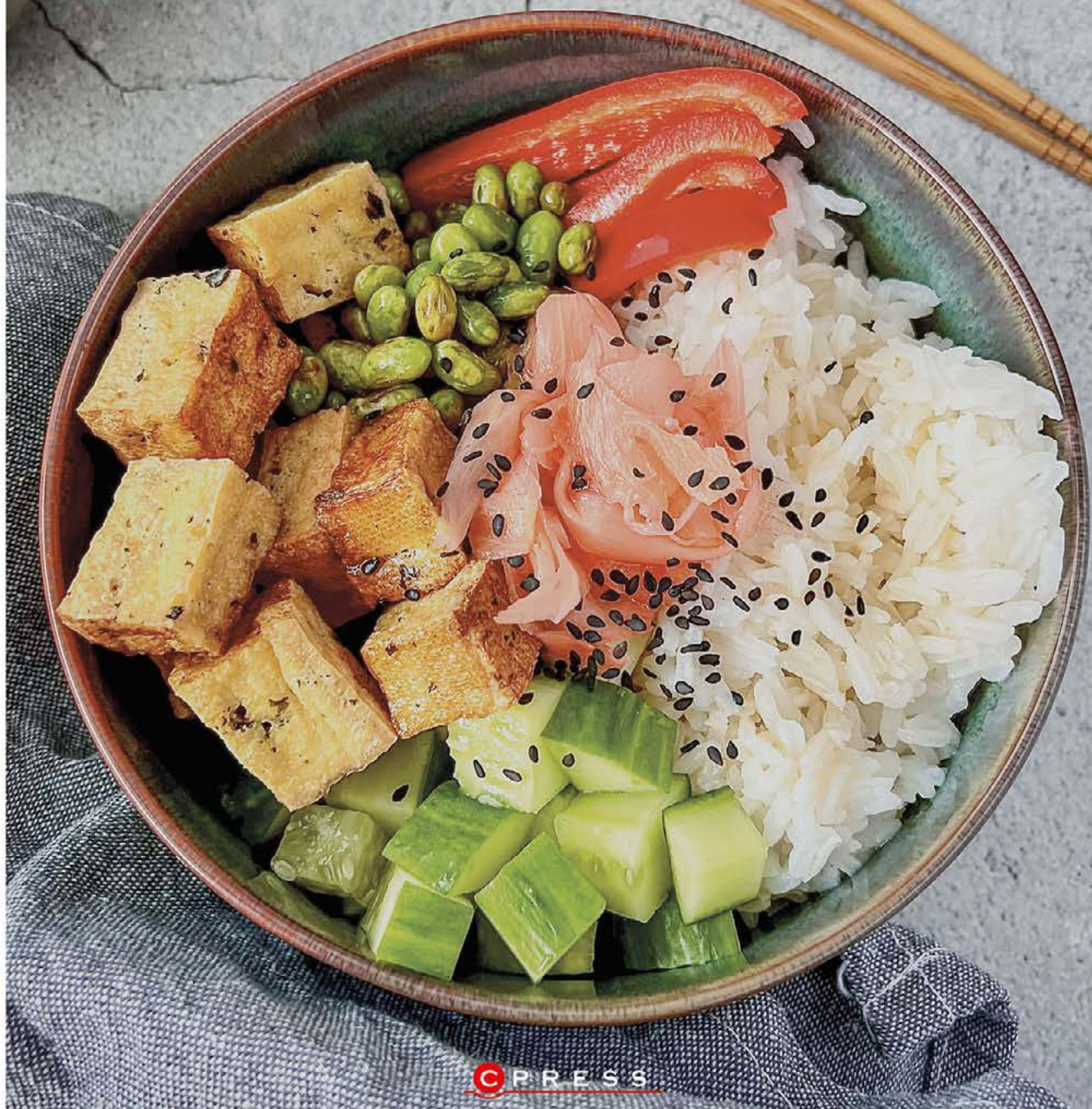


ROSTLINNĚ

Jednoduché veganské recepty



Rostlinně

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Kolektiv

Rostlinně – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2024

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

ALBATROS  **MEDIA**

ROSTLINNĚ

Jednoduché veganské recepty

Rostlinně

Rostlinně je neziskový projekt oslavující rostlinnou stravu. Už od roku 2019 inspiruje všechny, kteří touží začít s rostlinnějším životním stylem. Povzbuzuje majitele restaurací k rozšiřování rostlinné nabídky a pomáhá výrobcům i prodejcům s uvedením nových produktů na trh. Především pak inspiruje jednotlivce na svých sociálních sítích. Projekt vznikl, aby podpořil rostoucí trend rostlinné stravy a i v České republice zasadil do společnosti jasnou zprávu, že **BUDOUCNOST JE ROSTLINNÁ!**

© OBRAZ - obránci zvířat, z. s., 2024

ISBN tištěné verze 978-80-264-5118-1

ISBN e-knihy 978-80-264-5124-2 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

