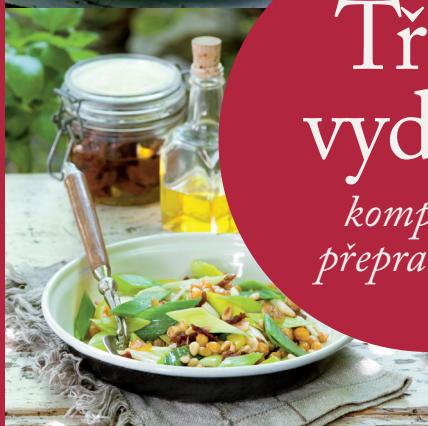
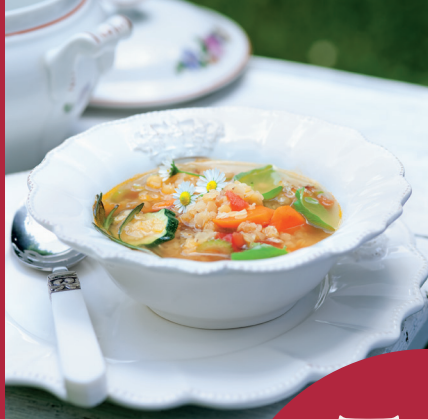


Nový BioAbecedář

Hanky Zemanové

Třetí
vydání
*kompletně
přepracované*



Praktický průvodce nakupováním 12

Obiloviny a mouky 14

*Co je obilné zrno? • Z čeho se skládá celé zrno? • Jak se kdysi mléla mouka? • Proč se mouka začala vymílat? • Co je bílá rafinovaná mouka? • Co je celozrnná mouka? • Jak celozrnnou mouku skladovat? • Co je biomouka? • Jaký je rozdíl mezi bílou a celozrnnou moukou? • Domácí mlýnek na obilí • Biomouky • Na co si dát u obilovin pozor? • Moje zkušenosti s vařením obilovin • Použití obilovin v kuchyni • **Rekapitulace***

Chléb a pečivo 26

*Jak se změnil chléba? • Jak se vyznat v názvech • Co je to biochléb? • Droždí versus kvas • Proč je kvasový (kváskový) chléb zdravější? • Kváskový chléb & kontakty • **Rekapitulace***

Mléko a mléčné výrobky 30

*Jaké mléko pili naši předci? • Mléko jako lék a mléko jako jed • Mléko pohledem tradiční čínské medicíny • Mléko pohledem ájurvédy • Proč mají někteří lidé problém s trávením mléka? • Proč jsou kysané mléčné výrobky snadněji stravitelné? • Jaký jogurt je zdravý? • Jak se mléko průmyslově zpracovává? • Jaký je rozdíl mezi běžným mlékem a biomlékem? • Biomléko je lepší i pohledem vědy • Mléko, vápník a naše kosti • Vápník není jen v mléku • Co odvádí vápník z těla ven? • Praktické rady k nakupování mléčných výrobků • **Rekapitulace***

Maso 44

*Proč jíst maso? • Proč nejíst maso? • Vitamin B12 • Maso pohledem čínské medicíny • Maso a výživa podle pěti elementů • Maso pohledem ájurvédy • Jaký je rozdíl mezi běžným masem a biomasem? • Je pravda, že kuřata jsou plná antibiotik a hormonů? • Antibiotika v ekozemědělství • Proč je biokuře tak drahé? • Můj vztah k masu • Různé důvody, proč lidé omezují maso • Rady pro dobrou stravitelnost masa • Kde sehnat kvalitní maso z ekochovů? • **Rekapitulace***

Uzeniny 54

*Jaký je rozdíl mezi běžnými uzeninami a biouzeninami? • Dusitanové soli a zdraví • Proč se při výrobě uzenin používají dusitany? • Dusitanová sůl i v biouzeninách? • Dobrá rada • Moji oblíbení výrobci uzenin • **Rekapitulace***

Ryby 56

*Rybí maso je zdravé • Zdravotní souvislosti rybího masa • Naše sladkovodní ryby a toxické látky • Mořské ryby z farem a toxické látky • Ekologické a etické souvislosti rybího masa • Průmyslový rybolov • Rybí farmy • Proč je losos růžový? • Co jsou to bioryby a udržitelné rybářství? • Udržitelné rybářství • Akvaponie • Praktické rady při vybírání ryb • Co kromě zdraví můžeme zohlednit při výběru „dobré ryby“? • **Rekapitulace***

Vejce 62

*Zárodek života • Vejce pohledem tradiční čínské medicíny • Vejce pohledem ájurvédy • Zajímavost • Vejce jako superpotravina • Rozdíl mezi vejci aneb proč jsou bio a domácí vejce lepší? • Omega vejce • Domácí vejce • Vejce z obchodu • Zajímavost pro výrobce • **Rekapitulace***

Luštěniny 66

*Proč jíst luštěniny? • Co obsahují? • Pohled čínské medicíny na luštěniny a stravitelnost luštěnin • Luštěniny pohledem pěti elementů • Luštěniny a bio • Kdo by neměl na luštěniny zapomínat? • Kdo by se měl luštěninám vyhýbat? • Luštěniny a děti • Proč je důležité naučit se správně vařit luštěniny? • Máte rádi nakličování? • Jak jíst luštěniny a s čím je nekombinovat? • Rada, pokud vás luštěniny nadýmají • Jak vařit luštěniny, aby byly dobře stravitelné? • Tipy z mé kuchyně • Nejoblíbenější luštěninová jídla u nás doma • **Rekapitulace***

Tuky a oleje 72

*Jaké tuky používali naši předci? • Proč potřebujeme tuk a kolik bychom ho měli jíst? • Tuk jako základ dobrého vaření • Jak se vyznat v tucích aneb není tuk jako tuk? • Nasycené mastné kyseliny • Nenasycené mastné kyseliny • Proč jsou v moderní stravě narušené poměry mezi mastnými kyselinami? • Praktické rady pro udržení optimálních poměrů mastných kyselin • Příběh margarínu • Příběh margarínu má pokračování • Přepuštěné máslo „GHÍ“ • Ghí v ájurvédě • Příprava ghí • Není olej jako olej • Jaké oleje a tuky používat v kuchyni? • Co je to bod zakouření? • Co s použitým olejem? • Upřesnění k tabulkám kouřových bodů • Praktické rady pro milovníky nerafinovaných olejů • Za studena lisované oleje a kvalitní tuky do studené kuchyně • Za studena lisované oleje a kvalitní tuky do teplé kuchyně • Olej a krása • Aromaolejíčky • Moje tipy na používání kuchyňských olejů v péči o tělo • Praktické rady pro nakupování olejů a tuků • Jak vybírat olivový olej? • Jaké oleje a tuky používáme v naší kuchyni? • Přehled nejběžnějších nerafinovaných olejů a tuků aneb na co který použít? • **Rekapitulace***

Semínka a ořechy 98

*Proč jíst semínka a ořechy? • Semínka pohledem tradiční čínské medicíny a ájurvédy • Kdo by se měl semínkům a ořechům vyhýbat? • Kdo by neměl na semínka a ořechy zapomínat? • Mohou je jíst i malé děti? • Na co si dát pozor? • Proč jsou lepší biosemínka a bioořechy? • Jak zařazovat semínka a ořechy do jídelníčku? • Jak kupovat a uskláňovat semínka a ořechy? • **Rekapitulace***

Zelenina a ovoce 102

*Jakou zeleninu jedli naši prapředci? • Jaké jedli ovoce? • Zelenina a zdraví aneb proč jíst zeleninu ke každému jídlu? • Zelenina pohledem čínské medicíny • Energetický pohled na zeleninu a ovoce • Zdraví z ovoce • Cukr v ovoci • Rozdíl v pěstování bio a nebio zeleniny a ovoce • Co jsou to pesticidy? • Zajímavosti o rozdílu bio a nebio pohledem výzkumů • Obsahuje biozelenina a bioovoce více plísní? • Není bio jako bio aneb zklamání nad biomrkví • Co znamená biodynamické zemědělství? • Je zelenina vypěstovaná na vlastní zahrádě bio? • Co jsou to dusičnany? • Jak omezit množství dusičnanů a pesticidů? • Proč je nejlepší a nejzdravější sezónní zelenina? • Troška inspirace do vaší sezónní kuchyně • Kde shánět nejlepší sezónní zeleninu? • Jak poznáte, že kupujete biozeleninu? • Vařit zeleninu, nebo nevařit? • Jak zachovat maximum mikroživin v tepelně upravované zelenině? • Jakou zeleninu a ovoce dávat malým dětem? • Zajímavost o banánech • Zajímavost nejen o rajčatech • Jaký je rozdíl mezi běžným vínem a biovínem? • Zavařování • Zavařování celého ovoce bez cukru • Džemy • Tip pro milovnice zavařování: Hroznová zavařenina • Zajímavost: zavařování podle měsíce • Nejlevnější a nejzdravější zelenina • Proč nezapomínat na koření a čerstvé kuchyňské bylinky? • Jaký je rozdíl mezi bio a nebio kořením? • Zelenina u nás doma aneb jak vybírat nejlepší zeleninu a ovoce • **Rekapitulace***

Sladidla a sladkosti 124

*Jak sladili naši předci? • Kolik cukru sníme za rok aneb čísla, kterým se ani nechce věřit • Rozdíly mezi cukry aneb proč bílý rafinovaný cukr škodí nejvíce? • Rozdíl mezi cukrem běžným, přírodním a bio • Potřebuje naše tělo cukr? • Co se odehrává v těle, když sníme cukr? • Není cukr jako cukr • Cukry rychlé a pomalé • Glykemický index • Jak nám cukr škodí? • Pohledem čínské medicíny a makrobiotiky • Jak omezit množství zkonsumovaného bílého cukru? • Co vám pomůže při odvykání cukru? • Důležité rady pro rodiče, učitele, vychovatele, babičky a dědečky • **Rekapitulace***

Encyklopedická část 132

Obiloviny 134

Amarant 135
Čirok 136
Jáhly 138
Ječmen a kroupy 142
Kamut 146
Kukuřice 148
Oves 152
Pohanka 156
Pšenice 160
Quinoa 164
Rýže natural 168
Špalda 174
Žito 178

Luštěniny 180

Cizrna 181
Čočka (červená i hnědá) 184
Fazole 186
Fazole azuki 190
Hrách 192
Sója 194

Semínka 198

Alfalfa 199
Dýňové semínko 200
Konopné semínko 204
Lněné semínko 210
Mák 216
Psyllium 222
Chia semínka 223
Sezamové semínko 224
Slunečnicové semínko 228

Ořechy 230

Lískové ořechy 231
Mandle 234
Vlašské ořechy 240
Ostatní ořechy 244

Sladidla 252

Agáve sirup 253
Amasaké 256
Čekankový sirup 258
Jakonový sirup 258
Kokosový sirup a cukr 258
Javorový sirup 259
Med 262
Obilné slady a sirupy 270
Sušené ovoce 274
Stévie a sladidlo z mnišského ovoce 280
Erythritol a Xylitol 283
Třtinový cukr 284

Řasy a jiné 290

Karob 291
Kustovnice (goji) 294
Kuzu a arrowroot 296
Sůl 298
Mořské řasy 304
Pickles 312
Umeocet a umebošky 316



Praktická receptová část 320

Polévky 322

Mungo polévka s řasou wakame 323
Zeleninová polévka z červené čočky 324
Rajčatová polévka s quinoou 326
Lehká kedlubnová polévka 328
Dýňovo-čočková polévka 330
Hustá cizrnovo-bramborová polévka s mangoldem 332
Letní zeleninová polévka se špaldovými nočky 334
Zimní ovesná posilující polévka 336

Saláty a pomazánky 338

Teplý salát z cizrny s pórkem a sušenými rajčaty 339
Salát z kuskusu s kozím sýrem a brusinkami 340
Letní cizrnový salát s bylinkami 342
Sytý salát z quino, brambor a tuňáka 344
Těstovinový salát s uzeným tempehem 345
Salát z quino a černými olivami 346
Listový salát s napařovanou zeleninou a marinovaným tofu 348
Rychlé luštěninové pomazánky s tahini 350
Fazolová pomazánka 352
Fazolová pomazánka s pohankou 352
Slané špaldovo-lněné kreky 353
Pomazánka z červené čočky (čočkový dhal) 354

Bezmasá jídla 356

Cizrna s rajčatovo-zeleninovou kari omáčkou 357
Polenta se sušenými rajčaty, pórkem a volským okem 358
Rizoto s quinoou a pečenou zeleninou 360
Celozrnné rizoto se zeleninou a tofu 362
Celozrnný špaldový koláč s pórkem 364
Uzený tempeh s bramborami a houbami 366
Mrkvovo-rýžový závin s mandlemi 368
Jahelno-bramborové plněné knedlíky 369
Fazolové pirohy 370
Špaldovo-ořechové halušky s bazalkou 372
Zelené fazolky se smetanovou omáčkou a koprem 374

Zapečená dýně s jablem a kysanou zeleninou 376
Sladká zelenina s azuki a pohankové placičky 378
Dýňový kotlík s fazolkami azuki 379
Špaldové kernotto se špenátem a kozím sýrem 380
Jahelné bramboráky s lněným semínkem 382
Pohankovo-špaldové palačinky s cibuládou a grilovanou cuketou 384
Karbonátky z pohankové lámanky 388

Recepty s biomasem v BioAbecedáři nejsou, protože biomasa se připravuje stejně jako to maso a já při vaření masa sahám po klasických kuchařkách našich předních kuchařů. Zajímavé recepty z biomasy šéfkuchaře Davida Šašky najdete v Nové biokuchaře a recepty na vývary v Rytmu roku.

Dezerty (bez bílého cukru) 390

Pohankovo-datlovo-mandlový koláč 391
Čokoládový pudink s višněmi 392
Špaldové muffiny s čokoládou a ořechy 394
Veganské špaldové muffiny s javorovým sirupem a brusinkami 396
Tvarohový špaldovo-kukuřičný koláč s ovocem 398
Mandlový koláč s pudinkovým krémem a ovocem 400
Datlové hvězdičky v čokoládové polevě 402
Švestkovo-mandlové kulíčky 404
Jahelník se švestkami a jablky 406
Bezlepková litá jablečná buchta 407
Jablečný pudink se špaldovými piškoty 408
Jahelné bezlepkové lívance 410
Jednoduchý litý koláč z kamutové mouky 412
Konopný super zdravý osvěžující shake 414
Lněný omega 3 shake 415

O autorkách 416

Rejstřík 416

Zajímavé odkazy a užitečná reklama 420

Představme si...

Představme si, že bychom nepotřebovali žádné knihy o zdravém jídle, žádné semináře, webináře ani výživové poradce. Že bychom neztráceli energii řešením toho, kolik má které jídlo vitaminů, minerálních látek, antioxidantů, kalorií, zbytkových pesticidů či chemikálií. Že bychom nečetli dlouhé seznamy ingrediencí na obalech ve složení. A při nakupování bychom zjistili, že kolem většiny regálů můžeme projíždět bez zastavení, protože to přehnaně velké a úplně zbytečné množství průmyslových potravin vůbec k ničemu nepotřebujeme. I přes všechny nákladné marketingové strategie potravinářského průmyslu bychom věděli, že nejlepší je žít se základními potravinami, které žádný marketing většinou nemají. Dnes se bohužel normální potraviny z nechemizované přírody musí označovat nálepkou bio, ale označovat by se naopak měly ty, které obsahují tzv. chemické koktejly zbytkových pesticidů, umělých barviv a dochucovadel. Měla by na nich být pro nás spotřebitele nějaká výstraha, která by říkala, že dlouhodobá konzumace vysoce průmyslově zpracovaných potravin se zbytkovými pesticidy je riziková a může poškozovat hormonální i nervovou soustavu, rovnováhu střevních mikroorganismů a tím i plodnost, alergie a imunitu.

Souvislosti mezi špatným jídlem a špatným zdravím nepociťujeme hned, a proto je máme tendenci přehlížet. Praktiky potravinářského průmyslu snižují obsah cenných látek v potravinách, jako jsou omega-3 mastné kyseliny, vláknina či mikroživiny. Moderní strava není plnohodnotná a za drahé peníze si kupujeme doplňky, kterými chceme umělé a nedokonale nahradit cenné látky, jež nám přitom nabízejí skutečné celistvé potraviny. Tak třeba celá zrna a celozrnná mouka obsahuje o 300–500 % více vlákniny a o 300–1000 % více prospěšných fytochemikálií a antioxidantů, než obsahuje mouka bílá. Živočišné produkty, které pocházejí ze zvířat s přístupem na pastvu a dostatkem pohybu, obsahují o 35–98 % více omega-3 mastných kyselin. Podle Světové zdravotnické organizace s jídlem nějak souvisí 75 % nemocí a u poloviny zdravotních potíží je jídlo hlavní příčinou jejich vzniku a rozvoje. Ke zdravému životu kromě jídla přispívá pravidelný pohyb a pobyt v přírodě, hezké vztahy, naplnění ze smysluplné práce a nekouření.

Když vyšel BioAbecedář v roce 2010 poprvé, čtenáři i média ho začali nazývat bio bibli. Já jsem se při tomto označení trochu styděla, ale dnes jsem vděčná, že BioAbecedář lidem opravdu už mnoho let pomáhá. Mnozí z vás jste kompletně změnili stravu, posílili své zdraví či vyléčili různé zdravotní neduhy, někteří výživoví poradci ho doporučují svým klientům, slouží i učitelům výchovy ke zdraví, je skvělým rádcem pro obchodníky s kvalitními potravinami. Mnoho rodin, ale i restaurací a jídelen dnes díky BioAbecedáři používá zdravější a často opomíjené suroviny, jako je třeba pohanka, jednozrnka, hrách, lněná, dýňová či konopná semínka, biomaso a biosýry z ekochovů, bio špaldovou mouku z polí bez chemie nebo třeba za studena lisované oleje.

Je zázrak, že se BioAbecedář neztratil v tom obrovském množství knih – vždyť každoročně jich vychází kolem 15 000 a BioAbecedář se opakovaně dotiskuje a stále je o něj zájem. Proto děkuji Vám všem, kteří ho používáte, čerpáte z něj inspiraci a třeba ho dáváte svým blízkým jako dárek.

A protože se svět mění obrovskou rychlostí, tak jsem vnímala, že i BioAbecedář zastarává. Jako autorka cítím odpovědnost za každou větu, kterou v knize čtete. Když jsem se do aktualizace pustila, vůbec jsem netušila, že nakonec všechny texty napíšu úplně znovu, ale nemohla jsem jinak. Bylo to podobné, jako když opravujete krásný starý dům a postupně zjišťujete, co všechno vyžaduje kompletní přestavbu.

Když jsem psala BioAbecedář poprvé, bylo mi kolem 33 let. Dnes jsem bohatší o 15 let životních i kuchařských zkušeností, vnímám více souvislostí i úskalí potravinářského průmyslu, plnohodnotné výživy, lidského zdraví a mám také jiný styl psaní. To všechno je v každém novém řádku obtisknuté. A proto také s úplně čistým svědomím za poctivě odvedenou práci doporučuji Nový BioAbecedář (3. vydání) i těm z Vás, kteří doma máte ten původní. Dejte ho třeba do knihovny či knihobudky na zastávce autobusu, prodejte ho na reknihy.cz nebo si ho nechte v kuchyni jako pracovní kuchařku, protože recepty se nezměnily.

Věřím, že Vám Nový BioAbecedář bude sloužit mnoho let jako zdroj inspirace a informací a pomůže Vám, kdykoli se budete cítit zahlceni stále se měnícími a rozporuplnými informacemi o jídle. Jeho čtení Vás uklidní, znovu napojí na základní a jednoduché principy a dodá Vám naději, že jíst zdravě není složité.

Moje největší přání pro Vás čtenáře je, abyste i bez studia dalších knih, studií a výživových ideologií věděli, jaké jídlo je pro Vás i pro ekosystém Země to pravé. Abyste měli chuť i energii na postupnou změnu rodinné logistiky při obstarávání potravin a co nejčastěji se napojili na konkrétní zemědělce, výrobce či sedláky. Díky tomu posilujeme i naše vědomí, že víme, co jíme. Tak jako to lidé věděli po celou historii. Dnes je totiž úplně běžné, že jíme anonymní průmyslové výrobky, neznáme původ ani minulost jídla, které se stává součástí našeho těla. To všechno souvisí s vnitřní nejistotou, že nevíme, co je zdravé a co máme jíst. To, že neznáme původ jídla, dávají někteří antropologové do souvislosti i se současnou krizí identity.

Představme si...

Představme si, že usedáme s rodinou nebo s přáteli k večeři, a než se pustíme do jídla, zastavíme se, protože chceme poslat naše společné „díky“ konkrétním lidem, zemědělcům či sedlákům za cibuli, mrkev, brambory i za obilí, za vejčeka, kus syra, másla či několik plátků slaniny. Za všechny skutečné potraviny.

Vítejte...

Vítejte v Novém BioAbecedáři, který Vás naučí rozlišovat mezi potravinami a vybírat ty, které jsou z mnoha úhlů pohledu smysluplné a dobré pro zdraví lidí i přírody.

Jak se kdysi mlela mouka?

Po staletí se zrno mlelo celé, nejprve mezi dvěma kameny, pak na kamenných mlýnech poháněných zvířaty, větrem či vodou. Vždy bylo rozemleto celé, a proto mouka obsahovala i klíček s enzymy a cennými oleji, které jsou velmi zdravé, ale snadno podléhají zkáze. Takto semletá celozrnná mouka proto nemá příliš dlouhou trvanlivost, a pokud je vystavena teple a světlu, vydrží ještě méně a je třeba hlídat její čerstvost.

Proč se mouka začala vymílat?

Celozrnná mouka se ještě na přelomu 19. a 20. století mlela na kamenných mlýnech. Obsahovala celé zrno, a proto po čase hořkla a žlukla. Snahou obchodníků, mlynářů, ale i pekařů bylo získat mouku, která bude trvanlivější, nebude obsahovat zbytek plísni a bude mít stále stejnou kvalitu. Postupně se proto přecházelo z mlýnů kamenných na válcové kovové a výjimečně i porcelánové a měnila se technologie mletí. Dnes se mouka mele na litinových válcích. Když chtějí mlynáři bílou mouku, tak se nejprve obrousí vnější vrstvy a klíček zrna. Tyto části se zpracují nejčastěji jako krmivo pro zvířata. Z obilného zrna pak zůstává jen jeho moučné jádro plné škrobů a to se mele na bílou mouku, která byla v minulosti považovaná za luxus. Má dlouhou trvanlivost, stále stejnou jakost, ale ztratila to nejcennější, a to celistvost. Tím začíná příběh o tom, jak se z původně plnohodnotné celistvé potraviny stala hrozba pro zdraví. Možná, že kdybychom ji jedli svátečně a střídme, nenapáchala by tolik škody, jako když ji konzumujeme několikrát denně.

Co je bílá rafinovaná mouka?

Bílá mouka je nejčastěji pšeničná mouka, která vzniká namletím předem obroušeného zrna, zbaveného klíčku a obalových částí. Tyto části obsahují nejvíce vitaminů, minerálních látek a zdraví prospěšných tuků a vlákniny.

Kdysi se často říkávalo, že obiloviny jsou dobré na trávení a pro nervovou soustavu, což může platit jen pro plnohodnotné, mikroživin a vlákniny nezbavené obilné produkty.

Co je celozrnná mouka?

Celozrnná mouka je namleta z celého zrna. Oproti bílé mouce obsahuje i otruby a podle způsobu mletí buď celý klíček, nebo jeho větší část. Proto je v celozrnné mouce zachována vláknina, ale i minerální látky, tuky a vitamíny.

Na exkurzích v PROBIO či na Bioslavnostech můžete vidět, jak se vyrábí biomouky. Velkou pozornost tam věnují vstupní kontrole kvality obilí, aby zrna byla v co nejlepší kondici. Speciální stroje vytřídí zrna různě poškozená, nedozrálá či narušená – právě ta mohou obsahovat plísň nebo jiné nežádoucí látky. Zrno se pak lehce svrchu obrušuje, což je proces, který nahrazuje mytí – díky tomu se omezuje výskyt nežádoucích mikroorganismů.

Na celozrnnou mouku se poté celé zrno semele, mouka se prosévá a balí pro zákazníky. Jiná technologie výroby celozrnných mouk spočívá v tom, že se do bílé mouky přidávají namleté otruby nebo i klíčky. Výsledná mouka má viditelně hrubší a tmavší částice a říká se jí grahamová.

Jak celozrnnou mouku skladovat?

Trvanlivost celozrnné mouky bývá 6 měsíců a při dobrém uskladnění i déle. Mouka z jednozrnky a dvouzrnky obsahuje více tuků, a proto rychleji žlukne a spotřebovat by se měla do 4 měsíců. Aby se mouky mohly prodávat v běžných obchodech, legislativa říká, že se mohou skladovat při teplotě do 25 °C a v suchu. V praxi je ale pro celozrnné mouky mnohem lepší, když kromě doporučeného sucha budou ve větším chladu (cca do 20 °C) a v temnu. Ideální je špajz nebo místo, které není u topení a kam přímo nesvítí slunce.

Co je biomouka?

Biomouka je semleta z obilí, které bylo vypěstováno v rámci ekologického zemědělství, kde se nesmí používat minerální hnojiva a pesticidy (více na str. 20). Pokud dáváte přednost celozrnné mouce, je lepší kupovat ji v biokvalitě. Problém běžné celozrnné mouky může být vyšší obsah reziduí pesticidů, protože ta se nejčastěji nacházejí právě ve slupkách zrna.



