

Malými
krůčky
ke změně
jídelníčku

LENKA FORMÁNKOVÁ

Změna stravovacích návyků je proces.

Na začátku se rozhodnete a malými krůčky
se vydáte na cestu.

A protože cesta může být cíl, možná jednoho dne
zjistíte, že už se to děje.

Jíte jinak! A chutná vám!



Tento e-book vás inspiruje k malým krokům,
které vás mohou dovést k velkým změnám.

Na konci knihy na vás čekají recepty.

Začněte hned teď!

1000chutí.cz

OBSAH



O mně 4

1. Krok: Motivace 6

2. Krok: O co vám jde? 9

3. Krok: Připravte (se na) okolí 13

4. Krok: Připravte kuchyň 17

5. Krok: Archivujte si recepty 20

6. Krok: Bylinková zahrádka 22

7. Krok: Cukr ano či ne? 25

8. Krok: Pečivo ano či ne? 28

9. Krok: Nápoje a pitný režim 31

10. Krok: Ovoce a zelenina 35

11. Krok: Nákup surovin 38

12. Krok: Strava mimo domov 43

13. Krok: Začněte hned! 46

Bonus: Sedněte si a shrňte si to! 56

O mně



Recepty ode mne jsou syté, zdravé, rychlé a z dostupných surovin. Vznikly v samotném nitru mého srdce, z nápadů posbíraných z celého světa.

Proč si nechat radit ode mě?

Vím, jak na to

Roky jsem vařila pro hladové budhisty na meditačních ústraních. Jídlo muselo zasytit ale neunavit, nesmělo zbýt, ale na každého se mělo dostat.

Znám teorii

Vedla jsem prodejnu zdravé výživy, kde jsem si prohloubila znalosti o jednotlivých potravinách a jejich přínosu pro zdraví.

Inspiruji se

Cestování mne obohatilo o zkušenosti z různých tradičních kuchyní. Nejblíže jsem se seznámila s kuchyní korejskou, maďarskou a thajskou. Na cestách absolvuji místní kurzy vaření.

Vím, v čem vařit

Pracovala jsem v prémiovém e-shopu na kuchyňské vybavení. Znám výhody i nevýhody rozmanitých materiálů a vím, co rozhodně v kuchyni nesmí chybět.

1. Krok

Motivace



Pokud chceš dosáhnout trvalého úspěchu,
musí motivace, která tě žene k tomuto cíli, vycházet z nitra.
Nezáleží na tom, kdo jsi, ani jak jsi starý.

P. J. Meyer

Motivace je základním kamenem úspěchu. Pomůže vám necouvnut ve slabých chvílích a nepřestat při prvních úspěších.

Napište si na papír, co je vaší motivací a proč po změně stravování tolik toužíte. Pro inspiraci si můžete doplnit následující věty:

- Chci změnit své stravování, abych...
- Chci změnit své stravování, bude se mi lépe...
- Chci změnit své stravování, protože...
- Chci změnit své stravování, naplní mě to...
- Chci změnit své stravování, cítím...
- Chci změnit své stravování, mám potřebu...
- Chci změnit své stravování, už bych ráda...

Pokud to jde, najděte si parťáka. Začněte společně. Ať už je to sousedka, kolega z práce nebo dcera či syn, ve dvou se to lépe táhne. Budete moci sdílet úspěchy, navzájem se inspirovat i hecovat.

Chyba je správně

Chyby jsou při změně důležité, přímo žádané. Chyby vám ukazují cestu. Jsou jako světlušky, jsou to vaši přátelé.

Vymyslete si taneček selhání a když na to dojde, zatancujte si jej a radujte se. Nejdůležitější je pokračovat! Vaše tělo se nemůže přepnout ze dne na den. Potřebuje k tomu čas a spoustu chyb.

2. Krok

O co vám jde?



Uvědomte si, jak chcete své stravování změnit. Napište si své postřehy k těmto otázkám:

- Jaké vaše stravovací návyky vás trápí?
- S čím jste naopak spokojeni, co se vám na vašem stravování líbí, na co jste hrdí?
- Co má být výsledkem vaší změny? Úbytek na váze, více čerstvé stravy, zdravé svačinky, žádný fastfood nebo něco jiného?
- Kolikrát už jste se o změnu pokoušeli?
- Co vás svedlo z cesty? Proč jste přestali?
- Co potřebujete k tomu, aby to tentokrát vyšlo?

Když správně napnete plachtu, vítr se do ní může opřít. Obecná předsevzetí typu: „Budu jíst zdravě“, nemají většinou dlouhá trvání. Proto si sedněte. Věnujte si čas. Svoji vytouženou změnu konkrétně pojmenujte. Kam směřujete?

Měňte pomalu

Začněte pomalu, ale jistě. Není třeba sami sebe děsit velkým úkolem. Z velké změny udělejte bezpočet malých změníčků.

Méně kávy? Zkuste pro začátek bez kávy jen jeden den v týdnu. Konec pečiva na snídani? Začněte bezlepkovou snídani o víkendu pěkně v klidu a bez stresu.

Zvolte jeden konkrétní krok a začleňte ho do vašich stravovacích návyků. Až pak pokračujte dalším. Důležitý je výsledek. S nikým nezávodíte, rozkvétáte. A každý květ má svůj čas. Nechte změněnám volný průběh bez radikálních termínů. Vnímejte svoje tělo, bude se postupně měnit společně s vaším mentálním nastavením.

Změňte svůj rituál

Stravovací návyky jsou i denními rituály, které přinášejí potěšení, relaxaci a úlevu. Může to být tabulka čokolády k odpolednímu čaji, šálek kávy po každém jídle, zmrzlina nebo hranolky cestou domů.

Napište si své rituály, jen ty, které chcete změnit. Zkuste k nim najít alternativu, se kterou budete vy sami spokojeni.

Co takhle raw tyčinka k odpolednímu čaji nebo obilná káva po obědě? Jen návrh.

Když je zvyk silnější než vy

Tady je příběh, který mluví za vše:

Není tomu tak dávno, kdy žil indický mistr Osho. Přišel za ním žák pro radu, jak se zbavit kouření. Už deset let kouřil mnoho cigaret denně a nedokázal přestat.

Osho žákovi poradil, ať vesele kouří dál. Ale ať měsíc kouří vědomě. Ať si uvědomuje každý pohyb, spojený s tímto rituálem. Žák měl pomalu vědomě vytáhnout krabičku cigaret, pomalými pohyby a s citem jemně vyndat cigaretu. Vědomě si ji dát do úst. Pomalu sáhnout pro oheň a sledovat, jak oheň zapaluje cigaretu, jak se první kouř vznese vzhůru. A tak dál.

Žák měsíc do puntíku plnil, co mu Osho řekl. Když se znovu ukázal, byl šťastný, bez cigaret. „Osho, dělal jsem, jak jsi řekl. A po měsíci jsem najednou nevěděl, proč vlastně kouřím. Kouření pro mě ztratilo smysl! Byl jsem schopen z okamžiku na okamžik přestat!“

Zkuste to. Je-li pro vás velmi těžké přestat s kávou, začněte ji pít vědomě. Nedokážete-li odolat nástrahám fastfoodů, dál je navštěvujte, ale jezte s plným vědomím a ceremoniálně. Svůj oblíbený a neodolatelny dortík jezte přítomně a všemi smysly si jej vychutnávejte. Když budete dělat věci vědomě, získáte nad nimi větší kontrolu a vše se časem samo upraví. Budete žasnout!

