




Hravě, zdravě, bezlepkově

Jednoduché bezlepkové recepty,
po kterých se budete moci utlouct

Karla Pelikánová

 GRADA®

Hravě, zdravě,
bezlepkově



Hravě, zdravě, bezlepkově

Jednoduché bezlepkové recepty,
po kterých se budete moci utlouct

Karla Pelikánová

GRADA PUBLISHING

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**.*

Karla Pelikánová

Hravě, zdravě, bezlepkově

Jednoduché bezlepkové recepty, po kterých se budete moci utlouct

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

jako svou 6229. publikaci

Odpovědná redaktorka Danuše Martinová

Grafická úprava a sazba Q point

Fotografie na obálce a v knize Karla Pelikánová

Počet stran 112

První vydání, Praha 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2016

Cover Design © Q point, 2016

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

978-80-271-9211-3 (pdf)

978-80-271-0111-5 (print)

OBSAH

PÁR SLOV NA ÚVOD	9
MŮJ PŘÍBĚH	11
MOJE KUCHYNĚ	16
Suroviny	16
POMŮCKY	32
KDE NAKUPUJI	34
RECEPTY	39
Obiloviny	39
■ Zapečená quinoa40
■ Divoká rýže na pomerančích40
■ Pikantní tomaty placky41
■ Těstoviny ve středomořském stylu.42
■ Rýžovo-zeleninový koláč43
■ Obilné sušenky s mořskou solí a bylinkami44
■ Chřestová fantazie45
■ Svěží těstovinový salát.45
■ Cibulový quiche46
■ Rýžové gnocchi s rukolou47
■ Pohankový nákyp s cuketou.47
■ Kořeněné quinoa placičky.48
■ Lemon těstoviny s chřestem.48
■ Mrkvový koláč s chia semínky49
■ Hnědá rýže s fenylem50
■ Muffiny tří chutí50
■ Čoko-koko pohanka51

■ Jablečný koláč s jogurtem, rozinkami a chia semínky	52
■ Čokohrudky se semínky	52
■ Bublánina v jahodovém zálivu	53
■ Cookies s ovocem	54
■ Domácí pečené müsli	55
■ Citronový smetaňák	56
■ Rýžová čokomňamka s mandlemi	57
■ Lesní pohanka	58
■ Banánové pohlazení	59
■ Rýžovec s meruňkami	60
■ Kaštanové brownies	60

Zelenina a brambory. 62

■ Nadívaná zelenina na plechu	62
■ Zeleninový vývar	63
■ Úžasná bramborová kaše	64
■ Hlívková dršťkovka	65
■ Orientální brambory	65
■ Rajčata v listové postýlce	66
■ Okurková polévka s mandlemi	67
■ Paprikový dip	67
■ Jemný mrkvový krém	68
■ Bazalkové pesto	69
■ Brambosalát s uzenou makrelou	69
■ Zapékaný lilek „italiano“	70
■ Barevný salát se semínky	70
■ Květákové brambory v houbovém závoji	71
■ Tomatový krém s pepřem	72
■ Cuketové špalíky se semínky	72
■ Pečená řepa s camembertem	73

Luštěniny a vejce. 74

■ Česnekovo-žloutkový dip	74
■ Cizrnová vzpruha	74
■ Růžičková kapusta s vejci	75
■ Domácí sójové mléko	76
■ Česneková vejce	77

■ Sytý fazolový salát	77
■ Rozínková pánvička.	78
■ Fazolo-mazadlo	79
■ Hrášková kaše s jarní cibulkou	80
■ Pražená cizrna.	80
■ Pečená špenátová vejce	81
■ Hummus na 4 způsoby	82
■ Úžasňákův čočkový salát	84
■ Pikantní vejce s batáty	84
■ Fazolové lusky „españa“	85
■ Hráškový krém s chřestem	85
■ Falešná sekaná	85
■ Mořský cizrnový salát	87
Ovoce	88
■ Božské pomelo	88
■ Meruňkové poháry	88
■ Ostružinová karobománie.	89
■ Rozmarná jablka	90
■ Broskvové pyrė s jablkem	91
■ Ananas v chilli peřince	92
■ Banány v pudingu	93
■ Letní osvěžení.	93
■ Tvarohové bochánky s angreřtovým dipem	94
■ Mangový smetanový sorbet	94
■ Mražená ovocná mísa	95
■ Čokoládová pěna s malinami	95
■ Jahody na sušenkách	96
■ Plněné fíky	97
■ Ledové maliny	98
■ Banánová mistička	98
■ Kokosy na sněhu	99
■ Lupínkový tvaroháč s borůvkami	99
■ Pečené hrušky.	99
■ Medová jablka s kukuřicí	100
■ Tropický mix s pistáciemi	101
■ Melounový sen	101

