

jak jíme zdravě

Průvodce
zdravým podzimem
s 94 sezónními recepty

na podzim




JÍME
ZDRAVĚ


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. Obecně platí, že většinu jídel zvládnete připravit do 30 minut.
- Možná vás potěší informace o **nutričních hodnotách** pro každou porci či kus.
- V **TIPU** se dozvíte, jak můžete recept ozvláštnit nebo upravit.
- K **hvězdičce** připisujeme nejrůznější 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

V naší kuchařce se kromě klasických receptů setkáte i s několika **srovnávačkami**. V nich vám ukážeme, jak moc se mohou 2 různé verze téhož pokrmu navzájem lišit z hlediska výživové hodnoty, přestože navenek mezi nimi není téměř žádný podstatný rozdíl. Většina srovnávaček v kuchařce se skládá ze 2 dvoustran – na první dvoustraně si můžete prohlédnout nezdravou verzi a její složení (na straně levé) v porovnání s naší zdravou verzí (na straně pravé), zatímco na druhé dvoustraně vždy najdete recept právě na zdravou variantu daného jídla.

K přípravě našich receptů 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.

jak jíme zdravě

Průvodce
zdravým podzimem
s 94 sezónními recepty

na podzim



JÍME
ZDRAVĚ

Tým Jíme zdravě



RNDr. Michaela Bebová

Odbornice na výživu & Biochemicka.cz

Míša je externí posila, díky které jsme mohli vytvořit zbrusu nový koncept kuchařek. Jejím úkolem bylo vnést do receptů něco navíc a ohlídat, že všechno bude nejen dobré, ale také nutričně vyvážené. Sama říká, že jíst zdravě je hlavně o střídmosti.



Mariana Šťastná

Komunikace & správa webu / e-shopu

Mari má ráda lidi a ráda si s nimi povídá. I proto většinu času tráví komunikací s magazíny, zákazníky nebo blogery, kteří s námi spolupracují. Stará se také o to, abyste nás na internetu jednoduše našli.



Igor Kibrik

Marketing & komunikace

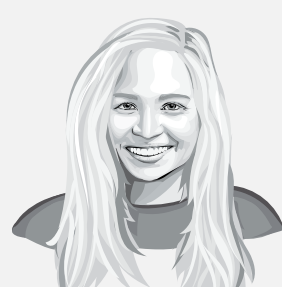
Igor k vám promlouvá z Facebooku a Instagramu a stará se o vše, co se točí kolem propagace. Do týmu přišel jako nepopsaná kuchařská kniha, takže pro něj bylo objevením například to, že mandolína není jen druh kytary a kapie není sestra od sépie.



Petr Novák

Ochutnavač & ten přes procesy

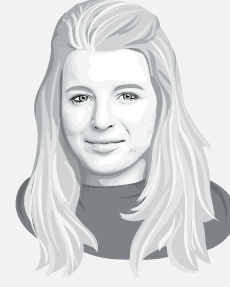
Petrova role se od začátku vyvíjí, ale některé věci zůstávají beze změny – jako třeba úloha ochutnavače :-). Ze studentského projektu postupně vyrostla firma, která skrze produkty a služby pomáhá lidem zlepšovat život a ukazovat, že zdravé vaření může být levné a jednoduché. A Petra prostě baví se o ni starat.



Barbora Hlubučková

Grafický design & koncept kuchařek

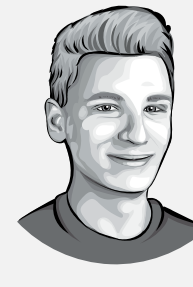
Bára je součástí projektu od úplného začátku. Momentálně má na starost třeba to, jak kuchařky vypadají po vizuální stránce. O své práci říká, že má smysl a dokáže divy. Když jsme se ptali, co jí zatím při tvorbě nejnovějších kuchařek překvapilo, odpověděla – to, že Igor snědl cuketu a Bára přijela do práce na kole :-)



Barbora Lundgren

Kreativní duše & fotografa

Tvoří, vymýšlí a kromě toho taky fotí – všechny a všechno, hlavně jídlo. Bára může za to, že se vám při pohledu na fotky jídel začnou sbíhat sliny a začne vám pěkně kručet v žaludku. Jídlo a vaření miluje – a je to vidět i na její práci.



Martin Kostecký

Expert na zahraniční vztahy & projektové řízení

Jediný člověk, který absolvoval všechna kola přijímacího řízení v baru. A není to náhoda. Komunikace s cizími lidmi, řešení problémů a taktika, jak úspěšně proniknout na zahraniční trhy – to je jeho denní chleba. Martin miluje jídlo a říká, že stravenky bral jako dobrý benefit do chvíle, než pochopil, co znamená mít kuchaře na pracovišti :-)



Barbora Hladíková

Editorka & hlavní kontrolorka

Před pár lety nás upozornila na chybu – a postupně se z toho stala její role :-). Bára neúnavně kontroluje recepty i použité suroviny, dělá rešerše, rýpe se v detailech... Stručně řečeno nám hlídá záda a my jsme za to moc rádi.



Robert Lustig

Kreativní kuchař & šikovné ruce z videí

S Bobešem se známe roky. Jako kuchař prošel několika skvělými restauracemi a v mezičase nám pomáhal ladit chuť a přípravu jídel. Od letošního léta je členem týmu – a kromě zákulisního vaření si občas stáhne hlavní roli ve videoreceptech. Z kuchařky doporučuje salát s pečeným lososem, svačtinové pizzy nebo domácí loupáky.

Předmluva

Od úplného začátku dostáváme od fanoušků dotazy, co pro nás vlastně znamená jíst zdravě. Také se nás často ptáte, **jak jíst zdravě**, když vaříte podle našich kuchařek a plánujete si jídelníčky na den nebo třeba i na týden dopředu. Rozhodli jsme se to vzít pěkně od podlahy a přizvali jsme ke spolupráci **odbornici na výživu Mišu Bebovou**, která s námi vytvořila nejen tuto kuchařku, ale hned celou knižní sérii o zdravém stravování v rámci jednotlivých ročních období. Ano, čtete správně – po této knize a již dříve vydané *Jak jíme zdravě v létě* postupně vydáme ještě další 2 kuchařky, tentokrát zaměřené na zimní a jarní sezónu; již brzy tak vznikne kompletní sada 4 kuchařek, které vás budou inspirovat ke zdravému vaření v průběhu celého roku a zároveň budou využívat čerstvé sezónní suroviny.

Kuchařka, kterou držíte v rukou, obsahuje **94 podzimních sezónních receptů** a je rozdělena do **4 hlavních kapitol** – „Snídaně“, „Hlavní jídla“, „Svačiny do krabičky nejen pro děti“ a „Obědy do školy i do práce“. V každé kapitole na vás čekají lahodné recepty na hřejivá podzimní jídla – těšit se můžete na spoustu variant obilných kaší, recepty ze zvěřiny i svačiny do krabičky pro děti i dospělé. Zároveň vás naše kuchařka seznámí se základními principy zdravého stravování: naučíte se, jak a z čeho si sestavit pestrý a vyvážený jídelníček nebo plán na vaření pro celou rodinu – proto již v úvodu prvních 2 kapitol najdete **návod, jak si poskládat talíř** pro každý hlavní denní chod. V kuchařce nechybí ani nejčastější chyby a omyly, kterých se lze dopouštět při vaření i samotném uvažování o jídle; některé z nich vám představíme v průvodních textech, jiné zase prostřednictvím **srovnávaček** – dvoustran, které vždy porovnávají 2 různé verze téhož pokrmu a poukazují tak na rozdíl v jejich výživové hodnotě. V této kuchařce jsme se zaměřili na srovnávачky běžně dostupných pochutin a jejich domácích verzí: ukážeme vám, co všechno se ve skutečnosti skrývá ve vašem oblíbeném popcornu, kupovaných sušenkách nebo bagetě z automatu, a sami poznáte, že domácí varianty podobných jídel pro vás představují mnohem lepší volbu z hlediska složení i celkové kvality.

U každého receptu je kromě **kalorické hodnoty** uvedeno také **zastoupení bílkovin, sacharidů a tuků**. Uvedené porce jsou sestaveny pro průměrného dospělého člověka s mírnou pohybovou aktivitou – typově spíše pro ženu, jejíž doporučený denní příjem energie se pohybuje okolo **2 000 kcal**. Nezapomeňte proto porce jídla vždy přizpůsobit strážníkům, pro které vaříte: pro manžela, který se právě vrátil z dopoledního běhu, připravíte porci o něco větší, zatímco pro děti množství jídla upravíte podle jejich věku a potřeby. Právě tematice výživy dětí, která v podzimním období nabývá obzvláštního významu kvůli začátku školního roku, jsme v této kuchařce věnovali samostatnou kapitolu (strana 124–125).

Podzimní sezóna

Během podzimních měsíců se noci postupně prodlužují a zároveň přibývá chladných a větrných dní. Z toho důvodu je třeba rozloučit se s vlahým létem plným svěžího ovoce a zeleniny ze zahrádky a přejít na podzimní jídelníček, ve kterém by měly převládat tepelně upravené potraviny a obecně pokrmy, jejichž účelem je člověka spíše zahřát než ochladit. Tóny a tempo podzimního období respektuje i naše kuchařka, která vám přináší recepty na teplá jídla obohacená o potraviny a koření se zahřívajícími účinky.

Pro podzimní sezónu je charakteristických hned několik surovin z říše zeleniny a ovoce. Ke slovu se dostává **kořenová zelenina**, která patří k nejstarším druhům zeleniny pěstovaným na našem území a ke které řadíme například mrkev, celer, petržel, ale i ředkvičky, zázvor, červenou řepu nebo křen. Velkou výhodou kořenové zeleniny představuje její odolnost při skladování – při správném uložení vám plody vydrží i několik týdnů po sklizni, takže si je můžete uchovat až do zimy, která je ze všech ročních období na čerstvé potraviny nejchudší. V kuchyni má navíc tento typ zeleniny velmi široké využití – pikantnější druhy jako zázvor či křen upotřebíte v pokrmech, kterým chcete dodat říz, celer nebo petržel se zase hodí do vývarů, omáček či zeleninových placek a z mrkve či červené řepy vytvoříte mimo jiné i nejrůznější pomazánky, teplé saláty a pečené pokrmy všeho druhu včetně sladkých dezertů. Podobně univerzálním typem zeleniny, jehož sezóna nastává právě na podzim, je **dýně** – tu si můžete rovněž vychutnat v pomazánkách, salátech a pečených jídlech, ale také ve formě polévky, pyré anebo jednoduché pečené přílohy s trochou kvalitního olivového oleje a špetkou soli. Kromě toho je dýně potravinou s výjimečnými nutričními vlastnostmi, jakými se může pochlubit i červená řepa – obě suroviny totiž představují cenný zdroj antioxidantů a vitamínů, které se vám v těchto dnech budou obzvláště hodit. Další výbornou podzimní zeleninou, které se ovšem často nedostává zasloužené pozornosti, je brukev neboli **kapusta** – ať už hlávková, růžičková, nebo kadeřavá; všechny uvedené druhy brukvovité zeleniny jsou mimořádně zdravé, bohaté na vlákninu a skvělé v dušených či vařených pokrmech. Z ovoce pak podzimní sezóně kralují **švestky, jablka a hrušky**; na podzim se je vyplatí konzumovat dušené či pečené, takže je doporučujeme využít zejména do teplých kaší, pečených moučníků a jiných dezertů.

Podzim je také obdobím **zvěřiny** – masa mimořádné kvality i chuti, kterou skvěle doplňuje kořenová zelenina a různé druhy koření. Zkuste svůj jídelníček rozšířit o tuto typicky podzimní pochoutku – inspiraci na chutné a přitom vyvážené kombinace se zvěřinou najdete na stranách 106–107.

Co znamená jíst zdravě?

Ani vědci a odborníci dodnes přesně nevědí, jak bychom měli jíst, abychom dosáhli dokonalého zdraví. Přesto tu máme desítky výživových směrů, o kterých jejich zastánci tvrdí, že právě ony jsou tou jedinou pravou cestou. Pravda je ale taková, že žádný ideál neexistuje, protože každý z nás je jiný a má jiné potřeby. Je důležité si uvědomit, že zdraví samo o sobě je velmi komplexní záležitost a že jedním z jeho nejzásadnějších faktorů je psychická pohoda – nikoli strach či stres z jídla a surovin.

Možná to pro některé z vás bude překvapením, ale „zdravá výživa“ ve skutečnosti není žádná věda. Strava je hybná páka pro naše zdraví a jíst zdravě znamená pochopit základní souvislosti a používat selský rozum. Když si tyto zásady osvojíte, budete se cítit dobře, získáte spoustu energie a především vás nebude trápit neustálý pocit frustrace, že něco nesmíte nebo že se musíte nějakým způsobem omezovat.

Jezte pravidelně

Pravidelnost nutně neznamená jíst 5× denně. Podívejte se na svůj denní rozvrh – co dělám, kdy to dělám, kolik energie potřebuji, abych neměl/a hlad? Někomu stačí 3 větší jídla denně, někomu zase vyhovuje 7 menších porcí rozložených od rána až do večera. S pravidelnou stravou pak úzce souvisí tzv. glykemický index.

Glykemický index (GI) udává, jak rychle se sacharidy rozloží na jednoduché cukry. Čím vyšší GI, tím rychleji se sacharidy vstřebají do krve a dodají tělu energii. Když se stravujete nepravidelně a navíc jíte potraviny s vysokým GI, hladina cukru neustále kolísá, tělo je jako na houpačce a vy máte v důsledku toho neustále hlad nebo vás věčně honí chuť.

Příklady potravin s vysokým GI: bílé pečivo, vařená bílá rýže, vařené brambory, slazené nápoje, cukrovinky, sušenky

Příklady potravin s nízkým GI: většina ovoce a zeleniny (vstřebávání cukrů obvykle zpomaluje vláknina), celozrnný chléb, celozrnné těstoviny

Vysoký glykemický index u potravin se hodí ve chvíli, kdy vás čeká náročný fyzický výkon a potřebujete rychle doplnit energii. V běžné stravě se ale soustředte na potraviny s nízkým GI anebo volte kombinaci vysokého a nízkého GI – například ve formě bílé rýže s masem a zeleninovou přílohou.

Jezte pestrou a vyváženou stravu

Mezi základní složky stravy patří *makrosložky* neboli *makroživiny* (bílkoviny, sacharidy a tuky) a *mikrosložky* neboli *mikroživiny* (vitamíny, minerály a fytonutrienty). **Všechny tyto látky jsou důležité a měly by být přijímány v optimálním poměru**, aby byla strava vyvážená, pestrá a rozmanitá. Jakmile nějaká živina vašemu tělu dlouhodobě chybí, může se to neblaze projevit na vašem zdraví.

