

Zdeňka Kolláriková, Ivan Mach

Moje BIO pochoutky



50 nejchutnějších receptů

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Autoři děkují výživovému poradci panu Tomáši Ďuránovi za vyhledání, pečlivou revizi a vložení nutričních hodnot do Tabulky nutričních hodnot vybraných použitých ingrediencí.

Zdeňka Kolláriková, Ivan Mach

Moje BIO pochoutky

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 5226. publikaci

Fotografie Irena Huřková, Zdeňka Kolláriková, David Horký – VIADESIGN
Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Jazyková úprava Štěpánka Poupětová
Počet stran 108
První vydání, Praha 2013
Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

© Grada Publishing, a.s., 2013

ISBN 978-80-247-4651-7

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE

ISBN 978-80-247-8388-8 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8394-9 (ve formátu EPUB)

Obsah

Úvod	5
Naše desatero	7
Nákupní seznam doporučených potravin bohatých na živiny	12
Tabulka nutričních hodnot vybraných použitých ingrediencí	14
Moje bio pochoutky	17

POLÉVKY

1 Celerová polévka s tofu	18
2 Polévka s červenou řepou	19
3 Cizrnová polévka	21
4 Cuketová polévka s tvarohovými noky	23
5 Dýňová polévka	25
Raw dýňová polévka	25
6 Mrkvová polévka se zázvorem	27
7 Pohanková polévka na kyselo	28
8 Polévka s červenou čočkou	29
9 Rajčatová polévka s máslovými noky	31
10 Miso zeleninová polévka s houbami shiitake, s řasou wakame a kuzu	33
11 Raw zeleninová polévka	34

POMAZÁNKY

12 Raw zeleninová pomazánka	35
13 Pomazánka s červenou čočkou	36
14 Pomazánka s tofu a tebi	39
15 Pomazánka raw z oříšků kešu	40

SALÁTY

16 Bramborový salát s quinoou	41
17 Celerový salát s jablíčky	43
18 Salát s fazolkami adzuki	44
19 Salát s mungem	45
Raw salát	47

BEZMASÁ JÍDLA

20 Červená čočka s kuskusem a tofu	49
21 Ječné kroupy s tempehem a pickles	51
22 Pohankovo-šmakounové placičky s polentou	53
23 Šmakoun se zeleninou	55
24 Špenátové placičky se semínky chia	57

MASO

25 Hovězí maso na víně s rýží	59
26 Králičí maso se švestkami a bulgurem	61
27 Krůtí maso na brusinkách s kuskusem	63
28 Krůtí maso na jablíčkách	65
29 Kuřecí maso v kokosovém mléku	67

DEZERTY

30 Špaldovo-ovesná bábovka s pekanovými ořechy	69
31 Cookies s ovesnými vločkami	71
32 Bublanina s borůvkami	73
33 Cupcaky s čajem matcha	75
34 Proteinové cookies s chia	77
35 Jahelník	79
36 Čokoládový dort Sofie	81
37 Koláč s jablky a nepraženým kakaem	83
38 Jonášův makovník se švestkami	85
39 Meruňkové muffiny	87
40 Ovesné sušenky s datlemi	89
41 Ovesné sušenky s lískovými oříšky a javorovým sirupem	91
42 Raw dort Patricie	93
43 Raw mandlový pudink	95
44 Řezy s čajem matcha	97
45 Špaldové palačinky	99
46 Vánoční štola	101

NÁPOJE

47 Konopný nápoj	103
48 Mandlový nápoj	104
49 Chia	105
50 Čaj matcha	106

Závěr	107
-------------	-----

Úvod

Odvážné ženy, které sahají po této knížce (a možná i některý muž obrácený na víru zdravé a k přírodě šetrné stravy), prahnou nejenom po tom, jak to v kuchyni pro rodinné blaho dělat lépe, ale často bývají, podle mých zkušeností, obdařeny i výjimečným nadáním. Mají totiž schopnost vymanit se z „mužského“ stravovacího stereotypu, kdy zaměstnaný muž na dobré a kvalitní jídlo skoro nemyslí a baží spíše po požitcích „vyššího“ řádu. Ženy jsou zkrátka, pokud jde o vaření, více tvůrčí a nápadité, zatímco muži prostě považují za samozřejmost, že to nějak chutná (obzvlášť když je to pořádně posolené a je k tomu to jejich pivínko). Není třeba dodávat, že vzorem právě pro zmíněné ženy je autorka této knížky, s níž nás pojí zájem o zdravé, promyšlené i tvůrčí stravování.

