Kuchařka
Delicious
blog Lucie
CPRESS

Kuchařka Delicious blog Lucie

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz

Lucie Pospíšilíková
Kuchařka Delicious blog Lucie – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

CPRESS
2016

OBSAH

SNÍDANÍ 10

DROBNOSTI 48

POLÉVKY 62

HLAVNÍ 78

SALÁTY 118

DEZERTY 140

ZMRZLINA 186

NÁPOJE 198

Jak by vlastně měla taková kuchařka začít? Povědět vám můj obyčejný příběh, jak jsem se k samotnému vaření dostala? Nebo jak se to tak poštěstí vydat knihu plnou receptů? Nebo se snažit zaujmout úplně jiným, neotřelým způsobem ve snaze odlišit se od kvanta všech těch kuchařek, které v poslední době vycházejí? Povím vám, dumala jsem nad tím hodně dlouho. Úvod je přece důležitý. Obvykle čtenáře naláká číst dále. A tak jsem psala, přepisovala, mazala a psala… Až jsem se dopracovala k prostému závěru, že v jednoduchosti je krása – a tím je mé přání. Ve skrytu duše totiž doufám, že se vám tu bude u mě líbit. Že vám kniha přinese novou dávku inspirace a třeba i naučí používat v kuchyni pro vás novou surovinu či jiný způsob přípravy. Že přesvědčí nějakého odpůrce všeho „zdravého" o opaku. Že budete po kuchařce často sahat a klidně ji i umažete, protože to je známkou toho, že s vámi žije a nepráší se na ni někde v zapadlém koutě knihovny. A že vám především přinese přesně to, co od ní očekáváte, a i s odstupem času si řeknete, že to byly dobře investované peníze.

Nedá mi než nepoděkovat především čtenářům blogu, protože nebýt vás, nikdy by se mi této příležitosti nedostalo a nesplnila bych si tak svůj malý sen. Ale stejně tak si mé obrovské díky zaslouží rodina a všichni blízcí, které jsem především posledních pár měsíců zanedbávala. Kteří hrdě ustáli mé rozladění spojené s dílčími neúspěchy, jež ale snad nakonec vedlo ke zdárnému konci.

Vaše Lucie

Jsem si vědoma toho, že každý je jedinečný a funguje jinak, proto bych nerada celou knihu směřovala jasnými pokyny a doporučeními, jak se zaručeně nejlépe a nejkvalitněji stravovat. Z toho důvodu vám nechci předkládat striktní jídelníčky. To, co funguje na mé tělo, nemusí fungovat na vaše a přesně naopak. Proto prosím berte celý titul jako jakési sdílení vlastních zkušeností, a především odzkoušených receptů.

I když to může být občas těžké, věřím, že každý si na tu svou cestu musí přijít tak trochu sám. Až časem vše vykrystalizuje a my bychom se měli snažit co nejpozorněji sledovat naše tělo a snažit se přijít na to, co mu dělá dobře a co ne.

Uznávám, že nějaká ta pomocná berlička se alespoň do začátku hodí. Protože se již roky snažím jíst, říkejme tomu, rozumně, pravidelně navštěvuji prodejny zdravé výživy a vlastně věnuji spoustu volného času právě oblasti stravování, musím přiznat, že si občas přestanu uvědomovat, že každý nezná všechny ty suroviny, které nám trh nabízí. Neví, jak s nimi pracovat, a může být zmatený ze všech těch informací, které se na nás valí. Navíc každý říká něco jiného. Na jakém základě se mám pak rozhodnout, že takto ano a takto ne? I já si občas připadnu jako mezi mlýnskými koly, kdy například jeden výzkum nám radí pít tři i více litrů tekutin denně, i když nemáme pocit žízně, načež následující říká, že našemu tělu stačí litry dva a že není nutné tak zatěžovat ledviny. Uvědomím si to také ve chvíli, kdy mě někdo v mém okolí překvapí například dotazem, jak jíst chia semínka, či jeho přesvědčením, že to kupované zapékané musli je přece zdravé a s nejlepším vědomím si jej dá k večeři s mlékem. Nevnímejte to jako nějaký výsměch z mé strany, každý má jiné životní priority a moc dobře vím, že je to vše o čase, obrovském množství času, který člověk musí zasvětit pátrání po informacích a vytvořit si pak vlastní úsudek. Jak se říká: oddělit zrno od plev. Protože internet je na jednu stranu úžasným a nevyčerpatelným zdrojem informací, o kterých se nám dříve ani nesnilo, ale na druhou stranu také vede k řadě mylných domněnek či zavádějícím závěrům. V tu chvíli se snažím rozpomenout na své začátky, kdy jsem byla jako nepopsaná kniha, motala jsem se v tom a tápala.

