

Zdena Justová

VEGANSKÁ KUCHAŘKA

pro zdravý život



 CPRESS

Veganská kuchařka pro zdravý život

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Zdena Justová

Veganská kuchařka pro zdravý život – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

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



**VEGANSKÁ
KUCHAŘKA**
pro zdravý život

VEGANSKÁ KUCHAŘKA *pro zdravý život*

Zdena Justová

Text © Zdena Justová, 2025
Photos © Zdena Justová, 2025
Photo © Max Acronym / Shutterstock.com (cover), 2025

ISBN tištěné verze 978-80-264-5607-0
ISBN e-knihy 978-80-264-5612-4 (1. zveřejnění, 2025) (ePDF)

Poděkování

Ráda bych poděkovala všem z nakladatelství Albatros Media (hlavně Romanu Burešovi a Evě Kadlecové), že tato kniha mohla vzniknout a já si tak splnila svůj sen.

Také chci poděkovat svému manželovi Tomáši Justovi, který mě stoprocentně podporoval a podporuje ve všech kuchařských experimentech.

Dále své dceři Sandře, která je mým náročným strážníkem a věrným kritikem.

Děkuji kamarádkám Michaele Katerině Božské a Editě Michalčákové, které mě od začátku vedly a ukazovaly schody k dosažení mého snu.

Děkuji Vám všem.

Obsah

Úvod

Kapitola 1

POLÉVKY 12

Krémová polévka s koprem	15	Velikonoční polévka s kešu a kurkumou .	23
Polévka květáková s mrkví.....	17	Zelená polévka s kapustou a cuketou	25
Polévka s edamame boby	19	Zimní zeleninová polévka	27
Polévka žampionová s tofu.....	21		

Kapitola 2

SALÁTY 28

Batátový salát s rukolou	31	Rukolový salát s artyčoky	43
Fazolový salát s rukolou	33	Salát s pečenou cizrnou a tofu	45
Fazolový salát s vegan tuňákem.....	35	Zeleninový salát s pečenou dýní	47
Mangový salát se zeleninou	37	Zeleninový salát s pomerančem	49
Pečený zeleninový salát	39	Zelný salát s šafránem.....	51
Podzimní salát	41		

Kapitola 3

POMAZÁNKY 52

Česneková pomazánka.....	55	Petrželová pomazánka	69
Čočková pomazánka.....	57	Pomazánka z červené řepy.....	71
Droždová pomazánka.....	59	Pomazánka z uzeného tofu	73
Dýňová pomazánka	61	Ředkvičková pomazánka	75
Fazolová pomazánka.....	63	Vegan vaječná pomazánka	77
Mrkvový hummus.....	65	Žampionová pomazánka	79
Pečená zeleninová pomazánka	67		

Kapitola 4

HLAVNÍ JÍDLA 80

Barevné fazole s javorovým sirupem	83	Plněné bramborové placičky	93
Čočkové palačinky	85	Zapečené cuketové rolky	95
Indické ragú	87	Zapečený lilkový vějíř	97
Křupavé tofu ve sladkokyselé omáčce ...	89	Seitan na paprice	99
Pečené batáty s restovanými žampiony a špenátem	91		

Kapitola 5

RAW 100

Arašídové košíčky	103	Raw malinová srdce	113
Kokosové kuličky	105	Raw mandlové kuličky	115
Mandlový raw dort	107	Raw mrkvové krečky	117
Raw jablečné kekсы	109	Raw ořechové tyčinky	119
Raw kešu řezy	111	Vánoční makové koule	121

Kapitola 6

SLADKÉ DEZERTY. 122

Batátové brownies		Pekanový chléb	137
s čokoládovou polevou	125	„SNICKERS“ (ne)pečený dort	139
Bublanina plná třešní	127	Snídaňová miska s ovesnými vločkami .	141
Halloweenské dýňové muffiny	129	Špaldové palačinky	143
Jablečný koláč	131	Vánoční vánočka	145
Lahodný makovec se švestkami	133	Veselá miska s granolou	147
Makové muffiny	135		

Kapitola 7

SLANÉ DEZERTY. 148

Batátové placky	151	Sýrový pizza květ	159
Česnekový uzel	153	Špaldové vafle se sýrem	161
Letní závitky	155	Špenátové hrudky	163
Olivové šneky	157	Zapečené tortillové spirálky	165



MODERNÍ VEGANSKÁ KUCHAŘKA

Kuchařka plná rostlinných receptů. Pečených, nepečených, polévek, sladkých a slaných dezertů, raw receptů a barevných pomazánek pro každou příležitost.

Tato kniha je věnována vám, kteří víte, že láska k vaření nemusí mít vždy hranice. Změna životního stylu, která začíná na talíři.

O mně

jmenuji se Zdena Justová a bydlím se svou rodinou na západním předměstí Prahy. Vaření bylo, je a bude mým velikým koníčkem. Píšu svůj vlastní food blog s názvem www.simplyvegan ve kterém fotím, píšu a prostě vytvářím vlastní veganské recepty různých kategorií. Veganské recepty založené na nutričně silných surovinách jako jsou obiloviny, luštěniny, ořechy, ovoce, zelenina a zdravé tuky.

Díky studiu „Výživového poradenství a suplementace“ jsem začala vnímat veliký vliv konzumovaných potravin na náš organizmus.

Miluji ve svém životě jednoduchost, a to platí i v kuchyni. Vím, že čím méně komponentů spojíme, tím je pro nás stravitelnost jednodušší a lehčí.

