

Vladimíra Strnadelová a Jan Zerzán

RADOST

z bezlepkové stravy



Zdravé vaření
bez lepku
a bez mléka

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv 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.

© MUDr. Vladimíra Strnadlová, Jan Zerzán, 2021

Fotografie na obálce © iStock.com

Fotografie © shutterstock.com

© Nakladatelství ANAG, 2021

ISBN 978-80-7554-337-0

OBSAH

LEPEK

Proč ne lepek?	10
Proč je lepek problém?	12
Historie obilovin a pečiva	12
Lepek a jeho vliv na náš trávicí systém	13
Onemocnění způsobená nesnášenlivostí lepku	16
Celiakie	17
<i>Diagnostika celiakie</i>	20
<i>Léčba celiakie</i>	22
Alergie na lepek	23
Intolerance lepku	23
Zdravotní důsledky nesnášenlivosti lepku	24
Nemoci způsobené zhoršením stavu střeva	27
Těhotenství a lepek	31
Lepek a kojenci	33
Strava kojence	33
Strava kojící matky	34
Lepek a zdravý člověk	36

BEZLEPKOVÁ STRAVA

Obiloviny	42
Bezlepkové obiloviny	45
<i>Energie jednotlivých obilovin</i>	45
Přehled bezlepkových obilovin	49
Rýže	49
Jáhly	52
Quinoa	55

Pohanka	57
Kukuřice	60
Slzovka	64
Amarant	66
Čirok	68
Teff	70
Základ stravy	72
Obiloviny	73
Zelenina	74
<i>Druhy zeleniny</i>	75
<i>Zelenina během dne i roku</i>	77
<i>Způsoby úpravy zeleniny</i>	79
<i>Nezdravá zelenina</i>	81
Luštěniny	83
Sójové výrobky	85
Maso	86
Ovoce	88
Sladká chuť, sladkosti	90
Semena a ořechy	91
Dochucovadla a přirozené nutriční doplňky	93
Tuky	97
Tekutiny	98
Mléčné výrobky	99
Vejsce	102
Strava a biorytmus	103
Strava a denní rytmus	104
Strava a roční rytmus	106

RECEPTY

Obiloviny	111
Obecné zásady přípravy obilovin	111
Rýže	113
<i>Rýže natural</i>	113
<i>Bílá rýže</i>	117
<i>Rýže calasparra</i>	119
<i>Rýže basmati</i>	120
Kombinace rýže a zeleniny	120
Kombinace rýže a luštěnin	122
Kompletní rýžové jídlo vařené v jednom hrnci	124
Rizoto	128
Další jídla z rýže	132
Jáhly	135
Kombinace jahel a zeleniny	137
Kombinace jahel a luštěnin	140
Kompletní jáhlové jídlo vařené v jednom hrnci	141
Jáhloto	143
Jáhlový nákyp	146
Quinoa	148
Kombinace quinoj a luštěnin	149
Kombinace quinoj a zeleniny	150
Další kombinace s quinoou	153
Pohanka	155
<i>Pohanka lámanka</i>	158
Kombinace pohanky a zeleniny	158
Kombinace pohanky a luštěnin	160
Teff	163
Kombinace teffu a zeleniny	165

Amarant	168
Kombinace amarantu a zeleniny	170
Kombinace amarantu a luštěnin	172
Čirok	175
Kombinace čiroku a zeleniny	176
Kombinace čiroku a luštěnin	179
Slzovka	182
Kukuřice	185
Kombinace kukuřice a zeleniny	187
„Bramborový“ salát z polenty	188
Polentový nákyp	189
Obiloviny vařené v jednom hrnci	192
Knedlíky, noky, halušky	197
Bezlepkový chléb	202
Slaný koláč	204
Karbanátky	206
Těstoviny	213
Luštěniny	217
Obecné zásady přípravy luštěnin	218
Čočka	220
<i>Neloupaná čočka</i>	220
<i>Loupaná červená čočka</i>	221
Fazole	222
<i>Azuki</i>	222
<i>Bílé</i>	223
<i>Barevné</i>	223
<i>Borlotti</i>	223
<i>Černé</i>	223
<i>Černé oko</i>	224
<i>Červená ledvina</i>	224

<i>Mungo</i>	224
<i>Fazole navy</i>	224
<i>Pinto</i>	225
<i>Purpurové</i>	225
Cizrna	226
Hrách	228
<i>Loupaný hrách</i>	229
<i>Neloupaný hrách</i>	229
Sója	230
<i>Tofu</i>	231
<i>Tempeh</i>	239
<i>Natto</i>	243
Recepty z luštěnin	244
Luštěninové polévky	244
Omáčky	250
Nákypy	253
Pomazánky	256
Zelenina	261
Zeleninový vývar	262
Způsoby úpravy zeleniny bez tuku	264
Nishime – vaření ve vrstvách	265
Blanšírování – rychlé spaření zeleniny	267
<i>Blanšírované zimní saláty</i>	267
<i>Blanšírované letní saláty</i>	268
<i>Tipy na dochucení salátů</i>	269
Napařování	271
Vařená zelenina	272
Mléčně kvašená zelenina	273
<i>Dlouze kvašená zelenina</i>	273
<i>Krátce kvašená zelenina</i>	274
<i>Zelenina kvašená ve slaném nálevu</i>	276
Presované saláty	276