Proto jsem se pokusila tuto knihu pojmout co nejjednodušeji, volit suroviny, které v našich podmínkách snad již běžně seženete a u nichž současně věřím v jejich sílu. Stejně tak jsem nechtěla, aby šlo o triviální recepty, kterých naleznete na mém blogu

www.delicious-blog-lucie.cz spoustu, ani z knihy udělat jakousi encyklopedii zdravé výživy a unudit vás dlouhými výklady o jednotlivých surovinách, prospěšných látkách atd., protože takových je na trhu mnoho. Myslím si také, že není nezbytné fušovat skutečným odborníkům do řemesla, jak je dnes dobrým zvykem. Proto si nebudu hrát na odborníka v oblasti výživy člověka, ostatně ani obor zdravé výživy vystudovaný nemám. Pouze bych vám ráda ukázala, jak může být jídlo barevné, jak si můžete bez výčitek dopřát naprosto úžasný sladký dort, zmrzlinu či čokoládu, že zeleninový salát není jen hromada listí bez chutě, že k obědu existují i jiné pokrmy než kus masa plus příloha, že snídat je vzhledem k možnostem, které se nám otvírají, nejen důležité, ale i zábavné. Nezapomeňte přitom, že i to „zdravé" stravování nemusí být až tak drahé, jak se často povídá. Samozřejmě můžete nakupovat vše bio, raw, vybrané lahůdky, ale není to nezbytnou podmínkou. Stejně tak i to „nezdravé" může být pořádně drahé…

Ne každou surovinu v receptech přesně odměřuji. Přece jen, každý je zvyklý kořenit, solit trochu jinak, proto se na mě nezlobte, že uvádím pouze sůl. Ráda bych se totiž držela pravidla, že dochutit se dá pokrm vždy, ale když to přeženete, náprava je již složitější.

Obecně sladím méně. Už roky nejím kupované cukrovinky a tradiční moučníky, proto v průběhu vaření a pečení ochutnávejte a nebojte se recept dosladit k obrazu svému. Nemusí jít o striktní dodržování předpisu, ale o výtvor, na kterém si máte pochutnat právě vy.

Jak jsem naznačila výše, nebojte se ani recepty upravovat. Není nutné použít mandlové mléko, když máte v lednici například ovesné. Na tom recept opravdu nestojí, fungovat budou všechna. Stejně tak můžete u spousty receptů vynechat různé superpotraviny. Lucuma prášek je spíše nadstavba, která pokrmu dodá ještě lepší chuť, ale dobrý bude zajisté i bez něj. Preferuji používat kypřící prášek bez fosfátů, ale pokud není k dispozici, lze samozřejmě sáhnout i po tom tradičním, i když jeho zastáncem nejsem. Tyto alternativy jsem se pokusila odlišit kurzívou. Naopak tam, kde je využita citrusová kůra, doporučuji výhradně sahat po plodech v bio kvalitě.

Ale i přes tato doporučení budu ráda za vaši zpětnou vazbu, jak se vám recept povedl, jak jste jej vylepšili, co nahradili, co vám nefungovalo. Zkrátka otevřená diskuse, která snad pomůže nám všem ☺.

