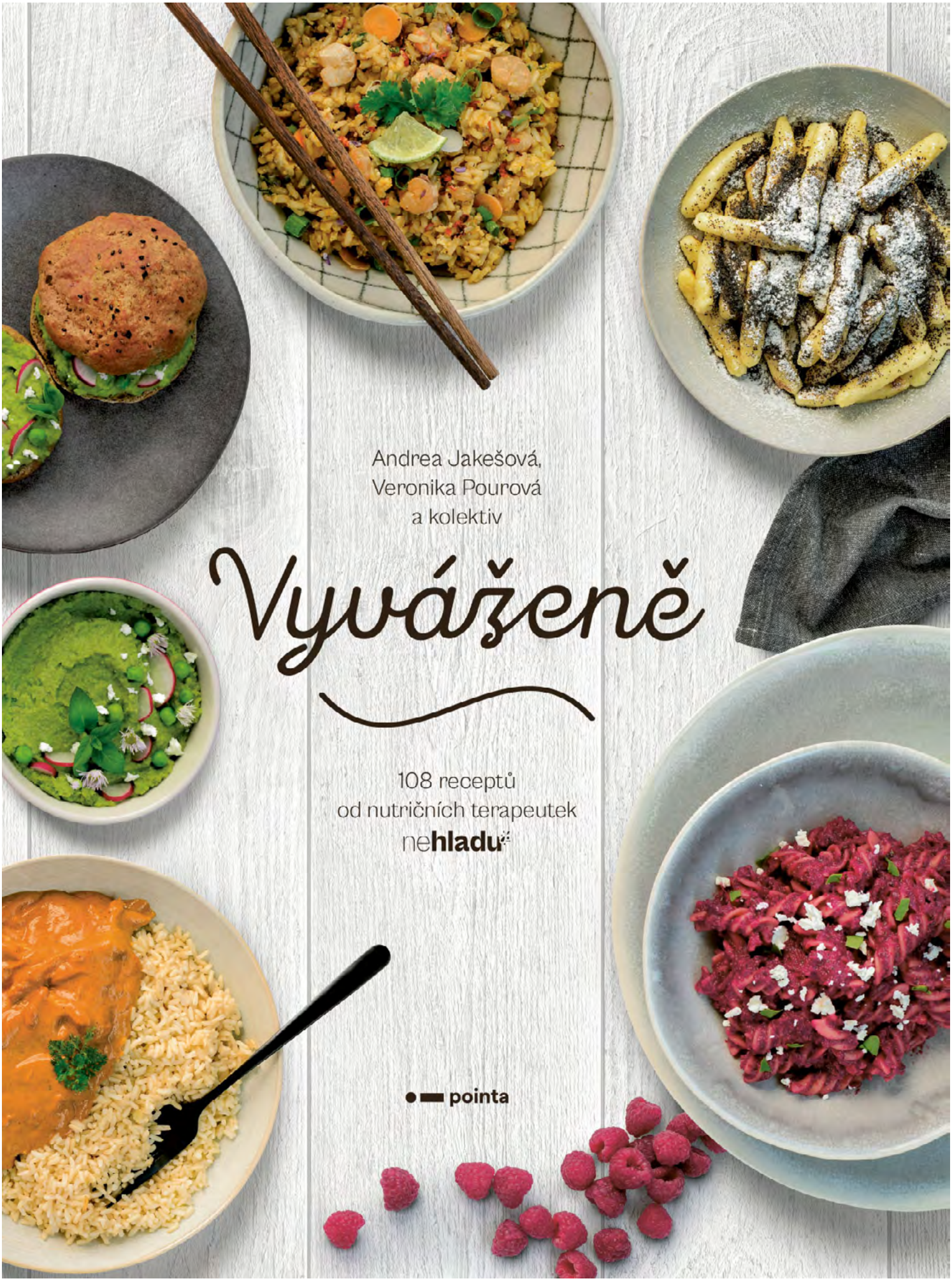

Andrea Jakešová,
Veronika Pourová
a kolektiv

Vyváženě

108 receptů
od nutričních terapeutek
ne**hladu**

pointa

Vyváženě

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz

pointa

Andrea Jakešová, Veronika Pourová,
Magdaléna Kekrtová, Katarína Orlovská, Karolína Otavová
Vyváženě – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS MEDIA

Vyváženě

Vyváženě

108 receptů
od nutričních terapeutek
nehladu

Andrea Jakešová, Veronika Pourová,
Magdaléna Kekrtová, Katarína Orlovská,
Karolína Otavová

Text © Andrea Jakešová, Veronika Pourová, Magdaléna Kekrtová, Katarína Orlovská, Karolína Otavová, 2022
Fotografie jídel, design knižních desek © Tom Dilhof, 2022