3. Krok

Připravte (se na) okolí



O své změně se nebojte mluvit. Řekněte, proč jste se tak rozhodli a poproste okolí o podporu. Můžete je vybidnout, aby se k vám dokonce přidali!

Partner a rodina

Sladte své nové stravování s partnerem a rodinou. Promluvte s nimi o svých potřebách. Souhlasí všichni? Nebo je třeba kompromisů? Komunikace je řešení na jakýkoliv problém. Buďte kreativní, vystupte ze zajetých kolejí. Spokojeni mohou být všichni. Stačí se jen domluvit. Možná se dozvíte, co jste netušili, možná najdete nečekaného společníka!

Všetečné narážky

Okolí někdy na změny špatně reaguje. Nejhorší jedinci, kteří nemají sílu změny sami uskutečnit. Mějte pro ně pochopení. Trpělivě a s úsměvem odpovídejte. Dokažte jim, že s ubývajícími kily vám neubývá smysl pro humor. Ba naopak.

Tady jeden z příkladů pro představu. Ale vy budete určitě vtipnější!

V práci slaví kolegyně narozeniny a přinesla krabici klasických chlebiček. Když vidí váš odstup, začne: „Ty si nedáš chlebiček? Ani na moje narozeniny?“

Jak jí vtipně, sebevědomě a s úsměvem můžete odpovědět?

- ...Nedám, děkuji. To jsem dělal/a do teď. 😊
- ...Je snad důvod oslavovat tvoje stáří? 😊
- ...Stejně jsou to nejlevnější chlebičky v okolí! 😊
- ...Vypadám snad, že mi něco chybí? 😊
- ...Šlíš? Manžel už by mě nepustil domu. Musím se držet! 😊

- ...Půjdeš snad se mnou zítra do fitka? 😊
- ...Moje břicho je teď spokojené a toho se musí využít! To se často nestává. 😊
- ...Co takhle ujit pár kroků navíc do fresh bistra a příště přinést něco, co nás nezabije? 😊

Je to bezvadná hra, která vás učí kreativě. Tak si hrajte! Na všechny připomínky ohledně vašeho stravování odpovídejte v klidu, s úsměvem a tolerancí. Případné nářázky berte s humorem a situaci přijměte jako příležitost k hravé slovní improvizaci.

Návštěvy

Návštěvy jsou zatěžkávací zkouškou. Ať už jdete na návštěvu vy, nebo jde návštěva k vám, máte-li jiné stravovací zvyky, je třeba být tolerantní.

Jídlo je nádherné téma k diskuzi, úzce souvisí s pohledem na svět, s životním stylem a životní filozofií. Jste-li hostiteli vy, zvolenými jídly se nebojte vyjádřit svůj postoj ke stravování. Pár dní před plánovanou návštěvou si zjistěte, zda mají hosté na stravu nějaké dietní požadavky. V případě, že ano, vyjděte jim vstříc. Potěší je to. Co chceš, aby ti činili jiní, čiň ty jim.

Co přinést na návštěvu jako pozornost?

Nenoste ostatním jako pozornost to, co nechcete, aby nosili vám. Možností je nespočet:

- exotické ovoce (ananas, mango, granátové jablko)
- směs kvalitních oříšků

- čerstvé smoothie či fresh džus (dnes již mají v každém supermarketu)
- kvalitní vážené olivy nebo neotřelé sýry k degustaci
- farmářské pesto, různé zdravé pomazánky
- farmářské pivo z malého pivovaru
- bio bylinkové čaje od firmy Sonnentor, krásně balené
- nevšední obilná káva nebo fair trade kakao (velký výběr v dm drogeriích)
- bezlepkové chipsy (dm drogerie)
- raw tyčinky
- jedete-li k městské rodině, bude možná vděčná za domácí okurky, vajíčka, marmeládu či med

4. Krok

Připravte kuchyň



I v malé kuchyni je možné se dobře a s přehledem orientovat. Každá surovina a každá kuchyňská pomůcka může mít své místo. Místo by mělo být intuitivní a snadno přístupné.

Dejte si čas a projděte kuchyň. Máte mouku na několika místech a v šuplíku sbírku sáčků s kořením? Vyndání pánve je urputný boj, vyndání kastrólku v podstatě malé zemětřesení? A poklice, to už je na nervové zhroucení? Mixér raději nevytahujete, prkýnka jsou plesnivá a ze struhadla se do salátu sype železo? Je čas na změnu!

Kořenky

Doporučuji zavést dózičky na koření. Vhodné jsou dvě velikosti kořenek. Na koření více používané a na to vzácnější. Počítejte s investicí, ale vyplatí se. Je to už na věky.

Doporučuji sklenice od firmy VERKON (skleněné širokohrdlé láhve). Já jsem zvolila tyto velikosti:

- Láhev širokohrdlá,
(prachovnice) se zabr. zátkou, bílá, 250 ml
- Láhev širokohrdlá,
(prachovnice) se zabr. zátkou, bílá, 100 ml



Prvotřídní koření koupíte na stránkách českého dodavatele Koření od Antonína

Dózy na potraviny

Mějte základní potraviny v dózách. Bude se vám v kuchyni lépe existovat. S dózami máte přehled, co je třeba dokoupit a nehromadí se vám spousta malých sáčků se zbytkem čehosi.

Vyzkoušené mám dózy KORKEN z Ikey. Nedostanou se do nich žádní broučci. Tedy pokud je do dózy nenasypete se zakoupeným zbožím. Používám velikost 2, 1 a 0,5 litrů.



Kuchyňští roboti

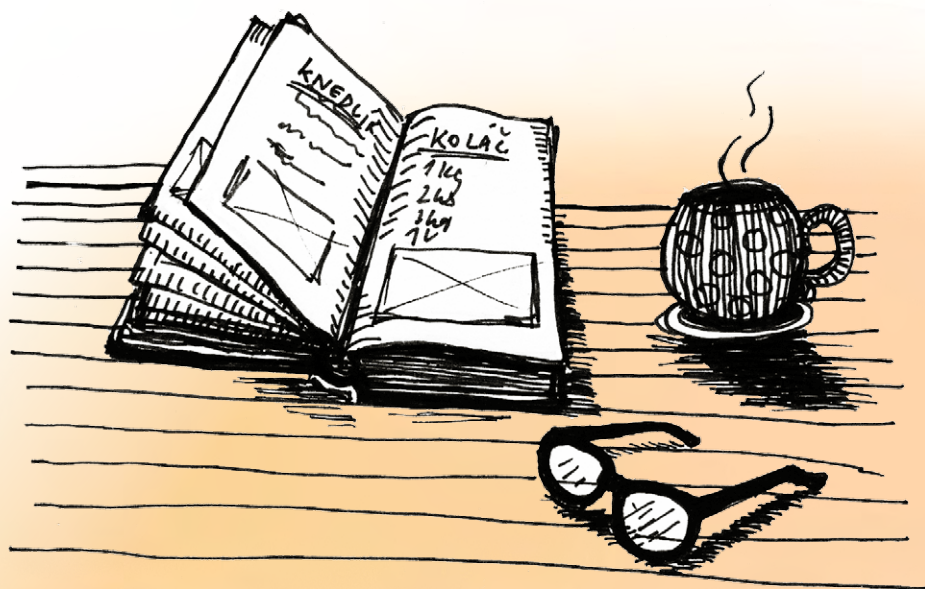
Pokud to jde, mějte je připravené a sestavené na kuchyňské lince. Máte-li malou kuchyň, najděte pro kuchyňské roboty takové místo, ze kterého nebudete líní je použít.