Bílkoviny

Bílkoviny jsou základní stavební složkou našeho těla. Slouží jako výstavbový materiál pro naše svaly, které jsou po mozku největšími konzumenty energie. Bohužel mají bílkoviny jednu velkou nevýhodu – tělo si je neukládá do zásoby, takže je třeba zajistit jejich rovnoměrný příjem každý den. Bílkoviny dělíme na **rostlinné** a **živočišné**. Těch živočišných máme občas v jídelníčku až až; výzvou je naopak doplňovat ty rostlinné – získáte je z tofu, tempehu, quinoj a také z luštěnin obecně.

Bílkoviny by měly tvořit **zhruba 15–30 % denního energetického příjmu**; zároveň by jejich denní přijaté množství nemělo klesnout pod 0,6 g/kg hmotnosti. Rozmezí adekvátního příjmu bílkovin je však široké a závisí na mnoha různých faktorech. Pro běžného člověka činí doporučený denní příjem bílkovin **okolo 1 g/kg hmotnosti** – tedy například žena, která váží 60 kg, by denně měla přijmout 60 g bílkovin. Pro budování svalové hmoty je potřeba denní příjem bílkovin navýšit na cca 2 g/kg hmotnosti.

Sacharidy

Sacharidy jsou hlavní a nejrychlejší zdroj energie pro náš organismus. Dělíme je do 3 základních kategorií:

- **polysacharidy** (také **komplexní** či **složené sacharidy**) – např. škrob v bramborách
- **oligosacharidy** – např. laktóza v mléčných výrobcích
- **monosacharidy** – např. glukóza či fruktóza v ovoci

Monosacharidy a oligosacharidy, kterým se někdy souhrnně říká *jednoduché cukry*, bychom měli přijímat velmi opatrně – způsobují totiž rychlý nárůst hladiny krevního cukru a tím i vyplavování inzulínu. V našich receptech najdete některé z vhodnějších alternativ ke klasickému řepnému cukru – konkrétně třtinový cukr, med a erythritol. Možná vás překvapí, že v kuchařce sladíme o trochu méně, než bývá obecně zvykem; pokud jste zvyklí na sladší chuť, upravte si množství sladidla podle sebe a časem ho pak můžete postupně snižovat – tělo si odvykne a po čase bude vašim chuťovým buňkám ke spokojenosti bohatě stačit přirozená sladkost ovoce, kakaa nebo jiné sladké ingredience.

U průměrného dospělého člověka by sacharidy měly tvořit **zhruba 50 % denního příjmu energie**. U aktivních sportovců to zpravidla bývá více, u příznivců nízkosacharidového stravování naopak podstatně méně.

Tuky

Tuky jsou třetí základní makrosložkou naší stravy. Představují zásobárnu energie v těle, jsou stavební složkou buněk, chrání tělní orgány, „zateplují“ organismus a slouží jako rozpouštědlo pro vitamíny A, D, E a K. Tuky dělíme na **nasycené** (převážně živočišné) a **nenasycené** (převážně rostlinné).

Příklady zdrojů nasycených tuků: máslo, sýry, vejce, maso, sádlo, palmový olej, kokosový olej

Příklady zdrojů nenasycených tuků: avokádo, ořechy, semínka, rybí tuk, řepkový olej, olivový olej

Podíl tuků v celkovém denním energetickém příjmu by se měl pohybovat okolo 20–40 % – převažovat by přitom měly tuky nenasycené. Nejen z toho důvodu klademe v kuchařce důraz především na semínka a zdravé oleje.

Nakupujte základní potraviny

Žijeme v době, která přímo nahrává polotovarům; i tak bychom ale měli dbát na to, aby velkou část našeho jídelníčku tvořily základní potraviny. Je sice v pořádku sem tam použít konzervovanou cizrnu nebo hotovou omáčku ze skleničky, obecně se však vyplatí upřednostňovat čerstvé základní suroviny – ideálně sezónní. Vybírejte si pokrmy a potraviny, které obsahují **co nejméně konzervantů, dochucovadel a umělých barviv**.

Nejlepší jídla jsou opravdu ta, která si vy sami připravíte doma z takových surovin, které prošly minimálním zpracováním. V kuchyni omezte smažení a fritování a raději volte šetrnější způsoby tepelné úpravy potravin – přednost dávejte vaření na páře (hlavně u zeleniny), restování, pečení nebo zdravější formě grilování na kontaktním grilu či lávovém kameni. Nezapomínejte také na pitný režim – pijte hlavně čistou neochucenou vodu, kterou si na podzim pro zahřátí klidně převařte v konvici. Základní denní množství přijatých tekutin si můžete spočítat podle následujícího vzorečku: vaše *hmotnost* [kg] × 35–45 ml.

Nespěchejte a jídlo si vychutnejte

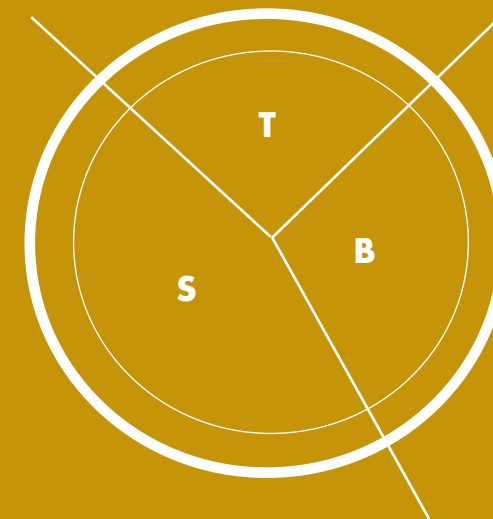
Poslední, ale zároveň jedna z nejdůležitějších rad: udělejte si na jídlo čas, pečlivě žvýkejte a soustřeďte se jen a jen na něj. To, jak jíte a žvýkáte, totiž zásadním způsobem ovlivňuje samotné trávicí procesy. Mějte na paměti, že bílkoviny, sacharidy i tuky navozují různě intenzivní pocit nasycení a plnosti: největší sytící schopnost mají bílkoviny, po nich sacharidy a v poslední řadě tuky. Mozku, konkrétně hypotalamu, navíc trvá až 20 minut, než vyhodnotí, že se člověk cítí sytý, třebaže už má dávno plný žaludek; proto, i když se vracíte domů hladoví a nejradši byste spořádali celého slona – zpomalte, nehlejte... a tělo se vám za to odvděčí.

Snídaně

O snídani se říká, že je základem dne – a my jednoznačně souhlasíme: ačkoli nejde o nutnou podmínku pro pevné zdraví, váš celodenní jídelníček i celkové fungování se odvíjejí právě od toho, jestli se ráno nasnídáte a jaké má vaše snídaně složení. Navíc je třeba mít na paměti, že po probuzení máte energii pouze na dobu zhruba 30 minut – potom už vaše tělo musí sáhnout do zásob; i proto se ze snídaně vyplatí vytvořit pravidelný ranní rituál, který podpoří vaši výkonnost i koncentraci a navíc je výbornou příležitostí k tomu, abyste si začátek nového dne náležitě vychutnali.

Podzim je obdobím, kdy přicházejí první sychravé a deštivé dny a teploty po horkém létě opět klesají. Ráno se vám nechce vylézt z postele a představa prudkého větru, který na vás plnou silou udeří při cestě do práce, vám úsměv na tváři opravdu nevykouzlí. My pro vás naštěstí máme skvělý návod na povzbuzení do chladných podzimních rán – připravili jsme pro vás recepty na lahodné snídaňové kaše, které vašemu tělu dodají energii potřebnou k udržení termoregulace a navíc obsahují potraviny se zahřívajícími účinky. U pokrmů totiž nejde jen o to, jestli jsou teplé, nebo studené, ale i o to, z jakých surovin se skládají: zatímco některé potraviny jako mléko, tvaroh nebo mátový čaj člověka ochlazují, jiné – jako třeba kozí sýr, vajíčka nebo skořice – člověka zahřívají. Právě na podzim a v zimě je dobré zahrnout do jídelníčku více zahřívajících potravin v kombinaci s teplými pokrmy.

zdravá snídaně



Na následujících stranách naleznete nutričně vyvážené slané i sladké snídaňové kaše, které zastupují v průměru 20–25 % doporučeného denního energetického příjmu pro průměrného dospělého člověka. Pro větší přehlednost je na této straně znázorněno optimální makroživinové rozložení snídaňového talíře, které vám může pomoci při vytváření vlastních zdravých a nutričně plnohodnotných snídaní.

Bílkoviny (20–30 %)

Bílkoviny hrají nejen ve snídaních významnou úlohu – navozují pocit sytosti a společně s tuky snižují glykemický index pokrmu. U snídaňových kaší, jejichž základ tvoří obiloviny a pseudoobiloviny, se množství bílkovin může lišit v závislosti na hlavní surovině: zatímco třeba oves, quinoa či amarant jsou na bílkoviny bohatší, potraviny jako rýže, pšenice nebo kukuřice obsahují bílkovin méně. Zejména u kaší z těchto obilovin je tedy vhodné přidat zdroj bílkovin navíc – například tvaroh, mléko nebo rostlinný protein.

Sacharidy (40–50 %)

Sacharidy jsou pro tělo hlavním a nejrychleji využitelným zdrojem energie; nabízí se tedy, že nejdůležitější si o ně naše tělo bude říkat právě v ranních hodinách. I z toho důvodu jsou výbornou volbou ke snídani právě kaše – obiloviny a pseudoobiloviny představují vydatný zdroj sacharidů včetně vlákniny a snídaně z nich připravená vám dodá energii jak pro pohybovou aktivitu, tak i pro náročnou práci nebo studium.

Tuky (20–30 %)

Tuk je nositelem chuti – proto jsou tučnější pokrmy přirozeně lahodnější. Zároveň je tuk i důležitým rozpouštědlem vitamínů A, D, E a K. V jídelníčku by měly převažovat tuky nenasycené nad těmi nasycenými – do snídaňových kaší tedy ideálně přidávejte nejrůznější semínka, ořechy či kvalitní panenské oleje.

Sladké kaše

Podzimní ráno je jedinečným momentem, pro který se přímo nabízí dopřát si něco sladkého a zároveň vydatného. Obilné kaše z následujících stran vás pohladí na duši i na jazyku a některé z nich navíc můžete připravit i na den dopředu – později je stačí jen ohřát a přidat třeba tvaroh s trochou ovoce.

Obiloviny

V posledních letech se pověst obilovin značně zpochybňuje – může za to jednak problematika lepku a jednak všeobecná snaha o snižování sacharidů v jídelníčku. Přes to všechno jsou obiloviny (neboli *cereálie*) potravinou, která na našem území odjakživa patřila mezi nejvýznamnější zdroje energie a živin. Základ všech obilovin tvoří zrno, které se následně může dále zpracovávat za vzniku různých meziproductů, jako jsou vločky, mouka nebo kroupy. Nutriční hodnoty všech produktů z obilného zrna jsou přibližně stejné – mohou se však lišit svým glykemickým indexem, kde nejnižší hodnotu má vždy celé zrno i se svým obalem; to je také nejbohatší na vlákninu i minerální a stopové prvky.

Ječmen patří k obilovinám, které se používají hlavně ke krmeným účelům a také k výrobě sladu, jedné z výchozích surovin pro výrobu piva. I přesto však můžete narazit na produkty, jako jsou ječné vločky, ječná mouka nebo ječné kroupy, které mohou zpestřit váš jídelníček. V posledních letech se zvýšenému zájmu těší především mladá forma ječmenu, kterou můžete znát pod názvem *mladý* nebo *zelený ječmen* – prodává se v podobě zeleného prášku, který vzniká vylisováním a usušením mladých výhonků ječmene.

Žito a obecně žitná celozrnná mouka zažívá své postupné obrození s nastupující oblibou tradičního pečení chleba za pomoci kvásku – žitno-pšeničný a pšeničnožitný chléb tvoří základ našeho jídelníčku a my jako národ na něj nedáme dopustit. Žitné zrno se zpracovává celé, takže výsledné produkty jsou celozrnné. Z žitných výrobků můžete narazit na vločky, těstoviny a samozřejmě i mouku – z ní si pak doma můžete sami založit žitný kvásek, ze kterého při pravidelné péči a s trochou zručností upečete ten nejlepší domácí chléb.

Oves je pozoruhodnou plodinou, kterou si oblíbili jak příznivci sportovních aktivit a fitness, tak i zastánci celkově zdravého životního stylu. Je bohatý na tzv. beta-glukany, přírodní látky, které podporují přirozenou imunitu a pomáhají snižovat hladinu cholesterolu v krvi; kromě toho je zařazení ovsu do jídelníčku skvělou cestou ke zvýšení vašeho příjmu vlákniny. Asi nejoblíbenější formou ovsu jsou ovesné vločky, se kterými vykouzlíte nejrůznější variace snídaňových kaší, zdravé sladké pokrmy, müsli tyčinky či flapjaky.



Ječmen



Žito



Oves



Pšenice



Jáhly



Pšenice špalda



Kukuřice

Pšenice patří k nejstarším a nejrozšířenějším obilovinám, ze kterých se v Evropě vyrábí mouka – základ pro těstoviny i širokou škálu pečiva. Pro svůj specifický obsah lepku, který mimo jiné udává pružnost a vláčnost výsledného těsta, představuje pšenice nedocenitelnou surovinu pro všechny pekaře a cukráře. Ve svém jídelníčku upřednostňujte pšeničnou mouku celozrnnou a výrobky z ní, protože jedině v této podobě si pšenice zachovává všechny cenné minerální látky i vlákninu.

Jáhly (neboli loupané proso) se k nám dostaly z Asie již za doby stěhování národů – spolu s pohankou se tak řadí k vůbec nejtradičnějším potravinám české kuchyně. Jedná se o lehce stravitelnou a bezlepkovou plodinu, která má navíc minimální alergizující potenciál, takže je vhodná už v rámci prvních příkrmů pro miminka. Jáhly jsou také bohaté na vitamíny skupiny B a minerální látky a chutnají výborně nasladko i naslano.

Špalda se považuje za prastarý druh pšenice, který si v dnešní době opět vydobyl své přední místo na poli zdravé výživy. Má příjemnou oříškovou příchutí, na kterou si již za krátký čas můžete vypěstovat návyk. Špalda je o trochu nutričně bohatší než pšenice jednozrnka – má totiž vyšší obsah minerálních látek, a to zejména zinku. Stejně jako klasická pšenice pak obsahuje i špalda lepek. V kuchyni můžete používat špaldové vločky, mouku nebo i celé zrno, které může posloužit jako základ nejrůznějších rizot či nárypů.

Kukuřice patří mezi plodiny typické pro americký kontinent. Spolu s rýží a pšenicí se řadí mezi 3 nejpěstovanější plodiny na celém světě a je výchozí surovinou pro pestrou škálu produktů včetně sladidel, škrobu a alkoholu. Nejčastěji na ni narazíte v podobě oblíbeného popcornu, ale setkat se můžete i s kukuřičnou kaší nebo moukou. Ačkoliv je kukuřice přirozeně bezlepkovou plodinou, její nutriční hodnota je o něco chudší než u ostatních obilovin.

