jak jíme zdravě

v zimě

Průvodce zdravou zimou s 90 sezónními recepty

JÍME ZDRAVĚ

jak jíme zdravě

v zimě

Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha 2020
jako svou 9. publikaci,

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

www.jimezdrave.cz

ISBN: 978-80-88387-06-0

jak jíme zdravě

v zimě

Jak používat tuto kuchařku

U receptů najdete tyto důležité informace:

- Všechny recepty jsou určené 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. Všechny srovnávačky v knize mají strukturu dvoustrany – na jedné ze stran si vždy můžete prohlédnout nezdravou verzi a její složení, zatímco na straně protější najdete pro srovnání zdravou variantu daného jídla.

K přípravě našich pokrmů obecně nebudete potřebovat nic speciálního. Protože vás ale v kuchařce tentokrát čeká větší počet receptů s celozrnným těstem, které je velmi náročné na ruční zpracování, je třeba poznamenat, že některé recepty vyžadují **kuchyňský robot s hnětacím hákem**. Pro celkově snazší práci v kuchyni vám pak doporučujeme investovat do kvalitního mixéru a digitální kuchyňské váhy pro přesnější měření.

V receptech se vždy snažíme využívat snadno dostupné ingredience. Během zimního období však mohou být i některé základní suroviny přece jen poněkud obtížnější k sehnání – zejména **čerstvé bylinky**. S těmi si ale v naší kuchařce nemusíte dělat starosti – u většiny receptů je v případě potřeby můžete bez obav nahradit **sušenými**.

Před začátkem vaření se vždy ujistěte, že produkty, které jste nakoupili, neobsahují stopy potravin, na které jste citliví nebo alergičtí.

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

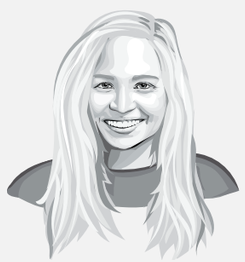
Marketing & komunikace

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 objevem 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 ji zatím při tvorbě nejnovějších kuchařek překvapilo, odpověděla – to, že Igor snědl cuketu a Bára přijela do práce na kole :-)

Barbora Lundgren

Kreativní duše & fotografka

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 Kostelecký

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 střihne hlavní roli ve videorecepteech. Ze zimní kuchařky doporučuje segedín či květákovou polévku s bresaolou a cheddarem.

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 Míšu Bebovou**, která s námi vytvořila nejen tuto kuchařku, ale hned celou knižní sérii o zdravém stravování v rámci jednotlivých ročních období. Po úspěšných *Jak jíme zdravě v létě* a *Jak jíme zdravě na podzim* přichází třetí díl celé série – *Jak jíme zdravě v zimě*. 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 **90 zimních sezónních receptů** a je rozdělena do **3 hlavních kapitol** – „Snídaně", „Hlavní jídla" a „Kvašení neboli fermentace". V každé kapitole na vás čekají vydatné, hřejivé pokrmy, které vám přijdou k chuti zejména v zimním období; všechny recepty jsou přitom nutričně vyvážené a v souladu se zásadami zdravé výživy. Zároveň vás naše kniha provede 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 dopustit 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. Sami se budete moci přesvědčit, že není bujón jako bujón, že obalovaný sýr s tatarkou si můžete vychutnat i s polovičním množstvím kalorií a že běžná polévka z pytlíku je možná rychlé a pohodlné řešení, ale rozhodně ne to nejzdravější.

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 strávníkům, 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. Během zimního období si naše tělo navíc klade vyšší nároky na energii než v parných letních dnech – pokud jste si tedy všimli, že máte v zimě sklon jíst o něco více a současně vyhledáváte tučnější a chuťově výraznější pokrmy, můžeme vás ubezpečit, že jde o zcela přirozený jev.

Zimní sezóna

Po plodném létě a příznivém podzimu přichází nehostinná zima. S klesajícími teplotami obratem vzrůstá naše touha po vydatných pokrmech a zahřívajících elementech, mezi které se počítá i sladká chuť – není se tedy čemu divit, že nás v zimních měsících přirozeně lákají poctivé, na bílkoviny bohaté vývary, kořeněná jídla například s chilli nebo kari a rovněž nejrůznější druhy sladkostí včetně čokolády a moučníků. Během zimy také potřebujeme našemu organismu obstarat potřebné množství vitamínů, minerálů a dalších látek posilujících imunitu, které z velké části čerpáme z rostlinných zdrojů – nejčastěji z ovoce a zeleniny. Zároveň je však zima vůbec nejchudším ročním obdobím, co se týče surovin obecně: příroda i zemědělská půda odpočívá, neplodí a my jsme tak odkázáni buď na to, co jsme si zavařili nebo zamrazili během roku, anebo na to, co nakoupíme v supermarketech. Konkrétně u nabídky čerstvého ovoce a zeleniny se ovšem v zimním období nedá hovořit o nijak závratné kvalitě – tedy alespoň u běžných druhů, jako jsou rajčata, okurky či hlávkový salát. To ale neznamená, že bychom se přes celou zimu měli veškerého ovoce i zeleniny vzdát; kromě čerstvých plodů se totiž nabízí spousta jiných možností a způsobů, jak našemu tělu zajistit dostatečný přísun vitamínů a bioaktivních látek. Pojďme se podívat na některé z nich.

Mražená zelenina a ovoce se u nás všeobecně netěší příliš dobré pověsti. Přitom se jedná o praktický a účinný způsob, jak si uchovat letní a podzimní plody až do zimní sezóny; pokud jste tedy na zimu mysleli už v létě, máte nyní vyhráno. Skladováním v mrazáku se sice postupem času snižuje obsah cenných látek, ale pakliže jsou plody zmražené hluboce a zároveň je stihnete spotřebovat do 7 měsíců, zachovají si minimálně 80 % toho, co měly před zmražením. Bát se nemusíte ani běžně mražených druhů ovoce a zeleniny od kvalitních výrobců – plody se zamrazují většinou ihned po sklizni, takže si často zachovají i více cenných látek než plody čerstvé z běžné distribuce.

O kvalitě míváme tendenci pochybovat i v případě plodů **konzervovaných**, a to hlavně u zeleniny. I konzervace se však řadí mezi efektivní metody skladování potravin, které vám pomohou vykrýt chudou zimní sezónu a při správném provedení v plodech zároveň zachovají maximum cenných látek. Nebojte se v zimě sáhnout po hrášku z konzervy, nakládaných okurkách, nejrůznějších čalamádách nebo zavařeném ovoci – nyní nastává přesně ten čas, kdy můžete ze spíže vytahovat jeden kompot nebo džem za druhým a využívat je při přípravě ranních kaší nebo koláčů. Pokud se navíc jedná o produkty domácí výroby, tím lépe pro vás – máte jistotu, že se použily kvalitní suroviny z vaší zahrádky či z trhu, a ještě na vás přitom dýchne trochu toho léta.

Jak již bylo řečeno, v zimních měsících bychom se měli snažit co nejvíce posilovat naši imunitu – jenže ne vždy si k tomu vybíráme ty nejlepší zdroje. V zimě zapomeňte na pomeranče, grepy i jiné citrusové plody; představují sice symboly vitamínu C, současně však mají na naše tělo výrazně ochlazující účinky a navíc nejsou pro obyvatele střední Evropy zrovna dvakrát přirozené. Naopak se zaměřte na **fermentované produkty**, kterým jsme v této kuchařce věnovali hned celou kapitolu: konzumujte domácí kysané zelí, tradiční korejské kimči nebo jiné druhy kvašené zeleniny. Fermentované potraviny s sebou totiž přinášejí velké množství přátelských bakterií, které ocení zejména náš střevní mikrobiom – důležitá součást imunitního systému.

Ohledně celkového stravování v zimním období si pamatujte, že méně je někdy více. I kdybyste během zimy nesnědli ani jedno čerstvé rajče, nic se neděje! Nechte vaše tělo vytvořit si energetickou zásobu a dopřejte mu syté, výživné pokrmy, které byste si třeba normálně ani nedali. V naší kuchařce najdete právě na taková jídla spoustu zdravé inspirace.

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 chutě.

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 soustřeďte 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, quinoy 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** (též **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 v zimě 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 syticí 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 nejraději byste spořádali celého slona – zpomalte, nehltejte...
a tělo se vám za to odvděčí.

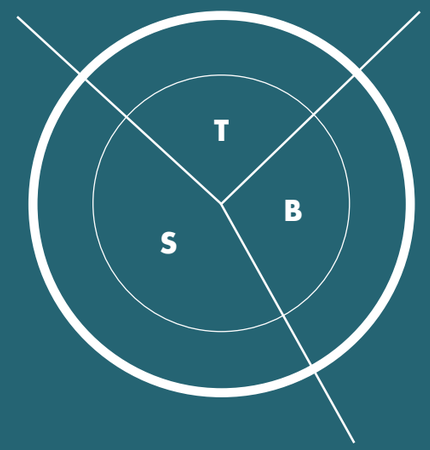
Snídaně

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.

Během chladných zimních měsíců vyžaduje náš organismus mnohem více energie na udržení stálé teploty těla. Ráno byste tedy měli sobě a svým blízkým dopřát takovou snídani, která zasytí, zahřeje a dodá tělu dostatek energie do první poloviny dne – a přesně takové snídaně jsme pro vás zařadili na následující strany. Milovníci originálních jídel určitě ocení recepty na hashe, zapečené kaše nebo suflé; ty z vás, kteří nedají dopustit na klasiku, zase potěší rozmanité variace na obložený chléb. Nechybí ani recepty na voňavé granoly, nad kterými pookřeje nejeden zimou rozladěný člen rodiny. Zároveň jsme do našich snídaňových receptů zakomponovali potraviny se zahřívajícími účinky, jako je kozí sýr, vajíčka nebo skořice – o tom, jestli vás pokrm zahřeje, totiž rozhoduje nejen jeho teplota, ale i složení, a tak se na podzim a v zimě hodí zahrnout do jídelníčku právě teplé pokrmy v kombinaci se zahřívajícími surovinami.

Všechny snídaně v této kapitole jsou nutričně vyvážené a zastupují v průměru 20–25 % doporučeného denního energetického příjmu pro průměrného dospělého člověka. Pro větší přehlednost je na protější straně znázorněno optimální makroživinové rozložení snídaňového talíře, které vám může pomoci při vytváření vlastních zdravých a nutričně plnohodnotných snídaní.

zdravá snídaně



Bílkoviny (20–30 %)

Bílkoviny hrají nejen ve snídaních významnou úlohu – navozují a celkově prodlužují pocit sytosti a společně s tuky snižují glykemický index pokrmu. Z toho důvodu je důležité, aby vaše snídaně vždy obsahovala patřičnou porci bílkovin živočišného nebo rostlinného původu. Vejce, tofu, skyr, šunka či sýr se postarají o to, abyste nedostali za hodinu hlad a zároveň tělu poskytli dostatek stavebních látek.

Sacharidy (40–50 %)

Sacharidy jsou pro tělo hlavním a nejrychleji využitelným zdrojem energie; nabízí se tedy, že nejdůrazněji si o ně naše tělo bude říkat právě v ranních hodinách. K snídani volte zdroje sacharidů s nižším glykemickým indexem a s vyšším obsahem vlákniny; dobrými příklady takových zdrojů jsou ovesné vločky, kvasový chléb, některé luštěniny nebo pokrmy z celozrnné mouky. Naopak se snažte vyhýbat zejména bílému i jemnému sladkému pečivu, nekvalitním pekařským výrobkům a nejrůznějším variantám nekvalitních sušenek a tyčinek.

Tuky (20–30 %)

Tuk je nositelem chuti – proto jsou tučnější pokrmy přirozeně lahodnější. Současně je tuk i důležitým rozpouštědlem vitamínů A, D, E a K. V jídelníčku by měly převažovat tuky nenasycené nad těmi nasycenými; uděláte tedy jen dobře, pokud bude vaše snídaně často obsahovat semínka, oříšky nebo kvalitní rostlinné oleje – tedy například olej olivový či extra panenské oleje z ořechů a semínek.

Granoly

Jen málokteré jídlo dokáže po ránu tak lákavě rozvonět kuchyň jako křupavá granola právě vytažená z trouby. Že nevíte, o co se jedná? Granola je zapečené müsli – tedy směs nejčastěji ovesných vloček, oříšků, semínek, sušeného ovoce a nejrůznějšího koření dle chuti, kterou pouze doplníte vhodným a pokud možno tepelně stabilním tukem (a v případě sladké verze také sladidlem – například medem) a dáte zapéct do trouby.

V kuchařce vám přinášíme 5 receptů na granoly vyladěné do zimních tónů, u kterých zároveň najdete inspiraci k tomu, jak a s čím si každou granolu zakomponovat do vaší snídaňové misky. Koření v granolách má navíc zahřívající účinky, takže si s pomocí našich receptů vytvoříte pestré a vyvážené snídaně, které svými chutěmi a vůněmi plně uspokojí všechny vaše smysly a ještě k tomu vás krásně zahřejí.

Granola

pod mikroskopem

SLOŽENÍ KUPOVANÉ GRANOLY:

ovesné vločky, pšeničné vločky, palmový olej, cukr, glukózo-fruktózový sirup, karamelový sirup, rýžová mouka, pšeničný lepek, mouka z ječného a pšeničného sladu, sušené jablko, kokos, rozinky, loupané arašídy, loupané mandle, loupané lískové ořechy, jedlá sůl, hydrogenuhličitan sodný, aroma

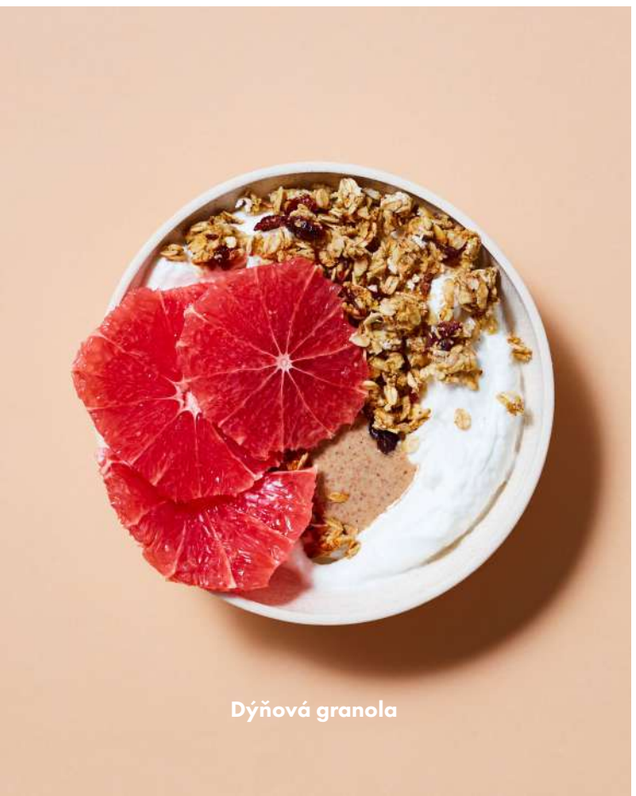
SLOŽENÍ DOMÁCÍ GRANOLY:

ovesné vločky, neloupané mandle, kokosový olej, javorový sirup, jablko, skořice

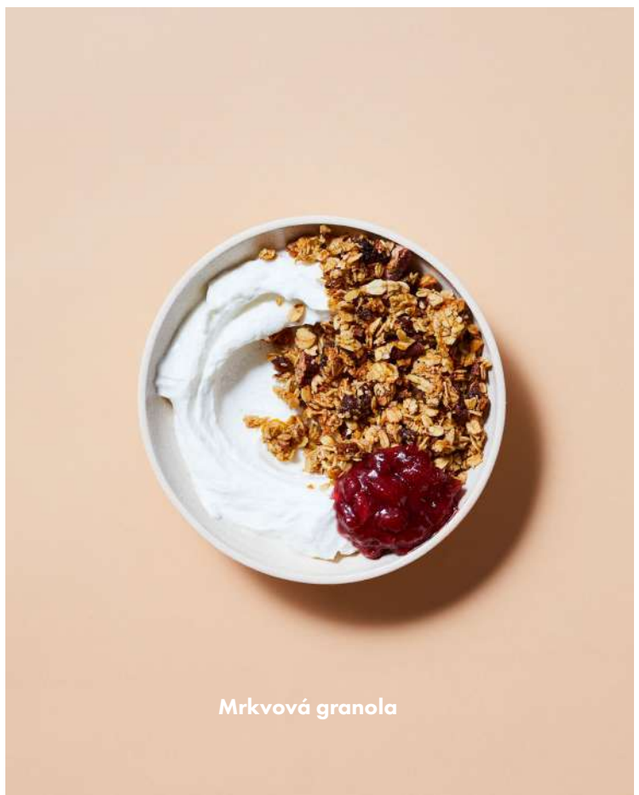
Recept na domácí jablečnou granolu najdete na str. 21.

Granola z rýžových pukanců

Jablečná granola



Dýňová granola



Mrkvová granola

Granola z rýžových pukanců

Příprava: 10 minut (+ 45 minut chladnutí)
Tepelná úprava: 6 minut
Obtížnost: snadné
Počet porcí granoly: 5

- *100 g rýžových pukanců**
- *50 g neloupaných lískových ořechů (nakrájených najemno)*
- *50 g rýžového sirupu*
- *20 g kokosového oleje v tuhém stavu*

Nutriční informace na 1 porci granoly:
200 kcal | 3 g bílkovin | 22 g sacharidů | 11 g tuků

Nutriční informace na 1 snídaňovou misku s granolou:
382 kcal | 22 g bílkovin | 41 g sacharidů | 14 g tuků

Troubu předehřejte na 180 °C. Připravte si plech a vyložte ho pečicím papírem.