Vidím úžasné výsledky pro náš organismus při jednoduchém vaření, a to mě moc baví.

Chci poslat své zkušenosti touto cestou do světa.

Dát svým čtenářům inspiraci a motivovat je. Výběrem jednotlivých surovin dokážeme ovlivnit své zdraví.

Jídlo a pocity při jeho konzumaci jsou pokaždé jiné, ovlivňují naši náladu, zdraví, prostě kvalitu našeho života.

Důkazem pro mě, že jídlo je chutné, jsou po obědě prázdné talíře.

Proč právě veganská strava

veganská strava, která je založena na rostlinných produktech je prospěšná pro lidské zdraví, pokud je správně vyvážená. Pro mou osobu je to cesta ke zdravému životnímu stylu a odložení civilizačních nemocí na neurčito. Veganství nabízí člověku otázku soucitu, víry a právo každé živé bytosti i našich zvířecích kamarádů na této planetě na život.

Naše planeta nám nabízí rostlinné produkty, které v sobě nesou obrovské množství živin, které hrají důležitou roli v udržení tělesné pohody a dlouhověkosti. Existuje mnoho studií (důkazů) o tom, že rostlinná strava má pozitivní vliv na naše celkové zdraví. Já jsem přesvědčena o tom, že si musí každý vyzkoušet na základě experimentování, co mu vyhovuje.

Kapitola 1

POLÉVKY

Teplou polévku snad milujeme všichni. Miska teplé polévky v chladném počasí nebo během nemoci dokáže doslova uzdravit či pohladit zevnitř. Polévky jsou plné vitamínů, minerálů a vlákniny. Množství variant a textur při přípravě polévek je nekonečné. Nemusíte být profesionální kuchaři, abyste s těmito recepty měli úspěch u svých nejbližších.





Krémová polévka s koprem

Polévka krémová s koprem, stejně jako klasická kulajda mají společně výraznou chuť díky přidanému kopru. Silně kořeněná vůně této bylinky s nasládlou chutí dodá této krémové polévce neodolatelnou chuť.

Přínos kopru pro naše zdraví je fascinující. Kopr přidávaný do různých pokrmů pozitivně ovlivňuje trávicí pochody v celém zažívacím traktu. Benefitem pro kojící maminky je, že zvyšuje produkci mateřského mléka a zároveň mu dodává účinné látky, které pomáhají kojencům.

Počet porcí: 5

Seznam ingrediencí

- 300 g brambor
- 150 g mražených hub
- 1 ks žluté cibule
- 1 ČL celého kmínu
- 1 PL slunečnicového oleje
- 4 ks bobkového listu
- 3 g čerstvého kopru
- 1 PL třtinového cukru
- 2 stroužky česneku
- 1 kostka zeleninového bujónu
- 1 l vody
- 200 ml vegan smetany na vaření
- 1 PL hrašky na zahušťování polévek (bezlepková-CERIA)
- 2 PL ume octa
- sůl, mletý pepř

Postup

1. Rozmražené houby propláchneme pod tekoucí vodou a necháme okapat.
2. Do hrnce na polévku dáme slunečnicový olej, na kostičky nakrájenou cibuli. Přisypeme kmín a přidáme bobkový list. Necháme cibuli zesklivatět.
3. Přidáme propláchnuté houby, zeleninový bujón a podlijeme vodou. Houby vaříme doměkka.
4. Přidáme nakrájené brambory, nastrouhaný česnek a nasekaný kopr. Když jsou brambory měkké, přidáme hrašku a metličkou promícháme, aby se rozpustily vytvořené hrudky.
5. Přilijeme smetanu, přidáme třtinový cukr, pepř, ume ocet a krátce povaříme.
6. Osolíme dle chuti.



Polévka květáková s mrkví

Krémová květáková s mrkví, je připravena ze sezónní zeleniny. Především z nízkokalorického květáku, který se pyšní celou řadou vitamínů, minerálních látek a vysokým obsahem vlákniny. Polévka, která nás nejen zahřeje, ale posílí naši imunitu.

Květák je nízkokalorickou zeleninou s celou řadou léčivých účinků pro náš organismus. Nízký obsah kalorií pomáhá při snižování nadváhy a lehká stravitelnost nezatěžuje naše trávení.

Počet porcí: 6

Seznam ingrediencí

- 700 g květáku (1 menší hlava)
- 330 g mrkve (4 ks)
- 2 PL olivového oleje
- 1 ks žluté cibule
- ½ HR kadeřavé petržele
- 1,5 l vody
- 2 PL sušeného tymiánu
- 1 ks brambory
- 1 stroužek česneku
- 1 kostka zeleninového bujónu
- sůl

Postup

1. Očistíme květák a rozdělíme na menší růžičky. Mrkev oloupeme a nakrájíme na menší kousky.
2. Do hrnce dáme olivový olej a na kostičky nakrájenou cibuli, kterou restujeme do sklovata.
3. Přidáme propláchnutý květák, mrkev, zeleninový bujón. Oloupanou, nakrájenou bramboru, stroužek česneku, tymián a podlijeme vodou. Vaříme doměkka.
4. Přidáme petržel a považíme na mírném plamenu 5 minut.
5. Uvařenou polévku tyčovým mixérem rozmixujeme na hladký krém. Osolíme a dochutíme dle vlastní chuti.
6. Polévku můžeme obohatit barevnými klíčky nebo semínky. Tím zvýšíme její výživovou hodnotu.