

Karolína Fourová

Výživná kuchařka

Víc než recepty



Karolína Fourová

Výživná kuchařka

Karolína Fourová



Výživná kuchařka

EUROMEDIA GROUP



Vyvážený jídelníček by vás neměl svazovat.



Pokud pochopíte jeho pravidla,
získáte naopak nekonečnou svobodu.

Obsah

1

Začněte den s radostí

15–21

Šťavnatá jarní frittata	23–24
Tvarohové lívance s ječnou moukou	25
Banánové lívance z ovesných vloček	29
Pečená ovesná kaše	31–33
Snídaňová tortilla	35
Dutch Baby	37–38
Vyvážené avokádové topinky	41–43
Křupavá granola	45
Huevos rancheros	49
Bircher müsli s malinami	51
Ovesná krupicová	55
Celozrnné podmáslové lívance	57–58
Mléčná rýže s tvarohem	61–62

2

Na malý hlad

65–71

Švédské sýrové vafle	73
Budapešťská pomazánka z pečených kapií	75–76
Pomazánka ze sušených rajčat	78
Vajíčková pomazánka	80
Topinky s hráškovou pomazánkou	83
Bramboračka	85–86
Hrášková polévka s kokosovým mlékem a mátou	89
Pěkně sytá zelňačka	91–93
Polévka z horské hnědé čočky	95–97
Polévka z pečeného květáku	99–100
Svačinkové smoothie	103–104
Melounový salát	107
Zapečené lilky	109–110

Zdravý jídelníček za zdravé peníze	113–115
Bio, nebio a ti další	116–117
Krabičkování pod drobnohledem: Převratná vychytávka, nebo naleštěná bída?	118–120
Jak pokrmy správně zchladit, zamrazit, rozmrazit a ohřát?	121–124
Kdo je připraven, není překvapen aneb jaké zásoby mít ve spíži	125–126
Jak jíst více...	
... vlákniny	127
... bílkovin	128
... luštěnin	129
... mléčných výrobků	129–130
... ryb	130
... bez masa	131

3

Na veliký hlad	133–136
Švédské kuličky	137–139
Zapečené gnocchi z jednoho hrnce	141–142
Jarní závitky s arašídovou omáčkou	145–146
Nejlepší krabičkový kuskus	147
Kuřecí stripsy z trouby	151
Pečené kuře s bylinkami a citronem	153
Linguine s uzeným tofu, olivami a rajčaty	157
Trhané kuřecí maso	159
Vyvážené burrito	163–164
Pečená omáčka na těstoviny	167
Kuře na paprice z trouby	171–172
Kuřecí na žampionech	175
Plněné papriky	177–178

Bowl s glazovaným lososem	181–182
Salát Niçoise	185–186
Základní rajčatová omáčka	189–190
Univerzální krůtí kuličky	191–192
Rizoto z pečené dýně	195–196
Tvarohové ovocné knedlíky	197–199
Pečený květák v trojobalu	201–202
Brambory ve slupce s brynzovým tvarohem	203
Smažená rýže s marinovaným tofu	207–208
Jednoduché těstoviny s baby špenátem, cherry rajčaty a smetanou	211–212
Kuřecí korma pro celou rodinu	215–216
Norské karbanátky z bílé ryby	219–220
Mac and cheese s brokolicí	223–224
Rychlá boloňská omáčka	225–226

4

Může se hodit 228–229

Tzaziki dip s fetou	231
Lilkový dip s řeckým jogurtem	233–234
Coleslaw s pomerančem	235
Superrychlá foccacia	239
Řecký salát s bulgurem	241–243
Bramborový salát	245–246