Ve větší misce důkladně smíchejte rýžové pukance, nakrájené lískové ořechy, rýžový sirup a kokosový olej a vypracujte lepivou hmotu. Tuto směs následně po částech rukama přendejte na vyložený plech, kde z ní tvořte drobné hrudky (není nutné na plechu vytvořit jeden celistvý plát směsi). Poté celý plech vložte do předehřáté trouby a pečte 5–6 minut při 175–180 °C. Správně upečená směs by měla mít zlatavou barvu.
Upečenou granolu vyndejte z trouby a nechte ji na plechu vychladnout (potrvá to přibližně 45 minut). Vychladlou granolu přemístěte do uzavíratelné sklenice s dobře těsnícím uzávěrem a skladujte při pokojové teplotě – v těchto podmínkách vám granola vydrží až 2 měsíce.

TIP: Pokud se vám během přendávání na plech bude rýžová směs příliš lepit na ruce, pomůže, když si dlaně potřete trochou kokosového oleje.

*Rýžové pukance můžete znát také pod názvem *burizony* – v obou případech se jedná o pufovaná zrnka rýže.

Příprava snídaňové misky s granolou: Do servírovací misky dejte 140 g skyru, poté přidejte 1 porci rýžové granoly, 70 g čerstvých fíků a nakonec 1 lžičku arašídového másla.

Jablečná granola

Příprava: 10 minut (+ 1 hodina chladnutí)
Tepelná úprava: 40 minut
Obtížnost: snadné
Počet porcí granoly: 10

- *300 g ovesných vloček celých*
- *50 g neloupaných mandlí (nasekaných nahrubo)*
- *60 g kokosového oleje v tuhém stavu*
- *50 g javorového sirupu*
- *100 g jablka (nastrouhaného nahrubo)*
- *1 lžička mleté skořice*

Nutriční informace na 1 porci granoly:
217 kcal | 5 g bílkovin | 22 g sacharidů | 11 g tuků

Nutriční informace na 1 snídaňovou misku s granolou:
372 kcal | 23 g bílkovin | 36 g sacharidů | 14 g tuků

Troubu předehřejte na 180 °C a vyložte si pečicím papírem plech (40 cm × 30 cm).

Do větší misky dejte ovesné vločky, nasekané mandle, kokosový olej, javorový sirup, nastrouhané jablko i skořici. Následně vše důkladně promíchejte (nejlépe rukou) a vypracujte vlhkou a lehce lepivou hmotu. Tuto směs přemístěte na vyložený plech a dejte péct do předehřáté trouby na 30–40 minut při 180–185 °C.

Po upečení nechte granolu na plechu vychladnout (potrvá to přibližně 1 hodinu). Poté ji přemístěte do uzavíratelné sklenice s dobře těsnícím uzávěrem a skladujte při pokojové teplotě – v těchto podmínkách vám granola vydrží až 2 měsíce.

Příprava snídaňové misky s granolou: Do servírovací misky dejte 140 g skyru, 1 porci jablečné granoly a 1 lžičku arašídového másla. Nakonec obsah misky ozdobte 10 g jablečných křížal.

Dýňová granola

Příprava: 10 minut (+ 1 hodina chladnutí)
Tepelná úprava: 25 minut
Obtížnost: snadné
Počet porcí granoly: 6

- *300 g ovesných vloček celých*
- *60 g dýňového pyré**
- *40 g sušených brusinek bez přidaného cukru (nakrájených nahrubo)*
- *15 g třtinového cukru*
- *1 lžíce perníkového koření*

Troubu předehřejte na 180 °C. Připravte si plech (40 cm × 30 cm) a vyložte ho pečicím papírem.

Ve větší misce důkladně smíchejte ovesné vločky, dýňové pyré, nakrájené brusinky, třtinový cukr a perníkové koření. Výslednou směs přemístěte na vyložený plech, vložte do předehřáté trouby a pečte 20–25 minut při 175–180 °C.

Po upečení vyndejte granolu z trouby a nechte ji na plechu vychladnout (potrvá to cca 1 hodinu). Vychladlou granolu přemístěte do uzavíratelné nádoby s dobře těsnícím uzávěrem a skladujte ji při pokojové teplotě – v těchto podmínkách vám granola vydrží až 2 měsíce.

*Na dýňové pyré budete potřebovat 300 g očištěné dužiny z dýně hokkaidó. Dužinu nakrájejte na kostky o velikosti cca 2 cm × 2 cm, v hrnci si přiveďte k varu 700 ml vody a nakrájenou dužinu uvařte doměkka (mělo by postačit 15–20 minut varu na středním plameni). Poté slijte přebytečnou vodu a obsah hrnce rozmixujte dohladka ponorným mixérem. Z uvedeného množství dýně vznikne cca 300 g pyré – zbytek, který vám zůstane po přípravě dýňové granoly, můžete zamrazit ve formičkách na led a podle potřeby využít později. V mrazáku vám pyré vydrží nejméně 3 měsíce.

Příprava snídaňové misky s granolou: Do servírovací misky dejte 150 g odtučněného tvarohu, 2 lžičky mandlového másla, 1 porci dýňové granoly a nakonec 100 g čisté dužiny z grepu.

Nutriční informace na 1 porci granoly:
225 kcal | 7 g bílkovin | 37 g sacharidů | 4 g tuků

Nutriční informace na 1 snídaňovou misku s granolou:
432 kcal | 28 g bílkovin | 54 g sacharidů | 10 g tuků

Mrkvová granola

Příprava: 10 minut (+ 1 hodina chladnutí)
Tepelná úprava: 25 minut
Obtížnost: snadné
Počet porcí granoly: 6

- *300 g ovesných vloček celých*
- *100 g mrkve (nastrouhané najemno)*
- *50 g pekanových ořechů (nasekaných nahrubo)*
- *40 g rozinek bez přidaného cukru (nasekaných nahrubo)*
- *2 lžíce kokosového oleje v tuhém stavu*
- *1 lžička mleté skořice*
- *1 lžička mletého zázvoru*
- *sůl*

Troubu předehřejte na 180 °C. Připravte si plech (40 cm × 30 cm) a vyložte ho pečicím papírem.

Nachystejte si větší misku a dejte do ní ovesné vločky, nastrouhanou mrkev, nasekané pekanové ořechy, rozinky, kokosový olej, skořici, zázvor a špetku soli. Následně vše důkladně promíchejte (nejlépe rukou) tak, aby se všechny ingredience spojily.

Výslednou směs rozprostřete na vyložený plech, vložte do předehřáté trouby a pečte 20–25 minut při 175–180 °C. Hotová granola by měla mít zlatavou barvu.

Po upečení vyjměte granolu z trouby a nechte ji na plechu zcela vychladnout (potrvá to přibližně 1 hodinu).

Vychladlou granolu přemístěte do uzavíratelné sklenice s dobře těsnícím uzávěrem a skladujte při pokojové teplotě – v těchto podmínkách vám granola vydrží až 2 měsíce.

Příprava snídaňové misky s granolou: Do servírovací misky dejte 150 g odtučněného tvarohu, poté tvaroh posypte 1 porcí mrkvové granoly a na závěr přidejte 1 lžičku jahodového džemu bez přidaného cukru (cca 5 g).

Nutriční informace na 1 porci granoly:
323 kcal | 8 g bílkovin | 41 g sacharidů | 14 g tuků

Nutriční informace na 1 snídaňovou misku s granolou:
426 kcal | 26 g bílkovin | 48 g sacharidů | 15 g tuků

Suflé

Pokud chcete pro sebe a svou rodinu vykouzlit k snídani něco opravdu originálního, rozhodně sáhněte po receptu na suflé. Tato lahodná kulinářská specialita k nám přišla z Francie a jedná se o lehký, kyprý pokrm, který se peče v malých zapékacích formičkách nebo hrníčcích. Jeho základem bývá sníh z vaječných bílků, díky kterému získává suflé při pečení svou charakteristickou nadýchanou konzistenci.

Suflé se připravuje nasladko i naslano; na následujících stranách si tak přijdou na své milovníci čokolády nebo ovoce, ale i příznivci slaných snídaní se sýrem či různým kořením. Až vyzkoušíte naše recepty, můžete si ingredience kdykoli obměnit dle chuti – kreativitu si suflé určitě zaslouží. Jeho příprava sice zabere o trochu více času, výsledek ale bude zaručeně stát za to. Není totiž nic lepšího než začít studený zimní den teplým dezertem!

Čokoládové suflé

Příprava: 20 minut | Tepelná úprava: 20 minut | Obtížnost: střední | Počet porcí: 1

- *15 g celozrnné špaldové mouky hladké*
- *10 g holandského kakaa*
- *1 lžička kypřicího prášku do pečiva*
- *1 lžička kokosového oleje (rozpuštěného)*
- *2 lžičky třtinového cukru*
- *25 g hořké čokolády (min. 80%)*
- *2 vaječné bílky (pokojové teploty)*
- *sůl*

- *1 tepluvzdorný hrnek (objem cca 200 ml)*

Troubu předehřejte na 180 °C.

Do misky prosejte špaldovou mouku, kakao a kypřicí prášek a misku dejte zatím stranou. Následně si vezměte tepluvzdorný hrnek, vymažte ho rozpuštěným kokosovým olejem a vysypejte třtinovým cukrem.

Nyní si ve vodní lázni* rozpusťte hořkou čokoládu a poté ji nechte alespoň 5 minut chladnout.

Mezitím si připravte sníh z bílků: bílky dejte do vyšší nádoby na šlehání, přidejte špetku soli a pomocí ručního šlehače z bílků vyšlehejte tuhý sníh – dostatečně vyšlehaný bude tehdy, když po vytažení metličky zůstane ve sněhu stát špička, jejíž konec se neohýbá dolů. Hotový sníh přemístěte do mísy.

Až bude mít čokoláda teplotu tak akorát (což si můžete ověřit tím, že když do čokolády namočíte prst, nespálíte se), opatrně ji zapracujte do sněhu v míse – nejlépe pomocí silikonové stěrky. Až vytvoříte jednobarevnou, kompaktní a nadýchanou směs, přisypte do mísy směs mouky, kakaa a kypřicího prášku a vše znovu opatrně promíchejte. Výsledné těsto přemístěte do vymazaného a cukrem vysypaného hrnku, okraje hrnku otřete prstem, hrnek vložte do předehřáté trouby a pečte přesně 18 minut při 180 °C.

TIP: Hotové suflé můžete podávat se lžící zakysané smetany nebo s rozvarem z lesního ovoce.

*Na vodní lázeň si připravte hrnec a skleněnou či nerezovou misku, kterou lze zasunout do hrnce, aniž by se dotýkala jeho dna. Do hrnce nalijte trochu vody (jen tolik, aby se hladina později nedotýkala dna misky) a přiveďte k varu; mezitím si do misky nalámejte čokoládu. Až voda v hrnci začne vřít, ztlumte plamen na mírný stupeň, zasuňte do hrnce misku s čokoládou a za stálého míchání nechte čokoládu rozpustit nad horkou párou.

Nutriční informace na 1 porci:
340 kcal | 14 g bílkovin | 27 g sacharidů | 19 g tuků

Hashe

Zima přeje teplým, výživným snídaním, které vás připraví na první kroky do mnohdy mrazivých teplot – a mezi takové snídaně patří mimo jiné i hashe. Slovo „hash“ možná vidíte úplně poprvé, a tak je namístě si vysvětlit, oč vlastně jde: hash je pokrm, který se skládá z nadrobno nakrájených potravin a tradičně se využívá k upotřebení nejrůznějších zbytků, co vám zůstaly v kuchyni od minulého nákupu nebo předchozího vaření. Nejčastěji se v těchto různorodých směsicích kombinují brambory, cibule a jiná zelenina, zbytky masa nebo šunky, sýr, vajíčka a další ingredience. Sami ale víte, že právě takto se často rodí ty nejchutnější pokrmy...

Pokud trávíte zimu někde na horské chatě, čeká vás náročné dopoledne anebo chcete nostalgicky zavzpomínat na dětství na chalupě, pak se vám naše recepty jistě budou líbit. Na své si přijdou i milovníci pálivých jídel – chilli papričkami se na následujících stranách nešetřilo!

Hash s růžičkovou kapustou

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

- *40 g krůtí šunky (alespoň 90 % masa)*
- *80 g růžičkové kapusty*
- *1 lžička olivového oleje*
- *150 ml vody*
- *1 vejce (velikost M)*
- *1 lžička medu*
- *1 lžička balzamikového octa*
- *20 g strouhaného parmazánu*
- *70 g žitného chleba*
- *sůl*
- *pepř*

Krůtí šunku nakrájejte na 3,5 cm dlouhé a 0,5 cm široké nudličky. Jednotlivé růžičky kapusty nakrájejte na čtvrtiny.

V pánvi rozehřejte 1 lžičku olivového oleje, následně do pánve přidejte nakrájenou šunku a opékejte ji 2 minuty na středním plameni. Poté do pánve přidejte nakrájenou kapustu, sůl a pepř, ztlumte plamen na mírný stupeň, přilijte 150 ml vody a za občasného promíchání nechte směs vařit 7–8 minut.

Mezitím si připravte volské oko: nachystejte si nepřilnavou pánev, nasucho ji rozpalte, poté do ní vyklepněte vejce a opékejte ho 5–7 minut na středním plameni.

Po 7–8 minutách vaření kapustové směsi přidejte do pánve s kapustou 1 lžičku medu a 1 lžičku balzamikového octa, promíchejte a pánev odstavte z ohřevu.

Hotový kapustový hash posypte strouhaným parmazánem a podávejte s připraveným volským okem a žitným chlebem.

Nutriční informace na 1 porci:
476 kcal | 29 g bílkovin | 46 g sacharidů | 18 g tuků

Hash s mletým krůtím masem

Příprava: 3 minuty | Tepelná úprava: 21 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 1

- *1 lžička olivového oleje*
- *80 g mletého krůtího masa (7 % tuku)*
- *120 g syrových batát (oloupaných a nakrájených na kostičky o velikosti 1 cm)*
- *½ lžičky česneku (nastrouhaného najemno)*
- *½ lžičky mleté sladké papriky*
- *¼ lžičky mletého římského kmínu*
- *50 g předvařených červených fazolí*
- *200 ml vody*
- *1 vejce* (velikost S)*
- *1 lžička čerstvé chilli papričky (nakrájené najemno)*
- *1 lžíce čerstvého koriandru (nasekaného nahrubo)*
- *1 plátek žitného chleba (60 g)*
- *sůl*
- *pepř*

V pánvi si rozehřejte 1 lžičku olivového oleje, poté přidejte mleté krůtí maso a opékejte ho 5–6 minut na středním plameni; průběžně ho přitom promíchávejte, aby se nespojilo do celistvé hmoty. Po uvedené době do pánve přidejte nakrájené batáty, nastrouhaný česnek, mletou papriku a římský kmín a vše opékejte další 2 minuty. Následně do pánve přidejte předvařené fazole, sůl, pepř a 200 ml vody, vše promíchejte, pánev přiklopte pokličkou a směs nechte na středním plameni dusit 5–6 minut do změknutí batát.

Až batáty změknou, vyklepněte do směsi vejce, ztlumte plamen na mírný stupeň a směs zahřívejte 6–7 minut (tentokrát již bez pokličky), dokud se neuvaří vejce.

Hotový hash podle libosti dochuťte pepřem, následně ho posypte nakrájenou chilli papričkou a nasekaným koriandrem a podávejte s plátkem žitného chleba.

*Na 1 porci hashe potřebujete právě 1 vejce – hash, který vidíte na fotografii, sestává ze 3 porcí a na jeho přípravu jsme tedy použili trojnásobné množství ingrediencí.

Nutriční informace na 1 porci:
542 kcal | 33 g bílkovin | 61 g sacharidů | 17 g tuků

Chléb ve vajíčku s krůtí šunkou

Příprava: 10 minut
Tepelná úprava: 4 minuty
Obtížnost: snadné
Počet porcí: 1

- *2 vejce (velikost M)*
- *20 ml polotučného mléka*
- *80 g kvasového chleba*
- *1 lžička dijonské hořčice*
- *40 g krůtí šunky (alespoň 90 % masa)*
- *10 g nakládané okurky (nakrájené na plátky)*
- *15 g červené cibule (nakrájené na plátky)*
- *sůl*
- *pepř*

Ve větší misce si rozšlehejte vejce, mléko, sůl a pepř. Následně si rozpalte nepřilnavou teflonovou pánev a mezitím ve vaječné směsi z obou stran obalte kvasový chléb. Až bude pánev dostatečně rozpálená, dejte na ni obalený chléb a opékejte ho na středním plameni 2 minuty z každé strany.

Po opečení vyjměte chléb z pánve a namažte na něj dijonskou hořčici. Následně na chléb navrstvěte krůtí šunku, plátky okurky a plátky cibule a podávejte.

Nutriční informace na 1 porci:
383 kcal | 24 g bílkovin | 45 g sacharidů | 11 g tuků

Chléb s lososem a okurkou

Příprava: 5 minut
Tepelná úprava: 0 minut
Obtížnost: snadné
Počet porcí: 1

- *100 g sýru cottage*
- *špetka sušeného kopru (můžete nahradit špetkou čerstvého)*
- *1 lžička citronové kůry*
- *1 větší plátek kvasového chleba (90 g)*
- *70 g uzeného lososa*
- *25 g okurky (nastrouhané škrabkou na dlouhé, tenké plátky)*
- *1 lžička čerstvé řeřichy*
- *sůl*

Vezměte si menší misku a smíchejte v ní sýr cottage, sušený kopr, citronovou kůru a sůl. Výslednou směs namažte na plátek kvasového chleba a navrch přidejte uzeného lososa a plátky okurky. Nakonec vše posypte čerstvou řeřichou, podle chuti dosolte a podávejte.

TIP: Do pomazánky z cottage můžete navíc přimíchat i libovolné čerstvé bylinky – například nasekanou pažitku.

