

Štěpánka Čápková

Mámin kastrůlek

Bezmasá kuchařka (i) pro masožravce



80
vegetariánských
receptů

Mámin kastrůlek

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Štěpánka Čápová
Mámin kastrůlek – 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

Mámin kastrůlek
Bezmasá kuchařka
(i) pro masožravce

Štěpánka Čápková

Obsah

Autorský úvod	10
Proč je Mámin kastrůlek bezmasá kuchařka	11
Když se nechceme masa vzdát	12
Proč plánovat jídelníček	14
Obezita, nadváha a souvislost s nadměrnou konzumací masa	15
Jak jsou recepty v této kuchařce složené	16
Pár nezbytností pro přípravu	18
Kastrůlek moderní mámy načichlé staromilstvím	20
Chutný a plnohodnotný bezmasý kastrůlek	22
Ze závislačky na cukru výživovou poradkyní	23
Voňavý vzkaz od mámy	26
Pestrá kuchařka, kde maso nechybí	28
Staňte se pánem svých chutí	31
Když jídlo sytí duši i tělo	33
Vaření jako terapie ženské duše	36
Pár rad pro hospodyňky na rychlé, levné a snadné vaření	37
Zásobování potravinové skříně	37
Zásoby na mrazák	39
Malé triky jak jíst více zeleniny	40
Vláknina	40
Koření - punc každého uvařeného jídla	43
Rozhovor se zakladatelem firmy Grešík	44

Obiloviny s lepkiem 51

Špalda	55
Špaldové kernotto se sezónní zeleninou	56
Špalda s červenou řepou a ořechy	58
Špaldové rizoto s dýní a smetanou	60
Špaldovo-zeleninová mistička s camembertem	62
Kroupy	65
Kroupy s kapií a houbami	66
Kroupy s dvojbarevnou čočkou a zeleninou	68
Kroupy s dýňovou krémovou omáčkou	70
Kroupy s kysaným zelím a uzeným tempehem	72
Krupeto s fazolemi, mrkví a špenátem	74
Kroupy s barevnou mrkví a dýňovými semínky	76
Kroupy s červenou řepou a česnekovými kapustičkami	78
Těstoviny	81
Cizrnové těstoviny s pórkem	82
Čočkové těstoviny s opečenou mrkví a mangoldem	84
Zeleninové těstoviny s brokolicí a zastřeným vejcem	86
Špagety s červenou řepou a čerstvým sýrem	88
Špagety s paprikovou omáčkou a parmazánem	90
Špagety s fazolemi a sušenými rajčaty	92
Špagety s mrkvovou omáčkou	94
Špagety se smetanovo-ajvarovou omáčkou	96
Špagety s lesními houbami a špenátem	98
Špagety s cuketovou omáčkou	100
Kuskus	103
Kuskus s červenou řepou a sušenými rajčaty	104
Perlový kuskus s brokolicí, ořechy a parmazánem	106
Kuskus s opečenou dýní, semínky a paprikou	108
Bulgur	111
Bulgur s černou čočkou a špenátem	112
Zapečený bulgur s dýní a mozzarellou	114

Obiloviny bez lepku 117

Pohanka	119
Pohankový kváskový chleba	120
Pohankovo-bramborové noky s opečenou červenou řepou.	122
Pohankové kroupy s červenou řepou a rukolou	124
Pohankové kroupy s paprikou a kozím sýrem	126
Pohankový salát s kyselou okurkou.	128
Pohanka se špenátem a houbami	130
Quinoa	133
Smetanová quinoa s brokolicí a houbami	134
Rajčatová quinoa	136
Quinoa s opečenou paprikou a kešu	138
Quinoa s hráškem a červenou cibulí	140
Quinoa s dýní a cuketou	142
Jáhly	145
Jáhly s borůvkami a mandlemi	146
Jáhly s černou čočkou, cuketou a mrkví.	148
Jáhly s jablky, skořicí a perníkovým kořením	150
Jáhly s mákem a višněmi	152
Čirok	155
Čirotu s pečenými paprikami a dýňovými semínky	156
Houbové čiroto s červenou řepou.	158
Čirok s pórkem, kešu ořechy a ananasem	160
Čirok s dýní, brokolicí a praženými mandlemi	162
Čirok s brokolicí a tzatziki smetanou	164
Rýže	167
Smetanové rizoto s cuketou a paprikou	168
Rýžové palačinky se špenátem.	170
Rajčatové rizoto s cuketou	172
Papriková rýže	174
Rizoto s pohankou a dýní	176
Ovocný rýžový nákyp.	178
Rizoto z červené rýže s fazolkami a vůní citrónu	180

Brambory a batáty. 183

Brambory	184
Bramborová pánev se zeleninou	184
Plněné brambory třemi druhy sýra	186
Pečené brambory s rajčaty a pinto fazolemi.	188
Batáty.	190
Batátový guláš s čočkou	190
Opečený brambor s květákem a parmazánem	192

Luštěniny. 195

Jak vařit z luštěnin.	196
Jak a proč namáčet luštěniny.	196
Jak si zapamatovat, že mám luštěniny namočit?.	197
Čočka	201
Čočkovo-bramborové placky	202
Čočková omáčka s kořenovou zeleninou	204
Černá čočka s čírokiem a rajčaty	206
Zelená čočka s mini těstovinami a mrkví	208
Zapečený lilek se zelenou čočkou	210
Omáčka z bílé čočky s rajčaty a bramborem	212
Cizrna.	215
Cizrnová omáčka na kari	216
Naan chleba	218
Cizrnová omáčka s ajvarem	220
Rýžové nudle s cizrnou a šťavnatou zeleninou	222
Cizrnové rizoto s kroupami a rajčaty	224
Fazole	227
Rajčatovo-fazolová omáčka	228
Bramborová pánev s máslovými fazolemi	230
Fazolový guláš s hlívou	232
Černé fazole s čírokiem, mrkví a vlašskými ořechy	234

