

jíme zdravě a pečeme s láskou

90 sladkých
a slaných dobrot,
které si zamilujete



JÍME
ZDRAVĚ

**jíme
zdravě** a pečeme
s láskou

**Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha 2021
jako svou 14. publikaci,
224 stran
Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00, Praha 2
www.jimezdrave.cz**

ISBN 978-80-88387-29-9

jak používat tuto kuchařku

U receptů najdete tyto důležité informace:

Všechny recepty jsou určeny pro začátečníky. **Obtížnost** tak spíše naznačuje, kolik kroků a zašpiněného nádobí můžete čekat.

Jídlo je zdravé jen ve zdravém množství – tím jsme se řídili při určování **porcí**.

Přizpůsobte si je ale tak, ať jsou pro vás akorát a po jídle se cítíte dobře.

Odhady **času** říkají, jak dlouho nám trvala příprava a tepelná úprava.

Berte je spíš jako orientační údaje.

Možná vás potěší informace o **nutričních hodnotách** pro každou porci či kus.

V **TIPU** se dozvíte, jak můžete recept ozvláštnit nebo upravit.

K **hvězdičce** připisujeme nejruznější doporučení, vysvětlení kulinářských pojmů nebo zajímavosti o méně známých surovinách.

Pro větší přehlednost používáme u receptů následující symboly:

🌱 – symbol pro označování všech VEGANSKÝCH receptů

🌿 – symbol pro označování všech VEGETARIÁNSKÝCH receptů

🚫 – symbol pro označování všech BEZLEPKOVÝCH receptů

K přípravě našich pokrmů obecně nebudete potřebovat nic speciálního. Pokud si ale chcete usnadnit práci, doporučujeme vám investovat do kvalitního mixéru a digitální kuchyňské váhy pro přesnější měření.

Před začátkem vaření se vždy ujistěte, že produkty, které jste nakoupili, neobsahují stopy potravin, na které jste citliví nebo alergičtí.

Předmluva

Pečení přináší radost. A my věříme, že si ho může užít opravdu každý. Na následujících stránkách vás čeká přes 90 fantastických receptů a nekonečně mnoho další inspirace, jak péct zdravěji. Novinka z edice Jíme zdravě je určena všem. Ať už hledáte odlehčenou verzi koláče z dětství, nemůžete lepek, vyhýbáte se cukru nebo jste v pečení úplný začátečník, zaručujeme, že se od nové kuchařky neodtrhnete. I pokud pečete jen jednou za měsíc, najde si čestné místo u vás v kuchyni. Možná bude jen trochu zašpiněná od mouky a s malou mastnou skvrnou od másla na stránce se založeným nejoblíbenějším receptem. Kuchařky, kterými se jen nelistuje, ale opravdu se podle nich peče a vaří, máme totiž nejraději. Věříme, že vy taky.

Nedokážete si představit ráno bez sladké snídaně nebo kávu bez dezertu? Pokud žijete zdravě a znáte naše kuchařky, víte, že zakázat si oblíbená jídla není dlouhodobým řešením. Stačí vědět, jak je připravit zdravěji. Narozdíl od kupovaných sladkostí můžete u domácích poctivých moučníků ovlivnit složení, kvalitu surovin a množství tuků a cukrů. Nebojte se, chutnat budou stále božsky – a to jak dětem, tak dědečkům nebo kolegyním v práci. S našimi

pečicími recepty se nemusíte omezovat. Chce to jen vyměnit pár surovin, ubrat množství nebo nenápadně propašovat do těsta ovoce či zeleninu. Všechny triky a vychytávky vám prozradíme v této knize.

Oblíbené klasiky jsme odlehčili

V první části kuchařky vás potěšíme nejvyhledávanějšími recepty nasladko i naslano. Kapitoly jsme rozdělili podle jednotlivých druhů. Oblíbené pekařské a cukrářské klasiky, které máte možná napsané ručně ve starém sešitě po prababičce, jsme jen trochu odlehčili.

Koláče, buchtý a řezy poslouží ve chvíli, kdy hledáte jednoduchou rychlovku na plech. Suroviny máte většinou vždy v lednici, ve spízi nebo v létě na zahradě. Legendární tvarohové řezy, koláč s drobenkou nebo sušenkové řezy zachránily už nejednu nečekanou návštěvu.

