



ISA CHANDRA MOSKOWITZ

JÍME ZDRAVĚ

125 veganských receptů
nejen pro vegany



ISA & CHANDRA MOSKOWITZ

GRADA PUBLISHING

~~~~~

*Věnováno Marlene Stewart.  
Mojí mamince a babičce,  
která je ta nejlepší na světě*

~~~~~

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

Isa Chandra Moskowitz

Jíme zdravě

125 veganských receptů nejen pro vegany

Vydala Grada Publishing, a.s.,
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz,
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 4967. publikaci

Odpovědná redaktorka Danuše Martinová
Přeložila Soňa Marešová

Sazba Q point
Počet stran 304
První vydání, Praha 2012
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Copyright © 2011 by Isa Chandra Moskowitz
Czech edition © 2012 Grada Publishing, a.s.

Originally published in English by Da Capo Press
A Member of the Perseus Books Group
under the title: **Appetite for Reduction** written by Isa Chandra Moskowitz 2011

*Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami
nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.*

ISBN 978-80-247-4002-7 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-8151-8 (elektronická verze ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8154-9 (elektronická verze ve formátu ePUB)

Obsah

Úvod 1

Úkol: výživa 5

Kapitola 1

Vydatné saláty 11

Salát z cizrny a quinoy pro každý den 16

Zálivka z balzamikového octa 17

Pikantní salát z modrých brambor a kukuřice 18

Salát s edamame ve stylu sushi 20

Octová zálivka ze zelené cibulky a pasty miso 21

Velký a sytý taco salát 22

Salsa z čerstvých rajčat 23

Guacamame 23

Bohyně Nicoise 25

Česneková zálivka zelená bohyně 26

Nefarmářský salát šéfkuchaře 28

Nefarmářský dresink 29

Salát s quinoou, černými fazolemi a praženým římským kmínem 31

Salát pad thai 33

Arašídovo-limetková dračí zálivka 34

Teplý liškový salát s brusinkami 35

Krémová křenová zálivka 36

Cool slaw 38

Salát z divoké rýže s pomeranči a pečenou řepou 39

Pomerančovo-sezamová vinaigrette 41

Salát César s lilkovou slaninou 42

Zálivka César Chávez 43

Vietnamský salát z rýžových nudlí a grilovaného tofu 45

Katalánský salát s kuskusem a hruškami 47

Omáčka romesco 47

Těstovinový salát trattoria s bílými fazolemi 49

Omáčka z vlašských ořechů a rajčat sušených na slunci 50

Jahodovo-špenátový salát 51

Mrkvovo-zázvorová omáčka 52

Kapitola 2

Zcela plnohodnotné přílohy 53

- Šťouchané brambory s květákem **54**
- Hedvábná cizrnová šťáva **56**
- Šťouchaný maniok s čerstvým koriandrem a limetkou **57**
- Božské cibulové kroužky pečené v troubě **59**
- Bramborové placky se zimní cibulí **61**
- Šťouchané batáty se zázvorem a jablky **63**
- Růžičková kapusta s bramborami **65**
- Polentová nádivka **66**
- Brusinkovo-kešuové birjání **67**
- Rudý ječmen **69**
- Smažená rýže bez smažení **70**
 - Varianty: 71*
- Bhútánská ananasová rýže **72**
- Opečená pohanková kaše s houbami a koprem **73**
- Quinoa puttanesca **75**
- Měkká brokoliceová polenta **77**
- Etiopské proso **78**
- Kokosovo-tykvová rýže **80**
- Lilkový kibbeh **82**
- Tamarindová quinoa **84**

Kapitola 3

Chutná zelenina 85

- Česnekové žampiony s kapustou **89**
- Chřestový jerk **91**
- Hoblovaná růžičková kapusta **92**
- Ananasová listová kapusta **93**
- Kukuřičný krém **94**
- Opečené žampiony **95**
- Dušené zelí se seitanem **97**
- Zelené fazolky s thajskou bazalkou **98**
- Pomerančová brokolice **100**
- Lilkové dengaku **101**