Zeleninová hlavní jídla

na talíři po celý rok 237

Kari omáčka s křupavou zeleninou 238

Brokolicovo-hráškové karbanátky 240

Hlívová omáčka s rajčaty 242

Dýňovo-rajčatová omáčka 244

Cuketová placka 246

Papriky zapečené se sýrovou polentou 248

Opečené růžičkové kapustičky s vlaškými ořechy 250

Poděkování 252

Vaše poznámky 254





Autorský úvod

Tuhle knihu a kuchařku píšu s velkou pokorou jako laik v kuchařském oboru, a ještě víc v oboru focení. Píšu ji jako máma, která si odskočila od plotny a vše potřebuje zdokumentovat tak, aby jídlo bylo připraveno čerstvé nejen pro fotku, ale abych je mohla cobydup servírovat rodině. Nejsem ani vyučená kuchařka, znalá různých postupů a terminologií, ani vyznavač *high cousine* se třemi boběčky krásně vypadajícího čehosi na talíři.

Jsem máma, co ráda vaří a vymýšlí recepty a tohle vše spojila se zdravou výživou tak, aby byla lákavá pro běžného strávnicka. Když fotím jídlo do kuchařky, číhají a stepují okolo mě dva až čtyři páry očí, a pokud ne hlasitě, tak určitě v duchu mě popohání, ať to mám rychle nacvakané a už jim to honem nandám na talíř.

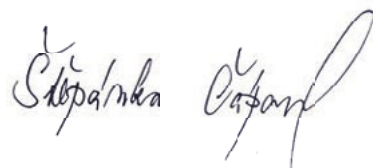
Jsem výživová poradkyně, která:

- víc než striktní předpisy, tabulky a omezení má ráda jídlo z opravdových a čerstvých surovin;
- miluje, když se rodina sejde u stolu;
- miluje, když domov voní dobrým jídlem.

Moc bych si proto přála, aby tahle knížka:

- nebyla u vás doma jen kuchařka do poličky, ale stala se takovým domácím rádcem zejména pro maminky hledající inspiraci pro zdravější talíř celé rodiny;
- byla inspirací, jak si poradit s přípravou dobrých a zdravých jídel v koloběhu rodina – práce – domácnost;
- vás naučila o jídle přemýšlet ve větších souvislostech a bez stresu;
- přinesla vám také pár vychytávek pro rychlejší a snadnější práci v kuchyni, protože doba si to žádá.

A také bych si přála, aby vám recepty a tipy, které tu najdete, přinesly laskavou inspiraci ze Štěpánčina *Mámina kastrůlku* do toho vašeho domácího, cítili jste se doma dobře a jedli nejen zdravě ale i chutně.



Osobní blog: www.stepankacapova.cz

Bonusové recepty: www.stepankacapova.cz/neveslo-se-do-kastrulku/

Proč je Mámin kastrůlek bezmasá kuchařka?

Hned na začátek je dobré říct, že **já vegetariánka nejsem, jsem běžný masožravec, nebo spíš všežravec**, i když by to tak po sepsání bezmasé kuchařky mohlo vypadat. Kdysi jsem jedla masa opravdu dost - naučený zvyk a pocit, že bez něj by to nebylo dobré, a bezmasých jídel se v mém jídelníčku vyskytovalo jen omezené množství.

Jenže jak jsem zkoušela jíst jinak, zajímat se o výživu a později ji i studovat, v každém mém jídle se sice začala objevovat zelenina, ale já si uvědomila, že maso si často dáváme opravdu jen ze zvyku, a to pro vyplnění chuti výsledného pokrmu. Začínala jsem tak, že jsem zeleninu přidávala ke všem masitým jídlům a postupně se vydávala na neprobádané území nových surovin z oblasti luštěnin a obilovin. Tak jsem si potvrdila, že i bezmasé jídlo, pokud je připraveno z pestrých surovin, může být fakt skvělé. A když vařím s masem, stejně ho o zeleninu nešidím.

Jak mi ubíhají roky, jím masa vlastně mnohem méně. A když se přes prázdniny octneme v nějakých zapadlých destinacích, kde v restauraci na jídelníčku nic jiného než maso a vegetariánský smažák nenajdeme, za pár dní už cítím, jak je mi těžko. Jak špatně trávím a nutně potřebuji svoje jídla se zeleninou. A vidím to i okolo sebe, masa se jí zbytečně mnoho. Když se lidí ptám, proč konzumují tolik masa, v podstatě slyším odpovědi dvojího druhu: Přibližně 95 % mužů tvrdí, že „jídlo bez masa je o ničem“, ženy zase přiznávají, že „on by mi to doma nikdo jinak nejedl a já vlastně ani nevím, jak to dělat jinak“. Vařit s masem totiž nevyžaduje až takovou fantazii, dát maso do trouby zvládne každý a s troškou okořenění to bude chutnat vždycky. To u bezmasé kuchyně už je potřeba si s jídlem trošku pohrát a dát mu šmrnc – a to si v mých receptech omrknete a taky se to naučíte.