ISBN tištěné verze 978-80-7650-850-7
ISBN e-knihy 978-80-7691-034-8 (1. zveřejnění, 2022) (ePDF)

Obsah

Vývary

Zeleninový vývar 20
Hovězí vývar 21

Snídaně

Avokádový chléb 22
Cottage bulky 24
Hráškový dip s mátou 24
Falešná slovenská treska (v majonéze) 26
Francouzský toust s proteinem 28
Frittata 30
Instantní snídaňová kaše „ze supermarketu“ 32
Instantní snídaňová kaše exotická 32
Instantní snídaňová kaše rybízová 32
Instantní snídaňová kaše ořechová se skořicí a jablky 32
Jablečná granola se skořicí 34
Jablečné placky se skořicí a tvarohem 36
Ječné palačinky s tvarohem a ovocem 38
Krupicová kaše 40
Míchaná vajíčka s droždím 42
Omeletový sendvič 44
Ovesné banánové vafle 46
Ovesná kaše maková 48
Ovesná kaše kávová 48
Ovesná kaše s kurkumou 48
Pečená ovesná kaše 50
Slaná ovesná kaše s vejcem 52
Slaná granola mrkvová 54
Slaná granola řepová 54
Slaná granola květáková 54
Slané palačinky s uzeným lososem 56
Snídaňová tortilla se salsou 58
Tvarůžkový chléb s hummusem a restovanými žampiony 60
Dýňový hummus 60

Svačiny

Banánovo-arašídový koláč 62
Celozrnné koláčky s tvarohovou náplní, ovocem a mákem 64
Cottage salát 66
Celozrnné krekry se semínky 66
Domácí müsli tyčinky do kanceláře 68
Domácí müsli tyčinky pro sportovce 68
Gullón sušenkové řezy 70
Hovězí jerky 72
Hruškový koláč 74
Kefírová buchta s banánem 76
Pikantní dip z černých fazolí 78
Pomazánka z červené čočky 78
Hrachová pomazánka s pečenou zeleninou 78
Hummus s uzenou paprikou 79
Pomazánka ze šmakouna a pečených paprik 80
Proteinové tyčinky „Energy“ 82
Slané müsli tyčinky mrkvové s dýňovým proteinem 84
Slané müsli tyčinky se sušeným masem a rajčaty 84
Slané müsli tyčinky řepové s kozím sýrem 84
Slané müsli tyčinky hlívové s miso pastou 85
Sušenky s mákem, citronem a proteinem 86
Sušenky s banánem, čokoládou a proteinem 88
Tapiokový pudink s ovocem 90
Tvarohová pomazánka jarní vajíčková 92
Tvarohová pomazánka z červené řepy s křenem 92
Tvarohová pomazánka tuňáková 92
Tvarohová pomazánka česnekovo-sýrová 92
Tvarohový koláč s lesním ovocem 94
Tofu quiche 96
Tvarohový makovec 98
Waldorfský salát nasladko 100

Hlavní jídla

Asijské kuře na paprice 102
Borůvkové knedlíky 104
Bramborové noky s mrkvovou omáčkou a marinovanými sójovými nudličkami 106
Celozrnná pizza 108
Cibulačka 110
Citronové rizoto s cuketou a pstruhem lososovitým 112
Čočková kari rýže s uzeným tofu 114
Dýňová polévka s červenou čočkou 116
Hovězí kuličky v rajčatové omáčce s rýží ... 118
Chilli con carne 120
Košarí 122
Krůtí roláda s pečenými bramborami 124
Kuřecí empanadas 126
Květákovo-bramborové placky s tvarohovým dipem 128
Litevský studený boršč Šaltibarščiai 130
Losos na listovém špenátu 132
Maďarský guláš 134
Knedlíčky momos s tofu 137
Knedlíčky momos s hovězím masem 137
Pikantní rajčatový dip 137
Ricottový dip 138
Arašídový dip 138
Odlehčená koprová omáčka 140
Podzimní salát s citronovým kuřetem 142
Podzimní minestrone 144
Pohankové rizoto s tofu 146
Rajská omáčka s celozrnným hrníčkovým knedlíkem 148
Ravioli s ricottou a špenátem 150
Řecký talíř: Falafel 152
Řecký talíř: Tzatziki 153
Řecký talíř: Hummus 153
Řecký talíř: Tabouleh salát 154
Salát z máslových fazolí 156
Sekaná s bramborovou kaší 158
Sýrové lasagne 160
„Smažená" rýže s krevetami 162
Šišky s mákem 164
Šišky s pestem 166
Sójové placičky s bramborovým salátem ... 168
Tatarák z lososa s pečenými bramborami ... 170
Těstoviny s řepovou omáčkou, kuřecím masem a kozím sýrem 172
Těstoviny s tuňákem ve smetanové omáčce 174
Thajské kari s tofu 176
Veganské boloňské špagety 178
Vepřová panenka s udon nudlemi a grilovanou zeleninou 180
Vepřové á la Stroganov s bulgurem 182
Vepřové nudličky na pórku s rýží 184
Zeleninový vývar s tofu a nudlemi 186
Žemlovka 188

