



LENKA FOTROVÁ

SYMFONIE CHUTÍ NA TALÍŘI

Text © Lenka Fotrová, 2025

Photography © Andrea Čermáková, 2025

Photography © Patrik Luža, 2025

© Grada Publishing, a.s., 2025

OBSAH

Úvod	5
Svatá trojice celoživotního zdravého stravování	7
Pár otázek a odpovědí do začátku ...	8
Vařte pro zdraví a štíhlou linii.....	25
Fermentace obilovin a luštěnin prakticky.....	29
Fermentace zeleniny.....	33
Namáčení ořechů a semínek prakticky.....	34
Alergie, intolerance a léčba stravou	36
Můj osvědčený postup, jak vše zavést do praxe	36
Co je dobré mít v zásobách?	38
Užitečné tipy a doporučení	41

Recepty vhodné po celý rok..... 44

Základní fermentovaná kaše	47
Jablečná placcka	49
Vývar plný kolagenu.....	51
Rajčatová polévka s červenou čočkou	53
Kroupoto s brynzou	55
Hovězí na kořenové zelenině.....	57
Rizoto jinak.....	59
Perfektní „vařená“ zeleninka.....	61
Bezlepková bábovka s ricottou	63
Domácí rostlinné mléko	65
Domácí přepuštěné máslo	67
Snadný bezlepkový chléb.....	69
Citronová pasta.....	71
Majonéza z vařených vajec.....	73

Recepty pro jaro 74

Nepečený mrkvový dort do skleničky	77
Perfektní ztracená vejce.....	79
Luxusní brokolicový krém	81
Lehký krém z medvědího česneku	83
Balsamiko čočka se zeleninou	85
Hráškový dip s vejcem.....	87
Zelené těstoviny.....	89
Snadné bezlepkové tortilly.....	91
Kefírový koláč s malinami	93
Jarní smoothie pro lehkou očistu..	95
Fermentovaný mrkvový salátek.....	97

Recepty pro léto 98

Křupavé pečené müsli	101
Vejce v hnízdě	103
Osvěžující studená polévka	105
Cuketovo-okurková polévka s bazalkou	107
Pečené karbanátky z červené řepy	109
Sicilská ricotta s rajčaty	111
Cuketová roláda	113
Panzanella	115
Čokoládový dip se sýrem cottage...	117
Pravá španělská aioli.....	119
Dip à la hummus z čočky.....	121
Pečená sterilovaná rajčata	123

Recepty pro podzim..... 124

Pomerančovo-čokoládová fermentovaná kaše.....	127
Kořeněné fermentované lívanečky ...	129
Pomerančovo-dýňový krém	131
Patizonový krém s bílými fazolemi.....	133
Krůtí v zeleninové omáčce z pomalého hrnce.....	135
Bezlepkový cibulový quiche	137
Teriyaki pohanka.....	139
Nebramborové pyré	141
Serotoninové skleničky	143
Probiotický shot na podporu imunity	145
Hořčičný kaviár	147
Pickles z červené řepy a bílé ředkve	149

Recepty pro zimu..... 150

Perníková kaše z trouby	153
Pečené vaječné misky	155
Český ramen z Moravy	157
Zeleninová polévka zahuštěná bramborou	159
Pečené rybí filety s křupavou krustou	161
Vegetariánské boloňské ragú.....	163
Pečená zelenina	165
Těstovinový salát s rybičkami	167
Kořeněné bábovičky bez lepku, laktózy i vajec.....	169
Asijská marinovaná vejce	171
Křupinky zdravěji.....	173
Poděkování mému dream teamu...	174
Použité zdroje	175

*Věnováno všem milovníkům jídla,
kteří si chtějí pochutnat na opravdu zdravém jídle.*

Milí čtenáři,

vítejte na stránkách kuchařky, která vám pomůže užívat si lahodné jídlo, prospívající vašemu zdraví i postavě, na stránkách kuchařky, s jejíž pomocí si v každodenním shonu uvaříte skvělé a vydatné jídlo, co pohladí bříško i duši.

Proč je přístup, který představuje tato kniha, pro vás ten správný? Protože funguje vždy a všem. Protože je jednoduchý, uváděné postupy jsou snadné a použité suroviny běžně dostupné. A protože v této knize najde tipy úplně každý! Je určena všejedlíkům, vegetariánům i těm, kteří nemohou laktózu či lepek.

Srozumitelně, a tak stručně, jak to jen lze, shrnuje to nejdůležitější o zdravé výživě. Shrnuje fakta, která jsou prověřena nejen staletími, ale i nejnovějšími vědeckými poznatky, a především zdravým selským rozumem. Předkládá tipy, jak snadné to v kuchyni může být. I když nevaříte rádi. I když je večer, vy máte za sebou náročný pracovní den, a nemáte nic moc nakoupeno.