Přitom vůbec nemusíte mít potřebu a chuť stát se vegetariánem, stačí naučit se jíst masa podstatně méně. Co se týká **složení naší stravy, zhruba polovina by měla být rostlinného a druhá polovina živočišného původu**. Jenže v naprosté většině jídelníčků, které vidím u svých klientek, tomu tak není, živočišný původ je tam zastoupen kolem 80 % i více, a to je opravdu moc.

Proč jíst méně masa a mít na talíři mrkev, cukety, dýně... a naučit se jíst více luštěnin a rozmanitých obilovin?

Nadměrná konzumace masa, uzenin a nedostatek zeleniny je v našich českých jídelničkách jedním z důvodů nadváhy a obezity, ale i kardiovaskulárních onemocnění a také toho, že se ČR již po řadu let drží na předních příčkách v počtu pacientů s rakovinou tlustého střeva (zejména u mužů), a přitom se tomu dá vyhnout.

Naučit se konzumovat bezmasá jídla neznamená, že se musíme masa nadobro vzdát. Jíst ho přiměřené množství v dobré kvalitě je úplně v pořádku pro toho, kdo ho nechce z nějakého důvodu ze svého jídelníčku vyloučit napořád.

Když se nechceme masa vzdát

Jako měrnou jednotku pro plánování jídelníčku si vezmeme týden (k plánování a důvodům, proč to vůbec dělat, se ještě vrátíme). Během týdne bychom tedy měli prostřídat co nejpestřejší nabídku surovin a maso do něj zařadit přibližně 3x (z toho 1x ryby), maximálně 4x (pokud bude čtvrtý pokrm opět z ryb).

A co v těch ostatních dnech? Nemusíte se bát, že budete chroustat jen salát nebo jíst jen přílohy, jak to bohužel dělají i někteří vegetariáni. Když z jídelníčku vyloučíme část masa, naše tělo tím nemůže přijít o bílkoviny, které získáváme jeho konzumací. Proto sáhneme do jiných zdrojů - rostlinných. Bílkoviny jsou totiž pro lidský organismus bezpodmínečně nutné. Čekají nás pestrá jídla z čiroku, quinoj, jáhel, krup, pohanky, luštěnin, těstovin... spousta zeleniny, ale také jídla s příměsí skvělého koření, sýrů, ořechů a semínek. **Jestliže se dobře nakombinují suroviny, tělu nebudou chybět důležité živiny, navíc si pochutnáte a ani nepostřehnete, že jíte bezmasá jídla, protože mají šmak i barvu.**

Nešvarem bezmasé kuchyně, který jí ubírá na popularitě a oblíbenosti, jsou totiž jídla bez špetky fantazie a vůně, nebo pokrmy nelákavé barvy typu školní hrachová kaše. Rajčatová omáčka s těstovinami je sice fajn, ale také ji nejde jíst pořád a často jí zcela chybí přísun bílkovin, stejně jako u mnoha dalších bezmasých receptů. Tady se naučíte, na co si dát při vaření pozor, aby vaše tělo dostalo to, co potřebuje pro výživu svalů, obnovu buněk, chod orgánů i práci mozku.



Proč plánovat jídelníček

Jak je to s tím plánováním jídelníčku a proč ho zmiňuji v kuchařce? Plánování jídelníčku je pro zdravý způsob stravování nezbytností, minimálně několik prvních měsíců, než se vám celý systém zaryje pod kůži. Proč vlastně plánovat, a ne dělat jen jídla, na která mám zrovna teď chuť?

Důvodů plánování jídelníčku je několik:

- Vyplatí se finančně.
- Šetří surovinami.
- Poskytuje jasný přehled o tom, co a kdy budete jíst. Díky tomu se naučíte ekonomicky nakoupit suroviny na nadcházející období, budete mít po ruce přesně to, co potřebujete a nevzniknou vám nechtěné přebytky.
- Díky němu zjistíte, zda nezapomínáte vhodně střídat používané suroviny a nejedete na vlně stereotypu (tedy jestli nejíte 4x týdně brambory, měsíc jste si nedali luštěniny apod.).

Podrobněji učím tento návod plánování jídelníčku ve své e-knize *Proč a jak plánovat jídelníček*, kterou najdete na mém webu www.stepankacapova.cz.

Najíst se kvalitně bez masa mimo domov, musí to být utopie?

Mým snem je, aby se chutné a bezmasé vaření rozšířilo nejen do rodin, ale také do restaurací. Aby bylo běžné dát si někde v restauraci skutečně dobré bezmasé jídlo a užít si, že si dnes dopřejeme kvalitní a výborný pokrm bez vlastního přičinění, když jsme třeba na dovolené nebo pracovně cestujeme.

Doufám, že brzy bude reálné přijít do běžné restaurace a vedle obvyklých masových jídel vidět alespoň 2 dobrá bezmasá jídla, která před servírováním neprošla fritákem.

Jenže najít restauraci, kde dobře vaří a vždy se dá vybrat alespoň ze 2 bezmasých jídel, a ani 1 z nich není smažák, není v té naší zemi pořád úplně snadné, respektive ve většině jejích koutů zcela nemožné. Takže jestli máte právě vy svoji restauraci, bistro nebo kamaráda, co ji vlastní a nebojí se změň, prosím, nechte ho nahlédnout do téhle knížky. Když spolu se mnou budete šířit zájem o bezmasá jídla, věřím, že do toho restauratěři nakonec půjdou.

