

Slovo na úvod



Účastníci a účastnice našich školení jsou mladí lidé, většinou ve věku **18-30 let**, často cizinci. Během školení si dáváme záležet na tom, aby se všichni plnohodnotně a vyváženě najedli, a to i lidé s jinými stravovacími potřebami. Moc vám předem děkujeme, že nás v tomto úsilí chcete podpořit. Tento dokument vám může pomoci udělat si jasno v tom, co kdo jí a nejí a přizpůsobit tomu váš jídelníček pro naši skupinu. Prosím, **berte ho jako inspiraci**, rádi se necháme překvapit vašimi specialitami.

Na konec jsme připojili tipy na rostlinné recepty vhodné nejen pro vegetariány a vegany. Vegetariánství a veganství se totiž objevuje ve stravovacích preferencích nejčastěji a stále více lidí řadí do svých jídelníčků rostlinnou stravu.

Nejčastější stravovací potřeby našich účastníků a účastnic:

Vegetariánská strava

- **Nejí maso, tedy ne šunku, salám, uzeniny, ryby, kuře, sádlo, slaninu, slepičí/hovězí vývar, šťávu z masa, ani omáčku, ve které se maso vařilo.**
- Jí mléčné výrobky jako jsou sýry, tvaroh, smetana a mléko a také vajíčka.
- Prosíme, snažte se limitovat smažená jídla. **I vegetarián potřebuje vyváženou stravu a těžká jídla nám uspávají účastníky, kteří se pak hůř učí.**
- Z masového jídla se nedá vegetariánské jídlo udělat tak, že se odebere maso. Maso je potřeba nahradit výživově plnohodnotným jídlem, bohatým na bílkoviny.

Alternativy masa, s ohledem na nutriční hodnoty:

- **luštěniny a zelenina** – z čočky nebo květáku lze vytvořit vynikající základ pokrmu nebo například karbanátky. Klíč spočívá v koření a správné konzistenci. Kromě klasické čočky jsou skvělými luštěninami vhodnými do receptů např. cizrna, fazole adzuki, fazole mungo, červená čočka a další. Cizrna se dá přidat i do salátů pro zpestření.
- **tofu** – ze sóji. Používá se jako náhrada masa, sýra a vajec. Má vysoký obsah bílkovin a současně nízký obsah tuku. V současné době jej můžete najít ve všech větších supermarketech v různých úpravách - natural, uzené, marinované a další. Skvělé do jídel typu kari a do polévky. V marinádě a po lehkém osmažení na oleji může být použito jako náhražka masa ve své čisté podobě (natural), chutnější jsou ale již marinované nebo uzené varianty.
- **tempeh** – fermentovaný sójový produkt vyráběný z celých sójových bobů, často považovaný za nejzdravější úpravu sóji. K dostání uzený, marinovaný, smažený i natural. Stejně, jako natural tofu, je natural tempeh potřeba dobře okořenit a také upravit, proto doporučujeme používat již ochucené varianty.
- **sójové plátky, kostky, nudličky a granulát** – levné sušené výrobky, které jsou jednoduché na přípravu. Skvěle absorbují aroma a chuť, vyžadují tedy perfektní okoření. Z granulátu je možné vytvořit výbornou rostlinnou boloňskou omáčku, z kostek „kuřecí“ kari,





a z řízků rostlinné „vepřové kotlety“. Nejprve se uvaří v zeleninovém vývaru s kořením a pak upraví smažením či pečením jako maso.

- **seitan** – je vyroben z pšeničné mouky a dobře marinovaný, svou chutí a vůní velice připomíná maso. Představuje bohatý zdroj bílkovin, který úspěšně nahradí bílkoviny živočišné.

Kde koupit tyto výrobky: mj. Makro, většina supermarketů a zdravých výživ

- **ROBI (ROstlinná Bílkovina)** – česká masová alternativa, velmi podobná seitanu ve všech ohledech. Obsahuje navíc červenou řepu. Prodává se hotový a dochucený ve formě plátků, nudliček nebo sekané. kde koupit: www.robi.cz, Albert, Globus, Country Life.
- **žampiony portobello** - často využívaná alternativa masa např. v burgerech, dobře marinovaný portobello steak může fungovat i samostatně.
- **ořechy a semínka** - jsou zdrojem nenasycených tuků, bílkovin, vitamínů a minerálních látek. Chuťově obohatí jídlo. Levné a dostupné jsou např. slunečnicová, sezamová a lněná semínka. Zpestří také saláty.

