

S ALERGENY | BEZ NICH

J | N

JIM-NEJIM.CZ

SNÍDÁM

| SALÁTUJI

| POLÉVKUJI

| MLSÁM SLADKÉ

| CHYSTÁM PARTY

| OBĚDVÁM A VEČERÍM

JÍM – NEJÍM

Vyšlo také v tištěné verzi

Vyrobeno pro společnost Palmknihy - eReading

Jana Pechmanová

JÍM – NEJÍM – e-kniha
Copyright © Šulc – Švarc, s. r. o., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

J | N
JIM-NEJIM.CZ

JÍM – NEJÍM
Jana Pechmanová

Foodstyling Jana Pechmanová, Jan Vágner
Fotografie Jan Vágner
Návrh obálky, grafická úprava a sazba Diana Delevová, 2Design

Vydalo nakladatelství Šulc – Švarc, s. r. o.,
Oldřichova 52, Praha 2,
roku 2019 jako svou 564. publikaci
Nakladatelská redakce Veronika Baštová a Radka Svobodová
Vytiskl PBtisk, a. s., Dělostřelecká 344, Příbram I-Balonka
První vydání. 196 stran

J | N

www.jim-nejim.cz

 <https://www.facebook.com/jimnejim/>

 <https://www.instagram.com/jimnejim/>

ŠULC-ŠVARC

www.sulc-svarc.cz

 <https://www.facebook.com/sulcsvarc/>

 <https://www.instagram.com/sulcsvarc/>

www.janvagner.cz

 <https://www.instagram.com/janvagnerphotos/>

www.hanalang.cz

Názory uvedené v této knize představují zkušenosti autorky, která je zde předkládá s nejlepším vědomím a svědomím. Přesto však informace o alergenech nenahrazují doporučení lékaře, proto se před změnou jídelníčku vždy obraťte na odborníky. Autorka ani nakladatel nenesou žádnou odpovědnost za případné škody způsobené využitím informací obsažených v této knize. Doporučujeme vám, abyste pečlivě četli etikety a hlídali si složení výrobků. Při práci s kuchyňskými spotřebiči postupujte podle svých zkušeností.

© Jana Pechmanová, JÍM – NEJÍM, 2019
Fotografie © Jan Vágner, 2019
ISBN 978-80-7244-442-7 tištěná kniha
ISBN 978-80-7244-449-6 PDF

SEZNAM ALERGENŮ

1 Obiloviny obsahující lepek

pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy

2 Korýši

a výrobky z nich

3 Vejce

a výrobky z nich

4 Ryby

a výrobky z nich

5 Podzemnice olejná (arašídy)

a výrobky z ní

6 Sójové boby (sója)

a výrobky z nich

7 Mléko

a výrobky z něj

8 Skořápkové plody

mandle, lískové oříšky, vlašské ořechy, oříšky kešů, pekanové ořechy, para ořechy, pistáciové oříšky, makadamiové ořechy a výrobky z nich

9 Celer

a výrobky z něj

10 Hořčice

a výrobky z ní

11 Sezamová semínka (sezam)

a výrobky z nich

12 Oxid siřičitý a siřičitany

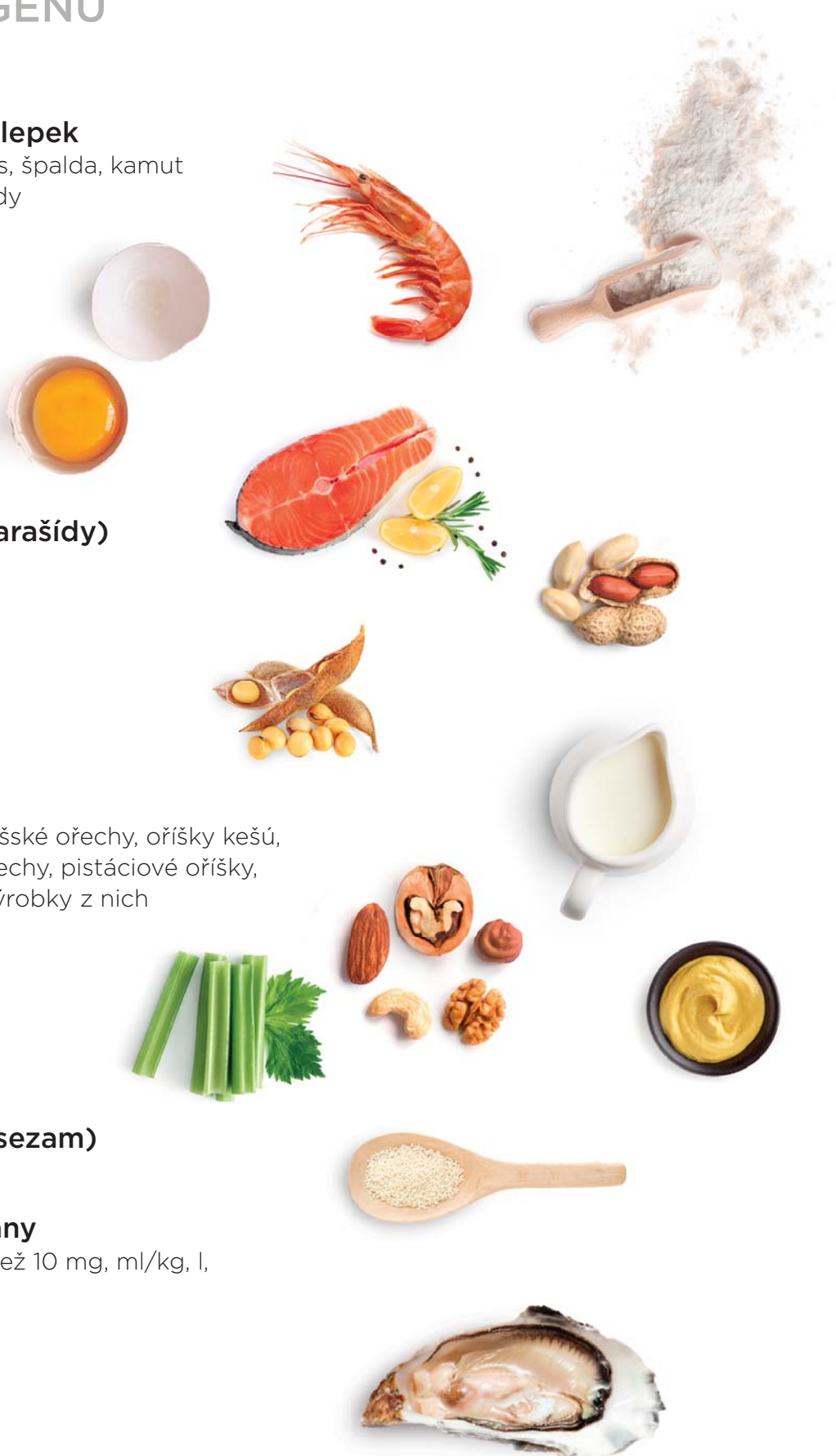
v koncentracích vyšších než 10 mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO₂