Freshe a koktejly 102

■ Meloun v ráji	102
■ Super truper	102
■ Ananasovo-banánový pohár	103
■ Okurkonas	103
■ Karotkové mango	104
■ Purpurové smoothie	104
■ Semínková paráda	104
■ Oranžové jablko	104
■ Tekutý štrúdl	105
■ Pikantní čoko-banánový shake	106
■ Hrušky v sametu	107
■ Meruňkové milko-ice	107
■ Zelená dobrota	107
■ Melounové pobláznění	107
■ Třešňové podmáslo	108
■ Papájová vzpruha	108
■ Čokobaláda	108
■ Zelený nakopávač	109
■ Tomato drink	109
■ Avokádová dobrota	109
■ Říznutá jahoda	110
■ Hravá řepa	111
■ Melounový shake	111

PÁR SLOV NA KONEC 112

PÁR SLOV NA ÚVOD

Kniha, kterou držíte v ruce, není kuchařka v pravém slova smyslu. Kromě desítky různých receptů na zdravá, nenáročná, bezlepková jídla zde najdete i povídání o jednotlivých potravinách a jejich pozitivním dopadu na náš organismus. Dočtete se tu o superpotravinách, obilovinách, luštěninách, samozřejmě o ovoci a zelenině, mléčných produktech a raw stravě, která je obzvláště v posledních letech hodně trendy.

Jedna krátká kapitola je věnována i mé maličkosti. Dozvíte se, co mě přivedlo k vaření a k vydání se na cestu zdravého stravování a celkově zdravějšího životního stylu. Jaké suroviny v kuchyni používám, jaká jídla jsou má nejoblíbenější a co mě nejvíce baví vařit. A propó k vaření a receptům – nečekejte nic náročného a zdlouhavého na přípravu (tedy, kromě několikahodinového namáčení luštěnin, které se takto musejí předpřipravit). Všechny mé recepty jsou rychlé a snadné, takže je zvládne úplně každý. Používám pouze bezlepkové a kvalitní (většinou bio) suroviny, protože, jak se dozvíte z mého vyprávění, jsem celiak. Během pár minut připravíte lehký, chutný a hlavně zdravý oběd nebo večeři, umixujete oku i chuti lahodící smoothie a freshe, vykouzíte svěží ovocné dezerty ke svačince. Naopak, jelikož nejsem masožravec (maso sice občas jím, ale pouze v restauracích nebo na návštěvách, tedy já sama ho nevařím, nepeču ani nesmažím), masových ani rybích receptů se na stránkách této knihy, až na dvě nebo tři výjimky, nedočkáte.

Co ještě dodat? Přestože je kniha určena především dívkám a ženám, a osobám s alergií na lepek, troufám si tvrdit, že na jejích stránkách najdou inspiraci a nové, zajímavé a užitečné informace i pánové tvorstva. Je zkrátka pro všechny, kdo chtějí změnit svoje stravovací návyky a začít jíst zdravěji a cítit se lépe a spokojeně. Takže, „bon appétit“.

Vaše Karla Pelikánová

*Vydejte se na cestu za svým
zdravějším, vitálnějším
a radostnějším já
s vařečkou v ruce.*

