

Eliq Maranik

SMOOTHIES NA ZAHŘÁTÍ

Pro každé roční období



Tato kniha je věnována mé milované babičce Ůie.

Děkuji Ti za všechno, co jsi mi jako dítěti dala. Děkuji Ti, že jsi mě naučila milovat a oceňovat všechno, co nám příroda naděluje. Děkuji Ti za všechny nádherné chvíle, které jsme spolu strávily v lesích, na loukách a na zahradě.

Mám velké štěstí, že jsem za babičku měla právě Tebe.

Díky Tobě jsem dnes tím, kým jsem.



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

Smoothies na zahřátí

Pro každé roční období

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 6780. publikaci

Z anglického originálu *Winter smoothies. Enjoy Hot and Cold*, vydaného nakladatelstvím h.f.ullmann publishing GmbH v roce 2016, přeložila Alžběta Jamieson

Odpovědný redaktor: Milan Pokorný
Sazba a zlom: Antonín Plicka

Text: Eliq Maranik
Photography: Eliq Maranik and Lindström, except p. 8–10, 16–21 (iStockphoto)
Art Director: Eliq Maranik
Layout: Alan Maranik / Stevali Production
Editing: Eva Stjerne Ord & Form

Počet stran 144
Vydání 1., 2018

Vytisklo TISK CENTRUM, s.r.o., Moravany

Original title *Vinter Smoothies – värmande vitaminbomber*
© Eliq Maranik and Stevali Production
© h.f.ullmann publishing GmbH
Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2018

ISBN 978-91-88397-02-7 (original)

ISBN 978-80-271-0943-2 (ePub)
ISBN 978-80-271-0942-5 (pdf)
ISBN 978-80-271-0552-6 (print)

Obsah

Smoothies jako životní styl	7
Suroviny	8
Jak nakupovat ovoce a zeleninu	10
Pečlivě si vybírejte	10
Nakupujte bio	10
Omyjte a vydrhněte	10
Loupat či neloupat	10
Pecky	11
Mražení ovoce	11
Výběr mixéru a jeho využití	13
Byliny a bylinné nálevy	17
Sbírání a sušení	17
Příprava	18
Byliny pro přípravu nálevů	18
Ořechová, semínková a ovesná mléka	21
Mandlové, ořechové a semínkové mléko	21
Ovesné mléko	21
Sezamové mléko	21
Sójové mléko	21
Kokosové mléko	21
Konopné mléko	21
Jak si připravit smoothies předem	22
Balíčky do mrazáku	22
Jak zamrazit smoothies v lahvích	23
Horká smoothies	25
Studená, ovocná, kořeněná, lehká smoothies	67
Vydatná, krémová, sytá smoothies	89
Rejstřík receptů	143



Smoothies jako životní styl

Miluji smoothies! Chutnají mi čím dál tím víc. Udělala jsem z nich součást svého životního stylu a velmi ráda bych vás pro ně nadchla také.

Tělu chutná to, co je pro ně dobré. Čím více pozornosti budete věnovat zdravé stravě a nápojům, tím méně budete chtít jíst věci, které pro vás nejsou zdravé. Navíc budete mít skvělou náladu a spoustu energie, spokojený žaludek, krásné vlasy a pleť, silné nehty a odolný imunitní systém. Budete potřebovat méně spánku (ale přesto se budete cítit odpočatější) a s větší chutí si zacvičíte – a to všechno vám pomůže udržet si nižší váhu. Jednoduše a prostě – budete žít zdravěji.

Možná si rozdílů nevšimnete hned, ale přesto se pokuste dopřát si smoothie nebo čerstvě vylisovanou šťávu každý den. Pokud máte málo času si je denně připravovat, udělejte si o víkendu větší porci do zásoby a svěřte ji mrazáku. Nebo si připravte a zamrazte menší porce, které jen vložíte do mixéru, přidáte tekutinu (vodu, ořechové mléko, kokosovou vodu atd.) a zapnete – a vaše smoothie bude za pár minut hotové. Můžete si ho pak snadno vzít s sebou do práce, do školy, do cvičení nebo kamkoliv jinam.

Tato kniha vznikla díky Larsi Pietzschmannovi z nakladatelství Ullmann. Navrhl mi ji už před několika lety, ale tehdy jsem si pomyslela: Čím by se smoothie pro chladné dny mohlo lišit od toho běžného kromě použití několika druhů koření? Po nějaké době jsem však začala zkoušet různé kombinace. Jeden nápad mě přivedl na další, a tak jsem si postupně uvědomila, že jako základ horkých smoothies lze použít bylinné čaje. Experimentovala jsem dál a dál a výsledky mého snažení držíte nyní v rukou. „Zahřívací“ smoothies jsou rychlá na přípravu, dají se připravit i dopředu a můžete je přepravovat v termosce, pokud si je potřebujete vzít s sebou.

Doufám, že vám tato kniha poskytne spoustu inspirace a že si čtení a objevování nových a rozmanitých chutí užijete. Vaše tělo se zatím posílí vitaminy, minerály a antioxidanty a získá na energii a odolnosti. Lze snad chladný zimní den zahájit lépe než horkým, kořeněným smoothie? Recepty se samozřejmě dají stejně úspěšně použít i na jaře, v létě a na podzim.

Hřejivá objetí vám všem!
Eliq Maranik

Suroviny

Pokuste se co nejvíce surovin obstarat v nezpracované podobě a v bio kvalitě, neboť si tak uchováji maximum prospěšných živin. Následující seznam přináší tipy na různé ingredience, které je dobré mít po ruce ve spíži.

MRAŽENÉ OVOCE. Ananas, banány, borůvky, datle, maliny, jahody, třešně, mango, papája, broskve, nektarinky, švestky, medové melouny, kiwi a všemožné bobule se dobře mrazí. Jablka, hrušky, vodní melouny a citrusy je lépe zamrazit ve formě šťávy.

ČERSTVÉ OVOCE. K přípravě smoothies lze použít jakékoli čerstvé ovoce.

ZELENINA. Do smoothie se dá „propašovat“ avokádo, kapusta, mrkev, dýně, řepa, celer, špenát, cuketa a mnoho dalších druhů zeleniny. Pro začátek používejte jen malé dávky a nedovolte, aby chuť zeleniny ve smoothie přebila ty ostatní.

OŘECHY. Pokud možno si vybírejte přírodní, bio, nijak nezpracované, nesolené a nepražené mandle, para ořechy, pekanové, piniové, lískové, vlašské ořechy a pistácie. Ořechy se poměrně rychle kazí, takže pokud je nepoužíváte často, zkuste je raději zamrazit. Většinu ořechů je nejprve třeba na několik hodin nebo přes noc namočit, aby se z nich odstranily těžko stravitelné enzymy. Organismus je pak díky tomu schopen vstřebat z ořechů více živin.

OŘECHOVÁ A SEMÍNKOVÁ MÁSLA. Ořechová másla ze syrových ořechů (nejlépe bio) jsou dobrým zdrojem energie a jsou bohatá na minerály i bílkoviny. Ořechová másla vyrobená z pražených ořechů nejsou tak výživná. V obchodech se zdravou výživou lze sehnat máslo z mandlí, z lískových a vlašských ořechů, z kešu, arašídová a pistáciová másla a tahini (sezamovou pastu). Ořechová másla se také dají snadno připravit doma. Můžeme je dochutit raw kakaem, skořicí, vanilkou a dalšími surovinami.

SEMÍNKÁ. Konopná, dýňová, lněná, sezamová, slunečnicová, chia semínka nebo psyllium jsou ve smoothie skvělá. Chia semínka, psyllium a konopná semínka navíc vytvářejí želé, takže smoothie z nich připravené získá hustší konzistenci.

PROTEINOVÉ PRÁŠKY. V obchodech se zdravou výživou lze sehnat proteinový prášek z konopných semínek, ovsa, hrachu i hnědé rýže a mnohé další zdravé prospěšné veganské směsi.

PROSPĚŠNÉ OLEJE. Nejvíce zdravých složek obsahují oleje lisované za studena – někdy také nazývané extra panenské nebo raw – a nejlépe ty, které jsou v biokvalitě. Kokosový, mandlový, ořechový, konopný, avokádový, lněný, řepný a olivový olej či olej z chia semínek a mnohé další lze sehnat jak v obchodech se zdravou výživou, tak i v těch běžných. Oleje se poměrně rychle kazí, raději tedy kupujte menší balení. Lněný a konopný olej je dobré skladovat v lednici; ostatním olejům se nejlépe daří na temném, chladném místě.

VLÁKNINA. Psyllium – semena se slupkami,
lněná semínka, chia semínka.

