



Příběh opravdového jídla



Krása
a přírodní bohatství venkova
Železnohorského regionu

www.zeleznohorsky-region.cz

V první publikaci nám stará jablona vyprávěla svůj více než stoletý životní příběh, který začal v r. 1910, v časech, kdy se na venkově hospodařilo víceméně v nezměněné podobě starých časů. Hospodář si nadevše vážil své půdy a věděl, jak ji zdravou zachovat pro generace vnuků. Za posledních sedmdesát let došlo k tak významnému zrychlenému vývoji společnosti v mnoha oblastech, že jsme si toho dokonce i všimli a tím jsme dostali šanci něco změnit. A když jsme tu šanci dostali, tak bychom jí měli využít!

Už jsme pochopili, že bez zdravé přírody nemáme jako lidé šanci žít alespoň relativně zdravý život. Běhat či jinak sportovat můžeme i ve městě poté, co odložíme své počítače a mobily, ale musíme se především zamyslet, jak se stravujeme. Jaké potraviny jíme, odkud pocházejí, kdo a jak je pěstuje, a především zda našemu organismu dělají dobře. Protože nesprávná strava má přímý vliv na naše celkové dlouhodobé zdraví. Dobrá strava = dobrá nálada.

Každý máme na výběr, jak se budeme stravovat. Měli bychom však vzít na vědomí širší souvislosti, které mají dopad jak na přírodu, tak na nás. Mezinárodní kuchyně je fajn, exotické suroviny po celý rok také, ale co uhlíková stopa – doprava letadly, loděmi a kamiony přes půl světa? Nemusíme vše zahrnout naráz, ale můžeme se vědomě omezit. Hledejme tam, kde jsme doma. I brambora, rajče či zelí má svoji chuť a vůni. A ještě, když si to třeba sami vypěstujeme! O radosti z vlastnoručně upečeného kváskového chleba ani nemluvě...

Něco zvládneme všichni. Už víme, jaký přínos má výsadba ovocných stromů do krajiny, umíme si je vysadit a pečovat o ně. Umíme si založit malé záhony a pěstovat si základní zeleninu. Umíme si založit kompost, abychom pečovali o půdu. Ale další činnosti vedoucí k produkci surovin jsou složitější. A protože jsme se určitě všichni nenarodili na farmě, tak si o všem, co souvisí s dobrým a zdravým jídlem budeme povídat.

Tajemství lokálních surovin můžeme objevovat především v areálech našich producentů (ale i v zahrádkách babiček, sousedů a kamarádů) s certifikací **ŽELEZNÉ HORY regionální produkt**. Gurmánská a Formanská stezka vás povedou krajinou regionu a staletými tradicemi kraje...

Pojďme se nechat inspirovat životním příběhem Petry. Pojďme využívat rad producentů v rámci workshopů, videí, kde se naučíme praktickému „řemeslu“.
Pojďme se inspirovat navzájem např. recepty z lokálních surovin.
Pojďme si vyprávět příběh opravdového jídla...

Tým Železnohorského regionu

Obsah

Slovo na úvod	1–5
Orientační vývojová osa	6–7
Malá procházka historií: Jak se jedlo dříve	8–15
Povídání o tom, že jídlo je zdravé, pokud je zdravě pěstované	16–17
Povídání o opravdovém jídle	19–21
Povídání o chuti na sladké a co s ní	23–25
Povídání o celozrnnosti a lepku	27–29
Povídání o rozmanitých obilovinách	31–33
Povídání o mase, mléce, sádle a dalších sporných potravinách	35–37
Povídání o sezónních potravinách	39–41
Povídání o nápojích	44–46
Povídání o životě	48–49
ŽELEZNÉ HORY regionální produkt	50





Jmenuji se Petra, je mi skoro 14 let a chci se s vámi podělit o svůj příběh – je to popis téměř detektivního pátrání, které mi odpovědělo na otázku: Jak zdravě jíst? A taky proč vlastně zdravě jíst? A jak to udělat, abych zdravě opravdu jedla, nejen oplývala znalostmi.

Až do loňského roku jsem věděla zhruba toto: **Zdravě jíst, znamená jíst pestře s dostatkem ovoce a zeleniny.** To myslím ví každý. No a ne že bych na to příliš dbala. Upřímně: byla jsem zvyklá na spoustu sladkostí, sladké pití jsem si neodříkala a po brokolici jsem se zrovna neutloukla.

Jenže se něco stalo a já jsem musela začít zamýšlet...

Celé své pátrání doprovázím zdravými a dobrými recepty, které jsem sama vyzkoušela a moc mi chutnaly. Našla jsem si je sama nebo mi poradili lidé z okolí. Nejvíce milá paní Dana Šťastná z Kruhu zdraví z Chrudimi, která mě naučila to, co lidé věděli dříve sami a přirozeně. Že mám především myslet jaké je roční období, tedy jaké suroviny jsou přirozeně k sehnání a také že právě ty suroviny dělají dobře mému tělu. Že by to bylo tak jednoduché?

Nečekejte tedy nic exotického. Budete potřebovat jen naprosto běžně dostupné suroviny, nejlépe ze svého okolí, třeba z Železnohorského regionu od místních farmářů. Recepty jsou sestaveny pro 4 osoby. Zkuste je! Myslím, že byste je měli bez problémů zvládnout sami a vy menší s podporou dospělých či starších sourozenců.

Rovnou začneme něčím dobrým. Tyhle lívance můžou být snídaní nebo zákuskem, jak je libo.

Recept

JABLEČNÉ LÍVANCE – BEZ CUKRU

1 hrnek mléka
(může být i zkyslé, ale ne zkažené)

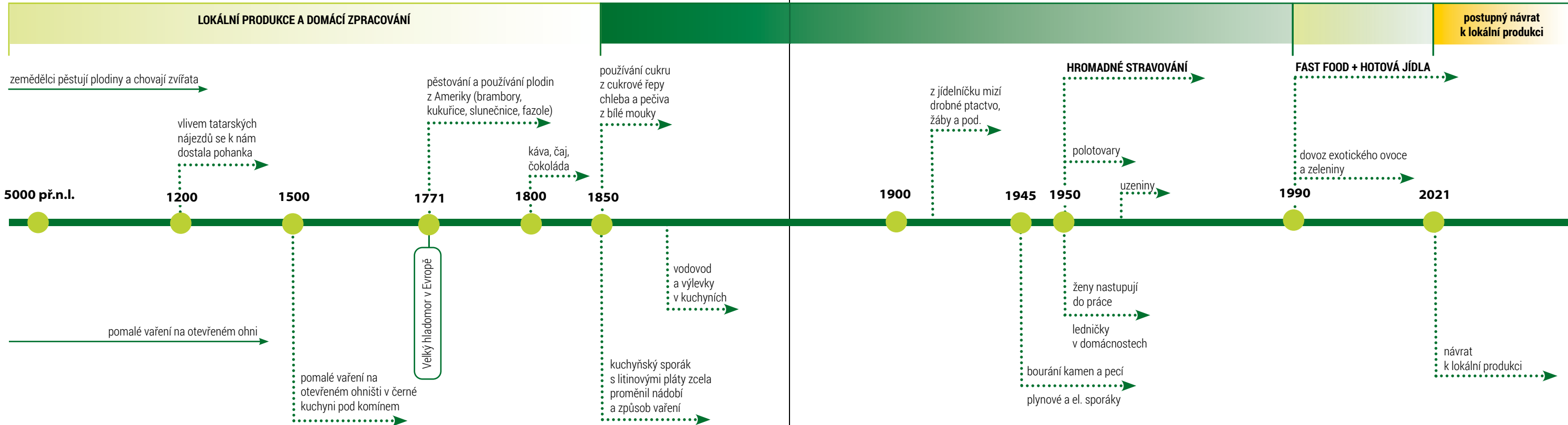


Družstvo Stolany,
Čerstvé mléko ze Stolan

1 hrnek mouky (špaldová, ječná)
1/3 prášku do pečiva nebo lépe vinný kámen
1 vejce
1 hrnek nahrubo nastrouhaných jablek
skořice

Vše smícháme a smažíme malé lívance na oleji na středním plameni na pánvi. Ty pak potíráme zakysanou smetanou, jogurtem, tvarohem nebo marmeládou.







Během svého detektivního pátrání jsem narážela na různé střípky z historie toho, jak se jedlo dříve. Připadá mi to všechno velmi zajímavé, a tak jsem to shrnula do této kapitoly.

Asi všichni víme, že úplně původně se pravěcí lidé živili lovem a také sběrem, ale už před mnoha tisíci lety přešli k vlastnímu pěstování rostlin – k zemědělství. Tím se změnil jejich způsob života i jídla. Kromě pěstování obilovin a luštěnin si člověk si postupně ochočil a začal chovat domácí zvířata: kozy, ovce, prasata a skot – na maso, na kůžu a vlnu a na mléko. I když mléka se původně dojilo mnohem menší množství, než jak to známe dnes. Ochočen byl i kůň – na jízdu i do potahu. Později se začaly chovat husy a také slepice na vajíčka, pak i krůty a kachny. Snad jako poslední zdomácněl králík.

Lidé pracovali na polích, sklízeli úrodu, chovali zvířata. Jedli své vlastní výpěstky, mléko, vejce a maso svých hospodářských zvířat. Využívali i darů volné přírody: sbírali zelené plané rostliny, plody keřů a stromů

(např. maliny, borůvky, šípek, dřínky...) vajíčka ptáků. Hojně se také jedli ryby a raci. Chytali se ale i veverka, žáby a drobní ptáci. Takto to bylo stovky a stovky let.

Naši předkové milovali kaše, ale i různé placky. Je důležité si uvědomit, že to všechno bylo z mouky celozrnné – zkrátka z rozemletých celých zrn.