MŮJ PŘÍBĚH

Slíbila jsem, že vám o sobě něco prozradím. Dost možná se v mém vyprávění najdete a zjistíte, že se mnou máte ledaco společného. A nemusí to být přímo alergie na lepek, kterou mi diagnostikovali teprve před rokem. Ale začněme od začátku. Jako většina lidí, ani já jsem se o své stravování a jídlo všeobecně nikdy příliš nezajímala. Když jsem byla hodně malinká, vařila mi babička a maminka. S nástupem do školy mě samozřejmě neminulo stravování ve školní jídelně, které se, až na pár výjimek, dalo skousnout, takže jsem ho snášela i po dobu střední školy. Na vysoké jsem už za své stravování byla víceméně zodpovědná sama. Protože mě vaření vždycky celkem bavilo, zejména pečení, tak jsem si občas i něco ukuchtila, ale popravdě řečeno jsem z časových důvodů většinou jedla něco instantního nebo předpřipraveného, co se dalo zalít horkou vodou nebo strčit do mikrovlnky. Bylo to rychlé, hotové během pár minut a chuťově se to taky dalo. A podobně jako mnoho dalších studentů, ani já jsem se nebránila stravování v rychlých občerstveních. A protože jsem od dětství čokolohik a sladkomilka, byly sušenky, čokoládové tyčinky a pomazánky, koláče a další sladké dobroty součástí mého každodenního menu. Když už jsem si jednou za čas oblékla zástěru a postavila se ke sporáku, většinou jsem vařila těstoviny na všechny možné i nemožné způsoby, pekla slané i sladké buchtý a záviny, občas jsem hodila kuřecí maso nebo ryby na plech. Nic jedinečného ani zdravého pod mýma rukama nevznikalo. Ale protože mi to chutnalo a váhu jsem nikdy řešit nemusela, nijak zvlášť mi to nevadilo. Říkala jsem si, a možná i trochu uklidňovala tím, že tak jí přece každý druhý. A možná, kdyby mě ke změně stravování a celkového životního stylu nepřivedla práce a zdravotní problémy, jím tímto šíleným a nezdravým způsobem doteď.

NUTNÁ ZMĚNA

Mým odrazovým můstkem, který mě přiměl ke změně, bylo onemocnění zvané malabsorpční syndrom, což je de facto porucha vstřebávání živin a důležitých stavebních látek. Tělo zkrátka nedokáže správně zpracovat určitou živinu v trávicím traktu (ve střevě), následkem čehož dochází k oslabení organismu a imunity, a k hubnutí. V mém případě šlo o poruchu vstřebávání bílkovin a železa, které bylo doprovázené nebo lépe řečeno vyvolané dlouhotrvající celiakií (alergie na lepek). Celý život

jsem byla hubená, možná za to mohla i moje láska ke sportu a moderní gymnastice, které jsem se intenzivně věnovala od pěti do šestnácti let, ale zhruba před rokem a půl až dvěma lety jsem začala zničehonic hubnout. Zpočátku málo, asi jen půl kilo za dva měsíce, takže jsem si toho ani nevšimla. Pak se to ale začalo zrychlovat. To, že bych mohla být nějak nemocná, nebo mít alergii na potraviny, mě vůbec nenapadlo. Řekla jsem si, že bude stačit, když přidám na jídle. Jenže hádejte, na čem jsem přidala. Správně, na sladkém pečivu (koláčích a koblihách) a čokoládě. Tedy na jídlech, která nejsou vůbec zdravá, ani nijak výživná, zato plná prázdných kalorií a lepku. Výsledkem bylo, že jsem se cítila ještě hůř a přibrat mi to nijak nepomohlo. Nakonec jsem, v posledních třech až čtyřech měsících před vyšetřením, hubla zhruba kilo a půl za měsíc a vypadala jako anorektička – ruce a nohy jako párátko, propadlé tváře, kruhy pod očima, téměř žádná prsa ani zadek. O permanentní únavě a celkové vyčerpanosti ani nemluvě. K tomu se přidaly, nebo přesněji zesílily, střevní a žaludeční problémy, průjmy, občas i pocity malátnosti. Cítila jsem se pod psa a věděla, nebo alespoň tušila, že tu něco nehraje. Strach o mě začala mít i rodina a kamarádi, kteří se mě ptali, jestli jím a jestli nemám poruchu příjmu potravy. Nakonec, i když velmi nerada, jsem se odhodlala jít k lékařce a nechala si udělat komplexní prohlídku. Na základě rozboru krve, stolice, a mnoha dalších vyšetření jsem si nakonec vyslechla diagnózy: malabsorpce živin a celiakie.

