

jak jíme zdravě

Průvodce
zdravým podzimem
s 94 sezónními recepty

na podzim



JÍME
ZDRAVĚ

Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha 2020
jako svou 8. publikaci,

224 stran

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

www.fitrecepty.info

ISBN 978-80-88387-04-6

jak jíme zdravě na podzim

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** připisujeme nejrůznější 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

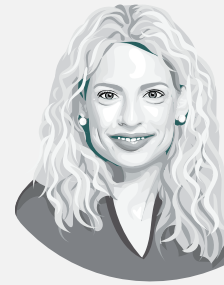
⚠️ – symbol pro označování všech **BEZLEPKOVÝCH** receptů

V naší kuchařce 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. Většina srovnávaček v kuchařce se skládá ze 2 dvoustran – na první dvoustraně si můžete prohlédnout nezdravou verzi a její složení (na straně levé) v porovnání s naší zdravou verzí (na straně pravé), zatímco na druhé dvoustraně vždy najdete recept právě na zdravou variantu daného jídla.

K přípravě našich receptů 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.

Tým Jíme zdravě



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

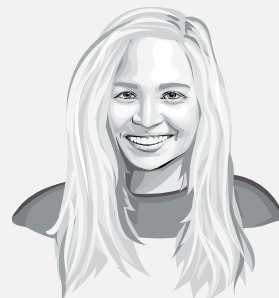
Igor k vám promlouvá z Facebooku a Instagramu a stará se o vše, co se točí kolem propagace. Do týmu přišel jako nepopsaná kuchařská kniha, takže pro něj bylo objevením například to, že mandolína není jen druh kytary a kapie není sestra od sépie.



Petr Novák

Ochutnavač & ten přes procesy

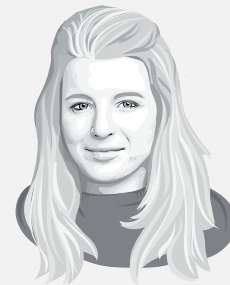
Petrova role se od začátku vyvíjí, ale některé věci zůstávají beze změny – jako třeba úloha ochutnavače :-). Ze studentského projektu postupně vyrostla firma, která skrze produkty a služby pomáhá lidem zlepšovat život a ukazovat, že zdravé vaření může být levné a jednoduché. A Petra prostě baví se o 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 jí 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 začnou sbíhat sliny a začne vám pěkně kručet v žaludku. Jídlo a vaření miluje – a je to vidět i na její práci.



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 stáhne hlavní roli ve videoreceptech. Z kuchařky doporučuje salát s pečeným lososem, svačtinové pizzy nebo domácí loupáky.

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 **odbornici na výživu Mišu Bebovou**, která s námi vytvořila nejen tuto kuchařku, ale hned celou knižní sérii o zdravém stravování v rámci jednotlivých ročních období. Ano, čtete správně – po této knize a již dříve vydané *Jak jíme zdravě v létě* postupně vydáme ještě další 2 kuchařky, tentokrát zaměřené na zimní a jarní sezónu; 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 **94 podzimních sezónních receptů** a je rozdělena do **4 hlavních kapitol** – „Snídaně“, „Hlavní jídla“, „Svačiny do krabičky nejen pro děti“ a „Obědy do školy i do práce“. V každé kapitole na vás čekají lahodné recepty na hřejivá podzimní jídla – těšit se můžete na spoustu variant obilných kaší, recepty ze zvěřiny i svačiny do krabičky pro děti i dospělé. Zároveň vás naše kuchařka seznámí se 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 dopouštět 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. V této kuchařce jsme se zaměřili na srovnávачky běžně dostupných pochutin a jejich domácích verzí: ukážeme vám, co všechno se ve skutečnosti skrývá ve vašem oblíbeném popcornu, kupovaných sušenkách nebo bagetě z automatu, a sami poznáte, že domácí varianty podobných jídel pro vás představují mnohem lepší volbu z hlediska složení i celkové kvality.

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 strávníkům, 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. Právě tematice výživy dětí, která v podzimním období nabývá obzvláštního významu kvůli začátku školního roku, jsme v této kuchařce věnovali samostatnou kapitolu (strana 124–125).

Podzimní sezóna

Během podzimních měsíců se noci postupně prodlužují a zároveň přibývá chladných a větrných dní. Z toho důvodu je třeba rozloučit se s vlahým létem plným svěžího ovoce a zeleniny ze zahrádky a přejít na podzimní jídelníček, ve kterém by měly převládat tepelně upravené potraviny a obecně pokrmy, jejichž účelem je člověka spíše zahřát než ochladit. Tóny a tempo podzimního období respektuje i naše kuchařka, která vám přináší recepty na teplá jídla obohacená o potraviny a koření se zahřívajícími účinky.