vegetarián
vegan
bez mléka
bez lepku

Zkratky použité v knize

čl – čajová lžička
pl – polévková lžíce

O autorkách

Všech pět autorek spojuje kromě lásky k vaření a dobrému jídlu také to, že vystudovaly obor nutriční terapeut, resp. nutriční specialista na lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze nebo Masarykovy univerzity v Brně. Právě odborné vzdělání v oblasti zdraví, fyziologie a výživy z medicínského pohledu dodává autorkám odbornost, která v kombinaci se zájmem o zdravý životní styl a praxí s nutričním poradenstvím platí za záruku kvality a jedinečnosti této kuchařky.

Mgr. Andrea Jakešová

2016 absolvovala studium bakalářského oboru nutriční terapeut na 1. lékařské fakultě UK
2019 absolvovala studium magisterského oboru nutriční specialista na 1. lékařské fakultě UK

Spoluzakladatelka projektu **Ne hladu**
Spoluautorka knihy **O výživě**

Touhu šířit zdravý přístup k jídlu u ní vyvolala zejména osobní zkušenost s poruchami příjmu potravy, které se u Andrey projevily ve 12 letech během studia taneční konzervatoře. Z poruch příjmu potravy se úspěšně vyléčila, zájem o výživu jí však zůstal. Během bakalářského studia nutriční terapie působila jako nutriční terapeutka v provozu Nemocnice Kladno, po jeho absolvování nastoupila jako klinická nutriční terapeutka do Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, kde pracovala na klinikách chirurgie (kardiochirurgie, všeobecná chirurgie, ortopedie, neurochirurgie) a interních klinikách. V praxi získala zkušenosti zejména s úlohou výživy při hojení ran, při léčbě chronických onemocnění, akutních stavů a dodnes se věnuje i dalším oblastem léčebné výživy. V poradně Ne hladu se zabývá individuálním poradenstvím v oblasti zdravé výživy, redukce hmotnosti, poruch příjmu potravy a výživy při vybraných onemocněních, pořádá semináře a přednášky na nejrůznější populární témata ve výživě.

Ing. Mgr. Veronika Pourová

2015 absolvovala studium bakalářského oboru nutriční terapeut na 1. lékařské fakultě UK
2017 absolvovala studium magisterského oboru nutriční specialista na 1. lékařské fakultě UK
2018 absolvovala studium magisterského oboru technologie potravin na VŠCHT

Spoluzakladatelka projektu **Ne hladu**
Spoluautorka knihy **O výživě**

K výživě ji přivedla zejména roční stáž na střední škole v USA, kde měla možnost na vlastní kůži zažít, kam až může vést laxní přístup k výživě a chybějící prevence obezity a metabolických onemocnění. Po návratu pocítila, že by se sama ráda podílela na osvětě ve zdravé výživě. Již během studia získala četnou praxi v oblasti nutriční péče, působila jako nutriční terapeut v provozu Nemocnice Kladno. Dva roky se věnovala nutričnímu poradenství u sportovců v Institutu sportovního lékařství, studijní praxi absolvovala také na oddělení diabetologie a metabolických poruch ve Vídni a v potravinářské firmě ve švédském městě Malmö, a nakonec pracovala ve Výzkumném ústavu potravinářském Praha, kde se věnovala vědecko-výzkumné činnosti. Nyní se zabývá individuálním poradenstvím v oblasti zdravé výživy, sportovní výživy, redukce hmotnosti a výživy při vybraných onemocněních a pořádá semináře a přednášky na nejrůznější populární témata ve výživě. Jejím cílem je dostat k veřejnosti pravdivé informace o výživě a napomoci tomu, aby snaha o zdravější životní styl nikoho příliš nestresovala.

Ing. Karolína Otavová

2020 absolvovala studium bakalářského oboru nutriční terapie na lékařské fakultě MU
2022 absolvovala studium magisterského oboru technologie potravin na agronomické fakultě MENDELU

Karolína je bývalá biatlonistka, která dnes sportuje už jen pro zábavu a právě díky sportu našla cestu k oboru nutriční terapie. V rámci bakalářského studia získávala praxi na různých nemocničních odděleních, v domově seniorů a také v nutriční poradně Ne hladu. S ní navázala spolupráci již v rámci bakalářského studia a začala tvořit edukační příspěvky na sociální sítě Ne hladu. Momentálně, po ukončení bakalářského a magisterského studia, působí v nutriční poradně Ne hladu v Brně a v Pardubicích, kde se věnuje individuálnímu poradenství v oblasti zdravé výživy, sportovní výživy, dětské výživy, redukce hmotnosti a výživy při nejrůznějších dietních omezeních.