SNÍDANÍ

Acai miska 14
Čokoládová smoothie miska 16
Banánovo-pohankové lívance 18
Lívance s burákovým máslem 20
Lívance z odšťavněné mrkve 22
Slané špenátové lívance 24
Palačinky s čokoládovo-oříškovou pomazánkou 26
Raw pohanková kaše s broskví 28
Jáhlová kaše s karamelizovaným kokosem 30
Jemná kakaová ovesná kaše s posypkou 32
Matcha rýžový pudink 34
Pečená ovesná kokosová kaše 36
Pohanková granola 38
Raw Matcha granola 40
Granola ze zbytků z ořechového mléka 42
Nepečené musli tyčinky 44
Tyčinky ze zbytků z ořechového mléka 46

Není žádnou novinkou, že snídaně bývá považována za nejdůležitější pokrm dne. A pokud mám mluvit za sebe, patří i k mým nejoblíbenějším. Já sama po probuzení dostávám brzy hlad a stěží bych se přemístila do práce bez dopingu v podobě pořádně vydatné snídaně. Obzvláště v týdnu potřebuji tělo nakopnout na nadcházející náročné pracovní dopoledne, proto dávám přednost složeným sacharidům, které se uvolňují postupně a udrží mě déle sytou. Protože upřímně není nic horšího než být hladová. Pak nejsem schopna přemýšlet, natož něco kloudného vymyslet. Ze zkušenosti vím, že pouhé ovoce mi tuto službu nezajistí, byť si jej dopřeji opravdu velké množství. Nejčastěji si tedy dávám nejrůznější druhy buchet, chlebíčků, muffinů, kaše z různých obilovin, lívance, palačinky, granolu (naleznete v kapitole Dezerty). Kromě vysoké výživové hodnoty potřebuji, aby byla i rychle připravena. Během týdne se hodí každá minuta, proto je ideální popadnout kus buchty, ovoce, smoothie, zalít granolu domácím rostlinným mlékem, poklást pečivo avokádem atd.

Proto snad využijete pár mých tipů, jak si po ránu práci ušetřit a neošidit se:

- Miluji všemožné máčené vločky, v zahraničí jsou známé jako overnight oats. Je to opravdu jednoduché, stačí zalít například směs různých vloček, chia semínka, otruby, ořechy mlékem, čerstvou šťávou z ovoce/zeleniny, promíchat s jogurtem, dát odležet do lednice a ráno jen vytáhnout a případně ještě dozdobit dalším ovocem, semínky, ořechy, kokosovými chipsy, kakaovými boby, včelím pylem… jíme přeci očima.
- Smoothie či šťávy jsou pro naše tělo nejpřínosnější čerstvě připravené. Abyste dobu přípravy zkrátili, můžete ovoce naloupat, uchovat v lednici a ráno jen rozmixovat či odšťavnit, pokud tedy nebudete rušit jiné spáče.
- Kdo by si přece jen rád dopřál lívance, lze těsto umixovat večer předem, uchovat v lednici a poté ráno jen usmažit, ozdobit, naservírovat a zpříjemnit si ráno.
- K dalším nejrychlejším snídaním patří tzv. banánové zmrzliny. Stačí lehce povolené mražené nakrájené banány rozmixovat s dalšími druhy ovoce. Přidat můžete i chlorellu, mladý ječmen, spirulinu, Acai a další superpotraviny v práškové formě.

