

**SVÍČKOVÁ JAKO OD MAMINKY
ANEB RECEPTY NEJEN PRO DIABETIKY**

Kniha vyšla za laskavé podpory společností:

Medtronic



Lilly



Prof. MUDr. Kateřina Štechová, Ph.D.

Bc. Vladimíra Havlová

**SVÍČKOVÁ JAKO OD MAMINKY
ANEŽ
RECEPTY NEJEN PRO DIABETIKY**

maxdorf

AUTORKY

- Prof. MUDr. Kateřina Štechová, Ph.D.
- Bc. Vladimíra Havlová

Kateřina Štechová, Vladimíra Havlová Svíčková jako od maminky aneb recepty nejen pro diabetiky

Výzkum prof. Štechové v oblasti diety a dietních zvyklostí pacientů s diabetem je exkluzivně podporován projektem AZV ČR s reg. číslem 15-25710A(P08 panel).

© Kateřina Štechová, Vladimíra Havlová, 2018

© Maxdorf, 2018

Illustrations © Maxdorf, 2018

Cover layout © Maxdorf, 2018

Cover Photo (back) © iStockphoto.com/thesomegirl, (front top) © iStockphoto.com/Foxys_forest_manufacture, (bottom left to right) © iStockphoto.com/Vadym Petrochenko, © iStockphoto.com/Tatiana Volgutova, © iStockphoto.com/Fertnig, © iStockphoto.com/Radist

Interior photo © iStockphoto.com/anilakku (p. 6), © iStockphoto.com/fcafotodigital (p. 12), © iStockphoto.com/Obencem (p. 15), © iStockphoto.com/mo+H1259:H1326nticello (p. 29), © iStockphoto.com/Studio-Annika (p. 33), © iStockphoto.com/-Oxford- (p. 37), © iStockphoto.com/TARIK KIZILKAYA (p. 39), © iStockphoto.com/Lisovskaya (p. 47), © iStockphoto.com/AlexPro9500 (p. 51), © iStockphoto.com/sergeyryzhov (p. 55), © iStockphoto.com/PeopleImages (p. 58), © iStockphoto.com/sveta_zarzamora (p. 63), © iStockphoto.com/Arx0nt (p. 67), © iStockphoto.com/ivanmateev (p. 70), © iStockphoto.com/cobrphoto (p. 83), © iStockphoto.com/Fudio (p. 84), © iStockphoto.com/ALLEKO (p. 87), © iStockphoto.com/HeikeRau (p. 89), © iStockphoto.com/egal (p. 90), © iStockphoto.com/PaulGrecaud (p. 92), © iStockphoto.com/martinturzak (p. 94), © iStockphoto.com/og-vision (p. 98), © iStockphoto.com/wsmahar (p. 101), © iStockphoto.com/post424 (p. 105), © iStockphoto.com/akhorn38 (p. 106), © iStockphoto.com/margouillatphotos (p. 108), © iStockphoto.com/HeikeRau (p. 110), © iStockphoto.com/AGfoto (p. 112), © iStockphoto.com/IngaNielsen (p. 116), © iStockphoto.com/TeresasKasprzycka (p. 118), © iStockphoto.com/Vitalina (p. 124), © iStockphoto.com/Boarding1Now (p. 128), © iStockphoto.com/GreenArtPhotography (p. 134), © iStockphoto.com/Avalon_Studio (p. 137), © iStockphoto.com/milanfoto (p. 140), © iStockphoto.com/LauriPatterson (p. 141), © iStockphoto.com/danny4stockphoto (p. 144), © iStockphoto.com/FedBul (p. 146), © iStockphoto.com/AnnaPustynnikova (p. 149), © iStockphoto.com/ALLEKO (p. 153), © iStockphoto.com/svariophoto (p. 160), © iStockphoto.com/looby (p. 163), © iStockphoto.com/Rimma_Bondarenko (p. 170), © iStockphoto.com/pawelwizja (p. 175), © iStockphoto.com/dulezidar (p. 177), © iStockphoto.com/fotek (p. 179), © iStockphoto.com/bhofack2 (p. 181), © iStockphoto.com/Tatiana Volgutova (p. 186), © iStockphoto.com/Frogery (p. 188), © iStockphoto.com/LauriPatterson (p. 190), © iStockphoto.com/Lawkeeper (p. 193), © iStockphoto.com/gralletta (p. 195), © iStockphoto.com/anandaBGD (p. 199), © iStockphoto.com/vertmedia (p. 201), © iStockphoto.com/stockfotocz (p. 203), © iStockphoto.com/Jurgute (p. 207), © iStockphoto.com/gerenme (p. 210), © iStockphoto.com/grafvision (p. 214), © iStockphoto.com/vikif (p. 217), © iStockphoto.com/Rocky89 (p. 221), © iStockphoto.com/jatrax (p. 226), © iStockphoto.com/EzumelImages (p. 230), © iStockphoto.com/ehaurlyik (p. 232), © iStockphoto.com/milanfoto (p. 239), © iStockphoto.com/Fudio (p. 241), © iStockphoto.com/zhekos (p. 244), © iStockphoto.com/Mariha-kitchen (p. 250), © iStockphoto.com/dashu83 (p. 254), © iStockphoto.com/petr73 (p. 255), © iStockphoto.com/NoirChocolate (p. 257), © iStockphoto.com/MarianVejcik (p. 260), © iStockphoto.com/xtrekx (p. 264), © iStockphoto.com/NoirChocolate (p. 266), © iStockphoto.com/vikif (p. 271), © iStockphoto.com/CobraCZ (p. 277), © iStockphoto.com/Madeleine_Steinbach (p. 278), © iStockphoto.com/PeterS (p. 280), © iStockphoto.com/Rostislav_Sedlacek (p. 283), © iStockphoto.com/elena_hramowa (p. 289), © iStockphoto.com/ValentynVolkov (p. 290), © iStockphoto.com/JackF (p. 297), © iStockphoto.com/Fertnig (p. 300), © iStockphoto.com/ratmaner (p. 302)