Nutriční informace na 1 porci:
453 kcal | 32 g bílkovin | 49 g sacharidů | 14 g tuků

Chléb s ricottou, pomerančem a kardamomem

Příprava: 5 minut
Tepelná úprava: 0 minut
Obtížnost: snadné
Počet porcí: 1

- *100 g ricotty*
- *80 g odtučněného tvarohu*
- *¼ lžičky mletého kardamomu*
- *1 plátek kvasového chleba (70 g)*
- *60 g pomerančové dužiny (oloupané a nakrájené na plátky)*
- *1 lžička medu*
- *špetka chilli vloček*

Vezměte si menší misku, dejte do ní ricottu, tvaroh a kardamom a vše důkladně promíchejte. Výslednou směs namažte na plátek kvasového chleba a navrch přidejte plátky pomerančové dužiny. Nakonec vše přelijte 1 lžičkou medu a posypte špetkou chilli vloček a podávejte.

TIP: Pomeranč nejlépe oloupete následujícím způsobem: nejprve nožem odkrojte zhruba 0,5 cm z vrchní i spodní části pomeranče, poté pomeranč postavte na výšku a následně z něj odshora dolů okrajujte kůru (včetně bílé části) v podobě širších svislých pruhů. Takto pokračujte, dokud pomeranč neoloupete ze všech stran.

Nutriční informace na 1 porci:
395 kcal | 22 g bílkovin | 55 g sacharidů | 9 g tuků

Zapečené ovesné kaše

Ovesné kaše vám snad ani nemusíme představovat. Patří mezi nejvýživnější a nejvariabilnější snídaně pro období podzimu a zimy, a to jak pro děti, tak i pro dospělé. Zkoušeli jste ale někdy ovesnou kaši zapékat? Je to totiž ten nejrychlejší způsob, jak připravit zdravou a chutnou snídani hned pro několik hladových krků naráz. Pokud tedy již tradiční kaše zvládáte levou zadní, budou pro vás pokrmy z následujících stran vítanou změnou.

V této kapitole na vás čekají 3 vypečené recepty s ovesným základem, který vždy doplňuje osobitá kombinace dalších ingrediencí a chutí. O nutriční vyváženost se pak postará například pár lžic tvarohu k podávání.

Zapečená čokoládová kaše

Příprava: 20 minut (+ 30 minut chladnutí) | Tepelná úprava: 50 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 4

- *300 g ovesných vloček jemných*
- *400 ml polotučného mléka*
- *20 g holandského kakaa*
- *10 g erythritolu (nebo jiného sladidla)*
- *200 ml vody*
- *1 střední banán*
- *3 lžičky kypřicího prášku do pečiva*
- *3 vejce*
- *240 g polotučného tvarohu*

Ve větším hrnci smíchejte ovesné vločky, mléko, kakao, erythritol (či jiné sladidlo) a 200 ml vody. Následně zapněte ohřev a celou směs nechte zahřívat na středním plameni po dobu 4–5 minut; nezapomeňte přitom obsah hrnce občas promíchat, aby se směs nepřipálila. Po uvedené době hrnec odstavte a směs nechte alespoň 30 minut chladnout.

Mezitím si předehřejte troubu na 180 °C a připravte si zapékací mísu (30 cm × 40 cm).

Až vločková směs dostatečně vychladne, vezměte si menší misku, dejte do ní banán, rozmačkejte ho vidličkou a vmíchejte ho do vločkové směsi v hrnci. Následně do hrnce vmíchejte kypřicí prášek a nakonec všechna 3 vejce – ta přimíchávejte postupně, aby se vám směs nesrazila.

Výslednou směs přemístěte do zapékací mísy, vložte do předehřáté trouby a pečte 40–45 minut při 180–185 °C.

Zapečenou kaši rozkrájejte na 4 porce a rozdělte do servírovacích misek. Nakonec ke každé porci přidejte 60 g polotučného tvarohu a podávejte.

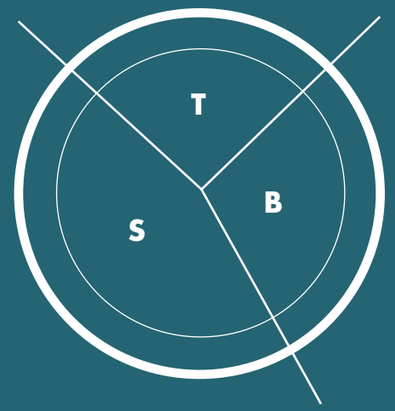
Nutriční informace na 1 porci:
479 kcal | 26 g bílkovin | 65 g sacharidů | 14 g tuků

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?

zdravý oběd



Oběd je doslova kritický (a také trochu taktický) bod dne: jeho složení má výrazný vliv na to, jak se budete cítit ve druhé polovině dne, což je velmi důležité zejména v pracovním nasazení. Oběd dokáže povzbudit, zasytit a uspokojit, ale taky pěkně utlumit a zmařit vám tak plány na celé odpoledne – ať už jste měli v plánu jít si zaběhat, učit se na zkoušky, nebo třeba pokračovat v kancelářské práci.

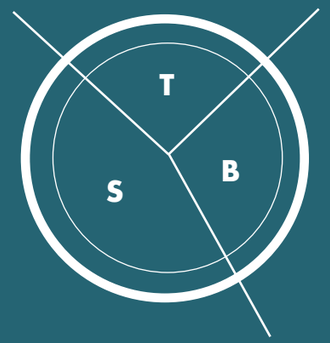
Jaký by tedy měl být zdravý oběd? Stejně jako u snídaní by mělo jít o nutričně vyvážené jídlo obsahující dostatek bílkovin, komplexních sacharidů i tuků. Ideálně byste ho vždy měli doplnit zeleninou – buď ve formě přílohy, anebo rovnou jako součást hlavního pokrmu. Průměrná energetická bilance oběda by se měla pohybovat okolo 30 % denního příjmu energie; právě množství je u oběda klíčové, protože v momentě, kdy si dopřejete až příliš velký a vydatný oběd, se tělo vrhne na dlouhé a obtížné trávení a vám už se rázem nebude chtít vůbec nic dělat. I trávení je totiž proces, který vyžaduje energii.

Častými případy příliš sytého a těžkého oběda jsou české klasiky – smažené pokrmy, vydatné guláše nebo hutné omáčky s bohatou porcí knedlíků. Zdravý a vyvážený oběd si však můžete vychutnat, i pokud neholdujete moderním jídlům a stojíte si za tradicí: připravili jsme pro vás odlehčené varianty oblíbených českých pokrmů, které si můžete kdykoli zabalit do krabičky a vzít s sebou do práce. Vyzkoušejte lehčí verzi segedínu nebo bramboráků – uvidíte, že uspokojíte své nároky a zároveň se po obědě budete cítit dobře.

Nešvarem je v rámci oběda i jeho vynechávání anebo příliš malé, nutričně nevyvážené porce: zejména ženy mívají v dobré víře „něčeho lehkého" tendenci poobědvat například jen lehkou polévku s plátkem chleba, načež se už za hodinu potýkají s neodbytnou touhou po dalším chodu. I proto jsme tentokrát do kuchařky zařadili recepty na vydatné, hřejivé polévky, které jsou na rozdíl od zeleninového vývaru či hráškového krému plnohodnotné, dodají vám potřebnou energii a obsahují dostatek bílkovin, které vás zasytí na celé odpoledne.

Všeobecně ideální nebývá ani sestavovat oběd pouze z masa a zeleniny či dokonce vynechávat jakékoli přílohy, jak si navykli mnozí příznivci dnes tolik populárního nízkosacharidového stravování: ne každý je na toto složení pokrmů stavěný a ne každému může tento stravovací styl dlouhodobě vyhovovat. Vynecháváním většího množství sacharidů sice skutečně můžete předejít únavě a přispět tak k efektivnímu fungování po celý den, jenže v praxi toto vynechávání spoustu lidí nakonec dožene a člověk si pak během odpoledne kompenzuje vynechané sacharidy zbytečnými sladkostmi.

zdravá večeře



V porovnání s obědem by večeře měla být střídmější a tvořit okolo 20–25 % denního příjmu energie. Nemusí to ale být nutně pravidlem – pokud máte v rámci celkového životního stylu střídmější obědy a bohatší večeře, neznamená to, že se tento režim automaticky podepíše na vaší váze. Zároveň je však důležité nejíst příliš mnoho jídla na noc – váš organismus pak musí v noci trávit, takže nemá čas na potřebnou regeneraci a vy se ráno nebudíte odpočatí.

Pokud jste se přes den odbývali nebo jste nedostatečně jedli, projeví se to právě ve večerních hodinách. Intenzivní chutě na sladkou tečku jsou znamením toho, že vám během dne nelichotivě kolísala hladina krevního cukru. Prevencí proti těmto nutkáním je vhodná odpolední svačina – zvláště pokud jste během dne sportovali.

K večeři je moudré upozadit množství sacharidů a prostor naopak poskytnout bílkovinám, zelenině a zdravým tukům, které najdete v kvalitních olejích, semínkách nebo třeba v avokádu. Výbornou volbou k večeři jsou tudíž výživné polévky s masem či luštěninami, které vám po celém dni jistě přijdou k chuti a mnohdy je stačí jen ohřát v kastrůlku.

P. S. Důležitou ingrediencí hlavních jídel je příjemná společnost a klidné stolování. Kdykoliv je to možné, vychutnávejte si jídlo pomalu, v dobré společnosti a s dobrou náladou.

Polévky

„Polévka je grunt!“ říkávaly naše babičky. Bez polévky k hlavnímu jídlu není oběd ani večeře nikdy kompletní. Pravdou ovšem je, že s postupným odlehčováním stravy a stále se zrychlujícím stylem života jsme si polévky odvykli bezpodmínečně zařazovat před každý oběd – vaříme je spíše o víkendech, a když už přes týden, tak často rovnou jako hlavní chod. Proto jsme pro vás připravili recepty na vydatné polévky, které plně zastoupí celý oběd nebo večeři, dokonale zasytí, vyženou z těla mráz i zimní chmury a pomohou při léčbě nejedné sezónní rýmy.

Bujóny

pod mikroskopem

SLOŽENÍ BIO BUJÓNU:

mrkev, cibule, pastinák, pórek, rajčata, česnek, nové koření, kurkuma, zázvor, muškátový oříšek, pepř, bobkový list, petrželová nať, mořská sůl, bramborový škrob

Silný kuřecí, hovězí či zeleninový vývar je tradičním základem mnoha českých polévek a dalších jídel. Setkat se s ním můžete samozřejmě i v našich kuchařkách. Vývary se při přípravě „táhnou" i několik hodin, což jim propůjčuje silnou chuť, výrazné aroma a také velký nutriční potenciál. Doba je ale uspěchaná, a tak si již pěknou řádku let můžeme pohodlně koupit takzvané bujóny (buď ve formě již dobře známých „bujónových kostek", anebo také v podobě želatiny či tekutého koncentrátu), které jen doma rozmícháme ve vodě a ušetříme si tak spoustu cenného času. Ačkoli se však tyto polotovary často stávají terčem kritiky kvůli vysokému obsahu glutamátu a dalších přídatných látek, není u nich nepříznivé složení nutným pravidlem – dnes již v obchodech zcela běžně seženete kvalitní tekuté bujóny či bujónové kostky, které mají nižší obsah soli, jsou mnohdy v bio kvalitě a neobsahují žádné pochybné přidané látky, což koneckonců dokazuje i naše srovnávačka. Pokud tedy zrovna nemáte času nazbyt a rádi byste si ušetřili práci s přípravou vývaru, sáhněte po kvalitním produktu. Jak ho poznáte? Prohlédněte si jeho složení – pokud jsou v něm pouze základní ingredience jako maso, kosti, zelenina, sůl a různé koření, pak jde o dobrou volbu. Inspirovat se můžete bujónem na této straně.

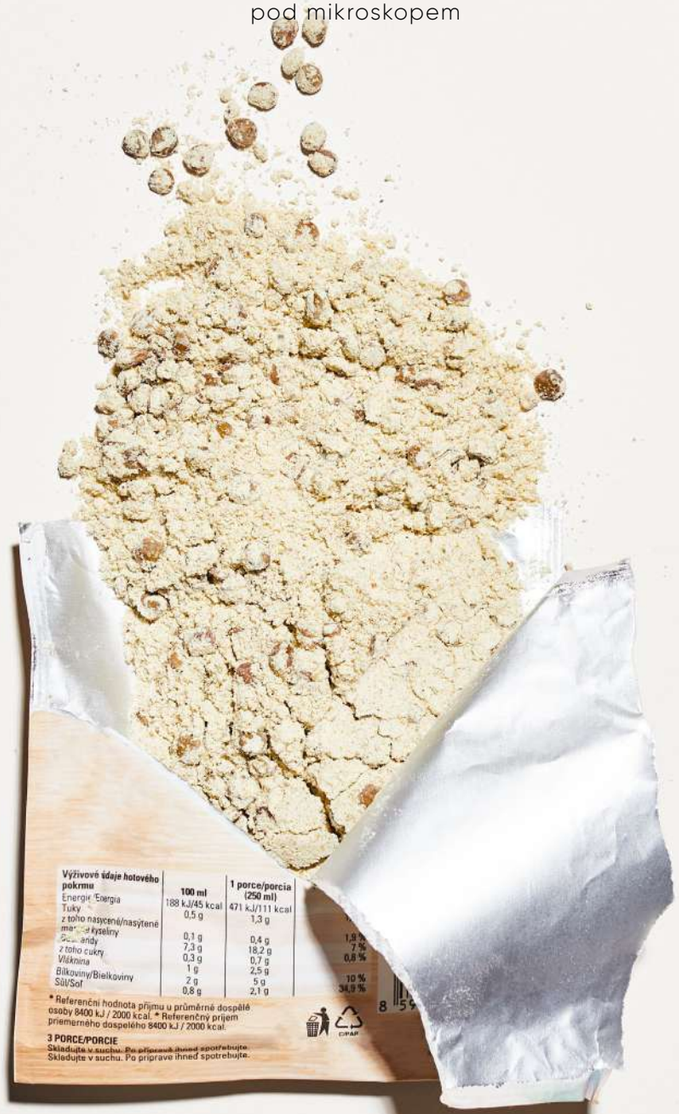
SLOŽENÍ BĚŽNÉHO BUJÓNU:

vepřové sádlo, škrob, sójový hydrolyzát, jedlá sůl, aromata, cukr, hovězí maso, řepkový olej, ocet, víno, směs koření, sušený rajčatový protlak, voda, pšeničná vláknina bez lepku, švestky, jablka, sušená petrželová nať, rozmarýnový extrakt, kvasnicový extrakt, česnekový extrakt, extrakt z pepře a kmínu, mleté celerové semeno, kyselina citronová, xanthan, E150d, E471, E621, E627, E631

Čočková polévka

pod mikroskopem

Recept na polévku najdete na str. 90.



SLOŽENÍ KUPOVANÉ POLÉVKY:

škrob, pšeničná mouka, cukr, droždí, čočka, brambory, škvařená slanina, vepřové sádlo, kuřecí maso, uzené vepřové maso, sójový hydrolyzát, směs koření, rozmarýnový extrakt, majoránka, cibule, karotka, bulvový celer, mletý česnek, jedlá sůl, vaječný bílek, riboflavin, amoniakový karamel

SLOŽENÍ DOMÁCÍ POLÉVKY:

olivový olej, bílá cibule, česnek, loupaná červená čočka, cizrna, rajčatový protlak (rajčata, jedlá sůl), sušená majoránka, zeleninový vývar (mrkev, cibule, celer, pórek, petržel, voda, bobkový list, tymián, nové koření, sůl, pepř), žitný chléb, sójová smetana (sójové boby, voda, mořská sůl, slunečnicový olej, rýže, sójový lecitin, guarová guma), bílý vinný ocet, chilli vločky, řeřicha, sůl, pepř

Mexická polévka

Příprava: 35 minut (+ 40 minut chladnutí) | Tepelná úprava: 153 minut | Obtížnost: náročné | Počet porcí: 4

- *1 lžíce olivového oleje*
- *50 g bílé cibule (nasekané najemno)*
- *400 g loupaných krájených rajčat z plechovky*
- *300 g předvařených červených fazolí*
- *80 g předvařené kukuřice*
- *4 celozrnné tortilly (Ø 21 cm)*
- *4 lžíce zakysané smetany (12 % tuku)*
- *1 hrst čerstvého koriandru (natrhaného na větší kousky)*
- *1 limetka (nakrájená na čtvrtiny)*
- *sůl*
- *pepř*

NA VÝVAR

- *⅓ celého kuřete s kostmi i kůží (cca 500 g)*
- *1,5 l vody*
- *2 lžičky mletého římského kmínu*
- *1 lžička sušeného česneku*
- *1 lžička chilli vloček*
- *3 bobkové listy*

Nejprve si připravte vývar. Začněte opečením kuřete: troubu předehřejte na 220 °C, vyložte si pečicím papírem menší plech, na ten následně umístěte kuře a dejte ho péct na 10–15 minut, dokud kůže kuřete nezezlátne. Poté si vezměte větší hrnec, nalijte do něj 1,5 l vody, vložte do něj opečené kuře, římský kmín, sušený česnek, chilli vločky a bobkové listy a celou směs nechte zahřívat 1,5–2 hodiny na mírném plameni. Během vaření se na povrchu vznikajícího vývaru bude tvořit zakalená pěna, kterou průběžně odstraňujte (např. lžící). Po uvedené době vyjměte z hrnce kuře a hotový vývar sceďte do větší nádoby, kterou dejte zatím stranou. Kuře nechte 30–40 minut chladnout při pokojové teplotě, následně z něj oberte veškeré maso a odstraňte kosti i kůži.

Nyní můžete začít připravovat samotnou polévku. V čistém hrnci rozehřejte 1 lžíci olivového oleje, přidejte nasekanou cibuli a opékejte ji cca 1,5–2 minuty na středním plameni. Poté do hrnce přidejte krájená rajčata z plechovky, fazole, kukuřici, obrané kuřecí maso, všechen scezený vývar, sůl a pepř, ztlumte plamen na mírný stupeň a vše nechte vařit 10–12 minut.

