

Hana Šimková

# PALEO

## STRAVA PRO ČESKÉ JEDLÍKY



Volnější pojetí  
kompletního paleo jídelníčku

**C** P R E S S

Hana Šimková

---

# Paleo strava pro české jedlíky

## Paleo strava pro české jedlíky

Volnější pojetí kompletního paleo jídelníčku

**Hana Šimková**

**Jazyková korektura:** Kateřina Komárková

**Sazba:** Daniele Janošková

**Fotografie:** archiv autorky

**Obálka:** Martin Vlach

**Technický redaktor:** Radek Střecha

**Odpovědná redaktorka:** Ivana Auingerová

Objednávky knih:

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

[eshop@albatrosmedia.cz](mailto:eshop@albatrosmedia.cz)

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0666-2

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2015 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 19052.

© Albatros Media a. s., 2015. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

 **ALBATROS** MEDIA a.s.

# Obsah

Paleo strava v benevolentnějším pojetí.

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Přesto funguje. ....     | 5   |
| Paleo snídaně. ....      | 14  |
| Náhrady mléka. ....      | 28  |
| Polévky. ....            | 31  |
| Hlavní chody. ....       | 39  |
| Lehké večeře. ....       | 68  |
| Dezerty. ....            | 77  |
| Lehké svačinky. ....     | 87  |
| Závěrečná kapitola. .... | 101 |



# Paleo strava v benevolentnějším pojetí. Přesto funguje.

Milí čtenáři,

jsem žena, ba co více, jsem mlsná žena, která má ještě k tomu velmi početnou rodinu, což znamená, že vaření a pečení se stalo mou druhou přirozeností. Lehký chaos mi do života vnesla skutečnost, že naši synové a později i vnučka onemocněli potravinovou alergií. To byl první důvod, proč jsem musela změnit způsob vaření. Další velkou, přímo obrovskou motivací bylo, že jsem díky těžkému úrazu páteře byla méně pohyblivá a začala jsem přibírat na váze. Když se má hmotnost vyšplhala na 110 kg při pouhých 160 cm výšky, nastal zlom. Náhle jsem se ocitla v situaci, kdy mi lékaři říkali: „Pokud nezhubnete, do dvou let budete na vozíku.“ Tehdy jsem šla takříkajíc do sebe a začala hledat řešení.

Tenkrát jsem byla chronický „dietář“. Vyzkoušela jsem desítky diet, „tukožroutských polévek“, zázraky typu hubnoucí čaje nebo tabletky. Pomohla mi až dělená strava, počítání kalorií a tvrdá práce na sobě. Jsem od přírody lenoch a částečně i to, že mám po úrazech časté bolesti, mi mnoho pohybu nikdy neumožnilo. Jezdila jsem tedy na rotopedu, a když bylo léto, chodila jsem plavat kamkoli, kde mě nikdo nemohl spatřit. Stud byl tak velký, že mi nedovolil chodit na plovárnu. Když se nedalo plavat, chodila jsem po schodech. To jsem se nejdříve držela zábradlí a po pár schůdcích jsem se vlastně plazila přitahováním. Mé špičky chvíli vzdorovaly, ale časem si daly říct. Tehdy jsem zhubla 47 kg za necelý půlrok.

Jak šel čas, zdraví se mi částečně navrátilo a já začala žít zcela běžným životem. Tak se i stalo, že se mi po šestnácti letech narodilo další dítě. Coby hrdá matka jsem si zakládala na tom, že kojím, a bála jsem se hubnout, abych neztratila mléko. Pro blaho dcery jsem kojila celé tři roky a tím si „hýčkala“ své znovu nabyté špičky. Když nás „špuntík“ začal navštěvovat školku a já se navrátila do pracovního procesu, opět mi začalo být lehce stydno. Vrátila jsem se do jiného, ale především mladého kolektivu. Rázem jsem se cítila divně... jako relikvie. No, jak jinak vyjádřit, že si v pětáctýřiceti letech s tříletým dítětem připadáte trochu jinak? Mé sebevědomí pokulhávalo a schovávalo se za těmi oblinami na mém ctěném pozadí a bocích. Ač jsem se snažila sebevíc, má oblíbená dělená strava už tak nezabírala. Tělo si za ta léta prostě zvyklo.