Celozrnná mouka

Jaký je rozdíl mezi bílou a celozrnnou moukou?

Jakmile celá zrna průmyslově zpracujeme na bílou mouku, odstraníme tím vlákninu, vitamíny, minerální látky, prospěšné antioxidanty, fytochemikálie i cenné tuky.

Vláknina je prevencí závažných onemocnění, reguluje zažívání, čistí střeva, je potravou po střevní mikroorganismy, a proto je důležitá pro zdravý střevní mikrobiom, pro dobrou imunitu i zdravou kůži, má preventivní účinek v boji proti rakovině tlustého střeva, snižuje hladinu cholesterolu a pomáhá udržet si přirozenou váhu.

Celozrnná mouka obsahuje o 300–500 % více vlákniny a o 50–300 % více vitaminů a minerálních látek než bílá mouka. I obsah prospěšných fytochemikálií a antioxidantů bývá v celých zrnech až o 300–1000 % vyšší než v bílé mouce. Celozrnné obiloviny a mouky obsahují o 300–400 % více vitamínu B1, o 300–400 % více železa, o 400–500 % více hořčiku a o 300–600 % více zinku a o 200–230 % více draslíku. Když se z celého zrna odstraní klíček a otruby, ztratí se asi 83 % vitamínu E.

Procenta se liší v závislosti na konkrétním zrně, procesu mletí a regionu. Jsou však dobrým obrazem o rozdílech v obsahu živin mezi celozrnnou a bílou moukou.

Děkuji Ing. Dagmar Janovské, Ph.D., z Výzkumného ústavu rostlinné výroby v Praze-Ruzyni za poskytnutí údajů o biologické hodnotě bílkovin jednotlivých obilovin a o rozdílech mezi celozrnnými obilovinami a bílou moukou.

Bílá mouka má vyšší glykemický index než mouka celozrnná. Znamená to, že když sníme bagetu, rohlík či knedlík, hladina cukru v krvi se nám zvýší podobně rychle, jako bychom snědli nějakou sladkost. Častá konzumace jednoduchých cukrů a bílé mouky vede k rozvoji tzv. inzulinové rezistence, kdy se cukr hromadí v krvi. Tato porucha souvisí s řadou civilizačních nemocí (cukrovka druhého typu, chronické onemocnění srdce a cév, podílí se i na zvýšeném tlaku, zvýšeném cholesterolu, obezitě, únavě a podle některých odborníků i na vyšším riziku vzniku Alzheimerovy choroby, kterou někteří lékaři nazývají „cukrovkou třetího typu“).

Oproti tomu celozrnná mouka má nižší glykemický index a složitě cukry se uvolňují do krve pomaleji.



Delší kynutí pomocí kvasu je nejstarobylější a nejpřirozenější způsob kypření těsta, odbourávání antinutričních látek a zajištění dlouhé trvanlivosti chleba.

Kvasnice (droždí) jsou moderní metodou kypření těsta. Jde o speciální vyvinuté kvasinky pro rychlé kynutí. Moderní droždí už není úplně stejný produkt, jako bývalo kdysi tradiční pivovarské droždí. Běžné droždí se dnes pěstuje nejčastěji na melase (odpadní produkt při výrobě cukru). Tradičně se pěstovalo na obilí a nepřidávaly se k němu žádné pomocné chemické látky. Chleba rychle vykynutý droždím není tak odolný proti plísním a cizorodým bakteriím a je hůře stravitelný.

Bio droždí se dá sehnat sušené. Čerstvé zn. Rapunzel bylo na trhu mnoho let, ale přestalo se vyrábět. Bylo kultivováno na obilí z ekologického zemědělství.

Proč je kvasový (kváskový) chléb zdravější

~ Díky delšímu kvašení se odbourávají antinutriční látky (str. 23), bílkoviny se rozkládají na aminokyseliny, a díky tomu je chléb lépe stravitelný. Mnoho minerálních látek se stane pro člověka lépe využitelnými.

~ V kváskovém chlebu se nacházejí látky, které podporují náš střevní mikrobiom a chléb přirozeně konzervují. Proto vydrží déle než ten z droždí.



Kváskový chléb & kontakty

Domácí kváskový chléb je čím dál tím rozšířenější, ale stále ještě není úplně běžný. Dobrá zpráva při aktualizaci BioAbecedáře v roce 2023 je, že kdo dnes kváskový chleba chce, tak ho sežene. To bych před 13 lety napsat nemohla, protože tehdy to byla výjimečná specialita a nadšenci si kváskový chléb mezi sebou posílali poštou.

Dnes kváskový chléb pečou spíše menší pekárny, protože pro průmyslové pekárny, které ovládly trh s pečivem, se jeho zdlouhavější kynutí příliš nehodí. Děkuju vám všem, kdo jste mi na IG poslali tipy na pekárny, které pečou kvasové chleby.

www.kolackovapekarna.cz, www.eska.ambi.cz, www.pekarnapraktika.cz, www.wtbakery.cz, www.krystal-bistro.cz/pekarna-krystal, www.countrylife.cz, www.statektilia.cz, www.okynko.com, www.pekarnakrepence.cz, www.mechenickapekarna.cz, www.zrnozrnko.cz, www.articbakehouse.cz, www.chlebaasul.cz, www.longstoryshort-delivery.cz, www.statektichy.cz/pekarna-u-statku

Rekapitulace

Rekapitulace

~ Tradiční chléb se po celou historii, a to ještě v 70. letech minulého století, pekl jen z mouky, vody, soli, kmínu a přírodního kvasu. Nedávalo se do něj droždí ani aditiva či zlepšující přípravky mouky. Historií osvědčený kvasový chléb je lépe stravitelný, lahodný, příjemně nakysle voní, běžně vydrží týden, ale třeba i 14 dní a nezplesniví.

~ Většina moderních pekáren (naštěstí ne všechny) peče chléb z droždí a ze směsí, které obsahují zlepšující přípravky mouky. Ne každý tmavý či vícezrnný chléb je zdravý.

~ Kvasové chleby jsou skvělou volbou a jsem vděčná každé pekárně, která je pro lidi peče. Zejména u celozrnných chlebů platí, že ty z biomouky jsou lepší, protože obsahují méně reziduí pesticidů.

~ Pokud chcete doma začít péct chleba, nabídka kurzů i videí je obrovská, např. www.maskrtnice.cz, www.biomisa.cz, www.svetzkvasu.webnode.cz, www.maruskaveg.com, www.hanustech.cz. Pekárnu s programem na pečení kvasového chleba seženete na www.minipekarny.cz. Ota Reiss, který pekárnu vyvíjel, organizuje i kurzy. Peče výhradně kvasové chleby do formy z mouky mleté na kamenném mlýnku..

~ Na internetu můžete najít tzv. kváskovou mapu, na které si ve svém okolí najdete člověka, který se s vámi o kvásek podělí. (www.pecempecen.cz)

~ Buď se můžete pustit do kvasového bochníku, který připomíná tradiční šumavu, nebo péct jednodušší a plně celozrnné chleby ve formě. Nebo to střídat, jako to děláme my doma.

Nikdy mě nepřetane tasnovat
ten takt, že vezmete mouku, vodu a
sól a vznikne něco tak krásného
jako je CHLEBA.
Už po tisíciletí!



Mléko jako lék a mléko jako jed

Mléko a mléčné výrobky patří v naší střeoevropské oblasti mezi základní skupiny potravin. Mléko je objektivně potravina, která má vysokou výživnou hodnotu, protože je určena pro výživu telat, jež se rodí 30–50kilová. Mléko obsahuje všechny tři základní živiny: bílkoviny, tuky a sacharidy, mnoho vitaminů (A, D, sk. B, i K2, pokud jde o mléko ze zvířat na pastvě) a důležitých minerálních látek. Nejvíce se upozorňuje na vysoký obsah vápníku, který je nutný pro správný vývoj kostí. To všechno jsou důvody, proč se mléko a mléčné výrobky podle odborných výživových organizací, českých i mezinárodních, stále běžně doporučují jako důležitá součást jídelníčku. A to i přesto, že nezbytné nejsou a prospěšnější než mléko jsou zakysané neslazené mléčné produkty.

Současně přibývá celostních lékařů a výživových poradců, kteří upozorňují i na zdravotní rizika, která s konzumací mléka souvisí.

~ Podle PharmDr. Margit Slimákové je hlavní problém mléka to, že svým složením nejde o nápoj, ale spíše o potravinu a v době všeobecného přejídání může být popíjení mléka nadbytečným přídatkem kalorií. Mezi zdravotními riziky uvádí, že mléčné bílkoviny jsou nejběžnějším alergenem u malých dětí a mléčný cukr je zejména u starých lidí hůře stravitelný a u některých z nás může podporovat vyšší uvolňování inzulínu.

~ MUDr. Josef Jonáš v knize „Kde končí duše a začíná tělo“ popisuje mléčnou bílkovinu kasein jako lepidlo, které vytváří vazky a pevný sliz, jenž omezuje nejen cirkulaci tekutin, ale i metabolismus buněk a působí i jako nervový jed. Kromě toho mléko přináší do organismu i hlen, který se usazuje v dýchacích cestách, vedlejších dutinách nosních, střevech a gynekologických orgánech, kde je pak živnou půdou pro mikroorganismy a způsobuje různé nemoci, sníženou imunitu a střevní problémy, jež mohou zapříčinit i vznik karcinogenních látek... Když jsem se pana doktora při aktualizaci v roce 2023 ptala, jestli by něco na citaci změnil, řekl mi, že s ní souhlasí bez výhrad, a doplnil, že žádné dospělé zvíře na

světě nepožívá mléko jiného zvířete.

(Můj dodatek: Z mléčného kaseinu se od konce 19. století vyráběly knoflíky, byly to první pokusy o výrobu umělé hmoty.)

~ Jsou studie, které dávají do souvislosti jak nižší, tak i vyšší výskyt některých nádorových onemocnění. Jsou i opačné, které tvrdí, že ti, kdo pijí mléko, mají o třetinu menší náchylnost ke vzniku rakoviny tlustého střeva.

~ Pozitivní vliv přináší podle všech studií konzumace kysaných mléčných výrobků, které podporují zdravý střevní mikrobiom a mají antibakteriální i protirakovinné účinky.

~ Líbí se mi tvrzení Marion Nestlé, Ph.D., M.P.H., profesorky výživy na New York University. Ve své knize „What to eat“ píše o svém podezření, že tím, kdo má poslední slovo v diskusi nad mléčnými výrobky, dnes není zájem o lidské zdraví, ale obchodníci s mléčnými výrobky. Podle M. Nestlé je mléko prostě jenom potravina, která není pro lidi perfektní (protože perfektní je pro telata), není ani zázračná, jak tvrdí některé reklamy, ovšem ani „jedovatá“, jak tvrdí někteří odpůrci mléka. To znamená, že nemusíme pít mléko, abychom byli zdraví a měli silné kosti. Pokud ale chceme mléko konzumovat a nezpůsobuje nám zdravotní potíže, pak je dobré zohlednit život krav a kvalitu mléka. Proto Marion N. kupuje nejčastěji bio mléčné výrobky, ideálně neochucované a nedoslazované. A ty považuje i za nejzdravější.

Mléko pohledem tradiční čínské medicíny

V tradiční čínské medicíně je kravské mléko používáno na zvlhčení plic, žaludku, střev a pro podporu tvorby tekutin. Když tradiční čínská medicína mluví o „zvlhčení“, má tím na mysli to, že daná potravina vede k větší tvorbě hlenu. Proto se říká, že mléko způsobuje zahlenění. A i díky tomu lépe pochopíme smysl lidového léku na kašel v podobě mléka s medem či mléka s Vincentkou. Je to lék na suchý, štekavý kašel, kterému zvlhčení prospěje. Naopak třeba rýmu nebo kašel, při kterém vykašláváme spoustu hlenů, by mléko dle tradiční čínské medicíny zhoršovalo. Mléko, které bylo čínskou medicínou původně v určitých situacích doporučováno, se velmi liší od dnešního běžného mléka, které pochází z velkochovů a je průmyslově zpracováno (text dle konzultace s MUDr. Michaelou Šimkovou).



Mléko pohledem ájurvédy

Ájurvéda považuje mléko za posvátné a léčivé. Mlékem nejlepší kvality je podle ájurvédy čerstvé, nepasterované a nehomogenizované mléko od krav, které se pasou venku. Mléko je výživné a dodává tělu vše potřebné pro zdravý vývoj, přináší vitalitu a životní sílu a urychluje uzdravení různých neduhů. Když ájurvéda mluví o tom, že je mléko velmi výživné, současně tím má na mysli i to, že je těžko stravitelné. Proto musí být i trávení člověka, který mléko pije, dostatečně silné. Anebo je nutné zlepšit jak stravitelnost mléka, tak zvýšit jeho kvalitu, aby bylo co nejčerstvější a průmyslově nezpracované. Lepší stravitelnosti mléka podle ájurvédy pomůžeme svařením s kořením (například se špetkou šafránu, zázvoru, kardamomu). Ájurvéda prakticky nic neodsuzuje, tvrdí, že cokoliv, je-li správně použito, může být lékem. A mléko považuje za potravinu, nikoliv za nápoj. Vedle potravin se může speciální přípravou (obvykle přidáním koření) záměrně změnit na léčebný nápoj. Co se v ájurvédě nedoporučuje, je pití studeného mléka z ledničky (text dle MUDr. Martiny Zisky, autorky knihy Áhára, kde se můžete mimo jiné dozvědět i o vhodných a nevhodných kombinacích s mlékem).



Mléko, vápník a naše kosti

„Abychom měli celý život silné kosti, je důležité jíst v dětství, ale i v dospělosti dostatek mléčných výrobků. Jinak riskujeme osteoporózu.“ Podobných upozornění jsou plná média.

Kanadský lékař Jason Fung na základě rozsáhlých studií dokládá téměř opak všech nejčastějších tvrzení o vápníku. Uvádí, že nejvyšší výskyt osteoporózy je v zemích s nejvyšším příjmem vápníku. Doplnuje informaci, že na Zemi je přes pět a půl tisíce savců a jejich společným znakem je konzumace výhradně mateřského mléka od svých matek. Kdyby bylo nezbytné mléko konzumovat dlouhodobě, dalo by se očekávat, že všichni savci by trpěli osteoporózou. Ve skutečnosti ji trpíme jen my. To nás nutí k zamyšlení, jak to dělají krávy a sloni, že je kosti unesou, aniž by jedli mléčné produkty jiných savců. Stejně tak se ví, že se osteoporóza vyskytuje jen u vyspělých civilizací a tradiční či přírodní národy takovou nemoc neznají.

Čím dál více se ukazuje, že jíst dostatek mléčných výrobků pro silné kosti nestačí. Neskládají se jen z vápníku, ale i z mnoha dalších minerálních látek, mezi kterými se stále udržuje rovnováha. Například hořčík, draslík či vitamin D pomáhají vápník udržovat, bez nich se vápník nevstřebá, ani kdybychom ho jedli na kila. Jiné látky, jako třeba fosfor, sodík či bílkoviny, přispívají k jeho vylučování z těla ven.

Zdraví kostí záleží na celkovém složení jídelníčku a životním stylu... na hormonální rovnováze, na množství prožívaného stresu, množství pohybu, množství vykouřených cigaret, snědených hamburgerů a vypitých litrů sladkých limonád či alkoholu. Nejlepší prevencí osteoporózy je pravidelné zatěžování kostí – tedy aktivita se zátěží nebo fyzická práce, zdravá strava omezující cukr, průmyslové sacharidy a nekvalitní tuky.

Vápník není jen v mléku

Když se z jakýchkoli důvodů rozhodneme omezit mléčné výrobky, tak náš mozek, naučený, že v mléku je vápník, se nás hned zeptá, z jakých jiných zdrojů si jeho dostatek obstaráme? Vápník se nenachází pouze v mléce, jak to prezentují reklamy.

Zdrojem vápníku jsou kromě mléčných výrobků i tyto potraviny:

~ náš lokální poklad mák, který obsahuje 5x více vápníku než mandle, ale také konopná semínka i mandle spolu s dalšími ořechy a semínky jsou poměrně dobrým zdrojem Ca

~ sardinky, ryby, vývary z kostí

~ vejce

~ zelená zelenina, jako je brokolice, kapusta, kadeřávek, které mají vstřebatelnost vápníku přes 50 % (z mléka ho přijmeme cca 30 %)

~ výjimku mezi zelenou zeleninou tvoří špenát, mangold a listy z červené řepy, které kromě vápníku obsahují i šťavelany, které mohou částečně využívání vápníku blokovat, právě proto se tradičně špenát kombinuje s mlékem či smetanou

~ divoké bylinky jako pampeliškové listí nebo zelené klíčky

~ čerstvé i sušené bylinky, nejvíce vápníku obsahuje tymián a majoránka, ale dobré zdroje jsou i mateřídouška, řeřicha, kopr, petrželka či pažitka

~ z koření obsahuje nejvíce vápníku římský kmín, kardamom a skořice, ale i hřebíček, kmín, nové koření, muškátový oříšek, kurkuma či zázvor

~ mořské řasy – zejména hiziki, wakame a arame

~ luštěniny



kostní vývary



pampeliškové listky



sezamová semínka



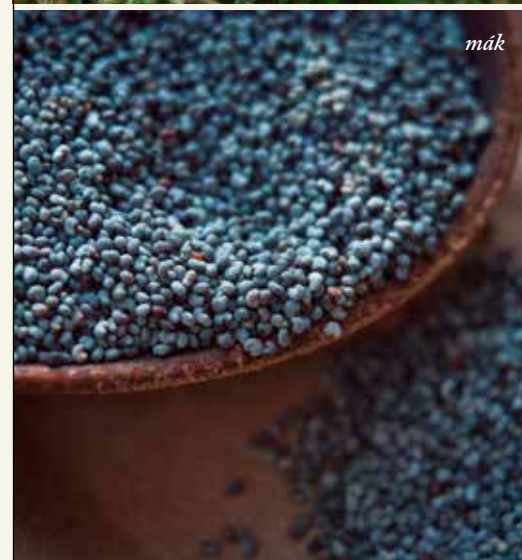
tymián



mořské řasy



římský kmín, skořice



mák



kozí sýr



kadeřávek

Moje rady

Rady pro dobrou stravitelnost masa

~ Vybírejte (kdykoli je to možné) maso v nejlepší kvalitě, tzn. maso z ekologických či domácích chovů, kde mají zvířata přístup na slunce, na čerstvý vzduch, na pastvu a nejsou stresována.

~ Lepší a lépe stravitelné je vždy maso čerstvé. To z mrazáku považuje ájurvéda za hůře stravitelné, proto ho používejte spíše výjimečně.

~ Pro čerstvé maso platí jiná pravidla než pro zeleninu. Čerstvé hovězí maso, které se běžně v Čechách nabízí, je vlastně technologicky nehotový produkt. Maso totiž potřebuje dozrát při teplotě blízké nule. Konkrétně hovězí nejméně 10–14 dnů (ale staří se i podstatně déle), vepřové 5–7 dnů, zvěřina 3–14 dnů podle druhu, kuřecí svalovina 1–2 dny a rybí maso je připraveno za několik hodin. Během této doby maso mění strukturu a probíhají v něm enzymatické procesy, které ho rozkládají a uvolňují, takže přirozeně křehne. Pokud uvaříte z „čerstvého“ hovězího, můžete očekávat tužší výsledek, protože první dva dny po porážce se svalovina stahuje. Až cca po 8 dnech začíná být hovězí maso připravené. Vyzrálé maso je 2–3x křehčí než maso nevyzrálé. A jediné z pořádně vyzrálého masa uděláte křehký steak nebo roštěnku.

~ Maso se tradičně ve všech kulturách kombinuje s různým kořením a bylinkami, které pomáhají s jeho trávením (např. majoránka, mateřídouška, tymián, hořčice a hořčičná semínka, rozmarýn, zázvor, křen, římský kmín i náš kmín, černý pepř, kurkuma či curry listy, kořeněné marinády s kyselou složkou, s citrónovou šťávou, vínem či rajčaty).

~ Při grilování nezapomínejte na hořčici a bylinky, jako např. tymián, rozmarýn či šalvěj – dokáží vyrovnávat vliv škodlivých látek, které při grilování vznikají.

~ Ideální přílohu k masu tvoří sezónní zelenina a v létě listové saláty a čerstvé zelené bylinky.

~ Naopak se podle ájurvédy k masu nehodí potraviny, které se těžko tráví, jako jsou vejce, mléko, sýry, jogurty.

~ Za velmi dobře stravitelné považuje čínská dietetika i naše tradice několik hodin vařené vývary pro posilu krve a imunity. Aby vývar přinášel do těla léčivé látky, je třeba ho vařit z masa a kostí zvířat z ekologických nebo přirozených domácích chovů.

Kde sehnat kvalitní maso z ekochovů?

~ Biomaso, ale i kvalitní maso z domácích či menších faremních chovů je dnes (2023) mnohem lépe dostupné, než bývalo. Základní a nejlevnější možností je koupit si maso přímo na statku. My takhle kupujeme stařené bio hovězí na nedaleké ekofarmě Kunclův mlýn a domácí drůbež od lokální chovatelky.

~ Najděte si své lokální farmáře na www.lovime.bio nebo na www.adresarfarmaru.cz. Žijete-li na Moravě, je velmi oblíbená tzv. ekomapa Ekologického institutu Veronika.

~ Mezi významné ekofarmy zaměřené na bio maso patří: Farma Jan Hořák, Biofarma Sasov, Bezděkovský mlýn (Řezníčkovi), Biofarma pod Hájkem, Ekofarma Bošina, Agrofyto, Řeznictví u Kusáků, Ekofarma Rybník – Jaroslav Uher, Farma Borek – Terč Jindřich, Statek Winter, Statek Mitrov, Farma Rudimov, Farma Kunclův Mlýn a další...

~ Mnoho ekofareem provozuje e-shopy s výdejními místy ve větších městech, například: www.biofarma.cz (specialisté na přeštíky, jejich bioslanina z přeštíka vyhrála Biopotravinu roku 2023), www.mitrovsky.com (jejich sušené hovězí maso bylo oceněno jako Biopotravina roku 2020 a jejich steaky vítězí v kategorii Steaková bio masa), www.trms.cz, www.e-farmakosik.cz, www.zelenydvur.cz, www.masozluky.cz, www.spojenefarmy.cz.

~ Produkty z farem můžete nakupovat i na online farmářském tržišti www.scuk.cz nebo na větších e-shopech www.rohlik.cz, www.sklizeno.cz. Ve větších městech je biomaso dostupné i v běžných supermarketech.

~ Dejte si pozor na zneužívání přídavného jména „farmářský“, leckdy se jako farmářské maso prodává i běžné maso z velkochovů, asi proto, že i velkochov je farma... ©

Rekapitulace

Rekapitulace

~ Pokud patříte k milovníkům masa a cítíte se po něm dobře, pak se zaměřte na nejlepší kvalitu masa – ekologické či domácí chovy, kde mají zvířata přístup na denní světlo, mohou dýchat čerstvý vzduch, být na slunci, jíst přirozené krmivo, mít přístup na pastvu a mít svůj ocas či zobák tak, jak jim od přírody narostl. Tyto základní a přirozené potřeby zvířata ve velkochovech uspokojovat nemohou.

~ Pokud jíte příliš mnoho masa z velkochovů a průmyslové uzeniny denně nebo několikrát denně, jednoznačně vám prospěje, když takové maso a uzeniny výrazně omezíte nebo postupně nahradíte kvalitnějšími.

~ Tím, jaké maso kupujeme, rozhodujeme o tom, jestli bude více zvířat žít na poctivých farmách nebo v továrnách na maso. Velkochov není jen problém týrání zvířat. Masný průmysl v té podobě, jak se nyní provozuje, je ekonomicky, ekologicky i zdravotně neudržitelný.

~ Aby zvířata ve velkochovech přežila své krátké životy, dlouhodobě jim byla podávána velká množství antibiotik a léčiv. Vzhledem k tomu, že Světová zdravotnická organizace varuje před zneužíváním antibiotik, které vede k výskytu odolných bakterií, i v konvenčních chovech se dnes řeší, jak posilovat odolnost zvířat a snižovat množství používaných antibiotik.

~ Proto k základnímu vzdělání spotřebitele patří znát souvislosti jídla, které nakupujeme. Doporučuji knihu Farmagedon nebo Atlase masa (Meat Atlas 2021 najdete zde: <https://eu.boell.org/en/MeatAtlas>).

~ Člověk stojí na vrcholu potravní pyramidy, škodliviny se postupně koncentrují s každým patrem potravinového řetězce. Proto pokud jíme živočišné potraviny, je důležité vybírat biokvalitu. Je prokázáno, že maso ze zvířat, která mají přístup na pastvu, je výživově nejhodnotnější a obsahuje více cenných omega-3 než maso z velkochovů.

~ Vyšší cena biomasa odráží reálné náklady. Díky vyšší ceně můžeme přehodnotit svůj jídelníček a zahrnout do něj více lahodných a plnohodnotných vegetariánských jídel. Celosvětově přibývá tzv. flexitariánů, kteří omezují živočišné potraviny a kupují jen ty z ekochovů.



~ Pokud jste vegetariáni nebo vaše dospívající děti odmítají maso z ekologických či etických důvodů, snažte se, aby bezmasý jídelníček byl plnohodnotný a nebyl postavený na rafinovaných sacharidech. Měl by obsahovat dostatek luštěnin, ořechů, semen, ořechových máseľ, zakysaných mléčných biovýrobků a vajec z ekochovů.

