



cukrfree

KUCHAŘKA

FINALISTKA SOUTĚŽE FOOD BLOG ROKU 2015

JANINA ČERNÁ

*„Více než 70 lahodných cukrfree receptů,
které mi pomohly zbavit se závislosti na cukru jednou provždy!“*

CUKRFREE

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Janina Černá
Cukrfree – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2016

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

CUKRFREE

JANINA ČERNÁ

Cpress Brno
2016

OBSAH

5

ÚVOD

7

O CUKRFREE

11

ZÁKLADNÍ

39

SNACKY A PŘÍLOHY

69

SNÍDANĚ

101

HLAVNÍ JÍDLA

151

DEZERTY

181

MÉ OBLÍBENÉ INGREDIENCE

185

PŘEVODNÍK

186

REJSTRÍK

ÚVOD

Rozhodnutí stát se cukrfree, tedy vzdát se většiny svých oblíbených pochoutek, a to nejen s přidaným cukrem, ale i těch, kde se cukr vyskytuje přirozeně, může být (a často také bývá) jedno z nejnáročnějších rozhodnutí vůbec. Vzdáváte se tak nejen té sladké slasti na jazyku, která vám vždy (i když jen na pár minut) zvedne náladu. Vzdáváte se také určité formy odměny, kterou pro většinu z nás sladké už od malička představovalo.

Mnozí z těch, kteří se pro život bez cukru rozhodnou, se setkávají s nepochopením nejen svých přátel, ale i těch nejbližších, tedy rodiny. Je to nejspíše z toho důvodu, že tito lidé vidí v životě bez cukru něco jako utrpení. Vidí v něm omezování a něco, co není normální, protože jíst cukr (a že ho není málo) je v dnešní době bohužel více než normální a každý, kdo se tomuto normálu vymyká, musí být zaručeně podivín. Opak je ale pravdou. To, že je něco normální, nemusí nutně znamenat, že je to správné, a už vůbec ne, že je to zdravé.

Všichni, kteří i přes všechny překážky došli až k tomu, že se závislosti na cukru skutečně zbavili, se necítí být v jídle omezováni, naopak se cítí být osvobozeni od té nutkové potřeby sníst něco sladkého. Zároveň si také konečně vychutnávají a dokážou plně ocenit skutečnou chuť jídla, tedy tu, která není přebitá pro ně teď už nesnesitelně sladkou chutí.

Účelem této kuchařky není jen inspirace novými a pro některé i netradičními recepty a ingrediencemi. Je to hlavně důkaz toho, že i život bez cukru může být dlouhodobě udržitelný, a to bez jakéhokoli omezování. Je to důkaz toho, že i život bez cukru může být skutečně sladký.



O CUKRFREE

Ještě předtím, než se pustíte do pročitání a zkoušení nových receptů, měli byste vědět, co vůbec cukrfree je, nebo ještě lépe – co cukrfree není. Cukrfree rozhodně není další zázračná dieta, díky které zaručeně zhubnete do plavek, najdete muže svých snů a vyhrajete ve Sportce. Cukrfree je životní styl, který je na rozdíl od všech možných populárních diet dlouhodobě udržitelný. Je to životní styl, ze kterého se (pokud se závislosti na cukru skutečně zbavíte) nebudete chtít vrátit zpět.

Důvodů k tomu, abyste se zbavili závislosti na cukru, může být spousta. Tím hlavním by mělo být vaše zdraví a s tímto důvodem byste do odvykání od závislosti na cukru měli jít. Dalšími důvody může být například to, že potřebujete shodit nějaké to kilo, že chcete mít lepší a zdravější pleť, že se nechcete cítit neustále „nafouklí“ a mít výkyvy nálad, že chcete mít konečně kontrolu nad tím, co a kolik toho sníte, anebo že jen zkrátka nechcete být závislí. Pokud je pro vás alespoň jeden z těchto důvodů dostatečně důležitý na to, abyste s cukrem skoncovali, máte z půlky vyhráno!

