



JULITA BATOROVÁ

VYMĚŇ CHEMI ZA JÍDLO*

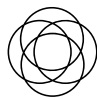
**Viš, co obsahují tvoje
oblíbené jogurty,
kečupy, sušenky?**

bestseller

Překlad Mirka Polová



Alferia



Alferia®



JULITA BATOROVÁ

VYMĚŇ CHEMI ZA JÍDLO*

Víš, co obsahují tvoje
oblíbené jogurty,
kečupy, sušenky?

bestseller

Překlad Mirka Polová

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Bator, Julita

[Zamień chemię na jedzenie. Česky]

Vyměň chemii za jídlo: Víš, co obsahují tvoje oblíbené jogurty, kečupy, sušenky? / Julita Batorová; překlad Mirka Polová. -- První vydání. --

Praha: Alferia, 2020. -- 244 stran

Přeloženo z polštiny -- Vydala Grada Publishing, a.s., pod značkou Alferia -- Obsahuje rejstřík

ISBN 978-80-247-3735-5 (brožováno)

* 613.2 * 614.31 * 663/664-021.465 * 641.56-056.22 * (0.062) * (083.12)

- racionální výživa
- hygiena potravin
- kvalita potravin
- zdravá výživa
- dietní jídla
- populárně-naučné publikace
- kuchařské recepty

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

Copyright © Julita Bator, 2013

Czech translation © Mirka Polová, 2020

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2020

Obsah

SEZNAM RECEPTŮ.....	12
ÚVOD.....	15
JAK TOHOTO RÁDCE POUŽÍVAT	21
I. PŘÍHODY ZTRÁPENÉ MATKY.....	23
1 JAK TO BYLO U NÁS	23
2 OSVÍCENÍ NA KRĚTĚ	26
3 MOTIVACE	27
II. POTRAVINY – NÁVOD K POUŽITÍ.....	31
1 RACIONÁLNÍ VÝŽIVA	31
2 POTRAVINY EKOLOGICKÉ A POTRAVINY ZPRACOVANÉ	35
3 PŘÍRODNĚ IDENTICKÉ AROMA – O TOM, ŽE „TÉMĚŘ“ ZNAMENÁ VELKÝ ROZDÍL	38
4 NA STOPĚ ZLOČINCŮ ANEB O SYNTETICKÝCH PŘÍDATNÝCH LÁTKÁCH	38
5 GENETICKY MODIFIKOVANÉ ORGANISMY	43
6 PŘÍPUSTNÉ NORMY JSOU NEPŘÍPUSTNÉ	44
7 Z CHEMICKÉHO NA LIDSKÝ ANEB JAK ČÍST ETIKETY	46
a Pořadí složek	47 ♦
b Energetická hodnota	47 ♦
c „Neobsahuje konzervanty“	48 ♦
d Stopová množství nezanedbatelné hodnoty	48 ♦
e „Prověřeno“, „otestováno“, „odpovídá“, „doporučeno“	48 ♦
f „Méně než 2 %“	49 ♦
g Paradoxy výrobců	49

III. OŠKLIVÉ VÝRAZY..... 51

- 1| CUKR 51
- a| Náhražky rafinovaného cukru 52 | a1. SYNTETICKÁ SLADIDLA 52 | a2. POLOSYNTETICKÁ SLADIDLA 53 | a3. PŘÍRODNÍ NÁHRAŽKY BÍLÉHO CUKRU 54 ♦
- b| Sladkosti 59 ♦ c| Něco na zub 66 ♦
- d| Bez cukru neznamená vždycky to samé 68 | KAKAO 69 | KEČUP 69 | MAJONÉZA 70 | HOŘČICE A KŘEN 71
- 2| MLÉKO & SPOL. 74
- a| Máslo, nebo margarín? Toť otázka 82 ♦ b| Smetana 85 ♦
- c| Žlutý sýr 86 ♦ d| Tvaroh 86 ♦ e| Kefír 88 ♦
- f| Jogurty a tvarohy pro mlsné jazýčky 89 ♦
- g| Modifikované mléko 94 ♦
- 3| BUDE Z TĚ MOUKY CHLĚB? 95
- Pečivo 99

IV. JAK SE DO LESA VOLÁ 109

VEJCE 109

V. NAD KROUPAMI SE NEOFRŇUJ!..... 112

- 1| TĚSTOVINY 112
- 2| RÝŽE 112
- 3| KROUPY, KRUPKY, KRUPICE 113
- 4| KAŠE 114
- 5| CEREÁLIE 116

VI. JAK VONÍ BROKOLICE? 120

- 1| ZELENINA A OVOCE 120
- DĚTSKÉ PŘESNÍDÁVKY 129 |
- HRANOLKY – JAK BEZ NICH ŽÍT? 129
- 2| JAK DO JÍDLA VPAŠOVAT ZELENINU 131

- a| Luštěniny 131 ♦ b| Listová zelenina 133 ♦
- c| Česnek 133
- 3| DOMÁCÍ ZAHŘÁDKA 137
- 4| SEZONNÍ KALENDÁŘ ZELENINY A OVOCE 138

VII. KOLIK MASA V MASE?..... 141

- 1| MASO 141
- a| Uzení 144 ♦ b| Grilování 147
- 2| UZENINY 148
- 3| PÁRKY 152

VIII. ZDRAVÝ JAKO RYBA..... 155

- 1| RYBY 155
- 2| RYBÍ KONZERVY 160

IX. TUKY..... 162

X. SŮL..... 165

XI. SUŠENÉ OVOCE..... 167

XII. INSTANTNÍ POKRMY ČILI RYCHLOVKY..... 169

- 1| ŽELÉ, PUDINK, ROSOL 169
- 2| BUJONOVÉ KOSTKY A POLÉVKOVÉ KOŘENÍ
V PRÁŠKU I TEKUTÉ 172
- 3| KÁVA PŘÍRODNÍ, ČI NEPŘÍRODNÍ? 174
- 4| MELTA 176
- 5| ČAJ A ČAJÍČEK 176

XIII. ŠŤÁVY A NÁPOJE..... 178

- ŠŤÁVY PRO MIMINKA A MALÉ DĚTI 180

XIV. SLUNCE VE SKLE ANEB O ZAVAŘENINÁCH.....	183
1 DŽEMY	184
2 OVOCNÉ SIRUPY A KOMPOTY	186
3 KVAŠÁKY	188
XV. JESTLI VODA ZDRAVÍ DODÁ?	189
1 VODA Z KOHOUTKU	189
2 BALENÉ VODY	190
XVI. LÉKY NIKOLI Z BOŽÍ LÉKÁRNY	193
1 LÉKY	193
2 PROBIOTIKA	195
3 DOPLŇKY STRAVY	198
XVII. POTRAVINOVÁ RECYKLACE	202
1 MRAŽENÍ	202
2 KOMPOST	202
XVIII. ZVÍŘE JE TAKY ČLOVĚK.....	204
XIX. PLASTICKÝ NEZNAMENÁ FANTASTICKÝ.....	207
1 KUCHYŇSTÍ POMOCNÍCI	207
2 POMOCNÍCI, KTERÉ BY BYLO LEPŠÍ Z KUCHYNĚ VYHODIT	208
a Teflonová pánev	208 ♦
b Mikrovlnná trouba	209 ♦
c Plastové nádoby – plastický neznamená fantastický	210 ♦
d Varná deska	212 ♦
e Hrnce	213
XX. VŠEOBECNÉ RADY	214
1 RODINNÉ MEMOÁRY ANEB PÁR RAD PRO RODIČE	214
2 RADY PRO VŠECHNY	217

ZÁVĚR.....	220
TABULKA ŠKODLIVÝCH NEBO POTENCIÁLNĚ ŠKODLIVÝCH POTRAVINÁŘSKÝCH ADITIV	223
SKUPINY POTENCIÁLNĚ ŠKODLIVÝCH POTRAVINÁŘSKÝCH ADITIV	233
REJSTRÍK.....	234
PODĚKOVÁNÍ.....	244

SEZNAM RECEPTŮ

NA SNÍDANI A K VEČEŘI

Burger „šťastná kráva“ 136
Bylinná sůl 166
Gomasio 166
Granola (müsli) 119
Jáhlový salát 118
Jáhly s meruňkami 116
Kakaový jogurt 93
Kečup 72
Majonéza 73
Marinované sledě 159
Máslo 84
Ovocný jogurt 93
Pečená šunka 150
Přepuštěné máslo 163
Přírodní jogurt 92
Rybízový džem 185
Rýže s malinami 118
Studentská paštika 151
Špaldové kváskové žemle 105
Švestková povidla 185
Tvaroh 87
Vepřová pečeně 151
Zeleninová paštika 136

Žitný kváskový chléb 103

Žlutý sýr 87

POLÉVKY

Brokolicová polévka 135
Čistý baršč s mangoldem 135
Domácí bujonová kostka 174
Domácí kostka z masového bujonu 174
Hrachová polévka 134
Krutony 135
Kvašená červená řepa do baršče 198
Polévkové koření v prášku 173
Rajský protlak 186
Zeleninový základ do krémových polévek 133

HLAVNÍ JÍDLA

Cizrnové pyré 136
Jablečné placky 106
Kvašené okurky 188
Kysané zelí 198
Rybí prsty 159

Rychlokvašky 197

Strouhanka 203

NÁPOJE

Banánové mléko 182

Čaj z listů ovocných keřů 177

Čokoláda na pití 182

Jablečný kompot 182

Jahodový kompot 188

Kakao s mlékem 72

Kefír 89

Koktejl „smějící se gorila“ 137

Kyselé mléko 89

Limonáda 181

Malinový sirup 187

Ovesný nápoj 81

Ovocný koktejl 64

Rýžový nápoj 80

Šťávy z čerstvého ovoce 181

Karamely 64

Koláč z ovesných vloček 65

Lízátka 64

Malinový rosol 171

Mandlové těsto 62

Ovoce ve skle 185

Ovocná očka 65

Ovocné zmrzliny 63

Pečená jablka 65

Pečené ořechy se skořicí 63

Perníčky na vánoční stromček 61

Piškot 107

Pomerančové želé 170

Rozinky v čokoládě 63

Sezamové těsto 62

Vanilkový cukr 58

Vanilkový pudink 171

SLADKOSTI, CHUŤOVKY

A DEZERTY

Banánový dezert 63

Brownies 107

Celozrnné cukrovinky 106

Cizrna v medu 65

Čokoládová poleva 62

Datlový sirup 58

Domácí prášek do pečiva 108

Jablečné křížaly 168

Jahody v čokoládě 64

ÚVOD

Známé přísloví říká, že nouze naučila Dalibora housti. Přesně tak se zrodil tento rádce – z nouze. Jako mladá matka trojice neustále nemocných dětí jsem hledala informace, které by mi umožnily smysluplně změnit jejich stravu a stanovit dietu, která by podpořila celou mou rodinu ve válce s viry a bakteriemi.

Rozhodla jsem se, že se na tento úkol dobře připravím. Sháněla jsem si příručky z oblasti dietetiky, ekologické medicíny, alergologie. Díky této četbě jsem se dozvěděla především to, co se jíst nemá. Cítila jsem však neuspokojení a svého druhu prázdno, když jsem pořád nedostávala odpovědi na svou základní otázku: Co tedy já a moje rodina jíst máme? Nabízely se mi buď diety eliminační – vegetariánské či veganské –, nebo diety z jiných kulturních okruhů. Všechny tyto možnosti mi připadaly zbytečně radikální a pracně zařaditelné do života. A tak jsem se pokusila najít vlastní cestu. Z různých zdrojů jsem začala hromadit znalosti, které mi postupně umožňovaly krmit rodinu zdravě, aniž bych musela zásadně měnit naše tehdejší kulinářské zvyky. Tento rádce je do značné míry záznamem osobního experimentu, který jsem prováděla na sobě a svých nejbližších.

Tato kniha není vědeckou prací ani to není přísně vzato názor z oblasti dietetiky. Je plodem mého pátrání po zdravé výživě a výsledkem praktického uplatňování (s již více než čtyřletým úspěchem) zásad zdravé výživy. Děním se v ní o svou historii, popisuji cestu, kterou jsem si spolu s rodinou prošla od chvíle, kdy se mi z hrudi vydralo radostné „heuréka!“, když mi vyvstala v hlavě myšlenka o ničivé síle

chemie v potravě, až dosud, kdy již mám nějakou představu o tom, jak se nenechat porazit.

Hlavní důraz tedy kladu na nežádoucí přítomnost škodlivých aditiv v potravinářských výrobcích a ukazují, jak se jim vyhýbat. Uvádím informace o tom, zda složení základních potravinářských výrobků umožňuje si je bezstarostně vychutnávat, nebo zda spíš nenabádá k uschování výrobku pro případ nečekané návštěvy Martanů. Snažím se ukázat, že zdravá strava není jen dražší ekologická strava. V dnešní době bez chemie žít nelze, ale je možné ji radikálně omezit.

Některé výrobky jako kupříkladu sladidla jsem se snažila popsat velmi důkladně na základě předpokladu, že cukr je jedním z nejzákeřnějších nepřátel našeho zdraví, protože číhá téměř všude a v mnoha podobách. Dalším důvodem, proč jsem tolik místa věnovala sladidlům a sladkostem, je to, že nejvíce práce mi dalo (a nadále dává) vypořádat se právě se sladkostmi, které moje děti bombardují na každém kroku. K některým potravinářským výrobkům, třeba k těm poměrně neškodným (například čajům), jsem přistupovala spíš macešsky, zatímco ty, které náleží k natolik zpracovaným potravinářským výrobkům, že ani nestojí za pozornost (například strava typu *fast food*), téměř zmiňuji.

Když uvádím informace ohledně výrobků, jimž je lepší se ze zdravotních důvodů vyhýbat, nabízím současně možnosti, jak je nahradit zdravými ekvivalenty. V knize uveřejňuji vyzkoušené recepty, přesně jich je osmdesát tři, protože jen s hotovými výrobky se zdravě žít nedá. Tyto recepty lze využít jako podnět k vlastní kulinářské tvořivosti.

V příručce popisují případ své rodiny a rovněž zběžně zmiňují příběhy svých blízkých. Nejsem ani lékařka, ani dietetička a neuzurpuji si právo na vynášení autoritativních výroků, které jídlo je dobré a které špatné. Řídila jsem se vlastními zkušenostmi a pozorováním, které jsem průběžně obohacovala znalostmi načerpanými z různých nových a vědeckých článků i knížek týkajících se jednotlivých výrobků nebo jevů z oblasti stravování.

Nejsem v stavu dávat někomu záruky, že po vyloučení chemie z potravy dozná jeho zdravotní stav okamžitého a viditelného zlepšení (i když se to podařilo ve všech případech, které jsem sledovala), ale rozhodně (a za to ručím) taková změna nikomu neuškodí!

Ráda bych zdůraznila, že nejsem žádná excentrička ani ekoložka na válečné stezce. Přes veškeré odhodlání se ani mně nedaří na sto procent realizovat všechna doporučení z tohoto rádce trvale a neustále. Jsou chvíle jako například prázdninové výlety, kdy svým dětem dovoluji chvíli „normálnosti“ (v jejich pojetí) a beru je na hamburger a hranolky. Když jdou na narozeniny ke kamarádovi, prosím je, ať si odřeknou chipsy a kolu, ale nedělám scény, když se jim to nepodaří. Někomu může náš styl „života bez chemie“ připadat příliš radikální, zatímco jiným, kteří v sobě mají ještě více odhodlání než já, připadá zase málo zdravý.

Nejdůležitější je učinit první krok, pevně se rozhodnout ke změně (zlepšení) stravy a najít si vlastní motivace. Má-li se člověk vyhnout revoluci v rodinném životě, je nejlepší zavádět novoty postupně, třeba jednu za týden. Kdo rád peče, může se zaměřit na pečení chleba nebo cukrovinek ze zdravých náhražek. Kdo si libuje ve výrobě zavařenin (sama do té skupiny patřím), nechť o dovolené popustí uzdu svým zálibám v tomto oboru. Není nutné zavádět všechny rady současně a trvat na stoprocentním dodržování.

Dvacáté století nám přineslo dosud nevídaný technologický pokrok snad v každé oblasti. Mnohé z těchto výtobytků jsou člověku k užtku: zachraňují, prodlužují a ulehčují mu život. Avšak některé vynálezy po prověření časem kritiku bohužel neustojí. Potravinářský průmysl rozvinul nové způsoby konzervování, díky čemuž mají potraviny delší trvanlivost. Ale látky používané ke konzervování mají negativní dopad na naše zdraví. Reakcí na zklamání z některých aspektů pokroku je návrat k tradicím, k tomu, co je dobře známé, předvídatelné a domácí. Ve světě si získává čím dál více stoupců filozofie *slow*