5

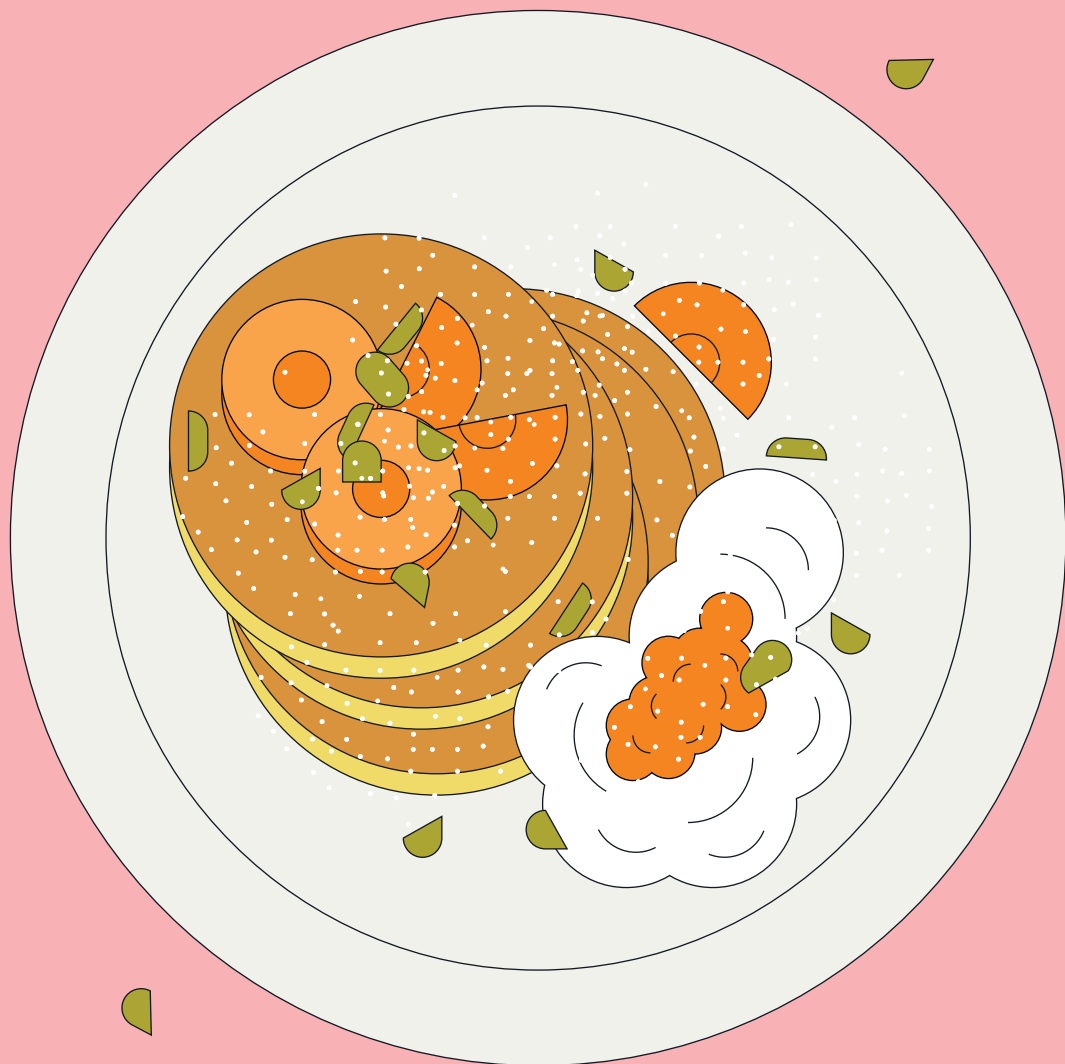
Něco na zub 249–255

Kefírová buchta s meruňkami	257–258
Makový koláč se švestkami	261–262
Švédský sypaný koláč	263–265
Podmáslový koláč se skořicovou drobenkou	267–268
Jednoduchý narozeninový dort s ovocem	269–270

Nejkřehčí vanilkové rohlíčky	273–274
Náš beránek	279–280
Kefírové nanuky	281
Chalupářská bublanina	285
Banánové muffiny	287–289
Jogurtová galetka s jahodami	291–292
Zapečené palačinky s tvarohem	293–294
Hrnkový cuketový perník	297
Koláč à la krtkův dort	299–301
Litý hruškový koláč s drobenkou	303–304
Zbytkový crumble	307–308
Třená mramorová bábovka	309–311
Svačkový cheesecake se skořicí a ovocem	313–314
Skleničkové dezerty	317–319
Jednoduchý italský koláč s jablky	321–322
Pistáciové tiramisu s tvarohem a malinami	323–324
Naše vánočka	327–329
Vánoční džem	331–333
Rejstřík	336–349

1





**Začnete den
s radostí**

První jídlo dne dělí lidi na dvě skupiny. Jedni bez něj nedokážou začít den, druzí si naopak nedovedou představit, že by po probuzení cokoliv snědli. Je skutečně snídane nejdůležitějším jídlem dne?



Snídat, či nesnídat?

Během spánku několik hodin energii nepřijímáme, ale tělo živiny a energii spotřebovává. Mozek a nervová soustava se regenerují, tkáně, které byly během dne poškozeny, se obnovují. Je proto snadně chybějící energii ráno doplnit, stejně jako musíte po dlouhé cestě dotankovat palivo do auta.

Výzkumy prokázaly, že lidé, kteří jsou zvyklí snídat, častěji volí následující jídla v průběhu dne vyváženější. Proč tomu tak je? Jednoduše proto, že je odpoledne nebo ve večerních hodinách nedostihne vlčí hlad, způsobený nedostatkem energie v první půlce dne. Vliv na výběr méně vhodných jídel ale může mít i to, že přeskočení snídaně a třeba i svačiny potom může být trochu i omluvou pro to, „dopřát si“. A s vlčím hladem souvisí i méně racionální výběr.

Snídaně ovšem není podmínka vyváženého a zdravého jídelníčku ani úspěšné redukce hmotnosti. Nebojte, patříte-li mezi ty, kteří do sebe ráno zkrátka nic nedostanou, ještě to automaticky neznamená, že se stravujete špatně. První jídlo dne v tomto případě odsuňte. Snídaní nebo větší svačinu si dejte po příchodu do školy nebo do práce, až budete trochu víc probuzení. Nezačínajte ale den obědem.

První jídlo dne je také ideální příležitost, jak dostat do jídelníčku co nejvíce potřebné vlákniny. Té bychom měli denně sníst 25–30 g, přičemž většina lidí v České republice nedosáhne ani na polovinu tohoto množství. Snídaně, případně svačiny dávají většině z nás možnost dostat vlákninu do jídelníčku, a to zejména prostřednictvím obilovin a výrobků z nich, protože dobrou granolu nebo vychytanou ovesnou kaši spousta lidí vezme na milost spíš než celozrnné pečivo nebo celozrnné těstoviny během oběda. Vhodně zvolená snídaně proto dává smysl z pohledu celého dne i celkové stavby jídelníčku.

Kdy po probuzení snídat?

Ideální je začít den snídaní 30–90 minut po probuzení, s ohledem na to, jak hladoví se cítíte. Pokud patříte mezi ty, kteří ráno hlad necítují, snídaní odložte až do příchodu do školy nebo práce. Mělo by to být ale nejpozději 2 hodiny po probuzení.

Jak by měla snídaně vypadat?

Každé jídlo dne, ať je slané, nebo sladké a jakkoliv velké, by mělo obsahovat čtyři základní složky, abychom ho mohli nazývat vyváženým, zasytilo nás a přispívalo k dlouhodobé ideální skladbě jídelníčku. Těmi čtyřmi základními pilíři jsou bílkoviny, komplexní sacharidy, ovoce nebo zelenina a tuky. První tři zmíněné pilíře by se o místo na talíři měly dělit přibližně po třetinách a tuky by talíř měly doplnit.