Protože se u mě jednalo o malabsorpční syndrom související s celiakií, musela jsem od základu změnit jídelníček a vyloučit z něj všechny potraviny, které obsahují lepek. To, že je lepek v pšenici, žitě a dalších obilovinách a produktech z nich, jsem věděla, ale netušila jsem, jak gigantické množství takových produktů je! Moc dobře si vzpomínám, jak jsem se poprvé vypravila na nákup bezlepkové stravy. Bylo to jako bojová výprava. V ruce jsem měla papírek se seznamem povolených potravin a bezcílně a bezradně jsem bloumala mezi regály. Nákup, který mi dříve trval maximálně 15 minut, se protáhl na více jak hodinu. A to jsem z obchodu neodcházela s napěchovanými taškami, jak byste si možná mohli myslet, nýbrž s jednou asi z poloviny plnou igelitkou. V ní nakonec skončilo pouze to, co pro mě bylo ze zdravotního hlediska bezpečné, tedy rýže, jogurty, sýry, ovoce a zelenina. K večeri jsem tenkrát měla, stejně jako několik následujících dní, možná týdnů, rizoto se zeleninou. Možná vás zajímá, proč jsem si nekoupila maso, které celiaci mohou. Vždyť bych si přece mohla udělat kuře v troubě nebo hovězí



steak nebo rybu a podobně. Ano, mohla, jenže maso mi jednak moc nejede, a jednak je jeho příprava často dlouhá a taky mě nebaví ho vařit. Následující týdny jsem tak byla většinou na rýži, kterou jsem dělala nasladko i naslano, na bezlepkovém pečivu, kterému jsem nijak zvlášť na chuť nepřišla, na mléčných výrobcích a ovoci a zelenině, ze kterých jsem si začala hodně dělat saláty, freshe a smoothie. A samozřejmě jsem si neodpustila sladké – sušenky a tyčinky jsem nesměla, ale čokoládu ano. Každý den jsem si tak pochutnávala na tabulce čokošky – mléčné, mléčné s oříšky nebo mandlemi.

NOVÝ POHLED

Uplynul asi měsíc a došlo mi, že na rýži, jogurtech, čokoládě a ovocno-zeleninových štávách nepřežiju. Sedla jsem si tedy k počítači a začala hledat informace jak o samotné nemoci, tak o potravinách a jednotlivých surovinách. O tom, jaké živiny, minerály a vitaminy obsahují. Jaká je jejich energetická hodnota, jak organismu prospívají. Byla jsem jako houba – všechny tyto údaje jsem do sebe večer co večer nasávala a doufala, že ve mně zůstanou.

Pár dní nato jsem se statečně vydala na svou další nákupní misi. Byla jsem si jistá, že teď už to dokážu, že se nevrátím domů jenom s rýží a mlékem. A taky, že jo. O hodinu později jsem obchod opouštěla s napěchovanými taškami a uvnitř jsem se tetelila blahem. Doma při vybalování jsem se nestačila divit, jaké poklady jsem si přinesla. Stůl se postupně zaplňoval, až jsem musela potraviny vyskladnit i na pohovku. Byla tam rýže – jasmínová, klasická natural i hnědá, pohanka, quinoa, kukuřičná mouka, pohanková mouka, spousta luštěnin – červená čočka, fazole, hrách, žampiony, tvarohy, podmáslí, jogurty, vejce, hořká čokoláda, karob, kakaový prášek, oříšky a semínka, sušené ovoce, skořice, javorový sirup, med, stévie, pytlíčky s kořením, bylinky a samozřejmě kopce čerstvého ovoce a zeleniny. Lednici jsem měla snad poprvé od doby, co jsem se přestěhovala do vlastního bytu, naplněnou k prasknutí. Podobně na tom byly skříňky v kuchyňské lince. Surovin jsem tedy měla více než velké množství, ale stála přede mnou další nová výzva. Ta nejdůležitější – a sice vaření.

SPRÁTELENÍ SE S VAŘEČKOU

Jak jste nejspíš správně vytušili, do té doby jsem s vařením neměla moc co do činění. Základní věci jako těstoviny s omáčkami, rizoto, pečené bábovky a koláče, zapékané brambory a podobně jsem samozřejmě zvládala. Vesměs se ale jednalo o takové ty tradiční recepty, které nejspíš sami dobře znáte, připravované z klasických surovin. Tedy nic moc originálního. A právě to jsem se rozhodla změnit. Poté, co jsem shlédla několik pořadů o vaření a přečetla pár zahraničních (většinou britských) blogů s recepty a zjistila, že je možné míchat téměř cokoli s čímkoli (jen ve správném poměru), jsem se pustila do svých výtvorů.