- Grilované žampiony portobello **103**
Varianty: 104
- Sladké a slané baby karotky v javorovém sirupu **105**
- Tykev delicata s kořením pěti vůní **106**
- Orestovaný štěrbák **107**
- Pečený obalovaný bylinkový květák **108**
- Ye'abesha Gomen (dušená a orestovaná listová kapusta) **109**
Varianty: 110
- Zelí a hrášek v karí **111**

Kapitola 4

Luštěniny jako hlavní chod 113

- Cizrnová piccata **115**
- Čočkový ovčácký koláč naruby **117**
- Pálivé fazole černé oko s kapustou **119**
- Pečený falafel **121**
- Čočkové hamburgery s chipotle **123**
- Cizrna a brokolice se čtyřiceti stroužky česneku **125**
- Žampionovo-cannelliniový paprikáš **127**
- Fazole černé oko v karibském karí s plantainy **129**
- Tacos s černými fazolemi, cuketou a olivami **131**
Česnekovo-citronový jogurt 132
- Barbecue fazole s mangem **133**
- Černé fazole v sametovém červeném mole **134**
- Nesmažené dobře smažené fazole **136**
- Hummus a spol. **137**
Křenovo-koprový hummus 138
Hummus s kari a zelenou cibulkou 138
Hummus starého šejka 138
Hummus s pečenou paprikou a olivami kalamata 139
- Pizza hummus **139**
Jalapeňovo-koriandrový hummus 139

Kapitola 5

Zakousněte se do tofu a do tempehu 141

Základní pečené tofu (nebo tempeh) **144**

Varianta: Základní pečený tempeh **145**

Tofu pečené s masálou **146**

Grilované černé tofu **147**

Červené thajské tofu **149**

Tofu chimichurri **150**

Tofu s miso a jablky **151**

Wrapsy z ledového salátu s tofu v hořčično-hoisinové omáčce **153**

Tofu potírané chilli s limetkou **155**

Karí z míchaného tofu s roketou **156**

Tempeh s červeným vínem a olivami kalamata **157**

Tamarindový BBQ tempeh s batáty **159**

Buffalo tempeh **161**

Kapitola 6

Řekněme těstoviny (a nudle!) 163

Fusilli s pečenou zeleninou Primavera **167**

Pasta con broccoli **169**

Velelehká sýrová omáčka **173**

Špenátové linguine s pestem z edamame **174**

Pesto z edamame **175**

Zázvorové čínské zelí a soba **176**

Pasta de los angeles **177**

Lazaně s ricottou z pečeného květáku a se špenátem **179**

Smažené nudle udon s miso, listovou zeleninou a fazolemi **182**

Makarony s brokolicí **184**

Pasta e fagioli se špenátem **185**

Laksa s karí **186**

Krémové houbové fettuccine **188**

Kajunské fazolové knedlíčky se špagetami **190**

Knedlíčky z fazolí černé oko a tempehu **191**

Marinara od maminky **193**

Pikantní marinara: **194**

Marinara olivada: **194**
Marinara puttanesca: **194**
Květáková marinara: **194**
Houbová marinara: **194**
Marinara s opečenou červenou paprikou: **195**
Marinara s orestovanou cibulkou: **195**
Pikantní kajunská marinara: **195**
Čočková boloňská omáčka: **195**
Lilková marinara: **196**
Marinara s hráškem: **196**

Kapitola 7

Polévky pro duši 197

Čočková polévka se spoustou zeleniny **198**
Polévka s opečenou červenou paprikou a ceci **200**
Tykvovo-jablečná polévka **202**
Brokolicový chowder z bufetu **204**
Arabská polévka s čočkou a rýží **206**
Tortillová polévka **208**
Květáko-pestová polévka **210**
Caldo verde s drobeným tempehem **212**
Glam chowder z Manhattanu **214**
Polévka z batátů a černých fazolí s pomerančem a čerstvým koriandrem **216**
Letní láska – kukuřičný a zeleninový chowder s karí kořením **217**
Dal z červené čočky a kořenové zeleniny **219**
Peruánská purpurová bramborová polévka **221**
Zauzená polévka z půleného hrachu **223**

Kapitola 8

Příjemná karí, chilli a jídla z jednoho hrnce 225

Zeleninová korma ze 2nd Avenue **226**
Cizrna a listová zelenina s karí kořením **228**
Varianta: **229**
Lilkovo-cizrnové karí **230**
Bramborovo-špenátové karí **232**