Vydal Maxdorf s. r. o., nakladatelství odborné literatury, Na Šejdru 247/6a, 142 00 Praha 4
e-mail: info@maxdorf.cz, internet: www.maxdorf.cz

Odpovědný redaktor: Mgr. Zuzana Samohylová

Ilustrace: Ing. Jaroslav Nachtigall, Ph.D.

Sazba: Denisa Honzalová

Tisk: Decibel production s.r.o.

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-80-7345-563-7

PŘEDMLUVA

Milí čtenáři, dovolte mi nejprve vysvětlit, jak a proč vlastně tato kniha vznikla. Mohlo by se totiž zdát, že psát další knihu o vaření je něco na způsob příslovečného nošení dříví do lesa. Když člověk vejde do jakéhokoliv knihkupectví, takovými knihami se to tam jen hemží, celebrity píšou kuchařky a kuchaři se stávají celebritami. Já si ale myslím, že jsme spolu s kolegyní přesto v této velké nabídce objevily mezeru. Na internetu se toho (receptů, informací o vaření, potravinách atd.) dá najít ještě více. Tou mezerou ale není cukrovka (diabetes), která je odbornou specializací nás obou. Kniha je sice primárně určena pacientům s diabetem, ale myslím, že může být přínosná i pro osoby, které se s touto chorobou neléčí. Za tu mezeru, kterou bychom rády vyplnily, totiž považuji to, že žádná z knih na toto téma, které jsem si v knihkupectvích prohlížela, nesplňuje všechna pravidla, jak by mělo dokonalé vaření vypadat. Tato pravidla nevymyslela žádná oficiální autorita, ale moje babička (tatínkova maminka), která byla kuchařka a vařila za první republiky pro jednu šlechtickou rodinu na jejich zámku. Jaká že jsou babiččina pravidla? Hned vám to povím. Nejprve si ale musíme něco říci o cukrovce (diabetu).

Vaše Kateřina Štechová

OBSAH

Předmluva	5
-----------	---

OBECNÁ ČÁST

1	Formy diabetu (cukrovky)	8
2	Babiččina pravidla	11
3	Hubnout, či nehubnout? Toť otázka	14
4	Nutriční hodnoty aneb co to vlastně píšou na obalu potravin?	18
5	Jdeme nakupovat (to, co musí být v ledničce nebo mrazničce)	40
6	Základní technologické postupy v kuchyni	57
	Literatura	62

RECEPTOVÁ ČÁST

	Polévky	65
	Hlavní jídla	132
	Sladká hlavní jídla	207
	Omáčky	228
	Přílohy	237
	Sladké (mimo hlavních jídel)	253
	Velikonoce, Vánoce	269
	Vánoční cukroví	274
	Ostatní	288
	Závěr	298
	Přehled použitých zkratk	306
	Medailonky autorek	307
	Rejstřík receptů podle kapitol	309
	Rejstřík receptů podle abecedy	312



OBECNÁ ČÁST

1 FORMY DIABETU (CUKROVKY)

V názvu knihy stojí, že je určena „nejen pro diabetiky“. Tím jsme chtěly říci, že je určena jednak pro diabetiky, ale také pro všechny, které zajímá rozumná racionální výživa. V textu se dále objevují informace pro diabetiky, ale je potřeba přinést o diabetu i ucelené poučení. Navíc tím poskytneme informace i pro druhou cílovou skupinu našich čtenářů, tj. ty, kteří diabetes nemají. Znalostí není nikdy dost.

Pojem diabetes mellitus, tj. česky úplavice cukrová, je označení nemoci, kdy má člověk v krvi vysokou hladinu cukru glukózy. Tato situace může nastat z různých příčin, podle nichž rozlišujeme různé typy diabetu. Pro pochopení těchto příčin si musíme říci, jak lidské tělo pracuje se sacharidy (o dělení sacharidů viz dále).