Jak bylo řečeno již v úvodu, každý je jiný. A znám bohužel spousty lidí, kteří po ránu nejsou schopni nic pozřít a kolikrát hladoví až do oběda. Neříkám, že se každý musí hned nadopovat obrovskou mísou ovesné kaše, ale alespoň něco malého, lehkého například v podobě smoothie, čerstvé šťávy, ovocného pyré, kusu ovoce naše tělo bezesporu uvítá. Domnívám se, že je to dáno i našimi stravovacími návyky, které se dají postupem času do jisté míry změnit, jenom musíme chtít. Asi tušíte, že když se budete večer přejídat, ráno nebude tělo lačnit po snídani. Ale je to právě ta doba, kdy bychom palivo potřebovali, protože zaměstnáváme mozek, jsme fyzicky aktivní. Kdežto večer se již tělo připravujeme na klidový režim a kolikrát už dodanou energii ani spotřebovat nestihneme. Snad proto jsem snídaním věnovala v této knize poměrně velký prostor.

Následující recepty jsou rozděleny dle druhu počínaje smoothie miskami, následované lívanci, kašemi, granolami, konče müsli tyčinkami. Ale i v kapitole Dezerty naleznete mnoho inspirace ke snídani.

ACAI MISKA

I když smoothie nade vše miluji, mám s ním jeden problém: samotná tekutá strava mi zkrátka nestačí. Proto jsou pro mě ideální volbou smoothie misky, které doplním nejrůznějším posypem, pak stačí jen lžíci zabořit…

(2 porce)

Acai miska

- 2 banány
- 1 hrnek *mražených* lesních plodů
- 2 lžíce goji
- 2 lžíce prášku Acai
- 2 hrnky čerstvé jablečné šťávy

Na dokončení

- banán
- jahody
- včelí pyl
- goji

Nejprve odšťavníme jablka. Poté pomocí mixéru rozmixujeme nakrájený banán s lesními plody, goji, jablečnou šťávou, práškem Acai v hladké smoothie.

Přelijeme do misky, posypeme goji, včelím pylem, doplníme kolečky banánu, jahodami a ihned podáváme.

Plody Acai bývají řazeny mezi ostatní superpotraviny díky doslova zázračným účinkům na náš organismus. Acai má působit proti virovým a bakteriálním onemocněním, psychické a fyzické zátěži, stárnutí, cholesterolu, snižovat krevní tlak.

Nejčastěji prášek přidávám právě do smoothie či zmrzliny, ale najde uplatnění i v nejrůznějších raw dezertech především díky výrazné barvě, která dezert udělá hned veselejší.

ČOKOLÁDOVÁ SMOOTHIE MISKA

I takové zdánlivě obyčejné smoothie, které za jiných okolností cucáme ze sklenice, lze připravit hustější a podávat v misce, ozdobené nekonečným množstvím posypek. A musím vám přiznat, že takto mi chutná daleko víc. Člověk tak popustí uzdu své fantazii a jeho kreativní já může čarovat nejrůznější obrazce i chuťové kombinace…

(2 porce)

Smoothie miska

- 50 g mandlí
- 4 *čerstvé** datle
- 2 banány
- ½ zralého avokáda
- 2 lžíce konopného proteinu
- 2 lžíce raw kakaového prášku
- 2 lžičky mandlového másla
- 2 hrnky filtrované vody

Na dokončení

- 1 banán
- hrst mandlí
- loupaná konopná semínka
- mandlové máslo

Mandle si předem namočíme alespoň na 4 hodiny. Poté je propláchneme a rozmixujeme spolu s banány, datlemi, avokádem, konopným proteinem, kakaovým práškem, mandlovým máslem a vodou v husté smoothie.

Smoothie přelijeme do misek, ozdobíme plátky banánu, mandlemi, konopnými semínky a mandlovým máslem a ihned podáváme.

* Pokud použijete sušené datle, doporučuji je předem na chvíli namočit. Každý méně výkonný mixér vám poděkuje ☺.

BANÁNOVO-POHANKOVÉ LÍVANCE

Lívance bez mouky? Je to tak trochu podvod. Stačí si přes noc namočit pohanku a následující ráno pomocí tyčového mixéru či obdobného stroje rozmixovat spolu s mlékem v hladké těsto. Pak už to znáte…

(2 porce)

Lívance

- 85 g pohanky kroupy
- 1 *zralý* banán
- ½ lžičky prášku do pečiva
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 1 lžička skořice
- kokosový olej *na smažení*

Na dokončení

- med
- včelí pyl
- borůvky
- banán

Pohanku propláchneme a necháme máčet přes noc.

