

ELIQ MARANIK

SMOOTHIE BOWLS

Misky plné zdravých dobrot





ELIQ MARANIK

SMOOTHIE BOWLS

Misky plné zdravých dobrot

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Eliq Maranik

Smoothie Bowls

Misky plné zdravých dobrot

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 6557. publikaci

Z anglického originálu *Smoothie Bowls. Inspiring Healthy Foods*, vydaného nakladatelstvím h.f.ullmann publishing GmbH v roce 2016, přeložila Libuše Čížková

Odpovědný redaktor: PhDr. Milan Pokorný
Sazba a zlom: Antonín Plicka

Photography: Eliq Maranik and Stefan Lindström, except p. 20 – iStockphoto
Art Director: Eliq Maranik
Layout: Eliq Maranik and Alan Maranik / Stevali Production
Editing: Eva Stjerne Ord & Form

Počet stran 144
Vydání 1., 2017

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Original title *Smoothie Bowls*
© Eliq Maranik and Stevali Production
© h.f.ullmann publishing GmbH
Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2017

ISBN 978-91-86287-75-7 (original)

ISBN 978-80-271-9733-0 (ePub)
ISBN 978-80-271-9732-3 (pdf)
ISBN 978-80-271-0313-3 (print)

OBSAH

Předmluva	7	Proteinové prášky	23
Suroviny a přísady	9	Proteinové směsi	23
Výběr a používání mixéru	13	Vitaminy, minerály a antioxidanty	25
Nákup a skladování ovoce a zeleniny	17	Vitaminy	25
Zeleninu a ovoce pečlivě vybírejte	17	Minerály	27
Nakupujte bio	17	Antioxidanty	27
Omyjte a oškrábejte	17	Smoothie recepty	29
Loupat či neloupat	17	Užitečné webové stránky	139
Pecky a semínka	18	Poděkování	141
Zmražené ovoce	18	Zkratky a množství	144
Podávejte okamžitě	18	Dávkování v receptech	144
Zdobení smoothie	18		
Mléka z ořechů, semínek a obilovin	21		



PŘEDMLUVA

Kdo z nás by odolal misce plné zdravých dobrot s úžasnou polevou či sypáním na povrchu? Zbožňuji klasická smoothie, ale v poslední době jsem se stala také nadšenou fanynkou takzvaných smoothie misek.

Smoothie miska je vynikající, dokonale zasytí a představuje výživnou variaci ke klasické obilninové kaši, protože obsahuje další skvělé a chutné přísady. Smoothie miska je ideální snídaní, svačinou, rychlým obědem, či dokonce dezertem – záleží pouze na tom, jaké suroviny zvolíte. Je hustší než klasické smoothie a má také větší energetickou hodnotu, protože je doplněna o vlákninu, vitamíny, minerály, antioxidanty a zdravé tuky. Já sama pak často využívám nejrůznější posypy, aby miska byla ještě zajímavější a chutnější: domácí müsli či granolu, čerstvé nebo sušené ovoce, různé druhy ořechů a semínek – a dokonce i zeleninu. Smoothie miska by měla být tak hustá, aby se dala jíst lžící.

Na smoothie miskách je skvělá jejich variabilita, různé možnosti kombinací a chutí, skutečnost, že většinu přísad najdete v mrazáku či ve spíži, a v neposlední řadě také to, že příprava této dobroty vám nezabere více než pět minut. Řekněte jednou provždy sbohem všem těm nudným snídaním: jezte, abyste se nasytili, ale zároveň dostaňte svůj organismus do rovnováhy a získejte energii potřebnou k tomu, abyste zvládali svůj každodenní život a jeho výzvy.

Všechny recepty obsažené v této knize jsou takzvaně raw a jsou určené i veganům. Pouze malé procento receptů obsahuje med a/nebo včelí pyl. Obvykle však můžete tyto přísady jednoduše nahradit agávovým sirupem, případně pyl úplně vynechat. V dnešní době najdete v obchodech nepřeberné množství mléčných výrobků a také jejich nejrůznějších náhražek. Záleží jen na vaší chuti. Chcete-li, můžete do smoothie misky přidat klasické mléko či jiný mléčný produkt.