Mezitím si opečte tortilly – nachystejte si pánev a každou tortillu na ní nasucho opékejte 1–2 minuty z každé strany na mírném plameni, dokud tortilla nebude z obou stran křupavá a lehce připálená. Po opečení každou tortillu rozkrájejte na 4 díly.

Až se dovaří polévka v hrnci, rozdělte ji do 4 talířů a každou porci ozdobte 1 lžící zakysané smetany a natrhaným koriandrem. Nakonec ke každé porci polévky přidejte ¼ limetky a 4 díly tortilly a podávejte.

TIP: Pokud chcete polévce dodat skutečný říz a nevadí vám pálivější jídla, přidejte do každé porce ½ lžičky na kolečka nakrájené čerstvé chilli papričky.

Nutriční informace na 1 porci:
555 kcal | 35 g bílkovin | 42 g sacharidů | 20 g tuků

Krémová česnečka

Příprava: 10 minut | Tepelná úprava: 21 minut | Obtížnost: náročné | Počet porcí: 4

- *1 lžíce olivového oleje*
- *50 g bílé cibule (nakrájené najemno)*
- *500 g syrových brambor varného typu A (oloupaných a nakrájených na kostky o velikosti 1 cm)*
- *8 stroužků česneku (oloupaných)*
- *500 ml zeleninového vývaru*
- *300 ml polotučného mléka*
- *500 ml vody*
- *1 lžíce bílého vinného octa*
- *4 vejce (velikost S)*
- *50 ml sójové smetany*
- *1 lžička čerstvého tymiánu*
- *120 g žitného chleba (nakrájeného na kostky o velikosti 1 cm)*
- *4 snítky čerstvého tymiánu na ozdobu*
- *sůl*
- *pepř*

V hrnci si rozpalte 1 lžíci olivového oleje, poté přidejte nakrájenou cibuli, brambory a oloupaný česnek a opékejte 2–3 minuty na středním plameni. Následně do hrnce přidejte vývar, mléko, sůl a pepř a vše nechte vařit 8–10 minut na středním plameni do změknutí brambor.

Mezitím si připravte zastřená vejce. Do menšího hrnce nalijte vodu do výšky 4 cm (půjde o cca 500 ml vody) a přidejte 1 lžíci vinného octa a špetku soli. Nyní zapněte střední stupeň ohřevu a vodu přiveďte k mírnému varu (je důležité, aby voda nevřela – měla by se nacházet pouze na pokraji varu). Následně si vezměte naběračku a několikrát s ní horkou vodu promíchejte, abyste vytvořili vír. Poté naběračku odložte a do víru vyklepněte 1 vejce – bílek se ihned začne srážet a začne obalovat žloutek. Následující 2–3 minuty udržujte mírný var a mezitím si nachystejte větší nádobu se studenou vodou. Po uvedené době vyjměte vejce naběračkou a přemístěte ho do nachystané nádoby. Stejným způsobem pak postupně připravte i další 3 zastřená vejce – pokaždé nejdříve promíchejte vodu, do víru vyklepněte vejce, udržujte ho 2–3 minuty v mírném varu a poté ho dejte do nádoby s vodou k ostatním vejcím.

Až se dovaří zeleninová směs v hrnci, rozmixujte celý obsah hrnce dohladka ponorným mixérem, do výsledné směsi přidejte sójovou smetanu a 1 lžičku čerstvého tymiánu a vše znovu promixujte.

Nakonec si připravte krutony: na vysokém plameni si rozpalte pánev, přidejte nakrájený chléb a za stálého míchání ho opékejte 2–3 minuty dokřupava.

Nyní polévku v hrnci ještě krátce prohřejte a poté ji rozdělte do 4 talířů. Do každé porce přidejte 1 zastřené vejce, žitné krutony a 1 snítku tymiánu a podávejte.

Nutriční informace na 1 porci:
372 kcal | 15 g bílkovin | 49 g sacharidů | 13 g tuků

Čočková polévka s česnekovými krutony

Příprava: 15 minut | Tepelná úprava: 21 minut | Obtížnost: střední | Počet porcí: 4

- *1 lžíce olivového oleje*
- *150 g bílé cibule (nakrájené na menší kousky)*
- *3 stroužky česneku (nastrouhané najemno)*
- *100 g celé loupané červené čočky v suchém stavu*
- *200 g předvařené cizrny*
- *1 lžíce rajčatového protlaku*
- *2 lžičky sušené majoránky*
- *900 ml zeleninového vývaru*
- *120 g žitného chleba (nakrájeného na kostičky o velikosti 0,5 cm)*
- *75 ml sójové smetany*
- *1 lžička bílého vinného octa*
- *½ lžičky chilli vloček*
- *1 lžíce čerstvé řeřichy*
- *sůl*
- *pepř*

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

Nyní si nachystejte větší hrnec a na středním plameni v něm rozpalte 1 lžíci olivového oleje. Následně do hrnce přidejte nakrájenou cibuli a opékejte ji 2–3 minuty. Poté přidejte 2 nastrouhané stroužky česneku, červenou čočku, předvařenou cizrnu, rajčatový protlak, sušenou majoránku, sůl a pepř, vše zalijte zeleninovým vývarem, hrnec nezakrývejte a směs nechte vařit na středním plameni cca 15–18 minut do změknutí čočky.

Mezitím si upečte krutony: na vyložený plech rozprostřete kostičky chleba, posypte je 1 nastrouhaným stroužkem česneku a trochou soli, poté plech vložte do předehřáté trouby a pečte 10–12 minut při 200–210 °C.

Až se dovaří čočková směs v hrnci, vypněte ohřev a celý obsah hrnce rozmixujte dohladka ponorným mixérem (můžete použít i stolní mixér). Do výsledné směsi přilijte sójovou smetanu a vinný ocet a vše ještě jednou promixujte.

Hotovou polévku rozdělte do 4 talířů a do každé porce přidejte česnekové krutony. Nakonec každou porci polévky posypte chilli vločkami a čerstvou řeřichou a podávejte.

Nutriční informace na 1 porci:
337 kcal | 14 g bílkovin | 47 g sacharidů | 9 g tuků

Zapečeno

Zatímco v letních měsících holdujeme chladivým, osvěžujícím salátům z čerstvé zeleniny, v zimě zcela přirozeně vyhledáváme pokrmy horké a hutné, které mohou být i lehce tučnější a navodí nám příjemný pocit uzemnění. A přesně takovými vlastnostmi se vyznačují i zapečené pokrmy, které se navíc mohou pochlubit velmi nenáročnou přípravou – z velké části se připravují doslova samy, jelikož se většinu času pečou v troubě, a vy už je pak pouze naservírujete na prostřený stůl, kde si každý může nandat dle libosti.

Na následujících stranách najdete pestrou škálu zdravých a vyvážených variací zapékaných jídel, jejichž tradiční recepty pocházejí ze všech koutů světa: těšit se můžete na mexické enchiladas, britský shepherd's pie, italské lasagne i nejrůznější casseroles v americkém stylu.

Pečené rizoto s treskou

Příprava: 25 minut | Tepelná úprava: 58 minut | Obtížnost: střední | Počet porcí: 4

- *100 g bílé cibule (oloupané)*
- *120 g červené papriky*
- *120 g zelené papriky*
- *1 lžíce olivového oleje*
- *260 g bílé rýže arborio v suchém stavu*
- *1 l zeleninového vývaru*
- *nastrouhaná kůra z 1 citronu*
- *2 lžíce citronové šťávy*
- *1 g mletého šafránu*
- *600 g filetů z tresky bez kůže*
- *13 g másla*
- *50 g strouhaného parmazánu*
- *1 hrst čerstvé petrželové natě*
- *sůl*
- *pepř*

Cibuli a červenou i zelenou papriku nakrájejte najemno. Poté si předehřejte troubu na 180 °C a nachystejte si zapékací nádobu (25 cm × 40 cm).

Nyní si ve větším hrnci rozehřejte 1 lžíci olivového oleje, přidejte nakrájenou cibuli a opékejte ji 1–2 minuty na středním plameni. Poté do hrnce přidejte rýži a za stálého míchání vše opékejte další 2–3 minuty. Následně obsah hrnce zalijte zeleninovým vývarem, přidejte citronovou kůru, citronovou šťávu, šafrán, sůl a pepř a vše nechte vařit 5–6 minut na středním plameni.

Po provaření přemístěte celý obsah hrnce do nachystané zapékací nádoby. Následně do směsi v nádobě přidejte nakrájenou červenou a zelenou papriku a vše důkladně promíchejte. Poté celou nádobu zakryjte alobalem, vložte do předehřáté trouby a pečte 30–35 minut při 180–185 °C. Mezitím si nakrájejte filety z tresky na kousky o velikosti 7 cm × 5 cm.

Po uvedené době vyndejte nádobu z trouby (troubu zatím nevypínejte), pečené rizoto pokladťe kousky tresky, následně tresku osolte a opepřete a na jednotlivé kousky tresky rozdělte celkem 13 g másla. Poté obsah nádoby posypte strouhaným parmazánem, vraťte nádobu do trouby a pečte ještě 10–12 minut při 180–185 °C. Mezitím si nahrubo nakrájejte petrželovou nať.

Zapečené rizoto posypte nakrájenou petrželovou natí, rozdělte na 4 porce a podávejte.

Nutriční informace na 1 porci:
507 kcal | 36 g bílkovin | 64 g sacharidů | 12 g tuků

Palačinky s mletým krůtím masem

Příprava: 15 minut (+ 20 minut chladnutí) | Tepelná úprava: 36 minut | Obtížnost: střední | Počet porcí: 3

- *80 g řeckého jogurtu (0 % tuku)*
- *1 lžíce čerstvé pažitky (nasekané najemno)*

NA TĚSTO

- *200 g dýňového pyré**
- *150 g celozrnné špaldové mouky hladké*
- *250 ml polotučného mléka*
- *2 vejce*
- *sůl*
- *pepř*

NA NÁPLŇ

- *400 g mletého krůtího masa (max. 8 % tuku)*
- *50 g ricotty*
- *30 g rajčatového protlaku*
- *20 g čerstvého špenátu (nakrájeného najemno)*
- *½ lžičky mletého muškátového oříšku*
- *sůl*
- *pepř*

Nejprve si připravte palačinky. Ve větší míse si pomocí metličky společně vyšlehejte všechny potřebné ingredience na těsto a vytvořte řidší směs. Následně si vezměte nepřilnavou pánev (Ø 24 cm), na vysokém plameni ji nasucho rozpalte, poté ztlumte plamen na střední stupeň a z připraveného těsta upečte palačinky – na pánev vždy nalijte cca 120 g těsta, několikrát s pánví zakružte, aby se těsto rovnoměrně rozlilo po celé ploše pánve, a těsto opékejte 30–45 sekund z každé strany. Celkové množství těsta vystačí na přibližně 5 palačinek. Upečené palačinky odkládejte stranou na pracovní plochu – pokud možno je ale neskládejte na sebe navzájem, aby se nezapařily. Až spotřebujete všechno těsto, nechte hotové palačinky vychladnout na pokojovou teplotu (potrvá to cca 15–20 minut).

Po vychladnutí palačinek si dejte předehřívat troubu na 190 °C, nachystejte si zapékací nádobu (20 cm × 30 cm) a připravte si náplň do palačinek – všechny potřebné ingredience jednoduše smíchejte ve větší misce. Výslednou směsí pak postupně naplňte všechny upečené palačinky: na každou palačinku vždy navrstvěte trochu náplně, následně palačinku složte do tvaru šátečku (nejprve ji přeložte napůl a vzniklý půlkruh znovu přeložte napůl) a složenou palačinku dejte do připravené zapékací nádoby, kde jednotlivé palačinky skládejte za sebe. Až naplníte všechny palačinky, vložte nádobu s nimi do předehřáté trouby a pečte 25–28 minut při 190–195 °C.

Zapečené palačinky přelijte řeckým jogurtem a posypte nasekanou pažitkou. Následně hotový pokrm rozdělte na 3 porce a podávejte.

*Postup přípravy dýňového pyré najdete na str. 22.

Nutriční informace na 1 porci:
535 kcal | 45 g bílkovin | 48 g sacharidů | 17 g tuků

Zapečené brambory se smetanou a cibulí

Příprava: 20 minut | Tepelná úprava: 65 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 4

- *700 g syrových brambor varného typu A (oloupaných)*
- *200 g bílé cibule (oloupané)*
- *550 g kuřecích prsou*
- *30 g másla*
- *240 ml rýžové smetany*
- *sůl*
- *pepř*

Troubu předehřejte na 180 °C a připravte si zapékací nádobu (20 cm × 30 cm).

Oloupané brambory nakrájejte na tenké plátky o šířce cca 0,5 cm. Cibuli nakrájejte na kolečka o šířce cca 0,3 cm. Následně si očistěte kuřecí prsa, pomocí paličky na maso je naklepejte na plátky silné cca 1 cm a poté maso osolte a opepřete.

Nyní si vymažte připravenou zapékací nádobu 30 g másla a v oddělených vrstvách do ní postupně naskládejte brambory, cibuli i maso: nejprve do nádoby naskládejte cca ⅓ brambor, na ně navrstvěte cca ½ masa a na maso pak cca ½ nakrájené cibule, poté stejným způsobem vytvořte další patro zmíněných vrstev v uvedeném pořadí a na cibulové vrstvě na závěr vytvořte bramborovou vrstvu ze zbývající ⅓ brambor. Tuto horní vrstvu následně osolte a opepřete, poté zapékací nádobu zakryjte alobalem, vložte do předehřáté trouby a pečte 40–45 minut při 175–180 °C.

Po uvedené době vyndejte nádobu z trouby (troubu ještě nevypínejte a zvyšte zatím teplotu na 190–200 °C), odstraňte alobal a směs zalijte rýžovou smetanou. Následně vraťte odkrytou nádobu do trouby a pečte ještě 15–20 minut při 190–200 °C, dokud horní vrstva brambor nezezlátne.

Zapečenou směs rozdělte na 4 porce a podávejte.

Nutriční informace na 1 porci:
441 kcal | 36 g bílkovin | 41 g sacharidů | 13 g tuků

Enchiladas

Příprava: 25 minut | Tepelná úprava: 24 minut | Obtížnost: střední | Počet porcí: 4

- *4 celozrnné tortilly (Ø 21 cm)*
- *30 g cheddaru (nastrouhaného najemno)*
- *10 g čerstvé papričky jalapeño (nakrájené na kolečka)*
- *40 ml zakysané smetany (12 % tuku)*

NA OMÁČKU

- *1 lžíce olivového oleje*
- *70 g bílé cibule (nakrájené najemno)*
- *30 g rajčatového protlaku*
- *2 stroužky česneku (nakrájené najemno)*
- *1 lžíce sušeného oregana*
- *1 lžička mletého chilli*
- *1 lžička mleté sladké papriky*
- *400 g loupaných krájených rajčat z plechovky*
- *200 ml zeleninového vývaru*
- *sůl*
- *pepř*

NA NÁPLŇ

- *2 kuřecí prsa (2× 125 g)*
- *1 lžíce olivového oleje*
- *100 g předvařené kukuřice*
- *200 g předvařených červených fazolí*
- *1 hrst čerstvého koriandru*
- *sůl*
- *pepř*

Nejprve dejte péct kuřecí prsa. Troubu předehřejte na 200 °C a následně si připravte pánev vhodnou do trouby, ve které rozpalte 1 lžíci olivového oleje. Poté do pánve přidejte obě celá kuřecí prsa, posypte je solí a pepřem a opékejte na středním plameni 2–3 minuty z každé strany. Následně pánev i s masem přemístěte do předehřáté trouby a pečte 8–10 minut při 200–210 °C.

Mezitím si připravte omáčku. Ve větším hrnci rozpalte 1 lžíci olivového oleje, přidejte nakrájenou cibuli a opékejte ji 2 minuty na středním plameni. Poté zvyšte plamen na vyšší stupeň, přidejte do hrnce rajčatový protlak, nakrájený česnek, oregano, mleté chilli a mletou papriku a vše společně opékejte 30 sekund až 1 minutu. Následně přidejte krájená rajčata z plechovky, zeleninový vývar, sůl a pepř, ztlumte plamen na mírný stupeň a směs nechte vařit 6–8 minut.

Až se dopečou kuřecí prsa v troubě, vyndejte je (troubu zatím nevypínejte – nechte ji vyhřátou na 190–200 °C) a upečené maso nakrájejte na plátky silné 0,5 cm. Nakrájené maso odložte na talíř, připravte si menší zapékací nádobu o rozměrech 15 cm × 25 cm a nachystejte si tortilly. Nyní každou tortillu nejprve na pracovní ploše naplňte nakrájeným kuřecím masem, předvařenou kukuřicí, fazolemi a čerstvým koriandrem, následně tortillu stočte do ruličky a vložte do připravené zapékací nádoby, kde jednotlivé naplněné tortilly skládejte vedle sebe. Až naplníte a přemístíte do nádoby všechny 4 tortilly, přelijte je připravenou omáčkou z hrnce a posypte nastrouhaným cheddarem a nakrájenou papričkou jalapeño. Poté celou nádobu vložte do vyhřáté trouby a pečte 8–10 minut při 190–200 °C.

Hotové enchiladas rozdělte na 4 porce a podávejte se zakysanou smetanou.

