jak jíme zdravě

na jaře

Průvodce zdravým jarem s 90 sezónními recepty



JÍME ZDRAVĚ

Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha 2021
jako svou 10. publikaci,

224 stran
Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00, Praha 2

www.jimezdrave.cz

ISBN: 978-80-88387-09-1

jak jíme zdravě

na jaře

Tým Jíme zdravě

Petr Novák

Ochutnavač & ten přes procesy

Petrova role se od začátku vyvíjí, ale některé věci zůstávají beze změny – jako třeba úloha ochutnavače :-) Ze studentského projektu postupně vyrostla firma, která skrze produkty a služby pomáhá lidem zlepšovat život a ukazovat, že zdravé vaření může být levné a jednoduché. A Petra prostě baví se o ni starat.

Barbora Hlubučková

Grafický design & koncept kuchařek

Bára je součástí projektu od úplného začátku. Momentálně má na starost třeba to, jak kuchařky vypadají po vizuální stránce. O své práci říká, že má smysl a dokáže divy. Když jsme se ptali, co ji zatím při tvorbě nejnovějších kuchařek překvapilo, odpověděla – to, že Igor snědl cuketu a Bára přijela do práce na kole :-)

Barbora Lundgren

Kreativní duše & fotografka

Tvoří, vymýšlí a kromě toho taky fotí – všechny a všechno, hlavně jídlo. Bára může za to, že se vám při pohledu na fotky jídel začnou sbíhat sliny a začne vám pěkně kručet v žaludku. Jídlo a vaření miluje – a je to vidět i na její práci.

RNDr. Michaela Bebová

Odbornice na výživu & Biochemicka.cz

Míša je externí posila, díky které jsme mohli vytvořit zbrusu nový koncept kuchařek. Jejím úkolem bylo vnést do receptů něco navíc a ohlídat, že všechno bude nejen dobré, ale také nutričně vyvážené. Sama říká, že jíst zdravě je hlavně o střídmosti.

Mariana Šťastná

Komunikace & správa webu / e-shopu

Mari má ráda lidi a ráda si s nimi povídá. I proto většinu času tráví komunikací s magazíny, zákazníky nebo blogery, kteří s námi spolupracují. Stará se také o to, abyste nás na internetu jednoduše našli.

Igor Kibrik

Marketing & komunikace

Igor k vám promlouvá z Facebooku a Instagramu a stará se o vše, co se točí kolem propagace. Do týmu přišel jako nepopsaná kuchařská kniha, takže pro něj bylo objevem například to, že mandolína není jen druh kytary a kapie není sestra od sépie.

Martin Kostelecký

Expert na zahraniční vztahy & projektové řízení

Jediný člověk, který absolvoval všechna kola přijímacího řízení v baru. A není to náhoda. Komunikace s cizími lidmi, řešení problémů a taktika, jak úspěšně proniknout na zahraniční trhy – to je jeho denní chleba. Martin miluje jídlo a říká, že stravenky bral jako dobrý benefit do chvíle, než pochopil, co znamená mít kuchaře na pracovišti :-)

Barbora Hladíková

Editorka & hlavní kontrolorka

Před pár lety nás upozornila na chybu – a postupně se z toho stala její role :-) Bára neúnavně kontroluje recepty i použité suroviny, dělá rešerše, rýpe se v detailech… Stručně řečeno nám hlídá záda a my jsme za to moc rádi.

Robert Lustig

Kreativní kuchař & šikovné ruce z videí

S Bobešem se známe roky. Jako kuchař prošel několika skvělými restauracemi a v mezičase nám pomáhal ladit chuť a přípravu jídel. Od minulého léta je členem týmu – a kromě zákulisního vaření si občas střihne hlavní roli ve videoreceptech.

Yasmin Jabbarová

Content manager & odbornice přes výzkumy

Yasmin není v našem týmu žádným nováčkem – pomáhala nám už od samého začátku, a to hlavně s komunikací s našimi fanoušky. Po absolvování školy v Nizozemsku se k nám ale přidala naplno a teď se stará o to, abyste u nás na webu i v aplikaci vždy našli to, co hledáte.

U receptů najdete tyto důležité informace

Všechny recepty jsou určené pro začátečníky. **Obtížnost** tak spíše naznačuje, kolik kroků a zašpiněného nádobí můžete čekat.

