

JARMILA MANDŽUKOVÁ

Potraviny pro zdravou výživu **od A**

do Z



2., rozšířené vydání

VYŠEHRAĐ



J A R M I L A M A N D Ź U K O V Á

Potraviny
pro zdravou
výživu *od A*
do Z

VYŠEHRA D

Tištěnou knihu si můžete zakoupit na
www.ivysehrad.cz

Ilustrace Václav Hradecký
Fotografie pro barevnou přílohu poskytla Isifa
Obálku s použitím ilustrace Václava Hradeckého
a grafickou úpravu navrhl Vladimír Verner
E-knihu vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
roku 2012 jako svou 1049. publikaci
Vydání v elektronickém formátu pdf první
podle 2. vydání v tištěné podobě
Doporučená cena E-knihy 98 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
Praha 3, Víta Nejedlého 15
e-mail: info@ivysehrad.cz
www.ivysehrad.cz

© Ing. Jarmila Mandžuková, 2011
Illustrations © PhDr. Václav Hradecký, 2011
ISBN 978-80-7429-274-3
pdf

OBSAH

A

AGAR-AGAR	13
Zeleninový rosol	13
Jahodový rosol	14
Ovocné želé	14
Průhledná dortová poleva	14

ADZUKI	14
Prejt z fazolí adzuki	15
Pikantní fazolová pánev	16

AGÁVE SIRUP	17
-----------------------	----

AMARANT	17
Indiánské placky	18
Perníkový koláč k čaji	19
Slané preclíky	19

ARAME	20
-----------------	----

B

BIOPOTRAVINY	21
------------------------	----

BULGUR	21
Bulgur s houbami	22
Přílohový bulgur	23
Jemné knedlíčky	23
Salát Tabouleh	24
Libanonský bulgurový salát	24

C

CELOZRNNÁ MOUKA	25
Univerzální celozrnné těsto	26
Celozrnní šnecci	28
Výborný ořechový chléb	28
Egyptský chléb	29
Mikulášské chlebičky	29
Vánoční datlové dalaťky	30

CELOZRNNÉ TĚSTOVINY	30
-------------------------------	----

CEREÁLNÍ SMĚSI	30
Snídaňové müsli	31
Domácí müsli tyčinky	32

CIZRNA	32
Cizrnová polévka	34
Cizrnový Falafel	34
Letní pánev s cizrnou	35
Domácí hummus	35
Cizrnový salát	35

CUKR	36
Přírodní cukr	36

Č

ČAJE	38
ČOČKA	38
Klasická čočková polévka	40
Maminčina sekaná	40

Čočkové burgry	40	Křupavé javorové pusinky	55
Můj oblíbený čočkový salát	41	Čokoládové javorové hrudky	55
Táborská pomazánka	41	Vanilkovo-javorové rohlíčky	56
D		JÁHLY	56
DÝŇOVÁ SEMENA	42	Zeleninová jáhlová polévka	58
Vesnický dýňový chléb	43	Jihočeský jáhlový kuba	58
Semínkové dalaťmanky	44	Plněné jáhlové lívance se špenátem	58
Vícezrné pracny	44	Kouzelná jáhlová kaše	59
F		Jáhlový náky	60
FAZOLE	45	Vánoční jahelník	60
Nejlepší fazolová polévka	46	Jáhlové šišky	61
Mexické chilli	47	Deli jáhlové lívance	61
Bretaňské fazole	47	Tvarohový jáhlový dezert	61
Chilli con carne	47	Křehulky	61
Fazolové burgry	48	Plněné košíčky	62
Chatařské toasty	48	Punčové kuličky	62
Zimní fazolový salát	48	JEČMEN	62
FRUKTÓZA	49	Kroupová skleněnka	64
Královské řezy	50	Vesnický zapékanec	64
Kokosové kuličky	50	Nastavovaná kaše	64
G		Ječmínkovo palačinky	65
GOMASIO	51	Vege řízky	65
H		Granola	65
HRÁCH	51	K	
Polévka hrachový krém	52	KAKAO	66
Hrachové řízky	52	KAROB	66
Hedvábná hrachová kaše	53	Zimní „čokoládový“ koláč	67
J		Karobový hrnkový koláč	67
JAVOROVÝ SIRUP	53	Zapečená jablka s karobovým krémem	67
Chlebíček s javorovým sirupem	54	Karobové vánoční pracny	68
Šneci	54	Karobová kolečka	68
Javorové koláčky	55	Karobové trojhránky	68
		Karobová studentská pečeť	69
		Karobová poleva	69

