

supersnadná,
superzdravá

JÍDLA, SVAČINY,
DEZERTY & NÁPOJE

HOLKA S MIXÉREM

100 bezlepkových veganských receptů

tess masters



obsah

úvod: zrození holky s mixérem 7

základy

1 | milujte svůj mixér 15

2 | zdravé nápady 21

recepty

3 | smoothie & koktejly 48

4 | předkrmy, svačiny, dipy & pomazánky 70

5 | saláty 92

6 | polévky 108

7 | hlavní chody 130

8 | dezerty 156

9 | nápoje, šťávy & „povzbuzovače“ 178

10 | dochucovadla, omáčky & krémy 200

zdroje: kde seženete uvedené zboží 214

doporučená literatura 216

poděkování 218

rejstřík 220



tipy na mixéry

Tyto mixéry patří mezi mé nejoblíbenější tipy, mnoho společností však vytváří stále lepší technologie a uvedení dalších modelů na trh rozšíří možnosti, zvýší standardy a (doufejme) rovněž sníží ceny.

LEVNÝ MIXÉR

Oster Beehive Osterizer
Classic 4093 (zhruba 2 000 Kč)

Tento mixér se prodává za bezkonkurenční cenu a i v základním vybavení je živoucím důkazem toho, že nemusíte utrácet spoustu peněz (a kupovat si přístroje s mnoha zbytečnými funkcemi), abyste dosáhli dobrých výsledků. Tento mixér je nejvhodnější pro přípravu smoothie a nápojů, pokud však chcete mixovat ořechy a semínka, nedosáhnete s ním hedvábně jemné konzistence.

STŘEDNĚ DRAHÝ MIXÉR

Breville Hemisphere Control
BBL605XL (zhruba 5 000 Kč)
KitchenAid 5-Speed Diamond
(zhruba 3 500 Kč)

Breville je mixér za skvělou cenu, má mnoho různých funkcí, časovač a výkonný, ale zároveň relativně tichý motor. KitchenAid také nenadělá příliš velký hluk, má základnu, která uzamyká nádobu na mixování (což je funkce, kterou naprosto miluji), a také má relativně výkonný motor. Pro většinu mých receptů vám tyto přístroje budou bohatě stačit, někdy však mívají problémy s hustými směsmi a nemají dostatečný výkon na to, aby rozmělnily ořechy, datle a další pevné ingredience.

PONORNÉ MIXÉRY („RUČNÍ MIXÉRY“)

Breville Control Grip (zhruba 2 000 Kč)

Tento mixér se skvěle hodí do malých kuchyní nebo na cestování. Je překvapivě výkonný a hodí se na mixování zeleniny a polévek a výrobu pleťových krémů a domácích čistících prostředků. Jeho chytrý design zajišťuje, že si s ním nepoškrábete hrnce, a metlička, sekáček a ergonomická rukojeť jsou příjemnými bonusy jeho příznivé ceny.

poznámka: Nedávejte nádoby mixérů ani jejich části do myčky. Mnoho výrobců sice tvrdí, že jejich produkty můžete bezpečně mýt v myčce, ale podle mých zkušeností horká voda a agresivní chemikálie otupují čepele a deformují víka. Kromě toho by vám mixér mohl také zrezivět.



KAPITOLA 2

zdravé nápady

Mé stravování se řídí několika základními výživovými principy, které mi umožňují udržovat si pevné zdraví a každý den si připravovat ty nejlepší pokrmy.

Myslíte, že musíte žít stejně jako já, abyste si mohli vychutnávat recepty z této knihy? Samozřejmě, že ne. Přesto však tato pravidla ovlivňují mé recepty, takže když jim porozumíte, budete lépe rozumět také mému přístupu ke stravování. Budete-li jíst spoustu syrových, namáčených a naklíčených potravin, budete mít jistotu, že vaše strava obsahuje dostatek živých enzymů a koncentrovaných živin. Správné dělení stravy podpoří vaše zažívání a udržování zásaditého prostředí v těle vám pomůže posílit vaše zdraví. Ráda jím potraviny čerstvé, v co nejpřirozenějším stavu.

síla syrové (raw) stravy

Syrové ovoce a zelenina, naklíčené ořechy, semínka a obiloviny, superpotraviny a koncentrované zelené prášky se v mém jídelníčku a v okolí mého mixéru vyskytují velmi často. Syrové potraviny, které se nikdy neohřívají na více než 46 °C, si zachovávají svůj enzymatický a výživový potenciál a obsahují spoustu

životadárné energie. Tyto potraviny jsou nesmírně zdravé a pomohou vám dosáhnout celkového zdraví.

Výhody stoprocentně raw stravy jsou stále předmětem diskuzí. Někteří lidé nejedí žádná vařená jídla a daří se jim dobře, tento způsob stravování však není vhodný pro všechny a jak jsem zjistila, i já patřím mezi ty, kterým nevyhovuje. Když jsem se jeden rok

oblíbené syrové potraviny

čerstvé ovoce a zelenina	dípy: guacamole, salsa a pesto
šťávy a smoothie	kekry, pečivo, wrapy a pizzy z naklíčených obilovin
kombucha a kefir	puđinky, zmrzliny a dezerty
saláty a kvašená zelenina	prášky a pyr ze superpotravín
ostré a sladké polévky	pilaf a sushi z naklíčených obilovin
„aktivované“ ořechy, semínka a máslo z nich vyrobené	
sušené a dehydrované ovoce a zelenina	

ingredience, které chcete nechat naklíčit, ale zaplňte ji jen z jedné třetiny a zbytek dolejte teplou vodou s trochou přírodní soli (zhruba ¼ lžičky na 1 hrnek vody). Přikryjte sklenici prodyšnou látkou a utěsněte ji. Potom nechejte sklenici požadovanou dobu stát na kuchyňské lince (viz tabulka na pravé straně stránky).

