

IVA VESELÁ

ZDRAVÁ

vánoční kuchařka

MLADÁ FRONTA

60

receptů





Iva Veselá

ZDRAVÁ

vánoční kuchařka

MLADÁ FRONTA

Text and photographs © Iva Veselá, 2015
Author's photography © Eva Šafránková

ISBN 978-80-204-3854-6

ÚVOD

Milí přátelé,
před námi jsou očekávané Vánoce. Určitě se stejně jako já těšíte na klidné a příjemně prožité sváteční dny. A abyste je strávili ještě příjemněji, bez bolavých bříšek a nabraných kil, nabízím vám dva účinné návody, jak se podobným nesnázím vyhnout.



Prvním z nich je tato vánoční kuchařka se zdravými a bezvýčkovými recepty. Chtěla bych vás podpořit ve správném stravování i během svátků a motivovat vás k tomu, abyste ani na Vánoce nevytáhli z přiměřeného režimu.

Pokud Vám nepřipadá název Zdravá vánoční kuchařka příliš lákavý a atraktivní, pevně doufám, že vás vyvedu z omylu a zbavím vás předsudků. Zjistíte, že péct zdravě je opravdu jednoduché a hlavně výsledky jsou neuvěřitelně chutné. Jen se musíte zbavit zažitých návyků a vyzkoušet malou změnu.

Vydáním kuchařky bych také chtěla odpovědět na četné dotazy svých klientů a přátel, jak jako výživová poradkyně odolávám Vánocům. Vařím a pečů přesně podle ní a cukroví se pak stává přirozenou součástí mého jídelníčku. Sladké mám moc ráda, a proto jsem naprosto nadšená z toho, že si mohu skvěle zamlsat a přitom nemám špatné svědomí.

Druhým návodem a inspirací pro vás jsou moje webové stránky www.zdravakuchyne.cz, které letos oslaví rok od svého vzniku. Zaměřuji se zde na tvorbu zdravých a nutričně vyvážených receptů, které vás budou udržovat fit především v průběhu roku. Více informací o nich najdete na konci knížky.

Fit i na Vánoce

Během roku si většinou hlídáme jídelníček, cvičíme a věnujeme tomu mnohdy nemalé úsilí. Proto mi přijde přirozené si tento režim udržovat nadále, svátky nespočítat. Někteří z vás totiž berou Vánoce jako období velkého hodování a přejídání, slušně řečeno. Jako

kdybyste zapomněli na to, o co se během celého roku snažíte. Během Vánoc máte často tendenci vypnout hlavu, což je pochopitelné, ale s tím i zahodíte velký kus toho, co jste přes rok dokázali. To je podle mě velká škoda a myslím, že nakonec sami litujete. Takže se domluvme, že i během svátků budeme jíst to samé, co během celého roku, a pro zpestření si připravíme zdravé cukroví, které náš jídelníček tolik neovlivní.

I ve zdravém cukroví zachováme cukr a tuk, ale naučím vás, jak je nahradit mnohem prospěšnějšími variantami, kterými snížíte celkovou kalorickou hodnotu. Klasický cukr často nahrazuji rozmixovaným sušeným ovocem, stévií nebo přírodními sirupy z javoru a agáve. Místo másla zase používám ořechová másla a oleje, kokosové máslo nebo ghí (přepuštěné máslo). I vhodnější sladidla a zdraví prospěšné tuky obsahují jisté kalorie, proto v receptech stále hlídám i množství těchto ingrediencí. A co je na tom to nejlepší, u většiny cukroví rozdíl v chuti ani nepoznáte.

Toto cukroví naštěstí nemusíte považovat za velké hřešení nebo z něj mít výčitky. Ale přesto raději dodávám: všeho s mírou. Pokud zasednete ke zdravému cukroví a sníte ho celou krabici, přiberete velmi snadno a nezachrání vás ani sebezdravější celozrnná mouka. Ale myslím, že to zvládnete na jedničku, a jestliže se budete v jídle hlídat bez záměrného přejídání, určitě si ho užijete!

Závěrem bych ráda poděkovala všem, kteří mne podporovali v tvorbě této kuchařky a stránek www.zdravakuchyne.cz. Především svému příteli, který mi byl celou dobu obrovskou oporou. Přeji vám kouzelné vánoční svátky!

Vaše *Iva*, která je stále *Veselá* :-)
zakladatelka výživové poradny Food Life
výživová poradkyně a sportovní dietoložka



1.

TIPY NA ZDRAVÉ VÁNOČNÍ PEČENÍ

1. Celozrnná mouka namísto bílé

Bílá mouka neobsahuje vitamíny, minerály ani vlákninu a organismus mírně překyselí. Můžete pocítovat pálení žáhy a problémy s trávením. Proto je lepší místo bílé mouky použít celozrnnou (špal-dovou, pohankovou, grahamovou nebo pšeničnou celozrnnou).