KAMUT	69	Maso sójové	89
KÁVA	70	Sójové kostky s pórkem	90
KOMBU	71	Guláš ze sójového masa	91
KOMBUCHA	72	Plněné medailonky v těstíčku.	91
KUKUŘICE	72	Sójový hamburger	92
Polenta	76	Vege haše	93
Jarní zapečená polenta	76	Večerní slaný koláč	93
Knedlíky z polenty	77	Maso Šmakoun	94
Japonské zeleninové smaženky	77	Guláš pro šmakouny	94
Kukuřičné lívanečky	77	MELASA	95
Letní koláč	78	MISO	95
Křehké sušenky	78	MLÉKO ROSTLINNÉ	96
Omeleta Kačka (1 porce)	78	Sójový nápoj – mléko	96
KUSKUS	79	Jablkové lívanečky	97
Osvěžující Tabouleh	80	Krupicový dort zastudena	97
KUZU	80	Domácí bílá čokoláda	97
L		Falešný marcipán	98
LNĚNÁ SEMÍNKÁ	81	Výživná snídaně	98
Točenec se lněným semínkem	82	Ovocný koktejl	98
Srdeční jablečné řezy	83	MORŠKÉ ŘASY	98
Vánoční sušenky	83	MUNGO	99
LUŠTĚNINY	84	Pestrá pánev	100
M		N	
MASO ROSTLINNÉ	85	NORI	100
Klaso	85	O	
Maso Robi	86	OLEJE	101
Kung-pao	87	Olej z dýňových semen	101
Tatarský biftek	87	Olej z kukuřičných klíčků	101
Maso seitan	88	Olej z lněných semen	101
„Čína“ ze seitanu	88	Olej palmový	102
Seitan na špízu	89	Olej z pšeničných klíčků	102
		Olej řepkový	102
		Olej ze sezamových semínek	102
		Olej ze slunečnicových semínek	102

OVES	103	PŠENICE	118
Polévka z ovesných vloček	105	Měsíčky z pšeničných klíčků	120
Ražničí s ovesnými vločkami	105	Škebličky	121
Karbanátky z ovesných vloček	106	QUINOA	121
Noky z ovesných vloček	106	R	
Domácí podmáslový chléb	107	RÝŽE	122
Ovesné žemle	107	Rajčatová polévka s rýží	124
Ovesné tyčky se sýrem	107	Rýžové krokety	124
Hebká kaše z ovesných vloček	108	Rýžový kuba	125
Jablečno-ovesné palačinky	108	Rýžový nákyp s jablky	125
Müsli chlebiček	108	Pečená rýže	125
Ovesné dukátky se zavařeninou	109	Taštičky plněné zeleninou	126
Babiččino linecké těsto	109	S	
Kávové vločkové bonbony	109	SEZAMOVÁ SEMÍKA	126
Vločkové mlsání	110	Sezamový koláč s jablky	128
Ovesný výživný nápoj	110	Sezamové placky	128
P		Sezamky	128
POHANKA	110	Sezamové křupky	129
Pohankový prejt	113	Nepečené sezamové kuličky	129
Pohankové burgry	113	SLADOVIT – SLADĚNKA	130
Pohankové rizoto s houbami	114	Knoflíky	130
Pohanková česnečka	114	Sladěnky	131
Pohanková kaše	114	Marokánky	131
Zlatavé pohankovo-tvarohové krokety	115	Burizonový chlebiček	131
Pohankové noky	115	SLUNEČNICOVÁ SEMÍKA	132
Pohankové palačinky	116	Zasněžená kolečka	133
Pohankové lívanečky – bliny	116	Vanilkové slunečnicové rohlíčky	133
Pohankové vafle	117	Slunečnicové kuličky	133
Babiččiny pohankové knedlíky	117	SOLČANKA	134
Pohankové perničky	117	SÓJA A SÓJOVÉ VÝROBKY	134
Ovocný salát s pohankou	118	Sójové chilli	137
PRÁŠEK DO PEČIVA	118	Sójové placičky po čínsku	138

Salát Milano	138
Pikantní tvarohová pomazánka s klíčky	138
Plněný perník	139
Falešná vaječná pomazánka	140
Křehké mrkvové rohlíčky	140
Výborné sójové řezy	140
Křehká sójová kolečka	141
Nepečená sójová roláda	141
Sójový krém	141
STÉVIE	142
SŮL	143
Š	
ŠPALDA	143
Zeleninové špaldoto	145
Špaldový salát s křenem	146
Špaldové halušky	146
Kernoto nasladko	146
Ořechový věnec	147
Biskupský chlebiček	147
Špaldový perník	148
Sváteční rohlíčky	148
Špaldové linecké kousky	148

T	
TEMPEH	149
Tempeh v zeleninové směsi	149
TOFU	150
Minutkové tofu se zeleninou	150
Smažené tofu v sýrovém těstíčku	150
Pečené tofu	151
Zapečené těstoviny s tofu	151
Majonéza či dresink z tofu	151
Univerzální těsto z tofu	152
Ovocné knedlíky z tofu	152
Tofu krém	152
U	
UMEOCET	153
V	
VEGI-VEGI	153
W	
WAKAME	154
Ž	
ŽITO	154
Žitný chléb	156
Česnekové bagety	156