Komplexní sacharidy: pečivo (častěji sahejte po tom celozrnném, s vyšším podílem vlákniny), müsli, granola, obilné vločky, instantní neslazené kaše s vyšším podílem vlákniny (pšeničná, ovesná, pohanková)

Bílkoviny: polotučný nebo netučný tvaroh, skyr, netučný nebo středně tučný řecký jogurt, jogurt s obsahem tuku do 4 %, kefir a jiné tekuté kysané mléčné výrobky, kvalitní šunka s nízkým obsahem tuku, tvrdý sýr s obsahem tuku v sušině do 30 %, vejce, tofu, rostlinné náhrady mléčných výrobků s obsahem tuků, cukrů a bílkovin odpovídajícím těm běžným, případně s odměrkou rostlinného proteinu pro dorovnání chybějících bílkovin

Tuky: rostlinné oleje, máslo, ořechy, semínka nebo 100% ořechová másla

Slaná, nebo sladká?

Na tom, jestli je snídaně sladká, nebo slaná, vůbec nezáleží. Obě varianty se dají poskládat tak, aby byly nutričně vyvážené a zasytily. Důvod, proč má většina lidí po sladké snídani hlad, je malá porce nebo ne úplně dobře zvolené jednotlivé ingredience.

Kelímek běžného jogurtu nebo běžná porce mléka v ovesné kaši neobsahují tolik bílkovin, kolik by v jednom velkém hlavním jídle bylo potřeba. Pokud víte, že nebudete mít prostor brzy dohnat bílkoviny svačinou, a chcete, aby vás sladká snídaně zasytila na delší dobu, zvolte mléčné výrobky s vyšším podílem bílkovin – skyr, netučný nebo středně tučný řecký jogurt nebo tvaroh. Ty můžete zamíchat i do sníadaňové kaše, případně v ní bílkoviny navýšit přimícháním odměrky rýžového proteinu či vaječného bílku. Nejenže v kaši nejsou cítit, ale také ji udělají mnohem jemnější.

Co nasypat do misky a kolik toho má být?

Příčinou brzkého hladu v případě sladkých snídaní může být i příliš sladké müsli, které výrazněji rozhoupe hladinu cukru v krvi, anebo velikost porce, která by nestačila ani dítěti. V průměru by se měla dospělácká porce müsli nebo vloček v ovesné kaši pohybovat kolem 50 g, tedy přibližně 4–5 polévkových lžic. Fakt, že na většině baleních cereálií je doporučená porce 30 g, není založený na skutečné potřebě základních živin, ale na tom, že většina těchto cereálií obsahuje významné množství cukru a někdy i tuku. V malé porci pak nutriční hodnoty nevypadají tak děsivě a výrobek si může často připsat i nějaké pěkné „zdravé“ označení, které spotřebitele vybírajícího u regálu naláká.

Müsli a granolu proto volte s maximálním obsahem cukru kolem 15 g ve 100 g a tuku do 20 g ve 100 g výrobku. Podle složení müsli či granoly pak volte další ingredience, takže pokud je obsah tuku nižší, můžete ho doplnit oříšky nebo ořechovým máslem, u výrobků s podílem tuku blízcím se 20 g ve 100 g už další tuky nepřidávejte.

Naslano a tak akorát

U slaných snídaní si dejte pozor zejména na množství tuku. To mohou významně navýšit tučné sýry, uzeniny, avokádo, máslo, ale i vejce připravená na másle. Na každodenní snídaně vybírejte sýry s obsahem tuku do 30 % a šunku bez viditelného tukového krytí a obsahem tuku kolem 4 g na 100 g masa. Máslo nahradte žervé, smetanovým sýrem anebo cottagem, a pokud bude na talíři hrát nějakou roli i avokádo, na jednu porci úplně postačí ¼ menšího plodu. Vejce připravujte bez tuku na nepřilnavé pánvi. Slané snídaně s odvažnějším množstvím tuku si dopřejte jen občas.

Káva po ránu, anebo ne?

Po probuzení stoupá hladina stresového hormonu kortizolu, čímž se tělo samo přirozeně probouzí a aktivuje. A je pravda, že kávou, kterou vypijete hned po probuzení, můžete produkci kortizolu ještě více stimulovat. To by mohlo později během dne vést k větší únavě, pocitům podráždění anebo nervozity. Tento efekt, kterého se spousta lidí bojí, ale nepozorujeme plošně. U lidí, kteří kávu pijí pravidelně, zvyšování kortizolu dochází minimálně. Negativní účinky

kávy nalačno mohou pozorovat citlivější osoby anebo lidé, kteří pijí kávu příležitostně. Kofein a další látky obsažené v kávě mohou u citlivějších jedinců také dráždit trávicí trakt. Obecně je proto výhodnější pít kávu až při snídani nebo po ní, pokud ale vaše kroky vedou z postele rovnou ke kávovaru a žádné negativní účinky nepozorujete, nemusíte se svého rituálu vzdávat.

Ačkoliv je internet v posledních letech plný informací o tom, jak je káva s mlékem škodlivá, není to pravda. Mléko ve spojení s kávou žádné nebezpečné sloučeniny nevytváří, ba naopak – u osob s citlivějším trávením může být mléčná káva mnohem lépe stravitelná. Mléko také ovlivňuje vstřebávání kofeinu. Jeho účinek tak může být pozvolnější a trvat déle.

Pozor na zapíjení doplňků stravy kávou. Kofein může ovlivnit vstřebávání některých živin, proto mezi doplňky stravy a kávou udržujte rozestup alespoň 30 minut, ale ideálně hodinu.

Je dobré pít ráno teplou vodu s citronem?

Teplá voda s citronem ani octem metabolismus nenastartuje a její popíjení je z tohoto pohledu naprosto zbytečné. Představa, že tento nápoj pomáhá zrychlit metabolismus, pravděpodobně vznikla proto, že bezprostředně po jeho vypití mají lidé často nutkání na stolici. Tento efekt však nesouvisí s rychlostí metabolismu, ale se střevní peristaltikou. Tu podporuje jakýkoliv teplý nápoj, nejedná se tedy o zázračný účinek vody s citronem, která naopak může u citlivějších jedinců nalačno způsobit pálení žáhy nebo trávicí obtíže. Rádost z tohoto trendu nemají ani zubaři, jelikož pití kyselého nápoje a následné čištění zubů může poškodit zubní sklovinu.