Mnozí z nás pak často volí co nejjednodušší řešení. Řeknou si: „No tak si vezmu jenom jogurt.“ nebo „Hodím na pánev plátek masa/sýra/tofu (doplňte si cokoli), k tomu pár rajčátek, co zbyla v misce, a plátek pufovaného krekrů.“

Sníme to a možná máme dokonce i pocit, že jíme zdravě. JENŽE... nějak nehubneme, za hodinku hledáme něco na zub a máme stále stejné, či horší zdravotní potíže, které si spojujeme např. s věkem nebo třeba s dočasným pocitem nepohody či diskomfortu.

Jak z toho ven? Překvapivě snadno. Jen si musíme přiznat, že pro to budeme muset přece jen něco udělat. Bez zavedení změn, byť malých, to bohužel nepůjde, protože nic takového, jako „zdravá instantní kuchyně“, neexistuje. Žádná „hotovka“, kterou bychom mohli bez újmy na zdraví jíst pravidelně, neexistuje. Ani žádná zaručená dieta neexistuje.

Základem celoživotně udržitelného zdravého jídla jsou opravdové základní potraviny a pokrmy, které si co nejčastěji připravujeme sami. Jejich příprava však může být snadnější, rychlejší a účinnější než kdy dříve. Nemusíme si odpírat své milované tradiční recepty. A především, nemusíme držet žádné diety.

Tuto knihu jsem pro vás sepsala s úctou ke všem potravinám, s láskou k jídlu, a proto, abyste si mohli ve zdraví užívat ty nejlepší chutě a poznat všechny tóny symfonie, které dobré a kvalitní pokrmy nabízejí. Ať je vám tato kniha inspirací, přináší vám potěšení z připraveného jídla a prospěje vašemu zdraví.

Lenka

SVATÁ TROJICE CELOŽIVOTNÍHO ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ

Zásada č. 1

Budte k sobě laskaví

Rozhodněte se pro postupnou, ale trvalou změnu. Budte trpěliví, a hlavně k sobě buďte laskaví. Tím se dostáváme k zásadě č. 2.

Zásada č. 2

80 : 20

Když budete asi ze tří čtvrtin jíst v souladu s tím, co je pro vaše tělo dobré, tak tu zbylou čtvrtinu ne úplně vhodného jídla vaše tělo v pohodě zvládne. Pamatujte, že výjimky jsou dobré jen tehdy, pokud dokážeme odhadnout, kolik toho naše tělo unese.

Zásada č. 3

Vykročte a jděte pomalu

Změny nejsou snadné a u jídla to platí dvojnásob. Vy jste však svůj první krok už udělali. Koupili jste si tuhle knihu, a právě teď ji čtete. Gratuluji! Dál postupujte pomalu a novinky a změny zařazujte pozvolna po malinkých krůčcích, ale stále. Nechtějte všechno naráz a hned. A dejte každé nové potraviny či technice vaření čas, abyste si na ni zvykli.

Pamatujte, že zdravé stravování je:

- Především o přirozených základních potravinách, které jsou správně připravené.
- O jídle, které chutná a zároveň dělá tělu dobře, protože jen tak můžeme zůstat zdraví a přirozeně štíhlí.
- Celoživotní záležitostí, a ne nějakou časově omezenou dietou, u které se člověk trápí.

PÁR OTÁZEK A ODPOVĚDÍ DO ZAČÁTKU

Proč je dobré stravovat se v souladu s ročním obdobím a vnímat pocity našeho těla?

Když plaveme po proudu, dříve či později dosáhneme vytouženého cíle a cítíme se skvěle. Když ale zvolíme, obrazně řečeno, nevhodný proud, nebo dokonce plaveme proti němu, vysněného cíle možná dosáhneme, hodně se však u toho nadřeme. Celá cesta nás stojí spoustu sil, utrpení a mnohdy i zdraví. A to platí o všem, včetně jídla.

Plavat po proudu s jídlem znamená jíst zcela přirozeně podle ročních období, a tak, jak je přirozené pro naše tělo. Proč je to tak důležité? Protože pokud nerespektujeme koloběh přírody, tedy střídání ročních období, pokud nejíme především to, co nám příroda právě v ten daný čas nabízí, a nevnímáme potřeby našeho těla, narušíme a oslabíme si trávení. Narušené a oslabené trávení pak našemu tělu nedovolí brát si z jídla všechno důležité, co potřebuje, a dobře vše vstřebávat.

Postupně nám začne docházet energie a čím dál častěji pociťujeme únavu. A když máme méně energie, jsme i méně odolní vůči okolním vlivům a přemůže nás kdejaký bacil, který letí okolo. Z toho pak často vznikají jarní únavy, lehké alergie, letní trávicí obtíže, podzimní virózy, zimní nachlazení, nebo celkové zhoršení stávajících zdravotních potíží.