MOJE CESTA K CUKRFREE

Jmenuji se Jana, ale od malička mi všichni známí i neznámí říkají Janina. Pocházím z Teplic a momentálně žiji v Reykjavíku, kde na University of Iceland studuji mezinárodní právo životního prostředí. Doma mám kočku Bobinu a taky přítele Adama, který mi někdy rád, ale spíše většinou nerad pomáhá při focení jídel na můj blog tím, že jídlo drží, nebo tím, že mě vyfotí při tom, jak jídlo držím já. A abych nezapomněla, jsem už 2,5 roku cukrfree.

K životu bez cukru mě přivedlo něco, co mě trápilo celých 13 let. Byla to porucha příjmu potravy, ze které jsem až donedávna neviděla cestu ven. Vždy, když už jsem se cítila být vyléčená, přišly nezvladatelné chutě na sladké a já do bulimie spadla znovu. Přišlo mi až nemožné dostat se z tohoto začarovaného kruhu ven. Svě chutě a neschopnost jim odolat jsem tak brala jako svou slabost, jako něco, v čem jsem jiná než ostatní, a jako něco, díky čemu nebudu nikdy „normální“. Jak jsem ale později zjistila, hlavním

problémem nebyla má slabá vůle, velkou roli zde hrál právě cukr. Nebo ještě lépe, moje silná závislost na cukru.

Rozhodně tím nechci říct, že zbavení se závislosti na cukru je kouzelným lékem na poruchu příjmu potravy, naopak. Proces odvykání od závislosti na cukru je obtížný pro zdravého člověka, natož pro někoho, kdo se potýká s psychickými problémy. Z vlastní zkušenosti tak vím, že je potřeba dostat se do psychické pohody jako první a až poté pracovat s jídelníčkem.

A jak mi tedy život bez cukru pomohl? Díky knize I Quit Sugar od Sarah Wilsonové a knize Cukr – náš zabiják od profesora Roberta H. Lustiga, M.D., M.S.L. (kterou si určitě přečtete), jsem o cukru začala přemýšlet jinak. Do té doby byl pro mě cukr (nebo přesněji fruktóza) něčím, bez čeho člověk nemůže žít, co je pro člověka přirozené a co člověk jednoduše potřebuje. Nikoli něco, co člověku ničí zdraví a je příčinou spousty onemocnění (od nealkoholického ztučnění jater po cukrovku). Vždyť fruktóza se přeci přirozeně vyskytuje nejen v ovoci, ale i v zelenině, proto by neměla lidskému zdraví škodit, nebo jsem se snad mýlila? Možná.

Pokud je fruktóza z čerstvého ovoce a zeleniny jediným zdrojem fruktózy, kterou přijímáte, tak vám zřejmě neuškodí. Jak ovoce, tak i zelenina obsahují ve své přirozené podobě vlákninu, proto se vám nestane, že byste na posezení snědli kilo jablek. V dnešní době však většina lidí (stejně jako dříve já) přijímá fruktózu ze spousty dalších zdrojů. A to jak ve formě potravin a nápojů, které jsou obecně vnímány jako nezdravé (limonády, sušenky a další sladkosti), tak ve formě rádoby zdravých nápojů a potravin, jako jsou smoothies, džusy, cereálie, sušené ovoce nebo agáve sirup, který je z 90 % tvořen fruktózou (jen pro zajímavost: běžný stolní cukr neboli sacharóza obsahuje 50 % fruktózy).

Naši předkové se s fruktózou setkali pouze v období sezóny, a to ve formě ovoce, zeleniny nebo medu. Na nás se řítí fruktóza ze všech stran a sladí se s ní dnes už téměř vše. Fruktózy je prostě moc a naše tělo se s ní nedokáže poprat. Na rozdíl od glukózy, kterou dokáže metabolizovat každá buňka našeho těla, metabolizují fruktózu jen naše játra, a když jí mají příliš, přemění ji na tuk.

