

SLADKO BEZ CUKRU!

cukrfree



JANINA ČERNÁ

*„Viac ako 70 lahodných receptov bez cukru,
ktoré mi pomohli zbaviť sa závislosti od cukru raz a navždy!“*

Ljndeni

Sladko bez cukru!

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

Janina Černá

Sladko bez cukru! – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  MEDIA a.s.

Sladko bez cukru!

Cukrfree

JANINA ČERNÁ

Ljndeni



OBSAH

5

ÚVOD

7

O CUKRFREE

11

ZÁKLADNÉ

39

CHUŤOVKY A PRÍLOHY

69

RAŇAJKY

101

HLAVNÉ JEDLÁ

151

DEZERTY

181

MOJE OBLÚBENÉ INGREDIENCIE

185

PREVODNÍK

186

REGISTER



ÚVOD

Rozhodnutie stať sa cukrfree, teda vzdať sa väčšiny svojich obľúbených pochúťok, a to nielen s pridaným cukrom, ale aj tých, kde sa cukor vyskytuje prirodzene, môže byť (a často aj býva) jedno z najnáročnejších rozhodnutí vôbec. Vzdávate sa nielen tej slasti na jazyku, ktorá vám vždy (aj keď len na pár minút) zdvihne náladu. Vzdávate sa aj určitej formy odmeny, ktorú pre väčšinu z nás sladké už od malička predstavovalo.

Mnohí z tých, ktorí sa pre život bez cukru rozhodnú, sa stretávajú s nepochopením nielen svojich priateľov, ale aj tých najbližších, teda rodiny. Je to pravdepodobne z toho dôvodu, že títo ľudia vidia v živote bez cukru niečo ako utrpenie. Vidia v ňom obmedzovanie sa a niečo, čo nie je normálne, pretože jesť cukor (a že ho nie je málo) je v dnešnej dobe, bohužiaľ, viac ako normálne a každý, kto sa z tohto normálu vymyká, musí byť zaručene čudný. Opak je ale pravdou. To, že je niečo normálne, nemusí nutne znamenať, že je to správne, a už vôbec nie, že je to zdravé.

Všetci, ktorí aj napriek všetkým prekážkam dospeli až k tomu, že sa závislosti od cukru skutočne zbavili, sa necítia byť v jedle obmedzovaní, naopak, cítia sa oslobodení od tej nutkavej potreby zjesť niečo sladké. Zároveň si tiež konečne vychutnávajú a dokážu plne oceniť skutočnú chuť jedla, teda tú, ktorá nie je prebitá pre nich teraz už neznesiteľne sladkou chuťou.

Účelom tejto kuchárky nie je len inšpirácia novými a pre niekoho aj netradičnými receptami a ingredienciami. Je to hlavne dôkaz toho, že aj život bez cukru môže byť dlhodobou udržateľný, a to bez akéhokoľvek obmedzovania. Je to dôkaz toho, že aj život bez cukru môže byť skutočne sladký.



O CUKRFREE

Ešte predtým, ako sa pustíte do čítania a skúšania nových receptov, by mali ste vedieť, čo vôbec strava bez cukru je, alebo ešte lepšie – čo strava bez cukru nie je. Strava bez cukru rozhodne nie je ďalšia zázračná diéta, vďaka ktorej zaručene schudnete do plaviek, nájdete muža svojich snov a vyhráte v športke. Strava bez cukru je životný štýl, ktorý je na rozdiel od všetkých možných populárnych diét dlhodobou udržateľný. Je to životný štýl, z ktorého sa (pokiaľ sa závislosti od cukru skutočne zbavíte) nebudete chcieť vrátiť späť.

Dôvodov na to, aby ste sa zbavili závislosti od cukru, môže byť veľa. Tým hlavným by malo byť vaše zdravie a s týmto dôvodom by ste do odvykania od závislosti od cukru mali ísť. Ďalšími dôvodmi môže byť napríklad to, že potrebujete zhodiť nejaké to kilo, že chcete mať lepšiu a zdravšiu pleť, že sa nechcete neustále cítiť „nafúknutí“ a mať výkyvy nálad, že chcete mať konečne kontrolu nad tým, čo a koľko toho zjete, alebo len jednoducho nechcete byť závislí. Pokiaľ je pre vás aspoň jeden z týchto dôvodov dostatočne dôležitý na to, aby ste s cukrom skoncovali, máte spolovice vyhraté!

