

Lenka Ševčíková

ZDRAVĚ JÍST

• VEGANSKÁ • BEZ PŠENICE
• BEZ CUKRU
• BEZ TROPICKÝCH PLODIN



Proč je kuchařka čistě rostlinná

Mohla bych napsat tisíce důvodů o zdraví prospěšných účincích čistě rostlinné stravy, ale pro mě jsou zdravotní benefity jen příjemným bonusem etické a ekologické stránky tohoto stravování.

Mezi faktory, které mě donutily od základů překopat pohled na svět a změnit životní styl, byly mimo jiné tyto dokumenty: Pozemšťané, Tlustí, nemocní a téměř mrtví, Raději vidličky než nože, Nejlepší řeč jakou kdy uslyšíte (2014) od Garyho Yourovského a knihy: Jíst zvířata od Jonathana Safrana Foera, Osvobození zvířat od Petera Singera či Neber zvíře do úst od Pavla Huba. V případě zájmu o svoje zdraví a informace o dopadu živočišné výroby na planetu či vlivu stravy na naše zdraví doporučuji zhlédnout či přečíst minimálně výše zmíněné filmy a knihy a udělat si vlastní úsudek.

MOJE CESTA K VEGETARIÁNSTVÍ

Moje cesta k čistě rostlinné stravě nebyla snadná a rozhodně se nestalo, že bych se ze dne na den stala veganou. Ty, kteří toto zvládli, velice obdivuji. V dětství jsem vyrůstala v rodině, kde byla konzumace masa a mléčných výrobků (spolu s bílým pečivem, moučnicků z bílého cukru, minimem čerstvého ovoce a zeleniny, ořechů, semínek) hlavní složkou potravy. Ani mě nenapadlo, že bych mohla jíst jinak. První změny přišly v roce 2006, kdy jsem poznala svého manžela, jehož rodina se stravovala makrobioticky. Konzumace masa u nich byla výjimečná, z domácího chovu, mléčné výrobky, cukr, bílou mouku nejedli. Zato ke všem jídlům byla zelenina, kvašené pickles a další novinky, které jsem do té doby neznala. Úplně si vzpomínám, když jsem poprvé přijela k Viktorovi domů a měla jsem hlad. Když jsme v lednici hledali, co by mi nachystal, nechápala jsem, co jí. Nebylo v ní nic, co jsem znala. Nakonec mi udělal placičky z cizrnové mouky. Mňam.

Manželově mamince Dagmar vděčím za to, že jsem našla informace, které mě postupně přiváděly ke zdravějšímu stravování, a já si poprvé uvědomila, že moje

zdravotní problémy, které mě provázely od dětství, mohu ovlivnit jídlom – ať už šlo o žaludeční vředy, migrény, atopický ekzém, alergie či každoroční kolotoč alespoň dvou angín doprovázených léčbou antibiotiky. Výraznější změna nastala v roce 2009, kdy jsem se odstěhovala od rodičů a měla jsem svou vlastní domácnost. Začali jsme jíst maso jen asi 2x měsíčně, bílou mouku jsem vyměnila za celozrnnou, bílý cukr za třtinový, začala jsem objevovat nové potraviny a učila jsem se znovu vařit. Postupně jsem selektovala maso, které jsem vyřazovala ze svého jídelníčku, až jsem v srpnu 2012 přestala jíst maso zcela. Důvod byl prostý, měla jsem od mala zvířata ráda a najednou jsem nechápala, že bych měla svoje kamarády jíst. Nešlo to. Živě vidím ten okamžik, kdy se to ve mně zlomilo. Jeli jsme z dovolené ve Vysokých Tatrách a stavovali jsme se v jedné salaši na halušky. Při procházení se okolím jsem narazila na odrostlé tele v ohradě, jež leželo na betonu. Jakmile jsem se mu zakoukala do očí, jakoby se mi rozsvítilo. Jak můžu jíst tvora s tak nádhernýma očima? Úplně mi to vehnalo slzy do očí a stala jsem se vegetariánkou. Nešlo to jinak.

Z VEGETARIÁNKY VEGANKOU

Po vysazení masa zcela vymizely moje problémy se žaludkem. Úpravou jídelníčku (cukr, mouka pryč) jsem se zbavila i migrén, alergií, angín a dalších.

Přiznám se, že jsem vyrůstala na vesnici a nevěděla jsem, jaká zvěrstva stojí za živočišnou výrobou. Mléko jsme brali od sousedky, která měla doma krávu, vejce byla vždy domácí, maso taktéž.

