

Poděkování

Toužím na tomto místě poděkovat všem lidem, kteří mi byli nápomocni na mé cestě ke zdraví. Děkuji jim nejen za podporu při rozvíjení mých kuchařských schopností, ale též za zkvalitnění života v mnoha směrech.

Velice děkuji svému synovi Vladimírovi za jeho trpělivé rady při práci s počítačem, internetem, foce-ním, grafikou a především za jeho morální posilu, kterou mi během práce poskytl.

Též děkuji vstřícné redaktorce Alžbětě Benčíkové, která s nadšením sledovala, jak kniha vznikala, a pomohla mi cennými radami, jak se vypořádat s nejistotou při vydání své prvotiny. Současně děkuji i mnoha lidem z nakladatelství, kteří se na díle podíleli.

Motto: Kdo hledá, najde...

Věnování

Knihu věnuji především svým třem, dnes již dospělým, dětem. Pomohly mi před lety přejít s osobitým humorem období mých počátků ve zdravém vaření.

Též ji chci věnovat čtenářům webových stránek Vaříme zdravě, kteří mne ubezpečovali, že by rádi měli recepty pokrmů v tištěné podobě, aby nemuseli odbíhat z kuchyně k internetu. Já se tak odhodlala k jejich vydání v podobě částečného výběru jak receptů, tak článků.

Mým přáním je věnovat své zkušenosti z této oblasti všem lidem, kteří o ně projeví zájem.

Slovo nutriční terapeutky

V této knize naleznete celou řadu nutričně velmi hodnotných pokrmů, v jejichž recepturách převažují šetrné technologické úpravy, které zbytečně nenavysílují obsah tuků. Vyhovují tak požadavkům přípravy stravy při některých chronických onemocněních trávicího traktu v klidovém období, ale jsou také vhodným obohacením jídelníčku i naprosto zdravých lidí, kteří mají chuť nebo důvod jíst nízkotučné pokrmy bez cukru.

Výhodou této publikace je označení receptů symboly podle vhodnosti použití pro bezlepkovou dietu a diety při chronickém onemocnění slinivky břišní v klidovém období.

Protože snášenlivost některých potravin je individuální, na některé ingredience autorka proto v receptu upozorňuje a nabádá k opatrnosti při jejich použití.

Mgr. Dagmar Kovářů
nutriční terapeutka

Obsah

Pár slov na úvod	● 6
Kaše a müsli	● 9
První kroky stravovacích změn	● 10
Knedlíky, palačinky a omelety	● 29
Nahrazování dalších surovin	● 30
Celozrnné mouky a obiloviny	● 31
Polévky	● 53
Použité koření a bylinky	● 54
Drůbeží maso a ryby	● 73
Moje zkušenosti s přípravou masa	● 74
Jednoduché pokrmy bez masa	● 95
Jak uvařit a připravit cizrnu?	● 96
Pomazánky	● 129
Kvalitní oleje a tuky	● 130
Saláty	● 149
Bylinky – pomocníci z přírody	● 150
Dezerty, pudinky, nápoje a zmrzliny	● 173
Mléko a náhrada mléčných výrobků	● 174
Pečivo bez cukru	● 193
Vaření a pečení bez cukru	● 194
Čím nahradit prášek do pečiva?	● 196
Postní a odlehčovací dny	● 234
Shrnutí zásad pro zdraví na závěr	● 237
Literatura	● 239

Pár slov na úvod

Nastala doba, ve které všichni hledáme. Hledáme nový směr života a začínáme chápat, že to, **co do svého těla vkládáme**, nás asi nějakým způsobem ovlivňuje.

Snažíme se v záplavě nových poznatků zorientovat. Já jsem nebyla výjimkou. Roky vlastních zdravotních problémů a nejen zažívacích, ale se stravováním souvisejících, mne přivedly před lety k zásadním **změnám ve stravovacích zvyklostech**.

Nejsem lékařka ani dietoložka, jsem pouze inženýrka makromolekulární chemie, rekvafikovaná na ekonomku, žijící deset let s oslabenou a občas nemocnou slinivkou. Toto onemocnění nebývá ojedinělé. Oslabená a vyčerpaná slinivka patří často k prvním projevům **civilizačních onemocnění** způsobených stresem, pracovním přetížením i špatnou životosprávou.

Mínulé roky vlastních zdravotních problémů mne přivedly k zamyšlení nad tím, jak mohu stravou ovlivnit svůj zdravotní stav. Začala jsem hledat možnosti a způsoby zvládnutí běžného života, práce, rodiny a domácnosti při dodržování dietního režimu. Jako matka jsem musela v rodině vařit také pro druhé a samozřejmě, že jsem ostatním nemohla vařit svá postní jídla, která by je sice zasytila, ale pravděpodobně vůbec nenadchla.

Hledala jsem rady v literatuře, u terapeutky, u lékařů i na internetu. Postupně jsem se propracovala u sebe ke svému vlastnímu stravovacímu režimu, ve kterém jsem se pokusila skloubit požadavky na stravu v rodině s požadavky na dietní jídlo při oslabené slinivce. Většinou jsem vařila a ještě vařím dvojí jídlo, protože se ve svých dietních programech neshodnu s jídelním režimem svých blízkých.

Sama jsem musela vyloučit z jídelníčku mnohé, ale to mi nijak nezabránilo vaření rozvíjet a snažit se pro zbytek normálně se stravující rodiny nahrazovat tradiční jídla jinak připravenými. Postupně se mi dařilo prosazovat **zásady zdravějšího způsobu vaření a stravování pro všechny**, nejen pro sebe.

Tato činnost se mi stala koníčkem a zjistila jsem, že mne napadá stále více nových receptů a **vařím intuitivně**. Jídla v rodině chutnala, a proto jsem postupy začala zapisovat. Množství receptů vyšlo nejdříve na webových stránkách Vaříme zdravě, kam přispívám pravidelně.

Tato knížka představuje jejich výběr a je určena pro všechny, kteří mají zájem a chuť ovlivňovat své zdraví touto cestou.

Protože změna životního stylu začíná změnou způsobu vaření.

K vaření je potřeba přistupovat především s láskou. Jídlem ovlivňujeme nejen sebe, ale i druhé, kterým je předkládáme.

Všechny vytvořené pokrmy mohou zdraví strážníci, ale mnohá jídla jsou současně vhodná i do dalších diet s vyloučením mléka a též do diety bezlepkové. S omezením přísunu tuku je mohou vyzkoušet i lidé s problémovým žlučníkem a i další.

Každý pokrm je přímo mnou osobně ověřen, buď na mém těle, nebo dle mé intuice, zda jej snese nemocná a oslabená slinivka a v jakém množství. Tyto informace najdete v poznámkách kolem receptu.

V článcích, které knihu doprovázejí, se dočtete, jaké **první změny je vhodné provést** v začátcích. Jsou tu informace, které vám **pomohou s orientací** ve výběru surovin, a též návody na konkrétní zpracování nových i tradičních potravin.

Dotkla jsem se i některých dietních a ozdravných kroků, jako jsou půsty a čistící jednodenní kúry, které mi též umožnily v posledních deseti letech zvládat normálně život, aniž by si okolí vůbec všimlo, že mám zrovna nějaké problémy.

Moji milí čtenáři, předkládám vám všem tuto knihu s láskou a přáním, aby vám mé dosavadní zkušenosti pomohly najít lepší způsob volby a přípravy pokrmů, a těm, co již mají nějaké stravovací omezení, aby recepty přinesly zpestření jídelníčku.

Nesnažím se konkurovat odborníkům na zdravou výživu, nejsem makrobiotik ani vegetarián.

Těž si neosobuji právo tvrdit, že toto je jediná cesta, kterou se máte ubírat.

Snažím se být jen ukazatelem, ne cílem. **Vy můžete dojít dál...**


To vám všem ze srdce přeje autorka

Vysvětlivky

OS pokrmy takto označené jsou vhodné pro oslabenou slinivku v klidovém období, tj. v době dodržování diety, ne přímo po zánětu či v rekonvalescenci. Pokrmy, mnou ověřené jako vhodné po onemocnění slinivky, a další informace k tomuto tématu jsou uvedeny na webu Vaříme zdravě.

OS! pokrm možno při oslabené slinivce po úpravě nebo vynechání nějaké suroviny.

 recepty na pokrmy s vyloučením kravského mléka, při alergii na mléčné produkty.

 recepty na pokrmy pro lidi držící bezlepkovou dietu při onemocnění celiakií.

Suroviny v textu blíže nepopsané:

Karob – jemně mletý prášek z bobů lusků svatojánského chleba. Zdravá náhražka kakaa. Oproti kakau má méně kalorií a mnohokrát méně tuku. Má příznivý vliv na trávení a vylučování a na snižování hladiny cholesterolu v krvi.

Vanilkový cukr light – čistá fruktóza s vanilkou. K dostání v prodejnách typu zdravá výživa. Je kvalitní náhradou za klasický vanilkový cukr, což je bílý rafinovaný cukr s ethylvanilinem.

Pomerančový a citrónový aromatický olej pro vnitřní užití – speciální čisté aromatické oleje nejen do aromalampy, ale též s léčivými účinky a vhodné pro vnitřní užití. Blíže informace lze nalézt na internetu po zadání textu do vyhledávače, též na stránkách Vaříme zdravě.

Množství v ingrediencích:

1 lžíce ...1 polévková lžíce běžné velikosti

1 lžička ...1 čajová lžička běžné velikosti