~ Ať už jste milovníci masa, flexitariáni, vegetariáni či vegani, vždy si upřímně přiznejte, zda se cítíte dobře, máte dostatek vitality a netrpíte různými zdravotními neduhy. Mezi příčinami potíží může být přemíra živočišných bílkovin, jejich špatná kvalita, ale i jejich nedostatek. Anebo něco úplně jiného, třeba málo spánku, přemíra elektromagnetického smogu, nedostatek pobytu v přírodě a na denním světle, málo odpočinku nebo třeba bolavé lidské vztahy... Nebudme, co se masa týče, otroky ideologického přesvědčení.

To, že kuřecí velkochovy, hovězí dovážené z Argentiny či rajčatové atrapy uprostřed zimy do udržitelného jídelníčku nepatří, už většina z nás ví nebo tuší. Ale losos z farmy bývá stále ještě vnímán jako něco dobrého pro zdraví, za co si lidé, na rozdíl od českých ryb, rádi připlatí. Má to opravdu smysl? Jaké ekologické, etické a zdravotní souvislosti má průmyslový rybolov divokých mořských ryb a rybí velkochovy? A nebylo by dobré řešení, kdybychom si u nás ve vnitrozemí znovu začali vážit našich lokálních sladkovodních ryb?

Rybí maso je zdravé

Rybí maso se všeobecně doporučuje, protože je zdravé. Především tučné ryby se cení pro obsah omega-3 nenasycených mastných kyselin. V porovnání s ostatními potravinami mají mořské ryby vysoký obsah stopových prvků jódu a selen. Potřebnou denní dávku jódu lze dodat 150g porcí mořské ryby. V rybím mase jsou kvalitní bílkoviny i vitaminy A, B, a především vitamin D. Podle srovnání Státního zdravotního ústavu jsou mezi rybami, co se „děčka“ týče, rozdíly. Nejvíce se ho nachází v oleji z tresčích jater, ve sledi či v makrele, ale mile překvapivé je, že náš běžný kapr má vyšší obsah vitamínu D než losos, mořský vlk, pražma či treska.

Rybí maso podporuje zdravé srdce, mozek i cévy, a nejen proto ho lékaři doporučují 2–3x týdně. K této všeobecně platné radě by si měl každý z nás doplnit, jestli žije u moře nebo ve vnitrozemí, jaké jsou místní regionální zvyklosti a jaké jiné, ekologické, etické i zdravotní, souvislosti mořské i sladkovodní ryby mají. Já jsem se tím dlouho zabývala a je to úkol téměř nadlidský.

Zdravotní souvislosti rybího masa

Stav řek, jezer, moří a oceánů způsobuje, že rybí maso je více či méně zatíženo toxickými látkami, které vznikají při různých průmyslových činnostech. Jde o těžké kovy – především rtuť a její organickou formu methylртуť, polychlorované bifenylly (PCB), dioxiny, perfluoralkylované sloučeniny (PFAS) či zbytkové pesticidy ze zemědělství. Ryby jsou vystaveny i zbytkovým lékům, chemikáliím z domácností a hormonům, které se dostávají do koloběhu vody. (O toxických látkách více na www.arnika.org.)

Mnoho rozborů rybího masa se zaměřuje především na rtuť, která je riziková zejména pro těhotné ženy a malé děti, neboť rtuť ve formě metylртуti prochází placentou do plodu a poškozuje centrální nervový systém. Mozek plodu je velmi citlivý a může hrozit poškození jeho funkcí či porucha zraku a sluchu, řeči a paměti, reprodukce nebo imunity. Agentura pro výzkum rakoviny IARC hodnotí organické sloučeniny rtuti jako možný lidský karcinogen.

Nejvýznamnějšími zdroji rtuti jsou mořské ryby a rybí výrobky. Rybí produkty jsou pravidelně na přítomnost rtuti analyzovány a v případě, že se objeví nadlimitní výskyt, výrobky se stahují z trhu. Výsledky srovnávacích testů ryb a rybích konzerv přinášejí např.: Státní zdravotní ústav (szu.cz), bezpecnostpotravin.cz, dTest.cz či Arnika.org. Riziko souvisí především s množstvím pravidelně konzumovaných tučných a velkých dravých ryb. Vzhledem k tomu, že v ČR konzumujeme čtvrtinu až třetinu doporučeného množství ryb, tak je u nás i přívod rtuti nižší než v jiných zemích EU, a situace u nás je proto podle Státního zdravotního ústavu zcela neriziková. Pouze pro ženy plánující těhotenství, těhotné, kojící a malé děti existují speciální doporučení pro minimalizaci rtuti a dalších toxických látek (viz níže).

Naše sladkovodní ryby a toxické látky

V ČR proběhl v letech 2019–2021 projekt „Kontaminace ryb z volných vod“, který posoudil zatížení u nás nejčastěji lovených ryb cizorodými látkami. A výsledek mě potěšil, protože většina sledovaných cizorodých látek se kromě nádrže Skalka u Chebu a na středním toku řeky Labe v oblasti Neratovic nacházela hluboko pod limitními

hodnotami. A dobrá zpráva je, že konzumace kapra z našich rybářských revírů je z hlediska toxických látek bezpečná. Podrobné informace najdete na www.bezpecnostpotravin.cz. Smutnou stránkou je dopad intenzivního chovu kaprů na ekosystémy rybníků. Doporučuji shlédnout dokument ČT Rybníky v nouzi – Nedej se. Je o důsledcích nadměrného intenzivního chovu kaprů, při kterém se dnes vyprodukuje na hektar rybníku 10x více kaprů než v 1. polovině minulého století. Vede to k degradaci ekosystémů, k tomu, že se v takových rybnících nemůžeme koupat, a navíc kapři vykrmovaní obilím nemají tak zdravé maso jako kapři, kteří se živí přirozeně.

Mořské ryby z farem a toxické látky

Ryby z velkochovů obsahují oproti divoce žijícím rybám menší množství prospěšných omega-3 mastných kyselin a více zbytkových antibiotik a toxických látek. Kniha *The New Fish* (Patagonia 2023), kterou napsali Norové Simen Sætre a Kjetil Østli, vypráví příběh o tom, jak se losos – kdysi zdravý zdroj potravy – stal jedem pro planetu i pro lidi. Podle knihy *The New Fish* obsahuje faremní losos nejméně 7x více karcinogenních polychlorovaných bifenylů PCBs ve srovnání s divokým lososem. Jedna

porce faremního lososa měsíčně nás může vystavit koncentraci toxických látek, která přesahuje normy Světové zdravotnické organizace. Oproti tomu se za bezpečnou považuje konzumace osmi porcí aljašského volně žijícího lososa za měsíc.

Ekologické a etické souvislosti rybího masa

Zdáleka ne každá mořská ryba, která se servíruje jako zdravý pokrm na talíři, si svobodně plavala v moři. Mnohé prožily svůj život v rybích farmách neboli v rybím velkochovu, jehož cílem je vyprodukovat a prodat v co nejkratším čase co nejvíce. A je jedno, jestli to jsou lososi, prasata, kuřata nebo vejce.

Průmyslový rybolov

Když se chceme vyhnout rybím velkochovům, sáhneme s radostí po divoké mořské rybě. Bohužel ani to není ideální volba. Praktiky, který používá průmyslový rybolov, patří mezi největší hrozby pro oceány. Například vlečné sítě pro lov při dně s sebou vezmou vše, co jim stojí v cestě, včetně vzácných mořských živočichů. Některé lodě jsou na



Rybí chovy na moři

A bowl of dark red soup, likely beetroot soup, garnished with a swirl of white cream and fresh green herbs. The bowl is set on a rustic wooden surface, with a fork and some fresh herbs visible in the foreground.

*Velmi jednoduchá
a lahodná fazolová
polévka, oblíbená u dětí
i dospělých. Stačí fazole na
12–24 hodin namočit, poté
vodu slít, přidat čerstvou
a uvařit s bobkovým
listem, novým kořením
a cibulí v talkovém hrnci.
Po uvaření část fazolí
rozmixovat a dochutit
solí, umetecm a máslem
nebo smetanou. Celý recept
je v Nové biokuchaře
na str. 173.*

Jak jíst luštěniny a s čím je nekombinovat?

- ~ Luštěninové jídlo by mělo být jednoduché. Pokud vás luštěniny nadýmají, nekombinujte je s uzeninami, sýry či s masem a nedávejte si jich velkou porci najednou.
- ~ Luštěniny je dobré doplňovat listovou a zelenou zeleninou, zelenými natěmi, bylinkami, kysaným zelím nebo šťávou z citrónu. Lepšímu trávení pomůže saturejka, bobkový list, mateřídouška či tymián, kmín, koriandr, sušený zázvor či římský kmín, vyberte to, co se hodí k tomu, co právě vaříte.
- ~ Vegetariánům se doporučují kombinace s obilovinami. Tato teorie je ale již překonána (viz 194–197). Kombinace může být pro někoho nadýmavá, pokud vám nevadí, samozřejmě se tyto potraviny dobře doplňují.
- ~ Vyvarujte se dezertu či syrovému ovoci hned po luštěninovém jídle.
- ~ Ájurvéda doporučuje kombinovat luštěniny s tukem. Praxe některých národů, kde se hodně jedí luštěniny, to potvrzuje. Například Mexičané fazole smaží na větším

Mezi čtenáři oblíbený recept z Nové biokuchařky – cizrna na paprice



- množství oleje, na Středním východě se zase tradiční hummus z cizrny kombinuje se sezamovou pastou tahini.
- ~ Pokud jíte sóju, vybírejte tradičně fermentované produkty (např. tempeh, sójová pasta miso, sójová fermentovaná omáčka či natto) a omezte konzumaci slazených sójových jogurtů, mlék, tzv. sójového masa a sójových pufovaných chlebičků a zejména sójových instantních nápojů a „smetan“ do kávy. Více na str. 195.
- ~ Důležité je posilovat sílu našeho trávení a po malých krocích zařazovat častěji menší množství správně uvařených luštěnin. Tím se náš mikrobiom postupně přizpůsobí. To dokazují nejen naši předkové, ale i národy, kde jsou luštěniny na denním jídelníčku. A už Hippokrates pravil, že „věci, které při nás už dlouho jsou, škodí méně, než ty, kterým jsme nenavykli“.
- ~ Konzervované luštěniny jsou ideální jako zásoba ve spíži pro případ, kdy nemáme čas, ale na pravidelné vaření je lepší používat běžným způsobem uvařené luštěniny, které jsou zdravější a i mnohem levnější.

Rada, pokud vás luštěniny nadýmají

Při přípravě postupujte podle kroků na protější straně. Pokud jsou pro vás i tak nadýmavé, zkuste tento postup: předem namočené luštěniny přiveďte k varu, nechte je 5 minut vařit, veškerou vařící se vodu slijte a dejte novou studenou vodu, ve které luštěniny dovařte.

Na závěr vaření nebo při dochucování přidejte k luštěninám trochu přírodního jablečného nebo vinného octa.

Jezte zpočátku jen loupanou čočku či loupáný hrách, popřípadě fazolky azuki, a to 1–2 lžíce na jedno jídlo. Dodržujte výše doporučené kombinace.

Celoročně pečujte o silné trávení. Pomáhá pravidelný rytmus v jídle, prodloužení noční pauzy bez jídla na minimálně 12, ideálně 14 hodin, vyloučení ledových nápojů, spěchu i stresu u jídelního stolu. Velkou pomocí jsou i některé byliny a koření: křen, čaj z kmínu či fenyklu, plátek zázvoru se špetičkou soli a kapkou citrónu před jídlem nebo čaj z koriandru, fenyklu a římského kmínu. Podrobně v knize *Rytmus roku*.

Jak vařit luštěniny, aby byly dobře stravitelné?

- ~ Luštěniny propláchneme a promneme mezi prsty, aby se zbavily nečistot. Odstraníme případné nečistoty či kamínky.
- ~ V hrnci, ve kterém je budeme vařit, je zalijeme vodou tak, aby byly dostatečně ponořené. Během máčení vsáknou hodně vody. Fazole, cizrnu, hrách a někdy i azuki vařím v tlakovém hrnci, protože díky tlaku mají krémově hladkou konzistenci. Čočku a mungo lze vařit v obyčejném hrnci (nebo i v papiňáku, pokud chceme kašovitější či krémovitější strukturu do polévek či dhálů).
- ~ Luštěniny necháme namočené podle druhu 5–24 hodin. Je-li teplo, po 12 hodinách vodu měníme. Namáčecí vodu vždy vylijeme, protože jsou do ní vyluhovány těžce stravitelné látky. Na vaření použijeme vždy čerstvou vodu.
- ~ Přivedeme k varu, pokud se tvoří pěna, tak ji sebereme a necháme vařit cca 5–10 minut bez pokličky.
- ~ Přidáme bylinky či koření, které zlepši stravitelnost (saturejka, majoránka, tymián, bobkový list, kmín, fenykl, římský kmín, kousek zázvoru či mořské řasy kombu nebo wakame). Hrnec natlakujeme a vaříme 15–45 minut podle druhu. V obyčejném hrnci vaříme do změknutí (15–90 minut). Já jsem zvyklá luštěniny během vaření nesolit, ale jsou i názory, že solení jejich čas vaření neprodlužuje.

Tipy z mé kuchyně

V mé kuchyňské praxi to vypadá tak, že když chci druhý den vařit jakékoli luštěniny, tak je propláchnu večer, než jdu spát, nechám přes noc namočené a ráno je uvařím během přípravy svačin a snídaní. Když to nestihnu ráno, tak jim vyměním vodu a uvařím je odpoledne nebo k večeru. Část rovnou použiju do jídla či do polévky a zbytek horkých luštěnin dám do zavařovací sklenice, otočím dnem vzhůru a nechám vystydnout. V ledničce mi pak vydrží týden i dva v dobré kondici.

Není vůbec třeba řešit nebo měřit čas máčení luštěnin. Já máčím všechny celou noc, fazole a cizrnu klidně i déle, naopak loupanou čočku a loupáný hrách není třeba máčet vůbec nebo jim stačí třeba jen 2–5 hodin. Podrobnější údaje najdete v encyklopedické části věnované jednotlivým luštěninám na str. 180–197.

Nejoblíbenější luštěninová jídla u nás doma

~ tradiční čočka a čočková polévka ~ polévka z červených nebo bílých fazolí ~ minestrone s červenou čočkou ~ smažené karbanátky z čočky (vyzkoušejte recept z Nové biokuchařky) ~ rajská s červenou čočkou~ quesadillas s pastou z červených fazolí a rajčatovou salsou ~ hrachovka s opečenými krutonky a cibulkou~ cizrna na paprice ~ hummus

Rekapitulace

~ Luštěniny patří mezi základní zdravé potraviny. Dodávají bílkoviny, minerální látky, vitaminy a mnoho vlákniny. Posilují střeva a chrání srdce a cévy.

~ Pokud vás nadýmají, podporujte sílu vašeho trávení a vybírejte luštěniny, které jsou nejlépe stravitelné. Naučte se je správně uvařit a po malých množstvích je zařazujte do jídelníčku. Dodržujte dobře stravitelné kombinace ze str. 70. Váš mikrobiom si na ně bude postupně navykat a luštěniny by vás časem měly méně nadýmat. Pokud vás nadýmají stále stejně, zaměřte se na posilování „trávicího ohně“ (více v mé knize Rytmus roku nebo v knize Áhara od Martiny Ziskové, oboje seženete na www.smartpress.cz).

~ Zajímají-li vás jednotlivé druhy luštěnin, délka jejich máčení a vaření, listujte na str. 181–197. Chcete-li respektovat lokálnost, mezi naše tradiční luštěniny patří zejména čočka a hrách.

Proč jsou v moderní stravě narušené poměry mezi mastnými kyselinami?

Kdybychom jedli jen ty tuky, které se v našem přirozeném okolí vyskytují, a kdyby se průmyslově nezpracovávaly, pak bychom se nějakými poměry mastných kyselin vůbec nezabývali. Tím, že se v 2. polovině 20. století začaly v dobré víře masově doporučovat rostlinné oleje a margaríny, lidé poprvé v historii zásadně omezili živočišné tuky, které používali odnepaměti. Nejprve v Americe a později i v Evropě se začalo vařit na kukuřičném, slunečnicovém, světlícovém či arašídovém oleji a na chleba se místo másla mazal hlavně margarín. Všechny tyto rostlinné oleje jsou zdrojem především omega-6 mastných kyselin.

Čím více „zdravých“ rostlinných olejů a margarínů lidé jedli, tím více narůstal výskyt srdečních nemocí, mozkových mrtvic i infarktů.

Až postupným výzkumem se přišlo na to, že velmi důležitý je poměr jednotlivých omega mastných kyselin ve stravě.

Nadbytečná konzumace rostlinných olejů, které obsahují zejména omega-6 mastné kyseliny, narušuje rovnováhu omega-6 a omega-3 v těle. Narušení této jemné rovnováhy spouští zánětlivé procesy a zvyšuje riziko srdečních nemocí, infarktů, mozkových mrtvic, zánětů, bolestivosti kloubů – revmatickou artritidu a některých druhů rakovin.

V moderní stravě došlo k narušení poměru mastných kyselin omega-6 a omega-3. Optimální poměr těchto tuků ve výživě má být nejvíce do 5 : 1.

Moderní strava založená na vysoké spotřebě rostlinných olejů a margarínů má poměr těchto tuků kolem 20 : 1. Čím více omega-6 máme v jídelníčku, tím více potřebujeme omega-3 pro vybalancování poměru. Platí to i obráceně, čím méně omega-6, tím menší potřeba omega-3!

Naši předci měli poměr tuků vyvážený, protože nepoužívali takové množství rostlinných olejů (omega-6). Proto ani nepotřebovali tolik omega-3 tuků na vyrovnání jejich poměru. Rovnováha se nastolila přirozeně sama konzumací

másla, sádla, slaniny, zvěřiny, sladkovodních ryb, raků, šneků, žab, ptáků, ořechů, konopí a lnu. A také tím, že všechny živočišné potraviny pocházely buď z divoké přírody, nebo menších domácích chovů. Byly co do kvality vlastně ještě lepší než dnešní „bio“. Ze současných výzkumů víme, že pokud mají zvířata přístup na pastvu, jejich tuk obsahuje o 35–98 % více příznivých omega-3 mastných kyselin než u zvířat žijících ve velkochovu. To samé platí pro lososy i kapry, pokud žijí přirozeně divoce a nejsou krmeny směsmi a obilím, jejich tuk obsahuje více cenných omega-3.

Poměry omega-6 a omega-3 mastných kyselin: lněný olej 1 : 4, konopný olej (na fotce) 3 : 1, slunečnicový olej 70 : 1, kukuřičný olej 54 : 1, světlícový olej 77 : 1.



konopný olej

Praktické rady pro udržení optimálních poměrů mastných kyselin

~ Vyjdeme z přímé úměry: Čím méně omega-6 sníme, tím méně potřebujeme omega-3.

~ Proto omezíme všechny průmyslově rafinované rostlinné oleje s vysokým obsahem omega-6 (slunečnicový, kukuřičný, světlícový), kupované vysoce průmyslově zpracované produkty a kupované smažené produkty.

~ Na vaření používáme přepuštěné máslo, olivový olej a podle typu jídla a počasí kvalitní sádlo z ekochovu.

~ Zařazujeme pravidelně divoce žijící tučné ryby i sardinky (detailní informace v kapitole o rybách).

~ Při výběru všech živočišných potravin dbáme na kvalitu, preferujeme produkty ze zvířat z pastvy.

Maso, ryby, vejce, máslo a mléčné výrobky obsahují více omega-3 mastných kyselin, má-li zvíře přirozenou stravu, dostatek pohybu venku a přístup na pastvu. Týká se to i kaprů, kteří mají méně zdravé složení mastných kyselin, pokud jsou vykrmováni obilím. Lepší složení tuků mají kapři volně žijící a přirozeně se živící. To samé platí pro mořské lososy, prasata, slepice či krávy. Výzkum sledující chov slepic na pastvě potvrdil, že pastva kuřat zvýšila ukládání dvou druhů omega-3 do jejich masa, u jedné o 35 % a u druhé až o 98 %.

~ Zařadíme do jídelníčku lněná, konopná semínka a během podzimu a v zimě jíme denně vlašské ořechy. Praktické tipy pro užívání semínek najdete v encyklopedické části. Semínka, ať už vcelku přes noc namočená nebo umletá či podrcená, jsou celá skutečná potravina, která obsahuje kromě oleje i bílkoviny a vlákninu. Olej ze semen je 100% tuk, proto se v těle chová jinak.

~ Vyzkoušíme lněný či konopný olej, a i když to nejsou oleje nejlahodnější, tak když do misky s olejem přidáme špetku soli a utřený česnek, každý si rád kousek chleba namočí.

~ Na zahrádku vysejeme portulák – šruchu zelnou. Semínka se dají běžně koupit. Jedná se o sukulentní zeleninu, která se prý u nás kdysi pěstovala, ale dnes je málo známá. Můžeme ji potkat i jako plevelnou rostlinu. Patří mezi nejlepší rostlinné zdroje omega-3 a je bohatá na antioxidanty i mikroživiny. Dá se přidat do salátů, na ozdobu salátu nebo je možné ji zlehka orestovat. Je nakyslá a slizovitá ☺.

Šrucha zelná – dobrý zdroj omega-3



Praktické rady pro milovníky nerafinovaných olejů:

Vybrala jsem oleje a tuky běžně dostupné na našem trhu.

V seznamech nenajdete průmyslově rafinované oleje ani margaríny.

Za studena lisované oleje a kvalitní tuky do studené kuchyně

Chcete udělat dresink, majonézu nebo si namazat něco na chleba?

- ~ Na dresink se hodí podle chuti a druhu salátu jakýkoli za studena lisovaný olej, já mám ráda olivový extra virgin.
- ~ Na řepové, celerové, luštěninové či jiné podzimně-zimní saláty s ořechy nebo s jablky mám ráda ořechový olej, zejména lískooříškový či dýňový.
- ~ Dýňový olej je samozřejmě nejlepší ozdobou dýňových polévek.
- ~ Cenné oleje jíme spíše jako lék, proto konopný, lněný (nebo z černého kmínu, pro zralé ženy pupalkový) naliju na talířek, přidám buď nasekané čerstvé bylinky, nebo prolisuji trochu česneku, přidám špetku soli a do oleje si namáčíme kousky kváskového chleba. I menší děti tímto způsobem moc rádi zkonsumují trochu cenné oleje, ale čisté, bez bylinek ☺.
- ~ Chcete-li použít lněný za studena lisovaný olej do dresinku, je vhodné jeho chuť něčím utlumit, což lze třeba ančovičkami v klasickém dresinku na salát César.
- ~ Kromě máčení chleba v oleji je na chleba nejlepší máslo nebo ořechová pasta a nejrůznější pomazánky na bázi sardinek, tuňáka, vajíček, tvarohu či sýrů, luštěnin či pohankové lámanky. Pomazánky vždy doplňujeme cibulkou, česnekem, zeleninou a bylinkami.
- ~ Naše děti měly jako malé rády mandlovou pastu smíchanou s nastrouhanou syrovou mrkví, teď coby teenagerům jim chutná arašídová pasta (Rapunzel) namazaná na plátky jablka.
- ~ Na tradiční majonézu je třeba olej bez výrazné chuti, proto jediný, který se hodí, je bio slunečnicový olej dezodorizovaný na pečení a smažení, má menší zastoupení omega-6 než jiné slunečnicové oleje (www.probio.cz ho má ve skle).



Když byla Natinka malá, moc ráda si máčela doma upečený chleba v konopném olejíčku...



Tip na konopné či bylinkové máslo:

Do úplně změkklého másla vmíchejte metličkou 5 lžic nějakého super oleje (třeba konopného nebo lněného), a chcete-li, tak nasekané bylinky (kopr, pažitku, petrželku nebo rozmarýn či prolisovaný česnek) a dle chuti trochu soli. Nechte ztuhnout v ledničce.

Za studena lisované oleje a kvalitní tuky do teplé kuchyně

Chcete vařit, dusit, péct, smažit, připravit steak nebo stir-fry?

- ~ Chcete-li restovat cibulku, zeleninu nebo připravit základ na polévku nebo na guláš, ideální jsou nerafinované oleje a tuky s kouřovým bodem nejméně 160–180 °C: přepuštěné máslo, sádlo, olivový olej virgin, extra virgin, speciální slunečnicový olej na pečení a na smažení (dezodorizovaný), kokosový olej.
- ~ Smažení probíhá při teplotách 150–190 °C. Proto chcete-li smažit palačinky nebo lívance, fritovat, udělat dobrý steak nebo tzv. stir-fry, vybírejte nejodolnější oleje a tuky s kouřovým bodem nad 180 °C, mezi které patří přepuštěné máslo ghí, avokádový olej, kokosový olej či mandlový olej.
- ~ Pokud na olej zapomenete nebo ho přepálíte na příliš vysoké teplotě, což poznáte podle štiplavého namodralého dýmu, vznikají v něm toxické látky. Takový olej nepoužívejte. Celkově se vyhněte přípravám potravin při teplotě nad 200 °C (lépe nad 185 °C).
- ~ Na smažení řízků či zeleniny ve fritáku, kde můžete nastavit nižší teplotu (160–170 °C), je ideální speciální slunečnicový olej na smažení a pečení. Při smažení řízků na pánvi přidávám k tomuto oleji trochu biosádla nebo někdy smažím jen na sádle.
- ~ Bio slunečnicový olej určený pro pečení a smažení je lisovaný ze speciální odrůdy slunečnicového semínka bohatého na mononenasycenou kyselinu olejovou (omega-9). Ta je stabilní i za vyšších teplot, a díky tomu můžeme na oleji smažit podobně jako na olivovém. Nepatří ale mezi úplně nejodolnější oleje! Díky vyššímu obsahu omega-9 nezvyšuje množství omega-6 ve stravě tak jako běžné slunečnicové oleje. Více o moderní stravě narušených poměrech omega-6 a omega-3 na str. 78.