Bc. Magdaléna Kekrtová

2021 absolvovala studium bakalářského oboru nutriční terapeut na 1. lékařské fakultě UK

Sport, poruchy příjmu potravy, ale i výživa protkaná mýty ji dovedly ke studiu nutriční terapie na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Nyní pokračuje v navazujícím magisterském studiu oboru výživa dětí a dospělých na téže fakultě. Během bakalářského studia získala praxi v několika nemocnicích, lázních nebo v domovech důchodců, kde se setkala s prací ve stravovacím provozu, ale také s nutriční péčí na oddělení. Účastnila se studie, kdy analyzovala jídelníčky dětí s diabetem a současně celiakií. Během studia pomáhala s organizací Dnů zdraví, které slouží k edukaci široké veřejnosti o zdravé výživě. Absolvovala také několik seminářů o výživě a stáž v nutriční poradně Ne hladu. V pražské poradně Ne hladu nyní působí jako nutriční terapeut a věnuje se individuálnímu poradenství v oblasti zdravé výživy, sportovní výživy, redukce hmotnosti, výživy při vybraných dietních omezeních a poruchách příjmu potravy, což je i téma, o kterém psala ve své bakalářské práci.

Mgr. Katarína Orlovská

2019 absolvovala studium bakalářského oboru nutriční terapie na lékařské fakultě MU
2021 absolvovala studium magisterského oboru nutriční specialista na lékařské fakultě MU

Ke studiu nutriční terapie ji přivedl zájem o fungování lidského těla a láska k vaření. Navazující magisterské studium ukončila s vyznamenáním a Cenou děkana. Během studia se aktivně zapojovala do organizace veřejných přednášek v rámci projektu NutriCafé a také do přípravy edukačních příspěvků pro sociální sítě LF MU. Jako členka Studentské asociace nutričních terapeutů se podílela na edukaci návštěvníků osvětových akcí Noc vědců, Brněnské dny pro zdraví či Festival vědy. Své znalosti po ukončení studia doplnila o kurz laktační poradkyně a nadále si je rozšiřuje účastí na českých i zahraničních konferencích. V současnosti působí jako nutriční terapeutka v telemedicínském programu Vitadio, kde poskytuje nutriční poradenství pro pacienty s diabetem a v neziskové organizaci Chuť žiť, kde pracuje s klienty s poruchami příjmu potravy. V nutriční poradně Ne hladu se v rámci poradenství věnovala v letech 2021–2022 dětské výživě a výživě těhotných a kojících žen a přípravě edukačních příspěvků na instagramový účet @Nehladu_deti. Její úspěšné webináře o výživě dětí, výživě těhotných a koncích žen a prekoncepční výživě jsou k zhlednutí na e-shopu Ne hladu.

O Ne hladu

Projekt Ne hladu založily Andrea Jakešová a Veronika Pourová v roce 2012. Celé to začalo blogem, který reagoval na nepravdivé informace a mýty ve výživě, které se šířily internetem. Blog www.nehladu.cz pomáhal, a dodnes pomáhá, lidem zorientovat se ve světě výživy a vyznat se v nepřeberném množství často protichůdných informací, a to na základě aktuálních poznatků vědy.

2017

Postupně se projekt Ne hladu rozšířil i na sociální sítě, jako je Instagram, Facebook či YouTube a v roce 2017 otevřely v Praze Veronika s Andreou svou první nutriční poradnu. O dva roky později se k týmu připojila i Karolína Otavová, nejprve jako studentka na praxi, a když se v roce 2019 otevřela nutriční poradna Ne hladu v Brně, tak i jako nutriční terapeutka. V roce 2021 se k týmu připojily i Magdaléna Kekrtová a Katarína Orlovská, která pomáhala se vznikem nutriční poradny pro výživu těhotných a kojících žen a výživu dětí.

Blogem, sociálními sítěmi a nutriční poradnou však aktivity Ne hladu nekončí. Celý tým se aktivně věnuje přednáškám na nejrůznější výživová témata, a to jak pro laickou veřejnost, tak pro zaměstnance firem v rámci dnů zdraví. Výběr z přednášek nutričních terapeutek Ne hladu i pozvaných odborníků na užší výživová témata je dostupný na e-shopu na webu www.nehladu.cz. Zakoupit si můžete například záznam z webináře o hubnutí, sportovní výživě, výživě dětí nebo o výběru potravin.