MOJA CESTA K CUKRFREE

Volám sa Jana, ale od malička mi všetci známi aj neznámi hovoria Janina. Pochádzam z Teplíc a momentálne žijem v Reykjavíku, kde na University of Iceland študujem medzinárodné právo životného prostredia. Doma mám mačku Bobinu a priateľa Adama, ktorý mi niekedy rád, ale väčšinou nerád pomáha s fotením jedál na môj blog tým, že jedlo drží, alebo tým, že ma odfotí pri tom, ako jedlo držím ja. A aby som nezabudla, som už 2,5 roka na strave bez cukru.

K životu bez cukru ma priviedlo niečo, čo ma trápilo celých 13 rokov. Bola to porucha príjmu potravy, z ktorej som až donedávna nevidela cestu von. Vždy, keď som sa cítila vyliečená, prišli neovládateľné chute na sladké a ja som znova spadla do bulímie. Prišlo mi až nemožné dostať sa z tohto začarovaného kruhu von. Svoje chute a neschopnosť im odolať som brala ako svoju slabosť, ako niečo, v čom som iná ako ostatní, a ako niečo, vďaka čomu nebudem nikdy „normálna“. Ako som ale neskôr zistila, hlavným

problémom nebola moja slabá vôľa, veľkú úlohu tu zohrával práve cukor. Alebo ešte lepšie povedané, moja silná závislosť od cukru.

Rozhodne tým nechcem povedať, že zbavenie sa závislosti od cukru je čarovným liekom na poruchu príjmu potravy, naopak. Proces odvykania od závislosti od cukru je náročný pre zdravého človeka, nieto ešte pre niekoho, kto má psychické problémy. Z vlastnej skúsenosti teda viem, že ako prvé je potrebné dostať sa do psychickej pohody a až potom pracovať s jedálnym lístkom.

A ako mi teda život bez cukru pomohol? Vďaka knihe I Quit Sugar od Sarah Wilsonovej a knihe Cukor – náš zabijak od profesora Roberta H. Lustiga, M.D., M.S.L. (ktorú si určite prečítajte) som o cukre začala premýšľať inak. Dovtedy bol pre mňa cukor (alebo presnejšie fruktóza) niečím, bez čoho človek nemôže žiť, čo je pre človeka prirodzené a čo človek jednoducho potrebuje. Nieto ešte niečím, čo človeku ničí zdravie a je príčinou viacerých ochorení (od nealkoholického stukovatenia pečene po cukrovku). Ved' fruktóza sa predsa prirodzene vyskytuje nielen v ovocí, ale aj v zelenine, preto by nemala ľudskému zdraviu škodiť, alebo som sa snád' mýlila? Možno.

Ak je fruktóza z čerstvého ovocia a zeleniny jediným zdrojom fruktózy, ktorú prijímate, tak vám zrejme neuškodí. Ako ovocie, tak aj zelenina obsahujú vo svojej prirodzenej podobe vlákninu, preto sa vám nestane, že by ste na posedenie zjedli kilo jabík. V dnešnej dobe však väčšina ľudí (rovnako ako kedysi ja) prijíma fruktózu z viacerých ďalších zdrojov. A to tak v podobe potravín a nápojov, ktoré sú všeobecne vnímané ako nezdravé (malinovky, keksíky a ďalšie sladkosti), ako aj v podobe zdravých nápojov a potravín, ako sú smoothies, džúsy, cereálie, sušené ovocie alebo agáve sirup, ktorý je z 90 % tvorený fruktózou (len pre zaujímavosť: bežný stolový cukor, alebo sacharóza, obsahuje 50 % fruktózy).