13 Vličí bob (lupina)

a výrobky z něj

14 Měkkýši

a výrobky z nich



PODĚKOVÁNÍ

Cesta je pro mě cíl, a proto bych moc ráda poděkovala pár lidem, kteří na cestě tvorby této knížky byli se mnou a bez kterých by rozhodně nevznikla.

Na prvním místě (nedá se jinak) bych ráda poděkovala své báječné dceři Karolínce za její jedinečnou podporu a velmi trefnou kritiku mých výtvorů. Jsi můj osobní testovač, Lásko, děkuji Ti.

Neuvěřitelně optimistické osobě, mojí paní nakladatelce (už jen tato věta je pro mě něco) Veronice za příležitost. Vlastně až dnes, kdy držím svou knihu v ruce, mi došlo, že to celé nebyl sen. Děkuji, Verdo.

Vynikající dvojici dam, Radce a Dianě, které mě jako eléva provedly světem tvorby knih. Bábenky, byla to velmi poučná a milá jízda a moc vám za ni děkuji a slibuji, že příště (snad bude) to tam prostě „naleju“ a vykašlu se na svůj systém.

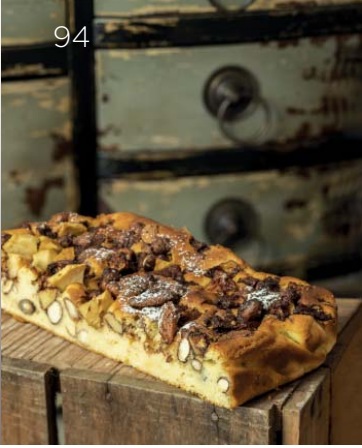
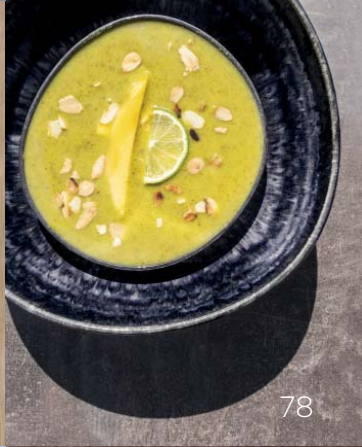
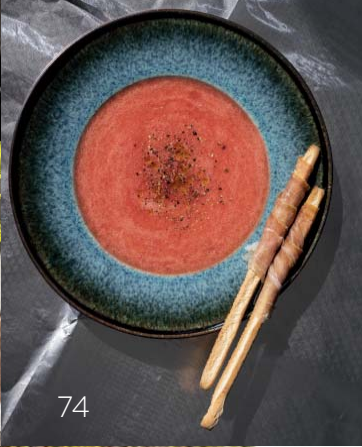
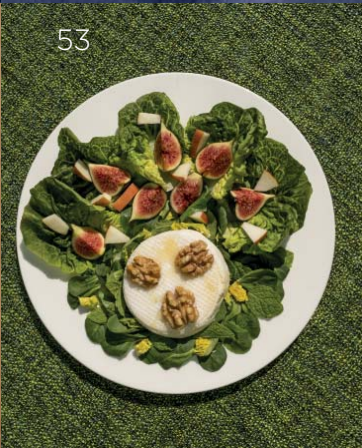
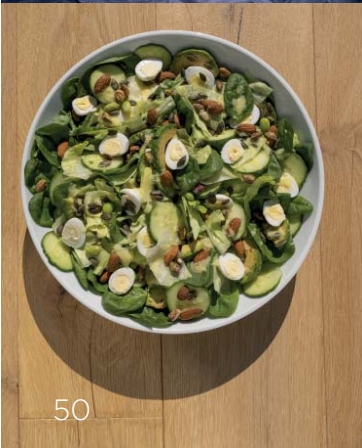
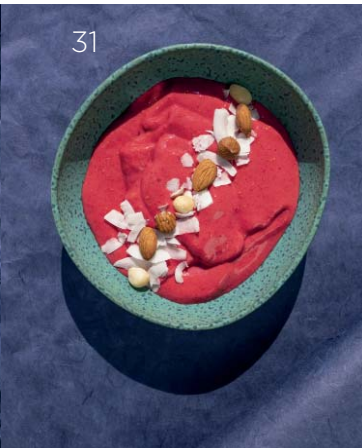
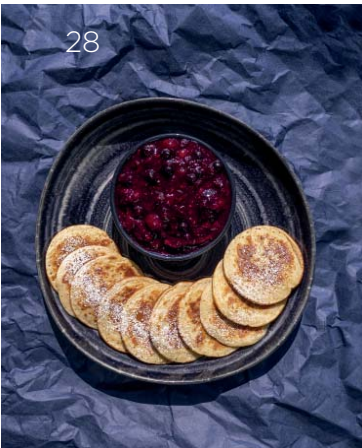
Úžasné fotky jsou prací mého kamaráda Honzy a jemu patří velký dík za nadšení, se kterým do toho se mnou šel a vydržel mé komentáře a věčné cukrování (dezertů pochopitelně). Děkuji, Honzo.

A závěrem jedno speciální díky mé letité kamarádce Martině, které vděčím za mnohé... Nebýt jejího nasměrování mého vaření, tak není ani www.jim-nejim.cz a ani tato kniha. Marti, moc Ti děkuji za vše.