Thajské karí s pečenou kořenovou zeleninou	234
Klasické chilli s černými fazolemi a zeleninou	236
Chilli s chipotle, batáty a růžičkovou kapustou	238
Chilli verde con papas	240
Čočkovo-lilkové chilli mole	242
Kukuřičný chléb s čerstvou kukuřicí a zimní cibulí	244
Vývar z quinoj, bílých fazolí a kadeřavé kapusty	245
Dušené žampiony portobello s paprikou	247
Marocká cizrna s cuketou	249
Náplň z koláče potpie	251
Batátové sušenky	253
Eintopf s uzeným tempehem a listovou zeleninou	254
Dušená jamba s červenými fazolemi a tykví	256
Irský dušený hrnec s bramborami a seitanem	258
Lilek po provensálsku	260
Zaručený seitan	262
Co dát do mísy	265
Jak je důležité jísti sendvič	268
Majonéza z kešu a miso	269
Poděkování	272
Příloha: Seznam receptů podle ikon	273

Úvod

NELÁKÁ VÁS PŘEDSTAVA VEČEŘE V PODOBĚ NEPOTRNÉ porce jídla z mrazáku? Nesnesete pomyslení na rýžové chlebičky a dietní koktejly? A co takhle bublající hrnc aromatického pestrobarevného kari, těstoviny koupající se v krémovitém pestu, syté chilli, křupavé a šťavnaté cibulové kroužky nebo lazaně v plné parádě? Tohle není žádná nízkotučná kuchařka našich maminek. Žádné bláznivé triky, žádné podivné směsi, žádné chemické látky, žádné mražené jídlo, žádné náhražky – tady vaříme ze skutečných potravin, se skutečným rozpočtem a pro skutečný každodenní život. Tady vaříme *chutně*.

Vařit zdravě nemusí nutně znamenat strádání. Neznamená to omezovat se, neznamená to silnou vůli a vůbec, k čertu s celou tou představou „chovat se správně“. Chtěla jsem ze všech možných potravin rostlinného původu a s využitím kuchařských postupů a tradic z celého světa sestavit kuchařku plnou vysoce hodnotných nízkokalorických a nízkotučných pokrmů, které vás uspokojí na všech úrovních, od chuťových pohárků až po plný žaludek. Proč se cpát něčím, co vám vůbec nechutná?

Abychom vám usnadnili práci, všechny recepty přezkoumal náš talentovaný nutriční poradce Matt Ruscigno. Vypočítali jsme nutriční hodnoty a Matt je zkontroloval do posledního detailu. Všechny recepty jsou ze snadno skladovatelných přísad, většina z nich má energetickou hodnotu pod 400 kalorií, a některé mají dokonce i méně než 200 kalorií. A třešničkou na dortu (téměř doslova) je to, že je tato kuchařka určena pro rychlé vaření v týdnu. Přísady jsou snadno k dostání a většinu jídel lze připravit do 30 minut. A i při přípravě těch, která zaberou více času, si můžete odpočinout, protože zatímco se něco vaří, můžete si dočíst knížku, nalakovat nehty nebo dělat cokoli jiného, čím trávíte volný čas. Nejste třeba domácí kutilové?

PROČ JSEM TUTO KUCHAŘKU NAPSALA

Nejspíš máte své důvody, proč chcete vařit zdravěji, a možná některé z nich najdete v kapitole **Úkol: Výživa** (str. 5). Já jsem ale tuto kuchařku napsala pro sebe!

Léta jsem měla váhu, s níž jsem byla spokojená, ale pak jsem postupně (jako většina lidí) zase začala nabírat. Ne že bych k tloustnutí potřebovala mít nějaký zvláštní důvod. Ale pár jich mám. Napsala jsem třeba několik kuchařek – jedna byla dokonce celá jen o cupcakes (plněných košíčkách) – a byla jsem neustále obklopená jídlem. Taky jsem přestala kouřit (nejlepší rozhodnutí v mém životě) a bylo pro mě těžké nebrat si místo cigaret do pusy sušenky. Ke všemu mi ještě zjistili dva zdravotní problémy, při nichž se těžko hubne: polycystické vaječníky (hormonální problém) a hypothyreózu (sníženou funkci štítné žlázy, která reguluje metabolismus). Takže i když jsem nejedla víc než obvykle, můj zpomalený metabolismus zajistil, že jsem pár kilo přibrala.