Naši predkovia sa s fruktózou stretli len počas sezóny, a to vo forme ovocia, zeleniny alebo medu. Na nás sa rúti fruktóza zo všetkých strán a sladí sa ňou dnes už takmer všetko. Fruktózy je jednoducho veľa a naše telo sa s ňou nedokáže popasovať. Na rozdiel od glukózy, ktorú dokáže metabolizovať každá bunka nášho tela, fruktózu metabolizuje len naša pečeň, a keď jej má príliš, premení ju na tuk.

Formou pokus-omyl som teda dospela k radikálnej zmene vo svojej životospráve. Nízkoúčnú a vysokosacharidovú diétu, pri ktorej som bola neustále hladná a neustále som musela myslieť na jedlo, som vymenila za stravovanie, ktorého základom sú zdravé

tuky, primerané množstvo bielkovín a minimum fruktózy. Bolo to neľahké rozhodnutie, ale zároveň jedno z najlepších v mojom živote. Jedlo ma prestalo ovládať a ja som si ho prestala vyčítať. Prestala som mať potrebu dojedať sa niečím sladkým, prestala som väčšinu svojho dňa myslieť na jedlo, a hlavne som konečne začala vnímať pravú chuť jedla.

Recepty v mojej knihe sú nízkofruktózové, väčšina z nich je aj nízkosacharidová s väčším obsahom tukov. Recepty sú zároveň bezlepkové, takže sú vhodné aj pre tých, ktorým lepok nerobí dobre. Aj napriek tomu, že moje dezerty obsahujú len malé množstvo sacharidov, je dôležité brať do úvahy to, že stále ide o dezerty, teda o niečo výnimočné, čo by ste nemali jesť vo veľkom množstve.

Je tiež nutné mať na pamäti, že mnohým ľuďom sa nepodarí zbaviť závislosti od cukru hneď na prvýkrát, ani mne sa to nepodarilo! Ale nezúfajte, pri ďalšom pokuse už budete vedieť, kde nastala chyba a ako jej predísť. Budete vedieť, čo od odvykania môžete čakať, a budete tak na ďalší pokus lepšie pripravení.

Na záver by som vám rada poprialala veľa úspechov a síl pri vašej ceste bez cukru, príjemné listovanie kuchárkou a varenia podľa nej, ale hlavne dobrú chuť!

A handwritten signature in black ink that reads "Jana". Above the letter "a" is a small heart symbol. The signature is written in a cursive, flowing style.



ZÁKLADNÉ

DOMÁCE KOKOSOVÉ MLIEKO

INGREDIENCIE

1,5 – 2 hrnčeky strúhaného kokosu
4 hrnčeky vody

TAKTIEŽ BUDETE POTREBOVAŤ

mixér
cedidlo
plátno

POSTUP

Kokos vložíme do mixéra a pridáme vodu. Mixujeme niekoľko minút tak, aby sa na hladine a po stenách mixéra vytvorila tuhšia kokosová „smotana“.

Hotové mlieko precedíme najskôr cez cedidlo, aby sme sa zbavili prevažného množstva kokosu, potom cez plátno na odstránenie zvyšných kúskov kokosu.

***Príchute:** Ak chcete svoje kokosové mlieko ochutiť, vložte ho po precedení znovu do mixéra a mixujte spolu s vanilkovým extraktom pre vanilkovú chuť, s 1/2 hrnčeka mrazených lesných plodov pre ovocnú príchuť alebo s 2 lyžicami raw kaka a 1/2 lyžice vanilkového extraktu pre čokoládovú príchuť.*



DOMÁCE MANDĽOVÉ MLIEKO

INGREDIENCIE

1 – 2 hrnčeky mandlí (môžu byť aj so šupkou)
4 hrnčeky vody

POSTUP

Mandle vložíme do nádoby s vodou a necháme cez noc (8 – 12 hodín) namáčať. Potom ich prepláchneme a vylejeme vodu, v ktorej sa namáčali. Prepláchnuté mandle vložíme do mixéra, pridáme 4 hrnčeky vody a mixujeme aspoň 1 minútu na najvyššom stupni.

