

AUTORKA KUCHAŘSKÝCH BESTSELLERŮ

GWYNETH PALTROW

a THEA BAUMANN

JE TO TAK SNADNÉ

RECEPTY NA KAŽDÝ DEN

PRO TY, KDO NESTÍHAJÍ

DALŠÍ KNIHY GWYNETH PALTROW

My Father's Daughter

It's All Good



JE TO TAK SNADNÉ

RECEPTY NA KAŽDÝ DEN

Pro ty, kdo nestíhají

GWYNETH PALTROW

Spolupráce na textu **THEA BAUMANN**

Fotografie **DITTE ISAGER**



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Gwyneth Paltrow
JE TO TAK SNADNÉ –
RECEPTY NA KAŽDÝ DEN

Pro ty, kdo nestíhají

Spolupráce na textu Thea Baumann

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 7016. publikaci

Z anglického originálu *It's All Easy*, vydaného nakladatelstvím Grand Central Life & Style v New Yorku roku 2016, přeložila Libuše Čížková ve spolupráci s Danou Pokornou

Odpovědný redaktor Milan Pokorný
Sazba a zlom Antonín Plicka
Zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 288
Vydání I., 2018

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing,
New York, New York, USA. All rights reserved.

© Gwyneth Paltrow, 2016
Photographs © Ditte Isager / Edge Reps, 2016
© Grada Publishing, a.s., 2018

ISBN 978-1-4555-4193-5 (orig.)

ISBN 978-80-247-2184-2 (ePub)

ISBN 978-80-247-2198-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-0437-6 (print)



Pro:

Whistler a Eliel. Mimi a Mac a Ben. Elle, Lou lou, Elijah a Isaiah. Sam a Margo.
William, Fiona, Peter, Georgia, Penelope a Simon. Bailey, Beckett, Reilly a Miller;
Ella a Silvan. Sascha, Julian a Shepard. Stella. Sophia. Willow a Izzy. Izzy a Brody.
Loftina a Emmett. Ellie, Frances a Connor. Deven, Fiene, Ava, Emily, Marine, Dylan,
Freddy, Maverick, Andrew, Ben a Boon. Rudi a Theo. Matthew a John Owen;
Ford a Logan. Kate a Sparrow; Olive a Frankie. Blue. Emma a Roman. Bee a Mafalda,
Olimpia a Tassilo. Brewer a Peyton. Lucy, George a Oggie; Theo, Olivia a Sabrina.
Elliot a Harper, James a Peter. Grace a Liam.

A pro všechny, kdo jsou světlem a radostí v očích svých rodičů.

Apple a Mosesi, tahle knížka je pro vás.



OBSAH

ÚVOD viii

Berte to s nadhledem (Gwyneth Paltrow) ix

Buďte si jistí, že to funguje (Thea Baumann) xi

SPÍŽ xiii

RECEPTY NA KAŽDÝ DEN xvii

PRVNÍ CHVÍLE DNE I

S SEBOU NA CESTY 19

ŽIVOTABUDIČE 41

NOUZOVKY 63

POHODOVÉ VEČERY 93

LETNÍ NOCI 127

NEČEKANÉ NÁVŠTĚVY 171

NĚCO SLADKÉHO 223

BEZ ČEHO SE NEOBEJDETE 241

PODĚKOVÁNÍ 259

REJSTŘÍK 261

O AUTORKÁCH 269

ÚVOD



BERTE TO S NADHLEDEM

Gwyneth Paltrow

Jak vlastně rozumět výrazu „s nadhledem“, když jste právě v kuchyni a připravujete jídlo?

Jak má být člověk nad věcí mezi všemi těmi hrnci, pánvičkami, rendlíky, všelijakými spotřebiči, čerstvými surovinami i zásobami ve spíži, když většinou vchází do kuchyně – srdce domova – s hlavou plnou starostí a s tím, že má málo času? Jak má stihnout všechno připravit, uvařit, dochutit... a kdoví, jestli to nakonec bude dobré?

