

Česká kuchyně na zdravý způsob

aneb jak udělat z jídla vysoce kalorického jídlo nízkoenergetické?

Pokud se rozhodnete, že budete hubnout, většinou vás napadne slůvko dieta a s tím spojený nepříjemný pocit odřikání. Pokročilí již znají heslo „všeho s mírou“ a pravdu, že si ani při hubnutí nemusí odpírat chutné jídlo. Následující dvojice receptů vám ukážou, jakou cestou jít.

Nepřikazujte si „superzdravá jídla“, která vám třeba nebudou chutnat. Lépe je vyjít z vašich zvyklostí a upravit pokrmy tak, aby při snížené energii chutnaly téměř stejně, jak jste zvyklí.

Uvádíme vždy dva recepty podobného jídla, které se však liší složením, a tudíž i energetickou hodnotou. Energii jsme snižovali několika způsoby. Strava obsahuje díky výběru vhodných surovin (omezení skrytých tuků a sacharidů) málo energie. Technologickou úpravou jídla bez použití zjevných tuků (s použitím vhodného nádobí) snižíte přijatou energii. A protože jíte i očima, výsledný pokrm lahodí nejen chuťovým buňkám, ale i oku.

Znojemský guláš (1 porce)

- 90g hovězího masa (540 kJ)
- 10g oleje (380 kJ)
- 30g cibule (60 kJ)
- 300ml vody (0 kJ)
- 10g hladké mouky (150 kJ)
- 15g sterilovaných okurek (10 kJ)
- 50g chleba (510 kJ)



1 PORCE	1650 KJ
BÍLKOVINY	24 G
TUKY	16 G
SACHARIDY	38 G

Maso omyjte, osušte a nakrájejte na kostičky. Na oleji zpěňte nadrobno nakrájenou cibuli, přidejte maso, přelijte vodou a vařte do měkka. Před dokončením zahustěte moukou rozmíchanou v trošce vody, promíchejte, přidejte

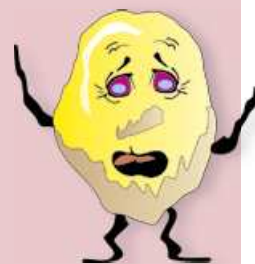
na kousky nakrájenou sterilovanou okurku a provařte. Podávejte s chlebem.

**UŠETŘÍTE
2110 KJ**



Segedínský guláš (1 porce)

- 90g vepřového masa (900 kJ)
- 10g sádla (380 kJ)
- 30g cibule (60 kJ)
- sladká paprika, sůl, pepř (0 kJ)
- 100g sterilovaného zelí (270 kJ)
- 10g hladké mouky (150 kJ)
- 30ml smetany (400 kJ)
- 160g knedlíků (1600 kJ)



1 PORCE	3760 KJ
BÍLKOVINY	34 G
TUKY	45 G
SACHARIDY	89 G

Maso omyjte, osušte a nakrájejte na kostičky. V kastrolu rozpustíte sádlo, zpěňte nadrobno nakrájenou cibuli, zaprašte paprikou, osolte, opepřete, podlijte trochou vody a duste. Když je maso téměř měkké, přidejte sterilované zelí a doduste do měkka. Zahustěte moukou rozmíchanou se smetanou a podávejte s knedlíkem.

Jak na to

Tentokrát je jako příloha místo knedlíků chleba, ale na úspore energie se podílí zejména zvolení menšího množství přílohy. Množství tuků snižíte libovějším masem a odlehčenější variantou omáčky.

**UŠETŘÍTE
2900 kJ**



Kuře à la kachna, bramborový knedlík, červené zelí (1 porce)

- 180 g kuřecího stehna (930 kJ)
- 5 g rostlinného oleje (190 kJ)
- 50 ml tmavého piva (60 kJ)
- 150 g červeného hlávkového zelí (200 kJ)
- 10 g cibule (20 kJ)
- ocet, nekalorické sladidlo (0 kJ)
- sůl, kmín (0 kJ)
- 150 g bramborového knedlíku (1080 kJ)



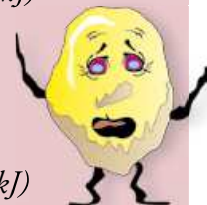
1 PORCE	2480 KJ
BÍLKOVINY	48 G
TUKY	15 G
SACHARIDY	65 G