Přátelé, věřím, že i vám se naše kniha bude líbit a dělat vám radost.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Jana', written in a cursive style.







104



107



108



111



113



126



129



132



137



138



152



155



156



158



161



173



174



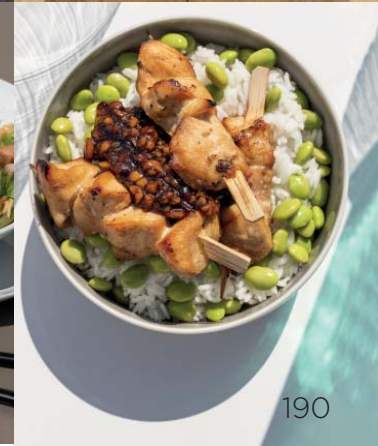
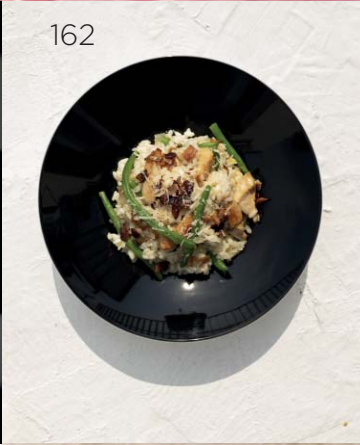
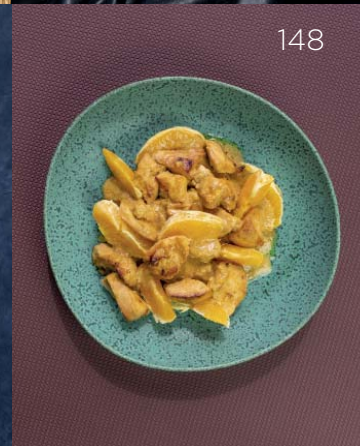
176



178



180



JÍM - NEJÍM

Na úvod bych chtěla říct, že tahle knížka nemá nic společného s dietami. Nenajdete tady počítání kalorií ani superkoktejly ze superdietních potravin. Protože diety pro mě neznamenají zdravé stravování, a už vůbec ne dlouhodobou práci se zdravým tělem a správnými stravovacími návyky. Diety beru jako módní trend, letos jede jedna, ta je však hned další rok zapovězena a na scéně je nová, opět zaručeně fungující. Nebudeme si zastírat, že štíhlá postava, jako bonus, se hodí vždycky, ale i toho může být někdy moc.

Je to už dlouho, co jsem jedla úplně všechno. Zdravá strava pro mě tehdy spočívala v zeleninové příloze k obědu a tmavém pečivu. Postavu jsem nikdy moc neřešila a pár kilo navíc mi nevadilo. Vše začalo tím, že mi bylo zle. Napřed občas, pak už skoro pořád... Možná to také znáte: jíte už s pocitem strachu, co zase bude, přidají se výčitky. Začala jsem měnit porce a čas jídla, vynechávat obecně známé škodliviny: smažené, cukr, mouku... Nic se nestalo a dva roky stravovacího peklíčka v kombinaci s doktorem a trochou psychické nervozity udělaly své. Váha šla extrémně dolů. Časem jsem až příliš často slýchávala: „Jani, jsi v pohodě? Vypadáš hrozně hubeně.“

Moje soukromé JÍM - NEJÍM bylo čím dál horší. Až teprve potom to bylo jasné: laktózová intolerance, která se potvrdila až po několikáté návštěvě lékaře. Myslela jsem si, že je vše vyřešené - vynechám mléko a hotovo. Chyba lávky - bylo to lepší, ale dopředu opravdu nemáte představu, kde všude se laktóza objevuje a v kolika restauracích vám bez jakýchkoli zlých úmyslů podají mylnou informaci, takže pak poobědovou hodinku nedobrovolně strávíte na záchodě.

Bylo mi jasné, že přišel čas na systém. Měla jsem o tom jen mlhavou představu a okolo mnoho chytrých rádců a poradců. Nicméně jedna rada se ukázala jako naprosto zásadní. Bylo to doporučení navštívit ordinaci paní Hany Lang.

Po několika nedůvěřivých telefonátech, konzultacích i pár testech mi začala docházet jedna věc: byla jsem dost zvyklá naslouchat - kolegům, kamarádům, partnerovi. Prostě jsem se řídila radami okolí, rodiny, takového společenského úzu... a tam někde jsem se ztratila. Bylo mi špatně, nevěděla jsem, co s tím, a neposlouchala jsem sama sebe. Svoje tělo. A to mě Hana naučila. Dát na svoje pocity, intuice... protože člověk opravdu sám nejlíp ví, co je pro něj dobré - zní to jako klišé, ale je to prostě tak.

Tak jsem si sama se sebou začala novou disciplínu - zkusit si neškodit. Z testů jsem věděla o laktóze, ale bez změny přístupu k jídlu a potravinám jako takovým to nešlo. Takže já, která dřív s radostí jedla večer a nesnídala a lepek byl pro mě pojem stejně tak vzdálený jako sluneční soustava, jsem se začala hlídat. Hlídat věci, ze kterých vařím. Co v nich vlastně je? A co v tom naopak není? Nebo ještě lépe - co by tam mělo být, ale není?

Když už se moje nejbližší okolí jakž takž vypořádalo s mojí laktózovou intolerancí, začala jsem je školit ohledně stravy. Někdo byl shovívavý, někdo posměšný, někdo se zajímal, jiný ne. Ale postupem času jsem zjistila, že bobtná skupinka těch, které tohle téma opravdu zajímá. Kamarádky mi začaly volat, psát o radu, a když jsme se sešly, tak se dost divily. Tedy nejen ony, i já jsem byla překvapená, kolik chytrých a schopných žen (pochopitelně i mužů) dělá tolik chyb a vlastně si samy škodí. Taky jsem zjistila ještě jednu zásadní věc - je to v hlavě. Ve chvíli, kdy mi všechno došlo a sedlo si to, tak se mi ulevilo. Samozřejmě to bylo tím, že jsem již vědomě nejedla to, co mi nedělalo dobře, ale začala jsem se svým tělem a jeho signály pracovat. Dneska už dopředu vím, že pokud si něco „zakázaného“ dám, bude mi zle - a bohužel, někdy i s tímto vědomím mi ráno špatně je, protože prostě neodolám.

