

Zdena Justová

VEGANSKÁ KUCHAŘKA

pro zdravý život



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.

ALBATROS  **MEDIA**

**VEGANSKÁ
KUCHAŘKA**
pro zdravý život

VEGANSKÁ KUCHAŘKA *pro zdravý život*

Zdena Justová

 **CPRESS**

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 artyčkou	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 krekry.....	117
Raw jablečné keksy	109	Raw ořechové tyčinky.....	119
Raw kešu řezy.....	111	Vánoční makové koule	121

Kapitola 6

SLADKÉ DEZERTY..... 122

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

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. Víím, 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.

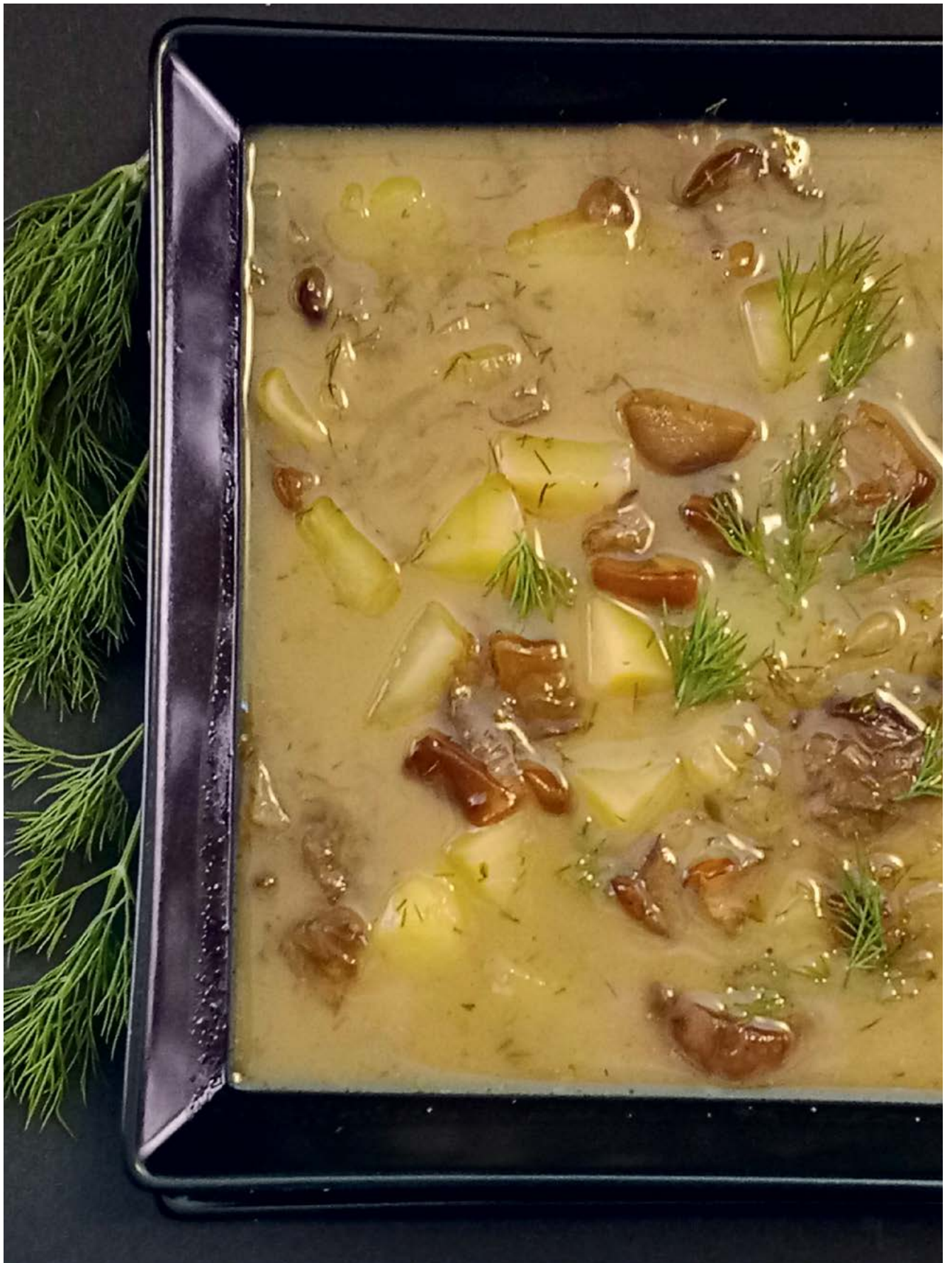
Naše planeta nám nabízí rostlinné produkty, které v sobě nesou obrovské množství živin, které hrají důležitou roli v udržení tělesné pohody a dlouhověkosti. Existuje mnoho studií (důkazů) o tom, že rostlinná strava má pozitivní vliv na naše celkové zdraví. Já jsem přesvědčena o tom, že si musí každý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