Kuřecí stehno omyjte, osušte, osolte, okmínujte, vložte na pekáč vytřený olejem a přiklopte. Podlijte vodou, dejte do středně vyhřáté trouby

a pozvolna pečte. Po půlhodině odklopte a podlévejte tmavým pivem. Pečte, dokud není maso měkké až ke kosti. Poznáte to tak, že do masa zapíchnete např. grilovací jehlu, která by do něho měla lehce vklouznout. Zelí omyjte, nakrouhejte na nudličky, přidejte nadrobno nakrájenou cibuli, podlijte trochou vody a duste do měkka, nakonec ho osolte a ochuťte sladidlem a octem. Podávejte s bramborovým knedlíkem.

Pečená kachna, bramborový knedlík, červené zelí (1 porce)

- 150 g kachny (2520 kJ)
- 150 g červeného hlávkového zelí (200 kJ)
- 10 g sádla (360 kJ)
- 10 g cibule (20 kJ)
- 3 g cukru (50 kJ)
- 5 g hladké mouky (70 kJ)
- sůl, kmín (0 kJ)
- 300 g bramborového knedlíku (2160 kJ)



1 PORCE	5380 KJ
BÍLKOVINY	40 G
TUKY	66 G
SACHARIDY	133 G

Kachnu omyjte, osušte, osolte, okmínujte a vložte na pekáč vymazaný polovinou sádla. Podlijte trochou vody a dejte do středně

vyhřáté trouby. Pečte zvolna tak dlouho, než bude maso měkké. Během pečení kachnu podlévejte vodou. Zelí omyjte, nakrouhejte na nudličky a vsypte do hrnce. Osolte, okmínujte, podlijte trochou vody a duste do měkka. Mezitím si rozehřejte v pánvičce druhou polovinu sádla a orestujte na něm nadrobno nakrájenou cibuli. Pak zaprašte moukou a za stálého míchání připravte jíšku, kterou posléze vmíchejte do podušeného zelí. Podávejte s bramborovým knedlíkem.



Jak na to

Při redukci váhy je třeba omezovat přílohy. Pokud si chcete dopřát stejnou přílohu, nezbývá než omezit její množství. Knedlíky si můžete rozkrojit napůl a naaranžovat je na talíři, aby to vypadalo, že jich je více. Uvidíte, že psychické nasycení funguje a vy nebudete pociťovat hlad. energii snížíte dále tak, že omezíte zjevné a skryté tuky – zjevné tuky volbou vhodného nádobí při přípravě, skryté tuky volbou masa (kuře je podstatně méně tučné než kachna).



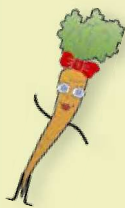
Kuře à la kachna
a pečenou kachnu jsem připravoval v tomto pekáči.

Úvodní text: Iva Málková, recepty, příprava jídel a foto: Zdeněk Platí

Kontrasty receptů ...

Svíčkové řezy na zelenině (1 porce)

- 100g hovězí svíčkové (620 kJ)
- 7g oleje (260 kJ)
- 20g cibule (40 kJ)
- 40g kořenové zeleniny (70 kJ)
- 400ml vody (0 kJ)
- 10g hladké mouky (150 kJ)
- pár kapek citronové šťávy (0 kJ)
- 80g houskového knedlíku – 2 plátky (800 kJ)
- sůl, pepř, nové koření, bobkový list, tymián (0 kJ)



1 PORCE	1940 KJ
BÍLKOVINY	28 G
TUKY	15 G
SACHARIDY	54 G

Maso omyjte, osušte, zlehka naklepejte, osolte a opepřete. V hrnci rozehřejte olej, maso na něm z obou stran opečte, vyndejte

a uchovejte v teple. Pak ve stejném hrnci orestujte očištěnou, omytou a osušenou zeleninu nakrájenou na nudličky a cibuli nakrájenou na proužky. Vraťte zpět maso, přidejte celé nové koření, bobkový list, tymián, podlijte vodou a duste do měkka. Za stálého míchání zahustěte moukou, zalijte zbylou vodou, promíchejte a provařte. Dochutěte citronovou šťávou a podávejte s houskovým knedlíkem.