Hotové mlieko môžeme precediť cez plátno alebo ho nechať také, aké je. Skladujeme v uzatvorenej nádobe 3 – 4 dni.

***Pozn.:** Mandľová hmota, ktorá nám ostane po precedení, sa dá použiť na pečenie, do mandľovej kaše alebo do jogurtov.*



DOMÁCE GHEE

INGREDIENCIE

2 – 3 kocky masla

TAKTIEŽ BUDETE POTREBOVAŤ

plátno *alebo* utierka

POSTUP

Maslo vložíme do hrnca a na miernom plameni ho necháme rozohriať. Medzitým si pripravíme kus plátna a nádobu, v ktorej budeme ghee skladovať. Rozohriate maslo necháme na miernom plameni 20 – 30 min jemne bublať.

Počas procesu sa nám vytvorí tri vrstvy – vrstva peny na povrchu, ktorú odstránime lyžicou, vrstva tekutého maslového tuku uprostred a usadenina z mliečnej bielkoviny na dne, ktorá sa nakoniec precedí. Signálom, že je ghee hotové, je zlatistá farba, ľahká oriešková vôňa a zahnednutá usadená bielkovina na dne hrnca.

Maslo necháme chvíľu vychladnúť a potom ho cez plátno precedíme a prelejeme do suchej uzatvárateľnej nádoby, v ktorej hotové ghee skladujeme.

***Pozn.:** Výroba ghee je pomerne jednoduchá, avšak je nutné presne dodržať postup, aby sa nám mliečna bielkovina príliš neprepálila. Osobne ghee vyrábam z 2 až 3 kociek masla, aby som ušetrila čas. Záleží od vás, či si najskôr výrobu vyskúšate s jednou kockou, alebo sa popri prípade do ghee pustíte rovno vo veľkom. Na prípravu budete potrebovať iba maslo, hrniec a utierku alebo kus plátna, cez ktoré prepustené maslo precedíte.*



CESNAKOVÉ GHEE

INGREDIENCIE

250 g masla

1 hlavička cesnaku

(popr. akékoľvek čerstvé bylinky – tymian, rozmarín, bazalka, mäta atď.)

POSTUP

Maslo vložíme do hrnca a na miernom plameni necháme rozohriať. Medzitým si pripravíme kus plátna a nádobu, v ktorej budeme ghee skladovať.

Cesnak olúpeme, nakrájame ho na plátky a necháme 5 minút odležať. Potom ho pridáme do hrnca s maslom a na miernom plameni necháme 20 – 30 minút jemne bublať.

Rovnako, ako pri bežnom ghee, sa nám počas procesu vytvoria tri vrstvy – vrstva peny na povrchu, ktorú odstránime lyžicou, vrstva tekutého maslového tuku uprostred a usadenina z mliečnej bielkoviny na dne, ktorá sa spolu s cesnakom nakoniec precedí. Signálom, že je ghee hotové, je zlatistá farba a zahnednutá usadená bielkovina na dne hrnca.

Hotové ghee necháme pár minút vychladnúť. Potom ho cez plátno alebo utierku precedíme a prelejeme do suchej uzatvárateľnej nádoby, v ktorej ghee v chlade skladujeme.



ORECHOVÉ MASLO

INGREDIENCIE

2 – 4 hrnčky orechov
1 – 2 lyžičky kokosového oleja

MOŽNO TIEŽ PRIDAŤ

vanilková esencia
korenie (škoricca, muškátový oriešok, zázvor)
raw kakaový prášok
stévia podľa chuti

POSTUP

Orechy vložíme do nádoby mixéra a mixujeme 2 – 10 minút (podľa výkonnosti mixéra), kým sa nevytvorí jemný prášok. Potom pridáme kokosový olej a pokračujeme v mixovaní. Akonáhle sa začne orechová hmota usadzovať na stenách nádoby, mixér vypneme a pomocou lyžice orechovú hmotu zo stien zoškriabeme. Pokračujeme v mixovaní, kým sa nám nevytvorí hladké orechové maslo. Ak je hmota príliš hustá, môžeme pridať viac oleja. Dĺžka mixovania (15 – 25 minút) závisí od výkonnosti vášho mixéra a od množstva mixovaných orechov.

