

jíme zdravě

o Vánocích

užijte si tradiční
české Vánoce zdravě
a přitom chutně

Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE, s. r. o., Praha 2021
jako svou 15. publikaci,
128 stran
Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00, Praha 2
www.jimezdrave.cz

ISBN 978-80-88387-31-2

jak používat tuto kuchařku

U receptů najdete tyto důležité informace:

Všechny recepty jsou určeny pro začátečníky. **Obtížnost** tak spíše naznačuje, kolik kroků a zašpiněného nádobí můžete čekat.

Jídlo je zdravé jen ve zdravém množství – tím jsme se řídili při určování **porcí**.
Přizpůsobte si je ale tak, ať jsou pro vás akorát a po jídle se cítíte dobře.
Odhady **času** říkají, jak dlouho nám trvala příprava a tepelná úprava.
Berte je spíš jako orientační údaje.

Možná vás potěší informace o **nutričních hodnotách** pro každou porci či kus.
V **TIPU** se dozvíte, jak můžete recept ozvláštnit nebo upravit.
K **hvězdičce** přepisujeme 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

K přípravě našich pokrmů obecně nebudete potřebovat nic speciálního. Pokud si ale chcete usnadnit práci, doporučujeme vám investovat do kvalitního mixéru a digitální kuchyňské váhy pro přesnější měření.

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

Předmluva

Užijte si Vánoce s tradičními recepty, a přitom bez obav z kil navíc. Naše kuchařka Jíme zdravě o Vánocích vám bude dokonalým průvodcem. S naší nadílkou 65 skvělých receptů se omezovat nemusíte. K Vánocům dobré jídlo zkrátka patří, a proto jsme pro vás připravili největší oblíbence svátečního hodování, které jsme jen jemně odlehčili. Zdravé Vánoce neznamenají stres z počítání kalorií. Víme, jak vybalancovat tradiční vánoční dobroty a zdravý životní styl.

Tajemství spočívá v obměně několika surovin, zdravějším způsobu přípravy a hlavně v celkovém množství. Chutná nám ještě cukroví i desátý den po sobě, nebo se jen musí sníst, když už jsme toho tolik napekli? Je nutná druhá porce kapra se salátem i po rozbalování dárků? Zkuste místo dalšího chodu do rodinného programu zařadit raději dlouhou zimní procházku nebo si rovnou mezi svátky odpočítejte aktivně na horách. Stačí se inspirovat našimi báječnými recepty v této kuchařce, nepřejídat se každý den a slibujeme, že se budete cítit skvěle i na začátku ledna, kdy se na váze neobjeví obvyklých pár kil navíc. O boží atmosféru a typické vánoční vůně v kuchyni vás nepřipravíme. Naladte si vánoční písničky, zapalte svíčku na adventním věnci, prolistujte následující stránky a naplánujte

si, se kterými recepty si letos užijete krásné a pohodové Vánoce ve společnosti těch nejbližších. S naší novou publikací si vychutnáte pestrá jídla i nápadité cukroví. Navíc poradíme, co lehkého pro rodinu uvařit mezi svátky, kdy už husičky a bramborový salát nemůžete ani vidět. Prozradíme spoustu tipů, jak s velkým množstvím nakoupených potravin neplýtvat.

Kuchařku jsme přehledně rozdělili do 4 kapitol. K sladkému kouzlu vánočních svátků bezpochyby patří **Cukroví**. Napekli jsme pro vás rovnou 22 druhů. Hity každé české domácnosti – rohlíčky, linecké a perníčky – jsme připravili ve 3 variantách, aby si pochutnali i ti, kteří nemohou lepek, vyhýbají se cukru nebo vynechávají živočišné produkty. Vosí hnízda, nebo včelí úly? Ať už jim říkáte jakkoliv, neváhejte letos vyzkoušet naši zdravější verzi. Jednoduché nepečené cukroví si přímo říká o to, abyste do jeho přípravy zapojili děti. Kombinovat můžete sušené ovoce i oříšky dle vlastní fantazie.

S recepty na stránkách **Sváteční tabule** proměníte svůj jídelní stůl v dokonalou štědrou hostinu od předkrmu přes polévku až po hlavní chod. Na své si přijde opravdu každý. Neumíte si Vánoce představit bez řízku? Nebudeme vám ho zakazovat, naopak jsme pro vás

vymysleli jeho 4 různé varianty. Pokud na talíři preferujete rybu, zkuste letos kapra bez tradičního trojobalu a vrhněte se do kapřích hranolek. Vyměňte okoukanou šunkovou rolku s křenovou šlehačkou za svěží lososový tatarák. Slibujeme, že si vyberou i ti nejnáročnější hosté. Víme, co prostříť veganům i vegetariánům. A samozřejmě nechybí bramborový salát – inspiруйте se našimi 4 variacemi a možná se z jedné z nich stane „ten váš“, který budete předávat z generace na generaci.

Kde brát neustále nové nápady, co nachystat **Pro návštěvy**? Ať už očekáváte návštěvu tchyně na pár dní mezi svátky, připravujete adventní večírek pro kamarádky z práce nebo plánujete silvestrovskou párty pro sousedy, budeme tu pro vás s našimi lehkými recepty, které přijdou vhod nejen v průběhu prosince. Provoňte kuchyni vánočním punčem a inspiруйте se naší edicí svátečních chlebiček, záviny nasladko i naslano nebo salátem s růžičkovou kapustou a pekanovými ořechy, který má vždy takový úspěch, že ho určitě nebudete dělat naposledy.

Máte vždy před Štědrým dnem velké oči a raději uděláte velký nákup, aby ve dnech zavřených obchodů doma opravdu nic nechybělo? Možná se pak často stane, že je lednice plná jídla, které nemáte šanci včas

spotřebovat. O Vánocích se jídlem plýtvá z celého roku nejvíce. I u nás v redakci Jíme zdravě se snažíme potraviny nevyhazovat a v kuchyni co nejvíce vše zužítkovat. V kapitole **Vánoce beze zbytku** vás naučíme vařit chutně a levně z toho, co dům dal – zejména mezi svátečním vařením a pečením. Zbylá vánočka ožije v našem receptu na žemlovku. Z veky na chlebičky uděláte královskou snídani v podobně francouzských toustů.

Cukroví

Provoňte čekání na Ježíška cukrovím, které se vám bude doslova rozplývat na jazyku. V první kapitole najdete 22 receptů, které navodí kouzlo sladkých Vánoc bez výčitek. Vanilkové rohlíčky, linecké a perníčky – tuto oblíbenou „svatou trojici“ pečou snad úplně všichni. V naší kuchařce jsme je proto připravili hned ve 3 variantách. Tradiční české kousky si tak vychutnají i ti z vás, kteří se vyhýbají cukru, nechtějí jíst živočišné produkty nebo se stravují bezlepkově.

Nejlepší recepty na cukroví se často předávají na kousku papírku, na kterém je už vidět několik sezón vánočního pečení. Právě rodinné poklady nás v přípravě této kuchařky inspirovaly nejvíce. Masarykovo cukroví, vosí hnízda, kokosky a pracny dostaly jen zdravější kabátek.



Veganské vanilkové rohlíčky

Příprava: 65 minut (+ 6 hodin odležení)
Tepelná úprava: 10 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 15 kusů

- 220 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 70 g mandlové mouky (mletých mandlí)
- 1 lžíce datlového sirupu
- 50 g třtinového cukru
- 1 lžíce citronové kůry (nastrouhané najemno)
- 1 lžíce vanilkového extraktu
- 100 g kokosového oleje v tekutém stavu

Do větší mísy vložte obě mouky, datlový sirup, třtinový cukr, najemno nastrouhanou citronovou kůru, vanilkový extrakt a tekutý kokosový olej. Vše promíchejte a vypracujte tuhé těsto.

Vypracované těsto zabalte do potravinové fólie a vložte do lednice nejméně na 6 hodin. V momentě, kdy je těsto odležené, jej vyjměte z lednice a nechte v pokojové teplotě 30 minut povolit.

Jakmile je těsto povoleno tak, aby se s ním dobře pracovalo, si předehřejte troubu na 170–175 °C a plech (30 cm × 40 cm) vyložte pečicím papírem.

Z těsta odkrajujte malé kousky o váze zhruba 10 g, ze kterých tvoříte válečky o délce 4 cm. Válečky ohněte do tvaru rohlíčku a skládejte na plech. Rohlíčky můžete také tvořit vtačením těsta do formy na rohlíčky nebo z těsta můžete vyválet plát o tloušťce 0,5 mm a rohlíčky vykrajovat vykrajovátkem.

Plech nebo formu vložte do předehřáté trouby a rohlíčky pečte na 170–175 °C po dobu 8–10 minut, dokud nejsou rohlíčky na povrchu zlatavé.

Po upečení plech vyndejte z trouby a rohlíčky nechte na horkém plechu ještě 10 minut dojít.

Poté můžete rohlíčky ihned podávat. V chladu ve vzduchotěsné krabičce vydrží přibližně 3 týdny.

Tipy na servírování: Rohlíčky můžete před podáváním obalit v moučkovém třtinovém cukru nebo xylitolu.



Nutriční informace na 1 kus:

155 kcal

3 g bílkovin

14 g sacharidů

9 g tuků

Vanilkové rohlíčky s pomerančovou kůrou

Příprava: 130 minut (+ 8 h odležení)
Tepelná úprava: 14 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 20 kusů

- 110 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 50 g mandlové mouky (jemně mletých mandlí)
- 70 g másla (pokojové teploty)
- 60 g třtinového cukru
- 1 vejce velikosti M
- 1 vaječný žloutek
- kůra z 1 středního pomeranče (nastrouhané najemno)
- 1 lžíce vanilkového extraktu

Do větší mísy vložte špaldovou a mandlovou mouku, máslo pokojové teploty, třtinový cukr, vejce, žloutek, pomerančovou kůru a vanilkový extrakt a vytvořte pevné těsto.

Připravené těsto zabalte do potravinové fólie a nechte v lednici 6–8 hodin (nejlépe však do druhého dne) odležet.

Poté vybalte odležené těsto z fólie a nechte ho při pokojové teplotě alespoň 1 hodinu povolit.

Poté si předehřejte troubu na 170–175 °C, připravte si plech (30 cm × 40 cm) a vyložte jej pečicím papírem.

Pokud používáte formu na rohlíčky, odeberte si dostatečné množství těsta a napěchujte jej do formy. Pokud formu nemáte, vyválejte z těsta válečky o délce přibližně 4–5 cm, které následně ohněte do tvaru rohlíčku a přemístěte na plech. Takto postupujte, dokud nezpracujete všechno těsto.

Plech nebo formu s rohlíčky vložte do trouby předehřáté na 170–175 °C a rohlíčky pečte 12–14 minut.

Po upečení nechte rohlíčky cca 40 minut vychladnout.

Jakmile jsou rohlíčky studené, můžete podávat. V chladu ve vzduchotěsné krabičce rohlíčky vydrží přibližně 2 týdny.

Tipy na servírování: Před podáváním rohlíčky obalte v xylitolu nebo třtinovém cukru moučka.

Můžete je také z půlky namočit do rozpuštěné hořké čokolády.



Nutriční informace na 1 kus:

82 kcal

2 g bílkovin

8 g sacharidů

5 g tuků