ÚVOD

Milý čtenáři, kuchaři a kuchařky, zdravý životní styl a zdravá výživa je jedním z mnoha faktorů důležitých pro naše zdraví a vitalitu. Mnozí z nás často neví, jaké jídlo připravit, aby bylo chutné a zdravé. Tato kniha vám umožní zorientovat se v současné široké nabídce **zdravých a bio potravin**. Dozvíte se, proč tyto potraviny zařazovat do jídelníčku, jak působí na náš organismus, jak je připravovat a další praktické informace. Podstatnou část knihy tvoří více než 160 receptů na vydatné polévky, výživná hlavní jídla, zdravé moučníky a dezerty, pestré saláty a osvěžující nápoje. Tyto předpisy pro vás mohou být návodem, ale i zdrojem inspirací při vytváření zdravějšího jídelníčku. Nezapomínejte, že i malá změna ve vašem jídelníčku může znamenat hodně pro vaše zdraví.

Přála bych si, aby kniha byla příjemným společníkem na cestě za zdravím!

Přeji Vám dobrou a zdravou chuť a pevné zdraví!

Jarmila Mandžuková
www.jmandzukova.cz

A

AGAR-AGAR

Agar je bezbarvý až bílý želatinový přípravek, který se získává z mořských řas. Přípravuje se rozvařením vyčištěných řas, filtrací vzniklého roztoku, rozřezáním a nakonec sušením.

■ PRO ZDRAVÍ

Agar-agar je výbornou a mimořádně zdravou náhradou želatiny obsahující cenné látky, vápník, železo a zejména jód, který je nezbytný pro správnou funkci štítné žlázy.

■ SUPER TIPY DO KUCHYNĚ

Agar je nerozpustný ve studené vodě, ale rozpustný ve vroucí vodě. Lze ho rozpouštět i v horkém mléce, zeleninových vývarech a ovocných šťávách. Jednu lžičku agaru rozmícháme ve 300–500 ml tekutiny, necháme asi 10 minut nabobtnat a poté vaříme alespoň 10 minut.

■ NEJLEPŠÍ RECEPTY



Zeleninový rosol

Rozmanitá zelenina – mrkev, hrášek, fazolky, brokolice, květák..., koření – bobkový list, celý pepř, nové koření, hřebíček, 2 lžičky agar-agaru, 1 kostka zeleninového bujónu, sójová omáčka, sójová tatarská omáčka, citronová šťáva

V litru vody rozpustíme kostku zeleninového bujónu, přidáme koření a krátce povaříme. Poté přidáme na menší kousky pokrájenou zeleninu a povaříme do změknutí. Zeleninu scedíme a vložíme ji do silikonové nádoby. Do vývaru přidáme agar a krátce povaříme, odstavíme z tepelného zdroje a necháme zchladnout. Dobře dochutíme sójovou omáčkou, citronovou šťávou a zjemníme sójovou tatarskou. Nalijeme na zeleninu a necháme ztuhnout.

■ NĚCO NAVÍC:

➤ Rosol lze připravit i s vejci uvařenými natvrdo a s jinými druhy zeleniny.

Jahodový rosol

500ml mléka (i rostlinného), 1 lžice agaru, 250g jahod, 1 lžice přírodního cukru nebo javorového sirupu, zakysaná smetana a celozrnné sušenky na ozdobení

Do mléka přidáme agar, necháme krátce stát a poté za stálého míchání 10 minut povaříme. Necháme zchladnout a nalijeme do mixéru. Přidáme jahody, cukr nebo javorový sirup a rozmixujeme. Nalijeme do malých misek a necháme ztuhnout a vychladit. Před podáváním ozdobíme kopečkem zakysané smetany a doplníme sušenkou.

■ NĚCO NAVÍC:

► Místo z jahod můžeme rosol připravit z borůvek, malin či jiného druhu ovoce.

Ovocné želé

250g ovoce, 100ml vody, přírodní cukr podle chuti, 1 lžička agar-agaru

Do horké vody přidáme agar a krátce povaříme. Ovoce rozmixujeme, vmícháme agar, podle chuti osladíme a rozlijeme do pohárků nebo nalijeme na dortový korpus. Necháme v chladnu ztuhnout.

Průhledná dortová poleva

250ml vody (nebo část vody a ovocné šťávy), 1 lžička agaru, citronová šťáva, přírodní cukr nebo jiné sladidlo podle chuti

Agar dáme do vody nebo vody se šťávou, osladíme a na mírném ohni povaříme. Vmícháme citronovou šťávu a až začne poleva po stranách tuhnout, nalijeme ji na dortový korpus.