Formou pokus-omyl jsem tedy došla k radikální změně ve své životosprávě. Nízkotučnou a vysokosacharidovou dietu, při které jsem byla věčně hladová a neustále musela myslet na jídlo, jsem vyměnila za stravování, jehož základem jsou zdravé tuky, přiměřené množství proteinů a minimum fruktózy. Rozhodnutí to bylo nelehké, ale zároveň jedno

z nejlepších v mém životě. Jídlo mě přestalo ovládat a já jsem si ho přestala vyčítat. Přestala jsem mít potřebu dojídat se něčím sladkým, přestala jsem z většiny svého dne myslet na jídlo, a hlavně jsem konečně začala vnímat pravou chuť jídla.

Recepty v mé knize jsou nízkofruktózové, většina z nich je také nízkosacharidová s větším obsahem tuků. Recepty jsou zároveň bezlepkové, takže jsou vhodné i pro ty, kterým lepek nedělá dobře. I přesto, že mé dezerty obsahují jen malé množství sacharidů, je důležité brát v potaz to, že se stále jedná o dezerty, tedy o něco výjimečného, co byste neměli jíst ve velkém množství.

Je také nutné mít na paměti, že se spouště lidem nepodaří zbavit závislosti na cukru hned na poprvé, ani mně se to nepodařilo! Ale nezařekujte, při dalším pokusu už budete vědět, kde se stala chyba a jak jí předejít. Budete vědět, co od odvykání čekat, a budete tak na další nový pokus lépe připraveni.

Na závěr bych vám ráda popřála hodně zdaru a sil při vaší cestě životem bez cukru, příjemné listování kuchařkou a vaření podle ní, ale hlavně dobrou chuť!

A handwritten signature in black ink that reads "Jana". Above the letter "a" at the end of the name is a small, simple heart symbol.



ZÁKLADNÍ

DOMÁCÍ KOKOSOVÉ MLÉKO

INGREDIENCE

1,5–2 hrnky strouhaného kokosu
4 hrnky vody

BUDETE TAKÉ POTŘEBOVAT

mixér
cedník
plátýnko

POSTUP

Kokos vložíme do mixéru a přidáme vodu. Mixujeme několik minut tak, aby se na hladině a po stěnách mixéru vytvořila tužší kokosová „smetana“.

Hotové mléko přecedíme nejdříve přes cedník, abychom se zbavili převážného množství kokosu, poté přes plátýnko pro odstranění zbývajících kousků kokosu.

***Příchutě:** Pokud chcete své kokosové mléko ochutit, vložte ho po přecedění znovu do mixéru a mixujte společně s vanilkovým extraktem pro vanilkovou příchut', s 1/2 hrnku mražených lesních plodů pro ovocnou příchut' nebo se 2 lžícemi raw kaka a 1/2 lžice vanilkového extraktu pro čokoládovou příchut'.*



DOMÁCÍ MANDLOVÉ MLÉKO

INGREDIENCE

1–2 hrnky mandlí (lze i se slupkou)

4 hrnky vody

POSTUP

Mandle vložíme do nádoby s vodou a necháme přes noc (8–12 hodin) namáčet. Poté je propláchneme a vylijeme vodu, ve které se namáčely. Propláchnuté mandle vložíme do mixéru, přidáme 4 hrnky vody a mixujeme alespoň 1 minutu na nejvyšší stupeň.

Hotové mléko můžeme přecedit přes plátýnko nebo nechat tak, jak je. Skladujeme v uzavřené nádobě po dobu 3–4 dnů.

Pozn.: Mandlovou hmotu, která nám zbude po přecezení, lze použít na pečení, do mandlové kaše nebo do jogurtů.



DOMÁCÍ GHÍ

INGREDIENCE

2–3 kostky másla

BUDETE TAKÉ POTŘEBOVAT

plátýnko nebo utěrka

POSTUP

Máslo vložíme do hrnce a na mírném plameni necháme rozehtát. Mezitím si připravíme kus plátýnka a nádobu, ve které budeme ghí skladovat. Rozehřáté máslo necháme na mírném plameni 20–30 min jemně probublávat.