Je-li sklenice vody s pár kapkami citronu váš oblíbený ranní rituál, od kterého nečekáte zázraky, nevzdávejte se jí, není to ale nic, bez čeho byste nemohli den začít.

Plánování – polovina úspěchu!

S večerní přípravou na stole za 5 minut:

- * Přes noc naložená ovesná kaše (overnight oats) – večer zamícháte, nandáte do sklenice s víčkem, uložíte do lednice a ráno jen přidáte ovoce, případně ořechové máslo. A když ten den zrovna nestíháte, zavřete sklenici víčkem a kaši sníte po cestě nebo až v práci či ve škole. Recept najdete ve Výživné knize o jídle.
- * Chléb s krémovým smetanovým sýrem obložený vejcem natvrdo a s nakrájenou zeleninou
- * Chléb s pomazánkou a nakrájenou zeleninou
 1. Vajíčková pomazánka (recept na straně 80)
 2. Nejlepší jemná tuňáková pomazánka (recept ve Výživné knize o jídle)
 3. Budapeštská pomazánka (recept na straně 75)
 4. Pomazánka ze sušených rajčat (recept na straně 78)

Připravíte a běžíte:

- * Neochucený kefír, acidofilní nebo jogurtové mléko a banánové muffiny (recept na straně 287), anebo podmáslivý koláč se skořicovou drobenkou (recept na straně 267)
- * Ovoce nakrájené a nasypané do krabičky spolu s granolou

a s sebou jogurt. Jogurt vmíchejte až těsně před jídlem, granola zůstane křupavá a bude chutnější.

- * Sendvič ve stylu školní svačiny, ovšem lepší! Neprůstřednou kombinací, která bude vypadat svěže i po příchodu do práce nebo do školy, je chléb namazaný krémovým smetanovým sýrem, dva plátky sýru s obsahem tuku do 30 % a list římského nebo ledového salátu. Pokud máte v lednici rozkrojené avokádo, jablko či hrušku, můžete sendvič vylepšit i plátky ovoce.

Snídaně z obchodu:

- * Žitný dala mánek, žervé, vanička cherry rajčat, jablko nebo hruška
- * Bílý jogurt do 3,5 % tuku, netučný řecký jogurt nebo skyr, žitný dala mánek, jablko
- * Cottage (s běžnou tučností), banán nebo jablko, žitný dala mánek
- * Instantní neochucená kaše v sáčku, kterou stačí v práci zalít horkou vodou, banán, odtučněný tvaroh nebo skyr
- * Neochucený kefír, acidofilní nebo jogurtové mléko a tvarohový koláč. Jedná se o snídani sladší a tučnější, ale výjimečně si ve spěchu takovou dát můžete.



Šťavnatá jarní frittata

Italská omeleta bohatě protkaná sýrem a zeleninou je ideální pokrm na snídani i na svačinu do krabičky. Její příprava navíc nezabere příliš času a můžete do ní schovat všechno, co v lednici čeká na spotřebování.

Doba přípravy: 25 minut Počet porcí: 4

2 lžíce olivového oleje
1 menší stroužek česneku nakrájený nadrobno
60 g šunky nakrájené na kostičky
2 velké hrsti baby špenátu
8 vajec
2 lžíce mléka
sůl a čerstvě namletý pepř
150 g nastrouhaného sýru typu ementál nebo čedar
50 g sýru feta

- 1.** Troubu předehřejte na 180 °C.
- 2.** Na pánvi o průměru 26 cm, kterou je možné vložit do trouby, rozehřejte na středním plameni olej a přidejte nakrájený česnek. Chvilí restujte, poté do pánve vhodte také šunku a opět chvilí opékejte. Nakonec přidejte baby špenát a nechte listy zavadnout.
- 3.** Mezitím v míse prošlehejte vajíčka s mlékem, dochuťte namletým pepřem a případně špetkou soli. Vlijte část směsi do pánve, posypte polovinou nastrouhaného sýru, přidejte zbylé množství vyšlehaných vajec a posypte zbylým sýrem. Na závěr do středu pánve nadrobte sýr feta.
- 4.** Takto připravenou frittatu vložte do trouby a nechte péct přibližně 15 minut, dokud se směs nezpevní – na několik posledních minut zvýšte teplotu pečení na 200 °C. Podávejte s pečivem nebo bramborami.

TIP: Nemáte pánev, kterou je možné používat i v troubě? Orestovanou šunku, česnek a zavahlé listy špenátu přesuňte na dno zapé-
kací misky, kterou jste nechali v troubě předehřát, a vejčička a sýr
navrstvěte do ní.

TIP: Zbyly vám od oběda opečené brambory nebo zelenina?
Nebojte se je do frittaty přidat také.

Tvarohové lívance s ječnou moukou

Vláčné lívance, které nemusí kynout, a přitom jsou nadýchané jako obláček. Tvaroh z nich cítíte v každém soustu a příprava je tak jednoduchá, že ji zvládnou i děti. U nás doma tento recept už několik let vyhrává na plné čáře a v sezoně jahod mizí lívance z talířů rychleji, než stihnu dopéct další várku.

Doba přípravy: 20 minut Počet porcí: 4 (16 menších lívanců)

500 g tvarohu ve vaničce
4 vejce
3 lžice třtinového jemného cukru
500 ml polotučného mléka
400 g ječné celozrnné hladké mouky
lžička kypřicího prášku
špetka soli
řepkový olej na opékání lívanců

K podávání:
ovoce

1. Tvaroh prošlehejte ručně metličkou nebo pomocí šlehače s vejcem a cukrem a zašlehejte také mléko. Postupně přisypte a zašlehejte i mouku smíchanou s kypřicím práškem a špetkou soli.

2. Lívance opékejte na nepřilnavé pánvi či lívanečnicku bez tuku, případně na malém množství řepkového oleje a podávejte s ovocem.