ADZUKI

Fazole adzuki – vigna hranatá jsou u nás známy hlavně díky makrobiotice. V Japonsku jsou označovány jako „královna fazolí“ a po sóje jsou druhou nejdůležitější luštěninou.

Více informací o luštěninách na straně 84.

■ PRO ZDRAVÍ

Fazole adzuki jsou lépe stravitelné než ostatní luštěniny. Jsou bohaté na vitamíny skupiny B, železo a minerál hořčík, který je důležitý pro činnost **srdce**. Propagátor makrobiotiky Mishio Kuschi je doporučuje pro zlepšení činnosti **ledvin a pročistění organismu**.

■ SUPER TIPY DO KUCHYNĚ

► Fazole adzuki nenadýmají tolik jako ostatní luštěniny, jsou proto vhodné i pro děti nebo těhotné a kojící ženy.

► Tento druh fazolí nejlépe chutná, když přidané koření není příliš aromatické a nepřekryje příjemně oříškovou chuť fazolí.

► Při jejich přípravě postupujeme takto: propláchneme je a namočíme na 4–6 hodin do vody (nejlépe přes noc) a poté vaříme asi 50–60 minut. Použijeme-li tlakový hrnec, doba varu se zkrátí asi na 15 minut. Pro lepší stravitelnost je vaříme s kouskem mořské řasy, například wakame nebo kombu.

► Ze 100 g suchých fazolí získáme asi 300–350 g vařených.

► Fazole jsou vhodné na přípravu polévek, kroket, burgrů, pomazánek, dipů, nákypů a salátů. Skvělé jsou i jako příloha – uvařené fazole osmahneme na usmažené cibulce, dochutíme česnekem, tymiánem, bazalkou a solí a nakonec pokrm zjemníme lžící zakysané smetany. Podáváme k různým pokrmům, chutnají i s vařenými vejci či opečenou klaso klobásou.

■ NEJLEPŠÍ RECEPTY



Prejt z fazolí adzuki

250 g fazolí adzuki, 250 g krup, 2 cibule, 3 lžice oleje, 2–3 stroužky česneku, majoránka, mletý zázvor, sójová omáčka, sůl, tuk a sezamová semínka na formu

Fazole a kroupy uvaříme zvlášť. Na oleji osmahneme drobně pokrájenou cibuli, přidáme k ní fazole, kroupy, koření a krátce opékáme. Dobře dochutíme a podáváme s celozrnným pečivem.

■ NĚCO NAVÍC:

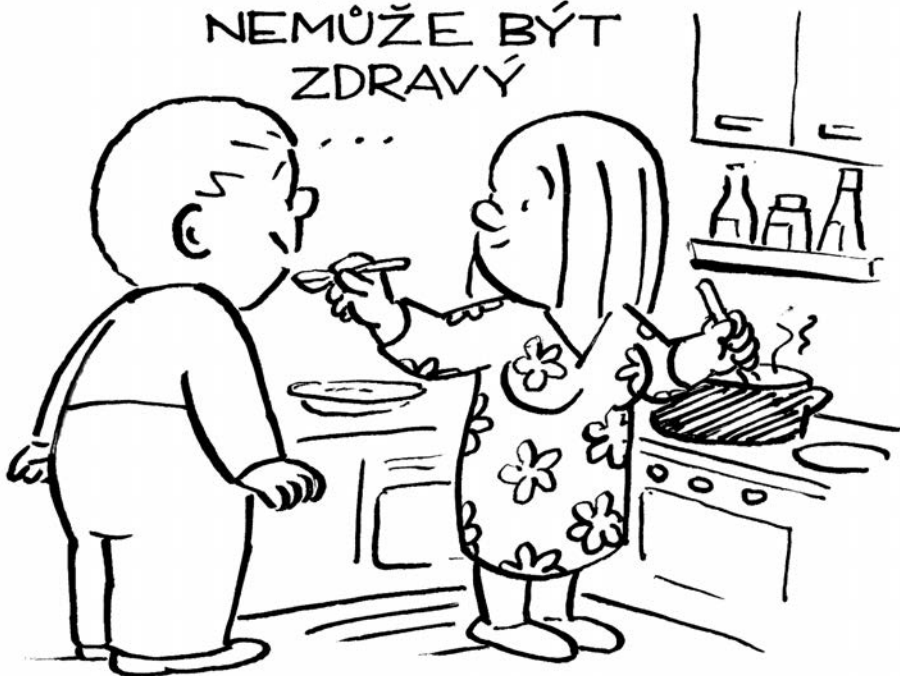
► Uvařené fazole i kroupy můžeme také umlít, dobře dochutit a v zapékací misce zapéci dozlatova.