Během procesu se nám vytvoří tři vrstvy – vrstva pěny na povrchu, kterou odstraníme lžící, vrstva tekutého máslového tuku uprostřed a usazenina z mléčné bílkoviny na dně, která se nakonec přecedí. Signálem, že je ghí hotové, je nazlátlá barva, lehká oříšková vůně a nahnědlá usazená bílkovina na dně hrnce.

Máslo necháme chvíli vychladnout a poté ho přes plátýnko přecedíme a přelijeme do suché uzavíratelné nádoby, ve které hotové ghí skladujeme.

***Pozn.:** Výroba ghí je poměrně jednoduchá, nicméně je nutné přesně dodržet postup, aby se nám mléčná bílkovina příliš nepřepálila. Osobně ghí vyrábím ze 2 až 3 kostek másla, abych ušetřila čas. Záleží na vás, zda si nejdříve výrobu vyzkoušíte s jednou kostkou, popřípadě se do ghí rovnou pustíte ve velkém. Na přípravu budete potřebovat pouze máslo, hrnec a utěrku nebo kus plátýnka, přes které přepuštěné máslo přecedíte.*



ČESNEKOVÉ GHÍ

INGREDIENCE

250 g másla

1 hlavička česneku

(popř. jakékoli čerstvé bylinky – tymián, rozmarýn, bazalka, máta atd.)

POSTUP

Máslo vložíme do hrnce a na mírném plameni zahříváme. Mezitím si připravíme kus plátýnka a nádobu, ve které budeme ghí skladovat.

Česnek oloupeme, nakrájíme na plátky a necháme 5 minut odležet. Poté ho přidáme do hrnce s máslem a na mírném plameni necháme 20–30 minut jemně probublávat.

Stejně jako u běžného ghí se nám během procesu vytvoří tři vrstvy – vrstva pěny na povrchu, kterou odstraníme lžící, vrstva tekutého máslového tuku uprostřed a usazenina z mléčné bílkoviny na dně, která se společně s česnekem nakonec přecedí. Signálem, že je ghí hotové, je nazlátlá barva a nahnědlá usazená bílkovina na dně másla.

Hotové ghí necháme pár minut vychladnout. Poté ho přes plátýnko nebo utěrku přecedíme a přelijeme do suché uzavíratelné nádoby, ve které ghí v chladu skladujeme.



OŘECHOVÉ MÁSLO

INGREDIENCE

2–4 hrnky ořechů
1–2 lžičky kokosového oleje

LZE TAKÉ PŘIDAT

vanilková esence
koření (skořice, muškátový oříšek, zázvor)
raw kakaový prášek
stévie podle chuti

POSTUP

Ořechy vložíme do nádoby mixéru a mixujeme 2–10 minut (podle výkonnosti mixéru), dokud se nevytvoří jemný prášek. Poté přidáme kokosový olej a pokračujeme v mixování. Jakmile se začne ořechová hmota usazovat na stěnách nádoby, mixér vypneme a pomocí lžice ořechovou hmotu ze stěn seškrábeme. Pokračujeme v mixování, dokud se nám nevytvoří hladké ořechové máslo. Pokud je hmota příliš hustá, můžeme přidat více oleje. Délka mixování (15–25 minut) závisí na výkonnosti vašeho mixéru a na množství mixovaných ořechů.

Pozn.: Pokud má váš mixér menší nádobu, je nutné přidat ořechy pouze v takovém množství, aby se při mixování mohly v nádobě pohybovat, a tak i rozmixovat. Vyhněte se přidávání vody nebo mléka do ořechových másel. Máslo bude lepkavé a rychleji se zkazí. Pokud přidáváte i další ingredience jako koření nebo stévie, vždy je přidejte až do hotového másla a vmíchejte ručně nebo 1 minutu v mixéru.



KOKO MÁSLO

INGREDIENCE

6 hrnků strouhaného kokosu
vanilková esence
1/2 hrnku kokosového oleje
1/4 lžičky himalájské soli

POSTUP

Všechny ingredience vložíme do mixéru a mixujeme, dokud se nám nevytvoří jemná hmota (občas je nutné mixér vypnout a pomocí lžice seškrábnout ze stěn nádoby nerozmixovaný kokos).

Vzniklou hmotu přecedíme přes cedník a pomocí vařečky se pokusíme z hmoty vymačkat co nejvíce tekutiny – másla.

Zbylou hmotu vložíme znovu do mixéru a mixujeme, dokud z hmoty nezískáme zbylé máslo. Poté máslo opět přecedíme a přelijeme do uzavíratelné nádoby.

***Pozn.:** Zbylou kokosovou hmotu lze použít na pečení, do jogurtů, smoothies nebo kokosové kaše.*



GOLDEN MILK

INGREDIENCE

1 lžička čerstvě nastrouhané kurkumy

nebo

1/4–1/2 lžičky mleté kurkumy

250 ml domácího kokosového nebo mandlového mléka

1/2 lžičky mleté skořice

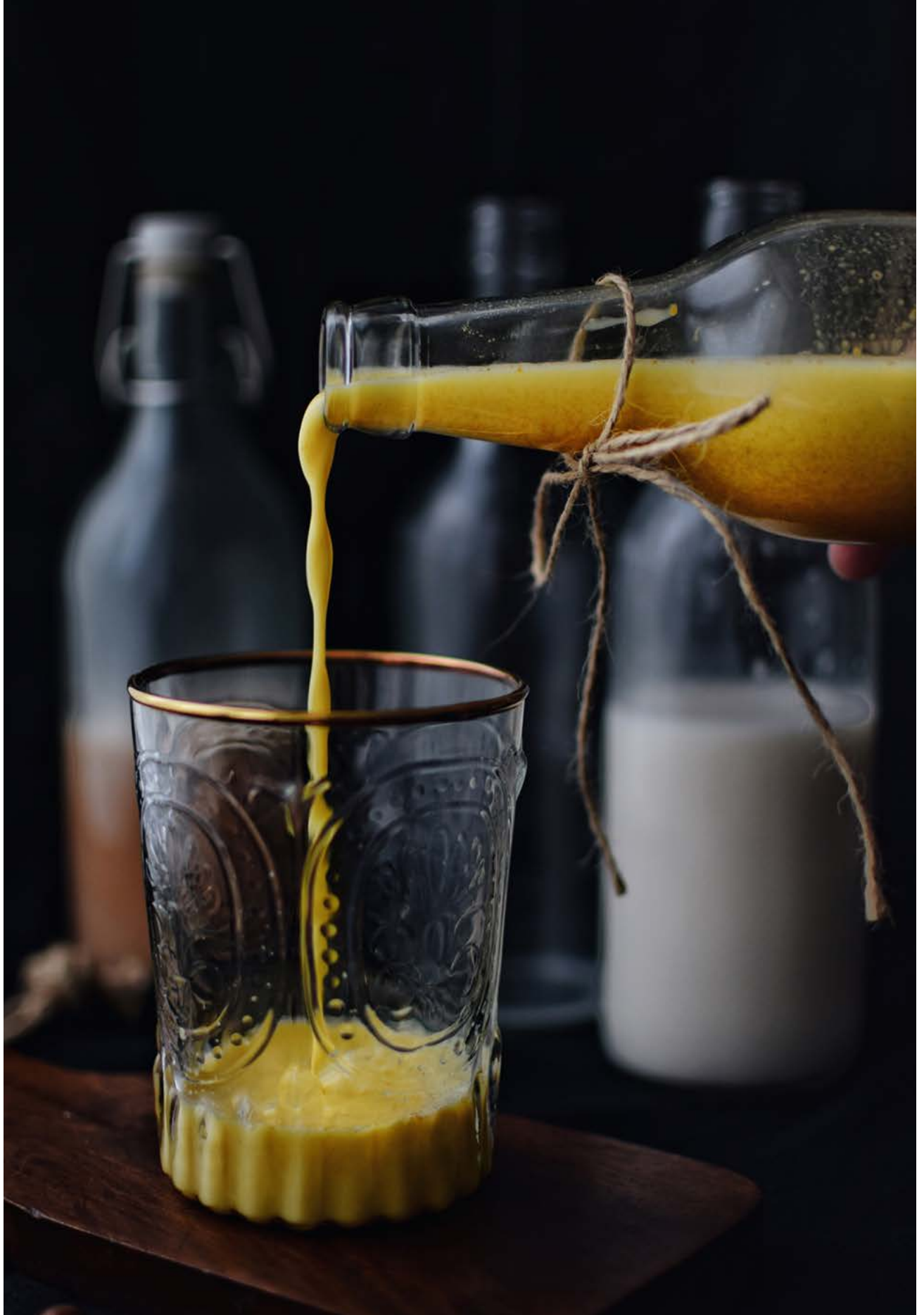
vanilková esence

špetka černého pepře

1 lžička kokosového oleje

POSTUP

Mléko vlijeme do menšího hrnce a na mírném plameni zahříváme. Poté přidáme nastrouhanou kurkumu, skořici, vanilku a pepř a necháme půl minuty jemně probublávat. (Pokud používáte mletou kurkumu, nejdříve ji společně se skořicí rozmíchejte ve skleničce s lžící vody). Poté přidáme lžici kokosového oleje a směs důkladně promícháme. Golden milk podáváme teplé, poprášené skořicí a špetkou pepře.



DOMÁCÍ JOGURTOVÝ SÝR

INGREDIENCE

1 kg řeckého jogurtu
3/4 lžičky himalájské soli
1 lžice extra panenského olivového oleje
bylinky (kopr, petržel, bazalka, máta)

BUDETE TAKÉ POTŘEBOVAT

plátýnko na sýr
větší cedník
hlubší mísa (dno cedníku se nesmí dotýkat dna mísy)
papír na pečení

POSTUP

Cedník položíme na okraje hlubší mísy tak, aby se jeho dno nedotýkalo dna mísy, vyložíme ho plátýnkem na sýr a pomocí lžice přemístíme jogurt do středu cedníku.