Rýže

Rýže – drobná a nenápadná zrnka, která se starají o výživu velké části světové populace. Z nutričního hlediska představuje rýže významný zdroj sacharidů, který je navíc velmi dobře stravitelný a neobsahuje lepek. Každý rok se na světě spotřebuje přes 500 milionů tun různých druhů rýže, které se od sebe vzájemně liší barvou, vůní i nutričními vlastnostmi. Pojďme se podívat na některé druhy, se kterými se můžete setkat i v našich kuchařkách.

Rýže arborio je kulatozrná drobná rýže původem z Itálie. Používá se k přípravě pravého italského rizota, mléčné rýže i různých nákypů. Většinou se vaří společně s dalšími ingrediencemi a tekutinami, jako je víno, vývar či mléko, jelikož velmi dobře přejímá chutě jiných potravin. Obsahuje okolo 80 % sacharidů a pouze okolo 1 % vlákniny.

Jasmínová rýže se těší velké oblibě v Thajsku, odkud také pochází. Zrníčka jsou typicky protáhlá a lehce průsvitná a během jejich vaření se rozvine příjemná vůně jasmínu, díky které tato rýže také získala své jméno. Obsahuje 78 % sacharidů a okolo 1,5 % vlákniny. Je výborná jako příloha k nejrůznějším variacím asijských pokrmů.

Celozrná rýže (též „hnědá rýže“ či „rýže natural“) je označení pro jakoukoli rýži, jejíž zrnka během zpracování nepřicházejí o slupku – jedná se tedy o rýži neloupanou. Díky tomu má oproti rýži loupané vyšší podíl bílkovin, minerálních látek i vlákniny, které obsahuje průměrně 3 %; zároveň má i nižší glykemický index a zasytí vás tak na dlouhou dobu. Ve srovnání s loupanou rýží však vyžaduje delší tepelnou úpravu.

Černá rýže patří rovněž k neloupaným typům rýže – během zpracování si zrnka zachovávají cennou slupku, která z hlediska výživy představuje zdroj nerozpustné vlákniny. Tento druh rýže má oříškovou chuť a vůni a tepelnou úpravou získává fialový nádech, zároveň však neztrácí svou konzistenci. Černou rýží je dobré kombinovat s rýží bílou.

Rýže arborio



Jasmínová rýže



Celozrná rýže



Černá rýže



Pseudoobiloviny

Pseudoobiloviny představují skupinu plodin, které se pěstují a využívají velmi obdobně jako obiloviny, avšak botanicky se mezi ně neřadí. K nejznámějším a nejpoužívanějším pseudoobilovinám patří **pohanka**, **quinoa** (neboli merlík) a **amarant** (neboli laskavec). Ve srovnání s obilovinami se vyznačují vyšším množstvím bílkovin, jsou všechny přirozeně bezlepkové a mají také celkově vyšší nutriční potenciál. Stejně jako pro obiloviny je pro ně typický vysoký obsah polysacharidů, díky vyššímu podílu vlákniny mají však oproti obilovinám o něco nižší glykemický index.

Pohanka se na naše území dostala ve 12. století, kdy ji k nám přivezly pohanské kmeny Tatarů z východu. Velmi rychle u nás zdomácněla a stala se jednou ze základních národních plodin. Je bohatá na rostlinné bílkoviny (ve 100 g pohanky jich najdete zhruba 12 g) a ve své základní podobě, kterou představují loupané krupky, je pohanka také vydatným zdrojem vlákniny (i zde se jedná o cca 12 g na 100 g pohanky). Dále u pohanky stojí za zmínku její výjimečný obsah rutinu, který posiluje žilní stěnu a pružnost cév a pomáhá snižovat „špatný“ LDL cholesterol. Na pohanku narazíte ve formě již zmíněných loupaných krup, které mohou být nalámané na menší kousky – pak mluvíme o tzv. pohance lámance. S pohankou se ale můžete setkat i v podobě vloček, bulguru či mouky (včetně krupice) a sehnat můžete i pohanku pufovanou.

První zmínky o **quinoi** alias merlíku čilském se datují do období 4 000 let před naším letopočtem a podle jejího původu se jí také někdy říká „vzácný poklad Inků“. U nás v Evropě se ale do středu pozornosti dostala až v posledních dekádách. Quinoa obsahuje zhruba 14 g plnohodnotných bílkovin na 100 g a pro své pozoruhodné nutriční hodnoty se stala předmětem zkoumání i takových organizací, jako je NASA nebo OSN. Narazit můžete hned na 3 základní odrůdy – černou, červenou a bílou, která je z nich nejpoužívanější. Quinou lze koupit pufovanou anebo ve formě semen, vloček, kaší či nápojů.

Amarant neboli laskavec je stejně jako ostatní pseudoobiloviny velmi nutričně hodnotnou plodinou a stejně jako quinoa pochází z Latinské Ameriky. I amarant obsahuje vysoký podíl bílkovin a rovněž je bohatým zdrojem rozpustné vlákniny i minerálních látek včetně železa nebo hořčíku. Ze všech tří hlavních pseudoobilovin je nejdrobnější, při vaření zvětší svůj objem jen trochu a zůstává lehce křupavý; z toho důvodu se v kuchyni často kombinuje s jinými plodinami. K dostání je v podobě semen, vloček, mouky, těstovin či nápojů a seženete ho i v pufované formě.

Pohanka



Quinoa



Amarant



Proteinové koncentráty

Proteinové koncentráty, kterým se zjednodušeně říká „proteiny“, jsou doplňky stravy sloužící k navýšení příjmu bílkovin (neboli *proteinů*) v jídelníčku. Rádi bychom zde zbořili mýtus, že je využijí pouze nabušení svalovci k budování svalové hmoty – představují totiž i skvělý doplněk do nejrůznějších kaší, smoothies nebo dezertů, a to nejen pro mladé lidi, ale třeba i pro seniory, kteří bílkoviny potřebují ve zvýšené míře k regeneraci a podpoře pohybového aparátu. Proto vás chceme v následujících receptech motivovat k tomu, abyste proteiny vyzkoušeli v kuchyni – jejich použití ale necháváme čistě na vás a v našich receptech je můžete bez obav vynechat.

Syrovátkový protein

Syrovátkový protein se vyrábí z kravského mléka – jde tedy o protein živočišného původu. Syrovátka obsahuje bílkoviny vysoké biologické hodnoty, pro tělo je dobře vstřebatelná a poskytuje mu celé spektrum esenciálních aminokyselin. Tento druh proteinu je plnohodnotný a pro tělo dobře využitelný; není však vhodný pro osoby, které trpí alergií na mléčné výrobky nebo intolerancí na laktózu. Při výběru dávejte přednost čistým syrovátkovým proteinům bez příchutě.

Hrachový protein

Hrachový protein se vyrábí ze žlutého nebo zeleného hrachu a jde o čistě rostlinný a dobře stravitelný produkt s jemnou hráškovou chutí. Stejně jako syrovátkový protein obsahuje všechny esenciální aminokyseliny, kvůli nižšímu podílu některých z nich má však o něco nižší biologickou hodnotu. Je vhodný pro příznivce rostlinné stravy a osoby, které z různých důvodů nemohou konzumovat mléko a mléčné výrobky nebo je chtějí omezit. Hrachové proteiny neobsahují lepek a obvykle se prodávají v čisté formě bez příchutě.

Rýžový protein

Rýžový protein se vyrábí z bílé nebo hnědé rýže a i v tomto případě se jedná o čistě rostlinný produkt. Vyznačuje se jemnou rýžovou vůní a nasládlou, ale celkově neutrální chutí, díky které ho uplatníte v široké škále pokrmů. I tento druh proteinu obsahuje všechny esenciální aminokyseliny, ale jeho biologická hodnota se pohybuje níže než u proteinu syrovátkového kvůli nižšímu zastoupení aminokyseliny lysinu. Zároveň je však rýžový protein velmi dobře stravitelný a minimálně alergizující, takže ho ocení i senioři či jedinci s citlivým trávením. Rýžové proteiny neobsahují lepek a většinou se prodávají v čisté formě.



INSTANTNÍ OVESNÁ KAŠE

pod mikroskopem



SLOŽENÍ KUPOVANÉ INSTANTNÍ OVESNÉ KAŠE:

ovesné vločky, sušené plnotučné mléko, slunečnicový olej, bramborový škrob, třtinový cukr, sušený glukózový sirup, aroma, E330, jedlá sůl

SLOŽENÍ DOMÁCÍ INSTANTNÍ OVESNÉ KAŠE:

40 g ovesných vloček jemných, 10 g plátkových mandlí, 5 g chia semínek, 5 g sušených goji (nebo jiného sušeného ovoce), 10 g sušeného rýžového mléka (můžete vynechat)



Postup přípravy domácí ovesné kaše: Celou instantní směs stačí zalít cca 200–250 ml horkého rýžového mléka (pokud jste do směsi použili i sušené rýžové mléko, zalijte směs 200–250 ml horké vody). Směs si můžete připravit i na více dní dopředu – uvedené množství ingrediencí vystačí na 1 porci.

+ 40 g čokolády
(s nižším obsahem kakaa)

1 060
kcal

velký banán



10 g mandlového másla

10 g másla

1 lžice
třtinového cukru

SKRYTÉ KALORIE V čokoládové kaši

427
kcal



recept na tuto verzi najdete na následující dvoustraně

Mléčná rýže se švestkami a mákem

Příprava: 6 minut | Tepelná úprava: 20 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 1

- 50 g rýže arborio v suchém stavu
- 200 ml plnotučného mléka
- 100 ml vody
- 5 g mletého máku
- 50 g čerstvých švestek (vypeckovaných)
- 10 g rýžového proteinu bez příchutě (můžete vynechat)
- 50 g polotučného tvarohu
- 1 lžice tekutého medu

V menším hrnci si smíchejte rýži s mlékem, 100 ml vody a mletým mákem. Poté obsah hrnce přiveďte k varu, následně ztlumte plamen na mírný stupeň a za občasného míchání nechte směs vařit 20 minut.

Mezitím si nakrájejte švestky na menší měsíčky.

Uvařenou mléčnou rýži odstavte z plotýnky a vmíchejte do ní rýžový protein. Výslednou směs přemístěte do servírovací misky a přidejte k ní polotučný tvaroh a nakrájené švestky. Nakonec vše přelijte 1 lžicí medu a podávejte.

TIP: Na závěr můžete nakrájené švestky v misce posypat trochou mletého máku navíc.



Nutriční informace na 1 porci:

548 kcal | 25 g bílkovin | 85 g sacharidů | 12 g tuků



Dýňová kaše s arašídovým máslem a křížalami

Příprava: 6 minut | Tepelná úprava: 4 minuty | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 1

- 200 ml vody
- 60 g ječných vloček celých
- 60 g dýňového pyré*
- 100 g polotučného tvarohu
- 1 lžička dýňového oleje
- 10 g arašídového másla
- 5 g hruškových křížal

V hrnci si přiveďte k varu 200 ml vody. Poté do hrnce přidejte ječné vločky, ztlumte plamen na mírný stupeň a vločky vařte 3 minuty. Následně do hrnce přidejte dýňové pyré a ½ celkového množství tvarohu, vše promíchejte a výslednou směs nechte vařit ještě 1 minutu na mírném plameni.

Po uvedené době odstavte uvařenou kaši z ohřevu, přemístěte ji do servírovací misky a přidejte k ní zbylý tvaroh. Na závěr celý obsah misky přelijte dýňovým olejem a arašídovým máslem, navrch přidejte hruškové křížaly a podávejte.

*K přípravě dýňového pyré budete potřebovat 400 g dýně hokkaidó. Dýni nakrájejte na kostky velké přibližně 1 cm, vložte do hrnce, zalijte 500 ml vody a přiveďte k varu. Poté ztlumte plamen na střední stupeň a dýni nechte vařit 20 minut. Po této době celý obsah hrnce rozmixujte ponorným mixérem na hladké pyré. Zbytek pyré, který vám zůstane po přípravě dýňové kaše, můžete zamrazit a využít později.



Nutriční informace na 1 porci:

433 kcal | 20 g bílkovin | 51 g sacharidů | 15 g tuků



Krupicová kaše

Příprava: 6 minut | Tepelná úprava: 5 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 1

- 300 ml polotučného mléka
- 1 lžička medu
- 50 g celozrnné špaldové krupice
- ½ lžičky holandského kakaa
- 1 lžička moučkového třtinového cukru
- 5 g másla

V menším hrnci smíchejte mléko s medem a směs přiveďte k varu. Následně do hrnce přidejte špaldovou krupici, snižte plamen na střední stupeň a za stálého míchání směs vařte 4 minuty.

Uvařenou kaši přemístěte do servírovací misky. Poté si stranou smíchejte kakao s třtinovým cukrem a výslednou směsí posypte kaši v misce. Na závěr si v hrnci či rendlíku na mírném plameni rozpusťte máslo, následně jím přelijte obsah misky a podávejte.



Nutriční informace na 1 porci:
408 kcal | 17 g bílkovin | 60 g sacharidů | 10 g tuků



Jablečná kaše

Příprava: 5 minut | Tepelná úprava: 4 minuty | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 1

- 50 g jablka
- 50 g ovesných vloček jemných
- 150 ml polotučného mléka
- 100 ml vody
- 80 g skyru
- 5 g kokosových plátek
- 5 g loupaných dýňových semínek
- 10 g rozinek bez přidaného cukru
- 5 g tekutého medu

Jablko nastrouhejte na hrubém struhadle a přemístěte do menšího hrnce. Následně k jablku přidejte ovesné vločky, mléko a 100 ml vody a vše promíchejte. Výslednou směs přiveďte k varu, poté ztlumte plamen na mírný stupeň a vše vařte do zhoustnutí (potrvá to přibližně 4 minuty).

Hotovou kaši přemístěte z hrnce do servírovací misky a přidejte k ní skyr. Poté celý obsah misky posypte kokosovými plátky, dýňovými semínky a rozinkami, na závěr vše přelijte medem a podávejte.



Nutriční informace na 1 porci:
445 kcal | 24 g bílkovin | 53 g sacharidů | 13 g tuků



Slané kaše

Generace našich babiček měla ve zvyku snídat trochu jinak než my – a slané kaše u nich na snídani nebyly žádnou výjimkou. Snídaně naslano totiž nemusí nutně znamenat chleba s paštikou; s inspirací z následujících stran si po ránu můžete vychutnat vydatnou, pestrou a hřejivou snídaňovou kaši, která vám zpříjemní každý začátek dne.

Quinoová kaše s parmazánem a žampiony

Příprava: 10 minut | Tepelná úprava: 20 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 1

- 1 lžička olivového oleje
- 30 g bílé cibule
(nakrájené najemno)
- 1 stroužek česneku
(nakrájený najemno)
- 60 g červené quinoj v suchém stavu
- 500 ml vody
- 100 g žampionů
- 100 g čerstvého špenátu
(nasekaného nahrubo)
- 10 g strouhaného parmazánu
- 5 g loupaného bílého sezamu
- sůl
- pepř

V menším hrnci rozehejte na středním plameni 1 lžičku olivového oleje. Poté do hrnce přidejte nakrájenou cibuli a česnek a opékejte 30–60 sekund. Následně do hrnce přidejte quinou a vše opékejte dalších 30 sekund (stále na středním plameni). Poté vše zalijte 400 ml vody a přiveďte k varu. Až voda začne vřít, obsah hrnce osolte, ztlumte plamen na střední stupeň a směs nechte vařit 20 minut.

