

jíme zdravě

v hlavní roli
ovoce a zelenina

99 receptů plných
vitaminů, vlákniny
a minerálů



Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha 2023

jako svou 21. publikaci, 192 stran

Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00 Praha 2

www.jimezdrave.cz

ISBN 978-80-88387-92-3

© VERDON CAPITE s. r. o., 2023, všechna práva vyhrazena

jíme zdravě

v hlavní roli ovoce a zelenina

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** na 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

Pro snazší orientaci v našem označení používáme ovesné vločky vždy bezlepkové a čokoládu pouze veganskou. Pokud na ně ale nemáte alergii nebo intoleranci, použijte takovou variantu těchto surovin, na kterou jste zvyklí.

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.

Milé a milí,

všichni asi tušíte, že bez zeleniny a ovoce by o zdravém a pestrém životním stylu nemohla být řeč. Naše těla je potřebují. I díky nim září a prosperují. Fungují, jak mají, a slouží nám 24 hodin denně 7 dní v týdnu. Proto jsme se rozhodli naši další kuchařku zasvětit právě těmto pozoruhodným plodinám. Vítáme vás na stránkách publikace, v níž hrají zelenina a ovoce hlavní roli. Ve vedlejších rolích se vám představí další dostupné ingredience, které vás zasytí, budou vám chutnat a vašemu tělu dodají spoustu živin.

Tato kuchařka vznikla z obdivu ke všem blahodárným plodům přírody, které milujeme a jíme na denním pořádku. Pokud podle nás už nějaký ten pátek vaříte nebo vlastníte kteroukoli z našich předchozích kuchařek, máte to nejspíš podobně. Víme ale, že hodně jedlíků na zeleninu a ovoce moc neslyší – považují je za nudu, nutné zlo nebo něco, co nedokáže zasytit. Všechny z 99 receptů na dalších stránkách tyto vybíravé strávníky přesvědčí, že tomu tak není a že zelenina i ovoce v sobě skrývají spoustu chuťového potenciálu.

Naším cílem bylo přijít s novými nápady a jedinečnými recepty, ve kterých hrají zelenina a ovoce prim. V této kuchařce pracujeme s takovými druhy, které jsou snadno dostupné ve všech obchodech – narazíte na ně v supermarketu i v malé, zapadlé samošce. Využíváme ingredience, které v českých domácnostech sklízejí dlouhodobý úspěch (jako třeba rajčata), ale i méně oblíbené nebo méně známé druhy, kterým chceme dopřát zasloužené místo na výsluní (například květák nebo batáty).

Kolik ovoce a zeleniny za den sníte vy nebo vaši blízcí? Světová zdravotnická organizace doporučuje, abychom za den zkonsumovali alespoň 400 gramů ovoce a zeleniny, ideálně rozprostřených do všech denních chodů. Ale ejhle – jak vyplývá z údajů Eurostatu zveřejněných v roce 2022, téměř polovina obyvatel České republiky za den nesní z tohoto množství ani gram. Chápete to? Žádnou zeleninu ani ovoce. **ŽÁDNOU!** Pojďme to společně změnit. Ukažme, že zelenina i ovoce chutnají báječně, dodají vám energii a zároveň vás zasytí. Pojďme spolu šířit ovocno-zeleninovou osvětu.

Pro koho je tedy kuchařka stvořená? Pro vás, kteří ovoce a zeleninu milujete a prahnete po nové inspiraci, kam s nimi. Pro vás, kteří chcete do svých milovaných dostat pořádnou porci vlákniny a živin, ale nevíte jak. Pro vás, kteří byste těchto zdravých potravin chtěli jíst víc a chcete se nechat ohromit dokonalými zeleninovými a ovocnými pokrmy.

Jak už možná tušíte, jsme obrovskými fanoušky zeleniny a ovoce. Jsou nenahraditelnou součástí našich receptů i našich životů. Rádi s nimi vaříme, rádi je jíme, rádi o nich mluvíme. Naše bezmezná láska k nim je patrná na každé stránce této kuchařky a my doufáme, že vás i vaše partnery, děti a kamarády touto vášní úspěšně nakazíme.