Z potravy se vstřebávají sacharidy do krve poté, co jsou rozloženy na jednodušší formy. Sacharidy, konkrétně jednoduchý cukr glukóza, jsou náš hlavní energetický zdroj. Například mozek dospělých osob využívá jako energetický zdroj výhradně glukózu a denně jí spotřebuje asi 120 g. Glukóza uvolněná z potravy koluje v naší krvi, odkud vstupuje do tkání, resp. do buněk, které tkáň tvoří. Zejména tuková a svalová tkáň potřebuje pro vstup glukózy do buněk hormon inzulín. Ten je přirovnáván ke klíči, který otevírá pomyslné buněčné dveře pro glukózu. Inzulín produkuje slinivka břišní a vydává jej přímo do krve (endokrinní produkce). Pro úplnost doplním, že exokrinní produkcí slinivky břišní se rozumí tvorba trávicích šťáv, které produkuje přímo do střeva.

V naší republice trpí diabetem již téměř milion osob a počet nových případů narůstá. Jednoznačně nejčastěji je to tzv. **diabetes mellitus 2. typu (DM2)**, který se dříve nepěkně označoval jako „stařecká cukrovka“. Toto pojmenování navíc dnes není vůbec pravdivé, neboť touto formou diabetu mohou onemocnět i mladí lidé. Například ve Spojených státech se díky obezitě začíná stávat DM2 také problémem mladé generace. Závada v případě DM2 není v „klíči“ (v inzulinu), ale v „zámku“ (receptor pro inzulín). Tělo na inzulín hůře reaguje (je zvýšená inzulinová rezistence) a slinivka se situaci snaží kompenzovat jeho vzrůstající produkcí. V určitý okamžik přestane situaci zvládat, a produkce inzulinu začne postupně klesat. Hladina krevní glukózy (odborně zvaná glykémie) začne stoupat. To organismu škodí, protože nadbytečná glukóza se váže na řadu tělních struktur, čímž poškozují jejich funkci. Je to velmi zjednodušeně řečeno,

ale vystihuje to podstatu vzniku tzv. chronických diabetických komplikací. Mezi ně patří postižení zraku, ledvin a nervů (k nimž dochází v důsledku poškození malých cév). Urychlená je i ateroskleróza, která postihuje velké cévy. Mezi typické výsledky tohoto procesu patří infarkt myokardu či mozková mrtvice. DM2 se často vyskytuje u osob, které mají nadváhu nebo jsou přímo obézní. Zvýšená hmotnost totiž zhoršuje odpověď těla na inzulín. DM2 je typickou součástí tzv. metabolického syndromu, kam patří kromě diabetu a obezity ještě vysoký krevní tlak, vysoké krevní lipidy (tuky) a ještě další chorobné jednotky. To vše krátí náš život. Základem léčby této formy cukrovky jsou dietní a režimová opatření. Zjednodušeně řečeno to znamená zhubnout (omezit energetický příjem, tj. rychlé cukry, tuky, v kterých je ukryto mnoho nežádoucí energie) a dostatečně se pohybovat. Metabolický syndrom je daný za náš životní styl. Proto je tato kniha jako prevence určena i osobám bez diabetu.

Dále se v léčbě DM2 uplatňuje řada léků, které například zlepšují citlivost těla na inzulín. V léčbě DM2 se samozřejmě používá i inzulín. Na inzulínu je nepříjemné to, že je nutné jej podávat injekční formou, nelze jej podávat v tabletách. Jde totiž chemicky o bílkovinu, kterou by náš trávicí trakt zničil.

Druhou nejčastější formou diabetu je **diabetes mellitus 1. typu** (DM1), kterému se pro změnu dříve říkalo „dětská cukrovka“. Opět to bylo označení nesprávné, protože nemoc může vypuknout v kterémkoliv věku, i když častěji k tomu dochází v dětství a mladé dospělosti. Mechanismus jejího vzniku je úplně jiný než u DM2. Imunitní systém, který nám má poskytovat ochranu například před infekčními chorobami, se splete a omylem zničí vlastní beta buňky slinivky břišní, jež vyrábí inzulín. Před objevem inzulínu kanadskými badateli Bantingem a Bestem v roce 1921 se jednalo o smrtelnou chorobu, při níž nedostatek inzulínu vedl k naprostému metabolickému rozvratu organismu a ke smrti. DM1 se řadí mezi tzv. autoimunitní onemocnění, kdy nám tento pojem říká, že imunitní systém reaguje proti vlastnímu tělu. Typický pacient s DM1 je štíhlý člověk, který dost často až do doby projevení se klasických příznaků této nemoci (ztráta hmotnosti, žízeň, časté močení, opakující se kožní, močové a u žen i gynekologické infekce, únava) byl zcela zdrav.