Dělala jsem pohankové a jáhlové kaše, zapékané brambory s houhami, cuketové buchtý, luštěniny, dokonce jsem začala vařit i krémy (hráškový, chřestový, cuketový a podobně), které jsem předtím téměř nejedla. A mojí největší vášní se stalo pečení – vymýšlela jsem různé tvarohové koláče, pečené i nepečené cheesecakes, domácí müsli, cookies a další různé bezlepkové dezerty. Každý podvečer jsem v kuchyni trávila minimálně dvě hodiny. A když jsem nevařila, seděla jsem u notasu a hledala na internetu informace o surovinách a složení potravin, nebo e-shopy a prodejny s bezlepkovými a zdravými (bio) produkty.

+

V KUCHYNI PEČENÁ, VAŘENÁ



Zkrátka jsem se začala řídit heslem, že každá mince má dvě strany, a svou nemoc spojenou s jídelními omezeními jsem už nepovažovala za žádnou tragédii, ale za možnost a výzvu změnit svůj celkový životní styl k lepšímu a začít žít zdravěji. Když se mě přátelé ptali, co mám tak důležitého a neodkladného, že s nimi nemám čas zajít do kina, moje odpověď, že vařím, je naprosto uzemnila. Nevěřili mi.

Většina z nich reagovala větou: „Ty vůbec jíš?“ „Ano, a dokonce i vařím a pečú,“ odpovídala jsem a na důkaz svých slov jsem jim občas přinesla malou ochutnávku nebo poslala fotku svého výtvoru.

Jak přibývaly moje recepty na nová a zdravá jídla, rozrůstala se i moje „rodina“ kuchyňských pomocníků. Už jsem neměla jen dvě vařičky, pánev, dva kastrolky, zapékač mísu, plech a škrabku se struhadlem. Poličky a šuplíky kuchyňské linky se začaly zaplňovat smoothie makerem, obyčejný citrusovač jsem vyměnila za větší kuchyňský robot s kompletním příslušenstvím včetně mixéru, koupila jsem si novou sadu hrnců, mísy na saláty, metličku, lisovač na česnek, prkénka, zapékač misky, formy a podobně. Světe div se – že by se ze mě stávala opravdívá kuchařka?

Několik měsíců jsem se svým kuchařským uměním nikomu moc nechlubila – nikdy mě například nenapadlo věšet fotky na facebook nebo si zakládat blog. Jednak jsem na to neměla moc času ani technické dovednosti, a jednak jsem si říkala, že mezi množstvím již existujících blogů a webů, by se ten můj určitě ztratil. Jediné, co jsem dělala, bylo, že jsem si začala recepty zapisovat do sešitu. Ano, čtete správně – do klasického papírového sešitu. Teprve později jsem je začala přepisovat do wordu a třídit do jednotlivých složek. A během toho se také zrodil nápad na sepsání této knihy.

MOJE KUCHYNĚ

Jak už bylo řečeno v úvodu, kniha Hravě, zdravě, bezlepkově není klasickou kuchařkou. Slíbila jsem vám, že se v ní dozvíte i něco navíc, třeba informace o konkrétních surovinách a jejich vlivu na naše zdraví. A právě od toho tu je kapitola *Moje kuchyně*, která je rozdělená do tří částí. V té první vás blíže seznámím s potravinami a přísadami, které při přípravě jídel používám. Řeknu vám, jaké důležité látky a vitaminy obsahují a proč jsou pro naše zdraví nepostradatelné. Některým produktům, jako například luštěninám, ovoci nebo obilovinám, jsem se rozhodla věnovat trochu více prostoru a představit vám i konkrétní druhy – ty, které patří mezi moje takzvané „top“. Druhá část je věnována kuchyňskému náčiní a pomůckám, které mám při vaření po ruce. A věřte mi, když vám říkám, že jich není moc. Vzhledem k tomu, že moje jídla jsou rychlá a nenáročná, tak k jejich přípravě nic „spešl“ nepotřebuju. A konečně, ve třetí části této kapitoly vám představím několik suprových obchůdků, ve kterých bezlepkové a zdravé potraviny a přísady nakupuju.

