



Jana Florentýna Zatloukalová



Snídaně u Florentýny

12 RECEPTŮ, JAK ZAČÍT DEN





Milá dcero!

Viš, co má společného jídlo a móda? Obojí nejen že podléhá trendům a sezóně, taky je spojuje jedno zásadní, kruté, v každé ženské mysli přítomné slovo: dieta. A tak se vytrvale hubne do plavek, kvůli starým džínům ze střední a pro pocit, že můžeš na váhu stoupnout s radostí, nikoli s očekáváním nejhoršího.

Pokud něco zůstane navěky nevěřejné, jsou to moje zápisky z hubnoucích deníčků. Po letech sedavého zaměstnání a tolika porodech by ostatně bylo divné, kdybys se nikdy nepokusila o zkrácení nepřejícné osobní váhy. Nikdy nic pořádně nezabralo. Nejdéle jsem vydržela hlídat kalorický příjem celé čtyři týdny. Uf! Pak jsem se vrhla na první čokoládové sušenky, které jsem potkala, a těch pět set gramů těžce ztracené hmotnosti bylo zpět. Tak to pokračovalo stále dál, období omezování střídalo období jídelní nezávislosti, až jsem si jednoho dne naštěstí všimla, že moje přesezené nohy akutně potřebují pohyb, jinak mám problém. Obula jsem si botasky, připomněla jsem si svou nenávist k hodinám tělesné výchovy, obzvláště k běhu, mávla jsem nad tím rukou a vyrazila jsem na chvíli na vzduch. A další dny znovu a znovu, až jsem jako vedlejší efekt musela zajít za švadlenou, aby mi zmenšila mé oblíbené kalhoty. Přišlo to samo, nečekaně a neplánovaně.

Lidské tělo je stavěné na pohyb, dokonce na velkou dávku pohybu. Pokud se mu ho nedostane, začne na to nenápadně upozorňovat. Jelikož je to tělo ženské, vydá signály nesrozumitelné a nepřímé. Následně se tělo samozřejmě podiví, že mu nerozumíme, začne naznačovat a připomínat se zase jinak. Vznikne

slušný informační chaos. Pak se urazí, našťve a nechá se dalekosáhle odprošovat. Tebou, kamarádkami, lidmi v bílých pláštích, specialisty na výživu a dost možná i alternativními živly a zázračnými jednorázovými dietními kuchařkami. A přitom původně nechťelo nic neobvyklého. Neboj se, nebudu tě nutit se mnou běhat. Jen ti ukážu, jak lépe počítat s přirozeným denním pohybem.

Tvoje tělo vůbec nemusí mít ideální proporce – ostatně kdo je má? – ale mělo by být zdravé, silné a odolné. Když se na to zaměříš, věř mi, že ostatní přijde samo a dřív, než bys čekala. Ale bez ohledu na pohyb se musíš samozřejmě zaměřit i na jídlo. Ne na počítání kalorií, odvažování přesných porcí a zapisování všeho, co ti za celý den udělalo chutě. Mnohem důležitější je se znovu naučit nakupovat a jíst. Co pusťíš do kuchyně, musí být pod tvou kontrolou. Čím jednodušší a méně zpracované suroviny to budou, tím lépe. A nejen to. V průběhu dne se měni požadavky těla na živiny, které potřebuje přijmout. Ukážu ti proto, co ti během celého dopoledne prospěje a udělá dobře. O dopolední stravě si můžeme promluvit zase někdy příště.

Pokud mi to dovlíš, naučím tě teď podruhé jíst a podruhé chodit. Když jsme to zkoušeli poprvé, byla to legrace, ale ty si na to už nevzpomínáš. Teď to můžeme zažít společně znovu. Chtěla bych ti ukázat, jak se přestat trápit váhou, zdravotními problémy a konečně si začít užívat všeho, co ti svět nabízí. Tedy především čokolády, čerstvého vzduchu, mobilního internetu a lásky.

—MÁMA

Letní ovesná kaše

Těžko po vás můžu chtít, abyste i v tom nejparnějším létě vařili kaši jen proto, že lepší ranní jídlo prostě nevymyslíte.

V duchu hesla, že jakákoli kaše je lepší než žádná kaše, tu máte hned několik chuťově vyladěných kombinací ovesných vloček namočených přes noc do jogurtu a dalších přísad. Vločky změknu, skoro jako by byly vařené, a dodatečné suroviny se postarají, aby celek nechtunal přehnaně zdravě.