Jídlo je zdravé jen ve zdravém množství – tím jsme se řídili při určování **porcí**. Přizpůsobte si je ale tak, ať jsou pro vás akorát a po jídle se cítíte dobře.

Odhady času říkají, jak dlouho nám trvala příprava a tepelná úprava. Berte je spíš jako orientační údaje. Obecně platí, že většinu jídel zvládnete připravit do 30 minut.

Možná vás potěší informace o **nutričních hodnotách** pro každou porci či kus.

V **TIPU** se dozvíte, jak můžete recept ozvláštnit nebo upravit.

K **hvězdičce** připisujeme nejrůznější doporučení, vysvětlení kulinářských pojmů nebo zajímavosti o méně známých surovinách.

Pro větší přehlednost používáme u receptů následující **symboly**:

Ⓥ – symbol pro označování všech **VEGANSKÝCH** receptů
Ⓥ – symbol pro označování všech **VEGETARIÁNSKÝCH** receptů
Ⓥ – symbol pro označování všech **BEZLEPKOVÝCH** receptů

V knize se kromě klasických receptů setkáte i s několika **srovnávačkami**. V nich vám ukážeme, jak moc se mohou 2 různé verze téhož pokrmu nebo suroviny navzájem lišit z hlediska výživové hodnoty, přestože navenek mezi nimi není téměř žádný podstatný rozdíl.

V našich sezónních kuchařkách se přirozeně snažíme využívat co nejvíce sezónních surovin – a nejinak tomu bylo i v případě této knihy. Ve většině jarních receptů proto najdete nejrůznější druhy domácích **klíčků a výhonků**. Nemusíte se ale bát, že by se vám bez nich kterýkoli pokrm nevydařil nebo by dobře nechutnal – pokud tedy naklíčená semínka zrovna nemáte k dispozici, můžete je z receptů kdykoli vynechat.

K přípravě našich pokrmů obecně nebudete potřebovat nic speciálního. Pokud si ale chcete usnadnit práci, doporučujeme vám investovat do kvalitního mixéru a digitální kuchyňské váhy pro přesnější měření.

Před začátkem vaření se vždy ujistěte, že produkty, které jste nakoupili, neobsahují stopy potravin, na které jste citliví nebo alergičtí.

Předmluva

Od úplného začátku dostáváme od fanoušků dotazy, co pro nás vlastně znamená jíst zdravě. Také se nás často ptáte, **jak jíst zdravě**, když vaříte podle našich kuchařek a plánujete si jídelníčky na den nebo třeba i na týden dopředu. Rozhodli jsme se to vzít pěkně od podlahy a přizvali jsme ke spolupráci **odbornici na výživu Míšu Bebovou**, která s námi vytvořila nejen tuto kuchařku, ale hned celou knižní sérii o zdravém stravování v rámci jednotlivých ročních období. Po úspěšných předchozích dílech, které vyšly pod tituly *Jak jíme zdravě v létě*, *Jak jíme zdravě na podzim* a *Jak jíme zdravě v zimě*, nyní přichází *Jak jíme zdravě na jaře* – čtvrtý a závěrečný díl edice kuchařek, které vás inspirují ke zdravému vaření v průběhu celého roku a zároveň využívají čerstvé sezónní suroviny.

Kuchařka, kterou držíte v rukou, obsahuje **90 jarních sezónních receptů** a je rozdělena do **4 hlavních kapitol** – „Snídaně", „Hlavní jídla", „Jarní odlehčení" a „Bezlepkové svačiny". V každé kapitole se můžete těšit na lahodné, nutričně vyvážené recepty plné vitamínů a minerálů, které vás po zimním útlumu nabijí energií a pomohou vám vykročit do jara tou správnou nohou. Zároveň vás naše kniha provede základními principy zdravého stravování: naučíte se, jak a z čeho si sestavit pestrý a vyvážený jídelníček nebo plán na vaření pro celou rodinu – proto již v úvodu prvních 2 kapitol najdete **návod, jak si poskládat talíř** pro každý hlavní denní chod. V kuchařce nechybí ani nejčastější chyby a omyly, kterých se lze dopustit při vaření i samotném uvažování o jídle; některé z nich vám představíme v průvodních textech, jiné zase prostřednictvím **srovnávaček** – dvoustran, které vždy porovnávají 2 různé verze téhož pokrmu či potraviny a poukazují tak na rozdíl v jejich výživové hodnotě. Názorně vám tak ukážeme, že čerstvé ovoce je zdravé pouze ve zdravém množství, že i z bezlepkových pokrmů se může vyklubat kalorická noční můra a že odměřovat olej na pánev takzvaně „od oka" je sice pohodlná, ale často zrádná metoda, která může ve výsledku stát mezi vámi a štíhlou linií.