Pikantní fazolová pánev

170–200 g fazolí adzuki, 1 cibule, 2 lžice oleje, 1 paprika, 150 g sterilované nebo zmrazené kukuřice, asi 200 ml zeleninového vývaru, 1 lžice kukuřičné škrobové moučky maizeny, 2 lžice rajčatového protlaku, chilli koření (nemusí být), 1 stroužek česneku, sůl

Předem namočené fazole uvaříme doměkka a scedíme. Na rozehřátém oleji osmahneme pokrájenou cibuli, přidáme fazole, na nudličky pokrájenou papriku, kukuřici a společně krátce podusíme. V zeleninovém vývaru rozmícháme škrobovou moučku a nalijeme na směs. Přidáme rajčatový protlak, prolisovaný česnek, koření, osolíme a velmi zvolna ještě asi 5 minut povaříme. Obložíme zeleninou a doplníme celozrnným pečivem.

TO JE TAK DOBRÝ,
ŽE TO SNAD ANI
NEMŮŽE BÝT
ZDRAVÝ



AGÁVE SIRUP

Sirup je získáván z kaktusu agáve a patří mezi alternativní přírodní sladidla. Díky své neutrální chuti je skvělou náhradou cukru.

■ PRO ZDRAVÍ

Vyrábí se speciální technologií šetrného odpařování a uchovává si tak vysokou výživnou hodnotu a enzymy. Je lehce stravitelný a podporuje zdravou **střevní mikroflóru**. Nestimuluje slinivku k vylučování inzulínu jako ostatní cukry, má nízký glykemický index a po konzumaci nezvyšuje hladinu krevního cukru tak rychle jako cukr či med. Proto je vhodný i pro nemocné s **cukrovkou**.

■ SUPER TIPY DO KUCHYNĚ

► Lze koupit světlý a tmavý sirup z agáve. Světlejší sirup je zpracován při nižší teplotě a má jemnější chuť. Tmavší sirup má výraznější chuť a aroma a je někdy přirovnáván k javorovému sirupu.

► Má dvojnásobnou sladivost než cukr a na oslazení nápojů, pokrmů, moučníků a dezertů se používá v polovičním množství.

AMARANT

Zrno amarantu čili laskavce bylo základní potravinou Indiánů. Věřili v jeho zázračnou sílu, nazývali jej „nesmrtelným“ a uctívali ho jako dar bohů. Chuť amarantu je jemná, sladce oříšková.

Amarantové zrno může doplnit rizota, orestované zrno je vhodné do polévek a do salátů.

Amarantová mouka má široké uplatnění jako součást těst domácích moučníků a drobného pečiva. Je vhodným doplňkem při bezlepkové dietě.

Amarantové těstoviny jsou zabarveny po uvaření dohněda a používají se jako příloha nebo k přípravě samostatných pokrmů.

Amarantový chléb – suchá směs na domácí přípravu chleba. Lze jej koupit světlý nebo celozrnný.

Na trhu jsou i další výrobky z amarantu, například **sušenky, müsli směsi, lupínky, kroužky a tyčinky, amarantové pufované zrno, kuličky do polévky, piškoty**. Výtažky z amarantu se přidávají do **směsí pro sportovce**.

■ PRO ZDRAVÍ

Studiem amarantu bylo zjištěno, že jeho mimořádné složení pomáhá léčit řadu zdravotních problémů a hlavně nutričně obohatit jídelníček o nezbytné cenné látky. Zrno amarantu obsahuje čtyřikrát více **vlákniny** než jiné obilniny, má vysoký obsah cenných nenasycených kyselin, zcela mimořádný obsah železa, vápníku, hořčíku a zinku. Amarant je přirozeně bezlepková potravina a vysoce kvalitní bílkovina. Mohou ho konzumovat lidé trpící **celiakii** a s **potravinovými alergiemi**. Je vhodný zejména pro **rekonvalescenty** po nemocích a operacích, má blahodárný efekt na celý **zažívací trakt**, pomáhá při **zácpě** a snižuje zvýšenou hladinu **cholesterolu** v krvi. Je dobrý i pro **sportovce**, neboť bílkoviny potřebné k růstu a obnově svalové hmoty obsahuje amarantové zrno ve výborné kombinaci. Amarant mohou do svého jídelníčku zařadit i pacienti s **cukrovkou**.

■ SUPER TIPY DO KUCHYNĚ

► Amarantová zrna předem namáčíme nejlépe přes noc do vody, vodu před vařením slijeme a poté vaříme asi 10 minut. Vaříme v poměru jeden šálek zrn a jeden a půl šálku vody.

► Pro zvýšení výživné hodnoty při přípravě domácích moučníků přidáváme amarantovou mouku.