2. Náhrada bílého cukru

Často se bílý cukr nahrazuje třtinovým cukrem nebo přírodními sladidly, ale jejich množství v receptech bývá úplně stejné. Kalorie jsou stejné, glykemický index vysoký, a přitom je recept vydávaný za *zdravý*. Prvním krokem je tedy výběr vhodnějšího sladidla. Mohou to být přírodní sirupy (javorový, agávový, datlový), sladěnka nebo ovoce – rozmixované čerstvé nebo namočené sušené. I to jsou zdroje jednoduchých cukrů, proto určitě vyzkoušejte doslazení stévií – přírodním a zároveň nekalo-riickým sladidlem, se kterým ušetříte až polovinu kalorií.

3. Náhrada másla

Kolikrát vidím nadpis „zdravé cukroví“, a přesto je v něm pořád spousta másla a tím i nasycených mastných kyselin a cholesterolu. Náhrada másla například rostlinnými oleji nebo ořechovými pastami je sice lepší variantou, ale kalorie jako kalorie. Zkuste tedy množství tuků celkově snížit. Uvidíte, že výsledek bude téměř k nerozeznání. Aby těsto nebylo tolik suché, přidávám trochu tekutého sirupu nebo pár lžic mléka.

4. Náhrada tučných krémů

Místo těžce stravitelných a časově náročných krémových cukrovi-nek zkuste krémy z tofu, ořechů nebo ořechového másla, sušeného ovoce nebo džemů s nižším obsahem cukru (viz recepty). Krémy můžete dosladit jen stévií nebo pokapat rozpuštěnou hořkou čoko-ládou. Nic víc opravdu není třeba.

5. Náhrada kypřidel s fosfáty

Běžný kypřicí prášek obsahuje fosfáty, které podporují vylučování vápníku z organismu. Vhodnou náhradou jsou kypřidla bez fosfátů (vinný kámen, jedlá soda).

6. Náhrada cukru na obalování

Namísto moučkového cukru používejte k obalování cukroví sušené mléko nebo sušené rostlinné nápoje s trochou stévie. Dodají mu jemně sladkou chuť a přitom nebude tak kalorické. Můžete jimi poprávat také vánočky, štoly nebo linecké pečivo.

7. Náhrada vajec

Někdy vejce vynechat nelze, pokud chcete dosáhnout určité struktury cukroví. Pokud je ale v receptu několik vajec, začínám se svými tajnými figly. Místo vejce dávám Vajahit (rostlinnou náhradu vajec) – koupíte v prodejních racionální výživy –, anebo sójovou mouku (používám odtučněnou).

Další variantou jsou semínka lněná nebo chia anebo vláknina psyllium. Mají schopnost vázat vodu a vytvořit celistvou pevnou strukturu těsta. Díky těmto záměnám ušetříte cholesterol i přebytké kalorie.

8. Sušené a kandované ovoce

Sušené ovoce kupujte takové, aby neobsahovalo oxid siřičitý (E220) a přidaný cukr. Oxid siřičitý sice dokáže zachovat původní barvu ovoce tím, že zabrání přirozenému hnědnutí, ale u citlivějších jedinců může vyvolat bolesti hlavy, nevolnost, průjem nebo v extrémních případech i žlučnickové záchvaty.

Podle chuti můžete do receptů přidat další ingredience:

- vanilkový extrakt (tekutý, práškový nebo „čerstvý“ vnitřek vanilkového lusku)
- kůru z biocitrusů (citrónovou, pomerančovou, limetkovou)
- superfoods neboli superpotraviny (acai, maca, mladou pšenici atd.)

nebo naopak některé ingredience zaměnit:

- máslo za oleje z ořechů a semínek (zejména při použití ve studené kuchyni)
- kravské mléko a jogurt za rostlinné nápoje a jogurty
- sůl za omáčku Shoyu, Tamari, Umeocet

Vysvětlivky:

čl – čajová lžička, pl – polévková lžíce



2

RAW

a nepečené kuličky

Poslední dobou je hitem raw food (syrová strava). Když už jsme na té raw vlně, připravíme si pár raw sladkostí ze sušeného ovoce a ořechů. Zní to možná obyčejně, ale tyto suroviny tvoří dohromady skvělou kombinaci chutí a oproti tradičním sladkostem jsou mnohem zdravější.

Kuličky z kustovnicí

Kustovnice čínská neboli goji je bohatým zdrojem silného antioxidantu – betakarotenu. Ten chrání naše buňky před oxidací a preventivně působí proti degenerativním poruchám. Kustovnice je bohatá na esenciální aminokyseliny, které ocení vegetariáni a vegani.