Obezita, nadváha a souvislost s nadměrnou konzumací masa

Osvěty není nikdy dost a na poli výživy to platí ještě více. Přibývá totiž nejen dospělých obézních, ale také dětí. Obezitou v současné době v ČR trpí skoro 20 % obyvatel a k tomu dalších 40 % má být mírnou nadváhu. A právě tady je často startovní čára dalších onemocnění souvisejících s nadměrným množstvím tuku, ochablými tkáněmi a svalovým vazivem.

Důležité je v této souvislosti zmínit pro představu, jak taková mírná nadváha nebo obezita vypadá, protože spousta lidí o tom má dost zkreslenou představu. Představují si ji s výrazně více kily, než jak je tomu ve skutečnosti, a proto u sebe nezačnou řešit snížení váhy včas.

Uvádím praktický příklad hrubého zhodnocení hmotnosti dle BMI, což není všeříkající faktor, ale na dálku je to alespoň nějaké vodítko.

Žena 168 cm, 61 kg	BMI 21,61	Ideální zdravá váha
Žena 165 cm, 78 kg	BMI 28,65	Nadváha, ideální váha 55-65 kg
Žena 170 cm, 88 kg	BMI 30,45	Obezita I. stupně, ideální váha 60-70 kg
Žena 162 cm, 97 kg	BMI 36,96	Obezita II. stupně, ideální váha 52-62 kg

Všechny tyto údaje jsou však pouze orientační, protože ve skutečnosti nestačí znát jen celkovou hmotnost, důležité je složení těla, tedy množství svalové hmoty, tuku a vody v těle. To nelze poznat čistě porovnáním výšky a váhy, ale změřením těla na bioimpedančním zařízení. Velmi důležité je uvědomit si, že pokud jde např. o ženu z posledního ukázkového příkladu, vážící 97 kg při 162 cm výšky, pro níž by bylo nereálné zhubnout na cílovou váhu kolem 60 kg, má obrovský smysl zhubnout i na 70 nebo 80 kg. **Každé kilo tuku se v tomto případě počítá a ke štíhlejší postavě a nižší váze je zapotřebí se zdravě projíst a hýbat se, nikoliv žít v představě, že nejvíce vám pomůže hladovka.** Mnoho mých klientek zhublo právě tak, že začalo jíst více. Více jíst nemusí znamenat jen vyšší kalorický příjem, ale také vyšší přísun živin, což je právě to, co vaše tělo potřebuje.

Stav naší výživy, její složení a pestrost má také nemalý vliv na naši psychickou kondici a mentální zdraví. Je prokázáno, že **u lidí trpících Alzheimerovou chorobou existuje dlouhodobě malý příjem zeleniny v jídle, chybí jim tedy důležité živiny ve stravě po mnoho let, ne-li celoživotně**, takže pokud si chcete pozdější roky života užít kvalitním způsobem, je zapotřebí začít o své zdraví včas pečovat.

Nadměrná konzumace masa s obezitou nebo nadváhou úzce souvisí. Živočišná strava je jednak hůře stravitelná, ale konzumujeme s ní také vyšší množství tuku, a hlavně se celkově pojí se stravovacími návyky, kde na talíři zaujímá velký prostor příloha, zato se minimálně vyskytuje zelenina (nebo není žádná), přijímáme velké množství soli a v jednom denním jídle kaloricky příliš velkou porci.

Jak jsou recepty v této kuchařce složené

Když mi v hlavě uzrál nápad na realizaci knihy o bezmasém stravování spojené s kuchařkou, věděla jsem, že **chci knihu udělat tak, aby zahrnovala vždy víc receptů od každé suroviny**. Já téměř nevařím podle kuchařských knih, miluji vaření s fantazií a dlouho jsem si myslela, že to tak má každý, ale až díky kurzům vaření jsem zjistila, že někdo recepty opravdu potřebuje. Obzvláště když začíná s jiným způsobem stravování, tehdy je to téměř nutnost.

Atak jsem se vžila do situace:

- že spoustu surovin, ze kterých v této knize vařím, vůbec neznám;
- že musím sebrat odvalu a nadšení k tomu, abych si koupila „tu“ quinou, pohanku nebo cizrnu;
- že by se mi jako neznalé možná v obchodě protočily panenky nad tím, že balíček quinoj stojí kolem stovky, když já ji chci teprve vyzkoušet;
- že vůbec netuším, co s takovými surovinami dělat, jak je uvařit či upravit pro finální chutné jídlo.

A tak vzniklo členění receptů podle surovin, abyste si „tu quinou za stovku“ koupili a neměli jste k ní jen 1 recept, jak tomu často v kuchařkách bývá, ale hned několik na vyzkoušení. Abyste zde také našli návrhy na možné obměny a tím se vaše bezmasé portfolio receptů ještě rozrostlo. A nakonec poznáte, že z toho balíčku quinoj za stovku uvaříte tolik porcí, že vás 1 porce vyjde pod 10 Kč, a vy tak **lehce zjistíte, že zdravě vařit neznamena utrácet majlant, ale nakonec i ušetříte.**

Recepty, které zde najdete, obsahují vše, co naše tělo potřebuje, a to jak z pohledu mikro, tak makroživin. **Každý recept je sestaven tak, aby mu nechyběla některá z důležitých výživových složek, jak se to často stává u bezmasých receptů.** Naše strava by se měla skládat ze 3 pro tělo důležitých živin - sacharidů, bílkovin a tuků - a pokud nejsme nemocní a nenutí nás k tomu dieta ze zdravotních důvodů, neměli bychom vynechávat ani jednu z těchto složek.