V léčbě pacienta s DM1 se neobejdeme bez inzulínu. I pro něj je důležitý dostatek pohybu a co se týká stravy – to by měla být racionální strava, která má určitá pravidla, ale v zásadě není nijak omezující. Tak bychom vlastně měli jíst všichni. Proto naše kniha obsahuje i recepty na sladká jídla či cukroví. Pacient s DM1 sladké jíst v rámci svého jídelního plánu může (rozumně), pokud má dobrou hladinu krevní glukózy (glykémii), dostatečně se pohybuje a netloustne. Aby věděl, kolik inzulínu si má na dané jídlo podat, musí být schopen určit obsah sacharidů v jídle a pak také musí být schopen odhadnout způsob, kterým mu dané konkrétní jídlo bude zvyšovat glykémii (tj. zda rychle, nebo pomalu). Pro zjednodušení odhadu obsahu sacharidů (člověk nemá vždy u sebe váhu) se používá

system výměnných sacharidových jednotek (VJ; dříve se jim také říkalo jednotky chlebové). Je to takové množství potraviny, které obsahuje 10 g sacharidů. Uvedu příklad. Jeden banán o váze 120 g obsahuje cca 2,5 výměnných sacharidových jednotek (26 g sacharidů). Pokud má pacient v jídelním plánu na svačinu právě třeba 2,5 VJ, může se rozhodnout, zda si dá banán, nebo ho „vymění“ za jeden a půl kusu většího pomeranče, kdy jeden takový pomeranč váží cca 150 g. Toto množství, tj. cca 225 g pomeranče obsahuje stejné množství sacharidů jako právě jeden banán. Dříve se používala i jednotka o obsahu 12 g sacharidů, nyní se ale všichni diabetologové sjednotili na 10 g. Pacienti léčení inzulinem (ať už mají jakýkoliv typ diabetu) si měří glykémie a podle toho si upravují dávku inzulinu. To vše se musí naučit. Pokud nebude kompenzace pacientů s DM1 uspokojivá, hrozí jim podobně jako pacientům s DM2 vznik výše zmíněných chronických diabetických komplikací.

Pro úplnost ještě uvedu, že existují i další typy diabetu. Těhotenská cukrovka, tj. **gestační diabetes mellitus** (GDM), je přechodná forma diabetu, která po porodu mizí. Je způsobena tím, že těhotenské hormony zhoršují odpovědnost těla na inzulin. Je tedy „příbuzná“ DM2. Po porodu sice mizí, ale žena, u které byl v těhotenství diagnostikován gestační diabetes, má vyšší riziko, že v budoucnu onemocní diabetem, který již nezmizí (nejčastěji se jedná o DM2). Všechny těhotné (s výjimkou těch, které mají diabetes již diagnostikovaný před těhotenstvím) jsou v těhotenství vyšetřovány na přítomnost těhotenské cukrovky. Včasná diagnóza a zahájení léčby (dietní opatření, sledování glykemií, příp. jeden typ léků nebo inzulin) totiž snižují možná rizika pro budoucí maminku i její dítě.

Poslední skupinu v rámci klasifikace diabetu představují tzv. **ostatní specifické formy diabetu**. Tam patří například cukrovka způsobená určitými léky (kortikosteroidy apod.), které také zvyšují inzulinovou rezistenci. Dále do této skupiny patří geneticky vázané formy diabetu, kdy je poškozen jeden gen (tzv. monogenní diabetes). Tato onemocnění pak postihují v rodině členy několika generací za sebou. Podrobnosti by již byly nad rámec našeho povídání. Jen doplním, že na vzniku DM1 i DM2 se podílí také genetické faktory. Nejedná se ale o záležitost jednoho genu. Na genetickém riziku pro vznik DM1 i DM2 se podílí více genů, ale při vzniku těchto chorob se také uplatňují faktory zevního prostředí.

2 BABIČČINA PRAVIDLA

■ JAKÁ ŽE JSOU TEDY PRAVIDLA SKVĚLÉ ZÁMECKÉ KUCHAŘKY (MOJÍ BABIČKY)

1. Jídlo musí být chutné a musí dobře vypadat i na pohled.
2. Jídlo musí být zdravé.
3. Nákup surovin nesmí zruinovat peněženku.
4. Příprava musí být rychlá, a ne příliš složitá.
5. Nesmí se zašpinit mnoho nádobí, aby to pak člověk nemusel dlouho umývat a uklízet.

Některé body bych si dovolila glosovat.

Ad bod 2 – Babička byla evidentně pokroková žena.

Ad bod 3 – Ona šlechtická rodina byla patrně spořivá nebo na pokraji bankrotu, to dnes již nelze zjistit. Spočítala jsem náklady na jeden zajímavý recept z jedné současné kuchařské knihy, kterou jsem studovala v knihkupectví a došla jsem k závěru, že se autor zbláznil. Koupit kvalitní suroviny za rozumnou cenu a nestrávit kvůli tomu běháním po obchodech půlku svého volného času – to je opravdu mistrovský kousek. Surovinám se proto budeme dále důkladně věnovat.

Ad bod 4 – Babička měla i jiné povinnosti, a tak nemohla trávit hodiny v kuchyni a k ruce neměla žádného pomocníka.