Způsoby úpravy zeleniny na tuku	278
Sotýrování	279
Kimpira	282
Fritování	284
Tempura	285
<i>Bezlepkové těstíčko</i>	286
Polévky	287
Ranní polévka	288
Polední zeleninové polévky	289
Částečně mixované polévky	293
Krémové polévky	295
Zavářky do polévek	297
Omáčky	299
Aspiky	304
Dezerty a sladkosti	307
Ovocné knedlíky	308
Nepečené dezerty	309
Amasaké	309
Další nepečené dezerty	312
Pečené dezerty	314
Koláče	314
Záviny	318
Další pečené dezerty	319
(Nejen) vánoční cukroví	321
Dorty	325
Poděkování	327
Seznam receptů	328

PROČ NE LEPEK?

Lepek je obilná bílkovina, která byla součástí stravy po mnoho tisíciletí, a přesto je v poslední době jednou z příčin mnoha onemocnění. Jak už tomu u nemocí bývá, nemívají vždy jednu příčinu, ale obvykle se jedná o kombinaci více faktorů, které pak vyústí v daný konkrétní zdravotní problém. Mezi těmito faktory hraje svou nezastupitelnou roli rovněž lepek. Vzhledem k tomu, že největší množství lepku je obsaženo výhradně v obilovinách, především pšenici, kterou lidé jedli již v době před 6 000 lety př. n. l., patrně nebude jedinou příčinou. Problémem bude naše nepřiměřená reakce na něj a z toho plynoucí zátěž našeho imunitního systému, zhoršení regulačních mechanismů a špatný stav našeho zažívacího systému. V neposlední řadě je třeba zmínit i rozvoj potravinářského průmyslu, v jehož důsledku se radikálně změnilo složení stravy i kvalita jednotlivých potravin.

Již 25 let se snažíme zlepšovat lidem zdravotní stav pomocí přírodní medicíny a zejména stravy. Hledáme příčiny nemocí, snažíme se zjistit, co daný konkrétní organismus potřebuje a co mu naopak škodí, a tato zjištění využíváme nejen k léčbě, ale také k prevenci – tedy k tomu, aby člověk žil a stravoval se tak, aby předcházel nemocem a udržel si zdraví. Zpočátku jsme neměli příliš mnoho zkušeností, pouze množství informací vyčtených z knih. Říká se, že aby lékař pochopil své pacienty, musí nejprve sám onemocnět, je však třeba, aby se také vyléčil. Proto jsme byli vděční za to, že nám naše nemoci ukázaly, jak ve skutečnosti funguje náš organismus, co potřebuje a co mu škodí. Zlepšení našich obtíží a získání zkušeností pak vedlo ke skutečnému poznání, jež můžeme předávat dál, jelikož nevyzkoušené rady nemají smysl a lidé je nerespektují. Od té doby jsme léčili mnoho pacientů s nejrůznějšími problémy, kteří u nás hledali pomoc, protože v konvenční medicíně ji nenalezli. A protože jsme kromě konzultací v ordinaci pořádali rovněž přednášky, kurzy

obsahuje současně také všechny živiny, které napomáhají trávení (například vlákninu), ale rovněž vitaminy (například B₁) potřebné ke zpracování a využití složitých cukrů v organismu.

Jinak tomu je, pokud sníme pečivo z bílé mouky. Zapečením je lepek pevně obalen škrobem, takže ptyalin ho nedokáže od lepku dostatečně oddělit a lepek se tudíž v žaludku nerozloží na aminokyseliny. Celý nerozložený lepek přechází do tenkého střeva, kde se natahuje do vláken a „zalepuje“ sliznici, čímž poškozuje mikrokly a dochází ke zhoršení funkce sliznice tenkého střeva. Vzhledem k tomu, že tenké střevo je v současné době zatěžováno i v důsledku jiných faktorů (viz dále), stupňuje se jeho poškození, což vede ke zhoršení trávení a vstřebávání živin, poruše střevní imunity a zvýšení jeho propustnosti. Důsledkem toho se do krevního řečiště dostávají nežádoucí látky, a tím se spouští řetězec nejrůznějších onemocnění, o nichž si povíme v následujících kapitolách.

Lepek je tedy příčinou mnoha nemocí, není však jedinou. Během posledních 50 let se pečivo stalo nedílnou součástí naší každodenní stravy. V současné době konzumuje většina lidí pečivo z bílé mouky několikrát denně a nedovede si bez něj představit jediný den.