(12–15 kuliček, doba přípravy 20 minut, 2–3 h chlazení)

INGREDIENCE:

- 70 g ořechů (para nebo vlašských)
- 30 g nepražených kakaových bobů
- 50 g kustovnice čínské (goji)
- 50 g sušených švestek
- 1 čl vanilkového extraktu
- stévie podle potřeby
- ovesné vločky na obalení a zahuštění
- papírové košíčky

Postup: Ořechy, kakaové boby a sušené ovoce namočíme do vody a necháme změkcnout. Poté vodu slijeme a vše s vanilkovým extraktem, případně stévií rozmixujeme na tuhou hmotu. Tvarujeme kuličky (v případě potřeby zpevníme zapracováním části ovesných vloček), které obalíme ve vločkách, vložíme je do košíčků a dáme do lednice vychladit.



Pohankovo–kokosové kuličky

Pohanka je významným zdrojem cholinu, který regeneruje jaterní buňky, a rutinu podporujícího pružnost cév. Zabraňuje praskání žilek a zlepšuje stav křečových žil. Konzumace pohanky je velmi vhodná v detoxikačním jídelníčku, který doporučuji zařadit hned zpočátku nového roku.

(12–15 kuliček, 15 minut + 3 h chlazení)

INGREDIENCE:

- 250 g loupané pohanky (kroupy)
- jablečný mošt na namočení pohanky
- 50 g nesířených rozinek
- 50 g mletých mandlí
- 100 g strouhaného kokosu + na obalení
- 1 pl agávového sirupu
- stévie na doslazení
- vanilkový extrakt
- ½ čl skořice
- špetka soli
- papírové košíčky

Postup: Pohankové kroupy namočíme do jablečného moštu a necháme změkknout. Pohanku scedíme a rozmixujeme jen s trochou moštu najemno. Do směsi zapracujeme zbytek ingrediencí, podle potřeby dosladíme stévií a dobře promícháme, aby vznikla hustá kaše, a necháme ztuhnout. Případné oschnutí není na škodu. Z hmoty tvoříme kuličky o průměru 2–3 cm, které obalujeme ve strouhaném kokosu, pokládáme do košíčků a necháme v lednici zatuhnout.

TIP: Do kuliček můžete vložit oloupanou mandli a obalit je také v kakau nebo mletých oříšcích.



RAWfaello

Rafaello je slavná kokosová kulička s mandlí uvnitř. My si připravíme raw verzi těchto kuliček – Rawfaello. Kuličky jsou mnohem zdravější, ale přesto nezapomínejte, že kokos a ořechy jsou stále zdrojem tuků. Proto to s jejich množstvím příliš nepřehánějte.

(12–14 kuliček, 10 minut + chlazení)

INGREDIENCE:

- 30 g oříšků kešů nebo másla kešů
- 3 pl agávového sirupu
- 50 g kokosového oleje
- 150 g strouhaného kokosu + na obalení
- špetka soli
- vanilkový extrakt
- 12–14 loupaných mandlí dovnitř kuličky

Postup: Oříšky kešů namočíme do vody a necháme změkknout. Poté je společně s agávovým sirupem, špetkou soli, vanilkovým extraktem a kokosovým olejem (případně máslem kešů) rozmixujeme na tuhou hmotu, kterou zpevníme kokosem. Ze vzniklé hmoty tvarujeme kuličky, do kterých vložíme mandli, obalíme v kokosu a necháme vychladit.

TIP: Kešů oříšky můžete vyměnit za mandle nebo mandlové máslo.



Fíkové kuličky

K této kombinaci mě inspirovala moje oblíbená raw tyčinka z prodejny racionální výživy. Kombinace fíků a lískových oříšků pro mě představuje neskutečnou pochoutku. Jsou to takové zdravotní kuličky – fíky pomáhají zrychlit trávení a pročistit střeva a pohanka s obsahem rutinu zabraňuje praskání žilek.

(20 kuliček, 15 minut + chlazení)

INGREDIENCE:

- 100 g sušených fíků
- 50 g sušených datlí
- 50 g lískových ořechů
- 100 g pohankových krup nebo dehydrované pohanky
- ½ čl vanilkového prášku
- strouhaný kokos na obalení
- raw čokoláda na ozdobu
- papírové košíčky

Postup: Sušené ovoce s ořechy a pohankové kroupy namočíme odděleně přes noc do vody. Poté vodu slijeme a sušené ovoce s ořechy a vanilkou rozmixujeme na jemný krém. Do směsi zapracujeme pohanku, aby se kuličky zpevnily, obalujeme je v kokosu a pokapeme rozpuštěnou čokoládou. Kuličky vložíme do košíčků a vychladíme v lednici.

TIP: *Kuličky také můžete připravit bez pohanky, pouze z ovoce a ořechů, ale budou sladší a s vyšším glykemickým indexem.*