Obsah

Základy rostlinné kuchyně	7
Základní recepty	23
Snídaně a brunch	38
Polévky	62
Jídlo na každý den	80
Pro celou partu	116
Párty a drobné jídlo	140
Dezerty	166

Jak na luštěniny a obiloviny	8
Jak na minerály a vitamíny.....	13
Jak na bílkoviny.....	17
Jak na dochucování.....	19

Základy rostlinné kuchyně

Jak na luštěniny a obiloviny

Luštěniny a obiloviny jsou základem rostlinné kuchyně. Jsou plné minerálů, vitamínů, vlákniny, sacharidů a především bílkovin. Prostě všeho, co potřebujeme a co dělá naše jídlo plnohodnotným. Každá z nich má jiné přednosti a je proto dobré je na talíři co nejvíc střídat. Získáme tak nejenom pestrou paletu všech potřebných živin, ale i chutí.

Příprava každé luštěniny či obiloviny má svá specifika, a tak jsme pro vás sestavili stručný přehled těch, které jsou v našich obchodech nejtypičtější. Dobu vaření berte orientačně a před odstavěním ze sporáku vždy ochutnejte. Objem hrnce a síla plamene totiž mohou dobu vaření zkrátit, nebo naopak prodloužit. Pokud zainvestujete do dobrého tlakového hrnce, zkrátíte si dobu vaření třeba i o polovinu.

Luštěniny

Vaření luštěnin si občas vyžaduje plánování. Zejména fazole a cizrnu potřebujeme před vařením alespoň na pár hodin namočit. Nejenže tím zkrátíme dobu vaření, ale hlavně dopomůžeme k odplavení látek, které snižují vstřebatelnost důležitých živin, jako jsou vápník, železo nebo zinek. Ale existují i výjimky, které se obejdou bez namáčení. Takže pokud se blíží čas večeře a vy ještě nemáte luštěninu namočenou, sáhněte třeba po červené nebo černé čočce. Ty stačí před vařením pouze opláchnout.

Hnědá čočka

Hnědá čočka se k nám dostala z jihovýchodní Asie. Etablovala se však i v kuchyni střední a západní Evropy, hlavně v podobě polévek a ragú. Na rozdíl od červené čočky se tak snadno nerozvaří, a můžeme ji proto použít jako alternativu mletého masa (houbová čočka s bramborovou kaší na str. 131).

Hnědou čočku namočíme přes noc, nebo alespoň na 5 hodin. Poté vodu slijeme a do hrnce nalijeme čerstvou těsně nad úroveň čočky. Vaříme 30–40 minut.

Červená čočka

Červená čočka se těší popularitě zejména v jihoasijské kuchyni, kde je součástí nepřeborného množství dhalů a polévek. Díky své krémovosti je také dobrým základem pro nejrůznější krémy a pomazánky (čočkový dhal na str. 121).

Červenou čočku nenamáčíme, pouze propláchneme pod tekoucí vodou. Přidáme vodu v poměru 3:1 a vaříme 12–15 minut.

Černá čočka (beluga)

Černá čočka dostala svou přezdívku podle jiker velryby beluga, kterým je prý podobná. Historicky pochází ze středního východu, avšak dnes se jí daří hlavně na suchých, chladných pláních severní Ameriky. Černá čočka má jemně oříškovou chuť a vůbec se nerozvařuje. Je proto vhodná nejen do polévek, ale i do salátů nebo různých ragú (krémová beluga na str. 113).

Ani černou čočku nenamáčíme, pouze proplachujeme. Vaříme ve vroucí vodě v poměru 3:1 přibližně 20 minut.

Fazole červená ledvinka

Červená fazole, která svým tvarem připomíná lidskou ledvinu, prý pochází z Peru. Najdeme ji ale ve všech tradičních kuchyních střední a jižní Ameriky. Po uvaření je příjemně krémová a tvoří skvělý základ jídel inspirovaných latinskoamerickou nebo indickou kuchyní (chilli sin carne na str. 133). V syrovém stavu je však ze všech fazolí nejtoxičtější, proto u ní nikdy nevynechávejte namáčení.

Tyto fazole namáčíme po dobu 8–12 hodin. Poté vodu slijeme a vaříme je v čerstvé vodě v poměru 2:1. Pro zjemnění a zvýšení stravitelnosti přidáme bobkový list. Vaříme minimálně 30 minut, ideální konzistence však dosáhneme až po 45–90 minutách.

Máslová fazole

U nás známá hlavně jako velká bílá fazole. Má tvar ledvinky a je výrazně zploštělá. Původní kultivar pochází ze Střední Ameriky a Peru, ovšem dnes ji najdeme hlavně v italské kuchyni, kde svou masitou texturou ozvláštňuje nejen těstovinová jídla a zeleninová ragú, ale i saláty (salát Panzanella na str. 155).

Máslové fazole namáčíme přes noc, nebo alespoň na 8 hodin. Poté vodu slijeme a zalijeme čerstvou v poměru 3:1. Vaříme 60–90 minut.