Všimněte si téměř exotické přísady – semínek chia. Mají dvě zvláštní schopnosti: dokáží absorbovat až desetkrát tolik tekutiny, co samy váží, takže zahustí kde co. Zároveň povzbuzují víc než káva. Jsou tedy ideální přísadou do nevařené snídani.

Všechny recepty jsou přepočtené na jednu porci a vejdou se do 300ml zavařovací skleničky. Možná to vypadá jako příliš velká porce, ale berte v úvahu, že podstatnou část objemu zabere ovoce, takže se vám to do žaludku vejde tak nějak samo.

Pokud si na tenhle recept pořídíte nějaké obzvlášť krásné skleničky nebo mističky, nemusíte se bát, nejste v tom sami.

Na 1 porci



- 4 lžíce tradičních ovesných vloček (tedy nikoli drť nebo instantní vločky)
- 1 lžička semínek chia
- 4 lžíce hustého jogurtu – smetanového, řeckého anebo podomácku vyrobeného
- 100 ml mléka

Na dochucení – na další straně

1. Do skleničky nasypte vločky, chia semínka a všechny suché dochucující přísady – podle toho, kterou variantu zvolíte. Přidejte jogurt a mléko a ostatní tekuté přísady podle typu dochucení. Skleničku pevně uzavřete víčkem a protřeste. Tím promícháte základ zítřejšího müsli.

2. Ovoce nakrájejte na kostičky, plátky nebo cokoli jiného, a to na velikost nanejvýš půl sousta. Přidejte k základu a tentokrát promíchejte už jen dlouhou lžičkou. Znovu uzavřete a uložte do lednice, kde vydrží až tři dny.

Během pobytu v lednici nasají vločky a chia semínka volnou tekutinu, takže müsli zhoustne a změkne na takovou konzistenci, kterou ke snídani oceníte. Žádné zbytečné pohyby čelistí hned po ránu. Pokud nemáte nebo nechcete používat chia semínka, snižte množství mléka na 70 ml. Semínka totiž absorbují až desetinásobek své váhy, proto je redukce tekutiny namístě.

3. Vyjměte z lednice a jezte tak, jak je, rovnou ze studené skleničky, anebo vyklopte do misky a doplňte další dávkou čerstvého ovoce.



MALINOVO-VANILKOVÉ

K základnímu receptu doplňte:

- 1 lžíci malinového džemu
- 1 hrst mražených malin
- pár kapek vanilkové esence nebo 1/2 lžičky domácího vanilkového cukru

BANÁNOVO-ČOKOLÁDOVÉ

K základnímu receptu doplňte:

- 1 lžičku kakaového prášku (pro sladší verzi použijte Granko)
- 1 lžíci medu
- 1/2 banánu

ŠVESTKOVO-JABLEČNÉ

K základnímu receptu doplňte:

- 3 sušené švestky, nakrájené na kousky velikosti lískového oříšku
- 1 lžíci rozinek
- 1 špetku skořice
- 1 lžíci medu
- 1/2 jablka, nakrájeného na kostičky nebo nastrohaného (aby nehnědlo, můžete přidat až ráno)

BORŮVKOVO-MANDLOVÉ

K základnímu receptu doplňte:

- 1 lžice mandlových lupínků
- 2 lžice čerstvých borůvek
- 1 lžice medu

POMERANČOVÉ

K základnímu receptu doplňte:

- 1 lžíci pomerančové marmelády
- 1 pomeranč, rozdělený na filety (tj. oloupané segmenty)
- 1 lžíci mandlových lupínků

BROSKVOVÉ

K základnímu receptu doplňte:

- pár kapek vanilkové esence nebo 1/2 lžičky domácího vanilkového cukru
- 2 půlky kompotované broskve, pokrájené na kousky (v létě použijte čerstvou broskev)
- 15 g hořké čokolády, nasekané nahrubo

PIŇA COLADA

K základnímu receptu doplňte:

- 2 lžice kompotovaného ananasu (v době Vánoc si rozhodně dopřejte čerstvý)
- 100 ml kokosového mléka – nahraďte jím mléko v základu, plechovkou před otevřením důkladně protřepte
- 1 lžíci medu