**UŠETŘÍTE
1710 KJ**

Svíčkové řezy
a svíčkovou na
smetaně
jsem připravoval
v tomto hrnci.



Svíčková na smetaně (1 porce)

- 100g hovězí svíčkové (620 kJ)
- 5g slaniny (160 kJ)
- 40g kořenové zeleniny – mrkev, celer, petržel (70 kJ)
- 20g cibule (40 kJ)
- 10g sádla (380 kJ)
- 400ml vody (0 kJ)
- 2g octa (0 kJ)
- 5g másla (160 kJ)
- 15g hladké mouky (220 kJ)
- 30ml smetany (400 kJ)
- 160g houskového knedlíku – 4 plátky (1600 kJ)
- sůl, pepř, nové koření, bobkový list, tymián (0 kJ)



1 PORCE	3650 KJ
BÍLKOVINY	37 G
TUKY	36 G
SACHARIDY	99 G

Maso opláchněte, osušte a prospěkujte slaninou. Provedete to tak, že ostrým nožem uděláte do masa hluboké řezy, do kterých vložíte

na proužky nakrájenou slaninu. Zeleninu očištěte, omyjte, osušte a nakrájejte na plátky. Cibuli oloupejte a nakrájejte na proužky. Do hrnce vložte sádlo, přidejte zeleninu a cibuli a krátce osmahněte. Pak přidejte maso a krátce jej po všech stranách opečte, aby se zatahlo a nepouštělo šťávu. Podlijte trochou vody, přidejte nadrcený pepř, celé nové koření, bobkový list a tymián. Zakápněte octem a pod pokličkou duste. Během dušení maso podlévejte a obracejte. Měkké maso vyjměte a udržujte v teple. Do hrnce přidejte máslo a orestujte nadrobno nakrájenou cibuli. Pak zaprašte moukou a za stálého míchání připravte jíšku, kterou zahustíte šťávu v hrnci. Přidejte smetanu, rozšlehejte a důkladně provařte. Pak omáčku přecedte přes síto, případně dochutěte a přidejte maso. Podávejte s houskovým knedlíkem.

Jak na to

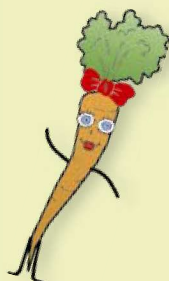
I svíčkovou můžete připravit méně kaloricky. Stejně jako v předchozím receptu omezíte přílohu, ale na talíř naaranžujete tak, že ani nepoznáte, že v odlehčené variantě sníte jen poloviční porci knedlíků. Tu omezíte snížením jejich množství při přípravě masa a vynecháním smetany.



**UŠETŘÍTE
1270 kJ**

Bramborák s drůbežím masem (1 porce)

- 100g brambor (330 kJ)
- 50g kuřecího masa (210 kJ)
- 1 lžička sójové omáčky (20 kJ)
- 1/2 vejce (170 kJ)
- 50g pórků (100 kJ)
- 100g papriky (120 kJ)
- petrželka, sůl, majoránka, pepř (00 kJ)
- 10ml mléka (20 kJ)
- 20g hladké mouky (280 kJ)



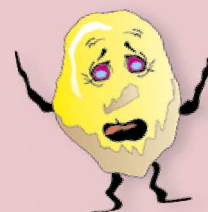
1 PORCE	1250 kJ
BÍLKOVINY	20 g
TUKY	5 g
SACHARIDY	43 g

Kuřecí maso omyjte, osušte a v misce promíchejte se sójovou omáčkou. Brambory oloupejte, najemno nastro- uhejte, nechte odstát, případně

ještě trochu zmáčknete a slijte vodu. Maso opečte na speciální fólii pro pečení bez tuku nebo na pánvi vyložené pečicím papírem, přidejte pokrájený pórek, na nudličky nakrájenou papriku a nasekanou petrželku. Brambory smíchejte s vejcem, mlékem, moukou, majoránkou, osolte a opepřete. Promíchejte a smažte opět na speciální fólii nebo na pánvi s pečicím papírem. Bramborák naplňte směsí z kuřecího masa, přeložte a podávejte.

