

jak jíme zdravě

v zimě

Průvodce
zdravou zimou
s 90 sezónními recepty



jak jíme zdravě

v zimě



JÍME
ZDRAVĚ

Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha 2020
jako svou 9. publikaci,

224 stran
Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00, Praha 2

www.jimezdrave.cz

ISBN: 978-80-88387-06-0

jak jíme zdravě v zimě

Jak používat tuto kuchařku

U receptů najdete tyto důležité informace:

- Všechny recepty jsou určeny pro začátečníky. **Obtížnost** tak spíše naznačuje, kolik kroků a zašpiněného nádobí můžete čekat.
- Jídlo je zdravé jen ve zdravém množství – tím jsme se řídili při určování **porcí**. Přizpůsobte si je ale tak, ať jsou pro vás akorát a po jídle se cítíte dobře.
- **Odhady času** říkají, jak dlouho nám trvala příprava a tepelná úprava. Berte je spíš jako orientační údaje. Obecně platí, že většinu jídel zvládnete připravit do 30 minut.
- Možná vás potěší informace o **nutričních hodnotách** pro každou porci či kus.
- V **TIPU** se dozvíte, jak můžete recept ozvláštnit nebo upravit.
- K **hvězdičce** připsujeme nejružnější doporučení, vysvětlení kulinářských pojmů nebo zajímavosti o méně známých surovinách.
- Pro větší přehlednost používáme u receptů následující **symbolsy**:

 – symbol pro označování všech **VEGANSKÝCH** receptů

 – symbol pro označování všech **VEGETARIÁNSKÝCH** receptů

 – symbol pro označování všech **BEZLEPKOVÝCH** receptů

V naší kuchaře se kromě klasických receptů setkáte i s několika **srovnávačkami**. V nich vám ukážeme, jak moc se mohou 2 různé verze téhož pokrmu navzájem lišit z hlediska výživové hodnoty, přestože navenek mezi nimi není téměř žádný podstatný rozdíl. Všechny srovnávačky v knize mají strukturu dvoustrany – na jedné ze stran si vždy můžete prohlédnout nezdravou verzi a její složení, zatímco na straně protější najdete pro srovnání zdravou variantu daného jídla.

K přípravě našich pokrmů obecně nebudete potřebovat nic speciálního. Protože vás ale v kuchaře tentokrát čeká větší počet receptů s celozrnným těstem, které je velmi náročné na ruční zpracování, je třeba poznamenat, že některé recepty vyžadují **kuchyňský robot s hnětacím hákem**. Pro celkově snazší práci v kuchyni vám pak doporučujeme investovat do kvalitního mixéru a digitální kuchyňské váhy pro přesnější měření.

V receptech se vždy snažíme využívat snadno dostupné ingredience. Během zimního období však mohou být i některé základní suroviny přece jen poněkud obtížnější k sehnání – zejména **čerstvé bylinky**. S těmi si ale v naší kuchaře nemusíte dělat starosti – u většiny receptů je v případě potřeby můžete bez obav nahradit **sušenými**.

Před začátkem vaření se vždy ujistěte, že produkty, které jste nakoupili, neobsahují stopy potravin, na které jste citliví nebo alergičtí.

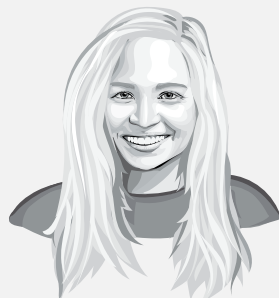
Tým Jíme zdravě



Petr Novák

Ochutnavač & ten přes procesy

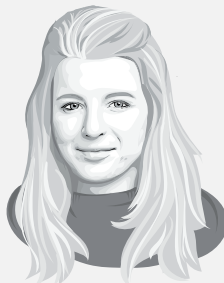
Petrova role se od začátku vyvíjí, ale některé věci zůstávají beze změny – jako třeba úloha ochutnavače :-). Ze studentského projektu postupně vyrostla firma, která skrze produkty a služby pomáhá lidem zlepšovat život a ukazovat, že zdravé vaření může být levné a jednoduché. A Petra prostě baví se o ni starat.



Barbora Hlubučková

Grafický design & koncept kuchařek

Bára je součástí projektu od úplného začátku. Momentálně má na starost třeba to, jak kuchařky vypadají po vizuální stránce. O své práci říká, že má smysl a dokáže divy. Když jsme se ptali, co ji zatím při tvorbě nejnovějších kuchařek překvapilo, odpověděla – to, že Igor snědl cuketu a Bára přijela do práce na kole :-).



Barbora Lundgren

Kreativní duše & fotografa

Tvoří, vymýšlí a kromě toho taky fotí – všechny a všechno, hlavně jídlo. Bára může za to, že se vám při pohledu na fotky jídel začínou sbíhat sliny a začne vám pěkně kručet v žaludku. Jídlo a vaření miluje – a je to vidět i na její práci.



RNDr. Michaela Bebová

Odbornice na výživu & Biochemicka.cz

Míša je externí posila, díky které jsme mohli vytvořit zbrusu nový koncept kuchařek. Jejím úkolem bylo vnést do receptů něco navíc a ohlídat, že všechno bude nejen dobré, ale také nutričně vyvážené. Sama říká, že jíst zdravě je hlavně o střídmosti.



Mariana Šťastná

Komunikace & správa webu / e-shopu

Mari má ráda lidi a ráda si s nimi povídá. I proto většinu času tráví komunikací s magazíny, zákazníky nebo blogery, kteří s námi spolupracují. Stará se také o to, abyste nás na internetu jednoduše našli.



Igor Kibrik

Marketing & komunikace

Igor k vám promlouvá z Facebooku a Instagramu a stará se o vše, co se točí kolem propagace. Do týmu přišel jako nepopsaná kuchařská kniha, takže pro něj bylo objevem například to, že mandolína není jen druh kytary a kapie není sestra od sépie.



Martin Kostecký

Expert na zahraniční vztahy & projektové řízení

Jediný člověk, který absolvoval všechna kola přijímacího řízení v baru. A není to náhoda. Komunikace s cizími lidmi, řešení problémů a taktika, jak úspěšně proniknout na zahraniční trhy – to je jeho denní chleba. Martin miluje jídlo a říká, že stravenky bral jako dobrý benefit do chvíle, než pochopil, co znamená mít kuchaře na pracovišti :-).



Barbora Hladíková

Editorka & hlavní kontrolorka

Před pár lety nás upozornila na chybu – a postupně se z toho stala její role :-). Bára neúnavně kontroluje recepty i použité suroviny, dělá rešerše, rýpe se v detailech... Stručně řečeno nám hlídá záda a my jsme za to moc rádi.



Robert Lustig

Kreativní kuchař & šikovné ruce z videí

S Bobešem se známe roky. Jako kuchař prošel několika skvělými restauracemi a v mezičase nám pomáhal ladit chuť a přípravu jídel. Od letošního léta je členem týmu – a kromě zákulisního vaření si občas stříhne hlavní roli ve videoreceptech. Ze zimní kuchařky doporučuje segedín či květákovou polévku s bresalou a cheddarem.

Předmluva

Od úplného začátku dostáváme od fanoušků dotazy, co pro nás vlastně znamená jíst zdravě. Také se nás často ptáte, **jak jíst zdravě**, když vaříte podle našich kuchařek a plánujete si jídelníčky na den nebo třeba i na týden dopředu. Rozhodli jsme se to vzít pěkně od podlahy a přizvali jsme ke spolupráci **odborníci na výživu Míšu Bebovou**, která s námi vytvořila nejen tuto kuchařku, ale hned celou knižní sérii o zdravém stravování v rámci jednotlivých ročních období. Po úspěšných *Jak jíme zdravě v létě* a *Jak jíme zdravě na podzim* přichází třetí díl celé série – *Jak jíme zdravě v zimě*. Již brzy tak vznikne kompletní sada 4 kuchařek, které vás budou inspirovat ke zdravému vaření v průběhu celého roku a zároveň budou využívat čerstvé sezónní suroviny.

Kuchařka, kterou držíte v rukou, obsahuje **90 zimních sezónních receptů** a je rozdělena do **3 hlavních kapitol** – „Snídaně“, „Hlavní jídla“ a „Kvašení neboli fermentace“. V každé kapitole na vás čekají vydatné, hřejivé pokrmy, které vám přijdou k chuti zejména v zimním období; všechny recepty jsou přitom nutričně vyvážené a v souladu se zásadami zdravé výživy. Zároveň vás naše kniha provede základními principy zdravého stravování: naučíte se, jak a z čeho si sestavit pestrý a vyvážený jídelníček nebo plán na vaření pro celou rodinu – proto již v úvodu prvních 2 kapitol najdete **návod, jak si poskládat talíř** pro každý hlavní denní chod. V kuchařce nechybí ani nejčastější **chyby a omyly**, kterých se lze dopustit při vaření i samotném uvažování o jídle; některé z nich vám představíme v průvodních textech, jiné zase prostřednictvím **srovnávaček** – dvoustran, které vždy porovnávají 2 různé verze téhož pokrmu a poukazují tak na rozdíl v jejich výživové hodnotě. Sami se budete moci přesvědčit, že není bujón jako bujón, že obalovaný sýr s tatarkou si můžete vychutnat i s polovičním množstvím kalorií a že běžná polévka z pytlíku je možná rychlé a pohodlné řešení, ale rozhodně ne to nejzdravější.

U každého receptu je kromě **kalorické hodnoty** uvedeno také **zastoupení bílkovin, sacharidů a tuků**. Uvedené porce jsou sestaveny pro průměrného dospělého člověka s mírnou pohybovou aktivitou – typově spíše pro ženu, jejíž doporučený denní příjem energie se pohybuje okolo **2 000 kcal**. Nezapomeňte proto porce jídla vždy přizpůsobit strávnickům, pro které vaříte: pro manžela, který se právě vrátil z dopoledního běhu, připravíte porci o něco větší, zatímco pro děti množství jídla upravíte podle jejich věku a potřeby. Během zimního období si naše tělo navíc klade vyšší nároky na energii než v parných letních dnech – pokud jste si tedy všimli, že máte v zimě sklon jíst o něco více a současně vyhledáváte tučnější a chuťově výraznější pokrmy, můžeme vás ubezpečit, že jde o zcela přirozený jev.

Zimní sezóna

Po plodném létě a příznivém podzimu přichází nehostinná zima. S klesajícími teplotami obratem vzrůstá naše touha po vydatných pokrmech a zahřívajících elementech, mezi které se počítá i sladká chuť – není se tedy čemu divit, že nás v zimních měsících přirozeně lákají poctivé, na bílkoviny bohaté vývary, kořeněná jídla například s chilli nebo kari a rovněž nejrůznější druhy sladkostí včetně čokolády a moučníků. Během zimy také potřebujeme našemu organismu obstarat potřebné množství vitamínů, minerálů a dalších látek posilujících imunitu, které z velké části čerpáme z rostlinných zdrojů – nejčastěji z ovoce a zeleniny. Zároveň je však zima vůbec nejchudším ročním obdobím, co se týče surovin obecně: příroda i zemědělská půda odpočívá, neplodí a my jsme tak odkázáni buď na to, co jsme si zavařili nebo zamrazili během roku, anebo na to, co nakoupíme v supermarketech. Konkrétně u nabídky čerstvého ovoce a zeleniny se ovšem v zimním období nedá hovořit o nijak závratné kvalitě – tedy alespoň u běžných druhů, jako jsou rajčata, okurky či hlávkový salát. To ale neznamená, že bychom se přes celou zimu měli veškerého ovoce i zeleniny vzdát; kromě čerstvých plodů se totiž nabízí spousta jiných možností a způsobů, jak našemu tělu zajistit dostatečný přísun vitamínů a bioaktivních látek. Pojdme se podívat na některé z nich.

Mražená zelenina a ovoce se u nás všeobecně netěší příliš dobré pověsti. Přitom se jedná o praktický a účinný způsob, jak si uchovat letní a podzimní plody až do zimní sezóny; pokud jste tedy na zimu mysleli už v létě, máte nyní vyhráno. Skladováním v mrazáku se sice postupem času snižuje obsah cenných látek, ale pakliže jsou plody zmražené hluboce a zároveň je stihnete spotřebovat do 7 měsíců, zachovají si minimálně 80 % toho, co měly před zmražením. Bát se nemusíte ani běžně mražených druhů ovoce a zeleniny od kvalitních výrobců – plody se zamrazují většinou ihned po sklizni, takže si často zachovají i více cenných látek než plody čerstvé z běžné distribuce.

O kvalitě míváme tendenci pochybovat i v případě plodů **konzervovaných**, a to hlavně u zeleniny. I konzervace se však řadí mezi efektivní metody skladování potravin, které vám pomohou vykrýt chudou zimní sezónu a při správném provedení v plodech zároveň zachovají maximum cenných látek. Nebojte se v zimě sáhnout po hrášku z konzervy, nakládáných okurkách, nejrůznějších čalamádách nebo zavařeném ovoci – nyní nastává přesně ten čas, kdy můžete ze spíže vytahovat jeden kompot nebo džem za druhým a využívat je při přípravě ranních kaší nebo koláčů. Pokud se navíc jedná o produkty domácí výroby, tím lépe pro vás – máte jistotu, že se použily kvalitní suroviny z vaší zahrádky či z trhu, a ještě na vás přitom dýchne trochu toho léta.

Jak již bylo řečeno, v zimních měsících bychom se měli snažit co nejvíce posilovat naši imunitu – jenže ne vždy si k tomu vybíráme ty nejlepší zdroje. V zimě zapomeňte na pomeranče, grepy i jiné citrusové plody; představují sice symboly vitamínu C, současně však mají na naše tělo výrazně ochlazující účinky a navíc nejsou pro obyvatele střední Evropy zrovna dvakrát přirozené. Naopak se zaměřte na **fermentované produkty**, kterým jsme v této kuchařce věnovali hned celou kapitolu: konzumujte domácí kysané zelí, tradiční korejské kimči nebo jiné druhy kvašené zeleniny. Fermentované potraviny s sebou totiž přinášejí velké množství přátelských bakterií, které ocení zejména náš střevní mikrobiom – důležitá součást imunitního systému.

Ohledně celkového stravování v zimním období si pamatujte, že méně je někdy více. I kdybyste během zimy nesnědli ani jedno čerstvé rajče, nic se neděje! Nechte vaše tělo vytvořit si energetickou zásobu a dopřejte mu syté, výživné pokrmy, které byste si třeba normálně ani nedali. V naší kuchařce najdete právě na taková jídla spoustu zdravé inspirace.

Co znamená jíst zdravě?

Ani vědci a odborníci dodnes přesně nevědí, jak bychom měli jíst, abychom dosáhli dokonalého zdraví. Přesto tu máme desítky výživových směrů, o kterých jejich zastánci tvrdí, že právě ony jsou tou jedinou pravou cestou. Pravda je ale taková, že žádný ideál neexistuje, protože každý z nás je jiný a má jiné potřeby. Je důležité si uvědomit, že zdraví samo o sobě je velmi komplexní záležitost a že jedním z jeho nejzásadnějších faktorů je psychická pohoda – nikoli strach či stres z jídla a surovin.

Možná to pro některé z vás bude překvapením, ale „zdravá výživa“ ve skutečnosti není žádná věda. Strava je hybná páka pro naše zdraví a jíst zdravě znamená pochopit základní souvislosti a používat selský rozum. Když si tyto zásady osvojíte, budete se cítit dobře, získáte spoustu energie a především vás nebude trápit neustálý pocit frustrace, že něco nesmíte nebo že se musíte nějakým způsobem omezovat.

Jezte pravidelně

Pravidelnost nutně neznamená jíst 5× denně. Podívejte se na svůj denní rozvrh – co dělám, kdy to dělám, kolik energie potřebuji, abych neměl/a hlad? Někomu stačí 3 větší jídla denně, někomu zase vyhovuje 7 menších porcí rozložených od rána až do večera. S pravidelnou stravou pak úzce souvisí tzv. glykemický index.

Glykemický index (GI) udává, jak rychle se sacharidy rozloží na jednoduché cukry. Čím vyšší GI, tím rychleji se sacharidy vstřebají do krve a dodají tělu energii. Když se stravujete nepravidelně a navíc jíte potraviny s vysokým GI, hladina cukru neustále kolísá, tělo je jako na houpačce a vy máte v důsledku toho neustále hlad nebo vás věčně honí chuť.

Příklady potravin s vysokým GI: bílé pečivo, vařená bílá rýže, vařené brambory, slazené nápoje, cukrovinky, sušenky

Příklady potravin s nízkým GI: většina ovoce a zeleniny (vstřebávání cukrů obvykle zpomaluje vláknina), celozrnný chléb, celozrnné těstoviny

Vysoký glykemický index u potravin se hodí ve chvíli, kdy vás čeká náročný fyzický výkon a potřebujete rychle doplnit energii. V běžné stravě se ale soustředte na potraviny s nízkým GI anebo volte kombinaci vysokého a nízkého GI – například ve formě bílé rýže s masem a zeleninovou přílohou.

Jezte pestrou a vyváženou stravu

Mezi základní složky stravy patří *makrosložky* neboli *makroživiny* (bílkoviny, sacharidy a tuky) a *mikrosložky* neboli *mikroživiny* (vitamíny, minerály a fytonutrienty). **Všechny tyto látky jsou důležité a měly by být přijímány v optimálním poměru**, aby byla strava vyvážená, pestrá a rozmanitá. Jakmile nějaká živina vašemu tělu dlouhodobě chybí, může se to neblaze projevit na vašem zdraví.

Bílkoviny

Bílkoviny jsou základní stavební složkou našeho těla. Slouží jako výstavbový materiál pro naše svaly, které jsou po mozku největšími konzumenty energie. Bohužel mají bílkoviny jednu velkou nevýhodu – tělo si je neukládá do zásoby, takže je třeba zajistit jejich rovnoměrný příjem každý den. Bílkoviny dělíme na **rostlinné** a **živočišné**. Těch živočišných máme občas v jídelníčku až až; výzvou je naopak doplňovat ty rostlinné – získáte je z tofu, tempehu, quinoy a také z luštěnin obecně.

Bílkoviny by měly tvořit **zhruba 15–30 % denního energetického příjmu**; zároveň by jejich denní přijaté množství nemělo klesnout pod 0,6 g/kg hmotnosti. Rozmezí adekvátního příjmu bílkovin je však široké a závisí na mnoha různých faktorech. Pro běžného člověka činí doporučený denní příjem bílkovin **okolo 1 g/kg hmotnosti** – tedy například žena, která váží 60 kg, by denně měla přijmout 60 g bílkovin. Pro budování svalové hmoty je potřeba denní příjem bílkovin navýšit na cca 2 g/kg hmotnosti.

Sacharidy

Sacharidy jsou hlavní a nejrychlejší zdroj energie pro náš organismus. Dělíme je do 3 základních kategorií:

- polysacharidy** (též **komplexní** či **složené sacharidy**) – např. škrob v bramborách
- oligosacharidy** – např. laktóza v mléčných výrobcích
- monosacharidy** – např. glukóza či fruktóza v ovoci

Monosacharidy a oligosacharidy, kterým se někdy souhrnně říká *jednoduché cukry*, bychom měli přijímat velmi opatrně – způsobují totiž rychlý nárůst hladiny krevního cukru a tím i vyplavování inzulínu. V našich receptech najdete některé z vhodnějších alternativ ke klasickému řepnému cukru – konkrétně třtinový cukr, med a erythritol. Možná vás překvapí, že v kuchařce sladíme o trochu méně, než bývá obecně zvykem; pokud jste zvyklí na sladší chuť, upravte si množství sladidla podle sebe a časem ho pak můžete postupně snižovat – tělo si odvykne a po čase bude vašim chuťovým buňkám ke spokojenosti bohatě stačit přirozená sladkost ovoce, kakaa nebo jiné sladké ingredience.

U průměrného dospělého člověka by sacharidy měly tvořit **zhruba 50 % denního příjmu energie**. U aktivních sportovců to zpravidla bývá více, u příznivců nízkosacharidového stravování naopak podstatně méně.

Tuky

Tuky jsou třetí základní makrosložkou naší stravy. Představují zásobárnu energie v těle, jsou stavební složkou buněk, chrání tělní orgány, „zateplují“ organismus a slouží jako rozpouštědlo pro vitamíny A, D, E a K. Tuky dělíme na **nasycené** (převážně živočišné) a **nenasycené** (převážně rostlinné).