MERUŇKOVO-ZÁZVOROVÉ

K základnímu receptu doplňte:

- 5 sušených meruňek, nakrájených nadrobno
- 1 lžíci medu
- 1/4–1/2 lžičky čerstvé strouhaného zázvoru, případně špetku sušeného

Staromódní ovesná kaše

V kuchařském světě platí, že čím déle ovesnou kaši vaříte, tím je lepší a jemnější. Naštěstí pro ranní ospalce, dostatečně uspokojivý, hřejivý a po ránu povzbudivý výsledek dostanete už po pár minutách varu. Při snídani je třeba držet se hesla, že jakákoli kaše je lepší než žádná kaše!

Ovesné vločky absorbují zhruba třikrát víc tekutiny, než je jejich objem, takže se nebojte jít na kaši pěkně postaru a uvařit ji pouze s vodou. Postupným uvolňováním škrobu vločky houstnou a bobtnají, takže mléko nepotřebují ani k dokonalému efektu, ani k dochucení. Stačí špetka soli do vaření a máslo, med nebo něco jiného sladkého na ozdobení na talíři, a jste za hvězdu. Ale protože trocha mléka udělá z obyčejné kaše malý zázrak, přidala jsem vám ji do receptu. Pokud se mnou nesouhlasíte – anebo jste mléko zrovna zapomněli koupit – neberte to jako překážku.

1. Pokud si vzpomenete, začněte s přípravou kaše už večer. Do kastrůlku odměřte vločky, vodu a sůl, zakryjte a uložte přes noc do lednice. Namočení zkrátí dobu varu a dost výrazně zjemní výsledek. Když si nevzpomenete, nevadí, odměřte suroviny do kastrůlku i tak a přejděte s ním nikoli k lednici, ale k dalšímu bodu postupu.

2. Kastrůlek postavte na plotýnku a přiveďte jeho obsah k varu. Na mírném ohni za občasného promíchání zvolna vařte asi 5 minut, až se veškerá tekutina vstřebá a vše začne připomínat kaši. V tu chvíli přilijte hrnek mléka (anebo vody), zvyšte plamen a uveďte znovu do varu. Opět plamen zmírněte, míchejte a zvolna vařte dalších pět minut. Ano, jak kaše podruhé houstne, stává se citlivější na intenzitu tepla, a tedy se ráda přichytává ke dnu hrnce a připaluje. Čím blíže budete konečnému stádiu, tím běžovější získá barvu. Nakonec tak nějak konejšivě všechny přísady spojí do jednoho báječného celku. Máte se na co těšit.

3. Kaši odstavte, vhoďte do ní máslo pokrájené na několik kousků a míchejte, dokud se nerozpustí a nevstřebá. Zakryjte poklicí a nechte bez povšimnutí stát 5 minut. Pak teprve se k ní vraťte, rozdělte ji na talíře a posypte nebo přelijte tím, po čem vaše srdce momentálně touží. To moje bije pro závěje Granka nebo Ovomaltiny, nic víc a nic méně.

Pro 3 osoby

(Ano, je to nepraktický počet porcí, ale dobře se odměřuje. Případné cvičení s kalkulačkou přenechávám vaší malíčkosti)



- 1 hrnek celých ovesných vloček (150 g)
- 2 hrnky vody
- 1 hrnek mléka
- 1 velká špetka soli
- 2 lžice másla

Kořeněné müsli

Možná vám přijde divné, že veškeré suroviny potřebné pro tohle müsli vážíte na váze, i ty tekuté. Vysvětlení je prosté: husté tekutiny odměříte lžící nebo odměrkou jen velmi nepřesně. Týká se to medu, smetany ke šlehání, kondenzovaného mléka a třeba i oleje. Ostatně, když už jste vytáhli váhu, proč ji nevyužít naplno.

Toto müsli můžete brát jako výchozí bod pro další a další varianty. Vyměňte semínka za jiná, mandle nahraďte ořechy, koření zaměňte za jiné, své oblíbené. Nebojte se soli, na tohle množství surovin je jí přesně akorát.