Fazole Cannellini

Ač je taky bílá, na rozdíl od máslové fazole je Cannellini kulatější a vypadá skoro jako Tic Tac. Pochází z Toskánska, a je tak neoddělitelnou součástí mnoha italských jídel. Má jemně oříškovou chuť a nadýchanou texturu.

Cannellini namáčíme alespoň 5 hodin. Poté vodu slijeme a zalijeme čerstvou v poměru 2:1. Vaříme 60–90 minut.

Černá fazole

Někdy se jí kvůli tvrdé vnější slupce říká želví fazole. Pochází z oblasti kolem Mexika a dnes je součástí mnoha světových kuchyní. Nejčastěji ji však stále najdeme v tradičních vegetariánských receptech Latinské Ameriky, jako je kubánská polévka z černých fazolí nebo v kombinaci s rýží na desítky různých způsobů (fazolová enchilada na str. 88).

Černé fazole namáčíme 4–8 hodin. Poté vodu slijeme a zalijeme čerstvou v poměru 2:1. Vaříme 45–75 minut, podle toho jak dlouho byly fazole namočené.

Mungo

Fazole mungo je typická svým kulatým tvarem a jasně zelenou barvou. Pochází z Indie, ale je také součástí východoasijské a jihovýchodoasijské kuchyně, které ji vařenou i naklíčenou používají ve sladkých i slaných jídlech. Mungo je možné klíčit hlavně proto, že na rozdíl od jiných fazolí není toxická.

Fazole mungo namáčíme 6–10 hodin. Poté vodu slijeme a zalijeme čerstvou v poměru 3:1. Vaříme přibližně 30 minut.

Adzuki

Fazole adzuki pochází z východní Asie a svým tvarem připomíná mungo zbarvené dohněda. Najdeme ji ve slaných, ale zejména sladkých jídlech čínské a japonské kuchyně. Díky své nasládlé ořechové chuti je skvělým základem lehkých kari nebo brownies. Hodí se ale i do salátu nebo do hrstkové polévky.

Adzuki namáčíme 2 až 4 hodiny. Poté vaříme v čerstvé vodě v poměru 2:1 po dobu 45–60 minut.

Cizrna

Nejstarší záznam o cizrně pochází z Turecka, odkud se tato luštěnina rozšířila do okolí Středozemního moře, Blízkého východu a do jižní Asie. Je neskutečně univerzální ingrediencí, z níž je možné připravit polévky, ragú, karbanátky, těsto na brownies, dipy a pomazánky, obal na smaženou zeleninu nebo dokonce i omeletu (cizrnová omeleta na str. 57).

Cizrnu namáčíme 8–12 hodin. Poté vodu slijeme a zalijeme čerstvou v poměru 3:1. Vaříme 45–75 minut. Vodě z uvařené cizrny se říká aquafaba a je možné ji vyšlehat do husté pěny. Je tak skvělou alternativou vaječných bílků, především v dezertech.

Hrách

Hrách pochází ze středomořské oblasti a je jednou z mála tradičních evropských luštěnin. Hrách na vaření není stejný jako čerstvý hrášek, který kupujeme v lusku nebo zmražený. Na rozdíl od tzv. zahradního hrášku je varný hrách nejčastěji žlutý a už při sběru vrásčitý. Tvoří součást nejen evropské, ale i severoafrické a jihoasijské kuchyně. Nejčastěji se z něj dělají polévky, dhaly nebo kaše.

Žlutý púlený hrách stačí namočit na 4–6 hodin, kdežto zelený hrách potřebuje ideálně 8–10 hodin. Po namočení vodu slijeme a vaříme v čerstvé v poměru 3:1. Žlutý púlený hrách uvaříme za 25–30 minut, zelený za 60–90 minut.

Sója

Sója pochází z východní Asie, jejíž kuchyně ji už po staletí zpracovává do produktů, jako je tofu, tempeh nebo miso pasta. Ze všech luštěnin má nejlépe vyvážený obsah aminokyselin a to z ní dělá ideální zdroj bílkovin. Ve zpracované formě ji můžeme použít na tisíce způsobů, v té celistvé z ní můžeme připravit kari, salát nebo praženou křupavou svačinku.

Sóju namáčíme 8–12 hodin a odložíme do lednice, protože při pokojové teplotě by mohla začít fermentovat. Vodu pak slijeme a zalijeme čerstvou v poměru 4:1. Vaříme 90–120 minut.

Obiloviny

Obiloviny byly první rostliny, které lidstvo začalo cíleně pěstovat a díky nimž jsme se mohli jako společnost usadit. Po tisíce let byly naším hlavním zdrojem energie a v mnoha zemích je tomu tak i dnes. Největší užitek máme z obilovin, které jíme v celistvé nebo pouze mírně zpracované podobě. Zbavené vlákniny totiž často ztratí další důležité živiny, které z nich můžeme získat.