Pamatujte, že živiny a energii získáváme především ze stravy, a proto platí, že zdravé a silné trávení je jedním z hlavních předpokladů pro zachování celkového fyzického i psychického zdraví člověka.

Vnímejte, co právě vám dělá dobře a po čem se vaše tělo cítí dobře. Vnímejte, jak se po jídle cítíte, jaký pocit máte v žaludku. Jste nasycení tak akorát, nebo se cítíte přeplnění a musíte si po jídle odpočinout? Jsou vaše střeva klidná a v pohodě? Jste spokojení a máte dobrou náladu, nebo se cítíte „nic moc“, pálí vás žába či trpíte nadýmáním? To všechno jsou signály, kterými vám tělo sděluje, že pro něj něco nebylo úplně to pravé.

Moje rada proto zní: sledujte, co se děje v přírodě i ve vás samotných. Jezte to, po čem se cítíte dobře, a především to, co se pěstuje v zemi, ve které žijete, a nejen to, co nabízejí supermarkety poblíž. A přidejte vše, co umíme přirozeně uskladnit – ve sklepech, sušením, nakládáním, konzervací.

Zkrátka nekupujte čerstvé jahody v prosinci. Moc si na nich nepochutnáte, místo vitamínů z nich do těla dostanete spíš nějakou tu chemii a jejich převysoká cena rozhodně neprospěje vašemu rodinnému rozpočtu. A svičkovou s pěti si v létě dejte jen výjimečně, třeba na svatbě kamaráda. Léto je o lehkosti a teplo je všude okolo vás, tak se přece nepotřebujete ještě zbytečně zahřívat vydatným jídlem nebo si plnit žaludek hůř stravitelným jídlem.

Jezte podle toho, jaké je počasí, a podle toho, jak se cítíte. Budete tak přirozeně plynout po proudu, bude vám tak nějak líp a značně zvýšíte svoje šance na to, že budete zdraví a budete mít i zdravou hmotnost.

Naše rozhodnutí by zkrátka měla dávat smysl. Jak to myslím? Třeba tak, že když se např. rozhodnete nejíst maso, je opravdu moudré začít kupovat náhražky masa, které ho připomínají? Bývají totiž plné všelijakých dochucovadel, pojidel a barviv, aby to všechno drželo pohromadě, vonělo a chutnalo alespoň trochu jako maso. Ze složení těchto výrobků pak zjistíte, že se při jejich výrobě základní a původní suroviny různě upravovaly, rozkládaly, štěpily, dehydrovaly a znovu rehydrovaly, jen aby se zase znovu spojily s dochucovadly, barvivy, zahušťovadly a stabilizátory tak, aby výsledek co nejvíce připomínal něco, co máme přirozeně k dispozici. To je přece divné, ne?

Je mi jedno, jestli na takový výrobek někdo nalepí etiketu s nápisem bio, vegan, vegetarian, bez lepku, bez laktózy apod., nebo jestli se nabízí v regálu označeném zdravá výživa. I tohle je průmyslově ultra zpracovaná potravina a ta pro mé tělo prostě dobrá není. Navíc bývá neskutečně drahá. Jakmile vidím na některé z potravin příliš dlouhý seznam surovin nebo její příprava postrádá logiku, ani takovou etiketu nečtu. Takovou potravinu jednoduše nekoupím. Raději si připravím fazolové nebo hrachové karbanátky. A nebojte, i ty mohou být hotové docela rychle a můžete si je udělat i na druhý den a jen obměnit přílohy a omáčky. A jak že to mám já s masem? Jím ho asi třikrát do týdne. A to vždy ze zvířete, které žilo a bylo krmeno co nejpřirozeněji.



Pamatujte, že jen to nejlepší je pro vás dost dobré, proto zapomeňte na hotovky nebo polotovary, které jdou z mrazáku rovnou do mikrovlnky.

Má smysl kupovat bio?

Snad nejjednodušší odpovědí na tuto otázku je: „To, co je pěstováno nebo chováno přirozeně, má vyšší výživovou hodnotu.“ Jinak řečeno vše, co žije v co nejpřirozenějších podmínkách a je co nejpřirozeněji živeno, dá našemu tělu více živin. Maso, mléko a vejce pak obsahují více bílkovin a zdravější tuky a zelenina, ovoce, obiloviny a luštěniny pak mají více vlákniny i bílkovin. A vše přirozené obsahuje i více vitamínů, minerálních látek, antioxidantů a enzymů.

V ekologickém zemědělství se také používá mnohem méně nebezpečné chemie. Já sama jsem velkým fanouškem regenerativního zemědělství, jejímž velkým propagátorem je u nás rodinná farma z Mitrova.