Polévka s edamame boby

Když jsem připravovala tuto polévku, která nás v těchto zimních měsících vždy krásně zahřeje, pohladí a doplní řadu důležitých živin, rozhodla jsem se přidat právě nezralé sójové boby edamame.

Edamame jsou skvělou zeleninou, kterou můžeme obohatit polévky, saláty a rizota. Jsou tou správnou superpotravinou, bohatou na rostlinné bílkoviny.

Edamame jsou nezralé sójové boby. V rostlinné říši jsou studnicí rostlinných bílkovin, antioxidantů, vlákniny, významných živin a minerálních látek. V edamame jsou izoflavony (jsou to látky obsažené v sójových proteinech) a ty nám úspěšně snižují hladinu cholesterolu v krvi a tím i riziko srdečních chorob.

Počet porcí: 4

Seznam ingrediencí

- 200 g edamame sójových bobů
- 1 PL olivového oleje
- 1 ks červené cibule
- ½ ks bílé cibule
- 1,5 l vody
- 4 PL sójové omáčky
- 1 PL sezamové pasty tahini
- 1 ks mrkve
- 6 cm čerstvého zázvoru
- 2 kostky zeleninového bujónu
- 10 cm pórku
- 2 ks jarní cibulky
- 150 g širokých rýžových nudlí
- ½ ČL sušeného libečku
- ¼ ČL chilli
- ¼ ČL koriandru
- sůl podle chuti

Postup

1. Do kastrolu na polévku dáme olivový olej, na kolečka nakrájenou žlutou cibuli a krátce orestujeme do sklovata.
2. Přidáme 1 litr vody, zeleninový bujón, na kolečka nakrájenou mrkev, pórek, zázvor a vaříme krátce, aby zelenina byla křupavá.
3. Přidáme edamame boby a krátce povaříme.
4. Do malého kastrůlku dáme 0,5 l vody, sójovou omáčku, sezamovou pastu tahini a za stálého míchání metličkou krátce povaříme. Přidáme bylinky a 2 minuty povaříme.
5. Rýžové nudle uvaříme zvlášť dle návodu. Scedíme a propláchneme studenou vodou, aby se nám nelepily.
6. Připravený vývar vlijeme do kastrolu se zeleninou, přidáme na kolečka nakrájenou jarní cibulku, červenou cibuli, osolíme dle chuti a servírujeme s vařenými rýžovými nudlemi.



Polévka žampionová s tofu

Polévky jsou nejen důležitým jídlem, ve kterém najdeme celou řadu důležitých nutrientů, ale polévkou doplňujeme i pitný režim, který často opomíjíme. Žampionovou polévku můžeme zařadit do svého jídelníčku jako lehký oběd plný živin. Houbový vývar se svěžím citrónovým podtónem je typ pro skvělým letní oběd.

Žampiony patří mezi nízkokalorickou potravinu plnou prospěšných látek. Obsahují celou řadu vitamínů, minerálních látek, aminokyselin a nerostné soli. Žampiony mají schopnost posílit imunitu, zklidňují kopřivku a různé druhy kožních alergií.