Váš tým Jíme zdravě

TIPY A TRIKY

aneb Odpovědi na otázky, které vás o zelenině a ovoci možná napadají

Co si počít s vybíravými jedlíky, kterým se do zeleniny moc nechce?

Řešením je elegantní kamufláž. Zeleninu rozmixujte a pak ji strategicky skryjte do jakéhokoli jídla. Pokračujte tím, že zeleninu začnete krájet na malé kousky, které postupně zvětšujete.

Protože jíme i očima, snažte se všechna zeleninová jídla servírovat v plné kráse a všech barvách. Jídla, které lahodí oku, se dá jenom těžko odolat.

Pokud se nad zeleninou ofrňují vaši menší strávníci, zkuste ji vykrajovat do zábavných tvarů. Poslouží vám k tomu klasická vykrajovátka na cukroví. Nebojte se také děti všemožně zapojovat do přípravy jídla i nákupů – nechte je, ať si na trhu nebo v obchodě vyberou zeleninu, která se jim líbí.

*Bonusový tip: Pořáďte si naši kuchařku **Jíme zdravě s dětmi**, která je na ty nejmenší a nejkritičtější jazýčky náležitě připravena. Najdete v ní cenné informace o výživě dětí od 6 měsíců do 12 let i spoustu inspirativních receptů.*

Jak si v obchodě vybrat nejlepší kousky ovoce a zeleniny?

Vždycky jděte po sezónních druzích ovoce a zeleniny. Ty, které jsou právě mimo hlavní sklizeň, budou chutnat pravděpodobně hůř. Zároveň vás vyjdou na nejvíc peněz. Na jaře si proto užívejte ředkviček, raných brambor, chřestu nebo salátů. V létě do jídelníčku zakomponujte spoustu jahod, třešní nebo meruněk. Na podzim se zaměřte na dýně, batáty, jablka, hrušky a švestky. V zimě nechte na talíři kralovat zelí, řepu, mrkev a exotičtější druhy ovoce a zeleniny, jako jsou například mandarinky.

Podporujte tuzemské farmáře, kdykoli vám to situace dovolí. S ovocem a zeleninou to umějí na jedničku. Koupíte u nich nejkvalitnější a nejdělicatnější produkci, která nemusela cestovat přes půl světa, než skončila ve vaší lednici nebo spíži.

Jak správně skladovat ovoce a zeleninu?

Správným uskladněním ovoce a zeleniny prodloužíte jejich skvělou kondici a chuť.

Spodní police lednice (1–4 °C): jablka, hrušky, švestky, meruňky, broskve, třešně, jahody, rybíz, maliny, borůvky, hroznové víno, pomeranče, mrkev, zelí, celer, petržel, řepa, květák, brokolice, houby, rebarbora

Střední police lednice (4–8 °C): granátové jablko, papriky

Mimo lednici, mimo sluneční svit (4–8 °C): cibule, brambory

Mimo lednici, mimo sluneční svit (> 10 °C): ananas, avokádo, banány, grapefruity, meloun, mango, rajčata, okurky, lilek, cukety, dýně, zázvor, česnek, batáty

Čím nahradit konkrétní ovoce a zeleninu?

Zeleninu a ovoce můžete v receptech do jisté míry zaměňovat, aniž by to výslednému jídlu nějak výrazně uškodilo. Jasně, recepty jsme sepsali tak, aby vám co nejvíc chutnaly – pokud ale doma nemáte to či ono, klidně použijte některou z následujících náhrad. Svět se nezboří, daný recept taky ne. (A my vám to odpustíme.)

brambory ↔ batáty

batáty ↔ dýně

cibule ↔ pórek

cibule ↔ jarní cibulka

jablka ↔ hrušky

špenát ↔ listy z mladé řepy

špenát ↔ mladé kopřivy

Snídaně

První jídlo dne, první nášup zeleniny a ovoce. Tak se nám to líbí! Každé ráno si zaslouží snídaní šampionů. Proto vám přinášíme 9 receptů, díky kterým bude začátek vašeho dne zdravější, barevnější a chutnější.