Relax a srdeční záležitosti v kuchyni

Mějte v kuchyni věci, které vám dělají radost. Pořídte si svoji jedinečnou misku na müsli, svíčku, dobré červené víno s krásnou sklenkou, mějte svůj oblíbený šálek na čaj nebo designovou mísu na ovoce. Vaření může být relax, čas, kdy odhodíte starosti. Může to být příjemně strávený čas v prostoru, kde se cítíte opravdu doma.

5. Krok

Archivujte si recepty



Založte si svoji kuchařku, kde budete mít vyzkoušené a oblíbené recepty vždy po ruce. Vyberte si šanon dle svého gusta, stačí i menší desky, kam lze pohodlně vkládat euro fólie. Praktické je nahlédnout do kuchařky i pro inspiraci před nákupem.

Kuchařka může sloužit celé rodině. Někdy stačí ke zrození kuchaře málo – oblíbené a snadné recepty na jednom místě a po ruce.



6. Krok

Bylinková zahrádka



Pro přísun čerstvých bylinek stačí balkón i pár truhlíků na okně. Z jara na trzích nebo u zahradníků zakoupíte sazeničky mnoha bylinek. Někdy je těžké vybrat tak, aby se vám všechny vešly. Kdo jde do všeho naplno, může si bylinky vypěstovat i ze semínek!

Jaké bylinky pěstovat?

Tymián, majoránka, bazalka, rozmarýn, máta, petrželka, pažitka, citronová tráva, koriandr, oregano, meduňka, saturejka. Určitě objevíte i další.

Když se vám bylinky příliš rozrostou, můžete z nich udělat pesto. Recept najdete na mém foodblogu. Před zimou schovejte truhlíky dovnitř. Ideální je mít zateplenou lodžii, kde se dají bylinky pěstovat celoročně.

Klíčení semínek

V zimě jsou klíčky zdrojem mnoha vitamínů a vlákniny. Na trhu najdete bezpočet pomocníků ke klíčení. Pro usnadnění klíčení doma zakupte klíčící sklenici, misku na klíčení nebo nakličovací sítko.



Klíčit můžete semena zeleniny, luštěnin (čočka, mungo, cizrna), obilovin (špalda, kamut), nebo bylin. Dobře se klíčí i pohanka.

Semena musí být celá, nepoškozená a neloupaná. Používejte semena na klíčení v BIO kvalitě, semena v zahradnictvích mohou být ošetřena. Širokou nabídku semen ke klíčení najdete na stránkách awashop.cz v sekci semínka na klíčení. Návod na klíčení najdete vždy na produktu.

Hotové klíčky propláchněte a v uzavřené sklenici dejte do lednice, spotřebujte do třech dnů.

Naklíčená semínka sypte do polévek i do hlavních jídel, na chléb, do pomazánek, do salátů.



7. Krok

Cukr ano či ne?



Spotřeba cukru, který je přidáván do potravin, nápojů a pokrmů, rok od roku roste zejména ve vyspělých zemích. Jeho nadměrná konzumace je jednou z příčin obezity a dalších civilizačních chorob.

Ještě před zhruba sto lety byla roční spotřeba cukru na hlavu nižší než 2,5 kg. To dnes platí už jen v některých méně rozvinutých zemích. Průměrný Čech spotřebuje za rok 38 kg cukru, to je téměř dvojnásobek doporučené dávky.

Co oči nevidí, to mlsný jazyk nesní

Chcete-li ve stravování omezit cukry, přestaňte je kupovat. Konec sušenek ve špajzu, konec bonbónů a lízátek. Když doma žádné sušenky nebudou, nedají se ani sníst. Najděte si alternativy, které uspokojí vaši chuť a pokud je to možné, mějte je vždy po ruce.

Ideální alternativou je hrst oříšků, čerstvé ovoce, smoothie nebo obilná káva s medem. Pro mlsné jazýčky doporučuji sezamové tahini s medem. Recept na konci knihy.

Chuť na sladké snížíte také kvalitním a plnohodnotným stravováním přes den, přísunem vlákniny a bílkovin. Pomůže dobrý pitným režim.

Sirupy a jiné alternativy cukru

Názory na různé náhražky cukru se liší. Na trhu se v současné době objevují stále nová sladidla v podobě různých sirupů či prášků. Zvažte, zda takovými náhražkami opravdu snižujete svoji spotřebu cukru nebo se jen schováváte za alternativy.

Nejlépe uděláte, když vše použijete s mírou a maximálně či úplně se vyhnete používání průmyslového cukru, ať už bílého či třtinového. I třtinový cukr je stále jen cukrem a jeho časté používání nese stejné následky jako používání bílého cukru. Já osobně doporučuji ke slazení med nebo pravý javorový sirup.

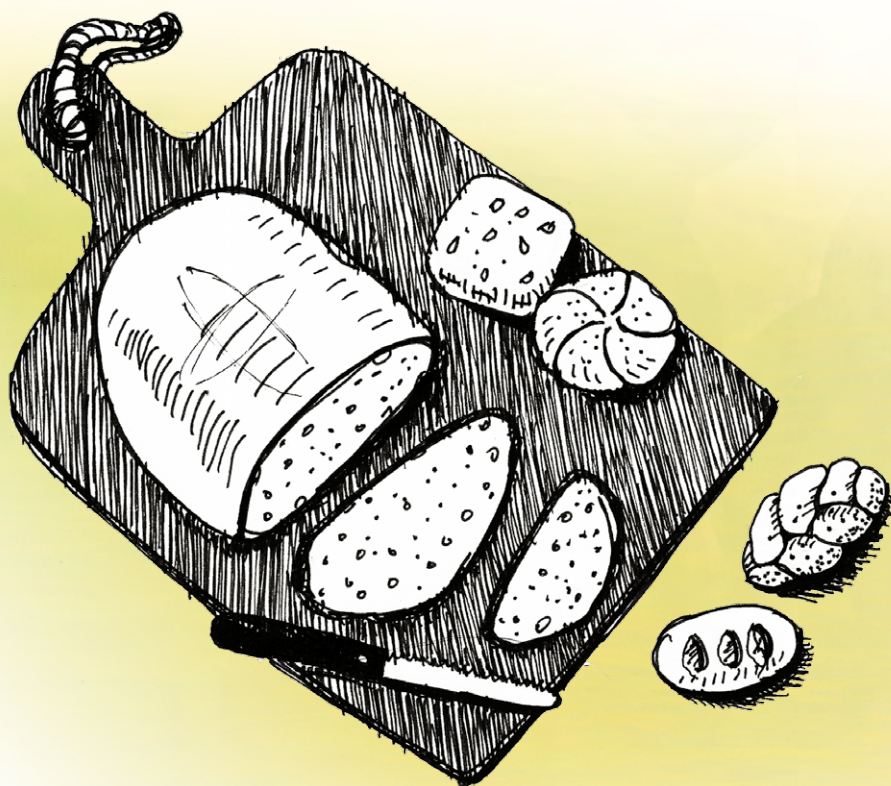
Melasa – černé zlato

Třtinová Melasa je vedlejší produkt při výrobě třtinového cukru. V různých poměrech je ve výsledném třtinovém cukru i obsažena. S melasou z třtinového cukru se na trhu setkáte častěji než s melasou z řepného cukru. Je chutnější a známější.