Tým Ne hladu má na kontě i nespočet výstupů v nejrůznějších televizních pořadech, jako je Dobré ráno s ČT, Sama doma nebo Prima NEWS. Rozhovory s nutričními terapeutkami vyšly například v magazínech Dieta, Apetit, Forbes nebo Květy. Od roku 2020 se nutriční terapeutky Ne hladu podílí na tvorbě obsahu pro sociální sítě na téma zdravé výživy pro firmu Sportisimo a v roce 2022 spolupracovaly na velké osvětové kampani o zdravé výživě, která proběhla pod záštitou společnosti Rohlík.cz. Veškerou aktivitu Ne hladu propojuje snaha o co nejširší osvětu ve zdravé výživě na základě vědecky podložených informací zbavených mýtů.

V roce 2018 a 2019 se konala konference NutriGeeks pořádaná Ne hladu, na které měli možnost promluvit nutriční terapeuti věnující se nejrůznějším výživovým tématům. Další ročníky přerušila světová pandemie covidu-19, nicméně v budoucnu se můžete na konferenci opět těšit.

V roce 2019 vyšla pod hlavičkou Ne hladu kniha O výživě, která srozumitelně pojednává o zdravé výživě a nabízí způsob, jak efektivně a bez zbytečného omezování vyladit svůj jídelníček.

Od roku 2020 pořádá tým Ne hladu výživové pobyty, které jsou zaměřeny na společné vaření, zdravý vztah k jídlu a rozumné cvičení. Během pobytu si mohou účastníci sami vyzkoušet, jak může vypadat zdravý životní styl, který se může stát běžnou součástí režimu každého z nás, a jak po drobných krůčcích pracovat na změně tak, aby byla trvale udržitelná. Cílem je také ukázat, že změna není o extrémech, že i ve zdravém jídelníčku se může sem tam objevit nějaká sladkost, že není potřeba cvičit několik hodin denně, ale je důležité dbát i na svou psychickou pohodu.

Od roku 2021 pravidelně vychází podcast O výživě, který se věnuje jak osvětě ve zdravé výživě, tak rozhovorům se sportovci a zajímavými osobnostmi, které mají co do činění s výživou.

2022

V roce 2022 se otevřela již třetí nutriční poradna Ne hladu, a to v Pardubicích.

O této knize

Nápad vytvořit kuchařku, ve které by čtenáři našli recepty sestavené tak, aby hotové jídlo zajistilo vyvážený poměr bílkovin, sacharidů a tuku, vznikl už před delší dobou. A když se koncem roku 2021 rozrostl náš tým nutričních terapeutek ze tří na pět, rozhodly jsme se do tohoto rozsáhlého projektu pustit a sepsat naše oblíbené recepty i recepty, které jsme v minulosti upravily a vyladily pro naše klienty.

Během třech měsíců jsme měly recepty vybrané a s fotografem Tomem jsme se vydali do pronajaté chalupy na Vysočinu, kde jsme od rána do večera jen chystali, aranžovali, fotili a následně ochutnávali. Díky nejen obrovskému nadšení do tohoto projektu, ale i skvěle vybavené chalupě a výborně fungující týmové práci jsme za týden skutečně vše nachystali a kuchařka se začala rýsovat. Stačilo knížku už jen zpracovat, a tak vám můžeme kuchařku s názvem Vyváženě představit. Přináší unikátní sbírku receptů, které pomohou vyladit váš jídelníček tak, abyste se nemuseli v ničem omezovat a z dlouhodobého hlediska měli dostatek všech potřebných živin.

A proč je tato kuchařka tak výjimečná? V naší nutriční poradně Ne hladu denně pracujeme s klienty, s kterými řešíme jejich jídelníčky. A opakovaně narážíme na to, že mnoho lidí by si rádo vařilo lépe a vyváženěji, ale chybí jim inspirace i znalosti, jak jídla poskládat. To je často hlavní důvod, proč vyhledají pomoc nutričního terapeuta. Ale určitě by pomohlo, kdyby existovalo více dostupných receptů, které zaručují určitou vyváženost a zároveň nevynechávají celé skupiny potravin, jako je tomu u mnohých populárních diet. Na trhu skutečně není mnoho kuchařek, které bychom s čistým svědomím doporučily se slovy: „Když si budete vařit takhle, nemusíte se bát, že by vám něco chybělo." Některé kuchařky jdou čistě po chuti a najdete v nich recepty, které jsou plné cukru nebo tuku. Je v pořádku si taková jídla čas od času dopřát, ale základ jídelníčku by tvořit neměla. Pak se objevuje skupina kuchařek, které se snaží o zařazení dostatku zeleniny nebo omezení přidaného cukru, ale problémem může být například to, že jsou jídla chudá na bílkoviny, cukr krystal je pouze nahrazen tzv. „přírodními sladidly", jako je agávový sirup nebo kokosový cukr, ale ve výsledku jde pořád o rychlý zdroj energie, se kterým to není dobré přehánět. Jistě, mnoho kuchařek obsahuje i jídla, která bychom svým klientům s čistým svědomím doporučily, ale většinou jde jen o pár jídel, a ne o celou knihu plnou takových receptů, jaké by naši klienti často uvítali.