Zeleninou jsme prošpikovali naši oblíbenou míchanici s vajíčky, shakshuku stvořenou pro pomalá víkendová rána, snídaňové muffiny i rychlé tuňákové toasty. Ovoce zase hraje prim v pečené i krémové verzi ovesné kaše, v jogurtové a jablečné buchtě a taky ve smoothie, ve kterém se zároveň skrývá i spousta zeleniny.

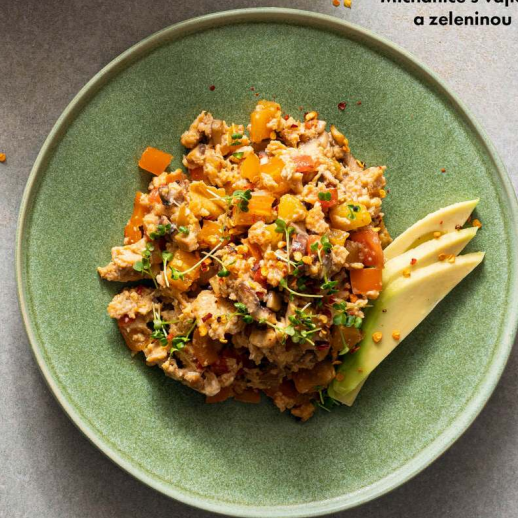
Zelená shakshuka



Rychlé
tuňákové tousty



Míchanice s vajíčky
a zeleninou



Snídaňové muffiny



Zelená shakshuka

Příprava: 25 minut
Teplná úprava: 16 minut

- 100 g hlávkové kapusty
- 150 g pórků (lze nahradit žlutou cibulí)
- 1 malá žlutá cibule (cca 50 g)
- 2 stroužky česneku
- 200 g cukety (nebo 150 g lilku)
- 100 g mraženého cukrového hrášku
- 100 ml vody
- 1 lžice řepkového oleje
- 50 g čerstvého baby špenátu
- 4 vejce velikosti M
- 100 g balkánského sýra
- 1 hrst petrželové natě
- 4 plátky kvasového chleba (4× cca 80 g)
- sůl
- pepř



Nutriční informace na 1 porci:

387 kcal | 20 g bílkovin | 38 g sacharidů | 16 g tuků

Obtížnost: snadná
Počet porcí: 4

Kapustu a pórek omyjte, cibuli oloupejte a všechny tři suroviny nakrájejte najemno. Česnek oloupejte a prolisujte. Cuketu omyjte, nastrouhejte najemno, osolte a dejte stranou, aby pustila vodu. Hrášek spolu se 100 ml vody rozmixujte tyčovým mixérem ve vysoké nádobě do hrubé konzistence.

Nyní si ve větší pánvi rozehejte 1 lžici řepkového oleje, přidejte cibuli a pórek a opékejte 3–4 minuty na středním plameni. Poté přidejte česnek a opékejte další 1 minutu. Následně přidejte rozmixovaný hrášek, cuketu a kapustu a vše vařte 2–3 minuty na středním plameni. Poté přidejte baby špenát a vařte další 1–2 minuty. Následně přidejte sůl a pepř, plamen snižte na mírný až střední, vytvořte ve směsi 4 důlky a do každého vyklepnete 1 vejce. Navrch rozdrobte balkánský sýr, pánev přiklopte pokličkou a vše vařte 4–6 minut, dokud se vejce neuvaří tak, jak je máte rádi. Mezitím si nakrájejte najemno petrželovou natě.

Po uvedenou dobu odstavte pánev z ohněv, shakshuku posypte petrželovou natí a podávejte s kvasovým chlebem.

TIP: Místo kapusty vyzkoušejte brokolicevých růžičky.

