



JARNÍ VAŘENÍ ANEB NOVÝ VÍTR DO KUCHYNĚ

Praha, 19.5.2015

NÁPOJ Z MRKVE A DAIKONU

Tento nápoj pročistí organismus, pomáhá odbourat tukové usazeniny

- 2 PL jemně nastrohané mrkve
- 2 PL jemně nastrohaného daikonu
- 1 hrnek vody

Postup přípravy:

1. Varianta

Daikon i mrkev zalijeme vodou a necháme 1 hodinu odležet. Poté přivedeme k varu a vaříme pouze ½ minuty. Scedíme a pijeme co nejteplejší, 3 dny po sobě, pak uděláme měsíc pauzu nebo pijeme 1x týdně. Ne častěji!!!

2. Varianta

Daikon i mrkev vhodíme do vroucí vody a necháme krátce převařit.

POLÉVKA Z NAKLÍČENÉHO MUNGA

- 1PL ghí
- 1 velká cibule
- 450 g hrášku (mraženého)
- 350 g naklíčeného munga (dát klíčit dva dny předem)
- 150 g řapíkatého celeru
- 1 litr vroucí vody
- sůl
- ovesná smetana

Postup přípravy:

1. Na ghí osmažíme cibulku do zlatova, přidáme na kousky nakrájený řapíkatý celer, naklíčené mungo, hrášek (400g) a sůl.
2. Zalijeme vroucí vodou a vaříme asi 10 minut.
3. Potom vše rozmixujeme, dochutíme ovesnou smetanou a vložíme zbývajících 50 g hrášku, který už nevaříme. Dochutíme umeoctem či citronovou šťávou.
4. Ozdobíme pár kapkami olivového oleje a zeleným (pažitka, jarní cibulka, mořská řasa...).

KARBANÁTKY Z KERNOTTA

Suroviny na 4 porce:

- 500 g kernotta
- 2 cm řasy wakame
- 1 cibule (cca 100 g)
- 4 stroužky česneku
- ¾ hrnku sušených hub
- 2 PL neloupaného sezamu
- Mrkev, jarní cibulka
- 2 PL slunečnicového semínka
- ½ ČL kmínu
- 2 PL sušené majoránky
- 1 ČL nerafinované soli
- olej olivový

Postup přípravy (doba přípravy 1 hodina):

1. Špaldu přes noc namočíme a druhý den vaříme 45 minut v tlakovém hrnci s řasou kombu a špetičkou soli.
2. Předem si na 2 hodiny namočíme houby.
3. Na oleji zpěníme najemno pokrájenou cibuli, v polovině smažení přidáme plátky česneku.
4. Uvařenou špaldu slijeme a smícháme s osmaženou cibulí, s namočenými houbami (z nichž vymačkáme vodu), s majoránkou, kmínem, solí a opraženými semínky.
5. Sezam i slunečnici pražíme zvlášť na rozpálené pánvi. Směs pomeleme masovým mlýnkem a tvarujeme karbanátky, které pokládáme na plech s pečícím papírem.
6. Povrch karbanátků potřeme olivovým olejem, případně karbanátek obalíme v sezamu či slunečnici.
7. Pečeme v troubě 30 minut při 150 °C.

SALÁT Z RUKOLY, ČERVENÉ ŘEPY, DÝŇOVÝCH SEMÍNEK AKERNOTTA

- 2 ks červené řepy vařené
- balení rukoly
- olivový olej
- ½ šálku vařeného kernotta

- hrst pražených dýňových semínek
- balzamiko ocet

Postup přípravy:

1. Řepu nakrájíme na plátky.
2. Vytvoříme zálivku z balzamiky a olivového oleje.
3. Promícháme řepu, zálivku a dýňovými semínky.
4. Lehce promícháme s rukolou a kernottem.

MÁTOVÉ ČATNÍ

- 2 ks zelených jablek, oloupaných, nastrouhaných
- 2 hrsti máty
- 1 ČL soli
- 1 čilli (sušená nebo čerstvá)
- 1 HR kokosu

Postup přípravy:

1. Vše kromě kokosu smícháme a rozmixujeme.
2. Potom přidáme kokos a ještě pomixujeme.

CELEROVÉ TYČINKY S VLAŠSKÝMI OŘECHY

- ¼ šálku vlašských ořechů
- 1 polévková lžice pomerančové šťávy
- ½ polévkové lžice nastrouhané pomerančové kůry
- 1 polévková lžice hnědého misa
- 5 řapíků celeru

Postup:

1. Na pánvičce nasucho opečeme ořechy – asi 5 až 8 minut a jemně je nasekáme.
2. Do misky dáme pomerančovou šťávu, pomerančovou kůru a miso a dobře rozetřeme
3. Přidáme vlašské ořechy a vše smícháme
4. Malým množstvím směsi potřeme střední část řapíků celeru. Rozkrájíme na jednotlivá sousta a podáváme

QUINOA S DÝNÍ, TEMPEHEM A CIZRNOU

Suroviny:

- 400 g quinoy
- zeleninový vývar či bujón (např. sypký Wurzl)
- 1 střední cuketa
- cca 1 kg dýně (např. muškátová)
- 6 větších stroužků česneku
- 400 g vařené cizrny (přes noc namočená, uvařená s řasou kombu)
- 100 g malých kapar
- čerstvé bylinky dle chuti (použila jsem petržel a kopr, výborný je i koriandr)
- olivový olej
- sůl a čerstvě mletý pepř
- 200 - 300 g tempehu natural
- kvalitní sójová omáčka

Postup:

1. Dýni a cuketu oloupeme a nakrájíme
2. Vložíme každou zeleninu zvlášť do misky, zalijeme olivovým olejem, osolíme, opepříme a přidáme rozmačkaný česnek a promícháme
3. Troubu předehřejeme na 220°C a dva plechy vyložíme pečícím papírem
4. Pečeme cuketu cca 1/2 hodiny a dýni asi 40 minut, dokud nejsou kousky měkké a opečené.
5. Mezitím uvaříme quinou v zeleninovém vývaru a necháme lehce vychladnout
6. Tempeh nakrájíme na tenké plátky a opečeme na pánvi na trošce olivového oleje, nakonec zakápneme sójovou omáčkou
7. Bylinky nasekáme na drobné kousky, vložíme do větší misky, přidáme quinou a kapary (bez nálevu).
8. Dochutíme a podáme se směsí listových salátů.

JÁHELNÍK SE ŠVESTKAMI A JABLKY

Suroviny:

- 150g jáhel nebo $\frac{3}{4}$ kg uvařené jahelné kaše
- 8-10 lžic medu, rýžového biosirupu nebo agáve sirupu
- 200g sušených biošvestek (předem je na několik hodin namočte)
- 0,5 kg nahrubo strouhaných jablek
- 2 lžíce skořice
- 100g rozinek
- 3 lžíce kukuřičného škrobu nebo vanilkového biopudinku

Postup:

1. Uvaříme jáhly: 150g vypraných jáhel zalijeme 750ml tekutiny, tj.cca 1 díl jáhel na 4 díly tekutiny.
2. Necháme částečně vychladnout a promícháme se sirupem nebo s medem.
3. Do vymazané dortové formy na dno namačkáme polovinu oslazených vychladlých jáhel. Na ně naskládáme okapané, předem namočené sušené švestky.
4. Strouhaná jablka smícháme se skořicí, rozinkami a pudinkem a vytvoříme z toho další vrstvu.
5. Na jablka dáme druhou polovinu jáhel.
6. Dáme zapéct cca na 35-40min do trouby vyhřáté na 180°C. Povrch necháme ke konci zezlátnout pod grilem.

SLUNEČNICOVO SEZAMOVÁ PAŠTIKA

Suroviny:

- 100g slunečnicových semínek (namočených přes noc)
- 20g sušených rajčat (ne v oleji)
- 2 PL lahůdkového droždí - <http://www.bio-life.cz/clanky/zdrave-potraviny/lahudkove-drozdi.html>
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 1 PL oleje (olivový, slunečnicový – za studena lisovaný)
- 1PL tahini
- 2 PL citronové šťávy
- 100 + 300ml vody
- 5g práškového agaru
- 3 PL sójové omáčky Shoyu (spíše míň)
- 1 ČL soli
- 2 ČL mleté papriky
- 2 ČL provensálského koření nebo koření „Dobrá nálada“

Postup:

1. Rozmícháme agar v 200ml vody a necháme bobtnat.
2. Sušená rajčata zalijeme 100ml vody a necháme nabobtnat.
3. V menším hrnci osmažíme nejemno nakrájenou cibulku společně s česnekem. Pak přidáme mletou papriku, provensálské koření (nebo koření „Dobrá nálada“) a lehce přesmahneme, aby paprika nezhořkla. Přilejeme asi 100ml vody a chvíli dusíme.
4. Slunečnicová semínka slijeme, propláchneme a rozmixujeme společně s tahini do hladké hmoty. Přidáme lahůdkové droždí, směs povařenou cibuli s kořením, citronovou šťávu, Shoyu, tahini, rajčata i s namáčecí vodou a promixujeme.
5. Namočený agar přivedeme k varu a vaříme tak dlouho, dokud se zcela nerozpustí.
6. Ještě horkou vodu s agarem přidáme k rozmixované slunečnicové směsi. Mixujeme na vysoké otáčky, dokud nebude mít směs zcela hladkou strukturu.
7. Srnčí hřbet nebo jinou vhodnou formu vypláchneme studenou vodou a směs do ní nalijeme a necháme vychladit.

VĚDOMÉ STRAVOVÁNÍ

Je důležité, jak nám funguje trávicí oheň. Následující doporučení jsou pro jeho podporu.

- Jezte v dobré společnosti, na příjemném místě, k jídlu si sedněte.
- Jezte, až když je předešlé jídlo strávené.
- Žvýkejte, než dáte další sousto do úst, předchozí polkněte. Věnujte pozornost chuti, struktuře jídla.
- Nepřejídejte se (v žaludku je potřeba trochu místa, abychom mohli trávit, např. když do hrnce vložíme moc jídla, bude nám to přepadávat, neuvaří se to pořádně, připálí atd. to samé se děje v žaludku)
- Nejezte před spaním, v emočním rozrušení, pokud nemáte hlad.
- Dávejte přednost sezónním a lokálním potravinám. Jídlo by mělo být co nejčerstvější, chemicky nezpracované (omezte mražené, konzervované, chemicky upravené atd.)
- Dbejte na to, aby jídlo bylo vyvážené, aby mělo všech 6 chutí
- 2 – 3 plnohodnotná jídla denně (podle konstituce) v pravidelném čase
- Tělo si řekne, co potřebuje, ale to jen v tom případě, že je v rovnováze. Pokud je zanešené toxiny, bude vysílat falešné signály
- Věnujte pozornost kvalitní snídani. Když začnete den koblihou z fast foodu a sníte jí za běhu, tak vás to rozhodí na celý den a budete mít tendenci jíst nevhodná jídla.
- Pozor na hladovky, půsty – vyčerpává se trávicí oheň
- Ať už děláte cokoli, dělejte jen to jedno, když jíte, nekoukejte na televizi, nečtěte atd.
- Když se rozhodnete, dát si čokoládový dort ke kávě, tak si ho užijte. Pokud si dortík budete vyčítat, ublíží vám to daleko více, než samotný dort.
- Není smyslem zdravého stravování, abychom se stali otroky vaření a honbou za ideální potravou, ale abychom za daných okolností vytvořili co nejlepší pokrm.
- K jídlu popíjejte teplou vodu nebo slabý zázvorový čaj.
- Vše co sníte, by vám mělo chutnat. Nejezte něco jen pro to, že si myslíte, že je to zdravé.
- Jezte s radostí