Poté zvedneme všechny cípy plátýnka, zatočíme je a vymačkáme z jogurtu přebytečnou tekutinu. Plátýnko převážeme a pověsíme na 3–4 dny do lednice. (Nezapomeňte pod zavěšeným sýrem nechat hlubší talíř nebo misku na odkapávání).

Hotový sýr vyndáme z plátýnka a přemístíme do větší misky. Přidáme sůl, bylinky a olivový olej a vše důkladně promícháme. Poté sýr rozdělíme na dvě části. Každou z nich vložíme na připravený papír na pečení a zabalíme do válečků, jejichž konce zatočíme nebo zavážeme, aby se sýr nevysušoval.

Skladujeme v chladu po dobu max. 2 týdnů.



DOMÁCÍ MAJONÉZA

INGREDIENCE

3/4 hrnku makadamiového, avokádového nebo olivového oleje
s ne příliš silnou chutí (silná příchut' ovlivní chuť majonézy)

1 žloutek z vajíčka od šťastné slepičky

1 lžice jablečného octa

1 lžička hořčice bez cukru

1 lžice šťávy z citronu

1/4 lžičky himalájské soli

Všechny ingredience musí mít pokojovou teplotu.

POSTUP

Žloutek a hořčici vložíme do úzké, vysoké nádoby, ve které pomocí ručního šlehače šleháme obě ingredience, dokud se nespojí. Šlehač přepneme na nejnižší otáčky a postupně začneme po kapkách přidávat olej. Následně zvýšíme otáčky a slabým proudem přiléváme další olej. Poté co vlijeme veškerý olej, přidáme citrónovou šťávu, ocet a sůl. Šleháme, dokud majonéza nemá požadovanou konzistenci. Pokud je majonéza příliš řídká, přidáme více oleje. Pokud je příliš hustá, přidáme pár kapek vody.

Skladujeme v lednici v uzavřené nádobě po dobu max. 1 týdne.