Hledala jsem způsob jak zhubnout těch nadbytečných patnáct kil a připadat si opět šik a sexy. Chci, aby na mě má maličká mohla být hrdá, a ne aby se jednou styděla, že maminka je „kulička“, stejně jako se kdysi styděli její sourozenci. Mimochodem, že se jim kamarádi posmívali, že mají tlustou mámu, jsem se dozvěděla až po letech.

Když jsem tak nedávno mluvila o problémech se svou figurou, řekla mi jedna „dobrá duše“: „A už jste zkusila Paleo dietu?“ Paleo dieta... Co to je za hrůzu?! To bude nějaká hloupost... Jenže červíček v hlavě hlodal a hlodal. Za pár dní mi dotyčná osoba napsala e-mail s dotazem, jestli už jsem něco zjistila. Zběžně jsem si pročetla dostupné podklady a mé nitro křičelo: „Proboha, to nikdy!“ Odmítla jsem se tím dále zabývat.

Nicméně mi to nepřestávalo vrtat hlavou a já už se viděla, jak doma беру klukům baseballovou pátku, prchám přes Olomoucké náměstí do muzea pravěku a tam se pokouším dostat z mamuta nějaký ten kus pravěké flákoty. Představa, jak uprostřed pravěkých muzejních exponátů zakládám ohniště, oblékám si medvědí kožešinu a křepčím kolem, než se mi ugriluje ten mamutí steak, mě nadchla. Má přítelkyně ve mně na dálku vzbudila touhu zkusit to znovu a jinak. S rozhodností a buldočím odhodláním jsem se po hlavě vrhla do studia všech materiálů, které se o této dietě zmiňovaly.

Předně bych ráda poznamenala, že hubnutí by neměla být dieta. Toto slovo vlastně bytostně nesnáším. Když chcete zhubnout, ať pár nebo desítky kilogramů, musíte změnit hlavně myšlení. Změnit životní postoj. Je zcela jasné, že když se nyní přizpůsobíte novému stravovacímu režimu a po úspěšném zhubnutí se vrátíte k buchtám, řízkům a podobným dobrotám, půjde váha opět nahoru. Nedělejme si iluze, že zhubneme a život bude rajská zahrada plná řízků. Najděte si čas, posadte se s dobrým čajem nebo kávou a zamyslete se, zda pro sebe opravdu chcete udělat to nejlepší. Změnit svůj postoj k vaření a vůbec k životu.

# Paleo strava v benevolentnějším pojetí. Přesto funguje.

Přiznávám, že když otevřu svou šatní skříň a vidím své džíny velikosti 40 ležet smutně na polici, nemám ani odvahu je vzít do rukou. O mém menším oblečení se mi zdají sny. Touha znovu si ho obléct je velká, a tak se vrhám do nového, štíhlého života.

Tady je má ruka. Uchopte ji a vrhněte se se mnou do Paleo života...

„Paleo“ znamená pravěký... Pravda, nemusíte se bát, že vás pošlu hledat ještěrky nebo vybit populaci krokodýlů. Ani nemusíte chytat zpěvné ptactvo nebo křepčit u otevřeného ohniště někde uprostřed sídliště.

Zásadou Paleo stravy je jíst jen to, co přirozeně vyrostlo nebo žilo. Musíme si uvědomit, že v době paleolitu neexistovalo zemědělství. Lidé ještě vědomě nic nepěstovali. Tímto se tedy odstraní z naší stravy obiloviny, luštěniny, mléko a mléčné výrobky a mnoho jiných potravin. Na první pohled by se mohlo zdát, že strava bude jednoduchá a příliš chudá. Pravda, představa, že pozřeme pouze čtyři druhy potravin, je na první pohled děsivá. Ale na ten druhý zjistíme, že není tak špatné tuto změnu podstoupit.

Profesor Loren Cordain, přední světová autorita v oblasti evolučního stravování a chorob, zastává názor, že u Paleo diety v podstatě nejde o dietu jako takovou. Jde spíše o celoživotní plán, který snižuje rizika chronických civilizačních chorob, jako je obezita, cukrovka druhého typu, vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu, rakovina či onemocnění srdce.

## Skupina I

Maso – hovězí, vepřové, veškerá drůbež, králíci, zvěřina, veškeré ryby.  
Vejce, „Šmakoun“.

