

60 výživných receptov od odborníkov na zdravú stravu

ZDRAVÉ RÝCHLOVKY



JEDLÁ DO 30 MINÚT NA OBED, VEČERU AJ DO PRÁCE

Jana Šimkovičová
a kolektív autorov

ZDRAVÉ RÝCHLOVKY



Jana Šimkovičová
a kolektiv autorů

Autori:

Ing. Jana Šimkovičová a kolektív autorov

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať mechanicky, elektronicky, fotokopírovaním alebo rozširovať iným spôsobom bez predchádzajúceho písomného súhlasu majiteľov autorských práv.

© KLUUG s. r. o.

Copyright text © Jana Šimkovičová, Miroslava Miková

Copyright foto © Jana Šimkovičová, Júlia Rašlová, Jana Malaga, Jana Chytráčková, Renáta Beláková, Linda Kisková Bohušová, Dušan Holovej, Zuzana Frešo, Peter Gróf, Natália Spišiaková, Henrieta Peškovičová, Tina Karmažín, Daniela Matušková, Mgr. art. Marek Čecho, Michaela Neumannová,
www.stock.adobe.com

Redigovala: Miroslava Miková

Grafika: Adriána Švarná

Vydavateľ: FITnamotávka, Bratislava 2016

Spolupráca:

Portál Cvičte.sk	www.cvictte.sk
FITnamotávka	www.fitnamotavka.sk
Tinkine recepty	www.tinkinerecepty.sk
Realfit	www.realfit.sk
Ako si uvariť zdravie	www.akosiuvaritzdravie.sk
Chudnem-rozumne	www.chudnem-rozumne.com
Bianka foodbloggerka	www.foodbloggerka.sk
Katie de Chimp	www.katiedechimp.sk
Protrening	www.protrening.sk
Powerlogy	www.powerlogy.com
Zhravo	www.zhravo.sk
Janka Chytráčková	www.jankachytrackova.sk
Zdravie na tanieri	www.zdravienatanieri.sk
Koláče bez práce	www.kolacebezprace.sk
Henrieta Peškovičová	www.henrietapeskovicova.eu

Túto knihu kúpite vo všetkých dobrých kníhkupectvách v celej Slovenskej republike alebo na www.FITnamotavka.sk

ISBN: 978-80-972377-0-7

ZDRAVÉ RÝCHLOVKY



Jana Šimkovičová
a kolektiv autorov

OBSAH

1. Predslov	7
2. Jeme tak, ako sa máme radi	8
3. Jedlo mi zmenilo životnú cestu	11
4. Fitnes rýchlovky	19
• Konopné fašírky z mladého patizóna	21
• Baklažánové závitky s ricottou	23
• Mini fritaty s hráškom	25
• Omega-3 pizza	27
• Gurmánska omeleta	29
• Brokolicové krokety	31
• Karfiolová pizza	33
• Špenátové placky	35
• Karfiolový nákyp	37
• Pečené batatové placky plnené vajíčkom	39
5. Vylepšená životospráva	41
6. Nemenej dôležité je to, ako jedávame	47
7. Cestovinové rýchlovky	51
• Zeleninové tagliatelle s krevetami	53
• Ryžové rezance so zeleninou	55
• Proteínové cestoviny	57
• Špagety s pestom z medvedieho cesnaku	59
• Raw cuketové cestoviny	61
8. Nová energia z tukov	63
9. Mäsité rýchlovky	71
• Hovädzie s pikantnou chimichuri	73
• Morčacie závitky v parmezánovej kruste	75
• Fašírky s cuketou	77
• Arašidový rezeň s pečeným šalátom	79
• Kuracie karbonátky	81
• Panenka s karamelizovanou cibuľou a trojfarebnou ryžou	83
• Morčacie prsia na bielom víne so šampiňónmi a cherry paradajkami	85
• Kuracie teriyaki s brokolicou	87
• Fašírky z červenej šošovice	89
• Kuracie soté s pórom a arašidmi	91
10. 6 tipov, ako začať žiť zdravo	93
11. Čo mám jesť, ak mi mlieko nerobí dobre	99
12. Rybacie rýchlovky	107
• Efektívna treska po španielsky	109