Bezlepkové placky z brachové mouky



Tip na wet sauté:

Pro změnu občas chystám zeleninu šetrným způsobem tzv. wet sauté, při kterém díky kombinaci oleje s vodou nedochází k tak vysokému kouřovému bodu: do hluboké pánve dejte cca 4–5 lžic vývaru či vody, nějakou bylinku, nakrájenou zeleninu osolte a chvilku ji povařte. Když je mírně změkklá a voda téměř vyvařená, přidejte trochu olivového oleje nebo přepuštěného másla a zeleninku ještě chvíli opékejte pro lepší chuť.



Jaké oleje a tuky používáme v naší kuchyni

Ve špajzu máme:

- ~ přepuštěné biomáslo
- ~ olivový olej extra virgin
- ~ bio olej na smažení a pečení – speciální slunečnicový s vyšším zastoupením omega-9
- ~ několik druhů bio semínek a ořechů (lněná, dýňová, sezamová, mák, mandle a během podzimu a zimy vlašské ořechy, a když je nasbíráme, tak i kopřivová semínka)

V ledničce máme:

- ~ biomáslo
- ~ lněný nebo konopný bio olej
- ~ pastu z nepražených loupáných mandlí či lískových ořechů nebo arašídovou pastu zn. Rapunzel (www.bionebio.cz)
- ~ biosádlo – hlavně na podzim a v zimě

Co kupujeme čas od času podle potřeby:

- ~ bio kokosový olej (do některých dezertů, občas na smažení lívanců)
- ~ bio ořechový olej za studena lisovaný z lískových oříšků, mandlí nebo sezamu (kombinuji použití kuchyňské a kosmetické na masáž „abhjangu“)
- ~ olej z dýňových semínek míváme doma hlavně na podzim a v zimě, protože ho máme rádi na polévky a jídla z dýní

Je milé, když k potravinám, které používáme, máme nějaký osobní vztah nebo známe jejich příběh. Díky tomu víme, co jíme a komu můžeme za potraviny poděkovat. Může se to týkat sýrů, masa či zeleniny, ale třeba i oleje. Nám dělá radost, když máme doma olivový olej od kamarádky Ivy Pulkrábkové (www.ivonajoga.cz). Její rodiče se rozhodli na druhou etapu života odstěhovat na nejjihnější cíp Řecka a mají svůj olivový sad. Olivy ručně sbírají a zpracovávají. Podobně známe příběh Andreji Dostálové a jejího projektu Českého ghíčka. A biosádlo máme doma takové, které pochází z prasat, jež chovají na ekofarmě Probio ve Velkých Hostěrádkách, kterou spoluzakládal můj partner Karel Matěj.



Rekapitulace

~ Bez tuku nejde žít ani vařit

Tuk patří spolu s bílkovinami mezi základní živiny. Znamená to, že je zdrojem esenciálních mastných kyselin, které jsou nezbytné pro správné fungování a které si tělo neumí vytvořit samo. A bez kvalitního tuku nejde uvařit lahodné jídlo! Průmyslové „light“ potraviny patří k omylům minulosti, které nevedou ani ke štíhlosti, ani ke zdraví.

~ Nestačí jen počítat kilojouly

Nezávisle na podobné kalorické hodnotě je velký rozdíl mezi tradičně získávanými tuky ze skutečných potravin a mezi vysoce průmyslově zpracovanými tuky a oleji. Stejně tak je velký rozdíl ve složení tuků ryb, masa, vajec i mléčných výrobků v závislosti na přirozenost chovu a krmiva. Praktiky ve velkochovech snižují obsah cenných omega-3 mastných kyselin v živočišných potravinách. Pastva, přirozená potrava a dostatek pohybu obsah omega-3 mastných kyselin zvyšují (studie uvádí zvýšení o 35–98 %).

~ Nejlepší oleje a tuky

Nejlepší jsou tuky ze skutečných potravin a za studena lisované oleje. Mezi nejzdravější zdroje cenných tuků patří volně žijící ryby, vejce, máslo i přepuštěné máslo od volně pasoucích se zvířat, naše lokální ořechy a semínka (vlašské, lískové, mandle, lněné, konopné, mák), z dovozových zdrojů pak avokáda a olivy, což neznamená, že jsou avokáda nezbytná pro zdraví.

~ Nejhorší oleje a tuky

Nejhorší tuky jsou vysoce průmyslově zpracované tuky a oleje, trans-mastné nenasycené mastné kyseliny, přepálené nebo žluklé za studena lisované oleje. Proto je vhodné se vyhýbat teplotám nad 200 °C, nepoužívat levné rafinované slunečnicové a jiné rostlinné oleje a margaríny a co nejvíce omezit nebo se vyhnout fastfoodům, průmyslově vyráběným tukovým těstům, levným sladkostem, chipsům, koblihám, kupovaným smaženým potravinám, předsmaženým polotovarům, čokoládovým náhražkám, levným čokoládovým pomazánkám, ale i jogurtovým polevám na rádobu „zdravých“ müsli tyčinkách a sušeném ovoci. Tím se zároveň vyhneme i hlavním zdrojům palmového tuku (www.stopalmovemuoleji.cz).

~ Oleje a tuky v kuchyni

Nenechte se zmást příliš rozsáhlou nabídkou olejů na trhu. Pokud chcete ke zdravým tukům na vaření přistoupit minimalisticky, vystačíte si s přepuštěným máslem a kvalitním olivovým olejem. Různé druhy za studena lisovaných olejů, semínek a ořechů můžete střídát podle chuti a preferovat ty naše lokální. Kvalitní sádlo, máslo a slanina zažívají svou renezanci a mohou být součástí zdravého jídelníčku, který je postaven na skutečných potravinách a každodenně obsahuje mimo jiné i dostatek sezónní zeleniny a ovoce.

Zelenina u nás doma aneb jak vybírat nejlepší zeleninu a ovoce

- ~ Nejraději máme zeleninu, která vyrostla na naší zahradě, a divoké byliny z okolní louky. Nejsme samozásobitelé, ale od jara do podzimu sklízíme hodně čerstvé zeleniny i ovoce přímo na naší zahradě. V té době omezujeme nakupování zeleniny na minimum. Jíme to, co se urodilo. Pokud nemáte svou vlastní zeleninu, další nejlepší je ta, kterou pěstují vaši blízcí a dali do ní svůj čas, pozornost a péči.
- ~ Kromě zeleniny z naší vlastní zahrádky měníme úrodu se sousedy a nakupujeme přímo od farmářů. Třeba bio rajčata na zavařování nakoupíme ve velkém přímo na ekofarmě. Během podzimu si obstaráme hodně bio cibule, bio kořenové zeleniny i bio brambor na uskladnění a bio zelí na naložení. Zatím nemáme vlastní sklep, a tak využíváme sklep u sousedů.
- ~ Ideální je nakupovat zeleninu, ale i další potraviny přímo od farmářů na trzích nebo ze dvora. Je to nejosobnější a nejekologičtější. Je to zdroj radosti pro vás, protože víte, co a od koho jíte, a nejlepší podpora práce zemědělce. Farmáře najdete na Kde.lovime.bio, www.adresarfarmaru.cz, www.najdisisvehofarmare.cz. I při prodeji ze dvora si můžete ověřit, že zemědělec skutečně hospodář podle zásad ekologického zemědělství. Stačí si vyžádat tzv. certifikát o původu bioproduktu, vydaný jednou z kontrolních organizací.
- ~ Pokud je pro vás moc komplikované hledat si svou ekofarmu nebo ve vašem okolí nejsou trhy, vyzkoušejte farmářské tržiště www.scuk.cz. Je to výborná možnost na menších městech či na vesnicích, kde se nedá k některým farmářským produktům snadno dostat. Proto i my využíváme sedlčanský Scuk.
- ~ Přibývá lidí, kteří využívají tzv. družstevního a komunitního nakupování. Odběratelé jsou členy spolku, který nakupování potravin zajišťuje. Často to funguje na bázi KPZky, tedy komunitou podporovaného zemědělství. První spolkový bioobchod v Praze je obŽIVA. U Příbora je družstevní obchůdek VIKTORINA LOCA, u Tišnova funguje Hojnost. A pokud potřebujete poradit, obraťte se na Asociaci místních potravinových iniciativ.
- ~ Výše zmíněné možnosti jsou při zohlednění mnoha souvislostí nejlepší. Pokud ale potřebujeme z různých důvodů někdy cestu snadnější, tak i v některých supermarketech a na www.rohlik.cz se dá nakoupit bio zelenina a ovoce nebo sezónní česká zelenina, která i když není bio, bývá méně zatížená rezidui pesticidů než třeba konvenční zelenina z Nizozemska, Itálie či Belgie.
- ~ Víte o tom, že až 20 % ovoce a zeleniny se vyhodí kvůli tomu, že neodpovídá estetickým standardům? Díky kampani Jsem připraven z roku 2016 se situace mění a někteří obchodníci nabízí i tzv. křivou zeleninu třeba pod sloganem Perfectly Imperfect. Zachránit velké množství zeleniny přímo na poli, která by se jinak zaorala, se daří i díky znovuoobnovení tradice paběrkování. Více na www.zachranjidlo.cz.
- ~ Mnoho ovoce se dá nasbírat nejen na samosběrech na farmách, ale i zadarmo v přírodě. Více na www.naovoce.cz.



Rekapitulace

- ~ Příroda je dokonalá – tam, kde žijeme, je k dispozici přesně to, co v dané roční období potřebujeme. Proto nejlepší zelenina a ovoce je pro nás ta, která je právě na vrcholu své sezóny, vyrostla bez pesticidů a nebyla hnojena umělými hnojivy.
- ~ Zeleninu jíme ke každému nesladkému jídlu. Střídáme různé druhy a způsoby úpravy. V létě se nabízí hlavně saláty, okurky, cukety, rajčata, hrášek a fazolky, čerstvé bylinky, na podzim a v zimě jíme více kořenovou zeleninu, ředkve, vodnice, tuřín, dýně, cibuli, pórek, česnek, kapustu, kadeřávek a kapustičky.
- ~ Na jaře nezapomeneme na divoce rostoucí byliny a klíčky, během léta se „vyžíváme“ vším zeleným, barevným a čerstvým, na podzim si dopřejeme podzimní bobule, obstaráme zásobu jablek a naložíme zelí. Při jakémkoli vaření používáme kvalitní koření a v zimě se nestresujeme tím, že naše zeleninové přílohy nejsou tak pestrobarevné jako v létě. Vůbec to nevadí, příroda je v zimě také jednodušší, méně voňavá i méně barevná.
- ~ První příkrmy pro malé děti je nejlepší vařit z čerstvé certifikované biozeleniny nebo z domácí zeleniny, pěstované bez postřiků. Biopřesnídávka je dobrá volba na cestování nebo pro občasné příležitosti, ale není to ideální každodenní strava pro dítě.
- ~ Čerstvé ovoce se doporučuje nejčastěji jíst samostatně.
- ~ Pokud je nějaký plod zplesnivělý nebo nahnilý, vyhodíme ho celý (ideálně na kompost).

Sladidla a sladkosti

Když jsem se ve svých asi dvaceti letech dozvěděla o škodlivosti bílého cukru, tak jsem hledala nějaké „zdravější“ alternativy. Tehdy, počátkem devadesátých let byla na trhu kromě medu a bílého cukru jen sladěnka, jablečný koncentrát a později rýžový a javorový sirup. Já byla nadšená, když jsem vytvořila krém do dortu z rozmixovaných sušených meruněk, korpus osladila sladěnkou a mrkvové koláčky plnila rozmixovanými rozinkami s jablky. Musela jsem si co nejvíce vystačit se základními, přirozeně sladkými surovinami.

Od roku 2010, kdy vyšel BioAbecedář poprvé, se nabídka různých, rádoby zdravějších sladidel, cukrů a sirupů lavinovitě rozrostla. Dnes, v roce 2023, je jich na trhu tolik druhů, že běžný zákazník nemá možnost se v nich snadno zorientovat. I mě samotnou ta přemíra sirupů a cukrů více zatěžuje, než láká, a čím jsem starší, tím jsem, co se množství používaných surovin týče, spíše minimalista. Navíc o některých sladidlech, která by se nám teď mohla jevit až zázračně, nevíme, co se o nich po letech dozvíme. Jediné, čím jsem si jistá, je, že ten extrémní nárůst nabídky nejrozumnějších „zdravějších“ sladidel dokládá naši celospolečenskou závislost na cukru a naši neschopnost se něčeho vzdát, něco si odepřít. Chceme si dál užívat stejně sladkou chuť a máme pocit, že s těmi drahými přírodními sladidly to bude zdravější. A že jsme na to zase vyzráli. Jenže dorty, sladkosti a koláče, třeba i zdravěji slazené, by měly patřit ke svátkům a oslavám, ke dnům výjimečným nebo třeba k nedělnímu odpolední. Já sama mám různá období, kdy jím sladkostí méně anebo naopak více. Nevím přesně, co všechno na to má vliv, možná moje dětská obliba setkávání se s rodinou u dobrého čaje a mamčin koláče, ale mám na sobě vyzkoušené, že když mám ve stravě zastoupeny všechny chutě a živiny, jsem dobře a dostatečně vyspalá, cítím se spokojená a naplněná, tak jsem jakoby více otevřená „sladkosti života“ a nehoní mě tolik mlsná... A stejně to platí i obráceně.



Pohanková bábovka slazená rozmixovanými datlemi



Jáblkový dezert s jahodami

Hlavní poselství této kapitoly o cukru není o tom, jak nahradit bílý cukr jiným, rádoby zdravějším sladidlem, ale je to výzva k celkovému omezení cukrů, sirupů a sladkostí všeho druhu. Současně je dobré si zachovat hezký vztah ke sladké chuti, kterou má většina z nás tolik ráda. Je mnohem zdravější si občas s radostí vychutnat s láskou připravené sladké poklady domácí kuchyně než trpět nějakou cukrovou fobií.

PS: Sladké recepty v mých knihách jsou dobrou inspirací, jak celkově snížit množství používaného cukru, jak vyloučit rafinovaný bílý cukr a běžnou bílou pšeničnou mouku a nahradit je hodnotnějšími a přirozenějšími surovinami. Nejen v BioAbecedáři, ale i v Nové biokuchaře a v Rytmu roku se naučíte péct se špaldovou či pohankovou moukou, sladit rozmixovanými datlemi, sušeným ovocem či rýžovým sirupem, připravovat dezerty s jáhlami či ovesnými vločkami nebo třeba nahrazovat část mouky mletými mandlemi.

Jak sladili naši předci?

Ve střední Evropě se objevuje cukr od 15. století – používal se spíše jako koření a byl velmi drahý. Na přelomu 16. a 17. století se za 100 g cukru platilo jako za tři voly. Na výrobu sladkostí se u nás začal třtinový cukr používat až v 17. století a cukrová řepa se využívala až od 18. století. Do té doby se u nás sladilo všemi možnými přirozenými sladidly – hlavně medem, ovocem, povidly bez cukru, sušeným ovocem a tzv. pracharandou, což bylo sušené ovoce (nejčastěji hrušky) roztloučené na prášek. A používala se i míza z břízy nebo z javoru (i když ve střední Evropě nemá zdaleka takovou cukernatost jako v Severní Americe), sušila se mrkev a sypala na sladší jídla nebo se rozvařovala s medem na zavařeninu, které se říkalo maz. Koncentrovaný a rafinovaný bílý cukr se v dávnější minulosti vůbec nepoužíval. Když se postupně začal na trhu objevovat, byl považován za luxus a nemohl si ho dovolit každý (zejména ne v tak velkém množství jako dnes).

Kolik cukru sníme za rok aneb čísla, kterým se ani nechce věřit

Dnes je bílý rafinovaný cukr bohužel velmi levný a jeho spotřeba enormní. I přesto, že lékaři doporučují nekonzumovat více než 20 kg cukru na osobu a rok (i to je hodně), u nás v České republice spotřebujeme za rok dle statistiky 36 kg cukru na osobu (údaj z roku 2021). Pro porovnání v roce 1948 byla spotřeba 24 kg a v roce 1968 už 39 kg.

Kromě běžných cukrovinek, dortů a čokolád jde hlavně o cukr skrytý ve sladkých limonádách, v různých likérech, v rádoby zdravých snídaňových cereáliích, slazených mléčných výrobcích, v běžném pečivu a toustovém chlebu, v konzervách, polotovarech nebo třeba hořčicích, různých hotových sosech a omáčkách či v kečupech.

Rozdíly mezi cukry aneb proč bílý rafinovaný cukr škodí nejvíce?

Bílý cukr (stejně tak jako třeba bílá mouka či bílá rýže) je klasickým příkladem tzv. rafinovaných potravin. Během jeho zpracování byl zbaven většiny minerálních látek, vitaminů i vlákniny – tedy látek, které se přirozeně ve třtině nebo řepě vyskytují před průmyslovým zpracováním.

Tyto mikroživiny v nerafinovaném cukru se nedají v žádném případě považovat za smysluplný zdroj pro výživu, ale jsou součástí celistvé původní suroviny a našemu tělu mohou pomoci při zpracování cukru.

Právě proto se říká, že jíme-li hodně bílého cukru a dalších rafinovaných potravin, ztrácíme vitamíny skupiny B, vápník, hořčík, fosfor, železo a další látky. I to je jedna z příčin, proč se také někdy dává cukr do spojitosti se zubními kazy, oslabenou imunitou či s osteoporózou – jak zuby, tak kosti jsou oslabovány, protože jim odčerpáváme vápník.

Pohanka

Pohanka je v povědomí lidí symbolem zdravější stravy. Když jsem si ji kdysi, někdy kolem roku 1995, začala kupovat, většinou zůstala ležet ve spíži, dokud neprošla. Když jsem ji uvařila, nijak moc mě nenadchla. Pak jsem ale během svého studia ve Francii jedla slané pohankové palačinky (tzv. galettes) a zamilovala jsem se do nich. Vzala jsem tedy pohanku na milost. Řekla jsem si, že když je tak zdravá, zkusím vymyslet recepty na jídla, která by nám chutnala. Vždyť pohanka je nám hodně blízka. Podle statistiky se na Valašsku v 19. století snědlo v průměrné rodině 1–3 kg pohanky týdně.

Pohanka pochází z chladných oblastí střední a jihozápadní Asie, proto posiluje a zahřívá tělo zejména v zimě a v chladných dnech. I dnes patří mezi vyhledávané pokrmy zejména v Rusku a v Polsku.

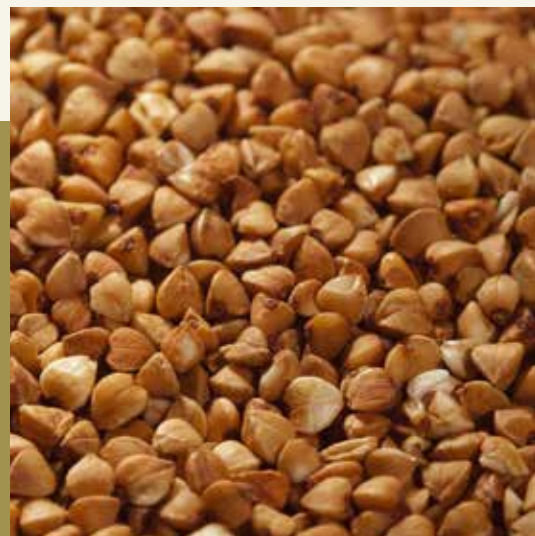
Z botanického hlediska pohanka nepatří do skupiny obilovin ani trav, ale mezi tzv. pseudocereálie, čeleď Polygonaceae (česky rdesnovité), proto je příbuzná spíše se šťovíkem či rebarborou. Běžně se ale v jídelníčku užívá jako obilovina.

Do Čech se postupně šířila již od 12. století a v 16. století prý byla v Čechách jednou z nejoblíbenějších potravin. Pěstovala se zejména v horských oblastech a na chudých půdách. Postupně její význam klesal a pohanková renesance nastala v 90. letech 20. století v souvislosti s jejím uplatněním v ekologickém zemědělství a silicím hnutím za ozdravení výživy.

Pohankové kroupy – světlé



Pohankové kroupy – tmavší



Co pohanka obsahuje a co dokáže

~ Pohanka patří spolu s quinoou k nejlepším zdrojům bílkovin mezi obilovinami a pseudobilovinami. Má vysoký obsah esenciálních aminokyselin, hlavně lysinu, a vyniká obsahem vitaminů skupiny B, vitaminu C a E a také minerálních látek, zejména hořčíku, draslíku, mědi, manganu, fosforu, zinku a selenu.

~ Asi nejznámější je v pohance obsah fytochemikálie s názvem rutin, který zvyšuje elasticitu krevních kapilár, a díky tomu je pohanka podpůrným lékem pro cévy, křečové žíly a hemoroidy i při praskání žilek v oku, v obličejí či při zvýšené krvácivosti.

~ Pro představu se uvádí srovnání s vaječnou bílkovinou. Biologická hodnota bílkoviny pohanky je 93 ve srovnání s bílkovinou vajíčka, která má hodnotu 100. Quinoa má cca 70–90, amarant přibližně 75–85 a pšenice i ječmen cca 60–75. Pro srovnání biologická hodnota sójové bílkoviny je 68.

~ Pohanka vykazuje různé bioaktivní účinky, pomáhá například snižovat hladinu cholesterolu i vysokého tlaku, je prevencí nádorových onemocnění a zlepšuje stav při zácpě a obezitě.

Pohledem čínské dietetiky

Čínská dietetika doporučuje pohanku na pročištění a posilu střev a dobře podle ní podporuje zdravý tok lymfy.

Pohledem makrobiotiky

Makrobiotika považuje pohanku za plodinu, která stahuje a vysušuje, a proto ji doporučuje zejména do chladných dnů. Přináší prý teplo, zrychlení a stažení a nedoporučuje ji pravidelně a ve větším množství dávat nejmenším dětem. Já ale myslím, že to ani nehrozí, protože malé děti pohanku nevyhledávají a i ty starší ji vezmou na milost jen v palačinkách nebo v kontrabáši ☺.

Je vhodná pro

~ hodí se pro běžnou konzumaci

~ bezlepkovou dietu

~ lidi se zažívacími problémy

~ při sklonu k praskání krevních kapilár (snadná tvorba modřín), při křečových žilách i hemoroidech

~ při detoxikaci organismu

~ při silné a dlouhé menstruaci

Zajímavost

Pohanková nať obsahuje tzv. futokumariny, které mohou zvyšovat citlivost pokožky na světlo. Proto se někdy můžete setkat s tím, že pohankové čaje nejsou doporučovány těhotným a kojícím ženám. Mnoho zahraničních autorů ale v přiměřeném množství tento čaj doporučuje i pro ně. Více o pohankovém čaji najdete na str. 159.

Vaše otázka

Jaký je rozdíl mezi tmavší a světlejší pohankou?

Nejedná se o žádnou speciální odrůdu, ale o proces loupání. Pokud probíhá za tepla, pohanka ztmavne, pokud za studena, jak to dělá specialista na pohanku, firma PROBIO ve Starém Městě pod Sněžníkem, zůstane světlá. Loupání za studena je šetrnější, ale není pravda, že se rutin varem zcela zničí. Nezničí, ale v listech je ho více než v pohankových kroupách.

Pozor!

Několikrát se mi stalo, že se mě lidé ptali, jak dlouho mají pohanku vařit, že ji vařili několik hodin a byla stále tvrdá. Pak jsem zjistila, že vařili neloupanou pohanku s hnědou slupkou. To je ale vlastně semeno určené k setí, ne ke konzumaci! Tu můžete vysévat na záhony a sklízet nať, ale ne vařit!

Použití v kuchyni

Aby bylo jídlo z pohanky lahodné, musíme vybrat světlou, za studena loupanou pohanku, správně ji uvařit a výrazně dochutit. Pohanka byla tradičně na Valašsku ochucovaná slaninou, česnekem nebo i brynzou, dobře se doplňuje s bramborami, sádlem a cibulí. Až budete dělat zabijačku, zkuste přidat pohankové kroupy do jitrnic, což je také valašská tradice.

My máme nejraději kontrabáš – pokrm z brambor, pohanky a uzeného, pohanku s brynzou, pikantní směs na topinky z pohankové lámanky. Tu přidávám i do bramboračky. A pohankovou mouku přidávám do těsta na palačinky. Placky z pohanky se dělají v různých kulturách: v Rusku jsou známy jako bliny, ve Francii jako galettes, bouketes ve Valonsku, ployes v Kanadě a USA.

Pohanka – kroupa: 200 g v suchém stavu promyjú a namočíím do 500 ml vody (poměr 1 díl pohanky na 2 díly vody). Používám litinový hrnec. Před vařením nechám pohanku namočenou ve vodě několik hodin nebo i přes celou noc, poté ji přivedu k varu ve stejné vodě, ve které se namáčela. Seberu pěnu, lehce osolím a vařím cca 10–15 minut. Vypnu a nechávám dojít 10–20 minut pod pokličkou. (Z 200 g pohanky v suchém stavu získáte cca 750 g uvařené pohanky.)

