



LeAnne CAMPBELL, Ph.D.

ČÍNSKÁ STUDIE V KUCHYNI

**OFICIÁLNÍ DOPLNĚK
ČÍNSKÉ STUDIE**

**120 RYCHLÝCH A CHUTNÝCH POKRMŮ ZALOŽENÝCH
NA KOMPLETNÍCH ROSTLINNÝCH POTRAVINÁCH**

Copyright © 2013 LeAnne Campbell

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced by any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být použita ani reprodukována žádným způsobem bez písemného souhlasu oprávněné osoby, vyjma stručných citací, jež mohou být uváděny v člancích odborné kritiky či recenzích.

Udílí se povolení k užití materiálu v bulletinu New Century Nutrition © 1996, vydáno v Paracelsian, Inc.

Recepty jsou založeny na výsledcích výzkumu T. Colina Campbella, jak je popsán v knize Čínská studie autorů T. Colina Campbella, Ph.D. a Thomase M. Campbella II, M.D. vydané v anglickém originále nakladatelstvím BenBella Books a česky nakladatelstvím SVÍTÁNÍ.

Fotografie zhotovil Steven Campbell Disla.

Anglický originál knihy vydalo nakladatelství

BenBella Books

10300 N. Central Expressway

Suite 530

Dallas, TX 75231

www.benbellabooks.com

Dotazy a připomínky je možno zasílat na feedback@benbellabooks.com.

Czech edition / české vydání:

© SVÍTÁNÍ plus, s.r.o.

translation © SVÍTÁNÍ plus, s.r.o.

1. české vydání

ISBN 978-80-86601-33-5

PŘEDMLUVA

Jsem předpojatý. Anebo možná jen čistě upřímný. Autorkou této knihy je moje dcera LeAnne Campbell. Ovšem ať už jsem předpojatý, nebo ne, znám její způsob vaření, její recepty (mnohé jsem vyzkoušel), její odhodlanost v otázkách správné výživy a její schopnost připravovat rychlá, výživově hodnotná jídla, i když je sama velmi pracovně vytížená.

LeAnne zapojila do projektu celou naši rodinu. Ochotně pomáhali oba její synové, díky čemuž se stali slušnými kuchaři. Její matka Karen a švagrová Kim přispěly každá několika recepty a jiné pomáhaly vyzkoušet. A já jsem se přičinil rovněž – jako ochutnávač. Recepty uvedené v této knize se opírají o cestu ke zdraví, jak byla představena v knize Čínská studie, kterou jsem napsal se svým synem Tomem. Tato doprovodná kuchařská kniha byla sepsána s cílem pomoci lidem připravovat rychlá, výživově hodnotná jídla i po náročné každodenní práci.

Kniha se vyznačuje i tím, že autorka uvádí recepty neobsahující přídavné tuky a že klade velký důraz na použití jen malého množství soli a velmi uměřeného množství sladidel. Někteří lidé, jimž je zatěžko přijmout myšlenku vynechání přídavného tuku/oleje z denní stravy, mohou tuto strategii vaření zpochybňovat, nicméně vědecké důkazy naznačují, že bychom se tomuto tuku měli skutečně vyhýbat. To platí zejména pro jedince s vysokým rizikem vzniku degenerativních onemocnění, tedy pro většinu lidí, či pro ty, u nichž taková choroba (např. kardiovaskulární nemoci, rakovina, cukrovka a jiné metabolické poruchy a též obezita) byla už zjištěna. Pojem „přídavný“ tuk užívám proto, abych jej odlišil od rostlinných pokrmů s přirozeným vysokým obsahem tuku, jelikož tyto většinou obsahují též přírodní dávku antioxidantů, vlákniny a vhodných bílkovin.

Jsem si vědom, že přechod na takovouto zdravou stravu se může jevit – alespoň zpočátku – jako velmi náročný pro lidi stravující se do té doby typicky americky. Je však důležité si říci, že byla prokázána návykovost tuku, jenž postupně vyvolává u lidí přejídání. A jako u každé jiné závislosti platí, že se jí někteří lidé nejenom těžko zříkají, ale navíc si své choutky i velmi důrazně hájí.

Změna je ovšem možná. Jen to chvíli potrvá, u některých jedinců i měsíce. Jakmile však dosáhneme proměny, začínáme objevovat v přírodní rostlinné stravě nové druhy chutí, jichž jsme si byli dosud sotva vědomi. Když se pak někteří lidé, například při cestování, občas vrátí k pokrmům doslova plovoucím v tuku, dostaví se potíže – někdy i skutečné střevní poruchy – případně se jim zdá, že staré jídlo chutná jako hrouda žluklého tuku.

Často se mě ptají – a těch dotazů jsem obdržel stovky – co má rodina a já jíme. Třebaže se pokouším odpovídat okamžitě na místě, jsem si velmi dobře vědom, že takové stručné odpovědi nemohou uspokojit lidi usilující o opravdovou změnu své životosprávy. Je mi proto potěšením oznámit, že již existuje kuchařka, která se skutečnému způsobu vaření v naší rodině blíží tak, jak si jen lze představit. A tou je tato kniha.

*T. Colin Campbell, Ph.D.,
spoluautor bestselleru Čínská studie,
emeritní profesor nutriční biochemie na Cornellově univerzitě*

ÚVOD

MOJE CESTA K PŘÍRODNÍ ROSTLINNÉ STRAVĚ

Strava každého z nás je věcí osobní volby, často založené na tom, co nám chutná, vyhovuje, nač jsme zvyklí, případně co máme zrovna po ruce. Když mě lidé žádají, abych pohovořila o tom, co jím a proč to jím, musím se vždy zamyslet. Tak jako každého, ovlivnily i mě životní zkušenosti, a to jak mé vlastní, tak i lidí mně nejbližších – především těch, kteří se o mě starali v dětství. Když jsem byla dítě, určovala moji stravu povětšinou matka, která vařila a připravovala jídlo pro celou rodinu. Jedli jsme s chutí vepřové kotlety se šťouchanými bramborami a zelenými fazolkami, špagety s masovými kuličkami a kuřecí řízky přes celý talíř. Večeře bývaly korunovány domácím zákuskem a zmrzlinou.

Můj jídelníček se začal měnit až během prvních let na střední škole díky zjištěním mého otce T. Colina Campbella, která později rozvedl v Čínské studii, knize úspěšné u nás i v zahraničí. Na základě svých výzkumů navrhl mé matce, aby naše rodina přešla na stravu kladoucí větší důraz na složky rostlinné než živočišné. Pomalu jsme se s rodinou začali přesouvat k rostlinnému jídelníčku. Namísto masa podávaného jako hlavní chod začala moje matka používat maso jen občas, a to buď jako přílohu, nebo k dodání chuti.

Moje matka byla odjakživa vynikající kuchařka, už během dospívání jsem její kuchyni milovala. Když jsem pak odešla na vysokou školu, nepřestávala jsem vyhledávat domácí bohatou stravu svého dětství, která často obsahovala živočišné výrobky. I v tomto období se můj výběr stravy odvíjel výhradně od mých chutí. Spolu s mými spolubydlicemi jsme si neváhaly klidně uprostřed noci objednat pizzu se sýrem a uzeninou navíc a zmrzlinový pohár přelitý horkým karamellem. Až do promoce jsem se v podstatě nikdy nezabývala otázkou, proč jím to, co jím.

Pokud mám popsat rozhodující okamžiky svého přechodu k rostlinné stravě, měla bych zmínit pár směrodatných zážitků. Po ukončení vysoké školy mě přijali do Mírových sborů. Poprvé jsem se tak ocitla v situaci, kdy jsem byla odkázána sama na sebe. Vyslali mě do jedné zemědělské oblasti v Dominikánské republice, kde jsem pracovala přímo s chudými rodinami a jejich podvyživenými dětmi. Zvlášť blízko jsem měla k jedné rodině – a zejména k jejich malé dceři. Anitě bylo čtrnáct měsíců, ale vážila sotva tři kila. Starala se o ni babička, zatímco matka Anity sháněla práci ve městě.