Roky 2012–2015 byly provázány postupným omezováním živočišných produktů, ale pořád jsem se nedokázala vzdát sýrů. Zlom nastal, když jsem viděla právě přednášku od Garyho Yourovského, po jejímž zhlédnutí mi došly výmluvy, a tak jsem od 1. dubna 2015 veganou. To, že je toto rozhodnutí správné, bylo utvrzeno po narození méj dcerky, kdy jsem poznala, jak silné pouto se mezi matkou a dítětem vyvine po porodu a při kojení.



SUROVINY:

1 a ¼ hrnku (300 ml) rostlinného mléka
 3 a ¼ hrnku (500 g) špaldové mouky
 1 bal. sušeného droždí
 4 lžíce rýžového nebo javorového sirupu (nebo použijte jiný, svůj oblíbený)
 3 lžíce řepkového oleje
 špetka soli

Na potření:

3 lžíce rostlinného mléka
 1 lžička rýžového sirupu

Sladký toastový chléb

Když už dostanete chuť na pečivo, upečte si je doma. Jen tak máte 100% jistotu, že chléb bude čistě rostlinný a hlavně bez různých vylepšovadel. Na sladké snídani se báječně hodí tento toastový chléb, který je chuťově podobný vánočce, akorát si zachovává nadýchanost toastových chlebů. S ořechovým máslem a domácí jahodovou marmeládou připravíte opravdový chuťový orgasmus.

Do velké mísy nasypete mouku, droždí, sůl a důkladně promíchejte. Následně přilijte olej, sirup, vlažné mléko a vypracujte těsto. Ručně to trvá zhruba 10 minut. Doporučuji si s těstem pohrát a neuspěchat to. Těsto nechejte pod utěrkou kynout zhruba hodinu. Po hodině těsto na pomoučněném válu rozdělte na tři části a vyválejte z nich prameny, ze kterých upleťte cop. Cop přesuňte do olejem vymazané chlebové formy a nechte kynout další hodinu. Poté ho potřete rostlinným mlékem, ve kterém jste dopředu rozmíchali lžičku sirupu. Pečte v předehřáté troubě při 180°C zhruba 40 minut. Doporučuji péct na spodní a horní ohřev bez ventilátoru, neboť s ventilátorem cop rychle tmavne.

... pohanka je bohatým zdrojem rutinu, který zlepšuje pružnost cév a snižuje LDL (špatný) cholesterol.

Pohanková kaše

Pohanku mám moc ráda během chladných dní, kdy dokáže krásně zahřát. Nejraději si tuto kaši dávám ve dnech, kdy je venku bílo, krb je ještě studený a v pletených ponožkách, zachumlaná pod dekou potřebuji dostat teplo do žaludku a nastartovat tak tělo na celý den.

Ideálně večer pohanku propláchněte vodou, aby se zbavila prachu z výroby a zalijte rostlinným mlékem. Ráno ji rozmixujte spolu se lněným semínkem a rozinkami na kaši. Kaši můžete servírovat rovnou nebo ji můžete ještě krátce povařit, záleží na vás, co preferujete. Já v létě jím pohankovou kaši syrovou, v zimě ji krátce vařím. Kaši přelijte do misky nebo talíře, ozdobte sirupem, sušenými jablky a nasekanými opraženými ořechy. Dobrou chuť!

SUROVINY (2 PORCE):

½ (75 g) hrnku pohanky
 lámanky
 2 hrnky rostlinného mléka nebo vody
 1 lžíce lněného semínka

2 lžíce rozinek

5 mandlí
 hrst sušených jablek
 troška datlového sirupu na ochucení

Pohanková kaše



Chrástková



Sladký toastový chléb

Osvieživá



Krupicové flameri

Flameri. Sice to trošku zní jako nějaké zaklínadlo, ale když tomuto jednoduchému jídlu dáte šanci, určitě se z něj stane oblíbený letní pokrm, který si můžete dopřát jak ke snídani, tak k svačině nebo jako já, kdykoli během dne. Oblíbila jsem si jej v jedné brněnské jídelně, a tak jsem se jej naučila připravovat i doma.