Pozn.: Ak má váš mixér menšiu nádobu, je nutné pridať orechy iba v takom množstve, aby sa pri mixovaní mohli v nádobe pohybovať, a tak aj rozmixovať. Vyhnite sa pridávaniu vody alebo mlieka do orechových masiel. Maslo bude lepkavé a rýchlejšie sa pokazí. Ak pridávate aj ďalšie ingrediencie ako korenie alebo stéviu, vždy ich pridajte až do hotového masla a vmiešajte ich ručne alebo 1 minútu v mixéri.



KOKO MASLO

INGREDIENCIE

6 hrnčekov strúhaného kokosu
vanilková esencia
1/2 hrnčeka kokosového oleja
1/4 lyžičky himalájskej soli

POSTUP

Všetky ingrediencie vložíme do mixéra a mixujeme, kým sa nám nevytvorí jemná hmota (občas je nutné mixér vypnúť a pomocou lyžice zoškriabať zo stien nádoby nerozmixovaný kokos).

Vzniknutú hmotu precedíme cez cedidlo a pomocou varešky sa pokúsime z hmoty vytlačiť čo najviac tekutiny – masla.

Zvyšnú hmotu vložíme znovu do mixéra a mixujeme, kým z hmoty nezískame zvyšné maslo. Potom maslo opäť precedíme a prelejeme do uzatvárateľnej nádoby.

***Pozn.:** Zvyšná kokosová hmota sa dá použiť na pečenie, do jogurtov, smoothies alebo kokosovej kaše.*



GOLDEN MILK

INGREDIENCIE

1 lyžička čerstvo nastrúhanej kurkumy
alebo
1/4 – 1/2 lyžičky mletej kurkumy
250 ml domáceho kokosového *alebo* mandľového mlieka
1/2 lyžičky mletej škorice
vanilková esencia
štipka čierneho korenia
1 lyžička kokosového oleja

POSTUP

Mlieko vlejeme do menšieho hrnca a na miernom plameni ho zahrievame. Potom pridáme nastrúhanú kurkumu, škoricu, vanilku a čierne korenie a necháme pol minúty jemne bublať. (Ak používate mletú kurkumu, najskôr ju spolu so škoricom rozmiešajte v pohári s lyžicou vody.) Potom pridáme lyžicu kokosového oleja a zmes dôkladne premiešame. Golden milk podávame teplé, poprášené škoricou a štipkou čierneho korenia.



DOMÁCI JOGURTOVÝ SYR

INGREDIENCIE

1 kg gréckeho jogurtu
3/4 lyžičky himalájskej soli
1 lyžica extra panenského olivového oleja
bylinky (kôpor, petržlen, bazalka, mäta)

TAKTIEŽ BUDETE POTREBOVAŤ

plátno na syr
väčšie cedidlo
hlbšia misa (dno cedidla sa nesmie dotýkať dna misy)
papier na pečenie

POSTUP

Ceidlo položíme na okraje hlbšej misy tak, aby sa jeho dno nedotýkalo dna misy, vystelieme ho plátnom na syr a pomocou lyžice premiestnime jogurt do stredu cedidla.

Potom zdvihneme všetky cípy plátna, zatočíme ich a vytlačíme z jogurtu prebytočnú tekutinu. Plátno previažeme a zavesíme na 3 – 4 dni do chladničky. (Nezabudnite pod zaveseným syrom nechať hlbší tanier alebo misku na odkvapkávanie.)

Hotový syr vytiahneme z plátna a premiestnime ho do väčšej misy. Pridáme soľ, bylinky a olivový olej a všetko dôkladne premiešame. Potom syr rozdelíme na dve časti. Každú z nich vložíme na pripravený papier na pečenie a zabalíme do valčeka, ktorého konce zatočíme alebo zviažeme, aby sa syr nevysušoval.

Skladujeme v chlade max. 2 týždne.