Jednou, za deště, jsem pozorovala Anitinu babičku, jak se vleče s pár pytlíky jídla a s děckem. Šla od lékaře – u vnučky propukl zánět průdušek. Nabídla jsem se, že Anitu ponesu. Jak jsme stoupaly dvě míle do hor, kde Anita bydlela, cítila jsem slaboučký tlukot jejího srdce jen kousek od své hrudi. Tu a tam zůstávala jakoby bez dechu. Musila jsem vždy znovu zastavit a přitisknout ucho k její tvářičce, abych si poslechla, zda vůbec ještě dýchá.

Když jsem se toho večera vrátila na kliniku, zůstala jsem v ordinaci. Jindy jsem chodila k sousedům hrát domino či jen tak zevlovat u nich v kuchyni a vyměňovat si drby. Ale toho večera jsem toužila po samotě. Týden předtím jsem začala číst knihu Potrava pro malou planetu od Francese Moorea Lappého, a tohle zrovna byla kniha, která v tu chvíli skutečně ladila s mým rozpoložením.

Při cestě s Anitou do hor jsme prošly kolem tisíciakrového statku s dobyt看em. Majitelé statku žili v zahraničí, a když občas zavítali do Dominikánské republiky, bydleli ve svém druhém domě v turistické oblasti pro vyšší třídu. Lidé žijící v okolí statku z něj nikdy neměli žádný užitek. Maso tohoto dobytka bylo totiž určeno jen pro mizivou část místního obyvatelstva – pro ty, kteří si je mohli dovolit. Naopak k těm, kteří by je potřebovali nejvíc, se nedostal ani kousek. Úroveň zařízení statku několikanásobně převyšovala životní podmínky panující v okolních příbytcích a dobytek se pásł na širých loukách, zatímco Anita, její rodina a sousedé žili ve stísněných přelidněných čtvrtích. Krávy se mohly kdykoli napít u obřích cisteren určených pouze pro ně, ale Anitina rodina a sousedé takový luxus neměli. Za vodou museli daleko k řece, odkud ji domů nosili v třílitrových džbánech – a tato voda bývala často znečištěná.

Taková míra nespravedlnosti mi hnula žlučí. Když jsem se na ten paradox podívala z lidského hlediska, začala jsem zpochybňovat samu živočišnou výrobu. Napadlo mě, že bych třeba já mohla udělat první krok a omezit spotřebu živočišné stravy – aby zdroje mohly být využívány účinněji.

Druhý takový zážitek, který mě během období v Mírových sborech hluboce ovlivnil, se týkal práv zvířat. Když se zde můj pobyt chýlil ke konci, byla jsem přeložena výše do hor, kde jsem pomáhala při stavbě školy. Na pozemku vedle mého obydlí se rozkládala pastvina, na níž žil kozel. Byl milý, překypoval zvědavostí a všiml si všeho, co provádím. Často chodíval až k plotu a sledoval, jak přecházím po dvorku. Začala jsem ho krmit odřezky z kuchyně, což v něm jen rozněcovalo zájem. Byl prvním stvořením, které jsem vídala každé ráno při odchodu z domu. Soused říkával, že když kozel zaslechl moji motorku, na níž jsem se vracela z práce, přebíhal na stranu ohrady sousedící s mým dvorkem a vyhlížel mě tam.

Jednou jsem přijela z práce domů a spatřila něco, co mnou hluboce otřásl: Kozel byl zavěšený na plotě, měl proříznuté hrdlo a jeho krev zbarvila můj dvorek do ruda. Jeho oči jako by mě pozorovaly; už se nesmály – žadonily, v hluboké bolesti mě prosily o pomoc. Já už ale nemohla dělat nic. Udělal se mi nevolno. Odvrátila jsem se a zašla dovnitř. Později toho večera mi sousedé přinesli talíř kozího masa a říkali, že je výborně ochucené. Nedokázala jsem je pozřít. Bylo to maso mého přítele kozla a já pořád viděla ty jeho žadonící oči. Tenkrát jsem nadobro přestala jíst maso.

Z Mírových sborů jsem se vrátila s přesvědčením v otázkách lidských a zvířecích práv. Můj otec se v té době ještě stále zabýval výzkumem. A každý jeho objev naznačoval, jak zásadní ze zdravotního hlediska je omezit potraviny živočišného původu a jíst přírodní rostlinnou stravu.

Utvrzena otcovými zjištěními a svým vlastním přesvědčením a zkušenostmi jsem začala konzumovat stravu blížící se téměř výhradně rostlinné: žádné výrobky živočišného původu, masité ani mléčné. Mám teď dva syny, kteří vyrostli na stravě sestavené na základě otcových výzkumů. Snažila jsem se syny nejen živit rostlinnou stravou, ale zároveň pro ně vytvářet i pokrmy chutné.

„Ještě nikdy v historii neměl člověk k dispozici takové množství empirických výzkumů potvrzujících výhody přírodní rostlinné stravy. Nyní jsou např. snadno dostupné obrázky koronárních tepen a pomocí nich můžeme přesvědčivě ukázat, stejně jako to učinili dr. Dean Ornish a dr. Caldwell Esselstyn ml., že přírodní rostlinná strava léčí srdeční chorobu. V současné době máme dostatečné znalosti na to, abychom pochopili vlastní mechanismus tohoto účinku. Živočišné bílkoviny zvyšují koncentrace krevního cholesterolu u pokusných zvířat i u lidí ještě daleko více než nasycené tuky a cholesterol z potravy. Mezinárodní porovnávací studie ukazují, že u skupin obyvatelstva, které se živí tradiční rostlinnou stravou, se srdeční choroba vyskytuje daleko méně. Studie zaměřené na jednotlivce v rámci jedné skupiny obyvatelstva dále ukazují, že ti, kdo konzumují více rostlinných zdrojů, mají nižší koncentrace krevního cholesterolu a méně trpí srdeční chorobou. V současné době tedy máme velké množství důkazů o tom, že přírodní rostlinná strava je pro srdce tím nejlepším.

Disponujeme rovněž bezprecedentními znalostmi mechanismů, kterými strava ovlivňuje vznik a rozvoj rakoviny. Zveřejněné údaje ukazují, že živočišné bílkoviny podporují růst nádorů, zvyšují koncentrace látky IGF-1, která u rakoviny představuje rizikový faktor, a strava s vysokým obsahem kaseinu (hlavní druh bílkoviny kravského mléka) umožňuje prostupování vyššího množství kancerogenů do buněk a následně jejich vazbu na DNA. Tato vazba zvyšuje počet mutací v DNA, které vyvolávají maligní transformaci buněk a jejich následný zrychlený růst – vznik a rozvoj nádoru. Vědecké výsledky k nám hovoří jasně: živočišná strava celoživotně zvyšuje koncentraci cirkulujících pohlavních hormonů v krvi žen, což může vést až k rakovině prsu. Takže dnes již existují přesvědčivé důkazy o úloze přírodní rostlinné stravy v prevenci rakoviny.

Disponujeme nejrozvinutější technologií stanovování biomarkerů diabetu a důkazy nám jasně ukazují, že v porovnání s ostatními druhy léčby má na krevní koncentrace glukózy, cholesterolu a inzulínu nejlepší vliv přírodní rostlinná strava. Intervenční studie dokládají, že pokud lidé trpící diabetem II. typu konzumují přírodní rostlinnou stravu, dochází u nich k podstatnému zlepšení zdravotního stavu, a mohou dokonce i přestat užívat léky. Celá řada mezinárodních studií potvrzuje, že diabetes I. typu, což je závažné autoimunitní onemocnění, souvisí s konzumací

kravského mléka a s předčasným ukončením kojení. Nyní víme, jak může náš imunitní systém zaútočit na tkáně a orgány našeho těla.* Takže v současné době disponujeme rozsáhlými a velice přesvědčivými důkazy, které ukazují, že přírodní rostlinná strava je nejlepším prostředkem k léčbě a předcházení diabetu a autoimunitních chorob.