„S nadhledem“ pro mě znamená bez překážek a komplikací, bez problémů, kterých na nás v kuchyni číhá spousta. Co tím myslím?

Když jsem se rozhodla, že napíšu tuhle knihu, začala jsem pátrat u svých přátel a kolegů a ptát se jich, jaký druh kuchařky jim na trhu schází, jakou by si představovali oni sami. Všichni měli podobné přání: chtěli sbírku receptů, podle nichž zvládnou uvařit opravdu snadno, bez náročných příprav, odreagovat se v kuchyni po náročném pracovním dni a připravit skvělé, ale rychlé jídlo.

Jejich životy jsou naplněny zodpovědností, prací a péčí o děti, ale přestože jsou neustále v pohybu a v plném nasazení, nechtějí se vzdát té důležité a krásné chvíle, kdy vlastníma rukama chystají s láskou a péčí jídlo pro své nejbližší. Tyhle okamžiky fungují jako protilátka na jejich zaneprázdněnost, proto o ně tolik stojí a nechtějí o ně přijít. Příprava jídla pro ně znamená určitý druh relaxace po dlouhém dni. Nacházejí při tom vnitřní harmonii a sílu, a když pak přijde nové ráno a přinese s sebou další nové výzvy, náročné úkoly a stanovování priorit, mají z čeho čerpat.

Jak spojit náš denní shon (starosti, přeplněný diář, zodpovědnost) s kvalitním vnitřním životem? To je otázka, která před námi doslova leží na stole. Může se dokonce zdát, že čím více vrstvíme jídlo na talíře, tím silněji toužíme po základních aspektech života. Jakým způsobem ale dosáhneme té správné rovnováhy?

Kamkoli přijdu, všude potkávám lidi, kteří se potýkají se záplavou nejrůznějších povinností. Každý čelí obrovskému tlaku, protože je nucen dělat spoustu věcí najednou, a navíc při tom dostat až nadlidsky vysokým požadavkům. Zdá se, že jde o typický rys života naší generace: nadměrná zodpovědnost. Tak docela nerozumím tomu, proč jsme si to vlastně takhle nastavili nebo jak či proč nám byla tato tendence kýmsi předána. Zdá se však, že žijeme ve světě, kde nám standardy, které jsme si my sami sobě stanovili, nechávají jen velmi malý prostor a příležitost k obyčejnému drobnému zasnění a zamyšlení nad něčím nepracovně důležitým. Po těchto ztracených aspektech života jsme toužili ještě před tím, než nám naše pikniky a procházky přírodou nabouraly všudypřítomné chytré telefony. Všichni se tolik zajímají o dění kolem sebe a bojí se promeškat jakoukoli novinku na sociálních sítích či v médiích, až plíživě vznikl nový fenomén – FOMO*.

Moji přátelé chtějí uvařit dobré jídlo rychle a jednoduše. Co tím ale skutečně myslí? Jaký pocit hledají? Možná jakousi mapu na cestu zpátky, příjemné vědomí jednoduchosti. Dá to práci vybojovat si tyhle příjemné chvíle; potřebujeme si stanovit nějaký rámec, osnovu, ke které se můžeme připoutat a pravidelně se k ní vracet. Tím spolehlivým rámcem může být právě radost z dobrého jídla.

Kvalitní a chutné jídlo nemusí být složité na přípravu, není nutné jeho přípravou strávit celé dny. Sama jsem zažila mnoho večerů, kdy jsem zoufalá stála mezi dveřmi spíže a byla totálně ztracená. Neměla jsem

* *Fear of missing out* (strach z toho, že mi něco důležitého unikne) (pozn. překl.).



ponětí, co uvařit, a většinou to skončilo těstovinami s máslem a sýrem nebo ohřátou plechovkou bio rajské polévky s grilovaným sýrem, někdy přišly na řadu i mražené minipizzy. Říkala jsem si: udělala jsem to nejlepší, co jsem v dané chvíli mohla, a bylo to snadné... k tomu velkou sklenici vína a hotovo, žádný problém.

Tuhle knížku považuji za jakousi svépomocnou cestovní mapu pro chronicky zaneprázdněné kuchaře a kuchařky. Předkládám vám ji s úžasnou podporou mé souputnice They a přeju vám, abyste s její pomocí strávili čas v kuchyni podle svých představ. Třebaže jídla zde uvedená inklinují ke zdravější stravě (přinášíme i recepty na bezlepkové pokrmy nebo dezerty bez mléka), zařadily jsme sem i jídla z obvyklejších přísad (sýr, běžné druhy mouky) – je to zkrátka jednodušší. A protože nikdy nezapomínáme na to, že naše pokrmy mají také skvěle chutnat, mohou se v některých receptech objevit speciální ingredience nebo zvláštní postupy, které nejsou až tak úplně jednoduché, ale věřte nám, stojí za to, abyste je vyzkoušeli.

Moje kamarádka Crystal vždy uzavírá svoje e-maily frází „s láskou“. Když se spolu urputně snažíme dohodnout, kdo přinese občerstvení na školní výroční slavnost, hledáme na poslední chvíli vhodný termín, kdy se můžou naši chlapi potkat a pohrát si spolu, nebo se snažíme chvíli posedět u sklenky vína a poklábosit, loučí se se mnou slovy „bud’ v pohodě“. Je to fráze, která mi vždycky dodá dobrou náladu a setřese ze mě stres a nervozitu. A to je vlastně ta klíčová myšlenka: vejděte do kuchyně a buďte v pohodě. I když život není vždycky klidný a jednoduchý – vážně k tomu mívá často hodně daleko –, posezení u dobrého jídla s lidmi, které máte rádi, klidné a pohodové být může. Mělo by být!

BUĎTE SI JISTÍ, ŽE TO FUNGUJE

Thea Baumann

Když za mnou Gwyneth poprvé přišla s otázkou, jestli bych stála o to, být spoluautorkou její kuchařky, bylo to pro mě obrovské překvapení. Každý, kdo mě dobře zná, ví, že se mi v tu chvíli doslova splnil můj velký sen. Bylo to však skvělé i strašné zároveň. Přestože jsem už v minulosti připravovala recepty pro své klienty a jako food editorka pracovala pro Goop,* nikdy jsem se nepodílela na kuchařské knize, a upřímně řečeno, byla jsem z té představy trochu vyděšená.

Gwyneth (neboli GP, jak jí mezi sebou říkáme) mě jako dokonalá profesionálka okamžitě uklidnila. Svým typicky nonšalantním způsobem mi vysvětlila, že napsat kuchařku je naprosto jednoduchý proces: budeme vařit a ochutnávat, zkusit nové varianty, znovu ochutnávat a všechno si zaznamenávat. A protože tématem knihy jsou jednoduchá jídla, určená zejména (ale nejen) pro všední dny, začala jsem sepisovat, co jsem vařila k večeři, která jídla má ráda Gwyneth nebo její děti, a ona nějakou dobu dělala to samé. Vyčlenily jsme si čas pro společné vaření a pozvaly jsme všechny – učitele hry na kytaru, hosty, kteří u nás právě byli, děti – na párty, aby se stali našimi „pokusnými králíky“, a navzájem jsme porovnávaly své poznámky k jednotlivým receptům a nové náměty. Zlanařily jsme skupinu ochotných přátel a rodinných příslušníků (myslím, že moje sestry vyzkoušely každický recept z knihy) a také kolegy z Goopu a požádaly jsme je, aby nám dali vědět, co jim chutná a co ne, co by přidali nebo ubrali. Tak se pomalu, ale jistě začala rodit naše kniha receptů.