Mezitím si omyjte žampiony a nakrájejte je na menší kousky. Následně si nasucho rozpalte nepřilnavou pánev, přidejte do ní nakrájené žampiony a opékejte je 2–3 minuty na vysokém plameni (nezapomeňte je přitom pravidelně míchat, aby se nepřipálily). Po uvedené době přidejte do pánve nasekaný špenát, vše podlijte 100 ml vody, ztlumte plamen na střední stupeň, pánev nezakrývejte a směs nechte zahřívát 1 minutu. Poté vypněte ohřev a směs v pánvi osolte a promíchejte.

Až se dovaří quinoová kaše (tzn. jakmile se veškerá voda vsákne do quinoj), vmíchejte do ní 5 g strouhaného parmazánu. Poté hrnec odstavte z plotýnky, quinoovou kaši přemístěte do servírovací misky a přidejte k ní opečené žampiony a špenát z pánve. Nakonec vše posypte zbylými 5 g strouhaného parmazánu, sezamovými semínky a špetkou pepře a podávejte.

TIP: Namísto quinoj červené můžete použít i černou, bílou anebo tříbarevnou quinou.



Nutriční informace na 1 porci:

398 kcal | 18 g bílkovin | 45 g sacharidů | 14 g tuků

Bulgurová kaše s pečenou dýní

Příprava: 12 minut | Tepelná úprava: 15 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 1

- 100 g dýně hokkaidó
- 1 lžička olivového oleje
- 60 g pšeničného bulguru v suchém stavu
- 400 ml vody
- 1 lžička kari koření
- 1 vejce
- 100 g čerstvého špenátu (nakrájeného nahrubo)
- sůl
- pepř

Troubu předehřejte na 200 °C a připravte si středně velký plech. Dýni nakrájejte na klínky a promíchejte společně s 1 lžičkou olivového oleje. Poté dýni přemístěte na připravený plech, osolte a opepřete, plech vložte do předehřáté trouby a pečte 10–15 minut při 200–210 °C.

Než se upeče dýně, připravte si bulgurovou kaši, volské oko a špenát. Nejprve dejte vařit bulgur: nasype ho do hrnce, zalijte 300 ml vody, přidejte 1 lžičku kari koření a špetku soli, zamíchejte a přiveďte k varu. Poté ztlumte plamen na střední stupeň a bulgur nechte vařit 9 minut.

Mezitím si připravte menší nepřilnavou pánev, nasucho ji roze-
hřejte a následně do ní rozklepněte vejce. To osolte a opepřete
a opečte 2 minuty na středním plameni. Poté vypněte ohřev,
hotové volské oko vyjměte z pánve a dejte prozatím stranou.
Nyní si na stejné pánvi přiveďte k varu 100 ml vody, následně
do pánve přidejte nakrájený špenát, jemně ho posypte solí
a pepřem a nechte ho na pánvi spařit (postačí 1 minuta na
středním plameni).

Uvařenou bulgurovou kaši přemístěte do servírovací misky,
přidejte k ní spařený špenát, pečenou dýni a volské oko
a podávejte.



Nutriční informace na 1 porci:

396 kcal | 19 g bílkovin | 49 g sacharidů | 12 g tuků

Hlavní jídla

Zatímco třeba Britové jsou zvyklí do sebe v poledne spěšně nasoukat sendvič, wrap či doma připravený „lunch“, my Češi si většinou potrpíme na tradiční teplý oběd, a to i v pracovních dnech. A zatímco Italové mají v oblibě večeřet až do pozdních nočních hodin a u stolu doslova hodovat, my večeříme brzy a preferovaný styl večerního stolování u nás vychází tak půl na půl – někdo dává přednost teplým večeřím při společném sezení a někomu zase vyhovují večeře lehčího charakteru v podobě salátů, obloženého pečiva nebo jiných rychlovek bez vaření.

Jak by tedy měl vypadat oběd nebo večeře, které vám pomohou cítit se dobře?

Teplé saláty

Zatímco letní sezóna je plná čerstvé zeleniny a svěžích salátů, které dokáží příjemně ochladit, podzim vyžaduje zahřátí. Abyste se nemuseli vzdávat chutných salátových kombinací a nepřišli o porce zeleniny, připravili jsme pro vás 12 tipů na teplé saláty. Ty jsou mimo jiné skvělou příležitostí k obohacení jídelníčku o hodnotné, ale často opomíjené druhy zeleniny, jako je kapusta či fenykl. Saláty můžete konzumovat čerstvé, vlažné i ohřáté – pohodlně si je tak můžete přinést do práce jako lehký a přitom výživný oběd.

Kuřecí salát s dýní a růžičkovou kapustou

Příprava: 20 minut | Tepelná úprava: 22 minut | Obtížnost: střední | Počet porcí: 4

- 200 g růžičkové kapusty
- 800 g dýně hokkaidó
(oloupané a nakrájené na cca 2 cm velké kostky)
- 1 lžička muškátového oříšku
(nastrouhaného najemno)
- 1 lžička sušeného oregana
- 4 lžíce olivového oleje
- 160 g celozrnného kuskusu
v suchém stavu
- 400 ml vody
- 400 g kuřecích prsou
- 160 g kadeřávku
- 40 g loupaných dýňových semínek
- 4 lžíce balzamikového octa
- sůl
- pepř

Troubu předehřejte na 200 °C. Připravte si plech (30 cm × 20 cm) a vyložte ho pečicím papírem.

Růžičkovou kapustu očistěte a jednotlivé růžičky rozkrojte napůl. Poté všechnu kapustu přemístěte na vyložený plech, přidejte k ní nakrájenou dýni a vše posypte muškátovým oříškem, oreganem, solí a pepřem. Následně zeleninu přelijte 2 lžícemi olivového oleje a důkladně promíchejte. Poté plech vložte do předehřáté trouby a pečte 20–22 minut při 200–210 °C.

Než se zelenina upeče, nachystejte si další ingredience. Nejprve si uvařte kuskus – zalijte ho cca 300 ml vroucí vody, zakryjte pokličkou a nechte 5 minut odstát. Následně si očistěte, osolte a opepřete kuřecí prsa a natrhejte si kadeřávek na cca 3 cm velké kousky. Poté si připravte pánvičku a na celkem 2 lžících olivového oleje na ní opečte kuřecí prsa (postačí 2 minuty z každé strany na mírném plameni). Po opečení vyjměte kuřecí prsa z pánvičky a dejte je zatím stranou. Až bude do konce pečení zeleniny v troubě zbývat posledních 5 minut, přidejte k zelenině na plech opečená kuřecí prsa a nechte zbývajících 5 minut dopéct.

Mezitím si ještě stihnete opéct natrhaný kadeřávek a opražit dýňová semínka. Kadeřávek dejte do stejné pánvičky, ve které jste předtím opékali kuřecí prsa, a opečte ho na mírném plameni cca 30 sekund. Následně kadeřávek podlijte 100 ml vody a nechte zahřívát dalších 30 sekund. Poté pánvičku odstavte ze zdroje tepla, nachystejte si nepřilnavou pánvičku a nasucho na ní opečte dýňová semínka (postačí 2 minuty na středním plameni).

Až se dopeče zelenina s kuřecím masem, vyndejte plech z trouby a upečená kuřecí prsa nakrájejte na plátky. Poté si nachystejte 4 servírovací misky a rozdělte do nich nejprve uvařený kuskus, poté kadeřávek, následně pečenou dýni s kapustou a nakonec nakrájená kuřecí prsa. Navrch nasypete opražená dýňová semínka, na závěr každou porci salátu zakápněte 1 lžící balzamikového octa a podávejte.

Nutriční informace na 1 porci:

569 kcal | 41 g bílkovin | 53 g sacharidů | 22 g tuků



Kroupový salát se žampiony

Příprava: 25 minut | Tepelná úprava: 8 minut | Obtížnost: střední | Počet porcí: 4

- 400 g uzeného tofu (extra firm)
- 2 menší bílé cibule (2× cca 80 g)
- 4 stroužky česneku
- 600 g žampionů
- 2 lžičky olivového oleje
- 100 ml vody
- 160 g uvařených pohankových krup*
- 2 lžičky sušené majoránky
- 2 lžičky sušeného tymiánu
- 8 lžic jablečného octa
- sůl
- pepř

Tofu nakrájejte na přibližně 0,5 cm velké kostky. Cibule i česnek nakrájejte najemno. Žampiony nakrájejte na širší plátky.

V pánvi si na středním plameni rozehřejte 2 lžičky olivového oleje. Poté přidejte nakrájené tofu, ztlumte plamen na mírný stupeň a tofu opékejte přibližně 2–3 minuty. Následně do pánve přidejte nakrájenou cibuli a česnek a vše opékejte další 1 minutu. Poté zvyšte plamen na střední stupeň, přidejte do pánve nakrájené žampiony a vše opékejte další 2 minuty. Nakonec celý obsah pánve podlijte 100 ml vody, přidejte uvařené kroupy, majoránku, tymián, sůl a pepř a vše společně povařte 1–2 minuty.

Po uvedené době obsah pánve zalijte jablečným octem a promíchejte. Výslednou směs rozdělte na 4 porce a podávejte.

TIP: Hotový salát můžete ozdobit čerstvou majoránkou.

*Instrukce k vaření pohankových krup najdete na obalu produktu – mělo by se jednat o cca 30–40 minut varu v 1,5–2násobném množství vody.



Nutriční informace na 1 porci:

296 kcal | 21 g bílkovin | 25 g sacharidů | 12 g tuků



Pečený květák s divokou rýží, granátovým jablkem a zastřeným vejcem

Příprava: 15 minut | Tepelná úprava: 35 minut | Obtížnost: střední | Počet porcí: 4

- 1,5 l vody
- 160 g divoké rýže v suchém stavu (můžete použít i červenou rýži)
- 800 g květáku (nakrájeného na menší růžičky)
- 2 lžičky olivového oleje
- 2 lžičky mleté sladké papriky
- 2 lžičky mletého římského kmínu
- 1 lžička kvasného či vinného octa
- 4 vejce (velikost M)
- 80 g semínek z granátového jablka
- sůl
- pepř

NA ZÁLIVKU:

- 4 lžičky bílého tahini (cca 40 g)
- 4 lžičky jablečného octa
- 4 lžičky citronové šťávy
- 4 lžičky vody (můžete vynechat)
- sůl
- pepř



Nutriční informace na 1 porci:

406 kcal | 20 g bílkovin | 44 g sacharidů | 16 g tuků

Troubu předehřejte na 180 °C.

Nejprve si dejte vařit divokou rýži. Do hrnce nalijte 1 l vody, přisypte rýži a přiveďte k varu. Poté ztlumte plamen na mírný stupeň a rýži nechte vařit po dobu uvedenou na obalu produktu (většinou se jedná o cca 30–35 minut).

Mezitím dejte péct květák. Připravte si menší plech (cca 30 cm × 20 cm) a vyložte ho pečicím papírem. Následně na plech rozmístěte květákové růžičky a důkladně je promíchejte se 2 lžičkami olivového oleje, mletou paprikou, římským kmínem, solí a pepřem. Poté plech přemístěte do předehřáté trouby a pečte 15–20 minut při 180–190 °C.

Než se uvaří rýže a dopeče se květák, připravte si zálivku a zastřená vejce. Pro přípravu zálivky si v misce smíchejte všechny uvedené ingredience (v případě potřeby přidejte několik lžic vody). Pro přípravu zastřených vajec si nejprve v malém kastrůlku přiveďte téměř k varu 15 cm vody (cca 500 ml), poté vodu osolte a přidejte 1 lžičku octa. Až bude voda na pokraji varu, ztlumte plamen na mírný stupeň, následně si někam stranou (např. do malé misky nebo hrnečku) vyklepněte 1 vejce a pomocí vařečky či špachtle roztočte horkou vodu v hrnci do víru. Do vířící vody vlijte vyklepnuté vejce a stálým mícháním ho udržujte ve víru následující 3 minuty. Poté vejce z vody vyjměte a nechte ho okapat na utěrce či na talířku. Stejným způsobem pak postupně uvařte všechna 3 zbývající vejce.

Uvařenou rýži rozdělte do 4 talířů a ke každé porci přidejte upečený květák, semínka z granátového jablka, připravenou zálivku a navrch 1 zastřené vejce. Nakonec každé vejce posypte trochou pepře a podávejte.

TIP: Hotový pokrm můžete dozdobit libovolnou bylinkou (např. čerstvou mátou nebo petrželovou natí).



Pečená cizrna s mrkví, špenátem a řeckým jogurtem

Příprava: 15 minut | Tepelná úprava: 25 minut | Obtížnost: střední | Počet porcí: 4

- 600 g malých syrových brambor odrůdy Grenaille (můžete použít i malé standardní konzumní brambory varného typu A)
- 400 g mrkve
- 400 g předvařené cizrny
- 2 lžičky sušeného tymiánu
- 2 lžičky olivového oleje
- 700 ml vody
- 1 lžice kvasného nebo vinného octa
- 4 vejce (velikost M)
- 400 g čerstvého špenátu
- sůl
- pepř

NA DRESINK:

- 400 g řeckého jogurtu (5 % tuku)
- 2 stroužky česneku (prolisované)
- 1 lžice citronové šťávy
- sůl
- pepř

Troubu předehřejte na 180 °C. Připravte si menší zapékací mísu (cca 30 cm × 20 cm) a vyložte ji pečicím papírem.

Brambory omyjte a nakrájejte na čtvrtiny. Mrkev očistěte, oloupejte a nakrájejte na širší klínky podobné velikosti jako nakrájené brambory. Následně vložte brambory i mrkev do vyložené zapékací mísy, přidejte k nim předvařenou cizrnu, sušený tymián, olivový olej, sůl a pepř a vše důkladně promíchejte. Poté přemístěte zapékací mísu do předehřáté trouby a pečte 20–25 minut při 180–190 °C.

Mezitím si připravte zastřená vejce. V malém kastrůlku přiveďte téměř k varu 15 cm vody (cca 500 ml), poté vodu osolte a přidejte 1 lžici octa. Až bude voda na pokraji varu, ztlumte plamen na mírný stupeň, následně si někam stranou (např. do malé misky nebo hrnečku) vyklepněte 1 vejce a pomocí vařečky či špachtle roztočte horkou vodu v hrnci do víru. Do vířící vody vlijte vyklepnuté vejce a stálým mícháním ho udržujte ve víru následující 3 minuty. Poté vejce z vody vyjměte a nechte ho okapat na utěrce či na talířku. Stejným způsobem pak postupně uvařte všechna 3 zbývající vejce.

Než se dopeče zelenina s cizrnou, stihnete si ještě spařit špenát a nachystat dresink. V pánvi přiveďte k varu 200 ml vody, poté ztlumte plamen na střední stupeň, přidejte do pánve špenát a nechte ho vařit cca 1 minutu. Spařený špenát osolte a opepřete. Následně si vezměte misku a smíchejte v ní všechny suroviny na dresink uvedené v seznamu ingrediencí.