Sacharidy jsou zdrojem energie, a to jak pro mozek, tak i pro svaly, ovšem pokud je přijímáme v rozumné míře. Jestliže je konzumujeme nadměrně nebo samotné bez dalších makroživin, tedy bílkovin a tuků, rozkolísáme si hladinu cukru v krvi. A následek? Mlsná a velké chutě na sladké, brzy přicházející hlad a v důsledku dlouhodobého trápení těla těmito výkyvy pak nastává inzulinová rezistence a začínají naskakovat kila nahoru.

Když si projdete recepty, které jsem pro vás připravila, najdete jen takové, kde nejsou sacharidy osamocené, ale naopak vždy kombinované s bílkovinami a/nebo tuky. Právě bezmasá a nutričně nevyvážená jídla, často s chybějícími bílkovinami, jsou příčinou toho, proč po nich nepřichází to správné zasyčení.

V ideálním případě bychom na talíři měli mít vždy zástupce:

- **Sacharidů**

Sem můžeme zařadit všechny obiloviny a výrobky z nich a částečně i luštěniny, ovoce.

- **Bílkovin**

V případě bezmasého stravování jsou to zejména luštěniny, sýry, vejce a také případné náhražky masa jako tofu, seitan, robi. Zvýšený obsah bílkovin mají také některé obiloviny, o nichž najdete více informací v kapitole *Vaříme z obilovin*.

- **Tuků**

Stejně jako bílkoviny mohou být z řad živočišných nebo rostlinných. Vařit bezmasá jídla, jimiž si chceme tělo trochu pročistit a odlehčit, a používat přitom sádlo by nedávalo smysl, takže u bezmasého vaření upřednostňuji i rostlinné tuky. A když už sáhnu po živočišném tuku, jde o trochu másla.

Základem k vaření je pro mě kvalitní jednodruhový řepkový nebo olivový olej. Řepkový olej je svým složením mastných kyselin velmi podobný jako olej olivový, pouze je potřeba si dávat pozor, aby byl opravdu jednodruhový, a ne směs s dalšími oleji.

Řepkový olej má jednu velkou výhodu: Je lokální produkce, a jeho cena je tedy výrazně nižší než u olivového oleje, přitom má jeho benefity. **Pokud u některého z jídel mám nižší množství bílkovin, nejsou v něm např. luštěniny nebo nějaký sýr apod., snažím se u každého z receptů zvýšit množství kvalitních tuků pro optimální kombinaci se sacharidovou složkou.** To můžete udělat tak, že se naučíte zařazovat mezi suroviny k vaření různé druhy semínek nebo ořechů.

Čeho si můžete u všech receptů v této kuchařce všimnout, je, že **součástí každého jídla je zelenina a u pár sladkých jídel ovoce.** Žádné jídlo netvoří jen příloha + náhrada masa. **Zelenina dává každému receptu barevnost, chuť i vůni čerstvosti, zvyšuje množství vlákniny v pokrmu.** Tím, že při vaření používáme zeleninu, ve výsledku sníme méně sacharidové složky a snížíme tak i kalorický příjem z nich.

Pár nezbytností pro přípravu

Na prvním místě je **nadšení a odhodlání vyjít třeba úplně do neznáma**, vyzkoušet nové suroviny, chutě a klidně i jednodušší postupy. Bez toho byste se dál neposunuli.

Hned v závěsu je potom **ochota jít nakoupit nové produkty, zásobit svou potravinovou skříň surovinami, se kterými budete nově pravidelně vařit.** Nevyrázejte na nákup s tím, že zkusíte jednu věc, a když to nebude ono, tak to komplet vzdáte. Udělejte pořádný nákup zásob a pravidelně je zařazujte do běžného vaření. Zjistíte, že spousta surovin se vám při nákupu může sice zdát drahá, ale nemáte je šanci spotřebovat na 1 vaření, dokonce ani na 2, a ve výsledku se s takovými surovinami nejen naučíte pracovat, ale také vás rodinné stravování bude stát méně peněz. Schválně si zkuste někdy spočítat, na kolik vás vyjde 1 porce takto uvařeného jídla.

Prolistujte si celou kuchařku a vypište si seznam surovin, jež začnete zařazovat do běžného vaření, poznamenejte si druhy koření od Grešika, které si pořídíte. Najdete jej v mnoha farmářských obchodech nebo můžete zakoupit v jeho vlastní prodejně, případně na e-shopu. Dávám za tohle koření ruku do ohně, rozhodně s ním neuděláte chybu, naopak, vaše vaření získá úplně jinou dimenzi.

gorenje



A k celé té změně, kdy začnete do vašeho jídelníčku zařazovat více bezmasých jídel, přistupte tak, že to bude běžná součást vašeho stravování, nejen sváteční vyzkoušení jídla z nové kuchařky. Udělejte si plán, co všechno chcete ochutnat. Naplánujte si jídelníček s konkrétními druhy pokrmů, abyste prostřídali různé kategorie jídel.