Jak poznáme kvalitní potraviny?

Jednoduše. Jsou to základní potraviny. Prostě živé jídlo. Co nejkvalitnější, nejčistší a co nejčastěji čerstvé. Nebo vhodně uskladněné – sušené, nakládané, zavařené, uvařené, mražené...

Můžeme mezi ně počítat i směsi, které jsou sestavené ze základních či jen minimálně pozměněných potravin, a to třeba sušením, klíčením, mletím, mražením, nakládáním apod. Patří sem také poctivé sýry či čerstvé mléko a máslo, čerstvé neochucené mléčné produkty, jako jsou bílé jogurty bez zahušťovadel, kefíry a další výrobky tohoto typu.

I kompletní jídla však mohou být kvalitní, pokud jsou tepelně zpracovaná a sterilizovaná nebo je nutné je uchovávat v chladu. Pamatujte ale, že jejich výroba musí probíhat bez procesů, které suroviny upravují na rafinované, pufované, extrudované, instantní apod., a použité ingredience byly vyrobeny bez přidaných konzervantů, dochucovadel, barviv, stabilizátorů, emulgátorů a různých vylepšovačů a zvýrazňovačů chutí, z jejichž názvu ani netušíte, co to vlastně je.

Proto nepřeskakujte čtení etiket! Je to sice trochu otrava a zabere to čas, ale jak jinak zjistit, co daná potravina obsahuje?



Pamatujte na to, že to, co dnes máte v lednici či ve spíži, se zítra stane součástí vašeho těla!

Co nepatří mezi kvalitní potraviny?

Tak třeba většina kupovaných kompletních konzervovaných, mražených či sušených jídel, většina hotových jídel, a to především těch s dlouhou trvanlivostí. Mohou to být masové, ale i veganské či vegetariánské nugety, hamburgery, rostlinné alternativy masa a sýrů, hranolky, pizza apod. Patří sem i všechna jídla označená jako instantní, ať už jsou to kaše, polévky, omáčky, pufované a extrudované chlebičky a křupky, většina snídaňových cereálií, sušenek a snacků s polevami a náplněmi, smažené brambůrky, pražené a solené ořechy, hotové dípy či polevy, různá dochucovadla a zvýrazňovače chutí. A samozřejmě fastfoody. No a potíž je i s uzeninami, protože jen málo z nich je opravdu poctivě uzených, bez rychlosolí a dusitanových směsí.



Když se tyto nevhodné a nekvalitní potraviny rozhodnete ze svého jídelníčku vyřadit, nebudete muset pro udržení své optimální hmotnosti řešit, zda si můžete na talíř dát o bramboru víc nebo si po obědě užít zdravější variantu dezertu.

Co patří mezi kvalitní potraviny a co jíst nejčastěji?

Zelenina

- V co nejvyšší kvalitě, tedy bez chemie či bio, a ideálně od místních pěstitelů.
- Ve všech podobách – čerstvá, vařená, pečená, napařená, kvašená, nakládaná, sušená či mražená. Mraženou zeleninu nevystavujte teplotním šokům a nechte ji před tepelnou úpravou povolit při pokojové teplotě. Bude tak pro vaše tělo prospěšnější.

Ovoce

- V co nejvyšší kvalitě, tedy bez chemie či bio, a co nejčastěji takové, které roste u nás. Čerstvé exotické ovoce jezte především v létě.
- Celé ovoce ve všech podobách – čerstvé, vařené, pečené, kvašené, nakládané či mražené. Mražené ovoce nevystavujte teplotním šokům a nechte je před tepelnou úpravou povolit při pokojové teplotě. Sušené ovoce kupujte vždy nesířené a s jeho množstvím šetřete – je totiž koncentrovaným zdrojem cukrů, a proto je snazší sníst ho větší množství než ovoce čerstvého.

- Pokud máte rádi ovocná smoothie či čerstvé šťávy, dopřejte si malou skleničku jen občas a ideálně do hodiny po jídle. Čisté ovocné smoothie či ovocná šťáva jsou koncentrovanou náloží cukrů a neprospívají nám tolik, jak si myslíme. Takto upravené ovoce totiž neobsahuje dostatek „zpomalovačů“ vstřebávání cukrů, jako jsou např. neporušená vláknina či bílkoviny. Pokud si smoothie chcete užívat častěji a nalačno, přidejte do něj pořádnou dávku bílkovin v podobě čerstvé syrovátky, kefiru, jogurtu, skyru či tvarohu, nebo spoustu ořechů či semínek.

Obiloviny a mouky

- Jezte častěji předem máčené a fermentované celozrnné obiloviny (vločky i celá zrna) než běžné pečivo a výrobky z mouky. Dodáte tak tělu více vlákniny, vitamínů i minerálů a zasytíte jej na delší dobu. Uvařením a následným vychladnutím vznikají i tzv. rezistentní škroby, které naše tělo nedokáže strávit a přeměnit na energii. Rezistentní škroby jsou ale báječnou potravou pro naše střevní bakterie, a proto je pro nás prospěšné jich ve stravě mít více. Jak na to se dočtete v kapitole Fermentace obilovin a luštěnin prakticky na str. 29.
- Mouky používejte především celozrnné a těsta z nich vždy připravujte dlouhým kvašením, tedy s pomocí kvásku nebo fermentace. Bílou mouku používejte jen výjimečně, třeba při pečení cukroví, nebo si ji občas vychutnejte ve formě kvalitních těstovin, pizzy a bagety v restauraci či na dovolené.
- Když kupujete pečivo, vybírejte především čistě kváskové, tedy takové, které bylo dlouze kvašené, a ne připravené jen s pomocí droždí. Vhodné je, aby bylo celozrnné a bez semínek a ořechů, viz kapitola Namáčení ořechů a semínek prakticky na str. 34.

Luštěniny

- Nekupujte předvařené luštěniny. Nejsou vhodně ošetřeny fermentací ani namáčením, a tak nejsou příznivé pro naše trávení ani ochranu střev. Proto jsou také těžší na strávení než běžné luštěniny.
- Jezte častěji předem máčené a fermentované luštěniny, viz kapitola Fermentace obilovin a luštěnin prakticky na str. 29. Obecně se konzumace luštěnin doporučuje alespoň dvakrát týdně.
- Osobně si luštěniny vždy předem fermentuji a vařím, ale mám v zásobě i ty konzervované v bio kvalitě, abych mohla v rychlosti připravit občerstvení třeba pro nečekanou návštěvu. A nevyhýbám se jim ani v restauraci, i když vím, že tam rozhodně fermentované nejsou. Pokud budete jíst luštěniny

převážně správně připravené, občasná konzumace těch neošetřených vašemu tělu nijak zásadně neuškodí. Vzpomeňte si na druhou zásadu. 80 : 20 z kapitoly Svatá trojice celoživotního zdravého stravování na str. 7.

- Občas si můžete dopřát luštěninové těstoviny či použít luštěninovou mouku, upřednostňujte však ty z loupáných luštěnin. Většinou jde o těstoviny z červené nebo žluté čočky, případně z loupaného zeleného hrachu. Při výrobě těstovin z neloupaných luštěnin se používají běžné luštěniny se slupkou, která není vhodně ošetřena fermentací nebo klíčením. Takové těstoviny pak obsahují antinutriční látky, jsou hůře stravitelné a mohou poškozovat naše trávení.

Maso, ryby a vejce

- Většina z nás nepotřebuje mít maso každý den. Naprostá většina studií se shoduje, že střídavá konzumace masa je pro tělo z dlouhodobého hlediska nejvhodnější a střídavou konzumací je v tomto případě myšleno 2–3krát do týdne. Pokud maso potřebujete častěji, dopřejte si místo uzenin a polotovarů výhradně kvalitní a čisté maso.
- Dávejte přednost kvalitě před kvantitou. Maso od poctivých farmářů či z bio chovů vždy chutná lépe, je pro tělo prospěšnější a pro samotná zvířata a přírodu taktéž.
- Ryby volte především lovené, a to jak mořské, tak sladkovodní. Preferujte menší druhy ryb. Větší ryby, které žijí déle, v sobě nashromáždí více škodlivin, kterých je v mořích, řekách a rybnících stále více.
- Uzeniny nejsou součástí zdravého jídelníčku. Pokud je máte rádi, dopřejte si skutečně jen občas ty poctivé, a především bez obsahu dusitanových solí.
- Vejce považuji za superpotravinu, protože mají snad nejvyváženější obsah nutričně významných látek, obsahují velké množství dobře vstřebatelných kvalitních bílkovin, jsou skvělým zdrojem zdravých tuků a skoro všech důležitých vitamínů. Jsou dobře stravitelná a naprosto univerzální, proto jsou důležitou součástí zdravého a vyváženého jídelníčku. To samozřejmě platí o vejcích od slepic, které byly krmeny co nejpřirozeněji a ideálně pobíhají většinu roku venku.

Mléko a mléčné výrobky

- Mléko kupujte vždy čerstvé a ideálně od farmářů nebo bio. Čerstvé mléko je kvalitní výživnou potravinou, na rozdíl od mléka trvanlivého, ošetřeného vysokoteplotní úpravou UHT (typicky mléka v krabici s dlouhou trvanlivostí),

kteřé se za hodnotnou potravinu považovat nedá. Poohlédnout se můžete i po hospodářích, kteří nabízejí mléko typu A2 a kysané mléčné výrobky z něj. A2 mléko je vlastně původní variantou mléka, která je pro nás stravitelnější.