Rozhodnutí změnit jídelníček pro mě nebylo lehké. Rozhodně jsem se nechtěla oddat tomu chorobnému strachu z tloušťky, který u nás v USA panuje spolu se systematickým pohoršováním se nad tlustýma holkama. Nemyslím si, že by tloušťka znamenala morální selhání, nemyslím si, že by znamenala, že jste líní, a už vůbec si nemyslím, že by ty trapné normy krásy, které naše společnost pro ženy vytvořila, byly dobrým důvodem pro změnu stravovacích návyků. Váha neurčuje vaši hodnotu! A podle mého názoru mají ženy plné právo nestrachovat se, co mají jíst, nebýt posedlé vážením se a nemuset snášet všechny ty hloupé řeči, které míří na naši adresu kvůli naší váze. Já věřím ve zdraví

při jakékoli konfekční velikosti, a dokonce i v právo *nebýt* zdravý v jakékoli velikosti!

U mě šlo čistě o moje osobní rozhodnutí. Bolela mě kolena, měla jsem nepravidelnou menstruaci a málo energie. Potřebovala jsem změnu stravy – méně tuku, méně cukru – a potřebovala jsem se víc hýbat. Vedlo by to ke zhubnutí? Tím jsem si opravdu nebyla moc jistá.

O dlouhodobém hubnutí existují stovky knih, a když ani ty nenabízejí jednoznačné odpovědi, já se o to určitě pokoušet nebudu. Můžu vám ale říct, že když jím nízkotučná rostlinná jídla, cítím se lépe, hubnu, a pokud zrovna nevynechám snídani nebo jiné jídlo, nikdy nemám hlad. Pro mě se z toho stal udržitelný způsob života. Ještě pořád si občas dám dortík a ještě pořád jím několikrát týdně hrozně. I když jsem si jistá, že existují způsoby, jak bych mohla zhubnout rychleji, jsem si stejně tak jistá, že by se mi shozená kila stejně rychle vrátila zpátky. Říkejte si tomu „dieta“ nebo „změna životního stylu“ či jak chcete. Nejdůležitější je vychutnávat si jídlo, užívat si života a dělat, co vás baví, a to nejen na chvílku.

Třeba zmrzlina, to je takové chvilkové potěšení – já ale hledám stabilnější vztah. Takže ano, napsala jsem tuto kuchařku pro sebe, ale samozřejmě doufám, že otrese i vaší kuchyní. Kuchařky o nízkotučném vaření mohou být pro ženy příjemné asi jako bitevní pole. Já chtěla vytvořit něco veselého a pozitivního, abyste přesně věděly, co chcete v obchodě nakoupit, a abyste měly důvod si navléknout některou z těch roztomilých kuchyňských zástěr. Chtěla bych, abyste milovaly kuchyň, sebe a ano, možná trochu i tofu.

S láskou a vařečkou
Isa Chandra Moskowitz

V této kuchařce ale nejde jen o méně tuku a kalorií. Méně a chutně také znamená...

Méně nezdravých ingrediencí: Opanujte nákupní regály!

Jakmile začnete vařit s chutí, nebude se vám chtít věřit, že jste někdy vůbec mohli v obchodě vstoupit do oddělení hotových jídel a pamlsků. Budete si říkat, co jste to na nich viděli, když to ani není pořádné jídlo.

Otevře se vám zcela nový svět zábavných a pestrých přísad.

Menší dopad na životní prostředí: Všichni už jsme někdy slyšeli o ekologické stopě. Nejen černě odění vysokoškoláci volají po tom, abychom zachránili svět a vzdali se živočišných produktů. Ve zprávě OSN z roku 2009 se uvádí, že je třeba přejít na veganskou stravu, abychom svět ušetřili hladu, chudoby a nejhorších dopadů změny klimatu.

Emise uhlíku a metanu způsobované produkcí potravin živočišného původu nejsou pro naši planetu udržitelné. Pokud se přejde na konzumaci potravin rostlinného původu v přírodním stavu, zmenší se také objem používaných obalových materiálů. Jen se dál cpěte těmi hamburgery z fastfoodů, a z planety, na které se jimi cpete, nic nezbude. Pak se nejspíš budete s tím svým hamburgerem vznášet ve vesmíru.