A pak tu je „**kuchařský hardware**“, **bez něhož se neobejdete**. Díky tomu, že budete používat v receptech do výsledného pokrmu zeleninu, téměř vždy potřebujete kromě **kastrůlku** k vaření obilovin nebo luštěnin také kvalitní **hlubokou pánev**. Zeleninu do spousty jídel připravuji právě na ní, protože přípravou na pánvi zeleninu zpracujeme rychle, zbavíme ji daleko menšího množství vitaminů než vařením a ponecháme ji svěží, a přesto chutnou díky tomu, že ji budeme připravovat spolu s tukem, nositelem chuti. V omáčkových receptech pak často používám **tyčový mixér**, takže i ten se vám v kuchyňské výbavě bude hodit.

Jsem si jistá, že si bezmasé pokrmy z této kuchařky oblíbíte, přijdete na chuť jídlům, která mají pestré složení a nechybí jim chuťová jiskra. Naučíte se pracovat se surovinami v duchu našich prababiček, sezónně, jednoduše, svižně a z mála uděláme velkou pochoutku.

Kastrůlek moderní mámy načichlé staromilstvím

Slovo kastrůlek se v dnešní moderní řeči moc neobjevuje, je takové staromilské a ke mně to přesně pasuje. **Jsem taková moderní žena, máma načichlá staromilstvím. A Mámin kastrůlek je také otisk mé lásky nejen k vaření, ale i symbol toho, když máma voní kuchyní a rodina se sejde u stolu.**

Domov vonící jídlem, společně strávený čas a slova prohozená u stolu, který spolu sdílíme. Být spolu, to je rodina. Když jsem byla malá, slovo kastrůlek používala moje babička. Měla takový maličký hliníkový a pár modrých smaltovaných a mám s nimi spojenou vůni jalovce a hřebíčku, který do něj dávala na plotnu. Už ani nevím, proč to dělala, snad pro tu vůni, jakou vykouzlil.



Babička s dědou z kastrůlku také často jedli a někdy se pošťěstilo i mně, že jsem mohla jíst přímo z něj. Jednou jsem do kastrůlku takhle dostala nudle s mákem a mohla jsem je sníst venku na schodech. Chutnaly tak ještě víc než obyčejně, z toho kastrůlku venku na kolenou. Myslím, že od té doby zbožňuji jíst jídlo venku víc než kde jinde a tenkrát se asi položily základy toho, jak vnímám jídlo dnes. Když se řekne kastrůlek, mám úsměv na rtech a moc si přeji, aby ho vykouzlit i vám. Abyste s tím vaším kastrůlkem provoněli váš domov a zbožňovala ho celá vaše rodina.

Chutný a plnohodnotný bezmasý kastrůlek

Knížka, kterou právě držíte v ruce, je **bezmasá kuchařka pro běžné masožravce**, protože právě tenhle stravovací návyk si odnášíme z našich rodin po generace v ne úplně pestré a chutné podobě. Máme se toho dost co učit, aby nám chutnala i bezmasá jídla a byla lákavá pro naše oči i ústa. A samozřejmě tato kuchařka **potěší i vegetariána, a dokonce i vegana**, protože na svých kurzech vaření jsem viděla mnoho vegetariánů, kteří čistě vyloučili maso, ale svůj jídelníček nijak nezpestřili – a to je velká chyba. Vegetarián a vegan musí ještě více dbát na rozmanitost svého jídelníčku tak, aby mu ve výživě nic nechybělo.

Je to víc než jen kuchařka s gramážovými návody. Je knížkou o jídle, pestrosti stravy, barvách na talíři a sezónních potravinách. Vařit podle ní může jak naprostý začátečník, tak i zkušený kuchař nebo kuchařka.

Mámin kastrůlek vás přitáhne do kuchyně tak, abyste v ní byli spokojení a rádi jste pro sebe i druhé chystali zdravé dobroty nejen podle striktních receptů. Záměrně nepíšu o *Mámině kastrůlku* jen jako o kuchařce, protože striktní návody vybízí v první řadě k tomu, abychom jen odškrtovali seznam surovin. Mým cílem je postupně vás naučit vnést do vaření lehkost, umět improvizovat a naučit se poznat, co by v každém jídle mělo být a co by naopak nemělo chybět.

Naučím vás, jak jídlo, které vaříte v tom vašem kastrůlku, smíchat se správnými ingrediencemi, jako je sezónnost, aktuální chuť, láska k dobrému jídlu i potřeby těla. *Mámin kastrůlek* je prostě voňavý domov. Je přesně takový, jaký si ho přejeme, protože každý si ho můžeme přizpůsobit svým chutím i potřebám.

Mámin kastrůlek je kuchařka pro další české (a možná i slovenské) mámy a maminky, jimž často neměl kdo předat lásku k vaření a osvědčené recepty, co dobře chutnají, nejsou z kil mouky a hroudy másla jako z dob Magdaleny Dobromily Rettigové, protože

pokrmu uvedené v této kuchařce jsou přizpůsobené životnímu stylu 21. století. Je to knížka, kterou jednoho dne budete moct předat svým dětem i s ručně psanými poznámkami a vzkazy, protože právě to z ní udělá osobní kuchařskou knihu vaší rodiny.

Naučím vás, jak do vašeho kastrůlku dávat suroviny, které používali naši předci, a přizpůsobit je našim dnešním chutím i životnímu rytmu. A zároveň se naučíte využívat darů plodin, jež k nám zavítaly z dalekých krajů a mohou zpestřit náš český jídelníček.

Pod pokličkou voňavého *Mámina kastrůlku* se vždycky najde nějaká dobrotka, kterou podpoříte vaše zdraví a přivábite rodinu ke stolu.