Dopřejte si chutnější a zdravější život! Vaše tělo se vám odmění – zažívání bude skvěle fungovat, hladina energie bude v rovnováze a vy sami se budete cítit mnohem šťastnější a vyrovnanější. Šťastní lidé pak šíří radost také kolem sebe a předávají ji ostatním.

Eliq Maranik



SUROVINY A PŘÍSADY

Pokud je to jen trochu možné, nakupujte co nejčastěji biopotraviny, které nebyly ošetřovány chemickými látkami. Díky tomu si vaše potrava zachová všechno dobré, co v ní bylo od počátku. V následujících kapitolkách si přečtete něco víc o ovoci a zelenině.

Níže je pro vás připravený přehledný seznam potravin, které byste měli mít po ruce.

MRAŽENÉ OVOCE. Banány, borůvky, třešně, datle, kiwi, mango, meloun, nektarinky, papája, broskve, ananas, švestky, maliny, jahody a všechny další možné druhy bobulovin. Jablka, citrusové plody, hrušky a vodní meloun je nejlepší zamrazit ve formě šťáv.

ČERSTVÉ OVOCE. Výbornou smoothie miskou si připravíme z jakéhokoli ovoce, ale abychom dosáhli požadované hustší konzistence, je dobré použít zmrazené ovoce. V tom případě nepřidávejte do misky led, který chuť smoothie potlačuje.

ZELENINA. Do smoothie misky můžete „propašovat“ například avokádo, červenou řepu, mrkev, celer, kapustu, dýni, špenát, cuketu a mnoho dalších druhů zeleniny. Zpočátku však buďte opatrní, zeleninu přidávejte postupně a ochutnávejte.

OŘECHY. Dejte přednost přírodním, nesoleným a nepraženým mandlím, para ořechům, lískovým, vlašským a pekanovým ořechům, piniovým semínkům či pistáciím v biokvalitě. Ořechy se velmi rychle kazí a mohou brzy žluknout, proto doporučuji všechny přebytečné zamrazit. Většinu ořechů prospívá, když je předem namočíte. Můžete je do vody ponořit na několik hodin, či dokonce přes noc, zbaví je to nestrávitelných enzymů. Namáčení také zaručí, že náš organismus vstřebá z ořechů ještě více živin.

OŘECHOVÉ A ROSTLINNÉ TUKY (MÁSLA). Opět dáváme přednost těm, které jsou bio. Tyto tuky představují skvělý zdroj energie, jsou bohaté na minerály a bílkoviny. Ořechové máslo vyrobené z pražených ořechů není tak výživné, proto si vyberte raději to, které je raw, tj. nebylo upravováno při teplotě vyšší než 42 °C. V obchodech nalezneme v nabídce másla mandlová, arašídová, pistáciová, z ořechů kešu nebo lískových ořechů, tzv. tahini pastu (ze sezamových semínek), máslo z vlašských ořechů a mnoho jiných druhů. Ořechová másla není složité si připravit také doma a lze je dochutit například raw kakaem, skořicí, vanilkou atp.

SEMÍNKA. Semínka chia, lněná, konopná, dýňová, slunečnicová, sezam, psyllium – to všechno je skvělým doplněním smoothie misek. Navíc chia a lněná semínka a psyllium vytvoří gelovou konzistenci, která pomůže smoothie správně zahustit.

BÍLKOVINY. Obchody se zdravou výživou nabízejí protein z hnědé rýže nebo z hrachu, konopný a ovesný protein a mnoho dalších skvělých veganských proteinových směsí. Více se o nich dozvíte na dalších stránkách.

ZDRAVÉ OLEJE. Abyste získali z olejů to nejlepší, ujistěte se, že jsou lisovány zastudena. Někdy se těmto olejům také říká extra panenské či raw. Dávejte přednost bio variantám. Supermarkety nabízejí například olej mandlový, kokosový, ořechový, avokádový, řepkový, lněný, konopný, z chia semínek a mnoho dalších. Přírodní oleje mají tendenci se kazit, proto je dobré kupovat spíše menší balení. Konopný a lněný olej uchovávejte v lednici, ostatní oleje na suchém a tmavém místě.

VLÁKNINA. Psyllium, lněná semínka, chia semínka.