Veganská strava

- Veganství je důslednější vegetariánství.
- Vegani nejí žádné výrobky živočišného původu - maso, mléčné výrobky, sýr, vejce, med.
- Platí to stejné co u vegetariána. Je potřeba maso a další živočišné produkty jako mléko a vejce nahradit plnohodnotnou alternativou. Stejně tak se snažte limitovat smažená jídla.
- Máslo se nahrazuje rostlinným tukem, je však nutno dbát, aby v něm nebyly příměsi másla nebo živočišných tuků.

Alternativy mléka, s ohledem na výživové hodnoty:

- sójové, ovesné, rýžové nebo třeba mandlové nápoje dokážou plně nahradit mléčné produkty v nejrůznějších receptech na přípravu sladkých i slaných pokrmů. **Vhodné je též používání kokosového „mléka“, které se dobře uplatňuje jak v dezertech, tak ve stále oblíbenější asijské kuchyni.** Levná a kvalitní rostlinná mléka se běžně koupí např. v síti drogerií DM nebo v prodejnách Lidl (cena okolo 38 Kč v roce 2019).
- **smetanu lze snadno připravit z výše uvedených mlék** přidáním oleje a citronové šťávy. Je možné ji také koupit hotovou.
- jogurty jsou v obchodních řetězcích stále dostupnější a jejich základem je kokosové a sójové mléko.
- rostlinné sýry jsou k dostání jakožto napodobeniny fety, parmezánu, goudy, camembertu a mnoha dalších sýrů. Pro napodobení sýrové chuti lze například v omáčkách také vyzkoušet **lahůdkové droždí**.
- Tyto výrobky lze zakoupit v hotovém balení ve všech supermarketech i zdravých výživách.

Alternativy vajec:

- **lněné semínko** (jedna polévková lžíce mletého lněného semínka v kombinaci se třemi lžícemi horké vody je výborným pojivem),
- **banán** (důkladně rozmačkaný vidličkou – polovina banánu nahradí jedno vejce např. v bábovce),
- **hraška** - obalovací směs na přípravu těstíčka bez vajec, stačí smíchat s vodou, dochutit a použít místo trojobalu.
- klasickou vaječninu pak lze snadno nahradit rozmačkaným tofu s černou solí a kurkumou.

Produkty, kterým je dobré věnovat pozornost – nejsou rostlinné:

- želatina, med, syrovátka, máslo, parmezán, Maggi.



Bezlepková strava (gluten-free)

- bezlepkový strávník nejí potraviny, které obsahují lepek (gluten).
- ten je součástí **pšenice, ječmene a žita**. Jelikož je oves většinou zpracována na stejných linkách jako ostatní lepkové obiloviny, jsou i výrobky z ovsa lepkové (pokud u nich není explicitně uvedeno, že byly vyprodukované jako bezlepkové).
- bezlepkový strávník jí: živočišné produkty jako je maso, mléko, vejce (pokud není zároveň vegetarián či vegan), rýži, kukuřici, brambory, luštěniny.
- **bezlepkovou dietu z naprosté většiny dodržují lidé kvůli zdravotním obtížím**, je tedy důležité dbát na to, aby nedocházelo ke kontaminaci bezlepkového jídla s lepkovým. Bezlepkové jídlo proto nabírejte čistou naběračkou, chleba krájejte odděleně od toho bezlepkového a podobně.
- připravit bezlepková jídla lze často bez náhražek, je možné uvařit mnoho přirozeně bezlepkových jídel (rizota, grilovaná zelenina, maso, brambory,).
- největší obtíží při dodržování bezlepkové stravy je mouka - strávník tedy nemůže jíst běžné pečivo, zahuštěné polévky a omáčky, těstoviny.
- je potřeba při nákupu surovin dbát pozor na složení. **Alergeny jsou vždy vyznačeny tučně, stačí tedy hledat "klíčová slova"** - pšenice, ječmen, žito, oves, lepek, případně škrob (pokud je označen jako alergen, jedná se nejspíše o pšeničný - ve většině případů ale výrobci používají kukuřičný či bramborový, který je pro dietu ideální).
- **upozornění na výrobku, že může obsahovat stopy lepku většinou není překážkou a neznamena, že by potravina nebyla bezlepková.**