To, že nám lepek způsobuje obtíže, je zapříčiněno kombinací několika faktorů:

- přechodem z celozrnné mouky mleté na žernovech na bílou vymílanou mouku,
- konzumací mouky v pečené formě a zejména faktem, že se pečivo stalo základem stravy,
- zhoršením kvality tenkého střeva v populaci (viz dále *Zdravotní důsledky nesnášenlivosti lepku*),
- kvalitou pšenice, kdy staré odrůdy jednozrnky a dvojezrnky byly nahrazeny pšenicí, která je nejrůznějšími genetickými modifikacemi změněná na více lepkovou a více plodící. Na tuto formu zrna není náš trávicí systém uzpůsobený.

co tělo skutečně potřebuje, co mu prospívá a udržuje ho zdravé a v kondici.

ALERGIE NA LEPEK

Alergie na lepek je onemocnění, při němž imunitní systém reaguje alergickou odpovědí, tedy tvorbou imunoglobulinu IgE, na přítomnost bílkoviny lepku, případně další části pšeničného zrna. Nejedná se jako v případě celiakie o autoagresivní onemocnění, to znamená, že imunitní systém nenapadá vlastní střevní buňky. Lepek se v tomto případě projevuje jako alergen, tedy látka, která při kontaktu se sliznicí střeva vyvolá kaskádu obranných imunitních dějů, jež mohou mít různý charakter. Objevují se nejruznější zažívací obtíže, kožní problémy, únava a jiné. Vzhledem k tomu, že pacient reaguje většinou na několik alergenů současně, není jednoduché alergii na lepek odlišit od ostatních alergií. Krevní testy vychází někdy pozitivně, jindy však výsledky nemusí být zcela přesvědčivé. Při zjištění jakékoli alergie jsou pacientům nasazena antihistaminika (léky na potlačení alergické reakce), jež zmírní příznaky, ale dieta či jiná opatření se příliš neřeší, což má mnoho zdravotních důsledků.

Alergie na lepek vždy souvisí se zhoršenou kvalitou střevní sliznice a špatným složením stravy. Přítomností lepku v jídle se střevo dále poškozuje, čímž se zhoršuje zdravotní stav jedince a přibývají další onemocnění.

INTOLERANCE LEPKU

Intolerance lepku či syndrom neceliakální glutenové senzitivity, je onemocnění, kdy po vysazení lepku zmizí zdravotní obtíže, ale pacientovi přitom není diagnostikována celiakie ani alergie na lepek. Intolerance je již vědecky a lékařsky uznávaná, ačkoliv běžně v praxi zatím velmi málo diagnostikována a léčena. V současné době nejsou stanoveny žádné specifické biomarkery, které by bylo možné vytestovat.

LEPEK A KOJENCI

První rok života je velmi důležité období, kdy **se dokončuje vývoj orgánů, dozrává imunitní systém, vyvíjí se střevní sliznice** a s ní se **vytváří i střevní imunita**. První rok života je důležitým odrazovým můstkem pro vybudování zdravotního stavu na zbytek života. O tom, jak kvalitní sliznice tenkého střeva a spolu s ním i střevní imunita se vytvoří, rozhoduje jak strava kojence, tak strava kojící matky.

STRAVA KOJENCE

Základní výživou v tomto období je bezesporu **mateřské mléko**. Je uzpůsobeno tak, aby dítěti dodalo správné živiny a umožnilo jeho zažívacímu systému, sliznici tenkého střeva a zejména jeho imunitní funkci dozrát. Lidské mateřské mléko je uzpůsobeno speciálně pro potřeby člověka, zatímco mléka samiček jiných savců zase odpovídají potřebám jejich mláďat. Například kravské mléko je určeno pro tele. Teleti se vyvíjí v prvním roce života hlavně kostra a tělo a od toho se odvíjí i složení kravského mléka, které tím pádem obsahuje hodně vápníku a méně fosforu. U dítěte se v prvním roce života vyvíjí rychleji mozková činnost, a proto lidské mléko obsahuje opačný poměr, tedy hodně fosforu a méně vápníku. Podobně je tomu, i co se týká složení tuků, cukrů a bílkovin. Dítě by mělo být prvních 6 měsíců plně kojeno mateřským mlékem a druhého půl roku postupně začít jíst zeleninu, bezlepkové obiloviny a tepelně upravené ovoce. Do jednoho roku věku by strava kojenců neměla obsahovat jinou bílkovinu než bílkovinu mateřského mléka. To vede ke správnému vývoji sliznice tenkého střeva.

Krátká doba kojení a náhrada mateřského mléka umělými mléky je nejčastější příčinou zhoršené sliznice střeva u kojenců. Také nesprávně zvolená strava mezi 6. a 12. měsícem může mít za následek nedostatečnou střevní sliznici a její imunitní funkci. Střevo poškozují

vejce, maso, banány a hlavně lepek. Lepkové potraviny se do stravy zařazují postupně až ve druhém roce života. Nejprve oves, potom ječmen a nakonec pšenice a žito. Pečivo by se mělo v jídelníčku vyskytovat jen zcela ojediněle a pouze u zdravých dětí. Je důležité nezvyknout dítě na každodenní konzumaci pečiva. Často se mluví o takzvaném imunitním okně, čímž je míněno doporučení zařadit lepek do stravy kolem čtvrtého měsíce, aby byl později tolerován. To se však, alespoň z našeho pohledu, ukázalo být slepou uličkou a předčasné zařazení lepku vedlo spíše ke zhoršení stavu střeva a imunity.