2. Před okapáním sejměte ze sklenice těsnění a plátno, vylejte vodu a nalejte do ní čerstvou teplou vodu. Potom sklenici zavřete kovovým víčkem a utěsněte. Důkladně klíčky propláchněte tím, že sklenici dobře zatřesete. Potom vodu vylejte a celý postup zopakujte. Po druhém propláchnutí klíčků dejte na sklenici znovu plátno, utěsněte ho a položte sklenici tak, aby z ní vytékala přebytečná voda. Nechejte sklenici ležet tak, aby byla na světle, například na kuchyňské lince nebo na okenním parapetu. Každých pár hodin klíčky znovu propláchněte a nechejte z nich odtéct vodu (měli byste to udělat minimálně dvakrát denně). Ujistěte se, že je sklenice dobře nakloněná a že na ni po celou dobu klíčení svítí slunce.
3. Většina potravin naklíčí během jednoho až čtyř dnů (viz tabulka na pravé straně stránky). Klíčky jsou dlouhé od 3 mm do 5 cm a ne všechny jsou zelené. Až budou naklíčené, naposledy je propláchněte a nakloňte sklenici tak, aby z ní vytekla veškerá voda. (Když budou klíčky vlhké, zplesniví.) Až budou klíčky na dotek suché, zavřete sklenici víčkem s těsněním a dejte ji do lednice.

Pokud do svého jídelníčku zařadíte naklíčené potraviny, nejen že tím maximalizujete dostupnost živin a více si je užijete při vaření, ale také podpoříte množení prospěšných bakterií v zažívacím traktu, čímž posílíte svůj imunitní systém. Budete-li tyto potraviny jíst společně s kvašenými, podpoříte správnou rovnováhu těla.

tabulka časů namáčení a klíčení

potravina	namáčení (v hodinách)	klíčení (ve dnech)
amarant	8	1 až 3
cizrna	8	2 až 3
černé fazole	8 až 12	3
čočka	7	2 až 3
divoká rýže	9	3 až 5
dýňová semínka	8	3
fazole adzuki	8 až 12	4
fazole mungo	8 až 12	4
ječmen	6	2
para ořechy	3	neklíčí
kamut	7	2 až 3
kešu ořechy	2 až 4	neklíčí
lískové ořechy	8 až 12	neklíčí
lněná semínka	½	neklíčí
makadamiové ořechy	2	neklíčí
mandle	8 až 12	neklíčí, nebo 3 dny (pokud jsou syrové)
ovesné otruby	6	2 až 3
pekanové ořechy	6	neklíčí
pistácie	8	neklíčí
pohanka	6	2 až 3
proso	5	12 hodin
pšeničná zrna	7	3 až 4
quinoa	5	2 až 3
ředkvičková semínka	8 až 12	3 až 4
sezamová semínka	8	2 až 3
slunečnicová semínka	8	12 až 24 hodin
vlašské ořechy	4	neklíčí

zásadití andělé

Díky knize *pH zázrak* (Noxi, 2008) od doktora Roberta O. Younga jsem se dozvěděla o úžasných zdravotních účincích zásaditých potravin. Když mému partnerovi Scottovi diagnostikovali rakovinu štítné žlázy, doktor Young značně přispěl k obnově jeho zdraví tím, že mu předepsal zásaditou dietu. Od té doby, co jsme se Scottem namluvili audio verze série knih *pH zázrak*, jsme slyšeli stovky ohlasů od posluchačů, kteří vyzkoušeli praktiky zvyšující zásaditost těla a potvrdili, že se jejich zdraví také zlepšilo.

Rovnováha mezi zásaditým a kyselým prostředím v našem těle je velmi důležitá. Různé tělesné tekutiny mají různá pH, ale ideální pH krve je mírně zásadité, tedy 7.365.

Má to však jeden háček. Lidské tělo je z hlediska formy zásadité, ale z hlediska funkce kyselé, a musí mít zásadité prostředí, aby mohlo fungovat co nejlépe, ale všechny vedlejší produkty jeho funkcí jsou kyselé. Musíme mu tedy pomáhat udržovat zásadité prostředí.

co je to pH?

pH je zkratka pro „potential hydrogen“ a jde o měrnou jednotku kyselosti nebo zásaditosti. Měří se na škále od 0 do 14, přičemž jakákoliv hodnota nižší než 7 značí kyselost a jakákoliv hodnota vyšší než 7 značí zásaditost nebo normu. Tato škála je stejně jako Richterova stupnice logaritmická, což znamená, že každý rozdíl mezi jednotlivými čísly představuje desetinásobek, takže pH 9 není jen o něco více zásadité, než pH 8 – je desetkrát zásaditější.