Najednou jsem nestíhala brát všechny ty telefonáty a odpovídat na e-maily, až přišla spásná věta mé dlouholeté kamarádky Martiny: „Proč to někam nenapišeš, ať si to můžeme vždycky přečíst a nemusíme tě pořád otravovat?“

A tak to začalo. Napřed blogem Jím-nejím.cz, který jsem si rok piplala v dobré víře, že to dělám právě pro ty kamarády a kamarádky. Poctivě jsem nakupovala, vařila, vyhazovala a zkoušela. Desítky verzí a variant klasických jídel. Pro sebe i pro ty, kdo řeší alergie a intolerance, i pro ty, kteří se zajímají o to, co jedí. Ke kamarádům a známým se přidávali další a další a já jsem byla šťastná, že se moje postřehy lidem líbí a že podle mých receptů skutečně vaří. A že poděkují, zeptají se, ohodnotí, podělí se o svůj příběh. A že jim není jedno, jak se stravují.

Pak přišla nabídka vydat knihu. Překvapilo mě to a nesmírně potěšilo. Víím, že lidí, které trápí podobné starosti s alergiemi a intolerancemi, je čím dál více. Nejsem odborník ani lektor zdravé výživy, ale něco už víím. Toho, co jsem se naučila sama na sobě a vyzkoušela v kuchyni, je dost. A tak jsem si řekla, že to zkusím, a nabídku na vydání mé JÍM - NEJÍM kuchařky jsem přijala.

To, že právě čtete tento úvod, znamená, že i vy sami máte nějaký důvod, proč zrovna tuhle knihu držíte v ruce. Knížka obsahuje 80 vlastních receptů na klasická i trochu odvážnější či netradiční jídla. V základním popisu receptu je vždy uvedeno, o jaký alergen se v jídle jedná, a následně také to, čím vším ho můžeme nahradit a co bylo v receptu použito. Všechny recepty jsou vyzkoušeny a záleží jen na vás, jakou verzi potřebujete vzhledem ke své alergii či intoleranci nebo třeba jen chuti zkusit nová jídla.

Věřím, že se vám recepty nejen budou líbit, ale hlavně i pomohou. Vařit podle téhle kuchařky může kdokoli a ani nemusí mít žádnou alergii či intoleranci, funguje to i tak. Chce to jen trochu přípravy, nebát se netradičních chutí a ani se nebát říct, že zrovna hodně zdravá verze koláče není můj šálek kávy, ale mandlová panenka s olivami a rajčátky je skvělá.

Těším se, že moje recepty vyzkoušíte a že vám třeba knížka pomůže se někam posunout, bude vám líp nebo se jen trochu posnažíte zkusit jíst jinak.

Vaše Jana

CESTA KE ZDRAVÍ

Když mě autorka této unikátní kuchařky požádala o odborný text na téma zdraví do úvodu knihy, cítila jsem se poctěna. O zdraví hovořím se svými klienty každý den, ovšem psát o něm, jak jsem následně zjistila, je věc jiná.

Vše začalo protizánětlivou stravou...

Protizánětlivá strava je již z médií známý pojem a nutriční terapie nyní zažívá malou renesanci. Položila jsem si tedy otázku, co je to vlastně zdraví a jak naše strava může zdraví ovlivnit.

ZDRAVÍ NENÍ VŠECHNO, ALE BEZ ZDRAVÍ JE VŠE OSTATNÍ NICOTNÉ.

V každodenním životě plném pracovních povinností, akcí, přátel, zábavy, starostí i radostí si na vlastní zdraví často ani nevzpomeneme. Jakmile nám však začne docházet energie, skolí nás chřipka nebo se objeví vážnější nemoc, stává se touha po „uzdravení“ naší největší prioritou.

Někdy je uzdravení snadné a vcelku rychlé, někdy nás nemoc sužuje i několik týdnů a někdy se naše onemocnění promění v nekonečné utrpení, které nám brání užívat si života, a vypadá to, že cesta k uzdravení vůbec neexistuje.

Každá nemoc, ať akutní, nebo chronická, je jakýmsi vychýlením z rovnováhy, které lze řešit. Návodů, rad a doporučení, jak dojít k věčnému zdraví, je v dnešní době k dispozici nespočet. Každý z těchto návodů má své zastánce a každý nabízí určité výsledky. Ale ne vše je vždycky tak, jak se na první pohled jeví. Spousta přístupů ke zdraví se mezi sebou zdánlivě vylučuje, některé přinášejí pouze krátkodobé účinky, některé se soustředí pouze na určitou část organismu a jeho zbytek neberou v úvahu...

Najít mezi těmito přístupy tu „správnou“ cestu, která vám sedne a dovede vás k požadovanému cíli, rozhodně není snadné.

PODLE TOHO, JAK SVÉ ZDRAVÍ SAMI DEFINUJEME, TAK SE K NĚMU TAKÉ STAVÍME.

Znám lidi, kterým přijde naprosto normální, že berou třikrát do roka antibiotika, vracejí se jim angíny, rýmy, chřipky, bolí je neustále záda, mají průjmy, zácpy, ale nijak to neřeší. Mají pocit, že jsou zdraví.

Velice často také někteří lidé považují za běžnou součást života bolest hlavy, migrény, menstruační bolesti, nevolnosti po jídle, alergie, bolesti kloubů, otoky a podobné „menší“, zdánlivě zanedbatelné potíže.

Někdo se nad takovými stavy opravdu vůbec nepozastavuje a pokládá je za svůj každodenní chléb. Jejich definice zdraví bude určitě jiná než ta má nebo ta vaše.

Stejně jako jsme individuální my sami, tak je individuální i náš přístup k vlastnímu zdraví. To, jak vnímáte zdraví, záleží opravdu jen na vás. Důležité je uvědomit si, že přesně toho, co si pod pojmem zdraví představujete, můžete dosáhnout.