STRAVA KOJÍCÍ MATKY

Mateřskému mléku se někdy říká přetvořená krev matky. Velmi přesně to vystihuje jeho funkci. Je základní živinou potřebnou pro vývoj těla, ale i psychiky kojence a má tedy pozitivní či negativní vliv na zdraví dítěte. Nezáleží pouze na tom, jaké obsahuje živiny, ale i na tom, jaké informace z těla matky přináší. Má také přímý vliv na rozvoj a utváření střevní sliznice a tím i střevní imunity. To, **jakým způsobem ovlivňuje mléko matky zdraví dítěte**, závisí na několika faktorech:

- **složení stravy matky po dobu kojení.** Strava kojící ženy musí obsahovat všechny potřebné bílkoviny, složité cukry, tuky, minerální látky a vitaminy ve správných poměrech a zastoupení. Neměla by ovšem obsahovat přebytky, neboť ty velmi významně poškozují organismus matky a následně i dítěte. Strava by tedy měla odpovídat fyziologii našeho trávicího systému a jeho schopnostem. Měla by obsahovat obiloviny, zeleninu a luštěniny, doplněné o olejnatá semena, ovoce, maso. Kojící matka musí mít také dostatek kvalitního tuku. Důsledkem rozvoje potravinářského průmyslu v našich podmínkách je skutečnost, že se slavnostní

BEZLEPKOVÁ STRAVA



Již jsme si potvrdili, že strava je základem našeho zdraví a je dobré věnovat jí pozornost. Je tedy **důležité znát, které potraviny můžeme jíst, které v malém množství a které nám vyložene škodí**, a proto je vhodné se jim úplně vyhnout. Obvyklá obecná doporučení typu „Jezte více ovoce a zeleniny“ nejsou zcela funkční, neboť se jedná jen o první krůček. Aby to mělo smysl a patřičný efekt na naše zdraví, je třeba učinit těch správných kroků daleko víc. Jak jsme již uvedli, vysazení (nebo omezení) lepku je jen začátkem, **tím rozhodujícím pro regeneraci střeva, zlepšení imunity, prevenci a léčbu onemocnění je kompletní složení stravy**. Je nutné dojít až na konec, nestačí jen vykročit... Složení stravy, její úprava podle našich potřeb, s ohledem na nemoci, ale i denní dobu a roční období, jsou základem zdraví. Z tohoto důvodu je nezbytné spolu se změnou přístupu k lepku upravit celý jídelníček.

Je-li třeba lepek vysadit ze zdravotních důvodů, nebo chceme-li ho omezit preventivně, chybět nám nebude, naopak díky tomu můžeme mít daleko pestřejší stravu než člověk, který denně pojídá rohlíky a chléb. Jde jen o úhel pohledu. Prvním krokem, který je třeba učinit, je změnit myšlení. Nejprve si připusťme, že to není žádné neštěstí, že to lze snadno praktikovat a bude to pro nás lepší a prospěšnější. Pak už chybí jen najít způsob, jak to udělat, a ten se najde vždycky.

Když nám lékař sdělí, že nemůžeme jíst lepek, okamžitě nastane panika a pomyslíme si: „Co budu jíst?“ Vždyť pšeničná i žitná mouka je téměř ve všem a pečivo je základem každodenní stravy. A co teprve buchty a moučníky! Je pravdou, že civilizovaný člověk konzumuje výrobky z mouky několikrát denně, což je právě příčinou problému a zlem, které nás dovedlo do fáze, v níž rozhodně být nechceme – k nemoci. Vše, co denně děláme, se stává jakousi normou a my postupně přestaneme vnímat, že to není v pořádku a jde to i jinak. Máme k dispozici devět základních bezlepkových obilovin a také další doplňkové potraviny, z nichž můžeme vařit. Jinými slovy, lepkové obiloviny vyměníme za devět druhů bezlepkových, jež

vaření luštěnin, protože zvyšují jejich stravitelnost a využitelnost. Mořské řasy jsou pro nás **zdrojem minerálů** v takových vazbách, jaké potřebujeme. Řasy však mají ještě další, neméně důležitou **roli**, a sice **detoxikační**, protože dokáží zbavit organismus těžkých kovů a radioaktivity, což je v současné době velmi žádoucí. Jejich pravidelná konzumace vede k udržení fyzické i psychické kondice a má vliv i na správnou průchodnost cév.

Zelenina během dne i roku

Zelenina patří mezi základní potraviny a je třeba ji jíst několikrát denně v průběhu všech ročních období. Odlišné je využití jednotlivých druhů a jejich tepelná úprava.