Nutriční informace na 1 porci:
457 kcal | 29 g bílkovin | 42 g sacharidů | 16 g tuků

Casserole z máslové dýně

Příprava: 20 minut | Tepelná úprava: 49 minut | Obtížnost: střední | Počet porcí: 4

- *140 g bílé cibule (oloupané)*
- *2 stroužky česneku*
- *2 lžíce olivového oleje*
- *400 g mletého hovězího masa (10 % tuku)*
- *2 lžičky mleté sladké papriky*
- *400 g loupaných krájených rajčat z plechovky*
- *150 ml kokosového mléka*
- *700 g dužiny z máslové dýně* (nastrouhané nahrubo)*
- *5 g čerstvé bazalky*
- *5 g čerstvého koriandru*
- *sůl*
- *pepř*

Cibuli a česnek nakrájejte najemno, vyložte si pečicím papírem plech nebo zapékací mísu (30 cm × 40 cm) a dejte předehřívat troubu na 180 °C. Následně si ve větším hrnci rozehřejte 2 lžíce olivového oleje, přidejte nakrájenou cibuli a česnek a opékejte 2–3 minuty na středním plameni. Poté do hrnce přidejte mleté maso, mletou papriku, sůl a pepř, promíchejte a vše opékejte dalších 4–5 minut. Nakonec přidejte rajčata z plechovky a kokosové mléko, ztlumte plamen na mírný stupeň a směs nechte provařit 5–6 minut.

Mezitím si nachystejte nastrouhanou dýni a rukama ji po menších dávkách naskládejte na vyložený plech či do zapékací mísy, kde z jednotlivých hromádek dýně tvarujte hnízda o šířce 7–8 cm s prohlubní ve středu. Celkem by vám mělo vzniknout přibližně 9 hnízd.

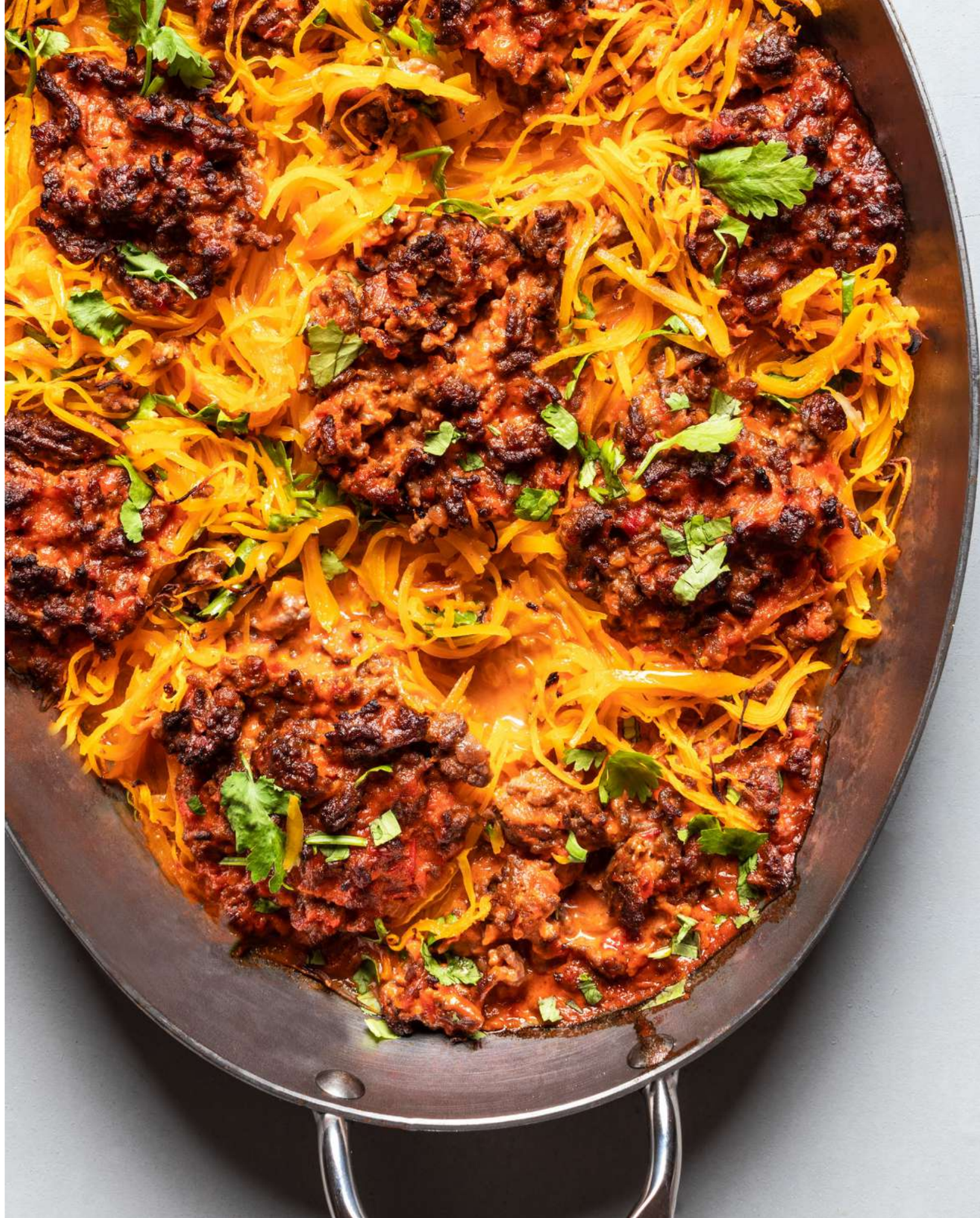
Jakmile se dovaří masová směs, přelijte ji menší naběračkou do dýňových hnízd. Až naplníte všechna hnízda, vložte plech či zapékací mísu do předehřáté trouby a pečte 30–35 minut při 180–185 °C. Mezitím si nahrubo nakrájejte bazalku a koriandr.

Zapečenou směs posypte nakrájenými bylinkami, rozdělte na 4 porce a podávejte.

TIP: Pokud neseženete čerstvou bazalku a koriandr, můžete použít sušenou variantu – v takovém případě bylinky přidejte do směsi v hrnci společně s mletým masem, mletou paprikou, solí a pepřem.

*K přípravě tohoto pokrmu dobře poslouží i špagetová dýně – tu však musíte nejprve upéct: celou dýni rozkrojte napůl, vložte do trouby a pečte 25–30 minut při 200 °C.

Nutriční informace na 1 porci:
420 kcal | 25 g bílkovin | 29 g sacharidů | 24 g tuků



Česká klasika

Na české klasice jsme si dali obzvláště záležet – jedná se totiž o velké a dosti citlivé téma všech hrdých českých kuchařek a kuchařů. Naším cílem bylo předat vám recepty na poctivé české pokrmy v odlehčené formě, které však jako celek i nadále zachovávají věrnost tradici, plně uspokojí i ten nejnáročnější apetit a jejich chutě a vůně vás rázem přenesou do časů vašeho mládí – aniž byste záhy museli čelit výčitkám ze snědených kalorií nebo nečekanému bolení břicha. Za všechna jídla v této kapitole dáváme ruku do ohně: pochutná si celá rodina a vás bude zároveň hřát dobrý pocit, že jste uvařili něco zdravého a nutričně vyváženého. Tak rychle listujte dále a najděte si svého favorita! Budou to proteinové šišky s mákem, hovězí na houbách, anebo třeba celozrnné knedlíky s vajíčkem?

SKRYTÉ KALORIE VE

smaženém sýru

V žádném případě vám nechceme odpírat oblíbenou českou klasiku. Pokud si ale tradiční „smažák“ dopřáváte častěji, než je zdrávo, určitě stojí za to vyzkoušet trochu odlehčenou alternativu.

Složení zdravější verze i postup její přípravy najdete na následující dvoustraně.

Obalovaný sýr s pečenými bramborami a domácí tatarkou

Příprava: 20 minut | Tepelná úprava: 45 minut | Obtížnost: střední | Počet porcí: 2

- *120 g nízkotučného hermelínu nebo libovolného tvrdého sýru (cca 17 % tuku)*
- *180 g kuřecí šunky (min. 90 % masa)*
- *500 g syrových brambor (varný typ A)*
- *1 lžíce olivového oleje*
- *sůl*

NA OBALENÍ SÝRU

- *1 lžíce celozrnné špaldové mouky hladké*
- *1 vejce*
- *1 bílek*
- *20 ml polotučného mléka*
- *60 g kukuřičné strouhanky (nebo kukuřičných lupínků)*
- *sůl*

NA TATARSKOU OMÁČKU

- *1 střední šalotka (cca 40 g)*
- *1 nakládaná okurka (cca 55 g)*
- *80 g řeckého jogurtu (10 % tuku)*
- *1 lžička dijonské hořčice*
- *sůl*
- *pepř*

Sýr nakrájejte na 4 plátky, ty rozdělte do dvojic a následně mezi každou dvojici plátků sýra vložte 90 g šunky. Poté si připravte 3 hluboké talíře na obalování: do jednoho dejte špaldovou mouku, ve druhém si společně rozšlehejte vejce, bílek, mléko a špetku soli a do třetího talíře nasypte kukuřičnou strouhanku. Oba kusy obložené šunky se sýrem pak obalte nejprve v mouce, poté ve vaječné směsi a nakonec ve strouhance. Takto obalené sýry dejte zatím stranou.

Nyní si dejte předehřívat troubu na 180 °C. Mezitím si vyložte pečicím papírem plech a připravte si brambory – očistěte je kartáčkem (neloupejte!), nakrájejte je na větší klínky nebo na poloviny a rozprostřete je na vyložený plech; u kraje plechu si přitom nechte trochu volného místa, kam budete později dávat obalené sýry. Následně brambory přelijte 1 lžící olivového oleje a posolte. Až se trouba vyhřeje, vložte do ní plech s bramborami a pečte 45 minut při 180 °C; po 25 minutách plech vyndejte, na volné místo dejte oba obalené sýry, vraťte do trouby a nechte péct zbylých 20 minut při stejné teplotě.

Během pečení si připravte tatarskou omáčku: šalotku nasekejte najemno, nakládanou okurku nakrájejte na malé kostky, následně obojí přemístěte do misky a smíchejte s řeckým jogurtem, dijonskou hořčicí, solí a pepřem. Misku s hotovou omáčkou dejte zatím do lednice.

Až se dopečou brambory s obalenými sýry, rozdělte obsah plechu na 2 porce a podávejte s připravenou omáčkou.

TIP: Hotový pokrm jsme podávali ještě s okurkovým salátem, který jsme připravili z celkem 500 g nahrubo nastrouhané okurky hadovky, 1 lžičky třtinového cukru, 200 ml vody, 1 lžíce kvasného lihového octa, špetky soli a špetky pepře.

Nutriční informace na 1 porci:
725 kcal | 44 g bílkovin | 77 g sacharidů | 27 g tuků

Segedín s hrnkovým knedlíkem

Příprava: 40 minut | Tepelná úprava: 73 minut | Obtížnost: náročné | Počet porcí: 5

NA GULÁŠ

- *2 lžíce olivového oleje*
- *250 g bílé cibule (nakrájené najemno)*
- *400 g vepřové kýty (nakrájené na kostky o velikosti 3 cm)*
- *2 lžičky mleté sladké papriky*
- *2 bobkové listy*
- *1 l zeleninového vývaru (nebo vody)*
- *350 g kysaného bílého zelí*
- *½ lžičky celého kmínu*
- *60 ml sójové smetany*
- *sůl*
- *pepř*

NA KNEDLÍKY

- *380 g celozrnné špaldové mouky hladké*
- *½ kostky čerstvého droždí (21 g)*
- *1 lžička třtinového cukru*
- *250 ml polotučného mléka (vlažného)*
- *50 g sušeného celozrnného pečiva (nakrájeného na kostičky o velikosti 0,5 cm)*
- *1 vejce*
- *1,1 l vody*
- *1,5 lžíce olivového oleje*

Nejprve zadělejte těsto na knedlíky. Připravte si kuchyňský robot s hnětacím hákem a do mísy od něj nasypte špaldovou mouku. V mouce udělejte důlek, do kterého rozdrobte droždí, nasypte třtinový cukr a nalijte vlažné mléko. Poté celou směs lehce promíchejte, mísu zakryjte utěrkou a nechte 15–20 minut odležet na teplém místě. Až v míse vzejde kvásek, přidejte do mísy nakrájené pečivo, vejce a 100 ml vody a směs nechte robotem důkladně promíchat. Poté nechte obsah mísy hníst cca 5 minut, dokud nevznikne kompaktní těsto. Následně zakryjte mísu utěrkou a těsto nechte 35–40 minut kynout na teplém místě.

Mezitím začněte připravovat guláš. Ve větším hrnci rozehřejte 2 lžíce olivového oleje, přidejte nakrájenou cibuli a opékejte ji 7–8 minut na středním plameni. Poté přidejte nakrájené maso a opékejte další 3–4 minuty. Následně přidejte mletou papriku, bobkové listy, sůl, pepř a 1 l vývaru (či vody) a vše nechte vařit pod pokličkou 45–50 minut na mírném plameni do změknutí masa.

Během vaření masa vám vykyne těsto; v tu chvíli si ve větším hrnci začněte zahřívat 1 l vody a mezitím si olivovým olejem vytřete 5–6 hrnečků o objemu 250–300 ml (budete potřebovat cca 1,5 lžíce oleje). Poté si na pracovní plochu vyklopte vykynuté těsto, rozdělte ho na 5–6 dílů, naskládejte do vytřených hrnečků a lehce stlačte. Až začne vřít voda v hrnci, vložte do ní všechny hrnečky s těstem a vařte pod pokličkou 24–27 minut na středním plameni. Po uvaření vyjměte knedlíky z hrnečků, na pár místech je propíchněte špejlí a nakrájejte je na plátky silné 1,5 cm.

Až změkne maso v hrnci, přidejte do hrnce zelí a kmín a provařte ještě 10–12 minut pod pokličkou na středním plameni. Následně hrnec odkryjte, přilijte sójovou smetanu a vařte ještě 3 minuty. Poté rozdělte hotový guláš z hrnce do 5 talířů a podávejte s nakrájenými knedlíky.

Nutriční informace na 1 porci:
634 kcal | 31 g bílkovin | 75 g sacharidů | 22 g tuků

Proteinové buchtičky s vanilkovým krémem

Příprava: 45 minut (+ 1,5 hodiny kynutí) | Tepelná úprava: 30 minut | Obtížnost: střední | Počet porcí: 5

NA BUCHTIČKY

- *200 ml polotučného mléka (teplého)*
- *½ kostky čerstvého droždí (21 g)*
- *2 lžičky třtinového cukru*
- *380 g celozrnné špaldové mouky hladké*
- *1 vejce*
- *80 ml slunečnicového oleje*
- *1 žloutek*

NA KRÉM

- *350 ml polotučného mléka*
- *1 balení bio vanilkového pudinkového prášku (30 g)*
- *60 g vanilkového syrovátkového proteinu*
- *1 lžička vanilkového extraktu*

Do hrnečku nalijte 200 ml teplého mléka, rozdrobte do něj droždí a přidejte třtinový cukr. Poté hrneček zakryjte utěrkou a nechte cca 15 minut odležet na teplém místě. Mezitím si připravte kuchyňský robot s hnětacím hákem a do zadělávací mísy prosejte špaldovou mouku. Až v hrnečku vzejde kvásek, nalijte ho k mouce a přidejte vejce a slunečnicový olej. Následně zapněte robot a nechte směs hníst 14 minut (první 4 minuty na nízkou rychlost, dalších 10 minut na vyšší rychlost). Hotové těsto přikryjte potravinářskou fólií a nechte 1,5 hodiny kynout na teplém místě.

Až těsto vykyne, dejte si předehřívat troubu na 180 °C a připravte si menší pekáč (20 cm × 30 cm). Vykynuté těsto položte na vál nebo pracovní plochu a postupně z něj odtrhávejte kousky o velikosti cca 3 cm, ze kterých tvarujte kuličky, které skládejte do připraveného pekáče. Těsto by mělo vystačit na cca 25 kuliček. Nakonec si rozšlehejte žloutek, potřete jím všechny kuličky a dejte je péct na 25–30 minut při 170–180 °C dozlatova.

Chvíli před koncem pečení buchtiček si připravte vanilkový krém. Do rendlíku nalijte 150 ml mléka a zahřívejte cca 1 minutu na mírném plameni; mezitím si ve zbylých 200 ml mléka rozmíchejte pudinkový prášek. Po uvedené době do rendlíku přilijte směs mléka a prášku, přidejte vanilkový protein a vanilkový extrakt, vezměte si metličku a obsah rendlíku za stálého šlehání zahřívejte cca 2 minuty do zhoustnutí.

Hotový krém rozdělte do 5 talířů, do každé porce přidejte upečené buchtičky a podávejte.

TIP: Pro doslazení jsme každou porci buchtiček posypali 5 g erythritolu.

Nutriční informace na 1 porci:
574 kcal | 24 g bílkovin | 66 g sacharidů | 23 g tuků

Ďábelské topinky

Příprava: 5 minut | Tepelná úprava: 20 minut | Obtížnost: snadné | Počet porcí: 2

- *2 větší plátky žitného kvasového chleba (2× 80 g)*
- *1 lžíce olivového oleje*
- *50 g bílé cibule (nakrájené najemno)*
- *70 g červené papriky (nakrájené na proužky o velikosti 3 cm × 0,5 cm)*
- *150 g kuřecích prsou (nakrájených na tenké nudličky)*
- *1 lžíce rajčatového protlaku*
- *1 lžíce jarní cibulky (nakrájené najemno)*
- *20 g nakládané okurky (nakrájené na plátky)*
- *1 lžička mletého chilli*
- *100 ml vody*
- *1 lžíce čerstvé petrželové natě (nasekané najemno)*
- *1 lžíce čerstvé chilli papričky (nakrájené najemno)*
- *sůl*
- *pepř*

Troubu předehřejte na 200 °C. Následně si připravte oba plátky chleba, položte je na mřížku v troubě a nechte péct 15–20 minut při 190–200 °C.