Pro podzimní sezónu je charakteristických hned několik surovin z říše zeleniny a ovoce. Ke slovu se dostává **kořenová zelenina**, která patří k nejstarším druhům zeleniny pěstovaným na našem území a ke které řadíme například mrkev, celer, petržel, ale i ředkvičky, zázvor, červenou řepu nebo křen. Velkou výhodou kořenové zeleniny představuje její odolnost při skladování – při správném uložení vám plody vydrží i několik týdnů po sklizni, takže si je můžete uchovat až do zimy, která je ze všech ročních období na čerstvé potraviny nejchudší. V kuchyni má navíc tento typ zeleniny velmi široké využití – pikantnější druhy jako zázvor či křen upotřebíte v pokrmech, kterým chcete dodat říz, celer nebo petržel se zase hodí do vývarů, omáček či zeleninových placek a z mrkve či červené řepy vytvoříte mimo jiné i nejrůznější pomazánky, teplé saláty a pečené pokrmy všeho druhu včetně sladkých dezertů. Podobně univerzálním typem zeleniny, jehož sezóna nastává právě na podzim, je **dýně** – tu si můžete rovněž vychutnat v pomazánkách, salátech a pečených jídlech, ale také ve formě polévky, pyré anebo jednoduché pečené přílohy s trochou kvalitního olivového oleje a špetkou soli. Kromě toho je dýně potravinou s výjimečnými nutričními vlastnostmi, jakými se může pochlubit i červená řepa – obě suroviny totiž představují cenný zdroj antioxidantů a vitamínů, které se vám v těchto dnech budou obzvláště hodit. Další výbornou podzimní zeleninou, které se ovšem často nedostává zasloužené pozornosti, je brukev neboli **kapusta** – ať už hlávková, růžičková, nebo kadeřavá; všechny uvedené druhy brukvovité zeleniny jsou mimořádně zdravé, bohaté na vlákninu a skvělé v dušených či vařených pokrmech. Z ovoce pak podzimní sezóně kralují **švestky, jablka a hrušky**; na podzim se je vyplatí konzumovat dušené či pečené, takže je doporučujeme využít zejména do teplých kaší, pečených moučníků a jiných dezertů.

Podzim je také obdobím **zvěřiny** – masa mimořádné kvality i chuti, kterou skvěle doplňuje kořenová zelenina a různé druhy koření. Zkuste svůj jídelníček rozšířit o tuto typicky podzimní pochoutku – inspiraci na chutné a přitom vyvážené kombinace se zvěřinou najdete na stranách 106–107.

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, quinoj 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** (také **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 na podzim 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

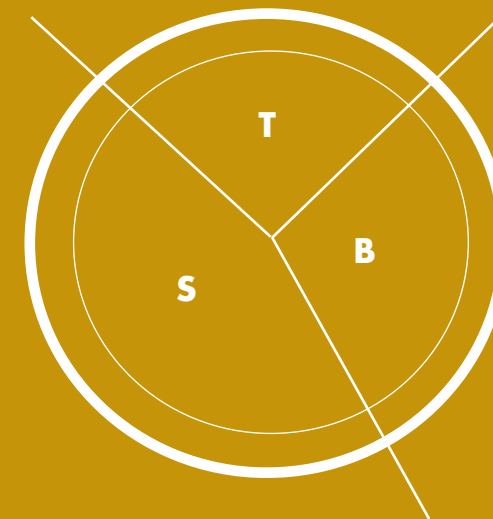
Poslední, ale zároveň jedna z nejdůležitějších rad: udělejte si na jídlo čas, pečlivě žvýkejte a soustředte se jen a jen na něj. To, jak jíte a žvýkáte, totiž zásadním způsobem ovlivňuje samotné trávicí procesy. Mějte na paměti, že bílkoviny, sacharidy i tuky navozují různě intenzivní pocit nasycení a plnosti: největší sytící schopnost mají bílkoviny, po nich sacharidy a v poslední řadě tuky. Mozku, konkrétně hypotalamu, 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 nejradši byste spořádali celého slona – zpomalte, nehlejte... 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.