BEZ LEPKU: Pro bezlepkovou verzi sáhněte po bezlepkové směsi, případně využijte pohankovou či ovesnou bezlepkovou mouku.

LZE ZAMRAZIT



Ječná mouka v kuchyni

Tento typ mouky je nutričně velmi ceněný, protože obsahuje, stejně jako ovesné vločky, vysoký podíl beta-glukanů. Beta-glukany jsou rozpustná vláknina, která má prokazatelný vliv na snižování hladiny cholesterolu a krevního cukru.

Ječná mouka netvoří tak kvalitní pekařský lepek jako třeba pšenice, ale při pečení skvěle funguje v těstech, u nichž chceme naopak rozvinutého lepku co nejméně. Vhodná je proto například na palačinky nebo lívance, které díky ní budou mnohem vláčnější a nebudou působit gumově.

Hladce mletou celozrnnou ječnou mouku můžete použít i při běžném pečení na provzdušnění těsta a na zvýšení podílu vlákniny. V původním receptu postačí nahradit $\frac{1}{4}$ až $\frac{1}{3}$ bílé pšeničné mouky.

Jak se vyrábí tvaroh a jak ho vybírat?

Tvaroh se vyrábí velmi jednoduše zahříváním mléka, jež se fermentuje pomocí smetanového kyselého syřidla. Následně se sraženina, které se příznačně říká tvarohovina, odstředuje a tvaruje.

Při výběru tvarohu sledujte obsah tuku. Na každodenní konzumaci sahejte po tvarohu odtučněném nebo polotučném, obsahujícím rozumné množství tuku i bílkovin.

Tučný tvaroh sice názvem evokuje plnotučné mléko, ale obsah tuku je dvakrát až třikrát vyšší a je spíše už na úrovni smetany. Tvaroh s vyšším obsahem tuku zařadte do pestrého jídelníčku jako dezert, na běžné svačiny a snídaně však sahejte po méně tučných variantách.



Banánové lívance z ovesných vloček

Nejrychlejší, a přesto výjimečná snídaně, kterou dokážu vyseknout v podstatě kdykoliv, a navíc na ni upotřebím banány, které by už nikdo samotné nejedl. Janovi tyhle lívance připomínají rok v Indonésii, Sáře budou navždycky připomínat pomalá rána s mámou, kdy se slunce teprve probouzelo a v kuchyni to vonělo nejlíp na světě.

Doba přípravy: 20 minut Počet porcí: 4 (24 lívanců)

4 zralé středně velké banány
4 vejce
160 g jemných ovesných vloček
řepkový olej na opékání lívanců

K podávání:
tvaroh, skyr nebo jogurt
ovoce

1. Banány nalámejte do hlubší mísy na menší kousky, přidejte vejce i vločky a tyčovým mixérem rozmixujte na hladké těsto.

2. Opékejte na nepřilnavé pánvi nebo použijte malé množství řepkového oleje a podávejte s tvarohem, skyrem anebo s jogurtem a ovocem.

BEZ LEPKU: Pro bezlepkovou verzi sáhněte po ovesných vločkách s označením „bez lepku“.

LZE ZAMRAZIT

Jsou ovesné vločky bezlepkové?

Odpověď je ano i ne.

Ovesné vločky jsou de facto bezlepkovou plodinou a pro 95 % celiaků mohou být jednou z možných a nutričně zajímavých alternativ pšenice. Obsahují ale bílkovinu avenin, podobnou těm, které tvoří pšeničný lepek, proto mohou pro zbylých 5 % celiaků být problematické právě i ovesné vločky. V dnešní době se však pěstují i speciální kultivary s nízkým obsahem aveninu..

Přesto je i u přirozeně bezlepkových ovesných vloček potřeba hlídat na obalu označení „bez lepku“, respektive „gluten free“. Často se totiž zpracovávají ve stejné továrně, nebo dokonce na stejné výrobní lince jako lepkové plodiny – pšenice, žito, ječmen. Ty neoznačené mohou být lepkem kontaminovány právě z výroby.

Lívance k snídani – hříšná volba, anebo ne?

Snídaňová klasika vůbec nemusí být nezdravé jídlo pro slavnostní příležitost, kdy kalorie neřešíte. Lívance mohou znamenat i párádně vyvážený talíř. Vždycky záleží na receptu a na tom, s čím lívance podáváte.

Častou slabinou receptů na lívance bývá nedostatek komplexních sacharidů, tedy mouky nebo třeba ovesných vloček. Ačkoliv spousta lidí vnímá pokrmy bez mouky jako zdravější a dietní, opak je pravda. Komplexní sacharidy v jídelníčku potřebujeme a minimálně 50 % veškeré přijaté energie by mělo pocházet z nich. Pokud je ve snídani vynecháte, budete mít brzy hlad a nedostatek energie se projeví neodolatelnou chutí na něco sladkého nebo náletem na ledničku ve večerních hodinách.

Záleží ale i na tom, co k lívancům na talíř naložíte. Ideální je přidat kromě ovoce i neochucený jogurt, méně tučný řecký jogurt, tvaroh nebo skyr jako zdroj bílkovin, jako zdroj zdravých tuků pak lžičku ořechového másla nebo pár kousků ořechů. Lívance, které potřete oblíbenou lískoořechovou pomazánkou či zalijete velkým množstvím sirupu, jsou spíše dezertem, který si čas od času můžete dopřát, avšak jako každodenní snídane vhodně nejsou.

Pečená ovesná kaše

Šťavnatá verze ovesné kaše, kterou si zpestříte monotónní rána nebo kterou nakrájíte nakrájíte do krabičky na svačinu – do jídelníčku tak propašujete více vlákniny. A pokud máte rádi vláčný nákyp, tahle snídaně vás chytne za srdce.