Chvíli před koncem pečení chleba si připravte směs na topinky. V pánvi rozehřejte 1 lžíci olivového oleje, přidejte nakrájenou bílou cibuli a červenou papriku a opékejte 2–3 minuty na středním plameni. Poté do pánve přidejte nakrájená kuřecí prsa a vše opékejte další 3 minuty. Nakonec přidejte rajčatový protlak, nakrájenou jarní cibulku, nakládanou okurku, mleté chilli, sůl a pepř, vše podlijte 100 ml vody a nechte zahřívat na středním plameni, dokud se množství tekutiny v pánvi nezredukuje na polovinu (potrvá to přibližně 1 minutu).

Až se dopečou topinky v troubě, rozdělte je na 2 talíře a na každou z nich navrstvěte ½ připravené směsi masa a zeleniny. Navrchu směs posypte nasekanou petrželovou natí a nakrájenou chilli papričkou a podávejte.

Nutriční informace na 1 porci:
382 kcal | 24 g bílkovin | 45 g sacharidů | 10 g tuků

Čevapčiči s bramborovou kaší

Příprava: 25 minut | Tepelná úprava: 27 minut | Obtížnost: střední | Počet porcí: 4

NA ČEVAPČIČI

- *2 lžíce kukuřičné strouhanky*
- *250 g mletého hovězího masa (10 % tuku)*
- *250 g mletého vepřového masa (10 % tuku)*
- *80 g bílé cibule (nakrájené najemno)*
- *1 lžíce mleté sladké papriky*
- *sůl*
- *pepř*

NA KAŠI

- *800 g syrových brambor varného typu C (oloupaných a nakrájených na kostky o velikosti cca 2 cm)*
- *2 l vody*
- *200 ml polotučného mléka*
- *1 lžička másla (cca 5 g)*
- *sůl*

K PODÁVÁNÍ

- *50 g červené cibule (nakrájené na kolečka o šířce 0,5 cm)*
- *2 lžíce plnotučné hořčice*

Troubu dejte předehřívat na 195 °C a vyložte si pečicím papírem větší plech (30 cm × 40 cm). Poté si připravte větší hrnec, vložte do něj nakrájené brambory, zalijte cca 2 l vody, osolte a přiveďte k varu.

Než se brambory začnou vařit, připravte si masové šišky a dejte je péct. Nejprve nasypte do větší misky kukuřičnou strouhanku. Následně si ve větší míse smíchejte oba druhy mletého masa, nakrájenou cibuli, mletou papriku, sůl a pepř a rukama vypracujte kompaktní směs. Z této směsi postupně tvarujte menší šišky o hmotnosti 65–70 g, které obalujte v kukuřičné strouhance a skládejte na vyložený plech (celkem vám vznikne cca 8 šišek). Až spotřebujete všechnu masovou směs, vložte plech do předehřáté trouby a pečte 20–25 minut při 190–195 °C.

Až začne vřít voda v hrnci s bramborami, ztlumte plamen na střední stupeň a brambory vařte pod pokličkou 20–25 minut do změknutí. Poté je sceďte a v menším hrnci si na středním plameni zahřejte mléko, aby bylo horké, ale nikoli vroucí (potrvá to cca 2 minuty). Následně si vezměte tyčový mixér se šlehacím nástavcem a scezené brambory za postupného přilévání ohřátého mléka rozmixujte na hladkou kaši. Na závěr kaši osolte, přidejte do ní 1 lžičku másla a ještě jednou promixujte.

Hotovou kaši rozdělte do 4 talířů, ke každé porci přidejte upečené šišky a podávejte s červenou cibulí a hořčicí.

Nutriční informace na 1 porci:
455 kcal | 33 g bílkovin | 47 g sacharidů | 15 g tuků

Rajská omáčka s kolínky

Příprava: 5 minut | Tepelná úprava: 131 minut | Obtížnost: střední | Počet porcí: 4

- *2 lžíce olivového oleje*
- *100 g mrkve (nakrájené na menší kostky)*
- *100 g bulvového celeru (nakrájeného na menší kostky)*
- *100 g kořenové petržele (nakrájené na menší kostky)*
- *1 kus libového zadního hovězího masa (550 g)*
- *200 g bílé cibule (nakrájené najemno)*
- *30 g rajčatového protlaku*
- *2 bobkové listy*
- *5 kuliček nového koření*
- *1 celá skořice*
- *2 lžíce třtinového cukru*
- *400 g loupaných krájených rajčat z plechovky*
- *2,95 l vody*
- *200 g celozrnných špaldových těstovin (kolínek) v suchém stavu*
- *1 lžíce másla (cca 13 g)*
- *sůl*
- *pepř*

Ve větším hrnci si na středním plameni rozehřejte 2 lžíce olivového oleje, přidejte nakrájenou mrkev, celer a petržel a vše opékejte 4–5 minut. Poté do hrnce přidejte hovězí maso a opékejte ho 1–2 minuty z každé strany. Následně přidejte nakrájenou cibuli, rajčatový protlak, bobkové listy, nové koření, skořici, třtinový cukr, sůl a pepř, zvyšte plamen na vysoký stupeň a vše opékejte 1–2 minuty. Poté do hrnce přidejte rajčata z plechovky a 950 ml vody, ztlumte plamen na mírný stupeň, hrnec přiklopte pokličkou a vařte 1–2 hodiny do změknutí masa – dostatečně uvařené maso poznáte tak, že když do něj píchnete nožem, hladce sjede z čepele.

Mezitím si uvařte těstoviny: v jiném hrnci si přiveďte k varu 2 l vody, osolte, přidejte těstoviny a vařte je na středním plameni po dobu uvedenou na obalu (obvykle se jedná o 5–8 minut).

Až maso v hrnci změkne, vyndejte ho z hrnce, odložte stranou na talíř a nakrájejte na 4 kusy. Poté z hrnce odstraňte skořici, nové koření a bobkové listy a následně celý obsah hrnce rozmixujte dohladka ponorným mixérem. Do vzniklé směsi přidejte máslo a podle chuti sůl a pepř a ještě jednou promixujte.

Nyní si nachystejte 4 servírovací talíře a rozdělte do nich uvařené těstoviny. Poté do každého talíře přidejte rajčatovou omáčku z hrnce a 1 kus vařeného masa a podávejte.

Nutriční informace na 1 porci:
525 kcal | 39 g bílkovin | 52 g sacharidů | 17 g tuků

Knedlíky s vajíčkem

Příprava: 90 minut (+ 40 minut kynutí) | Tepelná úprava: 29 minut | Obtížnost: náročné | Počet porcí: 6

- *25 g másla*
- *1 lžíce olivového oleje*
- *8 vajec*
- *4 bílky*
- *8 g čerstvé petrželové natě (nasekané najemno)*
- *60 g kečupu se sníženým obsahem cukru (můžete vynechat)*
- *100 g nakládaných okurek*
- *sůl*
- *pepř*

NA KNEDLÍKY

- *380 g celozrnné špaldové mouky hladké*
- *½ kostky čerstvého droždí (21 g)*
- *1 lžička třtinového cukru*
- *250 ml polotučného mléka*
- *50 g sušeného celozrnného pečiva (nakrájeného na kostičky o velikosti 0,5 cm)*
- *1 vejce*
- *1,1 l vody*
- *1,5 lžíce olivového oleje*

Připravte si kuchyňský robot s hnětacím hákem a do mísy od něj nasypte špaldovou mouku. V mouce udělejte důlek, do kterého rozdrobte droždí a nasypte třtinový cukr. Poté si v menším hrnci zahřejte mléko, aby bylo vlažné, následně ho nalijte do důlku v mouce a celou směs lehce promíchejte. Nyní zakryjte celou mísu utěrkou a nechte 15–20 minut odležet na teplém místě. Až v míse vzejde kvásek, přidejte do mísy nakrájené pečivo, 1 vejce a 100 ml vody a směs nechte robotem důkladně promíchat. Poté nechte obsah mísy hníst cca 5 minut, dokud nevznikne kompaktní těsto. Následně zakryjte mísu utěrkou, dejte na teplé místo a zde nechte těsto 35–40 minut kynout.

Jakmile těsto vykyne, začněte ve větším hrnci zahřívat 1 l vody. Mezitím si připravte 5–6 hrnečků o objemu 250–300 ml, které lehce vytřete olivovým olejem (celkem ho spotřebujete cca 1,5 lžíce), a následně si na pracovní plochu vyklopte vykynuté těsto, které rozdělte na 5–6 dílů, naskládejte do vytřených hrnečků a lehce stlačte. Až začne vřít voda v hrnci, vložte do ní všechny hrnečky s těstem a vařte 24–27 minut pod pokličkou na středním plameni. Po uvaření vyjměte knedlíky z hrnečků, na pár místech je propíchněte špejlí a nechte 30–45 minut chladnout.

Vychladlé knedlíky nakrájejte na kostky o velikosti 1 cm. Následně si v pánvi rozehřejte máslo společně s 1 lžící olivového oleje, přidejte nakrájené knedlíky a za stálého míchání je opékejte 2 minuty na středním plameni, dokud nebudou mít křupavý povrch. Poté do pánve vyklepněte 8 vajec, přidejte 4 bílky, vypněte ohřev a celý obsah stále horké pánve důkladně promíchejte. Výslednou směs dochuťte solí a pepřem, rozdělte na 6 porcí a podávejte s nasekanou petrželovou natí, kečupem a nakládanými okurkami.

Nutriční informace na 1 porci:
507 kcal | 23 g bílkovin | 54 g sacharidů | 21 g tuků

Kvašení neboli *fermentace*

Fermentace je v dnešní době velmi populární a opětovně zdomácnělou metodou výroby či zpracování potravin. Procesy fermentace můžeme využít jak při pečení chleba, tak při přípravě kvašené zeleniny nebo i méně známých pokrmů, jako je kombucha či vodní kefír. Než se vrhnete do kuchyně na všechny ty báječné recepty, které jsme pro vás připravili, a užijete si trochu té chemie a bublání, máme pro vás několik zajímavostí o samotném procesu kvašení.

Obilný kvas

HISTORIE

Kvas má svůj původ ve starověkém Egyptě a k jeho objevu, podobně jako u sýru či penicilinu, patrně došlo čistou náhodou – ponecháním obyčejného těsta na nekvašený obilný chléb na sluníčku. A jak už to tak v podobných případech bývá, úspěch na sebe nenechal dlouho čekat: těsto nakynulo a po upečení byl na světě vzdušný, nadýchaný kvasový chléb. Ve středověku, kdy se také nejvíce rozvinulo pekařské řemeslo jako takové, se pak pro účely pečení chleba začalo používat droždí neboli kvasnice a pozdější průmyslová výroba původní metodu s využitím kvasu lehce odklonila. V posledních letech si však domácí vedení kvasu opět získává své stoupence a lidé se k tradiční přípravě poctivého chleba vrací stále více.

CO TO VLASTNĚ TEN KVAS JE A JAK VZNIKÁ?

Kvas je označení pro směs mouky a vody, která začne díky mikroorganismům přítomným v mouce i okolním vzduchu kvasit neboli fermentovat – podobně jako ovoce při výrobě octů či moštů. U kvasu se na fermentaci podílí hlavně kvasinky a bakterie mléčného kvašení z rodu *Lactobacillus*. Samotné kvašení pak představuje proces, kdy mikroorganismy začnou pojídat a následně metabolicky přeměňovat sacharidy obsažené v obilovinách; a zatímco ony se vyživují a získávají z přijaté potravy energii, v těstu zároveň vzniká oxid uhličitý, kyselina mléčná a případně i trocha alkoholu. Všechny tyto produkty látkové přeměny sacharidů dodávají kvasovému pečivu jeho charakteristické vlastnosti: oxidu uhličitému vděčí výsledný chléb za svou nadýchanost i typická „oka" v krajících, kyselina mléčná zase těstu propůjčuje mírně nakyslou chuť a alkohol můžete občas cítit ze silně kvašených chlebů – bát se ale nemusíte, jeho obsah je opravdu minimální.

Pro chlebový kvas se u nás postupem času rozšířilo lidové pojmenování „kvásek", které se dodnes těší značné oblibě – i v současnosti dává před „kvasem" mnoho lidí přednost již ustáleným výrazům jako „žitný kvásek", „vedení kvásku" či „kváskování" a s chlebem zadělávaným z kvasu se v běžné řeči a písmu setkáte spíše pod názvem „kváskový chléb". Zrovna tak pevně se ovšem označení „kvásek" vžilo i pro vykynutou směs droždí, cukru, vlažného mléka (či vody) a případně mouky, která tvoří základ takzvaných kynutých těst – a právě v tomto významu používáme slovo „kvásek" i my v naší kuchařce, zatímco pro zkvašenou směs mouky a vody zachováváme původní název „kvas". Už vás tedy nezaskočí, že kdykoli objevíte v našich receptech slovo „kvásek", budete potřebovat droždí, kdežto u receptů s žitným či špaldovým „kvasem" si pro zadělání těsta vystačíte s moukou, vodou a kouskem hotového kvasu od minula.

PROČ PATŘÍ KVASOVÝ CHLÉB K NEJZDRAVĚJŠÍM TYPŮM PEČIVA?

Kvas představuje živý organismus, jehož složení závisí na použité mouce, vodě i okolním prostředí: je velký rozdíl, jestli připravujete chléb z celozrnné žitné mouky, nebo z obyčejné bílé pšeničné. Obecně ale kvas tvoří velmi pestrá směs mikroorganismů, jejichž různorodost při konzumaci kvasového chleba ocení i naše tělo – naproti tomu droždí tuto rozmanitost postrádá, jelikož je složeno pouze z jednoho jediného kmene mikroorganismů, kvasinek *Saccharomyces cerevisiae*. Ve srovnání s klasickým chlebem s přídavkem droždí má celozrnný chléb z kvasu také o něco nižší glykemický index, obsahuje významnější množství vlákniny a většinou bývá i mnohem lépe stravitelný – běžný chléb totiž může více nadýmat. Zároveň se kvasový chléb obejde bez jakýchkoli aditiv včetně kypřidel, emulgátorů či přípravků zlepšujících mouku, které se často přidávají do konvenčního pečiva včetně chlebů.

NUTRIČNÍ POTENCIÁL

Kvasový chléb se nejčastěji připravuje z žitné mouky, která je povětšinou celozrnná. Díky tomu obsahuje širokou škálu minerálních látek, které se navíc v případě kvasového pečiva vstřebávají do těla snáze než u jiných celozrnných výrobků: fermentace obecně totiž z mouky odbourává kyselinu fytovou, antinutriční látku, která se přirozeně nachází v celozrnných produktech a znesnadňuje vstřebávání důležitých minerálů, a konkrétně během přípravy kvasu se množství této kyseliny snižuje zvláště účinně – především zásluhou nižšího pH a delšího času fermentace.

Kromě lepší stravitelnosti se mezi výhody kvasového chleba počítá i jeho relativně vysoká sytivost a díky obsažené vláknině a mikroorganismům je rovněž velmi prospěšný pro naše střeva. To, že je chléb z kvasu zdravým pečivem a je vhodný do našeho jídelníčku, však ještě neznamená, že je dietní a můžete ho jíst prakticky neomezeně – u průměrného žitného kvasového chleba se nutriční hodnoty na 100 g pohybují okolo 200 kcal, 7 g bílkovin, 34 g sacharidů, 2 g tuků a 4 g vlákniny.

Kvas můžete využít nejen při pečení tradičního kvasového chleba, ale i pro přípravu nejrůznějších sladkých pokrmů, které se obvykle pečou z kynutého těsta, a tudíž z droždí – příkladem může být vánočka, buchty či všelijaké koláče. Věřte nám, že jak se jednou opřete do pěstování domácího kvasu, pravděpodobně už nikdy nebudete chtít přestat.

Kvašená zelenina

Kvašení, o kterém mluvíme v souvislosti s kvašenou zeleninou neboli „pickles“, se nazývá kvašení mléčné. Podobně jako u obilného kvasu zde během fermentace vzniká kyselina mléčná, která nejen že dodává zelenině charakteristickou chuť, ale zároveň slouží jako konzervant. Při kvašení získává zelenina ke svému obsahu vitamínů a minerálních látek ještě navíc probiotický potenciál, stává se stravitelnější a také v ní vznikají další důležité vitamíny, jako třeba vitamín K. Mezi nejznámější druhy kvašené zeleniny patří tradiční kysané zelí, které se vyrábí kvašením ve vlastní šťávě. Zelenina však může kvasit i v různých nálevech – typickým příkladem jsou kvašené neboli kyselé okurky, kterým se také říká „kvašáky“. Ve světě je pak velmi oblíbeným fermentovaným pokrmem takzvané kimči, korejská varianta kvašené zeleniny.

Kvašené nápoje

Kromě všeobecně známých fermentovaných nápojů, jako je pivo, víno či různé mošty, vstupují v posledních letech do širšího povědomí i poněkud exotičtější nápoje. Mezi velmi populární se řadí kombucha – znovuobjevený kvašený nápoj, který se vyrábí přidáním symbiotické kolonie bakterií a kvasinek (známé též pod zkratkou SCOBY) do černého nebo zeleného čaje. Následný proces fermentace probíhá několik dnů až týdnů, aby dal nakonec vzniknout perlivému, lehce nasládlému nápoji, který při vychlazení může připomínat slazený ledový čaj. Kombucha svým obsahem probiotik velmi prospívá našemu trávicímu systému, zejména tlustému střevu, a může se stát skvělou zdravější alternativou slazených bublinkových nápojů.

Kvas

Příprava kvasu není nikterak náročná, i přesto se ale ne vždy podaří podle našich představ. Pokud z kvasu nepečete zrovna často (anebo jste v kvasovém pečení teprve nováčci) a zároveň chcete mít jistotu, že v receptech s kvasem uspějete hned napoprvé, zaskočte do nejbližší pekárny a nechte si odebrat již hotový kvas – určitě bude starší, a tudíž vyzrálejší než ten, který si vyrobíte doma, a současně si ušetříte pár dní práce. Všem ostatním nadšencům ale doporučujeme pustit se do pečení z kvasu opravdu od píky a založit si vlastní, domácí kvas pomocí následujících kroků.