Rychlé tuňákové tousty

Příprava: 14 minut
Teplná úprava: 6 minut

- 160 g tuňáka ve vlastní šťávě z plechovky
- 100 g smetanového sýra
- 2 lžičky dijonské hořčice
- 70 g strouhaného eidamu (20 % tuku v sušíně)
- 50 g listového špenátu (rozmráženého)
- 40 g mražené kukuřice
- 1 malá rajče (cca 70 g)
- 8 plátků celozrnného toustového chleba (8× 25 g)
- sůl
- pepř

Nutriční informace na 1 porci:

617 kcal | 45 g bílkovin | 57 g sacharidů | 23 g tuků

Obtížnost: snadná
Počet porcí: 2

Nejprve si začněte nahřívát kontaktní gril na střední až vysokou teplotu.

Tuňáka sceďte a vložte do středně velké mísy, kde k němu přimíchejte smetanový sýr, dijonskou hořčici, eidam, rozmražený špenát a kukuřici. Vzniklou směs dochuťte solí a pepřem a promíchejte. Následně si omyjte rajče a nakrájejte ho na tenké plátky.

Připravenou tuňákovou směs rozdělte na 4 plátky chleba, navrch každého plátku položte 1–2 plátky rajčete a ty přiklopte dalším plátkem chleba.

Tousty opékejte přiklopené v kontaktním grilu 2–3 minuty. Poté ihned podávejte.

Snídaňové muffiny

Příprava: 20 minut
Teplná úprava: 40 minut

- 1 větší mrkev (100 g)
- 1 menší cuketa (200 g)
- 210 g celozrnné špaldovou mouky hladké
- 12 g kypřicího prášku do pečiva
- 1 lžička sušené bazalky
- 250 ml polotučného mléka
- 200 g polotučného tvarohu
- 3 lžice řepkového nebo slunečnicového oleje
- 30 g mraženého hrášku
- 150 g eidamu (30 % tuku v sušíně)
- sůl
- ½ lžičky pepře



Nutriční informace na 1 kus:

159 kcal | 9 g bílkovin | 14 g sacharidů | 7 g tuků

Obtížnost: snadná
Počet kusů: 12

Nejprve oloupejte mrkev a nastrouhejte ji najemno. Cuketu nastrouhejte nahrubo. Nastrouhanou mrkev i cuketu přemísíte do sítky, osolte a dejte stranou, aby pustily přebytečnou vodu.

Troubu dejte předehřívát na 180 °C a připravte si silikonovou formu na 12 muffinů.

Nyní si vezměte větší mísu a smíchejte v ní špaldovou mouku, kypřicí prášek, ½ lžičky soli, ½ lžičky pepře a sušenou bazalku. Poté do mísy přidejte mléko, tvaroh a 3 lžice oleje a vše smíchejte. Následně z cukety a mrkve v sítku vymačkejte co nejvíce vody a společně s mraženým hráškem je vmíchejte do těsta v míse. Nakonec si najemno nastrouhejte eidam a přimíchejte ho do těsta.

Připravenou formu na muffiny naplňte vzniklým těstem a pečte 35–40 minut při 175–180 °C.

Míchanice s vajíčky a zeleninou

Příprava: 20 minut
Teplná úprava: 10 minut

- ½ malé červené cibule (cca 20 g)
- ½ papriky kapie (cca 40 g)
- 1 menší rajče (cca 50 g)
- 1 střední žampion (cca 25 g)
- 20 g čedaru (nebo eidamu s 30 % tuku v sušíně)
- 2 vejce velikosti M
- ¼ středního avokáda (cca 40–45 g)
- ½ lžice řepkového nebo slunečnicového oleje
- 1 hrst čerstvého baby špenátu (cca 10 g)
- sůl
- pepř



Nutriční informace na 1 porci:

261 kcal | 8 g bílkovin | 10 g sacharidů | 20 g tuků

Obtížnost: snadná
Počet porcí: 1

Cibuli oloupejte a nakrájejte najemno. Papriku a rajče nakrájejte na menší kostičky. Žampion očistěte a také nakrájejte na menší kostičky. Čedar nastrouhejte najemno. Vejce dejte do menší mísy, osolte, opepřete a rozšlehejte. Avokádo nakrájejte na plátky.