Správné pH je rozhodující pro udržení optimálního zdraví. Existuje nespočet faktorů, které naše tělo okyselují, jako například znečištění, fyzický a psychický stres, negativní emoce, volně prodejně léky i léky na předpis a další. Naše těla jsou však chytrá a udržují si zásobu „zásaditých tlumičů“, jako je sodík, vápník, draslík a hořčík (minerály, které nejlépe neutralizují kyseliny). Udržování těchto nezbytných zásob – nebo ještě lépe jejich doplňování – zabraňuje vývoji patogenů a pomáhá odstraňovat toxiny, čímž se zmírňuje stres tkání a orgánů. Výsledkem je

jak zjistit pH svého těla

Existují dva způsoby, jak monitorovat celkové pH těla: analýza živé kapky krve provedená zkušeným lékařem nebo domácí test slin či moči. Papírky na testování pH seženete v lékárně nebo objednáte na internetu. pH slin (které se testuje tak, že si položíte papírek na jazyk) se často mění a není tak přesné, jako testování moči, kterou si otestujete tak, že papírek ponoříte do vzorku ranní moči nebo přímo do proudu moči. (Bude vám stačit jen několik kapek první ranní moči.) Optimální pH je zhruba 7,2, máte-li pH těla nižší než 7,0, můžete ho velmi rychle vyrovnat tím, že sníte něco zásaditého, například okurku, avokádo nebo chřest, nebo vypijete 250 ml vody s přírodní soli (zdroje zásaditých látek najdete na str. 214).

krev bohatá na minerály, zvýšení fyzické zdatnosti, výkonnosti a energie, zlepšení duševní pohody a rovněž schopnost bojovat proti onemocněním a infekcím. Zásadité prostředí navíc zlepšuje zdraví pleti, nehtů a vlasů. Se zásaditostí jednoduše neprohloupíte!

poznámka: Lidé jsou často zmateni tím, že některé potraviny, jako například citrony nebo limetky, jsou kyselé, ale v těle se změní na zásadotvorné.

K neutralizaci jedné kyselé částice tělo spotřebuje zhruba dvacet částic zásaditých, takže potřebujeme co nejvíce zásaditých látek. Zdravé zásadité tělo nejlépe podporuje zásaditý životní styl, přičemž jde zejména o stravování. Jezte co nejvíce zásaditého „paliva“: listovou a neškrobovou zeleninu, která obsahuje spoustu minerálů, ovoce s nízkým obsahem cukru, jako jsou citrony, limetky a grepy, avokáda, kokosy, naklíčené ořechy a semínka, zastudena lisované tuky a oleje, minerální soli a zásaditou vodu. Tyto potraviny tělu dodávají elektrickou energii, doplňují zásadité pufrы a zabíjejí škodliviny, které způsobují nemoci.

Potraviny s vysokým obsahem chlorofylu, jako jsou různé druhy listové zeleniny bohaté na vápník a železo,

U tohoto receptu musíte být trochu liberální (viz fotografie na str. 64), protože kombinace ingrediencí může sice působit trochu nechutně, ale nebojte se – tento koktejl je překvapivě lahodný. Toto smoothie obsahuje spoustu antioxidantů (díky žlutému kari koření) a skvěle vás zahřeje v zimních měsících. V létě stačí vynechat kari a vločky z papriček a získáte tak úžasné smoothie z tropického ovoce, které zachutná každému. Jde tedy v podstatě o dvě smoothie v jednom, což se vám jistě bude líbit!

kari z tropického ovoce

2 PORCE

2 hrnky (480 ml) vody

½ hrnku (120 ml) kokosového mléka z plechovky (důkladně ji protřepejte)

1 hrnek (160 g) nakrájeného manga, čerstvého nebo mraženého

1 hrnek (160 g) nakrájeného ananasu, čerstvého nebo mraženého

1 hrnek (160 g) nakrájených broskví, čerstvých nebo mražených

½ lžičky najemno nastrouhané limetkové kůry, plus na dochucení

2 hrnky (250 g) kostek ledu (pokud používáte čerstvé ovoce)

½ lžičky žlutého kari prášku

špetka vloček z červených papriček, plus na dochucení

špetka přírodní soli (viz rámeček na str. 44)

přírodní sladidlo (volitelné, viz str. 45)

Všechny ingredience dejte do mixéru a mixujte je na nejvyšší rychlost 30 až 60 vteřin, dokud nezískáte hladkou krémovou směs. Nakonec smoothie dochutte (můžete přidat limetkovou kůru, kari, vločky z papriček nebo sladidlo).

Francouzi jí říkají socca, Italové farinata. Tyto tenké křupavé placičky se tradičně pečou v litinové pánvi nebo pocínovaném měděném pekáči v peci na dřevo, máte-li ale k dispozici jen obyčejnou troubu, je nejlepší upéct si soccu ve stylu focaccia v dortové formě nebo pánvi. Po mnoha pokusech dosáhnout křupavého chleba, který se nebude lepit k pánvi a trhat, jsem objevila tuto metodu. Tento chléb vám z pánve krásně „vyjede“ a vypadá skvěle. Soccu můžete vylepšit olivami, vločkami z červených papriček nebo čerstvými chilli papričkami. S náplní můžete být kreativní a vymyslet si vlastní.

socca s cibulí a bylinkami

4 AŽ 8 PORCÍ

1 hrnek (240 ml) vlažné vody
olivový olej
1 hrnek (160 g) cizrnové mouky
přírodní sůl
(viz rámeček na str. 44)

čerstvě namletý černý pepř
½ hrnku (75 g) nakrájené žluté cibule
2 lžičky najemno nasekaného česneku (zhruba 2 stroužky)

2 lžice najemno nasekané hladkolisté petržele
1 lžice najemno nasekaného tymiánu

Do mixéru dejte vodu, 2 lžice olivového oleje, mouku, ½ lžičky soli a ½ lžičky pepře a několikrát směs promixujte, aby se všechny ingredience dobře propojily. Dejte pozor, abyste těsto nepřemixovali – pouze se zbavte hrudek.