Dnes máme rozsáhlé studie o tom, že strava s nadbytečným obsahem živočišných bílkovin může zničit naše ledviny. V ledvinách se tvoří kameny; příčinou je zvýšené hromadění vápníku a šťavelanů pocházejících z konzumace živočišných bílkovin. Nyní víme, že potraviny s vysokým obsahem antioxidantů mohou zabránit vzniku a rozvoji šedého očního zákalu a na věku závislé makulární degenerace. Kromě toho nám výzkum ukázal, že rozvoj kognitivní dysfunkce, např. vaskulární demence, kterou způsobují malé mrtvice či Alzheimerova choroba, má vztah k potravinám, jež konzumujeme. Výzkumy skupin obyvatelstva dále ukazují, že strava s vysokým obsahem živočišných proteinů zvyšuje riziko zlomenin krčku kosti stehenní a osteoporózy. Živočišné bílkoviny uvolňují vápník z kostí pomocí jimi vytvářeného kyselého prostředí v krvi. Přesvědčivé důkazy, které ukazují, že přírodní rostlinná strava je pro naše ledviny, kosti, zrak a mozek ta nejvýhodnější, již byly zveřejněny.

I když je nutné ve výzkumu pokračovat, nikdo nemůže popírat fakt, že nás tato strava může ochránit před vznikem mnoha chronických chorob, a že je dokonce může i vyléčit. Už zde není pouze několik jedinců, kteří by svůj názor obhajovali jen na základě osobních zkušeností, filozofie či jedné vědecké studie. Nyní máme v rukou stovky podrobných přehledných a velmi dobře provedených vědeckých výzkumů, jejichž výsledky ukazují stejným směrem.“

Čínská studie, str. 329

* Poznámka prof. dr. E. Rudolfa, Ph.D. k českému vydání Čínské studie: Bílkoviny z živočišné stravy jsou z imunologického hlediska podobné bílkovinám lidským. Pokud se živočišné bílkoviny nerozložené na aminokyseliny dostanou do krevního oběhu člověka, může „zmatený“ imunitní systém spolu s nimi likvidovat i buňky a bílkoviny vlastního těla. Autoimunitní mechanismy se mohou podílet na vzniku střečních zánětů, některých zánětů jater, nemocí žláz s vnitřní sekrecí (např. zánětů štítné žlázy a Addisonovy choroby [nedostatečnost kůry nadledvin], revmatických nemocí [např. revmatoidní artritidy]).

VÝCHOVA DĚTÍ KE KONZUMACI PŘÍRODNÍ ROSTLINNÉ STRAVY

Často dostávám otázky týkající se výchovy dětí, které jedí přírodní rostlinnou stravu. Uvedu nyní několik nejčastějších dotazů a připojím své odpovědi.

Nechybí dětem vyrůstajícím na čistě rostlinné stravě výživné látky? Jak taková strava ovlivňuje jejich tělesný a duševní vývoj?

Na základě zkušeností, které mám se svými syny, si ani v náznaku nejsem vědoma, že by je jejich čistě rostlinná strava jakkoli brzdila, či dokonce poškozovala jejich tělesný nebo duševní vývoj. U nás tomu bylo ve skutečnosti právě naopak. Steven, kterému je devatenáct, i Nelson, jemuž je osmnáct, jsou oba ve vynikající fyzické kondici. Byli vždy neuvěřitelně činorodí a vynikali mimořádnou zdatností; koneckonců také od svých čtyř a pěti let hrají za sportovní družstva. Steven měří 193 cm a Nelson přes 180 cm; oba jsou svalnatí a hezky urostlí. Když začali chodit do školy, měli vždy téměř samé jedničky a byli velmi pohotoví a duchapřítomní. Oba získali několik ocenění jak za duševní práci, tak za sportovní úspěchy. Bývají jen zřídka nemocní. Rostlinná strava jim ani v nejmenším neublížila. Naopak, dodala jim výživu potřebnou k rozvinutí duševního a tělesného potenciálu.

Odkud získávají vápník, když nepijí mléko? Co vlastně pijí?

Přijímáte-li dostatek kalorií z přírodní rostlinné stravy, tato strava vám zároveň poskytne i veškerý vápník, kterého je vám zapotřebí. Tvzení, že z rostlinné stravy nelze získat dostatečné množství vápníku, je pouze starý mýtus. Namísto kravským mlékem si moji synové zalévají své cereálie mlékem rýžovým; pijí také rýžové anebo sójové mléko. Tato mléka využíváme i v našich receptech a přidáváme též do zákusků připravených na rostlinné bázi. K většině jídel popíjíme vodu. Snažíme se denně vypít alespoň šest až osm sklenic vody.

Odkud vaše děti získávají dostatek bílkovin, když nejedí maso?

Přijímáte-li pestrou přírodní rostlinnou stravu, získáváte z ní veškeré bílkoviny, které potřebujete. Navíc takto obdržíte bílkoviny prospěšnější vašemu zdraví, neboť rostlinné bílkoviny mnohem méně podporují růst rakoviny a zvyšování hladiny krevního cholesterolu spojeného se vznikem srdečních chorob.

Jak ve škole reagovaly ostatní děti na jídelníček vašich dětí?

Do školy si synové nosí svačiny z domu. Často si vezmou zbytky večeře nebo předchozích jídel. Ráno, než jdou do školy, si jídlo ohřejí a uloží do termosky. Když si neberou zbytky, připravují si sendviče, z nichž některé jsou uvedeny i v této knize, například Vynikající bezvaječné sendviče, Tortilly s hummusem, Závitky s granolou a ovocem či Thajské závitky. Kdykoli se do nich chtěli spolužáci navážet kvůli jejich stravě, udělali z toho mí chlapečci zábavnou hru. Mladší syn říkal svému jídlu „záhadná směsice“ a vyzýval své spolužáky, aby hádali, co to vlastně jí. Čím zvláštněji a podivněji jeho pokrm

PŘIDÁVEJTE MÉNĚ TUKU, SOLI A CUKRU

New Century Nutrition:

Vedle volby takových postupů, které uchovají živiny obsažené ve stravě, také velmi doporučujeme omezit přidávání tuku, soli a cukru. Oleje a cukry jsou značně upravené potraviny, a jako takové jsou obecně chudé na vitamíny, minerály a vlákninu.

Pro dokreslení vlivu tepelné úpravy na obsah živin si porovnejme domácí hranolky s pečenými bramborami. Jestliže si z místního zelinářského trhu přinesete v září domů bramboru, necháte ji ležet do prosince a pak z ní loupáním, krájením, mytím, smažením a solením vyrobíte hranolky, zbude vám jídlo co do obsahu živin podobné spíše chipsům než pečené bramboře. Domácí hranolky z jedné středně velké brambory obsahují dvakrát tolik kalorií, osmkrát tolik tuku a devatenáctkrát tolik soli jako jedna středně velká pečená brambora.

MÉNĚ TUKU

New Century Nutrition pokračuje:

Je důležité zachovávat nízký příjem tuků, neboť tuk zvyšuje kalorickou hodnotu (objem obsažené energie) stravy, čímž brání udržování správné tělesné hmotnosti. Závažnější však je, že tuky, zejména ty živočišného původu, zvyšují riziko vysoké hladiny cholesterolu v krvi, srdečních chorob, některých druhů rakoviny a v případě nadměrné tělesné hmotnosti i diabetu či vysokého krevního tlaku. Přijímání nízkotučné stravy má mnoho výhod. Doporučujeme vám vyzkoušet různé tepelné úpravy nízkotučných jídel a přizpůsobit si recepty vždy tak, abyste omezili či zcela vyloučili přídavný tuk. Díky tomu se před vámi objeví nové cesty ke zdravým pokrmům, jež chutnají opravdu skvěle.