• Šalát z ruských sardiniiek	111
• Losos v alobale s maslom a cesnakom	113
• Morský vlk s paradajkovou omáčkou	115
• Pečený losos s citrónovo-cesnakovým špenátom	117
13. Zdravé jedlo sa dá pripraviť rýchlo a chutne	119
14. Diétam odzvonilo	123
15. Strukovinové rýchlovky	129
• Cícerová panvička	131
• Amarant s fazuľovo-hrachovým sabji	133
• Pečené čili fazule	135
• Cícerové placky socca	137
• Voňavý cícer s kuskusom	139
• Indický mungo prívarok	141
• Dhál z červenej šošovice	143
16. Nie všetko zdravé je aj štíhle	145
17. Ako si poradiť s vlčím hladom	151
18. Obilninové rýchlovky	155
• Pohánkové rizoto s hubami	157
• Dubákové rizoto so slivkami	159
• Quinoa, tofu a mango panvička	161
• Bulgurové rizoto s cuketou	163
• Sladké, ale štíhle kamuto	165
• Zeleninové quinoto	167
• Hlivový paprikáš s kurkumovou ryžou	169
• Trojfarebná ryža s kelom a mandľami	171
• Cviklový prívarok s pohánkou	173
• Špaldové gnocchi s bryndzou a špenátom	175
• Pečená hokaido tekvica s pohánkou	177
19. Ako sa naučiť jesť dostatok zeleniny	179
20. Šalátové rýchlovky	183
• Blue salad	185
• Quinoový šalát so syrom halloumi	187
• Green orange salat	189
• Teplý šalát z bielej fazule	191
• Feniklový šalát s pomarančom	193
• Baklažánové tofu	195
• Pečené bataty s granátovým jablkom a kozím syrom	197
• Ratatouille	199
21. Aj slovenská kuchyňa vie byť zdravá	201
22. Ako pieť koláče a chlieb zdravšie	207

23. Sladké rýchlovky	213
• Kurrakamové palacinky	215
• Čokoládové papardelle	217
• Rebarborový koláč	219
• Pšenový nákyp s makom	221
24. Ako ušetriť na nákupoch	223
25. Vedeli ste, že?	229
• Výber z našej kuchyne. Zoznámte sa!	229
• Bylinky do každej kuchyne	230
• Aby zelenina o vitamíny neprišla	232
• Ryby, rybky, rybičky na našom stole	233
• Naolejujte si zdravie	234



PRESDLOV

Už dlhšiu dobu sa s rodinou stravujeme prevažne doma. Varím pravidelne, skoro každý deň, čo je popri deťoch a práci niekedy riadne náročné. Preto potrebujem variť rýchlo, ale zdravo zároveň. Všetci, ktorí pravidelne varíme, vieme, koľko námahy a času nás stojí vymyslieť, čo bude na obed alebo večeru. Hľadanie na internete to trochu uľahčuje, ale behať s počítačom po kuchyni nie je dvakrát príjemné. Niekde medzi nákupom a vymýšľaním toho, že čo dnes na obed, som si želala mať doma kuchárku, v ktorej nájdem chutné, zdravé recepty a ich príprava nebude trvať večnosť.

Tak vznikol nápad na Zdravé rýchlovky. Potrebovala som knihu, kde budú naozaj rýchle recepty a jedlá budú tak rozmanité, aby spĺňali správne výživové kritériá. Nielen pre nás dospelých, ale aj pre deti. Stravovanie detí začína u rodičov.

A tak sa aj stalo. Dala som dokopy autorov a spolu sme vytvorili kuchárku, ktorú držíte v rukách. Ja už mám všetky recepty vyskúšané a môžem vám povedať, že sa máte na čo tešiť. Zároveň som si vydýchla, pretože minimálne 60 dní nemusím vymýšľať, čo variť :).

Nie som zástanca žiadneho výživového smeru. Tiež nemám rada extrém, a to v ničom. Myslím si, že by sa nemali uplatňovať ani v stravovaní, ktoré vo veľkej miere ovplyvňuje nielen to, či sme sýti, ale aj ako sa cítime, nakoľko sme zdraví a tiež ako vyzeráme. Preto v tejto kuchárke nájdete jedlá z každého rožka troška. Na obed, ale aj na večeru. Mäsité, ale aj vegetariánske, cestovinové, rybacie, dokonca aj sladké. Všetky jedlá sú gurmánskym zážitkom, ktorý si pripravíte veľmi rýchlo. Prioritou výberu receptov bolo, aby príprava jedla netrvala dlhšie ako 30 minút. Zdravo a rýchlo, to sú Zdravé rýchlovky.

Na nasledujúcich stranách sa zoznámite so všetkými spoluautormi, ktorí prispeli do tejto kuchárky, a to nielen svojimi receptami. Od začiatku som si priała, aby to nebola len kuchárka, pretože títo ľudia majú čo povedať k zdravej výžive a stravovaniu. Milujú jedlo, žijú zdravo, varia zdravo a s láskou. Pre mňa samotnú sú veľkí inšpirátori. S mnohými sa poznáme už dlhšie, máme za sebou spoločné projekty v rámci portálu Cvičte.sk, ktorý vediem.

Verím, že vám bude chutiť :).

Jana Šimkovičová

Jana Šimkovičová

Jedlo má so sebaláskou spoločné viac, ako sa môže na prvý pohľad zdať. Ovplyvňuje to, ako sa cítime, čo robíme a akým spôsobom myslíme. Dokonca nedostatok sebalásky môže súvisieť s tým, že nedokážeme schudnúť alebo sa zdravo stravovať.

DENISA RODA VOLEKOVÁ

JEME TAK,
AKO SA MÁME RADI

Čo má jedlo spoločné so sebaláskou?

