



Vaříme pomalu

Lucie Grusová

Vaříme pomalu

Copyright © 2017, Lucie Grusová

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být šířena nad rámec recenze bez výslovného souhlasu vydavatele.

V knize použité názvy programových produktů, firem apod. mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

Odpovědný redaktor: Lucie Grusová

Jazykové korektury: Nina Vachková

Editor: Petr Novák

Autor receptů a jejich fotografie: Lucie Grusová

Obálka: Petr Novák

Sazba: Petr Novák

Nakladatel: Lucie Grusová, Kytlická 780/16, 190 00 Praha 9

Vydání první

www.paleosnadno.cz

lucie@paleosnadno.cz

Kniha vyšla elektronicky.

978-80-906530-6-1 (PDF)

978-80-906530-7-8 (ePub)

Obsah

Proč vařím jinak	6	Kachna na pomerančích	39
Whole30	7	Kančí guláš s tuřínovými plackami	42
Paleo	7	Krkovička s batáty a fíkovým chutney	45
Primal	7	Kuře Cacciatore	48
Low Carb	7	Kuře Teriyaki	50
		Losos v papiloté	53
Legenda k receptům	8	Masové kuličky v omáčce arrabbiata	56
		Pikantní špekáčky	58
Pomalý hrnec	9	Pikantní vepřová žebírka	60
		Plněné papriky s rajčatovou omáčkou	62
Snídaně	15	Roastbeef s batáty a česnekovou majonézou	64
Pečená kachní paštika	16	Sekaná s celerovým pyré	67
Králičí rillettes s rozmarýnovými krekry	19	Svíčková na smetaně	70
		Vepřové na česneku	73
Polévky	22	Vepřové koleno	76
Boršč	23	Vepřové na kysaném zelí	78
Gulášová polévka	26	Zelené thajské curry	80
Minestrone s tapiokovými nudlemi	28	Zelené thajské curry	81
Hlavní jídla	30	Dezerty	83
Asijský balzamiko bůček	31	Banánové brownies	84
Dušená hovězí líčka	34	Hruškový koláč	87
Chili con carne s batáty	36		

Cheesecake	89	Psyllium	114
Crumble	92	Sezamový olej	115
Mrkvový dort	94	Sušené brusinky	115
Nápoje	97	Tapioková mouka	115
Jablečný cider	98	Uzená paprika	115
		Vinný kámen	115
Suroviny	100	Obsah dle stravovacích stylů	116
Ghee (přepuštěné máslo)	101	Bezlepkové recepty	117
Hruškový džem	104	Primal recepty	117
Kokosový jogurt	106	Whole30	117
Poctivý kostní vývar	109	Paleo	118
		Low Carb	119
Netradiční suroviny	112		
Citrónová tráva	113		
Coconut Aminos	113		
Curry pasta (červená, zelená, žlutá)	113		
Ghee	113		
Kokosová mouka	114		
Kokosový olej	114		
Limetové listy	114		
Mandlová mouka	114		

Proč vařím jinak

Vaření mě provází od dětství, bavilo mě už jako malou holku. Mé počátky ale nebyly o přípravě zdravého jídla. Naopak. Ke kvalitní stravě jsem se musela prokousat hodně špatným jídlem. V mé kuchyni kralovala různá dochucovadla a předpřipravené směsi, každý nový výrobek mě naplňoval obrovským nadšením a touhou ho vyzkoušet. Bylo mi úplně jedno, že může být plný různých éček a aditiv. Etikety na potravinách jsem nečetla. Věřila jsem, že by se na trh nedostalo nic, co by mi mohlo škodit. Slepě jsem důvěřovala výrobcům. Chyba...

Následné zdravotní potíže a výrazná nadváha mě donutily podívat se na potraviny z jiného úhlu. Začala jsem se v oblasti stravování vzdělávat, zjišťovat a zkoušet, jaký dopad na mé tělo mají jednotlivé suroviny. A s tím jsem objevila nový svět vaření.

Začala jsem mnohem více přemýšlet nad tím, co kupuji, z čeho a jak vařím, co si dávám na talíř. Váha začala po mnoha neúspěšných pokusech výrazně klesat, zdravotní potíže postupně mizely. Dnes vím, že strava bez chemie, lepku a přidaného cukru je pro mě tou správnou cestou.

Není podstatné jakou „nálepku“ svému stravování dáte. Někdo jí zásadně podle pravidel palea či Whole30, jiný striktně počítá sacharidy, nebo celkově makra a kalorie, dalšímu více vyhovuje primal či prostě strava bez lepku. Každý jsme jiný a každý potřebuje něco jiného. Podstatné je ale vnímat, jak jídlo působí na naše tělo. Jestli nám energii a zdraví dává, nebo nám je naopak bere.