V naší kuchařce se nevyhýbáme cukru, ale omezujeme jeho množství. Nestrašíme vás tím, že bílá mouka patří na seznam zakázaných surovin, ale když to jde, zkombinujeme ji s moukou celozrnnou nebo použijeme mouku, která je bohatší na vlákninu. Přinášíme vám recepty, které budou chutnat milovníkům dobrého masa a českých klasik, ale najdete zde i vegetariánské a veganské recepty, a to vše upravené tak, aby byla jídla zdrojem komplexních sacharidů, dostatku bílkovin, kvalitních tuků v rozumném množství, vlákniny, dostatku vitamínů a minerálních látek – prostě všeho, co naše tělo potřebuje.

Velikost porce je v kuchařce uvedena především proto, abychom vám mohly poskytnout i nutriční hodnoty jídel. Když však budete vařit vyváženě, je pravděpodobnější, že když si sami určíte ideální velikost porce tím, že se najíte do pohodlné sytosti, nebudete přijímat výrazný nadbytek tuku nebo cukru. Pokud tedy víte, že potřebujete o něco větší porci, než je zde uvedeno, nebojte se, že byste si ji nemohli dopřát. Není reálné stanovit ideální porci pro všechny, protože každý člověk je jedinečný, má jiné potřeby, jiný denní režim, jiné složení těla i pohybovou aktivitu.

Pro mnoho lidí může být překvapením, že i české klasiky, jako je rajská, koprovka nebo kynuté koláče, lze připravit tak, aby zapadaly do vyváženého jídelníčku. Někdy stačí upravit poměr ingrediencí v receptu, některé suroviny nahradit, anebo jídlo ještě něčím doplnit. Snažíme se pracovat převážně se základními surovinami, které koupíte v běžných supermarketech, ale přinášíme vám i inspiraci na používání méně tradičních potravin, které se vyplatí pořídit v prodejně se zdravou výživou nebo objednat na internetu.

Jednou takovou ingrediencí může být **celozrnná mouka**. Není totiž pravidlem, že by se každá celozrnná mouka hodila pro každý recept, a dokonce i mezi dvěma celozrnnými pšeničnými moukami mohou být zásadní rozdíly. Nový typ celozrnných mouk, které jsou označovány jako „mikronizované", se může svými technologickými vlastnostmi více podobat klasickým bílým moukám, na které je většina lidí zvyklá. Jsou velice

jemně mleté a koláč nebo palačinky, které z nich připravíme, nejsou tak „spadlé", „potrhané" nebo „hutné". Když si necháte mouku namlít například přímo v prodejně se zdravou výživou, může být tato mouka příliš hrubá a nebude se vám s ní dobře pracovat. Rozdíly jsou také mezi jednotlivými druhy celozrnné mouky – žitná má spíše chlebovou chuť a hodí se více na slané pečení, případně se z ní dají upéct výborné perníčky. Pšeničná celozrnná mouka má univerzální využití a můžete z ní připravit i klasické kynuté těsto. Z ječné celozrnné mouky lze zase připravit vynikající palačinky nebo lívance a hodí se i do koláče kypřeného kypřicím práškem do pečiva nebo jedlou sodou. S dalšími druhy mouky, jako je pohanková,

rýžová, čiroková nebo třeba cizrnová, lněná nebo hrachová, doporučujeme pracovat tak, že jimi na začátku nahradíte pouze část klasické mouky a postupně můžete stále více přidávat. Jinak byste mohli být zklamaní, protože tyto mouky se zpravidla chovají jinak, než jsme v kuchyni zvyklí.

Další potravinou, kterou v některých receptech zahlédnete, je **proteinový prášek**. Už dávno neplatí, že by šlo o výsadu silových sportovců, kteří proteinové šejky po tréninku proslavili. Raději protein berte jako ingredienci, zdroj bílkovin, který můžete přidat do jídla, kde je jinak bílkovin nedostatek, nebo využijete právě jeho sypké „instantní" konzistence nebo trvanlivosti, jako je tomu třeba u receptu na domácí instantní kaše. Protein lze sehnat ochucený, který se hodí právě na přípravu šejků, do pečení sladkých buchet nebo ovesných kaší, a ocení ho zejména milovníci sladké chuti. Kdo má radši přirozenější chuť, může využít proteiny neochucené, které chutnají po původní ingredienci – syrovátkový se vyznačuje mléčnou chutí, ořechový zase dodá jídlu oříškovou chuť. Proteiny se liší i podle ingredience, ze které jsou vyrobeny, z čehož zase mohou těžit alergici – třeba takový sójový protein zajistí dostatek bílkovin v jídlech, kam by se jinak přidával mléčný výrobek. Relativní novinkou na trhu jsou zase ořechové a semínkové proteiny, které se vyrábí z pokrutin, jež zbydou po výrobě oleje. Dýňový protein je tedy v podstatě odtučněné namleté dýňové semínko. Tyto proteiny mají v kuchyni celkem široké využití, protože se dají použít jak do sladkých, tak do slaných jídel. Například proteinem ze semínek můžete v klidu zahustit cizrnové kari a doplnit tak dostatek bílkovin, nebo ho najdete v receptu na slané müsli tyčinky. A pokud budete chtít doplnit víc bílkovin třeba do polévky, můžete ji místo mouky zahustit hrachovým nebo rýžovým proteinem.