Ze závislačky na cukru výživovou poradkyní

Jídlo mě bavilo už od mládí, ale až s příchodem mateřství se mi ukázaly obě strany téhle mince. Jako čerstvá maminka jsem se díky obrovskému vyčerpání a velké životní bolesti octla v situaci závislačky na cukru. Nebyl den, který bych nepromlsala čokoládami a sušenkami, a potřeba přísunu cukru byla čím dál větší. S tím, jak stoupala nutnost mého doplňování cukrových zásob, se ale naopak snižovala potřeba skutečně jíst. Otupovaly se moje přirozené chutě k jídlu a instinkty, jež kolabovaly pod nánosy čokolád, sušenek i koláčků, a já se cítila čím dál tím víc unavená a slabší. Někdy jsem byla tak vyčerpaná, že jsem málem usínala při ranní procházce s kočárkem.

Několik měsíců jsem žila v naprostém přesvědčení, že jsem tu čistě pro uspokojení potřeb mého dítěte, kterému jsem tou dobou už chystala příkrmy, a vlastně mě strašně bavilo vymýšlet různé pestré chutě pro začínajícího jedlíka. Brala jsem to velmi zodpovědně a o jídlu pro půlroční miminko jsem opravdu přemýšlela, hledala si potřebné informace a nedala bych mu nic nevhodného. Sama jsem si ale maximálně namazala chleba, v horším případě si dala sušenku s přesvědčením, že vařit pro sebe je zhýralost.

Špatně se mi ale s tou neutuchající únavou žilo a pátrala jsem, co za to může. Z lékařských výsledků mi vypadl autoimunitní zánět štítné žlázy. Do toho bych si doslova usekla ruce, jak mě úporně svědily kvůli atopickému ekzému, který jsem nikdy předtím neměla. Opravdu nic pěkného, ale pro mě to byl impulz, nakopávač,

že takhle to nemůžu dál nechat. Protože jestli něco nesnáším, tak to je pocit, že musím zobat pravidelně nějaké léky, a při diagnóze „autoimunitní zánět štítné žlázy“ to bylo nutné.

Zmobilizovala jsem zbytky sil a udělala si ve svém životě pořádný průvan. Sestavila jsem si jasný plán, protože jsem tušila, že to bude něco, od čeho se odrazím a co mi dá směr. A právě tento přístup pomáhá dnes i mým klientům. **Když chcete něčeho dosáhnout, něco změnit, tak si jasně vytyčte, co to je, a vytvořte si malé úkoly, malé krůčky k cestě do cíle, protože sprintem to vzít nejde.**

Řekla jsem si tenkrát, že léky budu poctivě užívat, ale jen dočasně a proto, abych se odrazila ze dna, protože v té době to ani jinak nešlo. Chtěla jsem změnu a na tu jsem potřebovala nabrat sílu. Rozhodně jsem se nechtěla stát doživotním pacientem endokrinologie. Rozvrhla jsem si dopředu, co který den chci stihnout, kdy se budu starat o domácnost a jak si jednotlivé činnosti rozdělím do celého týdne, a přitom si nechám i den bez domácích prací. Že si předem naplánuji, kdy si nechám volno pro sebe, kde budu trávit čas s dcerou... A najednou z toho k mému překvapení vykoukl i prostor pro chystání si čerstvého jídla i pro svou vlastní potřebu. Když jsem to měla na papíře, a nejen v hlavě, velmi mi to pomohlo pro přehled, co vše chci zvládnout, i pro ocenění sebe sama za splněné úkoly.

Do té doby jsem žila v přesvědčení, že jako máma na jídlo nemám čas, prostor a snad ani nárok. Přeci se obecně traduje, že matka si k jídlu ani nesedne a večer dopíjí studené ranní kafe, takže kdybych jíst náhodou stíhala, připadala bych si přinejmenším divně, ne? Z praxe výživové poradkyně pak vím, že s tímhle postojem funguje opravdu hodně maminek, jako by být dobrou mámou znamenalo za každou cenu se obětovat a přestat vnímat své potřeby.

Dneska zpětně vidím naopak jako nutnost, dát prioritu i svým potřebám a hájit si vlastní hranice, které lze posouvat jen výjimečně. Je to jako při kolizi v letadle, nejprve nasadíte kyslíkovou masku sobě, poté svým dětem. Když chci být dobrá máma, co se stará o druhé, musím se umět postarat také o sebe, a to včetně jídla. Být vzor, který jí s dětmi u stolu, a ne že do sebe hází něco v letu nebo tajně ujídá čokoládu ze spíže.

Když jsem takhle fungovala nějakou dobu, ale už jsem si uměla rozvrhnout své denní činnosti, abych neměla každý den pocit, že dělám vše a nevím co dřív, začalo mi při přípravě pestrých příkrmů svítat, že to je prostor i pro moji zdravou výživu. Přeci proč se taky neinspirovat tím, co vařím svému dítěti, a ne naopak snažit se malé dítě co nejdříve převést na to, co jsme zvyklí jíst my dospělí. Začalo mi

docházet, jak je divné, že těm malým prťousům vaříme zdravě, dbáme na složení toho, co jí, a pak je postupně přeměrováváme spíš k zaplácávacímu jídlu a všechna předsevzetí a ideály jdou stranou. Jak se dětská výživa často řeší jen do jednoho roku a pak hurá, už může řízek, guláš, prostě běžnou českou stravu... a že tohle se mnou nesouzní, já to chci pro své dítě jinak a tím pádem se musím logicky přidat také, jinak to nebude fér.