Nadýchaná roláda je elegantní dezert, který zaručeně zaboduje na každé letní zahradní párty. Vyzkoušíte citronovou podle našeho receptu, nebo se pustíte do slané varianty se špenátem? V kapitole **Dorty, rolády a bábovky** nechybí ani legendární krtkův dort, který je často hitem narozeninových oslav pro děti. Dospělé

nezklamete božským čokoládovým dortem s polevou. Královny mezi moučníky, to jsou bábovky. Víte, že první zmínky o buchtě z tradiční bábovkovité formy pochází již z 15. století? Kromě výtečné tvarohové si s námi k nedělní kávě upečete dokonale vláchnou jablечnou s ořechy.

Dopřáváte si rádi dlouhé snídane o víkendu, kdy se vůbec nic nemusí? Ať už jste spíše pro romantiku ve dvou, nebo si chcete užít hravé ráno v kuchyni s dětmi, nalistujte si sekci **Lívance, palačinky a vafle**. Oblíbené banánové lívance budou chutnat všem bez výjimky. Nepoznáte, že v nich není ani lžička cukru a navíc jsou hotové za chvíli. Všechna těsta na lívance, palačinky i vafle navíc můžete skladovat v lednici. Pokud máte ve všední den naspěch, stačí vytáhnout těsto připravené večer předem z lednice a připravit dětem víkendovou snídani i ve školní den. Palačinky i vafle mají v naší kuchařce sladké i slané varianty a náplně můžete libovolně obměňovat podle chuti a sezóny. Věříme, že s nimi potěšíte i ty, kteří si na sladké k snídani úplně nepotrpí.

Když víte, že vás tlačí čas, je vždy výhodou mít ve spíži tajné zásoby malých dobrot. Mnohé **Sušenky a kreky** vydrží

při správném skladování ve vzduchotěsných nádobách i několik týdnů, jako třeba naše voňavé skořicové sušenky ke kávě. Vyměňte pytlík kupovaných brambůrek za ltálii inspirované tymiánové tyčinky nebo výborné parmazánové kreky a budete hvězdou každého večírku.

Muffiny jsou minibábovičky, které děti často zkouší jako jeden z prvních pečicích receptů. Důvodem je jednoduché základní těsto, které stačí jen promíchat. K tomu je navíc na výběr nekonečno možností náplní. Vyhraďte si díky našim receptům v části **Muffiny, chleby a muggacky** i vy. Spojení máku a citronu je jasnou volbou a řepa v cupcakes vás už asi nepřekvapí. V této kapitole bychom vás chtěli nalákat hlavně na ó tipů na slané muffiny. Poslouží jako praktická svačina do školy nebo na výlet. Schováte do nich zeleninu, sýr i semínka. Vsadíme se, že po dýňových muffinech se jen zapráší.

Snadná orientace pro alergiky

V druhé části kuchařky jsme recepty rozdělili podle dietních omezení pro všechny, kteří ocení snadnou orientaci podle svých preferencí a možných alergií.

Jak můžou jídla bez přidaného cukru chutnat sladce? Na bílý cukr zapomeňte a zkuste to s našimi recepty v kapitole **Pečení bez cukru**. Jsou vhodné pro všechny, kteří si chtějí nebo musí hlídat příjem sacharidů. Sladíme totiž přírodními sladidly nebo jinými alternativami. Nebojte se složitých postupů nebo nedostupných ingrediencí, těmi vás trápit nebudeme. Vše zvládne každý začátečník v kuchyni a navíc z běžně dostupných surovin. V teplých dnech vás příjemně osvěží ricottový cheesecake. Hřejivé podzimní odpoledne s knížkou a čajem zase perfektně doplní naše skořicové sušenky.

Pokud pečete bez lepku, dobře víte, že vyměnit v tradičním receptu hladkou mouku za bezlepkovou jen tak jednoduše nejde. Vyladit správný poměr ingrediencí, aby se koláč hned nedrobil a navíc skvěle chutnal, chce už trochu pekařských zkušeností. S naší kuchařkou to ale zvládnete hravě, protože snadné recepty v kapitole **Pečení bez lepku** jsme sami několikrát vyzkoušeli. Rodinnou oslavu posunete na další úroveň se stylovým bezlepkovým dortem s arašidovým máslem. Nadbytek cuket v létě perfektně využijete ve vláčném cuketovém chlebičku s čokoládou. Oblíbencem

víkendových snídaní se stanou nadýchané mandlové palačinky. Stačí je jen ozdobit sezónním ovocem dle vlastní fantazie.