Den první

V čisté sklenici smíchejte cca 4 lžíce vlažné vody a 3 lžíce chlebové, případně celozrnné mouky (konkrétní druh mouky zvolte podle potřeby – nejčastěji se dělá kvas z mouky žitné, můžete ale vytvořit i kvas špaldový nebo pšeničný). Měla by vám vzniknout spíše tužší kašovitá směs – pokud se vám zdá příliš řídká, přidejte ještě trochu mouky; pokud je směs naopak příliš hustá, přilijte vodu. Pamatujte si, že při zakládání kvasu není podstatné ani tak celkové množství přidávané mouky a vody, jako spíš jejich vzájemný poměr a konzistence výsledné směsi; konzistencí se tedy řiďte i v následujících dnech a nebojte se kdyžtak přidat mouku či vodu navíc.

Po promíchání sklenici přikryjte utěrkou, mikrotenovým sáčkem nebo víčkem (víčko neutahujte!), dejte na teplé místo s teplotou nejlépe 23 °C a nechte 24 hodin odležet.

Den druhý

V kvasu se od včerejšího dne vytvořilo trochu bublinek.

Do sklenice s kvasem přidejte další 3 lžíce mouky a cca 4 lžíce vlažné vody, aby po promíchání vznikla polotekutá směs. Poté sklenici opět přikryjte a nechte odležet na teplém místě dalších 24 hodin.

Den třetí

Kvas má již bublinek více, trochu spadl a začíná mít kyselou vůni.

Do sklenice přidejte tentokrát 4 lžíce mouky a cca 4 lžíce vlažné vody a promíchejte. Nyní by směs měla mít konzistenci hustšího těsta. Sklenici opět přikryjte a nechte dalších 24 hodin odležet na teplém místě.

Den čtvrtý
Kvas je už výrazně kyselý a plný bublinek.

Nyní nastává chvíle část připraveného kvasu odebrat. Nachystejte si novou, čistou sklenici a přemístěte do ní většinu kvasu – v původní sklenici by ho měla zůstat pouze cca 1 lžíce. Odebraný kvas v nové sklenici dejte do lednice a později použijte třeba do lívanců, do kysela nebo jiného nenáročného kvasového pokrmu – na pečení chleba ani do jiných pokročilejších receptů se tento mladý, slabší kvas nehodí. Ke zbytku kvasu v původní sklenici přidejte další 3 lžíce mouky a cca 4 lžíce vody, promíchejte (opět do hustší konzistence), přikryjte a nechte na teplém místě odležet dalších 24 hodin.

Den pátý
Z původní sklenice opět odeberte většinu kvasu do „sběrné sklenice", v níž máte mladý kvas již z předešlého dne, a v původní sklenici ponechte pouze 1 lžíci kvasu. Sběrnou sklenici vraťte do lednice. Poté do původní sklenice znovu přidejte 3 lžíce mouky a cca 4 lžíce vody, promíchejte, přikryjte a dejte ještě na pár hodin na teplé místo.

Následně dejte i tento kvas do lednice a od této chvíle ho pravidelně „krmte" dalšími porcemi mouky a vody. Tento již vyzrálejší kvas už můžete použít prakticky do jakéhokoli kvasového receptu.

Krmení kvasu
Alespoň 1× týdně je nutné kvas opětovně nakrmit, aby zůstal aktivní a neodumřel. „Hladový" kvas je splasklý a na jeho povrchu se může tvořit tekutina. Když chcete kvas nakrmit, nechte ho nejdříve 2–3 hodiny odležet při pokojové teplotě. Následně do něj přidejte 2 lžíce mouky a cca 2 lžíce vody a promíchejte – konzistence by opět měla být spíše tužší. Nakrmený kvas nechte další 3 hodiny odležet na teplém místě (kvas se mezitím zvedne) a poté ho vraťte zpět do lednice.

Den před pečením
Kdykoli budete chtít z kvasu péct, bude třeba si ho nejprve den předtím takzvaně „namnožit" na náležité množství pro zadělání těsta – jedná se vlastně o přidání trochy hotového kvasu do většího množství mouky a vody, načež se směs nechá prokvasit a vznikne tak velké množství aktivního kvasu (takto namnoženému kvasu se také někdy říká „**rozkvas**"). Standardně se jako základ pro namnožení používá jen malé množství kvasu (okolo 15 g na 100 g mouky); pokud to však recept dovoluje, doporučujeme vám pro namnožení vždy spotřebovat **úplně všechen kvas**, který máte v lednici, a z namnoženého kvasu si pak trochu odebrat jakožto základ zase pro příští množení – kvas, který prošel namnožením (zejména několikanásobným), totiž obsahuje více bakterií a bývá proto podstatně silnější a odolnější. Jde tedy o obecně efektivnější metodu nežli stále uchovávat v lednici pouze kvas, který nikdy namnožením neprošel, a pro namnožení vždy používat jen část z něj.

Jak tedy přesně kvas namnožit? Alespoň 3 hodiny předem ho nechte odležet při pokojové teplotě a poté ho v míse smíchejte s takovým množstvím mouky a vody, aby celkem vzniklo potřebné množství kvasu udávané receptem a nadto ještě 1–2 rovné lžíce (cca 25–50 g) navíc. Jako doporučený poměr mouky k vodě se zde obvykle uvádí 1 : 1; použijte přitom stejnou mouku, ze které jste zakládali kvas. Celou směs pak nechte 12 hodin odležet. Poté si z namnoženého kvasu do čisté sklenice odeberte 1–2 lžíce zase pro příště, uložte do lednice a ze zbytku kvasu zadělejte těsto. Hodláte-li znovu péct až za delší dobu, nezapomínejte odebranou část kvasu pravidelně krmit.

Pokud tedy recept vyžaduje např. 400 g kvasu a vy v lednici skladujete 75 g, smíchejte váš kvas se 175 g mouky a 175 ml vody, nechte prokvasit, poté ze směsi odeberte 25 g na příště a zbytek použijte do těsta.

Nejčastější chyby při pečení

Nekonzistentní teplota ingrediencí

Ujistěte se, že všechny suroviny, které na pečení používáte, mají pokojovou teplotu – stačí je 30 minut před začátkem příprav umístit na pracovní plochu.

Prošlé droždí

Kdykoli pečete z droždí, dejte si dobrý pozor, aby bylo opravdu čerstvé. Z prošlého droždí neupeče chléb ani pekařský mistr.

Neprosetá mouka

Prosévání mouky je krok, který u pečení spousta lidí vynechává. Je to ale škoda – prosetím se totiž mouka hezky nakypří a provzdušní a napomůže tak snadnějšímu kynutí.

Uspěchaný postup přípravy

Pamatujte, že pečení jak z kvasu, tak z droždí je přirozeně časově náročnější a jakékoli pokusy o urychlení přípravy nadělají více škody než užitku. Udělejte si na pečení čas a hlavně se nedejte odradit prvním neúspěchem.

Špaldový chléb

Příprava: 9 hodin 45 minut (+ 12 hodin zrání kvasu) | Tepelná úprava: 50 minut | Obtížnost: náročné | Počet porcí: 40

- *630 g bílé špaldové mouky hladké*
  (+ 3 lžíce na pomoučení válu či kuchyňské linky)
- *200 g celozrnné špaldové mouky hladké*
- *780 ml vody*
- *20 g soli*
- *2 lžíce bramborového škrobu*

NA ROZKVAS

- *100 g bílé špaldové mouky hladké*
- *100 ml vody*
- *15 g špaldového kvasu*
  (cca 1 lžička)

Nejprve si připravte rozkvas. Ve větší misce společně smíchejte 100 g bílé špaldové mouky, 100 ml vody a 15 g špaldového kvasu, poté misku zakryjte potravinářskou fólií a směs nechte při pokojové teplotě alespoň 12 hodin zrát (tímto způsobem si kvas namnožíte na potřebné množství pro zadělání těsta). Během uvedené doby by směs měla zdvojnásobit svůj objem. Z namnoženého kvasu si pak odeberte 1 rovnou lžíci (cca 25 g) zase pro příští recept se špaldovým kvasem a toto množství skladujte v dobře uzavřené sklenici v lednici.

Ze zbytku namnoženého kvasu zadělejte těsto. Připravte si kuchyňský robot s hnětacím hákem (případně obyčejnou mísu a vařečku). Pokud používáte robot, nejprve do hnětací nádoby dejte připravený kvas, 630 g bílé a 200 g celozrnné špaldové mouky a 500 ml vody a vše nechte hníst cca 3 minuty na stupeň 1; poté přidejte 20 g soli a dalších 80 ml vody a nechte hníst dalších 7–8 minut, dokud nebude těsto elastické (během hnětení můžete dle potřeby přidat trochu mouky či vody navíc). Pokud naopak hodláte hníst ručně, dejte do připravené mísy všechny výše uvedené ingredience najednou a směs intenzivně hněťte vařečkou 10–15 minut. Mísu s hotovým těstem pak přikryjte potravinářskou fólií a těsto nechte 2,5–3,5 hodiny kynout při pokojové teplotě.

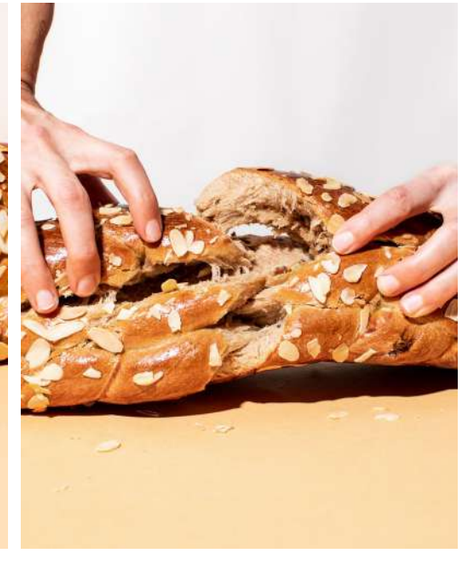
Po vykynutí těsta si připravte 2 ošatky a každou vysypte 1 lžící bramborového škrobu. Poté si cca 3 lžícemi bílé špaldové mouky pomoučete vál (nebo kuchyňskou linku), na pomoučenou plochu vyklopte těsto, rozdělte ho napůl a z každé poloviny vytvarujte bochník o průměru cca 21–25 cm. Bochníky vložte do vysypaných ošatek, ty dejte na suché místo s pokojovou teplotou a zde nechte těsto další 2,5–3 hodiny kynout.

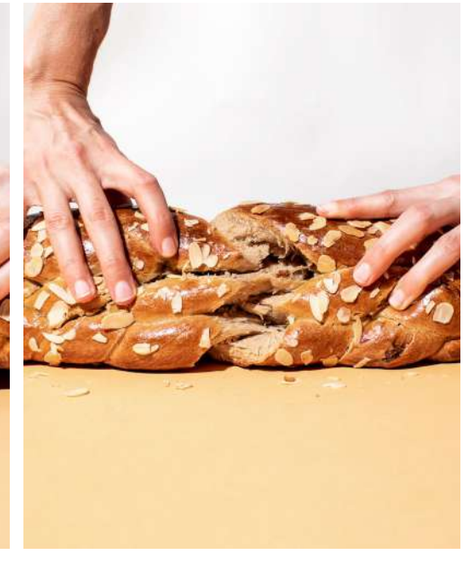
Po uvedené době si připravte malý pekáč nebo hrnec, dejte ho na dno trouby, troubu zavřete a začněte předehřívat na 250 °C. Mezitím si vyložte pečicím papírem větší plech a na ten pak položte oba vykynuté bochníky. Až se trouba dostatečně vyhřeje, vložte do ní plech s bochníky, poté do pekáče či hrnce na dně trouby nalijte 200 ml vody (pozor – voda se ihned začne odpařovat), troubu zavřete a pečte 15 minut při 250 °C. Po této době vyndejte z trouby pekáč či hrnec, do kterého jste předtím nalili vodu, stáhněte teplotu na 210 °C a chléb pečte dalších 30–35 minut.

Upečené bochníky nechte vychladnout (nejlépe na mřížce, aby se zespodu nezapařily), což potrvá cca 2–2,5 hodiny. Chléb vám vydrží čerstvý 2–3 dny a každý bochník vystačí na cca 20 krajíců.

TIP: Když je chléb už mírně tvrdý, chutná výborně rozpečený v troubě (postačí 15–20 minut pečení při 180 °C) a následně lehce zalitý kvalitním olivovým olejem.

Nutriční informace na 1 porci:
83 kcal | 3 g bílkovin | 15 g sacharidů | 1 g tuků





Vánočka z kvasu

Příprava: 45 minut (+ 2,5 hodiny kynutí) | Tepelná úprava: 60 minut | Obtížnost: náročné | Počet porcí: 25

- *125 ml polotučného mléka*
- *180 g másla*
- *3 vejce (velikost M)*
- *180 g třtinového cukru*
- *1 lžíce vanilkového extraktu*
- *320 g celozrnné pšeničné mouky hladké*
- *300 g celozrnné špaldové mouky hladké*
- *400 g celozrnného žitného kvasu*
- *50 g rozinek (namočených alespoň na 1 hodinu do vlažné vody a poté scezených)*
- *nastrouhaná kůra z 1 menšího citronu*
- *1 žloutek*
- *50 g mandlových plátků*

Připravte si kuchyňský robot s hnětacím hákem. Poté si v menším hrnci na plotýnce společně prohřejte mléko a máslo (postačí cca 30 sekund na mírném plameni – směs by měla být pouze vlažná), následně obsah hrnce přelijte do zadělávací nádoby robotu a přidejte vejce, třtinový cukr a vanilkový extrakt. Poté zapněte robot a nechte směs důkladně promíchat, aby se rozpustil cukr. Následně do nádoby přidejte pšeničnou i špaldovou mouku a směs nechte pomalu hníst 5 minut. Jakmile se těsto začne odlepovat od stěn, přidejte do nádoby žitný kvas a nechte hníst dalších 5 minut. Nakonec do těsta přidejte scezené rozinky a citronovou kůru a vše nechte hníst ještě 15 minut, dokud se těsto nezačne opět odlepovat od stěn. Poté nádobu přikryjte potravinářskou fólií a těsto nechte 1,5 hodiny kynout na teplém místě. Mezitím si vyložte pečicím papírem plech.

Po uvedené době si vykynuté těsto zvažte na kuchyňské váze a podle výsledné hmotnosti ho rozdělte na několik stejných dílů – jejich počet závisí na tom, z kolika pramenů těsta hodláte vánočku plést (níže uvádíme postup na vánočku z 5 a z 9 pramenů). Z každého dílu těsta si rukama vyválejte pramen o délce 40 cm.

Pokud chcete uplést vánočku z 5 pramenů, budete tvořit pouze 1 cop. Všech 5 pramenů si naskládejte svisle před sebe na pracovní plochu, jejich konce na vzdálenější straně spojte dohromady stisknutím a poté si prameny rozdělte do stran tak, aby 3 prameny směřovaly šikmo doleva a 2 prameny šikmo doprava. Nyní začněte plést: vždy nejdříve přeložte vnější levý pramen doprostřed tak, aby se ocitl rovnoběžně se 2 prameny směřujícími šikmo doprava, a poté proveďte totéž z druhé strany – uchopte vnější pravý pramen a přeložte ho doprostřed, rovnoběžně se 2 prameny směřujícími šikmo doleva. Střídavě tedy překládáte vnější levý a vnější pravý pramen doprostřed, vždy ob 2 prameny, a postupně tvoříte cop směrem k sobě. Až budete potřebovat pletení ukončit, stiskněte všech 5 volných konců pramenů dohromady, vzniklý spoj zaoblete a hotový cop přendejte na vyložený plech.

Pokud chcete vánočku plést z 9 pramenů, budete tvořit celkem 3 copy, které na sebe budete postupně skládat – první ze 4 pramenů (ten položíte na plech), druhý ze 3 pramenů a poslední ze 2 pramenů. První i druhý cop začněte i zakončete obdobně jako cop z 5 pramenů popsaný výše: až si prameny naskládáte svisle před sebe, nejprve na vzdálenější straně spojte dohromady konce všech pramenů, poté si prameny rozdělte šikmo do stran, zapleťte a volné konce spojte a zaoblete. U posledního copu pak nechte konce pramenů na obou stranách záměrně volné – až tento cop položíte na ten předchozí, dvojici volných konců na každé straně natáhněte a zastrčte dolů pod vánočku.

První cop ze 4 pramenů upletete tímto způsobem: vždy nejprve uchopte levou dvojici pramenů a překřižte levý přes pravý, poté stejným způsobem překřižte i pravou dvojici pramenů (opět levý přes pravý), následně uchopte prostřední 2 prameny a tentokrát překřižte pravý přes levý. Nyní se opět přesuňte k levé dvojici pramenů a celý postup opakujte od začátku. Takto pokračujte, dokud nedojdete na konec copu. Zbylé 2 copy již vytvoříte snadno – u copu ze 3 pramenů vždy střídavě křižte pravý a levý pramen přes prostřední a u závěrečného copu ze 2 pramenů neustále křižte oba prameny přes sebe navzájem.

Hotovou vánočku přikryjte utěrkou a nechte kynout při pokojové teplotě alespoň 1 hodinu. Mezitím si předehřejte troubu na 180 °C a chvilku před koncem kynutí si rozšlehejte žloutek.

Po vykynutí vánočku potřete rozšlehaným žloutkem a posypte mandlovými plátky. Pokud jste vytvořili třípatrovou vánočku (tedy z 9 pramenů) a obáváte se, že by se vám mohla při pečení takzvaně „rozjet“, můžete do ní ještě na několika místech zapíchnout špejli. Plech s připravenou vánočkou pak vložte do předehřáté trouby a pečte 55–60 minut při 180–185 °C.