I když se současný trh s knížkami potácí v jakési kocovině ve srovnání s progresí internetu, každý knihkupec vám potvrdí, že na něm stále vedou kuchařky. I proto jsme my jako velmi zaměstnaní autoři a lektori, potrefení výživou, potravinami a jejich šetrnými a zdravými úpravami, sáhli tentokrát po tomto „vděčném“ žánru. Se Zdeňkou pořádáme pro naše klienty v Třinci a v Praze kurzy vaření, protože si myslíme, že kdo chce jíst chutně a zdravě (a samozřejmě i být zdravý), měl by začít sám u sebe a dobré a kvalitní jídlo v zásadě svěřovat veřejné gastronomii jen velmi výjimečně. Jednak opravdovou kvalitu, a to ani čas od času, nezaplatíme, jednak její nabídka není u nás stále výživově hodnotná, nadčasová a standardní, jak by se na moderní gastronomii 21. století a kolébku kdysi vyhlášené tradiční „české kuchyně“ slušelo.

Žena kuchařka není jen nápaditá a tvůrčí, pokud jde o domácí krb (lépe řečeno plotnu), ale také vyžaduje systém a přehled. Zajímá se, co je nového v nabídce potravin, co může očekávat od tzv. novellfoods (cizokrajné či staronové potraviny na trhu), zda se jí vyplatí nakupovat „bio“ a současně ctít českou tradici atd. A právě těmto ženám, které rády experimentují, vychází vstříc naše knížka s recepty, které jsou podloženy Zdeňčinými zkušenostmi v přípravě chutných a nápaditých receptů a její perfektní orientací na současném trhu s bio potravinami.

Systém a přehled? Co to ve stravování znamená? Co byste říkali takto formulovaným zásadám moderního stravování – viděno autorskýma očima výživových poradců?



Nutris[®]

www.nutris.net když zdraví je jen jedno

Nutris[®] – pořadatel kurzů o výživě

www.nutris.net

kurzy Nutris Vám otevírají dveře výživy dokořán

- › porozumíte, jak jíst pro zvýšení Vaší vitality a potlačení únavy
- › získáte informace o vhodných potravinách pro děti a mládež
- › naučíte se sestavovat jídelníčky podle náročnosti dne
- › úspěšní absolventi kurzu Nutris obdrží certifikát pro získání živnostenského listu
- › kurzy Nutris jsou akreditovány Aliancí výživových poradců ČR

komplexní program vzdělávání ve výživě

I. základní kurzy Poradce pro výživu

II. rozšiřující vzdělávání v těchto oblastech:

- A. Sestavování jídelníčků a nutričních doporučení
- B. Sportovní výživa a poradenství ve sportu
- C. Komplexní systém výživového poradenství v praxi
- D. Vzdělávací semináře

AVP

Aliance Výživových Poradců ČR

Aliance výživových poradců ČR[®]

www.aliance-vyziva.cz

- › první a největší profesní sdružení akreditovaných výživových poradců v ČR
- › sdružení vyškolených certifikovaných odborníků v oblasti správné, individualizované výživy
- › členové Aliance se řídí standardizovanými postupy v poradenské praxi a dodržují Kodex výživového poradce
- › definuje standardy kvality a rozsahu poradenských služeb v oblasti výživy
- › Aliance jasně vymezuje, kdo je skutečně kvalitním a věrohodným poradcem v oblasti výživy
- › příslušnost výživového poradce k Alianci zaručuje společenskou vážnost, reprezentaci a ochranu zájmů poradců
- › členem Aliance se může stát každý certifikovaný poradce pro výživu, který aplikuje Kodex výživového poradce v praxi

NAŠE DESATERO

1. Vždy přemýšlejte nad tím, co jíte.
2. Vybírejte k jídlu především kvalitní lokální i sezonní potraviny.
3. Při výběru nezapomínejte, že každá potravina má svůj „pasport“ – původ, způsob zpracování, skladování, balení.
4. Každé jídlo vyžaduje svoji odpovídající přípravu, vhodné suroviny a koření.
5. Najděte si na jídlo vhodný čas a nepřejídejte se: nepodceňujte pravidelnost a střídmost.
6. Vnímejte jídlo opravdu všemi smysly, vychutnávejte a užijte si ho beze spěchu.
7. Pokrmy a nápoje musejí být v harmonii a v rovnováze s vaším životním stylem.
8. Braňte se stravovacímu stereotypu, objevujte nové chutě, recepty a potraviny tzv. nového typu.
9. Ctěte tradiční recepty a zvyklosti a vraťte se k rodinnému stolu.
10. Používejte potraviny z farem a bio potraviny – i ve stravování zachovávejte princip přírodní rovnováhy.