Upečenou zeleninu s cizrnou rozdělte do 4 servírovacích talířů a ke každé porci přidejte spařený špenát, jogurtový dresink a 1 zastřené vejce. Na závěr každé vejce posypte trochou pepře a podávejte.



Nutriční informace na 1 porci:

489 kcal | 27 g bílkovin | 57 g sacharidů | 16 g tuků



Zvěřina

Na lov zvěře a zvěřinové hody se již od nepaměti pohlíží jako na vznešenou sezónní událost. Přestože má však konzumace zvěřiny na našem území mnohaletou tradici, na našich talířích tento typ masa stále neplatí za úplnou samozřejmost. My jsme ale přesvědčeni, že zvěřina rozhodně stojí za pozornost – a proto vám o ní přinášíme několik základních informací.

Co všechno si můžeme představit pod pojmem „zvěřina“?

Jako zvěřinu označujeme nejčastěji maso srnčí a jelení – možná vás ale překvapí, že ke zvěřině se počítá i maso dančí, kančí nebo mufloní. Dále pod zvěřinu spadá i maso drobné pernaté zvěře, ke které se řadí koroptev, křepelka, bažant, divoká kachna, divoká husa či krocan, a ze skupiny drobné srstnaté zvěře se pak za zvěřinu považuje maso zaječí a králíčí.

Zvěřina a její význam ve výživě

Hlavní předností zvěřiny z výživového hlediska je její původ – zvířata jsou lovena ve svém přirozeném prostředí, které jim poskytuje především přírodní rostlinnou stravu a dostatek volného pohybu. V určité synergii tyto podmínky zvěřině dodávají vysokou kvalitu spolu s velmi příznivými nutričními hodnotami.

Zvěřina patří mezi velice výživné potraviny, při správné přípravě je lehce stravitelná, obsahuje významné množství vitamínů a minerálních látek a není zatížena cizorodými látkami v takové míře jako maso z konvenčních chovů. Má nízký podíl tuku (do 4 %), takže obsahuje i méně cholesterolu; podíl bílkovin je pak podobný jako u krůtího či kuřecího masa (okolo 20–23 g na 100 g). Sacharidy byste ve zvěřině hledali těžko – to je také jeden z důvodů, proč se zvěřina musí nechávat dobře odležet, aby měla čas uzrát prostřednictvím enzymatických procesů. Zároveň je maso dosti tuhé kvůli pevným svalovým vláknům, takže vyžaduje delší tepelnou úpravu, aby dosáhlo náležité měkkosti a jemnosti.

Ze zvěře se nejčastěji zpracovává kýta, tedy maso ze zadní části zvířete. Mimo kýty se zpracovává hřbet a také plec, která pochází z přední končetiny zvířete a může proto být o něco tučnější (přední nohy zvířete nejsou tak vypracované jako zadní, které zvíře používá k odrážení).

Recepty ze zvěřiny

Na následujících stranách najdete pochoutky ze zvěřiny, které jsme připravili tak, aby byly lehké, ale přitom vyvážené a chuťově zajímavé a zároveň ponechaly váš žlučník v klidu a pokoji. Pamatujte, že veškerá zvěřina se vyznačuje velmi specifickou chutí a vůní, ke které si nejeden konzument běžných druhů masa teprve musí najít cestu – proto je u zvěřiny nanejvýš důležité umět ji správně ochutit. Skvěle si rozumí s aromatictějšími druhy koření včetně tymiánu, rozmarýnu či bobkového listu a její chuť báječně doplňují lesní plody a šípky. V neposlední řadě se ke zvěřině výborně hodí kořenová zelenina, která k masu vytváří silný chuťový základ.

Stejnou pečlivost, kterou vyžaduje dochucování zvěřiny, věnujte i jejímu nákupu. Vybírejte jen certifikované maso, na kterém je uveden jeho původ a které prošlo patřičnou veterinární kontrolou – předejdete tak nepříjemné podpoře pytláctví i potenciální mikrobiální nákaze. Vždy věnujte pozornost informacím na etiketách a nebojte se požádat o radu dobrého řezníka, který vám při výběru jistě rád pomůže. Zvěřinu můžete koupit jak chlazenou, tak i mraženou – recepty z ní tedy můžete připravovat během celého roku.

Dančí ragú s lesním ovocem

Příprava: 15 minut | Tepelná úprava: 83 minut | Obtížnost: střední | Počet porcí: 6

- 200 g bílé cibule
- 200 g mrkve
- 100 g bulvového celeru
- 100 g kořenové petržele
- 600 g dančí kýty
- 3 lžice olivového oleje
- 2 lžice rajčatového protlaku
- 2 lžice švestkových povidel bez přidaného cukru
- 1 lžice třtinového cukru
- 1 lžice mletého tymiánu
- 1 lžička sušeného rozmarýnu
- 1 lžička mleté skořice
- 1 l zeleninového vývaru
- 200 g mraženého lesního ovoce (rozmrazeného při pokojové teplotě)

NA KNEDLÍKY:

- 1 l vody na vaření knedlíků
- 250 g celozrnného toustového chleba
- 1 lžice čerstvé petrželové natě (nasekané najemno)
- ¼ lžičky muškátového oříšku (nastrouhaného najemno)
- 150 ml polotučného mléka
- 2 vejce (velikost M)
- sůl
- pepř

Cibuli, mrkev, celer a petržel oloupejte a nakrájejte na cca 0,5 cm velké kousky. Dančí kýtu nakrájejte na kousky velké cca 3 cm. Následně si ve větším hrnci na vysokém plameni rozehřejte 3 lžice olivového oleje, přidejte nakrájenou zeleninu, ztlumte plamen na střední stupeň a vše opékejte 6 minut. Po této době do hrnce přidejte nakrájené maso a vše opékejte další 2 minuty. Poté ztlumte plamen na mírný stupeň, přidejte rajčatový protlak, povidla, třtinový cukr, tymián, rozmarýn a skořici, vše promíchejte a zalijte zeleninovým vývarem. Poté hrnec přiklopte pokličkou a směs nechte dusit 75 minut na mírném plameni.

Mezitím si uvařte knedlíky. Do většího hrnce nalijte 1 l vody, umístěte do něj napařovací vějíř (případně cedník) a vodu přiveďte k varu. Zatím si připravte těsto na knedlíky: toustový chléb nakrájejte na cca 0,5 cm velké kostky a v míse ho smíchejte se všemi ostatními ingrediencemi na knedlíky (kromě vajec). Následně si nachystejte vyšší nádobu, připravte si vejce a oddělte žloutky od bílků – žloutky dávejte do mísy s chlebem a bílky do vyšší nádoby. Poté celý obsah mísy důkladně promíchejte a z bílků si vyšlehejte tuhý sníh, který postupně po 2 dávkách zapracujte do směsi v míse. Z výsledné směsi vytvarujte 12–16 kuliček o průměru cca 3 cm. Až začne vřít voda v hrnci, umístěte do vějíře (nebo cedníku) několik připravených kuliček tak, aby se vzájemně nedotýkaly. Poté vějíř (či cedník) zakryjte pokličkou a při vysokém ohřevu nechte knedlíky vařit 15 minut. Poté je vyjměte a stejným způsobem postupně uvařte v páře všechny zbylé knedlíky.

Až uplyne 75 minut od začátku dušení masové směsi, vypněte ohřev, vyjměte z hrnce maso a dejte ho zatím stranou. Poté do hrnce přidejte 150 g lesního ovoce a celý obsah hrnce rozmixujte dohladka ponorným mixérem. Výslednou omáčku rozdělte do 6 servisovacích talířů a ke každé porci přidejte dušené maso a uvařené knedlíky. Hotový pokrm ozdobte zbylými 50 g lesního ovoce a podávejte.

Nutriční informace na 1 porci:

410 kcal | 31 g bílkovin | 39 g sacharidů | 13 g tuků



Svačiny do krabičky

nejen pro děti

V této kapitole vám chceme dokázat, že se v rámci zdravého stravování nemusíte vzdávat všeobecně oblíbených pochoutek, jako jsou nejrůznější smetanové dezerty, lískooříškové krémy nebo tyčinky se sýrem – i takové svačinky je totiž možné připravit zdravěji a bez konzervantů či ztužených tuků. Na následujících stranách najdete recepty na svačtinové krabičky do školy či do práce, které můžete připravovat zároveň pro sebe i pro vaše děti. Dětem stačí občas něco vynechat, dospěláci si zase něco přidají – v obou případech ale vykouzlíte pestré a hlavně lákavé kombinace, které budete tvořit s radostí.

Svačiny jsou koncipovány jako jídlo na celý den, které si v případě potřeby můžete kdykoli rozdělit na svačinu dopolední a svačinu odpolední anebo ho můžete v průběhu dne sníst postupně podle možností školního či pracovního rozvrhu.

Výživa dětí

Moderní stravování s sebou přináší mnohé nástrahy – a to zejména pro děti. Dokud je dítě odkázáno na mateřské mléko a výhradně krmení matkou, je od těchto nástrah alespoň částečně chráněno; v momentě, kdy se ale dítě začíná stravovat spolu s rodiči a později také ve školkách, školách a kroužcích, nastává pro rodiče kritické období přemlouvání, taktického vyjednávání a hlavně důslednosti, kdy je třeba nepolevit a držet se alespoň základních zásad.

Je zapotřebí si uvědomit, že děti jsou trochu jako houby: nasávají informace ze svého okolí a primárně napodobují své nejbližší – maminku, tatínka a případně sourozence. Proto je důležité jít dětem ve všech směrech příkladem, aby si zafixovaly, že to, jak se stravuje doma, je správné a normální, zatímco to, jak se stravuje jinde, je zkrátka jinačí a ne nutně správné.

Hlavní zásady výživy dětí

Ačkoli samozřejmě záleží na pohlaví, pohybové aktivitě a dalších individuálních faktorech, obecně platí, že u dětí s věkem postupně klesá denní potřeba energie na 1 kg hmotnosti: kojeneček denně potřebuje okolo 100 kcal/kg, kdežto 15leté dítě už jen kolem 50 kcal/kg. V každém případě by však dítě mělo dostávat pestrou a rozmanitou stravu. Dále by rodiče neměli děti nutit do velkého množství jídla ani je samotné nechávat přejídat – stejně tak ale není v pořádku nechat děti skoro nejíst (i takové děti jsou). Velmi důležité jsou pak pro děti kvalitní zdroje bílkovin a vápníku, díky nimž může dětský organismus růst a sílit – součástí dětského jídelníčku by tedy mělo být libové maso včetně ryb, mléčné výrobky, luštěniny, pseudoobiloviny, ořechy a semínka.

Ve výživě vašich ratolestí dbejte na tato 3 doporučení:

- Cíleně omezujte konzumaci sladkostí i slazení jako takové. Pokud si dítě od malička zvykne na příliš sladkou chuť, bude ji pak neustále vyžadovat.
- Do 3 let věku dítěte omezte na minimum solení – ledviny malých dětí nejsou uzpůsobeny k filtraci velkého množství sodíku. Pamatujte, že hodně soli obsahuje i obyčejné pečivo.
- Nepředkládejte dětem smažená jídla, kupovaná dochucovadla, sladkosti ani sladké nápoje. Děti se s nimi určitě setkají, důležité ale je, aby na ně nebyly zvyklé od vás.

Svačiny

Denním jídlem, které rodiče u svých dětí většinou nemají pod kontrolou, jsou svačiny ve škole. V tomto ohledu je třeba si pamatovat, že komplikované a až příliš zdravě vypadající pokrmy vzbudí v dítěti spíš nedůvěru než zájem – děti totiž nejvíc lákají obyčejné potraviny, které navíc vidí u svých spolužáků. Proto se u svačin vyplatí sázet na jednoduchost, zaměřit se hlavně na kvalitu surovin a zároveň umět některé potraviny do jídla šikovně schovávat.

Děti zpravidla milují sladké. Snažit se jim ho obecně odpírat není moudrá volba; je ale jen na vás, zdali své děti necháte zvyknout si vyžadovat nezdravé cukrovinky, anebo je místo toho naučíte jíst chytře a sladkou chuť si dopřávat z přirozeně sladkých základních potravin (případně kvalitních sladidel). Všechny svačínové recepty, které jsme pro vás vytvořili, proto obsahují jak slané, tak i sladké elementy a slouží také jako inspirace k pokrmům, které můžete dětem bez obav připravovat.

Několik tipů, které se vám mohou při přípravě svačin hodit:

- U ovoce a zeleniny nespolehejte na to, že si je děti umyjí samy. Jednotlivé kusy jim vždy pečlivě omyjte dle zásad správné hygieny ovoce a zeleniny.
- Větší kusy ovoce či zeleniny dětem vždy porcijte, aby se jim snáze jedly. Hroznové víno si děti otrhají snadno – s velkým jablkem nebo dokonce celou paprikou už ale mohou zápasit, zvláště když mají jen krátké přestávky.
- Ačkoli je vláknina v dětském jídelníčku důležitá, děti by neměly konzumovat velké množství tzv. nerozpustné vlákniny, která pro ně může být dráždivá. Doporučenou denní dávku vlákniny pro děti vypočítáte snadným vzorcem: *věk dítěte + 5 g*.
- Ne všechny děti snědí opravdu cokoli. Proto se zajímejte, co zrovna vašim dětem chutná, a částečně tomu uzpůsobte i svačinky do školy. Účelem není, aby děti měly vyšperkované krabičky, ale přitom polovinu z jejich obsahu rozdalily nebo vyhodily – cílem je, aby neměly potřebu dokupovat si ke svačině sladkosti či jiné pochutiny.
- Aby se vám nestávalo, že vám děti budou pracně připravené svačiny vracet domů nebo je nedejbože budete po týdnu vytahovat plesnivé z aktovky, zapojte do jejich výběru a přípravy i samotné děti – ty si pak budou svačin o to více vážit.

Na následujících stranách najdete tipy na svačínové krabičky, které můžete připravovat najednou jak pro děti do školy, tak pro sebe do práce. Protože je nám jasné, že večer ani ráno nebývá času nazbyt, ulehčili jsme vám přípravu tím, že v každém receptu mají obě verze svačiny – ta pro dítě i ta pro dospělého – vždy společný základ. Rozdíly bývají v nutričních hodnotách a také v některých ingrediencích, které nemusí být zcela vhodné pro děti. Zároveň jsme vzali v úvahu i to, že děti potřebují k náležitému soustředění ve škole dostatek kvalitních sacharidů a přirozených cukrů.

Věříme, že naše svačiny u vás i u vašich dětí uspějí!