Kuskus

Kuskus je neodmyslitelně spjatý se severoafrickou kuchyní, odkud taky pochází. V roce 2020 byl dokonce zapsán do UNESCO seznamu nehmotného kulturního dědictví. Jedná se o krupičná zrníčka pšenice. Díky své neutrální chuti a snadné přípravě je kuskus skvělou univerzální přílohou (kuskusový salát na str. 137).

Kuskus nikdy nevaříme, pouze ho spaříme. Zrnka zalijeme vroucí vodou nebo zeleninovým vývarem v poměru 3:2. Přikryjeme pokličkou a necháme 5 minut nabobtnat. Po zalití kuskus nemícháme, jinak by nemusel napučet rovnoměrně.

Rýže

I když rýže pochází z Asie a je nejtýpčtější v tamních kuchyních, najdeme ji jako součást tradičních jídel po celém světě. Není se čemu divit, když si uvědomíme, že rýže existují desetitisíce druhů – i když u nás se setkáme pouze s několika z nich. Podobně jako ostatní obiloviny, i rýže se díky své neutrální chuti hodí do slaných i sladkých jídel.

Rýži vaříme podle toho, jestli se jedná o bílou (loupanou) nebo hnědou (celozrnnou). Oba druhy ale před přípravou opláchneme pod tekoucí vodou, aby se po uvaření nelepila. Bílou rýži pak vaříme ve studené osolené vodě v poměru 2:1. Hnědou rýži vaříme v neosolené vroucí vodě v poměru 3:1. Rýži nemícháme a vaříme tak dlouho, dokud se z ní nevyvaří všechna voda.

Ječné kroupy

Ječmen je jednou z nejstarších kultivovaných obilovin. Dnes se používá zejména v chovu zvířat a pivovarnictví, avšak kdysi byl běžnou součástí naší místní kuchyně. Díky své slupce se nerozvaří a i po delším vaření zůstane al dente. Je proto skvělý do rizota či do salátu (kroupové rizoto na str. 83).

Ječné kroupy nejdřív opláchneme pod tekoucí vodou. Vaříme ve vroucí vodě nebo zeleninovém vývaru v poměru 3:1 přibližně 25–30 minut.

Jáhly

Podobně jako ječné kroupy i jáhly najdeme jako původní obilovinu napříč celým světem. Nejlépe se jim však daří v teplých, mírně suchých oblastech, a tak jsou součástí hlavně jihoindické, východoafrické a západoafrické kuchyně. Své místo si ale našly i u nás – zejména v podobě jahelné kaše či jáhlového koláče, který můžeme připravit naslano nebo nasladko. Jáhly jsou vhodné i pro celiaky nebo lidi s intolerancí na lepek.

Jáhly propláchneme a spaříme horkou vodou, abychom je zbavili hořkosti. Vodu pak slijeme a vaříme v čerstvé v poměru 2:1 přibližně 12–15 minut.

Pohanka

Možná jste už slyšeli, že pohanka je tzv. pseudoobilovina. Neznamená to však nic jiného, než že patří do jiné botanické skupiny než třeba pšenice nebo ječmen. V kuchyni ji ale používáme úplně stejným způsobem, jako kteroukoliv jinou obilovinu. Navíc potěší i všechny s intolerancí na lepek, je totiž stejně jako jáhly a quinoa bezlepková. Původně pochází z jižní a jihovýchodní Asie, ale dnes je součástí především východoasijské kuchyně v podobě nudlí a východoevropských jídel, jako jsou polévky nebo kaše (obilná kaše na str. 43).

Pohanku opláchneme a na pánvi pražíme dozlatova (díky čemuž získá oříškovou chuť). Následně ji přesypeme do vroucí osolené vody v poměru 3:2 a vaříme 15 minut. Po odstavení z plamene necháme ještě 15 minut dojít pod pokličkou.

Quinoa

I quinoa patří mezi pseudoobiloviny a pochází z pohoří And v Jižní Americe. Její pěstování a využití se do tamní oblasti vrátilo koncem 20. století a od té doby se quinoa postupně rozšiřuje i do jiných zemí světa. Tradičně se z ní mele mouka přidávaná do chlebového těsta nebo se z ní vaří kaše. Quinoa je bezlepková a zároveň má nízký glykemický index, díky čemuž je vhodná pro celiaky i diabetiky. Možná proto se u nás považuje za zdravější alternativu rýže či příloh na bázi pšenice (plněné portobello se žampiony na str. 101)

V obchodech můžeme najít hned tři druhy quinoy – bílou, červenou a hnědou. Zatímco bílá je nadýchaná a má neutrální chuť, červená a hnědá quinoa se vyznačují výraznější texturou a jemně oříškovou chutí.

Quinou opláchneme a nasypeme do vroucí osolené vody nebo zeleninového vývaru v poměru 2:1. Vaříme na středním plamenu, dokud quinoa nevstřebá všechnu vodu (přibližně 12–20 minut). Hrnci pak odstavíme a necháme ještě 5 minut dojít pod pokličkou.

Jak na minerály a vitamíny

Jídlo plní mnoho různých funkcí: je zdrojem požitku, vzpomínek, sounáležitosti a energie. Každá buňka našeho těla existuje a funguje díky tomu, že jsme my nebo naše mámy něco snědli. Tyto stavební bloky, neboli mikronutrienty, jsou nám nejdostupnější v celistvé, lehce zpracované stravě. Každá potravina má však jiný poměr vitamínů a minerálů. Je proto důležité, abychom jedli pestře a střídali co největší paletu ovoce, zeleniny, luštěnin, obilovin a semínek.

Přirozená pestrost dnes v našem jídelníčku často chybí, ať už se stravujeme rostlinně, či nikoliv. Je tak nevyhnutné věnovat pozornost tomu, jaké minerály a vitamíny nám mohou scházet a jak je doplnit.

Následující výčet jsme proto rozdělili do dvou částí. V té první jsme shrnuli živiny, které často schází úplně všem a je vhodné je celoročně doplňovat. V druhé části pak najdete nejdůležitější minerály a vitamíny, které lze získat z rostlinných zdrojů a které při správně sestaveném jídelníčku a dobrém vstřebávání živin doplňovat nemusíte.

Plno doplňků

Vitamín B₁₂

Vitamín B₁₂ je nezbytný pro tvorbu červených krvinek a správnou funkci mozkových a nervových buněk. Jeho deficit může vést k nezvratným zdravotním potížím, proto je jedním z prvků, které rozhodně potřebujeme doplňovat. Netýká se to však jenom lidí, kteří se stravují čistě rostlinně. Deficitem B₁₂ trpí celá populace.

Tento vitamín je specifický v tom, že ho nevytváří rostliny ani zvířata, ale bakterie, které žijí v půdě. V minulosti jsme ho získávali především konzumací neomyté zeleniny. To však při dnešních hygienických standardech není možné, a dokonce i průmyslově chovaná zvířata dostávají vitamín B₁₂ jako jeden z potravinových doplňků.

U doplňování vitamínu B₁₂ musíme myslet hlavně na to, že z jakéhokoliv doplňku získáme pouze 1,5 mg + 1 % jeho celkového obsahu. Přičemž doporučená denní dávka jsou 4 mg. Je to kvůli tomu, že náš trávicí trakt absorbuje B₁₂ dvěma různými cestami a ta efektivnější neobsáhne víc než 1,5 mg najednou. Proto je vhodné suplementovat přípravkem B₁₂ s obsahem 250 mg (= 4 mg) denně nebo pak týdně brát přípravek B12 s obsahem 2000 mg (= 21,5 mg). Navíc dnes už existuje mnoho rostlinných alternativ mléka, jogurtů nebo sýrů, jež jsou obohaceny o vitamín B₁₂ a další prvky, které se běžně vyskytují v jejich živočišných protějšcích. Pokud bychom však chtěli pokrýt celou naši denní potřebu pouze těmito produkty, museli

bychom každý den sníst 2 jogurty a vypít 3 sklenice rostlinného mléka, vždy s několikahodinovými ro-
zestupy. Přímá suplementace spolu s občasnou konzumací obohacených rostlinných alternativ je proto
nejlepší volbou.

Vitamín D

Mnoho lidí předpokládá, že vitamín D doplňovat nemusí, protože si jej sami vytváříme díky slunečnímu
záření. V naší zeměpisné výšce to však platí pouze od dubna do října a taky jenom mezi 11. a 14. hodinou,
což je většinou čas, kdy jsme v práci nebo ve škole. Podobně jako u vitamínu B₁₂ trpí nedostatkem vitamínu
D většina populace, bez ohledu na stravovací preference.

Vitamín D hraje roli zejména ve spolupráci s vápníkem. Dopomáhá jeho vstřebávání a udržení správné
hladiny v krvi. Nedostatek vitamínu D může kromě ztráty kostní tkáně způsobovat i křeče, únavu nebo
zhoršovat depresivní stavy.

I přesto, že vitamín D najdeme v houbách, nenachází se zde ve formě, kterou nejlépe využijeme. Tou je
vitamín D₃. Nejlepší je proto suplementovat kolem 1000 IU denně, zejména od října do dubna.

Omega-3

Nenasycená mastná kyselina omega-3 uzavírá trojici živin, které by si měl hlídat a doplňovat každý, bez
ohledu na stravovací preference. Je důležitou pro správnou funkci mozku, stejně jako pro kardiovaskulární
systém a regulaci zánětlivých procesů v těle.

Většinu lidí napadnou ve spojení s omegou-3 ryby, avšak ony samy ji získávají z mikroplanktonu. V dneš-
ní době je tak možné najít doplňky, které omega-3 čerpají přímo z těchto jednobuněčných organismů.
Dalším rostlinným zdrojem omega-3 je i mleté lněné nebo chia semínko, či za studena lisovaný lněný olej.
Avšak na rozdíl od mikroplanktonu neobsahuje přímou formu (EPA a DHA), která je pro nás nejlépe využi-
telná. Transformace kyseliny alfa-linoleové ze semínek nikdy není stoprocentní a finální hodnoty omega-3
může hodně snížit.

U omega-3 je důležité myslet na to, že naše potřeby se odvíjí nejen od určité minimální hodnoty, ale taky
od poměru omega-3 vůči omega-6. Tyto dvě nenasycené mastné kyseliny fungují jako protiváhy ve spou-
štění a vypínání zánětlivých procesů v těle. Záněty jako takové nejsou ze zásady špatné. Bez nich bychom
nedokázali efektivně bojovat s patogeny, které nás napadají. Avšak v některých případech mohou záněty
pokračovat i poté, kdy už nejsou potřeba, a začít napadat naše vlastní buňky.

Současná konvenční strava je bohatá na omega-6 a potřebujeme ji balancovat prostřednictvím omega-3.
Ideální poměr je 1:4 ve prospěch omega-6. Jedním ze způsobů, jak snadno a levně snížit příjem omega-6 je
vyměnit slunečnicový olej za řepkový.

Další důležité vitamíny a minerály

Na rozdíl od předchozích prvků, tyto další dokážeme pokrýt dobře sestaveným jídelníčkem. Je však důležité myslet na to, že v rozdílných fázích života se naše potřeby mění. Ať už se stářím, nebo žaludečním onemocněním, se naše schopnost vstřebávání živin snižuje, a tak potřebujeme příjem jednotlivých minerálů a vitamínů navýšit – a to buď prostřednictvím jídla, nebo doplňků. Specifická jsou i období těhotenství a kojení, pro která existují samostatná doporučení.

Vápník

Mnoho lidí neví, že existuje celá řada rostlinných potravin bohatých na vápník, ať už se do nich dostal přirozeně, nebo fortifikací. Naše schopnost vápník vstřebat je však někdy ovlivněna dalšími látkami, které konkrétní potravina obsahuje. Takový špenát a sezam mají relativně vysoký obsah vápníku, ovšem je hůře vstřebatelný. Proto se u jednotlivých potravin vždy zajímejte o oba tyto parametry.

Vápník je důležitým stavebním článkem zubů a kostí. Jeho nedostatek může vést k zlomeninám v případech, kdy by se nám jinak nic vážnějšího nestalo. Zároveň pomáhá regulovat i další systémy v našem těle, jako je svalová nebo srdeční činnost. Relativně hodně vápníku potřebujeme v průběhu dospívání a pak ve stáří (u žen po menopauze), kdy nám začne kostní hmota ubývat rychleji. Nezapomínejte však ani na vitamín D a pravidelný pohyb zatěžující kosti, protože i ty v jejich zpevnování hrají velkou roli.

Potravinami bohatými na dobře vstřebatelný vápník jsou kadeřávek, pak choi, čínská hořčice, brokolice, růžičková kapusta, tofu srážené vápenatou solí, pomeranče, fíky nebo mandle. Zároveň dnes existuje nespočet fortifikovaných rostlinných mlék a jogurtů, zejména těch sójových.

Železo

Překvapivě, ani na nedostatek železa netrpí rostlinně se stravující populace víc než jiné skupiny. Je to zřejmě i proto, že se železo v určité míře nachází v luštěninách, semínkách a sušeném ovoci, které jsou velkou součástí plnohodnotného rostlinného jídelníčku. Avšak v těhotenství je vhodné železo doplňovat, i pokud jsme nikdy předtím na jeho nedostatek netrpěli.

Železo je základem hemoglobinu, který na sebe váže kyslík a roznáší ho z plic po celém těle. Lidé s nízkou hladinou železa se tak mohou cítit unavení a otupělí.

Potraviny bohaté na železo jsou čočka, cizrna, fazole, tempeh, tofu, sezamová a tykvovalá semínka, quinoa, sušené meruňky a fíky, černé olivy, hořká čokoláda nebo i kokosové mléko. V menší míře pak získáme železo ze žampionů, batátů, brambor, hlívy či brokolice.

Vstřebávání železa z rostlinných zdrojů nejlépe podpoříme, když je sníme v kombinaci s vitamínem C. Prakticky to znamená, že si čočkovou polévku zakápneme citronovou šťávou nebo že do fazolového chilli přidáme papriku. A pokud jste kafomilní, na šálek kávy počkejte alespoň půl hodiny po jídle.

Zinek

Zinek je důležitý pro regeneraci tkání, správnou funkci imunitního systému a dokonce hraje roli i v naší schopnosti cítit chutě a vůně. Možná jste proto už někdy slyšeli, že pokud při rýmě ztratíte čich, máte si dát zinek.