- Malých farem či hospodářství je v dnešní době už mnoho a nebývá problém najít si někde poblíž to své. Často mívají i skvělou nabídku kysaných mléčných produktů a sýrů. A jsou to panečku chutě!
- Z mléčných výrobků preferujte kysané, protože jsou pro tělo stravitelnější, a navíc jsou přirozeným zdrojem živých bakterií, tedy probiotik. Ideální jsou bílé jogurty, které si sami dochutíte ovocem, medem, oříšky a kořením či vlastním džemem. Vhodný je také skyr, zakysaná smetana, kefir, kyška, podmáslí či zákys a občas i poctivá čerstvá šlehačka (tu ale kupujte bez stabilizátoru karagenanu, díky němuž je hůře stravitelná a spouště lidem je po ní těžko).
- Mléčné výrobky nekupujte ochucené, protože i v těch nejkvalitnějších najdete místo ovoce či džemu jen tzv. ovocnou složku, což je vždy směs trošky ovoce se sladidly, zahušťovadly a případně stabilizátory. Je to logické, protože jogurt s domácím džem by neměl dostatečnou trvanlivost.
- Skvělé jsou i kvalitní čerstvé tvarohy, ricotta a čerstvé sýry. Z dalších sýrů pak déle uleželé sýry, jako je poctivá gouda, čedar, ementál, parmezán či pecorino apod.
- Obloukem se vyhněte taveným sýrům, hotovým pomazánkám a salátům plným konzervantů a těm s dlouhou trvanlivostí. Nekupujte ani šlehačku ve spreji a rostlinné náhražky mléčných výrobků, které obsahují zahušťovadla typu škrobů či různé mouky, konzervanty a stabilizátory.
- Ořechová mléka, připravená z různých ořechů či semen, jsou nejlepší doma vyrobená. Skvělá jsou ze strouhaného kokosu, loupaných mandlí, loupaného konopného semínka nebo máku. Je to velmi snadné, levné a získáte tak podstatně kvalitnější produkt, než když si jej koupíte už hotový. Podívejte se na recept na str. 65 a přesvědčte se sami. Pokud si je sami vyrábět nechcete, kupujte taková, která obsahují pouze vodu, ořechy a případně špetku soli. Já sama mívám doma vždy kvalitní bio kokosové mléko v plechovce.
- Obilná nebo luštěninová mléka (z ovesa, špaldy, jáhel, rýže, hrachu, sóji apod.) rozhodně nedoporučuji, protože jsou nevalné chuti a zrna většinou nejsou správně ošetřena fermentací. Především však jimi do jídla přidáváte v podstatě škrob s odfiltrovanou vlákninou. Takové mléko zbytečně zvyšuje hladinu cukrů v krvi a má negativní vliv na udržování metabolické rovnováhy, což často vede k inzulinové rezistenci. Odtud je pak už jen krůček k metabolickému syndromu a nejčastějšímu onemocnění na světě, cukrovce II. typu (*diabetes mellitus II*).

- Také oblíbenému sójovému mléku doporučuji se vyhnout. Antinutriční látky v sójových bobech se neodstraňují přirozeně fermentací, ale čištěním v hliníkových tancích a zbytky hliníku pak v takové potravině zůstávají. Sója je navíc bohatým zdrojem látek, které potlačují funkci štítné žlázy. Snížená funkce štítné žlázy vede ke zvýšené únavě, nadváze a nepravidelné menstruaci a nepomůže ani tepelná úprava bobů jako např. u brokolice, květáku, kapusty či zelí. Sója navíc obsahuje velké množství fytoestrogenů, jejichž zvýšená konzumace pro spoustu z nás nemusí být vhodná. Sójové mléko rozhodně nedoporučuji podávat malým dětem nejen z výše uvedených důvodů, ale také proto, že děti mají přirozeně ještě slabé trávení a mléko ze sóji je podstatně hůře stravitelné.