V této době a v této zemi máme všechny podmínky potřebné k tomu, abychom se mohli těšit absolutnímu a přetrvávajícímu zdraví. Rozhodně bychom se tedy neměli spokojit s žádnými výše zmiňovanými „neduhy“, jako jsou všemožné bolesti, nevolnosti a pocity nepohody, protože ty by do našeho života vůbec neměly patřit. Tam, kde je to možné, bychom se měli snažit aktivně svoje zdraví podporovat a pozitivně ovlivňovat.

Jakmile zaujmeme aktivní postoj ke svému zdraví, budeme se muset s některými závěry a přesvědčeními lékařů, našich blízkých nebo i nás samotných, které se týkají našeho současného zdravotního stavu nebo i jeho budoucnosti, rozloučit a najít si svou cestu. Protože my jsme individuální, my nejsme naše matka a náš otec, my nejsme děda a babička. My jsme my a naše DNA je jiná. Je podobná, ale je jiná.

To, v co ve skutečnosti věříme, značně ovlivňuje naše bytí. Naše duchovno, filozofie a víra utváří naše myšlenky. A ty zase ovlivňují naše pocity a naše pocity ovlivňují naše buňky. A naše tělo může být zdravé jen do té míry, do jaké jsou zdravé naše buňky.

Na naše zdraví působí mnoho faktorů. Vnitřních i vnějších, ovlivnitelných i neovlivnitelných. Zaměřme se na ty, které ovlivnit lze, a chraňme se před vznikem zdravotních potíží a civilizačních chorob.

Doktor Heinrich Kremer říká: „Dejte svému pacientovi do pořádku střevní mikrobiom a střevní sliznici, aby trávicí ústrojí mohlo nejen správně vstřebávat vše potřebné, ale i vylučovat vše zbytečné a škodlivé. Následně podpořte mitochondrie, aby mohly vyrábět dostatek energie v podobě ATP pro naše tělo, a organismus tohoto člověka se pak uzdraví sám.“ Uvědomme si, že funkce a procesy probíhající uvnitř našeho organismu jsou vzájemně provázané a pro zajištění trvalého zdraví a dostatku životní energie je zapotřebí vnímat tělo jako celek, a tak o něj i pečovat. Pevné zdraví může stát pouze na pevném základě, který se skládá z několika stavebních kamenů:

- Strava (kvalitní a protizánětlivá)
- Střeva (střevní mikrobiom a střevní sliznice)
- Živiny (výživa buněk)
- Detox (úklid zevnitř)
- Psychika (vyrovnanost + životní styl)

Každá z uvedených oblastí má pro zdraví svůj nezastupitelný význam a všechny jsou spolu provázané a vzájemně se ovlivňují.

Uvnitř našeho těla probíhá každou milisekundu vzájemná komunikace a startují se nové procesy. Je to jako samostatný vesmír v malém provedení – mikrokosmos, který se nazývá organismus. Náš organismus je dokonalý. Vše je sladěné a vyladěné, pokud mu dopřejeme optimální podmínky. Narušením těchto podmínek dochází k nerovnováze, a tím k celkovému rozladění. Léčba nemoci může být vnímána jako proces ladění rozladěného nástroje, postupně struny po struně...

ZDRAVÍ NENÍ STAV, ZDRAVÍ JE PROCES!

Zdraví je opravdu potřeba chápat jako proces. Proces neustálého vracení se ke své vnitřní rovnováze. Jak psychické, tak fyzické. I ty nejlepší nástroje je zapotřebí pravidelně ladit, pokud z nich chcete dostávat to nejlepší.

Tak jak můžeme své zdraví ovlivňovat negativně, můžeme ho samozřejmě ovlivňovat i pozitivně a znovu připomínám, že nikdy není pozdě! Jsou mezi námi lidé, kteří se rozhodli změnit svůj životní styl třeba ve 40 nebo v 60 letech a vypadají lépe než kdykoli předtím, cítí se lépe, jsou plní energie a radosti ze života.

STRAVA

„Nechť je tvé jídlo tvým lékem a tvůj lék nechť je tvým jídlem.“

Hippokratés

Je zvláštní, jak málo je strava začleňována do léčebného procesu nemocných. Ze své praxe mohu spíše říci, že skoro vůbec.

Právě jídlo je přirozenou cestou, jak dodat tělu živiny a látky potřebné pro jeho správné fungování.

Naše nemoci leží na našem talíři a náš život je tak kvalitní, jak kvalitní je každá jednotlivá buňka našeho organismu. Aby mohly buňky fungovat, tak jak mají, potřebují kvalitní stavební materiál. Kvalitní bílkoviny rostlinného původu, kvalitní tuky a oleje (nenasycené

mastné kyseliny), kvalitní sacharidy, vitaminy, minerály a stopové prvky. V případě, že tyto látky tělu nedodáváme, nemohou buňky odvádět svou práci, oslabují a jejich výkon se snižuje. Buňky bez potřebných živin onemocní, přežívají, trápí se a začínají mutovat. Úměrně k tomu se pak vyvíjí naše životní energie a naše zdraví.

Nedostatek živin a strádání buněk bohužel nepocítujeme hned v tu chvíli, kdy ho začnou pociťovat naše buňky. Lidský organismus je opravdu dokonalá „mašina“ a umí se vyrovnávat s nedostatkem velmi dlouho. Nekvalitní strava se ukáže na našem životním elánu, energii, emocích, nemocích, pleti a postavě, ale až za dlouhá léta.

Když někdo přijde ve 40 letech, že má najednou problémy se zdravím, je jasné, že to není zničehonic! My všichni sklízíme jen to, co jsme léta předtím zasévali. Dvěma třetinám onemocnění rakovinou by se dalo pomocí zdravého životního stylu předejít. Více než polovina obyvatel České republiky trpí nadváhou či obezitou a tento trend stoupá už i u dětí.