Pohanka – lámanka: 1 díl lámanky namočíím do cca 2 dílů vody a po pár hodinách ji povařím 5 minut a nechám pod pokličkou.

Pohanková krupice: Kaši uvařím za 5 minut v poměru 1 díl krupice na 5 dílů mléka, vody či ořechového nápoje.



RECEPTY V BIOABECEDÁŘI

- 378 Sladká zelenina s azuki a pohankové placičky
- 384 Pohankovo-špaldové palačinky s cibuládou a grilovanou cuketou
- 388 Karbanátky z pohankové lámanky (nákyp)
- 391 Pohankovo-datlovo-mandlový koláč
- 407 Bezlepková litá jablečná buchta
- 410 Jahelné bezlepkové lívance (s pohankovou moukou a kukuřičnou polentou)

Z Nové biokuchařky doporučuji vyzkoušet bramboračku zahuštěnou pohankovou lámankou, pohankovou směs na ďábelské topinky, pohankový pudink nebo palačinky s pohankovou moukou.

V Rytmu roku najdete recept na náš oblíbený kontrabáš a na pohanku s brynzou.

Rutinu je nejvíce ve slupce a v nati před květem – proto pijte pohankový čaj, v kterém je slupka i list. Nebo si zasejte neloupanou pohanku do květníku či na zahrádku a nať používejte na chleba a do polévek, stejně jako pažitku. Obsahuje spoustu chlorofylu, enzymů a vitamínů. Polovinu denní potřeby rutinu pokryje cca 100 g vařené pohanky nebo 1 sáček pohankového čaje. Účinky rutinu jsou znásobovány vitamínem C. Tudíž je důležité jíst k pohance syrovou zeleninu, také proto výrobci přidávají do pohankových čajů šípky nebo pomerančovou kůru.



CO NAJDETE V OBCHODECH

- Specialista na biopohanku a pohankové produkty je PROBIO. Koupit tak můžete pohankové kroupy, lámanku, pohankovou krupici na kaši, pohankovou mouku do palačinek, pohankové pukance se dají přidat do snídaňové směsi a existují už i namíchané směsi z čistých biosurovin, jako je třeba pohanková sekaná nebo pohankové palačinky.
- Pro všechny, kteří chtějí v jídelníčku omezovat lepek, namíchalo PROBIO bezlepkovou směs na pečení a směs na moučníky, jež se od jiných bezlepkových směsí liší tím, že jsou namíchány ze základních surovin a neobsahují „ěčka“. Jejich základem je právě pohanková a čiroková mouka.
- Biopekárna Zemanka nabízí první řadu českých bezlepkových bio sušenek. Právě pohanková mouka je součástí většiny bezlepkových produktů (www.biopekarnazemanka.cz).
- Celozrnné pohankové těstoviny jsou na trhu české, italské či japonské (soba), ty bývají nejlepší. České se často rozvaňují, a tak se hodí spíše do zapečených jídel.
- Neloupaná pohanka je vhodná jako semeno k setí na nať.
- Pohankový čaj v biokvalitě nabízí www.apotheke.cz.
- Slupky pohanky se využívají jako náplň do léčebných polštářků a matrací.
- Chcete-li vidět, jak se pohanka zpracovává, přijedte se někdy podívat na Bioslavnosti do Starého Města pod Sněžníkem. Konají se vždy v červenci, druhou sobotu (www.probio.cz).

Quinoa

Quinoa neboli merlík chilský

Quinoa je pseudoobilovina, která pochází z okolí jezera Titicaca na hranicích Peru a Bolívie. Od pradávna ji pěstovali Indiáni na vysočině jihoamerických And. Byla pro ně základní potravinou, proto se jí někdy říká pšenice Inků. Ti ji nazývali matkou obilí. Dnes je ve světě pro své výjimečné vlastnosti čím dál populárnější a často se nazývá superobilovinou budoucnosti.

V současnosti se pěstuje hlavně v Peru a v Bolívii. Daří se jí v horách, nejčastěji v nadmořské výšce okolo 3500–4000 metrů nad mořem. Protože quinoa vykazuje velkou genetickou variabilitu, dá se díky tomu pěstovat v různých klimatických podmínkách po celém světě, a to i ve střední Evropě. Daří se jí v nepříliš úrodné půdě, odolává horskému větru i prudkému slunci, snáší horko a sucho, proto by mohla být potenciálním řešením pro zemědělce ohrožené zvyšujícími se teplotami způsobenými klimatickými změnami.

To, že jsem v úvodu napsala, že je to pseudoobilovina, znamená, že se botanicky nejedná o obilovinu, ale patří do stejné rodiny jako špenát, mangold či řepa. Využíváme ji ale úplně stejně jako ostatní obiloviny.



Co obsahuje a co dokáže

- ~ Quinoa je ceněna nejen pro dobrý obsah minerálních látek a vitaminů, ale i pro vysoký obsah bílkovin v semenech. Obsahuje všech osm základních aminokyselin, stejně jako potraviny živočišného původu a podobně jako amarant či konopná semínka.
- ~ Quinoa a pohanka mají nejvyšší hodnotu bílkovin mezi obilovinami (z praktických důvodů ji zde řadím mezi obiloviny). Proto jsou zvláště cenné pro ty, kteří hledají kvalitní rostlinné zdroje bílkovin.
- ~ Pro představu se uvádí srovnání s vaječnou bílkovinou. Biologická hodnota bílkoviny quinoj je 70–90 a pohanky 93 ve srovnání s bílkovinou vajíčka, která má hodnotu 100. (Amarant má přibližně 75–85 a pšenice i ječmen cca 60–75, sója 68.)
- ~ Quinoa obsahuje látky, které mají podle vědeckých výzkumů protinádorové, imunoregulační, antimikrobiální a protizánětlivé vlastnosti.
- ~ Díky přítomnosti cenných živin by podle vědců mohla quinoa spolu s dalšími původními potravinami sehrát významnou roli v boji proti hladu a podvýživě.
- ~ Je vhodná pro vegetariány, vegany, děti, sportovce, pro těhotné i kojící ženy, pro kohokoli, kdo má rád průmyslově nezpracované původní potraviny.



Zajímavost

U nás se využívají jen semena quinoj, ale v Andách má tato rostlina všestranné využití. Jako zelenina se jedí její listy. Lodyhy se využívají jako palivo, a dokonce se využívá i voda, ve které se zrnka myjí – ta pak totiž obsahuje pěnivé saponiny, které ideálně nahradí šampón nebo prášek na praní.



Vaše otázka

V zahraničí jsem se setkala s moukou z quino, jak se dá použít?

Mouka z quino se tradičně přidávala do tortill. Ale pro běžné pečení, na které jsme zvyklí, se tato bezlepková mouka příliš nehodí. Pro zlepšení nutričních vlastností ji můžete přidat k jiné mouce, když děláte například palačinky, muffiny nebo chleba – ale ne více než 10 %. Mouka z quino u nás běžně na trhu není, ale v mixéru nebo elektrickém kávemlýnku si ji můžete umlít i sami (nemáte-li mlýnek na obilí).

Použití v kuchyni

Zrnka quino připomínají tvarem něco mezi sezamem a jáhlami a po uvaření má každé zrnko kolem sebe „ocásek“ – klíček. Je velmi snadno a rychle uvařená, má výbornou, lehkou, nadýchanou a jemně oříškovou chuť. Pro svou konzistenci je někdy nazývána i vegetariánským kaviárem.

Quinoa má podobné využití jako bílá rýže, čirok, kuskus nebo bulgur. Můžete ji přidávat jako završku do polévek, do rizot a pilafů, je z ní skvělý salát na způsob taboulehu, ochucenou quinoou můžete plnit cibule, rajčata či cukety. U nás doma vyhrává quinoa zapečená s rajčatovou omáčkou a červenými fazolemi a u dětí salát z quino, brambor a tuňáka. Je dobrá také jako sytá sladká snídaně s ořechy a medem.

Umí pohltit dost vody, některé návody na uvaření proto uvádí, že se může vařit až ve čtyřnásobku vody. I když je pak krásně měkká, připadá mi moc kašovitá. Proto jsem si vyzkoušela jako optimální poměr cca 2–2,5 dílu vody na 1 díl quino. Na 3–4 porce uvařte 150 g quino ve 400 ml vody. Získáte tak necelých půl kila uvařené quino. Pokud chcete quinou použít do salátů, vody trochu uberte a před vařením můžete quinou orestovat nasucho nebo trošce oleje. Vařte jako bílou rýži asi 15–20 minut a nechte dojít pod pokličkou. Ještě před vařením si přečtěte Pozor! Ideální je quinou stejně jako jiné obiloviny před vařením na 12 hodin namočit. Namáčecí vodu vždy slijte. Zlepší se stravitelnost a využitelnost živin z quino a zkrátí se i doba tepelné úpravy.



RECEPTY V BIOABECEDÁŘI

- 326 Rajčatová polévka s quinoou
- 344 Sytý salát z quino, brambor a tuňáka
- 346 Salát z quino s černými olivami
- 360 Rizoto s quinoou a pečenou zeleninou

V Nové biokuchařce najdete recept na letní salát s quinoou a na kuřecí vývar s quinoou.

Pozor!

Saponiny na povrchu zrn se musejí odstranit. Jsou to antinutriční látky s hořkou a mýdlovou chutí, které quinou chrání před ptáky a hmyzem. Proto se quinoa ještě před tím, než se dostane na trh, proplachuje a poté suší, aby byla saponinů zbavena. I přesto mám vyzkoušeno, že je ideální nechat quinou před vařením máčet 12–24 hodin a několikrát vyměnit vodu. Vždy se na ní znovu objeví pěna.

Quinoa obsahuje, stejně jako další s ní příbuzné rostliny, vyšší množství kyseliny šťavelové. Kyselina šťavelová se však v různých množstvích nachází prakticky ve veškerém ovoci a zelenině i celé řadě dalších běžných potravin a její příjem si musí hlídat pouze pacienti s předepsanou nízkošťavelanovou dietou.



Koupíte běžně v prodejnách dm.

CO NAJDETE V OBCHODECH

- Bioquinou už seženete úplně běžně. Prodává ji kromě **prodejen dm** i většina bioprodejen a e-shopů. Nejčastěji seženete světlou, ale dá se koupit i černá, červená či barevná. Má je například www.probio.cz, www.bionebio.cz nebo www.countrylife.cz.
- Bohužel prozatím při aktualizaci v roce 2023 ještě není běžně dostupná quinoa pěstovaná v Evropě, ale nejčastěji je dovážena z Peru či Bolívie. Proto je pro mě quinoa ne tak častá a základní potravina jako třeba pohanka. Ale doporučuji sledovat zemi původu a třeba se časem dočkáme quino, která k nám nebude cestovat z tak velké dálky.

Luštěniny



Cizrna

Cizrna patří spolu s čočkou, hrachem a červenými fazolemi mezi luštěniny, které máme vždy ve špajzu a pravidelně je vařím. Všechny tyto luštěniny dokládají, že za málo peněz navaříme „biooběd“ pro celou rodinu a ještě nám zbyde na druhý den.

Cizrna beraní je luštěnina, která dostala své jméno podle tvaru semen. Připomínají totiž beraní hlavu. Jinak se jí říká i římský hrách nebo garbanzo. Pochází z oblasti Středního východu. U nás je známá běžová odrůda, existuje ale i tmavá, a dokonce i zelená a červená.

Co dokáže

- ~ Cizrnu lze použít v prevenci i terapii tzv. civilizačních onemocnění (od kardiovaskulárních chorob a snižování cholesterolu přes obezitu, zácpu, cukrovku až po rakovinu tlustého střeva).
- ~ Stejně jako i jiné luštěniny patří mezi prebiotika, tzn. že dodávají potravu pro naše střevní mikroorganismy a tím podporují jeho zdravou rovnováhu.
- ~ Je výborným zdrojem rostlinných bílkovin a mnoha mikroživin, mezi jednotlivými luštěninami nejsou až tak zásadní rozdíly, proto informace o tom, co obsahují, najdete v kapitole o luštěninách na str. 66–71.
- ~ Pro širší souvislosti pohledu čínské medicíny na luštěniny nalistujte str. 66.

Je vhodná pro

- ~ Vegetariány a vegany – je významnou složkou jejich stravy.
- ~ Jako zpestření jídelníčku pro kohokoli. Často se uvádí jako dobře stravitelná luštěnina, kterou mohou i těhotné či kojící nebo která se může podávat rozmixovaná a přepasírovaná po lžičkách do příkrmů pro děti cca od roku, ale je třeba ji individuálně vyzkoušet jak u dětí, tak i u dospělých. Pro někoho je lépe stravitelná naše tradiční čočka či hrách.
- ~ Cizrna je vhodná i pro lidi s cukrovkou, protože má stejně jako ostatní luštěniny nízký glykemický index, její vláknina navíc příznivě ovlivňuje hladinu krevního cukru i cholesterolu.



Použití v kuchyni

Detailní postup pro vaření luštěnin včetně doporučených kombinací najdete na str. 70–71.

Cizrnu vždy namočím na 12–24 hodin do vody, druhý den namáčecí vodu sliju, použiji čerstvou a uvařím s kouskem řasy kombu nebo se saturejkou v tlakovém hrnci cca 40 minut do měkka. Cizrnu nikdy nevařím v obyčejném hrnci, protože jediné z tlakového hrnce má máslovou krémovou konzistenci, kterou máme rádi a která chutná i dětem. V normálním hrnci to trvá 2–3 hodiny a cizrna není uvnitř tak jemná.

Nejčastěji vařím cizrnu na paprice buď jako omáčku, nebo jako polévku, rajčatové omáčky s cizrnou, polévky typu minestrone, do kterých přidám uvařenou cizrnu, hummus se sušenými rajčaty a cizrno- Bramborovou polévku.

Skvělý je falafel z předem namočené a okořeněné cizrny nebo italská farinata z předem namočené cizrnové mouky.

Dobrá rada

Mnoho školních a závodních jídelen používá instantní cizrnovou mouku na zahušťování. Je určitě skvělým zpestřením a náhradou za věčně používanou bílou pšeničnou mouku, ale vhodnější je cizrnová mouka, která není extrudovaná (viz informace na protější straně). Na bezlepkové zahušťování se dobře hodí i mouka pohanková nebo světlá čiroková.

RECEPTY V BIOABECEDÁŘI

- 332 Hustá cizrno- Bramborová polévka s mangoldem
- 339 Teplý salát z cizrny s pórkem a sušenými rajčaty
- 342 Letní cizrnový salát s bylinkami
- 350 Rychlé luštěninové pomazánky s tahini (příklad s cizrnou a s azuki)
- 357 Cizrna s rajčatovo- zeleninovou kari omáčkou

V Nové biokuchaře najdete vyhlášený recept na cizrnu na paprice a hummus se sušenými rajčaty.



CO NAJDETE V OBCHODECH

- Na běžné vaření používám biocizrnu v suchém stavu. Pro výjimečné situace, kdy potřebujeme na rychlo něco vykouzlit, můžeme doma mít sterilovanou biocizrnu ve skle (prodává dm drogerie).
- V bezlepkovém mlýnu PROBIO se mele bio cizrnová mouka, se kterou můžete zahušťovat některé polévky, dělat z ní placičky, italskou farinatu, po smíchání s vodou a kořením připravit těstíčko na obalování smažené zeleniny. Tato mouka není extrudovaná, a proto je výživově hodnotnější. Je třeba, aby prošla tepelnou úpravou alespoň 15–20 minut a ideální je nechat těsto s luštěninovou moukou několik hodin nebo i celou noc odležet.
- Na trhu jsou různé biosměsi na falafel, které ale nemám vyzkoušené, může jít však o rychlou pomoc pro případ nedostatku času. Nabízí je třeba dm drogerie nebo www.countrylife.cz.
- Existují i cizrnové těstoviny, já si ale raději dávám luštěniny v tradiční podobě ☺. Může to být ale pomoc třeba při bezlepkové dietě hlavně u dětí.
- Dá se koupit obilná káva Yannoh. Její neinstantní varianta obsahuje praženou cizrnu, koupíte ji na www.makrobiotika.cz.

Sója se u nás trochu neprávem a trochu omylem považovala dlouhé roky za hlavní symbol zdravé stravy. Dodnes slyším hlasy kolemjdoucích, když jsme s mým prvním mužem otvírali v roce 2003 v centru Prahy biorestauraci a bioprodejnu. Žena chtěla nakouknout dovnitř a muž oponoval, že sójové maso a klíčky jíst nebude. Taková situace se opakovala dnes a denně. Pravdou je, že jediný směr zdravějšího jídla tehdy představovala makrobiotika, která po vzoru japonské kuchyně do jídelníčku zařazuje tradiční sójové produkty. A tak byl tehdy tempeh, tofu či miso v prodejnách zdravé výživy mnohem běžnější než naše lokální farmářské produkty.

Uběhlo dvacet let a dnes už se nikdo nediví tomu, že bio řízek není ze sóji. Přehnaná obliba sóji ustoupila do pozadí, ale tzv. „sojové maso“ a další průmyslové sójové výrobky se na trhu stále běžně vyskytují. Proto je důležité umět rozlišovat, jaké potraviny ze sóji do zdravé stravy určitě nepatří. Ty tradiční sójové produkty, které tam naopak patří, můžeme vnímat jako příležitostné zpestření. Ale zdravě žít můžeme úplně klidně i bez sóji.

Příběh sóji aneb sójové pro a proti

Sója je luštěnina, která vypadá jako menší a kulatější světlé fazole. Stejně jako ostatní luštěniny je zdrojem rostlinných bílkovin, nenasycených mastných kyselin a celé řady mikroživin. Sója se často doporučuje jako součást prevence řady civilizačních nemocí a pro obsah tzv. fytoestrogenů je předmětem chvály i kritiky. V neupravené podobě však obsahuje, stejně jako ostatní luštěniny, těžce stravitelné, tzv. antinutriční látky.

V asijských zemích, kde se sója tradičně konzumuje již několik tisíc let, ji upravují takovým způsobem, který minimalizuje obsah těžce stravitelných látek a naopak zpřístupňuje ty cenné pro výživu lidí. Podstatou tradičního zpracování sójových bobů je proto fermentace (kvašení) a mezi tradiční, fermentací vzniklé sójové produkty patří tempeh, miso pasta, přírodně fermentované sójové omáčky a natto.



Moderní sójové produkty mají oproti těm tradičním velmi krátkou historii a nectí tradiční zpracování. V Americe a v Evropě se začaly masově průmyslově vyrábět od druhé poloviny 20. století. Jedná se o sójové potraviny, které se ze sóji nikdy předtím nevyráběly. Buď nejsou fermentované, nebo jde o různé polotovary obsahující tzv. izolovaný sójový protein, který s přirozenou původní potravinou nemá nic společného. A tak v Evropě i v Americe už pár desítek let v dobré víře jíme sójové extrudované granulóty (tzv. sójová masa), vysoce rafinované sójové oleje, různě ochucované a slazené sójové jogurty, sójová mléka včetně instantní sójové náhražky mléka pro děti, sójové čokolády, sýry, mouky, pomazánky a potravinové doplňky. A když si nepřečteme složení, tak sóju jíme, aniž to víme, i v mnoha průmyslově zpracovaných potravinách.

Dostali jsme se do situace, kterou exaktně pojmenovala PharmDr. Margit Slimáková těmito slovy: „Na Západě dnes jíme sóji více než Asiaté, navíc v té nejhorší, nefermentované a vysoce průmyslově zpracované podobě.“ (www.margit.cz)

Rizika spojená se sójou

- ~ Moderní nefermentované sójové výrobky obsahují antinutriční látky, které mohou omezovat vstřebávání bílkovin a blokovat využití minerálních látek, jako je vápník, železo, zinek, hořčík...
- ~ Sója obsahuje vysokou hladinu tzv. fytoestrogenů, které napodobují skutečné pohlavní hormony estrogeny. Fytoestrogeny jsou kontroverzním tématem, protože mohou zasahovat do hormonální rovnováhy. Výsledky studií jsou rozporuplné. Jsou studie, které spojují příjem fytoestrogenů s četnými zdravotními benefity a ochrannými účinky např. při zvládání potíží v přechodu, a jsou studie, které naznačují i některá rizika. Ze stejného důvodu odborníci nedoporučují sójové mléko a další sójové průmyslové výrobky pravidelně podávat malým dětem.
- ~ Sója obsahuje tzv. goitrogeny, které potlačují funkci štítné žlázy. Proto může zejména u lidí se sníženou činností štítné žlázy dojít při přehnané konzumaci sóji ke zhoršení.

Tempeh



Zajímavost

Čím dál častěji se přesvědčuji o tom, že z žádné kultury a z žádného tradičního jídelníčku nejde jen tak vytrhnout jednu potravinu, vyhásit do světa její benefity, zavést ji do jiného jídelníčku a jiné kultury a očekávat, že bude působit – například jako sója – stejně blahodárně na nás jako na Asiaty.

Studie na asijských ženách potvrdily, že sója je chrání před osteoporózou a před rakovinou prsu. Podobné studie se sójovými produkty u západoevropských a amerických žen ale prevenci před osteoporózou a rakovinou prsu nepotvrdily.

Sója obsahuje látky, které snižují činnost štítné žlázy. Tradiční japonská kuchyně ale používá velké množství mořských řas a ryb, což jsou potraviny bohaté na jód, a tím účinek sóji se s řasami a rybami vzájemně doplňuje a vliv na štítnou žlázu se harmonizuje.

Některé studie dávají do souvislosti tradiční konzumaci sóji v Asii se vzácnějším výskytem určitých druhů rakoviny. Sója není jediným důvodem. Jde o jiný životní styl a odlišné celkové stravovací návyky.

Už Hippokrates říkal, že důležité je to, čemu jsme přivyklí tradičně a dlouhodobě prostřednictvím našich předků. Asijské ženy jsou geneticky přizpůsobené konzumaci sóji mnohem více než my, Evropanky. Možná i proto se sója stává v našich končinách čím dál tím častějším alergenem.

RECEPTY V BIOABECEDÁŘI

- 345 Těstovinový salát s uzeným tempehem
- 348 Listový salát s napařovanou zeleninou a marinovaným tofu
- 349 Tofu zálivka
- 362 Celozrnné rizoto se zeleninou a s tofu
- 366 Uzený tempeh s bramborami a houbami
- 369 Jahelno-bramborové plněné knedlíky (s tofu plňkou)



CO NAJDETE V OBCHODECH

- Pokud chcete jíst sóju v té nejlepší a zdravotně nejprospěšnější podobě, vybírejte jediné fermentované sójové produkty v bio kvalitě, jako je tempeh, miso a sójová omáčka. Jako občasné zpestření se hodí i tofu, které se ale nevyrábí pomocí ferementace. Pokud s jeho trávením nemáte potíže, lze ho občas zařadit jako zpestření, protože jde o tradiční a minimálně průmyslově upravenou sóju. Nabízí se v mnoha variantách. Moje dcery mají asi nejraději marinované tofu od Sunfoodu, ale nejíme ho příliš často, tak jednou za 2–3 týdny. Buď ho přidám do rizota, nebo ho opeču na pánvi k dušené zelenině či k těstovinám, protože je to rychlá varianta večere.
- Nepoužívejte sójová „masa“ ani žádné sójové nudličky, kostičky, protein granuláty, sójové plátky, sójovou instantní smetanu do kávy ani sušené sójové nápoje, sójové proteiny a polotovary s obsahem sóji. Vyhněte se i sójovým olejům a ochucovaným sójovým dezertům. Kojencům nikdy nedávejte náhražky mléka ze sóji.
- Kupujte sójové výrobky od výrobců, kteří zaručují tradiční postup výroby, kdysi to býval hlavně **Sunfood** Dobruška, Natural way, dnes menších manufaktur na výrobu kvalitních fermentovaných sójových potravin přibývá. A znám i čím dál více lidí, kteří si sóju doma fermentují.
- Tempeh je fermentovaný sójový „sýr“. Je zdrojem kvalitních a dobře stravitelných bílkovin. Hodí se pro vegany a vegetariány nebo pro kohokoli na zpestření stravy a omezení živočišných potravin. V prodejnách zdravé výživy dostanete různé druhy tempehu. Čerstvý má dost specifickou syrečkovou chuť, ale je to nejpřirozenější podoba tempehu a lze si ho ochutit podle sebe. K oblíbenějším druhům patří uzený, smažený či marinovaný tempeh, které stačí, stejně jako ochucené tofu, jen opéct na pánvi, nebo se dají jíst i bez tepelné úpravy.
- Miso – tzv. miso polévku jedí k snídani tradičně Japonci, kteří jsou známí svou dlouhověkostí. Miso je fermentovaná směs sóji, mořské soli a obilí. Tím, že jde o živou kulturu, podporuje náš mikrobiom a dodává vitaminy, minerální látky a důležité enzymy. Podporuje zdravé trávení a přirozenou imunitu. V zimních dnech chrání tato polévka proti chladu a pomůže i zotavit se z nachlazení. A dokonce mám vyzkoušeno, že po flámu působí jako „vyprošťovák“. Umí prý navracet jasnou mysl a neutralizovat otravy způsobené nikotinem. Recept na miso najdete v Nové biokuchaře.
- Velkou radost mám z toho, že se už misa vyrábí i u nás: miso z bio hrachu vyrábí firma Nemléko pod značkou **Bacilli** a mnoho druhů nabízí **eshop.kojibakers.cz**. Kromě toho různá misa do bio prodejen distribuuje **Sunfood, Country life** nebo třeba **Makrobiotika.cz**.
- Natto je pro nás středoevropany příliš exoticky silně vonící a chutnající podoba fermentující sóji. Vyniká svým obsahem vitamínu K2.
- Sójové omáčky Shoyu a Tamari neobsahují oproti běžným sójovým omáčkám cukr, látky zvýrazňující chuť, glutaman sodný, ocet, barviva ani aroma. Shoyu je přírodně fermentovaná sójová omáčka, která se vyrábí tradičním kvašením rozdrčených sójových bobů, pšenice a mořské soli za přítomnosti fermentačních kultur. Výraznější chuť má Tamari omáčka, která vzniká jako vedlejší produkt při výrobě misa a bývá bezlepková. Přírodní kvašení je léčivé, protože při něm vznikají enzymy, které mají příznivý vliv na trávení a přispívají k lepšímu využití živin z potravy. Shoyu či Tamari lze používat na ochucování zeleninových polévek, dušené zeleniny, číny, omáček, pomazánek či luštěnin. Přidávejte je do pokrmu na posledních několik minut vaření. Pokud je vaříte déle, vytratí se jejich delikátní chuť.