SUPERPOTRAVINY. Baobab, zelený ječmen, včelí pyl (není vhodný pro vegany), řepná moučka, naklíčená pohanka, drcené kakaové boby a raw kakao, kakaové máslo, camu camu*, karob, sušená mrkev, kajenský pepř, chia semínka, chlorella, skořice, kokos (neslazený, drcený), kokosový cukr, zázvor, kustovnice čínská, konopná semínka, mochně, lucuma, peruánská řěřicha, moruše, spirulina, kopřiva, kurkuma, drcený vanilkový lusk, veganské proteinové prášky, zelená pšenice.

JEMNĚ MLETÉ „SUPERBOBULE“. Ovocné prášky jsou většinou vyráběny z celých, mrazem sušených bobulí, jejichž dřev, slupka a semínka jsou rozebrány na jemný prášek. Jako u všeho ostatního doporučuji především nezpracované bio suroviny. Dávejte si pozor na slazené mleté směsi! Prášky z bobulí jsou velmi praktické, protože vydrží až rok a půl. Většina se jich také dá dobře zamrazit, pokud je chcete skladovat déle. Jejich nabídka je široká, na výběr je například prášek z plodů açaí (známé též pod jménem euterpe brazilská), aceroly (nazývané též malpígie), černého jeřábu (neboli aronie), ostružin, černého rybízu, borůvek, ostružiníku morušky, kustovnice čínské, guarany, mochně, brusinek, lucumy, manga, aristoteli, moringy olejodárné, moruše, maracuju (mučenky jedlé), granátového jablka, malin, šípků, rakytníku, jahod a višní.

SLADIDLA. Agáвовý sirup, drcený nebo mražený banán, kokos, kokosový cukr, datle, javorový sirup, med (nevhodný pro vegany), stévie a sladké ovoce.

TEKUTINY. Voda, čerstvě lisované šťávy, kokosová voda, mandlová, semínková a ořechová mléka, ovesné a sójové produkty.

* Třešni podobný plod amazonské rostliny
Myrciaria dubia s vysokým obsahem vitamínu C
(pozn. překl.).



Jak nakupovat ovoce a zeleninu

Pečlivě si vybírejte

Umění přípravy výtečných zdravých smoothies začíná už v oddělení ovoce a zeleniny v obchodě. Umět správně najít, vybrat, skladovat a využít sezonní produkty je naprosto klíčové. K získání nejlepších surovin je třeba si je dobře prohlédnout, přivonět k nim, ohmatat je a nakupovat pokud možno co nejčastěji u místních zemědělců.

Nejčerstvější zboží se obvykle dá sehnat na farmářských trzích, kde bývá navíc levnější než v běžných obchodech. Některé firmy také rozvážejí čerstvé ovoce a zeleninu až k vašim dveřím. Jejich zaměstnanci vám obvykle sdělí, odkud produkty pocházejí, a někdy vám poskytnou kontakt přímo na pěstitele.

Nakupujte bio

Vzhledem k tomu, že většina ovoce a zeleniny pěstovaných běžným způsobem obsahuje zbytky protiplísňových postřiků, pesticidů, vosku a dalších chemických přípravků, je nejlepší nakupovat co nejvíce surovin v biokvalitě. Bio ovoce a zelenina obsahují více vitaminů, minerálů, enzymů a dalších živin než plodiny pěstované běžným způsobem a mívají větší obsah vitamínu C a antioxidantů.

Omyjte a vydrhněte

Pokud ovoce nebo zelenina nepocházejí z vaší zahrady, nevíte, jak s nimi bylo zacházeno, kde byly skladovány nebo kdo se kolem nich pohyboval – nemluvě o tom, čím je kdo postříkal

či potřel (pokud nepocházejí z biozemědělství). I ovoce se slupkou, která není obvykle konzumována, například banány, pomeranče, mandarinky, melouny a manga, je lepší řádně omýt, protože se do vašeho těla dostane všechno, čeho jste se dotkli rukama.

Nejjednodušší je naplnit misku vlažnou vodou, přidat trochu citronové šťávy nebo pár lžic octa a ovoce či zeleninu do misky na pět minut ponořit. Tak odstraníte veškeré nečistoty, aniž byste jakkoli ovlivnili chuť ovoce. Pak za použití měkkého kartáče na zeleninu všechny tvrdé plody omyjte a vydrhněte pod studenou tekoucí vodou. Nepoužívejte kartáč na nic jiného a vždycky jej po použití řádně vyčistěte. Měkké ovoce promněte rukou nebo očistěte pomocí měkké strany mycí houbičky, kterou také používáte pouze k tomuto účelu. Ledový salát, bobule a další křehké produkty po namočení do citronu či octa jednoduše opláchněte studenou vodou. Lze také zakoupit speciální prostředky určené k mytí ovoce a zeleniny. Ovoce, které nemá biokvalitu, je vždycky nejlepší oloupat.

Loupat či neloupat

Většina vitaminů, minerálů a enzymů se nachází buď těsně pod slupkou ovoce a zeleniny, či přímo v ní. Pokud tedy používáte bio produkty, měli byste až na několik výjimek slupku ponechat. Vždycky loupejte citrusové plody (slupka chutná hořce), všechny typy melounů, banány, manga, papáji, kiwi, ananas a avokáda, ale snažte se odstranit jen co nejtenčí vrstvu.

Pecky

Vždy vyloupněte velké pecky z avokáda, meruněk, manga, nektarinek, broskví, švestek a dalších peckovic. Drobnější jádérka či semínka (například u melounu či papáji) také odstraňte, neboť mohou ovlivnit texturu smoothie.

Pozor! Nekonzumujte velké množství papáji, pokud čekáte miminko nebo se snažíte otěhotnět – v mnoha zemích se papája používá jako přirozený prostředek proti početí.

Mražení ovoce

Obvykle nakupuji velké množství drobného ovoce, když je zrovna jeho sezona, v bio kvalitě na místních či farmářských trzích. Díky tomu mám pokaždé k dispozici vysoce kvalitní mražené ovoce, i když zrovna není v obchodech k dostání.

Například banány se zamrazují skvěle. Dodají smoothie dobrou konzistenci a také je lze použít jako přírodní sladidlo. Kupuji bio banány ve velkém objemu, nechám je dozrát, dokud nejsou téměř přezrálé, a pak je nakrájím na kostky, které zamrazím a skladuji v mikrotenových sáčcích. Mám vždy po ruce tři až čtyři kilogramy takto připravených banánů.

Bobule a menší plody rozprostřete na tác nebo talíř pokrytý pečicím papírem a vložte do mrazáku. Větší ovoce před mražením oloupejte a nakrájejte na kousky. Po zmražení ovoce přesuňte do vzduchotěsného plastového obalu, který pro budoucí jednodušší využití označte štítkem uvádějícím obsah, množství a datum uložení.





Výběr mixéru a jeho využití

Předtím, než budete investovat do mixéru, je třeba si ujasnit, k čemu jej budete využívat. Příliš levný model nemusí být tou nejlepší volbou, totéž ovšem platí i o příliš drahém modelu. Je opravdu nepříjemné utratit celé jmění za mixér, který nenaplní vaše očekávání a bude následně vykázán do vyhnanství v nejvzdálenějším koutě kuchyňské linky. Uvádím zde proto několik námětů k uvažování, než si nový mixér pořídíte.

JAK ČASTO A JAK MOC? Pokud hodláte připravovat smoothies, rozhodně stojí za to, investovat do vysokorychlostního mixéru. Tyto přístroje jsou trvanlivé, mají dlouhou záruční lhůtu a dokážou rozmělnit prakticky cokoliv na téměř hedvábnou konzistenci – od ledu, semínek, ořechů a mraženého ovoce přes listovou zeleninu až po tvrdé druhy jako mrkev či řepa. Jsou rychlé a efektivní. Dosáhnete s nimi perfektních výsledků a nebudete muset lovit ze smoothie nerozemleté kousky. Některé modely umožňují suché mletí, takže si budete moci vyrobit vlastní mouku z různých druhů zrní, z fazolí, ze sóji nebo z ořechů a semínek.

CENA. Cena mixérů se může pohybovat od několika stovek až po několik desítek tisíc korun. Kvalita se také může velmi lišit. Méně výkonné mixéry vám pomohou připravit jednoduchá tekutá smoothies, zatímco ty vysokorychlostní můžete použít pro složitější recepty, obsahující například led, mražené ovoce, tvrdou zeleninu, semena a ořechy, či pro přípravu vlastního ořechového mléka.

RŮZNÉ RYCHLOSTNÍ STUPNĚ. Je důležité, aby mixér dokázal fungovat při různých otáčkách. Pro rozdrcení a rozmíchání surovin je obvykle třeba začít nižší rychlostí, aby se obsah důkladněji promíchal a získal krémovou konzistenci. Na závěr mixér nechejte na okamžik běžet nejvyšší rychlostí. Můj Vitamix Pro 750 má několik přednastavených programů, což je užitečné, pokud se chcete věnovat něčemu dalšímu, zatímco mixér pracuje.

SÍLA MOTORU. Je samozřejmě důležité, aby mixér měl dostatečně silný motor pro náročnější úkony, jako je drcení ledu a mražených surovin. Výkon motoru by měl být minimálně 1000 wattů, ideálně ještě vyšší.

TVAR MIXÉRU. Je důležitý pro vytvoření optimálního proudění tekuté směsi při mixování. Nádoba by neměla být dokonale kulatá, ale měla by mít takový tvar, aby mixované směsi byl kladen určitý odpor. Z tohoto důvodu bývají nejkvalitnější mixéry čtyřstranné nebo mají tvar jetelového lístku. Víko mixéru by mělo být odnímatelné a zároveň by mělo obsahovat malý otvor, kterým budete moci do směsi uvnitř sypat další suroviny, aniž byste museli mixér vypnout či celé víko sundat.

Je užitečné obstarat si mixér s nádobou vyrobenou z nerozbitného plastu, který neobsahuje škodlivý bisfenol A (BPA) a je odolný proti poškrábání. Skleněné nádoby jsou dobré, ale bývají velmi těžké a snadněji se rozbijí. Nádoby vyrobené z levného plastu zase většinou obsahují BPA a snadno se poškrábou či zakalí. Pokud se chystáte koupit jednodušší model, doporučuji spíše skleněnou nádobu.

ČEPELE MIXÉRU. Měly by být velké, silné a ve správném úhlu. Při vyprazdňování nádoby či míchání jejího obsahu používejte dřevěnou lžici či měkkou silikonovou stěrku, abyste čepele nepoškodili. Zásadně do mixéru nevkládejte nic kovového.

PĚCHOVADLO. Dobré mixéry se prodávají spolu s pěchovadlem, které vám umožní manipulovat se surovinami v nádobě mixéru. Pěchovadlo je navrženo tak, aby do nádoby dobře zapadalo a nepoškodilo čepele. Dá se použít k zatlačení tvrdších či viskóznějších surovin blíže k čepelím a k odstranění vzduchových kapes. Nádoby různých mixérů se často liší velikostí, nikdy proto nepoužívejte pro manipulaci s mixérem pěchovadlo, které k němu nepatří, i když je od stejného výrobce. Vždy si pozorně přečtěte instrukce a s jakýmkoliv dotazy se obraťte na prodejce. NIKDY se nepokoušejte do mixéru, který je právě v chodu, něco vkládat, pokud k němu nemáte patřičné pěchovadlo!

OCHRANA PROTI PŘEHŘÁTÍ. Některé mixéry mají zabudovanou ochranu proti přehřátí. Mixér jednoduše přestane fungovat a budete muset chvíli počkat, než ho budete moci dál používat.

ZÁRUČNÍ LHŮTY. Jde o další aspekt, který je třeba vzít v úvahu. Měla jsem už asi deset mixérů a zhruba polovina se jich během prvního roku rozbila. Zkontrolujte proto před nákupem mixéru jeho záruční lhůtu. Obvykle se jedná o dva roky. Moje současné mixéry mají záruku sedm let.

VĚNUJTE MIXÉRU NÁLEŽITOU PÉČI. Pozorně si přečtěte instrukce, a máte-li jakékoli dotazy, obraťte se na výrobce. Nesprávné zacházení s mixérem vás může připravit o možnost reklamace, takže je třeba se o něj náležitě starat.

Časté chyby začátečníků:

- Upuštění nádoby mixéru na zem, takže nádoba praskne nebo se rozbije.
- Poškození čepelí během vyškrabávání nádoby ostrým či kovovým náčiním.
- Manipulace s mixérem během chodu.
- Nesprávné nasazení nádoby.
- Odebrání nádoby předtím, než se čepele přestaly točit (přestože motor je již vypnutý).
- Používání ledu či dalších surovin, se kterými si méně výkonný typ mixéru nedokáže poradit.
- Přehřívání motoru.

Co vzít v úvahu při nákupu:

- Cenu.
- Délku záruční lhůty.
- Výkon motoru (alespoň 1000 wattů).
- Počet rychlostních stupňů.
- Přednastavené programy.