Nechci vám proto vypisovat, proč a jak byste měli jíst. To je na vás. Vy si musíte najít svoji správnou cestu. Chci vám jen ukázat, že skvělá a chutná jídla se dají připravit z těch nezákladnějších potravin, jako je zelenina, ovoce, maso, ryby, vejce a ořechy. Inspirujte se.



Whole30

Krátkodobý (30 a více dní) striktní stravovací program určený k nutričnímu restartu organismu. Jeho cílem je skoncování s nezdravými stravovacími návyky, obnovení zdravého metabolismu, ozdravení zažívacího traktu a srovnání imunitního systému. Pravidla jsou postavená na zásadách palea (s drobnými odchylkami), navíc jsou ale vyloučené i všechny pokrmy (byť z povolených surovin), které vyvolávají nezdravou psychologickou reakci (například dezerty a paleo pečivo). Více informací najdete na oficiálním webu www.whole30.com, popřípadě u mě na stránkách paleosnadno.cz/whole-30/. Skvělým průvodcem programem jsou pak knihy [Jídlo na prvním místě](#) a [Whole30](#), které najdete ve všech větších knihkupectvích či přímo u nakladatelství Melvil (www.melvil.cz).

Paleo

Stravovací zásady a další principy inspirované způsobem života našich prapředků. Jedná se o změnu v přístupu ke způsobu stravování a obecně životnímu stylu. Paleo se vyhýbá obilovinám, luštěninám, mléčným a nekvalitním průmyslově zpracovaným výrobkům. Hranice palea jsou poměrně měkké a každý autor je vnímá trochu jinak. Proto nelze naprosto jednoznačně doporučit jediný zaručený zdroj informací. Obecné zásady lze ale získat například na thepaleodiet.com, v českém jazyce pak na blog.paleo-doupe.cz/co-je-paleo/.

Primal

Zjednodušeně lze říct, že se jedná o benevolentnější paleo se zařazením některých surovin, jako jsou například tučné mléčné výrobky. Více informací najdete na stránkách autora programu Marka Sissona www.marksdailyapple.com, v českém jazyce pak v jeho knize Primal Blueprint od nakladatelství Blue Vision (bluevision.cz/primal-blueprint/)

Low Carb

Všechny výše uvedené stravovací směry by se v porovnání s konvenčním způsobem výživy daly označit jako Low Carb, tedy nízkosacharidové. Záleží ale velmi na tom, jak to konkrétně vnímáte vy. Někdo se drží pod maximální hranici 20 g sacharidů za den pro dosažení nutriční ketózy, jiný si se stejným cílem povolí celkem 50 g, ostatní hranici pro Low Carb vnímají až někde u 150 g sacharidů za den. Nicméně v knize jsou takto označené recepty, kdy se množství sacharidů na 1 porci pohybuje přibližně do 25 g.

Všechny recepty jsou Primal a samozřejmě bez lepku. Pokud se stravujete striktně podle určitých pravidel, nemusíte procházet jednotlivá jídla a kontrolovat zda odpovídají právě vašemu stravovacímu stylu. Na konci kuchařky najdete přehledný seznam receptů seřazených podle jednotlivých stylů v následujících kategoriích:

- [Seznam Whole30 receptů](#)
- [Seznam Paleo receptů](#)
- [Seznam Low Carb receptů](#)

Legenda k receptům



Celkový čas na přípravu a vaření



Počet porcí



Kalorická hodnota (většinou na 1 porci)



Stravovací styl



Kategorie receptů



Makroživiny v gramech (sacharidy, tuky, bílkoviny)

Pomalý hrnec

Dloooooouho jsem se pořízení pomalého hrnce bránila. Proč bych si já, která relaxuje při vaření, pořizovala něco, kde nemůžu koukat pod pokličku, míchat, ochutnávat, dochucovat, měnit teplotu a vůbec jinak kouzlit? A ještě to bude trvat několik hodin, než se jídlo připraví. Jíst přece chcete hned a ne za půl dne. No ne?

Jenže! Neodolala jsem a jeden malý pomalý hrnec, ten úplně nejobyčejnější, jsem si pořídila na zkoušku. A nedávno k němu přibyl další – větší, s časovačem. Velmi často se stává, že mi doma běží oba dva najednou. Proč mě nakonec přesvědčily, že se jejich koupě vyplatí?