Počet porcí: 4

Seznam ingrediencí

- 250 g čerstvých žampionů
- 180 g uzeného tofu (nebo natural)
- ½ ČL mleté sladké papriky
- 3 PL olivového oleje
- 60 g baby špenátu
- 1 l vody
- 1 kostka zeleninového bujónu
- 1 ks žluté cibule
- 1 ks mrkve
- ½ ČL římského kmínu
- 3 stroužky česneku
- 1 stvol jarní cibulky
- 2 PL sójové omáčky
- 1 PL citrónové šťávy
- sůl podle chuti

Postup

1. Troubu předehřejeme na 200 °C.
2. Tofu opláchneme, osušíme papírovou utěrkou a nakrájíme na 1 cm široké plátky.
3. Nakrájené tofu dáme na plech s pečícím papírem. Posypeme sladkou paprikou a postříkáme olivovým olejem. Pokud jsme použili tofu natural zlehka osolíme. Tofu pečeme 30 minut / 200 °C.
4. Do hrnce dáme olivový olej a na nudličky nakrájenou cibuli. Přidáme římský kmín a cibuli orestujeme do sklovata.
5. Žampiony očistíme a nakrájíme na půlky. Větší žampiony rozkrájíme na čtvrtky.
6. K orestované cibuli přidáme rozkrájené žampiony a restujeme. Když nám žampiony pustí šťávu, přidáme na kolečka nastrouhanou mrkev, zeleninový bujón a vodu. Vaříme do změknutí žampionů.
7. Přidáme nastrouhaný česnek, jarní cibulku, červenou papriku, sójovou omáčku a krátce povaříme. Vypneme plamen a přidáme citrónovou šťávu.
8. Polévku podáváme s nakrájeným tofu.



Velikonoční polévka s kešu a kurkumou

Nechme se inspirovat touto velikonoční polévkou. S dokonalou chutí díky použitým surovinám a jemně krémovou konzistencí. Její sytě žlutá barva nás unese k hřejivému slunci s příchodem jara.

Kurkuma je koření s vysokým obsahem žlutého barviva označeného jako kurkumín. Působí jako účinný antioxidant s protizánětlivými účinky. To znamená, že pomáhá chránit buňky lidského těla před oxidačním stresem a snižuje aktivitu kyslíkových radikálů.

Počet porcí: 3

Seznam ingrediencí

- 200 g tofu natural (jedna kostka)
- 150 g širokých rýžových nudlí
- 1 ks čínského zelí **PAK CHOI**
- 70 g drcených kešu ořechů
- 1 ks cibule
- 1 PL olivového oleje
- 3 stroužky česneku
- ½ ČL mletého chilli
- 1 ČL kurkumy
- ½ ČL mleté skořice
- 400 ml vody
- 400 ml kokosového mléka
- 2 ČL limetkové šťávy
- 2 ČL javorového sirupu
- 1 ČL celého kmínu
- 1 ČL hořčičného semínka

Postup

1. Troubu si předehřejeme na 200 °C.
2. Kostku tofu opláchneme. Papírovou utěrkou tofu promačkáme, aby jsme odstranili přebytečnou vodu. Tofu rozkrájíme na plátky a rozprostřeme na plech s pečícím papírem. Osolíme a postříkáme olivovým olejem. Pečeme v troubě 20 minut / 200 °C. Tofu pečeme do zlatova a křupava.
3. Široké rýžové nudle uvaříme ve vodě dle návodu.
4. Do hrnce dáme olivový olej a na tenké plátky nakrájenou cibuli. Orestujeme cibuli do sklovata.
5. Přidáme kmín a hořčičné semínko. Podlijeme vodou.
6. Přidáme kurkumu, skořici, chilli, drcený česnek. Vaříme 5 minut a přidáme kokosové mléko.
7. Čínské zelí Pak choi opláchneme, odřízneme košťál a rozpůlíme. Přidáme do polévky a krátce povaříme, aby nám zelí povadlo, ale zůstalo křupavé.
8. Přidáme drcené kešu ořechy a vypneme plamen.
9. Přidáme limetkovou šťávu, javorový sirup a sůl. Dochutíme dle chuti.
10. Takto připravenou krémově žlutou polévku podáváme s rýžovými nudlemi a pečenými plátky tofu.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Veganská kuchařka pro zdravý život .
Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.