Láska má s jedlom neskutočne veľa spoločného. Počnúc tým, že keď sa mám rada, tak mi záleží na tom, čo telu dávam. Dobrý príklad sú mamičky alebo tehotné ženy. U tých sa často stáva, že najväčší zvrät v strave sa udeje vtedy, keď žena otehotnie. Ženy mnohokrát vedia lásku prejavovať druhým, pretože to im je prirodzené. Keď vedia, že budú mať dieťať a majú ho rady, tak začnú jesť zdravšie. Dávajú si pozor na to, čo jedia a potom to aplikujú aj vtedy, keď už dieťať majú a zdravá strava sa stáva záležitosťou celej rodiny. Pýtajú sa samy seba, či im to, čo jedia, naozaj robí dobre. Toto je asi najväčší indikátor sebalásky.

Sebaláska je teda o tom, že sa spýtam samej seba, či mi dané jedlo robí dobre?

Presne tak. Jedna vec je, po čom baží jazyk. Naše chute sú mnohokrát dosť pokrivené. Zvieratá fungujú tak, že čo im chutí, to je v tej chvíli pre ne dobré. Pre nás vzhľadom na to, že sme „zaplesnení“ a máme aj ďalšie zdravotné ťažkosti, chute nie sú až takým dobrým vodidlom. Skôr vyhráva dobrý pocit, resp. skutočnosť, ako sa cítime po skonzumovaní jedla.

Ako v sebe objaviť sebalásku a vďaka nej sa stravovať zdravo a chutne?

Sebalásku treba v sebe objavovať vedome. Ak už tehotné nie sme, prečo by sme si nemohli dopriať také dobré veci, ako keď sme tehotné boli? Sme natréňované mať rady ľudí okolo, ale nie samé seba.

Čo znamená mať sa rada?

Napríklad sa nenechám využívať. Nerobím veci, ktoré nie sú v súlade so mnou. Je to o tom, že počúvam svoj vnútorný hlas v každej situácii. Ak sa mám rada a som v spojení s týmto vnútorným vedením, tak viem, či je to pre mňa dobré, alebo nie.

Správne je, keď som na prvom mieste ja a až potom všetci ostatní? Nie je to egoistické?

Na prvom mieste som ja, potom manžel a až následne deti, samozrejme, všetko s mierou a výnimkou je čas, keď žena nemá menštruáciu kvôli tehotenstvu a dojčeniu, vtedy sa vzdáva znovuzrodenia seba v prospech nového života. Aj keď to mnohí môžu považovať za zvrátené, je to tak, pretože ak neprežije rodič, neprežijú ani jeho deti. A navyše potom je tu ešte ďalší rozmer. Keď máme radi samých seba, tak máme radi aj to, čo nás živí. To je matka Zem. Ak by sme sa mali radi, tak by sme milovali aj životné prostredie. Ak sme my šťastní a spokojní, sú aj ľudia okolo nás.

**“AK SME MY ŠTASTNÍ A SPOKOJNÍ,
SÚ AJ ĽUDIA OKOLO NÁS.”**

Vráťme sa k sebaláske v spojení s jedlom. Ako v sebe prebudíť sebalásku v súvislosti s jedlom?

Je zaujímavé pozorovať, ako sa cítim hodinu po tom, čo zjem konkrétne jedlo. Je dobré to testovať. Môžeme skúsiť rýchle občerstvenie a sledovať, ako sa budeme cítiť, všímať si reakcie. ▶

Vhodné je pozorovať, ako sa správam k druhým ľuďom a k planéte. Pozorovať, či mám chuť ničiť, alebo tvoriť. Až takýto veľký dopad môže mať na nás jedlo. Naše staré mamy vravievali, že najdôležitejšou ingredienciou každého jedla je láska. Ide o pocity človeka, ktoré má, keď varí a tým ich aj pridáva do jedla. On to do jedla vlastne kóduje. Ak jedlo pripravuje namosúrený a opitý kuchár, ktorý je v kuchyni za trest, v jedle bude množstvo zloby, nešťastia a hnevu. Naopak, keď prideme k starej mame, ktorá sa tešila na vnúčatá a pripravila im koláče, bude v nich množstvo radosti a lásky. Jedlo prináša emócie. Vedia to aj veľké korporácie, ktoré predávajú pukance v kinách. Chcú, aby sme pri pozeraní filmu jedli. Chuť rozširuje emóciu, pomáha nám mnohé veci kódovať a rozširuje rozmer o niečo ďalšie.

Základ je teda pozorovať, čo cítime po skončení jedla. Čo v prípade, ak chcem jesť zdravšie, ale opakované mi to nejde? Môže to súvisieť so sebaláskou?

Áno, určite. Možno nechudnem, alebo nestravujem sa zdravo práve preto, že sa nemám dostatočne rád. Je dôležité, aby každá zmena vychádzala zvnútra. Problém všetkých diét je to, že to robíme oddelene od seba, svojho vnútra. Zabúdame na to, že druhí nám môžu byť iba radcami, nemôžu nás viesť. Je veľmi veľa smerov a pre každého z nás je dobré niečo iné. Je úžasné, že ľudia, ktorým sa niečo podarilo, sa s tým podelia. Tak nám ponúkajú rôzne spôsoby, ako by to mohlo ísť. Avšak my vždy musíme ísť späť k sebe a počúvať svoj vnútorný hlas – naše vedenie. Hlas, ktorý nás má rád a vie, čo je pre nás najlepšie. Nemá zmysel jesť spôsobom, ktorý nám nesedí. Platí to aj pre jedlá.