V roce 1492 byla objevena Amerika a ač se to může zdát s tématem zcela nesouvisející, se zpožděním stovek let to výrazně ovlivnilo jídelníček lidí i v Čechách a na Moravě. Dostali se k nám totiž nové plodiny z Ameriky dovezené.

Nejprve se prosadily brambory. Ano, správně! Ty, které jsou neodmyslitelnou součástí naší kuchyně a bereme je jako základ, jsou na našich stolech „teprve“ něco málo přes 200 let. Používání brambor v kuchyni se považuje vedle využití ohně v pravěku za nejzásadnější předěl. Spolu s nimi se už za Marie Terezie (2. polovina 18. století) začala pěstovat také kukuřice a slunečnice. Obojí je dnes na našich polích zcela běžné. Z Ameriky se také dovážel třtinový cukr, který byl spíše luxusním zbožím. Běžní lidé sladili medem a ovocem. V 19. století už i lidé na venkově ochutnali pravou kávu, čokoládu, čaj, lihoviny a tabák. Dnes zcela běžné fazole se ale začaly používat až na konci 19. století. Lidé si na ně totiž dlouho nemohli zvyknout kvůli tomu, že nadýmají.

Dříve zabralo člověku obstarávání potravy mnoho času a stálo ho hodně námahy. Ale nejen to obstarávání! **I vaření bylo mnohem náročnější!** Nejprve bylo třeba nosit vodu a rozdělat oheň. Víte, že až do poloviny 19. století se vařilo na otevřeném ohni? Nepředstavujte si kotlíky pod širým nebem, ale „černé kuchyně“. Ty jsou mnohde vidět v chalupách ve skanzenech. Bylo to vlastně vaření





Zobrazení roku

LÉTO

Hořká chuť, červená barva, element ohně (srdce)
 Ovocný salátek a špízy.
 Cuketové špagety.
 Ovocný kefir.
 Hrášek po řecku s koprem a sýrem balkánského typu.
 Cizmové kotletky, bramborový salát s jablky, rukolou a sýrem.
Kukuřice, čočka, zelí, ovčí a kozí sýry, listové saláty, ovoce, obilná káva
 Způsob přípravy pokrmů: krátké osmahnutí

POZDNÍ LÉTO

Sladká chuť, žlutá barva, element země (slezina)
 Pomazánka z červené čočky.
 Jáhlové kuličky na oslavu narozenin.
 Jáhlová slaná svačinka – muffiny.
 Vegan burgery s houbami a pórkem, dýňový dip.
 Celozrná pica s žampiony, vajíčkem a sýrem.
Jáhly, dýně, mrkev, kapusta, brokolice, jablka, hrušky, švestky
 Způsob přípravy pokrmů: vaření ve vodě

JARO

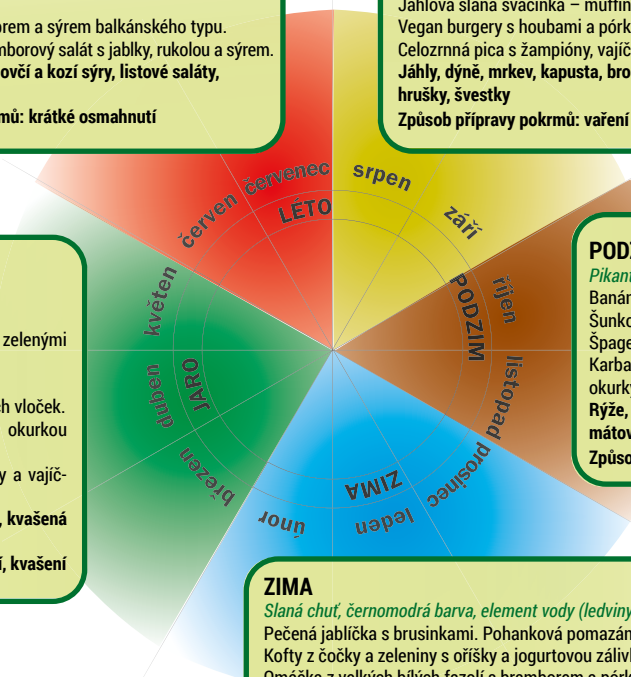
Kyselá chuť, zelená barva, element dřeva (játra)
 Klíčení semínek.
 Pomazánka tvarohová se lněným semínkem a zelenými výhonky.
 Příprava kvašené zeleniny – pickles.
 Příprava dalamánků z žitného kvásku a ovesných vloček.
 Ovesné burgery, bramborový salát s kyselou okurkou a červenou řepou.
 Celozrná pica se špenátem, zelenými výhonky a vajíčkem.
Oves, žito, sušené šípky na čaj, zelené výhonky, kvašená zelenina, ryby, drůbež, divočina
 Způsob přípravy pokrmů: vaření na páře, klíčení, kvašení

PODZIM

Pikantní chuť, bílá barva, element kovu (plíce)
 Banánové mňamky s datlemi.
 Šunková pěna z červených fazolí na kváskovém chlebičku.
 Špagety boloňské
 Karbanátky z červeného zelí, tzatziki z bílé ředkve nebo okurky
Rýže, ovesné vločky, ořechy, česnek, bílá ředkev, zázvor, mátový čaj
 Způsob přípravy pokrmů: delší vaření

ZIMA

Slaná chuť, černomodrá barva, element vody (ledviny)
 Pečená jablčka s brusinkami. Pohanková pomazánka. Bábovka z červené řepy.
 Kořty z čočky a zeleniny s oříšky a jogurtovou zálivkou.
 Omáčka z velkých bílých fazolí s bramborem a pórkem.
Pohanka, hrách, fazole, kořenová zelenina, maso domácích zvířat, vejce, minerální voda
 Způsob přípravy pokrmů: pečení





na zděných podestách pod velkým komínem, který odváděl kouř. Hospodyně při vaření jídla musela na podestě rozdělat tři až čtyři ohýnky samostatné ohýnky a přikládat na ně podle toho, jak potřebovala zesílit či ztlumit plamen.

Kolem poloviny 19. století se stal běžný sporák s litinovými pláty a troubou, jaký můžeme vidět v pohádkách nebo jej možná máte i na chalupě, kde výborně slouží dodnes. **Polovina 19. století byl celkově velký zlom ve stravování.** Začaly z jídelniček mizet do té doby zcela běžné kaše. Začala rozšiřovat obliba pečiva z bílé pšeničné mouky, které nahrazovalo to celozrnné. Začal se u nás vyrábět cukr z cukrové řepy a díky své nižší ceně se i více používal. **Už tehdy začalo období nadměrného požívání sladkostí, pití kávy a čokolády.**

Zajímavost:

Ze středověké Prahy existují záznamy o mnoha zahradnicích zaměřujících se na pěstování určité zeleniny. Asi nás nepřekvapí zelníci, cibuláři a dýňáři, ale melouníky byste nejspíš nečekali! Melounům se v 15.–16. století dařilo nejen v Praze. Obzvláště vyhlášené byly ty vypěstované u Hradce Králové.

Zajímavost:

Víte, že počet ohýnků, který musela hospodyně rozdělat v černé kuchyni odpovídá počtu plotének, které máme na varných deskách dodnes?

Víte, že ještě na konci 19. století se hojně lovili drobní ptáci k jídlu? Ve starých kuchařkách lze nalézt recept na kvíčali. Od počátku 20. století se chovalo více vepřů a skotu na maso.

Zajímavost:

Víte, že lidé až do 18. století jedli pouze dvě jídla denně: pozdější snídaně a večeři již v 17 hodin odpoledne. Obě jídla bývala teplá. Snídaly se hojně kaše a polévky.

Je potřeba si ale uvědomit, že **skoro celou první polovinu 20. století panoval spíše nedostatek jídla.** Tragické to bylo zejména v časech 1. světové války, kdy např. dělníci dostávali přiděl půl bochníku chleba na osobu na týden a brambory nebyly! Ve třicátých letech zase přišla hospodářská krize. V časech 2. světové války se „pašovalo“ jídlo z vesnic do měst. I ještě po 2. světové válce fungoval přidělový systém na potraviny. **Až do 60. let 20. století bylo maso v obchodech mnohdy nedostatečné a jedlo se tak jedenkrát týdně.** Kdo mohl, choval alespoň králíky a lépe i drůbež a prase, aby své rodině maso zajistil. I domácí chov slepic na vejce byl dlouho v podstatě nutností. Zásobování obchodů vejci bylo totiž nedostatečné. **Bylo zcela běžné, že na venkově si lidé všechnu zeleninu a brambory vypěstovali sami.** Vzhledem k tomu, že se ani náhodou nedalo v obchodech koupit to, co by člověk zrovna chtěl, byla vlastní zahrádka snem většiny obyvatel měst.

Velkou změnou od 50. let bylo, že ženy musely povinně do zaměstnání. Tím došlo k tomu, že nestíhaly vařit, a tak se začaly propagovat a i využívat různé polotovary. Rozmohly se i uzeniny, které ulehčovaly přípravu večeří (např. buřty, párky apod.).

Po dlouhodobém nedostatku se kladl důraz hlavně na zajištění množství potravin a jejich kvalita ustupovala do pozadí. V 70. a 80. letech nastal roz-





mach hotových jídel, která stačí doma jen ohřát. Těchto praktických vymožeností ale bylo dosaženo jen díky přidávání nejrůznějších chemických přísad.

Ke konci 20. století se k nám začalo dovážet exotické ovoce a zelenina často přes půl světa, což ovšem opět vyžadovalo a vyžaduje nejrůznější opatření při nakládání s těmito potravinami, navíc je naše tělo může vnímat jako cizorodé.