MÜSLI TYČINKY

pod mikroskopem



SLOŽENÍ KUPOVANÝCH MÜSLI TYČINEK:

glukózový sirup, mléčná čokoláda, E322, E476, extrudované obiloviny, palmový tuk, slunečnicový olej, cukr, kukuřičná krupice, ječný sladový výtažek, aroma, sušené brusinky, jedlá sůl

SLOŽENÍ DOMÁCÍCH MÜSLI TYČINEK:

ovesné vločky, sušené brusinky, lískové ořechy, vlašské ořechy, mandle, med, jablečná přesnídávka, kokosový olej, sůl



recept na domácí verzi najdete na následující dvoustraně

Domácí müsli tyčinky

Příprava: 10 minut (+ 1 hodina chladnutí) | Tepelná úprava: 25 minut | Obtížnost: snadné | Počet kusů: 10

- 175 g ovesných vloček celých
- 100 g ovesných vloček jemných
- 100 g sušených brusinek bez přidaného cukru (nasekaných na menší kousky)
- 40 g neloupaných lískových ořechů (nasekaných nahrubo)
- 40 g vlašských ořechů (nasekaných nahrubo)
- 40 g loupaných mandlí (nasekaných nahrubo)
- 20 g medu
- 150 g jablečné přesnídávky (můžete použít i najemno nakrájené oloupané jablko)
- 2 lžice kokosového oleje v tuhém stavu (cca 40 g)
- sůl

Troubu předehřejte na 180 °C. Připravte si menší zapékač mísu (cca 30 cm × 20 cm) a vyložte ji pečicím papírem.

Nachystejte si větší mísu a dejte do ní ovesné vločky, sušené brusinky, nasekané lískové ořechy, vlašské ořechy a mandle, med, jablečnou přesnídávku a špetku soli. Následně si rozpustíte kokosový olej, přidejte ho do mísy k ostatním ingrediencím a vše důkladně promíchejte.

Výslednou směs přemístěte do vyložené zapékač mísy a rovnoměrně ji rozvrstvěte na tloušťku cca 1,5 cm. Poté zapékač mísu vložte do předehřáté trouby a pečte 20–25 minut při 180–190 °C.

Po uvedené době vyndejte zapékač mísu z trouby a upečenou směs nechte chladnout při pokojové teplotě alespoň 1 hodinu. Následně ji rozkrájejte na 10 obdélníkových tyčinek.

Hotové tyčinky skladujte na suchém místě, kde vám vydrží až 1 týden.



Nutriční informace na 1 kus:
263 kcal | 6 g bílkovin | 26 g sacharidů | 14 g tuků

POPCORN

pod mikroskopem



24 g
tuků

SLOŽENÍ KUPOVANÉHO POPCORNU:

kukuřice, ztužený řepkový tuk, kokosový tuk, jedlá sůl, aroma



13 g
tuků



SLOŽENÍ DOMÁCÍHO POPCORNU:

90 g kukuřičných zrn na popcorn, 1 lžička přepuštěného másla, 1 lžička slunečnicového oleje

Postup přípravy domácího popcornu: V hrnci si na středním plameni společně rozehejte přepuštěné máslo a slunečnicový olej. Poté přidejte kukuřičná zrna, hrnec přiklopte pokličkou (nejlépe průhlednou), zatřeste jím, aby se zrna obalila tukem, a zahřívejte další 2–3 minuty – po této době by zrna v hrnci měla začít pukat. Až se zaplní celý hrnec (nebo tehdy, až vznikne mezi jednotlivými pukanci časová prodleva delší než 5 sekund), vypněte ohřev, odstraňte pokličku a hotový popcorn podle chuti jemně osolte.

- 180 ml smetanového dezertu (str. 143)
- v uzavíratelné nádobě o objemu cca 250 ml
- ½ středního jablka (nakrájeného na měsíčky)
- 2 plátky celozrnného toustového chleba (2x 25 g)
- 15 g smetanového sýru (recept na domácí smetanový sýr najdete na str. 146)
- 50 g krůtí šunky (min. 90 % masa)
- 5 g římského salátu



pro dospělého

Nutriční informace ke svačině pro dospělého:
594 kcal | 28 g bílkovin | 49 g sacharidů | 31 g tuků

- 120 ml smetanového dezertu (str. 143)
- v uzavíratelné nádobě o objemu cca 150 ml
- ½ středního jablka (nakrájeného na měsíčky)
- 1 plátek celozrnného toustového chleba (25 g)
- 10 g smetanového sýru (recept na domácí smetanový sýr najdete na str. 146)
- 25 g krůtí šunky (min. 90 % masa)
- 5 g římského salátu



pro dítě

Nutriční informace ke svačině pro dítě:
388 kcal | 17 g bílkovin | 33 g sacharidů | 20 g tuků

Smetanový dezert s tousty

Smetanový dezert

Příprava: 10 minut | Tepelná úprava: 0 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 2

- 200 g polotučného tvarohu
- 100 ml smetany ke šlehání (33 % tuku)
- 1 lžička vanilkové esence (můžete použít i vanilkový extrakt)
- 1 menší lžičce medu (cca 10 g)

Nachystejte si větší mísu a dejte do ní tvaroh, smetanu, vanilkovou esenci a med. Poté si vezměte ponorný mixér se šlehacím nástavcem a směs v míse šlehejte na maximální výkon po dobu 30–60 sekund. Vyšlehaná směs by měla mít hustou konzistenci.

Po vyšlehání si připravte 2 menší uzavíratelné sklenice a vyšlehanou směs do nich rozdělte. Následně obě sklenice uzavřete, přemístěte do lednice a nechte chladit alespoň 1 hodinu.



Nutriční informace na 1 porci:
274 kcal | 11 g bílkovin | 9 g sacharidů | 21 g tuků

- 100 g domácí focaccie (str. 154–155)
- 50 g červeného hroznového vína
- 50 g sušené šunky (např. prosciutta)
- 40 g ricotty
- 2 g čerstvé bazalky
- 10 g rukoly
- 7 g vypeckovaných černých oliv



pro dospělého

Nutriční informace ke svačině pro dospělého:
649 kcal | 32 g bílkovin | 79 g sacharidů | 23 g tuků

- 50 g domácí focaccie (str. 154–155)
- 30 g směsi ořechů, mandlí a sušeného ovoce
- ½ menšího pomeranče (nakrájeného na měsíčky)
- 30 g krůtí šunky (min. 90 % masa)
- 40 g tučného tvarohu (min. 8 % tuku)
- 2 g čerstvé bazalky
- 10 g mixu salátových listů



pro dítě

Nutriční informace ke svačině pro dítě:
470 kcal | 20 g bílkovin | 58 g sacharidů | 18 g tuků

Focaccia se šunkou a salátovými listy

Domácí focaccia

Příprava: 70 minut (+ 40 minut kynutí) | Tepelná úprava: 25 minut | Obtížnost: střední | Počet porcí: 6

- 100 ml polotučného mléka (vlažného)
- 1 lžíce třtinového cukru
- 25 g čerstvého droždí
- 350 g celozrnné špaldové mouky hladké (v případě potřeby lze do těsta přidat mouku navíc)
- 3 lžíce olivového oleje
- 200 ml vody
- ½ lžíce sušeného rozmarýnu
- ½ lžíce sušeného tymiánu
- 1 snítky čerstvého rozmarýnu
- 1 snítky čerstvého tymiánu
- 1 lžička soli

Do menšího hrnečku odlijte 50 ml vlažného mléka. Poté do hrnečku přidejte třtinový cukr, rozdrobte do něj droždí a vše důkladně promíchejte. Následně si do větší mísy prosejte špaldovou mouku, udělejte v ní důlek a do něj nalijte nejprve 1 lžíci olivového oleje a poté celý obsah hrnečku. Následně mísu přikryjte potravinářskou fólií, přemístěte na teplé místo a nechte alespoň 30 minut odležet, aby v důlku v mouce stačil vzejít kvásek – za uvedenou dobu by se měl objem směsi z hrnečku přinejménším 3× zvětšit.

Až v míse vzejde kvásek, přidejte do něj zbylých 50 ml vlažného mléka, 200 ml vody, sušený rozmarýn, sušený tymián a 1 lžičku soli. Následně z celé směsi v míse vypracujte hnětením kompaktní těsto (ideálně s pomocí kuchyňského robotu s hnětacím nástavcem – hníst však můžete i ručně pomocí obyčejné vařečky; ruční hnětení potrvá přibližně 15–20 minut). Těsto je hotové ve chvíli, kdy se odlepjuje od stěny nádoby. Poté mísu opět zakryjte potravinářskou fólií a těsto nechte alespoň 30 minut kynout.

Mezitím si předehřejte troubu na 200 °C a nachystejte si menší plech (cca 30 cm × 20 cm), který vyložte pečicím papírem.

Po vykynutí rozdělte těsto napůl a z každé poloviny vytvořte ovál. Následně každý ovál nejprve vyválejte válečkem na plát silný cca 1 cm, poté ho přemístěte na vyložený plech a prsty vytlačte po celém povrchu těsta nepravidelně rozmístěné menší důlky. Nyní si připravte 1 snítku čerstvého rozmarýnu a 1 snítku čerstvého tymiánu, každou snítku rozdělte na několik menších částí a jednotlivé části snítek jemně vmáčkněte do obou plátů těsta na plechu. Nakonec pomocí mašlovačky potřete oba pláty celkem 2 lžícemi olivového oleje a nechte těsto ještě cca 10 minut kynout.

Po uvedené době přemístěte plech do předehřáté trouby a pečte 20–25 minut při 190–200 °C. Na posledních 7 minut pečení ztlumte teplotu na 180 °C.

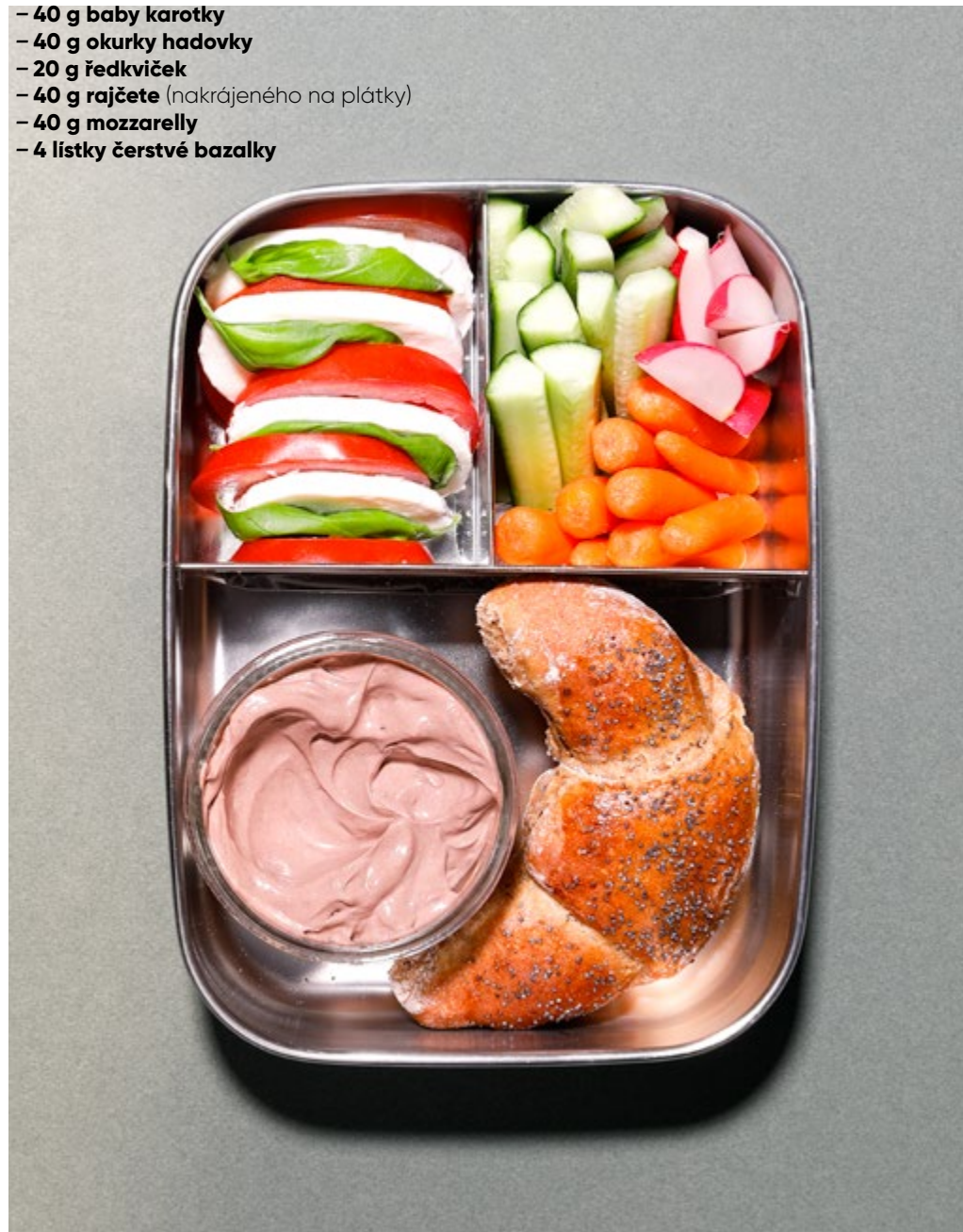
Upečené focaccie skladujte v suchu zabalené do utěrky a spotřebujte do 2 dnů. Každá focaccia by měla vystačit na 3 porce.



Nutriční informace na 1 porci:

294 kcal | 9 g bílkovin | 46 g sacharidů | 8 g tuků

- 1 domácí celozrnný loupák (str. 162)
- 120 g kakaového krému (str. 163)
- 40 g baby karotky
- 40 g okurky hadovky
- 20 g ředkviček
- 40 g rajčete (nakrájeného na plátky)
- 40 g mozzarely
- 4 lístky čerstvé bazalky



pro dospělého

Nutriční informace ke svačině pro dospělého:
576 kcal | 21 g bílkovin | 47 g sacharidů | 33 g tuků

- 1 domácí celozrnný loupák (str. 162)
- 80 g kakaového krému (str. 163)
- 30 g baby karotky
- 30 g okurky hadovky
- 20 g ředkviček
- 50 g cherry rajčátek
- 10 g mozzarely
- 4 lístky čerstvé bazalky



pro dítě

Nutriční informace ke svačině pro dítě:
404 kcal | 14 g bílkovin | 41 g sacharidů | 21 g tuků

Domácí celozrnné loupáky s kakaovým krémem

Domácí celozrnné loupáky

Příprava: 50 minut (+ 1 hodina kynutí) | Tepelná úprava: 25 minut | Obtížnost: střední | Počet kusů: 20

- 550 g celozrnné špaldové mouky hladké (+ 20 g na pomoučení pracovní plochy)
- 60 g kokosového cukru (můžete nahradit třtinovým)
- 250 ml polotučného mléka (teplého)
- 60 g másla (rozpuštěného)
- 3 vejce velikosti M (pokojové teploty)
- 7 g sušeného droždí
- 5 g modrého máku celého

Do větší mísy prosejte 550 g špaldové mouky, přidejte kokosový cukr a vše promíchejte. Uprostřed vzniklé směsi udělejte důlek, do kterého přidejte teplé mléko, rozpuštěné máslo, 2 vejce a sušené droždí. Poté celý obsah mísy důkladně promíchejte a prohněťte vařečkou (anebo ho zpracujte v kuchyňském robotu s hnětacím nástavcem); až se směs začne odlepovat od stěn mísy, přikryjte celou mísu potravinářskou fólií, dejte ji na teplé místo a zde nechte těsto 1 hodinu kynout.