Jsou ji přičítány téměř magické účinky na zdraví. Nejvíce se hodí na slazení kakaových nebo čokoládových nápojů a na pečení. Pro svoji specifickou chuť se nehodí pro slazení čajů či kávy.

8. Krok

Pečivo ano či ne?



Pečivo zkuste vnímat jako dobrotu, kterou si jednou za čas dopřejete. Kvalitní pečivo není na škodu. Ale všeho s mírou. Vnímejte, jak vaše tělo reaguje. Máte po pečivu intenzivní pocit žízně, mírně pálivé rty nebo pálení žáhy? Upravte množství pečiva nebo se poohlédněte po lepší kvalitě a složení. Poslouchejte své tělo.

Není chléb jako chléb

Máte-li možnost, kupujte žitný chléb zadělávaný kváskem. V prodejnách ho najdete pod názvem žitný kváskový chléb. Je sytý a neobsahuje tolik lepku jako pšeničný chléb.

Kváskový chléb uskladňujte zabalený v utěrce nebo jiné bavlněné textilií. V igelitovém sáčku brzy zplesniví, neboť je vlhký. Dobře skladovaný žitný kváskový chléb vydrží i týden. Čím déle ho skladujete, tím tvrdší má kůrku. Ale uvnitř je stále krásně vláčný.

Máte-li chuť na housky, zkuste žitné dalaňky nebo špaldové housky. Vybírejte produkty celozrnné. Obsahují celozrnnou mouku, kdy je semleto celé zrna, tedy i otruby a klíček. Takové pečivo obsahuje méně lepku, více vlákniny a je sytější.

Špalda: Špalda je nešlechtěný druh obiloviny. Upadla v zapomenutí zejména díky velmi dobrým výnosům jiných obilovin. Má menší podíl lepku a její chuť je lehce oříšková. Pečivo či koláče ze špaldy jsou velmi lahodné.

Vyhýbejte se nadýchanému pečivu, které nezasytí. Obsahuje různé přidané látky, které zajistí nadýchanost a vláčnost. Druhý den je pečivo nepoužitelné. Obecně platí, čím jednodušší složení, tím kvalitnější pečivo.

Jak omezit pečivo

Najděte si bezchlebovou snídani, která vám chutná a oblíbíte si ji. Chléb je v podstatě jen záplata, rychlé řešení, nedostatek snahy o jinou variantu. Doporučuji začít ovesnou kaší nebo vejci s polentou. Recepty najdete na konci knihy.

Ve hře jsou i večere bez chleba. Opět existuje mnoho výborných variant. Pro začátek zkuste Večerní zeleninový salát. Recept na vás čeká na konci knihy.

Ke kvalitnímu pečivu kvalitní suroviny

Zkuste si dát krajíc kváskového žitného chleba s poctivým máslem, dobrým sýrem a zeleninou. Jeden poctivý krajíc vás nasytí. S běžným nadýchaným chlebem s margarínem a odtučněným sýrem bude zapotřebí k pocitu zasycení krajců více. Otestujte.

9. Krok

Nápoje a pitný režim



Ráno si zajistíte připravíte šálek čaje. Ale vrátíte se během dopoledne pro druhý, třetí, čtvrtý? Řešením je čajová konvicka nebo karafa s obsahem nejméně 0,7 litrů. Čím více, tím lépe. Šikovná karafa v kabátku od Eva Solo udrží čaj dlouho teplý. A dopolední pitný režim je splněn.



Studený nápoj z bylinek

V létě je voda tou nejlepší tekutinou pro vaše tělo. Můžete ji ochutit pár lístky čerstvých bylinek. Vhodná je máta, kopřiva nebo květ černého bezu. Pro výraznější chuť nechte bylinku s vodou stát minimálně půl hodiny v ledničce, nebo nechte louhovat přes noc.

Zkuste si zevšednit pravidlo, že bez láhve vody neopustíte domov. Ať už vás žízeň zastihne kdekoliv, připravená láhev vody vás zachrání před nástrahami slazených nápojů a jiných tekutých zbytečností.

Studený nápoj s ovocem

Vodu dokážou chuťově obohatit i kousky ovoce. Variant je více. Ovoce vymačkejte, pár kousku do vody vhodte nebo použijte špejli a ovoce napíchnuté na špejli ponořte do karafy. Dají se koupit inteligentní ovocné karafy, například Karafa na vodu MyFlavour od Eva Solo.



Voda s umeoctem

Umeocet je tekutina s ovocnou vůní červené barvy a slanokyselou chutí. Vzniká při fermentaci švestiček umeboshi. Zakoupíte ho v prodejnách zdravé výživy a má v kuchyni mnohé využití. Voda s umeoctem je velmi osvěžující nápoj. Hrnek vody smíchejte se lžičkou umeocta a popíjejte.

Horký čaj bez cukru

Čaje nesladte. Zvyknete si. Zkuste čaje více aromatické, jako je například rooibos, heřmánek, černý bez, zázvor, máta, ibiškový čaj, šalvěj, čaj z citronové trávy. Pomůžou vám odvyknout si od sladké chuti. Kdyby vám cukr chyběl, ponořte do čaje kousek kořene lékořice. Nebo čaj lehce posypte skořicí. Oboje dodá lehký sladký nádech.

Když ve vaší domácnosti čaj znenadání dojde, zalovte ve svém koření. Čapněte rozmarýn, tymián nebo fenykl. Po zalití horkou vodou získáte výtečný teplý nápoj.

Káva a obilné nápoje

Cukr je návykový, což má i své pozitivum. Lze si odvyknout. Už Einstein říkal, že co není jednoduché, nefunguje. A tak jednoduše nesladte. To by mělo zafungovat.

Chcete redukovat počet šálků kávy? Doporučuji jeden šálek alternovat obilnou kávou. Je výtečná s mlékem, ať už s kravským či rostlinným. Lahodná je i samotná. Přidejte trošku melasy nebo medu a na šálek kávy rádi zapomenete.

Na trhu najdete pestrý sortiment obilné kávy. Zkuste Caro, Špalovou kávu, Meltu nebo Žaludovku. Různých druhů obilné kávy je nespočet, některé jsou dokonce přislazené datlemi. Jen pozor na přidané cukry. Raději kontrolujte složení.

Perlivé slazené nápoje

Popíjení perlivých nápojů bývá pro mnohé slastí. Tak, jako nás láká jídlo, které křupe, láká nás pití, které je perlivé. Chuť na syce-ný sladký nápoj může být jen skrytá nerovnováha ve stravování. Zamyslete se, zda jste dobře najezení a vaše strava je nutričně vyvážená.

