

77 *inspirací*
pro zdravý život

Roman Uhrin

VYŠEHRAD



Copyright
© Roman Uhrin, 2015

Photography © 2015
Pavel Ovsík
123RF.com
Shutterstock
Country Life

ISBN 978-80-7429-485-3



Předmluva

Kniha, kterou držíte v rukách, by pro vás chtěla být inspirací. Pojednává o změně životního stylu a o zdravém jídle. Najdete v ní 140 zdravých receptů, 40 zdravotních studií a informací o léčivých účincích potravin a spoustu tipů pro vaše zdraví.

Možná, když ji teď obracíte v rukou, řeknete si: „To je kniha pro ty, kteří holdují zdravé výživě a životnímu stylu, a ne pro mě ... já mám rád českou klasiku.“ Takovýto argument předznamenává, že ve svém myšlení a svým životním stylem směřujete k neblahým zdravotním důsledkům. Právě proto, milý pane, milá paní, je tato kniha určena právě vám! Nečekejte, až vás někde začne píchat, tláčit nebo bolet... Prevence je totiž mnohem snazší než následné řešení problémů.

Ti, kteří již zdravě žijí, však cenné rady jistě ocení také. Mohou jim prospět k vyváženosti a zpestření jejich jídelníčku a k zajištění všech prvků potřebných pro organismus. A navíc – zdravých receptů nikdy není dost!

Mimo dvě zmíněné skupiny uživatelů chci tuto knihu věnovat především svým milým synům, Michaelovi a Romanovi.

Míša, již dospělý mladík, se vydal na cestu za zdravím. Pravidelně sportuje – běhá, cvičí, posiluje. Vypije denně víc vody než já za tři dny a má snahu oriento-

vat se na zdravou výživu. Jsem přesvědčen, že se mu nějaká ta rada hodí.

O deset let mladší Roman má od narození nechuť k vodě, zeleninu si nedá a hledá výmluvy, aby nemusel dělat cokoli, co je pro něj prospěšné a zdravé. Když však vidí něco sladkého, nenechá nás na pokoji, dokud mu neustoupíme. Také jemu, až dozraje k poznání, se tato praktická kniha jistě bude hodit.

Jak vidíte, zástupce obou výše zmíněných skupin strážníků mám přímo doma. Oba své syny miluji a přeji jim to nejlepší, avšak rozhodnutí musí udělat každý sám.

Existuje ale také skupina lidí, kterou musím před koupí této knihy varovat. Jsou to ti, které již omrzel život a nechtějí žít déle než průměrný Čech. A také všechny, kteří si cíleně udržují stabilně vysoké hodnoty cholesterolu, krevního tlaku nebo hmotnosti... Ti, kdo trpí zácpou, by si nejspíš nestihli na toaletě přečíst celý denní tisk, kdyby začali aplikovat rady z této knihy. Milovníky produktů farmaceutického průmyslu rovněž musím zklamat – ztratili by primární důvod k jejich užívání!

Těm ostatním přeji příjemné chvíle ... alespoň při zakládání této knihy do knihovničky. ☺ Kdybyste z ní však chtěli vytěžit více, je vám k dispozici!

Roman Uhrin

Inspirace pro zdravé nákupy

Nabízím vám výběr zdravých potravin rozdělených na jednotlivé skupiny. Tabulka ukazuje skutečnou pestrost druhů, barev, tvarů, vůní a chutí zdravé produkce našich polí, luk a zahrad, případně prodejen zdravé výživy nebo supermarketů.

skupina	dělení	další dělení	druhy
OBILOVINY základ výživy v přírodním formě hojná konzumace	neupravené výrobky	s obsahem lepku bez obsahu lepku prvotní druhotné chlazené	pšenice, ječmen, oves, žito, špalda, kamut jáhly, pohanka, kukuřice, rýže mouka, krupice, kroupy, vločky, klíčky chléb, pečivo, placky, koláče, kaše, moučné výrobky rostlinné náhražky uzenin
OVOCE základ výživy v přírodní formě lehce stravitelné hojná konzumace	jádrové peckové bobulové citrusové ostatní výrobky	domácí z dovozu mražené sterilizované sušené 100 % šťávy ovocné dřeně slazené	jablka, hrušky, kdoule, mišpule, jeřabiny citrony, pomeranče, lima, granátové jablko švestky, slívy, ryngle, špendlíky, třešně, višně, meruňky, broskve, nektarinky angrešt, rybíz, hrozny, borůvky, brusinky, kiwi jahody, šípky, maliny, ostružiny citrony, pomeranče, grapefruity, mandarinky banány, ananas, acerola, fíky, datle, maracuja, hurmi kaki, jojoba, mango, avokádo jahody, švestky, maliny, borůvky „kompoty“ – meruňky, broskve, hrušky jablko, meruňky, banány, švestky různé druhy podle možností úpravy různé druhy podle možností úpravy marmelády, džemy, povidla
ZELENINA zdroj antioxidantů v přirozeném stavu hojná konzumace důraz na syrové	kořenová košťálová cibulová plodová lusková	 lilkovitá tykvovitá	mrkev, petržel, celer, ředkev, řepa, kedluben květák, zelí, kapusta, brokolice cibule, česnek, pažitka rajčata, papriky, lilek dýně, melouny, okurky, cuketa hrášek, fazolky