Alternativy lepku:

- **Mouku** na zahuštění lze nahradit rýžovou či kukuřičnou moukou (jsou dostupné ve zdravých výživách a v každém supermarketu v sekci pro bezlepkovou stravu), kukuřičným či bramborovým škrobem (solamyl), zeleninou a brambory (rozvařená zelenina perfektně zahustí všechny omáčky) či smetanou.
- **pečivo** lze nahradit jak bezlepkovým pečivem (které je dostupné ve všech supermarketech v sekci bezlepkových potravin), tak tzv. křehkými plátky, ať už rýžovými nebo kukuřičnými (většinou se prodávají blízko oddělení s pečivem a jako přirozeně bezlepková potravina nejsou zařazeny ve speciální sekci obchodu pro bezlepkovou dietu).
- **namísto těstovin může dobře posloužit rýže, pohanka, jáhly, quinoa, brambory**. V každém obchodě jsou také k dostání kukuřičné těstoviny nebo rýžové nudle (většinou v sekci pro bezlepkovou dietu), které jsou cenově dnes již velmi dostupné.
- **strouhanku** lze nahradit kukuřičnou strouhankou, která je dostupná v každém supermarketu v sekci pro bezlepkovou dietu.



Na jaké potraviny si dát pozor:

- **sojová omáčka** - v mnoha verzích obsahuje pšeničný škrob.
- **před smažená cibulka** - často je podávána jako ozdoba na asijských jídlech, k zakoupení ve velkých baleních. Cibulka je ovšem smažená v mouce.
- **Robi, Seitan a podobné bílkovinné náhrady masa**. Tyto výrobky jsou dělány z pšenice, obsahují tedy lepek. Z vegetariánských produktů jsou nejvhodnější používat proto sojové výrobky, tofu, tempeh a podobně.
- **kuskus** - přestože tak možná nevypadá, jedná se o těstovinu a je tedy 100% z pšenice.
- **špalda** - je pouze odrůdou pšenice a je proto pro bezlepkovou stravu nevhodná.
- **puding** - vyrábí se ze škrobu. Přestože většina pudinků je bezlepkových, protože se vyrábí z kukuřičného škrobu, před jeho použitím je potřeba číst složení (ideální je používat puding od Dr. Oetker, které jsou zaručeně bezlepkové).
- **knedlíky** - jsou dělány z mouky, stejně jako halušky.
- **nudle do polévky** - jsou problémem hlavně u vývaru. Jsou také častým případem kontaminace. Osobě s bezlepkovou dietou nelze podávat vývar, ve kterém jsou již uvařené nudle tím, že naberu naběračku bez nudlí.
- **Cornflakes** - přestože jsou základem kukuřičné, většinou obsahují ječmenný slad a nejsou proto bezlepkové. Jediné bezlepkové cornflakes na trhu jsou ty od Nestle (s velkým nápisem Gluten free), případně alternativy ve zdravých výživách.
- **svačinky** - jsou častým případem, kdy se na bezlepkovou stravu zapomíná. Buchty, bábovky, koláčky a podobně bohužel bezlepkové nejsou. Jako vhodnou alternativu lze podávat ovoce, jogurty, puding, ochucená rýžová kolečka (v každém supermarketu) či bezlepkové sladké pečivo.

Intolerance laktózy nebo alergie na mléčnou bílkovinu:

- Jedná se o nejčastější potravinovou intoleranci, která postihuje až 15% dospělých lidí. Po konzumaci laktózy trápí tyto lidi průjemy, křeče břicha a další trávicí problémy.
- Jídla, kde se nejčastěji chybí: omáčky, polévky a další věci, které se zjemňují máslem, smetanou atp. Laktóza se skrývá v mnoha potravinách, je tedy nutné číst informace na obalech. Různé mléčné složky se mohou objevit i v potravinách, ve kterých bychom je nehledali. Jedná se nejčastěji o tyto: pečivo sladké i slané, plněné oplatky, čokoládové a tukové polevy, energetické tyčinky, instantní pokrmy, margaríny.
- Jí: vejce, maso (pokud není zároveň vegetarián či vegan).

Alternativy laktózy:

- bezlaktózové výrobky mají jen snížený obsah laktózy, je tedy lepší používat rostlinné varianty mléčných produktů, viz. Veganská strava výše.