Pití slazených perlivých nápojů vás udržuje v útrpném kolotoči. Způsobuje další chutě na pokrmy s extrémními chutěmi, tedy hlavně na smažená a sladká jídla. O dalších nepříznivých vlivech na vaše tělo ani nemluvě.

Jako odvykacího pomocníka slazených nápojů vám doporučuji Kombuchu. Jde o přirozeně perlivý kvašený nápoj bez přidaného cukru, který zakoupíte v prodejnách zdravé výživy.

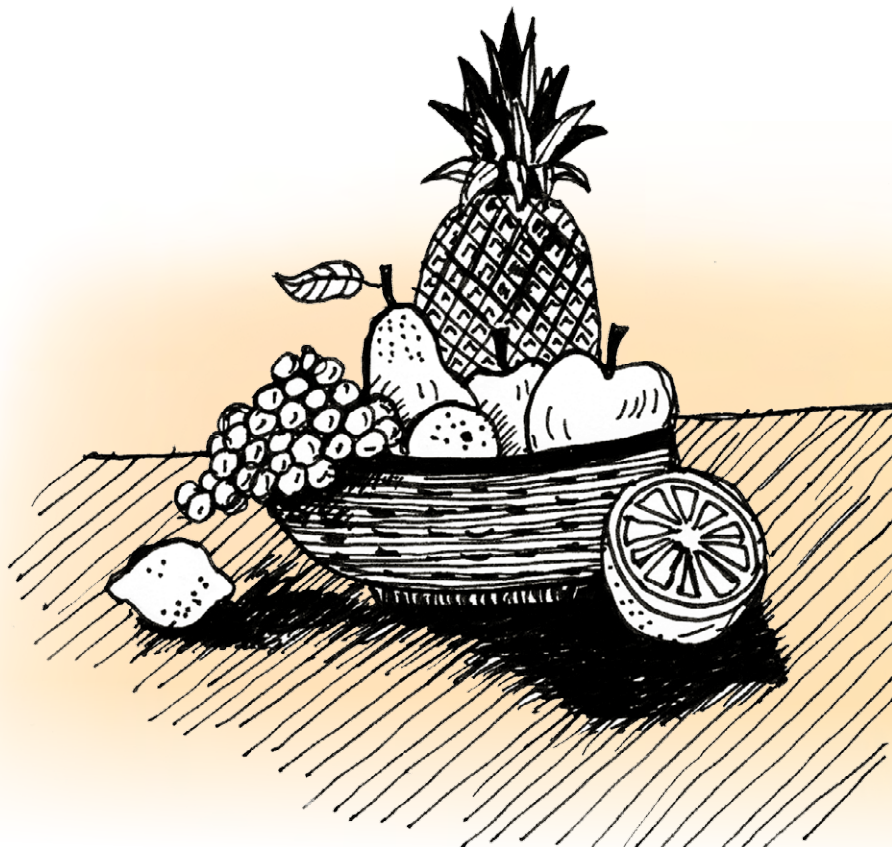
Nápoj z kombuchy nebo-li houbový čaj

Říká se jí houba. Ve skutečnosti se jedná o symbiózu kvasinek a bakterií. Kombuchová kultura se nasazuje do oslazeného čaje, kde přeměňuje cukr, a tak dochází ke kvašení. Chuť kombuchového nápoje je sladkokyselá a odvíjí se od délky kvašení, druhu zvoleného čaje a závisí také na vlastnostech konkrétní kultury.

Pro začátečníky doporučuji kombuchový nápoj s příchutí meduňky. Ostatní příchutě vás mohou svoji kvašenou a fermentovanou chutí odradit. Kombuchový nápoj zakoupíte v prodejnách zdravé výživy.

10. Krok

Ovoce a zelenina



V mnoha domácnostech je zavedeno místo v kuchyni, které je určeno právě pro ovoce a zeleninu. Košíky nebo misky hojnosti jsou všem na očích. A tak, když přijde chuť, volba je vždy v zorném poli.

Zkuste to také. Dnes jsou k sehnání nádherné misky na ovoce či zeleninu. Můžete je pojmout jako dekorační prvek vaší kuchyně, umístit je na privilegované místo. Stanou se součástí kuchyňského interiéru i vašeho zdravějšího stravování. Uvidíte, že to zafunguje!



Skladování ovoce a zeleniny

V každé lednici bývá ve spodní části plastová nádoba nebo dvě, které slouží právě na ovoce a zeleninu. Na trvalo je vyndejte a získáte velký skladný prostor pro úlovky z trhu.

Rajčata nechte venku, krásně vám dozrají. Začnou se rychle kazit jen tehdy, máte-li je z chladících supermarketových boxů. Při nákupu zeleniny a ovoce v supermarketech se tedy řiďte tím, jak byly skladovány tam.

Překvapivě kvalitní zeleninu a ovoce mají některé prodejny provozované vietnamskými majiteli. Je to právě tím, že většinu ovoce a zeleniny nechladí. Vystavené potraviny krásně dozrávají – mnohdy jsou i na slunci – a tak získávají výtečnou chuť i barvu. To platí zejména u rajčat.

Cibule, česnek a brambory patří do špajzky nebo na temné chladné místo. Rozhodně ne do ledničky.

Když se nestihá jíst ovoce

Z přebytečného ovoce vyčarujte ovocný koktejl. Ovocné koktejly výborně dochutí troška kokosového mléka. Nebo ovoce nakrájejte a připravte ovocný salát. Recept na vás čeká na konci knihy.

Když se nestihá jíst zelenina

Připravte k večeři pečenou zeleninu. Podávejte s tahini dipem nebo servírujte jako přílohu.

Nebo zkuste ovesnou polévku. Na vrch patří samozřejmě čerstvé bylinky ze zahrádky. Oba recepty najdete na konci knihy.

11. Krok

Nákup surovin



Zkuste se pro začátek dívat na složení nákupních položek. Budete překvapeni, kde všude je cukr nebo glutamát a co všechno může být ve složení zcela jednoduchých potravin. Rozum vám časem napoví, co vybrat a co raději nechat ležet. Stejný produkt může být od vícero výrobců a jeho složení se proto může lišit.

- Nakupujte bez cukru například: kukuřice, hrášek nebo fazole v plechovce, džus, müsli, hořčici, kukuřičné lupínky.
- Nakupujte bez glutamátu například: bujón, směsi koření.
- Nakupujte bez palmového oleje například: Kukuřičné tortilla chipsy, čokoládu, tyčinky, bramborové lupínky.

Za každou potravinou je příběh

Jíst je víc než jen plná pusa. Je to zážitek více smyslů, dobrý pocit na těle i na duši. Budete-li o jídle přemýšlet, automaticky přestanete kupovat „smutné“ potraviny, jejichž příběhy obsahují kapitoly o vykáčených pralesích, vymírajících druzích, o velkochovech nebo o málo placené práci v rozvojových zemích. Můžete začít jídlo vybírat například podle těchto parametrů:

Vejce z volného chovu

Každé vejce na sobě nese číslo ve tvaru X-YY-ZZZ, které mnoho prozrazuje. Z vnitřní strany papírového víka každé krabičky od vajec najdete přesné vysvětlení kódu.

- **X – způsob chovu:**
 - 0 – vejce nosnic z ekologického chovu (BIO): slepice mohly běhat venku, byly krmené pouze bio krmivem
 - 1 – vejce nosnic ve volném výběhu: chov ve volném výběhu, tedy přibližně to, co si představíme pod pojmem „domácí“ vejce

2 – vejce nosnic v halách: chov na slaměné podestýlce nebo ve voliérách, tedy vejce od slepic, které žily pod střechou s možností volného pohybu po prostoru.

3 – vejce nosnic v klecích

- YY – země původu
- ZZZ – registrační číslo chovu

Obsah palmového tuku

Produkce palmového tuku způsobuje úbytek pralesů a domova pro mnohá zvířata, zejména pro orangutany. Dnes je dostatek uvědomělých konzumentů, kteří produkty s palmovým olejem nekupují. Proto mnozí výrobci od palmového oleje ustupují a nahrazují ho například slunečnicovým.

Logo Fair Traid

Fair trade je spravedlivý obchod, celosvětově organizované hnutí a tržní přístup. Lidem ze zemí Afriky, Asie a Latinské Ameriky dává možnost uživit se vlastní prací za důstojných podmínek. Za své produkty dostávají spravedlivě zaplacené, pěstují s ohledem na životní prostředí. Šestici nejprodávanějších fairtradových produktů, tvoří banány, kakao, káva, bavlna, cukr a čaj.



Trhy a farmářské potraviny

Máte-li v okolí pravidelné trhy, patříte mezi šťastlivce. Na trzích pořídíte čerstvou a chutnou zeleninu a ovoce, kvalitní mléčné produkty nebo pečivo. Vše bez zbytečných přísad, cukrů a barviv. K mání jsou vajíčka z volného chovu i prvotřídní maso. Díky

stoupající poptávce po kvalitních surovinách mohou farmy a malí výrobci existovat a uživit se.

Přívlastek „farmářský“ znamená pro výrobce větší zájem ze strany zákazníka. Proto ho dnes najdete na mnoha produktech. Jde o marketing nebo o poctivý produkt? Je na nás spotřebitelích, abychom údaj o původu jasně vyžadovali.

Bio kvalita

Bio neznamena pouze zdravější produkt. V živočišné produkci jde zejména o kvalitu života zvířat. Mají poctivou stravu, louky a výběhy, znají slunce, déšť i vlídné slovo hospodáře. Za bio výrobky stojí poctivá práce nadšených a pracovitých lidí. Díky nim stále ještě víme, že kráva je hnědá a mléko neroste na poli v plastové láhvi.

Sortiment zdravé výživy

Prodejnám zdravé výživy už konkurují některé větší řetězce. Mnoho sortimentu nakoupíte například v DM drogérii, kde se nabídka stále rozšiřuje. Produkty jako tofu, tempeh, vegetariánské pomazánky, vločky, pohanka, a podobné najdete dnes téměř v každém supermarketu. V supermarketech se objevují i koší produkty a bio výrobky.

Absence farmářského zboží ve velkých řetězcích

Opravdové slepice, krávy, kozy a kuřata, která rostou a rozmnožují se dle přírodních zákonů a jejichž životy neřídí přidané hormony, mají své sezónní rytmy. Proto mají farmy nižší nepravidelnou produkci s malou trvanlivostí. Pro velké řetězce jsou ale důležité pravidelné dodávky a možnost dlouhodobého skladování.

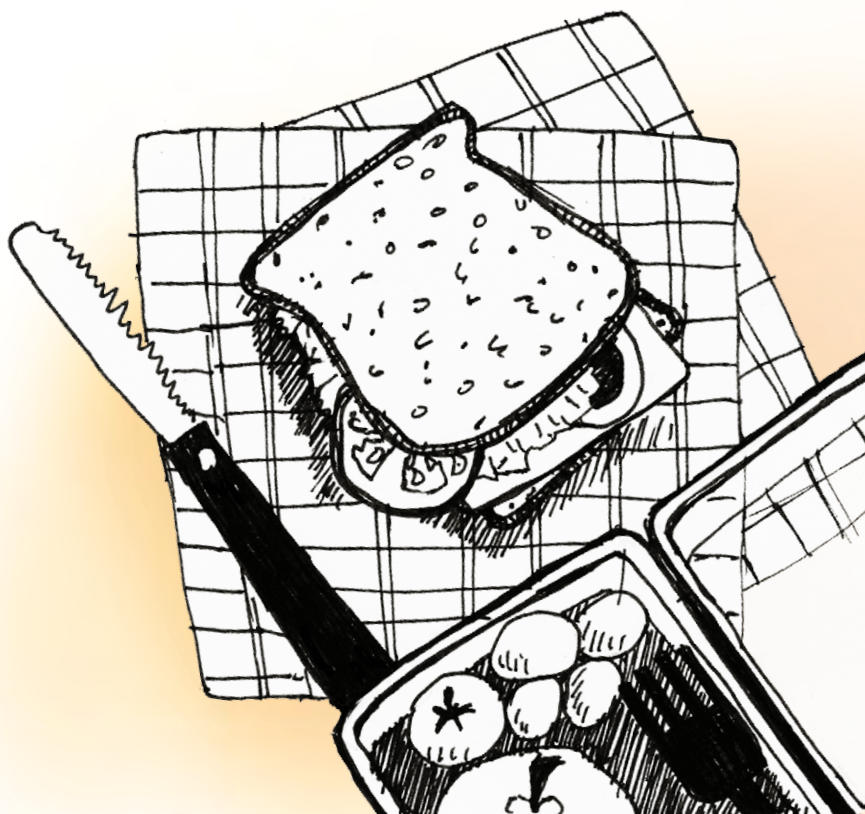
Naštěstí je poptávka po lokálních a kvalitních produktech tak velká, že vzniká mnoho farmářských obchodů se širokou nabídkou. Dále jsou farmářské výrobky součástí sortimentu každé prodejny se zdravou výživou.

Bez obalu

Začínají se objevovat kamenné prodejny se zbožím, které si nandáte do vlastních nádob. Jsou i e-shopy, které vám doručí gastro balení v plátěných vratných sáčkách. Mrkněte, jestli něco takového náhodou nemáte poblíž. Nákupy bez obalu vás vrátí do časů první republiky. Je to opravdu zcela jiný zážitek než běžný supermarket. A zboží je prvotřídní kvality!

12. Krok

Strava mimo domov



Doma si uvaříte, jak je libo. Ale co venku? Tady mívá zdravé stravování největší mezery. Na cestách, výletech a zejména v pracovních dnech při obědových pauzách.

Restaurace

Vytipujte si v okolí místa, kde se dá dobře a lehce najíst. V horších restauracích se naučte jídla nakombinovat tak, aby byly lehké a zdravé. Může to být jen polévka s přílohou (například s rýží), salát s přílohou, maso se salátem apod. Vždy se dá najít řešení.

Obědy v krabičkách

Jestli jste zásadoví a chcete se držet vlastní krabičky, je to na vás. Smiřte se s tím, že příprava zabere nějaký čas. Nechcete ho raději využít pro odpočinek nebo tvůrčí činnost? Ve větších městech bývá rozvážková služba alá krabičková dieta. Nebojte se služeb využít nebo alespoň na měsíc vyzkoušet. Může to být minimálně další inspirace ke změně stravování!

Rychlé a vydatné svačinky

Svačinky jsou žádané do práce, do školy i na výlety. Zkuste si osvojit čtyři zdravější verze rychlých svačinek, které z paměti vždy hravě vykoulíte. Tipy na svačinky najdete na konci knihy.

Alfa a omega zdravých svačinek: mějte u sebe vždy nůž na ovoce a lžičku.

Kvalitní nouzovka

Jako nouzovku na svačinku i lehčí oběd doporučuji zajít do DM drogerie nebo supermarketu a zakoupit si jeden z dětských příkrmů. Jsou velice kvalitní, z jednoduchých surovin.

Syndrom rychlého sněžení

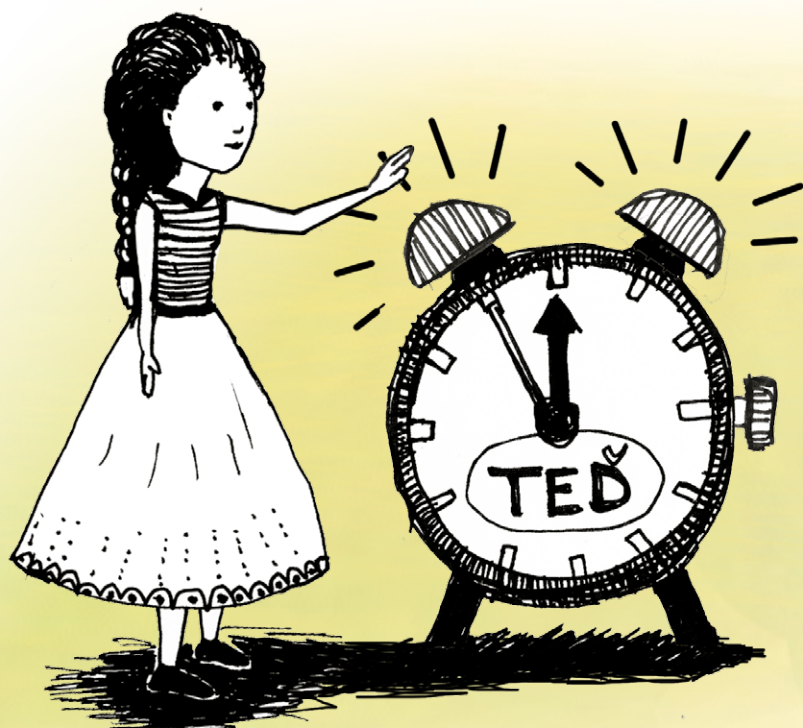
Svačinky sníte ještě dřív, než by na ně měla přijít řada? Podobný úkaz se děje dětem na výletech. V první třetině si často všechny svačinky snědí.

Zamyslete se. Proč vás svačinka na odpoledne láká už ráno? Možná vás nebaví, co děláte? Možná jste si nepřipravili zdravou svačinku, ale velmi lákavou dobrotu, které se prostě nedá odolat?

13.

Krok

Začněte hned!



Vybrala jsem pro vás sedm jednoduchých receptů. Zaujmou vás svojí chutí, jednoduchostí a nenáročnými ingrediencemi. Doporučuji jeden po druhém vyzkoušet. Ty nejoblíbenější si zařadte do své kuchařky.

Věřím, že příprava receptů vás bude inspirovat k dalším pokusům.

Přeji Vám dobrou chuť, a to nejen jednu, ale přinejmenším tisíc!

Ovesná kaše s mrkví a banánem



2 porce:

- 1 banán
- 1 větší mrkev
- 1 hrnek ovesných jemných vloček
- špetka skořice
- hrst vlašských ořechů

Hrnek ovesných vloček se špetkou skořice dáme do kastrolku a zalejeme horkou vodou tak, aby voda o centimetr přesahovala vločky. Necháme stát.

Banán rozmačkáme, mrkev najemno nastrouháme.

Pak vločky přivedeme k varu a minutu mícháme. Odstavíme z ohně, přidáme rozmačkaný banán a nastrouhanou mrkev a promícháme.

Na talíři ozdobíme nasekanými vlašskými ořechy.

Rýže s pórkem a smaženým tempehem



4 porce:

2 hrnky rýže
1 smažený tempeh
1 velký pórek
3 řapíkaté celerové natě
olivový olej
sůl

Dáme vařit rýži. Mezi tím nakrájíme nejmenno tři řapíkaté celery a pórek.

Na pánvi rozežhřejeme pět lžic olivového oleje a pět minut smažíme řapíkatý celer. Pak přidáme nakrájený pórek a čtvrt lžičky soli a pět minut opět smažíme.

Nakonec přidáme na půlcentimetrové kostičky nakrájený smažený tempeh a ještě pět minut zlehka smažíme, aby se tempeh ohřál a chutě se spojily.

Zeleninovou směs smícháme s rýží a podáváme ozdobené řeřichou.

Večerní zeleninový salát



1 porce:

1 porce římského salátu
1 zelená paprika
1/2 salátové okurky
1/2 feta sýru (100 g)
hrst dýňových semínek
olivový olej
balzamikový ocet

Římský salát opláchneme, rozřízneme podél na čtvrtiny a nakrájíme na tenké nudličky. Papriku přepůlíme a též nakrájíme na nudličky.

Půl okurky nastrouháme nahrubo. Vše smícháme, zalijeme olivovým olejem, zakápneme balzamikovým octem.

Dýňová semínka pražíme na sucho na pánvi za stálého míchání cca tři minuty dozlatova, začnou prskat a skákat.

Salát posypeme nadrobeným sýrem feta a opraženými dýňovými semínky.

Ovocný salát



2 porce:

- 2 misky nakrájeného ovoce
- 2 malé kelímky bílého jogurtu
- 2 hrsti kukuřičných lupínků
- 2 lžice mletého máku
- 2 hrsti ořechů

Ovoce nakrájíme na malé kostky nebo necháme celé, je-li drobné. Vše rozdělíme do dvou misek. Každou zalijeme jogurtem, posypeme lžící mletého máku a kukuřičnými lupínky. Na ozdobu přidáme jakékoliv nasekané ořechy.

Pečená zelenina s dipem



2 porce:

1/2 dýně hokkaido
2 cibule
2 zelené papriky
půl lžičky soli
2 stroužky česneku
olivový olej

1 lžice oregana

Kešu dip:

2 lžice kešu másla
2 lžičky citrónové šťávy
špetka chilli

Zapneme troubu na 250 stupňů.

Půl dýně hokkaido nakrájíme na menší kostičky. Dvě cibule oloupeme a nakrájíme na osm měsíčků. Dvě zelené papriky nakrájíme na větší čtverce. Dva stroužky česneku utřeme nebo najemno nastrouháme.

Nakrájenou zeleninu v misce smícháme se čtyřmi lžicemi olivového oleje, lžicí oregana, s půl lžičkou soli a s utřeným či jemně nastrouhaným česnekem. Dáme na plech s pečicím papírem a pečeme ve vyhřáté troubě deset minut, promícháme, pečeme dalších deset minut.