1. Vždy přemýšlejte nad tím, co jíte

Jistě potvrdíte, že abyste se nad něčím důležitým mohli opravdu zhluboka zamyslet, potřebujete k tomu klid a čas. Když si pomůžete slovy básníka, že spěch toliko hovad hodný jest, vyjde vám, že byste se měli opravdu více zamýšlet nad tím, co jíte. K čemu vám bude, že budete usilovně přemýšlet o jídle a stravování, až ztloustnete a onemocníte. K přemýšlení však potřebujete myšlenku, tj. nějaké termíny a měřítka, která budete zvažovat. Naštěstí se nyní o potravinách a stravování mluví více než kdykoliv předtím, takže pojmy jako nutriční hodnota, energetický obsah a vyváženost, mikroživiny, antioxidanty, éčka aj. se

skloňují často. Nákupní lístek, který si sestavíte, než půjdete nakoupit, svědčí o tom, že myslíte na to, co budete jíst – v jakém poměru, v jaké skladbě, kvalitě a čerstvosti.

A nakupujte také podle toho, jak chcete, aby vypadal váš talíř. Je to praktičtější pomůcka než přežitě pyramidy. Co by na něm mělo být?

Zdravý talíř nabízí pro každého jednoduché a funkční doporučení stravování bez potřeby počítání porcí anebo kalorií, bez jakýchkoliv nepřirozených diet a hladovění. Konzumaci převážně přirozených lokálních potravin a jídel z nich připravovaných v poměrech zhruba uvedených na talíři je zajištěn základ zdravé výživy.

ZDRAVÝ TALÍŘ



2. K jídlu vybírejte především kvalitní lokální i sezonní potraviny

Poznejte svého farmáře! Tohle by mělo být naše motto namísto slepého nakupování podle akcí na zlevněné dovážené potraviny, které nejenom nemají chuť a barvu, ale jsou zlevněné proto, že jsou předražené, takže hníjí. Poté, co odstartovala akce Potravinový inspektor na jedné televizní stanici, začali jsme oddělovat zrno od plev, tj. rádobý české potraviny vyráběné ve velkém a halící se pod češtví jen kvůli reklamě od tuzemských, čerstvých nebo šetrně zpracovaných, uskladněných a „srozumitelných“, tj. dobře popsaných potravin. Dělejte to i bez inspektorského odznaku na klopu – když ho budete mít v sobě, jistě se brzy vyrovná kvalita našich potravin s tím, co nabízejí titíž obchodníci u našich hranic – a dokonce za příznivější ceny a s úsměvem.

Autorka Zdeňka svůj obchod zásobuje potravinami, které potom

předvádí ve svých kurzech v celé jejich výživové, kulinářské a chuťové kráse. Díky jejímu vkusu a erudici při výběru surovin do jejich regálů i receptů se naučíte nákupním tipům, které ctí kvalitu a tzv. sezonní čerstvost potravin.

3. Při výběru nezapomínejte, že každá potravina má svůj „pasport“ – původ, způsob zpracování, skladování, balení

Donedávna sloužily etikety na obalech spíše k matení než k informování kupujících. Vždycky jsem si říkal, jak je to možné, že tuto službu neslužbu v ceně výrobku ještě platíme! Už dávno jsem se přestal ptát obsluhujícího personálu na to, co jsem na etiketě nenašel, čemu jsem nerozuměl nebo co mě zajímalo jaksi navíc. Jak to, že oblečení si pečlivě zkusíme, zajímáme se o to, jak je práť a čistit, a potraviny jen hodíme do košíku? Je to opravdu tím, že se z jejího obalu a z povahy potraviny samé dozvíme jen máloco? Proto

se pidme, co se za informacemi opravdu skrývá, abychom se nevystavovali nejhoršímu, co může našince v Čechách potkat – pohrdání zákazníkem, který všechno (slepě) zaplatí a sní. Přece opravdu nevěříte, že kvalita může tak obrovsky kolísat země od země, jak se nám snaží namluvit představitelé řetězců?