Odpověď na to, jakým způsobem konzumovat zeleninu, hledáme ve fyziologii našeho zažívacího traktu a jeho enzymatickém vybavení, z čehož je jasně patrné, že větší část zeleniny by se měla jíst tepelně upravená. Nemáme totiž ani čtyři žaludky, ani tak dlouhá střeva jako přežvýkavci, a neumíme tudíž větší množství syrové zeleniny strávit a získat z ní vše potřebné.

Syrovou zeleninu nejsme schopni rozložit v žaludku, veškerá práce zůstává na naší slinivce břišní, která je, konzumujeme-li častěji syrové saláty, namáhána, což snižuje její funkci. To se často projevuje nadýmáním, řídkší či mazlavější stolicí a mnohdy také únavou.

Nadbytek syrové zeleniny se kvůli odlišnému složení našich enzymů dostatečně nerozloží a stává se **potravou pro plísně**, jež žijí v našich střevech, v důsledku toho se přemnožují a jsou příčinou řady onemocnění, od trávicích přes gynekologické až po kožní.

To, že syrová zelenina obsahuje vitaminy a minerály, je nezvratný fakt, neznamená to však, že jsme schopni je vstřebat a využít. Vzhledem k tomu, že syrovou zeleninu pomáhá obtížně rozložit naše slinivka, „uvolní“ podstatně méně vitaminů a minerálů než zelenina tepelně upravená, v níž jsou pevné vazby již částečně uvolněné. Traduje se, že je třeba pokapat syrovou zeleninu olejem,

zvířat, které konzumujeme. Je třeba dbát na zdroj masa, zejména toho, co dáváme malým dětem, ale vyplatí se to v každém věku.

- Maso konzumujeme v **kombinaci se zeleninou**, jak tepelně upravenou, tak syrovou. Už ho dále **nekombinujeme ani s obilovinami, ani s luštěninami**, o to hůře se pak tráví a rozkládá.
- Maso sice neobsahuje lepek, ale **při nadbytečné konzumaci zatěžuje naše střeva** a přemnožuje anaerobní bakterie a sliznice je pak na lepek citlivější. Budeme-li přijímat nadbytek masa, nedojde k regeneraci střevní sliznice ani zlepšení střevní imunity.

Pokud z jakéhokoliv důvodu nechceme jíst maso, nevádí, je však třeba denně zařadit do jídelníčku kombinaci obilovin a luštěnin. Zajistíme si tím dostatek bílkovin a našemu tělu nebude nic chybět.

Pokud se léčíme z nějakého závažného onemocnění, například nádorového, vyplatí se po určitou dobu maso vůbec nekonzumovat. Ušetříme tím spoustu energie potřebné k léčbě nemoci.

SHRNUTÍ

Aby nám maso neškodilo, dáváme přednost ryběmu nebo bílému a dbáme na jeho kvalitu. Maso jíme nanejvýš jedenkrát týdně. V harmonii s ročním obdobím o něco častěji v zimě a méně často v létě.

Existuje mnoho zajímavých chutí, a jakmile je objevíte, budete mít i bez masa velmi pestrou a chutnou stravu.

OVOCE

Ovoce zaujímá **v našem jídelníčku důležité místo**. Je skvělé jako osvěžení nebo dezert. Ačkoliv ovoce není základní potravinou, je pro nás velmi prospěšné. Doporučení „Jezte více ovoce a zeleniny!“ je zavádějící. Ovoce a zelenina jsou velmi odlišné potraviny, každá nám přináší něco jiného a jedna se nedá nahradit druhou. Zelenina je základní potravinou s mnoha funkcemi, ovoce příležitostná.

na spojení karbanátků a nákyků používáme např. pohankovou mouku, která má dobré pojivé vlastnosti. Občas vajíčko použijeme na potření závinu nebo karbanátků, ale není to vždy nutné.

Je zajímavé, jak některé národy dokázaly určité potraviny upravit tak, aby jim neškodily (již jsme se zmínili o sóje, bramborách nebo rajčatech). Platí to i pro vejce. Jejich negativní účinky se podařilo eliminovat Číňanům úpravou na takzvaná černá vejce. Uvařené vejce se obalí do jílu smíchaného s rýžovými struskami a nechá se za stálé teploty přetvořit. V rýžových struskách sídlí bacillus subtilis, díky kterému je vejce neškodné. Vedlejším efektem tohoto procesu je zčernání bílku.

STRAVA A BIORYTMUS

Člověk je nedílnou součástí přírody a platí pro něho stejné zákony jako pro celý ekosystém. Jsme tedy vystaveni biorytmům, které pro nás jsou stejně důležité jako pro celou přírodu. **Denní biorytmus** – ráno, poledne, odpoledne, večer a noc, stejně jako **roční rytmus** – jaro, léto, podzim a zima, jsou nám dobře známy. Velmi důležitý ale je i náš **životní rytmus** – dětství, dospívání, dospělost, stáří a smrt. Všechny tyto rytmy vnímáme, ale mnohdy se podle nich neřídíme. My, lidé, jsme si díky moderním vymoženostem vytvořili iluzi, že nejsme na přírodě závislí. Elektrizace nám umožňuje svítit celý den, topení nám zajišťuje stále teplo, a to nám dává pocit nadřazenosti. Nehledíme na zákony přírody a ta se bouří, což vidíme na každém kroku. Důsledkem této naší revolty je rovněž zhoršení zdravotního stavu populace a přibývání civilizačních, degenerativních nemocí. **Prvním krokem k nápravě je začít se chovat alespoň trochu rozumně, vnímat biorytmy a přizpůsobit jim naše chování a stravování.** Jedná se o poměrně nenáročné kroky, ovšem s velkým efektem na naši fyzickou i psychickou kondici.



Quinoa

Quinoa je velmi chutná obilovina, kterou lze rychle připravit buď samostatně, nebo v kombinaci s jinými obilovinami či luštěninami a zeleninou. Quinou je třeba na několik (cca 5) minut namočit a poté přecedit a propláchnout v další studené vodě, abychom odstranili její přirozenou hořkost.

Základní recept

1 hrnek quinoj, 2 hrnky vody, sůl

Quinou namočíme na 2 až 5 minut do studené vody, přecedíme a propláchneme v další studené vodě. Dáme do hrnce, zalijeme vodou, přivedeme k varu a osolíme. Poté zmírníme plamen a pozvolna vaříme 15 až 20 minut. Vypneme a necháme ještě asi 5 minut dojít pod pokličku.

Vařená se sezamovými semínky

1 hrnek quinoj, 2 hrnky vody, 2 lžíce sezamových semínek, sůl

Na dno hrnce dáme propláchnutá sezamová semínka, na ně vrstvou quinoj a opatrně zalijeme vodou. Přivedeme k varu, osolíme, zmírníme plamen a pozvolna 15 minut vaříme. Necháme ještě 5 minut odstát a zamícháme. Takto připravenou quinou můžeme uchovat 2 až 3 dny v lednici a použít nejen jako přílohu, ale rovněž k přípravě placiček, karbanátků apod.



Knedlíky, noky, halušky

Jídlo je důležité pro to, aby náš trávicí trakt správně fungoval, tedy i pro naše zdraví. Jak jsme již zmínili, abychom byli schopni toto jídlo co nejlépe strávit a využít živiny, je podstatné, z čeho je jídlo složeno a jaké používáme kombinace. To ale není vše, **dalším důležitým předpokladem zdravého jídla je jeho pestrost** co do způsobů přípravy i jeho konzistence. Má to zásadní význam pro správnou funkci našeho trávení, ale i pro uspokojení našich chutí i estetického vnímání, vždyť jíme i očima. Jednou ze zásadních chyb, které lidé ve snaze o zdravé stravování dělají, je stereotyp a stále se opakující stejná jídla, což nakonec vede k tomu, že jim to přestane chutnat. Slysíme-li větu: „To zdravé jídlo je jednotvárné,“ není chyba ve zdravém jídle, ale v tom, kdo ho připravuje.

Z tohoto důvodu je třeba, abychom se z obilovin naučili připravovat co nejrozmanitější pokrmy, tedy i noky, knedlíky, halušky a mnohé další. Díky tomu střídáme obiloviny, jejich kombinace, chuťové složky, ale i konzistence a získáme mnohem větší variabilitu.

Kvůli co nejlepší stravitelnosti bychom měli používat především uvařená celá obilná zrna, nikoliv hůře stravitelnou mouku, a proto je dobré naučit se připravovat tato jídla právě z uvařeného obilí.

Natto

Jedná se o japonský způsob úpravy sóji. Natto se v Japonsku dodnes konzumuje několikrát týdně, velmi často je součástí snídaně. Panuje zde názor, že právě pravidelná konzumace natta vede k tomu, že Japonci přežívají Evropany až o 10 let. Není to tak velký nesmysl, jak by se na první pohled mohlo zdát, a má to své racionální důvody.



Natto se vyrábí z namočené a uvařené sóji, která je následně po vychladnutí naočkovaná kulturou *Bacillus subtilis* a nechá se fermentovat při konstantní teplotě. Bakterie způsobuje to, že se sója stává oslizlou a lepkavou, táhne se a **má čpavkově sýrovou vůni a pižmovou chuť**. Je to taková čichová i chuťová obdoba našich olomouckých tvarůžek. Fermentací vznikají a uvolňují se vitaminy B₂, B₆, E a K. Enzym nattokináza **má trombolytický účinek**, což znamená, že udržuje naše cévy průchodné a vede k uvolnění trombů. Z toho pak vyplývá omezení při použití této potraviny. Natto nemohou pravidelně konzumovat lidé, kteří užívají léky na ředění krve.

Natto, které **příznivě působí na cévy, výrazně zlepšuje osídlení střeva a střevní imunitu**. Působí příznivě na léčbu zánětů a na kůži.

Velmi dobrým způsobem úpravy natta je ten, kdy ho **na konci vaření přidáme** 1 lžici do **zeleninové polévky**. Můžeme ho podávat i několikrát týdně.

Recepty na karbanátky s nattem najdete v příslušné kapitole.

Natto na cibulce

1 vanička natta, 2 cibule, olej, sůl, sójová omáčka tamari,
1 lžička přírodní hořčice

Na oleji orestujeme osolenou nakrájenou cibuli, přidáme natto a prohřejeme. Nakonec zakápneme sójovou omáčkou a přidáme hořčici. Podáváme s obilovinami a tepelně upravenou zeleninou.



Zeleninový vývar

Zeleninový vývar je **základem celého zdravého vaření**. Nepoužijeme-li vývar při vaření polévek, omáček a dalších pokrmů, okrádáme organismus o velkou část živin. Při přípravě vývaru dochází **k vylouhování živin ze zeleniny a jejich navázání na vodu**, čímž vzniká **nasyčený roztok**, do kterého potom přidáváme další zeleninu, která sice při vaření uvolní živiny, ale ty nepřejdou do již nasyceného vodního roztoku. Tak **získáme živiny vázané na vodu i na vlákninu**. Z těchto vazeb se živiny vstřebávají rozdílně a na jiných místech střeva, tím pádem máme možnost vstřebať jich podstatně více. **Díky tomu, že se vstřebávají postupně, je organismus schopen tyto živiny lépe využít.**

Na vývar používáme:

- natě – petrželová, celerová, mrkvová, kedlubnová a další,
- košťály z kapusty, zelí, květáku, brokolice
- zelenou část fenyklivé cibule,
- vnitřky z dýně,
- slupky z dýní, kedluben, batátů apod.,
- vnější listy ze zelí, kapusty, květáku a brokolice,
- řapíkatý celer,
- divokou zeleninu,
- povadlou zeleninu (nikoliv shnilou nebo plesnivou!).

a batát, zalijeme zeleninovým vývarem a dusíme doměkka. Potom přidáme tofunézu, rozdrčený česnek, pár minut povaříme a nakonec přisypeme nasekaný kopr. Můžeme dochutit jablečným octem či umeoctem.

Fenyklová cibule s dýní

1 cibule, 1 fenyklová cibule, nakrájená dýně (stejně množství jako fenyklové cibule), zeleninový vývar, olej, sůl, 1 tofu natural, sójová omáčka tamari, 1 lžička přírodní hořčice, kukuřičný škrob

Tofu nakrájíme na plátky, potřeme sójovou omáčkou smíchanou s hořčicí a necháme chvíli odležet. Zeleninu nakrájíme na plátky. Na oleji orestujeme osolenou cibuli, přidáme fenyklovou cibuli, chvíli opékáme a přidáme dýni a tofu. Orestujeme, zalijeme trochou zeleninového vývaru a několik minut podusíme. Nakonec zahustíme kukuřičným škrobem.

KIMPIRA

Jedná se o **specifický způsob úpravy zeleniny**, který můžeme připravit **jak na oleji, tak na vodě**. Je vhodná zvláště v létě, ale můžeme ji použít i jako doplněk kompletního talíře pro dynamizaci jídla v každém ročním období.

Nejlepší je příprava na pánvi wok, je pak lépe udělaná i chutnější. Dělá se z několika druhů zeleniny nakrájené na nudličky či kostičky nebo nastrouhané.

Do woku nalijeme trochu oleje, a až se rozehřeje, přidáme první druh zeleniny, osolíme a dvěma vařečkami (nebo hůlkami) proházujeme. Postupně přidáváme další zeleninu. Až máme všechnu zeleninu ve woku, pokračujeme v jejím proházování asi 10 minut. Zelenina je pak na povrchu zkaramelizovaná, ale zůstává křupavá. Nakonec ji můžeme lehce zakápnout umeoctem nebo sójovou omáčkou tamari.



Nepečené dezerty

AMASAKÉ

Amasaké je sladká rýže, která **vzniká fermentací obilovin**, při níž se složité cukry rozloží na jednoduché, zejména na maltózu, která je našim zaživacím ústrojím dobře stravitelná. Taková sladká kaše může být pak rovněž základem přípravy dalších dezertů. Její výroba je velmi snadná, vzniká přirozeným procesem fermentace po přidání tzv. startéru. Jako **bezlepkový startér** můžeme využít buď **rýži koji** (japonská kulatozrná rýže obsahující bakterii koji), nebo **naklíčenou quinou**, která je podstatně levnější a můžeme si ji připravit doma. Quinou necháme několik hodin namáčet ve vodě ve větší míse. Poté přes mísu uvážeme dvojitou gázu nebo řidší bavlněné plátno, otočíme ji a slijeme vodu. Mísu umístíme dnem vzhůru na jinou mísu, takže quinoa leží na tkanině. Jednou až dvakrát za den mísu vezmeme, přes plátno do ní nalijeme vodu a znovu vylijeme. Opět umístíme dnem vzhůru na druhou mísu. Za 3 až 4 dny quinoa pustí klíčky. V tomto okamžiku sejmeme plátno, quinou i s klíčky opatrně obereme a usušíme. Naklíčenou quinou můžeme dát na sítku a umístit na topení nebo v létě na sluníčko. V zimě se dobře suší i na podlaze s podlahovým topením. Pokud sušíme v troubě nebo v sušičce, nesmí teplota přesáhnout 40 °C. Usušenou quinou s klíčky dáme do skleněné nádoby a uzavřeme. Takto vydrží až půl roku.