Na nejméně 8 porcí



- 250 g ovesných vloček
- 25 g slunečnicových semínek
- 25 g dýňových semínek
- 100 g neloupaných mandlí
- 50 g třtinového přírodního cukru
- 5 g soli (1 zarovnaná lžička)
- 2 g sušeného mletého zázvoru (1 zarovnaná lžička)
- 2 g mleté skořice (1 zarovnaná lžička)
- 90 g dětské jablečné přesnídávky (1/2 skleničky)
- 25 g oleje
- 70 g tekutého medu
- 100 g sušených brusinek

1. Trochou oleje vymažte mělký plech na pečení a troubu začněte vyhřívat na 160 stupňů.

2. V míse smíchejte všechny sypké suroviny kromě brusinek. Přilijte přesnídávku, med, zbytek oleje a vše důkladně promíchejte velkou lžící nebo vařečkou. Spíš než pohyby zdola nahoru jsou tu účinné roztírací tlaky o dno a stěny mísy.

3. Lepkavou směs rozprostřete v nízké vrstvě na plech a vložte do trouby. Pokud máte horkovzdušný oběh, zapněte ho a teplotu snižte na 150 stupňů. Pečte celkem 30–35 minut. V polovině doby pečení začněte müsli pravidelně po 5 minutách promíchávat. Po uplynutí půl hodiny, jakmile müsli zezlátne a zčásti přestane být lepkavé, odeberte malý vzorek a nechte ho zchladnout. Je-li po vychladnutí křupavý a dobře se rozdrobí, máte upečeno. Pozor, hranice mezi dobře upečeným a spáleným müsli je velmi nezřetelná, ke konci pečení buďte ve střehu, připraveni rychle zasáhnout.

4. Müsli nechte dobře vychladnout a smíchejte s brusinkami. Obratem vyexpedujte do vzduchotěsné sklenice nebo krabice, jinak začne postupně vlhnout, ztrácet křupavost a kazit se.



Jahodové lassi

Lassi je indický nápoj, který připomíná mléčný ovocný koktejl. Spotřebovat do něj můžete jakékoli čerstvé ovoce, které se snadno rozmixuje. Aby osvěžilo, přidejte do směsi pár kostek ledu – ovšem jen pokud máte jistotu, že s tím bude souhlasit návod k vašemu mixéru. Nejznámější, světově opěvované lassi je mangové, oblíbené v mnoha indických restauracích. Vzhledem k nedostatku dobře vyzrálého, čerstvého manga v našich obchodech se raději zaměřte na jiné chuťové vyznění.

Na 1 sklenku



- 100 g jahod
- 100 g bílého jogurtu
(nízkotučného, pokud počítáte kalorie)
- 1 lžíce medu
- šťáva z 1/8 citronu, případně méně podle chuti ovoce

1. Do mixéru vložte očištěné ovoce a jogurt, ochuťte medem a citronem. Přilijte 100 ml studené vody a vhoďte 3 kostky ledu. Rozmixujte dohladka a ihned podávejte.



Broskvový koktejl s ovesnými vločkami

Koktejl v názvu jsem nezvolila úplně šťastně. Ale kdybych napsala smoothie, polovina z vás by si zařukala na čelo, proč nepíšu česky, a ta druhá polovina by takový recept rovnou přeskočila. To by byla taková škoda, že jsem raději přišla s koktejlovým úskokem a žádám o odpuštění. Vlastně raději o odpuštění s vyzkoušením.

Předpokládám, že rozmixovat trochu mléka, jogurtu a čerstvého ovoce na napěněný koktejl už dávno umíte. Na koktejly s ovesnými vločkami je ovšem třeba jít trochu jinak. Nejlépe se na ně vydejte večer, den předem, anebo i s dvoudenním předstihem. Uvědomte si totiž, že používáte ovesné vločky zasyrova. Nejprve potřebují nabobtnat a změkknout, aby se z nich stala vyhledávaná, nikoli opovrhovaná součást snídaně. Přidáním vloček se vylepší hodnota výživná, nabobtnáním zase hustota, takže z pár surovin máte jídlo/pití na celé dopoledne. Znáte to, po takovém koktejlu si můžete dopřát i jedno hlavní jídlo denně! Žerty stranou, za tuhle kombinaci by vás každý výživový poradce pochválil. A prozradím vám ještě malé tajemství, kvůli kterému se váš mixér v nejbližších dnech nezastaví.

Tento recept totiž funguje jako šablona pro všechny další chuťové kombinace, které vymyslíte. Záměnu ovoce zvládnete jistě snadno, záměnu ovocného džusu nebo šťávy taky. Místo běžného mléka lze použít mléko sójové, kokosové, mandlové, kozí nebo odtučněné; jogurt lehce vyměníte za jogurt řecký, nízkotučný, anebo vyrobený z jiného než kravského mléka. Možnosti doslazení jsou pouze na vás, stejně tak nabídka vaší políčky s kořením a jinými dochucovadly. Leckteré ovoce snese skořici, kakao, vanilku, mandlový extrakt nebo třeba kardamom. Stačí, aby zvolené suroviny dávaly dohromady dobrý chuťový akord – zpočátku proto vyjděte ze známých fungujících kombinací. Banán s čokoládou, jablka se skořicí a ořechy (třeba v podobě lžičky arašídového másla), třešně s vanilkou, jahody s banánem a pomerančem, piña colada – tedy ananas s kokosovým mlékem. Vidím, že už přemýšlíte, ponechávám vás tedy s vašim smoothie.

1. Do mixéru odměřte pouze samotné vločky a rozmixujte je na jemnou drť.

2. Přilijte mléko a džus a znovu krátce promixujte. Je třeba, aby se vločková drť beze zbytku spojila s tekutinou. Pokud je to tedy nezbytné, promíchejte obsah mixéru vhodným náčiním, například plastovou lžicí.

3. Ve třetím přídatném kroku do mixéru přidejte cukr, jogurt a ovoce nakrájené na kousky. Slupku ponechte, je to příspěvek do kolonky vláknina. Opět promixujte, tentokrát klidně o něco déle a důkladněji. Čím déle budete mixovat, tím hebká a jemnější konzistence vznikne.

Zde si dovolím malé upozornění: jelikož si zahráváte s ovesnými vločkami, nikdy nedosáhnete hraniční jemnosti a sametovosti. Struktura zůstane vždy hustší a hrubší, než když je zcela vynecháte. To však neznamená, že jde o koktejl, který dokáže vypít jen zapřísáhlí, naprosto oddaní zastánci zdravé a nejzdravější stravy. Vloček se nebojte, jen je očekávejte v chuti a nenechte se jimi překvapit.

4. Rozmixovaný koktejl uložte do lednice nejméně na 4 hodiny, ideálně přes noc. Pokud se vám podaří vtěsnat do ní celou mixovací nádobu, tím lépe pro vás a vaši myčku. Ráno, těsně před podáváním, můžete obsah nádoby znovu krátce promixovat, konzistence se tím podstatně vylepší. Rovněž to bude vypadat, že jste i po probuzení schopni poměrně velkých výkonů v kuchyni. Ani tentokrát nikdo nemusí vědět, jak velkou práci zastali kamarád čas a spolupachatelka lednice.

Na dopolední dávku pro 1 osobu



- 3 lžíce celých, nedrcených ovesných vloček
- 100 ml mléka
- 100 ml pomerančového džusu
- 1 broskev
- 3 lžíce bílého jogurtu (1/2 běžného jednoporcového kelímku)
- 1 lžička cukru muscovado nebo 1 lžička medu



Jana Florentýna Zatloukalová



Snídaně u Florentýny

12 RECEPTŮ, JAK ZAČÍT DEN



Vydalo vydavatelství Mrs. Wolf, s. r. o.

Zlatý kopec 181, 250 66 Zdiby

Redakce Argentinská 38/286, 170 00 Praha 7

www.kucharkaprodceru.cz

Texty napsala JANA FLORENTÝNA ZATLOUKALOVÁ, vlastní klávesnici

Knížku graficky připravila LENKA AL-ŠARÍF NETTLOVÁ

Rukopis editovala a recepty ověřovala VLADISLAVA VANĚČKOVÁ

Jazykovou korekturu provedl JIŘÍ KETTNER

Doporučenou porci pohybu propočítala EVA ČERNOHORSKÁ

Jídlo vyfotil MICHAL UŘEŠ

U Tiffanyho v pražské Pařížské ulici nad ránem fotila NIKI ŠTRBIAN

Pokrmu k focení připravovala IVA JAKEŠOVÁ

Nádobí a dekorace vybrala a obstarala JOHANA STŘÍŽKOVÁ

Svoji ložnici k focení propůjčila MICHAELA LOSEKOOT

