

jíme zdravě

za pár korun

jíme zdravě
za pár korun

Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha 2023

jako svou 20. publikaci, 208 stran

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

www.jimezdrape.cz

ISBN 978-80-88387-84-8

© VERDON CAPITE s. r. o., 2023, všechna práva vyhrazena

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.
- Možná vás potěší informace o **nutričních hodnotách** pro každou porci či kus.
- V **TIPU** se dozvíte, jak můžete recept ozvláštnit nebo upravit.
- K **hvězdičce** připisujeme nejruznější doporučení, vysvětlení kulinářských pojmů nebo zajímavosti o méně známých surovinách.

Pro větší přehlednost používáme u receptů následující **symboly**:

- 🌱 – symbol pro označování všech VEGANSKÝCH receptů
- 🥬 – symbol pro označování všech VEGETARIÁNSKÝCH receptů
- 🚫 – symbol pro označování všech BEZLEPKOVÝCH receptů

Pro snazší orientaci v našem označení používáme ovesné vločky vždy bezlepkové, čokoládu pouze veganskou a sójové maso bez lepku. Pokud na ně ale nemáte alergii nebo intoleranci, použijte takovou variantu těchto surovin, na kterou jste zvyklí.

K přípravě našich pokrmů obecně nebudete potřebovat nic speciálního. Pokud si ale chcete usnadnit práci, doporučujeme vám investovat do kvalitního mixéru a digitální kuchyňské váhy pro přesnější měření.

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

Milé a milí,

než jsme se vrhli na tvorbu další publikace z řady *Jíme zdravě*, využili jsme – jak už je u nás koneckonců zvykem – vašich brilantních nápadů a podnětů. Vyzvídali jsme od vás, jakou kuchařku byste aktuálně ocenili ve své knihovně. Jaké recepty byste chtěli vařit? Co byste rádi jedli? Co od receptů potřebujete? Tentokrát jste měli jasno! Téměř dvě třetiny z vás si přály kuchařku, díky které budete šetřit peníze, aniž byste snížili svoje nároky na chuť a zdraví.

Sami si moc dobře uvědomujeme, že ceny v obchodech nezadržitelně stoupají a že totéž platí pro zálohy na energie. A tak jsme se nenechali dvakrát přemlouvat a rozhodli se, že naše dvacátá kuchařka bude důkazem, že vařit zdravě, chutně a zároveň úsporně opravdu jde!

Vítáme vás na stránkách *Jíme zdravě za pár korun*, která je plná zdravých a hlavně levných receptů. Díky našim pokrmům budete šetřit, rozhodně však ne na úkor kvality. Svému tělu dopřejete všechno, co mu udělá dobře a potěší ho, aniž byste přivodili šrámy rodinnému rozpočtu.

Všechny recepty bychom mohli popsat frází „za málo peněz hodně muziky“. Vládnu v nich základní ingredience, které máte ve spíži a v lednici pravděpodobně i v tuto chvíli – a pokud náhodou ne, stačí pro ně zaběhnout do nejbližší večerky. Věřte, že i s luštěninami, kuskusem, těstovinami, kuřecím masem, mraženou zeleninou a dalšími zdánlivě obyčejnými surovinami vykouzlíte dokonalou hostinu.

V receptech najdete i pár dražších položek, jako je quinoa, čerstvé ovoce nebo čerstvá zelenina. Ty zkuste vnímat jako kvalitní investici do vlastního zdraví a dopřejte si je, kdykoli vám to situace a rozpočet dovolí.

V kuchařce vám nabízíme i praktické tipy, jak ušetřit při nákupu i zpracovávání surovin. Vařit zdravě a přitom úsporně totiž není jen o dostupných ingrediencích. Základ úspěchu tkví i v tom, že spotřebujete vše, co nakoupíte, a během přípravy jídel se po kuchyni budete pohybovat efektivně.

Tuto kuchařku využívejte jako záchranu, když bude výplata daleko a vy se nebudete chtít odbýt nezdravým fastfoodem nebo rohlíky se šunkou. Berte ji do rukou ve chvílích, kdy budete plánovat týdenní jídelníček. Nacházejte v ní odpovědi na otázky: „Co bude dneska k večeři?“ „Co mám připravit dětem na svačinu?“ „A co si zítra vezmu s sebou do práce?“

Nezapomeňte, že „šetřit“ nerovná se „šít“. Znamená to využívat sezónní ingredience, nekupovat polotovary, plánovat dopředu a vařit podle jídel z této kuchařky. Nebojte, my vás v těchto krušnějších časech nenecháme na holičkách. Kryjeme vám záda, nabízíme spoustu lahodných, levných alternativ a stále vám pomáháme jíst zdravě, chutně a hlavně dostupně.

