

TIM SPECTOR

JEDLOM K LEPŠIEMU ŽIVOTU



KUCHÁRSKA KNIHA

VIAC AKO 100 RECEPTOV V SPOLUPRÁCI SO ZOE



N

Jedlom k lepšiemu životu

Kuchárska kniha





**Jedlom
k lepšiemu
životu**

**KUCHÁRSKA
KNIHA**

TIM SPECTOR

a Dr. Federica Amati

Recepty zostavili Kathryn Bruton a Georgia Tyler



Obsah

5 Úvod

Moja cesta k lepšiemu stravovaniu

Späť k základom: Šesť princípov programu

Jedlom k lepšiemu životu

Ako používať túto knihu

62 Jedlá na každý deň

74 Ráno

98 15-minútové jedlá

124 Pestrofarebné šaláty

150 Chutné hlavné jedlá

176 Čo dom dal

198 Pohostenie

218 Dezerty

242 Občerstvenie

260 Posilňovače skóre

272 Register

284 Podakovanie

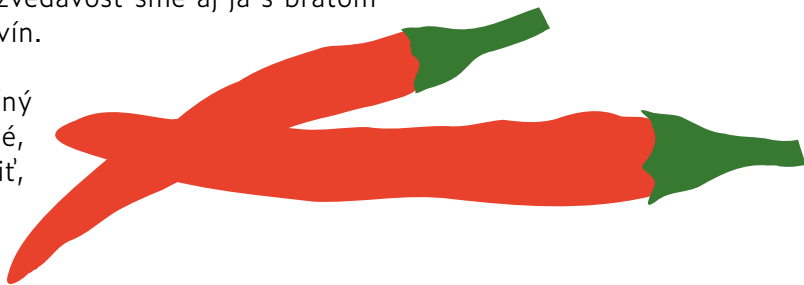
Moja cesta k lepšiemu stravovaniu

Jedlo je pre mňa dokonalou kombináciou vedy a potešenia – čím viac sa učím, tým viac mi chutí. Keď odrazu objavíte úžasnú komplexnosť toho, čo sa deje vo vašom tele pri každom hlte – a všetky tie miliardy mikroorganizmov, ktoré sú závislé od toho, čo jete –, je to obdivuhodné. Výber jedla je jednoducho to najdôležitejšie, čo môžete urobiť pre svoje celkové zdravie a šťastie.

Hoci dnes už dokážem využiť všetky dostupné poznatky o jedle, len relatívne nedávno sme dokázali prepojiť vedu o stravovaní či umenie prípravy jedál so zdravím. Prostredníctvom tejto kuchárskej knihy sa s vami chcem podeliť o svoje znalosti a ukázať vám, aké jednoduché je jesť pre potešenie, ale aj pre zdravie. Recepty vychádzajú zo šiestich kľúčových princípov zdravého stravovania, o ktorých som písal vo svojej knihe *Jedlom k lepšiemu životu*. Na jej stránkach som zhrnul najnovšie vedecké poznanie a teoretické zdôvodnenia zamerané na zmenu spôsobu stravovania. Kniha, ktorú držíte v rukách, je o premene teórie na prax. V spolupráci s vynikajúcimi kuchármi a nutričnými poradcami zo ZOE, čo je vedecká a nutričná spoločnosť, ktorej som spoluzakladateľom, sme vytvorili recepty na jednoduchšie osvojenie a začlenenie spomínaných princípov do života, aby ste si každý deň mohli vyberať zdravé jedlá, nech už je váš východiskový bod akýkoľvek.