Nižší náklady na potraviny: Tvzení, že rostlinná strava je dražší, je stejný mýtus jako to, že trvá sedm let, než strávíte spolknutou žvýkačku. Pokud budete jíst většinou potraviny v přírodním stavu, zaplatíte u pokladny podstatně méně. Luštěniny a obilniny jsou levné jako... prostě jako luštěniny. Zaplatíte trochu více za čerstvé ovoce a zeleninu, zejména v biokvalitě, ale ty jedí občas i všežravci. Když se budete stravovat kupovanými balenými veganskými lahůdkářskými výrobky, pak mohou být skutečně vaše náklady vysoké, ale tato kuchařka vám pomůže se tohoto zvyku zbavit.

Méně utrpení zvířat: Snažím se vyhýbat se fotografiím z jatek a z klecových chovů slepic, protože jsou zatraceně depresivní. Podívejte se na videa, jako jsou například *Meet Your Meat (Seznamte se se svým masem)* a *Earthlings (Pozemšťané)*, a taky vás na maso přejde chuť. I krávy pasoucí se v hezkém prostředí čeká neveselý konec a slepice chované ve volném výběhu nemají zas takovou volnost, jak by se mohlo zdát. Stejnou lásku, jakou chovám ke svým vlastním kočkám, chovám vůči všem zvířatům. Pokud jste někdy viděli, jak je jen několikaměsíční telátko odtrháváno od matky, pak pochopíte, proč je tato kuchařka ne vegetariánská, ale rovnou veganská, to znamená, že nevyužívá vůbec žádné živočišné produkty.

Více nadšení pro spreje na vlasy netestované na zvířatech a pro glam rock z 80. let:

Když si neužíváte to, co děláte, a nevychutnáváte si to, co *jíte*, pravděpodobně u toho dlouho nevydržíte. Co je na tom to nejdůležitější: v kuchařce *Jíme zdravě* jde právě o to vychutnávání!

Úkol: výživa

MATT RUSCIGNO, MPH, RD

VŠECHNY ISINY RECEPTY V TÉTO KUCHARČE VYUŽÍVAJÍ přísady rostlinného původu, jsou nízkotučné a výživné. To znamená spoustu živin a méně kalorií. U každého receptu uvádíme výživové hodnoty, takže je vidět množství bílkovin, vlákniny, železa, vápníku a dalších hlavních živin v každé porci. Kouzlo ale spočívá v tom, že se můžete řídit těmito recepty, nešlet z kalorií a zároveň nepřibývat na váze.

Studie ukazují, že vegetariáni mají nižší hladinu cholesterolu a nižší krevní tlak a také nižší výskyt cukrovky druhého typu, vysokého krevního tlaku, srdečních chorob a rakoviny – což jsou hlavní příčiny úmrtí v USA. Důvod? Strava s nižším podílem živočišných produktů a vyšším podílem ovoce, zeleniny, ořechů a celozrnných a sójových produktů.

OPRAVDU JE MOŽNÉ TAKTO ZÍSKAT VŠECHNY POTŘEBNÉ ŽIVINY?

Ano, a to nejen tak v ledajaké kvalitě!

Veganská strava se liší od standardní západní stravy, v níž živiny většinou pocházejí z jednoho hlavního zdroje, například železo z masa nebo vápník z mléčných výrobků. Jako vegani získáváte živiny z mnoha různých potravin, a to je velká výhoda. Živiny se totiž lépe vstřebávají, když jich člověk konzumuje najednou menší množství. A také nejste závislí na jedné jediné potravine. Železo můžete získat z luštěnin *nebo* z celozrnných výrobků. Vyhýbáte se pšenici? Pak jezte listovou zeleninu. Abyste získali všechny potřebné výživné látky, je při plánování jídel důležitá rozmanitost.

A jak již bylo řečeno, ovoce a zelenina mají vysoký podíl živin, takže jsou velmi prospěšné a přitom obsahují velmi malé množství kalorií. Totéž platí o celozrnných obilovinách a luštěninách. Tedy samé výhody! Správná výživa se však netýká jen živin.