Bramborák s uzeným masem (1 porce)

- 100g brambor (330 kJ)
- 30ml mléka (60 kJ)
- 20g hladké mouky (280 kJ)
- 1 vejce (340 kJ)
- 80g uzené krkovičky (960 kJ)
- 80g cibule (160 kJ)
- 5g česneku (20 kJ)
- sůl, majoránka, pepř (0 kJ)
- 10g oleje (370 kJ)



1 PORCE	2520 kJ
BÍLKOVINY	25 g
TUKY	37 g
SACHARIDY	43 g

Brambory oloupejte, najemno nastro- uhejte, nechte odstát, případně ještě trochu zmáčknete a slijte vodu. Přidejte mléko,

mouku, vejce, na kostičky nakrájenou krkovičku, nadrobno nakrájenou cibuli, prolisovaný česnek, majoránku, osolte a opepřete. Dobře promíchejte a smažte dozlatova na rozpáleném oleji.



Nádobí na přípravu pokrmů zapůjčila firma PANS s.r.o. Děkujeme



Titanové nádobí od Ballarini
Pětivrstvý povrch KERAVID TITANIUM, www.panvicky.cz

Jak na to

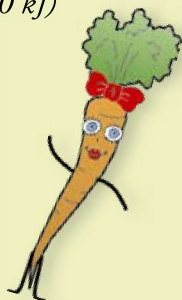
Při redukci váhy je třeba omezovat tuky zjevné i skryté. Smažení (zjevné tuky) přidává pokrmům nejvíce energie. Pokuste se tedy smažení co nejvíce omezit. Pokud si ho chcete občas dopřát, snažte se tuk ze smaženého pokrmu co nejvíce odstranit (odsajte ubrouskem, ponořte na zlomek vteřiny ihned po smažení do hrnce s vroucí vodou). Smažit lze též i bez tuku nebo jenom při potření pánve tukem. Skryté tuky omezíte volbou masa (kuřecí prsa mají 4krát méně energie než krkovička).

Nízkokalorické vepřo-knedlo-zelo (1 porce)

- 100g libového vepřového masa (1000 kJ)
- 25g cibule (50 kJ)
- 50ml vody (0 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)

Na zelí:

- 300g hlávkového zelí (350 kJ)
- 80g cibule (160 kJ)
- 3g nekalorického sladidla (0 kJ)
- 3g octa (10 kJ)
- sůl, kmín (0 kJ)
- 80g houskového knedlíku – 2 plátky (800 kJ)



1 PORCE	2370 KJ
BÍLKOVINY	33 G
TUKY	19 G
SACHARIDY	66 G

Maso omyjte, osušte, osolte, opepřete a vložte do pekáče. Obložte drobně nakrájenou cibulí, podlijte vodou, přiklopte a pečte

zhruba půl hodiny, než je maso měkké. Je-li třeba, podlévejte maso horkou vodou. Zelí omyjte, nakrájejte na nudličky a vsypte do hrnce. Zalijte vodou a duste do měkka, přidejte nadrobno nakrájenou podušenou cibuli, oslaďte, okyselte, osolte, okmínujte, promíchejte a už nevařte. Podávejte s houskovým knedlíkem.



**UŠETŘÍTE
3970 KJ**

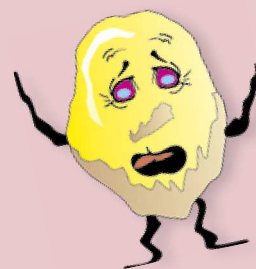


Vepřo-knedlo-zelo (1 porce)

- 150g prorostlého (tučného) vepřového masa (2990 kJ)
- 100g cibule (200 kJ)
- 200ml bílého vína (440 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)

Na zelí:

- 200g hlávkového zelí (240 kJ)
- 10g tuku (370 kJ)
- 100g cibule (200 kJ)
- 15g hladké mouky (210 kJ)
- 5g cukru (80 kJ)
- 5g octa (10 kJ)
- sůl, kmín (0 kJ)
- 160g houskového knedlíku – 4 plátky (1600 kJ)



1 PORCE	6340 KJ
BÍLKOVINY	43 G
TUKY	82 G
SACHARIDY	150 G

Maso omyjte, osušte, osolte, opepřete a vložte do pekáče. Obložte drobně nakrájenou cibulí, podlijte vínem, přiklopte a pečte zhruba půl

hodiny, než je maso měkké. Je-li třeba, podlévejte maso pouze horkou vodou. Zelí omyjte, nakrájejte na nudličky a vsypte do hrnce. Zalijte vodou a duste do měkka. Na tuku zpěňte nadrobno nakrájenou cibuli, zaprašte ji moukou, trochu za stálého míchání osmažte, podlijte vodou ze zelí (asi 30 ml) a dobře provařte. Přidejte podušené zelí, oslaďte, okyselte, osolte, okmínujte, promíchejte a už nevařte. Podávejte s houskovým knedlíkem.

Jak na to

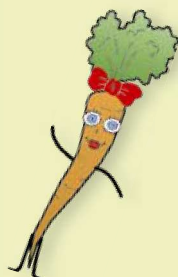
Knedlo-vepřo-zelo si můžete dopřát i při redukci váhy. Pokud dle zásad, které už znáte, bude tvořit polovinu talíře zelenina – zelí, čtvrtinu bílkovina – libové maso a čtvrtinu příloha – 2 knedlíky, můžete si zdravě pochutnat na tomto typicky českém jídle.

**UŠETŘÍTE
2260 kJ**



Vepřové s mrkví a pečené brambory (1 porce)

- 80g libového vepřového masa (810 kJ)
- 20g cibule (40 kJ)
- 5g hladké mouky (80 kJ)
- 200g mrkve (380 kJ)
- 5g oleje (190 kJ)
- 100g pečených brambor (330 kJ)
- sůl, kmín (0 kJ)



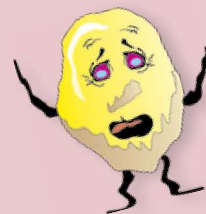
1 PORCE	1830 kJ
BÍLKOVINY	19 g
TUKY	21 g
SACHARIDY	43 g

Maso omyjte, osušte a nakrájejte na kostky. Na rozpáleném oleji zpěníte cibulku, přidejte maso, ze všech stran opečte, osolte, podlijte trochou vody

a pod pokličkou duste do měkka. Mrkev očistěte, omyjte, nakrájejte na kolečka a přidejte ke změkklému masu. Doduste společně. V troše vody rozmíchejte mouku, přidejte k měkkému masu, promíchejte a provařte. Mezitím si oloupejte a omyjte brambory, nakrájejte je na plátky nebo na měsíčky, rozložte na plech, posypte je kmínem, solí a upečte ve vyhřáté troubě.

Vepřové výpečky, bramborový knedlík, zelí (1 porce)

- 100g prorostlého vepřového bůčku (1880 kJ)
- 150g hlávkového zelí (180 kJ)
- 10g hladké mouky (150 kJ)
- 10g cukru (170 kJ)
- 30g cibule (60 kJ)
- sůl, ocet, kmín (0 kJ)
- 5g česneku (20 kJ)
- 5g sádla (190 kJ)
- 200g bramborového knedlíku (1440 kJ)



1 PORCE	4090 kJ
BÍLKOVINY	27 g
TUKY	50 g
SACHARIDY	105 g

Maso omyjte, osušte a nakrájejte na špalíky, ty okmínujte a potřete proli-sovaným česnekem. Vložte ho do pekáče, přidejte

nadrobno nakrájenou cibuli a pečte za občasného podlití a otočení v dobře vyhřáté troubě do měkka. Zelí omyjte a nakrájejte na nudličky. Spařte jej ve vroucí vodě, scedte a dejte na rozpálenou pánev. Okmínujte, osolte, podlijte troškou vody a pod pokličkou duste do měkka. Pak ho zaprašte moukou, promíchejte, nechte ještě chvilku provařit, oslaďte, okyselte a podávejte s výpečky a bramborovým knedlíkem.



Jak na to

Při redukci váhy je třeba omezovat přílohy. Bramborový knedlík nahradte bramborem, ale pokud by to pro vás nebylo ono, rozkrojte dva knedlíky napůl a naaranžujte je na talíři, aby to vypadalo, že jsou knedlíky čtyři. A s tuky si už určitě poradíte sami: Energii snížíte tak, že omezíte zjevné i skryté tuky – zjevné tuky volbou vhodného nádobí při přípravě masa, skryté tuky volbou masa (libové vepřové má podstatně méně tuku, a tím i energie než vepřové prorostlé).



Vepřové v mrkvi
a vepřové výpečky jsem připravoval na této čtvercové pánvi.