Podme teda od začiatku. Vyrastal som s tým, že jedlo bolo pre mňa potešením, no ako to vo väčšine rodín býva, aj u nás sa strava považovala hlavne za palivo pre telo s niekoľkými špecifickými vlastnosťami: vďaka rybám je človek inteligentnejší, mäso dodáva telu silu a špenát zasa poskytuje dostatok železa na rast svalov. Moja mama June (pre priateľov Juno) pochádza z Austrálie a je veľmi praktická. Keď sme boli deti, jej kulinársky repertoár bol pomerne obmedzený. Mali sme šťastie, že vedľa domu bola záhrada a jablone a všetko jedlo sa podávalo jednoducho, zvyčajne bez akýchkoľvek omáčok, bylín a korenín (s výnimkou cesnaku). Mama vedela pripraviť základné jedlá, takže sa nám na stole striedali vyprážané jedlá z mäsa a zeleniny, no ryby sme jedávali len zriedkavo. Keďže vyrastala v čase vojny, jedla absolútne všetko. Vždy keď sme cestovali do zahraničia, objednávala si tie najpodivnejšie a najbizarnejšie jedlá. Pamätám si, ako som ju ohromene sledoval, keď si pochutnávala na chobotničkách, pľúčkach, brzlíku či mozoch. Vzhľadom na jej kulinársku zvedavosť sme aj ja s bratom zvykli skúšať rozmanitú škálu potravín.

Keďže mama pracovala na polovičný úväzok ako fyzioterapeutka a jediné, čo otec dokázal v nedeľu pripraviť,

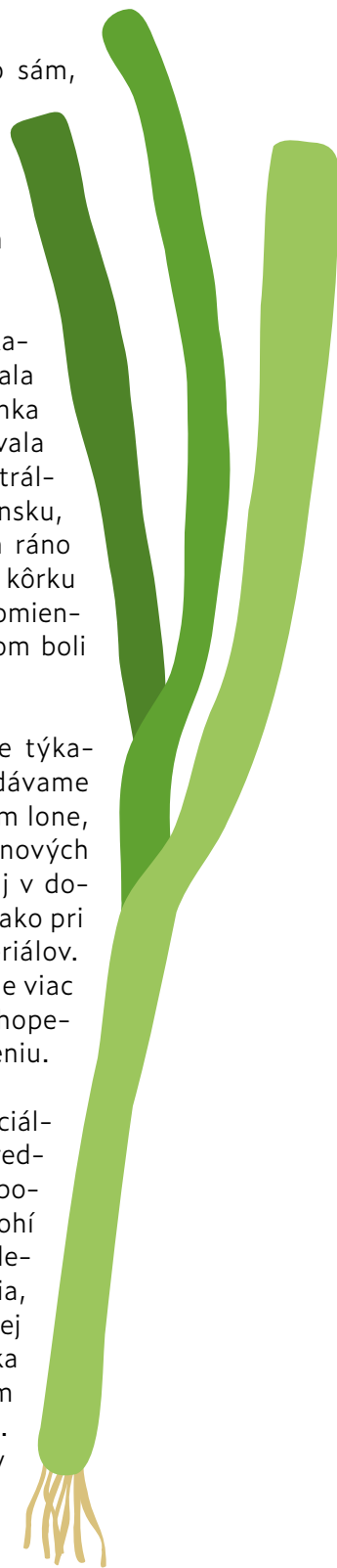


boli sendviče, od malička som bol nútený pripravovať si jedlo sám, aj keď zvyčajne to bol nejaký vyprážaný pokrm alebo zohriata polievka z plechovky, či predvarené ravioli. Takáto strava má už veľmi ďaleko od toho, čo mám dnes vo svojej londýnskej chladničke plnej fermentovaných pochútok a ďalších delikates. V tom čase som však bol pyšný na to, že som samostatný, a jedol som všetko, čo mi prinášalo potešenie.

Každý rok mi mama na narodeniny upiekla obrovskú extra lepka-vú Pavlovovej tortu s malinami a jahodami. Vôbec sa nepodobala na tú z obchodu alebo luxusnej reštaurácie, kde je bielková pusinka zvyčajne dosť tvrdá a suchá; moja bola lahodná a krehká, rozplývala sa na jazyku – čistá radosť. Mama pripravovala aj lahodnú austrálsku verziu lazaní. V mladosti sa často prehánala na vespe v Taliansku, takže lazane vedela uvariť naozaj skvele. Zbožňoval som ich a ráno ma rodičia mnohokrát našli, ako vyškrabujem pripečenú syrovú kôrku z okrajov pekáča. Vôňu lazaní si dodnes spájam s najkrajšími spomienkami na detstvo a bol by som rád, keby mojím posledným jedlom boli práve mierne prepečené syrové lazane.