Tuky

- Vybírejte vždy co nejméně zpracované, a hlavně nerafinované.
- U nás tolik oblíbený klasický slunečnicový olej ze supermarketu rozhodně do zdravé kuchyně nepatří, protože obsahuje především prozánětlivě působící omega-6 mastné kyseliny, a navíc se snadno přepaluje.
- Nedoporučuji ani řepkový olej, protože pokud je určen pro tepelné zpracování, pak musí být rafinovaný. Za studena lisovaný, a tedy nerafinovaný řepkový olej můžete používat jen v kuchyni studené, pokud vám jeho chuť vyhovuje.
- Na tepelné zpracování používejte co nejkvalitnější přepuštěné máslo nebo sádlo, případně kokosový či avokádový olej (ty mají ale poměrně výraznou chuť, a ne každému mohou vyhovovat). Vhodné jsou i speciální slunečnicové oleje označené jako tzv. high-oleic oil, které mají vysoký kouřový bod a nepřepalují se tak snadno. Koupíte je v prodejnách se zdravou výživou nebo na internetu.
- Na krátké restování při středních teplotách je vhodný i extra panenský olivový olej.
- Do studené kuchyně se nejlépe hodí extra panenský olivový olej nebo kvalitní máslo.
- Nejzdravější tuky najdete v čerstvě vylisovaném extra panenském olivovém oleji, avokádu, loveném divokém lososu a čerstvých ořeších a semínkách.
- Věnujte pozornost skladování olejů. Všechny oleje je potřeba chránit před světlem a vzduchem, proto je mějte vždy v dobře uzavřené a tmavé lahvi. Oleje ze semínek mají krátkou trvanlivost, většinou 3 až 6 měsíců, a patří do chladné spíže či do lednice.

Cukry a sladidla

- Cukr je cukr. V jakékoliv podobě a bohužel neexistuje vyloženě zdravé sladidlo. Jsou jen sladidla méně či více vhodná. Šetřete, prosím, tedy i těmi vhodnějšími.
- Proč je tak důležité je omezovat? Protože jednoduché cukry nám rychle zvyšují hladinu cukru a inzulínu v krvi, což vede k jejich rozkolísání a tím vzniká v organismu nerovnováha. Tato nerovnováha pak způsobuje častější a silnější pocity hladu, chuti, náhlé únavy, nervozity, snížené výkonnosti i horší obranyschopnost organismu, a především vede k rozvoji tzv. inzulínové rezistence. A inzulínová rezistence je předstupněm k rozvoji onemocnění souhrnně zvaného metabolický syndrom. Pokud tento stav trvá dlouho, téměř vždy vyústí v některé závažné onemocnění (především cukrovku II. typu či různé kardiovaskulární choroby). Navíc pokud je v krvi často vysoká hladina cukru a inzulínu, je blokováno i spalování energie, a nám se tak nedaří hubnout.
- I zde platí, že čím méně je sladidlo zpracováno, tím lépe. Přírozeného oslazení dosáhneme čerstvým zralým ovocem, nicméně do všeho se banán, jablko nebo hruška nehodí a s ovocem, jako jsou např. datle či fíky, to také není dobré přehánět, protože obsah cukrů v nich je opravdu vysoký. Používejte je buď jako sladkost, nebo na oslazení dezertů a cukroví.
- Za vhodnější koncentrovaná sladidla můžeme považovat živý nepasterovaný med, který koupíte u dobrého včelaře, nebo nerafinovanou sušenou třtinovou šťávu, prodávanou pod názvy Panela, Rapadura, Sucanat, Jaggery apod. Vhodný je také čistý javorový, karobový či datlový sirup bez doslazování a barvení karamellem. Skvělou přírodně karamelovou chuť má čistá pravá třtinová melasa. Nejlepší volbou je melasa s označením Black Strap, která je jemně sladká a obsahuje minerály jako skvěle vstřebatelné železo, vápník, hořčík, zinek a další. Vždy se však předem přesvědčte, že sirupy nejsou doslazované a neobsahují ani další aditiva. Ta správná melasa a sirupy se připravují jen svařením hlavní přísady – cukrové třtiny nebo řepy.
- Vyhýbejte se sladidlům s vysokým obsahem čisté fruktózy, tedy ovocného cukru. Tato průmyslově upravená sladidla se mnohdy tváří jako zdravá, ale dnes už se ví, že tak koncentrovaná nálož fruktózy velmi zatěžuje játra, slinivku a neprospívá zdravému střevnímu prostředí. Sladidla s vysokým obsahem fruktózy jsou vždy označena buď jako sladidlo na bázi fruktózy, či ovocného cukru. Řadí se mezi ně např. ovocný cukr, čistá fruktóza, fruktózový cukr a glukózo-fruktózový cukr. Vyhněte se obloukem cukru z kukuřice (tzv. HFCS), agávovému sirupu a invertním cukrům.

- Pamatujte, že i když nahradíte velké množství bílého cukru stejným množstvím sladidla vhodnějšího, stále je to cukr, a proto šetřete se slazením obecně. Z vlastní praxe vím, že skvěle funguje, pokud přestanete kupovat běžné sladkosti a při pečení či doslazování ubíráte na množství cukru pomalu a postupně.
- Cukrů v celém čerstvém ovoci se bát nemusíte, protože díky přirozeně obsažené vláknině a dalším látkám vás zasytí podstatně menší množství celého ovoce než třeba ovocné šťávy nebo smoothie.