► Křupavý „bramborák“ z kysaného zelí doporučuji připravit s amarantovou moukou, hmotu spojíme vejcem a okořeníme podle zvyklostí. Pečeme na nepřilnavé pánvi dozlatova.

■ NEJLEPŠÍ RECEPTY



Indiánské placky

200–300 g vařeného amarantu, 1–2 vejce, trochu celozrnné mouky, 1 stroužek česneku, petrželka, sůl, olej na pečení

Do rozmixovaných zrn amarantu vmícháme vejce, přidáme prolisovaný česnek, pokrájenou petrželku a osolíme. Přidáme trochu mouky. Z hmoty tvarujeme placky, které pečeme po obou stranách, a podáváme se zeleninovým salátem.

Perníkový koláč k čaji

50 g amarantové mouky, 100 g špaldové nebo celozrnné mouky, 100 g hladké mouky, asi 5 lžic černého čaje, 1 lžice kakaa, 3 lžice přírodního cukru, 3 lžice oleje, 1 vejce, 1 lžice medu, 1 lžice povidel nebo zavařeniny, ½ balíčku kypřicího prášku do perníku, ½ lžičky jedlé sody, tuk a strouhaný kokos na formu, citronová poleva na ozdobení

Mouky spolu s práškem do perníku a jedlou sodou prosejeme, přidáme ostatní suroviny a důkladně promícháme. Těsto rozetřeme do tukem vymazané a kokosem vysypané koláčové formy a v předehřáté troubě zvolna upečeme. Upečený perníkový koláč pocukrujeme nebo potřeme kvalitní zavařeninou.

■ NĚCO NAVÍC:

- Místo cukru můžeme použít sladěnku či sladovit.
- Do těsta můžeme přidat nadrobno pokrájené sušené a kandované ovoce a pokrájené ořechy.

Slané preclíky

50 g amarantové mouky, 100 g špaldové nebo celozrnné mouky, 100 g polohrubé mouky, 1 žloutek, 60 g tuku, 15 g droždí, trochu mléka, špetka cukru, sůl, bílek a trochu mléka na potřetí, sezamová a lněná semínka na posypání

Do vlažného mléka rozdrobíme droždí, přidáme cukr, 1 lžici mouky a necháme vzejít kvásek. Do misky prosejeme mouky, přidáme vzešlý kvásek, žloutek, rozehřátý tuk a sůl. Vypracujeme těsto, které necháme vykynout. Poté z těsta odkrajujeme kousky, vytvarujeme z nich válečky a stočíme do tvaru kroužků – preclíků. Klademe je na plech vyložený papírem na pečení, potřeme rozšlehaným bílkem s mlékem a posypeme sezamovým a lněným semínkem. Necháme ještě krátce kynout a ve vyhřáté troubě upečeme dozlatova.

ARAME

Arame je mořská řasa, která má nevýraznou chuť bez charakteristického mořského zápachu, má mírně nasládlou chuť, což způsobuje obsah přírodních cukrů.

■ PRO ZDRAVÍ

Tato mořská řasa má vysoký obsah **vlákniny**, jódu, vápníku a železa. Významný je její účinek na snižování **vysokého krevního tlaku**, na činnost **štítné žlázy** a působí preventivně proti **osteoporóze**. V japonské lidové medicíně se požívá při léčbě **ženských pohlavních orgánů**.

■ SUPER TIPY DO KUCHYNĚ

► Před použitím arame opláchneme a namočíme na 10 minut do vody, tu můžeme slít a použít k přípravě polévek nebo ji v téže vodě vaříme 10–20 minut. Při vaření zvětší svůj objem asi na pětinasobek.

► Je vhodným doplňkem pokrmů z luštěnin a obilovin (doba přípravy se tím zkracuje) nebo se přidává pro zvýraznění chuti do polévek či zeleninových jídel. Zcela jednoduchým jídlem je dušená mrkev s arame. Na zpěněné cibulce osmahneme na kolečka pokrájenou mrkev, přidáme povařenou řasu a podusíme. Ochutíme česnekem, sójovou omáčkou a podáváme s vařenými brambory. Stejným způsobem můžeme připravit i jiné druhy zeleniny.

B

BIOPOTRAVINY

Biopotraviny jsou produkovány způsobem, který klade značný důraz na opatření chránící půdu a přírodu, při ohleduplném zacházení se zvířaty a s vyloučením pesticidů a umělých hnojiv. Vyrábějí se v souladu s několika zákony a na jejich dodržování dohlíží ministerstvo zemědělství prostřednictvím nezávislých kontrolních organizací. Po splnění podmínek zemědělec či výrobce obdrží certifikát a možnost používat značku bio na jeden rok. Počítat pak ještě musí s pravidelnými i namátkovými kontrolami.

V současné době je již na trhu velký sortiment bio potravin, některé se k nám dováží. K nejčastěji užívaným bio produktům patří maso, které jinak chutná a voní (zvláště patrné to je u kuřat). Za přijatelné ceny lze koupit i bio uzeniny, oblíbená jsou i vejce a mléčné produkty, včetně mléka, tvarohu, jogurtů, sýrů. V bio kvalitě se vyplatí kupovat i zeleninu a brambory, čerstvé a sušené ovoce. Bio potraviny by měly konzumovat především těhotné a kojící ženy a malé děti, nemocní a lidé v rekonvalescenci.

BULGUR

Bulgur je oblíbený zejména v arabské kuchyni, Indii a na Balkáně. Je to vlastně polotovar – hrubě mletá nebo drcená zrna naklíčené pšenice. Tím se zrno stává lehce stravitelným a nenadýmá.

■ PRO ZDRAVÍ

Bulgur má vysokou výživovou hodnotu, je bohatý na některé cenné látky, zejména na vitamíny skupiny B. Obsahuje nepostradatelnou **vlákninu**, čímž podporuje zdravý střev a působí proti **zácpě**. Vítaným aspektem je i nízký obsah tuků a je lehce stravitelný. Bulgur ocení vegetariáni, lidé s nemocemi **trávicího traktu** a blahodárně působí na **nervovou soustavu**.

■ SUPER TIPY DO KUCHYNĚ

➤ Bulgur vaříme podle návodu na obalu, zpravidla přidáváme na jeden díl bulguru dva díly vody.

► Využití bulguru k přípravě pokrmů je široké, lze ho v jídelníčku využívat jako výživnější náhradu rýže. Velkou výhodou je krátká doba tepelné úpravy. Využít ho můžeme jako přílohu k masu či zelenině, na rizota nebo do nádivek, zapékaných pokrmů, karbanátků, sekané, salátů a podobně. Výborný je i jako zavářka do polévek.

► Chutným pokrmem je bulgur dušený společně s nakrouhaným zelím, doplněný osmaženou cibulkou a kořením.

► Z uvařeného bulguru můžete připravit výborný „bramborový salát“ – do bulguru přidáme všechny suroviny, které používáme při přípravě bramborového salátu. Vše spojíme majonézou (nejlépe sójovou) a dobře dochutíme.

► V nabídce obchodů je i špaldový bulgur.

■ NEJLEPŠÍ RECEPTY



Bulgur s houbami

150 g bulguru, 400 ml vody, 1 větší cibule, 3 lžice oleje, 300 g čerstvých hub nebo žampionů, 1 mrkev, 2 stroužky česneku, drcený kmín, solčanka nebo vegi-vegi, petrželka, sůl, nastrouhaný sýr na posypání

Pokrájenou cibuli osmahneme na oleji, přidáme na plátky pokrájené houby, mrkev a podusíme. Pak přidáme bulgur, zalijeme vodou, okořeníme a dusíme 10–15 minut. Nakonec vmícháme prolisovaný česnek, pokrájenou petrželku a osolíme. Přiklopíme pokličkou a necháme v teple dojít. Posypeme nastrouhaným sýrem a podáváme se zelným salátem.

Přílohový bulgur

150 g bulguru, 1 lžíce olivového oleje, 400 ml vody nebo zeleninového vývaru

Na rozehřátý olej vložíme bulgur, který 1–2 minuty opékáme. Podlijeme vodou nebo zeleninovým vývarem a rychle přivedeme k varu. Asi po 1 minutě teplotu snížíme a na mírném plameni vaříme 10–15 minut, až vsákne všechnu tekutinu. Odstavíme, přikryjeme pokličkou a necháme ještě dojít. Bulgur nakypříme vidličkou a podáváme jako přílohu k mnoha pokrmům. Lze podávat i nastudeno v kombinaci se zeleninou a zálivkou.

■ NĚCO NAVÍC:

► Pro výraznější chuť můžeme bulgur dochutit osmaženou cibulí, prolisovaným česnekem, sójovou omáčkou, solčankou nebo vegi-vegi, pokrájenými zelenými bylinkami či libovolným kořením.

Jemné knedlíčky

150 g bulguru, 3 uvařené brambory nebo 50 g sušené bramborové kaše, 400 ml mléka (i rostlinného), 1 lžíce másla, 2 lžíce polohrubé mouky, 2 vejce, bylinková sůl

Bulgur zalijeme mlékem a na mírném ohni vaříme asi 10 minut. Odstavíme a necháme ještě 10 minut stát. Přidáme máslo a necháme vychladnout. Vmícháme žloutky, nastrouhané brambory nebo kaši, mouku, sůl a dobře promícháme. Z bílků ušleháme sníh a lehce zapracujeme do hmoty. Rukama namočenýma ve vodě tvarujeme malé knedlíčky, které vkládáme do osolené vody. Když knedlíčky vyplavou na povrch, krátce je povaříme, scedíme a promícháme s rozehřátým máslem nebo zakapeme olejem. Knedlíčky podáváme s masem, zeleninou či omáčkou nebo jako samostatný pokrm posypaný nastrouhaným sýrem. Knedlíčky můžeme připravit i nasladko posypané cukrem nebo pokapané medem a posypané nastrouhanými ořechy, mletým mákem, nastrouhaným tvarohem, přelité zakysanou smetanou apod. Knedlíčky můžeme také plnit ovocem.

Salát Tabouleh

250 g bulguru, 4 rajčata, 1 menší okurka, 1 paprika, 1 cibule, 1 stroužek česneku, 2 lžice olivového oleje, citronová šťáva, sůl, na ozdobení několik salátových listů, olivy a citron

Bulgur dáme do misky, zalijeme vroucí vodou, necháme asi 10 minut stát, než se spaří a vsaje vodu. Podle potřeby scedíme a přidáme na drobné kostičky pokrájená rajčata, okurku, cibuli, nudličky papriky, prolisovaný stroužek česneku, zakapeme olejem, citronovou šťávou, osolíme a promícháme. Uložíme nejméně na dvě hodiny do chladničky. Směs rozdělíme na salátové listy, ozdobíme olivami a dílky citronu.

■ NĚCO NAVÍC:

► Tabouleh je základ arabské kuchyně, lze ho podávat s lososem, sušenou šunkou, anebo ve vegetariánské verzi s grilovanou nebo pečenou zeleninou – cuketami, lilky a paprikami.

► Chcete-li teplý pokrm, rozetřete ho ve vyšší vrstvě do pekáčku, pokapejte olejem, posypte sýrem feta a krátce zapečte.

Libanonský bulgurový salát

200 g uvařeného bulguru, svazek jarní cibulky i s natí, 3 lžice oleje, 450 g rajčat, mletý pepř, petrželka, máta, sůl, případně listy hlávkového salátu nebo vinné listy

Jarní cibulku, petrželku a listy máty drobně pokrájíme. Přidáme prolisovaný česnek, uvařený bulgur, koření, sůl a promícháme. Podáváme jako předkrm nebo jako salát, popřípadě servírujeme na zelených listech.

C

CELOZRNNÁ MOUKA

Chceme-li jíst zdravěji, měli bychom se naučit používat celozrnnou mouku, a to na úkor bílé vymílané mouky. Bílá mouka je mleté zrno zbavené na živiny bohatých povrchových vrstev, celozrnná mouka obsahuje rozemletá zrna obilovin včetně slupky zrna a klíčku. Odborníci na výživu tvrdí, že právě oddělení povrchových vrstev od zrna při mletí bílé mouky bylo největším prohřeškem ve výživě člověka a je jedním z faktorů ovlivňujících vznik civilizačních onemocnění.

Celozrnná mouka se vyrábí ze všech druhů obilí, takže nabídku tvoří pšeničná celozrnná, špaldová hladká a hrubá celozrnná, ječmenná celozrnná, žitná celozrnná, pohanková, jáhelná, rýžová a kukuřičná mouka.

■ PRO ZDRAVÍ

Ve slupce a klíčku zrna obilovin je obsaženo mnoho minerálních látek, vitamínů, **vlákniny**, fytonutrientů a dalších látek, tedy složek tolik potřebných pro naše zdraví. Jen pro vaši představu: bílá mouka je ve srovnání s celozrnnou moukou ochuzena o tyto cenné látky, například o 98 % vlákniny, 77 % zinku, 70 % železa, 54 % vápníku, 85 % vitamínu B1, 50 % vitamínu B2 atd. Tyto látky pomáhají snižovat riziko **srdečních onemocnění, mozkové mrtvice, cukrovky, vysokého cholesterolu a krevního tlaku, osteoporózy a rakoviny.**

■ SUPER TIPY DO KUCHYNĚ

► Zdravější a chutnější moučníky připravíte ze směsi bílé a celozrnné mouky nebo jen z celozrnné mouky. Nemáte-li zkušenosti s používáním celozrnné mouky, je vhodné ji zpočátku míchat s vymílanou bílou moukou – na jeden díl celozrnné mouky dáme tři až čtyři díly bílé mouky. Toto množství chut pečiva příliš neovlivní, naopak ho chuťově zvýrazní. Množství přidávané celozrnné mouky můžeme postupně zvyšovat. Z celozrnné mouky můžeme připravovat všechny druhy těst.

► Při přípravě domácích moučníků a drobného pečiva používáme zejména celozrnnou pšeničnou a špaldovou mouku, kterou můžeme obohatit moukou sójovou, pohankovou, kukuřičnou a podobně, čímž zvýšíme výživnou hodnotu.