AVOMAJO

INGREDIENCE

2 zralá avokáda
2 lžičky hořčice bez cukru
1 lžice šťávy z citrónu
1 lžice vinného octa
1 menší stroužek česneku
2 lžice olivového nebo avokádového oleje
1/4 lžičky himalájské soli

POSTUP

Všechny ingredience (kromě oleje) vložíme do vyšší nádoby a rozmixujeme je pomocí ručního mixéru. Poté ruční mixér vyměníme za ruční šlehač a za současného šlehání postupně přiléváme olivový olej. Po zašlehání veškerého oleje šleháme další minutu tak, aby se nám vytvořila hladká majonéza.

Skladujeme v chladu v uzavřené nádobě po dobu max. 2–3 dnů.



DOMÁCÍ RANCH DIP

INGREDIENCE

1/4 hrnku zakysané smetany *nebo* kokosového krému
1/4 hrnku smetany na šlehání *nebo* kokosového mléka
1/2 hrnku domácí majonézy *nebo* avokádové majonézy
1 nasekaný stroužek česneku
2 lžičky nasekané jarní cibulky
2 lžičky nasekané petrželové natě
1 lžičky nasekaného kopru
1 lžičky jablečného octa *nebo* citrónové šťávy
1/2 lžičky mleté papriky
himalájská sůl
pepř

POSTUP

Do středně velké mísy vložíme zakysanou smetanu, smetanu na šlehání a majonézu (popř. kokosový krém, kokosové mléko a avokádovou majonézu). Přidáme najemno nasekané bylinky, česnek, jarní cibulku, ocet, papriku, pepř a sůl a vše důkladně promícháme.

Podáváme jako dip k zelenině nebo k masu ihned nebo v uzavřené nádobě skladujeme v chladu po dobu až 7 dní.



ALL S
CON
TH



BYLINKOVÉ MÁSLA S KURKUMOU

INGREDIENCE

- 1 balení másla, změkklé
- 2 lžíce čerstvých nasekaných bylinek (kopr, tymián, rozmarýn, petržel, bazalka)
- 1 stroužek najemno nasekaného česneku
- 1 lžička kurkumy
- 1 lžíce olivového oleje

POSTUP

Do středně velké mísy vložíme máslo, česnek a bylinky a pomocí vidličky vpracujeme ingredience do změkklého másla. Poté přidáme olivový olej a kurkumu a vše mícháme, dokud se nám nevytvoří hladká hmota. Poté bylinkové máslo položíme na fólii nebo voskový papír a vytvoříme váleček, jehož konce převážeme provázkem.

Skladujeme v lednici.

Pozn.: Bylinkové máslo přidávám do vajčček nebo jím ochucuji již hotové maso, rybu, grilovanou nebo dušenou zeleninu nebo ho vmíchám do cuketových špaget.



BAZALKOVÉ PESTO S AVOKÁDEM

INGREDIENCE

3 hrnky lístků čerstvé bazalky
1/2 zralého avokáda
2 stroužky česneku
2 lžičce piniových oříšků
1 lžičce šťávy z citrónu
3 lžičce extra panenského olivového oleje
1/4 hrnku strouhaného parmazánu
himalájská sůl
pepř

