

ELIQ MARANIK

VEGAN SMOOTHIES

Čerstvé nápoje plné energie



*Tuto knihu věnuji své čerstvě narozené dceři Jasmine a jejímu
úžasnému tatínkovi Stefanovi. Jste mi vším!*

ELIQ MARANIK

VEGAN SMOOTHIES

Čerstvé nápoje plné energie

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

VEGAN SMOOTHIES

Čerstvé nápoje plné energie

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 6169. publikaci

Z anglického originálu *Vegan Smoothies. Natural and energizing drinks for all tastes* by Eliq Maranik (ISBN 978-3-8480-0715-8), vydaného nakladatelstvím h.f.ullmann publishing GmbH v roce 2014, přeložila Anna Fejglová.

Odpovědný redaktor: PhDr. Milan Pokorný

Sazba a zlom: Antonín Plicka

Photography: Eliq Maranik and Stefan Lindström,
with exception of pages 8, 20, 23, 31, 32, 41 iStockphoto.com

Art Director: Eliq Maranik

Graphic design: Eliq Maranik and Alan Maranik / Stevali Production

Editing: Anton Borgström and Eva Stjerne Ord & Form

Počet stran 144

Vydání 1., 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Copyright © Eliq Maranik and Stevali Production

Original title: *Hälsosmoothies – boosta din kropp med vitaminer, mineraler och antioxidanter*

Original ISBN: 978-91-86287-50-4

© h.f.ullmann publishing GmbH

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2016

ISBN 978-80-271-9122-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-9121-5 (pdf)

ISBN 978-80-247-5674-5 (print)

OBSAH

Předmluva	7	Zmrzliny ze smoothies	22
Úvod	9	Podávejte ihned!	22
Začínáme s přípravou	11	Zdobení	22
Jak si vybrat ovoce a zeleninu	11	Vymýšlejte si vlastní recepty	22
Zralé, nebo nezralé?	11	Suroviny a přísady	25
Důkladně omýt	12	Ovoce a zelenina	25
Loupat, či neloupat?	12	Mražené ovoce	30
Pecky a semínka	12	Sušené ovoce	30
Příprava a mražení	12	Konzervované ovoce	30
Odšťavňovač, nebo mixér?	13	Ovocné prášky	30
Bio ovoce a zelenina	13	Vydatné zdroje energie	33
Etylen	13	„Superpotravin“ a „superbobule“	33
Buďte vynalézaví!	14	Sladidla	35
Proč si připravovat vlastní smoothies?	14	Ořechové máslo	35
Hotové nápoje	14	Řasy	35
Podávání a zdobení	14	Proteinové prášky	35
Co budete potřebovat	17	Zdravé oleje	35
Další užitečné vybavení	18	Výživná dochucovadla	36
Rady a nápady	21	Tekuté báze	37
Zvýšení výživné hodnoty	21	Ořechy a semena	39
Zjemnění chuti	21	Domácí příprava mléka z ořechů nebo semínek	40
Zvýraznění chuti	21	Smoothie recepty	42
Ředění hustých nápojů	21	Slovníček pojmů	140
Zahuštění řídkých nápojů	21	Rejstřík receptů	143
Zjemnění nápojů	22		
Mražené nápoje	22		



PŘEDMLUVA

POVZBUĎTE SVŮJ ORGANISMUS VITAMINY, MINERÁLNÍMI LÁTKAMI A ANTIOXIDANTY!

Snídaně se vám zdají nezajímavé? Začněte svůj den pořádnou dávkou vitaminů! Chcete shodit nějaké to kilo? Zkuste smoothies. Jste unavení a bez energie? Mixované ovocné a zeleninové nápoje jsou skutečná energetická bomba. Cítíte se být ve stresu a časové tísní? Připravit smoothie je velmi rychlé. Jste vyčerpaní po tvrdém cvičení? Dodejte svému tělu novou sílu. Držíte dietu? Smoothies vám poskytnou potřebné bílkoviny!