Potraviny bohaté na tento prvek jsou fazole, cizrna, čočka, tofu, vlašské ořechy, kešu, quinoa, a semínka jako je chia, lněné, konopné či tykvové. Pokud zinek doplňujete prostřednictvím tabletek, nejezte ho na prázdný žaludek, aby vám po něm nebylo špatně.

Jód

Pokud solíme běžnou kuchyňskou solí a občas jíme polotovary, máme vystaráno. Jód, který je důležitý hlavně pro správnou funkci štítné žlázy, se u nás začal přidávat do kuchyňské soli před více než sedmdesáti lety. Jedna čajová lžička denně neboli 5 g kuchyňské soli pokryje naši denní potřebu. Jestli neradi solíte, můžete jód doplňovat třeba Vincentkou. U ní vám stačí jedno malé štamprle denně nebo 150 ml týdně. Větším dávkám se však raději vyhněte. Jódem se lze i předávkovat.

Selen

Selen byl kdysi ve většině rostlinných plodin, ale se zemědělskou intenzifikací došlo k jeho vyčerpání a dnes je ho v půdě už jenom zlomek. Selen je přitom důležitý pro mnoho různých funkcí v těle. Snadno ho doplníme para ořechy, neboli brazilskými ořechy. Stačí jeden denně a nedostatek selenu nás nedoběhne. Zároveň to ale s para ořechy nepřehžeňte, protože i u selenu hrozí možnost předávkování.

Hořčík

Hořčík, neboli magnesium, plní v našem těle obrovské množství funkcí. Nejčastěji slyšíme o tom, že je důležitý pro správnou funkci svalů a nervové soustavy, avšak roli hraje i v regulaci krevního tlaku a syntéze bílkovin. Zejména při zvýšené tělesné námaze je dobré si hořčík ohlídat. Jeho nedostatek se může projevit například jako svalové křeče nebo bolesti hlavy.

Dobrou zprávou je, že hořčík přirozeně najdeme v pitné vodě (stejně jako vápník). Nelze však říct, kolik ho při běžném pitném režimu přijmeme. Každá oblast má jiné půdní složení a tím pádem i složení prvků obsažených ve vodě. Existují pak i minerální vody bohaté na hořčík, které jsou u nás dobře známé a mohou být součástí (avšak ne jediným zdrojem!) dostatečného příjmu tohoto prvku.

Potravinami bohatými na hořčík jsou černá melasa, quinoa, obiloviny v celozrnném provedení (těstoviny, rýže, ovesné vločky), arašídý, špenát, různé druhy semínek (tykev, sezam, slunečnice) a ořechů (mandle, kešu, pistácie, vlašské).

Tato podkapitola je pouze přehledová. V případě potřeby se obraťte na svého praktického lékaře či lékařku nebo na certifikovaného výživového poradce či poradkyni.

Jak na bílkoviny

Z mikronutrientů se přesouváme k makronutrientům. Konkrétně k jednomu z nich – k bílkovinám. Panuje totiž představa, že rostlinná strava je na bílkoviny chudá. Pokud však jíte co nejvíc celistvě a různorodě, snadno do sebe dostanete všech 20 aminokyselin (z nichž 9 je esenciálních a nedokážeme si je sami vyrobit). Ty jsou základním kamenem bílkovin a v různém poměru se nacházejí ve všech rostlinných potravinách. Nemusíme je ale obsáhnout v každém jídle. Stačí, když v rámci jednoho, dvou dnů dostaneme na talíř každou z těchto pěti skupin: luštěniny, obiloviny, zeleninu, ořechy a semínka.

Luštěniny

Suché luštěniny obsahují kolem 18–25 % bílkovin v sušině, přičemž typická porce se pohybuje mezi 50–100 g. Jsou proto ideálním zdrojem bílkovin a velká většina rostlinných produktů či alternativ čerpá hlavně z nich. Nejlepší zastoupení všech esenciálních aminokyselin má sója, a tak není divu, že tradiční bílkovinné produkty, jako jsou tofu a tempeh, které se připravují už stovky, či dokonce tisíce let, staví na ní.

Obiloviny

Málokoho by napadlo, že obiloviny jsou nejen dobrým zdrojem sacharidů, ale i bílkovin. Jsou přitom pravidelnou součástí našeho jídelníčku, ať už v podobě chleba, těstovin, příloh, či základů snídaní. Na bílkoviny bohatá je hlavně quinoa, pšenice (ve formě celozrnných těstovin nebo kuskusu), jáhly, oves a pohanka. Nejméně bohatou je pak bílá rýže, ale i ta obsahuje některé aminokyseliny, které nám v kombinaci s luštěninami zabezpečí dostatečný příjem všech esenciálních aminokyselin.

U obilovin také existují mírně zpracované formy potravin bohatých na bílkoviny. Třeba takový seitan. Ten vznikne vymytím sacharidů z jemně mleté pšeničné mouky. Hmota, která po vymytí zůstane, je vitální gluten, čili bílkoviny, jež můžeme po uvaření použít jako alternativu masa.