	stonková listová výrobky	mražená sterilizovaná sušená kvašená	chřest, kopr salát, čínské zelí, rebarbora, špenát jednodruhová zelenina a zeleninové směsi různé druhy (preferujte bez octa a nadbytku soli) kořenová, cibulová, petržel, kopr, bylinky zelí, okurky, směsi různé druhy ve zdravých úpravách
LUŠTĚNINY zdroj bílkovin 4–7 krát týdně	neupravené výrobky	suché chlazené	fazole, sója, hrách, čočka, mungo, bob a jejich odrůdy mouka, směsi, sójové maso tofu, tempeh, placky, paštiky, dále párky, salámy, klobásy a jiné náhražky uzenin
OŘECHY, SEMENA mleté nebo krém nejzdravější tuk denně 1 hrst	přirozené výrobky		ořechy vlašské, lískové, para, kešu, piniové oříšky, mandle, kokos, pistácie, arašídy, slunečnice, sezam, mák, len, dýňová semínka pasty a másla z různých druhů ořechů, chalva, mleté posýpky, nádivky
ŽIVOČIŠNÉ PRODUKTY 3–4 krát týdně	neupravené výrobky		mléko a vejčička v BIO kvalitě tvaroh, zakysané výrobky – jogurt, kefir v BIO kvalitě
DOPLŇKOVÉ POTRAVINY střídmě	tuky sladidla ochucovadla jiné	přirozené izolované přírodní izolovaná čerstvá sušená a směsi tekutá a pasty bylinkové čaje ovocné čaje obilné kávy sladkosti nápoje	ořechy, semena, avokádo olivový olej, rostlinné oleje sušené ovoce (datle, švestky, rozinky apod.), med, zčásti melasa řepný cukr, třtinový cukr, obilné slady, sirupy, zčásti melasa bazalka, saturejka, oregano, kopr, majoránka bylinky, mletá sušená zelenina, solčanka, würlz, lahůdkové droždí sójová omáčka, citronová šťáva, ovocný ocet, miso pasta, kečup, dresinky lípa, máta, šalvěj, kopřiva, meduňka apod. borůvka, šípek, malina, jahoda, černý rybíz apod. melta, caro, špaldová, ječná apod. müsli tyčinky, zdravé moučníky a cukrářské výrobky minerální vody

Než půjdete znovu nakupovat, udělejte si seznam věcí, které vám doma chybí. Zkuste si opatřit dostatek druhů z jednotlivých skupin zdravých potravin, aby vás nepřekvapil jejich deficit. Jinak se může lehce stát, že sáhnete po rychlém řešení – uzenině, chlebu s máslem či sýrem nebo průmyslově zpracovaných produktech či sladkostech na rychlé doplnění energie. Nic z toho vám však z dlouhodobého hlediska neprospěje. Je dobré postupně najet na zdravější režim a kupovat méně a méně produktů, o kterých jste se přesvědčili, že vám neprospívají.

Aplikováním nových poznatků a opakováním zdravých návyků bude silít váš zvyk a zdravé pojetí života se pro vás stane samozřejmostí. Bude to jako nově vychozená polní cestička. Čím méně budeme chodit po té staré, tím dřív nenávratně zaroste. Hodně sil k vašim novým rozhodnutím!



7 + 1 tipů pro zdravé nakupování

1. Prohlížejte si fotografie ve „zdravých“ kuchařkách, nechte se inspirovat a rozvíjet fantazii. Nechte své oči pást na chutně vypadajícím zdravém jídle. Pavlovův reflex se pak postará o ostatní. Tato vizuální inspirace vám pomůže rozhodnout se, která jídla si tento týden připravíte.