4. Každé jídlo vyžaduje odpovídající přípravu, vhodné suroviny a koření

Všechno chce svoje – i vaření, příprava pokrmů, jejich servírování. Říká se tomu návyky, dodržování tradic, čas i prostor... Víme všichni, že se to vyplatí, a naopak, když něco odflákneme a náhodou to vyjde, mnoho radosti nám to nakonec nepřinese. Zdeňčiny recepty jsou ztělesněním jejího estetického pozitivismu, ale i jejího postoje k výběru surovin, koření a bylinek, volbě úpravy a způsobu servírování – a to ještě neslyšíte, s jakou láskou zní z jejích úst popisy surovin a pokyny k jejich úpravě na třineckých kurzech vaření v Koperníkově ulici, kde všichni s údivem zjišťují – ono to tuze chutná, jak je to jednoduché a vlastně levné! A ještě je to zdravé, dodávám.

5. Najděte si na jídlo vhodný čas a nepřejídejte se: nepodceňujte pravidelnost a střídmost

Slovo „řád“ zní leckomu skoro jako „zákon“. Zdá se, že když žijeme ve společnosti, kde znalost a dodržování psaných i mravních zákonů je de facto na okraji společenského

zájmu, proč tedy dodržovat zásady správného stravování a jíst zdravě, pravidelně a přiměřeně? Vždyť ono se mnoho nestane, když ani ve stravování nebudeme mít řád a pořádek, tedy systém a přehled. Ono se opravdu hned nic nestane, když se občas přecpeme, najíme se ve velkém spěchu či stresu, vynecháme snídani i přesnídávkou, sníme z pytlíku plesnivé oříšky, protože jsme si na ně nevzali brýle (to se mi opravdu nedávno stalo a pěkně jsem tuto lenost odsákal)... Ale jak to dopadne, když to takhle budeme dělat většinu života a budeme přehlížet, co doopravdy konzumujeme?

6. Vnímejte jídlo opravdu všemi smysly, vychutnávejte a užijte si ho beze spěchu

Proto jsme vyzbrojeni šesti smysly, abychom je využívali v celém jejich rozsahu a stupních citlivosti. Pokud rezignujeme jen na některé z nich (např. na vůni, nakupujeme potraviny v neprodyšných obalech – dnes to opravdu voní jen ve speciálkách s kávou nebo cigaretami), užíváme je občas nebo chuťově stereotypně (presolujeme, nešetříme cukrem a Glutasolem) či ve spěchu a ve stresu, jejich citlivost k podnětům klesá, zatímco prahy citlivosti naopak rostou. Jinými slovy, jsme ochuzováni o požitky z jídla, o radost a potěšení z bohatě, ale střídme prostřeného stolu. Z vědecké literatury víme, že jíme-li bez chuti, jídlo se hůře vstřebává a jeho dalších benefitů pro organismus (cenné a často chybějící vitaminy, minerální látky,

antioxidanty) využíváme jen skoupě. K náladě i zdraví se člověk musí s rozmyslem projít, no ne?

7. Pokrmy a nápoje musejí být v harmonii a v rovnováze s vaším životním stylem

Oba bydlíme v nejzaprášenějších koutech naší země. Víme, co je to mít kuchyň, spíží i prodejnu jako klíčku. O to víc nám vadí, že spolu s ostatními občany utrácíme ve formě předem strhávaných daní nemalé peníze za tzv. úklid veřejných prostor, který však nefunguje. Průmyslový Třinec i Praha se topí v jedovatých exhalacích a prachu. Boj proti nim nevzdáváme, ale sami se můžeme postarat jen o své nejbližší okolí. Je nám jasné, že když v tomto ohledu neplní svou roli předplacené veřejné služby (proboha, vždyť dřív se aspoň kropilo!) a mezi občany navíc panuje rezignovaná lhostejnost, i naše vnější a vnitřní prostředí přestává být v rovnováze. To se nemůže nepromítat i do rovnováhy životního stylu se všemi možnými důsledky. Postavme se i našimi vyváženými recepty bez potravinářského balastu všeobecné lhostejnosti ke špině i k okrádání za bílého dne tím, že naše strava bude momentem, který tuto nerovnováhu bude aspoň zčásti harmonizovat.