Vtedy som nevedel, že tieto emocionálne a sociálne asociácie týkajúce sa našich obľúbených jedál sú kľúčové. Strava, ktorú jedávame v detskom veku, dokonca aj tá, ktorej sme vystavení v matkinom lone, formuje naše potravinové preferencie na celý život. Skúšanie nových chutí, potravín a textúr je niečo, s čím treba experimentovať aj v dospelosti a zachovať si otvorenú myseľ a zvedavý jazyk podobne ako pri počúvaní novej hudby alebo sledovaní najnovších televíznych seriálov. To, čo konzumujeme, je totiž oveľa viac než len palivo a rozhodne viac než len zjednodušené porovnávanie príjmu a výdaja kalórií. Pochopenie vzťahu medzi jedlom a zdravím je zásadný krok k jeho zlepšeniu.

Množstvo súčasných výskumov ukazuje, že naše prostredie a sociálny kontext formujú naše stravovacie návyky. Ak vyrastáme s predstavou, že jedlo je nepriateľ alebo odmena, je ťažké vyznať sa v pocitoch hanby, viny alebo potešenia, ktoré sa s ním spájajú. Mnohí z nás si ani neuvedomujú, že po niektorých potravinách túžime alebo sa im vyhýbame práve na základe emocionálneho prepojenia, ktoré s nimi máme. Toto prepojenie môže byť výsledkom nejakej peknej spomienky z detstva, ako napríklad pripálená syrová kôrka lazaní, alebo môže ísť o výsledok šikovnej reklamy, ktorej cieľom je vyvolať príjemnú asociáciu medzi jedlom a nejakým zážitkom. Nič z toho ma nenaučili na lekárskej fakulte, kde sa jedlo vždy považovalo len za palivo a súbor vitamínov.



Ako som vyrastal, môj chuťový repertoár sa začal rozširovať. V sedemnástich rokoch som si dal ročnú pauzu pred začiatkom štúdia medicíny a zamestnal sa v reštaurácii horského hotela v Tirolsku. Vyzbrojený znalosťou školskej nemčiny som začal s umývaním riadu. Bola to moja prvá skúsenosť so silou kuchyne a mal som sa naozaj parádne, nehovoriac o lahôdkach rakúskej kuchyne. Spomínam si na kopy lahodných viedenských rezňov aj na valkanie cesta na obrovskú štrúdlu. Dodnes patria k mojim obľúbeným jedlám a recepty na ne nájdete aj v tejto knihe, hoci sú upravené tak, aby vyhovovali mojim zdravotným potrebám.

Po návrate do skutočného sveta môj vzťah k jedlu stratil na dôležitosti, pretože nároky štúdia na lekárskej fakulte mi brali takmer všetok čas a energiu. Stravoval som sa otrasne. Ako mladý medic som väčšinu jedál konzumoval v nemocničnej jedálni, ktorej špecialitou boli najmä vajíčka a rozmočené hranolky, pastiersky koláč a prevarené špagety bolognese. Ako som postupoval po kariérnom rebríčku, zistil som, že čoraz častejšie siaham po instantných jedlách – najmä sendvičoch a balíčkoch čipsov. Na raňajky som takmer vždy jedával müsli s trochou odstredeného mlieka – jedlo bez chuti, ale bolo to nevyhnutné palivo na dlhú zmenu, ktorá ma čakala. Vtedy mi ešte nebolo jasné, že takéto stravovanie nie je dobré pre moje zdravie – koniec koncov, sendviče a müsli sa zdali rozumnou voľbou v porovnaní s hamburgermi na obed alebo šiškami na raňajky.