Na to je úplně jednoduchá odpověď – šetří můj čas a jídla jsou z nich skvělá. Ano, pravda, příprava většiny jídel trvá mnohem déle než třeba na plotně nebo v troubě. Nemusíte ale u toho stát, nebo to jakkoliv kontrolovat. Můžete vařit a přitom klidně spát, nebo být dokonce v práci. Pomalý hrnec uvaří za vás. Vy už jen přijdete k hotovému. Někdy je fajn dodělat na mase kůrčičku v troubě, ale většinou si z pomalého hrnce prostě naservírujete hotové jídlo.

O úspoře elektrické energie nemluvě. Je přece jen rozdíl na několik hodin roztopit velkou troubu nebo sporák, byť jen na nízkou teplotu, a pomalý hrnec s nízkou spotřebou. U některých jídel je i velkou výhodou, že se teplota nemění skokově jako v případě trouby, ale pomalu stoupá až k cílové hodnotě.

Když už jsme si řekli důvody, proč si vůbec pomalý hrnec pořídit, pojďme si také vysvětlit, co a jak v něm vařit. Úplně nejlépe se pomalý hrnec hodí na přípravu vývarů, omáček a pečených mas. Těm delší vaření či dušení za nižší teploty vyloženě prospívá. Platí to zejména pro hovězí maso, ale stejnou parádu uděláte i s vepřovým či drůbežím. Při nákupu si vybírejte spíše tučnější kousky, než ty úplně libové, jsou totiž pak šťavnatější. Naopak do hrnce nemusíte již přidávat žádný další tuk.

Kromě klasických masitých jídel se ale pomalý hrnec dá použít překvapivě i na přípravu dezertů či nápojů. Proto kromě pečínek, omáček a polévek najdete v kuchařce i sladké dobroty.

Vybraných 35 receptů tvoří jen základní průřez tím, co můžete v „pomaláčku“ vykouzlit. Jakmile se s tímto způsobem vaření lépe seznámíte, bude vás napadat spousta dalších lahůdek a stanete se rychle přeborníkem ve vaření téměř bez práce, přesto s fantastickým výsledkem.

A handwritten signature in black ink on a light background. The signature reads "Lucie Gerson" in a cursive script. The first name "Lucie" is written in a fluid, connected style, and the last name "Gerson" follows with a similar cursive flow, ending with a small flourish.

Základní rady

- Časy uvedené u jednotlivých receptů berte pouze jako orientační. Hrnce od každého výrobce se chovají malinko jinak. Některé mají kameninové nádoby, jiné teflonové či s keramickým povrchem, což ovlivňuje jejich vlastnosti. Musíte proto postupně vychytat, jak funguje přímo ten váš.
- Na finální dobu přípravy má i vliv teplota použitých surovin – chlazenému masu to bude trvat o něco déle než tomu, které jste nechali odpočívat několik desítek minut při pokojové teplotě. Zalití surovin horkou vodou zkrátí přípravu polévku oproti situaci, kdy k mražené zelenině přidáte vodu ledovou.
- Celkovou dobu přípravy ovlivňuje i množství použitých surovin a míra zaplnění hrnce. Kilo masa se peče kratší dobu, než třeba celá velká kachna. Maso nakrájené na kostky změkne rychleji než pečinka vcelku. Hrnec naplněnému až téměř po okraj bude trvat příprava jídla déle, než když bude plný sotva z poloviny.
- Pokud do hrnce vložíte mražené suroviny, vždy je podlijte alespoň malým množstvím teplé vody, aby nedošlo k prasknutí vnitřní nádoby díky velkému rozdílu teplot v jednom bodě.
- Pokud tak není v receptu výslovně uvedeno, není pro vaření v pomalém hrnci potřeba používat příliš mnoho tekutiny. Některé recepty je dokonce nutné připravovat zcela bez přidání vody. Díky tomu, že se na rozdíl od plotny či trouby z pomalého hrnce prakticky neodpařuje žádná tekutina, platí, že co do hrnce přidáte, v něm i zůstane, plus se něco vyvaří z masa či zeleniny. Někdy vás zkušenosti z běžného vaření můžou zbytečně mást a nutit přidat více tekutiny, než uvádí recept. Raději se ho ale držte. Pokud je přeci jen potřeba omáčku či polévku naředit, udělejte to až po uvaření celého pokrmu.
- Během „pomalení“ hrnec zbytečně neotvírejte. Každým odkrytím poklice snížíte v hrnci teplotu (zejména během prvních hodin) a bude pak nutné dobu přípravy o něco prodloužit.