Mám radost z toho, že se už misa vyrábí i u nás a že nemusí obsahovat sóju. Za unikátní proto považuji hrachové miso značky Bacilli. Je vyrobeno z českého bio hrachu a celozrnné bio rýže.

Konopné semínko

Konopí patří k naší lokální minulosti a celosvětově jde o rostlinu budoucnosti. Příběh konopí, jeho všestranné využití a léčivé účinky jsou fascinující.

Konopné oblečení vyráběné z konopného vlákna je nejen věčné, ale umí chránit před vlhkem a větrem, v létě chladit a v zimě hřát. Kosmetika na bázi konopného oleje je vhodná pro alergiky, dokáže zbavit mnohých vlekklých kožních problémů či zánětů. Konopnými briketami, které se vyrábí z odpadu vzniklého při zpracování konopného stonku, se topí s větší výhřevností, než má hnědé uhlí. Z konopného vlákna se dělají také velmi dobré stavební izolace, papír, z olejnatého semínka pak laky nebo třeba barvy a také krmivo pro zvířata. A o konopném semínku se píše jako o jedné z nejzdravějších potravin a v novodobé historii se potraviny z konopí označují díky jejich bohatým nutričním vlastnostem za superpotraviny.

Konopí je dvoudomá (samičí a samčí rostliny), olejno-přádná rostlina. Její fenotypy (odrůdy) se liší nejen vzrůstem a tvarem listů, ale také obsahem cannabinoidních látek, mezi které se řadí i psychoaktivní látka THC.

Průmyslové konopí jsou odrůdy, u kterých bylo selektivním šlechtěním dosaženo snížení obsahu THC, v EU pod 0,3 % obsahu. Většina odrůd pro průmyslové účely jsou jednodomé odrůdy, u kterých se samičí i samčí květy nacházejí na jedné rostlině. Konopí patřilo k prvním člověkem cíleně pěstovaným rostlinám, které se podle archeologických nálezů využívaly už v pravěku. Po celou historii se z vlákna, jež se nachází na povrchu stonků, vyráběly oděvy, tětiny luků, provazy, rybářské sítě, lodní plachty, a dokonce i pleny a zavinovačky a staré konopné hadry sloužily v Evropě již od 12. století pro výrobu papíru. Květy samičích rostlin se používaly jako lék na bolesti a ze semínek se často vařilo, krmila se s ním domácí zvířata nebo se z nich lisoval olej na svícení.

DĚLENÍ KONOPÍ DLE UŽITÍ:

1. Konopí s vyšším obsahem THC – místem původu konopí je střední Asie, dodnes roste planě na úpatí Himálaje.

Konopí pro rekreační užívání – z původních asijských odrůd vyšlechtěné kultivary pro produkci cannabinoidních látek. Obsahuje vysoké množství psychoaktivních látek (tzv. THC), většinou kolem 5–25 %. Slouží k výrobě hašiše a mezi uživateli je také známé jako marihuana.

Léčebné konopí – pěstované ve standardizovaných podmínkách s vysokými nároky na kvalitu a stabilitu produktu. Distribuované v lékárně na lékařský předpis. Hrazeno pojišťovnou.

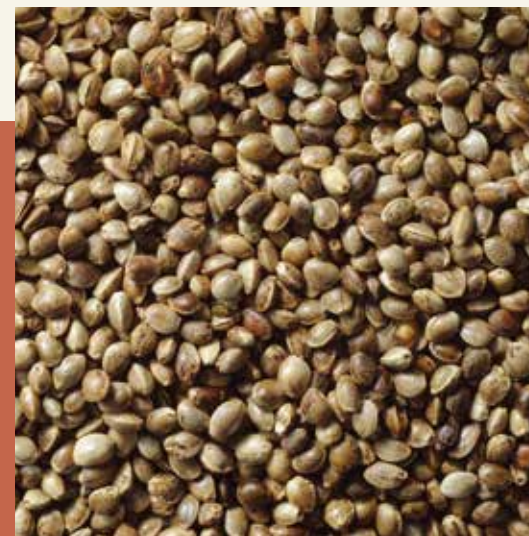
2. Konopí průmyslové – právě z něj se vyšlechtilo přes 95 odrůd, kterým se říká tzv. technické nebo průmyslové konopí. Jsou zaregistrované na seznamu povolených odrůd pro pěstování v EU a používají se pro průmyslové účely i v potravinářství. V EU tyto odrůdy nesmí obsahovat více než 0,3 % THC. V ČR je povoleno pěstovat odrůdy průmyslového konopí do 1 % obsahu THC. Jedná se převážně o jednodomé kultivary, které mají vyšší výnos semene a stejnou kvalitu vlákna, neboť všechny rostliny dozrávají ve stejnou dobu.

3. Konopí plané – volně se v přírodě šířící rostliny s přirozeně nízkým množstvím cannabinoidních (psychoaktivních) látek, roste nejen v Asii a na Dálném východě, ale třeba i v Severní Americe, kolem cest na Balkáně, a dokonce i v teplých oblastech Moravy či Slovenska.

V Číně patřilo konopí mezi pět základních bylin, staroindické Vědy konopí označují za božskou rostlinu a konopí bylo i součástí starozákonní posvátné masti.

I u nás se konopí hojně využívalo na látky či provazy až do 19. století. Také se ze semínek vařily polévky a kaše. Konopí, které běžně lidé v české historii využívali, bylo pravděpodobně konopí seté s přirozeně nižším množstvím THC (kolem 1–2 %, maximálně 5 %). Každopádně semena, využívaná jako potravina, psychoaktivní látky neobsahují, ty se nacházejí v květech, v kterých semena dozrávají.

Děkuji Hance Gabrielové, prezidentce Českého konopného klástru Czechemp a spoluzakladatelce spolku KOPAC pro využití konopí, za odbornou aktualizaci této kapitoly.



Neloupané semínko



Loupané semínko

Co obsahuje konopné semeno

- ~ Je nejlepším rostlinným zdrojem bílkovin s kompletním spektrem všech aminokyselin, včetně těch esenciálních, a svým unikátním složením látek se řadí mezi superpotraviny.
- ~ Za unikátní se považuje vysoký obsah polynenasycených mastných kyselin (PUFA) omega-6 a omega-3 v ideálním poměru 3 : 1 (výzkumy ukazují, že poměr ideální pro člověka je 3–5 dílů omega 6 na 1 díl omega-3). Konopný olej jako jediný tento požadavek splňuje. Více informací na str. 78 a 96.
- ~ Až 30–35 % lehce stravitelných bílkovin – albumin a především edestin, což je biologicky aktivní látka, která má jedinečnou schopnost stimulovat produkci protilátek a která se svým složením přirovnává k bílkovině lidského těla.
- ~ Je bohaté na minerální látky, zejména hořčík, železo, fosfor, draslík, vápník, ale i jód, chrom, stříbro, lithium, chlorofyl i lecitin. Obsahuje vitaminy E, B₁, B₂ a další.

Co dokáže konopné semeno a konopný olej ve stravě

- ~ Řada klinických studií prokázala příznivý účinek doplňování stravy s omega-3 mastnými kyselinami u zánětlivých a autoimunitních onemocnění u lidí, včetně Parkinsonovy a Alzheimerovy choroby a roztroušené sklerózy.
- ~ Rozpustná vláknina v konopném semeni zlepšuje energetickou homeostázi a zabraňuje obezitě.
- ~ Konopný olej je součástí českého lékopisu nejen pro své protizánětlivé účinky, ale i schopnost harmonizovat stav kožních buněk, vyrovnávat pH pokožky a tím zvyšovat její odolnost.



Konopné semínko i konopný olej je vhodný

- ~ Ke snížení krevního tlaku, prevenci aterosklerózy a jejích následků (infarkt myokardu, cévní mozková příhoda).
- ~ Zvláště vhodné je pro těhotné a kojící ženy, protože pozitivně ovlivňuje rozvoj mozku nenarozeného dítěte a novorozenců.
- ~ Pro děti jsou nezbytné omega-3 mastné kyseliny pro vývoj mozku, pro prevenci alergií a posilu imunity – nápoj nebo pasta z konopných semínek lze přidávat do příkrmů od 8.–10. měsíce.
- ~ Účinek konopných potravin na zdraví se projeví zejména při jejich pravidelném užívání, nikoliv při nárazové konzumaci vysokých dávek.

Konopí není jen potravina, ale má všestranné léčivé účinky

- ~ Podle Mattioliho herbáře odvar semen v mléce zahání suchý sípavý kašel a konopný olej léčí uši, ze kterých hojně teče maz.
- ~ Obklady z konopných listů léčí otoky i revma.
- ~ Konopný olej působí proti vyrážkám, oparům, léčí atopický ekzém, lupénku a různé další kožní problémy. Doporučuje se i proti vaginálním zánětům. Pozitivně působí na kvalitu nehtů a vlasů. Můžete zkusit zábal na vlasy z konopného oleje a žloutku a vlasy budete mít lesklejší a silnější.
- ~ Vědecké studie prokázaly léčivé efekty také při používání fyto kanabinoidních látek obsažených v pryskyřici převážně samičích květů. Ty se váží na receptory endocannabinoidního systému v lidském těle zodpovědného za celkovou homeostázu (rovnováhu) lidského těla. Existence endokanabinoidního systému lidského těla byla prokázána na konci 80 let a na počátku let 90. objevil český vědec Lumír Hanuš i první endocannabinoid – Anandamid –, který si naše tělo produkuje.
- ~ Konopí v léčbě je čistě individuální záležitost, a to jak v dávkování, tak ve formě, v které ho aplikujeme, či stadiu nemoci.
- ~ Česká republika byla v roce 2013 po Holandsku druhou zemí v EU, která zákonem o léčebném konopí umožnila pacientům vybraných nemocí legálně získat měsíčně až 180 g sušeného květu konopí od odborného lékaře na předpis a část si nechat proplatit zdravotní pojišťovnou.

Pozor!

Tak jak to bývá u všech zázračných potravin, existují i názory, které upozorňují na negativa konopí. Tak třeba Dioscorida, lékař z 1. st. n. l., který doprovázel vojska císaře Neronu, napsal o konopí, že dusí v člověku přirození, Galen řekl, že škodí žaludku i hlavě, a nedoporučuje ho dávat dětem ani kojícím ženám. Současní znalci konopí jsou přesvědčeni, že negativní názory jsou dány kvalitou semen, se kterými přišli do styku. Konopné semínko je totiž výjimečně náchylné na žluknutí a získá pak hořko-štiplavou, až odpornou chuť. Proto je důležité ho skladovat v suchu, chladu a temnu.

Vaše otázka

Proč je konopí tak opomíjeno a málo využíváno, když je tak zázračné?

Tak na tuhle otázku neumím odborně odpovědět, a proto jsem se zeptala specialistky na konopí, majitelky společnosti Hempoint, prezidentky Českého konopného klástru Czechemp a spoluzakladatelky spolku KOPAC pro využití konopí v léčbě Hanky Gabrielové. A tady je její odpověď: „Pěstování konopí bylo, kvůli lobbingu chemického a dřevařského průmyslu, celosvětově omezeno v roce 1961, kdy se dostalo na seznam zakázaných látek Jednotné úmluvy OSN o narkotikách. Velký podíl na jeho zákazu má Nixonova válka proti drogám na začátku 70. let. Až v 80. letech se podařilo Francouzům zlegalizovat pěstování odrůd s obsahem THC do 0,2 % v EU pro průmyslové a také potravinářské účely. V ČR vstoupil v roce 1998 v platnost zákon 167/1998 Sb., o návykových látkách, který umožnil pěstovat konopné odrůdy s obsahem THC do 0,3 %. Bohužel více jak 55 let prohibice vůči konopí nadělalo značnou paseku, tisíckrát opakovaná lež o droze konopí se stala do jisté míry akceptovanou pravdou. Dodnes mě nepřestává překvapovat, jak rychle lidstvo na konopí dokázalo zapomenout i přes jeho tisíciletou tradici. Naštěstí si dnes konopí nachází cestu do našich kuchyní prostřednictvím těch, co si uvědomují cenu zdraví, poptávají rostlinné potraviny a nebojí se experimentovat.“

Dobrá rada

V EU registrované odrůdy konopí s obsahem THC do 0,3 % můžete legálně pěstovat i na své zahrádce. (V ČR je limit 1 %, v EU 0,3 %.) Pokud byste chtěli vysadit více než 100 m², je nutné podle zákona č. 167/1998 splnit ohlašovací povinnost celní správě. Garanci nízkého obsahu THC poskytuje pouze certifikované osivo – to u nás distribuuje Agritec Šumperk a Hempoint, s. r. o., pro malé pěstitele pak spolek Konopa pořádá každoročně akci 100 kytek aneb Pěstujte konopí beze strachu, kde vám poskytnou balíček certifikovaných semen.

A kdybyste pak náhodou měli přebytky semínek, dejte je svým slepicím. Prokázalo se, že slepice, které dostávají konopné semínko, jsou velmi nosné, a to dokonce i v zimě. A předpokládám, že to bude mít i velmi pozitivní vliv na nutriční vlastnosti vajíčka. Nemáte-li slepice, budou z nich nadšení ptáci – jejich peří bude lesklé a potomstvo silné.



RECEPTY V BIOABECEDÁŘI

364 Celozrnný špaldový koláč s pórkem

414 Konopný super zdravý osvěžující shake

Použití v kuchyni

Konopný olej mám doma v ledničce často. Přidávám ho do pomazánek, dresinků, vyrábím z něj konopné máslo (str. 82) a holky si do něj s velkým nadšením máčí chlebiček nebo bagetky. A já si ho občas namažu na celé tělo či vlasy jako luxusní balzám.

Moc ráda používám loupáná semínka, která přidávám do čehokoliv, ideálně se hodí do fermentovaných vloček, na kaši, do jogurtu, do těsta, do nepečených sladkých kuliček, pomazánek či do shaků. Neloupaná semínka jsou ideální na přípravu konopného „mléka“ (příprava podle receptu na mandlové mléko na straně 238). Pokud si koupíte loupáná semínka, je důležité je správně skladovat: bez přístupu světla a v chladu (po otevření ideálně lednička), jinak hrozí, že jejich chuť bude žluklá, hořko-štěplavá a nepříjemná. Naši předci vařili ze semen kaše někdy s vodou, jindy s pivem, strouhal se do nich chléb a hojně se kořenili. Kaši se říkalo semencová a dával se do ní kmín, zázvor, bezový květ, skořice a šafrán, solila se a mastila nebo se sladila medem. Polévce z konopných semínek se říkalo jišel a bylo to postní, páteční jídlo.



CO NAJDETE V OBCHODECH

- Konopné potraviny se vyrábějí z tzv. technického konopí s kontrolovaným minimálním obsahem THC.
- Doporučuji zařazovat do jídelníčku loupáná konopná semínka a koupit si za studena lisovaný konopný bio olej, který obsahuje nestabilní tuky (omega-3 a omega-6), vysoce náchylné na teplo a kyslík a snadno oxidující, a proto si jen v chladu uchová všechny cenné látky. Ideálním balením konopného oleje je „bag in bag“, který udržuje olej bez přístupu vzduchu a chrání jej tak před oxidací. www.bionebio.cz, www.hempoint.cz, www.nobilistilia.cz a konopný olej lisuje i čím dál více menších lokálních lisoven (str. 214). A i www.ceskeghicko.cz vyrábí Ghí s konopím.
- Pokud se chcete dozvědět víc o konopí, obraťte se na oborový klástr Czechemp. Byl založen v roce 2018 na podporu rozvoje konopného průmyslu v České republice a soustřeďuje u nás na 40 podnikatelů, zástupců veřejného sektoru i výzkumných a vzdělávacích institucí. Jeho členové se společně věnují výrobě konopných produktů v různých oborech – od zemědělství přes potravinářství, kosmetiku a stavbu konopných domů až po inovace v oblasti léčby konopím. Více informací najdete na www.czechemp.cz, www.magazin-konopi.cz, www.hempoint.cz.
- O konopí se v ČR pořádají pravidelné odborné mezinárodní konference „Konopí a věda“ a Czechemp uspořádal v roce 2023 1. konferenci na téma Hemp and Industry.
- Pokud vás zajímá léčba konopím z pohledu pacientů, pak se můžete obrátit na patientský spolek pro léčbu konopím www.kopac.cz.
- Doporučené knihy: Konopí – Zdraví na dosah – holistická kuchařka, Paul Benhaim, Jezte konopí, K. Bednářová, F. Švejda, L. Táchová.
- Sasovské konopné mýdlo, vyvinuté lékařkou Bárou Mikulášovou, která se zabývá přírodní kosmetikou. Konopné mýdlo obsahuje sádlo přeštíků z ekofarmy Sasov a extrakt z ekologicky vypěstovaného konopí. Je šetrné i pro citlivou pokožku, je bez palmového oleje, barviv a přidané vůně. www.e-shop.biofarma.cz, www.nikkob.com.

Mandle

Pro mandle mám slabost. V jakékoli variantě je mám moc ráda. Namáčím je přes noc a ráno snadno sloupnu slupičku a obohatí nám tak snídani. Ráda je používám i při pečení dezertů. Díky přidaným namletým mandlím mohu ubrat mouku, pečivu tak dodám zdravé tuky a příjemnou kyprost. Také si ráda dám solené či kořeněné orestované mandle k vínu, a moc ráda mám bílé mandlové máslo. A to všechno jsou důvody, proč je kapitola o mandlích delší a proč najdete mandle hned v několika mých receptech.

Mandle jsou semena krásného stromu – mandloně obecné. Když odkvete, vytváří plod ze silné tvrdé slupky s mandlí ukrytou uvnitř této skořápky. Když je jádro zralé, slupka se začne otevírat. Jádra se pak vylupují a suší.

Mandloně rostou hlavně v Číně, ale pěstují se i v jižní Evropě, v Kalifornii, v jižní Africe či Austrálii. Přestože se u nás pěstují spíše jako okrasné stromy, tak lze v Čechách i na Moravě najít mandloňové sady. A zřejmě se zde mandloně pěstovaly i dříve. I u nás do sadu jsme si nejen pro krásu květů jednu mandloň vysadili. Existují dvě hlavní linie mandloně obecné: sladké mandle a hořké mandle. Sladké mandle jsou určeny k běžné konzumaci nebo k výrobě sladkého mandlového oleje. Hořké se využívají na dochucování pokrmů a jako zdroj speciálního oleje – k jídlu se nepoužívají.

S nárůstem nejrůznějších alergií a výživových omezení se snad nejčastěji v posledních letech mandle používají na přípravu domácího mandlového mléka (podle legislativy se musí nazývat nápoj a ne mléko). To ale není v naší historii žádná novinka. Ve staré tradiční české kuchyni se mandle využívaly často. Přidávaly se ke kaším, mléčným pokrmům i k masu. Vyráběl se mandlový sýr, mandlové máslo či mandlová vejce a velmi rozšířené bylo právě i mandlové mléko, které se běžně pilo ještě do počátku 19. století. Také se z něj vařila rýžová kaše. Dnes ho znovu objevujeme jako nesmírně zdravý nápoj, ale oproti našim předkům máme mixéry, které postup přípravy mandlového mléka významně ulehčují.



Co obsahují

~ Z minerálních látek je nejvýznamnější obsah manganu, hořčíku a vápníku, v mandlích je ale i draslík, selen, mangan, železo a mnoho dalších.

~ Mandle jsou jedním z nejlepších zdrojů vitamínů E, obsahují i B₂ a biotin. Hrnek mandlí obsahuje celodenní potřebu hořčíku.

~ Mandle mají přibližně dvojnásobek vápníku než syrové mléko – 246 mg/100 g (mléko 124 mg/100 g), ale jeho využitelnost je podle Margit Slimákové oproti mléčným výrobkům nižší.

~ Mandle obsahují velké množství cenných tuků, které jsou zdravé. Podívejte se na stranu 232, proč se nedoporučují kvalitní tuky ze stravy omezovat.

~ Spolu s vlašskými ořechy, kaštany a pekany patří mandle mezi ořechy s nejvyšším obsahem antioxidantů. Obsahují i hodně vlákniny.

~ Bílkoviny z mandlí jsou velmi dobře stravitelné a výživné i pro těžce nemocné pacienty.

Co dokážou

~ Jako léčebná se doporučuje kúra 10 oloupaných mandlí denně po dobu 2 měsíců. Živiny v mandlích (zejména vápník s hořčíkem a zdravé cenné oleje) posilují naše celkové zdraví.

~ Chrání klouby před artrózou.

~ Zlepšují kvalitu kůže, vlasů a nehtů.

~ Chrání zubní sklovinu.

~ Chrání srdce a cévy.

~ Posilují nervovou soustavu a chrání před neurózami.

~ V přírodním léčitelství se mandle využívaly na léčbu nespavosti, stimulaci tvorby mléka u kojících matek, na úlevu od bolesti hlavy.

~ Patří mezi superpotraviny, které mají protirakovinné účinky.

~ Snižují glykemický index, sníte-li několik mandlí s jídlem, které má vysoký glykemický index, jako je například bílé pečivo, sladké koláče, běžné sušenky z bílé mouky apod. I proto je ideální část mouky v domácím pečení občas nahrazovat jemně namletými mandlemi nebo mandlovou moukou.

Pozor

Hnědá slupička na mandlích je hůře stravitelná pro lidi s citlivým zažíváním. Vyhnout by se jí měli i lidé s alergií či intolerancí, která je známkou toho, že střevo není zcela v pořádku. Ideální je neloupané mandle přes noc namočit a ráno jdou snadno oloupat i bez spařování horkou vodou.

Pohledem čínské dietetiky a ájurvédy

Podle čínské medicíny mandle posilují žaludek, vyživují plíce a podporují ledviny. Ájurvéda považuje mandle za nejhodnotnější ořechy pro rozvoj intelektu, spirituality a jako posilu reprodukčních orgánů. Mandle doporučuji konzumovat vždy loupané a přes noc namočené – tím se usnadní jejich trávení, zvýší se množství živin a enzymů a jednoduše je oloupete i bez spařování horkou vodou. Po oloupání je můžete smažit na přepuštěném másle (ghí), poté nechte odkapat tuk, popřípadě otřete papírovou utěrkou a smíchejte se solí a kořením (pepřem, mletým kmínem a koriandrem). Skvělé jsou třeba do rizota nebo k těstovinám.

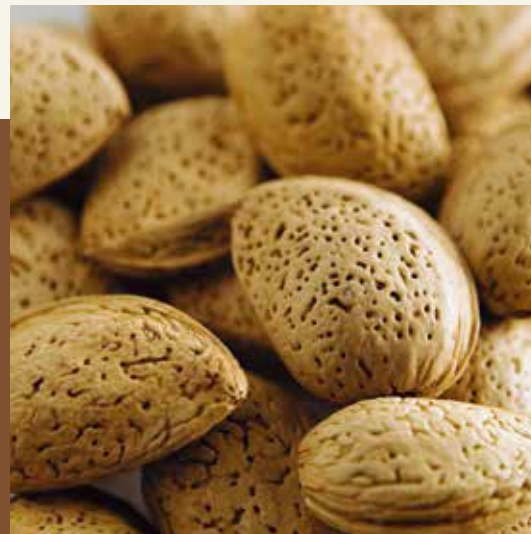
Mandle ještě na stromě



Jsou vhodné pro

- ~ Mandlové mléko je skvělá alternativa k mléku kravskému, které mnoha lidem způsobuje zažívací potíže kvůli obsažené laktóze.
- ~ Mléko z mandlí je vhodné pro vegetariány i vegany.
- ~ Výborné je i pro děti, pro ženy jako posila silných kostí, krásných nehtů, vlasů a kůže a pro všechny, kteří jsou ohroženi srdečně cévními nemocemi, artrózou a oslabenou imunitou.
- ~ Celé neloupané mandle jsou hůře stravitelné pro děti a lidi s citlivým zažíváním. Snadněji stravitelné jsou celé mandle předem namočené a oloupané.

Mandle ve skořápce



Vaše otázka

Mohu dávat dítěti mandlové mléko místo sunaru?

Mandlové mléko je bohaté na živiny. Doma připravené je velmi dobře stravitelné a může se vyzkoušet u dětí, které vykazují alergii na kravské mléko, nebo u dětí s ekzémy a častými angínami.