Příklady zdrojů nasycených tuků: máslo, sýry, vejce, maso, sádlo, palmový olej, kokosový olej

Příklady zdrojů nenasycených tuků: avokádo, ořechy, semínka, rybí tuk, řepkový olej, olivový olej

Podíl tuků v celkovém denním energetickém příjmu by se měl pohybovat okolo 20–40 % – převažovat by přitom měly tuky nenasycené. Nejen z toho důvodu klademe v kuchařce důraz především na semínka a zdravé oleje.

Nakupujte základní potraviny

Žijeme v době, která přímo nahrává polotovarům; i tak bychom ale měli dbát na to, aby velkou část našeho jídelníčku tvořily základní potraviny. Je sice v pořádku sem tam použít konzervovanou cizrnu nebo hotovou omáčku ze skleničky, obecně se však vyplatí upřednostňovat čerstvé základní suroviny – ideálně sezónní. Vybírejte si pokrmy a potraviny, které obsahují **co nejméně konzervantů, dochucovadel a umělých barviv**.

Nejlepší jídla jsou opravdu ta, která si vy sami připravíte doma z takových surovin, které prošly minimálním zpracováním. V kuchyni omezte smažení a fritování a raději **volte šetrnější způsoby tepelné úpravy potravin** – přednost dávejte vaření na páře (hlavně u zeleniny), restování, pečení nebo zdravější formě grilování na kontaktním grilu či lávovém kameni. Nezapomínejte také na **pitný režim** – pijte hlavně čistou neochucenou vodu, kterou si v zimě pro zahřátí klidně převařte v konvici. Základní denní množství přijatých tekutin si můžete spočítat podle následujícího vzorečku:

vaše *hmotnost* [kg] × 35–45 ml

Nespěchejte a jídlo si vychutnejte

Poslední, ale zároveň jedna z nejdůležitějších rad: udělejte si na jídlo čas, pečlivě žvýkejte a soustředte se jen a jen na něj. To, jak jíte a žvýkáte, totiž zásadním způsobem ovlivňuje samotné trávicí procesy. Mějte na paměti, že bílkoviny, sacharidy i tuky navozují různé intenzivní pocity nasycení a plnosti: největší sytící schopnost mají bílkoviny, po nich sacharidy a v poslední řadě tuky. Mozku, konkrétně hypothalamu, navíc trvá až 20 minut, než vyhodnotí, že se člověk cítí sytý, třebaže už má dávno plný žaludek; proto, i když se vracíte domů hladoví a nejraději byste spořádali celého slona – zpomalte, nehltejte... a tělo se vám za to odvděčí.

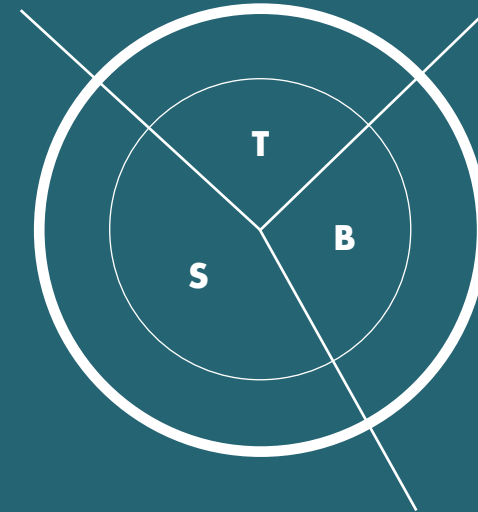
Snídaně

O snídani se říká, že je základem dne – a my jednoznačně souhlasíme: ačkoli nejde o nutnou podmínku pro pevné zdraví, váš celodenní jídelníček i celkové fungování se odvíjejí právě od toho, jestli se ráno nasnídáte a jaké má vaše snídaně složení. Navíc je třeba mít na paměti, že po probuzení máte energii pouze na dobu zhruba 30 minut – potom už vaše tělo musí sáhnout do zásob; i proto se ze snídaně vyplatí vytvořit pravidelný ranní rituál, který podpoří vaši výkonnost i koncentraci a navíc je výbornou příležitostí k tomu, abyste si začátek nového dne náležitě vychutnali.