8. Braňte se jídelnímu stereotypu, objevujte nové chutě, recepty a potraviny tzv. nového typu

Je rychlejší, když si nakoupíte jen jednou týdně a vyberete si ještě něco

hotového. Vzniká bludný kruh: na zajištění chodu takové domácnosti, kde chybí kuchařka a rodina u stolu, je potřeba víc peněz (auto), a tudíž žena musí vydělávat. Skromnost, recyklace surovin, přešívání šatstva, ruční práce – to vše dnes ztratilo prestiž. S tím souvisí i fakt, že se lidé začali stravovat ve fast foodech, nakupovat hotové, instantní, rozpustné a co nejrychleji upravitelné potraviny. Složení stravy se už příliš odchyluje od původních surovin a lidé se stávají závislími na tom, co nabízí nejbližší obchod. Jsou jeho rukojmími. Ženy chodí na nákup o hladu, takže zákonitě koupí více tučných a sladkých potravin, místo aby měly předem připravený nákupní seznam jako dříve.

I ve školách se vaří z potravin, které jsou předzpracované, a kvůli tomu dražší, takže matky musejí ještě víc vydělávat. Doma se příliš nevaří, teplo domova obstarává mikrovlnka. A pokud se přece jen vaří, tak většinou těm, kteří nesnídali, neobědvali, tudíž se večer jí slaná, tučná strava, jako jsou karbanátky, řízky a majonézové saláty. Tato strava je chuťově zaměřena na potraviny objemově malé, zato energeticky bohaté. A aby se ženy trochu „realizovaly“, vyvařují o víkendu už od rána a snaží se to celé rodině vynahradiť – pečením či buchtami.

Co s tím? Příprava zdravé potraviny z kvalitních titanových pánví a multifunkčních trub zabere méně než tři hodiny, jak tomu bylo dříve. Celoročně jsou dostupné čerstvé

potravinové zdroje vitaminů, nemusí se tedy zavařovat, mrazit, a existují dokonce trhovci a farmáři, kteří dojíždějí do velkých měst. Úplný návrat zpět už není možný, ale lze využít nových technologií způsobem pro člověka prospěšným, tj. přemýšlením. To znamená opravdu větší nezávislost – a v konečném efektu na zdraví celé rodiny se to vyplatí. Na emancipaci žen potom reaguje i emancipace mužů, ti se víc zapojují do domácností a stále více mužů vaří. Proto doporučuji jíst podle naší kuchařky moderního typu, která nabízí chutné recepty, používá kvalitní suroviny, koření a šetrné úpravy.

9. Čtete tradiční recepty a zvyklosti a vracejte se k rodinnému stolu

Jestliže dnes většina žen chodí do práce, nezbyvá jim mnoho času na nákupy. A tak nemají jinou možnost, než zaparkovat v supermarketu a rychle naplnit vozík bez ladu a skladu tím, co je po ruce a na co mají. Ve spěchu, aby žena ještě večer stačila rychle uvařit, získávají kritéria jejího výběru na podřadnosti – důležitější je přece nakrmit a nasytit bez ohledu na případné dlouhodobé zdravotní důsledky tohoto každodenního stravovacího stereotypu, určeného všeobecným časovým stresem. Kde nemají místo chuť, vůně a květiny na stole, ale spíše výprodeje a akce, tam se jí stereotypně, často nadměrně (z hladu) a se závažnými dietními chybami, které se, ať chceme či nechceme, sčítají. A potraviny nového typu,

s nimiž se na mnoha místech setkáte v naší knížce? Vždyť ty jsou přece drahé – a jak se vlastně upravují?

I bez znalosti strojených hnojiv, pesticidů, herbicidů, genetické manipulace a potravinářské chemie a technologie, které by bez tzv. aditivních látek dnes jako studijní obory nemohly existovat, dokázala půda i příroda uživit přibližně stejný počet obyvatel, kteří žili v Čechách, na Moravě i ve Slezsku v první polovině minulého století. A recepty starých hospodyň se obešly bez glutamátu, aspartamu a dalších zlepšujících či ochucujících přípravků, které tehdy doopravdy neměly co zlepšovat. Jedlo se často u rodinného stolu, nejenže to symbolizovalo, že rodina drží pohromadě, ale bylo to i ekonomičtější, stejně jako ranní příprava svačiny do práce a do školy, na které kupodivu zbyl čas!