Z tohto obdobia mám síce množstvo pekných spomienok, ale aj jednu nepríjemnú – v tom čase môj päťdesiatročný otec zomrel na infarkt. Jeho smrť prišla úplne nečakane – aj on pracoval ako lekár, nikdy nefajčil, a hoci neznášal cvičenie, udržiaval si relatívne štíhlu postavu. Bol to pre mňa šok aj preto, lebo som sa nikdy príliš nestaral o svoje zdravie a nevnímam riziko smrti, až kým som o 30 rokov neskôr, v roku 2011 – len o niekoľko rokov mladší ako otec – nedostal počas lyžovačky v Taliansku niečo, čo sa nazýva minimŕtvica (upchatie ciev v oku). Dlhá rekonvalescencia priniesla so sebou aj ďalšie nepríjemnosti v podobe vysokého krvného tlaku, ktorý som nemohol ignorovať. Bol to budíček, ktorý som naozaj potreboval.

Počas týchto troch mesiacov voľna som zápasil s dvojím videním a nemohol som nič robiť, tak



som začal premýšľať, ako sa chrániť pred mozgovou príhodou alebo infarktom. Keď som si prešiel praktické rady o stravovaní, na ktoré pacienti narazia na stránkach verejnej správy alebo inde na internete, ukázalo sa, že sú buď zastarané, zbytočné, alebo nereálne. Čím viac som túto tému študoval, tým viac som sa hneval a rozčuľoval nad tým, aké zavádzajúce informácie sa dajú nájsť. Na základe svojho lekárskeho a fyziologického vzdelania som už vedel, že tieto rady neobstoja – napríklad nízkokalorická diéta, počítanie kalórií, cvičenie ako fantastický spôsob chudnutia a mnoho ďalších nezmyslov. Čoraz častejšie som začal spochybňovať aj niektoré ďalšie veci, ktoré som dovtedy považoval za pravdivé; nielenže dochádzalo k zavádzaniu pacientov, ale objavoval som aj nedostatky vo vlastnom lekárskom vzdelaní. V škole nás jednoducho o výžive neučili nič. Bol som presvedčený, že som zdravý a informovaný lekár, ale uvedomil som si, ako veľmi sa mýlim – a to bol pre mňa šok.

O dva roky skôr, v roku 2009, som sa prvýkrát dozvedel o potenciálnej úlohe črevného mikrobiómu na genetickej konferencii, kde americký kolega prezentoval svoju prácu o význame baktérie *H. pylori* pre zdravie. Bol by to skok vpred, tak som sa začal zamýšľať, či by som štúdiom mikrobiómu mohol rozšíriť vlastnú prácu v oblasti genetiky. Na identifikáciu mikróbov v našich črevách používame DNA, takže rovnaké zručnosti v genetike by sa mi hodili. V nasledujúcich rokoch som sa usiloval vzbudiť záujem o túto tému aj vo Veľkej Británii, ale moje granty boli zamietnuté buď preto, že štúdium mikrobiómu sa vnímalo ako prechodný módný vedecký výstrelok, alebo preto, že som nebol považovaný za odborníka v danej oblasti. Tak som sa vybral do USA, aby som získal potrebné financie, a začal spolupracovať so skvelou výskumnou skupinou na Cornellovej univerzite. Až vtedy sa moja práca rozbehla naplno. Tušil som, že mikrobióm má svoj význam, no až v roku 2012, keď sme získali prvé výsledky zo štúdie dvojčiat, sa jeho úloha odhalila v celej svojej kráse. Zistili sme, že identické dvojčatá majú odlišný črevný mikrobióm, a táto skutočnosť by potenciálne mohla vysvetliť, prečo sa u geneticky identických ľudí vyrastajúcich v rovnakom prostredí vyvíjajú úplne odlišné ochorenia. Uvedomil som si, že by to mohlo byť kľúčom k vysvetleniu niektorých epidemiologických otázok, na ktoré som sa snažil získať odpoveď už dvadsať rokov.

Zo štúdie vyplynuli dva zásadné poznatky. Prvým je, že gény hrajú len malú úlohu pri tom, aké mikróby človek má. Druhým je, že existuje súvislosť medzi metabolickými ochoreniami ako obezita alebo zlý stav čriev a nízkou mikrobiálnou diverzitou čreva. Keď sme skúmali dvojčatá, pričom jedno z nich bolo štíhlejšie, identifikovali sme niekoľko mikróbov, ktoré mali evidentne ochrannú funkciu a objavovali sa len u štíhlejšieho z dvojčiat. Keď sme tieto mikróby vložili do sterilných myší a prekrmovali ich, dokázali sme zabrániť hromadeniu nadbytočného tuku v ich tele. Bol to jeden z heuréka momentov (ktorých nemám veľa). Pribúdali ďalšie poznatky z výskumov po celom svete. Objavovali sa dôkazy, že črevný mikrobióm hrá zásadnú úlohu pri vzniku mnohých chorôb vrátane srdcovo-cievnych ochorení, chronického zápalu, obezity či potravinových alergií. Konečne sa nám podarilo získať financovanie aj v Spojenom kráľovstve, a tak sme rozšírili výskum a zistili, že USA aj Veľká Británia sú na tom podobne.

Dieliky skladačky začali do seba zapadať. Na klinike som získal nové poznatky, ktoré som mohol preniesť do vlastnej kuchyne na zlepšenie svojho jedálneho lístka a zdravotného stavu. Mnoho mojich prvých jedál bolo len pokusom a omylom. Na začiatku som prešiel na vegánsku stravu, potom som experimentoval s rôznymi potravinami a naučil sa variť. Dôležité je, že som si uvedomoval, že zmenou stravy dokážem zlepšiť svoju náladu, koncentráciu aj hladinu energie. Keď som sa začal lepšie stravovať, všimol som si, že sa mení i moja hmotnosť – jej znižovanie síce prichádzalo postupne, ale každý deň som si aspoň užíval výhody nového spôsobu stravovania.

Strava, ktorú som konzumoval pred rokom 2011, mi – bez môjho vedomia – pomaly robila zle. Zistil som však, že skutočným problémom boli potraviny, ktoré som nejedával. Nedostatok vlákniny a rozmanitej rastlinnej stravy, ale aj nedostatok tradičných fermentovaných potravín v kombinácii s vyšším príjmom hotových, ultraspracovaných jedál v mojej strave znamenalo, že moje telo funguje len na niekoľkých nezáživných, vo všeobecnosti nízkotučných, málo chutných a málo výživných potravinách. Išlo o potraviny, o ktorých som si dovtedy myslel, že sú pre mňa dobré. Našťastie mi vedecké poznatky a prirodzený skepticizmus pomohli spochybniť mýty, ktoré som si zvnútornil, a preskúmať, čo jedlo v našom tele skutočne dokáže.

V hľadaní informácií mi značne pomohlo, keď sme v roku 2017 spolu s Jonathanom Wolfom a Georgeom Hadjigeorgiouom založili vedeckú a nutričnú spoločnosť ZOE, čo v gréčtine znamená „život“. Snažili sme sa pochopiť, ako človek individuálne reaguje na potraviny v reálnom svete – a to tak, že sme zrealizovali vedecký výskum v bezprecedentnom rozsahu pomocou diaľkových testov, ktoré ľudia mohli použiť aj doma. Po neočakávanej udalosti v podobe pandémie sme s pomocou kolegov z King's College využili spoluprácu s komunitami a vytvorili novú aplikáciu na pochopenie príznakov ochorenia covid-19 u miliónov ľudí. Po rokoch štúdia, ktoré mali zásadný vplyv na moje lekárske chápanie, som sa zameral na personalizované zdravie. Kombináciou najnovších vedeckých poznatkov s výsledkami tisícok domácich testov našich členov spoločnosť ZOE vypracovala overený program, ktorý pomáha ľuďom robiť inteligentnejšie rozhodnutia týkajúce sa stravovania pre dlhodobé zdravie.