Mezitím si připravte větší plech, který vyložte pečicím papírem, a pomoučete si pracovní plochu 10 g špaldové mouky.

Vykynuté těsto rozdělte napůl. Jednu z polovin přemístěte na pomoučenou pracovní plochu a válečkem těsto vyválejte na kruhový plát o tloušťce cca 6 mm. Plát rozkrájejte na 10 stejně velkých trojúhelníků a z těch vytvarujte loupáky – každý trojúhelník nejprve smotejte od nejdější strany směrem k vrcholu, poté ho zahněte do tvaru podkovy a opatrně přemístěte na vyložený plech. Následně si opět pomoučete pracovní plochu 10 g špaldové mouky, vyválejte si druhou polovinu těsta a stejným způsobem jako předtím z těsta vytvořte dalších 10 loupáků. Poté si v misce pomocí vidličky rozšlehejte 1 vejce, vezměte si mašlovačku a rozšlehaným vejcem potřete všech 20 loupáků. Nakonec všechny loupáky posypte mákem, plech zakryjte potravinářskou fólií a nechte loupáky ještě 30 minut kynout.

Mezitím si předehřejte troubu na 170 °C.

Po uvedené době sundejte z plechu fólii, vložte plech do předehřáté trouby a pečte 20–25 minut při 170 °C.

Upečené loupáky skladujte v suchu a spotřebujte do 1–2 dnů.



Nutriční informace na 1 kus:

154 kcal | 5 g bílkovin | 24 g sacharidů | 4 g tuků

Kakaový krém

Příprava: 5 minut (+ 45 minut chlazení) | Tepelná úprava: 0 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 2

- 180 g domácího smetanového sýru (str. 146)
- 7 g holandského kakaa
- 15 g medu

Nachystejte si větší misku, dejte do ní smetanový sýr, kakao a med a vše důkladně vyšlehejte metličkou (můžete použít i ruční mixér).

Hotový krém rozdělte do 2 menších uzavíratelných sklenic, přemístěte do lednice a nechte vychladit alespoň 45 minut před podáváním.

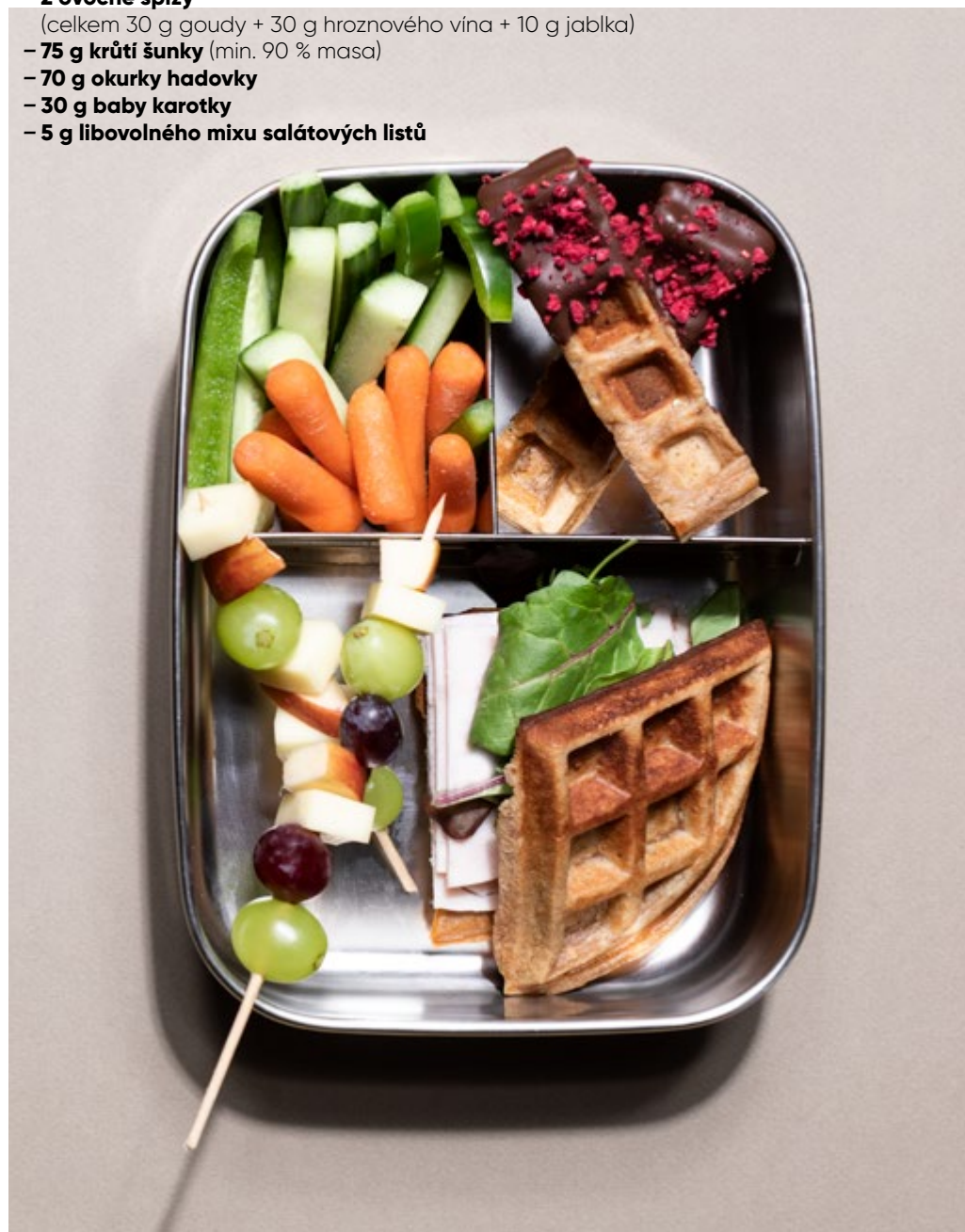
Krém můžete v lednici skladovat 3–4 dny.



Nutriční informace na 1 porci:

249 kcal | 7 g bílkovin | 15 g sacharidů | 18 g tuků

- 120 g těsta na vafle + 30 g hořké čokolády na namáčení vaflí (viz str. 182–183)
- 2 ovocné špízy (celkem 30 g goudy + 30 g hroznového vína + 10 g jablka)
- 75 g krůtí šunky (min. 90 % masa)
- 70 g okurky hadovky
- 30 g baby karotky
- 5 g libovolného mixu salátových listů



pro dospělého

Nutriční informace ke svačině pro dospělého:
576 kcal | 32 g bílkovin | 50 g sacharidů | 27 g tuků



- 60 g těsta na vafle + 50 g hořké čokolády na namáčení vaflí (viz str. 182–183)
- 2 ovocné špízy (celkem 30 g goudy + 30 g hroznového vína + 10 g jablka)
- 10 g mixu ořechů a rozinek

pro dítě

Nutriční informace ke svačině pro dítě:
403 kcal | 14 g bílkovin | 31 g sacharidů | 24 g tuků

Vafle máčené v čokoládě s ovocnými špízy

Vafle máčené v čokoládě

Příprava: 25 minut (+ 30 minut kynutí) | Tepelná úprava: 9 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 8

- 200 ml vody
- 200 g hořké čokolády (min. 70 % kaka) *

NA VAFLE:

- 250 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 400 ml polotučného mléka (vlažného)
- ½ balení sušeného droždí (cca 3,5 g)
- 10 g třtinového cukru
- 60 g kokosového oleje nebo másla (rozpuštěného)
- 1 vejce (velikost M)



Nutriční informace na 1 porci:

290 kcal | 8 g bílkovin | 31 g sacharidů | 15 g tuků

Připravte si větší mísu a prosejte do ní špaldovou mouku. Poté vytvořte uprostřed mouky důlek a nalijte do něj 150 ml vlažného mléka. Do mléka následně přidejte sušené droždí a třtinový cukr, mísu zakryjte potravinářskou fólií a nechte vzejít kvásek (potrvá to přibližně 10 minut).

Jakmile v míse vzejde kvásek, odstraňte fólii a přidejte do mísy zbylých 250 ml mléka, rozpuštěný kokosový olej (nebo rozpuštěné máslo) a vejce. Následně vše důkladně promíchejte, aby vzniklo kompaktní těsto. Poté mísu opět zakryjte fólií, přesuňte na teplé místo a těsto nechte alespoň 30 minut kynout.

Až bude do konce kynutí zbývat posledních 5 minut, dejte si předehřívat vaflovač.

Z vykynutého těsta pečte vafle – pomocí naběračky si z mísy vždy odeberte trochu těsta, nalijte ho do rozpáleného vaflovače a pečte 2–3 minuty (nebo podle zkušenosti s vaším vaflovačem). Množství vaflí, na které těsto vystačí, závisí na typu vašeho vaflovače a tvaru jeho plotýnek; náš vaflovač má 1 velkou kruhovou plotýnku (Ø 15 cm) na 4 vafle a s jeho použitím nám těsto vystačilo na celkem 8 vaflí.

Až dopečete vafle, připravte si vodní lázeň, ve které budete rozpouštět čokoládu: v menším hrnci si přiveďte k varu cca 200 ml vody a mezitím si nachystejte skleněnou či nerezovou misku, která je dostatečně velká na to, aby se dala zasunout do hrnce, ale zároveň se nedotýkala vody v něm. Do této misky si nalámejte čokoládu. Až voda v hrnci začne vřít, ztlumte plamen na střední stupeň, zasuňte do hrnce misku s čokoládou a za stálého míchání nechte čokoládu rozpustit nad horkou párou (potrvá to přibližně 3 minuty).

Až se čokoláda rozpustí, vypněte ohřev, misku s čokoládou odstavte a následně v ní postupně namáčejte upečené vafle (každou vafli namočte pouze zčásti – přibližně do ¼ těsta).

TIP: Po namočení do čokolády můžete vafle ještě obalit například v drcených lentilkách nebo lyofilizovaných malinách.

*Uvedené množství je v receptu zapotřebí výhradně pro snadné namáčení vaflí – celkem na vaflech ulpí přibližně ½ veškeré rozpuštěné čokolády.

Obědy

do školy i do práce

Co si budeme povídat – v době oběda se kdekdo z nás nechá čas od času zlákat myšlenkou nepříliš zdravého, ale zato snadno dostupného jídla, jakým jsou například bagety z automatů, instantní polévky či nejrůznější rychlé občerstvení. Vždyť je to jen občas, je to rychlé, pohodlné a navíc tak dobré! My vám ale v otázce řešení obědového jídelníčku nabízíme příjemný kompromis mezi chutí, dostupností a kvalitou – vytvořili jsme pro vás jednoduché, zdravé a zároveň vynikající recepty na obědy do školy i do práce, ve kterých vám ukážeme, že takovou bagetu s kuřecími nugety si můžete hravě připravit doma, instantní polévky nemusí být nutně plné soli a asijské speciality nejsou vždy jen o škrobu a přidaných glutamátech. Následující strany vás inspirují k obědům, za které se před kolegy nebo spolužáky zkrátka nemusíte stydět!

Banh mi

Příprava: 15 minut | Tepelná úprava: 20 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 1

- 100 g mletého hovězího masa (10 % tuku)
- 1 lžička sójové omáčky se sníženým obsahem soli
- ½ stroužku česneku (nastrouhaného najemno)
- ½ lžičky čerstvého zázvoru (nastrouhaného najemno)
- ¼ lžičky chilli vloček
- 20 g mrkve
- 40 g okurky hadovky
- 20 g ředkviček
- 5 g natě z jarní cibulky
- 80 g celozrnné bagety
- 1 hrst čerstvého koriandru
- sůl
- pepř

NA DRESINK:

- 50 g bílého jogurtu (3,5 % tuku)
- 1 lžička jablečného octa
- sriracha nebo mleté chilli podle chuti (můžete vynechat)
- sůl

Troubu předehřejte na 180 °C. Připravte si menší zapékačí mísu (30 cm × 20 cm) a vyložte ji pečicím papírem.

Ve větší míse smíchejte mleté hovězí maso, sójovou omáčku, nastrouhaný česnek, nastrouhaný zázvor, chilli vločky, sůl a pepř. Z výsledné směsi tvořte kuličky o hmotnosti cca 20 g a skládejte je do vyložené zapékačí mísy. Směs by měla vystačit na celkem 5–6 kuliček. Až spotřebujete všechnu směs, přemístěte zapékačí mísu do předehřáté trouby a pečte 20 minut při 180–190 °C.

Mezitím si nakrájejte zeleninu. Mrkev, okurku a ředkvičky omyjte. Mrkev oloupejte, okurku zbavte semínek a následně obojí nakrájejte na tenké nudličky. Ředkvičky nakrájejte na tenké plátky a nat z jarní cibulky nakrájejte na kolečka.

Poté si ještě připravte dresink: v menší misce si smíchejte bílý jogurt s jablečným octem (podle chuti můžete přidat i srirachu nebo mleté chilli) a výslednou směs dochuťte solí.

Až se dopečou masové kuličky, vyjměte je z trouby a nachystejte si celozrnnou bagetu, kterou podélně nařízněte tak, aby se dala plnit, ale zároveň obě její poloviny zůstaly spojené. Poté spodní polovinu bagety namažte připraveným dresinkem a následně bagetu naplňte nakrájenou zeleninou, masovými kuličkami a nakonec čerstvým koriandrem.

Nutriční informace na 1 porci:

399 kcal | 27 g bílkovin | 39 g sacharidů | 14 g tuků



Wrap s kuřecím masem

Příprava: 15 minut | Tepelná úprava: 18 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 1

- 70 g řeckého jogurtu (5 % tuku)
- ½ lžičky sušené cibule
- ½ lžičky sušeného česneku
- ½ lžičky mletého chilli
- ½ lžičky mleté sladké papriky
- 30 g kukuřičných lupínků
- 120 g kuřecích prsou
- 40 g rajčat
- 20 g ledového salátu
- 1 celozrnná tortilla (Ø 22 cm)
- sůl
- pepř

NA DRESINK:

- 30 g řeckého jogurtu (5 % tuku)
- 1 lžička dijonské hořčice
- 1 lžička jablečného octa

Troubu předehřejte na 200 °C. Připravte si menší plech (nebo menší zapékací misku) a vyložte pečicím papírem.

Nachystejte si 2 misky. V jedné misce smíchejte 70 g řeckého jogurtu, sušenou cibuli, sušený česnek, mleté chilli, mletou papriku, sůl a pepř. Do druhé misky nasypete kukuřičné lupínky. Poté si očistěte kuřecí maso, podélně ho nakrájejte na 3 proužky (každý o hmotnosti cca 40 g) a každý proužek obalte nejprve v jogurtové směsi a následně v kukuřičných lupíncích. Obalené maso skládejte na vyložený plech (či do zapékací misky). Poté plech či misku přemístěte do předehřáté trouby a pečte 15–17 minut při 190–200 °C.