Přendejte směs do misky a nechejte ji odpočinout při pokojové teplotě alespoň 30 minut nebo až 12 hodin, aby mouka nasála vodu a olej a směs získala konzistenci smetany.

Předehejte troubu na 235 °C.

V mělké pánvi 10 minut restujte cibuli na 1 lžici olivového oleje, dokud nezesklovatí a nezměkne. Přidejte česnek a restujte ještě 5 minut, dokud cibule s česnekem nezkaramelizují. Potom směs odstavte z plotny a vmíchejte do ní bylinky.

Trochou olivového oleje si vymažte 23 až 25 cm velkou litinovou pánev nebo mělkou formu na dorty. Na dno dejte směs cibule, česneku a bylinek a zalejte ji připraveným těstem. Opatrně vše promíchejte, aby se cibule s česnekem a bylinkami dostaly do těsta.

Pečte soccu v nepřikryté pánvi zhruba 10 minut. Bude hotová, až se začne odlepovat od stěn pánve. Vytáhněte ji z trouby a nechejte 5 minut vychladnout. Potom ji potřete trochou olivového oleje, osolte a opepřete. Měla by z pánve bez problémů vyklouznout.

Nakrájejte ji na trojúhelníky a podávejte. Nejlépe chutná ihned po upečení.

Pokud nemáte žaludek na kapustu, tento lahodný dresink vás možná přiměje změnit názor. Podařilo se mi totiž díky němu přesvědčit už mnoho kapustových odpůrců a rozhodně s tím nehodlám přestat. Věřte tomu... je opravdu tak dobrý! Tajemstvím je důkladné „masírování“. Kapusta je přirozeně hořká, takže si s ní musíte trochu pohrát, abyste z ní vytáhli sladkou chuť. Vyhrňte si rukávy a trochu se s ní pomazlete. Tento salát vás bude ohromovat s každým soustem.

mangový požitek

6 PORCÍ PŘEDKRMU NEBO 4 PORCE HLAVNÍHO CHODU; 2 HRNKY (480 ml) DRESINKU

dresink

½ hrnku (120 ml) kokosové vody

1 hrnek (160 ml) nakrájeného čerstvého nebo mraženého manga (zhruba 1 velké mango)

1 lžice čerstvě vymačkané limetkové šťávy

1 lžička najemno nastrouhané limetkové kůry

1 lžička najemno nasekané zelené chilli papričky serrano

1½ lžičky nastrouhaného zázvoru

½ lžičky omáčky Bragg Liquid Aminos (str. 138), bezlepkové omáčky Tamari nebo sójové omáčky

1 stroužek česneku

1 lžička najemno nasekané červené cibule

2 lžice najemno nasekaného koriandru

2 lžice najemno nasekané máty

½ lžičky přírodní soli (viz rámeček na str. 44)

salát

2 svazky zelené nebo červené kadeřavé kapusty

¼ hrnku (60 ml) zastudena lisovaného extra panenského olivového oleje

2 lžice čerstvě vymačkané citronové šťávy

3 lžice nasekaného koriandru

3 lžice nasekané máty

1 zralé mango, nakrájené na plátky nebo kostičky

1 velké nebo 2 malé avokáda, bez pecek, oloupaná a nakrájená na plátky nebo kostičky

2 lžice nakrájených nebo blanšírovaných mandlí

přírodní sůl (volitelné)

Všechny ingredience na dresink dejte do mixéru a mixujte na nejvyšší rychlost zhruba 1 minutu, dokud nezískáte hladkou krémovou směs. Potom jej dejte vychladit do lednice.

Otrhejte listy kapusty ze stonků a natrhejte je na malé kousky. V malé misce smíchejte olivový olej s citronovou šťávou. Dejte kapustu do servírovací misky a zalejte ji olejovou směsí. Rukama kapustu alespoň 1 minutu „masírujte“ tak, aby se všechny listy obalily olejem, potom přidejte dresink, koriandr a mátu a opět listy promasírujte. Nakonec přidejte mango, avokádo a mandle a jemně salát promíchejte. Osolte ho a ihned podávejte.

Musím přiznat, že když se mi líbí nějaký film nebo písnička, přehrávám si je stále dokola, dokud z toho nezačnu šílet já i všichni ostatní. Tuto dýňovou polévku si však připravuji stále dokola a nikomu ještě „nezačala lézt krkem“. Podávala jsem ji na mnoha večírcích a spousta spokojených strávníků mi potvrdila, že by jim vůbec nevadilo jíst celý večer jen první chod. Tato lahodná polévka se sametovou konzistencí, teplými tóny zázvoru, kyselostí pomeranče a mírně sladkou chutí se vám doslova roztančí na jazyku. Nemusíte ji sladit, ale pomůže vám to zvýraznit chuť pomeranče a zázvoru. Možná budete chtít přidat více zázvoru a pomerančové kůry, ale buďte opatrní – až polévka vychladne, budou tyto chutě ještě výraznější. Měli byste jimi pouze doplnit chuť dýně, která by v této polévce měla hrát prim.

dýňová blaženost

8 PORCÍ PŘEDKRMU NEBO 6 PORCÍ HLAVNÍHO CHODU

1 lžíce olivového nebo
řepkového oleje

1 stroužek česneku, lisovaný

2 hrnky (300 g) nakrájené žluté
cibule

přírodní sůl
(viz rámeček na str. 44)
a čerstvě namletý černý pepř

½ hrnku (66 g) nakrájeného
celeru (zhruba 2 stonky)

½ hrnku (80 g) nakrájené mrkve
(zhruba 1 mrkev)

2 hrnky (280 g) oranžových
batátů nakrájených
na 2,5cm kostičky

1 velká máslová dýně nebo
obyčejná dýně (zhruba 1,15 kg),
oloupaná, bez semínek
a nakrájená na 2,5cm kostičky

2 lžičky nastrouhaného zázvoru

8 hrnků (1,9 l) zeleninového
vývaru (str. 121)

¼ lžičky nejmenno nastrouhané
pomerančové kůry

čistý javorový sirup (volitelné)

Ve velkém hrnci rozehejte olej. Přidejte česnek, cibuli, ¼ lžičky soli a ¼ lžičky pepře. Restujte směs 5 minut, dokud cibule nezměkne a nezesklovatí. Přidejte celer a restujte dalších 5 minut, potom přidejte mrkev, batáty, dýni a zázvor. Poté přidejte vývar a ¼ lžičky soli. Přiveďte polévku k varu, snižte teplotu a nechejte ji jemně probublávat zhruba 30 minut, dokud zelenina nezměkne. Odstavte z plotny a přidejte pomerančovou kůru.

Nechejte polévku trochu vychladnout a potom ji po částech nalévejte do mixéru a mixujte 1 až 2 minuty na nejvyšší rychlost, dokud nebude hladká a krémová. (Nezapomeňte z mixéru sundat plastové víčko a přikrýt otvor utěrkou, aby z polévky během mixování mohla unikat pára.) Potom polévku vraťte do hrnce a ohřejte. Přidejte trochu javorového sirupu a podávejte.

Toto jídlo překypuje čerstvou chutí a zářivými barvami a díky tomu vítězí na všech frontách. Je tak bohaté a syté, že budete mít pocit, že jste museli sníst něco nezdravého. Zbydou-li vám ingredience, můžete lasagne vrstvit tak dlouho, dokud vše nespoteřebujete. Rajčatová omáčka bude ještě lepší, když místo klasického mixéru použijete kuchyňský robot. Pokud se stravujete zásaditě, nahraďte miso pastu (která je fermentovaná) žlutým hořčičným práškem. Tento recept může působit trochu nešikovně a komplikovaně, ale ve skutečnosti ho připravíte za méně než hodinu, zejména bude-li vám někdo pomáhat. Slibuji, že se vám práce na něm vyplatí.

zdravé lasagne

4 PORCE

4 velké cukety, ideálně 2 zelené
a 2 žluté

4 velká rajčata

8 velkých listů bazalky

2 lžíce zastudena lisovaného
extra panenského olivového
oleje

2 lžičky gomasia
(viz pozn. na str. 144) nebo
sezamových semínek (volitelné)

rajčatová omáčka

2 lžíce zastudena lisovaného
extra panenského olivového
oleje

1 hrnek (90 g) nasekaných
sušených rajčat (důkladně
okapaných a osušených
od oleje)

½ hrnku (75 g) nasekaných
rajčat

¼ neudusaného hrnku (7 g)
bazalky

1 lžíce nasekané červené cibule

¾ lžičky nasekaného česneku
(zhruba 1 stroužek)

¼ lžičky přírodní soli
(viz rámeček na str. 44)

⅛ lžičky čerstvě namletého
černého pepře

špetka vloček z červených
papriček, plus na dochucení

sýr z makadamiových ořechů

1 hrnek (140 g) nesolených
makadamiových ořechů,
namočených (str. 28)

1½ lžíce čerstvě vymačkané
citronové nebo limetkové
šťávy, plus na dochucení

1 lžička lisovaného česneku
(zhruba 1 stroužek),
plus na dochucení

2 lžičky bílé miso pasty nebo
1 lžička žlutého hořčičného
prášku

¼ lžičky přírodní soli,
plus na dochucení

2 lžíce nejmenno nasekaného
koriandru

pesto

½ hrnku (120 ml) zastudena
lisovaného extra panenského
olivového oleje

2½ lžíce čerstvě vymačkané
citronové šťávy,
plus na dochucení

5 neudusaných hrnků
(125 g) bazalky

½ neudusaného hrnku
(11 g) rukoly

¾ hrnku (90 g) blanšírovaných
mandlí, nesolených kešu
ořechů nebo piniových oříšků

2 lžičky bílé miso pasty,
plus na dochucení

2 lžičky lisovaného česneku
(zhruba 2 stroužky),
plus na dochucení

¾ lžičky přírodní soli,
plus na dochucení

⅛ lžičky čerstvě namletého
černého pepře,
plus na dochucení

Směs živých kultur a lesního ovoce je vždy receptem na úspěch. Tento jednoduchý snídaňový parfait nejen krásně vypadá, ale je plný prospěšných probiotických látek, živých enzymů, živin a antioxidantů. Kromě toho neobsahuje příliš mnoho přírodních cukrů, je zásadotvorný, podporuje imunitu a po ránu vás skvěle zasytí.