10. Používejte potraviny z farem a bio potraviny – zachovávejte i ve stravování princip přírodní rovnováhy

Oba nás odpuzuje přehlíživý a licoměrný, rádoby kritický a pseudodoborný způsob vnímání bio potravin oficiálními medicínskými a potravinářsko-technologickými kruhy, které slouží hlavně obchodním řetězcům a velkovýrobcům. Je nám jasné, že jejich společná taktika (jde hlavně o jejich peníze) chce co nejdéle zachovat arzenál konzervantů, pesticidů a geneticky zmanipulovaných potravin, které jsou přece pro našince to „nejlepší“ a s minimálními zdravotními riziky

(čtenáři, rozuměj: bio potraviny jsou prý značně rizikové, protože nejsou chemicky stabilizované, konzervované a kdovíčím nastavené). Naopak výběrem nápadů a receptů v této knížce podporujeme poctivé pěstitele a chovatele, kteří se vracejí k tradici svých

předků. Ti si dokázali vyrábět plnohodnotné potraviny, a to nejen pro sebe, zato v rovnováze s přírodou. Nic naplat – takhle to lépe chutná, což ihned poznáte, jakmile se pustíte do vaření podle Zdeňčiných receptů.

Ivan Mach

Nákupní seznam doporučených potravin bohatých na živiny

Obiloviny

- Bulgur
- Celozrnné cereálie
- Celozrnné krekry
- Celozrnné pečivo
- Celozrnný chleba
- Celozrnný ječmen
- Celozrnný toustový chléb
- Corn flakes
- Fit pečivo
- Jáhly
- Ječné kroupy
- Kuskus
- Neloupaná rýže
- Ovesná kaše
- Ovesná krupice
- Popcorn
- Preclík
- Pšenice
- Quinoa
- Rýže
- Špaldová mouka
- Těstoviny
- Tortilla

Luštěniny

- Adzuki
- Arašídové máslo
- Arašídý
- Cizrna
- Čočka
- Dýňová semínka
- Fazole
- Fazole černé
- Fazole ledvina
- Mandle
- Mungo
- Slunečnicová semínka
- Sojové boby
- Tempeh
- Tofu
- Vlašské ořechy

Zelenina

- Batáty
- Brambory
- Brambory červené
- Brokolice
- Cibule červená
- Cibule žlutá
- Cibulka jarní

- Cuketa
- Dýně Hokkaidó
- Fazole zelené
- Houby
- Hrášek
- Kukuřice
- Mrkev
- Papriky
- Rajčata
- Rukola
- Růžičková kapusta
- Ředkvičky
- Salát římský
- Špenát
- Tykev
- Zelí červené

Ovoce

- Ananasový meloun
- Avokádo
- Banán
- Borůvky
- Broskve
- Brusinky
- Fíky
- Grapefruit
- Hrozný
- Jablka
- Jahody
- Kiwi
- Maliny
- Mango
- Meloun vodní
- Meruňky
- Meruňky sušené
- Pomerančový džus
- Rozinky
- Sušené švestky

- Švestky
- Třešně

Maso

- Hovězí 90-95 % libové – mleté
- Hovězí bůček
- Hovězí pravá svíčková
- Hovězí roštěnec s kostí
- Hovězí z válečku
- Krůtí prsa
- Krůtí prsa bez kůže
- Krůtí stehno
- Kuřecí prsa bez kůže
- Kuřecí stehna
- Vepřová panenka

Ryby a korýši

- Halibut
- Losos
- Mušle
- Platýz
- Treska
- Tuňák
- Ústřice

Vejce

Oleje

- Avokádový olej
- Konopný olej
- Kukuřičný olej
- Olej z vlašských ořechů
- Olej ze sóji
- Olej ze světlice barvířské
- Olivový olej
- Rýžový olej
- Řepkový olej
- Slunečnicový olej

Tabulka nutričních hodnot vybraných použitých ingrediencí

Surovina-ingredience	energie		sacharidy	bílkoviny	tuky	vláknina
	kcal	kJ	g	g	g	g
Adzuki	341	1425	63	20	1	13
Agáve sirup	400	1672	100	0	0	0
Baobab	320	1338	80	0	0	40
Basmati rýže	366	1530	78	9	2	0,7
Bílý tofu	110	460	7	16	2	8,8
Borůvky	73	305	15	1	1	1,8
Brambory	77	320	16	2	0,5	1,3
Bulgur	185	773	38	6	1	9
Celer	48	201	10	2	0	1
Cizrna	317	1325	48	20	5	17,4
Cuketa	21	86	2	2	0,5	1
Červená cibule	36	150	8	1	0	1
Červená čočka	341	1425	60	23	1	1
Červená řepa	48	201	10	2	0	2,8
Datle	128	535	31	1	0	3
Dulce	10	42		2,5		2,5
Dýně hokaido	77	320	9	9	0,5	1,6
Ghee	900	3762	0	0	100	0
Goji	155	648	22	10	3	21
Goldenberries	355	1484	66	16	3	31
Gomasio	532	2224	12	31	40	
Hovězí maso	155	648	0	23	7	0
Chia semínka	515	2153	38	21	31	34
Jablečný ocet	14	59	3,5	0	0	0
Jáhly	372	1555	73	11	4	8,5
Javorový sirup	332	1388	83	0	0	0
Kardamom	54	226	0	0	6	
Kešu	610	2550	41	17	42	3

+

Surovina-ingredienty	energie		sacharidy	bílkoviny	tuky	vláknina
	kcal	kJ	g	g	g	g
Kokosové mléko	194	811	6	2	18	0
Kokosový cukr	399	1668	92	1	3	4
Konopné semínko	600	2508	3	30	52	1
Koriandr	9	36	1	0	0,5	
Králičí maso	143	598	0,5	15	9	0
Krůtí maso	87	362	0,5	20	0,5	0
Kuřecí maso	112	468	0,5	14	6	0
Kuskus	253	1058	50	11	1	0,2
Kuzu	341	1423	84	0	0,5	0
Lámanka	311	1300	60	11	3	
Lískové oříšky	660	2759	16	14	60	8
Lukuma prášek	340	1421	78	7	0	
Maca	599	2504	68	12	31	8,5
Mák	591	2470	22	20	47	10
Mandle	586	2449	18	16	50	15
Máslo	742	3102	0	1	82	0
Miso	206	861	26	12	6	5
Mrkev	32	134	7	1	0	2,8
Mungo	118	493	0	25	2	18,3
Muscovado	396	1655	98	1	0	0
Nepražené kakao	510	2132	3	12	50	6
Olej konopný	900	3762	0	0	100	0
Olej olivový	900	3762	0	0	100	0
Olej z vlašských ořechů	900	3762	0	0	100	0
Ovesná mouka	397	1659	65	14	9	6
Ovesné vločky	365	1526	67	13	5	25
Para ořechy	676	2826	2	14	68	17
Pekanové ořechy	704	2943	14	0	72	9,6

Surovina-ingredientie	energie		sacharidy	bílkoviny	tuky	vláknina
	kcal	kJ	g	g	g	g
Pekingské zelí	8	33	1	1	0	2,8
Pickles – kysané okurky	32	134	7	1	0	
Pohanka	326	1363	65	12	2	4,5
Polenta	350	1463	75	8	2	7
Pórek	40	167	8	2	0	2,6
Quinoa	366	1530	64	14	6	7
Rajčata	20	84	4	1	0	1,2
Rapadura	392	1639	98	0	0	0
Rozinky	312	1304	75	3	0	4,8
Řapíkatý celer	28	117	5	2	0	1,6
Shiitake suché	349	1459	75	10	1	11
Skořice	264	1104	66	0	0	33
Slunečnicová semínka	623	2604	20	21	51	8,6
Smetana ovesná	145	606	6	1	13	0,8
Smetana rýžová	202	844	18	1	14	1
Smetana sójová	174	727	0	3	18	0,5
Sušené meruňky	241	1007	52	6	1	8,6
Sušené švestky	305	1275	71	3	1	7,1
Syrovátka Amálka	357	1490	76	12	0,5	0
Šmakoun	48	201	0	12	0	0,6
Špaldová mouka	349	1459	74	11	1	
Tamari	68	284	6	11	0	1
Tebi	378	1580	31	50	6	
Tempeh	197	821	11	19	8,5	
Umeocet	8	33	2	0	0	0
Vinný kámen	0	0				
Wakame	115	481	4	18	3	25
Zázvor	361	1509	70	9	5	12

Nedoplněné hodnoty nebyly v době tisku knihy dostupné z odborných pramenů.

Moje bio pochoutky

Jsou určeny pro vás, kteří chcete začít zdravě vařit, i pro vás, kteří již vaříte a chcete mít ověřené recepty pohromadě. Měla jsem před sebou těžké rozhodování, protože zajímavých receptů jsem za posledních sedm osm let sepsala několik stovek. Nejsem kuchař. Původně jsem prostě jen vařila, jako většina maminek. Dělal mi starost, jestli dávám dětem všechno, co potřebují. Ani se mi nechce věřit, že mám tak dlouhou vzpomínku, ale je to asi víc než 25 let, co jsem dětem vařila ovesné vločky a klíčila čočku. Ovšem je také pravda, že se na mě mnoho lidí dívalo skrz prsty nejen proto, co jsem vařila, ale i proto, že jsem některé potraviny nechtěla dětem dávat. Původně jsem jen ve svých receptech zaměňovala ingredience za kvalitnější, ale postupně jsem sama vymýšlela nové kombinace a uplatňovala svou kreativitu. S tím souvisí hlavně možnost koupit si kvalitní suroviny. Vařím intuitivně. Recepty jsem začala sepisovat, až když je po mně začali zákazníci a účastníci workshopů a ochutnávek žádat. Mám stovky pozitivních ohlasů od lidí, kterým jsem ukázala, že vařit zdravě sobě a své rodině je radost. Poslední roky zákazníci a ostatní zájemce seznamuji s potravinami, o kterých třeba jen četli, pokud vůbec.