Mezitím si připravte jogurtový dresink: v menší misce si smíchejte 30 g řeckého jogurtu, dijonskou hořčici a jablečný ocet. Následně si nakrájejte zeleninu: rajčata i ledový salát omyjte a nakrájejte na větší kousky. Poté si opečte tortillu: nachystejte si větší nepřilnavou pánev, na středním plameni ji nasucho rozehřejte, přemístěte na ni tortillu a opečte 15–20 sekund z každé strany.

Opečenou tortillu naplňte pečeným kuřecím masem, nakrájenou zeleninou a připraveným dresinkem a následně tortillu zabalte.

Hotový wrap doporučujeme ještě na závěr zabalit dolobalu.

TIP: Pokud máte doma horkovzdušnou fritézu, můžete obalená kuřecí prsa upéct v ní – u fritézy postačí teplota 180 °C a potřebná doba pečení se bude pohybovat mezi 15 a 18 minutami.

Nutriční informace na 1 porci:

558 kcal | 46 g bílkovin | 64 g sacharidů | 12 g tuků



Instantní polévka do skleničky

Příprava: 16 minut | Tepelná úprava: 16 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 1

- 120 g kuřecích prsou
- 1 lžička olivového oleje
- 1 kostka bio zeleninového bujónu (cca 10 g)
- ½ lžičky kari koření
- 30 g mrkve (nakrájené na nudličky)
- 50 g vlasových rýžových nudlí v suchém stavu
- 20 g jarní cibulky (nakrájené na kolečka)
- ½ větší červené chilli papričky (nakrájené najemno)
- 1 lžičce čerstvého koriandru
- ¼ střední limetky (cca 20 g)
- sůl

Troubu předehřejte na 200 °C a nachystejte si menší zapékač mísu (není nutné ji vykládat pečicím papírem).

Kuřecí prsa očistěte a osolte. Následně si připravte pánev, na středním plameni v ní rozehejte 1 lžičku olivového oleje, poté do pánve přidejte očištěná kuřecí prsa a opékejte je cca 2 minuty z každé strany. Po opečení maso přemístěte do zapékač mísy, mísu vložte do předehřáté trouby a pečte 10–12 minut při 190–200 °C.

Mezitím si nachystejte zavařovací sklenici s víčkem (měla by mít objem cca 500 ml).

Až se dopečou kuřecí prsa, vyjměte je z trouby a nakrájejte je na tenké plátky. Poté si vezměte připravenou zavařovací sklenici, rozdrobte do ní bujónovou kostku a přisypte kari koření. Následně do sklenice v libovolném pořadí navrstvěte mrkev, nakrájená kuřecí prsa, vlasové nudle, jarní cibulku, chilli papričku a čerstvý koriandr.

Před konzumací zalijte celý obsah sklenice vroucí vodou, sklenici zašroubujte víčkem a nechte 5–6 minut odstát. Poté sklenici otevřete, její obsah důkladně promíchejte a hotovou polévku dochuťte limetkou.



Nutriční informace na 1 porci:

408 kcal | 32 g bílkovin | 47 g sacharidů | 9 g tuků

Kynuté buchty se sýrem a šunkou

Příprava: 75 minut (+ 30 minut kynutí) | Tepelná úprava: 37 minut | Obtížnost: střední | Počet kusů: 12

NA BUCHTY:

- 300 ml polotučného mléka (pokojové teploty)
- 5 g třtinového cukru
- 15 g čerstvého droždí
- 400 g celozrnné špaldové mouky polohrubé
- 2 vejce (velikost M)
- 1 lžička olivového oleje
- sůl

NA NÁPLŇ:

- 6 lžiček dijonské hořčice
- 180 g cheddaru
- 600 g kvalitní krůtí šunky s vysokým obsahem masa (min. 90 %)
- 90 g nakládaných okurek (nakrájených na plátky)

Do menšího hrnečku odlijte 50 ml vlažného mléka. Poté do hrnečku přidejte třtinový cukr, rozdrobte do něj droždí a vše důkladně promíchejte. Následně si do větší mísy prosejte špaldovou mouku, udělejte v ní důlek a do něj nalijte obsah hrnečku. Poté mísu přikryjte potravinářskou fólií a nechte alespoň 30 minut odležet na teplém místě, aby v důlku v mouce stačil vzejít kvásek – za uvedenou dobu by se měl objem směsi z hrnečku přinejméně 3× zvětšit.

Až v míse vzejde kvásek, přidejte do mísy 1 vejce, zbylých 250 ml mléka a trochu soli. Z této směsi vypracujte hnětením kompaktní těsto (můžete využít kuchyňský robot s hnětacím nástavcem anebo obyčejnou vařečku; s ní hnětení potrvá 15–20 minut). Až se těsto začne odlepovat od stěny nádoby, opět mísu zakryjte potravinářskou fólií a těsto nechte 30 minut kynout.

Mezitím si předehřejte troubu na 180 °C a připravte si menší pekáč na buchty (cca 30 cm × 20 cm), který vymažte 1 lžičkou olivového oleje.

Z vykynutého těsta vytvarujte 12 bochánků (každý o hmotnosti 35–40 g), které skládejte vedle sebe do vymazaného pekáče. Poté si stranou rozšlehejte 1 vejce a pomocí mašlovačky s ním potřete všechny bochánky v pekáči. Následně pekáč přemístěte do předehřáté trouby a pečte 25–30 minut při 170–180 °C.

Po upečení vyndejte hotové buchty z trouby a nechte je zchladnout alespoň na pokojovou teplotu. Následně každou buchtu rozpulte, její spodní polovinu pomažte ½ lžičky dijonské hořčice, na hořčici navrstvěte 15 g cheddaru, 50 g krůtí šunky a 7,5 g nakrájených okurek a vše přiklopte horní polovinou buchty. Na závěr si naplněné buchty zapečte: předehřejte si troubu na 180 °C, buchty naskládejte na menší plech, vložte do trouby a nechte péct 5–7 minut při 170–180 °C, aby se stačil rozpustit cheddar.

Nutriční informace na 1 kus:

256 kcal | 20 g bílkovin | 26 g sacharidů | 8 g tuků



Jaké další kuchařky Jíme zdravě ještě vyšly?



Zleva: Jíme zdravě s Fitrecepty, Jíme zdravě s Fitrecepty II., Jíme zdravě – ve městě i na venkově, Jíme zdravě po celý rok, Jíme zdravě ze spíže.

Všechny kuchařky si můžete prolistovat ve většině českých knihkupectví. Skočte si je koupit do některého z nich anebo objednejte přímo u nás na www.fitrecepty.info/kucharky/

jak jíme zdravě

Kuchařka, kterou držíte v rukou, není tak úplně sama – je součástí edice **Jak jíme zdravě**. Postupně vás provedeme celým rokem a ukážeme vám, jak jíst zdravě v jednotlivých ročních obdobích. První kuchařku *Jak jíme zdravě* již najdete na pultech obchodů a také na našem webu **Fitrecepty.info**.

Na knihy *Jak jíme zdravě v zimě* a *Jak jíme zdravě na jaře* se můžete těšit již brzy.



Rejstřík

Jak používat tuto kuchařku.....	5
Předmluva.....	8

Snídaně 14

Sladké kaše 16	
Kukuřičná kaše s kardamomem.....	30
Mléčná rýže se švestkami a mákem.....	32
Mléčná rýže s karamelizovaným pomerančem, pistáciemi a tahini.....	34
Sladká mrkvová kaše s kakaovými boby.....	36
Matcha ječná kaše.....	38
Dýňová kaše s arašídovým máslem a křížalami.....	40
Amarantová kaše s pečeným jablkem.....	42
Quinoová kaše s pečenou hruškou a pekanovými ořechy.....	44
Jogurtová ovesná kaše.....	46
Ovesná kaše s cuketou a karamelizovaným banánem.....	48
Mocha overnight oats.....	50
Krupicová kaše.....	52
Jablečná kaše.....	54
Slané kaše 56	
Špaldová kaše s brynzou a pečenou dýní.....	58
Quinoová kaše s parmazánem a žampiony.....	60
Rajčatová jáhlová kaše s mozzarellou.....	62
Ovesná kaše s tofu, zázvorem a sójovou omáčkou.....	64
Ovesná kaše s kurkumou a miso pastou.....	66
Bulgurová kaše s pečenou dýní.....	68
Quinoová kaše s ricottou, pečenými rajčaty a cizrnou.....	70
Žitná kaše s růžičkovou kapustou a tempehem.....	72
Ovesná kaše s tofu chorizem.....	74

Hlavní jídla..... 77

Teplé saláty..... 80	
Kuřecí salát s dýní a růžičkovou kapustou.....	82
Čočkový salát s pečenou dýní.....	84
Kroupový salát se žampiony.....	86
Salát s pečenou dýní, hruškami a fíky.....	88
Lilkový salát s čočkou, tahini a jogurtem.....	90
Cizrnový salát se sušenými rajčaty.....	92
Salát z pšeničných zrn s lososem a petrželí.....	94
Pečený květák s divokou rýží, granátovým jablkem a zastřeným vejcem.....	96

Salát s trhaným krůtím masem, fenyklem a pomerančovou zálivkou.....	98
Salát s kuřetem, quinoou a grepem.....	100
Pečená cizrna s mrkví, špenátem a řeckým jogurtem.....	102
Fazolový salát s quinoou.....	104
Zvěřina 106	
Zvěřinové kuličky s omáčkou z pečených paprik a rajčat.....	108
Dančí ragú s lesním ovocem.....	110
Jelení hřbet s batátovým salátem.....	112
Kachní prsa se špaldovými palačinkami.....	114
Bažantí soté s rýžovými nudlemi.....	116
Srnčí na houbách.....	118
Jelení sekaná.....	120

Svačiny do krabičky nejen pro děti 122

Svačिनové pizzy..... 136–137	
Svačिनové pizzy.....	138

Smetanový dezert s tousty..... 140–141	
Smetanový dezert.....	143

Domácí smetanový sýr s cheddarovými kreky a müsli tyčinkou..... 144–145	
Domácí smetanový sýr.....	146
Cheddarové kreky.....	147

Plněné palačinky s domácím popcornem..... 148–149	
Palačinky s lískooříškovým krémem a banánem.....	150
Palačinky se smetanovým sýrem a uzeným lososem.....	151

Focaccia se šunkou a salátovými listy..... 152–153	
Domácí focaccia.....	154

Farmářský jogurt s granolou a zapečenými tousty..... 156–157	
Farmářský jogurt s granolou.....	158
Zapečené tousty s cheddarem a šunkou.....	159

Domácí celozrnné loupáky s kakaovým krémem..... 160–161	
Domácí celozrnné loupáky.....	162
Kakaový krém.....	163

Makový závin & čokoládový nápoj..... 164–165	
Makový závin.....	166
Čokoládový nápoj.....	167

Vaječné muffiny s máslovými sušenkami.....	168–169
Vaječné muffiny.....	171
Hrášková pomazánka & cuketový perník.....	172–173
Hrášková pomazánka.....	174
Cuketový perník.....	175
Ovocné rýžové závitky s tvarohovým dipem.....	176–177
Ovocné rýžové závitky.....	178
Tvarohový dip.....	179
Vafle máčené v čokoládě s ovocnými špízy.....	180–181
Vafle máčené v čokoládě.....	182
Špenátové tortilly se zeleninou a tvarohem & vanilkovočokoládový dezert.....	184–185
Špenátové tortilly se zeleninou a tvarohem.....	186
Vanilkovočokoládový dezert.....	187
Ovocné kůže & domácí tavený sýr s celozrnnými tyčinkami.....	188–189
Ovocné kůže.....	190
Domácí tavený sýr s celozrnnými tyčinkami.....	191
Obědy do školy i do práce	192
Banh mi.....	198
Cizrnový sendvič s tofu.....	200
Wrap s kuřecím masem.....	202
Burrito	204
Těstovinový salát s kuřecím masem a arašídovou zálivkou.....	206
Club sendvič s krůtí šunkou.....	208
Instantní polévka do skleničky.....	210
Kynuté buchty se sýrem a šunkou.....	212
Závitky s kuřecím masem a arašídovou omáčkou.....	214
Bun bo Nam Bo.....	216
Poděkování	223

Poděkování

V první řadě bychom chtěli poděkovat fanouškům, kteří nás svými dotazy nasměrovali, kudy a jak rozvíjet náš koncept. Obrovské poděkování míří také za Míšou Bebovou alias Biochemičkou, díky které jsme mohli realizovat naši vizi a otevřít téma nutričně vyvážených receptů. Děkujeme také všem testérům, kteří nám pomohli vyšperkovat všechny recepty k dokonalosti.

Jak už jsme naznačili na začátku, celý projekt se neustále rozrůstá a my jsme rádi, že do něj můžeme zapojovat další a další profese a partnery. Mezi ty klíčové patří firma Gravelli, která nám vyrobila a poskytla nádherné nádoby na míru – nejrůznější misky a mísy z jejich výroby můžete obdivovat na fotografiích napříč celou knihou. Za obálku opět moc děkujeme Vítu Rýznarovi a jeho studiu Reasonar a za pomoc s textovou výpravou chceme i tentokrát poděkovat Maru Kortanové.

Nově jsme také v týmu přivítali Martina Kosteleckého a Roberta Lustiga. Martin se stará o komunikaci a zahraniční trhy, zatímco Robert alias Bobeš uvařil všechno, co v této kuchařce najdete. Za skvělou práci a maximální nasazení děkujeme i jim!

Jsme moc zvědaví, jak se vám kuchařka líbí. A hlavně: co říkáte na recepty? Pomohli jsme vám nastartovat nějaké změny ve vašem jídelníčku nebo životním stylu obecně? Napište nám – budeme se těšit!

Simona Alžběta Hladká, Kateřina Rysová, Barbora Žalská, Tereza Vorlová, Michaela Sůvová, Markéta Panochová, Petra Bílá, Renata Doležalová, Zuzana Šťastná, Linda Hořková, Adéla Hudousková, Dagmar Hlubučková, Josef Charvát, Nela Papadopulu, Karolína Kubů, Diana Kubů, Yasmin Jabbarová

jak jíme zdravě

na podzim

Redaktor – Petr Novák

Autoři receptů – tým Jíme zdravě

Fotografie receptů a obálky – Barbora Lundgren

Grafický návrh – Barbora Hlubučková

Autorka textů o výživě a spoluautorka konceptu – RNDr. Michaela Bebová (www.biochemicka.cz)

Korektura – Barbora Hladíková

Výprava – Maru Kortanová

Grafický návrh obálky – Vít Rýznar

Tisk a vazba – Tisk Centrum s. r. o.

Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha 2020

jako svou 8. publikaci, 224 stran

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

www.fitrecepty.info

Kuchařky můžete zakoupit na našem webu či u dobrých knihkupců

Kontakt na autory: info@fitrecepty.info

ISBN 978-80-88387-04-6

© VERDON CAPITE s. r. o., 2020, všechna práva vyhrazena