Zelenina

Ano, i zelenina hraje roli v tom, zda dosáhneme na všechny esenciální aminokyseliny. Obsah bílkovin v jednotlivých porcích nám může přijít mizivý, ale přepočteno na kalorie se zelenina také ukazuje jako dobrý zdroj. Pokud jí jíme dostatek, za den z ní získáme i 10–15 % doporučené dávky proteinu. A to už něco je. Nejbohatší na bílkoviny je špenát a tmavá listová zelenina obecně, dále brokolice, květák či růžičková kapusta. Patří sem i hrášek a kukuřice, které se biologicky řadí mezi obiloviny, avšak v naší kuchyni si našly místo hned vedle zeleniny.

Ořechy

Ořechy jsou plnohodnotným zdrojem bílkovin a tuků (jež rozhodně taky potřebujeme). Nejlépe jsou na tom z pohledu proteinového obsahu mandle, pistácie a kešu. Ořechy jako takové obsahují kolem 14–21 % bílkovin a to samé platí o ořechových máslech. Na protein bohaté jsou i arašídý, které biologicky patří mezi luštěniny, avšak v našem jídelníčku se vyskytují v roli podobné ořechům. Určitě je však konzumujte střídavě. Arašídý jsou bohaté i na omega-6, tudíž byste pak museli sníst víc omega-3, abyste vyrovnali jejich nepoměr.

Kolik bílkovin potřebujeme?

Pro správné fungování našeho těla standardně potřebujeme 0,9 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti. Pokud jíme rostlinně, vstřebávání bílkovin je mírně sníženo hlavně kvůli vláknině, kterou přijímáme ve větším množství (což je dobře). Proto počítáme s 1 g bílkovin na kilo tělesné váhy. A pokud jsme vysoce aktivní (např. vykonáváme manuální zaměstnání nebo si dopřáváme silový trénink čtyřikrát týdně, pravidelně běháme či praktikujeme jiné sporty), ideální je dostat se na 1,2 g bílkoviny na kilo.

Jak to tedy může vypadat v praxi? Vezměme si člověka, který váží 70 kg a je průměrně aktivní (např. jednou týdně plave a běhá, chodí hodně pěšky), a tím pádem potřebuje přibližně 70 g bílkovin denně.

Snídaně – obilná kaše z jáhel (str. 43) = 12 g

Oběd – hráškovo-brokolicev krém (str. 69) a svíčková se seitanem (str. 115) = 31 g

Večeře – čočkový dhal s rýží (str. 121) = 29 g

Jenom z hlavních jídel získal takový člověk 72 g proteinu, přičemž energeticky má ještě prostor na svačtinu, která může (a nemusí) doplnit další bílkoviny. Zároveň jsou zde prostřednictvím kombinace luštěnin, obilovin, zeleniny, ořechů a semínek pokryty všechny esenciální aminokyseliny. Přitom jsou všechna tři jídla připravena z celistvých nebo jenom mírně zpracovaných potravin, jako je seitan či rostlinná smetana (kterou lze připravit i z kešu oříšků). Pokud pak při větší silové zátěži sáhne po rostlinném proteinu (třeba hrachovém nebo konopném, avšak nejlepší je směs) a čas od času po rostlinné alternativě masa, bude zcela za vodou.

Jak na dochucování

napsal Adam Novotný z Hostiny

Abychom celou vědu s dochucováním mohli kontextuálně pochopit, je třeba si do hloubky představit jedno kouzelné slovíčko, které už pár let hýbe celým gastro světem – a to UMAMI. Záhadná pátá chuť. Slanost, sladkost, kyselost, hořkost a umami. Český jazyk pro umami zatím nenašel jednoslovný ekvivalent, někdy ale o umami můžeme slyšet jako o lahodnosti nebo masovosti. Když vám nějaký pokrm velmi chutná, je nespíš umami nabitý k prasknutí.

Kde se tedy nejvíc vyskytuje umami a které národní kuchyně jej v sobě mají přirozeně?

- rajčata – především ta velmi zralá nebo sušená
- houby – především v sušené formě, nejkonzentrovější jsou japonské shiitake
- lanýže
- zeleninové vývary
- olivy
- oříšky a semínka – obzvláště pokud je opražíte
- cibule, česnek a kořenová zelenina – základ všech polévek a omáček
- černá sůl – a jiné, na minerály bohaté soli
- všechny kvašené potraviny – tempeh, miso, sójové omáčky, balsamico, víno, kimchi, naše kysané zelí, umeboshi a další speciality
- lahůdkové droždí
- Marmite, Vegemit
- pivo
- zelený čaj
- mořské řasy
- pečivo a výrobky z pšenice obecně
- sójové výrobky
- brambory
- jarní cibulka
- bambusové výhonky
- chřest
- fava fazole
- čínské zelí
- zázvor
- brambory, řepa
- chřest, brokolice, ředkve a tuříny