Špaldovou krupici a ovesné vločky spolu s rostlinným mlékem dejte do hrnce s dvojitým dnem a na mírném ohni vařte do zhoustnutí. Poté vmíchejte skořici, rozinky a slunečnicová semínka a ještě krátce prohřejte. Směs přelijte do misek. Nechte vychladnout při pokojové teplotě a poté dejte vychladit do ledničky. Servírujte vychlazené s čerstvým ovocem, rostlinnou smetanou a oříšky.

SUROVINY (2 PORCE):

1 hrnek (150 g) špaldové celozrnné krupice
3 hrnky (750 ml) rostlinného mléka
2 lžičky jemných ovesných vloček
2 lžičky rozinek
2 lžičky slunečnicových semínek
½ lžičky skořice

K servírování:

1 meruňka
1 lžička oříšků
troška rostlinné smetany

Mrkvovo-ořechový chléb s pomazánkou

Tenhle chléb je ideální snídaňový. Kombinace vlašských ořechů s nasládlou mrkví je dokonalá. Ať už jej vyzkoušíte, jak doporučuji, na slano s pomazánkou či na sladko, zaručeně si pochutnáte. Výhodou tohoto chlebu je to, že není suchý a je dost sytý, a proto vám postačí k jídlu jeden, maximálně dva plátky.

Z mouky, droždí, soli a vody zadělejte těsto, které nechte při pokojové teplotě zhruba 4 hodiny kynout. Poté si nahrubo nastrouhejte mrkev a namelte ořechy a opatrně zapracujte do těsta. Z těsta vytvarujte bochník, který přesuňte na pečícím papírem vyložený plech a nechte kynout dalších 45 minut. Následně chléb nařízněte do kříže a potřete rostlinným mlékem. Pečte v předehřáté troubě při 220 °C 45 minut. Upečený chléb bude při klepání znít dutě. Chléb nechejte zcela vychladnout a až poté krájejte. Servírujte například s pohankovou pomazánkou ze strany 82.

SUROVINY:

3 a ½ hrnku (500 g)
celozrnné špaldové mouky
1 bal. sušeného droždí (např. Biovegan)

2 lžičky mořské soli
1 a ½ hrnku vlažné vody
1 střední (100 g) mrkev
1 hrnek (100 g)
vyloupaných vlašských ořechů

... chléb je dobrý i na sladko s lískooříškovým čokoládovým krémem nebo domácí marmeládou.



Mrkvovo-ořechový chléb s pomazánkou

Osvieživá



SUROVINY (2 PORCE):

1 menší bulva celeru
 citronová šťáva z 1 citronu
 4 lžice máku
 oblíbený sirup na ochucení
 (javorový, špaldový, pšeničný,
 rýžový, datlový)

Celer s mákem

Netradiční kombinace často překvapí. Celerové nudle jsem před časem zkoušela spíše z recese a o to více mě šokoval výtečný výsledek. Podotýkám, že celer zas tak moc nemusím.

Celer oloupejte a nastrouhejte nahrubo na struhadle. Zalijte vodou s citronovou šťávou tak, aby celer plaval (zhruba 1 hrnek vody) a nechte alespoň 20 minut. Poté vodu slijte, celer vymačkejte a osušte kuchyňskou utěrkou. Následně promíchejte s mákem a sirupem a můžete ihned servírovat. Díky namáčení v citronové vodě zbavíte celer hořkosti a pachuti a následně docílíte jemné chuti, že skoro ani nepoznáte, že svačíte celer. Druhá varianta je ta, že k celeru přidáte nastrouhané jablko, sekané vlašské ořechy, skořici a sirup na oslazení. Dostanete výbornou, zdravou verzi „štrúdlu“.

... mák má uklidňující účinky
 a konzumace máku je tak vhodná
 při duševní nerovnováze.

Maková roláda

Výborná roláda z máčené pohanky, která nejenže skvěle chutná, ale rovněž i zasytí. Můžete si vybrat ze dvou náplní, kdy má oblíbenější je maková, ale ani ořechová nezůstává s chutí pozadu.

Pohanku a lněné semínko se solí nejprve rozmixujte na mouku v mixéru. Nasypte do mísy a poté rozmixujte rozinky s troškou vody na kaši. Vlijte k sypké směsi a vypracujte těsto. Případně můžete přidat vodu. Pokud se vám bude těsto lepit, doporučuji přimíchat trošku jemných ovesných vloček (nebo bezlepkové). Hotové těsto rozválejte mezi dvěma pečicími papíry na obdélník zhruba 20 x 40 cm. Na těsto navršte náplň a opatrně srolujte. Nechejte přes noc vychladit v lednici.



Maková roláda

SUROVINY:**Těsto:**

1 hrnek pohanky lámanky
 2 lžice lněného semínka
 špetka soli
 ¼ hrnku rozinek
 vody tolik, aby vzniklo
 nelepivé, tvárné
 a nedrolivé těsto (já dala
 zhruba ½ hrnku)
 jemné ovesné vločky
 na zahuštění

Náplň maková:

1 hrnek povidel
 1 a ½ hrnku
 mletého máku
 ¼ lžičky skořice

Náplň ořechová:

1 hrnek mletých vlašských
 ořechů
 1 hrnek rozinek nebo
 datlové pasty
 ¼ lžičky skořice

Celer s mákem



Bláznivá kombinace



*Záchrana
dát*



Mrkvánky

Znáte mrkvánky? Je to asi ta nejlepší veganská dobrota. Všechny recepty ale bohužel obsahují palmový tuk. Zkoušela jsem variantu s olejem tak dlouho, dokud jsem nebyla s výsledkem spokojená. Mrkvánky jsou křupavé, nadýchané a moc dobré. Jen se s těstem pracuje trošku hůř než v případě použití ztuženého tuku.

Ze surovin vypracujte těsto. I když bude drolivé, tak nepřidávejte vodu, ale jen dejte na hodinu odpočívat do lednice. Mrkev mezitím pustí vodu a po odpočinku těsto znovu zkuste zpracovat a případně až nyní přidejte vodu či mouku. Výsledkem by mělo být tvárné, nedrolivé těsto. Těsto rozválejte na pomoučněném vále. Vykrajujte čtverečky, které naplníte směsí máku a povidel a vytvořte šátečky. Pečte v předehřáté troubě při 180°C zhruba 20 minut.

SUROVINY:

Těsto:

1 větší najemno
nastrouhaná mrkev
½ hrnku řepkového oleje
1 a ½ hrnku špaldové
mouky (množství mouky
je orientační)
1 lžička kypřicího
prášku bez fosfátů

Náplň:

1 hrnek povidel bez cukru
1 hrnek máku

Na posyp:

sušený kukuřičný nápoj
na pocukrování

Ovesné tyčinky

Ovesné tyčinky patří mezi moje nejoblíbenější svačiny. Jsou rychlé, zdravé a velmi jednoduché. Peču je často, zvláště když s dcerkou dost cestujeme a potřebujeme nějakou chutnou a trvanlivou pochoutku. A pozor, tyčinky si můžete zamrazit do zásoby a rozmrazovat podle potřeby.

Ovesné vločky, semínka, sezam a rozinky rozmixujte v mixéru na mouku. Poté přidejte smetanu a rýžový sirup. Nechejte chvíli nabobtnat a poté napěchujte do pečicím papírem vyloženého pekáčku (nebo dortové formy), udusejte navlhčenými rukama a dejte péct. Pečte při 200°C zhruba 30 minut. Po upečení nechte zcela vychladnout, poté nakrájejte na tyčinky, dejte do vzduchotěsné krabice a uchovávejte v chladu. Spotřebujte do pěti dnů. *Tip: Pokud máte raději sladší chuť, přidejte do směsi nasekané sušené meruňky nebo rýžový sirup. Rovněž můžete experimentovat a přidávat různé druhy oříšků a semínek.*

SUROVINY:

2 hrnky (200 g) ovesných
vloček (sama dělám
z bezlepkových ovesných
vloček)
½ hrnku (50 g) směsi
semínek
1 lžice sezamu

4 lžice rozinek (dala jsem
půl rozinky,
půl brusinky)
1 hrnek (250 ml) rostlinné
smetany (nebo 200 ml
rostlinného mléka
a 3 lžice řepkového oleje)
2 lžice rýžového sirupu

... místo povidlovo-makové náplně můžete použít směs domácí marmelády s mletými ořechy.



Ovesné tyčinky

SUROVINY (DORTOVÁ FORMA

O PRŮMĚRU 26 CM):

1 a ½ hrnku jáhel

4 hrnky vody

2 lžice vlákniny (inulin
nebo psyllium)

hrst rozinek

1 malou (125 g) borůvkovou
marmeládu (já použila domácí
slazenou agávovým sirupem)

1 bal. vanilkového pudingu
bez lepku (od Amylonu)

300 ml rostlinného mléka

2 lžice rýžového sirupu
skořice

Jáhlový nepečený dort

Osvěžující letní dort, který můžete připravit i jako narozeninový dort pro nejmenší. Tato verze je čistě bezlepková.

Jáhly propláchněte vodou a uvařte ve vodě v poměru 1:3. Následně do jáhel vmíchejte inulin a rozdělte na dvě poloviny. Do první poloviny vmíchejte nasekané rozinky a nalijte ji do pečicím papírem vyložené dortové formy. Do druhé poloviny vmíchejte borůvkovou marmeládu a nalijte na první vrstvu jáhel. Z mléka, sirupu a pudingového prášku si uvařte pudink, který nalijte na jáhly a poprašte skořicí. Nechte ideálně do druhého dne v lednici ztuhnout. *Tip: Doma máme raději verzi s kakaovým pudingem.*

... rýžový sirup je zdravou alternativou cukru. Hlavní výhodou je jeho neutrální chuť.

Jáhlové koláčky

Tyto jáhlové koláčky můžete nabídnout návštěvě, připravit do svatebních výslužek či nachystat na svačinu nejmenším. Dodnes nechápu, jak mohou být tak dobré, když neobsahují cukr ani lepek.

Jáhly propláchneme vodou a vaříme se špetkou soli ve dvojnásobku vody asi 20 minut. Po vychladnutí smícháme s moukou, olejem a skořicí v tuhé těsto. Z těsta vypracujeme kuličky, které rozmáčkne na placičku a zdobíme náplní dle preferencí a semínky či mandlemi. Na náplň stačí promíchat mleté oříšky s jablečným pyré nebo mletý mák s povidly. Pečeme v předehřáté troubě při 180 °C zhruba 20 minut, necháme zcela vychladnout.

Jáhlové koláčky



SUROVINY (ASI 30 KOLÁČKŮ

O PRŮMĚRU 5 CM):

1 hrnek (200 g) jáhel

2 hrnky (500 ml) vody

špetka soli

1 hrnek (100 g) pohankové,

jemně mleté mouky

(použila jsem

celozrnnou, proto jsou

koláčky tmavé)

2 lžice oleje

špetka skořice

Náplň:

1 hrnek oříšků/máku

1 hrnek jablečného

pyré/ povidel

slunečnicová semínka

mandle na ozdobu

Jáhlový nepečený dort



*Jednoduchý
a krásný*

V této kuchařce najdete 70 receptů, které spojuje absence bílé mouky, cukru, palmového oleje a tropických plodin. Samozřejmostí je, že všechna jídla jsou 100% rostlinná a vařená s co největším důrazem na lokální produkci. 70 důkazů, že chutně vařit se dá i s důrazem na životní prostředí, ekologii a bez zbytečného utrpení.

Na své si přijdou lidé s dietními omezeními, vegetariáni, vegani, reduktariáni, ale rovněž všichni ti, kteří chtějí objevovat a poznávat nové chutě. S výjimkou několika jídel, která jsou kořeněnější, jsou obsažené pokrmy svou skladbou vhodné i do dětského jídelníčku. Moje čtyřletá princezna Stellinka otestovala vše a recepty dostaly její „pečeť kvality“ („Maminko, je to mňaaam!“)

LENKA ŠPAČEK je populární veganská blogerka, kterou možná znáte z blogu zdravejist.blogspot.cz. Zároveň pravidelně přispívá do časopisu *Bylinky revue* a stejně tak jste její články mohli zaznamenat v internetovém časopisu *Vegazín*. Pod značkou *By Starling* také s láskou šíje zero waste produkty pro každodenní používání.

Před pár lety se odstěhovala z velkého města na venkov, kde žije v domě u lesa se svým manželem, dvěma dětmi a zvířecí partou složenou ze dvou bíglů a tlupy šťastných adoptovaných slepic. Od té doby s láskou pečuje o svou bylinkovo-zeleninovou zahrádku, která se jí stala velkou inspirací.

Již od dětství ráda vaří a objevuje nové chutě, zároveň oslavuje ty tradiční, po generace opečovávané recepty. Vaří chutná a zdravá jídla většinou z lokálních surovin, z nichž si velkou část také sama pěstuje. Aby svým nejbližším mohla servírovat jen to nejlepší a pomáhat jim na cestě ke zdravějšímu já, udělala si kurz výživového poradenství.

Napsat vlastní kuchařku je již spoustu let jejím velkým snem. A protože sny se mají plnit, její první spisovatelský počín právě držíte ve svých rukou.