Podzim je obdobím, kdy přicházejí první sychravé a deštivé dny a teploty po horkém létě opět klesají. Ráno se vám nechce vylézt z postele a představa prudkého větru, který na vás plnou silou udeří při cestě do práce, vám úsměv na tváři opravdu nevykouzlí. My pro vás naštěstí máme skvělý návod na povzbuzení do chladných podzimních rán – připravili jsme pro vás recepty na lahodné snídaňové kaše, které vašemu tělu dodají energii potřebnou k udržení termoregulace a navíc obsahují potraviny se zahřívajícími účinky. U pokrmů totiž nejde jen o to, jestli jsou teplé, nebo studené, ale i o to, z jakých surovin se skládají: zatímco některé potraviny jako mléko, tvaroh nebo mátový čaj člověka ochlazují, jiné – jako třeba kozí sýr, vajíčka nebo skořice – člověka zahřívají. Právě na podzim a v zimě je dobré zahrnout do jídelníčku více zahřívajících potravin v kombinaci s teplými pokrmy.

zdravá snídaně



Na následujících stranách naleznete nutričně vyvážené slané i sladké snídaňové kaše, které zastupují v průměru 20–25 % doporučeného denního energetického příjmu pro průměrného dospělého člověka. Pro větší přehlednost je na této straně znázorněno optimální makroživinové rozložení snídaňového talíře, které vám může pomoci při vytváření vlastních zdravých a nutričně plnohodnotných snídaní.

Bílkoviny (20–30 %)

Bílkoviny hrají nejen ve snídaních významnou úlohu – navozují pocit sytosti a společně s tuky snižují glykemický index pokrmu. U snídaňových kaší, jejichž základ tvoří obiloviny a pseudoobiloviny, se množství bílkovin může lišit v závislosti na hlavní surovině: zatímco třeba oves, quinoa či amarant jsou na bílkoviny bohatší, potraviny jako rýže, pšenice nebo kukuřice obsahují bílkovin méně. Zejména u kaší z těchto obilovin je tedy vhodné přidat zdroj bílkovin navíc – například tvaroh, mléko nebo rostlinný protein.

Sacharidy (40–50 %)

Sacharidy jsou pro tělo hlavním a nejrychleji využitelným zdrojem energie; nabízí se tedy, že nejdůležitěji si o ně naše tělo bude říkat právě v ranních hodinách. I z toho důvodu jsou výbornou volbou ke snídani právě kaše – obiloviny a pseudoobiloviny představují vydatný zdroj sacharidů včetně vlákniny a snídaně z nich připravená vám dodá energii jak pro pohybovou aktivitu, tak i pro náročnou práci nebo studium.

Tuky (20–30 %)

Tuk je nositelem chuti – proto jsou tučnější pokrmy přirozeně lahodnější. Zároveň je tuk i důležitým rozpouštědlem vitamínů A, D, E a K. V jídelníčku by měly převažovat tuky nenasycené nad těmi nasycenými – do snídaňových kaší tedy ideálně přidávejte nejrůznější semínka, ořechy či kvalitní panenské oleje.

Sladké kaše

Podzimní ráno je jedinečným momentem, pro který se přímo nabízí dopřát si něco sladkého a zároveň vydatného. Obilné kaše z následujících stran vás pohladí na duši i na jazyku a některé z nich navíc můžete připravit i na den dopředu – později je stačí jen ohřát a přidat třeba tvaroh s trochou ovoce.

Obiloviny

V posledních letech se pověst obilovin značně zpochybňuje – může za to jednak problematika lepku a jednak všeobecná snaha o snižování sacharidů v jídelníčku. Přes to všechno jsou obiloviny (neboli *cereálie*) potravinou, která na našem území odjakživa patřila mezi nejvýznamnější zdroje energie a živin. Základ všech obilovin tvoří zrno, které se následně může dále zpracovávat za vzniku různých meziproductů, jako jsou vločky, mouka nebo kroupy. Nutriční hodnoty všech produktů z obilného zrna jsou přibližně stejné – mohou se však lišit svým glykemickým indexem, kde nejnižší hodnotu má vždy celé zrno i se svým obalem; to je také nejbohatší na vlákninu i minerální a stopové prvky.

Ječmen patří k obilovinám, které se používají hlavně ke krmeným účelům a také k výrobě sladu, jedné z výchozích surovin pro výrobu piva. I přesto však můžete narazit na produkty, jako jsou ječné vločky, ječná mouka nebo ječné kroupy, které mohou zpestřit váš jídelníček. V posledních letech se zvýšenému zájmu těší především mladá forma ječmenu, kterou můžete znát pod názvem *mladý* nebo *zelený ječmen* – prodává se v podobě zeleného prášku, který vzniká vylisováním a usušením mladých výhonků ječmene.

Žito a obecně žitná celozrnná mouka zažívá své postupné obrození s nastupující oblibou tradičního pečeni chleba za pomoci kvásku – žitno-pšeničný a pšeničnožitný chléb tvoří základ našeho jídelníčku a my jako národ na něj nedáme dopustit. Žitné zrno se zpracovává celé, takže výsledné produkty jsou celozrnné. Z žitných výrobků můžete narazit na vločky, těstoviny a samozřejmě i mouku – z ní si pak doma můžete sami založit žitný kvásek, ze kterého při pravidelné péči a s trochou zručností upečete ten nejlepší domácí chléb.

Oves je pozoruhodnou plodinou, kterou si oblíbili jak příznivci sportovních aktivit a fitness, tak i zastánci celkově zdravého životního stylu. Je bohatý na tzv. beta-glukany, přírodní látky, které podporují přirozenou imunitu a pomáhají snižovat hladinu cholesterolu v krvi; kromě toho je zařazení ovsu do jídelníčku skvělou cestou ke zvýšení vašeho příjmu vlákniny. Asi nejoblíbenější formou ovsu jsou ovesné vločky, se kterými vykouzlíte nejrůznější variace snídaňových kaší, zdravé sladké pokrmy, müsli tyčinky či flapjaky.



Ječmen



Žito



Oves



Pšenice



Jáhly



Pšenice špalda



Kukuřice

Pšenice patří k nejstarším a nejrozšířenějším obilovinám, ze kterých se v Evropě vyrábí mouka – základ pro těstoviny i širokou škálu pečiva. Pro svůj specifický obsah lepku, který mimo jiné udává pružnost a vláčnost výsledného těsta, představuje pšenice nedocenitelnou surovinu pro všechny pekaře a cukráře. Ve svém jídelníčku upřednostňujte pšeničnou mouku celozrnnou a výrobky z ní, protože jedině v této podobě si pšenice zachovává všechny cenné minerální látky i vlákninu.

Jáhly (neboli loupané proso) se k nám dostaly z Asie již za doby stěhování národů – spolu s pohankou se tak řadí k vůbec nejtradičnějším potravinám české kuchyně. Jedná se o lehce stravitelnou a bezlepkovou plodinu, která má navíc minimální alergizující potenciál, takže je vhodná už v rámci prvních příkrmů pro miminka. Jáhly jsou také bohaté na vitamíny skupiny B a minerální látky a chutnají výborně nasladko i naslano.

Špalda se považuje za prastarý druh pšenice, který si v dnešní době opět vydobyl své přední místo na poli zdravé výživy. Má příjemnou oříškovou příchutí, na kterou si již za krátký čas můžete vypěstovat návyk. Špalda je o trochu nutričně bohatší než pšenice jednozrnka – má totiž vyšší obsah minerálních látek, a to zejména zinku. Stejně jako klasická pšenice pak obsahuje i špalda lepek. V kuchyni můžete používat špaldové vločky, mouku nebo i celé zrno, které může posloužit jako základ nejrůznějších rizot či nárypů.

Kukuřice patří mezi plodiny typické pro americký kontinent. Spolu s rýží a pšenicí se řadí mezi 3 nejpěstovanější plodiny na celém světě a je výchozí surovinou pro pestrou škálu produktů včetně sladidel, škrobu a alkoholu. Nejčastěji na ni narazíte v podobě oblíbeného popcornu, ale setkat se můžete i s kukuřičnou kaší nebo moukou. Ačkoliv je kukuřice přirozeně bezlepkovou plodinou, její nutriční hodnota je o něco chudší než u ostatních obilovin.

Jasmínová rýže



Rýže arborio



Celozrnná rýže



Černá rýže



Rýže

Rýže – drobná a nenápadná zrnka, která se starají o výživu velké části světové populace. Z nutričního hlediska představuje rýže významný zdroj sacharidů, který je navíc velmi dobře stravitelný a neobsahuje lepek. Každý rok se na světě spotřebuje přes 500 milionů tun různých druhů rýže, které se od sebe vzájemně liší barvou, vůní i nutričními vlastnostmi. Pojďme se podívat na některé druhy, se kterými se můžete setkat i v našich kuchařkách.

Rýže arborio je kulatozrnná drobná rýže původem z Itálie. Používá se k přípravě pravého italského rizota, mléčné rýže i různých nákypů. Většinou se vaří společně s dalšími ingrediencemi a tekutinami, jako je víno, vývar či mléko, jelikož velmi dobře přejímá chutě jiných potravin. Obsahuje okolo 80 % sacharidů a pouze okolo 1 % vlákniny.

Jasmínová rýže se těší velké oblibě v Thajsku, odkud také pochází. Zrníčka jsou typicky protáhlá a lehce průsvitná a během jejich vaření se rozvine příjemná vůně jasmínu, díky které tato rýže také získala své jméno. Obsahuje 78 % sacharidů a okolo 1,5 % vlákniny. Je výborná jako příloha k nejrůznějším variacím asijských pokrmů.

Celozrnná rýže (též „hnědá rýže“ či „rýže natural“) je označení pro jakoukoli rýži, jejíž zrnka během zpracování nepřicházejí o slupku – jedná se tedy o rýži neloupanou. Díky tomu má oproti rýži loupané vyšší podíl bílkovin, minerálních látek i vlákniny, které obsahuje průměrně 3 %; zároveň má i nižší glykemický index a zasytí vás tak na dlouhou dobu. Ve srovnání s loupanou rýží však vyžaduje delší tepelnou úpravu.

Černá rýže patří rovněž k neloupaným typům rýže – během zpracování si zrnka zachovávají cennou slupku, která z hlediska výživy představuje zdroj nerozpustné vlákniny. Tento druh rýže má oříškovou chuť a vůni a tepelnou úpravou získává fialový nádech, zároveň však neztrácí svou konzistenci. Černou rýží je dobré kombinovat s rýží bílou.

Pseudoobiloviny

Pseudoobiloviny představují skupinu plodin, které se pěstují a využívají velmi obdobně jako obiloviny, avšak botanicky se mezi ně neřadí. K nejnámějším a nejpoužívanějším pseudoobilovinám patří **pohanka**, **quinoa** (neboli merlík) a **amarant** (neboli laskavec). Ve srovnání s obilovinami se vyznačují vyšším množstvím bílkovin, jsou všechny přirozeně bezlepkové a mají také celkově vyšší nutriční potenciál. Stejně jako pro obiloviny je pro ně typický vysoký obsah polysacharidů, díky vyššímu podílu vlákniny mají však oproti obilovinám o něco nižší glykemický index.

Pohanka se na naše území dostala ve 12. století, kdy ji k nám přivezly pohanské kmeny Tatarů z východu. Velmi rychle u nás zdomácněla a stala se jednou ze základních národních plodin. Je bohatá na rostlinné bílkoviny (ve 100 g pohanky jich najdete zhruba 12 g) a ve své základní podobě, kterou představují loupané krupky, je pohanka také vydatným zdrojem vlákniny (i zde se jedná o cca 12 g na 100 g pohanky). Dále u pohanky stojí za zmínku její výjimečný obsah rutinu, který posiluje žilní stěnu a pružnost cév a pomáhá snižovat „špatný“ LDL cholesterol. Na pohanku narazíte ve formě již zmíněných loupaných krup, které mohou být nalámané na menší kousky – pak mluvíme o tzv. pohance lámance. S pohankou se ale můžete setkat i v podobě vloček, bulguru či mouky (včetně krupice) a sehnat můžete i pohanku pufovanou.

První zmínky o **quinoi** alias merlíku čilském se datují do období 4 000 let před naším letopočtem a podle jejího původu se jí také někdy říká „vzácný poklad Inků“. U nás v Evropě se ale do středu pozornosti dostala až v posledních dekadách. Quinoa obsahuje zhruba 14 g plnohodnotných bílkovin na 100 g a pro své pozoruhodné nutriční hodnoty se stala předmětem zkoumání i takových organizací, jako je NASA nebo OSN. Narazit můžete hned na 3 základní odrůdy – černou, červenou a bílou, která je z nich nejpoužívanější. Quinou lze koupit pufovanou anebo ve formě semen, vloček, kaší či nápojů.

Amarant neboli laskavec je stejně jako ostatní pseudoobiloviny velmi nutričně hodnotnou plodinou a stejně jako quinoa pochází z Latinské Ameriky. I amarant obsahuje vysoký podíl bílkovin a rovněž je bohatým zdrojem rozpustné vlákniny i minerálních látek včetně železa nebo hořčíku. Ze všech tří hlavních pseudoobilovin je nejdrobnější, při vaření zvětší svůj objem jen trochu a zůstává lehce křupavý; z toho důvodu se v kuchyni často kombinuje s jinými plodinami. K dostání je v podobě semen, vloček, mouky, těstovin či nápojů a seženete ho i v pufované formě.



Pohanka



Quinoa



Amarant