Dříve se odborníci na výživu soustřeďovali především na předcházení nedostatkům: mělo se konzumovat dostatečné množství vitamínu C, aby člověk neonemocněl kurdějemi, a dostatek železa, aby se předešlo chudokrevnosti. To je stále důležité, ale postupně se přišlo na to, že když člověk jí potraviny v přírodním stavu, je to pro jeho zdraví přínosnější než pouhé dodržování doporučených denních dávek vitamínů a minerálů. Výzkumníci přišli na to, že většina potravin s těmito blahodárnými účinky pochází z rostlin.

Například tisíce fytochemických látek spojovaných s prevencí onemocnění se nacházejí pouze v potravinách rostlinného původu: třeba lykopen v rajčatech, izoflavony v sójových bobech, flavonoidy v čaji anebo alicin v česneku. Potraviny z rostlin také obsahují antioxidanty, které mohou pomáhat proti poškození buněk (souvisejícímu s nemocemi spjatými s věkem, buněčnými chorobami jako rakovina a chronickými chorobami jako srdeční onemocnění). Dobrým zdrojem jsou bobuloviny, jablka a další ovoce, zelenina, čokoláda, káva a víno. U antioxidantů není stanoveno žádné doporučené denní množství a nejlepší je získávat je přímo z potravin v přírodním stavu.

Nyní se podíváme na základní potřebné živiny.

Na ty padá nejvíce dotazů týkajících se veganské výživy a my se chceme ujistit, že víte, co dostáváte.

„ALE ODKUD ZÍSKÁTE _____?“

S touto otázkou se setkal každý, kdo omezuje příjem masa a mléčných výrobků. Nejen, že při stravování se potravinami rostlinného původu máte pokryty všechny základní potřeby, ale také těch správných látek dostáváte více a s menším množstvím kalorií a cholesterolu než při konzumaci potravin živočišného původu. Rychle si to projdeme.

Bílkoviny. Bílkoviny jsou kombinací aminokyselin, z nichž devět je pro člověka esenciálních. Rostliny naštěstí obsahují všechny aminokyseliny, které potřebujeme.

Mezi potraviny bohaté na bílkoviny patří luštěniny, ořechy, semena a celozrnné obilniny, například pšenice, quinoa a proso. Obecně by mělo z bílkovin pocházet 10 až 15 % energetického příjmu.

V gramech to tedy znamená: při denním energetickém příjmu 1500 kalorií je to 37 až

56 g denně, při příjmu 2000 kalorií pak 50 až 75 g. Mnoho receptů v této knize, které obsahují celozrnné obilniny a luštěniny, obsahuje minimálně 10 až 15 % své energetické hodnoty v bílkovinách.

Bílkoviny (kupříkladu z obilnin a luštěnin) se dokonce ani nemusejí kombinovat v jednom jídle, abyste měli dostatečný přísun aminokyselin, jak se dříve tvrdilo. Stačí, když budete každý den jíst dostatek bílkovin z různých potravin, a nebudete mít s příjmem aminokyselin žádný problém. Je důležité také nezapomínat, že bílkoviny najdeme i v zelenině. Tak třeba kapusta obsahuje 45 % bílkovin a cuketa 28 %. Postačí, když se budete řídit informacemi o obsažených živinách uvedenými v těchto receptech, a budete mít bílkovin dostatek.

Železo. Železo potřebujeme každý den, protože díky němu zásobují červené krvinky buňky kyslíkem a živinami. Jeho nedostatek je dobře známý a označuje se jako chudokrevnost. Mezi vedlejší účinky patří únava a malátnost. Při nedostatku železa nikdo neprospívá dobře. Naštěstí ho najdeme v mnoha rostlinách. Mezi bohaté zdroje patří čočka, sójové boby, cizrna, černé fazole, brukvoviny, ovesné vločky, celozrnné obiloviny a obohacené obiloviny. Rostlinná strava bývá bohatá na železo a některé výzkumy¹ prokazují, že vegani jsou železem zásobeni lépe než vegetariáni. Mléčné výrobky neobsahují žádné železo, kdežto ve většině rostlinných potravin najdeme alespoň minimální množství.

To, že nějaká potravina obsahuje železo, ještě neznamená, že je biologicky dostupné, tedy že jej lidské tělo může vstřebat. Železo v rostlinné stravě neobsahuje hem (jde o tzv.

1 E. H. Haddad a kol. „Dietary Intake and Biochemical, Hematologic and Immune Status Compared with Nonvegetarians“ („Příjem potravy a zdravotní stav po biochemické, hematologické a imunologické stránce ve srovnání s nevegetariány“), *American Journal of Clinical Nutrition*. 70 (1999): 586S–93S.

„non-hem“ železo), a pokud se konzumuje spolu s potravinami bohatými na vitamin C, může se jeho vstřebávání zvýšit až šestinásobně. Příkladem mohou být fazole a rýže bohaté na železo s omáčkou s vysokým obsahem vitaminu C. Nebo hummus (kde železo pochází z cizrny) s citronovou šťávou (obsahuje vitamin C). Vstřebávání železa mohou narušovat taniny obsažené v kávě a čaji, proto raději po jídle bohatém na železo s konzumací těchto nápojů počkejte několik hodin.

A máte-li pocit, že byste mohli mít železa nedostatek, nechte si jeho hladinu vyšetřit. Nízká hladina železa se při konzumaci vyššího množství železa rychle srovná.

Vápník. Vápník je hlavní složkou kostí a zubů, ale plní mnoho funkcí i v krvi. Udržuje krevní tlak, pomáhá bránit srážení krve a je nepostradatelný při smršťování svalů, například srdce. Nemáte-li ho v krvi dostatek, vyplavuje se z kostí, a tím kosti řídnou.

Jakmile někdo konzumuje méně mléčných produktů, vynořuje se otázka příjmu vápníku. Nebojte se: dobrým zdrojem jsou například listová zelenina jako brukvoviny, kapusta a čínské zelí, brokolice, fazole černé oko (vigna čínská), obohacená nemléčná mléka a vápníkem nabitě tofu. K dispozici je také pomerančový džus s přídavkem vápníku a jiné obohacené potraviny. Lze využít i vápník ve formě potravinového doplňku nebo multivitaminu. Zvolíte-li potravinový doplněk, ujistěte se, že konzumujete tablety s vysokým podílem „elementárního“, tedy biodostupného vápníku. Na obalu byste měli najít něco jako „vápník – chelát aminokyseliny“. Vaše kosti vám budou vděčné.

Zinek. Zinek potřebujeme každý den, i když jen v malém množství, a to pro růst, rozmnožování, imunitní systém, metabolismus a řadu dalších funkcí. Zinek je dobře dostupný v celo-

zrnných obilninách, čočce a cizrně, ořechách, obohacených obilninách a v některých náhražkách masa (to ale zkontrolujte na obalu).

Vitamin B12. Někdy se zdá, jako kdyby hovory o veganské stravě byly hra „Řekni, co tě první napadne“. „Vegan“ – „B12!“ Jako kdyby celý stravovací režim stál a padal s tímhle jediným vitamínem! Vitamin B12 je ve veganské stravě dostupný například v obohaceném nemléčném mléce, obilninách a pivovarských kvasnicích nebo v některých energetických tyčinkách. Nedostatek vitaminu B12 se vyskytuje velmi zřídka a nejčastěji je zapříčiněn genetickou zátěží související se vstřebáváním tohoto vitaminu nebo jídelníčkem s omezeními daleko nad rámec veganství. Ne že by nebyl vitamin B12 důležitý. Hraje roli významnou pro mozek, nervový systém a červené krvinky. Potřebujeme ho 2,4 mikrogramy denně. Dávejte si dobrý pozor, abyste z obohacených potravin nebo doplňků ve formě tablet ke vkládání pod jazyk či spreje získali doporučovanou denní dávku. A nenechte se tou hrou „co tě první napadne“ znepokojovat. Jestliže si nejste jistí, nechte si množství vitaminu B12 v těle laboratorně vyšetřit.

Sodík. Sůl není jen zvýrazňovačem chuti! Sodík je minerál, který naše tělo potřebuje k celé řadě funkcí, například k tomu, aby mohla voda postupovat buněčnou stěnou. Jeho příjem bývá dostatečný, protože se v rostlinách vyskytuje od přírody. Problém nastává, když ho někdo přijímá příliš mnoho, a tím se vystavuje riziku vysokého krevního tlaku. Naštěstí je množství sodíku snadno kontrolovatelné, protože při přípravě potravin můžeme množství přidávané soli regulovat. Sójová omáčka, zeleninové vývary i jiné hotové potraviny jsou k dostání i ve variantě s nižším obsahem sodíku. Pokud si hlídáte příjem sodíku, pak zvolte při přípravě pokrmů z této kuchařky právě takové výrobky.

OPAKUJTE PO MNĚ: MNOHO VLÁKNINY, MÁLO TUKU

Vláknina. Vlákna se nachází pouze v potravinách rostlinného původu, jako jsou celozrnné obilniny, zelenina a ovoce. Dodává jídlu balastní objem, díky kterému se rychleji a na delší dobu zasytíte, což je skvělé, pokud si hlídáte váhu. Doporučuje se konzumovat 25 až 35 gramů vlákniny denně. Pokrmy uvedené v této kuchařce vám pomohou tohoto množství dosáhnout. Vlákna také reguluje množství cukru v krvi, snižuje hladinu cholesterolu a riziko srdečního onemocnění – v tom spočívá extra bonus těchto receptů.

A vláknina pomáhá kontrolovat hmotnost ještě dříve, než ji vůbec pozřete. Porce těchto jídel jsou objemnější, ale obsahují méně kalorií. Říká se, že jíme i očima, a talíř plný potravin bohatých na vlákninu signalizuje potěšení, ne omezení.

Kontrola tuku. Ano, tato kuchařka je o vaření s nízkým podílem tuku, ale ne bez tuku. Jestliže si vzpomenete na dietní šilenství z 80. let, kdy lidé nejedli nic jiného než sladké sušenky a stejně nehubli, uvědomíte si, že dieta bez tuku není dobrá. Vaše tělo ve skutečnosti tuky potřebuje. Potřebuje je, abyste správně vstřebávali vitaminy, aby váš mozek pracoval a aby vaše tělo fungovalo, jak má. Tuk je zásadní složkou potravy i z jiných než zdravotních důvodů. I minimální množství tuku napomáhá tomu, abyste se cítili sytí. Zvýrazňuje chuť potravin a při vaření napomáhá tím, že karamelizuje a dodává zlatou barvu. Takže tuky potřebujete, ale ne ve vysokém množství a ne špatné druhy tuků (například nasycené tuky nebo trans tuky). Zní to sice možná komplikovaně, ale ve skutečnosti to není tak složité, jak to vypadá. Především většina nezdravých tuků pochází ze živočišných produktů.

Pokud jíte živočišných produktů jenom málo nebo nejíte vůbec žádné, už máte více než polovinu úspěchu v kapse. Další druhy nezdravých tuků vyplývají ze způsobu zpracování potravin – třeba z fritování nebo z používání chemicky zpracovaných ztužovaných (hydrogenovaných) olejů. (Například smažené hranolky z fast foodů začínají jako brambory, pak se k nim přidávají nasycené a trans tuky, až polovina energetické hodnoty pochází z tuku.) Omezte takové způsoby přípravy a zbudou vám téměř výhradně ty správné tuky.

Proč ale i ty správné tuky mají někdy špatnou pověst? Protože tuk má vyšší energetickou hodnotu na jeden gram než sacharidy nebo bílkoviny.

Například avokádo obsahuje oproti jablku stejné velikosti dvojnásobek kalorií. Pamatujte na to při sestavování jídelníčku a nebojte se dopřávat si tyto zdravé tuky v každém jídle. Potřebujete je!

V našem šikovném „Tlustém a tučném slovníku“ najdete dlouhá cizí slova, která každého zneklidní. Nebojte se tuků! Využijte slovník k tomu, abyste zjistili, s jakým druhem tuku máte co do činění.

Tak, to jsou základní informace. Nezapomeňte, že informace o výživě se neustále mění. Informujte se a nikdy si sami nestanovujte diagnózy. Rady v této knize jsou stejně jako v jiných knihách pouze obecné. Vždy byste se měli před jakoukoli radikální změnou jídelníčku poradit se svým lékařem nebo nutričním poradcem.