Suroviny

Ještě před rokem a kus jsem vařila zásadně z polotovarů a jedla spoustu instantních jídel. Koho by napadlo, že uplyne několik měsíců a všechno bude jinak. Mě tedy ne. A přesto tak tomu skutečně je. Teď vařím a pečů především z čerstvých, kvalitních, bezlepkových a bio surovin. Pokud není sezóna jahod, malin a dalšího ovoce, samozřejmě použiju klidně i mražené nebo v konzervě. Podobně tomu tak je i v případě zeleniny, hlavně špenátu, brokolice nebo hrášku. Když mě ale netlačí čas a je možnost koupit čerstvé, jsem pro tuto volbu všemi deseti. Při přípravě většiny jídel používám také vynikající bylinky a koření, o kterých jsem neměla ani tušení, že existují, a rovněž semínka a oříšky. Seznam jednotlivých surovin a přísad, které budete při vaření mých receptů potřebovat, včetně krátkého povídání o nich, najdete abecedně seřazené na následujících stránkách.

BRAMBORY

Jsou levné a koupíte je na každém rohu. Já si je vařím alespoň 4krát do týdne. Nejraději je mám vařené ve slupce, klidně jen tak s tvarohem nebo samotné s rozpuštěným máslem a posypané bylinkovou solí, ideálně s acidofilním mlékem. Když to není nutné, nikdy je neloupejte – právě slupka obsahuje nejvíce vitaminů (A, B a C) a minerálů (draslík). Vynikající jsou také šouchané, například s dýní, i pečené v troubě (recepty najdete v kapitole *Zelenina a brambory*). Lahůdkou jsou i batáty (sladké brambory).

BYLINKY

Přípravu slaných jídel si bez nich už nedokážu přestavit. Nejdříve jsem si je kupovala, teď si je pěstuju doma. V květináčcích na parapetu mám bazalku, tymián, meduňku – právě tyto bylinky používám nejvíce. Často používám i sušené, hlavně oregano, rozmarýn, česnek nebo kopřivu.

DOCHUCOVADLA

Většinou dochucovadla nepoužívám, některé pokrmy se bez nich však neobejdou. Ve své špajzce pro všechny případy uchovávám jablečný ocet, který obsahuje široké spektrum zdravých důležitých látek, pomáhá lepšímu zažívání a povzbuzuje metabolismus. Dále pak ocet balsamico, který zpestří chuť zejména zeleninových salátů, a vinný ocet, po kterém sahám, když je potřeba jídlo oživit vínem, které doma zpravidla nemám. Mezi moje další oblíbená dochucovadla patří sójová omáčka a chilli omáčka, které dodají jídlům ten správný říz.

HOŘKÁ ČOKOLÁDA

Přiznávám, na čokoládě jsem závislá. Každý den si musím alespoň kostičku nebo dvě dát. Ale zatímco dříve jsem jedla výhradně mléčnou a bílou – tedy ty, které zdraví nijak nesvědčí, teď si dopřávám více méně už jen hořkou s obsahem kakaa alespoň 70 procent. Kvalitní hořká čokoláda vás sice přijde trochu draž, ale praštit se přes kapsu se v tomto případě vyplatí. Obsahuje totiž selen, antioxidanty, vitaminy skupiny B a flavonoidy, které bystří mozek a posilují paměť.

HOUBY

Zásadně je neshírám, protože se v nich absolutně nevyznám. Ale na talíři je mám moc ráda. Chutnají mi klasické lesní jako hříby, lišky a holu-

binky, za skutečnou lahůdku však považuju hlívu ústříčnou (recept na vynikající polévku najdete v kapitole *Zelenina a brambory*). A nezapomínám samozřejmě ani na žampiony, které dělám nejraději s rýží, těstovinami nebo zapečené. A proč byste si měli houby alespoň jednou, dvakrát do týdne dopřát? Jsou bohaté na vitaminy B2 a B3, které pomáhají snižovat hladinu cholesterolu v krvi, selen a vitamin E, jenž chrání buňky před volnými radikály. Na druhou stranu obsahují velmi málo sodíku, takže je bez obav mohou konzumovat i lidé s vysokým krevním tlakem.