V obchodech se na nás valí neskutečné množství mrtvých, zpracovaných potravin, které našemu zdraví přímo škodí. Konzervanty, chemikálie, aditiva, dochucovadla, záplava cukru... Bohužel ne každý si dnes uvědomuje, že ne vše, co je označováno a prodáváno jako jídlo, je ve skutečnosti potravou. Ačkoli nás některé zakoupené výrobky mohou na nějaký čas zasytit a třeba nám i dodat energii, neznamená to automaticky, že se nasýtily i naše buňky a že jsme tělu dodali nějakou užitečnou hodnotu. Může tomu být dokonce naopak. Abych vám problematiku týkající se stravy trochu více objasnila, rozdělila jsem ji do čtyř skupin na suroviny, potraviny, pochutiny a otraviny.

K jídlu si můžeme vybírat původní a přirozeným způsobem získané suroviny plné živin. Sem patří zelenina, ovoce, celozrnné obilniny, luštěniny, vejce, mléko, maso, ryby, kvalitní oleje. Připravíme si kvalitní pokrmy, kdy víme, co jíme a jak čerstvé suroviny používáme.

Běžně dostupné jsou dnes také potraviny. Jedná se o lehce upravené suroviny, jako je chléb, housky, nudle, tofu, jogurty, mražené ovoce a zelenina apod. Nemáme k dispozici čerstvé suroviny v jejich přírodní podobě, ale již předpřipravené ke konzumaci. Řadme sem prosím pouze potraviny v té „nejčistší“ možné podobě, do které bylo při zpracování minimálně zasahováno, tzn. nepřidávaly se žádné konzervanty, dochucovadla, barviva a jiné škodlivé látky.

Dále jsou zde pochutiny, které bychom si měli dopřát jen čas od času, patří sem sýry, uzeniny, zdravé medem oslazené dezerty, kvalitní čokolády apod. Čím více přirozenosti při zpracování, tím lépe.

A nakonec otraviny. Něco, co má vypadat jako potravina, ale s jejím původním stavem to nemá nic moc společného. Někdy se to tak sice může zdát, ale ve skutečnosti se jedná o výrobek obohacený o spoustu chemikálií a éček, aby se mohl vůbec stát požitelným. Našemu zdraví otraviny jednoznačně škodí. Patří sem hotová jídla, chipsy, nekvalitní čokolády, konzervy, sušenky, jogurty ochucené ovocem, které však ovoce neviděly ani z rychlíku, dezerty, různé tyčinky (tvářící se jako zdravá pochoutka), hotové omáčky, kečupy apod.

Konzumace těchto výrobků spolu s nedostatkem pohybu vede k postupnému usazování škodlivin v našem těle. Zakyselené znečištěné prostředí, které si sami v sobě vytváříme, z nás pak dělá chronicky nemocné, nevládné, neoptimistické a skleslé bytosti bez energie. Tyto usazeniny našim buňkám znemožňují správné fungování a narušují jejich vzájemnou komunikaci.

Ve chvíli, kdy je potřeba řešit konkrétní zdravotní potíže, stává se základem terapie protizánětlivá strava.

PROTIZÁNĚTLIVÁ STRAVA JE CESTA K TRVALÉMU ZDRAVÍ.

Trápí vás něco z níže uvedeného?

- migrény, bolesti hlavy, únava, pocit vyčerpání, úzkosti až deprese, syndrom vyhoření
- opakující se záněty – středního ucha, dutin, průdušek, močového měchýře; opakující se rýmy, astma bronchiale
- průjmy, zácpy, syndrom dráždivého tračníku, Crohnova choroba, ulcerózní kolitida, gastritida, nadýmání, pocit plnosti
- nevirální hepatitida, chronická pankreatitida
- srdeční potíže jako tachykardie, funkční nebo arteriální vysoký tlak
- otékání očních partií, prstů, kotníků
- problémy s pokožkou, ekzémy a svědění
- snížená nebo zvýšená funkce štítné žlázy
- slabý imunitní systém, autoimunitní onemocnění
- bolesti kloubů, chronické bolesti zad
- ...

Příčina může ležet na vašem talíři...

Málokdo si uvědomuje, že na potraviny, které konzumujeme, může náš organismus reagovat alergií. Téma potravinové intolerance, potravinové alergie, nesnášenlivosti různých složek potravy je však tak rozsáhlé, že se v tom laik nemůže sám vyznat.

Správně nastavená protizánětlivá strava pomáhá v našem těle nastolit pořádek a dává mu prostor vypořádat se se zdravotními potížemi, které nám ubírají energii a znepríjemňují život. Působí navíc i jako prevence civilizačních chorob či podpora při řešení mnohých onemocnění.

Potravina, která je pro někoho zdravá, může u jiného vyvolávat potíže. Vezměme si například lepek – vím, již malinko ohrané téma, ale sem se hodí. Lepek je vysoce alergenní látka. Určitě ve svém okolí znáte někoho, kdo je na lepek buď alergický, nebo někoho, kdo na něj vykazuje nesnášenlivost. Mnozí ani nevědí, že příčinou jejich chronických onemocnění je nadměrná konzumace lepku nebo jeho konzumace vůbec. Alergenem nemusí být jen lepek, ale může to být každá potravina. Alergická reakce je přehnanou, dalo by se říct hysterickou odpovědí našeho imunitního systému na určitou látku z vnějšího okolí nebo na složku potravy. Mnohdy se jedná o neškodnou látku. Při alergické reakci dochází k lokálním zánětlivým procesům.

Změna stravovacích návyků slouží v první řadě k tomu, aby byly nalezeny spouštěče těchto zánětlivých procesů. Z dlouhodobého hlediska vám změna stravovacích návyků nabízí mnohem víc. To, že strava léčí, bylo již mnohokrát dokázáno. Tím se na cestě za pevným zdravím posouváme o obrovský krok dál anebo se tak před onemocněním dokážeme plně chránit. Chce to jen se rozhodnout a začít. Ne na Nový rok, ne zítra, ale dnes. Čím dříve, tím lépe.

V této kuchařce se spojuje tradice s inovací. Je psaná na základě autentického příběhu a s vášní. Vznikala s neuvěřitelnou energií a nasazením. Přeji jí mnoho úspěchů a nadšených čtenářů.

Šťastnou cestu k vašemu vlastnímu „chronickému“ zdraví!