2. Udělejte si seznam surovin, který využijete na nákupu. Do seznamu pište pouze potraviny ze skupin potravin doporučených v této knize. Začít plánovat teprve při nákupu znamená, že chuť znovu zvítězí nad rozumem!

3. Se svým nákupním vozíkem navštěvujte pouze ty „správné“ regály. Nákup začněte ovocem a zeleninou, jinak na ně moc místa nezbyde. Pak kupujte obiloviny, luštěniny, ořechy a semínka, sušené ovoce, bylinky a chléb. Na závěr přidejte potřebné doplňkové potraviny.

4. Kupujte potraviny v co nejpřirozenější podobě. U nich nemusíte číst etikety ani studovat množství kalorií!

5. Nakupujte po jídle! Nechodte do obchodu hladoví! Tím výrazně snížíte své výdaje a chráníte si zdraví.

6. Po nákupu co nejrychleji pryč z obchodu! Tím se vyhnete nakupování nepotřebných věcí.

7. Je lepší udělat větší nákup jednou za čas než chodit na drobné nákupy každý den. Tím snižujete riziko návratu k nezdravým stravovacím zvyklostem.

+1 Časem zjistíte, které potraviny vám vyhovují, a budete je využívat je častěji než ty ostatní. Udělejte si jejich seznam a objednejte si je v některém z výhodnějších internetových obchodů. Velké balení je často levnější, a tak ušetříte dvojnásobně – peníze i čas na nákupy. Předtím si však pořídte vhodné plastové boxy s dobře uzavíratelnými víky ... hlodavci i moli totiž vegetariánskou stravu milují.

Inspirace pro výběr zdravých tuků

Ořechy, semena, avokádo **jezte denně**

Jsou to nejlepší zdroje tuků na planetě. Ořechy a semena doporučuji umlít či umixovat na prášek nebo krém. Tehdy dokážeme lépe využít jejich nutriční hodnoty, kterými převyšují všechny ostatní potraviny. Mají vysoký podíl nenasycených mastných kyselin, jež budou chránit vaše srdce a podporovat správnou činnost mozku. Patří sem vlašské a lískové ořechy, mandle, kešu, slunečnice, lněné semínko, mák, sezam apod.

Zralé avokádo můžete používat každý den namísto másla, ale také místo sýrů a uzenin. Jestliže vám za-

chutná, můžete ho klidně sníst i celé. Obsahuje pouze 16–20 % zdravého tuku (párky 25–30 %, čokoláda 35–40 %, máslo 78–82 %, olej 100 %).

Tyto zdroje nejzdravějšího tuku neobsahují cholesterol, naopak jeho hladinu v krvi snižují. Přestože zvýší energetickou hodnotu vašeho jídla, nejsou to potraviny, kvůli nimž se prioritně přibírá. Mají totiž z potravinové říše nejvíce vlákniny, jsou v přírodní formě a v těle se chovají jinak než izolované tuky (oleje, máslo a margaríny). Jestliže se rozhodnete těmito olejnatými plody nahradit méně zdravé tuky, postačí vám jedna hrst denně.



Panenský olivový olej **jezte často**

Vysoce kvalitní olivový olej lisovaný za studena můžeme považovat za lék. Přesto to s ním nepřehánějte, zvláště když si chcete udržet štíhlou linii. Obsah tuku v něm je také 100 %. Jestliže však nahradíte nezdravé izolované tuky právě jím, tak se nemusíte bát pokapat si olejem jídlo, promazat zeleninové saláty, či dokonce jej kapat na chléb místo másla. Stejně tak ho můžete použít jako tukovou součást při výrobě pomazánek z luštěnin, obilovin nebo tofu. Při přípravě jídel používejte tento olej výhradně na hotové jídlo, nikoli k vaření. Tento olej má unikátní místo mezi oleji lisovanými za studena. Občas si můžete přilepšit i dalšími hodnotnými oleji.

Běžné rostlinné oleje **jezte omezeně**

Lidé mají olej rádi, protože je nositelem a zvýrazňovačem chuti. Tím, že se lehce lije, jen stěží dokážeme určit, kolik je ještě pro zdraví únosné množství a kolik již rizikové. Přehnané množství olejů totiž zvyšuje riziko nádorových onemocnění. Hodně dalších druhů nemocí prokazatelně souvisí s nadbytečným příjmem tuků (cukrovka 2. typu, nadváha a obezita, rakovina prsu, prostaty či tlustého střeva). Z příjmu rostlinných olejů nevalné kvality a složení vznikají zánětlivé procesy cév, v nichž se pak daleko snáz usazuje cholesterol. Proces smažení může několikrát zvýšit energetickou hodnotu jídla a přispět ke vzniku volných radikálů. Průmyslově zpracované potraviny obvykle obsahují vysoký podíl přidaných tuků. Nakládání v oleji nebo dochucování majonézou jsou oblíbené, jejich příliš častá konzumace však může přinést důsledky. Zásada střídmosti je zde skutečně namístě.

Máslo a margaríny **jezte výjimečně**

Hodněkrát jsem dostal otázku: „Co je lepší – máslo, nebo ztužené rostlinné pomazánkové tuky.“ Svou odpověď většinou posluchače nepotěším: „Záleží na tom, na co chcete zemřít. Jestli je vám milejší dostat infarkt, jezte máslo. Jestli chcete zvýšit riziko nádorových onemocnění, jezte rostlinné margaríny.“ Konzumace obou těchto potravin je tradicí, zvykem a téměř jedinou variantou, kterou lidé znají. Nicméně ani jedna z nich nevede ke zdraví! Nevhodné tuky (nejen samotné, ale také skryté v sýrech, masu, uzeninách nebo sladkostech) jsou nejčastější příčinou předčasné úmrtnosti na civilizační nemoci! A co margaríny s červeným srdíčkem na obalu? Tato kosmetická úprava pomůže, ale hlavně zvýšenému prodeji těchto výrobků. Jestliže skutečně chcete chránit své srdce, jezte to, co ho skutečně chrání (ořechy, semena, avokádo), a ne to, co mu ubližuje jen o něco málo méně!

Živočišný tuk **nejezte**

Ten by se z mnoha zdravotních, ale také morálních důvodů neměl vůbec objevit na našem stole jako tuk určený ke konzumaci. V tuku zvířat se kumulují škodlivé prvky z potravy, která tělem zvířete prochází. Dalším důvodem je, že tento tuk svým složením zdraví nijak neprospívá. Ať už jde o tuk jakéhokoli zvířete, jeho konzumace bychom se měli zcela vyvarovat. Nahraďte buček nebo sádlo avokádem!



Dračí mls

Již jste někdy dělali pomazánku z celozrnného chleba? Když k němu přidáte ořechy, získáte zdravý tuk a tím ochranu srdce a výživu pro mozek. Když dáte navíc hodně česneku, chrání vás před nachlazením a sníží vám cholesterol. A když přidáte menší hrst petrželky, máte i dostatek vitamínu C. Uvedené ingredience naznačují, proč jsou draci tak zdraví! 😊

celozrnný chléb hranatý	3–4 krajíce	
horká voda	😊	na přelití chleba
vlašské ořechy	10 ks	
olivový olej	3 PL	
petrželová nať	1 dětská hrst	
solčanka	½ čl	
česnek	5–6 stroužků	
lahůdkové droždí	2 PL	
sušená rajčata nakládaná v oleji	😊	na ozdobu

Chléb nakrájený na menší kousky zalijte horkou vodou na 5 sekund. Pak ho hned vyždímejte od přebytečné vody a vložte do mixéru. Přidejte ostatní suroviny (mimo rajčata) a umixujte na konzistenci pomazánky, může být i hrubší. A aby toho chleba nebylo málo, tak namažte dračí mls na toustovaný celozrnný chléb potřžený česnekem. Pak ozdobte sušenými rajčaty nakládanými v oleji. Kdyby to vyvolalo plameny v puse, haste je ... chlebem! 😊 Nedoporučuji konzumovat večer.



CELOZRNNÝ CHLÉB Skutečný celozrnný chléb je hutnější, hustší a přirozeně tmavší. Jeho hlavní předností je dostatek přirozené vlákniny a o 300 % vyšší biologická hodnota oproti chlebu z bílé mouky. Chutnější však je, když je celozrnná mouka namíchána v rozumném poměru s moukou bílou. Když kupujete pravidelně chléb v pekárně nebo v supermarketu a jde vám o kvalitu chleba, vyžádejte si od prodáváče jeho složení. Kvalita složení není ani tak dána obsahem semínek, která je vidět navenek. Ty budou lépe využitelná a hodnotnější, jestliže si je umeleme v syrovém stavu a budeme je mazat na chléb. Kvalita není dána ani tmavou barvou chleba, jež bývá velmi často dosahována barvivou a je matoucím znamením a klamným trikem pro ty, kteří hledají zdravější chléb. Ideální není ani chléb z bílé mouky, do které jsou přidány otruby. Skutečná hodnota se skrývá v obsahu celozrnné mouky, která je namletá přímo z původní obiloviny (většinou pšenice, žito), případně z obsahu přidávaných ovesných vloček do těsta. Takových chlebů však nebývá hodně, některé pekárny takový chléb ani nevyrobí, byť názvy i vzhledem lákají ke koupi. Není nad to takový chléb upéct sám pro celou rodinu ... ať víte, co jíte! 😊 Mimo hodnoty, kterou si dopřejete, si užijete radost ze samotného pečení.