U kuchařky, která zdůrazňuje, že vařit je úplně snadné, možná očekáváte, že se každý recept bude skládat maximálně z pěti surovin a příprava jídla nezabere víc než dvacet minut. O tom to ale není. O čem tedy? Kniha je výsledkem promyšlené práce dvou zaměstnaných žen, které moc dobře vědí, jak je důležité, aby jídlo bylo dobré, ale nikoli složitě připravované. Naše recepty na zdravé jídlo jsou jednoduché a dokáží podle nich postupovat kdokoli, bez ohledu na způsob života nebo kuchařské dovednosti. Sestavily jsme je tak, aby se podle nich dalo vařit rychle a snadno, aniž bychom musely ubírat na chuti nebo na kvalitě. Efektivnost času stráveného v kuchyni je sice pro nás klíčová, ale přitom chceme připravit pro sebe i pro naše blízké jídlo, které nám chutná a je z kvalitních surovin. Jaký by to jinak mělo smysl, že?

Jako lehká (čti: těžká) závislačka na kuchařkách dokážu strávit celé hodiny studiem stránek plných záhadných přísad a komplikovaných postupů. Existují nádherné knihy s recepty plnými skvělých chutí, vůní a exotických ingrediencí, podle kterých ráda vařím pro zvláštní příležitosti a ve výjimečných dnech. Ale knihy, po kterých sáhnu ve chvíli, kdy potřebuji něco rychle přichystat, jsou ty s ohmatanými rohy a skvrnami od jídla. Naším cílem proto bylo vytvořit knihu trochu jinou – plnou receptů na speciality, které jsou úžasné, někdy trochu neobvyklé, ale zároveň jednoduché a dobré; knihu, podle níž dokáže uvařit opravdu každý. Pokud se nám to povedlo, v což upřímně doufám, pak bude naše kuchařka ve vaší kuchyni žít, na některých stránkách se objeví skvrny od oleje a jiné se slepí bílkem. Přejeme vám, abyste se při vaření bavili tak dobře, jako jsme se my bavily při psaní.

* Goop je lifestylová a obchodní společnost, kterou Gwyneth Paltrow založila v roce 2008. Zaměřuje se na životní styl včetně oblékání a zdravého stravování, pořádá nejrůznější akce a vydává i časopis (pozn. red.).



SPÍŽ

PŘÍSAKY A KUCHYŇSKÉ POMŮCKY, KTERÉ V KNIZE POUŽÍVÁME

Nedílnou součástí tajemství, jak uvařit skutečně chutné a zároveň snadné jídlo, je ujistit se, že máte všechny potřebné přísady, z nichž několik je méně obvyklých. (Objevíli jste už kouzlo „páté chuti“ umami* skryté v rybí omáčce, nebo zjistili jste, co dokáže s jídlem udělat kočchudžang pasta ve srovnání s jinými běžnými omáčkami?) Ano, zabere to dost času, než si obstaráte všechny ty lahvičky, pasty a koření, ale stačí jeden výlet do asijské tržnice, procházka oddělením exotických potravin v supermarketu či specializovaném obchodu a můžete po několik následujících měsíců vařit rychlá, jednoduchá a chutná jídla.

Prosím nepřehlédněte: Mnoho receptů jsme označily jako bezpečné, protože neobsahují pšenici, ječmen nebo žito, vždy si však dobře přečtěte složení na všech ostatních přísadách – zejména na kořeních a směsích, abyste se přesvědčili, že ani v nich není lepek.