Mnoho potravin se stalo až neskutečně trvanlivých: např. mléčné výrobky nebo i některé balené pečivo. Opět toho bylo dosaženo přidáváním různých látek. Takže dnes máme v obchodech snad většinu potravin výrazně průmyslově zpracovaných. A také to balení! Vše mnohonásobně obalené v plastu! A co ovšem máme také je množství potravinových alergií.

Ale když se ohlédneme za sebe, **není to tak dávno, kdy lidé jedli zdravě a přirozeně,** kdy se nakupovalo ovoce a zelenina do papírových sáčků a nápoje i další potraviny byly ve vratných obalech. **Je možné se k tomu vrátit? Je nejvyšší čas s tím začít! Třeba právě my.**

Co jsme se z textu dozvěděli:

- Kdy se asi se u nás začaly pěstovat brambory?
- Jaké další rostliny, které se u nás dnes pěstují jsou původem z Ameriky?
- Odkdy se začal více používat cukr a proč?
- Víte proč se od 70. let 20. století začal klást důraz hlavně na množství potravin?

ŠPENÁTOVÉ PALAČINKY S PŘIDÁNÍM PLANÝCH BYLIN

2 vejce, 1 hrnek pohankové mouky,
1 hrnek celozrnné mouky
(špaldové nebo ječné),
1 a 3/4 hrnku mléka nebo vody
(mléko může být i přirozeně zkyslé, pozor
ne zkažené!)



Tuněchodské selské mléko

muškátový květ, 1 zakysaná smetana,
100 g čerstvého špenátu – *zde je možno přimíchat na jaře i plané rostliny: bršlici, kozí nohu, kopřivu nebo česnáček. Můžeme dát i špenát mražený 1/4 až 1/2 balíčku.*

V mléku rozmixujeme zelený špenát. Do mísy postupně přisypáváme mouky a špenátové mléko, přidáme vejce. Vymícháme hladké těsto. Osolíme a přidáme muškátový květ. Palačinky smažíme na oleji nebo sádle na středním plameni. Na talíři je potřeme zakysanou smetanou. *Tohle jídlo chutná i těm, kteří špenát normálně moc „nemusí“.*





Loni na podzim jsem se osypala. Naskákaly mi v obličejí drobné červené tečky – nejvíc kolem očí. Překvapilo mě to, ale asi tak za tři dny tečky zmizely. Ale za pár dní zase a pak zase a zhoršovalo se to. Doma se všichni divili a **rodinná rada rozhodla, že musím sledovat, co jím.** Zkrátka, z čeho to mám.

No a bylo to z mrkve. Zvláštní na tom ale bylo to, že ne z každé. Když jsme dostali košík právě sklizené zeleniny od sousedky z její zahrádky, nic se mi nedělo. „To víš děvče, u nás zeleninu ničím nestříkáme a půdu vylepšujeme jen kompostem. To z té mrkve zdraví přímo číší!“ komentovalo to sousedka.

„Ale jak je to možné?“ divila jsem se. „Jak to, že je v tom rozdíl? Zelenina je prostě zdravá, ne?“

„To máš pravdu. Zelenina je zdravá, ale také záleží na tom, jak je pěstovaná“, vysvětlovala sousedka. Dozvěděla jsem se, že v běžném zemědělství se hodně používají pesticidy – to jsou jedy k ničení plevelů a hmyzu. Jenže zůstávají v ovoci a zelenině, a tak se potom dostávají do lidského těla! Taky se běžně používají umělá hnojiva do půdy, aby vše lépe rostlo. Ale zase jenže! Jenže složky těchto umělých hnojiv mohou mít rakovinotvorné účinky. Takže když koupíme zeleninu běžně v obchodě, může tohle vše obsahovat „navíc“ k těm prospěšným vitamínům a minerálům.

„Nejlepší je vlastní vypěstované! Však jsi ochutnala!“ shrnula to sousedka.

Pěkně mi nasadila brouka do hlavy, tak jsem to všechno večer řekla mamce. Připadala jsem si jako v pasti: bydlíme v bytě a zahrádku nemáme! A co když chci zeleninu bez všech těch fujtajblů?!

„Možná, kdyby ses domluvila z babičkou...“ mínila mamka. „Teď už toho moc nepěstuje, ale kdysi mívala za domem velkou zeleninářskou zahradu. Třeba by ti kousek dovolila obnovit. To bys k ní ale musela jezdit častěji. Taková zahrada není bez práce! Ale máš to 15 km na kole...“ Zdál se mi to výborný nápad.

„To se divím! Vždyť se ti často nechce ani vynést odpadky a vyskládat myčku a najednou by chtěla pracovat na zahradě?“ opáčila mi mamka. „No, nevím,“ musela jsem přiznat. „Ještě si to rozmyslím. Ale to teď jako nebudu moct jíst mrkev?“ „Můžeme kupovat od farmářů, kteří pěstují bez chemie. **A taky se dá koupit i bio mrkev.** Viděla jsem ji v normálně v obchodě.“

Tak to jsem taky nevěděla, co je to bio. Řeknu vám teď jednoduše, že **co je označené bio, je pěstováno a vyráběno postaru – bez nezdravé chemie.** Protože bio mrkve nejsou „vyhoněné“ umělými hnojivy, neobsahují tolik vody. Mají i lepší a výraznější chuť. Zkrátka ve velké běžné mrkvi z obchodu (po které se osypávám), je nakonec méně vitamínů a minerálů a vůbec všeho dobrého než v mnohem menší mrkvi z vlastní zahrádky nebo pěstované bio.

Zajímavost:

Uvědomme si, že lidé v minulosti jedli pouze biopotraviny. Všechny potraviny totiž pěstovali a zpracovávali bez pomoci chemického průmyslu! Naši předkové si dopřávali ten luxus, že jedli povětšinou pouze to, co si sami uvařili ze svých výpěstků a bylo to pro ně samozřejmostí. **Odedávna se správná strava považovala za lék.**

Co jsme se z textu dozvěděli:

- Co je to biokvalita?
- Co za látky může obsahovat běžná zelenina a ovoce v obchodech?
- Proč bychom měli jíst potraviny?





MILIONOVÁ POLÉVKA

2 mrkve
2 petržele
30 g másla
2 vejce
1 hrst dětské krupičky (*hrubě namleté krupice ze špaldy*)
1 l vývaru nebo vody
hrst kadeřavé petržele na posypání

Na másle osmahneme nejmenno nastrohanou zeleninu. Na konci smažení přisympeme krupičku. Zalijeme vývarem nebo vodou s vývarovou kostkou, osolíme. Chvilí vaříme, a nakonec přidáme rozkvedlaná vejce. Na talíři sypeme kadeřavou petrželkou, kterou nadrobno pokrájíme.

Jak jsem se začala zajímat o zdravé jídlo, začala jsem si číst popisy na obalech některých potravin. Do té doby jsem si třeba myslela, že ovocný jogurt je z jogurtu a ovoce – tak, jak to ukazují v reklamě. Nenechte se ale zmást jako já! Na kelímku toho bylo vypsáno spousta. Taky na obale baleného chleba, ale i cereáliích určených k snídani a vůbec na množství dalších potravin v obchodě byl **většinou dlouhý seznam látek, mnohé by snad spíše patřily do učebnice chemie.**

„Tohle tak bylo vždycky? Nikdy mě to nenapadlo!“ svěřila jsem se babičce, když byla u nás na návštěvě. **„Ale kdepak! Když jsem byla mladá, v obchodech bývaly vlastně jen čerstvé potraviny** a z těch se vařilo. Z trvanlivých byly v regálech kompoty a nějaké konzervy, které si lidé pořizovali tak nanejvýš kvůli dovolené pod stanem. Maso se kupovalo u řezníka a muselo se včas zpracovat, stejně jako čerstvé mléko a tak. Dělalí jsme doma všemožné pomazánky i paštiku! Já jsem tvoji mamince dělala do školy i domácího přibíňáčka z tvarohu a smetany. Všechno se připravovalo čerstvé, ale muselo během třeba tří dnů sníst, jinak by se to zkazilo. Kupovali se zkrátka základní suroviny a z těch se v kuchyni kouzlilo. **Jenže, jak se svět měnil a s ním i způsob života, vše se zrychlovalo.“**

„A už nebyl čas na to vařit domácí jídlo,“ doplnila jsem babičku.

„No, spíš se to jen zdálo. A hlavně v té době to lidem nepřípadalo důležité. **Tak se v obchodech, a pak i v domácnostech objevili nejrůznější trvanlivější potraviny, taky instantní potraviny a polotovary.** Větší trvanlivost se ale dá zařídit jen přidáváním různých konzervačních látek a vůbec průmyslovým zpracováním potravin.“

Vzpomněla jsem si, že jsme si ve škole říkali, že ty nepřírozené tepelné a chemické úpravy potravin můžou být důvodem, proč má tolik z nás různé





alergie. Lidské tělo je na to zkrátka velmi citlivé. Babička to potvrdila:
„Koktejl chemických látek k jídlu asi nikomu neprospívá! Tak jsem se na internetu dočetla, že se teď začíná zase mluvit o skutečném jídle ze skutečných, co nejméně upravených potravin.“

„Takže móda tvého mládí se vrátí!“

„No, ono to tehdy nebyla žádná móda. Bylo to úplně normální a často nezbytné, protože bramborový salát se nedal koupit hotový ve vaničce v obchodě.“

Vyprávěla jsem jí i o objevu, že i v mém milovaném müsli z obchodu je těch přidaných látek spousta. A já si přitom myslela, že je to zdravé! **Na to mi babička poradila, jak si celkem jednoduše mohou udělat müsli doma a v několika příchutích.**

Babičce se líbilo, že mi umí poradit ze své zkušenosti. Že to, co umí, je pro dnešní mladé zajímavé, jak mi řekla.