Klasika ve zdravém stylu 2

Plněný zelný list

1. SLOŽKA - DUŠENÁ RÝŽE:

hnědá rýže	1,5 š
bobkový list	1 ks
provensálské koření	½ čl
sůl	½ čl
olej	1 PL
vařící voda	3 š

Rýži osmahneme nasucho, pak přidáme koření a olej, zamícháme a zalijeme vařící vodou. Dusíme asi 35–40 minut na mírném plameni, pak odstavíme.

2. SLOŽKA - DUŠENÁ SMĚS ZELENINY A SÓJOVÉHO GRANULÁTU:

olej	2 š
cibule nakrájená	2 š
mrkev strouhaná	1,5 š
paprika mletá	1 PL
kapiová paprika červená	1 ks
voda	1 š

Na oleji podusíme nakrájenou cibuli, pak přidáme nastrouhanou mrkev a dusíme asi 5 minut. Zasympeme mletou paprikou, zamícháme a zalijeme kapiovou paprikou rozmixovanou ve vodě. Pak přivedeme k varu.

sójová drť	1,5 š
bazalka	½ PL
lahůdkové droždí	2 PL
sůl	½ čl
česnek	4 stroužky
vařící voda	1,5 š

Přidáme ostatní suroviny a dusíme asi 20 minut. Vzniklou směs potom smícháme s dušenou rýží, případně dochutíme podle vlastní chuti.

bílé zelí	1–2 ks
-----------	--------

Hlávku zelí nařizneme hluboko kolem košťálu a napaříme v osolené vařící vodě. Během napařování postupně odlupujeme již napařené listy, pak můžeme zelí znovu ponořit do páry. List můžeme rozříznou napůl (malé závitky – chutnější), nebo nechat celý (větší závitky – méně práce). Na zelný list klademe 1–2 PL rýžové směsi a pak jej zatočíme tak, aby se nám při dušení nerozevřel.



Naplněné zelné listy vkládáme těsně vedle sebe do hrnce s tlustým dnem a zalijeme chutným přelivem, který připravíme smícháním následujících surovin:

rajčatový protlak	2 konzervy (280 g)
voda	3 š
česnek	6–8 stroužků
olej	3 PL
solčanka, bazalka, petrželka	podle vlastní chuti

Zalité zelné listy přivedeme k varu a pomalým varem je dusíme pod pokličkou 1–2 hodiny. Jinou variantou je zapékat je v zapékačím kastrolu s pokličkou ve vyhřáté troubě. Můžeme je podávat s chlebem přelité sýrovou smetanou.

ZELÍ – OCHRÁNCE ZDRAVÍ V historii bylo zelí považováno za potravu chudých. Tento názor se ale dramaticky změnil před několika desetiletími, když byl objeven obrovský **antikarcinogenní potenciál zelí** (a další brukvovité zeleniny). Zjistilo se, že její odrůdy obsahují látky schopné bránit vzniku zhoubných nádorů, v některých případech dokonce mohou zastavit jejich růst. Kromě toho má brukvovitá zelenina mnoho dalších dietetických a léčivých vlastností.

Zelí je bohaté hlavně na betakaroten (provitamin A) a vitamin C. Všechny druhy brukvovité zeleniny obsahují velké množství draslíku, ale jsou velmi chudé na sodík, díky čemuž se dají použít při **hypertenzi** nebo při **edémch**. Jsou dobrým zdrojem minerálů a stopových prvků. Obecně platí, že brukvovitá zelenina je **dobrym zdrojem vápníku**, a to nejen proto, že ho obsahuje velké množství (35–77 mg/100 g), ale i kvůli tomu, že se snadno vstřebává. Studie ukazují, že tělo absorbuje vápník ze zelí mnohem snadněji než z mléka.

U fytochemikálií obsažených v zelí jsou nejlépe prozkoumány **protirakovinné účinky**. Tyto látky ale mají i jiná pozitiva: například se uplatňují při léčbě a prevenci žaludečních vředů a cukrovky a mají i antibiotické vlastnosti.

Dr. Ernst Schneider popsal pokusy prováděné na Stanfordské univerzitě, jež prokázaly, že zelná šťáva má příznivé účinky na **žaludeční a dvanácterníkové vředy**. Čas léčení se u pacientů, kteří denně pili čerstvou zelnou šťávu (od několika lžic až po několik sklenic), zkrátil a v průběhu několika dní u nich ustaly i bolesti žaludku. Několik lžic zelné šťávy nalačno pět až deset minut před jídlem přinese úlevu při zánětu žaludku už po několika dnech léčby. Zmizí pocit plnosti v břiše, řhání a zmírní se i bolesti žaludku.

Zelí má jednu velkou výhodu – můžeme ho konzumovat podstatnou část roku – od raných druhů až po pozdní, které jsou vhodné k uskladnění na zimu.

Zmrzlinová inspirace

Zmrzlinu jedí mnozí nejen v letní horké dny, ale také kdykoli doma na přilepšení, oslazení života, na ochlazení nebo prostě jen tak pro chuť. Nic proti chuti, spíš mně trápí složení běžných zmrzlin. Co kdybychom si udělali zmrzlinu, jejíž složení nám nebude zatěžovat svědomí? A když budeme chtít, můžete ji pak jíst každý den... Zmrzlina se základem ze zralých zmražených banánů má chuť

i jemnost smetanové zmrzliny. Mmmmňaaaaam! Zmrzlinu nabírejte do kornoutků nebo do zmrzlinových pohárů s domácí marmeládou za pomoci dávkovače na zmrzlinu nebo lžíce. Přestože se jedná o zdravou zmrzlinu, počítejme s tím, že kvůli její nízké teplotě z ní náš žaludek nebude mít velkou radost a zpomalí se naše trávení! Takže pozor na přemíru...



Vanilková zmrzlina

zralé až hodně

zralé banány 99 % *pokrájet na 1–2 cm tlustá kolečka, vložit na tác nebo mělký talíř a zmrazit*

vanilkový cukr 1 % *přidat*

Všechny suroviny v širší nádobě mixéru rozmixujte, mezi cykly mixování stírejte gumovou stěrkou.

Karobová zmrzlina

zralé až hodně

zralé banány 89 % *pokrájet na 1–2 cm tlustá kolečka, vložit na tác nebo mělký talíř a zmrazit*

karobový prášek 10 % *přidat*
sójová smetana ☺ *na přelítí (pouze v zmrzlinových pohárech)*

Všechny suroviny v širší nádobě mixéru rozmixujte, mezi cykly mixování stírejte gumovou stěrkou.

Borůvková zmrzlina

zralé až hodně

zralé banány 85 % *pokrájet na 1–2 cm tlustá kolečka, vložit na tác nebo mělký talíř a zmrazit*

vanilkový cukr ☺ *přidat*
borůvky mražené
nebo zavařené 15 % *přidat*

Všechny suroviny v širší nádobě mixéru rozmixujte, mezi cykly mixování stírejte gumovou stěrkou.

Mangová zmrzlina

zralé až hodně

zralé banány 70 % *pokrájet na 1–2 cm tlustá kolečka, vložit na tác nebo mělký talíř a zmrazit*

zralé mango 30 % *nakrájet na kousky, uložit na talíř a zmrazit*

vanilkový cukr ☺ *přidat*

Všechny suroviny v širší nádobě mixéru rozmixujte, mezi cykly mixování stírejte gumovou stěrkou.

Oříšková zmrzlina

zralé až hodně

zralé banány 90 % *pokrájet na 1–2 cm tlustá kolečka, vložit na tác nebo mělký talíř a zmrazit*

lískové oříšky 10 % *opražit nasucho a umlít na kafemlýnku*

vanilkový cukr ☺ *přidat*

Všechny suroviny v širší nádobě mixéru rozmixujte, mezi cykly mixování stírejte gumovou stěrkou. Svrchu pak zmrzlinu můžete posypat zbylými mletými oříšky.

OBSAH

Předmluva	5
INSPIRACE PRO ZMĚNU ŽIVOTNÍHO STYLU	
Inspirace k hledání věrohodného zdroje informací	7
Inspirace preventivně-ozdravného denního menu	11
Příklad denního menu	14
Inspirace pro zdravé nákupy	18
Inspirace pro ochucování jídel	21
Inspirace pro výběr zdravých tuků	24
Sedm racionálních výživových principů ..	26
Inspirace pro ekonomické vaření	28
Jak se vyhnout nepřiměřené ztrátě vitaminů a minerálů	30
Synergie z rajské zahrady, nebo výživový „superslepenec“?	32
Vláknina jako součást celku	35
Inspirace pro přirozené hubnutí	38
Inspirace pro výběr méně kalorických jídel	42
Avokádová pomazánka	47
Ořechová pomazánka	47
Pomazánka ze sóji	47
Sedm inspirací pro zdravou snídani	48

RECEPTY

CHLÉB A PEČENÍ

Inspirace pro výrobu zdravého a výživného chleba	55
Celozrnný chléb a pečivo	55
Jáhlový chléb	56
Další chlebová inspirace	57
Sójový chléb	57
Slunečnicový chléb kulatý	57
Ovesný bochánek	58
Pohankový chléb s česnekem	58
Sladká moučná inspirace 1	59
Rozinkový copánek	59
Sladké dalamánky s oříšky	59
Sladká moučná inspirace 2	61
Plněné sladké pečivo zdravě	61
Ořechové šátečky	61
Makové rohlíky	62
Švestkové koláče	62
Kamutová inspirace	64
Mojžíšovy kamutové palačinky	64
Nový jablečný koláč	65
Kamutové těstoviny s jablečnou výživou a strouhankou	65
Pečení s banány	66
Banánové mňamky	66
Ovocné placičky	66
Ovocná roláda s banánovým těstem	67

SNÍDANĚ A STUDENÁ KUCHYNĚ

Zdravá tekutá inspirace	69
Sójové mléko	69
Ovocný sójový koktejl	69
Ovesná inspirace	70
Granola	70
Vločková pěnová kaše	71
Jáhlová inspirace	73
Jáhlová snídaňová kaše	73
Jahodový krém	73
Zapékaná jáhlová inspirace	75
Jáhlový nákyp / koláč s ovocem	75
Vaflová inspirace	77
Ovesné vafle	77
Jemný arašídový krém	77
Ovocná inspirace	78
Ovocný salát „barevný svět“	78
Ovocný salát „uaaa“	79
Inspirace studená polévková – ovocná ...	80
Jablečná studená polévka	80
Banánovo-mangová studená polévka	80
Meruňková studená polévka	81
Inspirace z kešu	83
Sýr z kešu	83
Mléko z kešu	83
Smetana z kešu	84
Hrachová inspirace	85
Hrachový salám	85
Zdravý sendvič	87
Fazolová inspirace	89
„Šunková pěna“ z červených fazolí	89
Fazole v rajské omáčce	89

Cizrnová orientální inspirace	91
„Hummus“	91
Lavaš rulet	92
Pohanková inspirace	93
Pohanka – základní úprava	93
Zahradníková pomazánka	93
Slunečnicová inspirace	95
Slunečnicovo-kokosové máslo	95
Slunečnicovo-kokosové lesní máslo	95
Tofu inspirace 1	97
Chutné tofu na droždí	97
„Paprikáš“ z tofu	97
Tofu inspirace 2	98
Utofenci	98
Tofu nakládané v oleji	99
Zeleninová inspirace	101
Královský salát s maďarskou koprovou zálivkou	101
Ukrajinský salát z červené řepy	102
Inspirace studená polévková – zeleninová	105
Gaspacho – studená zeleninová polévka	105
Tarator – studená polévka	105
INSPIRACE PODLE SUROVIN A PŘÍLEŽITOSTNÉ INSPIRACE	
Vývarová inspirace	106
Cizrnový vývar se zeleninou	106
Čirá zeleninová polévka	107
Kapustová inspirace	109
Slovenská dušená kapusta s brambory a plátky tofu	109

Květáková inspirace	110	Chlebová inspirace	126
Křupavý květákový salát	110	Chlebová pizza chudého Itala	126
Květák na čerstvé paprice	111	Dračí mls	127
Celerová inspirace	113	Kuskusová inspirace	128
Provensálský celer (řapíkatý)	113	Arabský barevný kuskus s citronézou	128
Country celer	113	Kuskusové koláčky s rozinkami	129
Cuketová inspirace	114	Přírodní inspirace	130
Pečené plněné cukety	114	Špenátové listy s česnekem	130
Francouzská		Jasmínová rýže	130
rajská omáčka „Paradis“	115	Oranžové jezírko s „vodopádem“	130
Celozrnný houskový knedlík	115	Orientální tofu	130
Brokolicová inspirace	116	Čočková inspirace	133
Brokolicový krém – polévka	116	Ezauova čočková kaše	133
„Ponořen sám do sebe“ aneb Napařená		Čočkové haše na droždí	134
brokolice v brokolicovém krému	117	Sójová inspirace	135
Dýňová inspirace	119	Sója na paprice	135
Pečený „půlměsíc“ z hokaido	119	Sójová pomazánka	136
Hokaičata	119	Sójové variace	139
Krémová polévka z hokaido	120	Sójovo-rýžová mletá směs	139
Hokoláda	120	Sójová sekaná	139
Bramborová inspirace	121	Sójové čevabčiči	140
Švýcarský bramborový koláč		Sójové medailonky	140
s krémem z kešu	121	Inspirace ze sójových plátků	141
Bramborové pyré s mrkví nebo brokolící ..	122	Venkovská „roštěná“ ze sójových plátků ..	141
Inspirace z bramborového těsta	123	Vánoční inspirace	142
Bramborový knedlík		Vánoční karbanátek	142
plněný špenátem a tofu	123	Barevný bramborový salát	
Škubánky s mákem a „šlehačkou“	124	s „majonézou“ z tofu	143
Atypická inspirace	125	„Majonéza“ z tofu	143
Rizoto „barevný ostrov“	125		

INSPIRACE PODLE NÁRODNÍCH KUCHYNÍ

Japonská inspirace	145
Moje sushi	145
Čínská inspirace	149
Čína pro Billa	149
Mexická inspirace	150
Mexické burritos	150
Židovská inspirace	152
Šoulet z hrachu a ječných krup	152
Chala – sváteční židovský chléb	153
Turecká inspirace	154
Turecké selské zeleninové ragú	154
Lilek Antalya	154
Italská inspirace 1	156
Základní polenta	156
Opečená polenta	157
Italská inspirace 2	159
Celozrnné špagety „Gustoso“	159
Nakládaná sušená rajčata po našem	160
Slovenská inspirace	161
„Brynza“ z tofu	161
Drnavské „brynzové“ halušky	161
Klasika ve zdravém stylu 1	165
Tofo-knedlo-zelo	165
Klasika ve zdravém stylu 2	167
Plněný zelný list	167

NÁPOJE A SLADKÉ INSPIRACE

Inspirace pro nalezení elixíru mládí	169
Osvěžující imunostimulační nápoj	169
Protianemický nápoj	169
Protirakovinný nápoj	169
Breussův nápoj	170
Nápoj pro dobré trávení	170
Nápoj proti zácpě a pro obnovu střev	171
Nápoj pro obnovu trávení	171
Ábelův rajský nápoj	171
Italský nápoj	171
Energetický nápoj	171
Nápoj síly ve stáří	171
Nápoj po poslední cigaretě	171
Mlsná inspirace	172
Chalva	172
Marcipán	173
Sladká inspirace	174
Dezert „Bílý sen“	174
Sójová celozrnná šlehačka	175
Zmrzlinová inspirace	176
Vanilková zmrzlina	177
Karobová zmrzlina	177
Borůvková zmrzlina	177
Mangová zmrzlina	177
Oříšková zmrzlina	177
Meruňková zmrzlina	178
Jahodová zmrzlina	178
Doslov	179
O autorovi	179

Roman Uhrin

77 *inspirací*
pro zdravý život

Fotograf e Pavel Ovsík

(s výjimkou stran 6, 9, 10, 15, 17, 20, 24, 25, 27, 28, 31, 37, 43, 47, 56, 58, 59, 61, 62, 65, 66, 71, 73, 75, 77, 80, 83, 86, 89, 90, 92, 100, 102, 103, 107, 116, 122, 123, 129, 134, 138, 143, 149, 150, 160, 163, 169, 173)

123RF.com (strany 6, 20, 24, 25, 27, 28, 37, 43, 47, 66, 80, 83, 102, 134, 169)

Shutterstock (strany 15, 17, 31, 58, 59, 61, 62, 71, 73, 77, 86, 90, 92, 100, 103, 107, 116, 122, 138)

Country Life (strany 56, 65, 75, 89, 123, 129, 143, 149, 160, 163, 173)

Archiv Romana Uhrina (strana 150)

Typograf e Vladimír Verner

Odpovědná redaktorka Radka Fialová

Ve spolupráci s Prameny zdraví, o.s.
vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.

roku 2015 jako svou 1344. publikaci

Vydání první. Stran 184

Vytiskla Těšínská tiskárna, a. s.

Doporučená cena 298 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.

Praha 3, Víta Nejedlého 15

e-mail: info@ivysehrad.cz

www.ivysehrad.cz

ISBN 978-80-7429-485-3