

Gymnázium Přírodní škola, o.p.s
Profilová práce — třída Mí
Nižší stupeň studia
2017/2018

Andrea Suchánková

**Autorská kuchařka s recepty,
které budou schopny
uvařit i děti**

Vedoucí práce: Mgr. Anežka Koutníková

Datum odevzdání: 23. listopadu 2017

Poděkování

Největší díky patří mé vedoucí práce Anežce Koutníkové, za celkovou velice ochotnou pomoc s profilovou prací, za všechny podněty poznámky a upomínky, které mi pomohly posunout mou práci dál a za pomoc s přípravou programu. Dále bych ráda poděkovala Martině, Jiřímu a Zuzaně Suchánkovým za obrovskou pomoc s vymýšlením a úpravou receptů a financování celé mojí profilové práce. Velké díky také patří Zuzaně Suchánkové za poskytnutí cenných rad k vymýšlení receptů a jejich následné úpravě. Děkuji také Vavřinci Bořkovi, Ester Burgerové, Oliverovi Hajnému, Tomáši Jelšíkovi, Julii Kadlecové, Adamu Lustigovi, Markétě Novotné, Marii Pávové, Zoe Pikkelové, Pavlu Preislerovi, Kryštofu Švejdovi a Karolíně Večerkové, kteří se účastnili volitelného programu a pomohli mi upravit recepty. Dále chci poděkovat Rozálii Kopecké a Karolíně Večerkové za cenné připomínky k úpravám receptů jako po vizuální tak i po obsahové stránce.

Obsah

Úvod.....	5
Cíle	5
Výstupy.....	5
Postup práce.....	6
Recepty.....	6
Program.....	6
Alternativy běžných potravin	7
Bílá mouka	7
Řepný cukr	7
Kravské mléko.....	8
Kypřicí prášek s fosfáty.....	8
Soyová omáčka	8
Zvířecí maso.....	9
Kuchařka.....	10
Nápoje	10
Nealkoholické svařené víno	10
Ledový bílý čaj.....	11
Domácí zázvorovo-mátový čaj	12
Domácí mandlovo-borůvkové mléko	13
Nealkoholické mojito	14
Polévky	15
Zeleninová polévka s červenou čočkou	15
Rajčatovo-cuketová polévka.....	16
Špenátová polévka s parmezánem	17
Brokolicovo-květáková polévka	18
Zelná polévka	19
Saláty.....	20
Salát ze zelených fazolek, rajčat a hovězího masa	20
Rukolový salát.....	21
Salát s krůtími špízy.....	22
Rajčatový salát s cibulí a grilovaným lilkem.....	23
Avokádový salát	24

Hlavní jídla	25
Smetanové rizoto s rajčaty a olivami	25
Těstoviny s lososem a špenátem	26
Pečená zelenina	27
Domácí zapečené celozrnné noky.....	28
Luštěninové nudle se zeleninou.....	29
Pečené brambory s žampiony, vejci a špenátem.....	30
Dezerty	31
Ovocný salát s banánovými lívanci.....	31
Drobenkový koláč s višněmi a tvarohem.....	32
Jablečné taštičky s domácí zmrzlinou.....	33
Celozrnné jogurtové vafle s jahodovou omáčkou.....	34
Banánovo-ořechový dort.....	35
Tvarohový koláč se švestkami.....	36
Závěr	37
Zdroje	37
Knihy.....	37
Weby	37
Přílohy:	
Příloha 1: Kuchařka: 27 receptů nejen pro děti	
Příloha 2: Záměr práce z 16. 11. 2016	
Příloha 3: Zadaní na program, během kterého se recepty ověřovaly.	

Úvod:

Nad tématem své profilové práce jsem přemýšlela dost dlouho a nakonec jsem se rozhodla pro tvorbu vlastní kuchařky. Toto je ale stále příliš široké téma a tak jsem začala hledat uplatnění pro svou kuchařku, nejprve mě napadlo ji zaměřit na určitý typ stravování, jako je například cukrfree, raw nebo vegan. Poté jsem se ale rozhodla zaměřit svou kuchařku na určitou skupinu lidí, která se nevyznačuje stejnými stravovacími návyky, ale podobným věkem, jsou to děti a dospívající. Tuto skupinu jsem si vybrala proto, že do ní také patřím a přijde mi důležité, aby se lidé již od mladších let naučili vařit a dozvěděli se něco o alternativních potravinách, které jsou mnohdy zdravější než běžné potraviny. Tato kuchařka obsahuje alternativy běžně používaných potravin, jako je bílá mouka, kravské mléko, řepný cukr a další. Zvolila jsem je kvůli tomu, aby kuchařka pomohla mým vrstevníkům nejen začít vařit, ale aby jim i nabídla zdravější alternativy potravin, které běžně znají a rozšířila jim obzory.

Cíle:

Mým hlavním cílem bylo vytvořit kuchařku co nejvíce zdravých a chutných receptů, které budou zajímavé pro lidi mého věku a zároveň budou tak náročné, aby je byli schopni uvařit i lidé mého věku, kteří s vařením nemají moc zkušeností.

Mým dílčím cílem bylo uspořádat program pro 20 studentů z Mí a Ný (tercie a sekundy) gymnázia Přírodní škola, na kterém studenti uvaří některé recepty z kuchařky a pomohou mi je upravit, aby byly co nejprehlednější a seděla v nich doba přípravy jídla a množství surovin. Zároveň zjistím, zda jsou moje recepty pochopitelné pro mé vrstevníky a zda jsou schopni je udělat i když nemají (někteří z nich) moc zkušeností s vařením.

Výstupy:

Hlavním výstupem z mé práce je autorská kuchařka obsahující 27 co nejvíce zdravých a chutných, ale zároveň i zajímavých receptů, které jsem vymyslela nebo upravila z receptů jiných. Recepty jsou zároveň tak uzpůsobené, aby je byli schopni uvařit lidé mého věku.

Kuchařka bude umístěna na webové stránky školy a budou vytištěny 2 její kopie.

Druhým výstupem je program, který se uskutečnil 11. 4. 2017 s 12ti studenty ze sekundy a tercie Přírodní školy. Program proběhl kvůli vyzkoušení náročnosti a srozumitelnosti receptů a také proto, aby studenti všechna jídla ochutnali a řekli k nim své výhrady.

Postup práce:

Recepty:

Nejdříve jsem si musela stanovit to, jak bude kuchařka vypadat, nakonec jsem se rozhodla pro myslím nejklasičtější uspořádání, tedy oddělení jako například saláty, hlavní jídla nebo dezerty.

Poté jsem musela do kuchařky začít shánět recepty, některé mě napadly, některé vznikly po konzultaci s rodinou nebo přáteli a některé jsem upravila z jiných receptů.

Každý z receptů jsem ale vždy nejprve odhadem napsala i s množstvím ingrediencí a poté ho uvařila, po prvním vaření jsem celý recept upravila podle zjištěných informací během vaření, pak jsem recept uvařila ještě několikrát, aby postup, doba přípravy i množství ingrediencí seděli.

Během některého z vaření jsem také každé jídlo nebo nápoj vyfotila, abych kuchařku doplnila i o vizuální stránku.

Poté, co jsem měla potřebný počet receptů uvařených a napsaných, jsem začala upravovat formulace v postupech.

Nakonec zkompletovala obrázky s texty a upravila grafickou podobu receptů.

Program:

Studenti utvořili 2-4 členné skupinky, ve kterých po celý den pracovali. Každá skupinka dostala zadání a vybrala si 2-3 recepty, které poté uvařila a provedla k nim potřebné úkoly ze zadání. Když se studentům nelíbily nějaké ingredience nebo postupy v receptu, měli možnost napsat jeho pozměněnou verzi.

Nakonec všichni studenti ochutnávali jednotlivá jídla a hodnotili je, jídla s nízkým hodnocením jsem poté upravila, aby byla chutnější nebo je úplně vyřadila. Všechny úpravy receptů, které studenti navrhli, jsem si přečetla, vyzkoušela jídla takto uvařit a některé změny jsem v receptech provedla.

Alternativy běžných potravin

Bílá mouka

Odstraněním otrub z mouky se ochudí o velké množství vlákniny, vitamínů a minerálních látek. Nezasytí na příliš dlouhou dobu, má vysoký glykemický index.

Alternativy:

Celozrnná špaldová mouka: Celá neloupaná zrna obsahují velké množství minerálních látek, vitamínů a vlákniny, která pomáhá předcházet obezitě. Klíček uvnitř zrna má velkou vitální energii. Má nižší glykemický index než bílá mouka, podporuje peristaltiku tlustého střeva a trávení.

Ječná mouka: Podporuje funkci jater a váže na sebe jedy z látkové výměny. Pomáhá proti střevní a žaludeční nevolnosti. Uvolňuje živočišné tuky z těla. Snižuje cholesterol. Má příznivý vliv na pokožku, chrání před záněty kůže a zpomaluje šedivění vlasů.

Žitná mouka: Působí pozitivně na činnost střev a imunitního systému. Hutnější než pšeničná mouka a mírně nakyslá.

Pohanková mouka: Posiluje imunitu, léčí křečové žíly a cévy. Reguluje krevní srážlivost a snižuje cholesterol. Obsahuje 18 různých aminokyselin, minerální látky a vitamíny B₁, B₂, C, E.

Ovesná mouka: Velice výživná, má vysoký obsah bílkovin, nenasycených mastných kyselin a vlákniny. Snižuje cholesterol, posiluje srdeční sval, kosti a vazivo. Má vysoký obsah hořčíku, železa, zinku a vitamínů B₁ a E.

Řepný cukr

Jeho rafinací se z něj odstraní v podstatně všechny užitečné živiny, jako jsou minerály nebo vitamíny. Výrazně zvyšuje hladinu cukru v krvi, zvyšuje krevní tlak, překyseluje organismus.

Alternativy:

Třtinový cukr: Obsahuje vitamín B₃, minerální látky, kyselinu listovou, kyselinu pantotenovou, hořčík, sodík a železo. Dodává energii, zlepšuje pozornost a paměť.

Javorový sirup: Obsahuje sacharózu, fruktózu, vápník, hořčík, zinek a železo a vitamíny B₂, B₅, niacin a biotin.

Agávonový sirup: Má vysoký podíl ovocného cukru, a málo sacharózy. Má nízký glykemický index, zvyšuje hladinu krevního cukru pomalu.

Datlový sirup: Nezvyšuje glykemický index. Podporuje trávení. Odkyseluje a detoxikuje organismus. Obsahuje hodně minerálů a vitamínů.

Kukuřičný sirup: Obvykle nazývaný glukózovo-fruktózový sirup. Příliš nezvyšuje hladinu cukru v krvi. Jeho účinky jsou ale jinak velmi podobné jako bílého cukru, není tedy úplně nejzdravější variantou.

Rýžový sirup: Odkyseluje organismus.

Med: Nepasterizovaný má výrazně nižší glykemický index. Obsahuje docela dost vápníku, hořčíku, draslíku, zinku a selenu. Nachází se v něm také vitamíny B₁, B₂, B₆, B₁₂, D, E, K.

Kravské mléko

Má vysoký obsah bílkovin. Je hodně zahleňující, je častým alergenem a u mnoha lidí je zdrojem trávicích problémů.

Alternativy:

Mandlový nápoj: Nezvyšuje cholesterol. Má vysoký obsah vápníku a hořčíku. Zvyšuje kvalitu pokožky, nehtů a vlasů. Údajně mandle posilují nervovou soustavu a zpevňují sklovinu.

Sojový nápoj: Příliš nezahleňuje, neobsahuje cholesterol ani kasein.

Rýžový nápoj: Nezahleňuje organismus. Neobsahuje cholesterol, laktózu, lepek, ani mléčnou bílkovinu kasein, má nízký obsah tuku.

Ovesný nápoj: Má vysoký obsah bílkovin, nenasycených mastných kyselin a vlákniny. Posiluje kosti a vazivo. Má vysoký obsah hořčíku, železa, zinku a vitamínů B₁ a E.

Kokosový nápoj: Obsahuje hodně minerálních látek a velké množství vlákniny. Posiluje kosti, pomáhá proti svalovým křečím a proti zánětům kloubů.

Kypřicí prášek s fosfáty

Obsahuje fosforečnany, které mohou ve vysokém množství negativně ovlivnit vývoj kostí.

Alternativy:

Bezfosfátový kypřicí prášek: Jeho základem je vinný kámen. Neobsahuje vysoké množství fosforu.

Sojová omáčka

Často obsahuje barviva, konzervanty a zvýrazňovače chuti.

Alternativy:

Shoyu: Je přírodně fermentovaná sojová omáčka, vyrobená z kvašených, rozdrcených sojových bobů, pražené pšenice a vody, při kvašení vznikají enzymy, které příznivě ovlivňují trávení.

Zvířecí maso

Alternativy:

Tofu: Sýr vyrobený ze sóji, existuje v přírodní variantě, s mořskými řasami, kousky zeleniny, uzené, marinované. Zdroj kvalitních rostlinných bílkovin a vápníku. Neobsahuje cholesterol ani mléčnou bílkovinu.

Tempeh: Fermentovaný sojový sýr, existují přírodní, marinované a uzené druhy. Obsahují vitamín B₁₂ a velké množství rostlinných bílkovin.

Seitan: Vyrobený z pšeničné mouky. Vysoký podíl bílkovin. Velice výživný a přitom snadno stravitelný.

Sojové párky: Obsahují velké množství bílkovin, ale zároveň časté alergeny soju a lepek. Je možné je zakoupit v klasické variantě, nebo s chilli.

Kuchařka

Nápoje:

Nealkoholické svařené víno

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 20min

Ingredience:

500ml jablečného džusu, 500ml rybízového džusu, 4 trubičky skořice, 15ks řebíčku, 5 hvězdiček badyánu, pomerančová kůra z ½ pomeranče, 1 pomeranč, 20g rozinek

Postup:

Do hrnce přidáme oba džusy, všechno koření, rozinky a pomerančovou kůru. Dáme na plotnu a cca 15min vaříme, poté scedíme a podáváme s plátkem pomeranče.



Ledový bílý čaj

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 20min

Ingredience:

bílý čaj sypaný 20g nebo 4 sáčky, meduňka 12 lístků, cukr z kokosových květů 4 lžice, led 12 kostek

Postup:

4 sáčky bílého čaje zalijeme vroucí vodou a necháme 5-7 minut vylouhovat, poté dáme vychladnout.

Do každé ze 4 sklenic dáme několik kostek ledu, přisypeme kokosový cukr, přidáme pár lístků meduňky a zalijeme chladným čajem.



Domácí zázvorovo-mátový čaj

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 15min

Ingredience:

100g čerstvého zázvoru, 1 citrón, 20lístků máty, 4 lžičky medu

Postup:

Zázvor očistíme a nastrouháme, citrón omyjeme a nastrouháme z něj kůru.

Uvedeme k varu přibližně 1 litr vody a poté do ní přidáme zázvor, citrónovou kůru a mátu, vaříme 5-7 minut, poté přecedíme a rozlijeme do hrnků, podle chuti můžeme přidat med a citrónovou šťávu.



Domácí mandlovo-borůvkové mléko

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 20min+4 hodiny namočení mandlí

Ingredience:

200g mandlí (je možné použít i neloupané), 150g mražených borůvek, med

Postup:

Mandle namočíme minimálně na 4 hodiny do vody, aby ji do sebe natáhly.

Poté je vložíme do mixéru, přidáme 1 litr vody a mixujeme 5-8 minut. Je možné místo domácího mandlového mléka použít kupované, které ale nebude tak kvalitní, čerstvé a i vyjde draž.

Poté přecedíme přes čistou bavlněnou utěrku, vrátíme zpět do mixéru a společně s borůvkami krátce mixujeme, poté opět přecedíme přes utěrku a rozlijeme do 4 sklenic, můžeme ozdobit nasekanými mandlemi, borůvkami nebo podle chuti přidat chia semínka, v takovém případě necháme poté mléko ¼ hodiny odstát.



Nealkoholické mojito

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 10min

Ingredience:

40 lístků máty, 2 limetky, 12 polévkových lžic třtinového cukru, 1l perlivé vody

Postup:

Do každé sklenice dáme 10 lístků máty, 3 lžíce cukru a polovinu limetky, kterou omyjeme a nakrájíme na menší kousky. Poté si vezmeme menší vařečku a vše s ní důkladně pomačkáme, poté přidáme perlivou vodu, zamícháme a můžeme podávat.



Polévky:

Zeleninová polévka s červenou čočkou

Počet porcí: 4

Dobrá příprava: 30min

Ingredience:

250g mrkve, 200g dýně hokaido, 200g brambor, 1 bílá cibule, 5 stroužků česneku, 100g loupané červené čočky, 50g slunečnicových semínek, olej, sůl, pepř, sušený medvědí česnek

Postup:

Mrkev oškrábeme a nakrájíme na menší kousky, to samé uděláme s dýní a bramborami.

Cibuli oloupeme a nadrobno nakrájíme, česnek nakrájíme na tenké plátky, poté si v hrnci rozpálíme olej a na něm smažíme cibulku společně s česnekem cca 5min, průběžně promícháváme.

Pak do hrnce přidáme mrkev, dýni, brambory a čočku, zalijeme asi litrem vroucí vody, přidáme sůl a koření a vaříme cca 15min do změknutí zeleniny.

Když je zelenina dostatečně uvařená, odstavíme hrnc z plotny a tyčovým mixérem rozmixujeme polévku do hladka, podle potřeby přidáváme horkou vodu.

Slunečnicová semínka dáme na pánev, posypeme špetkou soli a pražíme asi 3min dokud nejsou semínka zezlátlá nebo světle hnědá, poté nandáme polévku do misek, posypeme opraženými semínky a můžeme podávat.



Rajčatovo-cuketová polévka

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 35min

Ingredience:

500g rajčat, 300g cukety, 200g loupaných rajčat, 250ml smetany na vaření, 4 stroužky česneku, slunečnicový olej, sůl, bazalka, oregano

Potup:

Cuketu a rajčata omyjeme a nakrájíme na kostičky, poté vložíme cuketu do hrnce s trochou oleje a smažíme 5-10min, poté přidáme rajčata, přiklopíme pokličkou a 5-10min podusíme.

Loupaná rajčata lehce pokrájíme a pak přidáme do hrnce. Česnek nakrájíme na tenké plátky a přidáme do hrnce společně s trochou soli, oregana a pepře. Chvilí povaříme a poté přidáme smetanu a podle potřeby vodu, aby byla polévka tak akorát hustá. Polévku ještě trochu přihřejeme a pak podáváme s čerstvou bazalkou.



Špenátová polévka s parmezánem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45min

Ingredience:

1 balení mraženého špenátu (400g), ½ kostky zeleninového bujónu, 3 brambory, 250ml 12% smetany, 3 stroužky česneku, sůl, parmezán na posypání, čerstvá bazalka

Postup:

Asi 750ml vody přivedeme k varu, přidáme bujón, sůl a koření.

Oloupanou bramboru nakrájíme na malé kousky a dáme vařit, poté co bude brambora trochu uvařená, přidáme špenát a propasírovaný česnek, krátce povaříme a poté rozmixujeme.

Do polévky přidáme smetanu na vaření a polévku trochu přihřejeme, do polévky zamícháme 4 lžíce parmezánu a dosolíme. Podáváme s hoblinkami parmezánu a čerstvými lístky bazalky.



Brokolicovo-květáková polévka

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 25min

Ingredience:

400g brokolice, 400g květáku, 1 lžička mletého kmínu, oregano, sůl, chilli olej

Postup:

Brokolici a květák omyjeme, očistíme a nakrájíme na menší kousky, poté vložíme do hrnce s vroucí vodou. (Dáme tolik vody, aby byli květák a brokolice tak akorát ponořeni.)

Přidáme koření a sůl a vaříme cca 10 minut, dokud nejsou měkké. Polovinu brokolice a květáku vyndáme z hrnce a druhou polovinu v hrnci rozmixujeme. Poté dáme do polévky nerozmixovanou brokolici a květák.

Podáváme s kapkou chilli oleje pro výraznější chuť.



Zelná polévka

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 40min

Ingredience:

300g kysaného zelí, ¼ bílého zelí, 3 brambory, 1 uzený tempeh, 1 bílá cibule, 3 stroužky česneku, 2 bobkové listy, 4 kuličky černého pepře, 2 lžice sladké papriky, kmín, sůl, olej na smažení

Postup:

Cibuli a bílé zelí nakrájíme na kostičky, česnek propasírujeme, brambory oškrábeme a nakrájíme na kostičky. Cibuli osmažíme na oleji do zlatova, poté přidáme česnek, bílé zelí, sůl a papriku. Smažíme ještě asi 10 minut. Poté zalijeme horkou vodou, přidáme bobkové listy, pepř, kmín a brambory. Na mírném ohni vaříme, dokud nejsou brambory a zelí uvařené, pak přidáme kysané zelí bez nálevu a tempeh nakrájený na kostičky a přihřejeme. Podáváme s opečenými kostičkami chleba.



Saláty:

Salát ze zelených fazolek, rajčat a hovězího masa

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 60min

Ingredience:

zelené fazolkové lusky 450g, hovězí maso 250g (v syrovém stavu), 4 rajčata, olej na smažení, sůl, pepř, chilli

Postup:

Fazolky omyjeme a nakrájíme na cca 4cm dlouhé kusy, poté je smažíme na rozpálené pánvi s trochou oleje, chilli a soli 3-5min.

Maso si očistíme, osolíme a opepříme, poté smažíme na pánvi cca 2-4min z každé strany. Když máme maso hotové, sundáme ho z pánve a pokrájíme na tenké plátky.

Rajčata omyjeme a nakrájíme na podobně velké kusy (z každého rajčete by jich mělo být cca 12), pak je dáme na rozpálenou pánev a smažíme cca 3min, poté sundáme z pánve, smícháme s masem a fazolkovými lusky a můžeme podávat.



Rukolový salát

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 25min

Ingredience:

150g rukoly, 8 žampionů, 150g cherry rajčátek, 1 lžička soli, ¼ lžičky pepře, 2 lžíce olivového oleje, 3 vejce, 2 bagety

Postup:

Rukolu omyjeme, lehce osušíme a dáme do mísy. Přidáme olej, sůl a podle chuti i pepř.

Žampiony osolíme, nakrájíme na plátky a osmažíme na pánvi, poté přidáme do salátu.

Rajčata omyjeme, nakrájíme na poloviny a dáme na 2-3min osmažit na pánev, pak je dáme do salátu.

Vejce dáme do horké, osolené vody a vaříme cca 6min, poté zchladíme, oloupeme a nakrájíme na čtvrtiny do salátu.

Hotový salát podáváme s opečenou bagetou a máslem.



Salát s krůtími špízy

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 70min

Ingredience:

Salát: 50g loupaných sezamových semínek, 120g čerstvého listového špenátu, 200g cukety, citrónová kůra

Špízy: 250g krůtího masa

Omáčka: stroužek česneku, šťáva z půlky citrónu, lžička plnotučné hořčice, sůl, pepř a cukr podle chuti, 2 lžíce olivového oleje

Marináda: 20ml chilli oleje, ¼ lžičky soli, 1 lžička šťávy z citrónu, 2 lžíce shoyu, 10g jemně nastrohaného zázvoru, lžička třtinového cukru

Postup:

Salát: Cuketu nakrájíme na tenká kolečka, pokapeme olejem, trochu posolíme a pečeme v troubě předehřáté na 180°C cca 15min. Špenát omyjeme a očistíme. Nastroháme si citrónovou kůru a na pánvi upražíme semínka. Vše poté smícháme dohromady a nakonec ještě posypeme trochou citrónové kůry.

Omáčka: Oloupeme stroužek česneku, přidáme hořčici, citrónovou šťávu, olej a podle chuti sůl, pepř a cukr. Vše spolu rozmixujeme do hladké omáčky, pokud ne omáčka moc hustá, přidáme trochu vody.

Marináda: Chilli olej smícháme s ¼ lžičky soli, 1 lžící citrónové šťávy, shoyu, zázvorem a třtinovým cukrem, pořádně zamícháme. Špízy: Maso si nakrájíme na cca 16 stejně velkých kousků, které naložíme do marinády a necháme přibližně 30min odstát. Poté je napícháme na špejle a upečeme. Hotový salát podáváme se špízy, omáčkou a trochou čerstvě nastrohané citrónové kůry.



Rajčatový salát s cibulí a grilovaným lilkem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 40min

Ingredience:

1 červená cibule, 5 rajčat, 1 lžíce olivového oleje, ½ lilku, bazalka, sůl, grilovací koření, olej na pečení

Postup:

Cibuli oloupeme a nakrájíme na co nejmenší kostičky. Rajčata omyjeme a také nakrájíme na kostičky. Lilek omyjeme, nakrájíme na kolečka a okořeníme grilovacím kořením smíchaným s olejem, poté grilujeme v troubě rozehřáté na 180° cca 15min. Po upečení lilek také nakrájíme na kostičky. Lilek, rajčata a cibuli smícháme, přidáme trochu oleje, sůl a nadrobno nakrájenou bazalku.



Avokádový salát

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 25min

Ingredience:

250g čerstvých krevet, 1 cibule, ½ limetky, 3 avokáda, 2 lžíce bílého jogurtu, sůl, pepř

Postup:

Krevety omyjeme, lehce posypeme pikantním grilovacím kořením a osmažíme z obou stran na pánvi. Avokáda zbavíme slupky a pecek, přidáme jogurt a rozmačkáme vidličkou. Cibuli nakrájíme hodně na drobno a přidáme do salátu, z limetky vymačkáme šťávu a přilijeme ji k ostatní ingrediencím. Nyní už jen přidáme podle chuti sůl a pepř, řádně promícháme a podáváme společně s opečenými krevetami.

Pokud nemáme krevety, avokádový salát bude dobrý, i když si k němu dáme nachos.



Hlavní jídla:

Smetanové rizoto s rajčaty a olivami

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 40min

Ingredience:

300g jasmínové rýže, 250g černých oliv bez pecek, 250g sušených rajčat nakládaných v oleji, 300g rajčat, 1 červená cibule, 500ml smetany ke šlehání, 50g parmezánu, olej, sůl, pepř, oregano

Postup:

Rýži propláchneme, a poté v hrnci zalijeme cca 450ml vody, lehce osolíme a vaříme na mírném ohni cca 25min.

Mezitím, co se nám vaří rýže, si nakrájíme nadrobno cibuli, rajčata omyjeme a také nakrájíme na drobno.

Poté nadrobno nakrájíme i sušená rajčata a olivy.

V hluboké pánvi osmažíme na oleji cibuli, poté přidáme rajčata, smažíme je cca 10min, pak přidáme olivy a sušená rajčata.

Když se nám dovaří rýže, přidáme ji do hluboké pánve, přilijeme smetanu ke šlehání, parmezán, řádně promícháme, chvíli přihřejeme a poté podáváme posypané ještě trochou parmezánu.



Těstoviny s lososem a špenátem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 60min

Ingredience:

500g fusill, 300g lososa, 200g špenátu, 250g lilku, citrónová kůra za ¼ citrónu, 1 lžíce citrónové šťávy, olej, grilovací koření, sůl, chilli, sušený česnek

Postup:

2,5l vody přivedeme k varu, osolíme, nasypeme do ní těstoviny a vaříme je 7-9min.

Lilek omyjeme, nakrájíme na kousky, okořeníme grilovacím kořením, dáme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme v troubě cca 30min na 180°C.

Lososa pokapeme citrónem, posypeme grilovacím kořením, položíme na plech vyložený pečícím papírem a dáme do trouby předehřáté na 180°C, pečeme cca 35min.

Špenát nakrájíme nadrobno a osmažíme na pánvi spolu s česnekem, nakrájeným na plátky a trochou soli.

Lososa ještě pokrájíme na drobné kousky a poté smícháme s těstovinami, lilkem a špenátem. Nakonec přidáme citrónovou kůru, podle chuti chilli a můžeme podávat.



Pečená zelenina

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45min

Ingredience:

300g cukety, 600g brambor, 400g dýně hokaido, 3 nakládané okurky, ¼ cibule, 30g parmezánu, 250g zakysaná smetana, 1 hrnek strouhanky, 1 vejce, sůl, pepř, chilli

Postup:

Brambory omyjeme, očistíme a nakrájíme na stejně velké kusy, poté je lehce osolíme a posypeme parmezánem, dáme do trouby a pečeme 30-35min v troubě předehřáté na 190°C.

Poté co dáme péct brambory, omyjeme a očistíme dýni, nakrájíme ji na stejně velké kousky, poté opepříme a osolíme a dáme péct k bramborám na 20-25min.

Cuketu omyjeme a nakrájíme na stejně velké kousky. V jedné misce smícháme hrnek strouhanky s trochou pepře, soli a chilli. V druhé misce rozmícháme vajíčko. Cuketu nejprve obalíme ve vajíčku a potom ve strouhankové směsi. Dáme do trouby a pečeme 15-20min na plechu vyloženém pečícím papírem.

Dip: Cibuli a nakládané okurky nakrájíme na co nejmenší kousky a smícháme se zakysanou smetanou. Dochutíme solí a pepřem a můžeme společně s pečenou zeleninou podávat.



Domácí zapečené celozrnné noky

Doba přípravy: 2h, bez dělání gnochí 30min

Počet porcí: 4

Ingredience:

750g brambor, 250-350g celozrnné špaldové mouky, 1 vejce, 400g loupaných krájených rajčat, 200g rajčatového protlaku, 10 lístků čerstvé bazalky, 50g eidamu, 150g mozarely, chilli, sůl, olivový olej.

Postup:

Gnochí: Brambory omyjeme a vložíme do vroucí osolené vody, vaříme cca 15min, poté brambory, ještě když jsou teplé, oloupeme, vložíme je do misky a po dobu 5-10min je šťoucháme. Poté si vezmeme cedník a brambory skrz něj protlačujeme, abychom z nich získali požadované pyrė. Po vytvoření pyrė k němu přidáme 250g mouky, vejce a půl lžičky soli, řádně promícháme a poté přidáváme mouku, aby těsto příliš nelepilo.

Poté na pomoučeném válu vyvalujeme hady o poloměru asi 1cm a pak ukrajujeme kousky dlouhé asi 1,5cm. Potom noky vhazujeme do vroucí osolené vody a vaříme 2-3min, poté vyndáme a lehce pokapeme olivovým olejem.

Omáčka: V misce smícháme loupaná rajčata, rajčatový protlak, bazalku nakrájenou nadrobno, sůl a chilli podle chuti. Do pekáče dáme vrstvu omáčky, na ní jednu vrstvu noků, poté znovu omáčku a na ni trochu nastrohaného eidamu a trochu natrhané mozarely, poté znovu noky. Opakujeme dokud nebude pekáč plný, nebo dokud nám nedojdou noky, na vršek dáme vrstvu mozarely a zapečeme v troubě předehřáté na 180°C asi 15minut. Poté vyjmeme, ozdobíme lístky bazalky a podáváme.



Luštěninové nudle se zeleninou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45min

Ingredience:

400g skleněných luštěninových nudlí, 400g mrkve, 400g papriky, 200g zelí, 1 pórek, 1 bílá cibule, 150ml shoyu, 2 lžíce sezamových semínek, 2 lžíce medu, 1 lžička sušeného zázvoru, 1 lžička sušeného česneku, sůl

Postup:

Omáčka: Opražíme na pánvi sezamová semínka, poté přidáme shoyu(100ml), zázvor a česnek. Nakonec přidáme lžičku medu a řádně promícháme.

Zelenina: Všechnu zeleninu nakrájíme na menší kousky. Nejdříve dáme na pánev cibuli a osmažíme do zlatova, poté přidáme ostatní zeleninu a sůl. Necháme dusit asi 10-15min, poté zalijeme omáčkou, necháme vařit ještě 2min a poté zeleninu vyndáme, zbylou omáčku necháme v pánvi, budeme v ní ještě dělat rýžové nudle.

Nudle: Do pánve přilijeme ke zbylé omáčce ještě vodu, aby se do ní nudle vešly. Vaříme je asi 3min. Poté je slijeme a nandáme společně se zeleninou na talíř.



Pečené brambory s žampiony, vejci a špenátem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 75min

Ingredience: cca 750g brambor, 12 větších žampionů, 60g sýra Eidam, 300g baby špenátu, 4 vejčka, sůl, kmín, pepř, olej, cibulka, česnek podle chuti

Postup:

Brambory oloupeme a nakrájíme na menší kousky, vložíme do nádoby, ve které je budeme péct, přidáme kmín, sůl a trochu oleje.

Vložíme do předehřáté trouby na 200° a pečeme cca 40min. Průběžně promícháváme brambory vařečkou.

Poté, co dáme brambory do trouby, vezmeme si žampióny, vyndáme z nich nožičky a oloupeme je. Poté je naplníme sýrem a můžeme přidat do trouby k bramborám, ale pečeme je jen 20min.

Pokud už se nám brambory a žampióny pečou, můžeme jít orestovat špenát. Špenát omyjeme a trochu pokrájíme.

Potom vezmeme cibulku a trochu česneku, které orestujeme na cibulce. Pak přidáme špenát a přiklopíme, abychom ho podusili. Stačí ho podusit tak 2min a poté jen trochu osolit. Jako poslední potřebujeme volská oka. Vezmeme si co nejmenší pánvičku, aby se nám povedlo co nejpřesnější kolečko, vejčka postupně osmažíme na pánvičce a jemně osolíme.

Poté nám už jen stačí vše naservírovat.



Dezerty:

Ovocný salát s banánovými lívanci

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30min

Ingredience:

Lívance: 3 banány, 1 vejce, olej na smažení

Salát: 500g vodního melounu, 400g medového melounu, 1 zralé mango, 2 nektarinky, 1 lžička mleté skořice, 10 lístků čerstvé máty, javorový sirup

Postup:

Lívance: Banány oloupeme a rozmixujeme, do nich rozklepneme vejce a pořádně zamícháme. Poté smažíme na rozpálené pánvi z obou stran cca 1min.

Salát: Melouny a manga nakrájíme na kostičky a smícháme v míse. Nektarinky omyjeme, nakrájíme na kostičky a dáme na pánev, přidáme skořici a smažíme 5-7min. Poté přidáme k mangu a melounům a zamícháme. Podáváme s lívanečky, mátou a javorovým sirupem.



Drobenkový koláč s višněmi a tvarohem

Počet porcí 12-14 (Forma o průměru 24cm)

Doba přípravy: 70min

Ingredience:

500g čerstvých vypeckovaných višní, 380g celozrnné mouky, 150g třtinového cukru, 4 lžičky kypřicího prášku bez fosfátů, 1 lžice vanilkového cukru špetka soli, 200g měkkého másla, 150ml rýžového mléka, 3 vejce, 250g měkkého tvarohu, 250g mascarpone, máslo a mouka na vymazání a vysypání formy.

Postup:

Mouku smíchanou s kypřicím práškem, třtinový a vanilkový cukr smícháme se špetkou soli. Zpracujeme máslo. Odebereme 2/3 těsta a zpracujeme do nich mléko a vejce. Formu na dort vymažeme máslem a vysypeme moukou, poté naklademe těsto do formy. Z 1 vejce, tvarohu a mascarpone vytvoříme krém, ten dáme na těsto, poté naskládáme višně a rozdrobíme 1/3 těsta na dort jako drobenku.

Pak dáme péct do trouby na 190°C a pečeme cca 50min. Vychladlý koláč posypeme troškou cukru a servírujeme ozdobený čerstvými višněmi.



Jablečné taštičky s domácí zmrzlinou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 60min+ 4hodiny mražení

Ingredience: 6 jablek, 2 lžičky skořice, ½ lžičky mletého muškátového oříšku, 100ml agávového sirupu, 350g celozrnného listového těsta, 3 banány

Postup:

Zmrzlina: Banány oloupeme, dáme do mixéru, přilijeme k nim smetanu ke šlehání a vanilkový cukr. Rozmixujeme do hladka a dáme zamrazit do lednice na minimálně 4 hodiny.

Taštičky: Jablka oškrábeme a nastrouháme, poté smícháme se skořicí, muškátovým oříškem a agávovým sirupem.

Listové těsto rozvalíme a vykrájíme z něj čtverečky cca 7x7cm, ty položíme na plech a doprostřed každého čtverečku dáme trochu nastrouhaných jablek, poté je přehneme do trojúhelníků a každý trojúhelníček po stranách stlačíme vidličkou po obvodu. Pak plech dáme do trouby předehřáté na 180°C a pečeme cca 25min.

Taštičky dáme na talíř, k nim přidáme zmrzlinu, poprášíme skořicí a podáváme.



Celozrnné jogurtové vafle s jahodovou omáčkou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 25min

Ingredience:

300g bílého jogurtu, 250g celozrnné pšeničné mouky, 120g medu, 2 vejce, 100g másla, 1lžíce kypřicího prášku bez fosfátů, 250g mražených jahod, Lžíce citrónové šťávy, 50g malin, 50g ostružin

Postup:

Mouku smícháme s kypřícím práškem a poté postupně vmícháváme vejce, med, jogurt a nakonec si v malém hrnci na mírném plameni rozpustíme máslo, které poté také vmícháme do těsta.

Do toustovače si dáme formy na vafle a zapneme ho, poté co je toustovač rozpálený, lehce formy vymažeme olejem a poté do nich nalijeme těsto. Toustovač zavřeme a smažíme vafle asi 3min, poté je vyndáme z toustovače a dáme do něj další várku těsta, takto pokračujeme dokud nám těsto nedojde.

Jahody dáme do hrnce, přidáme k nim citrónovou šťávu a podle chuti med. Pomalu zahříváme a vařečkou rozmělníme jahody. Když jsou vroucí, sundáme je z plotny a nalijeme na vafle, poté už jen dozdobíme malinami a ostružinami.



Banánovo-ořechový dort

Průměr formy: 24-26cm

Doba přípravy: 80min

Ingredience:

6 banánů, 200g vyloupaných vlašských ořechů, 400g ricotty, 350g celozrnné mouky, 150ml mléka, 150g třtinového cukru, 2 vejce, 125g másla, 1 balení vanilkového cukru, 25g kypřicího prášku bez fosfátů

Postup:

Mouku prosijeme přes síto, smícháme s kypřícím práškem, vanilkovým a třtinovým cukrem.

4 banány oloupeme, dáme do mixéru, přidáme ořechy a poté rozmixujeme a vmícháme do těsta. Máslo rozpustíme a přidáme do těsta, pak přidáme už jen vejce a těsto řádně promícháme.

Poté vlijeme do vymazané a vysypané formy a pečeme v troubě předehřáté na 180°C cca 40min.

Když máme korpus upečený, vyndáme ho z trouby a necháme vystydnout, poté podkrojíme a spodní polovinu namažeme ricottou, pak si nakrájíme 2 zbylé banány na kolečka a těmi pokryjeme vrstvu rizoty. Vrchní část dortu položíme na spodní, která už je pomazaná ricottou a vyskládaná banány. Celý dort potřeme ricottou na kterou poté naskládáme kolečka banánu. Aby banán nezhnědl, můžeme ho potřít citrónovou šťávou, posypeme kousky ořechů a můžeme podávat.



Tvarohový koláč se švestkami

Množství do formy o průměru 22-24cm

Doba přípravy: 60min

Ingredience:

250g celozrnné špaldové mouky, 250g tučného tvarohu, 100g másla, 130ml datlového sirupu, 2 vejce, 2 lžice kypřicího prášku bez fosfátů, 8 švestek, 20g vlašských ořechů

Postup:

Vejce vyšleháme do pěny, poté k nim přidáme tvaroh a mouku smíchanou s kypřícím práškem, důkladně promícháme a nakonec přidáme rozpuštěné máslo a datlový sirup.

Těsto nalijeme do vymazané a vysypané formy. Švestky omyjeme a nakrájíme na plátky, ty poté budeme na těsto skládat od středu, dokud nebude celé pokryté plátky švestek.

Poté dáme koláč péct do trouby rozehřáté na 180°C na 40-45min.

Upečený koláč posypeme nadrcenými vlašskými ořechy a můžeme podávat.



Závěr:

Vytvořila jsem kuchařku: 27 receptů nejen pro děti (Příloha 1), která obsahuje 27 receptů rozdělených do kategorií: polévky, saláty, hlavní jídla, dezerty a nápoje, každý recept obsahuje dobu přípravy, počet porcí, pro které je napsaný, soupis ingrediencí a postup přípravy. Ke každému receptu je přidáno pár fotek. Recepty obsahují zdravější alternativy běžně používaných potravin, jako řepný cukr, bílá mouka nebo kravské mléko a jsou napsány tak, aby je byli schopni uvařit moji vrstevníci, kteří nemají s vařením moc zkušeností.

Zdroje:

Knihy:

ZEMANOVÁ, Hana. Biokuchařka Hanky Zemanové. Praha: Smart Press, 2005. ISBN 80-903642-3-3.

SYROVÝ, Vít. Tajemství výrobců potravin. 2. dopl. vyd. Praha: Vít Syrový, 2004. ISBN 80-903137-0-1.

STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. Radost z jídla: nejen makrobiotika očima lékaře a pacienta. 3. rozš. vyd. Olomouc: ANAG, 2002. Zdraví jako životní filozofie. ISBN 80-7263-138-1.

KOLÍNOVÁ, Lucie. Jak si zdravě osladit život. Praha: Přírodní škola, 2016.

Weby:

My Cooking Diary [online]. 2017 [cit. 2017-11-22]. Dostupné z: mycookingdiary.cz

Kitchenette [online]. 2012 [cit. 2017-11-22]. Dostupné z: kitchenette.cz

Deliciously Ella [online]. 2017 [cit. 2017-11-22]. Dostupné z: deliciouslyella.com

Jamie Oliver [online]. 2017 [cit. 2017-11-22]. Dostupné z: jamieoliver.com

Country Life [online]. 2017 [cit. 2017-11-22]. Dostupné z: countrylife.cz

PharmDr. Margit Slimáková: specialista na zdravotní prevenci a výživu [online]. 2000 [cit. 2017-11-22]. Dostupné z: margit.cz