Během chladných zimních měsíců vyžaduje náš organismus mnohem více energie na udržení stálé teploty těla. Ráno byste tedy měli sobě a svým blízkým dopřát takovou snídani, která zasytí, zahřeje a dodá tělu dostatek energie do první poloviny dne – a přesně takové snídaně jsme pro vás zařadili na následující strany. Milovníci originálních jídel určitě ocení recepty na hashe, zapečené kaše nebo suflé; ty z vás, kteří nedají dopustit na klasiku, zase potěší rozmanité variace na obložený chléb. Nechybí ani recepty na voňavé granoly, nad kterými pookřeje nejjeden zimou rozladěný člen rodiny. Zároveň jsme do našich snídaňových receptů zakomponovali potraviny se zahřívajícími účinky, jako je kozí sýr, vajíčka nebo skořice – o tom, jestli vás pokrm zahřeje, totiž rozhoduje nejen jeho teplota, ale i složení, a tak se na podzim a v zimě hodí zahrnout do jídelníčku právě teplé pokrmy v kombinaci se zahřívajícími surovinami.

Všechny snídaně v této kapitole jsou nutričně vyvážené a zastupují v průměru 20–25 % doporučeného denního energetického příjmu pro průměrného dospělého člověka. Pro větší přehlednost je na protější straně znázorněno optimální makroživinové rozložení snídaňového talíře, které vám může pomoci při vytváření vlastních zdravých a nutričně plnohodnotných snídaní.

zdravá snídaně



Bílkoviny (20–30 %)

Bílkoviny hrají nejen ve snídaních významnou úlohu – navozují a celkově prodlužují pocit sytosti a společně s tuky snižují glykemický index pokrmu. Z toho důvodu je důležité, aby vaše snídaně vždy obsahovala patřičnou porci bílkovin živočišného nebo rostlinného původu. Vejce, tofu, skyr, šunka či sýr se postarají o to, abyste nedostali za hodinu hlad a zároveň tělu poskytli dostatek stavebních látek.

Sacharidy (40–50 %)

Sacharidy jsou pro tělo hlavním a nejrychleji využitelným zdrojem energie; nabízí se tedy, že nejdůrazněji si o ně naše tělo bude říkat právě v ranních hodinách. K snídani volte zdroje sacharidů s nižším glykemickým indexem a s vyšším obsahem vlákniny; dobrými příklady takových zdrojů jsou ovesné vločky, kvasový chléb, některé luštěniny nebo pokrmy z celozrnné mouky. Naopak se snažte vyhýbat zejména bílému i jemnému sladkému pečivu, nekvalitním pekařským výrobkům a nejrůznějším variantám nekvalitních sušenek a tyčinek.

Tuky (20–30 %)

Tuk je nositelem chuti – proto jsou tučnější pokrmy přirozeně lahodnější. Současně je tuk i důležitým rozpouštědlem vitamínů A, D, E a K. V jídelníčku by měly převažovat tuky nenasycené nad těmi nasycenými; uděláte tedy jen dobře, pokud bude vaše snídaně často obsahovat semínka, ořisky nebo kvalitní rostlinné oleje – tedy například olej olivový či extra panenské oleje z ořechů a semínek.

Granoly

Jen málokteré jídlo dokáže po ránu tak lákavě rozvonět kuchyň jako křupavá granola právě vytažená z trouby. Že nevíte, o co se jedná? Granola je zapečené müsli – tedy směs nejčastěji ovesných vloček, oříšků, semínek, sušeného ovoce a nejrůznějšího koření dle chuti, kterou pouze doplníte vhodným a pokud možno tepelně stabilním tukem (a v případě sladké verze také sladidlem – například medem) a dáte zapéct do trouby.

V kuchařce vám přinášíme 5 receptů na granoly vyladěné do zimních tónů, u kterých zároveň najdete inspiraci k tomu, jak a s čím si každou granolu zakomponovat do vaší snídaňové misky. Koření v granolách má navíc zahřívající účinky, takže si s pomocí našich receptů vytvoříte pestré a vyvážené snídane, které svými chutěmi a vůněmi plně uspokojí všechny vaše smysly a ještě k tomu vás krásně zahřeje.

Granola

pod mikroskopem



SLOŽENÍ KUPOVANÉ GRANOLY:

ovesné vločky, pšeničné vločky, palmový olej, cukr, glukózo-fruktózový sirup, karamelový sirup, rýžová mouka, pšeničný lepek, mouka z ječného a pšeničného sladu, sušené jablko, kokos, rozinky, loupané arašídy, loupané mandle, loupané lískové ořechy, jedlá sůl, hydrogenuhličitán sodný, aroma



SLOŽENÍ DOMÁCÍ GRANOLY:

ovesné vločky, neloupané mandle, kokosový olej, javorový sirup, jablko, skořice

Recept na domácí jablečnou granolu najdete na str. 21.



Granola z rýžových pukanců



Jablečná granola



Dýňová granola



Mrkvová granola

Granola z rýžových pukanců

Příprava: 10 minut (+ 45 minut chladnutí)
Tepelná úprava: 6 minut
Obtížnost: snadné
Počet porcí granoly: 5

- 100 g rýžových pukanců *
- 50 g neloupaných lískových ořechů (nakrájených najemno)
- 50 g rýžového sirupu
- 20 g kokosového oleje v tuhém stavu

Nutriční informace na 1 porci granoly:
200 kcal | 3 g bílkovin | 22 g sacharidů | 11 g tuků

Nutriční informace na 1 snídaňovou misku s granolou:
382 kcal | 22 g bílkovin | 41 g sacharidů | 14 g tuků

Troubu předehřejte na 180 °C. Připravte si plech a vyložte ho pečicím papírem.

Ve větší misce důkladně smíchejte rýžové pukance, nakrájené lískové ořechy, rýžový sirup a kokosový olej a vypracujte lepivou hmotu. Tuto směs následně po částech rukama přendejte na vyložený plech, kde z ní tvořte drobné hrušky (není nutné na plechu vytvořit jeden celistvý plát směsi). Poté celý plech vložte do předehřáté trouby a pečte 5–6 minut při 175–180 °C. Správně upečená směs by měla mít zlatavou barvu. Upečenou granolu vyndejte z trouby a nechte ji na plechu vychladnout (potrvá to přibližně 45 minut). Vychladlou granolu přemístěte do uzavíratelné sklenice s dobře těsnícím uzávěrem a skladujte při pokojové teplotě – v těchto podmínkách vám granola vydrží až 2 měsíce.

TIP: Pokud se vám během přendávání na plech bude rýžová směs příliš lepit na ruce, pomůžte, když si dlaně potřete trochou kokosového oleje.

*Rýžové pukance můžete znát také pod názvem *burizony* – v obou případech se jedná o pufovaná zrnka rýže.

Příprava snídaňové misky s granolou: Do servírovací misky dejte 140 g skyr, poté přidejte 1 porci rýžové granoly, 70 g čerstvých fíků a nakonec 1 lžičku arašídového másla.



Jablečná granola

Příprava: 10 minut (+ 1 hodina chladnutí)
Tepelná úprava: 40 minut
Obtížnost: snadné
Počet porcí granoly: 10

- 300 g ovesných vloček celých
- 50 g neloupaných mandlí (nasekaných nahrubo)
- 60 g kokosového oleje v tuhém stavu
- 50 g javorového sirupu
- 100 g jablek (nastrouhaného nahrubo)
- 1 lžička mleté skořice

Nutriční informace na 1 porci granoly:
217 kcal | 5 g bílkovin | 22 g sacharidů | 11 g tuků

Nutriční informace na 1 snídaňovou misku s granolou:
372 kcal | 23 g bílkovin | 36 g sacharidů | 14 g tuků

Troubu předehřejte na 180 °C a vyložte si pečicím papírem plech (40 cm × 30 cm).

Do větší misky dejte ovesné vločky, nasekané mandle, kokosový olej, javorový sirup, nastrouhané jablko i skořici. Následně vše důkladně promíchejte (nejlépe rukou) a vypracujte vlhkou a lehce lepivou hmotu. Tuto směs přemístěte na vyložený plech a dejte péct do předehřáté trouby na 30–40 minut při 180–185 °C.

Po upečení nechte granolu na plechu vychladnout (potrvá to přibližně 1 hodinu). Poté ji přemístěte do uzavíratelné sklenice s dobře těsnícím uzávěrem a skladujte při pokojové teplotě – v těchto podmínkách vám granola vydrží až 2 měsíce.

Příprava snídaňové misky s granolou: Do servírovací misky dejte 140 g skyr, 1 porci jablečné granoly a 1 lžičku arašídového másla. Nakonec obsah misky ozdobte 10 g jablečných křížal.