OLEJE

arašídový olej
kokosový olej
olej z bílých lanžů
olej z lískových ořechů
olivový olej (vždy používáme bio, extra panenský)
saflorový (světlicový) olej
sezamový olej

OCTY

balzamikový ocet
jablečný ocet
ocet z červeného vína
rýžový ocet
„šampaňský“ ocet

KOŘENÍ A OMÁČKY

dashi (japonský vývar, základ polévek a omáček; k jeho výrobě se používají mořské řasy a tuňák)
dijonská hořčice
hrubozrnná hořčice
kečup

kimči
kočchudžang pasta
(fermentovaná chilli pasta, která se tradičně připravuje kvašením v hliněných hrncích)
mirin (japonské víno)
miso pasta (bílá a červená)
ponzu omáčka
rybí omáčka
sambal oelek (druh chilli pasty, k sehnání v asijských obchodech nebo na internetu)
sriracha omáčka
tahini pasta
tamari (přírodně bezpečná sójová omáčka)
veganéza
worcesterská omáčka

KONZERVOVANÉ POTRAVINY

ančovičky
fazole (bílé, černé)
cizrna
chipotles v adobo omáčce

kapary
kuřecí vývar
olivy (niçoise a kalamata)
rajčata sterilovaná
rajčata sušená v oleji
rajský protlak
tuňák v oleji

RÝŽE, TĚSTOVINY, MOUKY A DALŠÍ INGREDIENCE

bonito flakes / katsubushi (sušené, fermentované, uzené tenoučké plátky z tuňáka, které skvěle ochutí japonskou polévku ramen)
cizrnová mouka
houby shitake sušené
chia semínka
chipotle papričky sušené
kokosová mouka
konopná semínka
nori řasa
nudle rýžové
nudle vaječné čerstvé (na polévku ramen)

* Tzv. lahodná chuť, kterou jako první identifikoval a takto pojmenoval v roce 1908 japonský profesor Kikunae Ikeda z tokijské univerzity (pozn. red.).

ořechy v raw kvalitě
ovesný proteinový prášek
bezlepkový (*gluten-free oats instant*)
pohankové kroupy
polenta instantní
pšenice špalda
quinoa
rýže bílá
rýže hnědá
směs na palačinky/lívance
bezlepková
strouhanka, bezlepková i normální
těstoviny sušené (špagety,
bucatini, rigatoni, orecchiette;
nejradši máme těstoviny
De Cecco)

K PŘÍMÉ SPOTŘEBĚ

avokádo
bylinky čerstvé
cibule
citrony
jalapeños papričky
limetky
pórek
šalotka
zázvor

DO MRAZÁKU

hrášek
ovoce
slanina nebo pancetta
zmrzlina kokosová

NA DEZERTY

kakao, raw nebo neslazený
kakaový prášek
kokos neslazený, mletý
kokosové mléko
kokosový cukr
kuzu kořen (veganské, přírodní
zahušťovadlo používané místo
želatiny)
mandle mleté / mandlová moučka
máslo mandlové
med
sirup datlový
sirup javorový
sirup z hnědé rýže
stévie

KOŘENÍ

garam masala
harissa směs
hořčičný prášek
hřebíček celý
chilli drcené
chilli mleté
chilli prášek chipotle
kajenský pepř
kardamom
kari
kari Madras
kmín
koriandr
muškátový oříšek
oregano mexické
paprika mletá Aleppo

sezamová semínka
skořice celá
šafrán
škumpa
tandoori koření (indická směs)
vanilkový extrakt
wasabi prášek
za'atar (koření používané
na Středním východě, obvykle
směs sušeného tymiánu,
oregana, pražených sezamových
semínek, škumpy a soli)

ALKOHOL NA VAŘENÍ

saké
sherry
víno bílé

NÁČINÍ A PŘÍSTROJE

bambusová metlička (tradiční
nástroj na šlehání čaje matcha)
food procesor
mixér ponorný
struhadlo s rukojetí jemné
(dostupná, nepostradatelná
pomůcka na strouhání citrusové
kůry, zázvoru nebo česneku)
spiralizér (na strouhání
zeleninových nebo ovocných
nudliček)
mixér Vitamix (je drahý, ale stojí
za to - používáme ho mimo
jiné na přípravu našich polévek
a kešu krému)



RECEPTY
NA KAŽDÝ
DEN