Nyní si vezměte středně velkou pánev a na středním plameni v ní rozehejte ½ lžice oleje. Následně do pánve přidejte nakrájenou cibuli a kostičky žampionu, osolte a opékejte 3–4 minuty na středním plameni. Poté přidejte nakrájené rajče a nakrájenou papriku a opékejte další 1–2 minuty. Následně snižte plamen na mírný stupeň, přidejte do pánve rozšlehané vejce, špenát a nastrouhaný čedar a směs vařte za stálého míchání 2–4 minuty.

Nakonec celou směs přendejte na talíř, přidejte k ní plátky avokáda a podávejte.

TIP: Míchanici můžete před podáváním posypat čerstvou řeřichou.

Jogurtová buchta
s borůvkami



Jablečná
snídaňová buchta



Pečená ovesná kaše
s polevou



Smoothie se schovanou
zeleninou



Krémová
ovesná kaše

Jogurtová buchta s borůvkami

Příprava: 15 minut
Teplná úprava: 45 minut

- 130 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 150 g ovesných vloček celých
- 2 lžičky kypřicího prášku do pečiva
- 60 ml polotučného mléka
- 200 g bílého jogurtu (3,5 % tuku)
- 2 vejce velikosti M
- 70 g medu v tekutém stavu
- 2 lžice řepkového nebo slunečnicového oleje
- 100 g mražených borůvek

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 6

Nejprve začněte přehřívát troubu na 180 °C a připravte si zapékačí formu (10 cm × 15 cm), kterou vyložte pečicím papírem.

Ve větší míse smíchejte špaldovou mouku s ovesnými vločkami a práškem do pečiva. Přidejte mléko, jogurt, 2 vejce, med a 2 lžice oleje a vše smíchejte v hladké těsto. Do těsta opatrně přimíchejte borůvky a následně obsah mísy přelijte do připravené formy.

Formu s těstem vložte do přehřáté trouby a pečte po dobu 40–45 minut při 175–180 °C.

Upečenou buchtu nakrájejte na kostky a podávejte.



Nutriční informace na 1 porci:

292 kcal

11 g bílkovin

39 g sacharidů

8 g tuků

Pečená ovesná kaše s polevou

Příprava: 15 minut (+ 30 minut chlazení)
Teplná úprava: 50 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 5

- 450 g mraženého lesního ovoce
- 150 g ovesných vloček celých
- ½ lžičky mleté skořice
- ½ lžičky kypřicího prášku do pečiva
- 1 vejce velikosti M
- 250 ml polotučného mléka (nebo libovolného rostlinného)
- 1 lžice másla (rozpuštěného)
- 50 g medu v tekutém stavu

NA POLEVU:

- 100 g polotučného tvarohu
- 100 g smetanového syra
- 25 g medu v tekutém stavu



Nutriční informace na 1 porci:

326 kcal | 12 g bílkovin | 38 g sacharidů | 12 g tuků

Nejprve začněte přehřívát troubu na 180 °C a připravte si zapékačí mísu (15 cm × 20 cm), do které nasypete ¾ množství mraženého ovoce. Poté si ve středně velké míse smíchejte ovesné vločky se skořicí a kypřicím práškem, vzniklou směsí posypejte ovoce v míse a navrch nasypete zbytek mraženého ovoce.

Následně do hlubší nádoby rozklepněte vejce, přidejte mléko, rozpuštěné máslo a 50 g medu a promíchejte. Vzniklou směsí zalijte ovoce s vločkami v zapékačí míse, mísu vložte do trouby a směs pečte 45–50 minut při 170–180 °C.

Po uvedené době vyndejte mísu z trouby a kaši nechte alespoň 30 minut chladnout.

Nakonec si v menší míse smíchejte všechny ingredience na polevu, vzniklou směs nalijte na vychladlou ovesnou kaši a podávejte.

Krémová ovesná kaše

Příprava: 10 minut (+ 2 hodiny chlazení)
Teplná úprava: 0 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 1

- 1 malý banán (cca 100 g)
- 40 g ovesných vloček jemných
- ¼ lžičky mleté skořice
- 180 ml polotučného mléka (nebo libovolného rostlinného)
- 60 g bílého nebo rostlinného jogurtu (3,5 % tuku)
- 1 lžice chia semínek
- 50 g čerstvých borůvek
- 10 g neloupaných mandlí

Banán oloupejte a vložte do mixéru. Přidejte ovesné vločky, skořici, mléko a jogurt a vše rozmixujte dohladka. Vzniklou směs nalijte do skleničky o objemu cca 400 ml, přidejte do ní chia semínka a borůvky a promíchejte.

Sklenici dejte chladit minimálně na 2–4 hodiny do lednice (nejlépe však přes noc).

Nakonec si nahrubo nasekejte mandle, posypejte jimi vychlazenou kaši a podávejte.

TIP: Namísto borůvek můžete použít jakékoli jiné ovoce; podobně můžete mandle nahradit libovolným jiným druhem ořechů. Vyzkoušejte třeba kombinaci jahod s kešu ořechy nebo hrušky s lískovými ořechy.



Nutriční informace na 1 porci:

496 kcal | 21 g bílkovin | 59 g sacharidů | 17 g tuků

Jablečná snídaňová buchta

Příprava: 15 minut
Tepelná úprava: 30 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 4

- 160 g ovesných vloček jemných
- 100 g bílého jogurtu (3,5 % tuku)
- 50 g medu v tekutém stavu
- 3 vejce velikosti M
- 1 lžička kypřicího prášku do pečiva
- 1 lžička mleté skořice
- 2 lžičce kokosového oleje v tekutém stavu (můžete použít i řepkový či slunečnicový olej)
- 2 větší jablka (2× cca 180 g)

Nejprve dejte předehřívat troubu na 180 °C, připravte si zapékačskou mísu (15 cm × 20 cm) a vyložte ji pečicím papírem.

Poté si vezměte větší mísu, dejte do ní ovesné vločky, bílý jogurt, med, vejce, kypřicí prášek, skořici a kokosový olej a metličkou vše smíchejte v hladké těsto. Následně si omyjte a metličkou vše smíchejte v hladké těsto. Následně si omyjte jablka, nastrouhejte je i se slupkou nahrubo a přimíchejte je do těsta. Vzniklou směs nalijte do zapékačské formy a pečte 25–30 minut při 180–190 °C.

Po upečení buchty vyjměte z trouby, nakrájejte na 4 porce a podávejte.

TIP: Přidejte do těsta nahrubo nakrájenou hořkou čokoládu (min. 70%) nebo nahrubo nasekané libovolné ořechy.



Nutriční informace na 1 porci:

- 373 kcal
- 13 g bílkovin
- 43 g sacharidů
- 15 g tuků

Smoothie se schovanou zeleninou

Příprava: 8 minut
Tepelná úprava: 0 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 1

- 50 g cukety
- 50 g okurky hadovky
- 1 banán (cca 120 g)
- 1 velká hrst čerstvého baby špenátu (20 g)
- 30 g ovesných vloček jemných
- 5 g strouhaného kokosu
- 300 ml polotučného mléka (nebo libovolného rostlinného)

Cuketu a okurku omyjte a nakrájejte na menší kousky, banán oloupejte, baby špenát omyjte a vše vložte do mixéru. Přidejte ovesné vločky, strouhaný kokos a mléko a vše rozmixujte do hladka.

Vzniklé smoothie přelijte do sklenice a ihned podávejte.

TIP: Pokud vám z přípravy ingrediencí zbyde zelenina, zbytky nakrájejte, rozdělte podle druhu do pytlíků a dejte zamrazit. Příště už je stačí jen vytáhnout z mrazáku, rozmixovat se zbylými ingrediencemi a rychlá snídaně je na světě.



Nutriční informace na 1 porci:

- 509 kcal
- 25 g bílkovin
- 70 g sacharidů
- 13 g tuků

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy *Jíme zdravě* v hlavní roli ovoce a zelenina. Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.