U každého receptu je kromě **kalorické hodnoty** uvedeno také zastoupení **bílkovin, sacharidů a tuků**. Uvedené porce jsou sestaveny pro průměrného dospělého člověka s mírnou pohybovou aktivitou – typově spíše pro ženu, jejíž doporučený denní příjem energie se pohybuje okolo **2 000 kcal**. Nezapomeňte proto porce jídla vždy přizpůsobit strávníkům, pro které vaříte: pro manžela, který se právě vrátil z dopoledního běhu, připravíte porci o něco větší, zatímco pro děti množství jídla upravíte podle jejich věku a potřeby.

JARNÍ SEZÓNA

Jaro je pro náš organismus obdobím, do kterého se významně promítají předešlé zimní měsíce. Ty totiž pro naše tělo představují skutečnou zatěžkávací zkoušku – a to hned z několika důvodů. Prvním z nich jsou velké nároky na naši imunitu, která musí být po celou zimu na pozoru a reagovat na nejrůznější viry či bakterie, se kterými se více či méně úspěšně vypořádává. Na jaře se pak projevuje její konečná bilance – tělo je po zimním boji s nežádoucími mikroby vyčerpané a potřebuje se znovu nadechnout. Během zimy nám také často schází některé vitamíny, a to především vitamín D, který si naše tělo převážně vytváří samo s pomocí slunečního záření. Právě toho však máme v zimě nedostatek. Deficit vitamínu D, který bohužel v našich zeměpisných šířkách není ničím neobvyklým, se následně odráží na celkovém zdravotním stavu našeho těla. Dalším zátěžovým faktorem se v zimě stává zvýšená energetická spotřeba: v chladném prostředí musí organismus vynaložit energii navíc pro udržení tělesné teploty, takže během zimy v pasivním slova smyslu spotřebováváme mnohem více energie než například v létě. V neposlední řadě se zima na našem těle podepisuje i prostřednictvím stravy – v zimních měsících přirozeně tíhneme k vydatnějším, tučnějším a obecně těžším jídlům, která naše tělo pochopitelně do jisté míry zatěžují. Játra, slinivka, žlučník, ale i žaludek potřebují po náročném zimním jídelníčku odlehčení.

Pro všechny tyto důvody je potřeba s příchodem jara změnit a celkově odlehčit jídelníček, abychom tělu poskytli prostor pro nový, svěží nádech a doplnili zásoby vitamínů a minerálních látek. Jarní odlehčení můžeme ostatně pozorovat i v křesťanské tradici předvelikonočního půstu, který každoročně začíná Popeleční středou a končí o 40 dní později na Bílou sobotu. K odlehčení stravy nám pomohou čerstvé, výživné potraviny převážně z rostlinného světa. Jak ale poznat, které z nich se do jarního jídelníčku hodí nejvíce?

S nástupem jara se v přírodě vše zelená – a právě zelenou barvu bychom měli na jaře přivést i na naše talíře. K typickým jarním pochoutkám tak patří například **čerstvé zelené saláty**, **bylinky** a nejrůznější mladé **výhonky**: pažitka na míchaná vajíčka, výhonky ředkvičky na omeletu nebo trocha čerstvého koriandru do salátu dokáží skvěle dochutit pokrm a ještě navíc se na talíři krásně vyjímají. Další specifickou surovinou jarní sezóny jsou **klíčky**, které se společně s vejci řadí k odvěkým symbolům jara a představují velmi zdravou potravinu, jelikož při procesu klíčení v semenech velmi významně stoupá obsah vitamínů, minerálních látek i enzymů; klíčky vám tak mohou pomoci efektivně doplnit zásoby mikroživin v organismu. Mnohé vynikající ingredience do jarních zelených pokrmů si můžete i sami nasbírat v přírodě – z kategorie volně rostoucích bylinek mají na naše zdraví velmi prospěšné účinky například mladé listy pampelišek, kopřivy, medvědí česnek nebo měsíček.

Mimo potravin zelené barvy bychom na jaře měli věnovat náležitou pozornost i potravinám s vyšším obsahem vlákniny; jarní úklid si totiž zaslouží nejen naše domácnost, ale i náš organismus, a to především naše střeva. Ta nám po zimě pomůže vyčistit a rozpohybovat zejména tzv. *nerozpustná vláknina*, kterou najdeme například v **celozrnných obilovinách**, **pseudoobilovinách** a **semínkách** – do jídelníčku proto zařaďte špaldu, quinou, žito, jáhly, lněné semínko nebo pohanku. Pauzu si naopak dejte od těžkých pečených moučníků a příloh na bázi mouky a namísto nich sáhněte po **bezlepkových produktech** – svému trávení tak značně odlehčíte, i když vás netrápí žádné zdravotní obtíže související s konzumací lepku. Skvělou inspiraci na bezlepkové recepty najdete v samostatné kapitole této kuchařky.

Závěrem si pamatujte: aby vaše tělo mohlo na jaře opětovně načerpat sílu, bude kromě pestrého a výživného odlehčeného jídelníčku potřebovat také dostatek odpočinku. Pokuste se proto vyhýbat zbytečnému stresu, nezapomínejte odpočívat, občas si dejte dobrý fresh a při tom všem se snažte co nejvíce pobývat na slunci – sluneční záření totiž mimo tvorby vitamínu D také pomáhá uvolňovat v těle serotonin, hormon dobré nálady.

Co znamená jíst zdravě?

Ani vědci a odborníci dodnes přesně nevědí, jak bychom měli jíst, abychom dosáhli dokonalého zdraví. Přesto tu máme desítky výživových směrů, o kterých jejich zastánci tvrdí, že právě ony jsou tou jedinou pravou cestou. Pravda je ale taková, že žádný ideál neexistuje, protože každý z nás je jiný a má jiné potřeby. Je důležité si uvědomit, že zdraví samo o sobě je velmi komplexní záležitost a že jedním z jeho nejzásadnějších faktorů je psychická pohoda – nikoli strach či stres z jídla a surovin.

Možná to pro některé z vás bude překvapením, ale „zdravá výživa" ve skutečnosti není žádná věda. Strava je hybná páka pro naše zdraví a jíst zdravě znamená pochopit základní souvislosti a používat selský rozum. Když si tyto zásady osvojíte, budete se cítit dobře, získáte spoustu energie a především vás nebude trápit neustálý pocit frustrace, že něco nesmíte nebo že se musíte nějakým způsobem omezovat.

JEZTE PRAVIDELNĚ

Pravidelnost nutně neznamená jíst 5× denně. Podívejte se na svůj denní rozvrh – co dělám, kdy to dělám, kolik energie potřebuji, abych neměl/a hlad? Někomu stačí 3 větší jídla denně, někomu zase vyhovuje 7 menších porcí rozložených od rána až do večera. S pravidelnou stravou pak úzce souvisí tzv. glykemický index.

Glykemický index (GI) udává, jak rychle se sacharidy rozloží na jednoduché cukry. Čím vyšší GI, tím rychleji se sacharidy vstřebají do krve a dodají tělu energii. Když se stravujete nepravidelně a navíc jíte potraviny s vysokým GI, hladina cukru neustále kolísá, tělo je jako na houpačce a vy máte v důsledku toho neustále hlad nebo vás věčně honí chutě.

Příklady potravin s vysokým GI: bílé pečivo, vařená bílá rýže, vařené brambory, slazené nápoje, cukrovinky, sušenky
Příklady potravin s nízkým GI: většina ovoce a zeleniny (vstřebávání cukrů obvykle zpomaluje vláknina), celozrnný chléb, celozrnné těstoviny

Vysoký glykemický index u potravin se hodí ve chvíli, kdy vás čeká náročný fyzický výkon a potřebujete rychle doplnit energii. V běžné stravě se ale soustřeďte na potraviny s nízkým GI anebo volte kombinaci vysokého a nízkého GI – například ve formě bílé rýže s masem a zeleninovou přílohou.

JEZTE PESTROU A VYVÁŽENOU STRAVU

Mezi základní složky stravy patří *makrosložky* neboli *makroživiny* (bílkoviny, sacharidy a tuky) a *mikrosložky* neboli *mikroživiny* (vitamíny, minerály a fytonutrienty). **Všechny tyto látky jsou důležité a měly by být přijímány v optimálním poměru**, aby byla strava vyvážená, pestrá a rozmanitá. Jakmile nějaká živina vašemu tělu dlouhodobě chybí, může se to neblaze projevit na vašem zdraví.

Bílkoviny

Bílkoviny jsou základní stavební složkou našeho těla. Slouží jako výstavbový materiál pro naše svaly, které jsou po mozku největšími konzumenty energie. Bohužel mají bílkoviny jednu velkou nevýhodu – tělo si je neukládá do zásoby, takže je třeba zajistit jejich rovnoměrný příjem každý den. Bílkoviny dělíme na **rostlinné** a **živočišné**. Těch živočišných máme občas v jídelníčku až až; výzvou je naopak doplňovat ty rostlinné – získáte je z tofu, tempehu, quinoy a také z luštěnin obecně.

Bílkoviny by měly tvořit zhruba **15–30 % denního energetického příjmu**; zároveň by jejich denní přijaté množství nemělo klesnout pod 0,6 g/kg hmotnosti. Rozmezí adekvátního příjmu bílkovin je však široké a závisí na mnoha různých faktorech. Pro běžného člověka činí doporučený denní příjem bílkovin **okolo 1 g/kg hmotnosti** – tedy například žena, která váží 60 kg, by denně měla přijmout 60 g bílkovin. Pro budování svalové hmoty je potřeba denní příjem bílkovin navýšit na cca 2 g/kg hmotnosti.

Sacharidy

Sacharidy jsou hlavní a nejrychlejší zdroj energie pro náš organismus. Dělíme je do 3 základních kategorií:

- **polysacharidy** (též **komplexní** či **složené sacharidy**) – např. škrob v bramborách
- **oligosacharidy** – např. laktóza v mléčných výrobcích
- **monosacharidy** – např. glukóza či fruktóza v ovoci

Monosacharidy a oligosacharidy, kterým se někdy souhrnně říká *jednoduché cukry*, bychom měli přijímat velmi opatrně – způsobují totiž rychlý nárůst hladiny krevního cukru a tím i vyplavování inzulínu. V našich receptech najdete některé z vhodnějších alternativ ke klasickému řepnému cukru – například třtinový cukr, med, xylitol nebo datlový či javorový sirup. Možná vás překvapí, že v kuchařce sladíme o trochu méně, než bývá obecně zvykem; pokud jste zvyklí na sladší chuť, upravte si množství sladidla podle sebe a časem ho pak můžete postupně snižovat – tělo si odvykne a po čase bude vašim chuťovým buňkám ke spokojenosti bohatě stačit přirozená sladkost ovoce, kakaa nebo jiné sladké ingredience.

U průměrného dospělého člověka by sacharidy měly tvořit zhruba **50 % denního příjmu energie**. U aktivních sportovců to zpravidla bývá více, u příznivců nízkosacharidového stravování naopak podstatně méně.

Tuky

Tuky jsou třetí základní makrosložkou naší stravy. Představují zásobárnu energie v těle, jsou stavební složkou buněk, chrání tělní orgány, „zateplují" organismus a slouží jako rozpouštědlo pro vitamíny A, D, E a K. Tuky dělíme na **nasycené** (převážně živočišné) a **nenasycené** (převážně rostlinné).

Příklady zdrojů nasycených tuků: máslo, sýry, vejce, maso, sádlo, palmový olej, kokosový olej
Příklady zdrojů nenasycených tuků: avokádo, ořechy, semínka, rybí tuk, řepkový olej, olivový olej

Podíl tuků v celkovém denním energetickém příjmu by se měl pohybovat okolo 20–40 %; převažovat by přitom měly tuky nenasycené. Nejen z toho důvodu klademe v kuchařce důraz především na semínka, ořechy a zdravé oleje.

NAKUPUJTE ZÁKLADNÍ POTRAVINY

Žijeme v době, která přímo nahrává polotovarům; i tak bychom ale měli dbát na to, aby velkou část našeho jídelníčku tvořily základní potraviny. Je sice v pořádku sem tam použít konzervovanou cizrnu nebo hotovou omáčku ze skleničky, obecně se však vyplatí upřednostňovat čerstvé základní suroviny – ideálně sezónní. Vybírejte si pokrmy a potraviny, které obsahují **co nejméně konzervantů, dochucovadel a umělých barviv**.

Nejlepší jídla jsou opravdu ta, která si vy sami připravíte doma z takových surovin, které prošly minimálním zpracováním. V kuchyni omezte smažení a fritování a raději **volte šetrnější způsoby tepelné úpravy potravin** – přednost dávejte vaření na páře (hlavně u zeleniny), restování, pečení nebo zdravější formě grilování na kontaktním grilu či lávovém kameni. Nezapomínejte také na **pitný režim**, v rámci kterého se snažte pít hlavně čistou neochucenou vodu. Základní denní množství přijatých tekutin si můžete spočítat podle následujícího vzorečku: *vaše hmotnost* [kg] × 35–45 ml.

NESPĚCHEJTE A JÍDLO SI VYCHUTNEJTE

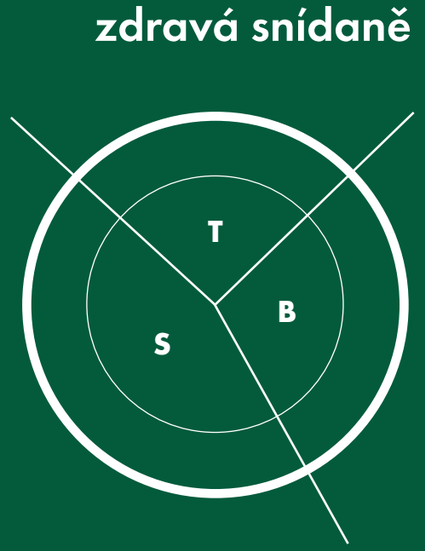
Poslední, ale zároveň jedna z nejdůležitějších rad: udělejte si na jídlo čas, pečlivě žvýkejte a soustřeďte se jen a jen na něj. To, jak jíte a žvýkáte, totiž zásadním způsobem ovlivňuje samotné trávicí procesy. Mějte na paměti, že bílkoviny, sacharidy i tuky navozují různě intenzivní pocit nasycení a plnosti: největší syticí schopnost mají bílkoviny, po nich sacharidy a v poslední řadě tuky. Mozku, konkrétně hypotalamu, navíc trvá až 20 minut, než vyhodnotí, že se člověk cítí sytý, třebaže už má dávno plný žaludek; proto, i když se vracíte domů hladoví a nejraději byste spořádali celého slona – zpomalte, nehltejte… a tělo se vám za to odvděčí.

Snídaně

O snídani se říká, že je základem dne – a my jednoznačně souhlasíme: ačkoli nejde o nutnou podmínku pro pevné zdraví, váš celodenní jídelníček i celkové fungování se odvíjejí právě od toho, jestli se ráno nasnídáte a jaké má vaše snídaně složení. Navíc je třeba mít na paměti, že po probuzení máte energii pouze na dobu zhruba 30 minut – potom už vaše tělo musí sáhnout do zásob; i proto se ze snídaně vyplatí vytvořit pravidelný ranní rituál, který podpoří vaši výkonnost i koncentraci a navíc je výbornou příležitostí k tomu, abyste si začátek nového dne náležitě vychutnali.

Jednu z celosvětově nejoblíbenějších snídaní představují **vejce**, která jsou zároveň symbolem zrození, nového života, plodnosti a také vzkříšení. Ve stejném duchu se nese i období jara, kdy se po zimě probouzí příroda a my si prostřednictvím Velikonoc připomínáme zmrtvýchvstání Ježíše Krista. I proto jsme v jarní kuchařce věnovali velký prostor právě vejcím a nejrůznějším způsobům jejich úpravy. Ve všech snídaních v této kapitole tak vejce figurují jako hlavní surovina; snídaně jsou přitom nutričně vyvážené a zastupují v průměru 20–25 % doporučeného denního energetického příjmu pro průměrného dospělého člověka. Kvůli vaječnému základu však obsahují o něco více tuků, než bývá u našich snídaní zvykem – namísto obvyklých 20–30 % se zde poměr tuků pohybuje okolo 30–40 %. Jak se ovšem blíže dočtete na následujících stranách, vajec se vůbec není třeba obávat, i když si hlídáte štíhlou linii – díky vysoké sytivosti a množství vitamínů i zdravých nenasycených tuků jsou vejce naopak velmi vhodnou potravinou zejména v podobě snídaně, po které se pak budete dlouho cítit spokojeně a plní energie.

Na protější straně je znázorněno optimální makroživinové rozložení snídaňového talíře, které vám může pomoci při vytváření vlastních zdravých a nutričně plnohodnotných snídaní.



BÍLKOVINY (20–30 %)
Bílkoviny hrají nejen ve snídaních významnou úlohu – navozují a celkově prodlužují pocit sytosti a společně s tuky snižují glykemický index pokrmu. Z toho důvodu by vaše snídaně měla vždy obsahovat patřičnou porci bílkovin živočišného nebo rostlinného původu – najdete je v mase, sýrech, šunce, tofu, skyru či právě ve vejcích, která jsou v rámci bílkovin velmi kvalitním zdrojem s vysokou biologickou hodnotou.

SACHARIDY (40–50 %)
Sacharidy jsou pro tělo hlavním a nejrychleji využitelným zdrojem energie; nabízí se tedy, že nejdůrazněji si o ně naše tělo bude říkat právě v ranních hodinách. K snídani volte zdroje sacharidů s nižším glykemickým indexem a s vyšším obsahem vlákniny – například ovesné vločky, kvasový chléb, některé luštěniny nebo pokrmy z celozrnné mouky. Naopak se snažte vyhýbat zejména bílému i jemnému sladkému pečivu, nekvalitním pekařským výrobkům a také nekvalitním variantám sušenek a tyčinek.

TUKY (20–30 %)
Tuk je nositelem chuti – proto jsou tučnější pokrmy přirozeně lahodnější. Současně je tuk i důležitým rozpouštědlem vitamínů A, D, E a K. V jídelníčku by měly převažovat tuky nenasycené nad těmi nasycenými; uděláte tedy jen dobře, pokud bude vaše snídaně často obsahovat semínka, oříšky nebo kvalitní rostlinné oleje. Pamatujte, že zdrojem tuků jsou také vaječné žloutky – pokud chcete připravit vaječnou snídani s nižším podílem tuků, použijte více bílků na úkor žloutků.

Vejce

Ačkoliv se vejce již stovky let řadí k jedněm z nejzákladnějších potravin, není tomu tak dávno, co je společnost téměř zatracovala. V minulosti je vědci a odborníci na výživu doporučovali konzumovat jen omezeně, a to z důvodu vysokého obsahu „škodlivého“ cholesterolu. Ani věda ale není neomylná, a tak vejce v posledních letech opět zažívají revoluci – názor na jejich vliv na zdraví se zmírnil a my si je můžeme znovu bez obav vychutnat ve všech podobách.

NUTRIČNÍ VLASTNOSTI

Jakožto potenciální zárodek nového života představují vejce nutričně velmi bohatou potravinu. Vajíčko se skládá z bílku, který obsahuje hlavně vodu a bílkoviny, a ze žloutku, který je v porovnání s bílkem nutričně hodnotnější a obsahuje mimo jiné i cholesterol. Bílkoviny obsažené ve vejcích mají vysokou biologickou hodnotu, jsou plnohodnotné a dobře stravitelné a průměrné vajíčko velikosti M jich obsahuje okolo 7–8 g. Zároveň jsou vejce poměrně bohatá na tuky, které se soustředí téměř výhradně ve žloutku a průměrné vejce velikosti M jich obsahuje 6–7 g. Z většiny se ovšem jedná o zdraví prospěšné tuky nenasycené.

Co do vitamínů a minerálních látek stojí u vajec za zmínku především vitamíny skupiny B – konkrétně vitamíny B3, B5, B7, B9 a B12, které se nacházejí hlavně v bílku. Žloutek zase obsahuje vitamíny rozpustné v tucích – A, D a v menší míře E a K. Ze stopových prvků je významný zejména selen, který nám často v jídelníčku chybí, a také zinek. K dalším významným látkám ve vejcích patří lutein a zeaxantin, antioxidanty, které jsou velmi důležité pro zdraví očí. Lecitin, fosfolipid obsažený ve žloutku, je zase důležitou součástí buněčných membrán živočichů.

Nutriční složení vajec tedy jasně vypovídá o velmi hodnotné a komplexní potravině.

A CO TEN STRAŠÁK CHOLESTEROL?

Vejce jsou jedním z nejbohatších zdrojů cholesterolu. Cholesterol je přirozenou součástí živočišných tuků a pro organismus je nepostradatelný, protože jde o složku buněčných membrán. Jeho pošramocenou pověst má na svědomí jedna z jeho forem, tzv. LDL-cholesterol, který se usazuje v lidských cévách a podílí se tak na rozvoji kardiovaskulárních onemocnění. Jeden průměrný žloutek potom obsahuje okolo 210 mg cholesterolu – tedy zhruba ⅔ doporučeného denního příjmu pro zdravého člověka, který činí 300 mg. Nutno však podotknout, že jako postrach pro lidské zdraví je cholesterol prezentován zcela neprávem. Je důležité si uvědomit, že pouze samotný příjem cholesterolu ze stravy nemá přímý vliv na dlouhodobé zvyšování cholesterolu v krvi – naše játra totiž denně produkují právě tolik cholesterolu, kolik tělo potřebuje: pokud ho ze stravy přijímáme méně, játra ho obratem vytváří více, a naopak. Vždy také záleží na kontextu jídelníčku a celkového zdraví. Vejce jsou velmi zdraví prospěšnou a vydatnou potravinou a zdravý člověk, který nemá problémy kardiovaskulárního typu nebo predispozice k nim, se v konzumaci vajec nemusí nijak zvlášť omezovat, pakliže budou v jeho jídelníčku zastoupena v rozumném množství.

OBOHACENÁ VEJCE

Obsah živin ve vajíčku se do jisté míry liší podle toho, čím se slepičky krmí. Když se jejich krmivo obohacuje o zdroje určitých živin, výsledkem jsou tzv. obohacená vejce. Krmivo obohacené například o zdroj omega-3 mastných kyselin tak zajistí, že i snesená vejce budou mít vyšší zastoupení těchto zdravých nenasycených tuků. Obdobně pak vznikají vejce třízrnná, selenová nebo jódová. Jestliže cítíte potřebu zvýšit si příjem některého z uvedených minerálů či omega-3 mastných kyselin právě prostřednictvím vajec, můžete do jídelníčku namísto vajec obyčejných zařadit ta obohacená.

VEJCE, KAM SE PODÍVÁŠ

Snídaně v této kuchařce jsme tentokrát zaměřili právě na vejce a jejich nejrůznější úpravy. Míchaná vajíčka, vejce nahniličko či aktuálně velmi populární vejce Benedikt – to všechno jsou jídla, která si lidé s oblibou objednávají v bistrech i restauracích a často si je připravují také doma, a to nejenom při pomalých víkendových ránech. Na následujících stranách proto najdete jak postupy na základní úpravy vajec, tak i řadu receptů na výtečné pokrmy, kde hrají vejce hlavní roli.



Není lžička jako lžíce

Během přípravy receptů z vajec (a nejen z nich) si dobře hlídejte, kolik oleje na pánev naléváte. Zdánlivě nepatrný vizuální rozdíl mezi 5 ml a 20 ml totiž může být právě tím důvodem, proč jste na svém těle dosud nezpozorovali kýžené výsledky zdravého stravování, ačkoli podle vlastního úsudku jíte zdravě.



5 ml

Při příštím opékání si schválně sami vyzkoušejte, kolik oleje na jeden pokrm skutečně spotřebujete. Pamatujte, že na 5 ml oleje se dá připravit jídlo pro dva stejně dobře jako na 20 ml oleje. S přiměřeným dávkováním vám také může pomoci stále populárnější olej ve spreji.



20 ml


VEJCE NAMĚKKO
VEJCE NAHNILIČKO
VEJCE NATVRDO
1
2
3
4
5
6
7
8
9 minut