Nebudem predsa jesť špenát iba preto, že je zdravý, ak mi nechutí, veď existuje toľko iných potravín, ktoré mi urobia tú istú službu a prinesú mi aj radosť. Treba len hľadať a odpoveď na každú otázku sa vždy zjaví a niekedy na tom najneočakávanejšom mieste. A preto nechajte stráviť aj tento rozhovor svojmu ja, nech vám povie, čo z neho je pre vás dobré v tomto okamihu.



DENISA RODA VOLEKOVÁ

To najlepšie objavíte na stránke www.denisavolekova.com. Žena, ktorá miluje život so všetkým, čo prináša. Objaviteľka, ktorá sa s dobrými vecami rada delí so svetom, aby pomohla, motivovala, či sprevádzala aj ďalších na dobrodružnej ceste životom, aj keby na tej ceste mali ležať žeravé uhličky či pohyblivé ľady. A taktiež mama – Slovenka, ktorá sa teší na každý nový deň so svojím synčekom. ■

Jedlo mi doslova zmenilo životnú cestu. Hovorí Henrieta Peškovičová, autorka kreatívnych a zdravých receptov. Začínala klasikou pred desiatimi rokmi. Založila jednu z prvých online kuchárskych kníh na slovenskom internete. Dnes sa venuje zdravej kuchyni, väčšinou bez použitia mäsa. Ako sama uviedla, odkedy je vegetariánka, jej život je oveľa šťastnejší. Ako vôbec prišla na tvorbu receptov?

HENRIETA PEŠKOVIČOVÁ

JEDLO MI DOSLOVA ZMENILO ŽIVOTNÚ CESTU

Vždy si sa venovala vareniu?

Skôr jedeniu ☺. Varenie ako profesia sa na mňa pripilo až neskôr. Prišlo to asi zmenou celého môjho života. Ako podnikateľka som mala veľmi aktívnu prácu a málo času na jedlo. Doslova som si užívala domáce varenie počas víkendov a počas voľných chvíľ. Variť som sa naučila doma u staršej a mamy, ale od osemnástky som bývala sama, takže jedlo som si vedela pripraviť vždy. Tak sa vlastne začalo zdieľanie mojich receptov pre kamarátky – varila som a piekla na oslavy. Ale boli to všetko klasické recepty a využívala som tradičné suroviny, teda nie príliš zdravé. Avšak varila a piekla som domáce jedlo, ktoré chutilo. Veľa som experimentovala s tým, čo som poznala z domu.

Kedy nastala zmena k zdravšiemu vareniu?

Neskôr som ako tlmočníčka precestovala Taliansko, aj som tam chvíľku žila. Talianska kuchyňa je tak jednoduchá a famózne chutná. Naučila som sa zopár trikov v kuchyni, aj tieto skúsenosti ma posunuli k inému jedeniu. Potom sa v mojom živote veľa zmenilo. Predala som firmu, no s veľkou stratou. Odišla som žiť do Bratislavy, doslova som začínala s miliónovým mínusom, ktorý bolo treba splácať a často som nemala ani z čoho nakúpiť jedlo, aby som mala za čo bývať. Vypracovala som sa, ale stálo ma to veľa energie, no pozitívom bola dravosť a kopa skúseností. Dnes si myslím, že práve toto nezdravé obdobie ma nakoplo, aby som vo svojom živote veľa zmenila. Unavená a snád s každou alergiou, aká sa len mohla objaviť, som začala hľadať nástroj, ktorý by ma z toho dostal. Objavila som tester na potravinovú intoleranciu a diagnostika zmenila môj život v oblasti stravovania. No v duchu som cítila, že to, čo mi chýba,

nie je len jedlo a bolo nutné urobiť zmeny. Chcelo to ďalšiu dávku odvahy prekonať strach zo zmien. Našťastie, zdravie mi doslova diktovalo kroky, ktoré boli nutné k zmene životného štýlu. Nechala som klienta, sľubne naštartovanú politickú dráhu a aj vysokú školu. Zmenila som systém práce a začala sa učiť pripravovať jedlo v profesionálnej kuchyni. Vtedy som už mala založenú stránku na sociálnej sieti a zdieľala recepty. Mojm vzorom bol Jaro Židek. Absolvovala som u neho kurz a ukázala mu svoju stránku. Povzbudil ma, aby som pokračovala vo varení. Aj vďaka nemu mám dnes spravenú stáž v jednej z top reštaurácií na Slovensku. Našla som veľa nových spôsobov prípravy, nachvíľu som sa už ako vegetariánka vrátila k mäsu, lebo v reštaurácii sa musí ochutnávať. Adoptovala som si psa a vrátila sa k vegetariánskemu životu. To som už žila úplne inak. Naozaj je pravda, že sa netreba báť ísť za svojim snom.