Ad bod 5 – Dovolím si přesně citovat babiččina slova: „Když uděláš při vaření velký bordel, tak vaříš špatně.“ Jednak tehdy ještě neexistovaly myčky na nádobí, ale jistě to souviselo i s bodem 4. Nicméně moderní ženy mají spoustu různých aktivit, a přestože myčky na nádobí jsou již v českých domácnostech standardem, je tento bod, myslím, stále aktuální. Možná vás napadne otázka – odkud se vzaly ty recepty, které jsou v knize obsažené? Z mamčin kuchařského sešitu. Je to velmi silný sešit v pevných deskách, ohmataný a snad stokrát slepovaný. Maminka si tam zapisovala recepty, které ji někde zaujaly a některé jsou přímo od již zmiňované babičky, její tchyně. Převzaté recepty maminka vylepšovala a zkušenosti si tam dopisovala. Takže berte tuto knihu také jako vyjádření úcty k moudrostem a zkušenostem našich maminek a babiček. On je totiž někdy takový mamčin sešit vonící nostalgií stokrát lepší než internetový portál s recepty.



RECEPTOVÁ ČÁST

Poznámka: Nutriční analýza u všech receptů byla provedena v programu NutriPro Expert

V jednotlivých receptech se vyskytují suroviny, které se mohou lišit velikostí, např. vejce, cibule, lžička apod. Proto zde uvádíme malý přehled těchto surovin či pomůcek a odpovídající množství v gramech.
vejce (viz též kap. 5, část Vejce):

- Vejce

Velikost prodávaných vajec se pro prodejní účely rozděluje podle hmotnosti do čtyř skupin (tříd):

S – velikost malá, hmotnost do 53 gramů, nosnice je snázejší na počátku snášky

M – velikost střední, hmotnost 53–63 gramů

L – velikost velká, hmotnost 63–73 gramů

XL – velikost velmi velká, hmotnost nad 73 gramů

V receptech již gramáž neuvádíme, pouze velikost (S, M, L nebo XL)

- Cibule průměrné velikosti – přibližně 150 g
- Čajová lžička (ČL)
- Polévková lžíce (PL)
- Sůl – 1 lžička – tj. 8 g
- Česnek – stroužek tj. cca 3 g
- Špetka

POLÉVKY

■ BORŠČ

Postup: Nejprve si připravíme masový vývar z předního hovězího. Červenou řepu omyjeme, pak oloupeme, nastrouháme na nudličky (na hrubé části struhadla) a podusíme na sádle s octem, cukrem a rajčatovým protlakem. Zvlášť pak zpěníme na másle cibuli, ke které přidáme na nudličky nakrájenou mrkev a petržel. Do scezeného vývaru dáme na 15 minut vařit pokrájené brambory, nakrouhané zelí a pak přidáme řepu a cibuli se zeleninou, koření a vaříme ještě dalších 15 minut. Do hotového boršče přidáme česnek utřený se sádlem, sekanou petrželku a na kousky nakrájené uvařené hovězí maso z vývaru. Na talíři dochutíme polévkovou lžící kysané smetany.

Odlehčení (komentář): Existují samozřejmě různé národní variace tohoto jídla (ukrajinský, ruský, polský a možná ještě nějaký jiný). Záměrně říkám jídla a ne polévky, protože plně postačí jako samostatný pokrm. Též se recepty mohou lišit hospodyňka od hospodyňky (kuchař od kuchaře). Základem je ale vždy červená řepa. Ta se v případě ukrajinského boršče připravuje zvlášť; pro ukrajinské kuchaře je důležité, aby si polévka zachovala červenou barvu. Tu však budete mít i po celé kuchyni, to je jediná nevýhoda červené řepy. Recept opsaný od MaB by tedy ukazoval na ukrajinský původ, jenže na Ukrajině se spíš dělá boršč z vepřového masa a hovězí maso je typičtější pro ruský boršč. Je to myslím ale úplně jedno. Boršč je nesmírně dobrá polévka (pokrm) a já si ji pochopitelně upravila. Postup je tedy dosti pracný. Sice bych zcela nepoužila svůj „eintopf-papíňákový styl“, tj. že vše naházím do tlakového hrnce a je hotovo, ale představa mytí tří zamazaných hrnců, velkého prkénka a struhadla se mi prostě moc nelíbí. I když mám myčku. Tak jsem tedy ubrala alespoň jeden hrnec a postupuji tak, že v tlakovém hrnci zpěním na oleji (sádlo je lepší, ale vynechávám ho a nahrazuji olejem) cibuli, přidám kořenovou zeleninu nakrájenou na nudličky, zaliji vodou, vložím kus co nejlibovějšího předního hovězího, tlakový hrnec zavřu a nechám pracovat. V druhém hrnci na oleji podusím řepu nastrouhanou na nudličky, okyselím octem, velmi zlehka osladím a přidám na kostky nakrájená rajčata. Pak přidám syrové brambory, nakrouhané zelí, zaliji vše vodou a přidám koření. Když jsou obsahy obou hrnců uvařené, tak vyjmu maso, které pokrájím, a ostatní prostě smíchám dohromady, přidám propasírovaný česnek a dál už je to jako v originálním receptu, který babička získala od nějaké ruské doktorky za 2. světové války.