Následující den ji opět propláchneme a rozmixujeme pomocí tyčového mixéru spolu s banánem, práškem do pečiva, vanilkovým extraktem a skořicí v hladké, tekutější palačinkové těsto.

Na kapce kokosového oleje smažíme menší lívance do spotřebování těsta.

Lívance rozdělíme na talíře, poklademe například nakrájeným banánem, borůvkami, dosladíme medem. Ihned podáváme.

Čím zralejší banán použijete, tím bude těsto sladší a tím méně budete muset doslazovat medem.

Recept můžete pojmout jako základní a vylepšovat jej například přidáním kakaového prášku, kokosu či proteinového prášku do těsta.

Místo medu si můžete připravit domácí čokoládovou polevu, kokosovou šlehačku, chia džem či datlový dip.

LÍVANCE S BURÁKOVÝM MÁSLEM

Přijde mi, že lívance patří vůbec k nejoblíbenější formě především víkendové snídaně. Vypadají prostě skvěle. Ať už z nich postavíte věž, promažete je libovolnou náplní nebo rozložíte na talíř a hezky ozdobíte, vždy budou lákat a snad každý se do nich s chutí pustí.

(3 porce, 12 ks)

Lívance

- 125 g pohankové mouky
- 1 lžička prášku do pečiva *bez fosfátů*
- 1 lžička kokosového cukru
- 150 ml *pohankového* mléka
- 1 lžíce kokosového oleje
- 2 lžíce *jemného* burákového másla

Na dokončení

- kokosová šlehačka
- borůvky, ostružiny
- sušené fíky
- čerstvá máta

Ve velké míse promícháme pohankovou mouku s práškem do pečiva, kokosovým cukrem. V hrnku prošleháme mléko s roztopeným kokosovým olejem, burákovým máslem a přilijeme k sypké směsi. Důkladně promícháme a odložíme.

Na kapce kokosového oleje smažíme menší lívance do spotřebování těsta.

Lívance rozdělíme na talíře, poklademe například kokosovou šlehačkou, borůvkami, ostružinami, nakrájenými sušenými fíky, mátou a ihned podáváme.

cious Blog

LÍVANCE Z ODŠŤAVNĚNÉ MRKVE

Je mi velmi líto plýtvat jídlem. Co jsem si pořídila odšťavňovač, není týdne, kdy bych si nevyrobila nějakou tu domácí šťávu. A pak nezbývá než zbytky vyhodit. Nebo je ještě využít do domácích krekrů, dortu, chlebíčků, sushi nebo třeba lívanců…

(2–3 porce)

Lívance

- 2 lžičky drcených lněných semínek + 6 lžiček vody
- 175 g mrkvových zbytků z odšťavňování
- 80 g mletých lískových ořechů
- 50 g pohankové mouky
- 1 lžička prášku do pečiva *bez fosfátů*
- špetka soli
- 1 lžička skořice
- špetka muškátového oříšku
- špetka kardamomu
- špetka sušeného zázvoru
- 1 hrnek mléka z lískových ořechů

Na dokončení

- javorový sirup
- lískové ořechy
- včelí pyl

Lněná semínka promícháme s vodou a odložíme bokem. V míse promícháme mrkvové zbytky s mletými lískovými ořechy, pohankovou moukou, práškem do pečiva, solí, skořicí, muškátovým oříškem, kardamomen, zázvorem. Přidáme mléko, lněná semínka, zpracujeme v celistvé těsto.

Na nepřilnavé pánvi či kapce kokosového oleje smažíme menší lívance. Rozdělíme je na talíře, polijeme javorovým sirupem, posypeme lískovými ořechy, včelím pylem a ihned podáváme.

Confections