MÉNĚ CUKRU

New Century Nutrition dodává:

Jak většina lidí již ví, je podstatná souvislost mezi příjmem koncentrovaného a rafinovaného cukru a mnoha zdravotními problémy ... cukr přidávaný do stravy těž snižuje objem nutričně bohatých potravin, které přijímáme. Jinými slovy, sníme-li půl sáčku kyselých bonbonů, nezbude nám už v žaludku místo pro šťavnatý pomeranč. Byť i pomeranč obsahuje cukr, jde o cukr v jeho původním přírodním rostlinném stavu. Pomeranč navíc představuje daleko lepší zdroj energie, neboť je bohatý i na spoustu dalších živin; poskytuje nám také vitamíny, vlákninu a vodu, kdežto bonbony jen cukr, umělá aromata a barviva...

MÉNĚ SOLI

Sůl má nula kalorií a naše tělo ji potřebuje ke své funkci. „Proč je tedy sůl problémem?“ táže se New Century Nutrition a vzápětí vysvětluje:

Problém nastává, jakmile se příjem soli nadměrně zvýší. K tomu může dojít velmi snadno, neboť objem soli potřebný pro tělo nečiní ani půl čajové lžičky denně. U jedinců „citlivých na sůl“, jejichž organismus nedokáže účinně odbourávat přebytek soli, může nadměrná sůl vyvolat vysoký krevní tlak. Pro všechny z nás pak platí, že zvýšený příjem soli znamená zvýšenou potřebu vody, která ji musí vyplavit, i zvýšené riziko zadržování vody, případně, což je ještě závažnější, zvýšené riziko rakoviny žaludku či jícnu.

SROVNÁNÍ TŘÍ OBĚDŮ

JÍDLA Z CELÝCH POTRAVIN

SALÁT Z RÝŽE A KUKUŘICE
(KUKUŘICE, RÝŽE, OŘÍŠKY
ZELENINA SE ZÁLIVKOU)
POMERANČ ČI BANÁN

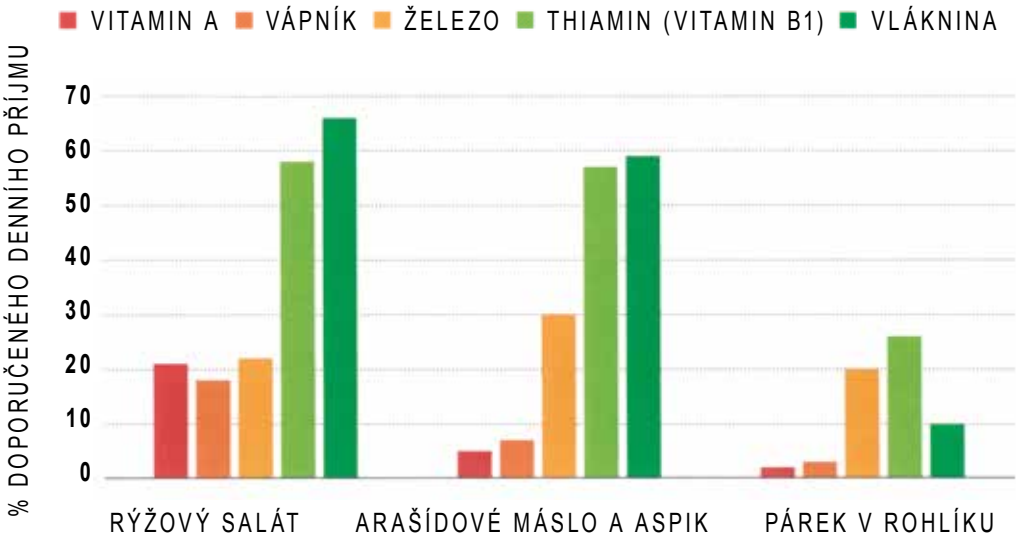
ČÁSTEČNĚ ZPRACOVANÉ JÍDLA

ARAŠÍDOVÉ MÁSLA
ROLKA V ASPIKU
OVESNÉ SUŠENKY
POMERANČOVÁ ŠTÁVA

ZCELA ZPRACOVANÉ JÍDLA

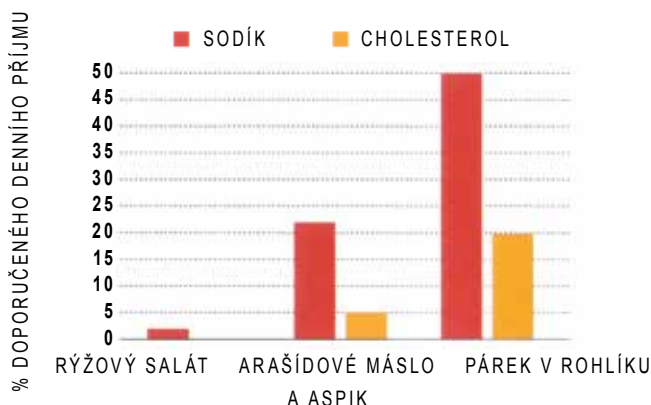
PÁREK V ROHLÍKU S KEČUPEM
HRANOLKY
KRÉMOVÝ BOCHÁNEK
COCA-COLA

SROVNÁNÍ OBSAHU ŽIVIN VE TŘECH OBĚDECH



Zdroj: New Century Nutrition

KOLIK SOLI A CHOLESTEROLU OBSAHUJE VÁŠ OBĚD?



VELIKÁ ZMĚNA: ROSTLINNÉ RECEPTY MÍSTO NEZDRAVÉ STRAVY

Občas na vás může přijít chuť vyměnit oblíbený recept ze surovin živočišných za pokrm ze surovin rostlinných a v receptech omezit množství cukru, nebo ho raději úplně vynechat. Sestavila jsem seznam možných náhrad. Buďte tvůrčí a vyzkoušejte nová koření, nové suroviny.

MASO, DRŮBEŽ, RYBY

Tyto potraviny můžete v závislosti na receptu a vašich chutích nahradit oblíbenou zeleninou, luštěninami, celými zrnky či houbami. Dalšími potravinami, které lze použít při přechodu na přírodní rostlinnou stravu, jsou sójový sýr tofu, dostupný v různých konzistencích i příchutích, od velmi měkkého po extra tvrdé (na strouhání), pšeničný proteinový výrobek seitan, bez příchuti, ale i pikantní, sójové párky, veganské hamburgery, sójový sýr tempeh, eventuálně sójový granulát nahrazující mleté maso.

MLÉKO

K rostlinným mlékům patří sójové, rýžové, mandlové, konopné, kešu, kokosové, z lískových oříšků a mnohá další. Vyzkoušejte jich několik druhů, abyste zjistili, které vám nejlépe vyhovuje. Obecně platí, že ze sójového mléka vznikne pokrm hustší a z rýžového řidší.

Podle mých zkušeností při přípravě smetanové omáčky smetanu z mléka kravského a při přípravě pudinků mléko kravské nejlépe nahradí mléko sójové. V ostatních případech lze použít mléko rýžové či jiné rostlinné.

ENSALADA AZTECA

PŘÍPRAVA 25 MINUT, 8 VRCHOVATÝCH HRNKŮ



NA SALÁT

2 hrnky vařených černých fazolí

2 hrnky vařeného merlíku (quino) nebo celozrnné rýže

½ hrnku najemno nakrájené červené cibule

1 zelená paprika nakrájená na kostky

1 velké rajče nakrájené na kostky

1 velké avokádo nakrájené na kostky

2 hrnky mražené kukuřice

½ hrnku manga nakrájeného na kostky

1 mírně pálivá paprička nakrájená na malé kostičky

¾ hrnku jemně nasekaného čerstvého koriandru

NA ZÁLIVKU

⅓ hrnku neochuceného rýžového octa

2 polévkové lžíce citronové šťávy

½ hrnku manga nakrájeného na kostky

¼ hrnku šťávy z agáve

½ čajové lžičky nastrouhaného zázvoru

mořská sůl

Ve velké salátové míse promíchejte fazole, merlík/quinou nebo rýži, cibuli, papriku, rajče, avokádo, kukuřici, mango, papričku a koriandr.