Není to ale živočišné mléko, proto pro zdravé děti od 6 měsíců je možným zpestřením, ale nejedná se o náhradu kojení či kojenecké výživy.

Pozor!

Hořké mandle se běžně nekonzumují nejen kvůli příliš hořké chuti, ale kvůli vysokému obsahu amygladinu, z něhož se v ústech uvolňuje jedovatý kyanid. Při výrobě dochucovadel na bázi hořkých mandlí se toxické látky odstraňují. Pokud natrefíte na hořkou mandli v sáčku sladkých mandlí, nekonzumujte ji. Stejně tak vyhodte mandle různě poškozené či staré. A nikdy neuchovávejte mandle ve vlhkém prostředí!

Jáhlový nákyp s kopřivami z knihy Rytmus roku.



Dobrá rada

Mandlové mléko míří zpět do našich kuchyní

Mandlové nápoje, které můžeme koupit v krabicích, obsahují jen kolem 2–3 % mandlí, což odpovídá 20–30 gramům na litr nápoje. Je to malá hrstička, asi 20–30 mandlí. V litru domácího mandlového mléka je 200 g mandlí, tedy celý hrnek mandlí. Když si mandlový nápoj kupujeme, tak platíme hlavně za obal, vodu, často i za přidání cukru či jiné sladidlo a za stabilizátory a emulgátory. Mandlové nápoje v bio kvalitě obsahují kromě mandlí různé škroby, ať už rýžový či tapiokový a nějaké přírodní stabilizátory.

I když to vypadá, že mandlové mléko je móda související s nárůstem nejrůznějších „free from“ diet, tak patří k naší kulinářské tradici. Tradičně se v Čechách vyrábělo tak, že se celé mandle povařily, poté se oloupaly, jádra se utloukla v hmoždíři a pak se nadržný mandlový prášek nechal louhovat ve vodě. Někdy se doslazoval medem. Obměnou bylo, že se nadržné mandle louhovaly ve sladkém bílém víně (tzv. malvazi) a nápoj se kořnil šafránem, skořicí, zázvorem a muškátovým květem. Dnes můžeme využít mixéry, a tak příprava mandlového nápoje zabere doslova jen několik minut.

Postup:

1 hrnek neloupaných mandlí (200 g) namočíme do vody a necháme 12–24 hodin bobtnat. (Můžete použít i loupané mandle).

Po namočení mandle scedíme, propláchneme, zalijeme 4 hrnky čerstvé vody (celkem asi 1,2 l). Dáme do mixéru a mixujeme do hladké konzistence. Pro změnu můžeme přidat špetku soli a vanilky nebo skořice.

Poté mléko scedíme přes plátno vložené do cedníku a obsah pláténka ještě důkladně vymačkáme. Skladujeme v lednici cca 3 dny.

Tipy:

Pro sladkou verzi se ochutí medem nebo se nápoj rozmixuje s jednou či dvěma namočenými datlemi či hruškami.

Pokud potřebujete mandlové mléko rychle, můžete rozmixovat 2 polévkové lžice bílého mandlového másla s 0,5 l horké vody.

Stejným způsobem si můžete připravit ořechové „mléko“ z neloupaných i loupaných konopných semínek, z máku, sezamu nebo z kešu.

Zbytek mandlí z výroby mléka nevyhazujte. Lze ho použít do korpůsů na koláče nebo třeba do drobenky. Pokud jste použili neloupané mandle, pak zbytek z výroby mléka obsahuje mnoho slupiček, které jsou těžce stravitelné pro lidi s citlivým zažíváním.

RECEPTY V BIOABECEDÁŘI

- 368 Mrkvovo-rýžový závin s mandlemi
- 391 Pohankovo-datlovo-mandlový koláč
- 400 Mandlový koláč s pudinkovým krémem a ovocem
- 404 Švestkovo-mandlové kuličky
- 412 Jednoduchý litý koláč z kamutové mouky

V **Nové biokuchařce** najdete recept jahelné kuličky s mletými mandlemi

V **Rytmu roku** je recept na velikonočního beránka, sušenky a ovocný koláč, kde místo části mouky dávám mleté mandle nebo mandlovou mouku.

Použití v kuchyni

Pravidelně (alespoň 2x týdně) si přes noc nechám neloupané celé mandle namočené ve vodě a pak je ráno mezi prsty oloupu bez spařování. Během namáčení se zlepšuje stravitelnost ořechů, snižuje se v nich obsah tzv. antinutričních látek, které zhoršují využitelnost mikroživin, a tím se zvyšuje množství minerálních látek a vitamínů, které může naše tělo z ořechů využít. Přidávám si je pak do ranních vloček, ale třeba i na chleba s pomazánkou.

Když peču ovocný litý koláč nebo chystám piškotové těsta, ráda přidávám místo třetiny mouky nejmenno namleté loupané mandle. Melu je v elektrickém sekáčku na bylinky a ořechy.

Podívejte se na str. 236 na doporučení ájurvédy, podle kterého můžete zkusit opečené mandle na ghí s kořením. Lahodné jsou v troubě opečené mandle při nízké teplotě pod 100 °C. Jíme je pak k čemukoli samotné, do směsi se sušeným ovocem nebo jen tak, když nás honí mlsná, s kouskem čokolády.

Za výživnou lahůdku považují bílé mandlové máslo, které si přidávám do vloček nebo do dezertů.



CO NAJDETE V OBCHODECH

• Jádra vydrží nejdéle, když zůstanou nevylopaná. U nás je ale běžně nekoupíme. Při nákupu je lepší upřednostňovat celé neloupané mandle s hnědou slupičkou, které by měly mít zachován obsah živin a déle vydržet. Nicméně z praktických důvodů kupuji i loupané celé mandle.

• Můj nejoblíbenější produkt z mandlí je bílé mandlové bio máslo. Dnes už ho nabízí mnoho výrobců, já jsem si před lety oblíbila zn. Rapunzel, protože důvěřuji jejich kvalitě ořechů. Kupuju ho na www.bionebio.cz. Foto na str. 97.

• Na trhu je čím dál častěji mandlová mouka. Já si ji většinou sama melu, ale ta kupovaná bývá jemnější, což se třeba do sušenek či koláčů dobře hodí. Na www.countrylife.cz najdete v nabídce celou řadu mandlovou řadu Ecomil. Mandlová smetana se správně nazývá Krém mandlový na vaření a já ho občas použiju do některých koláčů nebo pudinků, podobně jako kokosovou smetanu. Při nákupu mandlového nápoje sledujte množství mandlí, Country life nabízí značky Ecomil se 7% obsahem mandlí, jiné nápoje mívají cca 2–3 % mandlí, ale nejlepší je domácí mandlové mléko z protější strany.

• Mandlový olej ze sladkého mandlovníku má silné protizánětlivé účinky a je skvěle vstřebáván kůží. Proto ho doporučuje i ájurvéda na masáže celého těla. Vybírejte olej za studena lisovaný, ideálně v biokvalitě.

Čekankový sirup

Když vyšel poprvé BioAbecedář v roce 2010, tak čekankový sirup ještě vůbec nebyl na trhu. Proto ho přidávám až při aktualizaci knihy v roce 2023, kdy už ho najdete téměř v každé prodejně. Čekankový sirup je skvělá alternativa k běžnému rafinovanému cukru. Jde o sladidlo s obsahem inulinu – rozpustné vlákniny, která prochází nenatrávená žaludkem a tenkým střevem a bakterie ji rozkládají až v tlustém střevě. Zejména u lidí s citlivým trávením se doporučuje vyzkoušet, zda čekankový sirup ve větší dávce nezpůsobuje nadýmání, plynatost či průjem.

Čekankový sirup má třetinovou kalorickou hodnotu než běžný cukr, podstatně nižší glykemický index a obsahuje cca 10–15x méně cukru než med, javorový sirup či různé přírodní sirupy. Proto se hodí pro lidi s nadváhou, s cukrovkou, pro všechny, kteří si hlídají příjem jednoduchých cukrů a chtějí snížit množství cukru v jídelníčku.

Margit Slimáková v knize Osobní receptář pro zdraví a pohodu také upozorňuje na to, že i přes výhody či nevýhody inulinu je čekankový sirup stále sladidlo, tedy látka, která udržuje a podporuje návyk na sladkou chuť.

Vybírejte čekankový sirup, který není dochucen sukralózou. Sukralóza je sladidlo, které podle některých studií poškozuje střevní rovnováhu a může vest k inzulinové rezistenci. Výrobci ale často vyzdvihují jen tu informaci, že sukralóza neobsahuje žádné kalorie, a přitom má 600x sladší chuť než cukr.

Čekanový sirup má všestranné použití a nemá žádnou specifickou chuť. Sladivost je shodná se sladivostí medu či cukru. Čekankový sirup bez přidané sukralózy je o něco méně sladký. Můžete ho použít všude tam, kde byste sladili javorovým, obilným či kokosovým sirupem. Podívejte se na str. 260.

Jakonový sirup

Jakonový sirup (v bio kvalitě prodává www.lifefood.cz) obsahuje tzv. fruktooligosacharidy, které nejsou štěpeny enzymy v tenkém střevě na jednodušší sacharidy, a tudíž nezvedá hladinu krevního cukru. K výrobě jakonového sirupu se používají hlízy, které vzhledem připomínají brambory, ale mají nezvyklou ovocnou chuť. Jakonový sirup se doporučuje i pro diabetiky.

Kokosový sirup a cukr

Přírodní kokosový cukr se vyrábí vysoušením nektaru z nerozvitých kokosových květenství. Po naříznutí vytéká z květů světlá sladká tekutina, která se následně vaří, aby zkaramelizovala. V této fázi se prodává jako hustý sirup, anebo se ještě suší a vznikají hnědé krystalky, které se prodávají jako kokosový cukr. Mezi sladidly obsahuje podobně jako čekankový sirup vlákninu inulin, která může zpomalovat přechod cukru do krve.

Javorový sirup

S javorovým sirupem jsem se poprvé setkala během svých studií ve Francii. Paní domu, kde jsem žila, pocházela z Kanady a vždy měla doma zásobu toho nejlepšího javorového sirupu. A používali jsme ho výhradě do bílých hustých smetanových jogurtů. Já jsem s ním pak doma experimentovala při pečení a moc jsem si jeho chuť oblíbila.

Za hlavní rozdíl oproti obilným sirupům považuji, že opravdu docela dobře sladí, takže ho stačí použít méně. Vždy ale počítejte s tím, že bude přítomna i příjemná javorová příchuť. Když jsem studovala vše kolem výroby sirupu, trochu mě trápilo, že je nutné nařezávat stromy pro výrobu javorového sirupu a že se jim odčerpává míza – tedy to, co stromy pro svůj život potřebují. Ale dovozci mě ujistili, že pěstitelé přece mají zájem na co možná nejdelší životnosti, a tím pádem i produkci stromu, takže prý je míza stáčena jen v takovém množství, které nijak neohroží růst a život javoru.

Pravý javorový sirup je koncentrovaná míza získávaná z tzv. cukerného javoru. Je to čistě přírodní produkt, který využívali po staletí už američtí indiáni. Speciálním javorům, ze kterých šťáva pochází, se daří pouze v Severní Americe – zejména ve východní Kanadě (přes 70 % světové produkce sirupu pochází z Quebecu). Potřebují totiž dlouhé zimy, při kterých se pravidelně střídají noční teploty pod nulou a denní nad nulou. Během vegetačního období se ve stromech nahromadí škrob. Na něj působí enzymy, a tím vzniká cukr, jenž se rozpouští ve vodě, kterou strom nasává svými kořeny. Javory rostoucí jinde nevytvářejí mízy tolik.

Pro získání šťávy se musí na jaře kmen stromu naříznout většinou na třech místech (otvory do stromu jsou široké asi jeden centimetr a hluboké několik centimetrů). Javorová, ještě vodnatá šťáva odkapává několik měsíců do připevněné misky. Celkově je získáno cca 40–45 litrů mízy, která se musí šetrně odpařit. Tím se zahustí a z tohoto množství se získá něco málo přes jeden litr čistého kvalitního sirupu. Proto je pravý nefalšovaný javorový sirup tak drahý.

Zajímavost

Řezy do kmene jsou některými výrobci ošetřovány formaldehydem proti zasychání a pro zvýšení výnosu. Pokud jde o sirup v biokvalitě, formaldehyd se nepoužívá. Celý stát Vermont i kanadská vláda zakázaly jeho používání také u sirupů, které nepocházejí z ekologického zemědělství.



Co obsahuje

- ~ Javorový sirup obsahuje sacharózu a fruktózu (proto není vhodný pro diabetiky).
- ~ V pravém sirupu jsou i vitaminy skupiny B a stopová množství některých minerálních látek (vápníku, hořčíku, zinku a železa).
- ~ Oproti bílému cukru, který obsahuje 99 % sacharózy, jí javorový sirup obsahuje 65 % a navíc i zbytkové minerální látky, proto je to o něco lepší volba než cukr.

Použití v kuchyni

Javorovým sirupem můžete při vaření a pečení nahradit bílý cukr. Vždy počítejte s tím, že javorový sirup má svou specifickou vůni i barvu, kterou předá pokrmům. Přidá i tekutou složku do receptu, a proto pro stejnou výslednou konzistenci musíte z receptu ubrat z každé tekuté ingredience poměrnou část a přidat sypkou surovinu – mleté ořechy nebo mouku. Konkrétní příklad najdete na str. 273. Počítejte, že javorový sirup světlé těsto trochu obarví, a tak ho častěji používám do tmavých těst, na polívání lívanců, jogurtů a obilných krémových pohárů. Po otevření ho uchovávejte raději v lednici! Javorový sirup v receptech lze snadno zaměnit za sirup kokosový či čekankový.



RECEPTY Z MÝCH KNIH

Z Nové biokuchařky vyzkoušejte recept na mandlovo-čokoládový chlebiček nebo ovesno-semínkové placičky, pohankový pudink s kokosem či jahelné kuličky.

Z knihy Rytmus roku vyzkoušejte velikonočního beránka nebo třeba makový jahelník. Tyto recepty jsou slazené rýžovým či javorovým sirupem nebo lze použít sirup čekankový či kokosový. .

RECEPTY V BIOABECEDÁŘI

- 392** Čokoládový pudink s višněmi
- 396** Veganské špaldové muffiny s javorovým sirupem a brusinkami
- 398** Tvarohový špaldovo-kukuřičný koláč s ovocem
- 400** Mandlový koláč s pudinkovým krémem a ovocem
- 407** Bezlepková litá jablečná buchta
- 412** Jednoduchý litý koláč z kamutové mouky



CO NAJDETE V OBCHODECH

- Javorový sirup se hodnotí a známkuje podle barvy a s ní související chuti. Čím je javorový sirup světlejší, tím je jeho barva i chuť jemnější a jeho cena vyšší. Podle toho se řadí do kategorií: od Golden přes Amber a Dark až po Very dark. V době, kdy vyšel poprvé BioAbecedář, existovaly třídy A, B, C, D, které se už nepoužívají. V České republice není označení kvality javorového sirupu povinné, ale někteří obchodníci zachovali označení A a C, protože na něj jsou zákazníci zvyklí. Kvalitní javorový sirup je nejlepší kupovat od spolehlivého dodavatele. Tím je pro mě například firma **www.bionebio.cz**.
- Pozor na levné javorové sirupy, které mohou být ředěné glukózovým či kukuřičným sirupem, proto raději zkontrolujte složení.

Kvašená zelenina neboli pickles

Když něco sníme, nevyživujeme jen sami sebe, ale také bakterie, které jsou naší nedílnou součástí. Souhrnu všech mikroorganismů, kteří žijí na naší kůži, v ústech, v dýchacích i močových cestách, v pohlavních orgánech, zkrátka všude uvnitř nás i na nás, se říká mikrobiom (nebo mikrobiota). Každý člověk má své vlastní a unikátní společenství mikroorganismů. Domorodci a naši předci měli mnohem rozmanitější bakteriální společenství, než máme my, obyvatelé západní společnosti konzumující moderní průmyslovou stravu. Mikrobiom ale není ovlivňován jen stravou a dědičností, ale i typem porodu, kojením, prostředím a naším životním stylem. Ten může být buď hodně sterilní, nebo s živou přírodou více propojený. Pozitivní vliv má na mikrobiom dostatečný spánek, pohyb, pohoda, ale i to, jak často pobýváme v přírodě, zda máme alespoň nějaké zvíře, zda se rádi hrabeme v hlíně a pojídáme neomyté plody přímo v lese nebo z nechemizované zahrady. A samozřejmě i to, jak pestré a přirozené je jídlo, které každodenně jíme. To všechno blahodárně podporuje zdravá střeva.

Škodlivě na naše střevní mikroorganismy působí chemikálie, pesticidy, vysoce průmyslově zpracovaná strava a konzervanty, hodně cukru a málo vlákniny, antibiotika a některé léky, stres, kouření i přehnaná hygiena a nadměrné užívání antibakteriálních přípravků.

Biodiverzita, která je základem zdraví a odolnosti, se snižuje jak v ekosystému Země, tak v ekosystému člověka. Reklama nám nabízí snadné řešení, stačí si koupit probiotika a prebiotika. Jak to ale dělali naši předci a všechny tradiční kultury bez záračných kapslí, probiotických nápojů a preparátů? Měli dvě, jen zdánlivé, nevýhody: nevlastnili ledničky a na každém rohu neměli supermarkety. Proto si nemohli čerstvou zeleninu a ovoce koupit kdykoli by chtěli, ale v sezóně je nakládali a kvasili.



Co je to kvašená zelenina a co je to pickles

Jakoukoli zeleninu, kterou nakrájíme, osolíme a zabráníme přístupu vzduchu, začnou bakterie mléčného kvašení během několika dní až týdnů měnit na příjemně nakyslou zeleninu s významně prodlouženou trvanlivostí a s blahodárnými účinky na zdraví. Pickles znamená v angličtině jakoukoliv kvašenou zeleninu. U nás používáme pojem pickles nejčastěji pro označení krátkodobě kvašené zeleniny, která je hotová už během 3–5 dnů.

Co obsahuje kvašená zelenina

~ Bakterie mléčného kvašení (laktobacillus a jiné), které fungují ve střevech jako přírodní probiotika.

~ Důležité vitamíny (C, B1, B2, B6, K2), minerální látky, vlákninu, prospěšné enzymy.

~ Během kvašení vznikají zdravé látky, které v syrové zelenině nenajdeme. Kromě bakterií kyseliny mléčné také tzv. izothiokyanáty – látky, které mají protirakovinné účinky.

~ Kvašená zelenina je snadněji stravitelná než syrová zelenina.



Co dokáže

~ Udržuje zdravou střevní mikroflóru, protože dodává probiotika.

~ Posiluje imunitu, protože 60–70 % imunitních buněk sídlí ve střevech.

~ Podporuje dobrou náladu, protože 90 % hormonu štěstí serotoninu vzniká ve střevech.

~ Pomáhá bojovat proti únavě.

~ Aktivuje funkci střev a podporuje vylučování toxických látek z těla.

~ Je dobrou prevencí před kožními problémy, ekzémy a alergiemi.

~ Je prevencí zácpy.

Pohledem čínské dietetiky

Podle tradiční čínské medicíny podporuje kvašená zelenina správnou funkci jater, napomáhá v trávení bílkovin a tuků a zvyšuje využitelnost minerálních látek ze stravy.



Dobrá rada

Příprava pickles: 1 kg nakrájené zeleniny (zelí spolu s mrkví a cibulí nebo čínské zelí s bílou ředkví a mini kostičkami zázvoru) smícháme s cca 15–20 g himálajské soli. Rukama prohněteme, aby zelenina pustila šťávu. Napěchujeme do nádoby tak, aby byla zelenina celá ponořená. Zatížíme a tím k zelenině nebude mít přístup vzduch. Necháme v kuchyni 3–5 dní kvasit. Může se stát, že ze sklenice začne vytékat kysaná šťáva, proto postavte nádobu raději do hlubokého talíře.

Použití v kuchyni

Kvašená zelenina působí nejlépe, když ji jíme pravidelně po menších porcích. U nás se jí hlavně od podzimu do jara jako malá příloha k jídlu. Z pickles či kysaného zelí dělám i saláty. Do pickles ze zelí, mrkve a cibule zamíchám čerstvě nastrouhanou červenou řepu a někdy i jablko (to pak chutná salát více i dětem) a posypu opraženými slunečnicovými nebo dýňovými semínky.



RECEPTY V BIOABECEDÁŘI

376 Zapečená dýně s jáhlami a kysanou zeleninou

382 Jahelné bramboráky s lněným semínkem

V **Rytmu roku** je recept na naše domácí kysané zelí a na řepný kvas. Detailní recept na pickles je v *Nové biokuchaře* na str. 244. Tam najdete i čočkový burger s pickles. Nejlepší zásobu receptů nejen na kvašenou zeleninu najdete v knize *Zkvašeno, kuchařka na doma* z nakladatelství Jota.

Vaše otázka

Co jsou probiotika a prebiotika?

Probiotika jsou zdraví prospěšné živé mikroorganismy, které osidlují náš trávicí trakt. Jejich dostatečná a pestrá přítomnost je nezbytná pro zajištění správné mikrobiální rovnováhy, která udržuje viry, bakterie, kvasinky i plísňe pod kontrolou. Díky probiotikům přirozeně žijícím v našich střevech dobře využíváme živiny ze stravy, náš imunitní systém reaguje vyváženě, zmírňují se projevy atopického ekzému nebo potravinových alergií. Také nám to dobře myslí, cítíme se psychicky vyladěni a lépe cítíme, které potraviny naše tělo potřebuje pro své zdravé fungování. Probiotika doplňujeme z přirozeně kvašené zeleniny, kvašených mléčných produktů, konzumací neomytého nechemizovaného ovoce, které má na své povrchu mikrobiální povlak, tím, že jsme v přírodě, jsme v kontaktu se zvířaty nebo se při práci na zahradě dotýkáme hlíny...

Prebiotika jsou složky potravin, které my lidé nejsme schopni strávit, ale slouží jako potrava pro přátelské probiotické bakterie v tlustém střevě. Nejznámější z nich je rozpustná vláknina, oligosacharidy (oligofruktóza, inulin), laktulóza a rezistentní škrob. Prebiotické látky není třeba kupovat v lékárně, ale najdeme je v přirozeně podobě v řadě rostlin a plodů: v jablkách, dýních, v cibuli a česneku, pastináku, v chřestu, v houbách, luštěninách, v mnohých běžných zeleninách, ale i v kořenu pampelišky, lopuchu či čekanky... Pro správnou funkci trávicího systému je důležitá kombinace prebiotik a probiotik.

Zajímavost

K prvnímu kontaktu s *Lactobacily* dochází již během porodu a zejména při kojení. Právě mlezivo obsahuje probiotika. Mám zkušenost, že malé děti mají pickles rády. Naše Natálka milovala hlavně šťávu z pickles, kterou chtěla po lžičkách už asi ve dvou letech.

CO NAJDETE V OBCHODECH

- Firem nabízejících pickles a kimchi přibývá. Úžasné jsou produkty značky Bacilli, mezi kterými najdeme i kimchi (vyrábí **www.nemleko.cz**), nebo produkty od Wild & Coco, kteří nabízejí BIO superhuman Kimchi. Horňácká farma prodává dle sezóny různou kvašenou zeleninu včetně kysaného zelí, koupit se dá na Scuku.
- Firma Sunfood Milan Dvořák vyrábí tzv. Dobrušské pickles ze zelí, cibule a mrkve. Většinou ho prodávají zatavené ve fólii, ale dá se objednat i třílitrová sklenice. (**www.sunfood.cz**)
- Kvašená zelenina s živými bakteriemi mléčného kvašení je pro zdraví něco jiného než sterilovaná zelenina či čalamáda.
- Nejlepší kniha o kvašení je *Zkvašeno, kuchařka na doma* od Zuzany Ouhrabkové a Vládi Sojky, kteří píšou blog **www.zkvaseno.cz**. Výborná je i kniha Sandora Ellixe Katze *Síla přírodní fermentace*.

Zeleninová polévka z červené čočky

*Péče o zdraví lidí i přírody začíná výběrem poctivých surovin na vaření.
Nejlépejší jsou základní potraviny ideálně z ekologického zemědělství.*

5–6 porcí / vegan, bez lepku

ingredience

- ~ 150 g červené loupáné čočky v biokvalitě
- ~ 2 cibule
- ~ 2 stroužky česneku
- ~ 3 lžíce olivového oleje nebo ghíčka
- ~ 1–2 mrkve (cca 100 g)
- ~ 4 oloupaná rajčata nebo 1 plechovka loupáných rajčat i se šťávou (bio v dm drogerii)
- ~ 1,5 l horké vody nebo zeleninového vývaru

- ~ kousek čerstvého rozmarýnu (nemáte-li, tak 2 lžičky čerstvého nebo sušeného oregana)
- ~ kousek řasy wakame (cca 4 cm) nebo kombu
- ~ 1 lžička soli
- ~ 3 stonky řapíkatého celeru
- ~ cca 200–250 g cukety
- ~ v létě na dochucení čerstvá bazalka, sůl a pepř

postup

1. Červenou čočku properte a nechte okapat na cedníku. Můžete ji na pár hodin namočit.
2. Cibuli a česnek nakrájejte na plátky a dejte osmahnout na olivový olej. Přidejte na šikmém větším plátku nakrájenou mrkev a společně restujte asi 5–8 minut, pak přidejte čočku a znovu osmahněte tak, aby čočka byla celá obalená v oleji.
3. Přidejte oloupaná rajčata nebo rajčata z plechovky, vodu, řasu a bylinky. Vařte 10–15 minut, čočka by pak měla být už skoro měkká.
4. Potom přidejte sůl, na jemné plátky nakrájený řapíkatý celer, tymián a nakrájený rozmarýn a na plátky nakrájenou cuketu – nevařte ji déle než 5 minut, aby nebyla blátivá.
5. Nakonec dochuťte dle potřeby solí, čerstvě mletým pepřem, olivovým olejem a čerstvou bazalkou. Řasa by se měla skoro rozvařit, pokud tam zbude větší kus řasy, rozkrájejte ji na malinké kousky a vraťte zpět do polévky. V této polévce se rozvařená řasa wakame ztratí. Pokud jste použili kousek kombu, vylovte ji a uschovejte v lednici do druhého dne, kdy ji můžete znovu použít (více na str. 308).
6. V létě zdobte jedlými kytkami!



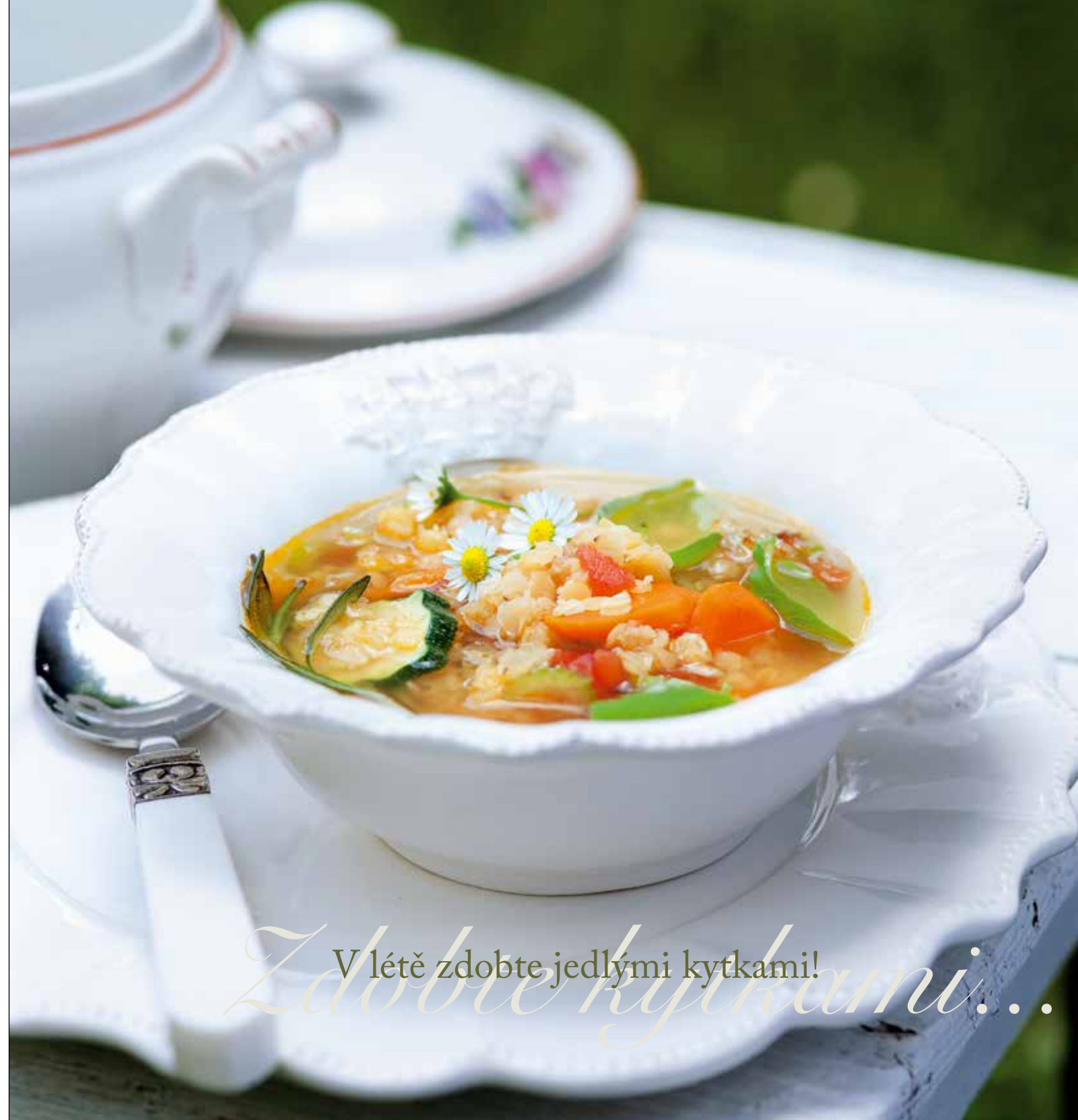
Tuhle polévku mi poprvé uvařila moje sestra Kristýnka, která raději zpívá než vaří, ale potom, co se jí narodily děti, vaří čím dál častěji. A většinou skvělá a jednoduchá jídla, právě taková, jako je tahle polévka.

Její písničky najdete na YouTube kanálu „Kristýna Peterková“ nebo na www.kristynapeterkova.cz



MOJE RADA: VAŘTE ZELENINOVÉ VÝVARY!

Nejlépeší základ na jakoukoli dobrou a zdravou polévku je silný zeleninový vývar. Kdykoli máte čas, udělejte si ho! Do studené vody bez soli naházejte jakoukoli zeleninu, natě, bylinky, kousek řasy kombu nebo nové koření a bobkový list a vařte nejméně půl hodiny. Minerální látky a chuť přejdou do polévky, která je pak výživnější a lepší! Vyvařenou zeleninu pak vyhoďte nebo dejte pejskovi či slepicím. Nemáte-li čas, lze občas přidat zeleninový bio bujón (např. PROBIO nebo Würzl).



V létě zdobte jedlými kytkami!

Hustá cizrnovo-bramborová polévka s mangoldem

To, co kupujeme, to podporujeme. To, co jíme, tím jsme. Proto doporučuji používat v kuchyni co nejvíce domácích, farmářských a bio ingrediencí.

5 porcí / vegan (při použití jen oleje), bez lepku

ingredience

- ~ 3 cibule, nakrájené na měsíčky
- ~ 3 stroužky česneku, nakrájené na plátky
- ~ 5 lžic olivového oleje nebo přepuštěného másla (www.ceskeghicko.cz)
- ~ 2 lžičky červené papriky + 0,5 lžičky ostré papriky nebo chilli (koření Sonnentor)
- ~ 1½ l horké vody nebo vývaru
- ~ 2 kostky zeleninového bujónu (Würzl, Biolinie, dm drogerie)
- ~ 0,5 kg uvařené cizrny podle receptu na str. 182 (cca 200 g v suchém stavu)
- ~ 0,5 kg očištěných brambor nakrájených na měsíčky nebo kostičky
- ~ velká hrst listů mangoldu (popřípadě špenátu či pórek)
- ~ sůl a pepř dle chuti
- ~ dýňová semínka nebo vlašské ořechy na ozdobu

postup

1. Osmažte pomalu cibulku a česnek na oleji nebo másle. Přidejte koření, necelou malou lžičku soli a společně chvíli orestujte.
2. Zalijte horkou vodou nebo zeleninovým vývarem, přidejte kostky zeleninového bujónu, cizrnu a brambory. Vařte 15 minut (do změknutí brambor, což záleží na tom, jak velké kousky brambor jste nakrájeli).
3. Přibližně třetinu uvařené polévky odeberte a rozmixujte do krémovea, jde to i ponorným mixérem. Vraťte zpět do polévky (ideálně přepasírujte přes cedník) – tím ji skvěle zahustíte, aniž byste museli dělat jíšku z mouky.
4. Na závěr přidejte na kousky nakrájený mangold nebo na šikmo nakrájené zelené části pórků, nechte přejít varem a ihned vypněte. Dochuťte dle potřeby solí, pepřem.
5. Posypte opraženými dýňovými semínky nebo vlašskými ořechy a ideálně nějakou čerstvou zelenou natí (na focení jsme použili mladou nat' červené řepy).



MOJE RADA:

Vůbec nevadí, když uvaříte více cizrny najednou! Kdykoli mi zbyde uvařená cizrna, tak udělám pomazánku. V BioAbecedáři je základní verze na str. 350, ale moje nejoblíbenější pomazánka z cizrny je hummus se sušenými rajčaty a římským kmínem podle Davida Šaška z Nové biokuchařky na str. 196. Z cizrny je skvělá i omáčka cizrna na paprice, kterou najdete ve stejné knize. Nejlepší je horkou cizrnu hned po uvaření dát do zavařovací sklenice, otočit dnem vzhůru a nechat vychladnout. V ledničce vydrží i dva týdny a máte ji připravenou na použití.



Salát z kuskusu nebo čiroku s kozím sýrem a brusinkami

Čím více farmářských, domácích a bio ingrediencí použijeme, tím lépe pro zdraví celé rodiny i přírody.

4 porce

ingredience

- ~ 200 g celozrnného kuskusu nebo čiroku, který uvaříte podle str. 137
- ~ 400 ml vroucí vody (tj. 1 díl celozrnného kuskusu na 1,5 dílu vody)
- ~ 50 g sušených brusinek, nejlépe bez přidaného cukru
- ~ 100–150 g na kostičky nakrájeného kozího sýra
- ~ 50 g vlašských ořechů nebo pinií, na sucho opražených v troubě nebo na pánvi
- ~ cca 50 g mladého špenátu nebo rukoly, ochucené 1 lžící oleje a 1/2 lžící umeocta nebo citrónové šťávy s troškou soli

na zálivku:

- ~ 2 lžíce medu (o kvalitě medu str. 262–269)
- ~ 2 lžíce citrónové šťávy (můžete přidat i trošku strouhané kůry z citrónu)
- ~ 5 lžic olivového oleje (nebo ořechového www.coutrylife.cz)
- ~ troška čerstvě mletého pepře

postup

1. Celozrnný kuskus zalijte 400 ml vroucí vody a nechte několik minut povařit. I přesto, že se běžně bílý kuskus pouze zalívá vodou, celozrnný je lepší pro snadnější stravitelnost nechat projít varem a potřebuje o trošku více vody. Nechte ho vychladnout.
2. Připravte si zálivku, omyjte špenát či rukolu a vysušte je nejlépe odstředivkou na salát.
3. Opražte na sucho pinie nebo ořechy, nakrájejte kozí sýr na kostičky a smíchejte vše s vychladlým kuskusem, s brusinkami a s medovým dresinkem. Tenhle základ salátu můžete mít připravený v ledniče. Až těsně před servírováním ochutíte špenát (rukolu) olejem a umeoctem, popřípadě citrónovou šťávou se solí a opatrně promíchejte do ochuceného kuskusu.



SEZÓNNÍ OBMĚNA:

Na podzim a na jaře použijte místo špenátu nebo rukoly čerstvý polníček. My jsme salát fotili na začátku léta, a tak jsme použili křehké mladounké lístky červené řepy a lichořeřišnice. Během jara přidejte lístky pampelišek.



Rizoto s quionoou a pečenou zeleninou

*Péče o zdraví lidí i přírody začíná výběrem poctivých surovin na vaření.
Nejlepší jsou základní potraviny ideálně z ekologického zemědělství.*

4 porce / vegan (bez sýra), bez lepku

ingredience

- ~ 250 g quino (quinou i bílou rýži prodává dm drogerie, www.countrylife.cz nebo www.probio.cz)
- ~ 200 g bílé rýže
- ~ 1 l vody
- ~ 1 kg sezónní zeleniny: např. 5 cibulí, 2–3 papriky, 2–3 cukety nebo v zimě cibule, mrkev a petržel
- ~ 8–10 stroužků česneku
- ~ 1 polévková lžíce soli
- ~ čerstvě mletý pepř
- ~ cca 50 ml olivového oleje

na dochucení:

- ~ 2 lžíce šťávy z citrónu, hrst natrhané bazalky nebo čerstvé dobromysli
- ~ chcete-li jídlo zapéct se sýrem, eidam nabízí Polabské mlékárny a www.ekofarmajavornik.cz, bio parmazán koupíte například na www.freshbedynky.cz



postup

1. Nejprve si očistěte zeleninu a nakrájejte ji na hodně velké kusy (papriku třeba na kostičky 5 x 5 cm, cibuli na široké půlměsíce a cukety na 1–2 cm široké šikmé plátky). Zeleninu smíchejte s olejem, solí, prolisovaným česnekem a bylinným pepřem a dejte v hlubokém pekáči do trouby.
2. Pečte na 200 °C cca 20 minut zakryté, dalších 20 minut pečte na 180 °C v odkrytém pekáči. Letní zeleninu (papriku a cuketu) přidávám později – tak po 20 minutách, aby nebyla blátivá. Můžete samozřejmě péct i celou dobu na 180 °C v zakrytém pekáči a nijak zeleninu nekontrolovat, protože pustí šťávu. Na pečení zeleniny počítejte cca 3/4 hodiny, ale může se péct i hodinu, podle toho, tak velké kusy jste nakrájeli. Také záleží na druhích zeleniny – zimní zelenina se peče déle než letní. Výsledkem by měla být úžasně dobrá, měkká pečená zelenina se šťávou.
3. Mezitím properte quinou a rýži a dejte je společně vařit s 1 litrem vody. Vůbec nevádí, pokud bude rýže trochu rozvařená. Podívejte se na str. 166 o vaření quino. Já toto jídlo dělám nejčastěji tehdy, když mám zbytky uvařené rýže, jáhel či quino.
4. Nakonec do pekáče s upečenou zeleninou zamíchejte uvařenou rýži s quinoou, dochuťte citrónem a dle potřeby solí a pepřem. Výhodou je, že jídlo můžete udržovat i delší dobu v mírně vyhřáté troubě a stále je skvělé.
5. Skvělou přísadou je hrst čerstvých bylinek. Lze servírovat rovnou nebo i zapečené se sýrem – eidamem nebo parmazánem.



OBMĚNA:

Místo quino a bílé rýže můžete použít i jiné druhy uvařených obilovin.

Jídlo je výborné se špaldovým kernottem, čirokem, pohankou, jáhlami nebo i s ječnými kroupami. A samozřejmě také s těstovinami či bulgurem.

Jahelné bramboráky s lněným semínkem

To, co kupujeme, to podporujeme. To, co jíme, tím jsme. Proto doporučuji používat v kuchyni co nejvíce domácích, farmářských a bio ingrediencí.

cca 15 ks / vegan (s lněným semínkem místo vejce), bez lepku

ingredience

- ~ 3 lžíce lněného semínka (zlatého), tj. cca 25 g (nebo 2 menší vejce, bio nebo z domácího chovu s přístupem na pastvu)
- ~ 600 g očištěných brambor
- ~ 100 g jáhel v suchém stavu (máte-li zbytek uvařených jáhel, použijte cca 250 g)
- ~ 250 ml vody (tj. 1 díl jáhel na 2 díly vody)
- ~ 3 stroužky českého česneku (nebo dle chuti)
- ~ 2–3 lžičky majoránky, nejlépe bio (www.sonnentor.cz)

- ~ 2 malé lžičky soli
- ~ 100 g pohankové mouky (www.probio.cz)

na smažení:

- ~ avokádový, olivový olej, domácí sádlo nebo přepuštěné máslo (www.ceskeghicko.cz)



MOJE RADA:

Brambory a kořenovou zeleninu je ideální si nakoupit ve větším na uskladnění přímo od ekofarmářů. Dostanete je tak za dobrou cenu. Najděte si svého ekofarmáře třeba na www.adresarfarmaru.cz, nebo bydlíte-li ve městě a sklep nemáte, napojte se na Komunitou podporované zemědělství (www.kpzinfo.cz).

MLETÝ LEN

Lněná semínka obsahují cenné omega-3 mastné kyseliny, které jsou citlivé na světlo i teplo. Proto nejlepší způsob je přidávat lněnou moučku do pomazánek nebo celé či podrcené lněné semínko do fermentovaných vložek. Více o významu a praktickém použití lnu na str. 213.

VEJCE

Já dělám tenhle bramborák nejčastěji s vejcem, protože máme vlastní slepice, které se mají báječně a jejich vajíčka jsou tak superpotravinou ☺. Nebojte se vajec kvůli cholesterolu! A kupujte jen vejce, která snesly slepice s výběhem, ideálně biovejce nebo domácí vejce od dobrých chovatelů. Více na str. 62–64.

Jsou plné zdravých
...omega-3...
omega-3 mastných kyselin!



Špaldové muffiny s čokoládou a ořechy

Čím více farmářských, domácích a bio ingrediencí použijeme, tím lépe pro zdraví celé rodiny i přírody.

12 ks / slazeno rapadurou

ingredience

suché ingredience:

- ~ 125 g celozrnné mouky (nejlépe celozrnné špaldové jemně mleté)
- ~ 125 g bílé mouky (nejlépe hladké špaldové www.probio.cz)
- ~ 80 g Rapadury – sušené třtinové šťávy (www.bionebio.cz)
- ~ 2 lžičky kypřicího prášku bez fosfátů
- ~ 1 lžička jedlé sody (není nutná)
- ~ 1 lžička pravé vanilky
- ~ 1 lžička skořice
- ~ 70–100 g čokoládových peciček (www.probio.cz)
- ~ 50–70 g opražených kousků vlašských nebo lískových ořechů
- ~ špetka soli
- ~ dle chuti můžete přidat i brusinky či rozinky

tekuté ingredience:

- ~ 200 ml bílého jogurtu (zkuste někdy i kozi bílý jogurt)
- ~ 2 vejce (bio nebo z domácího chovu s přístupem na pastvu)
- ~ 100 g másla

postup

1. Troubu rozpalte na 180 °C (horkovzdušnou na 160 °C).
2. Všechny suché ingredience smíchejte dohromady. Lískové oříšky nožem rozpulte a ty, které jsou uvnitř hnědé nebo žluklé, vyhoďte. Opražte je v troubě cca 3–5 minut, aby nezhnědly, ale jen hezky zavoněly.
3. Mezitím rozehejte v kastrůlku máslo a nechte ho chvíli zchladit. Přidejte jogurt a celá vejce a vše dobře prošlehejte ruční metlou.
4. Velmi opatrně smíchejte tekutou směs a suchou. Oříšky (a popřípadě i sušené brusinky) se vyplatí přidat až teď, aby v nich nezůstávala suchá nepromíchaná mouka. Těsto na muffiny by se v této fázi nemělo moc promíchávat.
5. Lžící plňte papírové formičky na muffiny a dejte péct na cca 20–25 minut.



Datlové hvězdičky v čokoládové polevě

*Péče o zdraví lidí i přírody začíná výběrem poctivých surovin na vaření.
Nejlépejší jsou základní potraviny ideálně z ekologického zemědělství.*

3 plechy hvězdiček / slazeno datlovým sirupem a sušenými datlemi

ingredience

- ~ 240 g špaldové hladké mouky (bílé – prodává www.probio.cz)
- ~ 60 g celozrnné špaldové jemně mleté mouky
- ~ 2 lžičky kypřicího prášku bez fosfátů
- ~ 1 lžička skořice
- ~ 1 lžička pravé vanilky
- ~ 180 g másla pokojové teploty
- ~ 100 g datlového nebo rýžového sirupu (www.countrylife.cz)
- ~ 100 g lískových oříšků
- ~ 150 g sušených datlí
- ~ 1 lžice citrónové šťávy

čokoládová poleva:

- ~ 200 g čokoládových peciček nebo 200 g hořké čokolády
a 30 g kokosového tuku (biokokosák v dm drogerii,
www.biokokosovoley.cz, www.purityvision.cz)
- ~ hrst lískových oříšků na ozdobu



MOJE RADA:

Až se budete chystat na vánoční pečení, můžete některé ingredience a dobrůtky nakoupit s přívlastkem fair-trade (čokoládu, čaje, vanilku...). Na www.fairove.cz mívají i adventní čokoládový kalendář pro děti!

postup

- Nejvíce času zabere příprava oříšků, proto je lepší si je připravit předem. Lískové oříšky opražte v troubě rozehřáté na 120 °C cca 10–15 minut – začnou vonět, slupička se bude snadno sloupávat. Uvnitř nesmí být tmavé, tedy spálené. Rukama odstraňte z vychladlých oříšků slupičku a v sekáčku na ořechy je umelte na velmi jemno. Lze je i nastrouhat na mlýnku na strouhanku.
- Sušené datle nakrájejte na velmi jemné kostičky.
- Všechny ingredience smíchejte dohromady a utvořte těsto. Nechte ho odpočinout v ledniče nejméně hodinu, ale klidně i přes noc. (Můžete ho tam nechat i týden.)
- Po vyjmutí z ledničky nechte chvíli „ohřát“ při pokojové teplotě a rukama propracujte. Vytválejte plát síly tak 4–5 mm. Jde to dobře přes velký mikrotenový sáček. Vykrajujte hvězdičky nebo jiné tvary.
- Pečte v horkovzdušné troubě vyhřáté na 160 °C cca 10 minut. Normální troubu vyhřejte na 180 °C. Hvězdičky budou měkké, když je budete vyndávat z trouby, proto je nechte na plechu zchladnout, čímž ztuhnou a zpevní se.
- Mezitím si připravte čokoládovou polevu. Čokopecičky stačí v nerezové misce rozehřát v mírně zahřáté troubě. Jinak si klasicky ve vodní lázni rozpustíte čokoládu a tuk a promíchejte.
- Vychladlé hvězdičky obalujte v čokoládové polevě a ozdobte buď drcenými oříšky, nebo půlkou celého oříšku (nejlépe předem opraženého a oloupaného).



Jablečný pudink se špaldovými piškoty

To, co kupujeme, to podporujeme. To, co jíme, tím jsme. Proto doporučuji používat v kuchyni co nejvíce domácích, farmářských a bio ingrediencí.

10 mističek nebo 1 dortová forma / vegan, bez lepku (s použitím bezlepkových piškotů), slazeno ovocem a moštem

ingredience

- ~ 1 kg očištěných jablek (nebo 800 g jablek a 200 g banánů)
- ~ 0,75 l jablečného moštu, např. mošty z Bílých Karpat (www.mostarna.bio)
- ~ 2 vanilkové pudinky (s pravou vanilkou nabízí dm drogerie)
- ~ 1–2 lžíce citrónové šťávy
- ~ 1 lžička vanilky
- ~ 2 sáčky špaldových piškotů (dříve je pekla Biopekárna Zemanka, ale můžete si upéct vlastní nebo si dát dort bez piškotů anebo výjimečně koupit úplně obyčejné piškoty)

postup

1. Očištěná jablka nakrájejte na čtvrtky a vařte v 0,5 litru moštu cca 10–15 minut do úplného změknutí jablek. Když jsou jablka měkká, rozmačkejte je šťouchadlem na brambory. Pokud nakrájíte jablka na menší kousky, nemusíte je pak rozmačkávat, sama se mícháním rozvaří.
2. Mezitím si rozmíchejte pudinkové prášky ve zbývajícím 1/4 litru moštu, vlijte do vařících se rozmačkaných jablek a pořádně metlou míchejte. Nepřestávejte míchat ani po zhoustnutí a chvílku povařte.
3. Vmíchejte vanilku, citrónovou šťávu a ochutnejte. Pokud jste použili málo sladká jablka, možná budete muset dosladit medem nebo rýžovým sirupem. Ale u sladkých jablek to vůbec není potřeba, protože i mošt je dostatečně sladký.
4. Pokud chcete použít banány, které dají pudinku báječnou příchuť (já je většinou používám, když dělám pudinkový dort), rozmačkejte je s trošičkou citrónové šťávy a na konec je vmíchejte do uvařeného pudinku.
5. Nalijte do mističek, ve kterých máte naházených několik piškotů, nebo použijte dortovou formu, na dno vysypte piškoty a zalijte je pudinkem. Nechte vychladit. Servírujte buď samotné, nebo dort můžete ozdobit šlehačkou.

tip

OBMĚNA:

Místo pudinku můžete použít kuzu nebo agar (o jejich léčivých účincích na str. 296 a 311).

PUDINK S KUZU:

Kuzu je poměrně drahé, proto ho používám, pouze když dělám pudink jen v menším množství, když je některá z dcer nemocná nebo nachlazená. Na 3 misky pudinku dám vařit 250 g očištěných jablek, 150 ml moštu. V dalších 50 ml moštu rozmíchám 2 lžíce (cca 15 g) kuzu a při stálém míchání povařím několik minut. Konzistence je o trošičku řidší než pudink. Pro opravdu stejnou hustotu jako pudink použijte jen 150 ml moštu.

JABLEČNÉ MISTIČKY

S AGAREM:

Vařte 250 g očištěných jablek a 0,5 litru moštu 5 minut, přidejte 3 lžíce agaru a špetku skořice a povařte ještě 3–5 minut, aby jablka byla měkká. Nalijte do 4 mističek a nechte ztuhnout. Pokud byste chtěli, aby se mističky daly vyklopit, dejte agaru 4 lžíce. Ztuhlé želé se dá i rozmixovat a získáte báječné pyré.

Hostětínský jablečný mošt byl oceněn jako nejlepší biopotravina roku 2023 v kategorii Biopotraviny rostlinného původu.



MOJE RADA:

Když dáte pudink do formy, získáte jablečný dort pro malé děti. Milují ho i dospělí a nejlepší je se šlehačkou.