A tak jsem to začala převádět do praxe. Začala jsem nad jídlem skutečně přemýšlet, vařit a dělala jsem to, i když se mi nechtělo, aby se z toho stal dlouhodobý zvyk, rutina, samozřejmost. Potřebovala jsem své tělo vyživit po měsících „cukrové diety“, přivést své chutě zpátky do života a být najedená tak, abych s vlčím hladem nezmetala. Z domova jsem vyházela všechny sladkosti, a to opravdu nelítostně, protože závislák to má s vůlí těžké, takže je potřeba být k sobě trochu milosrdný a neklást si zbytečné pasti. První dny i týdny bez cukru, to byla hotová muka, ale ten můj nastolený řád mi dával jistoty, já se z té cukrové závislosti začala hrabat ven a znovuobjevila svou lásku k vaření a experimentování v kuchyni. Vaření je kreativní tvorba a díky tomu můžeme v dnešní hektické době velmi efektivně snižovat hladinu stresu v těle a užít si, že něco dobrého a hezkého roste pod našima rukama.

Jsem si jistá, že lásku k přípravě jídla, k vaření, může mít naprostá většina z nás, jen někdo na ni zapomněl jako já tehdy a někdo žije v přesvědčení, že jídlo a vaření je děsný usurpátor času a energie, a staví se s nimi do bojové pozice.

A řeknu vám, že v naprosté většině případů, kdy tohle téma s klientkami probíráme, dojdeme k tomu, že tahle omezující přesvědčení k nim úplně nepatří a je to jen životem získaný postoj nebo opozice vůči tomu, jak jsme to měli doma v původní rodině. O to snadněji se tenhle získaný postoj odkládá jako starý zimník, pak se cítíme mnohem svobodněji a k jídlu i tvoření si cestu najdeme. Ne každý ho potom nutně musí milovat, ale mít spolu vztah zadobře nás činí volnými, bez omezení.

A jak jsem tenkrát vařila ty pestré dětské příkrmy, ujasnila jsem si jednu podstatnou věc, kterou už jsem trochu zmiňovala: Dětem k prvním jídlům dáváme pouze zeleninu a teprve postupně do ní přidáváme další suroviny a vedeme je k tomu, že zelenina je vždy součástí hlavního jídla. A jednoho dne, často po prvním roce života, šlus - zelenina jakoby z jídelníčku zmizí, tedy zejména z těch hlavních jídel. Nastane období příloha + maso v naprosté většině dní a jedeme v tom dál po zbytek života.

Začneme už ty malé lidičky cpát velkými porcemi příloh s masem, a aby toho bylo ještě víc, zahušťujeme moukou a ochuzujeme náš jídelníček o přirozené vitaminy a vlákninu. V mé praxi mi pak spousta klientek říká, jak moc jim chutnají zdravá jídla plná zeleniny a rozmanitých chutí, ale že se bojí tak vařit, aby jim to doma

jedli, a také neví jak na to. Automaticky naskočily na způsob, jak se jedlo u nich doma v dobách jejich dětství, kdy byla čerstvá zelenina mimo sezónu nedostupná a moc to jinak nešlo. Čím déle to takhle táhneme, tím vědomější pak musí být přechod na změnu ve stravě.

Mým cílem je vrátit se spolu s vámi trochu do raného dětství a dát zelenině v jídelníčku mnohem důležitější roli. Naučit vás, že každý výživný pokrm potřebuje obsahovat zeleninu, jídla jsou pak i krásně barevná, pestrá, mají svěží chuť a jen drobnými změnami vykouzlíme zase jinou variantu. A když s tímhle pravidlem u dětí nikdy nepřestaneme, ale plynule navážeme na jejich první příkrmy, nebudeme se s nimi o pár let později muset dohadovat a znovu je to učit.

No a jestli už máte toto období za sebou a vaše děti jsou větší, ani tak není důvod zoufat, naučí se to i starší jedlíci. Osvědčený recept jak na to, je zapojit je do pomoci v kuchyni a také jasně a srozumitelně vysvětlovat důvody, proč vaříme se zeleninou. Této problematice se také pracovně věnuji. Píšu pro děti zábavně-naučnou formou o tom, proč zdravě jíst, např. pohádky *O cukrových panáčcích* nebo *Štěpánčinyh tahácích pro zdravá bříška a chytré kebulky*. Učím je to v praxi na kurzech, protože malý informovaný strávník se do konzumace zdravého jídla pustí mnohem ochotněji než ten, který jen dostane talíř s pro něj záhadným obsahem.

Voňavý vzkaz od mámy

Tahle knížka je také můj vzkaz mámy pro dceru a naše 2 pěstouňátka. Všechno, co zde publikuji, bych jim jednou ráda předala jako základ do jejich budoucí kuchyně a samostatného života, do jejich vlastního kastrůlku. Knížku jsem začala psát v roce 2019 jako obyčejná máma pro svou dospívající dceru, až jednou bude sama taky mámou. Aby jí zůstala voňavá inspirace do vlastního domova a mohla jednou i svým dětem vařit jídla, která jí v dětství tolik chutnala.

Jak šel čas, tak k dospívající dceři přibyla k nám domů ještě 2 batolata, chlapeček a holčička v pěstounské péči. Stalo se to v roce 2020, v prvních dnech celostátní karantény. Rázem se naše poklidná domácnost proměnila a se vším tím povykem