SUPERPOTRAVINY. Baobab, mladý ječmen, včelí pyl (ne pro vegany), řepný prášek, pohanka (naklíčená), kakaové máslo, kakaové boby a raw kakao, camu camu (*myrciaria dubia*), karob, mrkvová moučka, kajenský pepř, chia semínka, chlorella, skořice, kokos (neslazený, strouhaný nebo krájený na plátky), kokosový cukr, zázvor, goji, konopná semínka, mochně peruánská, lucuma, maca, moruše, spirulina, kopřiva dvoudomá, kurkuma, vanilkový prášek, veganské proteiny, mladá pšenice.

PRÁŠKY Z OVOCE A SUPERBOBULÍ. Prášky z bobulového ovoce se obvykle vyrábějí z celých, mrazem sušených plodů včetně jejich slupky, dužniny a semínek; všechno je pak umleto na jemný prášek. A jako vždy vám opět doporučuji vybrat si bio variantu. Dejte pozor na slazené prášky! Prášky z nejrůznějších bobulí jsou skvělé v tom, že vydrží více než osmnáct měsíců, navíc většinu z nich lze zamrazit a uchovat je tak ještě déle. Nabízejí mnoho variant, najdeme prášky z aceroly, akai, aronie, černého rybízu, ostružin, rakytníku, moruší, brusinek, goji, guarany, mochně, lucumy, manga, maqui, mučenky, granátového jablka, malin, šípků, višní, jahod atp.

SLADIDLA. Agáвовý sirup, banánový prášek a mražené banány, kokos, kokosový cukr, datle, javorový sirup, med (ne pro vegany), stévie a sladké ovoce.

TEKUTINY. Voda, čerstvé ovocné šťávy, kokosová voda, mandlové a ořechové mléko, mléko ze semínek, ovesné a sójové výrobky.





VÝBĚR A POUŽÍVÁNÍ MIXÉRU

Předtím, než investujete peníze do mixéru, ujistěte se, že víte, jaký vlastně potřebujete. Koupíte-li příliš levný, možná se nakonec paradoxně ještě prodraží, protože nevydrží tak dlouho jako dražší a kvalitnější model. Utratit peníze za něco, co vás zklame a nefunguje podle vašich představ, takže nakonec ta věc skončí v nejzazším rohu kuchyňské skříňky, je docela nepříjemná představa. V této kapitole vám proto nabídnou několik tipů, na co si dát pozor a čemu se při koupi nového mixéru věnovat.

FREKVENCE A MNOŽSTVÍ. Plánujete-li připravovat smoothie pravidelně a často, stoprocentně se vám vyplatí zvolit vysokorychlostní přístroj. Vysokorychlostní mixéry dlouho vydrží, mají delší záruční dobu a dokážou umixovat dohledka vlastně cokoli – od ledových kostek, semínek, ořechů, mraženého ovoce až po tvrdé druhy zeleniny, jako je mrkev či červená řepa. Rozmělní bez problémů samozřejmě také listovou zeleninu. Jsou rychlé a účinné. Odvedou svou práci perfektně, na jejich nožích nikdy neuvíznou žádné zbytky ovoce či zeleniny. Některé značky nabízejí k přístroji také dodatečné nádoby na suché směsi, díky nimž můžete vyrábět svou vlastní mouku z nejrůznějších zrn, sójových bobů či ořechů.

CENA. Ceny mixérů se pohybují od relativně nenáročných modelů až po přístroje, které znamenají pro váš domácí rozpočet zásadní investici; přístroje se navzájem samozřejmě liší svou kvalitou. Pro přípravu základních jednoduchých tekutých smoothie postačí modely levnější, chcete-li vyrábět smoothie náročnější a případně také smoothie misky, které obsahují led, mražené ovoce, tvrdou zeleninu, semínka a ořechy, nebo si sami vyrábět ořechová mléka, rozhodně se poohlédněte po dražším a výkonnějším modelu.

RŮZNÉ RYCHLOSTI. Je velmi důležité, aby mixér uměl pracovat v různých otáčkách. Obvykle se totiž začíná mixovat s otáčkami nízkými, abychom obsah nádoby nahrubo rozsekali a rozdrtili, a poté se otáčky zvyšují, aby smoothie bylo hladké a krémové. Na závěr ještě necháme mixér krátce protočit ve velmi vysokých otáčkách. Vitamix Pro 750 nabízí několik přednastavených programů a je ideální pro ty, kteří se chtějí během přípravy smoothie věnovat ještě něčemu dalšímu.

SÍLA MOTORU. Je naprosto logické, že pokud chcete, aby váš mixér zvládl rozdrtit a rozmixovat ledové kostky a zmražené ingredience, je nutné, aby měl dostatečně silný a robustní motor. Motor by měl mít výkon minimálně 1000 wattů, a pokud možno ještě více.

VZHLED ZÁSOBNÍKU. Je důležitý pro hladký a správný průběh procesu mixování. Zásobník by neměl být úplně kulatý, je lepší, když bude mít tvar, který vytváří určitý odpor. Z tohoto důvodu má také většina kvalitních mixérů zásobníky hranaté, někdy tvarem připomínající čtyřlístek. Víčko zásobníku by mělo mít plnicí otvor, kterým můžete během mixování přidávat další přísady, aniž byste museli mixér zastavit nebo víko úplně odklopit. Výhodou jsou samozřejmě zásobníky vyrobené z netoxického plastu, nerozbitné či tvrzené. Skleněné zásobníky jsou skvělé, ale obvykle bývají poměrně těžké a mohou se snadno rozbít, například při mytí nebo přenašení. Nádoby u levnějších mixérů mohou být vyrobeny z toxického plastu,

mohou se lehce poškrábat či změnit barvu. Pokud si přece jen chcete koupit levnější přístroj, vřele doporučuji ten se skleněnou nádobou.

NOŽE. Měly by být velké, masivní a ohnuté do pravého úhlu. Při vyprazdňování nádoby používejte dřevěnou špachtli nebo silikonovou stěrku, předejdete tím možnému poškození nožů. Nikdy uvnitř nádoby nenechávejte kovové předměty (nože, lžíce...).

„PĚCHOVADLO“ INGREDIENCÍ. Kvalitní mixér je často doplněn dodatečnou pomůckou, kterou můžete jednotlivé suroviny posunout, když se k sekacím nožům dostávají příliš pomalu, a zároveň se nemusíte obávat poškození nožů. Využijete je například ve chvíli, kdy se mezi přidávanými kousky ovoce či zeleniny objeví vzduchová kapsa a kousky nepropadávají dostatečně rychle dolů, nebo se dokonce zaseknou.

OCHRANA PROTI PŘEHŘÁTÍ. Některé přístroje jsou vybaveny ochranou proti přehřátí motoru. Mixér se jednoduše zastaví a vy musíte chvíli počkat, než je opět možné jej zapnout.

ZÁRUKA. To je další věc, na kterou je dobré brát zřetel. Měla jsem doma asi tucet mixérů a více než polovina z nich se porouchala už v průběhu prvního roku. Předtím, než si mixér koupíte, podívejte se, jak dlouhou záruční dobu výrobce nabízí. U mixérů, které používám já, poskytují výrobci sedmiletou záruční lhůtu.

PEČUJTE O SVŮJ MIXÉR. Pečlivě si přečtěte návod k použití, a pokud si ani nadále nejste něčím jisti, neváhejte kontaktovat prodejce. Pokud totiž budete s mixérem zacházet nevhodně, záruka vám nebude uznána.

Časté začátečnické chyby:

- » Nádoba vám spadne na podlahu a praskne nebo se rozbije.
- » Poničíte nůž mixéru ostrými nebo kovovými předměty, když vyškrabujete zbytky smoothie.
- » Strkáte kuchyňské nástroje do mixéru, když motor běží.
- » Špatně usadíte nádobu na mixování na tělo přístroje.
- » Vyndáte nádobu, aniž jste předtím mixér vypnuli.
- » Používáte ledové kostky nebo příliš tvrdé přísady (to se týká levnějších typů přístrojů).
- » Přehřejete motor.

Co byste měli mít na paměti, když kupujete mixér:

- » Cena.
- » Výkon motoru.
- » Počet otáček.
- » Přednastavené programy.
- » Materiál, velikost a tvar zásobníku.
- » Tvar a síla nožů.
- » Má nádoba víko s plnicím otvorem?
- » Ochrana proti přehřátí.
- » Záruční doba.