Mezitím si připravíme kešu dip. Dvě lžice kešu másla rozmícháme s necelým hrnkem vody. Přidáme dvě lžičky vymačkané citrónové šťávy a špetku chilli. Vše mícháme nejlépe metlou, dokud se ingredience nespojí v hladkou konzistenci.

Tahini pro mlsné jazýčky



Množství tahini podle mlsné nálady

ingredience podle mlsné nálady:

kakao, vanilka, banán, med, javorový sirup

Tahini smícháme s jakoukoli ingrediencí a dosladíme medem nebo javorovým sirupem.

Například: Do tahini přidáme dvě špetky vanilky a med, vše smícháme. Je-li tahini příliš husté, přidáme trošku vody a metličkou rozmícháme do hladka.

Polenta s vejci



1 porce:

1/4 hrnku kukuřičné polenty
2 hrnky vody
1/2 lžičky soli
olivový olej

4 sušená rajčata v oleji
15 cm pórků
1 lžice dýňových semínek
1-2 vejce

V kastrolku smícháme čtvrt hrnku kukuřičné polenty a půl lžičky soli. Zalijeme hrnkem vody, přidáme lžici olivového oleje. Přivedeme k varu a mícháme cca tři minuty do zhoustnutí.

Sundáme z ohně a přimícháme na nudličky nakrájená čtyři sušená rajčata.

Na pánvi osmahneme na sucho dýňová semínka a dáme stranou.

Patnáct centimetrů pórků podélně nakrájíme na čtvrtiny a příčně na malé kousky.

Smažíme na olivovém oleji s troškou soli, dokud pórek nezměkne. Zároveň by měl mít stále svěží zelenou barvu.

Připravíme volské oko. Na talíři můžeme pokrm ozdobit jakoukoliv zelenou natí (či naklíčenými semínky nebo řeřichou) a dýňovými semínky.

Ovesná polévka



4 porce:

2 l vody
1 hrnek ovesných vloček
1 cibule
1 větší mrkev
2 menší petržele

1/4 malého celeru
čerstvá petrželka
1 lžička soli
pocitivá lžice másla

Mrkev, dvě petržele a čtvrt malého celeru nakrájíme na malé kostičky.

V hrnci rozejdeme dvě lžice másla, vhodíme nakrájenou zeleninu a očištěné kapustičky. Přidáme lžičku soli a pět minut za stálého míchání smažíme.

Zalejeme dvěma litry vody. Hrnek jemných vloček v cedníku propláchneme studenou vodou a přidáme do hrnce. Přivedeme k varu a na mírném ohni vaříme polévku do změknutí kapusty, přibližně dvacet až třicet minut.

Na konec přidáme na drobno nakrájenou petrželovou nať.

Raw pohanka s mákem a jablkem na cesty



1 porce:

1/2 hrnku pohanky
 1/2 hrnku máku
 1 banán
 1 jablko
 1/2 lžičky skořice
 citron

Přes noc zalijeme půl hrnku pohanky půl hrnkem studené vody a necháme do rána nabobtnat.

Ráno vidličkou rozmačkáme banán a smícháme ho s namletým mákem.

Jablko nahrubo nastrouháme, zakápneme citrónem, aby nezhnědlo.

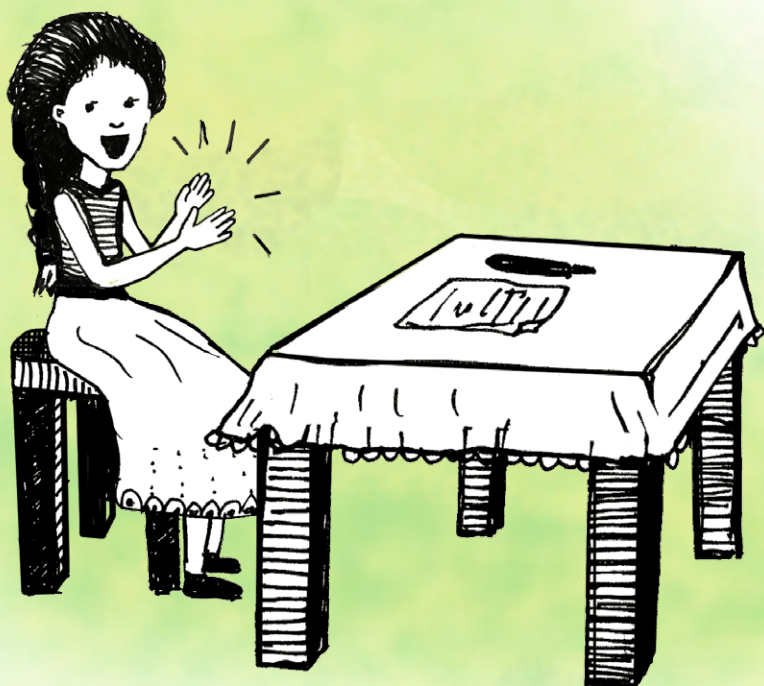
Vezmeme si plastovou krabičku nebo uzavíratelnou sklenici o objemu zhruba 350 ml.

Klademe postupně vrstvy: pohanka, banán s mákem, jablko. Vrstvu jablka posypeme skořicí, dle chuti ještě pokapeme citrónem. Vršek můžeme posypat oříšky nebo pokapat tahini pastou.

Uzavřeme, dáme do ledničky a svačina na cesty je připravená.

Bonus

Sedněte si a shrňte si to!



Seznámili jste se s malými krůčky, kterými můžete začít. Chcete opravdu začít?

Pakliže ano, juchů! Pakliže ne, juchů! V obou případech je to vaše rozhodnutí, a to je to nejdůležitější.

Pakliže ano, pojďte začít hned teď! Zkuste si s následujícími větami krátce projít všechny krůčky ještě jednou a aktivně se podívat, v jaké situaci se nacházíte a kam chcete směřovat.

Jaká je moje motivace? Co bude mým hnacím motorem?

Za jak dlouho chci změny dosáhnout?

Co konkrétně chci změnit ve svém stravování?

Jak bude vypadat můj taneček selhání?

Komu o změně řeknu? Kdo by se mohl přidat? Jsem připravena na reakce okolí?

Když mě chytne mlsná, mám v rukávu tuto zdravou alternativu:

Jaké tři recepty z e-booku určitě zakomponuji do svého běžného stravování?

Už si mohu odškrtnout:

- ☐ Jsem spokojená s uspořádáním a uskladněním koření v mé kuchyni.
- ☐ Základní potraviny jako je rýže nebo čočka mám v dóze a na očích.
- ☐ Nejsem líná použít kuchyňské roboty. Všechny mám hravě v dosahu.
- ☐ V kuchyni je mi dobře, vše má své místo.
- ☐ Založila jsem si svoji originální kuchařku, kam si budu vkládat recepty.
- ☐ Mám svoji bylinkovou zahrádku a potřeby ke klíčení.
- ☐ V pracovním místě mám konývku nebo karafu na čaj či vodu.
- ☐ Při nákupu se sem tam zvědavě dívám na složení výrobků, které kupuji.



**Přeji dobrou chuť, a to nejen jednu,
ale přinejmenším tisíc!**

1000chuti.cz



sazba a ilustrace: Magda Kadlecová
<https://www.facebook.com/magakdesign>