- Pokud to způsob přípravy konkrétního jídla vyžaduje, podložte poklici složenou bavlněnou utěrkou. Ta zachytí páru stoupající vzhůru a zabrání jí, aby se srážela na spodní straně pokličky a kapala zpátky do jídla. Některé recepty, které můžete najít na internetu, doporučují v takových případech poklici buď vůbec nepoužívat, nebo ji podložit měchačkou. Vždy je ale pak nutné myslet na to, že díky odklopené poklici bude hrnec pracovat mnohem pomaleji (bude unikat potřebné teplo), při použití měchačky bude zase vysrážená pára kapat zpátky do hrnce, což třeba u pečených dezertů není žádoucí.
- V pomalém hrnci lze připravovat i zeleninu. Počítejte ale s tím, že se v něm chová úplně jinak, než jste zvyklí normálně na plotně. Trvá jí to většinou déle než masu a zůstává více „al dente“, tedy na skus. Proto, pokud ji chcete mít měkčí, nebo recept vyloženě vyžaduje, aby se úplně rozvařila (například cibule v guláši), orestujte ji předem na tuku.
- Stejně jako s tekutinou, nepřehánějte to při vaření v pomalém hrnci ani s ochucením. V malém uzavřeném prostoru, bez úniku páry, se všechny chutě znásobují a stačí proto do jídel přidávat jen menší množství koření, než jste zvyklí.
- Pokud do receptu patří smetana či mléko (týká se to zejména omáček a polévek), přidejte je do hrnce až na samotný závěr a jen krátce povařte. Zabráníte tak jejich sražení.
- U klasického pomalého hrnce, kde nenastavujete ručně přesné hodnoty cílové teploty, nemá smysl během přípravy přepínat mezi stupni 1 a 2. Jejich cílové teploty jsou přibližně stejné, trvá jen rozdílnou dobu, kdy jich dosáhnou. Jakmile je dosaženo bodu těsně pod bodem varu (voda jen jemně probublává), je úplně jedno, jestli máte hrnec zapnutý na Low či High. Přepnutím ani nesnížíte spotřebu energie. Někteří výrobci uvádí, že při 1. stupni je cílová teplota o pár stupňů nižší než při druhém. Osobně jsem si ale měřením spíše potvrdila, že výsledná nejvyšší teplota se mění v závislosti na typu vařeného jídla a jeho obsahu tekutin, přítomnosti kostí v mase atd.
- U některých receptů lze bez problémů jídlo připravovat jak na 1., tak i 2. stupeň, aniž by to mělo vliv na výslednou chuť či konzistenci pokrmu. Některé zdroje uvádí, že pro přípravu na Low (1. stupeň) stačí dobu uvedenou u High (2. stupeň) zdvojnásobit. Osobně se mi ale spíše potvrdilo, že stačí k času

High přidat přibližně 2 hodiny navíc. Tedy – pokud recept uvádí 4 hodiny na High, na Low bude stačit 6-7 hodin.

- Na internetu můžete najít tabulky, které uvádí, jak dlouho je který druh masa nutné v hrnci ponechat. Podobné údaje vám můžou pomoci v základní orientaci, vždy ale mějte na paměti, že uvedené časy nezohledňují množství masa (připravit 2 kg kolena bude trvat déle než 0,5 kg bůčku), cílovou míru propečení či podušení (guláš z klišky zabere mnohem více času než roastbeef z uzrálého nízkého roštěnce). Maso nakrájené na kousky změkne rychleji než pečínka vcelku, přítomnost kostí v mase dobu přípravy ještě o něco prodlouží. Vždy vařte tak dlouho, dokud nedosáhnete požadovaného výsledku. Ze začátku vás to asi bude stát pár nakouknutí pod pokličku, ale postupně se naučíte bravurně časy odhadovat zcela neomylně sami. Na rozdíl od plotny, kde vás mezi skvělou lahůdkou a totálním propadákem dělí minuty či dokonce vteřiny, u pomalého hrnce se většinou jedná o hodiny.
- Základní podmínkou veškerého vaření (což platí i u toho pomalého) je, aby maso uvnitř dosáhlo bezpečné teploty (ne jen na povrchu). Týká se to zejména kuřecího a vepřového masa. Tato bezpečná vnitřní teplota se pohybuje přes 70 °C u vepřového a třeba kuřecích prsou, u drůbežího nevykostěného masa je potřeba dosáhnout teploty ještě vyšší (až kolem 80 °C). Jestli se obáváte, zda tu správnou teplotu poznáte, můžete si do začátku pořídit kuchařský teploměr. Stačí ale připravit pár receptů s dodržáním uvedeného množství a stanovených časů a postupně získáte jistotu ohledně dostatečné tepelné úpravy, aniž byste potřebovali ujištění od teploměru.