Při příští návštěvě jsem s její pomocí udělala pórkovou a mrkvovou pomazánku na chlebičky. Na oslavě měly velký úspěch a mě překvapilo, jak jsou jednoduché. **Ujasnila jsem si, že tomu zdravému jídlu je potřeba dát spíš čas než hodně peněz.**

Brácha jídlo celkem taky řeší, protože chodí do posilovny. Dost mě překvapilo, že se mi podařilo s ním dohodnout, že dva dny v týdnu bude dělat večeři on a dva já. Neplánujeme žádné ulítlé recepty, spíš něco „normálního“ a jednoduššího – asi z babiččiny pokladnice receptů. Nejsme s bráchou zatím žádní šéfkuchaři. Plánujeme třeba různé polévky nebo pomazánky. Naši jsou samozřejmě nadšení a zbývající dny si rozdělili. Každý vaří podle své chuti a času.

Brácha je hrozně moc na vajíčka ve všech podobách – na chlebu, míchaná, omelety, volská oka. Prý je to super zdroj bílkovin a on touží po tom, aby mu

rostly svaly. Naštěstí máme vajíčka domácí od babiččiných sousedů. Takže to je ta opravdová potravina. Rozumíte už tomu? A vajíčková pomazánka s tvarohem, kterou z nich umíchá je opravdové jídlo.

Tady použijeme poznatek z prvního vyprávění: důležitá je kvalita a čerstvost surovin, ze kterých jídlo připravuji. Jinak je to úplně jednoduché.

Zajímavost:

Víte, že první „hotovky“ se daly v centru Prahy koupit již v 19. století? Prodávaly je pekáčové báby, které jídlo na ulici buď přímo vařily nebo ohřívaly. A co byste si u „pekáčových bab“ mohli dát dobrého na zub? Bylo to velmi různé. Od hus a zajíců přes vývarové polévky k hrachovým kaším a bramborám. Ale také smažené nožičky (asi prasečí?) a osrdí s odpady z různého masa s hnědozelenou omáčkou...

Co jsme se z textu dozvěděli:

- Co jsou to skutečné potraviny?
- Co za látky může obsahovat běžná zelenina a ovoce v obchodech?
- Jak se dnes dociluje větší trvanlivosti potravin?





PÓRKOVÁ POMAZÁNKA

1 pórek
1 tvaroh
(případně pomazánkové máslo)
kousek másla
sůl, pepř

Pórek může být dle velikosti celý, půlka obřího nebo naopak více tenkých pórků (např. z protrhávání). Nakrájíme pórek i s tmavou zelenou částí na malé kousky – to znamená, že nebudeme mít skoro žádný odpad. Osmážíme na másle do zlatova. Pórek se solí už při smažení. Pokud nemáme máslo nebo nechceme smažit, stačí pórek spařit horkou vodou (už nakrájený). Pak je lepší místo tvarohu dát pomazánkové máslo. Dochutíme pepřem a je hotovo!

Taky se mi začalo zdát, že mám trochu moc kulaté tvary.

„Ale prosím tě!“ odbyli mě doma. Ale já jsem začala uvažovat, jak zhubnout.

„**To nesmíš jíst sladké!**“ řekl mi brácha a připadalo mu to děsně jednoduché. Já vám ale řeknu, že mě honí mlsná skoro pořád a velká část kapesného padne na čokoládky, sušenky, bonbóny, zmrzliny a tak dále. Myslím, že to znáte. Myslím, že víte stejně jako já, že bychom tohle zrovna jíst neměli...

Zkusila jsem to vydržet, ale po třech dnech jsem spráskala celou čokoládu a vůbec jsem se nemohla zastavit. Řekla jsem si, že musím mít pevnější vůli a příště odolám. No, ale zase se to opakovalo. Navíc, když jsem vynervovaná nebo se něčeho bojím, mám chuť na sladké ještě větší. Připadala jsem si nemožná.

„No jo, to je závislost na cukru!“ komentoval mé problémy brácha. Byla jsem v šoku a chtělo se mi ji okřiknout: „Cože?! Jaká závislost?!“ ale nechtěla jsem se shodit. Pěkně mi to začalo vrtat hlavou a mrkla jsem na internet. Z článků, které mi tohle heslo vyplivlo jsem byla úplně zděšená. Některé srovnávaly závislost na cukru se závislostí na drogách! Prý máme potřebu sladit více a více a naše sladkosti jsou mnohem sladší, než bývaly třeba před třiceti lety. Začala jsem se v tom úplně topit. Nemá smysl, abych vám vyprávěla o škodlivosti cukru. O tom si všude můžete přečíst dost a dost. Ale spíš: Co s tím?

Zachránila mě přednáška o zdravém stravování, kterou jsme měli ve škole. Povídala si s námi moc milá paní Dana Šťastná, která vede zdravou jídelnu Kruh zdraví v Chrudimi. Na konci povídání byl prostor pro naše dotazy. Osmělila jsem se a položila otázku, která mě opravdu tížila: „Jak bojovat s chutí na sladké?“

„Chuť na sladké je zcela přirozená jako chuť na slané, kyselé a hořké,“ usmála se Dana. „Navíc sladká chuť je první, se kterou se v životě potkáme. Mateřské





mléko je totiž sladké! Sladká chuť tedy není špatně. **Problém jsou průmyslově vyráběné sladkosti s množstvím bílého cukru, navíc v kombinaci s bílou moukou – ty nám opravdu neprospívají. Je ale možné připravit si třeba celozrnný štrúdl s jablečnou náplní úplně bez cukru i jiných náhražek.** Ostatně to je moje zákuskové překvapení na závěr: ochutnejte!“ a nabídla nám podnos se štrúblem.

Přiznám se: byli jsme k němu dost podezřívaví. Bála jsem se, že bude kyselý a já se budu muset přetvařovat, jak mi chutná. Ale vůbec to tak nebylo! Tenhle dezert bez cukru byl úplně lahodný!

„**Vidíte, takhle můžete mlsat a vlastně jíte zdravě!** V těstu je špaldová mouka, tvaroh a máslo a žádný cukr. Ani jablečná náplň není doslazovaná.“

Recepty na sladké bez cukru se dají najít, ale holka jako já pak musí počítat s tím, že si to musí upéct sama. Většina receptů stojí na tom, že se těsto osladí ovocem: banány, rozmixovanými sušenými datlemi nebo rozinkami. Na takovéhle experimenty většinou doma nikdo není zvědavý, dokud ovšem neochutná! Jenže soupis ingrediencí u některých receptů byl někdy nad moje síly – kolikrát byly značně neobvyklé a také ne zrovna levné. Ale naučila jsem se sladit pečení datlovou pastou a ta zas tak složitá není.

Pak jsme ale s mojí sestřenicí (která chce být cukrářka) zjistili, **že to zdravé pečení jde i celkem jednoduše:** U všech oblíbených rodinných koláčů a dezertů a stačí vyměnit bílou mouku za špaldovou nebo ječnou a zmenšit množství cukru v receptu na třetinu. Někdy lze i cukr úplně vynechat. Cukr do pečení také nesmí být bílý rafinovaný, ale třtinový. Bílý cukr neobsahuje žádné vitamíny a minerály, které ztratil v procesu rafinace (čištění), proto je lepší cukr třtinový.

Řekla bych, že zvyknout si na méně sladké chutě jde celkem bez problémů, alespoň u mě to tak bylo. Jen to není dobré prokládat extra sladkými kupovanými cukrovinkami – vedle nich není totiž nic dost sladké.

Taky jsem vyzorovala, že nejvíc toužím po něčem „na zub“, když mám opravdu veliký hlad. Takže vám můžu poradit buď nepřehlédnout (mít s sebou malé svačinky), a nebo se nenechat velkým hladem ovládnout a kousnout pohotovostně raději do jablka než do čokolády.

Zajímavost:

Původně se k nám dovážel cukr třtinový z kolonií. Byl velmi drahý a jednalo se luxusní zboží. Za napoleonských válek (1803–1815) vydal Napoleon Bonaparte zákaz dovozu anglického zboží a s ním tedy i třtinového cukru. Bylo třeba vymyslet něco jiného. Začal se vyrábět cukr z cukrové řepy, která se u nás dá pěstovat. Původně se cukr prodával ve velkých jako kámen tvrdých homolích, z nichž se musel odsekávat. Velkým vynálezem byla kostka cukru, která byla poprvé na celém světě vyrobena právě u nás v cukrovaru v Dačicích v roce 1841. Cukr z cukrové řepy byl levnější, a tak od 2. pol. 19. století začalo jeho větší používání. Spotřeba cukru se od té doby zvyšuje až do dnešních dnů.

Co jsme se z textu dozvěděli:

- Je chuť na sladké přirozená?
- Co je na klasických sušenkách, koblihách apod. špatně?
- Jak péct zdravější sladké?





Recept

CELOZRNNÝ JABLEČNÝ ŠTRÚDL

250 g tvarohu
120 g másla
250 g mouky (špaldová nebo ječná)
1 vanilkový cukr
300 g jablek, hrst rozinek
hrst vlašských ořechů sekaných nahrubo
1 vejce



Farmářské mléčné výrobky
z Proseče
Ovoce z Podhůří ŽH – Sady
Nevole, Svinčany

Těsto zpracujeme a necháme v mikrotentovém sáčku v lednici asi 1 hod odpočinout. Jablka nastroháme nahrubo. Nemusíme je loupat. Pokud je loupat chceme, uvaříme si z jejich slupek čaj (Jak na to se dozvíte v kapitole o nápojích). Jablka smícháme s rozinkami a ořechy. V případě sladkých jablek netřeba přisla-zovat, ale můžeme okořenit skořicí.

Ztuhlé těsto vyválíme na moukou posypaném mikrotentu na 2 tenké pláty. Poklademe jablečnou směsí, zavineme a pomašlujeme rozšlehaným vejcem. Pečeme na 180 °C asi 20 min.

Povídání o celozrnnosti a lepku

Tak nějak jsem věděla (už vlastně ani nevím odkud), že bílé pečivo není zdravé, že je lepší celozrnné. Slovo celozrnné ke dravé výživě patří. Jen jsem si nemohla vzpomenout, proč to tak je. Musela jsem trochu pátrat a tady je výsledek:

Dřív se prostě obilí přivezlo do mlýna a z něho se namlela mouka. Tak to známe z pohádek. Je to jednoduché a jasné. Myslela jsem si, že tak se dělá ve velkých mlýnech dodnes. Ale ono to není pravda. **Dnes se při výrobě bílé mouky obilné zrn obrušuje a zbavuje se tím povrchové vrstvy, která je ale pro výživu nejcennější.** Je v ní plno vitamínů, minerálů a vlákniny. Takže dřív si lidé z mlýna odváželi pro zdraví velmi hodnotnou mouku z celého zrna, tedy celozrnnou. My dnes ale máme v obchodech hlavně mouku bílou a pečivo z ní.

Víte, proč se dnes vlastně složitě dělá bílá mouka? Je to jenom proto, že je trvanlivější! Klíček, který je v celém zrně totiž časem žlukne. Zkrátka celozrnná mouka nevydrží do aleluja. Byla jsem úplně paf z toho, že kvůli tomu, aby mouka vydržela, se vlastně zbavíme všeho hodnotného a zbude nám jenom bílé plnidlo – bílá mouka. Dočetla jsem se navíc, že pečivo z celozrnné mouky zasytí na delší dobu, protože energie z něj se do těla uvolňuje postupně.

Tak jsem vyrazila do obchodu ve snaze vypátrat celozrnné pečivo. **Nejvíc mě zarazilo složení na tmavém toustovém chlebu.** Takže pozor! Když je na obalu napsáno „tmavé“ nebo „fitness“ vůbec to nemusí být celé z celozrnné mouky, ale pouze obarvené! Pěkný podfuk. Ale těm podfukům ještě není konec. I celozrnné pečivo může obsahovat celozrnné mouky jen malinko.

Z těchto objevů jsem byla dost otrávená. **Ve škole se mě Kačka zeptala: „Co je?“** Příliš se normálně nekamarádíme, ale jak jsem toho byla plná, vysypala jsem to na ni.





„Koukni“ a vybalila svoji svačinu – tmavý chlebík se sýrem. „To je celozrnný žitný. Domáci! Nechceš k nám přijít na návštěvu? My si ten chleba totiž sami pečeme.“

U Kačky v kuchyni jsem si uvědomila, jak málo o ní vím. Na kuchyňské lince nestál robot, ale malý dřevěný mlýnek na obilí. „Uvnitř jsou malé mlýnské kameny a dá se na něm mlet různě jemná mouka. Je na elektriku, takže mletí je na něm rychlé. Meleme na něm právě i žito na chleba,“ vysvětlovala mi. Připadalo mi to trochu jako zázrak, jak se obilí v násypce proměňovalo v mouku, když mlýnek pustila.

„Asi se chceš zeptat, jak nás to napadlo – koupit si mlýnek na obilí,“ oslovila mě Kačka mamka. „Víš, něco o alergii na lepek?“

Přiznala jsem se, že spíš ne. I když mě už párkrát napadlo, jak lidé mohou mít tuhle alergii, když obilí jíme už po tisíciletí.

„Lepek je v pšenici – v tom bílém středu, takže v bílé mouce je ho mnohem více – je koncentrovanější než v celozrnné. Navíc ta pšenice je za posledních 100 let velmi vyšlechtěná, prostě změněná. Takže se může stát, že náš organismus jí „nepoznává“. Je pro něj nová a neví si s ní rady a je tu alergie. No a dneska se obecně z obilí jí hlavně pšenice.

„Kačka je alergická na lepek?“ Vykulila jsem oči.

„Ne, není. Ale setkala jsem se s tím u kolegyně v práci a díky tomu se o tom hodně dozvěděla. Proto jsme změnili stravování už když Kačka byla malinká, aby se ta alergie nevyvinula. Může se rozjet u dětí i dospělých, pokud je v jejich stravě hodně lepku.

Klasické pšenici se proto snažíme spíše vyhnout, ale v rozumné míře používáme předchůdkyni té dnešní vyšlechtěné – špaldu. Špalda má méně lepku a navíc si meleme celozrnnou mouku.

Běžný chleba je pšenično-žitný z bílé mouky. Kačky táta se ovšem nadchnul pro pečení domácího žitného kváskového chleba. Je na něj náležitě hrdý a opravdu v něm není nic jiného než žitná mouka, kvásek, voda, sůl a semínka! Je velmi zdravý a dlouho vydrží čerstvý, takže může péct jen jednou týdně.

„Tak to si nedovedu u nás doma představit!“

„Jasně, že to není to pro každého, i když je to velmi snadné. Chce to zkusit. Ale takový chlebík se dá koupit ve zdravých výživách nebo menších pekařstvích.“

Tak jsem si to pro sebe shrnula: jeden malý krajíc celozrnného chleba mě zasytí víc a dodá mému tělu mnohonásobně větší množství důležitých látek než velký krajíc bílého chleba.

Zajímavost:

Víte, že původně byla chlebová pec v každém stavení a chléb si pekla každá rodina sama? A nebyl to chleba ledasjaký. Jednalo se o tolik zdravý prospěšný kváskový žitný chleba. Peklo se jednou týdně, protože tento typ chleba vydrží dlouho čerstvý. Po konci 2. světové války ale tmavý žitný chleba nikdo nechtěl. Byl symbolem nedostatku, protože za války jiný nebyl. Do módy se dostal chléb z bílé mouky a s tím přišla velká vlna bourání kamen a velkých chlebových pecí. Lidé se tak vzdali možnosti péct si doma chleba. Jen některé staré babičky tehdy ještě nosily svůj doma zadělávaný chleba do pekárny k upečení.

Co jsme se z textu dozvěděli:

- Proč dnes mnoho lidí trpí na nesnášenlivost lepku?
- Proč je zdravější celozrnná mouka než bílá?
- Proč se dnes vyrábí hlavně bílá mouka?





ŽITNÝ KVÁSKOVÝ CHLĚB

Na chleba celkově potřebuje 500 g žitné mouky a 500 g, tedy ½ l vody a kvásek. Ten lze vzít od někoho, kdo peče chleba nebo lze v některých pekařstvích i koupit.

1. krok: ve velké míse smícháme:

200 g žitné mouky, 200 ml vody, 1 lžička kvásku

A necháme v teple přikryté 10–12 hodin kvasit – ideálně přes noc.

2. krok: odebereme 1 lžičku kvásku a schováme jej na příští pečení.

3. krok: do mísy přidáme 200 g žitné mouky, 200 ml vody, 2 lžičky soli, 1 lžičku chlebového koření (*nadrcený kmín, fenykl, koriandr*)

Opět necháme kvasit asi 4 hodiny.

4. krok: přidáme 100 g žitné mouky, 100 g vody

Semínka: slunečnicová, dýňová, lněná – od každého druhu 1–2 lžičky

Vymažeme máslem formu (*ideálně teflonovou formu na srnčí hřbet – hranatou*) a těsto do ní přesuneme. Necháme kvasit asi 2 hodiny.

Rozpálíme troubu na 230 °C a pečeme ve 3 krocích:

1. Pečeme 15 min

2. Přikryjeme formu alobalem a pečeme 12 min

3. Pečeme opět nepřikryté 15 min.

Hotový chleba vyklopíme na mřížku a necháme důkladně zchladnout.

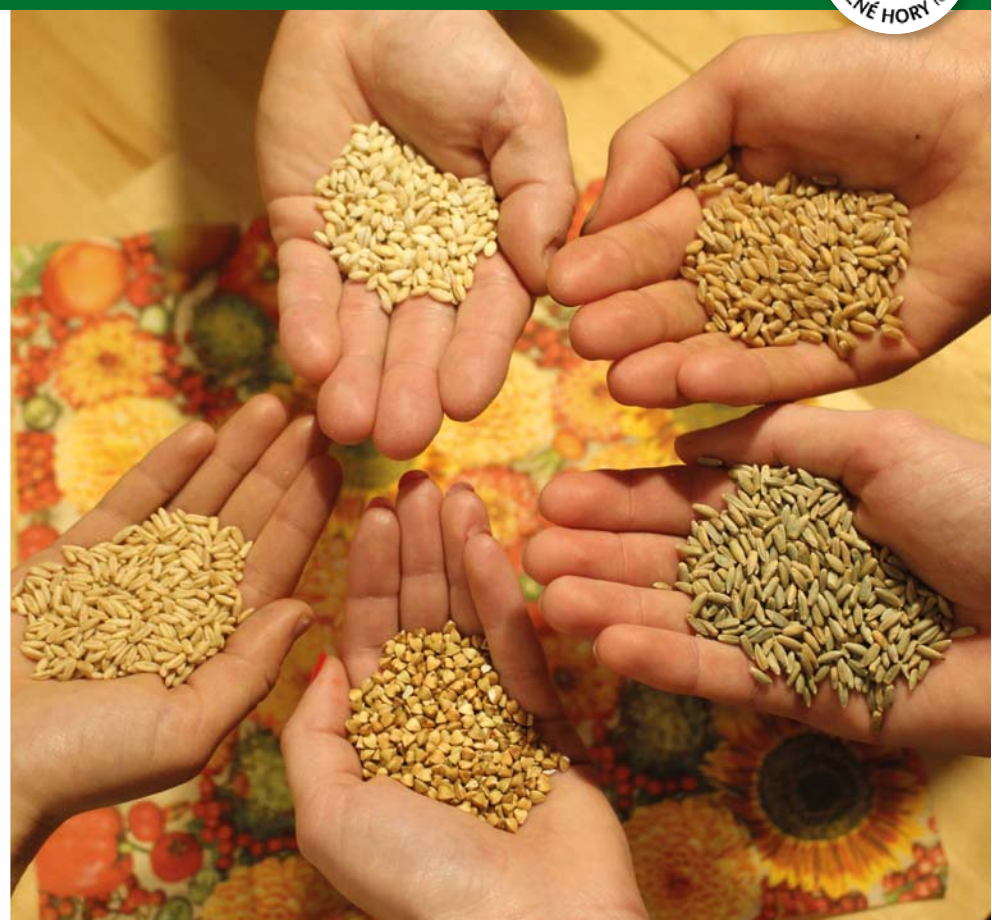
Povídání o rozmanitých obilovinách

Hodně jsem o tom přemýšlela a něco také vyzkoumala. Naši předkové jedli mnoho jiných obilovin, než jen pšenici: žito, ječmen, oves, jáhly, pohanku. To je ta pestrost, díky níž tělo dostane různé vitamíny, minerály a další potřebné látky. Pestrost není potřeba zajišťovat avokádem nebo pomeranči.

Každá obilovina má ve stravě jiný význam. Třeba ječmen umí pomoci tělu vyloučit po zimě zplodiny a očistit jej. Oves je dodává tělu potřebnou energii... No, ale jak je dnes do moderního jídelníčku dostat?

Jednoduchým fíglem je zahušťování polévek. Do nich se dá přisypat třeba pohanka, jáhly, kuskus, bulgur, různé vločky nebo kroupy. Je to docela fajn způsob, jak si přivyknout na nové chutě. U nás doma s tím nikdo neměl problém.

Snažíme se jíst hlavně celozrnný žitný chléb, a tím je v našem jídelníčku zastoupeno žito. Dalším „místem“, kudy propašovat do denních jídel různé obiloviny jsou kaše k snídani. Chlapi u nás doma se na to nejdřív





moc netvářili a zkoušeli to jen z povinnosti, ale úplně jsem je odzbrojila pohankovou kaší s jahodami a se šlehačkou. Já mám sladké snídaně ráda a v zimě kaše ocením. Podle toho, co jsem zjistila dříve o cukru je sladím jen malinko třtinovým cukrem nebo trochu vychladlé medem. Takže, **co u nás mělo úspěch: jáhlová kaše s banány a karamellem, celozrnná krupicová kaše s kakaem nebo kaše z kukuřičné a ječné mouky s malinami.** Samozřejmě nesmím zapomenout na klasiku, kterou jistě znáte: ovesnou kaši s jablky a skořicí.

Když chci snídat takovéhle dobroty, tak si musím přivstat a uvařit je. Ale ta půlhodinka mi za to stojí. Mamka je taky mlsná a ze sladkých jídel k snídani přihodila ještě lívanečky z ovesných vloček nebo ty celozrnné špaldové, které mají v sobě nastrohané jablko. A nesmím zapomenout na pohankové palačinky s javorovým sirupem! To je opravdová lahoda! Samozřejmě, že nesnídáme každý den sladké. Ale když už máme sladkou snídani, tak s dobrým pocitem, že je zdravá.

Když jsme u toho sladkého, tak je celkem jednoduchý způsob, jak obohatit svůj jídelníček tím, že do pečení přidáme místo části mouky mouku ječnou nebo špaldovou. To už jsem vám vyprávěla, jak jsme na to se sestřenkou přišly. Jahelník s jablky nebo sušenými švestkami je taky super. Existují i recepty s pohankovou moukou.

Ale abych vám neradila jen sladká jídla, tak super jsou špaldovo pohankové palačinky se sýrem a kečupem nebo ty, do kterých se dává už do těsta špenát a pak se potírají zakysanou smetanou. Jednoduché je také nahradit klasickou strouhanku kukuřičnou – můžete s ní vysypávat formy nebo obalovat řízky. Chutná skvěle. Taky do rýže jako přílohy se dá přimíchat quinoa.

Povídání o rozmanitých obilovinách

Taky se dají zkoušet různé těstoviny. Ty mohou být pohankové, kukuřičné, rýžové i žitné.

Dokázala jsem postupně „zblbnout“ celou rodinu, tak se táta vytil s polentovými noky (polenta je z kukuřice), které ochutnal v Itálii. Udělal na ně super sýrovou omáčku.

Při pohledu z dálky jíme vlastně úplně normálně – celkem normální recepty, které jsme vařili odjakživa. Při pohledu z blízka – tedy z čeho je vaříme, je vše jinak: vaříme zdravě.

Používáním různých obilovin při vaření zajišťuji svému tělu dostatečný přísun potřebných látek, a navíc snižuji riziko, že si vypěstuji alergii na lepek.

Zajímavost:

Víte, že pohanka se k nám dostala ve 12. století spolu s nájedzy pohanských Tatarů a že od nich má své jméno? V 16. století to byla nejoblíbenější obilovina.

Co jsme se z textu dozvěděli:

- Jaké obiloviny znáte?
- Proč je důležitá pestrost obilovin v jídelníčku?
- Jak různé obiloviny za jídelníčku propašovat?





POHANKOVÁ KAŠE S JAHODAMI (A ŠLEHAČKOU)

1 hr pohanky – lámanky nebo nahrubo
našrotované
2 hrnky mléka
kousek másla
trochu cukru nebo medu (1 lžička)
jahody (čerstvé, mražené, kompotované)



Lipoltický med z Lipoltic
Český med z Třebosic
Med z Nasavrku

Pohanku zalijeme mlékem a přivedeme k varu. Pak necháme cca 30 min. stát (pokud máme silnostěnný hrnec), jinak zabalíme „do peřin“. Je dobré tuhle akci dělat večer a necháme stát do rána. Pak podle chuti dolijeme dalším mlékem a osladíme. Kaši můžeme rozmixovat. Přidáme do ní kousek másla a jahody. Pokud použijeme jahody kompotované, tak ani nemusíme sladit medem. Kaši můžeme zdobit našlehanou šlehačkou. *Kaši můžeme dělat i jenom z vody, a ne z mléka a bez šlehačky. I tak je moc dobrá.*

Kdo je vegetarián asi víte. Je to člověk, který nejí maso. Zajímalo mě, jestli je to tedy zdravější, než maso jíst. Dostalo se mi poněkud šalamounské odpovědi, že záleží na typu člověka i typu jeho pracovní zátěže. Jsou lidé, kterým maso opravdu nechybí, protože jeho trávení je příliš zatěžuje, ale i lidé, kteří by bez něj nemohli být zdraví. Asi si to musí každý zkusit sám, co si jeho tělo řekne. Já nejsem žádný masožrout, ale život úplně bez masa si představit nedovedu. Občas mám na něj velkou chuť.

Naši předkové si masa velice vážili. Jedli ho hlavně na podzim a v zimě, když se zabíjeli husy, odrostlí beránci či staré ovce. V zimě se konaly zabíjačky za rok vykrmených vepříků, jak můžeme i krásně vidět na ilustracích Josefa Lady. Od 19. století se hodně chovali králíci a ty bylo možné zabít během roku dle potřeby. Když byl někdo hodně nemocný nebo ženám po porodu se vařili slepičí vývary ze slepic, které již přestaly snášet vejce.

Maso je zdroj bílkovin a ty jsou zase zdrojem stavebního materiálu a energie pro tělo. **Když tedy nechcete jíst maso, měli byste jíst hodně luštěnin, semen a ořechů, kde je také hodně bílkovin.** Takže brácha, který cvičením pěstuje svaly, si hlídá, jestli má dost ode všeho.

Pokud maso jíte, platí zde to, co u všech potravin: je nejlepší, když je co nejkvalitnější – tedy domácí, od sousedů, z místní farmy nebo v kvalitě bio. Jde o to, aby maso nebylo plné hormonů a antibiotik. Obzvláště obezřetní buďte u kuřat. Dříve vychvalované zdraví prospěšné bílé maso, je dnes, pokud se jedná o klasické velkochovy, skoro možná až škodlivé.





Uzeniny je dobré samozřejmě omezit, ale kvalitní šunková klobása není sama o sobě žádným zlem, protože v ní je pouze maso, koření a sůl.

Podobně je to s mlékem. Chápu, že někdo ho nesnáší a může například jen mléčné kysané výrobky nebo ani to ne. Já si bez mléka, smetany, jogurtu, sýra... nedovedu představit život. Ale zase: něco jiného je čistý jogurt z farmy, do kterého si přidáte domácí marmeládu a něco jiného ochucený jogurt z obchodu. I tady platí, že důležitá je kvalita potravin a složení. Taky je dobré uvědomit si, že naši předkové na konci zimy mléko neměli – kozy, ovce, ani krávy se v tu dobu nedojily, protože měly před porodem. Ale úplně bez mléčných výrobků nebyli: měli v komorách uskladněné sýry a tvarohové homole a také mléko zakonzervované zkysáním, které se dá přidávat do veškerého pečení. **Takže předjarní očista s výrazným omezením mléčných výrobků v tu dobu dává velký smysl.**

Když jsem bádala v doporučeních ke zdravému stravování, přitočila se ke mně mamka a koukala mi přes rameno: „Vidíš to, před pár lety se říkalo, že za obezitu a spoustu nemocí může tuk. Špatné bylo sádlo i máslo, tučné maso... A začali se složitými procesy v potravinářském průmyslu vyrábět nízkotučné jogurty, sýry, margaríny a tak.“ „Ale mě se zdá, že lidí „při těle“, i dětí je čím dál tím víc!“ opáčila jsem. „Máš pravdu, je. Protože se začalo jíst hodně cukru. A tak byly tuky omilostněny.“ Takže je zdravější namazat si na chleba kvalitní pravé máslo ze smetany než margarín. Je lepší smažit na čistém sádle než na ztuženém tuku. Je to vlastně trochu návrat k zdravému selskému rozumu.

Zajímavost:

Víte, proč se zabíjačky konaly v zimě? Bylo to samozřejmě proto, že selátko od jara už tou dobou bylo vykrmené, ale také proto, že v zimním chladném a mrazivém počasí se dá maso dobře uchovat, než se dá vyudit apod. Naši předkové se museli žít v souladu s přírodou. V parném létě by se jim vše hned zkazilo.

První ledničky, tedy spíše schránky na led, se objevily teprve na konci 19. století. Do těchto ledniček se ale musel kupovat a každý den doplňovat led! První elektrické ledničky připomínající ty, co máme doma dnes, se do domácností dostaly až po roce 1913.

Co jsme se z textu dozvěděli:

- V jakém ročním období naši předkové jedli maso?
- Když někdo nejí maso, co musí hojně obsahovat jeho jídelníček?
- V jakém ročním období je smysluplné po vzoru předků omezit mléčné výrobky?
- Jaké maso a mléčné výrobky máme jíst, aby nám prospívaly?





Recept

ZAPEČENÉ BRAMBORY SE SÝREM

1 kg brambor
1 kelímek smetany na šlehání
200 g sýra eidam – stačí 30%
sůl a oblíbené koření na brambory
lístky rukoly jako doplněk (*nemusí být*)



Brambory a mléčné výrobky z Kraskova
Lipinské mléčné výrobky

Brambory oloupeme a nakrájíme na opravdu tenká kolečka. Do máslem vymazané zapékačí formy klademe vrstvu brambor, osolíme a případně okořeníme. Posypeme sýrem a pokračujeme další vrstvou brambor, a tak stále dokola. Nakonec zasypeme větší vrstvou sýra a zalijeme smetanou. Pečeme na 180 °C asi 1 ½ hodiny. K těmto bramborám bezvadně chutná rukola.

Povídání o sezónních potravinách

Další vědomosti o stravování jsem překvapivě získala ve skanzenu, kam jsme si udělali výlet. Paní průvodkyně nás nad pokrmy vystavenými na dřevěném stole poučila, že lidé v **minulých staletích měli v každém ročním období k vaření dostupné pouze určité potraviny.** Jahůdky v zimě pro ně byly možné opravdu jen v pohádce a jablka v červnu vlastně také. O rajčatech v únoru ani nemluvě.

Dnes se tomu říká, že jedli sezónní potraviny. Na ty je naše tělo nejlépe přizpůsobené. Je zdravé jíst ovoce a zeleninu v době jejich zrání. Ovoce a zelenina z jiných podnebných pásem může naše tělo vnímat jako cizorodé a vyvolávat alergické reakce. Pak nám průvodkyně položila podle mě docela těžkou otázku: „Jaké ovoce a zeleninu naši předkové jedli v létě či na podzim si asi umíte představit. Ale co v zimě?“

No, nevěděli jsme skoro nic, kromě obilí a brambor. Já jsem přihodila ještě hrách a čočku. „Vlastně ještě jablka a hrušky schované ve sklepech!“ napadlo někoho.

„Ano, správně v zimě se nabízí zelenina i ovoce, které jsou uskladněné jako je třeba červená řepa, petržel, mrkev, celer, pastinák. Na záhoně může přezimovat pórek, kadeřávek nebo třeba polníček. Takže mohli mít i v zimě dostatek vitamínů. Naše země poskytuje hojnost nejrůznějších druhů ovoce a zeleniny v každém ročním období!“

„Ale co vitamín C? Mandarinky a pomeranče jsou **plné vitamínu C**, který je v zimním období potřebujeme. A ty přece nemohli mít!“ podotkla jsem.

„Jenže ono je to celé skvěle vymyšlené! **Výborným zdrojem vitamínu C je šípek, ze kterého dá vařit čaj a také kyselé zelí!** Obojí měli naši předkové po ruce celou zimu. Umíte si vůbec uvařit šípkový čaj?“





Dívala jsem se v tom skanzenu na malé chaloupky i statky, jejich chlívký a stodoly, ohrady s ovceci a sušárny ovoce a až tam mi došlo, jak má **každé roční období svou náladu. Má své témata i plodiny. A já jakožto součást toho koloběhu se na nějaké rovině proměňuji s ním.** Připustila jsem si, že v zimě mě představa zeleninového salátu úplně mrazí a v létě naopak netoužím po pečené huse.

Je to vlastně tak jasné, že bychom měli jíst něco jiného, když venku mrzne a něco jiného, když je vedro k zalknutí. V zimě jsou dobrá dlouho vařená jídla, která zahřívají a v létě ta, která chladí. Tak to krásně ladí s naším tělem.

Přizpůsobení stravy ročnímu období je ale také levné. Protože to, co je se právě sklízí je nejlevnější. Třeba rajčata jsou v létě plná chuti a za přiměřenou cenu. V zimě chutnají jako kdyby člověk žvýkal gumu a jsou drahá.

Odborník by dodal, že i naše slinivka si pamatuje, jak naši předci jedli v rámci roku. Proto v dnešní době, kdy můžeme po celý rok koupit téměř vše, máme takový výskyt potravinových alergií.

Zajímavost:

Víte, že brambory se u nás prosadily až po velkém hladomoru v letech 1771–1772? Hospodáři k jejich pěstování ale byli z počátku nedůvěřiví, neznali jejich vlastnosti, ani nevěděli, jak by je měli vařit. Tak je zpočátku dávali jen dobytku, a to mnozí ještě zelené i s natí a divili se, že je dobytek nemocný a chcípe. Celá bramborová rostlina i nezralé brambory jsou totiž jedovaté.

Co jsme se z textu dozvěděli:

- Co jsou to sezónní potraviny?
- Proč je dobré jíst sezónní potraviny?
- Ve které roční době nám udělají teplá, dlouho vařená jídla?
- Pro které roční období se hodí jíst hodně syrové zeleniny?





Recept

CELEROVÉ ŘÍZEČKY S BRAMBORAMI

1 velký celer, 1–2 vejce,
 ½ – 1 hr celozrnné mouky: špaldové
 nebo ječné, 1 hr kukuřičné strouhanky,
 1 kostka zeleninového vývaru (nebo lépe
 domácí vývar), 1 kg brambor



Brambory z Kraskova

Celer oloupeme a nakrájíme na středně silné plátky. Dáme vařit do osoleného zeleninového vývaru. Pozor nerozvařit! Měkkost zkusíme vidličkou. Necháme okapat a vychladnout a obalujeme v klasickém trojobale. Přichytáme si 3 hluboké talíře: 1. talíř nasypeme mouku, 2. talíř vidličkou rozšleháme vajíčko s trochou vody nebo mléka a osolíme a 3. talíř nasypeme strouhanku. Plátky celeru postupně obalíme v každém talíři a smažíme na středním plameni na oleji nebo sádle. Řízečky na talíři můžeme pokapat citrónovou šťávou. Podáváme s bramborami a petrželkou. Oloupané a nakrájené brambory vaříme v osolené vodě s trochou kmínu do měkka (zkusíme nožem).





Tak a teď ještě: Co pít? Asi všichni víme, že **zdravá je voda**. Až zázračná může být pramenitá ze studánky, takže pokud ji někdo máte poblíž, určitě to stojí za to zajít k ní pro vodu. Jenže: povídaly jsme si s holkama ze třídy a pravda je, že jsme dost zvyklé na sladké nápoje. Milujeme nejen džus, ale třeba i Coca-Colu, která je tedy úplně nezdravá. **Abychom se společně odradily od pití přeslazených nápojů** (daly jsem si to totiž jako měsíční výzvu), **zjistily jsme toho o nich, co nejvíc.**

Takže: Slazené nápoje jsou obarvené, přechucené (umělými příchutěmi) a přeslazené. **Pozor! Když je na nich nápis: bez cukru, tak jsou v něm umělá sladidla, a to také není dobře.**

„V 1 litru Coca-Coly je tolik cukru, že to představuje 27 kostek!“ předčítala jsem spolužačkám.

„No, to je pak pěkně na nic, když se člověk snaží péct koláče skoro bez cukru! Pak si dá skleničku a všechno snažení přijde vniveč!“ konstatovala sestřenka.

„A pak se taky můžu divit, že s takovými nápoji štíhlou linií asi neudržím.“

Zkuste si dát výzvu bez slazených nápojů z obchodu také. Byla to pro nás docela fuška, ale jak jsem měla chuť na sladké pití, **objevila jsem kouzlo domácích šťáv.** Ta z černého rybízu vede! Samozřejmě si jí do sklenice musíte dát přiměřeně! Taky jsem poprvé ochotně ze sklepa donášela domácí zavařený mošt!

V horkém létě mě inspirovala v restauraci na stole postavená voda s kolečkem pomeranče a mátou. Je to výborná jemně ochucená voda a má mnoho dalších variant: s meduňkou a citrónem, s kolečky okurky, s květy bezu, s mateřídouškou...

K **úvahám o teplých nápojích mě přivedla podzimní návštěva Babiččina dvorečku v Liciborčicích.** Kromě jiných produktů z koziho mléka a dalších byl v nabídce i **Babiččin ovocný pečený čaj.** Dokonce se jedná o certifikovaný regionální produkt! Pořídila jsem ho a musím říct, že jeho chuť dalekosáhle předčila všechny „ovocné pytlíkáče“ z klasického obchodu. Ty jsou na mě často šíleně ky-

selé a taky jsem se dočetla, že se příliš nedoporučují.

Víte, že si takový pečený čaj můžete klidně udělat i doma? Opravdu se peče z malých kousků ovoce (např. jablka, hrušky, ostružiny) s přidáním koření (skořice, badyán, hřebíček) a citrónu. Pak se plní do sklenic jako zavařenina. Takže jsem začala v kuchyni zkoušet různé chuťové variace.

„Víš, že existuje jeden super rychlý a jednoduchý ovocný čaj?“ zeptala se mě babička, když viděla moje experimenty s pečením ovoce. **„To ti stačí vzít slupky z jablek, když jsi je loupala třeba na štrúdl. Hodíš je do hrnce s vodou a chvilku povaříš.** Můžeš k tomu třeba přidat i kousek skořice a hřebíček a máš domácí vánoční čaj!“

„To je fakt skvělá vychytávka!“ nadchla jsem se.

Že se odedávna se pily bylinkové čaje, často i jako lék, to jsem věděla. Jak ale s čaji z bylin, kterých je opravdu mnoho začít, to jsem netušila. Když už u nás babička byla, tak jsem zkusila něco vyzvědět. Babička není žádná kořenářka, ale na každodenn-





ní pití mi doporučila meduňkový čaj – možno osladit kouskem jablíčka, máto-
vý čaj – možno osladit kouskem hrušky, heřmánkový a taky šípkový. Ten hlavně
v zimě. **Bylinkové čaje jsou blahodárné, ale i moc dobré.**

Vyprávěla jsem vám v kapitole o historii, že káva se u nás pila už od 19. století. Ta
pravá dlouho spíš jen při slavnostních příležitostech. Víc se užívaly její náhražky:
kávy obilné. Víte, že prospěšnosti klasické kávy se vedou spory, ale obilné kávy
jsou jednoznačně zdraví prospěšné? Jsou totiž z praženého žita nebo ječmene
s přidáním kořene čekanky. Tuhle „nepravou“ kávu piju s mlékem od dětství, tak-
že to pro mě nebyla žádná novinka. Mám ji moc ráda, ale nově mě potěšilo, že
jsem se dozvěděla, že je tak zdravá.

Zajímavost:

Káva se u nás pije od 19. století. Víte, že původně se káva kupovala zelená
a teprve doma se pražila na kamnech a pak mlela na ručních mlýncích? Kdo si
chtěl pochutnat na kávě, musel ji 20 minut pražit, pak prudce zchladit, nechat
4–5 dní odpočinout, a pak si ji mohl teprve semlít. Krásné historické ruční mlýn-
ky na kávu jsou ozdobou nejednoho historického domu.

Co jsme se z textu dozvěděli:

- Proč jsou ochucené nápoje z obchodu nezdravé?
- Čím můžeme tyto průmyslově vyrobené ochucené nápoje nahradit?
- Jak se dělá zdravý ovocný čaj?
- Které bylinky jsou vhodné na čaj pro každodenní pití?

ŠÍPKOVÝ ČAJ S BEZOVÝM KVĚTEM

- 1 hrst šípků
- 2–3 sušené bezové květy (*pokud máme
drť, tak asi polévkovou lžící*)
- 1 l vody
- 1 lžice medu
- šťáva z ½ pomeranče

Šípky zalijeme studenou vodou a ne-
cháme co nejdéle louhovat ve studené
vodě. Pokud chystáme čaj ke snídani,
tak ideálně přes noc. Pak jej přivedeme
k varu a vhodíme sušené bezové květy.
Přikryjeme pokličkou a necháme asi 10
min louhovat. Po té čaj scedíme a přisla-
díme medem a přilijeme pomerančovou
šťávu.

Šípky obsahují velké množství vitamínu
C a dalších našemu zdraví prospěšných
minerálních látek. Šípkový čaj posiluje
imunitu a je účinný proti únavě. Je dob-
ré jej pít preventivně. Jsme-li nachlazení,
nebo máme chřipku, pomůže nám k rych-
lejšímu uzdravení.

*Med i pomerančovou šťávu můžeme vyne-
chat.*





Vyzkoušela jsem si, že je dobré každé jídlo uvařit alespoň třikrát v nevelkém časovém rozpětí. Tím jsem si zapamatovala, jak se dělá a šlo to mi to pak v kuchyni ráz na ráz.

Dobré je věci měnit postupně. Netlačít na sebe ani ostatní členy rodiny. Každá malá změna se počítá. Postupně je důležité i ubírat na sladkosti jídel – nejprve třeba stáhnout cukr v receptech o třetinu, pak o polovinu... Můžeme postupně objevovat chutě a vlastnosti jiných muk: jak kukuřičné, pohankové, rýžové, žitné a pak jídlům není potřeba říkat bezlepkové, protože se jedná o přirozeně bezlepkové obiloviny. Důležité je zapojit fantazii a instinkt a chuť objevovat nové věci, tedy spíše ty zapomenuté, které jsme nestihli nepochyťit od prababiček...

Nemůžete čekat, že když přijdete s nápadem na zdravější jídlo, někdo to za vás udělá. Je potřeba hodně přidat ruku k dílu. Není možné chtít po rodičích, aby plnily naše představy, jak to má být, když jim to přidělá hodně práce. Musíte začít sami a prosit o pomoc sourozence a tak. Tím sná-

ze dosáhnete změny – rozdělením, kdo který den dělá snídani a kdo na to nakupí. **Je potřeba to trochu promýšlet, ale to je vlastně to, co nás baví** 😊.

Kdo chce vědět více, může se podívat na videa paní Dany Šťastné, jak vařit nebo se zúčastnit jejích workshopů.

[facebook.com/kruhzdaví](https://www.facebook.com/kruhzdaví)

Kdo chce vědět více, může se podívat na katalog producentů Železných hor.

www.regionalni-znacky.cz/zelezne-hory/

Kdo se zajímá o lokální produkci, o životní příběhy producentů, může se zapojit do aktivit Železnohorského regionu sám, se svými rodiči či v rámci své školy.

www.zeleznohorsky-region.cz





Český med z Licoměřic

Jiří Vašíček, Licoměřice

Železnohorský ležák

Jaroslav Kutílek, Žlebské Chvalovice

Masný skot – hovězí maso

Jan Vašíček, Licoměřice

Brambory

Mléčné výrobky

Josef Navrátil, Kraskov

Kovářské výrobky

Aleš Navrátil, Kraskov

Třemošnické těstoviny

Olga a Josef Vojáčkovi, Třemošnice

Bojanovská krajčovaná kresba

Bojanovská keramika

Ludmila Sadílková, Bojanov

Pletené výrobky z proutí

Paličkové krajky

Alena Machová, Přelouč

Kovářské výrobky

Lukáš Kučera, Turkovice

Med

SOUV-VVC, o. p. s., Nasavrky

Výrobní program SEKOL®

VENTURA–VENKOV s. r. o., Horecký Dvůr

Ruční dřevorezba ze Seče

Olga Široká, Seč

Žitný kváskový chléb

Náš celozrnný závin

Ing. Dana Šťastná, Chrudim

Zámecká medová žebra

Choltické koláče

Restaurace Zámek Choltice s. r. o.

Ovoce z Podhůří Železných hor

Jaroslav Nevoľe, Choltice

Křížaly rytíře Sekolíka

Dobroty z Horeckého Dvora

EKOfarMA Horecký Dvůr s. r. o.

Lipinské mléčné výrobky

Milan Víšek, Lipina

Český med a medovina z Třebosic

Ladislav Skřek, Třebosice

Železnohorská dezertní medovina

TRIKAM Nasavrky s. r. o.

Kuplevandule

Olga Pospíšilová, Chrudim

World Cofee

World Coffee Roaster s. r. o., Medlešice

Divočina z farmy

Jaroslav Jedlička, Lukavice

Výrobky z vlny a kanafasu

JBL Mgr. Marie Sýkorová, Licibořice

Lipoltický med

Jana Apltauerová, Lipoltice

Čersvé mléko ze Stolan

ZOD Družstvo Stolaný

Drát a sklo pro radost

Jana Beránková, Slavkovice

Hoješínská placka

Hostinec Pod Drnem, Hoješín

Plstěné výrobky dílny Momo

Momo Chrudim o. p. s., Chrudim

Raba Choltická zabijačka

Josef Raba, Choltice

Přírodní rostlinná mýdla

Mýdlárna Š.Iva, Slatiňany

Chodníkový zametač ZCH, zadní radlice a nesený zametač

AGROMETALL s. r. o. Heřmanův Městec

Hovězí maso z Lipky

STATEK Lipka a. s., Lipka

Sušenky Bobiny

Jana Otčenášková, Nová Ves

Štrúdl paní mlynářky

Hostinec Ve starém mlýně, Bukovina

Tuněchodské selské mléko

První zemědělská, a.s. Tuněchody

Ručně tkané textilní výrobky

Marcela Bezoušková, Bojanov

Farmářské mléčné výrobky

Ladislav Jirásek, Proseč



Příběh opravdového jídla

Příběh opravdového jídla,
vydala MAS Železnohorský region, z. s.,
nám. Míru 288, 538 03 Heřmanův Městec ©2021,
tiskový náklad 10 000 ks

Autorské texty, fotografie: Kateřina Korejtková,
Autorské texty, fotografie: Ing. arch. Tereza Šmídová
Autorské fotografie archiv Chrudimsko-Hlinecko
Autorské fotografie, grafické zpracování: Leona Turynová
Fotografie: <https://cz.depositphotos.com>
Tisk: fronte s. r. o., Pardubice



 Železnohorský
MAS region



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Výzkum, vývoj a vzdělávání

 MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY