

Jan Melvil
publishing

DOBŘE

MELISSA JOULWANOVÁ

ZIVĚNÍ

PALEORECEPTY PRO LIDI,
KTERÍ RÁDI JEDÍ

FOTOGRAFIE DAVID HUMPHREYS
PŘEDMLUVA MELISSA & DALLAS HARTWIGOVÍ

Kompatibilní s programem Whole30
z knihy *Jídlo na prvním místě*



DOBŘE ŽIVENÍ: PALEORECEPTY PRO LIDI, KTEŘÍ RÁDI JEDÍ

Melissa Joulwanová

Copyright ©2011 Melissa Joulwan. All rights reserved.

Podle anglického originálu Well Fed: Paleo Recipes For People Who Love To Eat vydalo v edici Fit & Food nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2014. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součástí kritických článků a recenzí.

Překlad Sylva Ficová

Odpovědná redaktorka Vendula Kůrková

Redakční spolupráce Tomáš Baránek, Andrea Brázdová, Vít Šebor, Beáta Vörösová

Sazba a grafická úprava Petr Klíma

Jazyková korektura Vilém Kmuníček

Obálka Kathleen Shannonová

Fotografie a ilustrace David Humphreys

Design originálu Kathleen Shannonová

Úprava fontů Radek Petřík

Tisk a vazba PBTisk, a. s., Příbram

Vydání první

Jan Melvil Publishing, 2014

melvil.cz

mitvsehotovo.cz

jidlonapravnimmiste.cz

zaklady-mindfulness.cz

Chyby a připomínky: nelibisemi@melvil.cz

Pochvaly a recenze: melvil.cz/kniha-dobre-ziveni

Knihla vyšla také elektronicky.

ISBN 978-80-87270-90-5



CELÉ RODINĚ JOULWANOVÝCH A KLANU STRAMAROVÝCH (A DUCHU MÉ SITTI)
ZA VŠECHNO TO JÍDLO, LÁSKU A ZA LÁSKU K JÍDLU

A MÉMU MUŽI DAVEOVI, KTERÝ JE MÝM OBLÍBENÝM SPOLEČNÍKEM U VEČEŘE

DĚKUJI

Bethany Benzurové za to, že nás seznámila s Kathleen Shannonovou.

Nathanu Blackovi za pořízení fotografií týmu *Dobře živení* a za to, že díky němu všichni vypadáme dobře.

Tannen Campbellové, Cameronu Siewertovi a Blakeu Howardovi za to, jak velkoryse přispěli svými skvělými nápady a smyslem pro humor k vymyšlení názvu knihy (a objetí navíc pro Tannen za její jedinečné mísy).

Stefanii DiStefanové za její s láskou vyráběnou keramiku a za magickou energii.

Stacey Doyleové za to, že dobrovolně testovala recepty a během našich pracovních obědů hrála hru „Jak by to šlo jinak?“.

Walkeru Fenzovi za detailní editaci a korektury.

Alison Finneyové za nadšený přístup k pozorným redakčním korekturám a za laskavě předaná doporučení.

Melisse a Dallasovi Hartwigovým za to, že nám ukázali, jak mít zase rádi jídlo, a za skvělé nápady pro rukopis kuchařky.

Grayi Lockettovi a Chris Lynnové za to, že se na poslední chvíli na několik měsíců obešli bez některých svých mís, talířů a příborů.

Cheryl McKayové za to, že mě inspirovala lososem chyceným v přírodě a že v hodině dvanácté nabídla svoje ostřížní oči právničky.

Kathleen Shannonové za design kuchařky, která je návodem i milostným dopisem pro vaření opravdového jídla.

A všem čtenářům mého blogu *The Clothes Make The Girl* (Tu dívku dělají šaty) za zkoušení mých receptů, za otázky a nadšení pro tento projekt, když jsem to potřebovala nejvíc.

PŘEDMLUVA

„NEMUSÍTE VAŘIT NÓBL ANI SLOŽITÁ MISTROVSKÁ JÍDLA – JEN DOBRÉ JÍDLO Z ČERSTVÝCH SUROVIN.“#

– Julia Childová

Musíme se vám s něčím svěřit: svým společným kuchařským schopnostem dáváme celkově přinejlepším za dva. (Po pravdě, jeden z nás ten průměr zhoršuje, ale neřekneme vám kdo.) Jsme zatraceně dobří odborníci na výživu, ale neučili jsme se kuchařskému umění. A ta dobrá zpráva? Nemusíme být špičkoví šéfkuchaři, protože máme dobře živenou, vyparáděnou, učesanou, fantastickou tajnou zbraň se zálibou v dortících: svou kamarádku Mel.

Zaprvé je to přirozeně nadaná kuchařka – ovšem ne ten nafoukaný typ, který připravuje jídla, jež se hodí spíš do výtvarných galerií než do kuchyně běžného člověka. Ne, Mel připravuje opravdové jídlo z jednoduchých a čerstvých surovin vymyšlené tak, abyste byli zdravější. Tuhle kuchařku byste chtěli za svou nejlepší kamarádku nebo sousedku kvůli jejímu stylu i jídlu. Její hvězda přitom nikdy nezářila jasněji než na stránkách této knihy.

Když si knihu *Dobře živeni* prolistujete, hned zjistíte, že to není žádná strašně vážná kuchařka plná fotek, na kterých jídlo málem nepoznáte. Tyto recepty vznikly v obyčejné kuchyni se stejnými základními nástroji a vybavením, jaké máte vy. Mel jídla vymýšlela a připravovala navzdory nabitému dennímu programu – mezi prací, cvičením, rodinou, přáteli a péčí o dům, manžela a kočku. (Poučení: jestli má čas stvořit je úplně od začátku, vy musíte mít čas uvařit je k večeři.) Protože ví, že vaření spoustu lidí děsí, doplnila recepty o další podrobnosti, užitečné rady a technické tipy. (Doktorát k nim nepotřebujete!)

Jídla z knihy *Dobře živeni* navíc nevyžadují žádné snobské ingredience – všechno jsou to věci, které seženete v běžném obchodě s potravinami nebo zdravou výživou. (Kořením se nenechte se odradit, stačí vycídit odměrnou lžičku a nějaké nabrat.) A konečně, Mel chápe, že dobroty a sladkosti jsou běžnou součástí dlouhodobě udržitelné stravy většiny lidí, ale že další „zdravý“ recept na čokolá-

dový řez nepotřebujeme. Pro vaření nových, neotřelých a vzrušujících jídel *pro každý den* potřebujeme inspiraci. Proto téměř všechny recepty v knize *Dobře živeni* splňují pravidla programu Whole30 a jsou vhodné pro náš nutriční program i vaše každodenní stravování. (A až se budete chtít rozšoupnout, na straně 151 je jeden hříšně vypadající dezert, který bude ten pravý, a přesto nebudete mít pocit, že máte v žaludku cihlu.)

A co je na knížce *Dobře živeni* nejlepší? Mel se ke každému jídlu chová neuctivě a jednoduché, čerstvé suroviny kombinuje nečekanými způsoby. Je to zdravá strava, jakou jste neviděli – střet chutí, struktur a barev, jež mají udělat dojem na vaše oči, stimulovat vaše chuťové pohárky a poskytnout živiny vašemu tělu.

Domníváme se, že smyslem této knihy není vařit za vás ani vás učit vařit. Správná kuchařka vás místo toho inspiruje, abyste objevovali svou kreativitu a chuť a získávali vlastní zkušenosti a zvyklosti.

Knihy *Dobře živeni* byla napsána právě s tímto úmyslem a umožní vám, abyste snadno rozvíjeli svoje úžasné kuchařské já.

Dobrou chuť!



S pozdravem,
Melissa a Dallas Hartwigovi
zakladatelé programu Whole9
tvůrci programu Whole30
autoři knihy *Jídlo na prvním místě*

Obsah



- 001 Vítejte u knihy *Dobře živení*
- 002 Co je paleo?
- 003 Seznam „zakázaných“ potravin
- 004 Seznam „povolených“ potravin
- 005 Můj paleopříběh
- 007 Jak by to šlo jinak?
- 008 Něco o této knize
- 009 Hodně zvláštní kuchařka
- 010 Něco o receptech
- 013 Lepší než v restauraci

PALEOKUCHYŇĚ

- 016 Jak na to: vaříme na celý týden
- 021 Vaše paleospíží
- 024 Základní kuchyňské náčiní



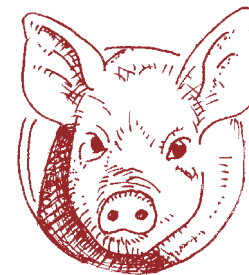
VAŘÍME NA CELÝ TÝDEN

- 029 Grilovaná kuřecí stehna
- 031 Orestované mleté hovězí na česneku
- 033 Dušená zelenina
- 035 Rychlovky
- 038 Studené saláty



OMÁČKY A KOŘENÍ

- 043 Majonéza z olivového oleje
- 045 Slunečnicová omáčka
- 047 Ras el-hanout
- 049 Italské koření do klobásek
- 049 Pizza koření
- 051 Ta nejlepší omáčka ke smažení
- 053 Pesto z bazalky a vlašských ořechů
- 053 Středomořské pesto s petrželí a mátou
- 053 Mátové čatní
- 055 Marocký dip
- 055 Omáčka chimichurri
- 057 Srílanská kari omáčka
- 059 Krémový italský dresink
- 059 Jihozápadní dresink s římským kmínem a limetkou
- 059 Farmářský dresink
- 059 Blízkovýchodní dresink
- 059 Dresink ze sladké hořčice



BÍLKOVINY

- 063 Pad Thai
- 065 Skořicové dušené hovězí s pomerančovou gremolatou
- 067 Waldorfský tuňákový salát
- 067 Středomořský tuňákový salát
- 067 Blízkovýchodní tuňákový salát
- 067 Mexický tuňákový salát
- 069 To nejlepší kuře, jaké si kdy dáte
- 071 Marocké masové kuličky
- 073 Čokoládové chilli
- 075 Grilované krevety s limetkovou šťávou
- 077 Masový koláč meatza **(SPOUSTA VARIANT)**
- 079 Machacado s vejci a avokádovou čalamádou
- 081 Maki
- 081 Rolka z manga a krevet
- 081 Rolka s avokádem a lososem
- 083 Skotská vejce **(SPOUSTA VARIANT)**



- 085 Rogan još
- 087 Vejce fu yong
- 089 České karbanátky
- 091 Char siu (pečínka po čínsku)
- 093 Smažená rýže k pečínce
- 095 Citrusové carnitas
- 097 Pastýřův koláč
- 099 Ohnivě koule Bora Bora
- 101 Klobásková a lilková italská strata
- 103 Losos po africku
- 105 Muffiny s masem a špenátem
(SPOUSTA VARIANT)
- 107 Kuře podle lodního kapitána



ZELENINA A SALÁTY

- 111 Krémově pikantní kapusta
- 113 Květáková kaše
- 115 Opečená mrkev na římském kmínu
- 117 Řecká brokolice
- 119 Sametová máslová dýně
- 121 Pilaf z květákové rýže
- 121 Základní rýže
- 121 Konfetová rýže
- 121 Kari rýže
- 123 Opečená špagetová dýně
- 125 Zelené fazolky s kokosem a mandlemi
- 127 Květák s chutí kakaa
- 129 Nori chipsy se sezamem a česnekem
- 129 Jihozápadní chipsy nori
- 129 Nori chipsy s opraženou cibulkou
- 131 Domácí hranolky z jícamy
- 133 Cuketové nudle aglio et olio
- 135 Veroničiny krémové okurky
- 135 Francouzské okurky s cibulí
- 135 Blízkovýchodní okurky
- 137 „Bramborový“ salát z jícamy
- 139 Babaganuš
- 141 Turecký sekaný salát
- 141 Francouzský dresink
- 141 Italský dresink
- 143 Pomerančový salát el minzah



OVOCE

- 147 Smažená jablka se slaninou a pekanovými ořechy
- 149 Lesní plody s kokosovou šlehačkou
- 151 Křupavý broskvový dezert s mandlemi
(SPOUSTA VARIANT)
- 153 Karamelizované kokosové chipsy
(SPOUSTA VARIANT)



ZDROJE

- 156 Doporučené zdroje
- 157 Informace o výživě a životním stylu paleo
- 158 Tým tvůrců knihy *Dobře živení*
- 160 Rejstřík receptů

First Week's Winners Share Their Recipes

completely out equally pes for soups re selected by "Your-Recipe" winners for the seventh t sponsored by CAN.

s, all of whom icipated in ests were Mrs. Joulwan of or her Italian ioppina," Mrs. Grickis of ille for her wder" and Mrs. h of Schuylkill r "Dilled Lamb

lwan, whose omas Joulwan the Country urant, has a rest in recipes r association in erness. She chose ing one, a of fish, seafood complements, collection of and clippings sections of This is her first n the weekly hough last year an Honorable t to become a in the final he Necho Allen stand-in for one nners who could and earned top

preparation of a baby food to her menus in October, when she expects to increase her family. Her out-of-the-kitchen activities include membership in the Orwigsburg Woman's League.

Mrs. Grickis has an unbroken record for six years as a top winner in the weekly contest. This year her husband Timothy's enthusiasm for the "Cheesey Chowder" was the reason for its selection as her entry. His choice was apparently that of the judges for it kept her winning streak going. Mrs. Grickis, who prefers simplicity in a good recipe, added the cheese to a basic recipe she got from her mother, because her family likes cheese and the chowder is hearty enough for a complete meal. The family for which Mrs. Grickis makes a hobby of cooking, is comprised of three children, Timmy, Jr., aged seven, Tracy Jane, two years old, and Tarajane, eight months. A den mother for the Cub Scouts, an assistant Brownie leader, an officer in the Catholic Daughters, and a member of the Port Carbon St. Stephen's Church School Mothers Club, the winner still finds time for her first love, cooking.

try, with her recipe for "Tomato Aspic Salad", merited an Honorable Mention for her "Raspberry Parfait," and then won second place in the Cook-Off at the culmination of the contest.

Mrs. Windish, the grandmother of six, has one son Charles, living in Akron, Ohio. She is a widow who keeps interested in many things, including helping other people, doing things for her church, (Christ Lutheran in Schuylkill Haven) and keeping up with sports events. For relaxation, she crochets, and has completed a number of afghans and doilies.

Her winning recipes have come from a combination of recipes she has seen in cookbooks, and then using her own knowledge of food combinations, has added some of her favorite ingredients to come up with a "Special" dish that is all her own, until she shares it with the readers of the REPUBLICAN in the recipe contest.

The food-knowledgeable judges had a difficult task in selecting the ten Honorable Mention winners from the first week's tremendous response to the Soups and Stews category. There were 11 of equal merit in their opinions, and rather than eliminate one to keep the



MRS. VERONICA JOULWAN
Orwigsburg
Cioppina
(Italian Fish Stew)

Serves 8

INGREDIENTS

- 2 lbs. haddock or halibut fillets
- 8 oz. canned, fresh, or frozen shrimp
- ½ cup chopped green pepper
- ¼ cup minced onion
- 2 cloves garlic, minced
- ¼ cup olive oil or salad oil
- 1 — 28 oz. can tomatoes, cut up

VÍTEJTE U KNIHY DOBRĚ ŽIVENÍ

Narodila jsem se do rodiny majitelů restaurace.

Než získáte nesprávnou představu, měli byste vědět několik věcí: žili jsme na venkově v Pensylvánii, byl konec šedesátých let a s šéfkuchaři tehdy nikdo nejednal jako s rockovými hvězdami.

Mému dědečkovi patřil podnik The Garfield, jedno z těch bister s lesklým interiérem, kde můžete sedět u pultu, popíjet bezedný šálek kávy a vtípkovat se servírkami a dalšími štamgasty. Táta vedl The Country Squire Restaurant, něco mezi kavárnou, formální restaurací a motelem.

V těchto restauracích jsem vyrostla a stala se členkou rozvětvené rodiny kuchařů.

V pubertě a v prvních letech dospělosti jsem jedla pro radost, bez velkých starostí o výživové hodnoty. Jenže i když jsem jedla ráda a jídlo bylo v mé rodině hlavním pojátkem, brzy se z něj stal nepřítel. Ztloustla jsem a zhoršilo se mi zdraví, protože jsem sice znala jídlo, ale nevěděla, jak jíst.

Protože dnes dodržuji zásady paleostravy, jídlo se pro mě znovu stalo zdrojem radosti. Představy o jídle, nákup zdravých surovin, krájení, míchání a alchymie, která suroviny proměňuje v lásku v podobě jídla – to jsou jen některé z mých oblíbených činností.

Touto knihou vás chci naučit, co vím o vedení paleokuchyně a jak kombinovat suroviny tak, aby vzniklo skutečně výživné jídlo pro vaše tělo i duši a pro důležité lidi ve vašem životě.

Dva zásadní triky pro šťastné a zdravé stravování: buďte připraveni a vyhýbejte se nudě. Kniha *Dobře živení* vám vysvětlí, jak si jednou týdně užít společné vaření, abyste každý den měli připravené porce na svačiny a hlavní jídla. Ukáže vám také, jak míchat a kombinovat základní suroviny s kořením a ochucovat, která vaše chuťové buňky vezmou na cestu kolem světa.

Snažila jsem se, aby recepty byly co nejjednodušší, a přece nechutnaly o nic hůř, a mnohokrát jsem je zkoušela, abych minimalizovala



Táta ve svém prvním kuchařském zaměstnání v Poconos.

práci a maximalizovala chuť. Tam, kde to dává smysl, jsem vysvětlila, jak postup obejít a kdy dosáhnete nejlepších výsledků, pokud budete dodržovat moje pokyny. Některé pokrmy jsou „projektové recepty“, proto jsem zahrнула dobu přípravy a vaření, aby bylo jasné, které jsou dostatečně rychlé, abyste si je připravili až večer, a které se hodí pro líná nedělní odpoledne.

Pocházím z rodiny, ve které se mísí kultury: na tátově straně libanonská, na mámině italská a slovenská. Od chvíle, kdy jsem se naučila strkat jídlo do pusy, jsem jedla kibbeh a lilek s parmazánem, a zatímco máma mě ráno o víkendech učila dělat palačinky, u večerí jsem pochytila tátovy triky pro přípravu babaganuše. Recepty v této knize odrážejí mou zálibu v tradičních etnických kuchyních a v jídle s protikladnými chutěmi a texturami, takže vaše zdravé jídlo bude obsahovat i svůdné kontrasty sladké pikantnosti a křupavé tuhosti.

Doufám, že díky této knize budete mít pocit, že podstatou paleostravy – příliš často definované tím, čeho se musíme vzdát – je to, co získáváme: zdraví, vitalita, optimismus a nezapomenutelná jídla, o něž se dělíme s těmi, které milujeme.

Nejspíš jste už slyšeli různá pojmenování paleostravy. Strava jeskynních lidí. Primal. Opravdové jídlo. Životní styl paleo. U nás jí říkáme „bašta pro dinosaury“. Všechny tyto pojmy odkazují ke zhruba stejnému způsobu stravování vycházejícímu z představy, že nejlépe – a duševně a fyzicky nejzdravěji – se cítíme, když napodobujeme výživu našich předků lovců a sběračů.

Vím, že to zní trochu šíleně nebo jako ze sci-fi. Evoluční biologové, chemici a odborníci na výživu jsou však skutečně něčemu na stopě. Když ze své stravy vyloučíme škodlivé potraviny – takové, které nebyly součástí každodenního jídelníčku našich předků –, snížíme riziko civilizačních chorob, například nemoci srdce, cukrovky a rakoviny. Navíc pak máme více energie, vypadáme mladší a víc si užíváme života.



Vím, že v paleolitu nežili žádní dinosauri, ale bašta pro dinosaury je legrační název, proto ho prosím berte jako žert.

ODBORNÍCI NA PALEOSTRAVU

Chcete-li pochopit vědecké argumenty podporující tyto rady o výživě, doporučuji, abyste se obrátili na odborníky, kteří poučili mě:

Whole9: Melissa a Dallas Hartwigovi jsou duchovními rodiči báječného programu Whole30 a autoři knihy *It Starts with Food (Jídlo na prvním místě)*, které pomohly tisícům lidí zdolat cukrové demony a vytvořit si nový, zdravý vztah k opravdovému jídlu. Přijímají a zpracovávají veškeré poznatky z výzkumu paleostravy, aby se gurmáni jako my naučili, jak jíst. Díky Melisse a Dallaso- vi si dnes na svém jídle pochutnám, aniž bych musela odměřovat každou porci nebo zapisovat každé kousnutí do deníčku.

Robb Wolf: Autor knihy *The Paleo Solutions* (Paleořešení) se do podivínské vědy pouští se smyslem pro humor, díky němuž je snadno srozumitelná a použitelná pro běžný život. Robbova kniha rozšířila mé chápání otázky, „proč“ zrovna paleo jako životní styl, a proto je pro mě snadnější dělat každý den to, „co“ je správné.

Mark Sisson: Autor knihy *Primal Blueprint* přesvědčivě hájí způsob života, který je bližší tomu pravěkému, v každém aspektu života: ve výživě, při cvičení, spánku, ve společenském životě i sexu! Líbí se jeho názor, že je třeba najít si čas na hru a využít moderních vymožeností bez pocitu, že je nutné vést zcela moderní (nezdravý) životní styl.

Nora Gedgaudasová: Autorka knihy *Primal Body, Primal Mind* (Pravěké tělo, pravěká mysl) vysvětluje, jak výkyvy hladiny cukru v krvi (způsobené příliš mnoha sacharidy a nedostatkem proteinů a tuků) přispívají k duševním nemocem a celkovému pocitu nespokojenosti.

Více podrobností o těchto mentorech i zevrubný seznam zdrojů inspirace a informací obsahuje část Zdroje (s. 156).

Pojďme si nejprve odbýt ty špatné zprávy. Paleostrava znamená vzdát se řady potravin, jež máte na seznamu oblíbených položek nejvýš. Různí lidé zabývající se paleostravou prosazují různé zásady. Já se řídím normami, které nastínili Melissa a Dallas Hartwigovi z programu Whole9. Tyto zásady jsou poměrně přísné, vycházejí ale z přesvědčivé myšlenky, že bychom měli jíst zdravější potraviny, a proti tomu nemám námitek.

Můj seznam „zakázaných“ potravin obsahuje následující položky, a v receptech v knížce *Dobře živení* je tedy nenajdete:

PRŮMYSLOVĚ ZPRACOVANÉ POTRAVINY:

Jako bývalá milovnice brambůrků vím, jak může být těžké vzdát se nezdravých potravin. Jenže nic z toho, co najdete v obchodě s potravinami zabalené do zářivě barevného plastu nebo kartonu, není zdravé.

OBILOVINY: Navzdory obecně zažitému názoru nejsou dobrý nápad ani celozrnné obiloviny. K obilovinám patří pšenice, kukuřice, oves, rýže, merlík chilský (quinoa), ječmen a proso. Je třeba se jim vyhýbat ve všech jejich ďábelských podobách: chleba, těstovin, cereálií, strouhanky apod.

LUŠTĚNINY: Do této kategorie patří všechny druhy fazolí (včetně černých, červených, bílých a fazolí pinto) spolu s cizrnou, čočkou, hrachem a burskými oříšky, včetně arašídového másla. (Já vím! Je mi to líto! Ta pravidla si nevymýšlím, jen je posílám dál.)

SÓJA: Sója je luštěnina, ale uvedla jsem ji zvlášť, protože je zákeřná a najdete ji na neočekávaných místech, třeba v plechovce s tuňákem. Také sóje je dobré se vyhýbat ve všech podobách: sójových lusků edamame, tofu, náhražek masa a potravinářských přísad.

CUKR: Cukr se přirozeně objevuje v ovoci a ovoce jíst můžete. Jupí! Ovšem jiné přirozené cukry, které se do potravin přidávají

jako sladidla, například hnědý cukr, javorový sirup, agávový nektar, stévíi, kondenzovanou třtinovou šťávu nebo med, už nikoli. Nepřípustná jsou také umělá sladidla, například sacharin nebo aspartam.

MLÉČNÉ VÝROBKY: Na zdroji mléka nezáleží – kravské, ovčí nebo kozí. Mléko a smetanové mléčné výrobky na naše talíře nepatří, včetně šlehačky, másla, sýra, jogurtu a kysané smetany. Někteří stoupenci paleostravy jedí plnotučné mléčné bioprodukty, podle mě ovšem nad požitkem z jídla převažují negativa.

ALKOHOL: Neexistuje jediný argument, že alkohol prospívá zdraví. Navíc, jakmile si dáte skleničku a pak ještě jednu, hned máte před sebou hromadu hranolku se sýrovou omáčkou.

ROSTLINNÉ OLEJE: K těm patří základní rostlinný olej i oleje z burských oříšků, řepky, slunečnice, světlice, sóje a kukuřice.

Každá ze zakázaných potravin má své jedinečné vlastnosti, kvůli nimž se na tomto neblahém seznamu ocitla. Většinou jsou vyřazeny, protože zvyšují hladinu cukru v krvi, způsobují systémové záněty nebo obojí. Některé jsou natolik nevhodné, že napáchají spoušť v hladinách inzulínu a nadměrně stimulují imunitní systém. Proto je nemáme moc v oblibě. (Tím myslíme vás, obiloviny.)

Tento seznam tedy teoreticky přináší hodně špatných zpráv. Chápu.

Ale za chvíli se budete cítit líp...

Zhluboka se nadechněte a pomyslete na všechny druhy masa, mořských plodů, zeleniny a ovoce, které jíst můžete.

A teď pomyslete na zdroje tuku, například kokosy, avokáda, olivy, oříšky a semínka. Představte si svůj seznam. Vypadá skvěle, že? Je na něm spousta lahodných potravin. A právě to je paleostrava.

JÍME OPRAVDOVÉ JÍDLO SEZNAM „POVOLENÝCH“ # POTRAVIN

Když někomu řeknu, že nejím obiloviny, cukr ani mléčné výrobky, vždycky se na mě podívají, jako bych měla dvě hlavy nebo mluvila svahilsky, a pak položí onu otázku s velkým O: „A co teda jíš?“

Zvířata a rostliny.

Paleostravu obecně tvoří nutričně bohaté potraviny, které vznikly v půdě, na dešti a na slunci. Pocházejí ze země a za jídlo by je označil každý člověk v jakémkoli období lidských dějin.

Jíme opravdové jídlo: živočišné bílkoviny, zeleninu, ovoce a přírodní tuky.



BROSKVE TELECI JARNÍ CIBULKY KACHN
JEHNĚČÍ ZVĚŘINA Okoun PINIOVÉ O
KRÁLÍK HRUŠKY MERUŇKY ŘEDKVIČKY DÝ
RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA OSTRUŽINY Fenykl Maliny PASTINAK
Brusi nky Si epice Bi zon ŠPAGETOVÁ DÝNĚ TURÍN Pštruh Citrony TILAPIE
VEPŘOVÉ Cibul e KŮZLEČÍ ŘEPA MOŘSKÝ OKOUN GRANÁTOVÉ JABLKO
LOSKEŠU KRŮTA JEHNĚČÍ CUKROVÝ HRÁSEK KAPIE HOUBY RUKOLA Cuketa
ČESNEK Datl e CHŘEST Okurka HOVĚZÍ Brokolice VEJCE PŠTROS ŠALOTKY KAPUSTA
ČERVENÁ CIBULE ŠVESTKY HROZNY JÍCAMA HOUBY HALIBUT ŠPENÁT sardi nky ŠPENÁT ARTYČOKY
JAMY MANGOL D Li lek OSTRUŽINY SALÁT TYKEV Mel oun OLIVY
KIWI MOŘSKÝ JAZYK Cel er POMERANČE KREVETY LESNÍ PLODY
Mandl e Okra Jahody MUŠLE Makrel a KAPUSTA BANÁNY ANANASOVÝ MELOUN
LOSOS RUKOLA SLADKÉ BRAMBORY KOKOS LISTOVÁ ZELENINA KAPUSTA Nektari nky Okra
AVOKÁDO VEJCE SLADKÉ BRAMBORY KREKOVÝ MELOUN Grapefruit
TELECI FÍKY TUNÁK BRUKEV ČÍNSKÁ LIBOVÉ MASO Li lek PÁPÁJA
SLADKÉ BRAMBORY ŠPAGETOVÁ DÝNĚ Fenykl OŘÍŠKOVÉ MÁSLA

95 % času mám prvotřídní návyky. Spím osm hodin denně, abych se zotavila z tréninku CrossFitu a cvičení s velkou činkou a připravila se na další. Dům mám plný paleoingrediencí a vařím nutričně bohatá jídla – můžeme tak jíst paleostravu každý den.

Pak jsou výjimečné chvíle, kdy si něco dopřeju, stane se ze mě dočasně lenoch a poddám se pokušení kukuřičných křupek, máslového popcornu a ledově vychlazené sklenky proseca. Občas si dám skleničku ouza nebo trochu šlehačky.

Tyto malé přestupky si můžu dovolit, protože po zbytek času do banky svého dobrého zdraví jen vkládám. Každé cvičení, dobrý spánek, každý paleopokrm je vklad, proto si jednou za čas můžu něco vybrat v podobě nějaké lahůdky.

Tento životní styl vedu už dva roky – od doby, kdy jsem přešla na paleostravu. Předtím jsem tak skvělé návyky neměla.

Od základní školy až do dne, kdy jsem absolvovala vysokou školu, jsem byla baculatá šprtka a pro ostatní snadný cíl. Oba moji rodiče byli výjimečně dobří kuchaři – táta vlastnil restauraci a máma vyhrála snad každou soutěž ve vaření, do které se přihlásila. Nosila jsem džíny nadměrné velikosti, protože jsem měla ráda jídlo a nerada se potila. Po zlomenině kotníku a po nespočetných urážkách na hřišti (na autobusové zastávce mě jednou dítě ze sousedství nelichotivě přirovnalo k velrybě) jsem se držela četby, cvičení na klavír a ježdění do knihovny na kolečkových bruslích. Ani nevím, kolik hodin tělocviku jsem proměškala, protože mi bylo „špatně“ nebo jsem „zapomněla“ věci na převlečení. Moje docházka do hodin tělocviku ohrožovala můj jinak hvězdný průměr známek.

I když jsem se sportu vyhýbala, sportovně nadané děti jsem tajně obdivovala. Byly vyšší než většina z nás. Když jsem byla ve druhém ročníku na střední škole, táta mě vzal do Annapolis na koncert kapely vojenského námořnictva a já jsem byla asi tři týdny odhodlaná získat formu, abych se mohla přihlásit na Vojenskou námořní akademii. Ten sen jsem však opustila, protože jsem nevládala kliky ani sedy lehy – a bylo mi příliš trapně a tak mě to vzalo, že jsem ani nikoho nepožádala o pomoc.

Většinu života mě pronásledovala silná touha být jiná, než jsem. Být hubená. Sebevědomá. Prolomit ten koloběh myšlení na jídlo (a svého chování), které se dělilo na „dobré“ a „špatné“.

Přidala jsem se k programu Weight Watchers, zhubla 22 kilo, a stala se jeho doživotní členkou. Začala jsem cvičit CrossFit a naučila se mít ráda cvičení, které mě k smrti děsilo. Jenže navzdory svým úspěchům jsem pořád měla ve zvyku slavit a truchlit, ulevovat si a odpočívat u jídla.



Jednou bych ráda žila v Praze. Tady jsem na své první návštěvě České republiky roku 2010 a snažím se vypadat jako místní.

I když jsem pravidelně cvičila, necítila jsem se silná – uvnitř ani navenek – tak, jak jsem chtěla. Trpěla jsem nespavostí a alergiemi a bolelo mě břicho. Měla jsem pocit, jako by mi moje tělo nepatřilo. Pak jsem se roku 2009 dozvěděla, že mám na štítné žláze bulku. Riziko rakoviny bylo vysoké, proto jsem si ji nechala operativně odstranit a lékař doufal, že zbývající polovina štítné žlázy bude fungovat i nadále. Vydržela několik měsíců a pak fungovat přestala. Bylo to hodně těžké období. Jako bych neustále měla splín, byla jsem zpomalená, nemyslelo mi to a byla jsem zoufalá z obav, že znovu naberu to, co jsem tak těžce zhubla.

Pak jsem objevila program Whole9.

Vzdát se obilovin pro bylo mě překvapivě snadné, přestože mám moc ráda toasty, ovšem rozloučení s mou obvyklou snídaní v podobě borůvek s mlékem mě málem zabilo. K pravidlům paleostravy jsem nepřistupovala s nadšením.

Přesto jsem do toho šla. Řídila jsem se novými zásadami stravování. Naplánovala jsem, že budu **každou noc** spát osm hodin. Spolu s lékařem jsem se snažila najít ty správné dávky hormonů pro léčbu štítné žlázy. A konečně jsem svoje tělo získala zpátky.

Tři desetiletí jsem s ním bojovala, se svými krátkýma nohama, se svou podsaditou postavou, s bažením po jídle z fast foodu a s emočním jedením. Vzdát se obilovin a mléčných výrobků bylo oproti tomu snadné. Vytvořila jsem si vztah k svému tělu, které využívá dobré potraviny jako palivo.

Dnes už vím, kdy a jak často si můžu dopřát potraviny, které nejsou paleo, a ty vzácné dobroty si užívám jako nikdy předtím. Jídlo chutná o moc líp, když si ho vychutnáváte, než když po něm následují výčitky. Konečně vím, jak doopravdy oslavit zvláštní příležitosti a po zbytek času zůstat v pohodě a zdravá.



Nahoře: Můj muž Dave a já na běhu Prahou.

Dole: My dva na akci Cowboy Breakfast pořádané každoročně před zahájením rodea v texaském Austinu.

JAK BY TO ŠLO JINAK?

V naší rodině mají všichni rádi jídlo. Můj táta je (z větší části) Libanonec a máma (z větší části) Italka a oba mají velké rodiny. Ke každému setkání klanu patřily stoly, které se prohýbaly pod tíhou domácích plněných hroznových listů a šišek kibbeh na straně rodiny z Blízkého východu, nebo domácími lasagnemi, masovými kuličkami a těstovinami cannoli na sešlostech italské rodiny.

Moje rodina je nejšťastnější pohromadě v kuchyni. Vaření a s ním spojené stolování jsou činnosti, na kterých se shodneme všichni. Můžeme se hádat kvůli umělecké hodnotě mých tetování, ovšem když nás dostanete ke sporáku nebo k prkénku, jsme ztělesněním spolupráce. Pohybujeme se plynule a ladně a zničehonic se objevují ty správné suroviny. Najednou je stroužek česneku, který potřebuji, dokonale nasekaný a petržel nakrájená.

Tato harmonie v kuchyni je výsledkem celoživotní hry, které říkáme „Jak by to šlo jinak?“.

Obvykle se hraje v restauraci a probíhá takto: číšník před někoho (například před mou mámu) položí nádherný talíř. Když přinesou jídlo, obvykle radostí tlesknou rukama a někdo jiný (třeba táta) zvolá: „Ó, to vypadá dobře!“

Pak máma ochutná. Usměje se a kývne hlavou. „Jo, je to dobré,“ řekne.

My ostatní sáhneme po vidličkách, taky ochutnáme, souhlasně kývneme a vydáme odpovídající pozitivní neverbální zvuky: *Hmmm. Ááá. Óóó.*

Pak se táta odmlčí, nakloní hlavu na stranu a možná trochu přimhouří oči.

„Je to vážně dobré, ale... Jak by to šlo jinak?“

Pak navrhne jiné koření nebo třeba oblohu navíc. Jeho nápad podnítl mou představivost, takže znovu ochutnám z mámina talíře a navrhnou několik vlastních úprav. Brzy vytvoříme variace, které šéfkuchařův pokrm přetvoří v něco úplně jiného.

V posledních letech jsme si hru upravili, aby se dala hrát i s recepty. Původnímu receptu tak, jak jej kuchař napsal, ani nedáme šanci. Místo toho přejdeme rovnou ke hře „Jak by to šlo jinak?“ a vytvoříme vlastní verzi receptu.

V této knize jsem zmíněnou hru hrála se svými recepty a zvu vás, abyste dělali totéž. Užijte si to! Použijte svoji představivost! Udělejte si z těchto receptů svoje vlastní.



Kuchyně byla vždycky mé oblíbené místo.

TOHLE NENÍ KNIHA O DIETĚ ANI O ZDRAVÍ

Vím, že k výběru zrovna téhle knížky vás zřejmě přimělo slovo „paleo“ v jejím názvu, což znamená, že vám pravděpodobně záleží na vašem zdraví. To mě moc těší! Mým cílem však není odrovnat vás prospěšností receptů, které obsahuje. Mým cílem je inspirovat vás příběhy a nalákat vás recepty, jež vám na tváři vykouzlí úsměv.

Také chci, abyste byli zdraví, proto žádné recepty neobsahují lepek, obiloviny, luštěniny, mléčné výrobky, přidané cukry ani alkohol – a věnovala jsem pozornost i poměrům mastných kyselin omega-6 a omega-3. Netrápila jsem se podrobnostmi o živinách a chtěla, abyste se prostě najedli.

Chci, abyste si lahodné pokrmy vychutnávali při každém jídle, každický den. Základem většiny těchto receptů je maso, zelenina, tuky a koření, které potěší vaše chuťové pohárky. Pokud jsem použila potraviny s vyšším obsahem kalorií jako oříšky či sušené ovoce, slouží spíše jako ochucovadlo než jako základní ingredience.

TU DÍVKU DĚLAJÍ ŠATY

Řada receptů v knize *Dobře živení* se poprvé objevila na mém blogu *The Clothes Make The Girl* (Tu dívku dělají šaty). Založila jsem ho roku 2008, abych psala o svém cvičení a dobrodružstvích s módou. Když jsem se ve stravě začala soustřeďovat na paleo potraviny, začala jsem občas psát o tom, co jím. Moje úpravy rodinných receptů se brzy staly nejoblíbenějšími příspěvky na blogu a ve mně začala zrát myšlenka napsat kuchařku. Snad stránky *The Clothes Make The Girl* navštívíte, abyste se dozvěděli něco víc o mně, o cvičení CrossFit a o posilování. Zmínky o blogu jsem zařadila i do knihy *Dobře živení* – najdete tam další informace, fotky i videa, abyste si hru „Jak by to šlo jinak?“ mohli zahrát online.

PROSTĚ JEZTE

Recepty neobsahují žádné informace o nutričních hodnotách. Pokud můžeme jíst opravdové jídlo v množství, které nás nasytí, není třeba se trápit tím, kolik kalorií jsme snědli a kolik procent jich pochází z tuků nebo sacharidů. Přesto recepty nepřekračují rozumnou hranici. Tuk je živina důležitá pro zdraví a je zásadní pro chuť celého jídla, proto moje recepty obsahují dostatečné množství tuku – aby bylo jídlo dobré, ovšem nikoli přehnaně tučné.

Když jsem přešla na paleostravu, přestala jsem uvažovat o tom, které potraviny jsou vhodné ke snídani, k obědu či k večeři. Místo toho (opakujte po mně) prostě jím. Grilované kuře se zeleninou může být skvělá snídaně a vejce s cuketou povzbudí vaši večeře po perném dni, kdy jste se snažili prosadit svou. Proč byste si měli upírat výbornou snídani v sedm ráno nebo steak po ranním cvičení kvůli lpění na konvenčních představách o snídani, obědě a večeři?

JAK TUTO KNIHU POUŽÍVAT

Kniha je rozdělena na tři základní části – Paleokuchyni, Recepty a Zdroje –, abyste dobře jedli celý týden. Pokud jste zkušený kuchaři nebo vás zaujme konkrétní fotografie, určitě budete v pokušení prostě začít vařit a já vás v tom jen podpořím!

Doporučuji však, abyste se pak vrátili na začátek knihy a přečetli si kapitulu „Vaříme na týden“, abyste se naučili, jak minimalizovat čas strávený v kuchyni a maximalizovat chuť svých pokrmů. Kapitola představuje koncept „rychlovek“ a vysvětluje, jak vařím dobré jídlo na celý týden.

Příprava kvalitního jídla patří k největším pozornostem, které pro sebe a své blízké můžeme udělat.

HODNĚ ZVLÁŠTNÍ KUCHARKA

Jako studentka Syracuse University jsem neměla moc peněz. Rodiče mi velkoryse platili školu, oblečení, knížky a další nezbytnosti a já chodila na brigádu (kde mi platili, i když jsem nepřišla, protože jsem se musela učit), abych si mohla kupovat pivo a jiné jídlo než z menzy. Měla jsem toho spoustu, za co jsem měla být vděčná, a svou vášnivou touhu po knížkách jsem uspokojovala v knihovně.

Když jsem se přestěhovala do vlastního bytu, prošla jsem fází italské kuchyně, kdy jsem se naučila připravovat domácí pesto a salát z rajčat, bazalky a mozzarely, fází thajské kuchyně, která vyžadovala výpravu do obchodu s asijskými potravinami pro čerstvou citronovou trávu a další ingredience pro přípravu kari pasty (Moje rada? Kupte si tu zatrolenou pastu radši ve skleničce a sami připravte všechno ostatní), a fází, kdy jsem si říkala, že bych místo masa měla jíst fazole.

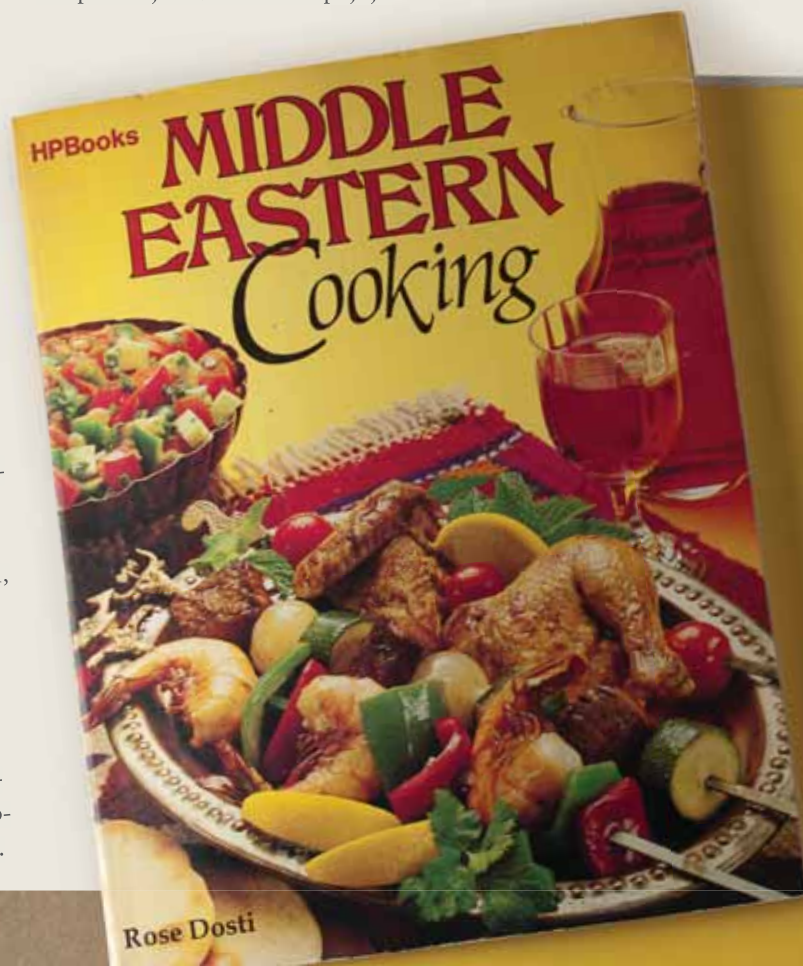
Při jedné cestě do knihovny jsem objevila knížku *Middle Eastern Cooking* (Kuchyně Blízkého východu) od Rose Dostiové. Díky tátovu původu jsem vyrostla na hummusu, plněných vinných listech a jehněčích kebabech a všechny tátovy recepty jsem měla napsané na kartotéčních lístcích v kuchyňské skříňce. Kuchařka Rose Dostiové rozšířila můj repertoár o 192 stran řeckých, arabských, izraelských a severoafrických receptů. Měla jsem ji tak ráda, že jsem si ji chtěla koupit, jenže v dobách před internetem bylo nemožné ji sehnat.

Řešení problému se naskytlo, když jednou o víkendu přijel na návštěvu táta. Zašli jsme do copy centra a jako posedlí celou knihu okopírovali. Trvalo to dlouho a při tom nekonečném pokládání knížky na sklo a vzdychání nad každým receptem jsme si povídali, smáli se a hráli hru „Jak by to šlo jinak?“.

Koupila jsem si zářivě žlutou rozšiřitelnou složku a ta pirátská kuchařka se mnou cestovala ze Syracuse do bytu v kalifornském Escondidu, do hausbótu v Sausalitu, do bytu v San Francisku a nakonec do dvojdomku a později našeho domu v Austinu. Knihu jsem loni našla na Amazonu, ale neměla jsem to srdce okopírovanou verzi vyhodit. Mám je obě – pěkně vedle sebe – na polici.

Babaganuš a sezamovou pastu tahini jsem připravovala tolikrát, že už k nim kuchařku nepotřebuji. Ovšem jednou za pár měsíců tu *Kuchyni Blízkého východu* vytáhnu, abych připravila kořeněné olivy nebo se olizovala nad fotkami dekadentního kuřete Bastila (kuře, mleté mandle a skořice upečené v těstě filo, potřené máslem a posypané cukrem. Prostě... fakt!), a vzpomínám, jak jsme si s tátou povídali jen tak, o ničem, zatímco jsme porušovali několik zákonů o autorských právech, jen abychom měli pár báječných, autentických receptů.

Pokud se vám knížka *Dobře živení* bude líbit, můžete poděkovat mému tátovi za to, že mě naučil lásce k dobře strukturovanému receptu na jídlo, které nás spojuje.



Myslím, že v kuchyni se dá čas trávit příjemně, proto jsem se snažila, aby vás recepty bavily. Každý obsahuje užitečné tipy, delikatesní rady a nějakou pošetilost, třeba oblohu. Vroucně si přeju, abyste recepty přijali za své.

Proto doporučuji, abyste si před přípravou každý aspoň jednou celý přečetli. Následuje několik tipů pro to, aby se vám jídla podařila.

ŠŤASTNÉ MASO

Máte-li laskavé srdce, skutečnost, že jsme na konci potravního řetězce, je požehnáním i prokletím. Máme přístup k celé řadě živočišných bílkovin a já si zvířat, díky nimž jsme silnější a zdravější, vážím a respektuji je. Průmyslové zemědělství škodí životnímu prostředí a chová zvířata, která nejsou optimálně zdravá, což znamená, že méně zdraví jsme i my. Peníze jsou důležité vždy, proto ve svých receptech nepředepisuji, zda má jít o bílkoviny z biomasa, ze zvířat krmených pouze trávou, zvířat chycených v přírodě nebo žijících ve volném výběhu, ale doporučuji, abyste kupovali ty nej kvalitnější bílkoviny, jaké si můžete dovolit. Pokud do masa z biochovu investovat nemůžete, kupujte ty nejlíbivější kousky, které najdete, před vařením odstraňte přebytečný tuk a po vaření je osušte.

BIOPRODUKTY

Pro zdraví i peněženku je nejlepší jíst lokální sezonní plodiny. Někdy mám v zimě chuť na lilek, i když v tu dobu neroste. Doporučuji nakupovat místní organické obdoby plodin, které americká Environmental Working Group (Pracovní skupina pro životní prostředí) označuje jako „nečistý tucet“ (12 plodin s vysokými hladinami pesticidů). Seznam zahrnuje jablka, sladké papriky, borůvky, celer, třešně, hrozny, kapustu (a další listnaté zelené plodiny), salát, nektarinky, broskve, brambory a jahody. Pokud jde o ostatní zemědělskou produkci, kupujte lokální, běžně pěstované plodiny a dobře je umývejte pod tekoucí vodou, abyste je zbavili nečistot a pesticidů.

VELIKOSTI PORCÍ

Jako vodítko pro plánování jsem do receptů zahrнула počet porcí vycházející z „průměrné“ porce. Porce bílkovin pro většinu lidí představuje asi 113 gramů a porce zeleniny asi jeden hrnek. Ať už vaříte pro velkého svalovce nebo pro prcky, mějte to na paměti a množství odpovídajícím způsobem upravte.

TUKY NA VAŘENÍ

Tuku se už nebojím – patří k dobrému zdraví a skvěle chutná. To jsou dvě plus! Přesto není důvod to s ním přehánět. Moje recepty obsahují dostatečné množství tuku pro náležitou přípravu a ochucení jídla. Chcete-li, můžete ho použít víc, ale mějte na paměti, že pokud ho omezíte, změníte tím chuť jídla.

Pro přípravu při vyšší teplotě – například restování a pečení – doporučuji kokosový olej, i když někteří stoupenci paleostravy používají přepuštěné organické máslo z biochovu nebo máslo ghí. Pokud mu dáváte přednost, můžete je v těchto receptech použít. (Všechny tuky lze vzájemně nahradit v poměru 1:1.) K vaření nedoporučuji používat olivový olej – při vysokých teplotách oxiduje, což má určité zdravotní následky. Olivový olej si nechte na pokapání již připravených pokrmů, salátů a na domácí majonézu.

SOLENÍ

V běžné stolní soli chybějí minerály, o něco lepším řešením je tedy sůl mořská. Většina mořské soli však neobsahuje jód, který najdete ve stolní soli. Typ soli používané v receptech neuvádím, ale doporučuji jodizovanou mořskou sůl. Všechna množství uváděná v této knize se týkají jemné soli.

Během vaření je důležité jídlo kvůli soli ochutnávat. U některých receptů, u kterých se domnívám, že je potřeba konkrétní množství soli, toto množství uvádím, u jiných stojí jen „dochutit solí a černým pepřem“. Chcete-li dosáhnout co nejlepší chuti, doporučuji solit během vaření a kořenit až před koncem. Pokud jde o množství koření, upravte si je podle chuti.

TEPLoty VAŘENÍ

Používáte-li maso zvířat z biochovu, nejlepších výsledků dosáhnete při středně vysoké (nebo střední) teplotě. Po úpravě při vysoké teplotě bude libovější kvalitní maso tuhé. Všimněte si také, že podle většiny mých receptů je třeba před vařením předeřhát pánev – raději; nejspokojenější budete, pokud tuto radu nebudete ignorovat.

VAŘENÍ S PÁLIVÝMI PAPIŘKAMI

Některé recepty uvádějí čerstvé papričky jalapeño, které jsou sice výborné, ale jejich krájení může být nebezpečné. Při práci s čerstvými papričkami jalapeño či jinými pálivými druhy je dobré používat rukavice nebo si ruku, která papričku drží (nikoli tu, která drží nůž!), potřít trochou oleje, a ochránit ji tak před semínky a žebry. Můžete také blízko prkénka postavit hořící svíčku, abyste spálili problematické výpary, a **po** krájení pálivé papričky si namazat ruce olejem, abyste odstranili zbytky kapsaicinu. Při práci s čerstvými pálivými papričkami si rozhodně nesahejte na žádnou část obličeje.

MÍCHACÍ NÁČINÍ

Ve většině případů vás moje recepty vedou, abyste koření k syrovému masu přimíchali ručně, především to šetří čas. Při zpracování masových kuliček a klobás maso a koření míchejte v kuchyňském robotu nebo mixéru, nikoli ručně.

Pro vaření na sporáku obvykle doporučuji použít dřevěnou vařečku, protože je univerzální, trvanlivá, rukojeť se (obvykle) nezahřeje a nepoškrábe nádobí s nepřílnavým povrchem.

VYNECHÁNÍ SUROVIN

U mnoha receptů jsou suroviny na oblohu a některé ochucovací prostředky uvedeny jako volitelné. Mějte na paměti, že ochucovadla jsou volitelná u všech receptů. Pokud recept obsahuje něco, co nemáte na seznamu oblíbených surovin, nepřeskakujte ho celý, jen vynechte to, co nemáte rádi. Žádný recept nedopadne špatně, pokud vypustíte pálivé papričky nebo nepřidáte kmín.

OŘÍŠKY A SUŠENÉ OVOCE

Pokud recept v knize *Dobře živení* obsahuje oříšky, semínka nebo sušené ovoce, jsou zahrnuty pro ozvláštnění chuti, nikoli jako základní suroviny. Všechny oříšky, semínka a sušené ovoce obsažené v receptech jsou volitelné. Pokud se snažíte omezit omega-6 mastné kyseliny nebo příjem ovoce či cukru, oříšky a ovoce můžete vynechat, aniž byste receptu nějak ublížili.

MISE EN PLACE

(Šéfkuchařsky „všechno má své místo“.) Než se do receptu pustíte, připravte se jako na pořad o vaření: odměřte a připravte si potřebné suroviny, na dosah si uspořádejte potřebné vybavení a předeřhajte si troubu nebo sporák, abyste si náhodou nevzpomněli, že potřebujete cibuli na kostičky, zrovna když máte ruce zabořené do mísy mletého masa.

BUDETE POTŘEBOVAT VĚTŠÍ MÍSU

Několik slov doporučení od mého táty: Vždycky, **vždycky**, **vždycky** používejte větší mísu, než si myslíte, že potřebujete. (Díky, tati!)





LEPŠÍ NEŽ V RESTAURACI

Jakmile budete vědět, jak zkombinovat paleosuroviny, většina restaurací vám, pokud jde o chuť, nebude moct konkurovat. Přesto je nesporně příjemné posadit se k pěkně prostřenému stolu a nechat se stylově obsloužit. Zážitek z večere, který předstihne i vaši oblíbenou restauraci, si však snadno můžete připravit i doma.

NEZAPOMÍNEJTE NA OBLOHU

Nejprve jíme očima, a restaurace umějí přípravu jídla, která byste si dali už jen proto, jak vypadají, na jedničku. Je to tak snadné! Máte na talíři nudle pad thai (s. 63)? Přidejte pár nasekaných oříšků a klínek limetky. Zíráte na hromádku kapusty a mletého hovězího? Pokapejte je slunečnicovou omáčkou (s. 45) a posypte nasekanou šalotkou. Obloha nejen oživí chuť a dodá vašim pokrmům texturu, ale je i pastvou pro oči.

MÍSTO U STOLU

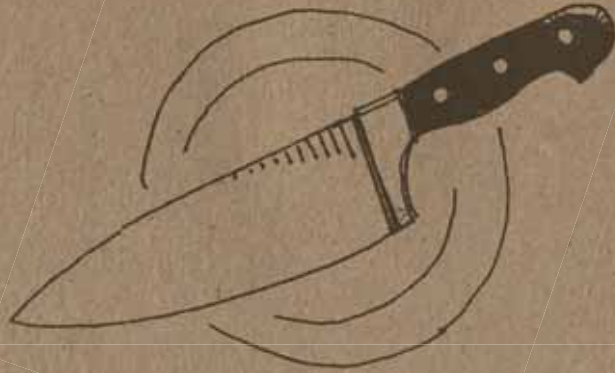
Někdy se ráda svalím na gauč s miskou jídla, které můžu usrkávat jako zvíře, a několikrát týdně si s Davem nesedneme k velkému jídelnímu stolu, ale na stoličky ke kuchyňskému ostrůvku. Většinou však chystám stůl s prostíráním, aby naše mozky dostaly zprávu: „Teď jíme.“ Udělejte si čas, abyste mohli zpomalit, pořádně žvýkat, uvolnit se a užívat si chutě. U jídelního stolu tak snadno vytvoříte zážitek podobný návštěvě restaurace – a podpoříte tradici rodinné večere.

STOLNÍ NÁDOBÍ

Chcete-li domácímu stolování dodat nový rozměr, zábavné a moderní nádobí nemusí být drahé. Moc ráda jím z mělké bambusové misky, která má dokonalou velikost na „rychlou“ (s. 35) nebo míchanici ke snídani a na dezerty, například hrst čerstvých třešní či ovoce s kokosovou šlehačkou (s. 149), používáme puntikované pohárky na zmrzlinu. Sehnali jsme si laciné misky na rýži a plastové hůlky, abychom si u vlastnoručně připravených asijských pokrmů užili stejně jako u občerstvení koupeného v bistru přes ulici. Pořídte si několik talířů, ať vaše jídlo vypadá tak dobře, jak chutná. A proč nepodávat vodu ve sklenici na víno nebo na okraj sklenice se sodovkou nepřidat klínek limetky? Pokud jde o hosty, nejspíš si na tyto malé pozornosti vzpomenete, ale chovejte se i sami k sobě jako k hostům.

VÍCE CHODŮ

Restaurace váš zážitek umocňují podáváním více chodů – proč totéž nezkusit i doma? Uvolněte se a poseďte u salátu a po krátké přestávce si dejte hlavní chod. Budete mít víc času na konverzaci a od stolu budete odcházet s pocitem větší sytosti, než když rychle sníte celé jídlo.



PALEO



KUCHYNE

Zde najdete všechny potřebné informace k tomu, abyste omezili otravné nakupování a připravili si dobré jídlo na celý týden a aby se pro vás vaření stalo tvůrčí radostí.

Náš život změnil film *Food, Inc. (Potraviny, a. s.)*. Jasně nás upozornil na neblahé důsledky průmyslového zemědělství na životní prostředí, naše zdraví a rodinné vztahy. S Davem jsme se sice už dva měsíce stravovali podle paleozásad, ovšem po zhlédnutí filmu bylo jisté, že se ke svým starým zvykům už nikdy nevrátíme. Vyšli jsme z kina, jeli přímo do obchodu s potravinami a celé hodiny strávili předčítáním štítků a přehodnocováním našich zvyků při nákupu.

Sepsali jsme si seznamy toho, co budeme kupovat v běžných potravinách (věci do spíže, vejce a zemědělské plodiny) a co bude vyžadovat cestu do obchodů s kvalitnějšími biopotravinami jako Whole Foods nebo Sprouts (maso z volného chovu). Zjistili jsme si, které plodiny by měly být organické a které je možné pěstovat tradičním způsobem. Pak jsme se zásobili kokosovým nektarem (coconut animos) a naplnili mrazák bílkovinami z volného chovu, abychom do obchodu nemuseli jezdit každý týden. Přihlásili jsme se také k týdennímu odběru bioproduktů od zemědělců podporovaných komunitou*, a doplnili jimi svoje nákupy v obchodech.

Nebudu vám lhát: zpočátku to byla hrozná otrava. Byla jsem naštvaná. Hodně jsem si stěžovala. Ani jeden z nás ale neustoupil a brzy se z toho pro nás stala rutina. Naše kuchyň je teď zpravidla plná zdravých potravin a nedá nám to o moc víc práce než naše dřívější líné a destruktivnější nákupy.

Jakmile se naše nové nákupní zvyky ujaly, bylo bohužel čím dál jasnější, že chceme-li své zdraví a snahu o dlouhověkost brát vážně, jídla v restauracích nám v tom nesmí bránit.

Zdálo se, že budu muset trávit víc času v kuchyni.

Prvních několik týdnů tomu tak bylo. Připadala jsem si jako na nekonečném kolotoči krájení, vaření, jedení a mytí nádobí. Bylo to únavné.

* CSA – community supported agriculture; koncept biozemědělství a přímé distribuce potravin bez prostředníků, který vznikl v 70. letech v Německu, Švýcarsku a Japonsku a v USA se ujal v polovině 80. let. U nás se začíná rozjíždět v Brně, jinak se redukuje spíše jen na tzv. bedýnkování. (Pozn. překl.)

Pak jsem si ale vzpomněla na lekce v kuchyni tátovy restaurace a vymyslela plán, jak zůstat zásobeni jídlem a nezbláznit se. Teď nám k dobrému stravování stačí jeden týdenní velký nákup a navařit si na celý týden dopředu.

Každý týden chystám asi 30 jídel a svačin: denně kromě soboty jím doma připravenou snídani a každý všední den si balím do práce oběd a svačinky. Abych měla všechny potřebné suroviny, můj muž udělá v pátek odpoledne jeden ohromný nákup a já pak v neděli strávím dvě hodiny vařením na celý týden. Když máme většinu našeho jídla takto připravenou, příprava ve všední den pak trvá celkem asi jen 30 minut: 10 minut na sbalení jídla do práce a 20 minut na uvaření chutné večeře.

Ukážu vám, jak si vaření na celý týden naplánovat, aby se stalo i vaší oblíbenou činností.



1. VEĎTE SVOU KUCHYNI JAKO RESTAURACI

Většina restaurací ve vaší čtvrti nevaří všechny části pokrmu až v okamžiku objednávky. Kdyby to tak dělaly, nikdy byste je na stůl nedostali včas. Místo toho si jídla nebo jejich části připraví předem. S ohledem na tento proces lze pokrmy rozdělit do tří kategorií:

- jídlo, které nejlépe chutná, když se sní hned: masa připravená na grilu nebo na rožni, křehké pokrmy,
- jídlo, které nejlépe chutná po jednom až dvou dnech: dušené masové směsi se zeleninou, ragú, polévky nebo omáčky,
- jídlo, které nejlépe chutná, když se částečně uvaří a pak karamelizuje v tuku: řada druhů zeleniny, některá masa.

Kniha *Dobře živení* obsahuje recepty na pokrmy ze všech tří kategorií, v jednom týdnu si tak můžete vychutnat různé rychlovky i pokrmy vařené na mírném ohni.

2. UVĚDOMTE SI ROZDÍL MEZI „VAŘENÍM“

A „PŘÍPRAVOU VEČEŘE“

Vaření je umění, láska, experimentování, odpočinek a zábava. Můžete si je užívat. Zpívejte si své oblíbené písničky a ponořte se přitom do rytmu krájení a vnímejte aroma vzdálených míst.

Příprava večeře odpovídá spíš pocitu: „Jestli to jídlo nedostanu ze stavu surovin do stavu večeře a do pusy co nejrychleji, tak někoho zabiju.“

Obě věci pokud možno odděluji. Nedělní vaření je můj osobní tvůrčí čas, který umožní, aby po zbytek týdne byla příprava snídaně, oběda a večeře co nejsnadnější.

3. BUDETE POTŘEBOVAT HODNĚ JÍDLA

Navýšení množství bílkovin, zeleniny a tuků, které potřebujete pro přechod na paleostravu, vás může zaskočit. Žasla jsem nad objemem zeleniny a masa, které jsme potřebovali, jakmile jsme hodili přes palubu sýr, tortilly, toasty, těstoviny a rýži. Pamatujete si, jak jste na dně příhrádky na ovoce a zeleninu v lednici nacházeli povadlou, zplsnivělou zeleninu? Ty dny skončily, teď je z vás požírač zeleniny. Nakupujte podle toho.

CVIČENÍ VE VAŘENÍ

Při cvičení CrossFit se vždy měří čas denního tréninku. Pohyby máte dělat co nejrychleji a co nejefektivněji, aniž byste slevili z výkonnosti a techniky. Je to hodně motivující a hodiny mě často inspirují, abych dělala věci, které jsem považovala za nemožné.

Když jsem se jednou bez nadšení dívala na plán přípravy masa a zeleniny, rozhodla jsem se pojmout nedělní vaření na celý týden jako denní trénink CrossFitu. Zvládnou všechny přípravy do hodiny?

Nastavila jsem si stopky na šedesát minut a začala rachotit hrnci a pánvemi. Poskakovala jsem mezi troubou, sporákem (na kterém jsem měla dvě pánve zároveň) a plynovým grilem za kuchyňskými dveřmi. iPod mi k vaření pouštěl příhodnou hudbu. (V mém případě to jsou Social Distortion, The Clash a Duran Duran a nějaký ten Barry Manilow.) Druhou minutku jsem si nastavila na pětiminutové intervaly, abych nic nespálila.

NEDĚLNÍ TRÉNINK VAŘENÍ

Během maximální doby 60 minut:

Udušit hlávkou brukve čínské (s. 33)

Udušit hlávkou mangoldu

Opéct velkou špagetovou dýni (s. 123)

Opéct sladké brambory

Nakrájet květák na pilaf (s. 121)

Ugrilovat kilo kuřecích stehen (s. 29)

Ugrilovat půl kila kuřecích klobás

Podusit jehněčí na rogan još (s. 85)

Orestovat kilo mletého hovězího (s. 31)

Uvařit tučet vajec

Smíchat vepřové maso a koření na skotská vejce (s. 83)

Můj čas: 61 minut / Doba úklidu: 5 minut

Myslíte, že nemáte čas na přípravu jídla a možnost jíst zdravě celý týden? Vyvedu vás z omylu! Jedna hodina krájení, vaření v páře, dušení, restování, míchání a grilování mi poskytne dostatek surovin na přípravu pokrmů nejméně na pět dní. Nebyl to sice jeden z těch zábavných a pohodových zážitků z vaření, ale ani každé cvičení v tělocvičně není endorfinová party. Někdy se do něj musíte pustit jednoduše pro svoje dobro.

NAŠE TÝDENNÍ SPOTŘEBA

Níže uvedený seznam může sloužit jako dobrá ukázka toho, co během typického týdne sníme. Při jeho čtení berte v úvahu tato čísla:

1. Dave měří 197 cm a váží asi 113 kg. Já jsem 163cm a 68kg fúrie. Denně sním 1 700–1 800 kalorií: 40 % tuků, 30 % bílkovin, 30 % sacharidů. Dave sní mnohem víc!

2. V restauracích obvykle jíme jednou až dvakrát týdně. Ve všední dny připravuji snídani a večeři doma. Obědy a svačiny si balím do práce, Dave obědvá doma.

3. Nakupujeme v běžných potravinách a v obchodě s biopotraviny. Každý týden také dostáváme bedýnku plodin z biozemědělství a maso z volného chovu si objednáme online nebo u místního řezníka.

BÍLKOVINY

1,5 kg kuřecích steh
1 kg kuřecích prsou
36 vajec
1 kg krutí slaniny
1 kg mletého hovězího masa

TUKY

¾ sklenice kokosového oleje
½ láhve olivového oleje
0,5 kg oříšků kešu
(Ty si Dave rád dává ke svačině!)

ZEMĚDĚLSKÉ PLODINY

1,5 kg zelených fazolek
4 zelené kapie
0,5 kg okry
1 l oválných rajčat
4 mrkve
1 kg cukrového hrášku
8 okurek
2 lilky
3 kvěťáky
1 hlávka zelí

1 hlávka červeného zelí
0,5 kg růžičkové kapusty
5 pomerančů
2 jablka
2 růžové grepy
4 batáty
0,5 kg baby karotky
3 cibule
2 paličky česneku
1 snítka petržele

4. BUDETE POTŘEBOVAT HODNĚ NÁDOB NA USKLADNĚNÍ

Schovávejte si nádoby s přiléhavými víčky všech velikostí, od hodně malých na hrst hrášku po dostatečně velké na polovinu hrnce masové směsi se zeleninou. Teď si svoje jídlo balíte sami a potřebujete kvalitní obaly.

5. VYBUDUJTE SI BÍLKOVINOVÝ ZÁKLAD

Bílkoviny jsou základ, proto z nich při vaření vycházejte. Každý týden ugriluji asi kilo kuřete, zpracuji zhruba kilo mletého masa a uvařím na tučet vajec, abychom měli základní stavební kameny z bílkovin a mohli pak vařit rychle.

Připravené maso lze podávat jako večeři se zeleninou, nakrájet na kostičky a osmahnout, mírně podusit v kari s kokosovým mlékem nebo orestovat s exotickým kořením. (Říkám tomu „rychlovka“, viz s. 35.) Promíchejte je s vejcem jako s další bílkovinou nebo uvařte obrovskou omeletu.

Zde je jednoduchý vzoreček pro výpočet množství bílkoviny, které musíte každý týden koupit:

$$\frac{114-170 \text{ g na osobu}}{1\ 000 \text{ (g)}} \times \text{počet lidí, které musíte nakrmit} \times \text{počet porcí} = \text{počet kilogramů na týden}$$

Příklady:

$114 \text{ g} \times \text{Mel} \times 20 \text{ pokrmů} = 2\ 280 / 1\ 000$
= 2,2 kg bílkoviny + něco navíc k svačině

$170 \text{ g} \times \text{Dave} \times 20 \text{ pokrmů} = 3\ 400 / 1\ 000$
= 3,4 kg bílkoviny + něco navíc k svačině

Spolu s Davem tedy za celý týden spořádáme přes 5,5 kg bílkoviny, a to jen v hlavních jídlech.

6. PŘIPRAVTE SI ZELENINU

Hodně čerstvé zeleniny jíme každý den, velkou část ale zpracuji předem. Nakrájím a podusím různé druhy zeleniny (s. 33), například zelí, brokolici, kapie, zelené fazolky a listovou zeleninu, abych ji mohla později orestovat s kořením a tukem.

Vydatnější zelenina, například růžičková kapusta nebo špagetová dýně, se peče v troubě, a před jídlem rychle ohřejí. Květák se naseká v kuchyňském robotu, aby se z něj mohl připravit květákový pilaf (s. 121), a zeleninu, kterou rádi chroustáme syrovou (salát, kapie, cukrový hrášek, jícama a okurky), stačí umýt a uložit do ledničky, aby ji bylo možné hned jíst.

V mrazáku mám také vždycky nakrájenou mraženou brokolici, květák, špenát a kadeřavou kapustu. Mají stejné množství živin jako čerstvé (někdy i lepší) a ze zmrazeného stavu se dají připravit k jídlu do 10 minut.

Vzhledem k předpokladu, že každý váš pokrm bude obsahovat nejméně dva různé druhy zeleniny a že jeden až dva šálky zeleniny budou obsahovat i svačiny, **budete potřebovat osm až deset šálků zeleniny na osobu denně**. Okurka vydá na dva šálky, červená paprika asi na jeden a hrst cukrového hrášku také. Nemějte obavy! V odhadu toho správného množství v obchodě se brzy zdokonalíte a zeleniny se přejíst nemůžete, takže se do ní s chutí pusťte.

7. SPOLÉHEJTE NA RYCHLOVKY

Více než polovinu pokrmů, které každý týden sníme, tvoří „rychlovky“ (s. 35): jídla, která vaříme spontánně ze surovin, jako jsou grilované kuře, orestované mleté maso, dušená zelenina a rychlé omáčky. Náš rozhovor před večeří obvykle probíhá takto:

Já: *Máš chuť na čínu, nebo něco z Blízkého východu, z Mexika nebo Itálie?*

Dave: *Hmmm... Z Mexika!*

Já: *Z hovězího, nebo kuřecího?*

Dave: *Z hovězího!*

Pak vytáhnu z ledničky nádoby s mletým hovězím a dušenými paprikami a zelím. Zatímco se ohřívají na pánvi s trochou tuku, připravím z domácí majonézy jihozápadní dresink s kmínem a limetkou (s. 59), kterým naši mexickou rychlovku pokapu, a k večeří můžeme zasednout asi 10 minut po vyndání surovin z ledničky.

Rychlovky by měly tvořit většinu vašich pokrmů. Jsou rychlé, výživné, a pokud je střídáte s „opravdovými recepty“, budete

přijímat vyvážené množství omega-3 a omega-6 mastných kyselin, hodně zeleniny a širokou škálu bílkovin a vaše chuťové pohárky se nikdy nebudou nudit. Detailní postupy a spoustu nápadů na rychlovky najdete na straně 35.

8. VYZKOUŠEJTE PÁR RECEPTŮ

Každý týden uvařím kromě základních jídel dvě až tři jídla podle „opravdových receptů“, které vyžadují, abych dodržovala postupy nebo jim věnovala trochu víc času. Klobásková a lilková italská strata (s. 101), pastýřův koláč (s. 97) nebo čokoládové chilli (s. 73) jsou kompletní jídla a chutnají lépe po jednom až dvou dnech v lednici. Kromě ohřívání nevyžadují žádnou další práci, proto vám přinesou dokonalý zážitek z vaření a „přípravy večeře“.

Na závěr ještě vzoreček pro vaše vaření na týden:

[suroviny pro rychlovky]+[2–3 recepty]+nepravidelné svačinky

SUPER SVAČINKA

Každý týden jím denně skoro stejné svačiny. Když pak jdu nakupovat, vím, že musím koupit spoustu jídla X.

K mým oblíbeným svačinám patří například takzvaný „antipasto svačिनový balíček“. Tvoří ho hrst cukrového hrášku, půlka červené papriky nakrájené na proužky, půlka okurky nakrájené na kolečka, hrst černých oliv, kousek studeného grilovaného kuřete a trocha sterilovaného kopru.

Abych si usnadnila nákupy, spočítám si množství surovin na pět dní – dva sáčky cukrového hrášku, tři červené papriky, tři okurky, dvě plechovky oliv – a automaticky je každý týden připsu k nákupnímu seznamu.

Někdy se trochu odvážu a udělám něco troufalého: místo červené papriky třeba použiju zelenou kapii nebo cukrový hrášek vyměním za mrkev. Tato „spontánnost“ zaručuje, že se nenudím a díky neměnnému týdennímu množství zeleniny nemusím v šest ráno utpět šok při zjištění, že nemám dost jídla na svačinu do práce. Bonusem navíc je vědomí, že se mi dostává potřebných živin, protože v každém svačिनovém balíčku mám různou zeleninu, pořádnou dávku bílkovin a kvalitního tuku.

PŘÍKLAD VAŘENÍ NA TÝDEN

Zde je příklad seznamu jídel, která připravím během nedělního vaření, abychom si celý týden mohli připravovat rychlovky:

0,5–1,5 kg grilovaných kuřecích stehen (s. 29)

0,5–1,5 kg mletého masa (s. 31)

1 velká hlávka dušeného zelí (s. 33)

1 velká opečená špagetová dýně (s. 123)

1 velký květák zpracovaný v kuchyňském robotu (s. 121)

1 kg dušených zelených fazolí

12 vajec uvařených natvrdo

1–2 oloupané a na proužky nakrájené jícamy

majonéza z olivového oleje (s. 43)

1–2 další druhy zeleniny uvařené „na přání“:

fenykl

baby špenát

okurky

mrkve

cukrový hrášek

kapie

VE SPÍŽI A V MRAŽÁKU MÁM NAVÍC TYTO VĚCI:

tuňáka v olivovém oleji

sardínky v olivovém oleji, bez kostí a kůže

uzené ryby

olivy

kokosové mléko

mražený nasekaný špenát nebo kadeřavou kapustu

mraženou nasekanou brokolici

mražené květákové růžičky

mraženou baby růžičkovou kapustu

mražené krevety

Navíc dostáváme bedýnky biopotravin s překvapením, které mě inspirují: „Podívejte! Spousta lilku! Můžu uvařit babaganuš!“ (s. 139)

Kompletní seznam základních dobrot, které můžete uchovávat ve spíži, najdete na straně 21.