V mixéru dohladka rozmixujte ocet, mango, citronovou a agávovou šťávu a zázvor.

Přelijte salát zálivkou, jemně protřepete v míse, aby se suroviny spojily, a dosolte.

TIP

Ochucený rýžový ocet má jemně sladkokyselou chuť, díky které může samotný, případně v kombinaci s jinými surovinami, posloužit jako vynikající zálivka na salát.

Předkrmy a saláty



Fotografie: Ensalada azteca

AFRICKÁ ZELENINOVÁ SMĚS

PŘÍPRAVA 15 MINUT, VAŘENÍ 20–25 MINUT, 6–8 PORCÍ



2 polévkové lžíce zeleninového vývaru

1 středně velká nakrájená cibule

1 nakrájená zelená paprika

4 stroužky jemně nakrájeného česneku

¼ čajové lžičky chilli

1 čajová lžička skořice

1 hrnek vody

*1 velký batát nakrájený na kostky o hr-
ně asi 2,5 cm*

2 hrnky nakrájeného špenátu

½ hrnku kukuřice

4 polévkové lžíce rajčatové pasty

400 g nakrájených rajčat

*1 středně velká oloupaná cuketa nakrá-
jená na kolečka*

¼ hrnku arašídového másla

mořská sůl a černý pepř

*2 hrnky uvařené celozrnné rýže jako pří-
loha*

Do velkého hrnce dejte 2 polévkové lžíce zeleninového vývaru, cibuli, papriku a česnek a duste při střední teplotě, dokud cibule a paprika nezměkknou.

Snižte teplotu, přidejte chilli a skořici a povařte ještě 1–2 minuty.

Přidejte vodu, batát, špenát, kukuřici, rajčatovou pastu, rajčata a cuketu. Přiveďte směs k varu, snižte teplotu, přikryjte a duste 10 minut, dokud do batátů snadno nezapíchnete vidličku. V případě potřeby přilijte vodu.

Vmíchejte arašídové máslo, sůl a pepř. Při střední teplotě prohřívejte ještě 5 minut.

Podávejte s rýží.

Hlavní chody



Fotografie: Africká zeleninová směs

O AUTORCE



LeAnne Campbell, Ph.D., žije v Durhamu v Severní Karolíně. Už dvě desetiletí připravuje pokrmy založené na rostlinných kompletních potravinách.

Protože je zaměstnána na plný úvazek, hledala způsoby rychlé přípravy jednoduchých jídel bez živočišných produktů a bez přídavného tuku.

Na této stravě vyrostli i její nyní již téměř dospělí synové Steven a Nelson.

REJSTŘÍK

A

Africká zeleninová směs 163
 agáve 24, 81, 86, 101, 103, 111, 143, 164,
 193, 207, 212, 249, 263, 275
 aminokyseliny 17
 ananas 275
 antioxidanty 12, 15–17, 20
 arašídové máslo 109, 129, 149, 153, 163,
 193, 265
 arašidy 101, 193
 avokádo 81, 83, 99, 107, 115, 125, 145, 155,
 157, 171, 189, 211
 Aztécká polévka 115

B

Babiččin koláč s ořechy 250, 257, 259, 273
 Babiččin koláč s ořechy a ovocem 249
 Babiččina ovesná kaše 53
 bagety 137
 Bagety s karbanátky se špenátem a cizr-
 nou 139
 Banánové muffiny 33
 Banánové placičky 51
 Banánový krém 251
 banány 31, 33, 37, 51, 71, 251, 259, 263,
 267, 275
 batáty 163, 178, 183, 187
 bazalka 107, 142, 147, 177, 183, 185, 191,
 193, 197, 201, 212, 227, 237
 bílkoviny 13, 16–17
 borůvky 71, 249, 253, 269
 Borůvky v těstíčku 253

Bramborový salát 55

brambory 55, 75, 103, 105, 123, 131, 133,
 134, 173, 205, 212, 219, 221, 239, 244
 Brambory s kapustou 239
 brokolice 89, 95, 129, 157, 181, 183, 193
 broskve 71, 73
 brusinkový koncentrát 262
 brusinky 41, 89, 223, 267
 bulgur 109, 187
 Bulky s pekanovými kuličkami 142
 burrito 75
 bylinky 25, 47

C

Calzones z jihozápadu 164
 celer 79, 97, 109, 115, 117, 123, 125, 129,
 141, 149, 158, 191, 203, 231
 Celerový salát s olivami 79
 celozrnná mouka 24, 30
 celozrnné sušenky 250, 265
 cibule 55, 65, 81, 83, 87, 89, 91, 95, 99, 103,
 105, 107, 109, 115, 117, 119, 121, 123,
 125, 127, 131, 134, 139, 141, 142, 143,
 149, 155, 157, 158, 163, 165, 167, 169,
 171, 173, 175, 177, 178, 179, 183, 186,
 187, 189, 191, 193, 197, 201, 203, 209,
 212, 217, 218, 219, 221, 225, 227, 231,
 237, 239, 243, 244
 - sušená v prášku 47, 75, 173, 183, 195,
 23

citron 35, 39, 81, 85, 86, 87, 91, 93, 95, 97,
115, 117, 121, 125, 142, 151, 167, 189,
195, 201, 205, 217, 235, 239

citronová tráva 129

Citronové muffiny s ostružinami 35

cizrna 95, 107, 127, 133, 139, 141, 151, 167,
187

Cizrna s kořením masala 167

Cizrnové sendviče s vůní oceánu 141

Cuketové koláčky 165

cukety 131, 163, 165, 177, 183

cukr v potravinách 20

- nahrazování 24

Č

česnek 65, 91, 97, 109, 115, 119, 125, 127,
131, 133, 142, 143, 147, 151, 157, 163,
167, 169, 171, 173, 175, 178, 179, 181,
183, 185, 186, 187, 189, 191, 193, 195,
197, 201, 203, 205, 209, 212, 217, 219,
225, 227, 237, 239, 241, 243
- sušený v prášku 79, 95, 139, 149, 189,
221, 233

čočka 117, 169, 187, 217

Čočka se špenátem 169

Čočka se zeleninou 217

Čočková polévka 117

čokoláda na vaření 265

Čokoládový pudink s mátou 255

D

datle 269

- sirup 25

dezerty 247

dětská strava 13–14

diabetes a strava 7, 11, 20

Dominikánská chapea 119

Dominikánské fazole 171

Dušená kukuřice s mochyní 173

Dušená rajčata 218

Dvakrát pečené brambory z jihozápadu
221

dýně 45, 57, 134, 177, 257

- máslová 119, 131, 171, 175, 233

- špagetová 201

Dýně s těstovinami 175

Dýňové noky s italskou zeleninovou
omáčkou 177

Dýňové palačinky 57

Dýňový koláč 257

E

Ensalada azteca 81

estragon 43, 195, 205

Etiopská zelenina 219

F

fazole bílé 83

fazole černé 75, 81, 99, 115, 127, 164, 178,
189, 225

fazole černé oko 97, 237

fazole edamame 103, 237

fazole ledvinkové 127, 209

fazole lima 237

fazole pinto 119, 131, 145, 171, 179, 211,
221

Fazolový salát s avokádem 83

Fettuccine s brokolicí a kešu omáčkou 181

fotosyntéza 17

Francouzské topinky 59

G

garam masala (koření) 167, 186

granola, v Závětcích s ovocem 153

Granola plná přírody 61

H

hlávkový salát 109, 141, 143, 149, 151, 155,
157, 158, 171, 207
hlavní chody 161
hořčičné semínko 87, 158, 239
houby 16, 121, 143, 157, 183, 203, 205, 241
hrášek 103, 212
hroznové víno 153
hrušky 262

CH

cherry rajčátka 55, 65, 93, 107, 183
chilli 87, 115, 149, 157, 163, 167, 186, 187,
189, 209, 221, 227
chléb celozrnný 59
Chlebiček s rozinkami a ořechy 37
cholesterol a strava 11, 20, 23

I

italské koření 125, 218, 244

J

jablečná šťáva 24, 43, 45, 71, 250, 263, 271
Jablečné pyré s brusinkami 223
jablečný koncentrát 223, 262
jablka 31, 63, 153, 262, 271
jahody 53, 71, 73, 249, 261, 262, 269, 273
jarní cibulky 55, 85, 97, 101, 117, 129, 157,
164, 193
javorový sirup 24, 37, 43, 51, 53, 57, 61, 63,
73, 97, 183, 253, 255, 271
jicama 87
jidelníček
- sestavování 18
- vyváženost 15

K

Kakaový koláč s banány 259

kakaový prášek 251, 255, 259, 263
kapusta 239
karbanátky 139
kari mleté 65, 117, 134, 186, 217, 219
Karibské moro 225
kešu 61, 86, 175, 181, 229, 249, 255, 263
kiwi 53, 249, 269
klíčky pšeničné 61, 67
kokos 25, 35, 61, 67, 249, 250, 265, 267,
269, 275
Kokosová kari rýže 179
kokosové mléko 109, 129, 133, 179, 261
Kokosovo-mangový pudink 261
koktejly, ovocné 71
Koláč s ovocem 262
Koláč s tofu 263
koláče 31, 249, 250, 257, 259, 262, 263,
269, 273, 275
kopr 91, 111, 121, 123, 235, 239
koriandr 81, 83, 87, 99, 103, 115, 119, 125,
134, 139, 149, 167, 171, 173, 178, 186,
187, 211, 221, 225, 243
Kořeněná houbová polévka 121
koření na dýňový koláč 57, 59
kuchyňské náčiní 25
kukuřice 43, 81, 99, 107, 115, 125, 131,
133, 163, 164, 165, 173, 209, 211, 219,
221, 227, 237
Kukuřice na bazalce a pepři 227
kukuřičná mouka 43, 189
kukuřičné chipsy 83, 99, 211
kurkuma 103, 158, 167, 186, 219
kuskus 197
Kuskusový salát 85
Květákový krém 229
kysané zelí 123

L

Lahodná pečená zelenina s čerstvým špenátem 183
 Lahodné jablečkové taštičky 63
 Lahodné tortilly 145
 Lasagne se zeleninou 185
 ledvinové kameny a strava 12
 lilek, pečený 199
 Lilek po marocku 186
 limetka 83, 149, 219
 listová zelenina 217
 listový salát 93, 99
 lněná mouka 139
 lněné semínko 53
 luštěniny 16

M

mae ploy 109
 Majonéza ze zelené zahrádky 79, 86, 89, 105, 107, 111, 141, 143, 155, 158, 165, 195, 231
 mák 39
 maliny 253, 262
 Maminčina polenta s rýží a fazolemi 189
 Maminčiny těstoviny s omáčkou Marinara 191
 mandle 61, 67, 183
 mango 81, 261, 269
 maso, nahrazování 23
 máta 85, 255
 melasa 47, 271
 merlík (quinoa) 81, 95
 Mexický salát 87
 Míchané tofu 65
 - ve Snídaňovém burritu 75
 minerály v potravinách 15–16
 miso 65, 175, 181, 229

mléko 13

 - živočišné, nahrazování 13, 23
 mochyně 173, 211
 mořská řasa 141
 mouka celozrnná 24, 30
 mrkev 65, 79, 87, 101, 105, 109, 111, 117, 119, 123, 129, 139, 142, 149, 155, 157, 158, 186, 191, 193, 207, 209, 212, 219, 231
 muffiny 33, 35, 39, 45
 Muffiny s citronem a mákem 39
 - v Koláči s ovocem 262
 müsli 67
 muškátový oříšek 31, 45, 61, 63, 205, 257, 271

N

Nejlepší brokoliceový salát 89
 Německá zelňačka 123
 Nepečené sušenky s čokoládou 265
 nové koření 45, 271

O

obezita a strava 20
 ocet balzamiko 101, 143, 169, 183, 197, 207
 ocet jablečný 86, 229, 249
 ocet rýžový 81, 86, 87, 89, 141, 158, 171, 193
 ocet vinný 93, 123, 155, 267
 okurky 79, 83, 85, 91, 93, 171, 207
 - nakládané 111, 141, 155, 158
 old bay (koření) 165
 olivy černé 155, 164, 205
 olivy zelené 79, 85, 93
 omáčka Marinara 142, 185, 191, 199
 Omáčka z okurek a kopru 91
 omega-3 mastné kyseliny 16

oregano 47, 85, 93, 99, 127, 131, 155, 169,
171, 173, 177, 185, 191, 201, 209, 212,
237

ořechy pekanové 142, 250, 269

ořechy vlašské 31, 33, 37, 41, 45, 53, 63, 67,
69, 73, 79, 89, 93, 259, 265, 267, 269

Oříškové nudle se zeleninou 193

osteoporóza a strava 12

Ostružinové koláčky ke kávě 69

ostružiny 35, 69, 73, 253, 262, 269

ovesná mouka 69, 263

Ovesné sušenky s kokosem 267

ovesné vločky 33, 53, 61, 67, 139, 142, 267

Ovocné koktejly 71

Ovocný koláč s datlemi 269

P

Palačinky s chřestem 195

Palačinky s ovocem 73

papričky pálivé 81, 103, 125, 127, 129, 133,
169, 173, 177, 193, 211, 219, 237

paprika mletá 87, 115, 121, 127, 139, 151,
165, 173, 181, 197, 237, 244

papriky červené 85, 87, 93, 95, 101, 111,
129, 131, 149, 155, 186, 193, 207, 227,
237

papriky zelené 55, 81, 97, 99, 119, 155, 157,
163, 171, 179, 183, 186, 193, 201, 207,
209, 218, 225, 237, 243

papriky žluté 95, 157, 186

Pečená mrkev 231

Pečená plněná rajčata s kuskusem 197

Pečené lilky 199

pečivo celozrnné 29

Perník s jablky 271

petrželová nať 91, 97, 127, 142, 165, 212,
237

Pikantní dušený bulgur 187

Pikantní dýňová polévka 134

Pikantní fazolové lusky s bramborami 244

Pikantní špagetová dýně 201

piniové oříšky 85, 93, 147, 197

polenta 189

polévky 113

pomerančová šťáva 41, 71, 183

pórek 133, 205

Pórkový koláč 205

portobello 143, 203

Portobello se špenátem 203

potraviny

- průmyslově zpracované 21
- skladování a uchovávání 19–20
- tříděné dle kategorií rostlin 15

předkrmy 77

přílohy 215

příprava pokrmů 14, 18, 25

Q

quinoa (merlík) 81, 95

R

Rajská polévka s tortillami 125

rakovina a strava 7, 11, 20–21

rostlinná strava 9, 13, 15

- kategorie potravin 15
- přechod na 9–10, 21, 23, 26

rozinky 25, 37, 53, 61, 63, 67, 186, 267

rozmarýn 47, 183, 201, 212, 231

Rychlá máslová dýně 233

Rychlá polévka z luštěnin 127

Rychlý koláč s jablky 31

Rychlý netučný chlébiček s brusinkami 41

- v Koláči s ovocem 262

rýže celozrnná 81, 97, 119, 163, 167, 169,
171, 179, 183, 186, 189, 207, 225

Ř

Řecký salát s ořechy 93

řepa 105, 171, 235

Řepa s listovou zeleninou 235

S

sacharidy, polysacharidy 15–16, 50

Salát ke karbanátkům 207

Salát s quinoou 95

Salát z fazolí a rýže 97

Salát z jihozápadu 99

Salát ze sezamových nudlí 101

saláty 77

salsa 75, 131, 145, 157, 164, 178, 189, 211, 221

sambal oelek 101, 129

Samosy vypečené k dokonalosti 103

seitan 23

selen v potravinách 16

sendviče 137

Sendviče s bazalkovým pestem 147

sezamová pasta viz tahini

sezamové semínko 101, 109, 193, 239, 241

skladování a uchovávání potravin 19–20

skořice 31, 33, 45, 51, 53, 61, 63, 69, 73, 163, 223, 257, 261, 269, 271

slad 24

sladidla 24, 30

Slavnostní bramborový salát 105

Slavnostní kukuřičný chléb 43

slunečnicová semínka 67

Snadné dýňové muffiny 45

snídaně 49

Snídaňové burrito 75

sójový omáčka 55, 95, 97, 101, 109, 121, 129, 131, 142, 149, 178, 193, 207, 233, 235, 239, 241

sójový jogurt 35

srdeční choroby a strava 11, 20

stévie 24

strava a vývoj organismu 13

strava čistě rostlinná 9, 13, 15

stravování u dětí 13–14

strouhanka chlebová 139, 142, 165, 199, 203, 231

sůl

- nahrazování 25

- v potravinách 21, 23

sušené ovoce, viz též brusinky, rozinky

- jako náhrada cukru 25

- v Granole plné přírody 61

- v Müsli 67

sušenky 265, 267

svačiny 13–14, 18

Svěží jahodový koláč 273

Svěží těstovinový salát s rajčaty a avokádem 107

symboly potravin dle kategorií 15

Š

šalvěj 79

špaldová mouka 69, 263

špenát 139, 155, 163, 169, 178, 179, 185, 197, 203, 217

švestková pasta, jako náhrada oleje 24

T

tahini (sezamová pasta) 95, 101, 151, 181, 207, 229, 249

tapioka 261

tempeh 23

těstoviny celozrnné 79, 101, 107, 175, 181, 185, 191, 193, 199, 209

Těstoviny se zeleninou 209

Thajská arašidová polévka 129

Thajské závitky 149
tofu 23, 65, 75, 86, 91, 93, 142, 149, 158,
165, 185, 205, 249, 257, 263
topinky 59
tortilly 137
Tortilly s hummusem 151
Tortilly zapečené s batáty 178
tuk
- nahrazování 24
- přídatný 7, 20
tymián 47, 93, 109, 142, 143, 171, 183, 191,
201, 203, 205, 231
Tymiánové sendviče portobello 143

U

Úžasný bylinkový chléb 47

V

vanilkový extrakt 31, 39, 57, 59, 61, 69,
249, 251, 255, 257, 259, 261, 263, 269,
271
vápník v potravinách 13
večeře 18
vejce, nahrazování 24
víno na vaření 121, 186, 191, 203, 205, 231,
237
Višňový koláč s ananasem 275
vitamin A 22
vitamin B 15, 19–20, 22
- vitamin B₁₂ 17

vitamin C 15, 17, 19
vitamin E 16
vláknina 15–16
Vydatná zeleninová polévka 131
Vynikající bezvaječné sendviče 158
Vynikající succotash 237
vysoký krevní tlak a strava 20
Výtečné brambory s kapustou 239
Vývar s kokosem a kukuřicí 133

Z

zahradnický přístup 15
zákusky, viz dezerty
Zapékaná tortilla s močhyní 211
Závitky s granolou a ovocem 153
Závitky z hlávkového salátu 109
zázvor 31, 45, 81, 101, 103, 109, 129, 149,
167, 193, 207, 217, 219, 257, 261, 271
Zelené fazolky na koriandru 243
Zelené fazolky s česnekem a houbami 241
zelenina kvašená 155
Zeleninové bagety 155
Zeleninové závitky 157
Zeleninový guláš s knedlíčky 212
zelí hlávkové 101, 111, 119, 145, 171, 207
Zelný salát 111

Ž

žampiony, resp. portobello 143, 203
železo v potravinách 16

OBSAH

ÚVOD

Moje cesta k přírodní rostlinné stravě	9
Výchova dětí ke konzumaci přírodní rostlinné stravy	13
Zahradnický přístup: výběr pestré přírodní rostlinné stravy	15
Osm kategorií	15
Příprava chutných pokrmů	18
Plánování	18
Uchování živin: šetrné skladování a příprava potravin	19
Přidávejte méně tuku, soli a cukru	20
Přechod na rostlinnou stravu	21
Průmyslově zpracované a živočišné potraviny	21
Veliká změna: rostlinné recepty namísto nezdravé stravy	23
Kuchařovi pomocníci	25
Vydejte se svou vlastní cestou	25

PEČENÉ CELOZRNNÉ VÝROBKY

Rychlý koláč s jablky	31
Banánové muffiny	33
Citronové muffiny s ostružinami	35
Chlebiček s rozinkami a ořechy	37
Muffiny s citronem a mákem	39
Rychlý netučný chlebiček s brusinkami	41
Slavnostní kukuřičný chléb	43
Snadné dýňové muffiny	45
Úžasný bylinkový chléb	47

SNÍDANĚ

Banánové placičky	51
Babiččina ovesná kaše	53
Bramborový salát	55
Dýňové palačinky	57

Francouzské topinky	59
Granola plná přírody	61
Lahodné jablkové taštičky	63
Míchané tofu	65
Müsli	67
Ostružinové koláčky ke kávě	69
Ovocné koktejly	71
Palačinky s ovocem	73
Snídaňové burrito	75

PŘEDKRMY A SALÁTY

Celerový salát s olivami	79
Ensalada azteca	81
Fazolový salát s avokádem	83
Kuskusový salát	85
Majonéza ze zelené zahrádky	86
Mexický salát	87
Nejlepší brokolicový salát	89
Omáčka z okurek a kopru	91
Řecký salát s ořechy	93
Salát s quinoou	95
Salát z fazolí a rýže	97
Salát z jihozápadu	99
Salát ze sezamových nudlí	101
Samosy vypečené k dokonalosti	103
Slavnostní bramborový salát	105
Svěží těstovinový salát s rajčaty a avokádem	107
Závitky z hlávkového salátu	109
Zelný salát	111

POLÉVKY

Aztécká polévka	115
Čočková polévka	117
Dominikánská chapea	119
Kořeněná houbová polévka	121
Německá zelňačka	123
Rajská polévka s tortillami	125
Rychlá polévka z luštěnin	127
Thajská arašídová polévka	129
Vydatná zeleninová polévka	131
Vývar s kokosem a kukuřicí	133
Pikantní dýňová polévka	134

SENDVIČE, PLNĚNÉ BAGETY, BULKY A TORTILLY

Bagety s karbanátky se špenátem a cizrnou	139
Cizrnové sendviče s vůní oceánu	141
Bulky s pekanovými kuličkami	142
Tymiánové sendviče portobello	143
Lahodné tortilly	145
Sendviče s bazalkovým pestem	147
Thajské závitky	149
Tortilly s hummusem	151
Závitky s granolou a ovocem	153
Zeleninové bagety	155
Zeleninové závitky	157
Vynikající bezvaječné sendviče	158

HLAVNÍ CHODY

Africká zeleninová směs	163
Calzones z jihozápadu	164
Cuketové koláčky	165
Cizrna s kořením masala	167
Čočka se špenátem	169
Dominikánské fazole	171
Dušená kukuřice s močyní	173
Dýně s těstovinami	175
Dýňové noky s italskou zeleninovou omáčkou	177
Tortilly zapečené s batáty	178
Kokosová kari rýže	179
Fettuccine s brokolicí a kešu omáčkou	181
Lahodná pečená zelenina s čerstvým špenátem	183
Lasagne se zeleninou	185
Lilek po marocku	186
Pikantní dušený bulgur	187
Maminčina polenta s rýží a fazolemi	189
Maminčiny těstoviny s omáčkou marinara	191
Oříškové nudle se zeleninou	193
Palačinky s chřestem	195
Pečená plněná rajčata s kuskusem	197
Pečené lilky	199
Pikantní špagetová dýně	201
Portobello se špenátem	203
Pórkový koláč	205
Salát ke karbanátkům	207
Těstoviny se zeleninou	209

Zapékaná tortilla s močyní	211
Zeleninový guláš s knedlíčky	212

PŘÍLOHY

Čočka se zeleninou	217
Dušená rajčata	218
Etiopská zelenina	219
Dvakrát pečené brambory z jihozápadu	221
Jablečné pyré s brusinkami	223
Karibské moro	225
Kukuřice na bazalce a pepři	227
Kvěťákový krém	229
Pečená mrkev	231
Rychlá máslová dýně	233
Řepa s listovou zeleninou	235
Vynikající succotash	237
Výtečné brambory s kapustou	239
Zelené fazolky s česnekem a houbami	241
Zelené fazolky na koriandru	243
Pikantní fazolové lusky s bramborami	244

DEZERTY

Babiččin koláč s ořechy a ovocem	249
Babiččin koláč s ořechy	250
Banánový krém	251
Borůvky v těstíčku	253
Čokoládový puding s mátou	255
Dýňový koláč	257
Kakaový koláč s banány	259
Kokosovo-mangový puding	261
Koláč s ovocem	262
Koláč s tofu	263
Nepečené sušenky s čokoládou	265
Ovesné sušenky s kokosem	267
Ovocný koláč s datlemi	269
Perník s jablky	271
Svěží jahodový koláč	273
Višňový koláč s ananasem	275

O AUTORCE	277
------------------------	-----

REJSTŘÍK	278
-----------------------	-----

OBSAH	285
--------------------	-----

LeAnne CAMPBELL, Ph.D.

ČINSKÁ STUDIE V KUCHYNI

Fotografie: Steven Campbell Disla.
Předmluva: T. Colin Campbell, Ph.D.

Vydalo nakladatelství SVÍTÁNÍ plus, s.r.o.
Hrubínova 1457, 500 02 Hradec Králové
www.svitani.eu
svitani.objednavky@seznam.cz
tel. 737 605 855 zpravidla 9–12 hod.

Knihu pod názvem The China Study Cookbook vydalo nakladatelství
BenBella Books, Inc.,
Dallas, TX, USA, 1. vydání 2013.

Překlad ze 2. anglického vydání Mgr. Petr Polanský, nakladatelství Svítání.
Sazba a návrh obálky: Jaroslav Pátek, nakladatelství Svítání.
Finální redakční úprava: Jiří Mentlík, nakladatelství Svítání.
1. české vydání.

Tisk a vazba: CENTA, spol. s r.o., Videňská 102/113, Brno.

Kuchařka

ČÍNSKÁ STUDIE V KUCHYNI

přináší recepty na nejchutnější a nejzdravější pokrmy, založené na kompletních rostlinných potravinách bez přidaného tuku, které si zamilujete Vy i Vaše rodina.

Lindsay S. Nixonová,
autorka nejprodávanější knižní řady o zdravé stravě

Ještě nikdy v historii neměl člověk k dispozici takové množství experimentálně a empiricky získaných poznatků o vlivu stravy na jeho zdraví. Recepty uvedené v této knize vycházejí z výsledků nejobsáhlejší vědecké studie o výživě, představených ve slavné Čínské studii, jedné z nejvýznamnějších současných publikací o výživě a zdraví, a rozvedených v Celku, jejím pokračování.

Knihu napsala LeAnne Campbellová, dcera prof. T. C. Campbella, spoluautora Čínské studie a Celku, matka dvou téměř dospělých a stále hladových synů.

**DÍKY TÉTO KUČAŘCE MÁTE PŘÍLEŽITOST PŘIPRAVIT POKRMY,
JEJICHŽ PROSPĚŠNOST BYLA VĚDECKY POTVRZENA.**

Byla sepsána s cílem pomoci lidem rychle připravovat jídla zdravá, výživově hodnotná, přirozená a složená výhradně z rostlinných surovin, jídla obsahující ve správném objemu a poměru veškeré potřebné živiny. Taková strava je pro všechny vysoce prospěšná a jedincům, kteří mají zvýšené riziko vzniku degenerativních onemocnění (např. kardiovaskulárních nemocí, rakoviny, cukrovky či jiných metabolických poruch a též obezity) nebo u nichž už taková choroba propukla, může dokonce zachránit život.

LÁKAVÉ POKRMY NENÁROČNÉ NA PŘÍPRAVU

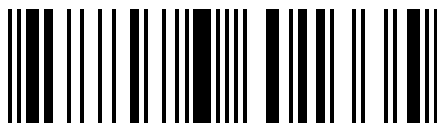
O každé závislosti, tedy i o závislosti na nezdravé stravě, platí, že se jí někteří lidé jenom těžko zříkají. Změna je ovšem možná – jen to chvíli potrvá. S přechodem na zdravou stravu tato kuchařka zásadně pomůže nabídkou nejen zdravých, levných a rychlých, ale i velmi chutných pokrmů.

Naučí Vás připravovat zdravé snídaně, polévky, předkrmy, hlavní chody, přílohy, saláty, pečené celozrnné výrobky, sendviče, plněné bagety, tortilly a dezerty.

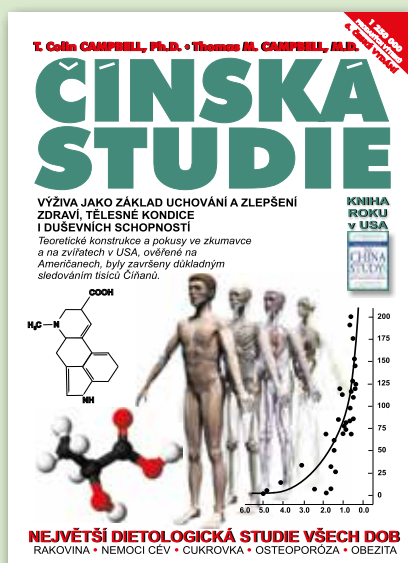


VAŘTE S RADOSTÍ

www.svitani.eu



978-80-86601-33-5



Colin Campbell, profesor biochemie výživy na Cornellově univerzitě, zaujímá přední místo ve světovém výzkumu výživy po více než 40 let. Obdržel granty na financování výzkumu na více než 70 let. Je autorem přes 350 výzkumných prací.

Od r. 1983 se svými týmy sledoval a zkoumal na straně jedné stravu a jiné prvky životního stylu a na straně druhé zdravotní stav statisíců lidí; odhalil zatím 8 000 statisticky významných vztahů, vyhodnocení dosud neskončilo. Kvůli relativně jednotnému genetickému pozadí, ustáleným stravovacím návykům a malé migraci byli k pozorování vybráni Číňané z kontinentální Číny.

Projekt byl nazván **Čínská studie** a představuje vyvrcholení 30letého partnerství Cornellovy univerzity, Oxfordské univerzity a Čínské akademie preventivního lékařství.

Stejnomená publikace přináší výsledky tohoto grandiózního projektu a je určena jak zdravotníkům, tak laickým zájemcům o opravdu zdravou výživu.

Čínská studie je velmi významná a čtivá kniha. Studuje vztah mezi stravou a nemocí. Její závěry jsou překvapující. Je to příběh, který je potřeba si poslechnout.

Robert C. Richardson, Ph.D.,

nositel Nobelovy ceny, místoděkan pro výzkum na Cornellově univerzitě

Čínská studie dr. Campbella je nejen fascinujícím výkladem o výzkumu a lékařských důkazech, který podává rozhodující, život zachraňující informace o výživě. Je něčím mnohem více – něčím, co může změnit budoucnost nás všech.

Každý zdravotník a výzkumník na světě si ji musí přečíst.

Joel Fuhrman, M. D.,

autor bestselleru Eat To Live

Tuto knihu koupím všem, které miluji a na kterých mi záleží.

Heather Mills McCartney, aktivistka