(Nejen) vánoční cukroví

V následujících dezertech používáme i suroviny, které do stravy běžně nezařazujeme, jako jsou vejce či měkký ztužený rostlinný tuk nebo máslo (nejlépe bio). Vzhledem k tomu, že se jedná opravdu pouze o slavnostní jídla, která konzumujeme jen příležitostně, nemůže nám to uškodit. U lidí s vážnějšími zdravotními problémy je nutné se z počátku vyhnout i těmto potravinám, většinou však jen na omezenou dobu, než se zažívání zlepší.

Chlebíček

200 g mandlí, 200 g vlašských ořechů, 200 g rozinek,
200 g vypeckovaných datlí, 200 g fíků, 100 g čirokové mouky,
150 g pohankové mouky, 200 g datlové pasty, 3 vejce, voda (bancha čaj)

Oloupané mandle a ořechy nasekáme, datle a fíky nakrájíme na kostičky a spolu s propláchnutými a okapanými rozinkami dáme do větší mísy. Datlovou pastu dáme do kastrolku, přilijeme asi 1 dcl vody (nebo bancha čaje), pár minut povaříme a rozmixujeme ponorným mixérem. Zamícháme do směsi. Metlou našleháme 2 celá vejce a rovněž vmícháme do směsi. Postupně přisypáváme mouku a mícháme, až jsou jednotlivé kousky lehce obalené moukou. Vlhkýma rukama tvarujeme válečky. Válečky dáme na plech vyložený pečicím papírem, potřeme rozkvedlaným vajíčkem a pečeme při 170 °C zhruba 60 minut (až je spodek lehce růžový). Necháme vychladnout a zabalíme do alobalu. Toto cukroví je dobré nechat alespoň týden odležet.

RADOST z bezlepkové stravy

V posledních letech přibývá lidí, kteří se potýkají s celiakií či jinými onemocněními, za jejichž vznikem stojí lepek a často také kasein (mléčná bílkovina). Autoři v této informaci a recepty nabitě knize objasňují příčiny nesnášenlivosti lepku a její důsledky a detailně popisují zásady zdravé, zejména bezlepkové stravy. K vyléčení nemoci totiž nestačí pouhé vysazení lepku, neboť hlavní příčina mnoha onemocnění spočívá v poškození střeva. Je proto třeba konzumovat takovou stravu, která nezatěžuje střevo ani další orgány, jako jsou játra či slinivka břišní, a zároveň pomáhá obnovovat střevní sliznici. V knize najdete mnoho ověřených receptů na přípravu jídel z bezlepkových obilovin, od snídaní, přes polévky a hlavní jídla až po dezerty, díky nimž bude vaše strava nejen chutná a pestrá, ale současně bude mít preventivní i léčebný účinek na vaše střeva a celý zažívací systém.

MUDr. Vladimíra Strnadelová se narodila v roce 1959 v Uherském Hradišti. Vystudovala medicínu na Fakultě všeobecného lékařství v Olomouci a po promoci pracovala několik let jako lékařka neurologického oddělení v Uherském Hradišti. Postupně se začala zabývat alternativní medicínou, studovala akupunkturu, homeopatii a čínskou medicínu u nás i na nejrůznějších světových pracovištích. Od roku 1993 se věnuje výhradně přírodní medicíně a vede soukromou lékařskou praxi v rámci Institutu celostní medicíny v Praze. Spolu se svým manželem Janem Zerzánem se věnují dietologii, a své poznatky i osobní zkušenosti uplatňují v rámci své praxe.

Jan Zerzán se narodil v roce 1947 v Litomyšli. K přírodní medicíně a dietologii ho před čtyřmi desítkami let přivedlo vlastní onkologické onemocnění. Jelikož mu nedokázala klasická medicína pomoci, začal aplikovat změnu stravy a životního stylu u sebe i své rodiny. Vyléčil se díky tomu nejen on, ale také jeho děti, které trpěly imunitními problémy jako alergie, astma a atopický ekzém. Od té doby se věnuje studiu stravy a aplikaci všech získaných zkušeností ve své poradně v rámci Institutu celostní medicíny v Praze.

Manželé společně pořádají mnoho přednášek po celé republice a pobytové kurzy pro jednotlivce i celé rodiny. Publikují články do nejrůznějších časopisů a vystupovali v mnoha televizních i rozhlasových pořadech.



9 788075 543370
Doporučená cena 399 Kč

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY