

Kaše a müsli

První kroky stravovacích změn	• 10
Jahelná kaše	• 13
Kaše z dýně hokaido	• 14
Kaše z naklíčeného žita	• 16
Kaše z rýže basmati	• 18
Ořechové fermentované müsli	• 19
Ovesná kaše s rozinkami	• 20
Ovesné otruby s rozinkami	• 22
Pohanková kaše	• 23
Sladký kuskus	• 24
Zapékané müsli	• 25
Žitná kaše klíčková	• 27

První kroky stravovacích změn

Patřím do generace lidí, jejichž rodiče prožili druhou světovou válku, a byla jsem roky ovlivněna v oblasti vaření **názory své maminky**, že jídlo je potřeba maximálně využít a zužitkovat i zbytky. V jídelníčku mého dětství se také objevovalo mnoho laciných potravin, které nás měly především zasytit, například točený bratislavský salám, a jako symbol blahobytu se podával k obědu smažený vepřový řízek s bramborovým salátem.

Dopad nedostatku jídla

Veškeré plody zahrady a lesa, v mém dětství dostupné, se musely zavařit, uskladnit a zakonzervovat za použití cukru a různých chemických konzervačních látek, aby vydržely přes zimní období. Moji **rodiče byli poznamenáni válečnou dobou**, kdy lidé neměli mnoho do úst a snaha po zabezpečení je pak nutila zavařovat vše možné. Tato doba také přinesla z důvodu nedostatku náhražky potravin, jako byl umělý med, umělý margarín a podobně.

Maminka mi vyprávěla, jak vytloukali za války z meruňkových pecek jádra, aby bylo co dát do vánočky místo mandlí. Z té doby jí přetrvalo **šetření potravinami**, úcta k jídlu a také různé nahrazování finančně nedostupných surovin. Pamatuji si, že pražila ovesné vločky s cukrem, aby je mleté mohla dát místo ořechů do cukroví. Máslo nahrazovala margarínem a snažila se vyjít s málem. Doba nedostatku a jídla na lístky našťestí minula, ale dostupnost všeho možného nás může též mást, a náš výběr potravin, vzhledem k nárůstu zdravotních problémů, asi není optimální.

Zásadní změny

První změnou ve stravovacích zvyklostech v mé rodině bylo silné **omezení spotřeby bílého cukru** a jeho nahrazení kvalitním medem. Časem nám cukr zůstal pouze v malé zásobě pro hosty a sami ho již roky nepoužíváme vůbec.

Po prožitých zdravotních problémech v oblasti trávicího traktu jsem přehodnotila nejen **způsoby přípravy jídel**, ale při stravování jsem postupně přešla na jiné suroviny a na suroviny lepší kvality. Uvědomila jsem si všeobecnou prospěšnost stravovacích změn a začala jsem pomalu z pozice kuchařky ovlivňovat stravování celé rodiny.

Především jsem co nejvíc **vyloučila** kupované **konzervované potraviny**, různá leča, vepřové ve vlastní šťávě, lanšmity, fazole v rajské, marmelády plné cukru, sterilované zeleniny apod. Přestala jsem zavařovat ovoce a nakládat zeleninu. Jedno překypovalo cukrem a druhé problematickým octem. V obojím byly chemické konzervanty. Stejně, když se to tak vzalo, to žádnou finanční úsporu nepřineslo. Se vším byla spousta práce a mnohé se pak ani nesnědlo.

Nyní kupujeme a jíme více **syrového ovoce**, které v menší míře také zmrazuji pro zpestření zimního jídelníčku. Výjimečně si připravuji trochu marmelády bez bílého cukru na vánoční cukroví a na palačinky. Konzervovat potraviny lze i zdravěji než s cukrem a existuje mnoho dostupných technologií v různých makrobiotických kuchařkách.

Zeleninu, kterou kupuji většinou na trhu, konzumujeme **co nejvíce syrovou** v podobě čerstvých salátů a též pak vařenou a dušenou. Pro časovou úsporu ji mám v pohotovosti trochu zmražené v mrazáku. Mezi pochutiny, které nám ještě zpestřují jídelníček, patří rajské pyré, ale pouze zakon-

zervované v soli a bez přidaného cukru. Také zelené olivy, občas hořčice bez cukru a italská pesta pro dochucení těstovin. Vše se snažíme koupit v co nejvyšší kvalitě.

