

jíme zdravě

o Vánocích

užijte si tradiční
české Vánoce zdravě
a přitom chutně

**Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE, s. r. o., Praha 2021
jako svou 15. publikaci,
128 stran
Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00, Praha 2
www.jimezdrave.cz**

ISBN 978-80-88387-31-2

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

Užijte si Vánoce s tradičními recepty, a přitom bez obav z kil navíc. Naše kuchařka Jíme zdravě o Vánocích vám bude dokonalým průvodcem. S naší nadílkou 65 skvělých receptů se omezovat nemusíte. K Vánocům dobré jídlo zkrátka patří, a proto jsme pro vás připravili největší oblíbence svátečního hodování, které jsme jen jemně odlehčili. Zdravé Vánoce neznamenají stres z počítání kalorií. Víme, jak vybalancovat tradiční vánoční dobroty a zdravý životní styl.

Tajemství spočívá v obměně několika surovin, zdravějším způsobu přípravy a hlavně v celkovém množství. Chutná nám ještě cukroví i desátý den po sobě, nebo se jen musí sníst, když už jsme toho tolik napekli? Je nutná druhá porce kapra se salátem i po rozbalování dárků? Zkuste místo dalšího chodu do rodinného programu zařadit raději dlouhou zimní procházku nebo si rovnou mezi svátky odpočítejte aktivně na horách. Stačí se inspirovat našimi báječnými recepty v této kuchařce, nepřejídat se každý den a slibujeme, že se budete cítit skvěle i na začátku ledna, kdy se na váze neobjeví obvyklých pár kil navíc. O boží atmosféru a typické vánoční vůně v kuchyni vás nepřipravíme. Naladte si vánoční písničky, zapalte svíčku na adventním věnci, prolistujte následující stránky a naplánujte

si, se kterými recepty si letos užijete krásné a pohodové Vánoce ve společnosti těch nejbližších. S naší novou publikací si vychutnáte pestrá jídla i nápadité cukroví. Navíc poradíme, co lehkého pro rodinu uvařit mezi svátky, kdy už husičky a bramborový salát nemůžete ani vidět. Prozradíme spoustu tipů, jak s velkým množstvím nakoupených potravin neplýtvat.

Kuchařku jsme přehledně rozdělili do 4 kapitol. K sladkému kouzlu vánočních svátků bezpochyby patří **Cukroví**. Napekli jsme pro vás rovnou 22 druhů. Hity každé české domácnosti – rohlíčky, linecké a perníčky – jsme připravili ve 3 variantách, aby si pochutnali i ti, kteří nemohou lepek, vyhýbají se cukru nebo vynechávají živočišné produkty. Vosí hnízda, nebo včelí úly? Ať už jim říkáte jakkoliv, neváhejte letos vyzkoušet naši zdravější verzi. Jednoduché nepečené cukroví si přímo říká o to, abyste do jeho přípravy zapojili děti. Kombinovat můžete sušené ovoce i oříšky dle vlastní fantazie.

S recepty na stránkách **Sváteční tabule** proměníte svůj jídelní stůl v dokonalou štědrou hostinu od předkrmu přes polévku až po hlavní chod. Na své si přijde opravdu každý. Neumíte si Vánoce představit bez řízku? Nebudeme vám ho zakazovat, naopak jsme pro vás

vymysleli jeho 4 různé varianty. Pokud na talíři preferujete rybu, zkuste letos kapra bez tradičního trojbalu a vrhněte se do kapřích hranolek. Vyměňte okoukanou šunkovou rolku s křenovou šlehačkou za svěží lososový tatarák. Slibujeme, že si vyberou i ti nejnáročnější hosté. Víme, co prostříť veganům i vegetariánům. A samozřejmě nechybí bramborový salát – inspirujte se našimi 4 variacemi a možná se z jedné z nich stane „ten váš“, který budete předávat z generace na generaci.

Kde brát neustále nové nápady, co nachystat **Pro návštěvy**? Ať už očekáváte návštěvu tchyně na pár dní mezi svátky, připravujete adventní večírek pro kamarádky z práce nebo plánujete silvestrovskou párty pro sousedy, budeme tu pro vás s našimi lehkými recepty, které přijdou vhod nejen v průběhu prosince. Provoňte kuchyni vánočním punčem a inspirujte se naší edicí svátečních chlebičeků, záviny nasladko i naslano nebo salátem s růžičkovou kapustou a pekanovými ořechy, který má vždy takový úspěch, že ho určitě nebudete dělat naposledy.

Máte vždy před Štědrým dnem velké oči a raději uděláte velký nákup, aby ve dnech zavřených obchodů doma opravdu nic nechybělo? Možná se pak často stane, že je lednice plná jídla, které nemáte šanci včas

spotřebovat. O Vánocích se jídlem plýtvá z celého roku nejvíce. I u nás v redakci Jíme zdravě se snažíme potraviny nevyhazovat a v kuchyni co nejvíce vše zužítkovat. V kapitole **Vánoce beze zbytku** vás naučíme vařit chutně a levně z toho, co dům dal – zejména mezi svátečním vařením a pečením. Zbylá vánočka ožije v našem receptu na žemlovku. Z veky na chlebičky uděláte královskou snídani v podobně francouzských toustů.

Provoňte čekání na Ježíška cukrovím, které se vám bude doslova rozplývat na jazyku. V první kapitole najdete 22 receptů, které navodí kouzlo sladkých Vánoc bez výčitek. Vanilkové rohlíčky, linecké a perníčky – tuto oblíbenou „svatou trojici“ pečou snad úplně všichni. V naší kuchařce jsme je proto připravili hned ve 3 variantách. Tradiční české kousky si tak vychutnají i ti z vás, kteří se vyhýbají cukru, nechtějí jíst živočišné produkty nebo se stravují bezlepkově.

Nejllepší recepty na cukroví se často předávají na kousku papírku, na kterém je už vidět několik sezón vánočního pečení. Právě rodinné poklady nás v přípravě této kuchařky inspirovaly nejvíce. Masarykovo cukroví, vosí hnízda, kokosky a pracny dostaly jen zdravější kabátek.

Cukrovi





Veganské vanilkové rohlíčky

Příprava: 65 minut (+ 6 hodin odležení)
Tepelná úprava: 10 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 15 kusů

- 220 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 70 g mandlové mouky (mletých mandlí)
- 1 lžíce datlového sirupu
- 50 g třtinového cukru
- 1 lžíce citronové kůry (nastrouhané najemno)
- 1 lžíce vanilkového extraktu
- 100 g kokosového oleje v tekutém stavu

Do větší mísy vložte obě mouky, datlový sirup, třtinový cukr, najemno nastrouhanou citronovou kůru, vanilkový extrakt a tekutý kokosový olej. Vše promíchejte a vypracujte tuhé těsto.

Vypracované těsto zabalte do potravinové fólie a vložte do lednice nejméně na 6 hodin. V momentě, kdy je těsto odleželé, jej vyjměte z lednice a nechte v pokojové teplotě 30 minut povolit.

Jakmile je těsto povoleno tak, aby se s ním dobře pracovalo, si předehřejte troubu na 170–175 °C a plech (30 cm × 40 cm) vyložte pečícím papírem.

Z těsta odkrajujte malé kousky o váze zhruba 10 g, ze kterých tvoříte válečky o délce 4 cm. Válečky ohněte do tvaru rohlíčku a skládejte na plech. Rohlíčky můžete také tvořit vtláčením těsta do formy na rohlíčky nebo z těsta můžete vyválet plát o tloušťce 0,5 mm a rohlíčky vykrajovat vykrajovátkem.

Plech nebo formu vložte do předehřáté trouby a rohlíčky pečte na 170–175 °C po dobu 8–10 minut, dokud nejsou rohlíčky na povrchu zlatavé.

Po upečení plech vyndejte z trouby a rohlíčky nechte na horkém plechu ještě 10 minut dojít.

Poté můžete rohlíčky ihned podávat. V chladu ve vzduchotěsné krabičce vydrží přibližně 3 týdny.

Tipy na servírování: Rohlíčky můžete před podáváním obalit v moučkovém třtinovém cukru nebo xylitolu.



Nutriční informace na 1 kus:

155 kcal

3 g bílkovin

14 g sacharidů

9 g tuků

Vanilkové rohlíčky s pomerančovou kůrou

Příprava: 130 minut (+ 8 h odležení)
Tepelná úprava: 14 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 20 kusů

- 110 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 50 g mandlové mouky (jemně mletých mandlí)
- 70 g másla (pokojové teploty)
- 60 g třtinového cukru
- 1 vejce velikosti M
- 1 vaječný žloutek
- kůra z 1 středního pomeranče (nastrouhané najemno)
- 1 lžice vanilkového extraktu

Do větší mísy vložte špaldovou a mandlovou mouku, máslo pokojové teploty, třtinový cukr, vejce, žloutek, pomerančovou kůru a vanilkový extrakt a vytvořte pevné těsto.

Připravené těsto zabalte do potravinové fólie a nechte v lednici 6–8 hodin (nejlépe však do druhého dne) odležet.

Poté vybalte odleželé těsto z fólie a nechte ho při pokojové teplotě alespoň 1 hodinu povolít.

Poté si předehřejte troubu na 170–175 °C, připravte si plech (30 cm × 40 cm) a vyložte jej pečicím papírem.

Pokud používáte formu na rohlíčky, odeberte si dostatečné množství těsta a napěchujte jej do formy. Pokud formu nemáte, vyválejte z těsta válečky o délce přibližně 4–5 cm, které následně ohněte do tvaru rohlíčku a přemístěte na plech. Takto postupujte, dokud nezpracujete všechno těsto.

Plech nebo formu s rohlíčky vložte do trouby předehřáté na 170–175 °C a rohlíčky pečte 12–14 minut.

Po upečení nechte rohlíčky cca 40 minut vychladnout.

Jakmile jsou rohlíčky studené, můžete podávat.

V chladu ve vzduchotěsné krabičce rohlíčky vydrží přibližně 2 týdny.

Tipy na servírování: Před podáváním rohlíčky obalte v xylitolu nebo třtinovém cukru moučka.

Můžete je také z půlky namočit do rozpuštěné hořké čokolády.



Nutriční informace na 1 kus:

82 kcal

2 g bílkovin

8 g sacharidů

5 g tuků

Bezlepkové vanilkové rohlíčky

Příprava: 110 minut (+ 8 h odležení)
Tepelná úprava: 18 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 70 kusů

- 100 g mandlové mouky
(nejemno mletých mandlí)
- 220 g celozrnné pohankové mouky hladké
- 30 g ovesné mouky
(jemně mletých ovesných vloček)
- 80 g medu
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 80 g másla (pokojové teploty)
- 1 vaječný žloutek

Nejprve si větší míse smíchejte všechny 3 mouky. Přidejte med, vanilkový extrakt, máslo pokojové teploty a žloutek a ze všech ingrediencí vypracujte těsto. Těsto následně zabalte do potravinářské fólie a nechte v lednici 6–8 hodin (nejlépe však do druhého dne) odležet.

Po uplynutí času odleželé těsto vyndejte z lednice a nechte na lince odležet cca 30 minut, aby změklo a lépe se s ním pracovalo. Troubu předehřejte na 150–155 °C a připravte si formu na rohlíčky*. Pokud používáte kovovou formu, vymažte ji pomocí mašlovačky malým množstvím oleje.

Z těsta uždibujte kousky o váze zhruba 10 g a postupně plňte připravenou formu. Pokud formu nemáte, vyválejte z těsta válečky o délce přibližně 4–5 cm, které následně opatrně ohněte do tvaru rohlíčku a přemístěte na plech. Takto postupujte, dokud nezpracujete všechno těsto.

Naplněnou formu nebo plech vložte do trouby předehřáté na 150–155 °C a rohlíčky pečte 15–18 minut.

Po upečení vytáhněte formu z trouby a rohlíčky nechte vychladnout (cca 40 minut).

Vychladlé rohlíčky vyndejte z formy a skladujte na chladném místě. V chladu ve vzduchotěsné krabici rohlíčky vydrží zhruba 2 týdny.

*Formu na rohlíčky doporučujeme, jelikož je těsto velmi křehké a lépe se s ním takto pracuje.



Nutriční informace na 1 kus:

34 kcal

1 g bílkovin

4 g sacharidů

2 g tuků

Bezlepkové perníčky

Příprava: 25 minut (+ 6 dní odležení)
Tepelná úprava: 13 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 30 kusů

- 160 g bílé pohankové mouky hladké
- 125 g ovesné mouky (nejmno namletých bezlepkových ovesných vloček)
- ½ lžičky jedlé sody
- 2 lžičky perníkového koření
- 90 g másla (pokojové teploty)
- 80 g medu
- 1 vejce velikosti M
- 30 g bílé pohankové mouky hladké na pomoučení (můžete použít i ovesnou)

Nejprve si do větší mísy dejte obě mouky, jedlou sodu a perníkové koření a zamíchejte. Poté přidejte máslo, med a vejce a vše vypracujte v těsto. Těsto zabalte do potravinářské fólie a nechte v lednici odležet 1 den.

Druhý den těsto vytáhněte a nechte jej na lince odležet další cca 1–2 hodiny, aby změklo a lépe se s ním pracovalo.

Troubu mezitím předehřejte na 170 °C, připravte si plech a vyložte jej pečicím papírem. Nachystejte si také vykrajovátko a formičky dle libosti.

Pomoučete si pracovní plochu a poté na ní těsto po kouscích vyvalujte na tloušťku 3–4 mm, vykrajujte z něj perníčky a skládejte je na přichystaný plech.

Takto připravené perníčky dejte do předehřáté trouby a pečte 10–13 minut na 165–170 °C.

Po vytažení nechte perníčky vychladnout (cca 30 minut) a dejte ve vzduchotěsné krabičce alespoň na 5 dní do lednice, aby změkly. Perníčky vám vydrží cca 2–3 týdny v chladu ve vzduchotěsné krabičce.



Nutriční informace na 1 kus:

71 kcal

1 g bílkovin

9 g sacharidů

3 g tuků

Perníčky

Příprava: 55 minut (+ 6 dní odležení)
Tepelná úprava: 10 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 50 kusů

- 220 g celozrnné špaldové mouky hladké (+ 20 g na pomoučení)
- 50 g mletých vlašských ořechů
- ½ balení jedlé sody (6 g)
- 2 lžičky perníkového koření
- 90 g másla (pokojové teploty)
- 60 g medu
- 30 g třtinového cukru
- 1 vejce velikosti M

Nejprve si do větší mísy dejte mouku, ořechy, jedlou sodu a perníkové koření a zamíchejte. Poté přidejte máslo, med, cukr a vejce a vše vypracujte v kompaktní těsto. Hotové těsto zabalte do potravinářské fólie a nechte 1 den odležet v lednici.

Následující den odleželé těsto vytáhněte a nechte cca 1–2 hodiny na lince, aby změklo a lépe se s ním pracovalo. Mezitím si předehřejte troubu na 170 °C, připravte si plech a vyložte jej pečicím papírem. Nachystejte si také vykrajovátko (formičky) libovolných tvarů.

Poté si pomoučete pracovní plochu, těsto na ní po kouscích vyválejte na tloušťku 3–4 mm a vykrajujte z něj perníčky.

Takto připravené perníčky dejte do předehřáté trouby a pečte 8–10 minut na 165–170 °C.

Po vytažení nechte perníčky vychladnout (cca 30 minut) a poté je dejte alespoň na 5 dní do lednice ve vzduchotěsné krabičce, aby perníčky změkly. Perníčky vám vydrží cca 2–3 týdny v chladu ve vzduchotěsné krabičce.



Nutriční informace na 1 kus:

45 kcal

1 g bílkovin

5 g sacharidů

2 g tuků

Veganské perníčky

Příprava: 60 minut (+ 6 dní odležení)
Tepelná úprava: 20 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 35 kusů

- 10 g mletého lněného semínka
- 40 ml vody
- 300 g celozrnné špaldové mouky hladké + (20 g na pomoučení)
- 1 lžička jedlé sody
- 2 lžičky perníkového koření
- 50 g kokosového oleje v tekutém stavu
- 120 ml rýžového mléka (může být i sojové)
- 80 g datlového sirupu

Nejprve si připravte vejce z lněného semínka: v malé misce lžičkou smíchejte mletá lněná semínka s 40 ml vody a nechte je alespoň 10 minut odstát.

Mezitím si do větší mísy dejte špaldovou mouku, jedlou sodu, perníkové koření a zamíchejte. Přidejte kokosový olej, rýžové mléko, datlový sirup a připravené vejce z lněného semínka a ze směsi vypracujte těsto. Těsto zabalte do potravinářské fólie a nechte v lednici odležet 1 den.

Druhý den těsto vytáhněte z lednice a nechte jej na lince odležet další cca 1–2 hodiny, aby změklo a lépe se s ním pracovalo.

Přibližně 15 minut před pečením si předehejte troubu na 170 °C, připravte si plech a vyložte jej pečicím papírem. Nachystejte si také vykrajovátko libovolných tvarů.

Poté si pomoučete pracovní plochu, těsto na ní po kouscích vyválejte na tloušťku 3–4 mm, vykrajujte z něj perníčky a skládejte je na přichystaný plech.

Takto připravené perníčky dejte do předehřáté trouby a pečte 18–20 minut na 165–170 °C.

Po vytažení nechte perníčky vychladnout (cca 30 minut) a poté je dejte alespoň na 5 dní do lednice ve vzduchotěsné krabičce, aby změkly. Perníčky vám vydrží cca 2–3 týdny v chladu ve vzduchotěsné krabičce.

TIP: Hotové perníčky můžete nakonec ozdobit polevou.



Nutriční informace na 1 kus:

54 kcal

1 g bílkovin

7 g sacharidů

2 g tuků