Možná jste postřehli, že v receptech používáme i různé druhy **olejů**, a přemýšlíte, čím je nahradit, když zrovna doma nemáte ten

konkrétní. Důležité je především zachovat účel, pro který je daný olej určený. Řepkový olej se hodí na tepelnou úpravu a zároveň má vhodný poměr omega-3 a omega-6 nenasycených mastných kyselin, což z něj činí ideální „základní" olej do každé kuchyně. Slunečnicový olej má tento poměr o mnoho horší, takže i když se při přípravě pokrmů nemusí přepalovat, z dlouhodobého hlediska není tak vhodný. Na tepelnou úpravu se nehodí ani máslo a sádlo, protože obsahují cholesterol, který již při 100 °C oxiduje a vznikají produkty, které zvyšují riziko srdečně-cévních onemocnění. Pokud si ráno chystáte vajíčka na másle tak, že máslo na mírném plameni rozpustíte, nepřepálíte ho a vajíčka za stálého míchání necháte „zbělat", nedělejte si z toho těžkou hlavu, ale cibuli na základ na omáčku na něm nesmažte, raději použijte řepkový olej. Ve studené kuchyni si pak můžete vyzkoušet nejrůznější za studena lisované oleje, které jsou bohaté na antioxidanty i řadu dalších zdraví prospěšných látek, které by se jinak částečně odstranily rafinací. Znamená to zároveň, že se však nehodí pro tepelnou úpravu, protože se tyto složky vysokou teplotou zničí. Nejlepší poměr omega-3 a omega-6 má lněný olej, ale mile vás svou chutí může překvapit i za studena lisovaný řepkový olej, výraznou chutí disponuje olej dýňový a zajímavé mohou být i další ořechové a semínkové oleje. Jsou však hodně choulostivé, a proto je vždy skladujte pouze v tmavých nádobách v lednici.

U některých jídel si možná všimnete, že používáme **méně tučné potraviny**. Ať už je to řecký jogurt s 2 % tuku, mleté maso do 10 % tuku, nebo 30% sýr. Je to z toho důvodu, že jsou jídla připravena tak, aby měla určitý poměr bílkovin a tuků, a zvlášť u receptů, které by jinak byly významnějším zdrojem tuku, jsou původní ingredience nahrazeny odlehčenou variantou. Není nutné za každou cenu kupovat všechny potraviny nízkotučné, protože vždy záleží, s čím je kombinujeme, jak vypadá zbytek našeho jídelníčku, jak jsme aktivní a co je naším cílem. Proto se v kuchařce setkáte s nízkotučnými, polotučnými i plnotučnými potravinami, ale vždy jsou použity tak, aby byl výsledný poměr živin vyvážený. Pokud byste měli obavu, že jsou méně tučné potraviny méně kvalitní nebo je tuk něčím nahrazen, nemusíte se bát. Například méně tučné mléčné výrobky se vyrábějí úplně stejným způsobem jako plnotučné, jen když se na začátku výroby míchá odtučněné mléko se smetanou, do jednoho výrobku se přidá smetany méně a do druhého více. Určitě neplatí, že by nízkotučné výrobky automaticky obsahovaly cukr navíc (to platí jen u některých ochucených produktů a není to případ výhradně nízkotučných výrobků), a nemusíte se bát ani žádných podivných chemikálií s cizími názvy – i takový škrob je neškodný komplexní sacharid, v podstatě pudink. V bílém jogurtu nebo méně tučném sýru však nenajdete ani ten. S čím se však při vaření potýkat můžete, je to, že méně tučný jogurt bude tekutější (smetana je přirozeně hustší, a když ji odebereme, změní se konzistence výrobku) a nízkotučný sýr se zase nerozpustí tak dobře jako ten tučnější.

nehladu

Vývary

Na následujících stránkách naleznete dva recepty na vývary od Kataríny, které v kuchařce používáme. Najdete je všude tam, kde je potřeba zvýraznit chuť jídla a dodat mu plnost.

