



PÁR VYCHYTÁVEK

Než se do toho pustíme naplno

Máloco z hloubi duše nenávidím tak jako jednotvárnost – ať se týká čehokoliv, tj. i jídla. Podle mého názoru také téměř všechny diety ztroskotávají na tom, že se nám snaží diktovat, co máme jíst v 1. týdnu, co ve druhém a jen velmi málo jich uvede jídelníček třeba na 4 týdny. To znamená jediné – opakovat jídelníček s neúnavnou vytrvalostí. Dle malé efektivity těchto diet soudím, že s názorem na jednotvárnost nejsem osamocen. Na druhé straně je velmi obtížné zpracovat knihu s recepty na celý rok. Z tohoto důvodu jsem zvolil snad přijatelný kompromis, tj. uvádím na každé hlavní denní jídlo 31 (dnů v měsíci) receptů a v žádném případě nediktuji, co ve který den máte jíst. Navíc opět zdůrazňuji, že se jedná o jakési vzorky, ze kterých pak může pramenit vaše tvořivost, samozřejmě podložena elementárními znalostmi problematiky, tj. těmi, které jsem se snažil vám v předcházející části knihy předat.



Uvádím 31 možností snídaní, a jak uvidíte, jsou mezi nimi jak „lehčí“, tak i „těžší“, a bude jen a jen na vás, jakou si kdy dáte. Věřím však, že po nabytí jistých zkušeností se ztotožníte se zkušeností mojí, tj. že „těžší“ snídaní si dáte spíše ve dnech volna. Proč? To už přece víme. Receptů na oběd uvádím rovněž 31, přičemž jsem se snažil rozdělit je úměrně nutriční hodnotě, takže najdete 5 jídel s červeným masem, 10 jídel s masem drůbežím, 6 jídel s rybou, 5 bezmasých a také 5 polévek – o těch si řekneme několik slov za chvíli. Tvzení, že

večeře má být lehká dokládám rovněž jednatřiceti recepty, kde „klasického jídla“ je pouze 20 receptů a doplňuje je 11 receptů na saláty.

Možná vás zarazí, že ani u jednoho receptu nenajdete gramáž nebo počet kusů. Není to tím, že bych je nevěděl, ale tím, že opravdu nechci diktovat. Ať si každý uváží dle své chuti, a když některou ingredienci nemusí, ať ji prostě nepoužije nebo naopak ať si některou oblíbenou (dá rozum, že hodící se) přidá. Energetická hodnota každého jídla je uvedena pro standardní porci, která je na normálně velkém talíři vidět a současně není třeba k talíři připevňovat zábradlí. Prostě – přiměřeně. To časem poznáte sami.

Nezapomeňte ve vašem rozletu při tvorbě vlastních jídelníčků, že **člověk je všežravec**, tj. měl by jíst od všeho něco a rozhodně nepreferovat pouze jeden typ stravy, ale také by nic neměl přehánět.

▶ **Vodítkem k tomu, v jakém poměru bychom měli jednotlivé typy stravy konzumovat, nám může být sama příroda, která nás vybavila konkrétním počtem zubů, které slouží k jídmu prvotnímu mechanickému zpracování:**

▶ **Máme 32 zubů. Z toho počtu je 20 stoliček, 8 řezáků a 4 trháky. Stoličky jsou evidentně vhodné ke zpracování obilovin, řezáky ke zpracování zeleniny a ovoce a trháky nemůžou být k ničemu jinému než k „trhání“ masa. Ušetřím vás propočtů – v naší stravě by optimálně mělo být na 1 díl masa, 5 dílů obilovin a 2 díly zeleniny a ovoce.**

Jezte co nejvíce čerstvých a co nejméně konzervovaných či jinak průmyslově zpracovaných potravin. Já vím, že v dnešní době je to čím dál složitější, ale komu se na to budeme vymlouvat? Vlastnímu zdraví?

Jak jsem již uvedl, mé recepty jsou pouze vodítkem, jakýmsi vzorkem, abych ukázal, co je a co není vhodné jíst – nejenom v procesu snižování hmotnosti, ale vůbec při snaze dlouhodobě si uchovat zdravý životní styl. Mezi uvedenými jídly nenajdete přílohy typu knedlíků, opékaných brambor, hranolků, či tučná masa, zahuštěné omáčky apod. To opravdu ke zdravému jídelníčku nepatří. Na druhé straně – pokud jste přesvědčení, že váš jídelníček alespoň z 80 % splňuje kritéria zdravé výživy, klidně si jednou za čas dejte i řízek s bramborovým salátem nebo míchaná vajíčka na slanině – pakliže po tom toužíte.

VYCHYTÁVKY

Zelenina

Můžete jí sníst téměř co hrdlo ráčí, jelikož je nutričně velmi bohatá (více než ovoce), energeticky naopak chudá (chudší než ovoce) a má nízký glykemický index. Ne každý má však rád zeleninu syrovou, a to z různých důvodů. Proto je nutné ji tepelně upravit. A to je tak trochu kámen úrazu, protože už víme, že některé **vi-**

tamíny se na rozdíl od minerálních látek teplem ničí. Z toho důvodu je potřeba najít nějaký rozumný kompromis. Tím je tzv. blanšírování. Jedná se o nejšetrnější tepelnou úpravu zeleniny, jež spočívá v tom, že ji (nejlépe nakrájenou na malé kousky) buď spaříme krátce vařící vodou – přelijeme a necháme chvíli v ní poležet, nebo ji připravíme na sítku nad vařící



vodou. I tak samozřejmě dojde ke zničení části obsahu vitamínů, zejména C, avšak v mnohem menším množství než při klasickém vaření. Ale kupříkladu takový vitamín A, resp. jeho provitamin karoten se varem neničí. Proto třeba mrkev, která karoten obsahuje, můžete vařit jak dlouho chcete. Vlastnosti vitamínů a to, jak se chovají při tepelné úpravě, najdete v tabulce v příloze.

Luštěniny

Hodně lidí se luštěninám vyhýbá s odkazem na to, že nadýmají. Tato jejich nepopulární vlastnost se dá ve značné míře eliminovat způsobem úpravy. Chcete-li, aby vás po konzumaci luštěninového jídla vaše vnitřnosti netrápily, doporučuji (vyzkoušeno!) je před tepelnou úpravou **namočit do studené vody**, a to nejlépe přes noc, tedy minimálně na 8–10 hodin. Ve vodní lázni dojde totiž k rozpuštění a tím i odbourání oligosacharidů, které mají nadýmání na svědomí. Další užitečnou vychytávkou při vaření luštěnin je jednak solení až ke konci varu a použití (kromě mnoha jiných koření a bylinek) **saturejky**. Ta nejenomže zvýrazní a podtrhne chuť luštěniny, ale významně se podílí na štěpení oligosacharidů, které v nich zůstaly po vodní lázni.

Polévky

Je snad zbytečné psát, že jich existuje nespočet druhů, ale pro naše potřeby si vyspecifikujeme druhy dva – zahuštěné a nezahuštěné. Zahuštěnými jsou ty, ve kterých je buď jíška nebo smetana nebo dokonce obojí. Těmto se budeme pokud možno vyhýbat. Podívejme se, na nezahuštěné, polévky – pozor, neznamená to, že se jedná o polévky řídké! Taková italská minestrone nebo ruské šči, když se zadaří, tak v nich takřkajíc „stojí lžice“ a přitom se jedná o polévky nezahuštěné.

Celkem neodůvodněně mnoho lidí ve jménu hubnutí polévky zcela vypouští, ale tento názor nemá racionální jádro. **Dobrá a kvalitní polévka je nejenom kulinářský zážitek** (jistě chápete, že nemám na mysli instantní polévku z pytlíku), **ale i zdroj mnoha užitečných živin a energie**. Proto si „lehčí“ polévku z hlediska energetického, např. zeleninový vývar, můžeme klidně dát i ke snídani, nebo „hutnější“ polévku – třeba zmíněnou minestrone, boršč, pórkovou apod. – k obědu. Adekvátně k tomu však u oběda volíme druhý chod tak, abychom se vměstnali do přijatelného energetického rámce. Zde platí to, co říkávala babička, tj. že „polévka je grunt, ostatní je jen špunt“.



Sójové „maso“

Ne, neoklepávejte se odporem, vážení (stejně jako já, když jsem ho před léty poprvé ochutnal – samozřejmě špatně upravené). Sójové maso dokáže být na jedné straně opravdu pěkně hnusné – při špatné úpravě, ale také velmi chutné – pakliže jej připravíte dobře. Pokusím se vás nasměřovat k tomu, abyste jej uměli připravit chutně a občas jím mohli skutečné maso nahradit (vlastní ověřená zkušenost). A je celkem jedno, jestli se jedná o sójové kostky, nudličky, plátky nebo granulát.

V první řadě sójové „maso“ zalijeme horkým masovým vývarem, např. Masox v kostce, ale můžeme použít i vegetu. V něm necháme „maso“ nabobtnat alespoň 30 minut. Poté nálev slijeme a uschováme k dalšímu případnému použití. Velmi důležité je pak „maso“ vyždímat, čím jej připravíme k dalšímu naložení. Další marináda je závislá na tom, jaké finální jídlo z něj hodláme připravovat. Tj. chceme-li například z kostek uvařit guláš, rozmícháme v trošce rostlinného oleje gulášové koření a sójovou omáčku a touto marinádou jej zalijeme a promícháme. Necháme alespoň 2 hodiny marinovat. Podobně postupujeme, když chceme uvařit jídlo typu „čína“. Tehdy použijeme buď hotové koření „Čína“ nebo alespoň zázvor a mletý kmín. Chceme-li třeba ze sójových plátků opéct „přírodní řízky“ nebo je ugrilovat, použijeme grilovací koření (s trochou plnotučné hořčice). A tak dále, a tak dále – možností je nepřeberné množství. Do marinády vždy doporučuji použít sójovou omáčku (dle chuti). Před finální přípravou „maso“ ještě promícháme se solamylem rozmíchaným v trošce vody – to proto, aby při rychlém osmahnutí na rozpáleném oleji získalo křupavý povrch. Dál s ním pracujeme jako s normálním masem. Solamyl nemusíme použít při přípravě plátků – zkuste si naložené plátky ogrilovat a poté zapéct třeba s broskví a plátkem sýra. Paní Jiřina Bohdalová by řekla: „Nebe v hubě.“ Pravda je, že gurmán pozná, že textura plátku je jiná než u masa, ale chuť je velmi dobrá. Namátkou můžu jmenovat další jídla, ve kterých se sójové „maso“ osvědčilo – segedínský guláš (místo smetany použijte kondenzované neslazené mléko), guláš Stroganoff (taktéž s kondenzovaným mlékem), kung-pao a další jídla čínské kuchyně – zde však doporučuji kostky rozkrájet po namočení na poloviny.

Ze sójového granulátu se dají připravit různě ochucené karbanátky, ale dá se použít (naložený) i do různých salátů. Dobrou chuť.



Slazení (zejména nápojů)

Nepochybuji o tom, že minimálně 8 lidí z 10 sladí čaj i kávu. O sladkém obecně a o jeho potřebě (resp. nepotřebě) jsem se již zmiňoval. Jenomže když to sladké je tak příjemné... Jak tedy nalézt kompromis, kterým je zachování sladké chuti a současně vyloučení nám známého bílého cukru? Důrazně upozorňuji, že syntetická sladidla typu sacharin, aspartam, acesulfam apod. rozhodně tímto kompromisem nejsou! Takže musíte-li cítit v ústech sladko, dejte si do čaje med. Je to sice rovněž jednoduchý sacharid, ale má mnoho dalších užitečných vlastností, takže při mírném používání tyto předčí jeho negativa vyplývající z jeho jednoduchosti. Kvůli podobným vlastnostem (i když málo výrazným) je vhodný i cukr třtinový. Platí to nejen o čajích, ale i o jiných nápojích. Ostatně, fajnšmekři pijí čaj neslazený, aby nezhodnotili jeho chuť (mám na mysli čaj kvalitní, nikoliv to, co v balírně zametou a dají do varných sáčků).

A platí to taktéž o jídlech. Prostě bílý rafinovaný cukr nejde dohromady se zdravým životním stylem a jeho užívání doporučuji eliminovat na nejnezbytnější minimum. Dá se nahradit nejen medem a třtinovým cukrem, zajímavou náhražkou je též například javorový sirup a za pokus stojí i melasa neboli „černý zázrak“, která vzniká jako vedlejší produkt při výrobě cukru a je velmi bohatá na minerální látky jako vápník, hořčík, železo, zinek. Zkuste ji dát do jablečného závinu nebo do perníku a dostanete naprosto nedostihnou chuť!



Ořechy a semínka

Jsou velmi zdravé, neboť obsahují tolik žádané nenasycené mastné kyseliny (Omega-3, Omega-6). Pro toho, kdo moc nemusí ryby (sám jsem z této kategorie), jsou jejich téměř jediným zdrojem. Avšak **POZOR! Na druhé straně mají vysokou energetickou hodnotu**, protože ta nezávisí na tom, jestli je tuk zdravý nebo nezdravý. Je to prostě tuk a každý jeho gram obsahuje 38,9 kJ! Takže opatrně s množstvím. Ořechy a semínka jsou národním příkladem toho, že jídlo musíme hodnotit komplexně, tj. jak z hlediska nutričního složení, tak i z hlediska energetické hodnoty (a též z hlediska glykemického indexu). Je tedy zřejmé, že i jinak velmi zdravé potraviny mohou být „kalorickou bombou“.

O salátech

Téma, o němž by se daly napsat (a už také byly napsány) stohy (především kuchařských) knih, takže jen velmi krátce pohledem racionální výživy. Pro

naše potřeby vyvážené stravy je nevhodný a nežádoucí každý salát, jenž obsahuje uzeniny, majonézu a další součásti, které jsou v rozporu s tím, o čem jsme si doposud povídali. Na salátech se můžete opravdu vyřádit a namíchat si je podle své vlastní chuti. Kombinací je nespočet a fantazii se meze nekladou (i když jisté hranice existují – asi se nenajde nikdo, kdo si do ovocného salátu zamíchá tuňáka). Ať už si tedy uděláte salát čistě zeleninový nebo těstovinový či rýžový nebo jakoukoliv kombinaci těchto tří, jestli je vylepšíte kousky drůbežového masa, ryby nebo jen tak „ošidíte“ sójovým granulátem, **NIKDY nepoužívejte majonézy, tatarské omáčky a podobné, z nich připravené dresinky** – a to i přesto, že vás o jejich božské chuti a zdravotní nezávadnosti přesvědčuje v televizi přihloupě se usmívající rodinka, která dostala slušně zapláceno od firmy XY. Tudy cesta opravdu nevede. Chladicím pultům, narvaným desítkami druhů salátu, se rovněž vyhýbejte obloukem. Namíchejte si doma svůj salát z ingrediencí, které jste si osahali a viděli ve stavu před použitím.



Méně náročné na výběr a na kombinace jsou saláty ovocné a navíc nevyžadují většinou žádnou zálivku, neboť ovoce samo o sobě obsahuje dost tekutin. Pokud se vám ovocný salát zdá „suchý“, není nic jednoduššího než jej zalít rozředěnou (ale klidně i koncentrovanou) ovocnou šťávou – optimálně samozřejmě čerstvou. Ovocné saláty je možné (a je to chutné) ozvláštnit přidáním nasekaných ořechů či oříšků nebo i semínek – dle chuti. Pak ovšem nesmíte zapomenout, že se výrazně zvýší jejich energetická hodnota, stejně jako když je zalijete jogurtem.