Hana Lang



SLADKÁ RÝŽE S OŘECHY

doba přípravy
5 MINUT

doba vaření
15 MINUT

počet porcí
2

alergeny*
5, 7, 8

SUROVINY

1 hrnek bílé rýže
½ hrnku polotučného mléka
1 hrst mandlí
1 hrst oříšků kešů
1 hrst dýňových semínek
1 hrst borůvek
1 hrst malin
1 banán, nakrájený na plátky
2 lžičky mleté skořice
2 lžíce medu

*náhrada

kokosové / rýžové mléko

arašídý

piniová semínka

rýžový sirup

JAK NA TO

1. Rýži propláchneme a uvaříme doměkka, promícháme s vlažným mlékem.
2. Do talíře dáme rýži s mlékem, posypeme ji mandlemi, oříšky, semínky a opláchnutým drobným ovocem. Přidáme banán a vše posypeme skořicí.
3. Na závěr pokapeme medem dle libosti.

TIPY

Nechce se vám stát u sporáku a hlídat rýži? Rada je jasná: kupte si malý rýžovar, je to super pomocník a rýže je z něj vždy akorát.

Nemáte rádi konzistenci rýžové kaše? Snadná pomoc: nedávejte do rýže mléko.

OVESNÁ KAŠE

doba přípravy
5 MINUT

doba vaření
7 MINUT

počet porcí
2

alergeny*
1, 5, 7, 8

SUROVINY

8 lžic ovesných vloček
400 ml polotučného mléka
2 lžičky mleté skořice
2 hrsti celých mandlí
2 hrsti plátkového kokosu
2 hrsti lesního ovoce
1 hrst jahod
1 menší mango (ready to eat)
2 lžíce javorového sirupu

*náhrada

bezlepkové ovesné vločky
 bezlaktózové / rýžové mléko // voda

arašídy

JAK NA TO

1. Vločky zalijeme mlékem, dáme vařit, a jakmile přijdou k varu, stále mícháme. Vaříme do změknutí, obvykle stačí 4-5 minut, hustotu kaše si dopřejte dle libosti.
2. Přendáme do talíře, posypeme skořicí, mandlemi, kokosem, opláchnutým lesním ovocem, jahodami nakrájenými na malé kousky, mangem nakrájeným na kostičky a zalijeme sirupem.

TIP

Chcete občas ovesnou kaši proměnit do čokoládova?
 Jen přidejte lžičku kakaa nebo vysokoprocenní čokoládu slazenou kokosem.





POHANKOVÁ KAŠE S OVOCEM A OŘECHY

doba přípravy
5 MINUT

doba vaření
7 MINUT

počet porcí
2

alergeny*
5, 7, 8

SUROVINY

100 g pohanky

150 ml polotučného mléka

1 lžička másla

1 lžička skořice

1 hrst borůvek

1 hrst malin

½ hrsti plátkového kokosu

½ hrsti makadamiových ořechů

½ hrsti nesolených pistáciových oříšků

2 lžíce medu

*náhrada

rýžové / mandlové mléko // voda

bezlaktózové / ořechové máslo

piniová semínka

arašídy

JAK NA TO

1. Pohanku spaříme horkou vodou a scedíme.
2. Mléko nebo vodu přivedeme k varu, přidáme pohanku, přikryjeme pokličkou a necháme pár minut dojít.
3. Pokud máme rádi kaši tekutější konzistence, přidáme tekutinu a pohanku vaříme do úplného změknutí. Na závěr přidáme lžičku másla.
4. Přendáme do talíře, posypeme skořicí, opláchnutým drobným ovocem, kokosem, ořechy a zakápneme medem.

TIP

Pokud kupujete instantní kaše, pozorně sledujte jejich složení, některé totiž obsahují zbytečné množství přidaného cukru.