Smoothies poslouží při každé příležitosti. Správně komponovaný nápoj stimuluje, čistí, obnovuje organismus a pomáhá regulovat váhu – jednoduše řečeno, zvyšuje pocit tělesné i duševní pohody.

Lidé odjakživa jedli ovoce a zeleninu – dnes však bohužel přijímají ve stravě stále méně látek, které jsou nezbytné pro udržení zdraví a vitality.

V této knize představujeme téměř padesát receptů na snadnou přípravu nápojů, které vám pomohou cítit se dobře a udržovat vyvážený stav vašeho organismu. Najde se zde něco pro každou chuť: energeticky vydatné ovoce s vlákninou, zelenina, rostlinné oleje, nejrůznější druhy semínek a ořechů, řasy, tzv. superpotraviny a jiné přirozené potravinové doplňky. Vyzkoušejte nápoj ze špenátu a jablek, anebo co byste řekli kombinaci manga, pomerančů a šípků nebo mrkve s ananasem a goji?

Samozřejmě se také seznámíte s praktickými a konkrétními návody, jak uchovávat ovoce, zeleninu, ořích a další suroviny a přísady, jaké jsou jejich zdravotní přínosy, jak je mrazit, s jakými nástrahami se můžete setkat v obchodech s potravinami a další užitečné rady.

Dopřejte si bohatší a zdravější život!

Eliq Maraniková



ÚVOD

PROČ VEGANSTVÍ?

Slovo „veganství“ znamená víc než pouhé odmítání produktů živočišného původu. Pro mnoho lidí se výlučně rostlinná strava stala životním postojem. Ochrana zvířat, klimatu i otázky výživy lidstva jsou dalšími aspekty tohoto problému. Ve srovnání s rostlinnou zemědělskou výrobou je živočišná produkce spojena s výrazně vyšší spotřebou energie. Asi třetina hodnoty, kterou se každá rodina podílí na oteplování klimatu, je spojena se získáváním a přípravou jídla!

Nezanedbatelná jsou také zdravotní hlediska, která vedou ke stále větší oblibě veganského stravování. Dokonce i krátkodobá změna může přinést opravdu zázračný nárůst tělesné i duševní pohody (*well-being*). Pociťujeme zlepšení své fyzické kondice a máme více energie.

Veganský způsob stravování znamená vyřadit z jídelníčku nejen maso včetně ryb, ale také všechny živočišné produkty včetně mléka, vajec a medu. Látky, které jsou obsaženy v těchto potravinách a jsou pro organismus důležité, lze nahradit alternativními potravinami. U přísné veganského stravování je nutno dbát na dostatečný přísun železa, vápníku, jódu, zinku, a zejména vitamínu B12.

Kdo si spojuje veganství s odříkáním, dozví se v této knize něco jiného. Mnoho opravdu chutných potravin se totiž dobře hodí i pro vegany. Řadu z nich, i s bližšími údaji o složení a o způsobu jejich použití, najdete v kapitolách Suroviny a Zdroje energie.

PROČ SMOOTHIES?

Veganskou kuchyni si už dnes bez mixovaných ovocných a zeleninových nápojů nelze představit. Díky koncentrovanému množství vitaminů, minerálů, vlákniny i dalších užitečných látek mohou okamžitě nahradit plnohodnotnou syrovou stravu a díky tomu, že je lze jednoduše přepravovat, se hodí k veganskému stravování i na pracovišti. Bohatství různých variací umožňuje užívat si smoothie každý den k snídani nebo k obědu či večeři – a naprosto bez výčitek svědomí. Tyto barevné zákraky z čerstvých přírodních surovin, které se obměňují podle ročních období, jsou díky své krémovité konzistenci¹ nejen dobře stravitelné, ale také mimořádně zdravé vzhledem k velkému množství výživných a zdraví prospěšných látek. Mohou snížit rizika onemocnění, při kterých hraje strava velkou roli, jako je cukrovka, vysoký krevní tlak či onemocnění srdce. Důležité jsou ale i pro ranní bručouny: dodají energii na celý den! Mnoho lidí proto volí mixované nápoje jako zdravou náhradu ranní kávy. Není divu, že i nevegani dávno objevili tyto lahodné nízkotučné nápoje. Pestrá směs ovoce a zeleniny chutná také dětem.

¹ Anglický název mixovaných ovocných a zeleninových nápojů *smoothie* pochází z významu „hladký, jemný“ (pozn. překl.).



ZAČÍNÁME S PŘÍPRAVOU

JAK SI VYBRAT OVOCE A ZELENINU

Umění přípravy smoothies začíná už v nákupním košíku s ovocem a zeleninou. Výběr nejlepších čerstvých surovin je tajemstvím úspěchu pro každého nadšence v tomto oboru. Nejdůležitějšími pomocníky jsou tedy naše oči, nos a prsty – a kupované produkty by měly pocházet, je-li to možné, z ekologického regionálního zemědělství. Nejlepší je samozřejmě sezonní ovoce a zelenina. Se svěží, výraznou chutí čerstvě sklizeného ovoce nemůže zboží, které bylo utrženo nezralé a potom putovalo celou věčnost kolem zeměkoule, soutěžit.

Farmářské trhy a prodej „ze dvora“ přímo od zemědělců jsou ta nejlepší místa, kde seženeme čerstvé ovoce a zeleninu. Zde můžeme mít jistotu, že nebyly sklizeny nezralé, aby vydržely dlouhý převoz. Kromě toho je občas koupíme levněji než v obchodě.

Při výběru nespěchejte. Kupujte jen to, co dokážete spotřebovat během pár dnů. Každé skladování – snad s výjimkou zmrazení – snižuje kvalitu surovin.

Vybírejte si hezky vybarvené, zdravé, pevné a voňavé kousky bez poškození a barevných skvrn. Je vždy lepší, když si plody natrháte nebo vyberete sami, než když je koupíte už zabalené. Zkontrolovat kvalitu takového zboží je totiž těžké. Myslete také na to, že některé druhy ovoce se nesmí skladovat společně.

Je prokázáno, že mnoho ovoce a zeleniny v obchodech může obsahovat zbytky pesticidů – proto je důležité, abyste, pokud je to možné, kupovali bioprodukty. Ovoce pocházející z ekologického zemědělství je zaručené bez škodlivých látek a nestříkané, má většinou měkčí slupku a lépe voní než ovoce z běžné zemědělské produkce. Je sice o něco dražší, ale kvalita něco stojí. Udělejte si někdy sami pro sebe chuťovou zkoušku, porovnejte totéž ovoce z běžného zemědělství a z bioprodukce. Najdete si tak své vlastní oblíbené druhy. Já mám pro tento účel malý zápisník, kam si poznamenávám své objevy, což mi pomáhá zorientovat se v nabídce na trhu.

V obchodech nebo u stánkařů nebývá bohužel vždy uveden název druhu, což u takového ovoce, jako je mango nebo pomeranče, vede k tomu, že vlastně nevíte, co kupujete. Ale platí, že za zeptání nic nedáte! Někdo v obchodě by vám žádanou informaci měl poskytnout, neboť všechny zásilky zboží by těmito údaji měly být označeny.

Existují také firmy, které dodávají až do domu. Ty zboží zpravidla označují přesnými informacemi o jeho druhu a původu, někdy poskytují i údaje o jednotlivých pěstitelích.

ZRALÉ, NEBO NEZRALÉ?

Chuť a konzistence mixovaného nápoje jsou samozřejmě nejlepší, když použijeme plně vyzrálé ovoce. Nezralé ovoce je kyselé a tvrdé a jeho chuti ještě něco chybí. Přezrálé ovoce je naproti tomu často příliš sladké a smoothie z něj je pak až nechutné, protože rozmělněním chuť zesílí. Přezrálé banány, broskve a manga nemají příjemnou chuť. Vybírejte si ovoce, které je těžké v poměru k velikosti plodu a intenzivně voní – to je znamením vyzrálosti. Většina plodů pokračuje v dozrávání v pokojové teplotě. Některé druhy přitom sládnou a měknou, některé však pouze měknou.

DŮKLADNĚ OMÝT

Pokud ovoce a zeleninu nepěstujete na vlastní zahradě, nevíte, čím byly ošetřeny, jak byly skladovány nebo kdo je bral do rukou, o voskování a postřicích ani nemluvě. Většina ovoce, hlavně dováženého, se kvůli trvanlivosti stříká konzervačními látkami. Je tudíž naprosto nezbytné, abychom je nejen řádně omyli, ale také očistili kartáčkem. Plody, které nemají biokvalitu, by se měly raději oloupat, jinak vše, co se nachází na slupce, skončí posléze ve vašem žaludku.

Pevné plody je nejjednodušší očistit jemným kartáčkem ve vlažné vodě. Kartáček bychom měli používat pouze pro tento účel a pokaždé ho dobře opláchnout. Měkké ovoce se omývá v teplé či vlažné vodě nebo se otře měkkou stranou kuchyňské houbičky (která by se také neměla používat k ničemu jinému). Na citrusy nebo silně voskované ovoce použijeme nejlépe trochu neparfemovaného, přírodního mycího prostředku a měkkou houbičku. Nezapomeňte pak ovoce důkladně opláchnout!

K dostání jsou dokonce speciální mycí prostředky na ovoce, které ze slupky odstraní vosk a nečistoty. Také je možné ovoce na několik minut namočit do vody se šťávou z půlky citronu, než je očistíme kartáčkem.

Ovoce pocházející z běžného zemědělství by se mělo vždy oloupat. I když se slupka nejí, je třeba ovoce nejprve omýt, protože vosk a chemikálie se usazují na rukou a při loupání se přenesou na dužinu.

LOUPAT, ČI NELOUPAT?

Většina vitaminů, minerálů a enzymů se nachází těsně pod slupkou nebo ve slupce. Když použijete ovoce a zeleninu v biokvalitě, měla by se slupka podle možnosti ponechat – ale i tak se musí předtím plody důkladně omýt v teplé vodě. Produkty běžného zemědělství by se měly oloupat tak, aby slupka byla co nejtenčí. Pokaždé loupáme banány, mango, ananas, papáju a avokádo, zatímco u kiwi to není nutné. Při odšťavňování může slupka zůstat, kiwi loupáme, jen když ho chceme mixovat.

Nevoskované citrusy se musí oloupat, jen když je budete odšťavňovat nebo mixovat.

PECKY A SEMÍNKÁ

Mango, avokádo, nektarinky a broskve, švestky, meruňky a další peckoviny se musí odepekovat. U měkkých pecek a semínek je to záležitost chuti – já sama je většinou odstraňuji, jelikož přece jen hodně ovlivní chuť a konzistenci nápoje.

Tmavé pecky, například vodního melounu nebo maracuji, způsobují, že nápoj má lehce našedlý zákal, ale obsahují mnoho cenných živin. Slabší nebo ponorný mixér může mít se semeny potíže, proto je lepší je odstranit. Také semínka papáje by měla být důkladně odstraněna, protože mají výrazně peprnou chuť.

PŘÍPRAVA A MRAŽENÍ

Ovoce a zelenina by se měly krájet teprve těsně před zpracováním. Přístupem vzduchu mnohé živiny, vitaminy, enzymy a minerály oxidují a po určité době úplně vymizí.

Pokud připravujete mixované nápoje často a ve velkém množství, vyplatí se nakoupit suroviny v době sklizně do zásoby a zamrazit je. Čerstvé ovoce je samozřejmě vždycky nejlepší, mražením se však zachová více živin, než je tomu v případě nezralých nebo naopak starých surovin. Například drobné ovoce – jahody, maliny nebo borůvky – zůstane čerstvé pouze jeden či dva dny po utržení.

Ovoce před zmrazením umyjte, oloupejte a nakrájejte na kousky. Rozdělte je na jednotlivé porce, můžete zkombinovat různé druhy ovoce. Výborné jsou uzavíratelné vzduchotěsné sáčky. Před uzavřením sáčku z něj vytlačte co nejvíce vzduchu. Označte ho popisem obsahu, velikostí porce a datem.

V domácím mrazáku ovoce zůstane čerstvé nejméně dva až tři měsíce.

Když chcete zabránit tomu, aby se suroviny při mražení nespojily do jedné velké hroudy, lze je předmrazit samostatně na tácku a teprve potom sesypat do sáčku. Při zpracování pak nebudete mít problém tvrdé kusy rozdělit. Tento postup se doporučuje zejména u banánů, manga, papáje, ananasu, třešní, rebarbory, zrníček granátového jablka a u drobného ovoce.

Podle typu mixéru můžete mražené ovoce použít buď přímo, nebo ho nechte mírně rozmrazit. Drobné ovoce musíte nechat úplně roztát, jinak by nepustilo šťávu.

ODŠŤAVŇOVAČ, NEBO MIXÉR?

Na zeleninu nebo tvrdé ovoce, jako jsou hrušky nebo jablka, se vyplatí pořídit si odšťavňovač. Rozmelnit všechny suroviny, aby zůstala zachována vláknina a konzistence nápoje nebyla hrubá, zvládne jen výkonný stroj. Máte-li slabší mixér, je lepší suroviny nejdříve odšťavnit a potom umixovat šťávu společně s rozdrčenou dužinou. Nezapomeňte, že banány nebo avokádo při lisování šťávu nepustí, místo toho se změni v husté pyré. Měkké plody, například peckovice, bobule a tropické ovoce, jsou pro mixování velmi vhodné. Vznikne tím šťavnatá dřeň, která si zachová veškerou výživnou hodnotu.

Odšťavňovač a mixér je třeba bezprostředně po použití umýt. Vyčistěte je jemným kartáčkem, určeným pouze pro tento účel.

BIO OVOCE A ZELENINA

Ovoce a zelenina se při ekologickém způsobu pěstování většinou sklízí, když už jsou poměrně zralé. Mají nižší obsah vody, silnější vůni, lepší chuť, jsou šťavnatější a obsahují více živin než produkty z běžné zemědělské produkce. Mají však také kratší dobu spotřeby, podléhají snadněji zkáze a mohou mít i určité vady vzhledu, protože neobsahují konzervační látky, chemické přísady a nejsou ošetřeny postřiky, voskem a dalšími prostředky, které uměle prodlužují životnost, zvyšují lesk a udržují barvu a tvar plodů.

Bioprodukty můžeme po nějakou dobu skladovat na tmavém a chladném místě, ale měly by být zkonzumovány poměrně brzo po nákupu.

Bioprodukty obsahují více vitaminů, minerálů, enzymů a dalších živin než produkty pěstované běžným způsobem. Podstatně vyšší je zejména obsah vitamínu C a dalších antioxidantů, jako je vitamin E a karotenoidy, které nás chrání před nemocemi srdce a cév.

ETYLEN

Některé druhy ovoce a zeleniny uvolňují etylen, který může ovlivnit proces dozrávání jiných plodů. Patří k nim hlavně jablka, hrušky, melouny, banány, broskve včetně nektarinek, švestky, meruňky a rajčata. Neměly by se tedy skladovat spolu s jinými druhy ovoce a zeleniny, protože ty pak dozrávají rychleji, scvrknou se nebo získají nepříjemnou pachutí. Zejména banány, mango a avokádo by neměly být ve styku s druhy uvolňujícími etylen, protože pak dozrávají příliš rychle. Naopak můžeme využít této okolnosti, pokud potřebujeme, aby nezralé plody došly, a to tak, že je dáme na jednu misku nebo do sáčku s plody uvolňujícími etylen.

BUĎTE VYNALÉZAVÍ!

Neobávejte se vymýšlet si vlastní recepty – ale mějte při tom na mysli, že není dobré smíchat najednou příliš moc druhů a různých intenzivních chutí. Méně výrazná chuť jablek, hrušek, mrkve a pomerančů se báječně doplňuje s většinou druhů ovoce a zeleniny. Pokud použijete ovoce s příliš výraznou nebo hořkou chutí, lze ji poněkud zmírnit nějakým jemnějším druhem.

Mixované nápoje sice většinou nespojujeme se zeleninovými surovinami, ale i takové kombinace jsou skvělé. Použijte například červenou řepu, sladkou papriku, chilli papričky, špenát, celer nebo brokolici, abyste dosáhli zajímavé chuti.

Kromě zeleniny můžete použít i různé bylinky, ovocné prášky, řasy, ořechy, semínka, proteinový prášek, sušené drobné ovoce či přírodní vlákninu, které najdete v obchodech se zdravou výživou. A nezapomeňte na zdobení, fantazii se meze nekladou!

PROČ SI PŘIPRAVOVAT VLASTNÍ SMOOTHIES?

V obchodě s regionálními potravinami, kam pravidelně chodím, jsou k dostání hotová smoothies a nejrůznější šťávy, tak proč si komplikovat život s pořizováním příslušných kuchyňských strojů, vláčet domů těžké tašky se surovinami a ztrácet čas přípravou vlastních nápojů? Moje odpověď je velmi prostá: je to zábavné, absolutně jednoduché, výtečně to chutná, a navíc je to zdravé!

Výhoda vlastnoruční přípravy vyliisovaných šťáv a mixovaných nápojů spočívá především v tom, že přesně víte, co obsahují. Sami si vyberete ovoce a zeleninu, takže máte jistotu, že jde o nejlepší čerstvé suroviny. Chuť a složení nápoje přizpůsobíte svým individuálním představám. Možnost obměn je nekonečná – a jakmile s tím jednou začnete, už toho nenecháte.

Mnoho kaváren už nabízí čerstvé ovocné šťávy a smoothies, takže si snadno můžete dát něco výživného a zdravého místo obvyklé kávy a koláče. Ale vždy se ujistěte, jaké byly použity suroviny, jestli byl nápoj čerstvě připravený a jestli je slazený a čím. Nestyďte se zeptat personálu, co přesně v nápoji je a kdy ovoce nebo zeleninu krájeli. V nejlepších kavárnách můžete přípravě přihlížet, a dokonce si vybrat ovoce.

HOTOVÉ NÁPOJE

Je mnoho renomovaných a zodpovědných výrobců zdravých, vynikajících smoothies, což je alternativa pro případ, když někdy nemáme čas nebo si zrovna nechceme připravovat své vlastní. Tyto nápoje obsahují sto procent čerstvého ovoce bez přídavných látek, jako jsou zvýrazňovače chuti, barviva, sladidla nebo koncentráty. V seznamu použitých surovin by nemělo být uvedeno nic jiného než příslušné druhy ovoce. Nákup takových nápojů je dobrá volba, ačkoli ani ty se nedají srovnávat s vlastnoručně připravenými smoothies, která konzumujeme absolutně čerstvá.

PODÁVÁNÍ A ZDOBNÍ

Pro mě osobně je velmi důležité, aby to, co jím nebo piju, vypadalo lákavě, aby to oslovovalo všechny smysly. Proto servírui nápoje v hezkých sklenicích a zdobím je čerstvým ovocem, bylinkami, kvítky nebo čímkoli jiným, co mi připadá zajímavé. Variant zdobení a podávání nápojů je nekonečně, stačí se inspirovat například tím, jak nápaditě servírují nápoje v koktejlových barech.