## Skupina II

Zelenina – veškerá kořenová zelenina, tykve, dýně, patizon, cuketa, lilek, cibule bílá, červená šalotka, kapusta, zelí bílé i červené, všechny druhy rajčat a papriky, ředkvičky, kedlubny, pórek či bambusové výhonky.

## Skupina III

Ovoce – veškeré peckoviny: nektarinky, meruňky, broskve, třešně, švestky; jablka, hrušky, datle, fíky, rybíz, angrešt, jahody, maliny, ostružiny, borůvky, brusinky, hroznové víno, citrony, pomeranče, banány, mango.

## Skupina IV

Pochutiny – veškeré koření, čerstvé bylinky, sůl, víno (jako dochucovadlo), hořká čokoláda (74% a více), mandle, kokos, rozinky, ořechy, semínka, houby.

Dostupné materiály paradoxně uvádějí jako tuk olivový olej. Podle mého názoru do této stravy nezapadá. Raději používám klasické vepřové sádlo, které je přirozenější. Výběr však nechám na vás.

Ovoce a zelenina jsou bohaté na antioxidanty, vitamíny a minerály, které snižují pravděpodobnost vzniku mnoha degenerativních nemocí, rakovinu, cukrovku a neurologická onemocnění nevyjímaje.

Stravovací změnou „Paleo“ se nám podstatně mění přísun energie. Velmi výrazně omezíme příjem sacharidů coby hlavního zdroje naší energie. Nahradíme ho příjmem zdravých tuků a bílkovin.

Je třeba si uvědomit, že ženy a muži jsou de facto úplně jiný živočišný druh, a tak je ke změně životního stylu vedou jiné pohnutky. Ženy většinou dělají veškeré kroky z větší důsledností, avšak nedaří-li se hned dojít vytouženého výsledku, rychleji propadají špatným náladám.

# Paleo strava v benevolentnějším pojetí. Přesto funguje.

Žena, jak se říká, pochází z Venuše, a jak mnozí muži s oblibou tvrdí, mají ženy i obrácený krevní oběh.

O mužích se naopak říká, že pocházejí z Marsu a jako mimozemšťané také reaguji.

Ať tak nebo tak, pokud jde o zdraví a rozumný životní přístup k sobě samému, měli by ženy i muži přistát nohama na zemi.

Pravdou zůstává, že ženy žijí naprosto jiným stylem než muži. Ženský životní rytmus, elán, vše je řízeno biologickými hodinami. Tento cyklus nemůžeme přehlédnout.

Většina žen svou váhu řeší celoživotně. Pro nás je rozhodnutí, že budeme hubnout, vědomé, cílené a po pečlivém prozkoumání všech možností si vyberáme tu pravděpodobně nejlepší.

Žena by se na rozdíl od muže měla vážit jen jednou měsíčně, a to uprostřed menstruačního cyklu. Upozorňuji na to proto, že i já patřila k ženám, které téměř denně hypnotizují ručičku na váze ve snaze spatřit ten vytoužený výsledek.

Naproti tomu muži svou přibývající váhu neberou moc na vědomí, dokud se nezamilují nebo nenastanou zdravotní komplikace. A ještě jedna okolnost muže přiměje k zamyšlení nad svou hmotností: společenské či pracovní postavení.

## Co jíst...

Ovoce, zelenina, libové maso, mořské plody, ryby, kokos, ořechy a semena, zdravé tuky, mléko (i kokosové), tvaroh, jogurt, smetana (i kysaná), sýry plnotučné (pozor na obsah soli), cottage, čerstvé sýry (ovčí, kozí, kravské), mozzarella, romadur, želatina (Agar), čaje, med, stévie, káva, kakao, mouka kokosová, lněná i sezamová, víno červené, bílé, růžové, vejce, oleje avokádový, kokosový, olivový, sezamový, máslo, sádlo, vnitřnosti (játra, jazyk, ledvinky, plíčka, srdíčka, žaludky), batáty (sladké brambory).

## Co nejíst...

Obiloviny, průmyslově zpracované jídlo a cukry, škroby, tvrdý alkohol.