KAROB

Je úžasná, zdravá dobrota. Chutná mi čokoláda i pomazánka. Používám ho do studených pokrmů, v podobě karobového prášku do pečených moučníků, koktejlů nebo krémů. Je přirozeně sladký, takže už pak není nutné tolik doslazovat. Já osobně nejvíc ulítávám na sušených fíčích plněných karobovým krémem a oříšky (recept najdete v kapitole *Ovoce*). Dalším bonusem je, že obsahuje spoustu prospěšných látek a vitamínů, například hořčík, vápník, železo, vitaminy A, B a D a aminokyseliny.

KRÉMY A PASTY

Ještě před několika měsíci jsem si nedovedla život představit bez nugety. A myslím to vážně. Tuhle sladkou čokoládovou pomazánku jsem jedla lžičkou přímo ze sklenice skoro denně. Byla to jedna z mých nejoblíbenějších cukrovinek. V současnosti, nejen že už ji doma nemám, ale dokonce na ni už ani nedostávám chuť, když regály s ní mívám v supermarketu. Vyměnila jsem ji za něco ještě víc fantastického. Za karobovou pomazánku, která má naprosto jedinečnou a skvělou chuť. Mimo ni si kupuju také sezamovou tahini pastu, která je výborná do pomazánek a dalších pokrmů, takže ji ráda používám při přípravě svých jídel. V neposlední řadě zbožňuju i čokoládové raw pomazánky s mandlemi a oříšky. Více o raw stravě se dozvíte o pár stránek dál.

LUŠTĚNINY

Dříve jsem luštěniny skoro nejedla, teď si bez nich svůj život nedovedu představit. Pro naše tělo představují vitamínovou a minerální bombu, navíc jsou snadno dostupné a levné. A díky vysokému podílu bílkovin jsou bezvadnou náhradou za maso. Jen je třeba mít na paměti, že před přípravou je luštěniny nutné alespoň na hodinu (některé i přes noc!)

namočit do dvojnásobného až trojnásobného množství vody, než je jejich objem. A protože luštěnin existuje spousta, rozhodla jsem se každému druhu věnovat pár řádků. Zaslouží si to.

Cizrna

Spolu s fazolemi patří mezi moje nejoblíbenější luštěniny. Je větší než hrách a má žlutohnědou až hnědou barvu. Skvělá je jako hummus, což je kašovitá pomazánka, nejčastěji připravovaná se sezamovou pastou, bylinkami, česnekem a olivovým olejem. Já dělám hummus i na jiný způsob, například se sušenými rajčaty, avokádem nebo chilli (všechny recepty najdete v kapitole *Luštěniny a vejce*). Kromě toho je cizrna skvělým palivem pro náš imunitní a kardiovaskulární systém. Pokud jste ji ještě neochutnali, je nejvyšší čas to napravit. Jsem si jistá, že si ji, stejně jako já, zamilujete.

Čočka

Je úžasná v tom, jak je tvárná. Můžete z ní udělat skvělou polévku, použít ji do nádivky do paprik nebo lilků, přimíchat ji do salátů nebo si na ní pochutnat jen tak. Stačí přidat trochu koření a česneku a chutná skvěle. Často si ji dělám jen tak s vajíčkem nebo jako čočkovo-mrkvový salát s oříšký (recept je v kapitole *Luštěniny a vejce*). Pokud, podobně jako já, téměř nejíte maso, pak byste se určitě měli skamarádit s čočkou. Je bohatá na bílkoviny, železo a zinek, které jsou potřeba pro správnou krevtvorbu a zdraví kůže a vlasů.

Fazole

Dřív jsem si při slově fazole představila plechovku fazolí s rajskou omáčkou, kterou stačilo vyklopit do hrnce a krátce povařit. Dobré to bylo, ale výživné a zdravé už moc ne. Alespoň ne v porovnání s tím, jak fazole připravuji teď. Kupuju výhradně suché, balené, které je potřeba před přípravou propláchnout a namočit do studené vody a nechat nabobtnat, ideálně přes noc. Fazolí existuje celá řada a já osobně mám nejradši adzuki. Jsou tmavě červené, až hnědé a po uvaření dostanou lehce ořechovou chuť. Oproti ostatním druhům jsou sladší, lépe stravitelné a úžasně chutnají s jasmínovou rýží. V mých receptech najdete také druh zvaný borlotti. Jsou skvrnité a mají jemnou chuť, proto je používám hlavně do těstovin nebo zeleninových salátů. Dalšími mými favority jsou fazole barevné, které používám na výrobu skvělé pomazánky,