GRANOLA S OŘECHY A KOKOSEM

doba přípravy
10 MINUT

doba vaření
25 MINUT

počet porcí
4

alergeny*
1, 8

SUROVINY

100 g ovesných vloček

2 lžíce kokosového oleje

70 g kokosového cukru

4 lžíce kokosového sirupu

1 lžíce slunečnicových semínek

2 lžíce dýňových semínek

20 g směsi ořechů dle vlastní volby

1 lžička mleté skořice

50 g plátkového kokosu

20 g rozinek nebo brusinek

*náhrada

bezlepkové vločky

sušené nesířené ovoce

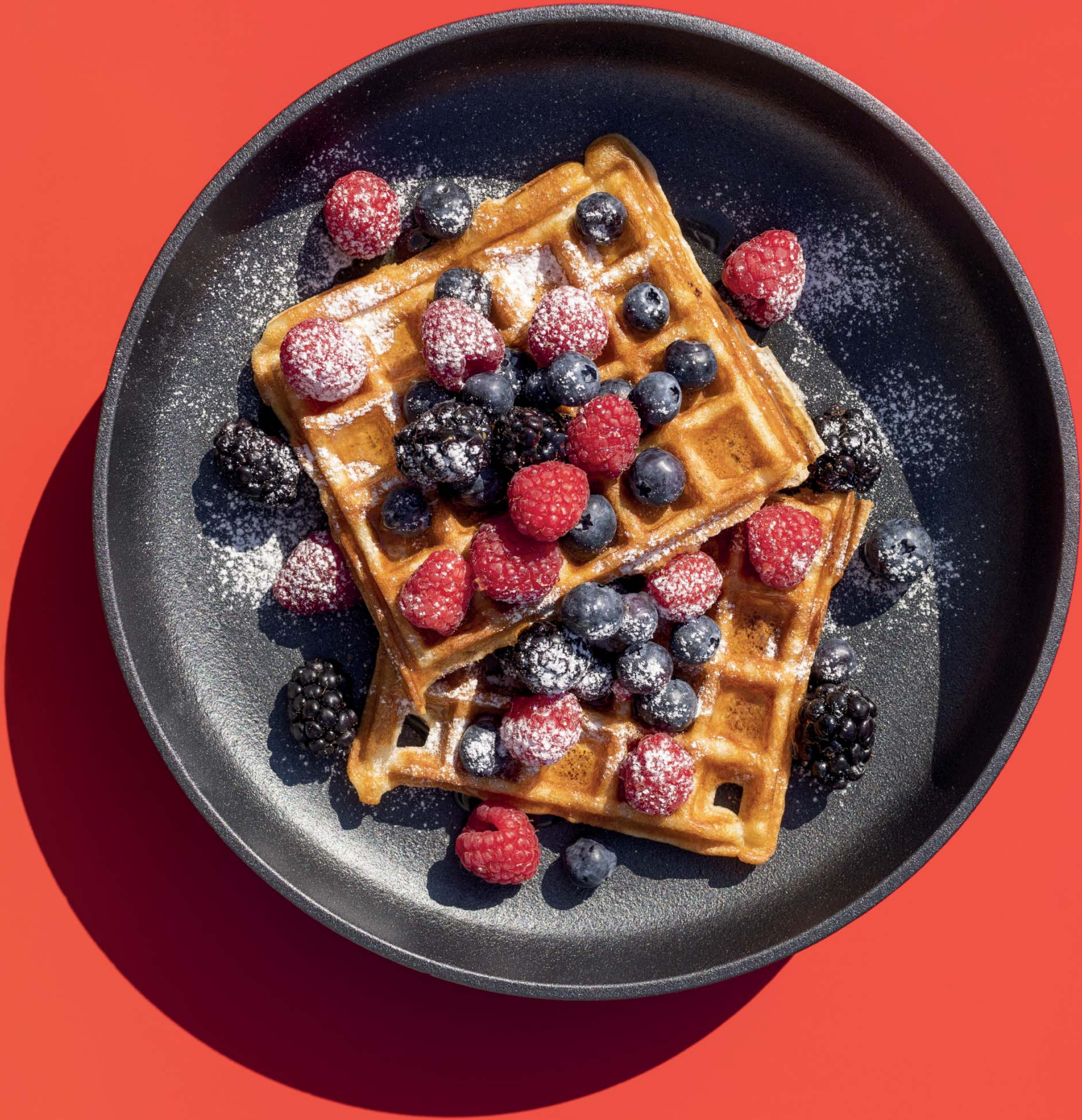
JAK NA TO

1. Vločky promícháme s rozpuštěným kokosovým olejem, rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme při teplotě 170 °C maximálně 10 minut. Vločky by měly lehce zezlátnout.
2. Přendáme je zpět do mísy a důkladně promícháme s cukrem, sirupem, semínky, ořechy a ochutíme skořicí.
3. Vše vrátíme na plech a pečeme dalších 10 minut.
4. Na posledních 5 minut pečení přidáme kokos a rozinky nebo brusinky.

TIPY

Jak granolu podávat? Zalijte ji mlékem, které máte rádi, nebo jogurtem. Granola je báječná s kokosovým nebo jen čistě bílým jogurtem.

Chcete snídat tuhle dobrotu častěji? Doporučuji udělat si granoly více, uložit ji do uzavíratelné dózy a skladovat v lednici klidně 2 týdny.





BANÁNOVÉ LÍVANCE

doba přípravy
10 MINUT

doba vaření
15 MINUT

počet porcí
30 LÍVANCŮ

alergeny*
1, 3, 7

SUROVINY

2 hrnky hladké mouky
½ lžičky kypřicího prášku
špetka soli
2 lžičky moučkového cukru
2 hrnky polotučného mléka
1 vejce
2 lžičky kokosového oleje
+ 1 lžíce na opékání
1 větší banán, rozmačkaný vidličkou

*náhrada

rýžová mouka
 bezlepkový prášek do pečiva

rýžové mléko
 20 g vanilkové hrašky + 40 ml vody

JAK NA TO

1. Všechny suroviny smícháme v hladké těsto.
2. Pokud nahrazujeme vejce vanilkovou hraškou, vmícháme ji s vodou až na závěr.
3. Rozehřejeme lívanečník, potřeme ho pár kapkami oleje a upečeme zlaté lívance.

TIP

Chcete lívance doladit ovocným rozvarem? Lesní ovoce povařte s trochou cukru a třeba špetkou skořice. Teplým rozvarem polijte ještě horké lívance.

FROZEN BOWL

doba přípravy
5 MINUT

doba vaření
3 MINUTY

počet porcí
2

alergeny*
7, 8

SUROVINY

2 velké banány

200 g mražených malin

1 lžíce polotučného mléka

1 lžíce plátkového kokosu

1 lžíce ořechů

*náhrada

rýžové / mandlové mléko

bez ořechů

JAK NA TO

1. Banány oloupeme a nakrájíme.
2. Mražené maliny, banány a mléko dáme do mixéru na smoothie a rozmixujeme. Mražené ovoce nám zařídí konzistenci povoleného sorbetu.
3. Přendáme do misky a posypeme kokosem a ořechy.

TIPY

Chcete různé barevné a chuťové verze? Vyměňte maliny za borůvky nebo mango, vše ostatní zachovejte v receptu stejně.

Nemáte mixér na smoothie? Nevadí, stačí běžný kuchyňský mixér.





SLANÉ MUFFINY

doba přípravy
10 MINUT

doba vaření
30 MINUT

počet porcí
12 MUFFINŮ

alergeny*
1, 3, 7

SUROVINY

7 vajec
1 velká bílá bageta
200 ml plnotučného mléka
200 g šunky
4 hrsti čerstvého špenátu
¼ lžičky soli
¼ lžičky pepře
12 plátků slaniny

*náhrada

bezlepková bageta

rýžové mléko

šunka bez lepku

JAK NA TO

1. Oddělíme žloutky od bílků. Z bílků ušleháme pevný sníh.
2. Bagetu nakrájíme asi na 2cm kostky, dáme do mísy a zalijeme mlékem s rozšlehanými žloutky.
3. Šunku a špenát nakrájíme na větší kousky a přidáme do těsta.
4. Osolíme, opepříme a vmícháme sníh z bílků.
5. Všechny prohlubně ve formě na muffiny vyložíme slaninou (stěny i dno) a lžící naplníme těstem až po okraj.
6. Pečeme v troubě předehřáté na 190 °C maximálně 30 minut.

TIP

Chcete mít muffiny s křupavou krustou? Posypte je na posledních 5 minut pečení nastrohaným parmazánem nebo veganskou verzí parmazánu.