Programy u pomalého hrnce

Každý pomalý hrnec (alespoň co jsem měla šanci zjistit, protože výrobků a značek je čím dál tím více) má 2 základní nastavení pro vaření a většina i stupeň pro udržování teplého jídla. U některých pak najdete program Auto.

1. stupeň (Low)

- ideální pro vaření vývarů a omáček, trhaného masa či bůčku
- cílové teploty okolo 98 °C je dosaženo přibližně po 4 hodinách (při naplnění hrnce z více než poloviny, při pokojové teplotě vstupních surovin a vysokém obsahu vody)

2. stupeň (High)

- hodí se lépe na přípravu pečínek či dezertů
- cílové teploty okolo 98 °C je dosaženo dříve než u Low, přibližně po o něco málo více než 2 hodinách (opět v závislosti na míře naplnění hrnce, vstupní teplotě použitých surovin a obsahu vody)

Keep Warm

- při tomto nastavení udržuje hrnec jídlo při teplotě mírně nad 70 °C
- program lze použít například i pro přípravu roastbeefu či vepřové panenky, kde je cílem pomalé propečení za nižších teplot než u 1. a 2. stupně
- některé hrnce s časovačem se do tohoto programu přepnou samy po uplynutí nastavené doby
- jídlo by se při tomto nastavení nemělo udržovat déle než 5 hodin

Auto

- u některých hrnců najdete i program Auto, který se u jednotlivých značek liší svou funkcí
- nejčastěji se jedná o automatické přepnutí mezi 2. a 1. stupněm přibližně po 2 hodinách (osobně v tomto nastavení díky velmi podobným, ne-li přímo totožným teplotám nevidím žádný přínos)



Snídaně

Pečená kachní paštika



- 🕒 5 hodin (včetně vychlazení)
- 🍽 5 porcí
- 🔥 1220 kcal na 1 porci
- 🍴 Whole30 *, Paleo, Primal, Low Carb *
- 🍽 Snídaně, Hlavní jídla
- 🍽 39g S – 91g T – 58g B na 1 porci *

Pečená kachní paštika

Paštiku mají většinou rádi i ti, kteří jinak játra nemusí. Taková ta běžná, mazací, už je pro mnoho domácích kuchařů naprostou klasikou. Zkusili jste ji ale jednou upéct v parní lázni? I s tím vám může pomoci pomalý hrnec. K tomu křupavý chlebiček a nakyslá zkaramelizovaná cibulka. Mňam!

Suroviny

150 g cibule (2 střední)
100 g oloupaného jablka (1 menší)
20 g česneku (5 stroužků)
100 g sádla (4 plné lžíce)
500 g kachních jater
250 g upečeného kachního masa
2 lžičky drobně pokrájeného čerstvého rozmarýnu
sůl
pepř

60 g lněných semínek (5 plných lžic)
60 g sezamových semínek (4 vrchovaté lžíce)
100 g kešu ořechů (4 hrsti)
100 g dýňových semínek (1/2 hrnku)
100 g slunečnicových semínek (1/2 hrnku)
50 g psyllia (6 vrchovatých lžic)
60 g mandlové mouky (1/2 hrnku)
1 vrchovatá lžička drceného kmínu
10 g vinného kamene (2 plné lžičky)

Postup přípravy

Dvě střední oloupané klasické cibule nakrájejte na kostičky a orestujte je dozlatova na lžici sádla. Jakmile cibule začne hnědnout, přidejte rozdrcený česnek a nakrájené oloupané jablko zbavené jádřince. Za občasného promíchání nechte jablko mírně rozpustit a česnek rozvonět.

Pomocí ponorného mixéru (nebo v klasickém stolním) vypracujte do hladké směsi opečenou cibuli s jablkem a česnekem, zbytek sádla, očištěná syrová játra, na kousky nakrájené upečené kachní maso, nadrobno nakrájený rozmarýn, sůl a pepř (ideálně bílý či zelený kvůli barvě a jemnější chuti). Vzhledem k vysokému obsahu tuku je nutné paštiku osolit o něco více, než jste normálně zvyklí. Abyste nemuseli ochutnávat připravenou směs se syrovými játry, můžete její malé množství opéct na pánvi či nechat chvíli vařit v mikrovlnce a pak podle potřeby dochutit.

Vhodnou nádobu, která se vám vejde do pomalého hrnce, vystelte alobalem a nalijte do ní připravený základ na paštiku. Pomalý hrnec naplňte vodou, tak aby sahala do poloviny výšky nádoby s paštikou. Hrnec zakryjte složenou bavlněnou utěrkou (ta zachytí případné kapky) a zaklopte poklicí. Hrnec zapněte