Váš tým *Jíme zdravě*

PRAKTICKÉ TIPY

aneb Jak při vaření a nákupu ušetřit

1. **Maso** doporučujeme nakupovat **v celku**. Místo naporcovaného kuřete si poříďte celé, doma ho naporcujte a využijte do posledního kousku. Části, které nestihnete zpracovat hned, vložte do uzavíratelných sáčků, které opatřete přehlednými popisky o datu nákupu a typu masa a schovejte do mrazáku. Skelet využijte na vývar.
2. **Nakupujte sezónně**. Ovoce a zelenina, které jsou v sezóně, vyjdou mnohem výhodněji a zároveň jsou pro vaše tělo přínosnější než ty, které do obchodu cestovaly přes půl světa. Některé druhy ovoce a zeleniny (např. jahody, borůvky, švestky, třešně, rajčata, papriky a další) jdou navíc snadno zamrazit a vy si tak můžete i na podzim a v zimě užít plnou chuť a vitamíny skvělé lokální produkce.
3. V obchodě si všimněte i potravin, kterým se blíží **konec spotřební lhůty**. Jsou levné, i přesto z nich ale pořád můžete vytěžit maximum. Starší zeleninu využijte na polévky nebo omáčky, zralé banány na muffiny a banánový chlebiček a starší pečivo zase na krutony, strouhanku nebo zapečené sendviče.
4. Když je o čerstvou zeleninu nouze, sáhněte po té **mražené**. Většinou je hluboce zmrazená hned po sklizni, takže stále obsahuje spoustu vitamínů a minerálů. Mražený hrášek, kukuřice, brokolice, fazolové lusky i listy špenátu obohatí váš jídelníček, aniž by vám přitom zruinovaly rozpočet.
5. **Konzervované ryby jsou lepší než žádné!** I ony představují skvělý zdroj omega-3 mastných kyselin, které jsou v českých jídelničkách zastoupené velice málo. Zkuste je zakomponovat do pomazánek, zapečených těstovin i nejrůznějších placiček.

6. Před nákupy si **promyslete jídelníček na další dny a připravte si nákupní seznam**. Díky tomu pak nebudete do košíku přihazovat jídlo, které nepotřebujete a možná ani nestihnete využít. Zamezíte tím plýtvání a ušetříte spoustu peněz.

7. **Nenakupujte, když máte hlad**. Snížíte tím riziko, že v obchodě necháte zbytečně velkou útratu a pořídíte jídlo, které nestihnete sníst nebo zpracovat.

8. **Dejte přednost potravinám v nezpracovaném stavu**. Luštěniny – například cizrnu, čočku nebo fazole – kupte syrové, přes noc je namočte a pak je uvařte (ideálně s troškou sody nebo majoránky proti nadýmání). Namísto už hotové granoly si raději poříďte ovesné vločky, ořisky i sušené ovoce zvlášť a granolu si upečte vlastní.

9. **Nezapomeňte na pokličku**. Když zahříváte vodu na vaření těstovin, vajíček nebo třeba brambor, hrnec vždy zakryvejte pokličkou, která celý proces několikanásobně urychlí (průzkumy tvrdí, že díky tomu spotřebujete 8× méně energie).

10. Vařte na **plotýnkách**, které co do velikosti nejlépe odpovídají používaným hrncům či pánvím. Při vaření tak ušetříte čas navíc a vyhnete se zbytečnému plýtvání energií.

11. **Když už kvůli receptu zapínáte troubu, využijte ji, jak jen to jde**. Zapřemýšlejte, co všechno v ní můžete připravit na jeden zátah. Chystáte se na francouzské brambory ze strany 84? Rovnou si upečte i scones ze strany 30, senzační kreky nebo některý z našich sladkých či slaných nákyků.

12. **Troubu nezahřívajte zbytečně brzy**. Většina moderních trub potřebuje na zahřátí jen 5–10 minut; není proto třeba troubu zapínat už v prvním kroku vaření, jak často zmiňují běžné recepty. Zároveň se **snažte troubu otevírat co nejméně**, ať si z ní nevypouštíte drahocenné teplo.

Snídaně a svačiny

„Na snídani by se nemělo šetřit,“ hlásají magazíny, internet i televize. My to víme moc dobře! A tak vás ujišťujeme, že na následujících stránkách se nešetří chutí, pestrostí ani zdravím. Zároveň se na nich ale neplýtvá penězi, časem ani energiemi.

Jídla, která s vámi začínají den nebo z nich čerpáte sílu mezi hlavními chody, zkrátka nešidíme! A vy taky nemusíte – máme pro vás 16 návodů, jak je vyřešit levně, zdravě a s chutí.

Naše spořivá rána jsou plná ovesných vloček, ovoce i zeleniny, kvalitního chleba a také vajíček (ideálně poctivých od šťastných slepiček, které svobodně běhají po vaší či sousedově zahradě nebo farmě).

Naložte si na talíř tolik zdravých palačinek, co se do vás vejde, a naplňte je vším, co máte rádi. Dopřejte si rychlý, ale dokonalý chléb se zkaramelizovaným banánem a tvarohem. Zabořte lžíci do cottage bowl nasladko anebo klidně naslano. Zkuste vajíčko s rajčetem na chlebu a zapečené brambory se sýrem a rajčaty.

Svačiny vyřešíte snadno a levně díky našim celozrnným scones, popcornu z hrnce, bramborové frittatě se špenátem a arašídovokokosovým kuličkám.

Všechny snídaňové i svačinové recepty mají něco společného – vyjdou na pár korun, skvěle zasytí a potěší chuťové buňky.

Ovesné palačinky

Příprava: 10 minut
Tepelná úprava: 15 minut

Obtížnost: snadné
Počet kusů: 3

- 1 vejce velikosti M
- 60 g ovesných vloček jemných (nebo i celých)
- 50 g bílého jogurtu (3,5 % tuku)
- 100 ml polotučného mléka (+ 40–60 ml na ředění těsta)
- 1 lžice řepkového oleje
- 2 lžice medu v tekutém stavu
- ½ lžičky kypřicího prášku do pečiva

Nejprve si vezměte hlubší nádobu, dejte do ní vejce, ovesné vločky, bílý jogurt, 100 ml mléka, řepkový olej, med i kypřicí prášek a vše rozmixujte tyčovým mixérem na hladké těsto.

Nyní si vezměte středně velkou nepřilnavou pánev o průměru cca 18 cm a rozehřejte ji na mírném až středním plameni. Na rozehřátou pánev nalijte ⅓ těsta a opékejte 2–3 minuty, dokud se těsto nezačne odlepovat od okrajů. Následně palačinku otočte, opékejte ji další 1–2 minuty a poté ji sundejte z pánve.

Předtím, než na pánev nalijete další ⅓ těsta, naředte dle potřeby těsto mlékem, aby mělo stejnou konzistenci jako předtím – vločky totiž za tu dobu nasáknou více tekutiny a těsto zhoustne. Naředěné těsto nalijte na pánev a opékejte stejně jako první palačinku.

Stejným způsobem pak naředte a zpracujte i zbytek těsta.

TIP: Palačinky podávejte s nasekanými vlašskými ořechy a medem.



Nutriční informace na 1 kus:

220 kcal

8 g bílkovin

25 g sacharidů

9 g tuků

Chléb s karamelizovaným banánem a tvarohem

Příprava: 3 minuty
Tepelná úprava: 8 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 1

- 1 plátek celozrnného chleba (cca 70 g)
- 1 menší banán (cca 150 g i se slupkou)
- 1 lžice třtinového cukru krystal (15 g)
- 100 g polotučného tvarohu
- ¼ lžičky mleté skořice

Nejprve si nasucho rozejhřejte menší pánev s nepřilnavým povrchem. Jakmile je pánev horká, dejte na ni plátek chleba a opékejte ho z každé strany 2–3 minuty (nebo dokud nebude křupavý).

Mezitím oloupejte banán a nakrájejte ho na zhruba 0,5 cm silná kolečka.

Opečený chléb dejte na talíř, do pánve nasype 1 lžici třtinového cukru a zahřívajte 10–20 sekund na mírném až středním plameni. Jakmile se cukr začne rozpouštět, přidejte do pánve kolečka banánu a opékejte je 30–40 sekund na mírném až středním plameni. Poté kolečka banánu otočte, pánev odstavte z plamene a banán nechte na pánvi ještě dalších 30–40 sekund.

Na opečený chléb navrstvěte tvaroh, navrch rozprostřete karamelizovaná kolečka banánu a nakonec vše posypte skořicí. Podávejte ihned.



Nutriční informace na 1 porci:

387 kcal

15 g bílkovin

65 g sacharidů

6 g tuků



Vajíčko s rajčetem na chlebu

Příprava: 7 minut
Tepelná úprava: 14 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 2

- 2 lžíce řepkového oleje
- 2 středně velká rajčata (2× cca 80 g)
- 2 plátky celozrnného či kvasového chleba* (2× cca 50 g)
- 2 vejce velikosti M
- sůl
- pepř

Nejprve si v pánvi rozeřte 1 lžíci řepkového oleje. Mezitím si omyjte rajčata a nakrájejte je na menší kousky.

Až se olej rozeřte, přidejte do pánve rajčata, osolte je a opékejte 3–4 minuty na mírném až středním plameni, aby pustila vodu. Vzniklou směs přendejte do menší misky a na pánvi opečte chléb: Oba plátky položte do pánve, vytřete jimi zbytky rajčat, aby chléb nasákl rajčatovou šťávou, a následně nechte chléb opékat 2–3 minuty na mírném až středním plameni. Poté oba plátky otočte a opékejte je další 2–3 minuty (nebo dokud nezezlátanou). Opečené plátky chleba dejte na talíř.

Nyní si připravte volská oka: Do pánve nalijte další lžíci řepkového oleje, rozklepněte do pánve 2 vejce a opékejte je 3–4 minuty na středním plameni.

Na opečené plátky chleba rozdělte rajčatovou směs a na vrch každého plátku položte volské oko. Nakonec obě porce dochutěte solí a pepřem a podávejte.

TIP: Každý plátek chleba můžete na závěr posypat nastrouhaným sýrem a čerstvou bazalkou nebo pažitkou. Doporučujeme také rajčata na pánvi opéct spolu se sušenými bylinkami.

* Namísto chleba můžete použít i celozrnnou nebo kvasovou bagetu rozkrojenou na půl. Až ji budete opékat, položte oba kousky bagety na pánev rozkrojenou stranou dolů.



Nutriční informace na 1 porci:

288 kcal

11 g bílkovin

23 g sacharidů

17 g tuků

Cottage bowl nasladko

Příprava: 10 minut
Tepelná úprava: 7 minut

Obtížnost: snadné
Počet porcí: 2

- 40 g ovesných vloček celých
- 2 lžičky třtinového cukru krystal
- 10 g másla
- 100 g mražené směsi lesního ovoce
- 1 lžička medu v tekutém stavu (můžete vynechat)
- 400 g sýra cottage

Nejprve si vezměte menší pánve a ovesné vločky v ní nasucho opékejte 1–2 minuty na středním až silném plameni, dokud mírně nezhnědnou. Poté vločky nahřete na jednu stranu pánve a odstavte z plamene. Na volnou část pánve přidejte třtinový cukr a nechte ho rozpustit a zkaramelizovat (potrvá to zhruba 1–2 minuty). K rozpuštěnému cukru do pánve přidejte máslo a smíchejte s opečenými vločkami. Vzniklou směs přemístěte z pánve na talířek a nechte 4–5 minut vychladnout – vločky po vychladnutí ztvrdnou a budou křupavé.

Do stejné pánve následně nasype mražené lesní ovoce a nechte ho povolit na mírném plameni (zabere to 3–5 minut). Ovoce můžete podle libosti dochutit lžičkou medu.

Mezitím si vezměte 2 misky a rozdělte do nich sýr cottage.

Jakmile mražené ovoce povolí, rozdělte ho do misek se sýrem cottage. Nakonec obě porce posype křupavými vločkami a podávejte.

TIP: Hotovou cottage bowl můžete před podáváním ještě ozdobit čerstvým ovocem. Mražené lesní ovoce můžete také zaměnit za 1 střední jablko (cca 150 g): Jablko zbavte jádřince, nakrájejte na menší kostičky o rozměrech cca 1 cm × 1 cm a opékejte ho se špetkou skořice a 2 lžicemi vody doměkka 3–4 minuty na středním plameni.



Nutriční informace na 1 porci:

383 kcal

25 g bílkovin

28 g sacharidů

18 g tuků