## Ukázkový jídelníček

Snídaně: Ovocný salát doplněný ořechy

Svačina: Mrkev

Oběd: Grilovaný krutí steak se zeleninovým salátem

Svačina: Hrst ořechů

Večeře: Grilovaná ryba se zeleninovým salátem

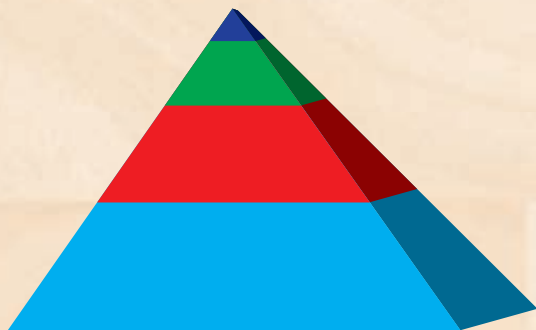
## Paleo podle Hany Šimkové

Dopřejte si zdravé tuky z plodů, jako jsou ořechy, avokádo, olivy, rybí tuk a tuky zvířat volně žijících na pastvinách, čímž se spolehlivě snižuje výskyt obezity, rakoviny, cukrovky i srdečních onemocnění. Paleo strava také vede ke snížení krevního tuku a k hubnutí. Díky ní odstraníme z našeho jídelníčku obiloviny, luštěniny a mléčné výrobky. Zvýšíme příjem vitamínů, minerálů a antioxidantů.

Ano, některým z nás se bude těžce opouštět lahodný svět hranolků a hamburgerů, smažených sýrů, řízků či vepřo-knedlo-zelo. Stejně jako zákusků nebo třeba kávy latté.

Postupně můžeme s určitou tolerancí vylepšit základní pyramidu konzumovaných potravin a pochutin.

# Paleo strava v benevolentnějším pojetí. Přesto funguje.



Složení stravy

- 10 % – houby, byliny, koření, extrakty a doplňky...
- 20 % – ořechy, semínka, ořechová másla, povolené druhy tuků a olejů, mléko ...
- 30 % – maso, ryby, vnitřnosti, vejce – ideálně z tzv. přirozených chovů
- 40 % – zeleniny a ovoce – pozor na ovocné šťávy, obsahují příliš cukru ...

U olejů je nejlepší používat extra panenské oleje. U ořechového másla je třeba si uvědomit, že arašidy nejsou ořechy! Rozhodně nepoužíváme margaríny!

Pokud se neobejdete bez mléka a mléčných výrobků, je povoleno používat pouze plnotučné mléko – možno i v sušeném stavu – a tvaroh. Povoleno je též používání kysaného podmáslí a kefíru.

Občas můžeme tolerovat i kvalitní kávu nebo kvalitní hořkou čokoládu (nad 74 % kaka...).

Většinu denních dávek potravin by měla tvořit zelenina, ovoce a vše, co nemusíme tepelně upravovat. Rozhodně je lepší upravovat jídlo vařením – hlavně v páře – a dušením. Smažení se spíše vyhýbejme.

U této stravy odborníci doporučují vyhýbat se margarínům a klasickým průmyslově vyráběným uzeninám. Nezapomínejme na to, že v průmyslové výrobě nás uzenáři „obšťastňují“ s láskou i různými zahušťovadly. Snadno se nám tak může stát, že si koupíme párky, na které se nám v uzenářství sbíhají sliny, abychom je doma slupli jako malinu a vzápětí zbystrili při čtení etikety. Vlasy se nám zježí hrůzou, když se dočteme, že onen lahodný páreček obsahuje jen 20 % masa a zbytek jsou kůže a zahušťovadla.

Obrazně řečeno, je to jako napíchnout na vidličku menší kousek libového masíčka a zajíst ho dvěma polévkovými lžicemi mouky. Což je vskutku nechuťná představa. Jistě mi tedy dáte za pravdu, že tohle si raději odpustíme.

## Bylinky a koření...

Nebojme se používat oboje, jsou úžasné v kuchyni jak teplé, tak i studené. Navíc mohou mít pozitivní vliv na zdraví. Dokonce mezi nimi najdeme i perly, které se označují jako skvělá přírodní afrodiziaka.

## Mléko a mléčné výrobky...

Ortodoxní zastánci „Paleo stravy“ by vám zcela určitě řekli rázně NE! Jenže já jsem žena, na kterou již z povzdálí mrká menopauza, a pod vidinou takových „slastí“, jako je řídnutí kostí, a jiných překvapení se přikláním k názoru, že mléko je také přirozená strava.

Již v paleolitu si lidé začali uvědomovat, že domestikace zvířat jim skýtá jisté výhody. Budme tedy laskaví sami k sobě a dopřejme si tučné mléčné výrobky. Zde bych zdůraznila přirozeně i tvaroh, kysané podmáslí, pravý kefir, jogurt a kysané zelí.

## Vláknina...

Tato surovina se stala v posledních letech jakýmsi zaklínadlem různých zastánců „zdravého stravování“. Mnozí příznivci vegetariánství, veganství, makrobiotiky atd. se pokoušejí prosadit své zásadní postoje k celozrnným obilninám.

Z různých průzkumů a lékařských studií však můžeme vyčíst, že není vláknina jako vláknina.

## Rozpustná vláknina ...

Nachází se hlavně v zelenině a ovoci a pak taky v ovesných vločkách a luštěninách. V těle pak působí především v žaludku. Po požití se v žaludku usadí na delší dobu, tam se částečně rozpouští, nabobtnává a vyplňuje žaludek větším objemem stravy. Tato strava tak zůstává v žaludku déle a dopřeje organismu více času na vstřebávání některých živin.

## Ner rozpustná vláknina...

Tato se nachází především v otrubách, v celých zrnech, semenech a ve slupkách ovoce. Trávicím traktem projde neporušena, avšak vytváří značný objem odpadu jdoucího z těla. Vytvářený objem napomáhá peristaltice, avšak příliš rychlý odchod živin z těla minimalizuje vstřebávání některých živin z potravy.

# Paleo strava v benevolentnějším pojetí. Přesto funguje.

Především pak hořčík, zinek a železo, dokonce i vitamíny rozpustné v tucích – A, D, E, K – a bílkoviny se tím nestihnou vstřebat.

## Bílkoviny...

Na některé působí jako kouzelné zaklínadlo, na některé div ne jako sprosté slovo.

Podle mnoha lékařských výzkumů by naše tělo mělo potřebovat k regeneraci organismu (svaly, kosti atd.) přesně 22 druhů aminokyselin. Proto je dobré vybírat takové zdroje bílkovin, které dovedou tento požadavek pokrýt. Což ovšem neznamená, že budeme jíst pouze maso. Důležitou součástí stravy je především pestrost zdrojů bílkovin. Kromě masa tak můžete jíst například vejce, ořechy či tvaroh.

Po dlouhém zkoumání jsem sama zvolila benevolentnější variantu Paleo stravy.

Jsem toho názoru, že zdravá strava by měla být v první řadě vyvážená. Jídelníček zdravého životního stylu by měl být vyvážený během celého dne. Večer by měl být lehčí a strava by neměla obsahovat mnoho sacharidů, bílkovin a tuků. Ale také bychom je neměli zcela vynechávat.

Rovněž je naprosto jasné, že nikdo se nemůže zcela vyhnout různým rodinným oslavám a večírkům, proto jsem do knihy zařadila také recepty na sladké pokrmy, i když tyto bychom měli jíst pouze výjimečně.

V receptech nabízím hojně ovoce a zeleniny, které mnohým z nás ve stravě chybí.

První kapitolu snídaňových dobrot jsem připravila tak, aby jejich příprava byla snadná a příjemně všem nastartovala organismus na celodenní zátěž.

Jelikož jsem již na předchozích stránkách uvedla, že tyto recepty jsou benevolentnější, budete mít možnost díky nim ochutnat ovesné vločky na mnoho způsobů.

Během vymýšlení receptů jsem sama došla poznání, že mi velmi schází pečivo. Dostávala jsem se do situací, kdy jsem záviděla malým dětem, které v ručičkách žmoulaly suchý rohlík. A tak, jelikož jsem vášnivá cukrářka i pekařka, ubírala jsem se i tímto směrem. Hledala jsem způsob, jak z ovesných vloček vykřesat mouku na pečivo.

Pokusů bylo nespočet, ne všechny požitelné, ale recepty prezentované v této knize jsou vypilované a velmi chutné.