Možná se setkáte i s názory, že vývar je léčivý a obsahuje mnoho živin, a tak je dobré ho konzumovat pravidelně, zejména pak, když je člověk nemocný. Když se však podíváme na nutriční hodnoty vývaru, zjistíme, že jeho energetická hodnota je poměrně nízká, takže pokud ho konzumujete samotný, nejde o vyvážené jídlo. Dokonce ani neobsahuje vysoké množství vitamínů a minerálních látek, jak se leckdy tvrdí, a potenciál bioaktivních látek ve vývaru zatím není dostatečně prozkoumaný. Přesné nutriční hodnoty vývaru se pak budou samozřejmě lišit dle jeho přípravy.

V kuchařce je vývar použit jako základ pro přípravu dalších, nutričně vyvážených jídel, nemusíte proto mít obavy, že by vám některá potřebná složka chyběla nebo vás jídlo dostatečně nezasytilo. I tím, že do vývaru přidáte třeba nudle, vařenou zeleninu a natrhané maso, vytvoříte vyvážené jídlo.

Mnohem důležitější pro nás však bude gastronomický a technologický význam vývaru v receptech, kde se používá pro své chuťové a aromatické vlastnosti. Jistě jste již mnozí někdy zkusili vývar v receptu nahradit obyčejnou vodou a zjistili, že výsledné jídlo nebylo tak výrazné, jak jste zvyklí.

Pokud zvažujete použití bujónu v kostce, velice záleží na jeho kvalitě. Většina bujónů má od poctivého vývaru odlišnou chuť, což změní charakter celého jídla. Z použitých složek nemusíte mít strach, i glutamát sodný se vyskytuje ve větším množství přirozeně třeba v houbách nebo lahůdkovém droždí a nejde o látku, která by měla negativní vliv na zdraví. Dostupné bujóny jsou však často plné soli

i samotného sodíku, který jednak vzniká při výrobě a jednak je součástí použitých zvýrazňovačů chuti, a tak zbytečně zvyšujeme obsah sodíku v jídelníčku. Při výrobě bujónu také nebývá použit ten nejkvalitnější tuk. Nicméně pokud si chcete rychle uvařit a nic než bujón k dispozici nemáte, nemusíte se bát, že by šlo o potravinu, která vám ublíží na zdraví.

A protože je nám jasné, že ne každý má čas před vařením jídla, ve kterém je použit vývar, ještě strávit několik hodin u plotny jeho přípravou, máme pro vás pár tipů, jak si práci ulehčit:

- Jednou za čas si můžete připravit větší množství silného vývaru a pak ho zamrazit např. v menších krabičkách nebo plastových lahvích.

- Existují i hotové vývary, které si můžete zakoupit a jednoduše je přidat do jídla. Osobně máme zkušenost se značkou EXPRES MENU, jejichž vývary jsou kvalitní, dostatečně silné a chutnají přesně tak, jako byste si je připravili doma.

Zeleninový vývar

Na 1,7 l čistého vývaru:

- 260 g cibule
- 250 g pórku
- 250 g rajčat
- 120 g mrkve
- 120 g řapíkatého celeru
- 1 stroužek česneku
- 2 bobkové listy
- 4 g stonku plocholisté petržele
- 2 g čerstvého tymiánu
- 7 kuliček pepře
- 10 ml řepkového oleje
- 2,2 l vody

U vývarů nejsou energetické hodnoty uvedeny, protože se mohou lišit dle druhu a zralosti použité zeleniny a lze jen obtížně určit, jaké množství energie z použitých surovin přešlo do samotného vývaru.

V mytou a očištěnou zeleninu nakrájejte na kostičky o velikosti zhruba 2 × 2 cm. Teplotu nastavte na střední intenzitu a v hrnci nechte rozehřát olej. Zeleninu zlehka restujte na oleji po dobu 10 minut. Zeleninu zalijte 2,2 litry studené vody. V této chvíli do vývaru přidejte stroužek česneku, bobkový list, stonky plocholisté petržele, tymián a pepř. Zeleninu s bylinkami a vodou postupně přiveďte k mírnému varu. Až se vývar začne vařit, nastavte plamen na mírnou intenzitu a nechte vývar 45 minut zlehka probublávat. Hotový vývar sceďte přes jemné síto a zchlaďte ve vodní lázni s ledem nebo ve studené vodě.

Skladování:

- Vývar můžete přelít do sklenice a skladovat v lednici po dobu 3–4 dní.
- Dále můžete připravený vývar zamrazit. Vydrží několik měsíců až půl roku. Před použitím nechte zmražený vývar přejít varem.
- Vývar se dá též zavařit do skleniček. Sterilovaný vývar vydrží i několik let, ale po otevření se musí skladovat v lednici a spotřebovat do týdne.

Pozn.: Základní zeleninový vývar je bez soli, takže se dá využít k přípravě různých pokrmů, které se pak dochutí dle potřeby.