Nechejte ořechy a semínka naklíčit, abyste aktivovali jejich výživový potenciál (viz str. 29). Tyto parfaity si můžete přizpůsobit podle chuti. Použijte jakékoliv čerstvé lesní ovoce a syrové ořechy a semínka a vyzkoušejte různé jogurty a smetany. Smetana, kterou zde používám, kvasí zhruba osm hodin, ale můžete použít i Zásaditý krém bez cukru (str. 207). Smetanu si můžete vylepšit tím, že do ní po zkvašení přidáte nějaké rozmixované ovoce s nízkým obsahem cukru, například jahody nebo brusinky. S těmito parfaity uděláte parádu na každém brunchi nebo obědě.

zakysaná smetana s lesním ovocem

2 PORCE

zakysaná smetana

2 hrnky (360 g) dužiny
z mladého kokosu
(viz pozn. na str. 206)

3 lžíce kokosové vody

3 lžíce kefiru z kokosové vody
(viz str. 36) nebo ½ lžičky
probiotického prášku (str. 36)

1 lžíce vanilkového extraktu
bez obsahu alkoholu

1 lžička čerstvé vymačkané
citronové šťávy

5 kapek tekuté stévie bez
obsahu alkoholu (str. 45),
plus na dochucení

¼ hrnku (40 g) nahrubo
nasekaných mandlí

1 lžíce nasekaného
neslazeného kokosu

1 lžíce slunečnicových semínek

1 lžíce dýňových semínek

2 lžičky oloupaných konopných
semínek

2 lžičky bílých nebo černých
chia semínek

2 lžičky mletých lněných
semínek

1 hrnek (160 g) malin

½ hrnku (80 g) nakrájených
jahod (zhruba 4 jahody)

1 hrnek (170 g) ostružin

Do mixéru dejte kokosovou dužinu, kokosovou vodu a kefir a vše mixujte 30 až 60 vteřin na nejvyšší rychlost, dokud nezískáte hladkou krémovou směs. (Používáte-li místo kefiru probiotický prášek, vmíchejte ho do směsi kokosu a kokosové vody až po rozmixování.) Smetanu nalejte do skleněné nebo keramické misky a přikryjte ji. Nechejte ji stát při pokojové teplotě 8 hodin, dokud nezkvasí a nezíská nakyslou chuť. Až bude hotová, vmíchejte do ní vanilku, citronovou šťávu a stéviu. Potom ji ochutnejte a v případě potřeby přidejte více stévie.

V misce smíchejte mandle, kokos, slunečnicová a dýňová semínka, ve druhé misce konopná, chia a lněná semínka. Do každé ze dvou vysokých sklenic (415 ml) dejte na dno vrstvu malin. Nalejte na ni trochu mandlovokokosové směsi a na ni dejte polovinu smetany. Na smetanu pokladte polovinu plátků jahod a ty posypejte směsí semínek. Přidejte zbývající smetanu a na ni položte ostružiny. Dezert ihned podávejte nebo ho dejte do lednice, maximálně však na 2 hodiny.

Do domácí granity jsem se zamilovala na Sicílii. Nabírají ji tam z velkých kovových nádob a v horkém letním dni vás skvěle osvěží. Moje verze s mangem a chilli papričkami představuje rovnováhu mezi sladkou a pálivou chutí.

ohnivě ledové mango

6 PORCÍ

1 hrnek (240 ml)
kokosové vody

4 hrnky (640 g) čerstvého
nebo rozmrazeného
nakrájeného manga

3 lžíce čerstvě vymačkané
limetkové šťávy

2 lžičky najemno
nastrouhané limetkové
kůry, plus na ozdobu

¼ lžičky najemno
nasekané zelené chilli
papričky serrano,
plus na dochucení

Všechny ingredience dejte do mixéru a mixujte na nejvyšší rychlost 30 až 60 vteřin, dokud nezískáte hladkou krémovou směs. V případě potřeby přidejte chilli.

Nalejte granitu do zapékací misky o velikosti 23 x 33 cm, přikryjte víkem a dejte na hodinu do mrazáku. Vytáhněte granitu z mrazáku a promíchejte ji vidličkou, abyste rozmělnili všechny zmrazené kousky. Znovu ji přiklopte víkem a dejte ještě na 2 hodiny do mrazáku, aby ztuhla. Potom ji vidličkou promíchejte, abyste vytvořili ledovou tříšť. Podávejte ve sklenicích ozdobených limetkovou kůrou.



Zapomeňte na to, že byste si tento vaječný likér schovávali jen na svátky! Já bych ho mohla pít každý den a v neděli i dvakrát. Je tak lahodný a neuvěřitelně sytý a krémový (pokud ovšem nezapomenete namočit ořechy), že nebudete věřit, že neobsahuje žádné mléčné produkty. Můžete si ho vychutnat jako dezert nebo slavnostní přípitek jak s alkoholem, tak bez něj (viz varianta níže), ale brandy ho „vyšperkuje“.

sváteční vaječný likér

4 AŽ 6 PORCÍ

2 hrnky (480 ml) neslazeného mandlového mléka (pokud máte domácí, přecedte ho)

¼ hrnku (60 ml) kokosového mléka v plechovce (důkladně ji protřepejte)

½ hrnku (70 g) nesolených kešu ořechů, namočených (str. 28)

85 g pevného hedvábného tofu

1 zralý banán

½ lžičky přírodního vanilkového extraktu

¼ hrnku (60 ml) čistého javorového sirupu

¾ lžičky mleté skořice, plus na dochucení

½ lžičky čerstvě nastrohaného muškátového oříšku, plus na ozdobu

špetka mletého hřebíčku

špetka přírodní soli (viz rámeček na str. 44)

¼ hrnku (60 ml) brandy

Všechny ingredience (kromě brandy) dejte do mixéru a mixujte je na nejvyšší rychlost 1 až 2 minuty, dokud nezískáte hladkou krémovou směs. Přidejte brandy a znovu vše rychle promixujte, aby se ingredience propojily. Dejte vaječný likér do skleněné nádoby a poté vychladit do lednice alespoň na 3 hodiny, aby se chuť usadily a směs mírně zhoustla. (Pokud spěcháte, můžete do mixéru přidat trochu ledu.)

Podávejte likér vychlazený, s trochou skořice, muškátového oříšku nebo obojího. Tento likér vydrží v lednici 2 dny, ale nejlepší je vypít ho v den přípravy.

varianta bez alkoholu: Chcete-li si udělat nealkoholickou verzi tohoto nápoje, přidejte 2 lžice namočených nesolených kešu ořechů a omezte množství javorového sirupu na 2 až 3 lžice. Použijte vanilkový extrakt bez obsahu alkoholu a vynechte brandy.



chia semínka

Chia semínka jsou zázračná superpotravinu. Jde o nejbohatší přírodní zdroj omega-3 mastných kyselin, obsahují spoustu vápníku a hořčíku a mají také kompletní profil aminokyselin a spoustu vlákniny a antioxidantů. Ať už chcete používat černá nebo bílá, jejich jemná ořechová chuť nebude mít žádný vliv na chuť výsledné směsi, jen to s nimi nesmíte přehnat. Posypejte s nimi cereálie, saláty, zeleninová jídla, kari nebo polévky. Chia semínka bobtnají a vytvářejí gel, což je součástí jejich kouzla. Pomáhají v těle udržovat tekutiny a elektrolyty, snižují glykemický index potravin, pomáhají zlepšovat vstřebávání vápníku, podporují budování svalů a tkání a posilují tlusté střevo. Semínka dokážou absorbovat až devítinásobek své hmotnosti, čímž získají hladkou viskózní konzistenci. Díky tomu se hodí pro přípravu burgerů a placek nebo palačinek (str. 152) a dalších pečených pokrmů. Můžete z nich také připravovat výživné pudinky (str. 169) nebo s nimi zahušťovat marmelády (str. 89).

Jak připravit chia gel: Rozmíchejte 2 lžice chia semínek v 1 hrnku (240 ml) vody a uložte je v uzavřené skleněné nádobě v lednici. Vydrží až 1 týden. Tento gel můžete přidat do smoothie, polévek, omáček a dezertů.

Tato jednoduchá zdravá verze kečupu chutná téměř stejně jako kečup z obchodu, který si někteří lidé dávají úplně na všechno. Pokud mezi ně patříte i vy, nemějte strach – tento kečup neobsahuje ani cukr, ani konzervační látky. Záměrně jsem jej sestavila co nejjednodušeji, aby se podobal klasickým komerčním kečupům, ale můžete si ho vylepšit vašim oblíbeným kořením a udělat si ho trochu exotičtější. Po jedné noci v lednici se jeho chuť ještě rozvine a po vychlazení bude hustější. Máte-li rádi hustý kečup, můžete použít kukuřičný škrob, arrowroot nebo prášek z kořene kuzu. Co se týče worcesterské omáčky, značka The Wizard nabízí skvělou bezlepkovou veganskou verzi. Pokud se nestravujete bezlepkově, můžete si koupit veganskou worcesterskou omáčku od značky Annie's Naturals (viz Zdroje na str. 214). Připravte si tento domácí kečup a možná si s ním také začnete polévat každé jídlo!

domácí kečup

1½ HRNKU (400 g)

**2 plechovky (po 411 g)
nesolených nakrájených nebo
nadcených rajčat**

2 lžíce rajskeho protlaku

**½ hrnku (50 g) nakrájené
červené cibule**

**2 stroužky česneku, nahrubo
nasekaného**

**2½ lžíce čistého javorového
sirupu**

2½ lžíce jablečného octa

**½ lžičky bezlepkové, veganské
nebo obyčejné worcesterské
omáčky**

**½ lžičky přírodní soli
(viz rámeček na str. 44)**

**špetka žlutého hořčičného
prášku**

**špetka čerstvě namletého
černého pepře**

**1 lžička kukuřičného škrobu
nebo arrowroot nebo ½ lžičky
prášku z kořene kuzu
(viz Zdroje na str. 214), plus
1 lžička vody, podle potřeby
na zahuštění (volitelné)**

Do mixéru dejte rajčata i se šťávou, rajskeý protlak, cibuli, česnek, javorový sirup, ocet, worcesterskou omáčku, sůl, hořčičný prášek a pepř a mixujte směs zhruba 1 minutu, dokud se ingredience nepropojí. Potom kečup nalejte do kastrůlku a přiveďte ho k varu. Snižte teplotu a vařte směs zhruba 30 minut, dokud se tekutina nezredukuje a kečup nezhoustne na požadovanou konzistenci. (Po vychlazení bude kečup hustý, ale pokud ho chcete ještě hustější, smíchejte v malé misce kukuřičný škrob s vodou a vytvořte pastu. Tu přidejte do kečupu a vařte směs ještě 10 až 15 minut, dokud nezhoustne.)

Odstavte z plotny a nechejte kečup vychladnout na pokojovou teplotu. Nalejte ho do skleněné nádoby, pevně ji uzavřete a dejte ji do lednice. Tento kečup vám v lednici vydrží až měsíc.



Jakmile vyzkoušíte tuto chutnou raw verzi brusinkové omáčky, už nikdy nebudete kupovat brusinky v obchodě. Tuto omáčku budete mít připravenou během pěti minut a chia semínka ji během půl hodiny krásně zahustí. Je plná živých enzymů a čerstvé chuti a využijete ji zejména o svátcích.

rychlá brusinková omáčka

2½ HRNKU (630 g)

2 hrnky (240 g) brusinek, čerstvých nebo rozmrazených

1 pomeranč, oloupaný a rozdělený na měsíčky

½ hrnku (120 ml) čerstvě vymačkané pomerančové šťávy

¼ hrnku (60 ml) čistého javorového sirupu

1 lžička nastrouhaného zázvoru, plus na dochucení

1 lžička najemno nastrohané pomerančové kůry, plus na dochucení

¼ lžičky mleté skořice, plus na dochucení

2 lžice černých nebo bílých chia semínek

Dejte do mixéru brusinky, pomeranč, pomerančovou šťávu, javorový sirup, zázvor, pomerančovou kůru a skořici a mixujte směs na nízkou nebo střední rychlost zhruba 10 až 15 vteřin, dokud se ingredience nepropojí, ale směs nebude příliš hladká. (Pokud chcete, aby byla omáčka hladší, mixujte ji na nejvyšší rychlost.) Přidejte chia semínka a několik vteřin omáčku mixujte na nejnižší rychlost, aby se semínka spojila s ostatními ingrediencemi, ale nerozmělnila se. Potom omáčku ochutíte (můžete přidat více zázvoru, pomerančové kůry nebo skořice). Přendejte ji do uzavíratelné krabičky a uložte zhruba na 30 minut do lednice, aby zhoustla. Tak vám vydrží až 5 dnů.

Informace obsažené v této knize jsou založeny a zkušenostech a výzkumu autorky. Tato kniha neslouží jako náhrada konzultací s praktickým lékařem nebo jiným ošetřujícím lékařem. Jakékoliv pokusy diagnostikovat a léčit různé choroby by měly být prováděny pouze pod dozorem lékaře. Vydavatel a autorka nejsou zodpovědní za jakékoliv nepříznivé vlivy nebo důsledky dodržování rad, návrhů, procedur a receptů uvedených v této knize.

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v řešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakémkoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Vydáno v nakladatelství Ten Speed Press, členu skupiny Crown Publishing Group, divizi Random House LLC, New York, USA.

© 2014, Tess Masters

Fotografie © 2014, Anson Smart

Překlad © Theodora Klimentová, 2016

© Nakladatelství ANAG, 2016

ISBN 978-80-7554-027-0

HOLKA S MIXÉREM

Supersnadná, superzdravá jídla, svačiny, dezerty & nápoje

Tess Masters

Z anglického originálu THE BLENDER GIRL: Super-Easy,

Super-Healthy Meals, Snacks, Desserts & Drinks

přeložila Theodora Klimentová

Vydalo nakladatelství ANAG

Odpovědná redaktorka Bc. Lucie Krčová

Sazba Mgr. Markéta Pučoková

Tisk a vazba Printo, spol. s r. o.

Gen. Sochora 1379, 708 00 Ostrava-Poruba

ISBN 978-80-7554-027-0

Anag, spol. s r. o.

Kollárovo nám. 698/7, 779 00 Olomouc

tel.: 585 757 411, fax: 585 418 867

e-mail: obchod@anag.cz

www.anag.cz





„Zdravý fast food má svou novou superhrdinku – Tess Masters mixuje lahodná jídla, která vám usnadní zdravé stravování, detoxikaci a harmonizaci organismu, takže pokud hledáte zdravá a rychlá jídla, která neobsahují zpracované suroviny a cukr, už nemusíte hledat dál.“

MARK HYMAN, MD, předseda Institutu pro funkční medicínu a šestinásobně zvolený nejprodávanější autor *New York Times*

„Tess Masters vytvořila inovativní rostlinné recepty na každodenní jídla, která zahřejí u srdce, přimějí vás pracovat s mixérem a přinesou vaší rodině radost a pevné zdraví. Až budete vytvářet tyto mixované kulinářské zázraky, váš mixér se stane vaším novým nejlepším přítelem.“

JOY PIERSON, výživový poradce a spoluautor knih *The Candle Cafe Cookbook* a *Candle 79 Cookbook*

„Holka s mixérem není jen soubor receptů na ovocná smoothie, ale také dárek plný lahodně vyvážených receptů a kniha plná informací, které mění zažitý předpoklad, že bychom měli „pít tekutiny a žvýkat pevnou stravu.“

ANN GENTRY, autorka knihy *The Real Food Daily Cookbook*



www.anag.cz



9 788075 540270

ANAG
ANBRAGOGOS
AGENCY