Ořechy a semínka

- Skvěle vyživí, zasytí a měly by být běžnou součástí našeho jídelníčku. Aby nám ale skutečně prospívaly je potřeba dát pozor na několik věcí:
 - Vždy zkontrolujte, zda nejsou žluklé či plesnivé. Pokud ano, nemilosrdně je vyhoďte, protože v takovém případě jsou vyloženě škodlivé.
 - Ořechy a semínka se slupkou ošetřujte namáčením a při pečení s nimi postupujte opatrně, viz kapitola Namáčení ořechů a semínek prakticky na str. 34.
 - Nekupujte ořechové mouky a předem namletá semínka, protože tuky v nich se rychle kazí a žluknou. Raději si kupte celé ořechy nebo semínka a namelte si je doma těsně před podáváním. Pokud je chcete čerstvě namleté uchovávat, uložte je do lednice a spotřebujte do 3 dnů.
- Pokud máte rádi ořechová másla, kupujte především stoprocentní, tedy neochucená. A pamatujte na to, že pro tělo jsou zdrojem nejen bílkovin, ale i tuků, a proto to s jejich konzumací nepřehánějte. Rozhodně nejsou vhodná ke každodenní konzumaci.

Koření a bylinky

- Nezapomínejte využívat sílu koření a bylinek! Neslouží jen k ochucení, ale jsou přímo nezbytné pro řadu chemických reakcí a důležitých pochodů v těle. Díky obrovskému množství vitamínů, minerálů, antioxidantů, éterických olejů, silic a dalších léčivých látek pomáhají vyživovat naše tělo, usnadňují trávení a napomáhají vstřebávání všeho dobrého z potravy. To je také důvod, proč ve většině receptů používám hned několik druhů najednou.
- Díky koření můžete ze stejných surovin uvařit úplně jiné pokrmy. Navíc pomohou třeba při léčbě nachlazení, horečky, kašle a škrábání v krku, proti bolestem břicha, k pročištění krve a podpoře imunity.

- Kupujte je v co nejvyšší kvalitě, případně si nějakou tu bylinku nasbírejte a usušte sami. Směsi koření kupujte vždy čisté a bez soli.

A jak je to vlastně se solí?

- Sůl je opravdu nad zlato. Bez soli se nedá žít a jídlo bez ní není chutné. Množství přijímané soli nemusíme nijak extrémně omezovat, protože zdravý organismus dokáže vyloučit několikanásobně vyšší množství, než jaké přijme. Nedostatek soli navíc stresuje ledviny, vede ke ztrátě energie, podrážděnosti a neklidu, svalové slabosti i migrénám, a u někoho i podporuje chuť na sladké.
- Do dnešní doby není vědecky prokázáno, že by extrémní snižování příjmu vhodných druhů solí vedlo k nižšímu výskytu kardiovaskulárních chorob ani ke snížení nemocnosti obecně. Ovšem není sůl jako sůl, a pokud nechceme naopak řešit její nadbytek, je potřeba čerpat sůl ze správných zdrojů. A těmi rozhodně nejsou polotovary, hotovky, konzervy, instantní jídla a fastfoody. Také častá konzumace uzenin rozhodně neprospívá. Občasný plátek kvalitní šunky, klobásky či vlastního uzeného (samozřejmě bez použití rychlosolí) není žádný problém, do denního jídelníčku ale uzeniny nepatří, stejně jako třeba tavené sýry, slané pochutiny (brambůrky, arašidy apod.), běžné paštiky a pomazánky. Ani kuchyňská či stolní sůl není vhodnou volbou, protože proces rafinace, bělení a přidané látky tělu vůbec neprospívají. Pokud se vyhnete těmto ultrazpracovaným potravinám, většinou můžete sůl používat bez omezení a solit tolik, kolik si vaše tělo žádá.
- A jakou sůl tedy vybrat? Vždy nerafinovanou a co nejméně průmyslově zpracovanou. Konkrétní tipy najdete v tabulce Co vyměnit za co na str. 40.

A co další potraviny – sójové omáčky, tofu, miso a octy?

- Sójové omáčky včetně shoyu, tamari a worchesterské jsou skvělými ingrediencemi, které dochutí takřka cokoli, vždy ale kupujte ty správně připravené, které prošly fermentací bobů. Ty pak obsahují pouze vodu, správně ošetřené sójové boby a případně pšeničná zrna, sůl, koření, bylinky, vinný ocet a živé bakterie, které jsou nutné pro fermentační proces. Koupíte je ve zdravých výživách a na internetu u malých výrobců, kterých v naší zemi už několik máme. Takto připravené omáčky jsou skvělé! Je to živá potravina, proto je nezapomeňte po otevření uchovávat v lednici.
- Vyhněte se všem omáčkám, které obsahují barviva a dochucovadla v podobě karamelu nebo cukru, v nichž byly použity stabilizátory a konzervanty,