Odbourala jsem nakládání okurek do sladko-kyselého octového nálevu a v létě se raději dostosti najíme **okurek syrových** nebo okurek mléčně kvašených. Čerstvé okurky dávám do všelijakých zeleninových salátů a odšťavněním z nich připravuji výbornou **okurkovou šťávu**, která v horku osvěží více než kupovaný džus.

Maso v rodině ještě občas jíme, ale co se týče **výrobků z masa**, tak největší změnou bylo radikální **omezení uzenin**. Osobně uzeniny s oslabenou slinivkou nejím vůbec, a těm, co ještě nejsou tak zásadoví, občas koupím trochu slaniny pod vajíčka

nebo na těstoviny. Výjimka může potvrzovat pravidlo.

Mezi další změny patří i místa, kde jako rodina nyní co nejvíce nakupujeme. V supermarketech navštěvujeme **koutky se zdravou výživou** a také jsme častými hosty **prodejen s bio potravinami** a různých *zdravých výživ*. Zde jsou k dostání kromě jiného též ochucovadla přírodního původu jako kvalitní sójové omáčky, umeocet, panenské oleje, koření a to vše bez obsahu chemických konzervačních látek.

Tyto první kroky jsme provedli v naší rodině v rozmezí mnoha let, ale je-li to ze zdravotních důvodů nutné, je možné, a též **velmi prospěšné**, je provést v době co nejkratší, i ze dne na den. A nejen tyto, ale i další...





Jahelná kaše



1 porce



Výborná kaše pro oslabenou slinivku.

Ingredience:

- ✓ 75 g jáhel
- ✓ 500 ml vody
- ✓ 20–30 g sušeného sójového nápoje s příchutí smetany
- ✓ med, javorový sirup
- ✓ kvalitní mletá skořice, nejlépe bio
- ✓ citrónový aromatický olej pro vnitřní užití (nemusí být)



Jáhly jsou loupané proso a patří k nejstarším plodinám vůbec. Obsahují nejvíce minerálních látek potřebných pro stavbu kostí, vaziva a pro tvorbu kloubní tekutiny. **Před vařením** jáhly přebere-me a nasypeme na sítko. Prolijeme je **2–3x vařící vodou**, abychom odstranili případnou hořkost z povrchu zrníček.

Po spaření je vyklepneme do hrnce, zalijeme odměřeným množstvím vody a trochu osolíme. Vaří-

me **20–25 minut** do měkka. Pak vmícháme sušené sójové mléko, skořici, kápneme pro krásnou vůni pár kapek citrónového aromatického oleje, máme-li v čisté kvalitě, vhodné pro vnitřní užití. Přímou v hrnci můžeme ještě **lehce osladit** medem nebo javorovým sirupem.

Neosladíme-li v hrnci, osladíme si kaši až na talíři. Ale není to nezbytné. Kaše je mírně sladká přidáním sušeným nápojem.

Poznámka

Aromatické oleje jsou již k dostání i v kvalitě pro vnitřní užití. Nahrazují zde přídavek aromatické citrónové kůry, která bývá ošetřena chemicky, a do jídla ji pro vůni již nepřidávám. Ale i bez tohoto přivonění bude mít kaše svoji specifickou vůni.

Kaše z jáhel chutná velice dobře a měla by být častou součástí dětského jídelníčku, vzhledem k **vysokému obsahu** látek podporujících stavbu organismu.

Také pro lidi s nemocnou slinivkou je vhodná svou **lehkou stravitelností** a výživnou hodnotou. S vyloučením nebo omezením alternativních sladidel lze kaši doporučit i pro nemocné cukrovkou.

Jáhly jako jedny z mála obilovin **reagují** v těle **při trávení zásaditě** a pomáhají při **snížování překyselení těla**.

Kaše z dýně hokaido



1 porce



Pro oslabenou slinivku velmi vhodná.

Ingredience:

- ✓ 300 g očištěné dýně hokaido
- ✓ 300 ml vody
- ✓ 1 rovná lžička koření Horalka
- ✓ ½ lžičky mletého kmínu
- ✓ špetka mořské soli



Dužnina této dýně, jejíž název zní tak cizokrajně, **je velice léčivá**, a to především díky obsahu dobře stravitelného polysacharidu, který je velmi vhodný pro lidi s oslabenou slinivkou a též přímo pro diabetiky. Čistá léčivá kaše z dýně hokaido, připravena v podobě jemného pyré, může svoji nezaměnitelnou chutí a krásnou barvou oslovit i vás.

Tato dýně má jako jediná tu výhodu, že se její **slupka nemusí loupat**, protože při tepelné úpravě krásně změkne. Já osobně však pro sebe s oslabenou slinivkou tuto dýni i tak raději loupu.

Připravené množství očištěné dýně si nakrájíme na středně velké kostky, asi takové, jako když vaříme brambory na přílohu. Zalijeme vodou, **přidáme trochu soli**, koření Horalka a mletý **kmín** a dáme vařit.

Od varu **vaříme cca 15 minut** pomalým varem a přikryté, abychom všechnu vodu nevydusili. Uvařenou **prochladlou dýni** namixujeme i s vývarem do podoby jemného krému. Je-li vody málo a mixér nám nechce jet, přidáme trochu horké převařené vody na rozředění, ale jenom tolik, abychom pomohli mixéru v chodu a přitom kaši příliš nezředili.

Kaši podáváme teplou a máme-li touhu něco přikousnout, vhodnou přílohou jsou i **ječné omelety (viz str. 43)**, které však podáváme bez jakéhokoliv dalšího dochucení. Kdo má dobré zažívání a chce si kaši vylepšit, může si ji posypat i sekanými oříšky nebo **orestovanými mandlemi**.

Kaše je nasládle aromatická a velmi **dobře stravitelná**.

Poznámka


Zkoušela jsem vařit tuto kaši i z nastrouhané dýně, v domnění, že bude dříve uvařena, ale musela jsem ji hlídat a míchat, protože jinak by se připálila. **Je lepší dýni vařit v kouscích** a podlitou malým množstvím vody, které ji tak pouze zakryje, a pak náš dozor téměř nepotřebuje. Konzistence jemné kaše docílíme mixováním. Kdo nechce úplně jemné pyré, anebo nemá mixér, snadno uvařené kousky dýně **rozmačká i vidličkou** nebo šťouchadlem na brambory a následně rozmíchá šlehačí metlou.

Dýně hokaido obsahuje velké množství minerálů, jako **vápník, hořčík a železo**. Z vitamínů pak **vitamín C, B a provitamin A** a též dostatek vlákniny, která příznivě působí na naše střevo. Je velmi vhodná i do **dětského jídelníčku**.

Kaše je výborná též jako léčivý pokrm i v období rekonvalescence po zánětu slinivky. Pak samozřejmě raději bez jakéhokoliv dalšího přídavku oříšků.



Kaše z naklíčeného žita

 2 porce

 ! Při oslabené slinivce oříšky raději vyloučit.



Ingredience:

- ✓ 150 g žita (suchého zrna)
- ✓ 600–700 ml vody
- ✓ 1 rovná lžička skořice
- ✓ ½ lžičky mixovaného fenyklu
- ✓ 60 g sójového nápoje s příchutí smetany
- ✓ 30 g hladké žitné mouky
- ✓ trochu vlašských, popř. lískových oříšků
- ✓ datlový med
- ✓ 2 lžice strouhaného kokosu do kaše a trochu na ozdobu
- ✓ 8 g karobu na tmavou variantu kaše

Velmi výživné kaše získáme z **naklíčeného obilného zrna**. Žitná kaše z takto upraveného zrna má osobitou chuť, kterou můžeme ještě pozměnit i v další variantě karobem. Žito si naklíčíme nejlépe na talíři tak, že jej zalijeme vodou, kterou dvakrát denně vyměňujeme. Tím dojde k promytí a **odstranění kyseliny fytové**, která se při bobtnání zrna uvolňuje a pro tělo není prospěšná.

Druhý až třetí den mají zrníčka **malé klíčky** a žito je připraveno k dalšímu zpracování.

Naklíčená zrníčka ještě i před vlastní přípravou **propláchneme vodou**. Nejlépe na větším sítku.

Vyklepneme je do mixovací nádoby a zalijeme je **600–700 ml vody**.

Mixujeme vysokými otáčkami minimálně **3 minuty**, až jsou všechna zrníčka rozmixována na jemno a dobře rozptýlena v tekutině.