Nutriční informace na 1 porci:
235 kcal | 6 g bílkovin | 32 g sacharidů | 9 g tuků

Šneci s pudinkovou náplní

Příprava: 45 minut (+ 3 hodiny kynutí) | Tepelná úprava: 22 minut | Obtížnost: náročné | Počet kusů: 20

NA TĚSTO

- *130 ml polotučného mléka (teplého)*
- *90 g třtinového cukru*
- *20 g čerstvého droždí*
- *150 g celozrnné špaldové mouky hladké*
- *100 g bílé špaldové mouky hladké (+ 20 g na posypání válu či kuchyňské linky)*
- *1 vejce (pokojové teploty)*
- *40 g másla (pokojové teploty)*

NA NÁPLŇ

- *500 ml polotučného mléka*
- *20 g třtinového cukru*
- *1 balení vanilkového pudinkového prášku (40 g)*
- *60 g rozinek*

Nejprve si připravte těsto. Do hrníčku nalijte 130 ml teplého mléka, přidejte 2 lžičky z připravených 90 g třtinového cukru a následně do hrníčku rozdrobte droždí. Nyní zakryjte hrníček utěrkou a dejte ho alespoň na 10 minut na teplé místo, aby stačil vzejít kvásek. Mezitím si připravte kuchyňský robot s hnětacím hákem a do zadělávací nádoby prosejte 150 g celozrnné a 100 g bílé špaldové mouky. Až v hrníčku vzejde kvásek, nalijte ho do nádoby s moukou, přidejte vejce, máslo a zbylých cca 82 g třtinového cukru a vše nechte hníst zhruba 15–20 minut, dokud se těsto nepřilepí na hák. Poté nádobu zakryjte potravinářskou fólií a těsto nechte kynout na teplém místě alespoň 3 hodiny.

Chvíli před koncem kynutí si připravte pudinkovou náplň. Z 500 ml mléka odlijte cca ⅔ do menšího hrnce, přidejte 20 g třtinového cukru a směs přiveďte k varu; mezitím si ve zbylé ⅓ mléka důkladně rozmíchejte pudinkový prášek tak, aby ve výsledné směsi nezůstávaly hrudky. Až mléko v hrnci začne vřít, ztlumte plamen na mírný stupeň, za stálého míchání do hrnce postupně nalijte všechnu pudinkovou směs a následně nechte celý obsah hrnce 2 minuty vařit. Poté hrnec odstavte a do hotového teplého pudinku vmíchejte rozinky.

Nyní si dejte předehřívat troubu na 190 °C a vyložte si pečicím papírem větší plech (nebo si připravte zapékací nádobu o rozměrech 20 cm × 30 cm, případně 25 cm × 25 cm). Poté si pomoučete vál (nebo kuchyňskou linku) 20 g bílé špaldové mouky, na pomoučenou plochu vyklopte vykynuté těsto a válečkem ho vyválejte na 4–5 mm silný obdélníkový plát. Tento plát potřete připravenou pudinkovou náplní a následně ho zarolujte od jedné delší strany směrem k protější delší straně. Výslednou roládu nakrájejte na 20 plátků (nejlépe to jde režnou nití nebo drátkem) a jednotlivé plátky skládejte na vyložený plech nebo do připravené zapékací nádoby. Plech nebo nádobu pak přemístěte do předehřáté trouby a pečte 15–20 minut při 180–190 °C dozlatova.

TIP: Hotové šneky podávejte s mléčnou polevou – tu jsme připravili svařením cca 250 ml polotučného mléka s 2 lžícemi erythritolu (postačí 7–8 minut vaření na středním plameni).

Nutriční informace na 1 kus:
120 kcal | 3 g bílkovin | 20 g sacharidů | 3 g tuků

Celozrnná čokoládová babka

Příprava: 1 hodina (+ 3 hodiny kynutí) | Tepelná úprava: 42 minut | Obtížnost: náročné | Počet porcí: 12

- *200 ml polotučného mléka (teplého)*
- *30 g čerstvého droždí*
- *90 g třtinového cukru*
- *450 g celozrnné špaldové mouky hladké (+ 20 g na pomoučení válu či kuchyňské linky)*
- *2 vejce*
- *120 másla (rozpuštěného)*
- *1 lžička vanilkového extraktu*

NA NÁPLŇ

- *140 g hořké čokolády (80%)*
- *100 g másla*
- *50 g třtinového cukru*
- *40 g holandského kakaa*
- *1 lžička vanilkového extraktu*
- *sůl*

Nejprve si zadělejte těsto. Polotučné mléko nalijte do hrníčku, rozdrobte do něj čerstvé droždí a přidejte 2 lžičky z odměřených 90 g třtinového cukru. Poté nechte hrníček cca 10 minut odležet na teplém místě, aby stačil vzejít kvásek. Mezitím si připravte kuchyňský robot s hnětacím hákem a do zadělávací nádoby prosejte 450 g špaldové mouky. Až v hrníčku vzejde kvásek, přilijte ho k mouce v nádobě, přidejte vejce, rozpuštěné máslo, zbylých cca 82 g třtinového cukru a vanilkový extrakt, zapněte robot a směs nechte hníst 15–20 minut, dokud se nezačne lepit na hák. Poté nádobu zakryjte potravinářskou fólií, kterou těsně obtáhněte po vnitřních stěnách nádoby i po povrchu těsta, a dejte na teplé místo, kde nechte těsto 1,5–2 hodiny kynout.

Mezitím si připravte čokoládovou náplň. Čokoládu a máslo dejte do hrnce, zapněte mírný ohřev a za stálého míchání nechte směs cca 2 minuty pozvolna rozpouštět. Poté do hrnce přidejte třtinový cukr, kakao, vanilkový extrakt a špetku soli, vypněte ohřev a směs v hrnci šlehejte metličkou cca 1 minutu dohladka. Hrnec s hotovou náplní prozatím odložte do lednice.

Až vykyne těsto v nádobě, pomoučete si vál (nebo kuchyňskou linku) 20 g špaldové mouky, na pomoučenou plochu vyklopte těsto a válečkem z něj vyválejte obdélníkový plát silný cca 3 mm. Poté si vezměte hrnec s čokoládovou náplní, pomocí silikonové stěrky náplň přemístěte na vyválené těsto a opatrně ji rozetřete po celém plátu na rovnoměrnou vrstvu. Následně plát od delší strany směrem k protější delší straně zarolujte do rolády, vezměte si ostrý nůž a vzniklou roládu podélně rozřízněte napůl. Nyní obě poloviny těsta zapleťte do jednoduchého copu – vzájemně je obmotejte kolem sebe, přičemž řezná strana těsta musí po celou dobu pletení směřovat nahoru, aby na vrchní straně copu vynikly čokoládové pruhy. Až dopletete cop, připravte si silikonovou formu na chléb (30 cm × 10 cm), cop do ní vložte a celou formu přikryjte utěrkou nebo potravinářskou fólií. Přikrytou formu dejte na teplé místo a zde nechte těsto ještě zhruba 1 hodinu kynout. Chvíli před koncem kynutí si předehřejte troubu na 180 °C.

Po uvedené době vložte formu s těstem do předehřáté trouby a pečte 35–40 minut při 170–180 °C dozlatova.

Upečenou babku nechte nejprve vychladnout na mřížce (potrvá to cca 20 minut). Poté ji nakrájejte na 12 plátků a podávejte.

Nutriční informace na 1 porci:
427 kcal | 9 g bílkovin | 43 g sacharidů | 23 g tuků

Kombucha z černého čaje

Příprava: 30 minut (+ 5–7 hodin chladnutí a 6–10 dní fermentace) | Tepelná úprava: 7 minut
Obtížnost: střední | Počet porcí: 20

- *3 l vody*
- *30 g kvalitního sypaného černého čaje*
- *255 g třtinového cukru*
- *5 g čerstvého tymiánu*
- *5 g čerstvého rozmarýnu*
- *5 g čerstvé máty*
- *1 lžička celého hřebíčku*
- *1 mateřská kombuchová kultura*
- *200–300 ml nálevu pro kombuchovou kulturu* (buď původního nálevu, se kterým jste si kulturu koupili, nebo vaší vlastní kombuchy z předchozí várky)*

Nachystejte si sterilní širší skleněnou nádobu, která pojme 3 l tekutiny, a větší hrnec. Do hrnce nalijte 3 l vody a zahřejte na teplotu cca 85–90 °C. Poté hrnec odstavte, přidejte do něj čajové lístky a třtinový cukr a nechte 8–10 minut louhovat. Následně obsah hrnce přes jemné síto přeceďte do jiného hrnce, zde do přecezeného čaje přidejte tymián, rozmarýn, mátu a hřebíček a nechte zahřívat 5–7 minut na středním plameni. Poté vypněte ohřev, bylinky i hřebíček prozatím ponechte v hrnci a nechte čaj zchladnout na pokojovou teplotu (minimálně na 35 °C). Chladnutí potrvá přibližně 5–7 hodin.

Po vychladnutí přeceďte veškerý obsah hrnce (opět s využitím jemného síta) do nachystané sterilní nádoby, do které následně vložte mateřskou kulturu a 200–300 ml nálevu. Poté vršek nádoby přikryjte plátýnkem, které upevněte gumičkou, a nádobu uskladněte na temném místě s teplotou 25 °C. Po 6–10 dnech fermentace bude kombucha hotová – ochutnat ji však doporučujeme již po 5. dni; čím déle totiž nápoj fermentuje, tím je kyselejší.

Z hotového nápoje nejprve vyjměte kombuchové kultury (jak původní mateřskou, tak i nově zformovanou „dceřinou“), opláchněte je vlažnou vodou a dejte do menší sklenice. Nyní si připravte uzavíratelné skleněné lahve či sklenice a přeceďte do nich připravený nápoj – kromě posledních 200–300 ml na dně nádoby, kterými zalijte kombuchové kultury ve sklenici (hotová kombucha bude kulturám sloužit jako nový nálev). Poté sklenici s kulturami uzavřete a až do dalšího použití uskladněte při pokojové teplotě; takto můžete kultury uchovávat až několik týdnů. Přecezenou kombuchu v lahvích či sklenicích pak skladujte v lednici, kde vydrží nejméně 1 měsíc.

TIP: Pokud chcete kombuchy připravit jiné množství než 3 l, řiďte se tímto poměrem: na každý 1 l vody potřebujete 85 g cukru a cca 70–100 ml nálevu.

*Kombuchová kultura se vždy uchovává ve speciálním nálevu (jde zpravidla o již dříve připravenou kombuchu), který jí slouží jako ochrana a zároveň se používá pro přípravu nové kombuchy. Tento nálev buď zakoupíte přímo s kombuchovou kulturou jako součást balení, anebo ho vytvoříte z hotové kombuchy vaší vlastní výroby.

Nutriční informace na 1 porci:
25 kcal | 0 g bílkovin | 5 g sacharidů | 0 g tuků

Kombucha ze zeleného čaje s citrusy

Příprava: 35 minut (+ 5–7 hodin chladnutí, 5–7 dní fermentace a 8–10 hodin louhování) | Tepelná úprava: 8 minut
Obtížnost: střední | Počet porcí: 20

- *3 l vody*
- *40 g kvalitního sypaného zeleného čaje*
- *300 g třtinového cukru*
- *1 mateřská kombuchová kultura*
- *200–300 ml nálevu pro kombuchovou kulturu* (buď původního nálevu, se kterým jste si kulturu koupili, nebo vaší vlastní kombuchy z předchozí várky)*
- *1 pomeranč (nakrájený na kolečka)*
- *1 citron (nakrájený na kolečka)*
- *1 limetka (nakrájená na kolečka)*
- *20 g čerstvého zázvoru (oloupaného a nakrájeného nahrubo)*

Nachystejte si sterilní širší skleněnou nádobu o objemu alespoň 3 l a větší hrnec. V hrnci zahřejte 3 l vody na cca 85–90 °C, poté hrnec odstavte, do horké vody nasypte čajové lístky a třtinový cukr a nechte 6–8 minut louhovat. Následně obsah hrnce promíchejte a přes jemné síto ho přeceďte do nachystané sterilní nádoby, kde nechte tekutinu zchladnout na pokojovou teplotu (minimálně na 35 °C). Chladnutí potrvá cca 5–7 hodin.

Po vychladnutí do tekutiny v nádobě vložte mateřskou kulturu a přidejte 200–300 ml nálevu. Poté vršek nádoby přikryjte plátýnkem, které upevněte gumičkou, a nádobu uskladněte na temném místě s teplotou 25–27 °C. Po 5–7 dnech fermentace bude kombucha hotová.

Z hotového nápoje nejprve vyjměte kombuchové kultury (jak původní mateřskou, tak i nově zformovanou „dceřinou"), opláchněte je vlažnou vodou, dejte do menší sklenice a zalijte 200–300 ml připravené kombuchy, která bude kulturám sloužit jako nový nálev. Sklenici s kulturami uzavřete a do dalšího použití skladujte při pokojové teplotě (takto můžete kultury uchovávat až několik týdnů). Do zbylé kombuchy v nádobě vložte nakrájené citrusy a zázvor a nechte 8–10 hodin louhovat. Poté kombuchu přeceďte do uzavíratelných skleněných lahví či sklenic a skladujte v lednici, kde vydrží nejméně 1 měsíc.

*Kombuchová kultura se vždy uchovává ve speciálním nálevu (jde zpravidla o již dříve připravenou kombuchu), který jí slouží jako ochrana a zároveň se používá pro přípravu nové kombuchy. Tento nálev buď zakoupíte přímo s kombuchovou kulturou jako součást balení, anebo ho vytvoříte z hotové kombuchy vaší vlastní výroby.

Nutriční informace na 1 porci:
36 kcal | 0 g bílkovin | 8 g sacharidů | 0 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
jimezdrave.cz/shop/

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 2 kuchařky *Jak jíme zdravě* již najdete na pultech obchodů a také na našem webu **jimezdrave.cz**.

Na poslední knihu z edice, *Jak jíme zdravě na jaře*, se můžete těšit již brzy.

Rejstřík

Snídaně

Granoly

Granola z rýžových pukanců 21
Jablečná granola 21
Dýňová granola 22
Mrkvová granola 23
Slaná granola s kari 24

Suflé

Suflé s kozím sýrem a tymiánem 28
Bramborové suflé 30
Jablečné suflé 32
Skořicová rolka 34
Čokoládové suflé 36

Hashe

Hash s tofu a rajčaty 40
Hash s růžičkovou kapustou 42
Hash s mletým krůtím masem 44
Hash s brokolicí 46
Hash s cizrnou a rajčaty 48

Obložené chleby

Chléb ve vajíčku s krůtí šunkou 54
Chléb s lososem a okurkou 54
Chléb s ricottou, pomerančem a kardamomem 55
Chléb s pomazánkou z uzeného pstruha 56
Chléb s vajíčky a avokádem 57

Zapečené ovesné kaše

Zapečená ovesná kaše s jablky a dýňovým pyré 60
Zapečená čokoládová kaše 62
Cobbler s lesním ovocem 64

Hlavní jídla

Polévky

Mexická polévka 76
Krémová polévka s lososem a koprem 78
Květáková polévka s praženou bresaolou a cheddarem 80
Kuřecí polévka s rajčaty a kokosovým mlékem 82
Thajská polévka s tofu 84
Krémová česnečka 86
Dýňová polévka s kokosovým mlékem 88
Čočková polévka s česnekovými krutony 90
Zuppa toscana 92

Zapečeno

Tuňákový casserole 96
Pečené rizoto s treskou 98
Palačinky s mletým krůtím masem 100
Obrácený kuřecí koláč 102
Hovězí shepherd's pie s batátami 104
Zapečené brambory se smetanou a cibulí 106
Enchiladas.... 108
Celozrnné lasagne 110
Krůtí sekaná s cuketou 112
Krůtí casserole s polentou 114
Zapečená brokolice s quinoou.... 116
Zapečené těstoviny s houbami a gorgonzolou 118
Casserole z máslové dýně 120
Těstoviny s brokolicovou omáčkou a bresaolou 122
Řecký casserole 124
Hovězí casserole se zelím 126

Česká klasika

Obalovaný sýr s pečenými bramborami a domácí tatarkou 132
Segedín s hrnkovým knedlíkem 134
Plněné bramborové knedlíky se zelím 136
Polévka z kapra....138
Proteinové buchtičky s vanilkovým krémem 140
Králík na smetaně s karlovarskými knedlíky....142
Bramboráky plněné zelím a šunkou 144
Ďábelské topinky 146
Čevapčiči s bramborovou kaší....148
Hovězí na houbách s rýží....150
Proteinové šišky s mákem 152
Rajská omáčka s kolínky 154
Knedlíky s vajíčkem 156
Ražniči se šťouchanými bramborami 158

Kvašení neboli fermentace

Kvas....164
Špaldový chléb....169
Špaldovoovesné houstičky.... 173
Vánočka z kvasu 176
Žitný chléb se semínky.... 181
Šneci s pudinkovou náplní....183
Šneci s brynzovou náplní 187
Celozrnná čokoládová babka 189
Dvojctihodné koláče.... 193
Špaldové buchty.... 197
Kombucha z černého čaje.... 202
Kombucha ze zeleného čaje s citrusy 203
Kimči.... 206
Fermentovaný květák v kari 208
Nakládané zelí s kmínem 210

Poděkování.... 221

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. Za obálku opět moc děkujeme Vítu Rýznarovi a jeho studiu Reasonar a za pomoc s textovou výpravou chceme poděkovat Maru Kortanové.

Nově jsme také v týmu přivítali Yasmin Jabbarovou, která se stará o naše zákazníky a zároveň nám pomáhá zlepšovat produkty. Za plné nasazení a skvělý výkon mockrát děkujeme i jí!

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, Zuzana Šťastná, Linda Hoťková, Adéla Hudousková, Dagmar Hlubučková, Josef Charvát, Nela Papadopulu, Karolína Kubů, Yasmin Jabbarová, Iva Vrbňáková, Anna Ostrá, Jana Nováková, Zuzana Kamišová