Doporučení rostlinné stravy podle jídel:

Snídaně

- Zeleninová nebo luštěninová pomazánka (například značka Lunter je levnou a chutnou variantou), arašídové a další oříšková másla, kaše, marmeláda, müsli a rostlinné mléka (sladkou variantu spíše pro doplnění slané snídaně, většině lidí pouze sladká snídaně nevyhovuje).
- Rostlinné mléko do kávy.
- Vhodnou alternativou másla jsou margaríny, ale pouze ty, založené na rostlinných tucích (např. Flora Original). Některé margaríny obsahují i část másla, je proto vhodné zkontrolovat složení.

Přestávky

- Čerstvé ovoce a čerstvá zelenina. Sušené ovoce, oříšky, vegan čokolády a sušenky, rostlinné jogurty.
- Veganství neznamená dietní stravu, proto prosíme o nahrazení občerstvení jako buchet a chlebičků jejich veganskou variantou, aby měli stejný výběr, jako nevegani.
- Rostlinné mléko (ovesné, sojové, rýžové apod.) do kávy.

Inspirace pro vegetariánské polévky

- Dýňová, cibulačka, fazolová, zelňačka, hrachovka, pórková, zeleninová, hrstková, rajská, gazpacho.

Hlavní jídla

- Pokud lze v receptu doplnit sýr až podle preference (např. na posypání těstovin), prosíme o sýr zvlášť - naši účastníci si jej pak mohou vzít/nevzít podle své diety.
- Prosíme vždy o čerstvý salát pro všechny, které doplní vitamíny. V létě cokoli čerstvého, v zimním období je nejdostupnější zelí či mrkev. Nezapomínat, že salát by měl obsahovat nějakou možnost zálivky či dochucení (ocet, balsamico, semínka).
- Čočka s veganskými párky
- Falafel v tortile
- Bezmasé guláše, populární je hlíkový, zeleninový nebo fazolový guláš
- Kari s tofu a rýží
- Zapečené brambory s tofu a brokolicí (se zeleninou jako jsou dýně, řepa, cuketa)
- Těstovinový salát se zeleninou a cizrnou a dalšími luštěninami
- Zeleninové lasagne s tempehem, sušená rajčata
- Zeleninové pyré jako příloha + plnohodnotná náhražka masa
- Palačinka se špenátem, ořechy a tofu
- Plněné papriky s quinou a s nastrohaným tofu
- Bramboráky s rajčatovým salátem
- Zeleninové karbanátky s bramborovou kaší
- Slané koláče quiche



Doporučení na závěr:

- Sladké jídlo jako hlavní chod je pro většinu cizinců dost zvláštní, jsou zvyklí jíst sladké jen jako dezert. Prosíme tedy o nepodávání sladkých jídel jako hlavní chody (tedy ne buchtičky se šodó, ovocné knedlíky, bavorské vdolečky atp.)
- Potěší nás, když suroviny v jídle budou z lokálních a sezónních zdrojů. Záleží nám na tom, odkud potraviny pocházejí a koho svým nákupem podporujeme. Dovoz surovin z dálky škodí kvůli emisím z dopravy planetě a přispívá k destrukci původního způsobu zemědělství v rozvojových zemích.
- K pití prosím podávejte vždy i čistou vodu, a to bez citrónu a bylinek, neslazenou. Vždy jsou mezi účastníky ti, kdo pijí jen čistou vodu.
- Můžete si ušetřit práci a podávat např. na večeři jen jedno rostlinné jídlo pro masové i rostlinné strávníky. I lidé, kteří nejsou vege, mohou jíst nemasovou stravu.

Děkujeme za vstřícnost a těšíme se k vám.
Školitelský tým

Zdroje a další inspirace

- Bezlepkové recepty <http://www.bezlepkovadieta.cz/kucharka>
- Rostlinná kuchyně. Průvodce pro restaurace. Česká veganská společnost. 2019. <https://veganskaspolecnost.cz/gastro/pruvodce/>
- Některé veganské recepty najdete na tomto blogu <http://www.delicious-blog-lucie.cz/p/se-znam-receptu.html> (pozor, některé obsahují živočišné produkty)
- Ikony: Smashicons [<https://www.flaticon.com/authors/smashicons>] z www.flaticon.com
- Fotky: www.unsplash.com