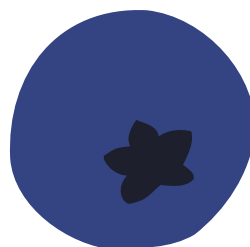
Vďaka stovkám tisícom členov, ktorí prispievajú do tejto komunitnej vedy, vieme oveľa viac o tom, ako sa zdravo stravovať, než sme vedeli pred desiatimi rokmi. Táto veda sa veľmi rýchlo vyvíja do šírky aj hĺbky; je úžasné, že som dokázal prepojiť svoju vedeckú prácu s osobnými objavmi o tom, ako sa stravovať, aby sme sa cítili dobre. Dnes je



mojou dlhodobou misiou podeliť sa o všetky tieto poznatky v čo najväčšom rozsahu. Postupom času sa menili aj moje názory, takže rovnako ako sa prispôbujeme novým poznatkom na základe údajov v ZOE, i k princípom knihy *Jedlom k lepšiemu životu* pristupujem flexibilne a s vedomím, že výskum sa bude ďalej vyvíjať. Misia ZOE je aj mojou misiou – vznikla na základe môjho strachu na lyžiarskom svahu, ktorý sa pre mňa stal potrebným budičkom. Rovnako ako vy, aj ja som musel nazbierať odvahu vyskúšať nové veci, pretože žiadne vedecké objavy na svete nič nezmenia, ak nevojedeme do kuchyne, nevyhrnieme si rukávy a neuvedieme teóriu do praxe.

Prvé pokusy o zmenu mojich stravovacích návykov priniesli prvé víťazstvá, ale aj veľké neúspechy a nové rituály. Na klinike som síce expert, ale v kuchyni úplný amatér. Zmenou návykov som však objavil potešenie z jedla v súlade s najnovšími vedeckými poznatkami a to mi pomohlo vyriešiť chronickú zápchu, získal som viac energie, viem si viac vychutnávať jedlo a môj obvod pásu sa po rokoch stravovania v nemocničnej jedálni výrazne zmenšil.

Aby som dokázal lepšie preniesť vedecké zistenia a šesť princípov knihy *Jedlom k lepšiemu životu* do praxe, začal som spolupracovať s fantastickými kuchármi a nutričnými poradcami zo ZOE vrátane Georgie Tyler a Dr. Federicy Amati a vytvorili sme zbierku lahodných a nenáročných receptov, ktoré každý deň prinesú najnovšie poznatky vedy do vášho života a kuchyne. Toto je kniha, ktorú by som si prial mať pred desiatimi rokmi. Tento sprievodca plný tipov a inšpirácie mi pomohol stať sa v kuchyni múdrejším a zdravším oveľa rýchlejšie. Dúfam, že pomôže aj vám.







< 5 g
VLÁKNINY

6
PLODÍN

Jednoduché kimči

Čas prípravy: 30 minút +
1 – 2 hodiny na odstátie

Suroviny (na 750 ml pohár)

- 1 očistená a nahrubo nakrájaná čínska kapusta (cca 300 g čistej hmotnosti)
- 17 g morskej soli (alebo 3 % z celkovej hmotnosti zeleniny)
- 3 – 4 ošúpané strúčiky cesnaku
- 2,5 cm kúsok zázvoru
- 1 ČL kryštálového cukru
- 2 PL sójovej omáčky
- 4 PL kórejských čili vločiek (gochugaru)
- 225 g daikonu
- 4 jarné cibulky nakrájané na tenké plátky

Doplňky

mrkva namiesto daikonu (alebo použiť samotný daikon nakrájaný na tenké plátky)

Trik s fermentovanými potravinami spočíva v ich malej, no častej konzumácii. Ja pridávam 2 lyžice kimči k ľubovoľnému jedlu, do ktorého by sa dala pridať čili omáčka, aby som zvýšil množstvo fermentovaných potravín v strave. Toto nie je klasické kimči, pretože je vegánske a neobsahuje lepkavú ryžovú pastu, ale dúfam, že jednoduchosť jeho prípravy vás povzbudí, aby ste vyskúšali jedlo, ktoré je prospešné pre vaše črevá.

Postup

1. Zo spodnej časti kapusty odrežeme hlúb a prekrojíme ju na štvrtiny. Odvážime ju, aby sme si vypočítali, koľko soli potrebujeme. Každú štvrtinu kapusty nakrájame na tenké 5 cm prúžky, ktoré potom preložíme do misky a osolíme. Kapustu premiesime, aby začala mäknúť. Navrch položíme tanier a zaťažíme ho niečím ťažkým. Kapustu necháme stáť 1 – 2 hodiny pri izbovej teplote.
2. Keď je kapusta hotová, pripravíme si pastu. V mixéri rozmixujeme cesnak, zázvor, cukor, sójovú omáčku, čili vločky a 3 lyžice vody. Okraje mixéra oškrabeme špachtľou. Pastu necháme v mixéri, pripojíme strúhadlo a nastrúhame na ňom daikon.
3. Kapustu preložíme do sitka a asi minútu ju oplachujeme pod studenou vodou. Vytlačíme prebytočnú vodu a kapustu preložíme do veľkej misy. Pridáme k nej pastu, nastrúhaný daikon a jarnú cibuľku a dôkladne premiešame, aby sa kapusta obalila (ak miešate rukami, nasadte si gumené rukavice).
4. Zeleninovú zmes preložíme do čistého 750 ml pohára a pevne popritláčame, aby ostala ponorená v náleve. Nasadíme viečko a necháme ju kvasiť v pohári až 5 dní pri izbovej teplote. Denne ju pretrepávame, aby sa z nej uvoľnil plyn. Pripravené kimči preložíme do chladničky a používame pri každej mozgnej príležitosti.



Chlieb so semienkami

< 5 g
VLÁKNINY

2
PLODÍN

Tento chlieb je plný orechov a semienok a jeho príprava je mimoriadne jednoduchá.

Postup

1. Rúru zohrejeme na 180 °C/stupeň 4 a formu na chlieb (objem cca 900 g) vystelieme papierom na pečenie. Ak nemáme formu, môžeme použiť plech na pečenie vystlaný papierom. Sušené slivky namočíme do 80 ml vriacej vody.
2. V miske dobre premiešame múku, mleté ľanové semienka, sódu bikarbónu, morskú soľ, zmes semienok a orechov a ovsené vločky. Jednu lyžicu vločiek odložíme bokom. Ak pripravujeme okrúhly chlieb bez formy, môžeme do cesta pridať 30 g múky navyše, aby sa lepšie tvarovalo.
3. Do sliviek s vodou pridáme kefír a ponorným mixérom všetko dohľadka rozmixujeme. Zmes vlejeme k suchým ingredienciám a jemne premiešame, aby vzniklo vlhké cesto.
4. Cesto preložíme do pripravenej formy alebo na plech, posypeme zvyšnými ovsenými vločkami a mierne uhladíme. Do stredu bochníka urobíme plytký zárez (hlboký asi 0,5 cm). Pečieme 45 minút, posledných 5 minút môžeme chlieb v rúre otočiť hore dnom, aby sa vytvorila rovnomerná kôrka.
5. Chlieb necháme vychladnúť na mriežke. Pri izbovej teplote vydrží približne 5 dní, dá sa však aj zamraziť. Ideálne je ho nakrájať vopred, aby sme si mohli podľa potreby vybrať 1 – 2 krajce priamo z mrazničky.

Čas prípravy: 10 minút

Čas pečenia: 45 minút

Suroviny (10 krajcov)

70 g mäkkých sušených sliviek bez kôstok (približne 3 veľké slivky)
150 g celozrnnnej ražnej múky
85 g mletých ľanových semienok
1 ½ ČL sódy bikarbóny
1 ½ ČL morskej soli
230 g zmesi semienok a orechov
35 g veľkých ovsených vločiek
300 ml kefíru

Alternatívy

semienka namiesto orechov