NETREBA SA BÁŤ
ÍSŤ ZA SVOJÍM SNOM.

Ako si začínala s kurzami a prednáškami pre verejnosť?

Najskôr som varila na festivaloch jedla. Pozvali ma učiť aj do škôl varenia. To som sa už stretávala s mnohými ľuďmi a asi im u mňa chutilo ☺. Bola som vegetarián uzurpátor a nerozumela som tomu, že život nie je len o jedle, ale o celostnom pohľade na svet. Na Zem. Darilo sa mi, a rozhodla som sa, že sa budem venovať len gastronómii. No stále mi v tejto skladačke niečo chýbalo. Poznáte ten pocit, keď cítite, že ešte to stále nie je ONO. Písala som pre rôzne médiá. Ľudia sa začali viac zaujímať o môj blog. Prinášalo

to známosti, veľa novej práce, radosť aj kopu zodpovednosti. A zrazu sa akoby niečo zlomilo. Keďže som vďaka testeru na potravinovú intoleranciu začala v tejto oblasti aj pracovať a učiť ľudí, aby si na základe výsledku vedeli jedlo pripraviť, musela som viac čítať, študovať. Moja práca začala prinášať komplexnejšie výsledky. Ľudia začali hľadať moju pomoc nielen pre naučenie sa ako pripraviť jedlo. Cestu k jedeniu sme riešili cez dušu. Prišiel mi do cesty Dušek, Osho... Zmenili ma. Našla som samú seba v tom, aká som. Nič už nebolo také ako predtým. Len zdieľam svoje pravdivé skúsenosti tak, ako sa ich učím každý boží deň.

Zmena stravy ti pomohla dostať sa zo psoriázy a alergií.

Zistila som, vďaka skúsenostiam ostatných i tých mojich, že stres nás likviduje. Stres a jeho obviňovanie je trendy. Na stres sa hádže kopa obžalôb a existuje naň mnoho liekov. Toto nebola moja cesta. Sama na seba som zistila, že ak sa upokojím a začnem prijímať situácie tak, ako nám prichádzajú do cesty, s otvoreným srdcom, veľa nás naučia. Som si vedomá toho, že jedlo má byť čisté a poctivé, jednoduché a hlavne čo najviac surové a čerstvé. Navyše odkedy nejem mäso, minimum polotovarov a z mojej kuchyne zmizol rafinovaný cukor, a súčasne jem menej a hlavne kombinujem viacero surovín, jedlo začalo mať dobrý účinok na moje telo. Zmizla psoriáza, aj alergie. Nové sebaopoznanie vďaka za každý prežitý deň mi ukázalo, s akou pokorou treba prijímať život a jedlo vnímať ako dar. Ako obrovský dar, ktorý môžeme prírode brať. Neplytvajme, nemrhajme darmi. Aj ja preto učím ľudí spracovávať potraviny čo najšetrnejšie, aby sa zachoval obsah látok. Intuitívne ich spájať dokopy tak, aby chutili a neriešili gramáže alebo nepočítali kalórie. Po prvej

prednáške som mala zimomriavky. Čakala som, že príde niekoľko ľudí a prišlo päťdesiat. Museli sme dokladať stoličky. Po nejakom čase mi začali chodiť emaily alebo ma stretávali ľudia, ktorí aj prostredníctvom mojich skúseností zmenili svoje životy k lepšiemu. Je úžasné pozorovať, ako sa cez jedlo a prístup k životu dá liečiť. „Samovyliečiť“ pochopením.

STRES NÁS LIKVIDUJE.

Asi je nutné poznať samého seba.

Veď práve! Stále riešime niekoho iného, problémy a stres. Bojíme sa zmeny a jednoduchosti prirodzeného života. V systéme, v ktorom žijeme, sme napojení na banky, hypotéky, záväzky, ktoré nás často nútia robiť veci, ktoré nám nie sú prirodzené. Zabúdame, kým sme od počiatku. Máme zlé vzťahy. Alebo žiadne. Aj k iným a hlavne k samým sebe. Hráme divadielko, aby nás uznali iní a pritom sa bojíme priznať, kým sme sami pre seba. S tým súvisí aj výber jedla. Jeme rýchlo. Zle a nekvalitne, rýchle občerstvenie bohaté na aditíva neprospeievajúce zdraviu. Rodiny už nejedia spolu pri stole a nezdediajú svoje zážitky. Ešteže máme tie trendy ☺. V mnohom sú prospešné pre inovatívne zdravé línie. Avšak aj napriek tomu nám zostáva vysoké percento obezity a kardiovaskulárnych chorôb.

Smoothie je dobrým trendom?

Smoothie, čiže pyrė alebo šľava z ovocia, sú prospešným trendom. Som naozaj rada, že u nás začína deň so smoothie. Milujú to deti, aj naša najmenšia 10-mesačná dcérka. Ale aj v trendoch sa nachádza mnoho chýb, ako napríklad kombinácia ovocnej raw torty a k tomu kávička. ▶



Keď spomínaš raw, je to teraz veľký boom.

Áno. Na jednej strane, chvalabohu, lebo ľudia pridávajú k svojej bežnej strave viac vitamínov a potrebných živín. No ak sa chce niekto venovať raw ako jedinej stravovacej ceste, mal by si naštudovať, ako na to. Nie je to len o tom zjesť mrkvu a budem fit. Na každú zásadnú zmenu treba telo pripraviť – pomaly pridávať nové zdravé jedlá a vylučovať tie nevhodné. Ozdravené telo si samo určí, čo mu chutí a čo mu prináša životodarnú energiu. Lebo jedlo nie je len o tom, čo mi chutí. Hladní sme preto, lebo telu chýbajú živiny. Ako inak by fungovalo?

Ako by si popísala tvoje jedlo?

Moje recepty sú jednoduché, kombinujú tradičné aj nové ingrediencie. Zvyčajne ma pobaví, že práve tie nové ingrediencie sú na Zemi niekoľko tisícok rokov ☺. Verím, že aj chutné, farebné a čerstvé.

Nebojíš sa používať dovozové novinky ako quinou alebo chia?

Nie, lebo ich nejem každý deň. Dôležitá je pestrosť v stravovaní. Rada objavujem a pridávam. Zaujímavé je, že trend bio mamy je dnes odcudzovaný a posmechovaný. Myslím bio mamu, ktorá sa snaží dať dieťaťku čistú stravu a nie je ochotná pchať doňho odmala tradičné piškóty s cukrom a lepkom. Je fakt, že my sme na tom vyrástli, ale dnes je skladba potravín úplne iná a navyše naša generácia je vďaka zlému jedlu a životnému štýlu a uvažovaniu plná alergií, infarktov už v štyridsiatke. Ja takto žiť nechcem. Mamy znevažujú výber čistých potravín, ale neváhajú napchať do detí aspartam v sladených nápojoch. Dnes už ani chlieb a pečivo nie je úplne čisté. Podliehame marketingu, trendom dlhej čerstvosti. Sami to tak chceme, dávame svoj súhlas na predaj takýchto vecí. Keďže sa predávajú, to znamená, že ľudia si ich pýtajú a budú sa aj vyrábať.

**DÔLEŽITÁ JE PESTROST'
V STRAVOVANÍ.**

Teraz si mama aj ty.

Áno, v mnohom to zmenilo aj môj život. Zjemnila som sa. Hormóny mi podsunuli v tehotenstve rybu, aj vianočku z obchodu. Treba to prijať a ísť so zdravým rozumom tak, ako je to pre každého dobré. Verím, že robím najlepšie, ako viem, a že sa ešte veľa naučím. Nikto za nás chorý nebude. Za svoj život sme si zodpovední sami. Aj za výber jedla. ■

“
Na každú zásadnú zmenu treba telo pripraviť – pomaly pridávať nové zdravé jedlá a vylučovať tie nevhodné.

”
Henrieta Peškovičová



PROFIL



Henrieta
PEŠKOVIČOVÁ

Tvorbe receptov sa venujem už viac ako desať rokov. Nie vždy boli bez mäsa alebo zdravé. Založila som si prvý album na azetku a neskôr na facebooku. Na začiatku som zastávala dôležitosť domácej kuchyne a až postupne som sa prepracovala k zdravej. Len som sa hrala na kuchárku a túžila som sa stať takou naozajstnou v reštaurácii. No mala som na to málo odvahy vtedy. O pár rokov sa moje želania splnili, spravila som si rekvalifikačný kurz a skúsila to v top reštaurácii v Bratislave. Ako stážistka ☺. Spoznala som nové ingrediencie, rôzne spôsoby ich spracovania, využitie, kombinácie ☺. A potom som sa stala vegetariánkou. Prestala som jesť veľa. Menej som potrebovala, lebo som dokázala nasýtiť potrebu a dať telu vitamíny a potrebné látky aj prostredníctvom menších, no plnohodnotných porcií. Menej som zrazu plytvala. Viac strážiła ekologický prístup, pre mňa šetrný, bezmäsitý aj humánny. Život bez mäsa mi dal nové smerovanie aj v mojom súkromnom živote. Upokojila som sa a mala viac odvahy spoznať samú seba. Prekročila som často svoje limity a získala vytúženú slobodu v rozhodovaní. Zmenila som prácu a vlastne celý prístup k okoliu a hlavne – k samej sebe.

Dnes chápem životné situácie úplne inak – ako príležitosti pre učenie. S pokorou prijímam všetko, čo sa deje. Dnes mám recepty publikované v rôznych knihách, časopisoch, stránkach, varila som v televízii, môj blog je úspešný. Svoje skúsenosti zdieľam ako lektorka varenia, respektíve prípravy zdravého, rýchleho a chutného farebného jedla. Prednášam o celostnom postoji k zdraviu, efektívite prijímania stravy, ukazujem, čo som sama za ten čas naučila a čo sa stále učím. Ďakujem, že môžem.



Strava môže byť pekným štartom pre zmenu celého života. Jeho kvality. A zrazu sa jedlo naozaj stane energiou pre život. Prestaneme jesť, lebo musím niečo zjesť. Začneme žiť s jedlom, ktoré nám chutí, neublíži, dáva nášmu metabolizmu živú a ľahko spracovateľnú energiu. Máte zrazu viac sily, cítite sa lepšie a aj slnko je k vám akosi bližšie ☺. Ja som začala svoj život riadiť podľa svojich „môžem a chcem, a prijímam“. Nezabúdam ďakovať. Každý deň za to, že mám znovu šancu urobiť niečo dobré. Jedlo už nie je prioritou, je samozrejmosťou súčasťou. No vnímam ho ako súčasť zázračného celku, akým telo je vrátane duše. Jedlo je energia. Dar prírody, ktorú by sme mali chrániť. Vážiť si ho a ďakovať zaň. Žiť v rovnováhe so sebou samým. Harmonizácia duše a tela. Naučiť sa ho milovať, milovať seba, prijať byť milovaný. Pretože všetko so všetkým súvisí. Odkazy na moje FB stránky a recepty nájdete na mojom webe www.henrietapeskovicova.eu. ■



The background of the entire image is a close-up, vertical view of a wooden surface. It shows several vertical planks of wood with a rich, warm brown color palette ranging from light tan to deep, dark chocolate and near-black tones. The wood grain is highly detailed, with prominent vertical lines and various knots and swirls. In the center of the image, there is a solid green rectangular box. Inside this box, the text "FITNES RÝCHLOVKY" is written in a white, clean, sans-serif font. The text is centered both horizontally and vertically within the green box.

FITNES RÝCHLOVKY



CELKOVÝ ČAS PRÍPRAVY
30 minút



PORCIE
4



KONOPNÉ FAŠÍRKY Z MLADÉHO PATIZÓNA

SUROVINY

- 200 g namočených lúpaných konopných semiačok
- 300 g najemno nastrúhaného mladého patizóna
- 5 PL hladkej kukuričnej múky
- 1 PL chia semienok
- 4 PL roztláčeného cesnaku
- 2 PL mletého ľanu
- petržlenová vňať
- papier na pečenie
- saturejka
- vňať ligurčeka
- čierne korenie
- soľ
- čerstvý tymian

POSTUP

1. Teplovzdušnú rúru zohrejeme na 250 °C, pred pečením stiahneme na 200 °C.

2. Všetky bylinky nasekáme nadrobno. Ak máme tymian na drevnatejšej stonke, stiahneme ho z nej a použijeme iba lístky. Aj petržlen sa seká bez stonky. Inak pri tepelnej úprave zhorkne. Ligurček a saturejka sa môžu nasekať celé aj so stonkami.

3. Do misy nastrúhame nadrobno patizón, pridáme konopné semienka, ľan a všetky ostatné ingrediencie. Premiešame a necháme chvíľku postáť, nech ingrediencie nasiaknu chuťami. Ľan odporúčam namlieť tesne pred použitím. Inak stráca svoje esenciálne vlastnosti.

4. Zo zmesi vytvarujeme placky. Ak ich ideme piecť, čo je zdravšie, poukladáme ich na papier na pečenie a pečieme cca 10 minút pri teplote 200 °C. Ak sa nám nechce tvarovať placky, zmes natlačíme do vymasteného pekáča a pečieme 15 minút, pričom po piatich minútach placky skontrolujeme.

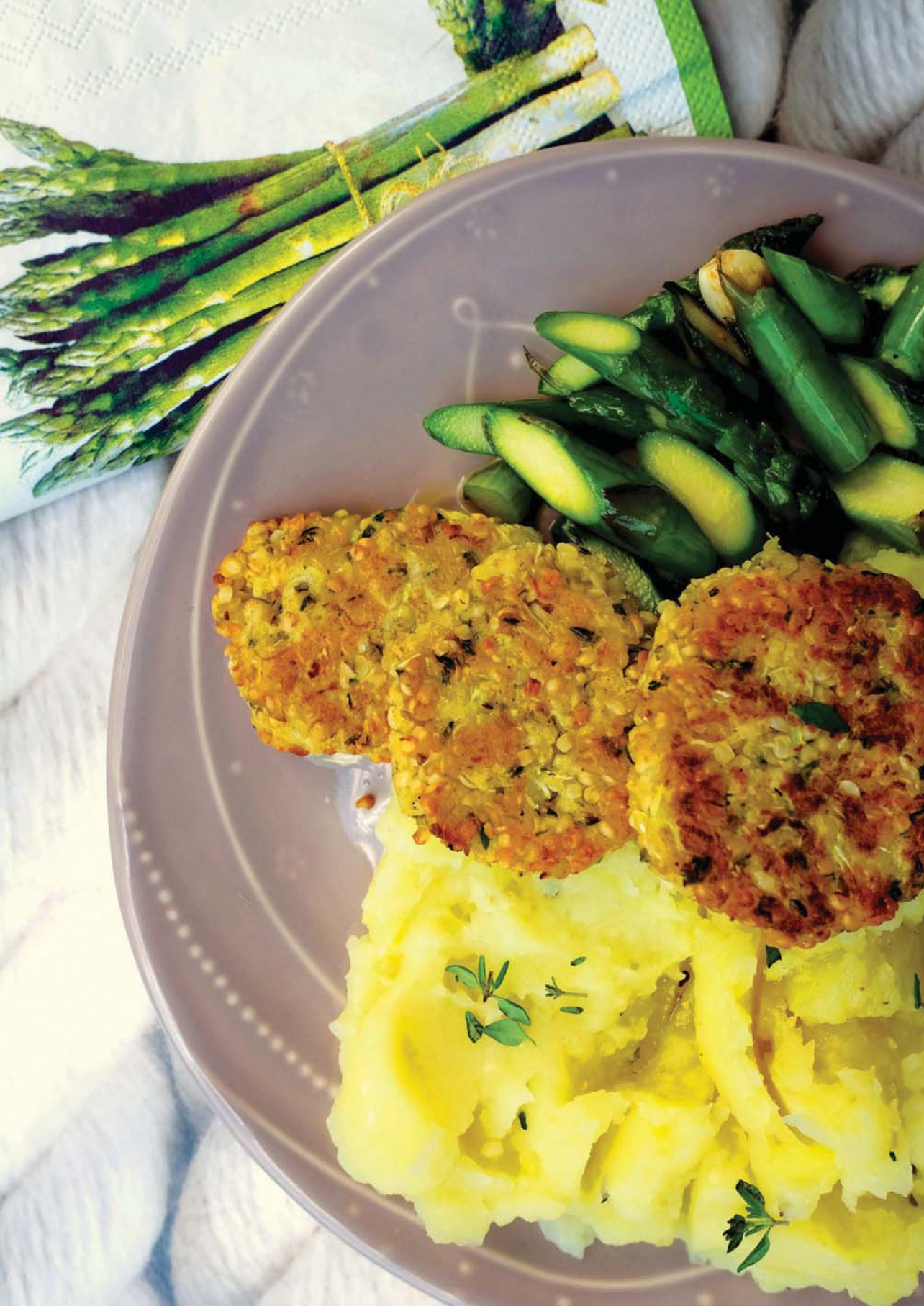


HENRIETA PEŠKOVICOVÁ

„Som si istá, že tieto placky budú chutiť každému. Ich pridanou hodnotou je, že sú bez laktózy a vajca, teda vegánske. Iné varianty placiek nájdete v mojich receptoch aj na www.dobruchut.sk/varime s Henrietou alebo na www.henrietapeskovicova.eu.“

VÝŽIVOVÉ HODNOTY / 1 PORCIA FAŠÍRKY BEZ PRÍLOHY

Kalorická hodnota	Tuky	Sacharidy	Bielkoviny	GL priemer 100 g
1836 kJ / 437 kcal	30 g	21 g	19 g	7





CELKOVÝ ČAS PRÍPRAVY
30 minút



PORCIE
10



BAKLAŽÁNOVÉ ZÁVITKY S RICOTTOU A ŠPENÁTOM

SUROVINY

- 2 ks baklažánu
- 2 PL lyžice kokosového oleja
- 4 PL parmezánu
- 350 g paradajkovej omáčky
- 500 g špenátu
- 250 g ricotty
- 1 strúčik cesnaku
- nastrúhaný muškátový oriešok
- kôpor

POSTUP

1. Rúru predhrejeme na 200 stupňov.
2. Baklažán si nakrájame na 5 mm plátky a potrieme z oboch strán kokosovým olejom. Poukladáme na papier na pečenie a pečieme domäkka 15 - 20 minút.
3. Medzitým si pripravíme špenát, ktorý umyjeme a dáme na sitko. Necháme zovrieť vodu a špenát prelejeme, aby zmäkol. Keď špenát trochu vychladne, vytlačíme prebytočnú vodu.
4. Ricottu zmiešame s muškátovým orieškom, rozotretým strúčikom cesnaku, trochu kôpru a mletým čiernym korením.
5. Na každý plát baklažánu dáme ricottu so špenátom a zrolujeme. Závitky poukladáme do zapiekacej misky, ktorú sme vystlali papierom na pečenie a zalejeme paradajkovým pyré so soľou. Posypeme parmezánom a pečieme 20 - 25 minút dozlatista.



RADO CABÚK

„Zaujímavá alternatíva, ak ste vegetarián alebo práve nemáte chuť na mäso. Výživné jedlo plné bielkovín, kvalitných tukov a len s malým množstvom sacharidov zo zeleniny. Zároveň obsahuje aj pre črevá veľmi potrebnú vlákninu. Takéto a rôzne slané a sladké recepty môžu moji klienti, ale aj vy, nájsť na našej stránke fitness-recepty.com.“

VÝŽIVOVÉ HODNOTY / 1 KUS

Kalorická hodnota	Tuky	Sacharidy	Bielkoviny	GL priemer 100 g
603 kj / 143 kcal	6 g	15 g	18 g	0