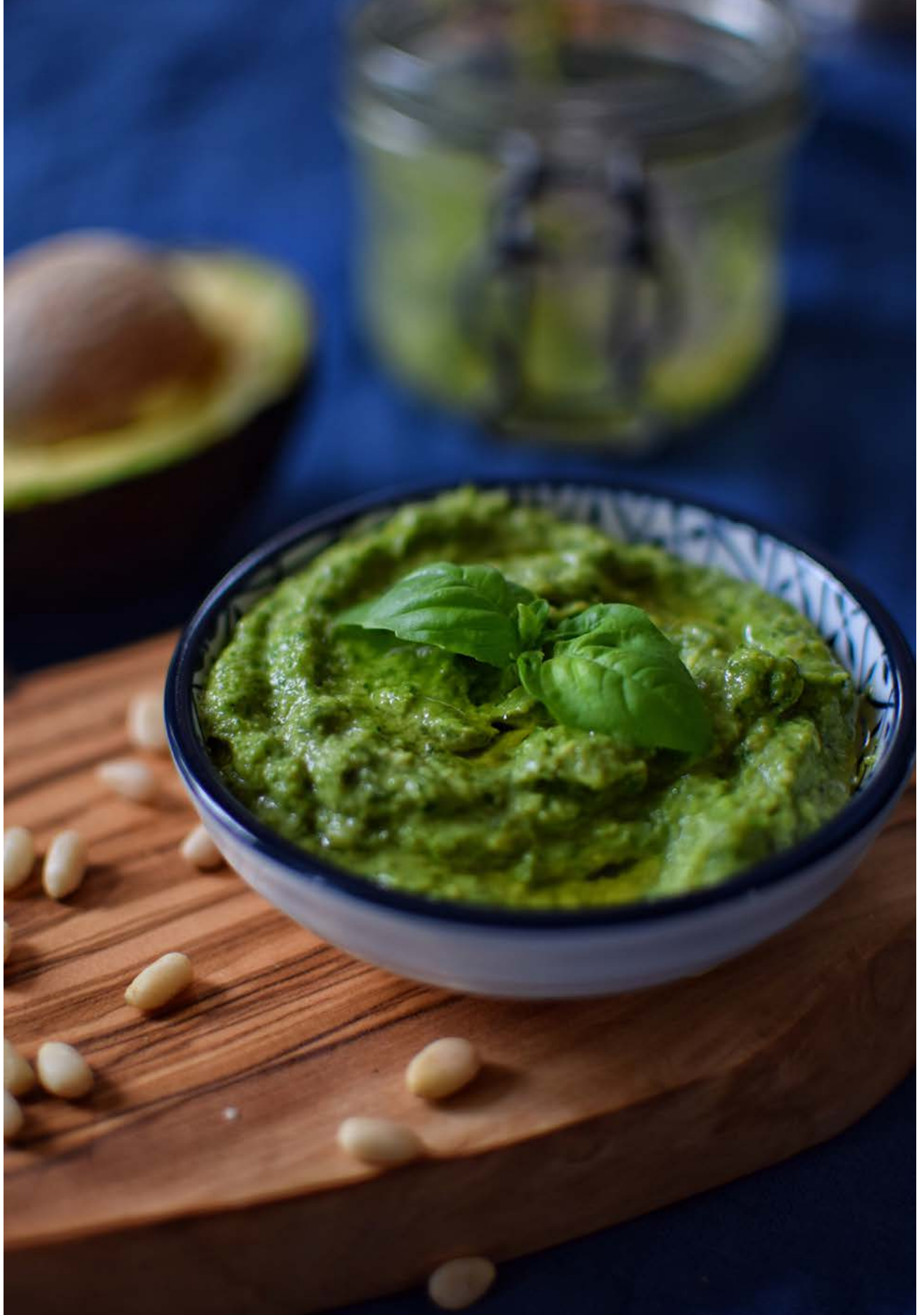
POSTUP

Bazalku, avokádo, česnek, piniové oříšky a šťávu z citrónu vložíme do mixéru a mixujeme, dokud se nám nevytvoří hladká hmota. Poté přidáme olivový olej a znovu mixujeme do hladka. (Pokud se vám bude pesto zdát málo řídké, můžete přidat další lžičku olivového oleje). Hotové pesto přemístíme do misky, smícháme se strouhaným parmazánem a dochutíme solí a pepřem.

Podáváme ihned nebo skladujeme v chladu v uzavřené nádobě.

Pozn.: Pesto mám nejraději vmíchané do cuketových nebo dýňových špaget nebo jím ozdobím již hotovou fathead nebo špenátovou pizzu. Lze ho také vmíchat do uvařené quinoj společně s pár cherry rajčátky a kuřecím masem. Výborné je také do salátů.

Avokádové pesto přidáváme vždy do již hotových pokrmů, nikdy ho nezahříváme.





Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.