A pokud jste raněni leností a chcete si dát dobrý boršč, tak vám prozradím, že na jisté benzínové pumpě na dálnici D1 ve směru na Brno vaří zcela nedostupný boršč a jsou jím proslulí. Pouze cena je na můj vkus již poněkud vyšší. Nicméně představa zastávky na boršč na této benzínce (přesnou polohu nemohu prozradit, abych jim nedělala reklamu) je jediný důvod, proč jsem ochotná jet po D1. Jinak totiž jezdím ve směru na Moravu (pokud to jen trochu jde) vlakem.

A co Vlad'ka a boršč? „Můj švagr, jehož tatínek byl Rus, dělal boršč ze tří druhů mas, vepřového, hovězího a skopového nebo jehněčího. Dával hodně řepy, kterou nejdříve ovařil i se slupkou, aby se mu lépe loupala. Brambory tam nedával, ale dost kořenové zeleniny a zelí.

Taky jsem už jedla boršč ochucený koprem a nebyl vůbec špatný. Každopádně jsem si vždycky odnesla obarvené tričko od řepy.“ A já k tomu mohu ještě dodat to, že to je jeden z důvodů, proč si nedávám boršč v naší závodní jídelně. Na našich „montérkách“ (bílý plášť) je to úžasně vidět.

■ Boršč (rozpočet na 8 porcí)

Surovina	Podle MaB	Moje verze
Přední hovězí vcelku	500 g	500 g (co nejlibovější)
Hlávka zelí	1/4 středně velké hlávky (400 g)	1/4 středně velké hlávky (400 g)
Brambory	450 g	200 g
Kořenová zelenina	mrkev 100 g, petržel 100 g	mrkev 150 g, petržel 100 g
Červená řepa	1 velká (150 g)	1 velká (150 g)
Cibule	1 velká nebo dvě malé	1 velká nebo dvě malé
Koření	sůl (1 ČL), ocet (1 PL), cukr (1 PL rovná à 13 g), 3 bobkové listy, 4 stroužky česneku, celý pepř a nové koření (po 4 kuličkách), sekaná zelená petrželka	sůl (1 ČL), ocet (1 PL), cukr (1 ČL, tj. 5 g), 3 bobkové listy, 4 stroužky česneku, celý pepř a nové koření (po 4 kuličkách), sekaná zelená petrželka
Rajský protlak	63 g	
Rajče		2 střední, jedno à 123 g
Sádlo	100 g	
Máslo	50 g	
Olej		4 PL (48 g)
Kyselá (zakysaná) smetana light	250 ml	250 ml

Pozn.: Boršč uleželý do druhého dne je ještě lepší, proto ho vařím rovnou na dva dny.

■ Boršč – nutriční složení 1 porce (250 ml)

Živiny	Podle MaB	Moje verze
Energie (kJ/kcal)	1638/391	1056/252
Sacharidy (g)	24	19
Cukry (g)	7	7
Tuky (g)	26	12
Saturované tuky (g)	11	6
Bílkoviny (g)	17	18
Vláknina (g)	4	4
Cholesterol (mg)	76	42
Vápník (mg)	103	102
Sodík (mg)	510	495



■ BRAMBOROVÁ POLÉVKA

Postup: Do osolené vody dáme vařit houby a kořenovou zeleninu. Pokud použijeme sušené houby, je potřeba je předem namočit. Alternativou jsou houby zmrazené nebo „nejlépe čerstvé“ (píše maminka). Kořenovou zeleninu buď předem nakrájíme na kostičky, nebo ji vaříme celou a pak ji z polévky vyjmeme, na talíři rozmačkáme vidličkou a vrátíme zpět. Později přidáme oškrábané brambory (buď opět nakrájené na kostičky, nebo celé, které po uvaření rozmačkáme jako kořenovou zeleninu) a také přidáme zlatou jíšku. Polévku kořeníme prolišaným česnekem a majoránkou.

Příprava jíšky: Do rozehřátého tuku dáme hladkou mouku (na lžici omastku 2 lžíce mouky), rozmícháme na řídkou kašičku a pražíme, dokud nemá barvu buď světlou, nebo zlatavou, nikdy ne tmavší. Pak do ní za stálého míchání přidáme studenou vodu a stále mícháme. Takto nám nevzniknou žmolky. Jíšku je nutné alespoň 15 minut povařit.

Odlehčení (komentář): Souhlasím, že nejlepší jsou houby čerstvé. Pokud se ale v houbách nevyznáte, je žampion z obchodu také dobrý a dají se koupit i například zmrazené hříby. Je to určitě lepší varianta než hřib satan, nebo ještě hůře muchomůrka zelená. Jíšku vůbec nepřidávám, polévku zahustí rozmačkané brambory. Dál už není myslím moc co odlehčovat. Pouze by šlo ještě trochu snížit sacharidovou „nálož“ tím, že bychom ubrali ještě nějakou tu bramboru, případně kousek celeru. Je to ale vynikající polévka a poměry surovin jsou vyvážené nejen nutričně, ale i chuťově. Tak už bych s ní nic nedělala, aby z toho nebyl „odvar“.

Neodpustím si ale ještě pro zpestření jednu historku na téma houby. Vzdálená příbuzná žije na severu Čech blízko Železného Brodu. V houbách se vyzná jako málokdo. Byla jsem u ní s rodiči na návštěvě a teta Božka, tak jí říkáme, vyrazila do lesa, že nám uvaří nějakou houbovou specialitu. Přišla celkem mrzutá, že moc nerostou, že má tak nejvýše na polévku a smaženici. Polévku udělala na způsob bramboračky a lepší bramboračku jsem v životě nejedla. Smaženice byla také úžasná. Ale udělala jsem jednu zásadní chybu, podívala jsem se předem do košíku, co že to přinesla. Směs hub v košíku byla velmi pestrobarevná a všechny ty houby byly z kategorie „proužkované“. Rozděluji totiž houby na „puntíkaté“ a „proužkované“ podle vzhledu klobouku ze spodu. Typickou „proužkovanou“ houbou je tedy například žampion, typickou „puntíkatou“ pak hřib. Velmi ráda chodím na houby, sbírám ale jen „puntíkaté“. „Proužkované“ houby uznávám jen z obchodu. Mám totiž dojem, že takto seberu maximálně něco odporné chuti (např. hořčák) nebo něco nejedlého, ne ale smrtelně jedovatého. Naši mi tehdy

řekli, ať nehloupnu, že se v tom teta vyzná. Také jsem ji nechtěla urazit, a tak jsem polévku i smaženici snědla. Pak jsem dostala hysterický záchvat, že jsem se určitě otrávila (smrtelně pochopitelně). Někde jsem četla, že na otravu houbami je dobré mléko. Ještě musím podotknout, že mi tehdy bylo asi patnáct let. Tak jsem pro jistotu vypila celý litr mléka. K čemu to vedlo, vám jistě nemusím barvitě popisovat. Dnes už vím, že to strašné zvracení nebylo kvůli otravě houbami.

A co na to říká Vlad'ka? „Bramboračku miluji. Já nejdříve udělám tmavší zlatou jíšku, zředím ji vodou a pak přidám ostatní ingredience, vše najednou. Ušetřím hrnec a mám ráda v polévce tu chuť osmažené mouky. Jeden kamarád mých rodičů přidával do bramboračky kůži z uzeného bůčku nebo slaniny na vyvaření. Sice se značně zvedla kalorická hodnota, ale bramboračka byla úžasně voňavá.“

■ Bramborová polévka (rozpočet na 4 porce)

Surovina	Množství podle MaB	Light verze
Mrkev	100 g	100 g
Petržel	100 g	100 g
Celer	200 g	200 g
Houby čerstvé	200 g	200 g
Brambory	450 g	450 g
Sůl	1/2 ČL	1/2 ČL
Olej řepkový	1 PL (13 ml)	
Hladká mouka	2 vrchovaté PL (26 g)	
Koření	česnek (2 stroužky), pepř, majoránka (větší špetka)	česnek (2 stroužky), pepř, majoránka (větší špetka)

Svíčková jako od maminky aneb recepty nejen pro diabetiky

■ Bramborová polévka – nutriční složení 1 porce (250 ml)

Živiny	Podle MaB	Light verze
Energie (kJ/kcal)	775/185	566/135
Sacharidy (g)	33	29
Cukry (g)	3	3
Tuky (g)	4	4
Saturované tuky (g)	< 1	< 1
Bílkoviny (g)	5	4
Vláknina (g)	6	6
Cholesterol (mg)	< 1	< 1
Vápník (mg)	105	103
Sodík (mg)	478	478



■ BROKOLICOVÁ A KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA A JEŠTĚ BONUS – KVĚTÁK Á LA HELEN

Postup podle MaB pro květákovou polévku: Uděláme bledou jíšku, kterou zalijeme vodou (finální objem tekutiny by měl být asi jeden litr), osolíme, a až se polévka začne vařit, vložíme řádně opraný a na růžičky rozebraný květák. Je dobré polévku dochutit zelenými natěmi.

Odlehčení (komentář): Brokolici ani babička, ani maminka nevařily. Nicméně v jedné staré kuchařce jsem ji viděla, bylo u ní uvedeno, že je to „znamenitá zelenina, která se používá stejně jako květák“. Takže ji naši předci znali. Květáku jsem si v dětství užila dost. Kromě polévky dělala maminka květák s vajíčky na způsob mozečku nebo květák se strouhankou. K tomu brambory. A v sezóně to bylo dost často. Ne sice jako brambory s tvarohem, ale prostě dost často, protože mamince květák chutnal a bylo to rychlé jídlo. Celkem jsem s tím neměla problém, na květáku jsem nesnášela jen ten typický zápach při vaření. Maminka navíc neměla v kuchyni digestoř. Ne že by zápach digestoř zcela zlikvidovala, ale s jejím použitím je to lepší. Co se týká polévek z květáku a brokolice, postupují jinak. Mám v podstatě dvě varianty. Pro každou lze použít buď zeleninu čerstvou, nebo zmrazenou (kterou stačí vhodit do vařící vody, což je podle mého gusta, ale člověk by neměl být zase úplně líný a mrazenou zeleninu si rezervovat na dobu mimo sezónu).