Při mixování přidáme **lžičku mleté skořice** a trochu mletého **fenyklu** pro dobré trávení.

V tekutině současně **rozmixujeme** sušený sójový nápoj a hladkou žitnou mouku pro větší zahuštění kaše. Připravený polotovar vlijeme do hrnce a pomalu zahříváme. Chceme-li kaši hustou,

povaříme ji raději krátce, cca **1–2 minuty**, abychom zachovali co nejvíce cenných enzymů.

Při delším vaření (**3–4 minuty**) kaše **začíná více řidnout**, což není na závadu. Chceme-li však kaši přímo řidkou až tekutou, nezahušťujeme ji hladkou žitnou moukou a tuto ingredienci vyloučíme. Vlivem přítomných enzymů kaše změní po krátkém povaření svoji hustou konzistenci a začne spíš téci.

Uvařenou kaši nalijeme na mělké talíře, posypeme ještě **trošku skořicí** a osladíme dle vlastní chuti. Buďto **medem**, **javorovým sirupem** nebo

třeba přímo **datlovým medem** (viz str. 176). Na talíři ozdobíme vlašskými oříšky.

Jinou vydatnou a barevně zajímavou variantu žitné kaše získáme obarvením kaše **karobem** a současně přidáním mletého **kokosu**. Karob rozmícháme do kaše metlou při vaření nebo již přímo v mixéru.

Kokos přisypeme až v závěru vaření kaše. Trochou kokosu kaši též přizdobíme na talíři a tuto variantu doplníme krátce orestovanými a oloupanými **lískovými oříšky**.

Poznámka

Kaše je dobře stravitelná i pro oslabenou slinivku a také ji vřele doporučuji jako kaši pro děti. Pro malé děti však raději posypat oříšky strouhanými.

Žito dodává daleko více stavebních látek **pro růst svalů** než pšenice. Po pšenici **nabývají spíš tuky**.

Při dietním režimu se raději obejdeme bez celých oříšků a nahradíme si je omaštěním **lžičkou ořechového oleje** z vlašských jader nebo z lískových oříšků. Mírné omaštění snese i oslabená slinivka, pokud ji máme právě v klidovém režimu.

Tmavá karobová, řekla bych **přímo čokoládová varianta** žitné klíčené kaše je velmi chutná. Posypaná kokosem a zpestřená oloupanými lískovými oříšky je současně efektní *pro oko*.



Kaše z rýže basmati



1 porce



Pro oslabenou slinivku je to výborný pokrm.

Ingredience:

- ✓ 80 g rýže *basmati*
- ✓ 15–20 g sušeného rýžového nápoje
- ✓ špetka skořice
- ✓ zavařené švestky ve vlastní šťávě bez cukru



Rýže basmati patří k nejjemnějším a nejchutnějším rýžím. Její nezaměnitelná **oříšková příchut'** se promítá i v této rychlé a k přípravě jednoduché kaši. Odváženou rýži promyjeme, přilijeme **350 ml studené vody** a dáme pomalu vařit.

Až začne vařit, jednou ji promícháme ode dna, **aby se odlepila**, a pak ji vaříme na mírném plameni bez míchání.

Jakmile se voda při pomalém varu vyvaří, rýže by měla být uvařena do měkka, což je ve srov-

nání s normální rýží podstatně rychleji, **asi za 10–13 minut**. Pro přípravu kaše k ní nyní přidáme sušený **rýžový nápoj** a ještě naředíme vodou do požadované hustoty (**cca 100 ml** i více). Kaši krátce povaříme za míchání se špetkou skořice a můžeme podávat.

Pro dietu na slinivku kaši raději nesladíme. Můžeme ji **zpestřit politím šťávou** ze švestek bez cukru, které jsou přirozeně sladké samy o sobě. Zavařené švestky servírujeme jako přílohu.

Poznámka

Rýžová **kaše bez oslazení** je lehká, šetrná k našemu zažívání a **slinivce velice prospívá**. S dietním kompotem je ideální k snídani nebo i k večeři. Kdo však má rád sladší, může přislatit alternativním sladidlem ke konci vaření.

Rýže basmati je tak chutná, že ji lze jíst uvařenou jen samotnou bez dalších úprav. Je dobrá též studená v krabičce s sebou na cestách. Spolu s čerstvou zeleninou poslouží výborně i místo různých obložených baget.