Vynechat v pečení mléčné výrobky, to už je pořádná výzva. Jak dodat do těsta požadovanou vláčnost bez másla nebo jogurtu? Ani alergiky na laktózu nepřipravíme o fantastické recepty a radost z pečení. Na stránkách **Pečení bez laktózy** najdete třeba dýňové blondies – možná znějí podle názvu trochu zvláštně, ale jakmile brownies z dýně ochutnáte, okamžitě si je zamilujete. Chutě na tradiční moučník uspokojíte vanilkovým koláčem s jablky. My v redakci absolutně zbožňujeme limetkové řezy. Jsou osvěžující, příjemně kyselé a lehce stravitelné. Hodí se do každého ročního období, ale nejvíce vyniknou na letní zahradní párty.

Nepotřebujete ani zapnout troubu, příprava zabere minimum času, jsou lehké a zpravidla na ně stačí jen promíchat pár surovin. O čem je řeč? O našich pokladech z **Nepečené kapitoly**. Všemi známé piškoty prokládané zakysanou smetanou a ovocem jsme vyměnili za originální nápady, které vaše chuťové pohárky příjemně překvapí. Vsadíme se, že naprostým favoritem vaší nepečené kuchyně se stane

banánovočokoládová mousse – jemná nadýchaná pěna slazená banánem dodá vašemu menu nenucenou eleganci. Pokud ještě netušíte, jak bez trouby připravit muffiny, nalistujte na recept nepečené kokosové muffiny, kde vám v postupu naše tajemství prozradíme.

Jak péct zdravěji?

Věříme, že jsme vás nalákali a že si z naší bohaté knihy báječných pečicích receptů určitě ten svůj vyberete, ale dobře víme, jak jsou rodinné recepty pro každého posvátné. Nenašli jste v kuchařce ten svůj a teď přemýšlíte, jak ho připravit zdravěji? Poradíme, jak tradiční buchty, koláče i dorty z vybledlého sešitu po babičce odlehčit. Bude stačit jen vyměnit bílou mouku za špaldovou, nebo třeba rovnou vynechat všechnu cukr? Bude to vůbec fungovat? Míra odlehčení je jen a jen na vás. Možná vám bude vyhovovat předělat původní recept od píky, možná bude stačit do bábovky propašovat hrst zeleniny.

Většinu klasických receptů na slané i sladké pečení můžete jednoduše přetvořit do zdravější varianty. Chce to jen trochu zručnosti a vědět, co čím nahradit. Následující

tabulka vám k tomu pomůže. Prozradíme vám, jak u přetváření tradičních receptů na zdravé postupujeme v Jíme zdravě.

Na co si dát pozor

Každá značka mouky má svou specifickou strukturu. Pečení je chemický proces, proto se může lehce stát, že vám těsto nevyjde. Pamatujte, že celozrnná mouka obecně saje více tekutin a pokud npracujete s kvasem, pečivo bývá zpravidla trochu těžší. Začněte tedy s mícháním jednotlivých ingrediencí pozvolna, nejprve zkuste celozrnné mouky přidat třeba jen $\frac{1}{3}$. Postupně přidávejte mokré ingredience (mléko, olej, vejce, voda) a vmíchejte do nich suché suroviny (mouka, vločky, kakao, kypřicí prášek do pečiva, ořechy, čokoláda) podle požadované konzistence těsta.

Není ovoce jako ovoce. Měkký banán s hnědými tečkami má úplně jinou strukturu a chuť než zcela nezralý kousek. Věnujte pozornost ovoci a zelenině, které do receptu přidáváte – ať už je to banán, cuketa, dýně, mrkev nebo jablko. Podle zralosti a kvality mohou obsahovat různé množství vody i cukrů. Proto si spíše než přesné gramáže jednotlivých surovin všimněte jejich konzistence a podle zvolených ingrediencí upravujte i dobu pečení.

KLASICKÝ RECEPT	ALTERNATIVA
Plnotučné mléko	odtučněné mléko, voda, mandlové mléko
Mascarpone	nízkotučný smetanový sýr nebo klasický smetanový sýr
Smetana ke šlehání (31–40 % tuku)	nízkotučná smetana (12 % tuku), sójová smetana, rýžová smetana, kokosová smetana nebo kokosové mléko v plechovce
Celá vejce	bílky (pro nižší obsah tuků) nebo chia semínka/lněná semínka s vodou pro úpravu pro veganské pečení, arašídové máslo, jablečná přesnídávka bez cukru, banán
Pšeničná mouka hladká	celozrnná špaldová mouka hladká nebo alespoň bílá špaldová mouka hladká – u receptů na sušenky nebo řezy lze použít i ovesná mouka (mleté ovesné vločky)
Klasický džem	džem se sníženým obsahem cukru a pokud to recept dovolí, tak třeba i neslazenou jablečnou přesnídávku, případně svařené lesní ovoce
Kondenzované mléko	kokosové mléko (nebo 12% smetana) svařené s troškou kokosového nebo třtinového cukru
Mléčná čokoláda	čokoláda s min. 80 % kakaá
Rafinovaný bílý cukr	med, sirup z agáve, čekankový sirup, datle banán nebo jablko, popřípadě třtinový cukr, nebo alespoň použijte 1/3 zmiňovaného množství
	pozn. pro diabetiky: nízkosacharidová sladidla nebo povolené ovoce
Máslo, libovolný olej	řecký jogurt, avokádo, jablečné pyré, dýňové pyré

KLASICKÝ RECEPT

ALTERNATIVA

Libovolný olej	dýňové pyré (třeba do sušenek), avokádo (například u brownies, nepečených řezů nebo cheesecaku), jablečná přesnídávka bez přidaného cukru
Vysokosacharidové ovoce (banán, ananas, jablko)	lesní nízkosacharidové ovoce (jahody, borůvky, maliny)
Smetanový sýr	klasický cottage, nízkotučný cottage nebo nízkotučný tvaroh
Zakysaná smetana (20 % tuku)	zakysaná smetana (12 % tuku), řecký jogurt, klasický jogurt (3,5 % tuku)
Čokoládové pecky	kakaové boby
Zmrzlina	rozmixované mražené ovoce



Receptů na koláče, buchty a řezy na plech není nikdy dost. Většinou nenápadně zmizí dřív, než stačí vychladnout. Příprava už nemůže být snadnější. Naše recepty v této kapitole jsou jednoduché, rychlé a hravě je zvládne každý začátečník – proto tvoří podstatnou část naší kuchařky. Zapíše se některý z nich do vaší pekařské síně slávy?

Většinu surovin budete mít doma nebo je snadno seženete v nejbližším obchodě, a tak zachrání nejednu nečekanou návštěvu. Určite vám nesmí ujít odlehčená verze populárních tvarohových řezů. V létě oceníte koláč s drobenkou a sezónním ovocem, které v zimě jednoduše vyměníte za mražené kousky nebo zavařeninu. Retro vanilkový řez z listového těsta „krémeš“ je srdeční záležitost a pro mnohé z vás jistě dezert plný vzpomínek z dětství a jedinečných návštěv cukrárny.

Mysleli jsme také na ty z vás, kteří místo sladkých kousků ocení spíše slané dobroty. Upečte si cibulový koláč, který vás vmžiku přenesse na francouzský venkov, nebo italskou focacciu s rozmarýnem a rajčaty.

Koláče, buchty a řezy

Japonský cheesecake

Příprava: 105 minut
Tepelná úprava: 60 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 14

- 4 vaječné žloutky
- 80 g medu
- 250 g polotučného tvarohu
- 100 g smetanového sýru
- 100 g bílého jogurtu (0 % tuku)
- 2 lžičky jedlé sody
- 70 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 20 g kukuřičného škrobu
- 4 vaječné bílky
- sůl

Nejprve si předehřejte troubu na 160–165 °C, připravte si formu na dort o průměru alespoň 25 cm a její spodní část vyložte pečicím papírem. Nachystejte si také větší nádobu, do které se pečicí forma vejde, a nalijte do ní 1,5–2 cm vody – japonský cheesecake se peče ve vodní lázni.

Nyní si připravte větší mísu, vložte do ní žloutky, med, tvaroh, smetanový sýr, jogurt, jedlou sodu, mouku a škrob a vše promíchejte, tak aby vzniklo hladké těsto.

Poté do vyšší šlehací nádoby vložte bílky, přidejte k nim sůl a pomocí tyčového mixéru se šlehacím nástavcem vytvořte tuhý sníh. Hotový sníh vmíchejte po polovinách do těsta a opatrně promíchejte. Jakmile bude sníh zapracovaný, vlijte těsto do pečicí formy. Nakonec formu s těstem položte do nachystané nádoby s vodou. Takto připravený cheesecake dejte do vyhřáté trouby a pečte 55–60 minut na 160–165 °C.

Po upečení nechte dort alespoň 90 minut vychladnout a následně podávejte.

Tip na servírování: Japonský cheesecake podávejte pokapaný medem nebo čerstvým ovocem.



Nutriční informace na 1 porci:

104 kcal

5 g bílkovin

10 g sacharidů (z toho 6 g cukrů)

5 g tuků



Čokoládový dort bez mouky

Příprava: 50 minut
Tepelná úprava: 55 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 12

- 70 g másla
- 300 g kvalitní hořké čokolády (75 % kakaa)
- 50 g kokosového oleje v tuhém stavu
- 7 vajec velikosti M
- 5 lžic medu
- 2 lžice holandského kakaa

Nejprve si předehřejte troubu na 180–185 °C, připravte si formu na pečení o průměru 30 cm a vymažte ji 10 g másla.

Následně si připravte vodní lázeň: Nachystejte si 2 různě velké nádoby, které do sebe zapadají, ale dno menší nádoby přitom nedosahuje na dno té větší – nejlépe hrnec a misku (ideálně skleněnou či nerezovou). Do hrnce nalijte trochu vody a přiveďte ji k varu. Poté ztlumte plamen na mírný stupeň a zasuňte do hrnce misku – dno misky se přitom nesmí dotýkat vody. Do misky vložte čokoládu, 60 g másla a kokosový olej a nechte je pozvolna rozpustit nad horkou párou.

Mezitím si do větší mísy vložte vejce, med a kakao a pomocí kuchyňského robota nebo tyčového mixéru se šlehacím nástavcem vše důkladně šlehejte cca 4–5 minut, dokud nevznikne pěna.

Jakmile bude čokoláda rozpuštěná, začněte ji postupně přilévat do mísy s vaječnou směsí. Čokoládu přilévejte natřikrát a vždy vše důkladně promíchejte.

Hotovou směs poté nalijte do připravené formy a pečte 40–45 minut na 180–185 °C. Po upečení proveďte test špejlí – špejli vpíchněte do korpusu, a pokud na ní neulpí těsto, je dort hotový. Pokud se na špejli objeví známky těsta, pečte ještě dalších 5 minut.

Hotový dort vyjměte z formy a nechte alespoň 40 minut vychladnout. Po vychladnutí jej nakrájejte na porce a podávejte.

Tip na servírování: Dort je ideální podávat s bílým jogurtem a čerstvými malinami.



Nutriční informace na 1 porci:

307 kcal

7 g bílkovin

16 g sacharidů (z toho 13 g cukrů)

23 g tuků



Jogurtový cheesecake

Příprava: 17 minut (+ 8 hodin chlazení)
Tepelná úprava: 1 minuta

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 12

- 150 ml vody
- 5 plátků želatiny
- 250 g mandlové mouky (mletých mandlí)
- 80 g másla (rozpuštěného)
- 500 g bílého řeckého jogurtu (0 % tuku)
- 100 g zakysané smetany (12 % tuku)
- kůra z 1 limetky
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 4 lžice medu

Nejprve si vyložte dortovou formu (Ø 20 cm) pečicím papírem a připravte si menší misku. Do misky nalijte 100 ml vody, přidejte plátky želatiny a nechte je nabobtnat.

Mezitím si připravte korpus. Do mísy vložte mandlovou mouku a rozpuštěné máslo a promíchejte. Vzniklou směs rovnoměrně rozprostřete po celé ploše dna připravené dortové formy. Směs pečlivě upěchujte skleničkou tak, aby byla vysoká cca 0,5 cm a nezůstaly v ní žádné mezery.

Poté si připravte jogurtovou směs. Ve větší míse smíchejte jogurt, zakysanou smetanu, limetkovou kůru, vanilkový extrakt a med. Vzniklou směs znovu promíchejte, aby se všechny suroviny dobře spojily.

Následně přiveďte v kastrůlku k varu 50 ml vody na středním plameni. Jakmile je voda horká, vmíchejte do ní nabobtnalou želatinu a zahřívajte na mírném plameni, dokud se nerozpustí. Rozpuštěnou želatinu poté vmíchejte do připravené jogurtové směsi.

Nakonec jogurtovou směs s želatinou nalijte na mandlový korpus do dortové formy. Takto připravený jogurtový cheesecake vložte do lednice alespoň na 8 hodin.

Po uplynutí času vychlazený cheesecake vyjměte z formy, nakrájejte na jednotlivé porce a podávejte.

TIP na servírování: Jednotlivé porce můžete podávat například s čerstvým mangem, malinami nebo studenou omáčkou z jahod. Omáčku připravíte jednoduše: 250 g čerstvých jahod* rozmixujte dohladka pomocí tyčového mixéru se 3 lžicemi medu.

*Jahody můžete použít i mražené, ale je třeba je nejprve nechat rozmraznout.



Nutriční informace na 1 porci:

218 kcal

9 g bílkovin

9 g sacharidů (z toho 6 g cukrů)

18 g tuků