Doba přípravy: 45 minut Počet porcí: 4-6

45 g rozpuštěného másla + trochu na vymazání formy

475 ml mléka

1 vejce

40 g třtinového cukru

1 lžice medu

1 ½ lžičky vanilkového extraktu

180 g celých ovesných vloček

1 lžička kypřicího prášku

1 lžička skořice

½ lžičky soli

150–200 g ovoce (borůvky)

40 g nasekaných pekanových ořechů

K podávání:

tvaroh, skyr nebo jogurt

Množství surovin odpovídá kulaté

zapékací míse o průměru 20 cm.

1. Troubu nechte předehřát na 175 °C a formu na pečení vymažte máslem.

2. Všechny suroviny na kaši vyjma ovoce a ořechů promíchejte ve velké míse. Směs vám bude možná připadat příliš tekutá a budete si říkat, že z toho kaše nikdy nevznikne, ale nebojte se, má to tak být. Přelijte ji do formy, posypte ovocem a ořechy a pečte dozlatova přibližně 40 minut.

Podávejte ještě teplé s tvarohem, skyrem nebo jogurtem.



BEZ LAKTÓZY: Pro bezlaktózovou verzi sáhněte po másle a mléku s označením „bez laktózy“.

BEZ MLÉKA: V receptu můžete použít rostlinné mléko a rozpuštěné máslo nahradit olivovým nebo kokosovým olejem.

BEZ LEPKU: Pro bezlepkovou verzi sáhněte po ovesných vločkách s označením „bez lepku“.

VEGAN: V receptu můžete použít rostlinné mléko a rozpuštěné máslo nahradit olivovým nebo kokosovým olejem. Vejce nahradte rozmačkaným banánem a uberte 10 g cukru.

Jak vybrat skořici

Ta nejlepší ovesná kaše a skořicové dezerty by měly mít jemnou, nasládlou skořicovou vůni. Někdy vás ale ostrá chuť skořice může nemile překvapit hned s první lžičkou. Není totiž skořice jako skořice.

Na trhu se můžete setkat se dvěma druhy, které jsou sice botanicky blízké příbuzné, ale které se odlišují původem, chutí, obsahem vonných látek, a jak už to tak bývá, také cenou. Kvalitnější a chutnější je skořice cejlonská (*Cinnamomum verum*). Říká se jí „pravá skořice“, pochází ze Srí Lanky a má sladkou chuť a jemné aroma. Naproti tomu skořice čínská (*Cinnamomum cassia*), která je na trhu obvyklejší a je také levnější, má silnou a řezavou vůni i chuť a pokrmy s ní mohou na jazyku až pálit.

Negativa ale nenese jen v chuti. Má vysoký obsah přírodní látky kumarin, která může při nadměrné konzumaci zatěžovat játra a ledviny. Kumarin se v Evropské unii v potravinách legislativně omezuje (například u skořicového pečiva a sladkostí), ale tato omezení neplatí pro skořici samotnou. U té se předpokládá, že ji spotřebitelé jakožto koření konzumují umírněně. Vždycky proto sahejte po skořici cejlonské, která nejenže lépe chutná a voní, ale kumarinu obsahuje zanedbatelné množství, a je tedy i zdravější.

A jak ji poznáte v obchodě?

Původ skořice na obalu není povinnost uvádět a výrobce čínský původ skořice ne vždy ochotně přizná. Je-li na obalu uvedeno „cassia“ nebo pouze „skořice“, bude se pravděpodobně jednat o levnější skořici z Číny. Zato s cejlonskou skořicí se každý rád pochlubí a na obalu často najdete i její původ, který rovnou vysvětluje přibližně dvojnásobnou prodejní cenu – cejlonská skořice se totiž hůře zpracovává a balí. Tyčinky jsou tvořeny mnoha tenkými vrstvami a snadno se lámou. Levnější, tedy čínská skořice je houževnatá, tvoří ji jedna silná dřevnatá vrstva a nemusí se s ní zacházet v rukavičkách.

Mléko jako superpotravina

Mléčné bílkoviny jsou z pohledu zastoupení aminokyselin jedny z nejkvalitnějších a spolu s bílkovinami vaječného bílku a masa také nejlépe stravitelné.

Mléko obsahuje prakticky celé spektrum vitaminů, ale nejvýrazněji zastoupené jsou vitaminy rozpustné v tucích, tedy A, D, E, K. Je zdrojem esenciálních omega-3 mastných kyselin, dobře vstřebatelného vápníku a dalších minerálních látek. Množství vitaminů a omega-3 mastných kyselin je navíc až dvojnásobně vyšší u biomléka.



Snídaňová tortilla

Barevná, zábavná, plná chutí i živin a s překvapivým způsobem balení. V případě, že jste s pečivem na suchu, vám tortilly ve spíži zachrání ráno. Navíc to bude snídaně s puncem luxusního streetfoodu.

Doba přípravy: 10 minut Množství: 1 tortilla

1 tortilla
1 vejce
20 g strouhaného čedaru
lžička rajčatového protlaku
¼ malého avokáda nakrájeného na plátky
1 cherry rajče nakrájené na plátky nebo 2 plátky velkého rajčete
2 lžičky krémového smetanového sýru (po 1 lžičce na dvě třetiny)
malá hrst baby špenátu
1 plátek šunky

- 1.** Tortillu položte na prkénko nebo velký talíř a nožem nařízněte od středu ke spodnímu okraji.
- 2.** Představte si, že je tortilla rozdělená na čtvrtiny. Na první čtvrtinu dejte vejce umíchané na nepřilnavé pánvi a na něj strouhaný sýr. Na vedlejší čtvrtině rozetřete rajčatový protlak, na něj rozložte plátky avokáda a rajčat. Třetí čtvrtinu potřete lžičkou krémového sýru a na něj dejte baby špenát. Poslední část namažte lžičkou krémového sýru a na něj položte plátek šunky.
- 3.** Nyní wrap zabalte. Začněte v levé dolní čtvrtině a přeložte tortillu přes levou horní část, poté obě části přeložte doprava nahoru a nakonec doprava dolů (postupujete po směru hodinových ručiček a každou část překládáte přes následující). Zabalená tortilla bude mít trojúhelníkový tvar. Tortillu zapečte na pánvi nebo v sendvičovači.

BEZ LEPKU: Pro bezlepkovou verzi receptu použijte bezlepkovou tortillu.

Vejsce a cholesterol?

Vejsce jsou kvůli obsahu cholesterolu potravinou, u které spousta lidí vnímá vykřičník. Dnes už ale víme, že vejce v rozumném množství nezdravá nejsou. Je pravda, že jedno vejce obsahuje cca 200–250 mg cholesterolu, což téměř pokryje maximální denní doporučenou dávku.

Cholesterol pocházející z potravin ale ve většině případů na hladinu krevního cholesterolu významný vliv nemá. Mnohem důležitější je nejen množství méně vhodných nasycených mastných kyselin v jídelníčku, tedy kvalita a typ přijímaných tuků, ale i celkový životní styl.

A ačkoliv byste to možná nepředpokládali, žloutek obsahuje přibližně jen 20 % nasycených mastných kyselin a zbylých 80 % tvoří vhodnější typy tuků (nenasycené mastné kyseliny a fosfolipidy). Ty naopak působí na normální hladinu cholesterolu v krvi pozitivně.

Kolik vajec denně mohu sníst?

Obecná doporučení udávají dvě vejce denně pro zdravé dospělé, děti mají limit poloviční, tedy jedno vejce za den.

Do tohoto množství se počítají nejen vejce, která si dáte k snídani, ale i ta, která se nachází v potravinách jako jedna z ingrediencí, případně jsou součástí receptu. I v tomto

případě je ale důležitý celkový jídelníček a životní styl. Pokud váš jídelníček neobsahuje na denní bázi tučné maso, uzeniny, sýry a další zdroje méně vhodných mastných kyselin a cholesterolu, není důvod každé vejce úzkostlivě počítat. Pokud si jeden den k snídani dáte v bistru omeletu ze tří vajec a druhý den snídáte doma jogurt, je to ideální rovnováha. Máte-li vejce k snídani denně, držte se dvou kusů na den.

Co říká barva žloutku o kvalitě vejce?

Nic. Barva žloutku o kvalitě vajec, způsobu chovu slepic ani chuti nevyovídá. Barva žloutku souvisí s množstvím karotenoidů (oranžových a červených barviv) v krmivu, nosnic, které se do tučného žloutku ukládají. Barviva mohou samozřejmě přirozeně pocházet z čerstvé trávy nebo kukuřice, ale do krmiva mohou být v malém množství přidána i uměle, aby žloutky získaly lepší barvu a pro spotřebitele byly lákavější.

Dutch baby

Obrovská nadýchaná palačinka, kterou položíte doprostřed stolu – s úžasem pak pozorujete, jak nafouklé těsto pomalu klesá. Nažeňte proto hosty ke stolu už při vyndávání pánve z trouby, aby o tohle kouzlo nepřišli. Stejně je palačinka Dutch baby nejlepší téměř horká.

Doba přípravy: 20 minut Množství: 4

100 g hladké mouky

3 vejce

180 ml mléka

1 lžičce třtinového cukru

½ lžičky vanilkového extraktu nebo semínka z vanilkového lusku

špetka soli

30 g másla

moučkový cukr na posypání

K podávání:

200 g čerstvého ovoce

200 g sýru, polotučného tvarohu nebo netučného řeckého jogurtu

1. Troubu nastavte na 220 °C, vložte do ní pánve vhodnou k pečení v troubě a nechte ji zahřát.

2. Ve velké míse šlehejte všechny ingredience kromě másla, dokud nevznikne těsto podobné tomu palačinkovému. Suroviny můžete také rozmixovat tyčovým mixérem nebo v blenderu.

3. Do rozpálené pánve vložte máslo, pánvi zakružte tak, aby rozpuštějící se máslo pokrylo celé dno, a rychle vlijte těsto. Pánev hned přesuňte do trouby a nechte péct přibližně 10 minut, poté snižte teplotu na 150 °C a pečte dalších cca 5–10 minut. Palačinka by se měla ke konci pečení na některých místech zvednout, nafouknout a zezlátnout.

4. Palačinku hned po vytažení z trouby jemně pocukrujte a podávejte s ovocem a skyrem, tvarohem nebo řeckým jogurtem. Jak bude chladnout, bude postupně sesedat, takže svolajte hosty ke stolu včas, aby si pohled na tohle jedlé umělecké dílo užili.

BEZ LEPKU: Dutch baby lze připravit i z bezlepkové mouky, i když struktura může být trochu odlišná. Pro nejlepší výsledek použijte univerzální bezlepkovou směs s xanthanem nebo guma guarem (jsou zdrojem rostlinné rozpustné vlákniny), aby omeleta získala pružnost.

BEZ LAKTÓZY: Použijte mléko i máslo s označením „bez laktózy“.

Kolik mléčných výrobků jíst?

Abyste zvládli přijmout doporučené množství vápníku, ve vašem jídelníčku by se měly vyskytovat alespoň 3 porce mléčných výrobků každý den, což odpovídá 1 litru mléka. Nemusíte ho ale nutně pít z krabice. Počítají se i kysané mléčné výrobky a sýry. Doporučené množství tak pokryjete například jedním kelímkem jogurtu, 50 g sýru nebo 1 sklenicí kefíru či mléka.





Vyvážené avokádové topinky

Častou slabinou oblíbených avokádových toastů je nedostatek bílkovin. Cottage je nejen perfektní způsob, jak je do tohoto pokrmu doplnit, ale je podle mě také trochu nedocenenou surovinou, která možná působí nudně, ale je nečekaně univerzální. Tyhle tři recepty to dokazují.

Topinka s avokádem, cottagem a rajčaty

Doba přípravy: 5 minut Množství: 1 porce

1 krajíc chleba
100 g sýru cottage
¼ avokáda
3 cherry rajčata nebo 1 koktejlové rajče
čerstvě namletý bílý pepř
vločková sůl

1. Krajíc chleba nasucho opečte.

2. Na chléb namažte sýr cottage. Na něj rozložte na tenké proužky nakrájené avokádo a rajčata. Dochuťte čerstvě namletým bílým pepřem a posypte vločkovou solí.

BEZ LEPKU: Pro bezlepkovou verzi použijte bezlepkové pečivo.

BEZ LAKTÓZY: Recept bez laktózy připravíte s bezlaktózovým sýrem cottage.

VEGAN: Pro veganskou verzi místo sýru cottage rozmixujte 100 g bílého tofu s 1 lžící citronové šťávy, 2 lžícemi rostlinného mléka a 1 lžičkou lahůdkového droždí na hladký krém.

Topinka s mačkaným avokádem, cottagem a medem

Doba přípravy: 5 minut Množství: 1 porce

1 krajíc chleba
¼ avokáda
100 g sýru cottage
1 lžička medu
čerstvě namletý bílý pepř
vločková sůl

1. Krajíc chleba nasucho opečte.

2. Na opečený chléb rozmačkejte ¼ avokáda a na něj lžící navrstvěte sýr cottage. Zakapte medem, dochuťte bílým pepřem a špetkou vločkové soli.

BEZ LEPKU: Pro bezlepkovou verzi použijte bezlepkové pečivo.

BEZ LAKTÓZY: Recept bez laktózy připravíte s bezlaktózovým sýrem cottage.

VEGAN: Pro veganskou verzi místo sýru cottage rozmixujte 100 g bílého tofu s 1 lžící citronové šťávy, 2 lžícemi rostlinného mléka a 1 lžičkou lahůdkového droždí na hladký krém.

Topinky s avokádovou pomazánkou a míchanými vejci

Doba přípravy: 15 minut Množství: 4 porce

4 krajíce chleba
180 g sýru cottage
¼ avokáda
malá hrst bylinek (bazalka, petržel, pažitka)
1 lžíce olivového oleje
1 lžíce citronové šťávy
sůl a čerstvě namletý bílý pepř
8 vajec
vločková sůl

- 1.** Krajíce chleba opečte nasucho.
- 2.** Cottage, avokádo, bylinky, olivový olej a citronovou šťávu rozmixujte na hladký krém. Pomazánku dochuťte solí a pepřem a namažte na připravené topinky.
- 3.** Vejce v misce důkladně prošlehejte se špetkou soli a troškou pepře a vlijte do chladné nepřilnavé pánve.
- 4.** Vaječnou směs mírně zahřívejte a míchejte, dokud se nezačne srážet. Stále míchejte, dokud nezačnou vejce mírně houstnout. Abyste proces srážení zpomalili, můžete pánev na chvíli stáhnout mimo plotnu, míchat bez zdroje tepla a poté zase na plotýnku vrátit. Tento postup opakujte do chvíle, dokud nebudete s konzistencí vajec spokojeni.
- 5.** Na opečený chléb namažte avokádovou pomazánku, na ni dejte míchaná vejce a posypte špetkou vločkové soli.

BEZ LEPKU: Pro bezlepkovou verzi použijte bezlepkové pečivo.

BEZ LAKTÓZY: Recept bez laktózy připravíte s bezlaktózovým sýrem cottage.

VEGAN: Pro veganskou verzi avokádové pomazánky použijte namísto sýru cottage 100 g bílého tofu rozmixovaného s 1 lžící citronové šťávy, 2 lžícemi rostlinného mléka a 1 lžičkou lahůdkového droždí na hladký krém. Pomazánka bude skvělá i bez vajíček, ať už jako dip, nebo jako pomazánka do tortill nebo na pečivo.

Avokádo z nutričního hlediska

Zelené plody hruškovce přelahného jsou bohaté na vlákninu a vitaminy rozpustné v tucích. To vám může napovědět, že obsahuje také vyšší podíl tuku, konkrétně 15–25 %. Přestože se jedná o rostlinné tuky, které by měly v jídelníčku převažovat, i zdravý tuk je stále tuk. Na jednu porci by proto měla stačit ¼ plodu. Pokud máte na talíři avokádo, už omezte ostatní tučné suroviny a tuky, které na talíř přidáváte.

Jak skladovat avokádo

Nesníte avokádo celé? Po rozkrojení avokádo rychle oxiduje a hnědne. Proto jako první použijte polovinu bez pecky – druhou polovinu, ve které pecka zůstala, můžete nechat uloženou v lednici do druhého dne. Tuto polovinu potřete citrónovou šťávou, která zpomalí hnědnutí, a avokádo uzavřete do dobře těsnící krabičky, aby k němu neměl přístup vzduch.

Křupavá granola

I během toho nejhkejtějšího rána se snídane dá zvládnout. A granola jako základ nabízí dost prostoru pro případné variace.

Doba přípravy: 35 minut Počet porcí: 15 porcí (1 porce cca 50 g)

350 g celých ovesných vloček
20 g kešu
10 g plátků mandlí
20 g oleje
20 g mandlového másla
40 g javorového sirupu
20 g čekankového sirupu
¼ lžičky skořice
¼ lžičky drceného kardamomu
2 špetky soli

Po upečení:

1 lžice chia semínek
10 g kokosových plátků

- 1.** Troubu nechte nahřívát na horkovzduch na 150 °C.
- 2.** Ve velké míse smíchejte vločky, kešu a plátky mandlí. V malém rendlíku mírně zahřejte olej, mandlové máslo, javorový i čekankový sirup, skořici, kardamom a sůl, aby se všechny ingredience dobře pomíchaly. Poté je přilijte do mísy s ovesnými vločkami a důkladně promíchejte.
- 3.** Směs rovnoměrně rozprostřete na plech vyložený pečicím papírem, dejte do trouby a průběžně míchejte od krajů do středu, aby se směs nespálila. Pečte přibližně 15 minut dozlatova.
- 4.** Po upečení vmíchejte ke granole chia semínka a kokosové plátky.

BEZ LEPKU: Použijte bezlepkové ovesné vločky.



Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Výživná kuchařka - Více než recepty.
Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.