Vladka k tomu dodává: „Květákovou polévku dělala i moje babička a přidávala tam špetku muškátového oříšku nebo šafránu. Brokolicová krémová polévka s muškátovým oříškem pochopitelně nejde.“

Můj postup – verze krémová: Zeleninu ve vroucí osolené vodě uvařím do měkka, rozmixuji tyčovým mixérem, dochutím trochou pepře a přidám smetanu na vaření. Pro sebe si na talíř nasypu strouhaný sýr, klukům dám fridátové nebo celestýnské nudle. Do květákové polévky ještě přidám zelené natě.

Můj postup – verze vodová: Zeleninu ve vroucí osolené vodě (menší množství) uvařím do měkka, do květákové polévky přidám klidně mrkev a petržel (nesmí ale překrýt základní chuť květáku), po uvaření zeleninu rozmačkám štouchadlem na brambory (aby tam byly větší kousky) a do celkového objemu jeden litr doplním hovězím vývarem (domácím). Opepřím a klidně ještě přidám posekané zelené natě (do květákové polévky opět třeba petrželovou natě).

Bonus – květák podle Helen: Helen byla manželkou známého mého tatínka. Tento švýcarský manželský pár nás jednou pozval k nim na „chalupu“. Tu měli nad Luganem v naprosto kouzelné vesničce, která již má trochu středomořský ráz. Díky Helen jsem zjistila, jak fantastické jsou baklažány, co je to cuketa nebo polenta a že existuje olivový olej. A také jak snadno udělat fantastický květák. Helen vzala celý květák, otrhala zelené malé lístečky u košťálu, aby květák zůstal

držet pohromadě. Pak ho umyla a položila do zapékací mísy, do které dala trochu olivového oleje. Zapékací nádobu dala do trouby. Za chvíli ho podlila vodou a po nějakých dvaceti minutách květák posypala nakrájenou gorgonzolou a podlila trochou smetany. Gorgonzola je samozřejmě nesmírně tučná (a dobrá), viděla jsem u nás v hypermarketu ale i light sýr s modrou plísní (Bavaria blue light), který lze na tento recept s úspěchem použít. Pokud ale na celý květák použijeme jen 100 g gorgonzoly, tak to nebude takový nutriční prohřešek. Chutné je hotový květák ještě třeba posypat drůbeží šunkou pokrájenou na nudličky. K tomuto kvěťáku podávala čerstvé pečivo. Tento druh sýrů je sám o sobě dost slaný, a tak květák už vůbec nesolila. Pochopitelně jsem se nechala inspirovat.

■ Květáková polévka a bonus (rozpočet na 4 porce)

Surovina	Množství podle MaB	Krémová verze	Vodová verze	Květák à la Helen
Celý květák (brokolice)	1 střední kus	1 střední kus	1 střední kus	1 velký květák
Máslo	1 PL vrchovatá (20 g)			
Hladká mouka	2 PL vrchovaté (26 g)			
Sůl	1 ČL	1 ČL	1 ČL	
Petrželová nať	podle chuti	podle chuti		
Smetana 10%		250 ml		250 ml
Hovězí vývar (aby byl objem polévky 1 litr)			cca 500 ml	
Olivový olej				3 PL (36 g)
Gorgonzola				100 g
Celestýnské nudle ze dvou menších palačinek		75 g	75 g	

Střední květák znamená průměr 13–15 cm, váha v syrovém stavu cca 575 g. Velký květák znamená průměr 15–18 cm, váha v syrovém stavu cca 839 g. Recept na celestýnské nudle viz Palačinky; fridátové nudle jsou osmažené celestýnské nudle.

■ Květáková polévka a bonus – nutriční složení 1 porce (250 ml, resp. 1/4 květáku)

Živiny	Hodnota			
	podle MaB	krémová verze	vodová verze	květák á la Helen
Energie (kJ/kcal)	398/95	637/152	339/81	901/215
Sacharidy (g)	12	15	13	13
Cukry (g)	3	5	3	7
Tuky (g)	5	9	2,3	15
Saturované tuky (g)	3	5	< 1	9
Bílkoviny (g)	4	6	4	11
Vláknina (g)	3	3	3	4
Cholesterol (mg)	11	36	11	50
Vápník (mg)	35	142	74	268
Sodík (mg)	819	927	1202	438

Výše uvedené výpočty jsou pro květák, pro vaši představu srovnám nutriční složení obou zelenin, zaokrouhlo na celá čísla. Květák a brokolice jsou si docela podobné, alespoň co se týká celkového energetického obsahu, sacharidů a tuků.

■ Nutriční složení květáku a brokolice na 100 g v syrovém stavu

Živiny	Květák	Brokolice (růžičky)
Energie (kJ/kcal)	105/25	117/28
Sacharidy (g)	5	5
Cukry (g)	2	0
Tuky (g)	< 1	< 1
Saturované tuky (g)	< 1	< 1
Bílkoviny (g)	2	3
Vláknina (g)	2	< 1
Cholesterol (mg)	< 1	< 1
Vápník (mg)	22	48
Sodík (mg)	30	27