Máte pocit, že je těžké změnit své stravovací návyky? Čeho se obáváte – že některé potraviny neznáte, že vám jídlo nebude chutnat, že nebudete zasyčeni, že si bio potraviny nemůžete dovolit, že je neumíte připravit? Ochutnejte, změňte názor a budete mít chuť i potřebu mít je v kuchyni. Nebojte se nových chutí, použijte netradiční přílohy, jako jsou pohanka, bulgur, quinoa, ječné kroupy, kornotto, grünkern, kuskus, polenta, kamut či jáhly, zkuste tofu, tempeh, šmakouna, miso, tamari, ghee, umeocet, chia, čaj matcha, lukumu, maku, baobab, kuzu, tebi, gomasio, goji, adzuki, cizrnu, nepražené kakao, bio koření, konopný olej, k oslazení si vyberte rapaduru, melasu, agávosý nebo datlový sirup anebo kokosový cukr a poznejte další a další skvělé potraviny. Jakmile se o zdravou výživu začnete zajímat, otevře se vám naprosto nový svět. Objevíte svěží chutě, barvy a vůně. Bude vás bavit vařit a vymýšlet nové, vlastní kombinace jednoduchých, rychlých a zdravých pokrmů. **Nakoupíte sice dražší suroviny, ale zjistíte, že máte potřebu jíst méně, protože kvalitní potraviny mají větší schopnost zasytit a vyšší obsah živin.** Nebudete mít pocit, že se jakkoliv omezujete. Budete mít více energie a pravděpodobně i zhubnete. A nebojte – pochutnáte si!

Denka Kolláriková

1

Celerová polévka s tofu

400 g celeru
2 stonky řapíkatého celeru
2 červené cibule
1 lžice másla
1 mrkev
200 g neochuceného tofu (může být i uzené)
0,2 dl bílého vína
zeleninový bujon
květinové koření Energie
polévkové bylinky
sůl

Celer, řapíkatý celer, mrkev a cibuli pokrájíme na menší kousky a opečeme na másle. Přisypeme bujon, sůl, podlijeme vodou a vínem a vaříme 15 minut. Rozmixujeme, přidáme nastrouhané tofu, dochutíme kořením. Vaříme ještě 5 minut.



Celer regeneruje složení krve, působí močopudně a detoxikačně. Celer je správná volba při nadváze, artritidě, revmatismu, zánětech jater, ledvin i močového měchýře, při alergiích a obecně při překyselení organismu.

Polévka s červenou řepou

2

- 3 středně velké červené řepy
- 200 g kořenové zeleniny – mrkev, celer, petržel
- 200 g loupaných rajčat
- 1 červená cibule
- 1 litr zeleninového vývaru (voda, bio bujon)
- 2 lžice oleje
- 1 lžice másla
- 4 cm zázvoru drcený koriandr saturejka
- 1 lžička kuzu
- lžice smetany nebo alternativní smetany – sójová, rýžová, mandlová, špaldová



Červenou řepu oloupeme a nastrouháme. Na másle orestujeme cibuli, kořenovou zeleninu, drobně nakrájený zázvor, přisypeme řepu a koření a pár minut opékáme. Přidáme pokrájená rajčata, vodu s bujonem. Pomalu vaříme asi 30 minut. Ve studené vodě rozmícháme kuzu a vlijeme do polévky. Za 2 minuty je jídlo hotovo. Každou porci zjemníme lžící smetany. Jindy polévku rozmixujeme ponorným mixérem a přidáme lžičku řeckého jogurtu.

Červená řepa je snad nejlevnější zelenina plná živin: kyseliny listové, vitamínu C a zejména draslíku a křemíku. Je bohatá na vlákninu, stimuluje peristaltiku střev a čistí je od jedovatých usazenin, také podporuje produkci trávicích šťáv v žaludku a činnost žlučníku a jater.