






# 500 PALEO RECEPTŮ

stovky chutných jídel
pro hubnutí a skvělé zdraví



DANA CARPENDER









Dana Carpenderová

500 paleo receptů

Dana Carpenderová

# 500 paleo receptů

Stovky lahodných receptů ke
snížení váhy i výtečnému zdraví

**VĚNUJI TUTO KNIHU SVÝM DOBROVOLNÝM OCHUTNÁVAČŮM:**

Lyndě Vander Voortové, Heidi L. Bayerové, Lise Meagherové, Arleen Skidmoreové, Julii McIntoshové, Saskii van der Zandenové, Regině Mulliganové, Yvonne Mitchellové, Lise E. Gonzalezové, Mary H. Ericksonové, Katy Kopczynské, Lise Cokerové, Tammeře Loweové, Wendy McCulloughové, Rebecce Jaxonové, Heather Doironové, Kathryn Hanftové, Robertovi and Jennifer Larrabeeovým, Kim Eidsonové, Mary Braunové, Michelle Gylandersové, Ashley E. Durginové, Kimberly Carpenderové, Nancy A., Deb O'Connorové, Mary Braunové, Brianovi E. Georgovi, Burmě Powellové, Carmen Ganterové, Kay Idekerové, Heather Westerbergové, Keri Bucciové, Lise Gonzalezové, Sherri Attoeové, Marilyn McCormackové, Mary Ericksonové, Amy Dunganové, Amy Alexanderové, Jillian Tullyové a Marii Vander Vloedtové.

Bez vás bych to nedokázala. Vždycky jsem věděla, že moji čtenáři jsou ti nejlepší, a vy jste toho důkazem. Tato kniha mohla vyjít jen díky vaší píli a nadšení a za to máte můj upřímný vděk. Lidi, jste báječní.

A jako už tolikrát patří věnování mému muži Erikovi. Jeho přínos k mé práci, od dobíhání do obchodu a ochutnávek přes redigování a korektury až po opakované záchranné akce při problémech s počítačem, není jen neocenitelný, ale také je nenahraditelný. A k tomu všemu se s ním prostě báječně žije.

# OBSAH


**ÚVOD** xxx

**1. KAPITOLA:** Základní recepty xxx
**2. KAPITOLA:** Předkrmy, svačinky a slavnostní chuťovky xxx
**3. KAPITOLA:** Vejce xxx
**4. KAPITOLA:** Granola, palačinky, krekry a spol. xxx
**5. KAPITOLA:** Vedlejší chody xxx
**6. KAPITOLA:** Saláty jako vedlejší chody xxx
**7. KAPITOLA:** Saláty jako hlavní chody xxx
**8. KAPITOLA:** Ryby a mořské plody xxx
**9. KAPITOLA:** Kuře a ostatní drůbež xxx
**10. KAPITOLA:** Hovězí maso xxx
**11. KAPITOLA:** Vepřové a skopové maso xxx
**12. KAPITOLA:** Polévky xxx
**13. KAPITOLA:** Ochucovadla, koření a omáčky xxx
**14. KAPITOLA:** Dezerty xxx
**15. KAPITOLA:** Nápoje xxx

**PODĚKOVÁNÍ** xxx
**O AUTORCE** xxx
**REJSTŘÍK** xxx

## PROČ VZNIKLA TATO KNIHA?

Není žádným tajemstvím, že se už skoro dvě desetiletí věnuji nízkosacharidové stravě. Můj příběh a recepty si může kdokoli prohlédnout (a moc děkuji všem, kdo tak činí). Tak proč kniha o paleo dietě?

Už nějakou dobu je mi jasné, že přes občasné neshody ve vymezování teritorií k sobě zastánci nízkosacharidové a paleolitické diety mají velmi blízko. Oba proudy se zaměřují na živočišné potraviny. Oba se vyhýbají obilovinám, bramborám a cukru. Oba hojně využívají zeleninu.

Rozdíl je v tom, že lidé, kteří vyznávají nízkosacharidovou stravu, obzvlášť nováčci, často používají „berličky" neboli „přechodné" potraviny – nízkosacharidové chleby a tortilly, instantní pečivové směsi, těstoviny, proteinové tyčinky a podobné. Tyto produkty obvykle procházejí rozsáhlými úpravami a často jsou zdrojem lepku, sóji nebo obojího. Sice jsem měla a stále mám za to, že některé tyto výrobky jsou pro lidi užitečné v tom, že jim pomáhají zbavit se starých stravovacích návyků zatížených konzumací sacharidů, ale zároveň vím, že jde o dvousečnou zbraň. Předpokládám, že mnoho případů neúspěšného dodržování zásad nízkosacharidového stravování má kořeny v tom, že lidé svou výživu postavili právě na těchto potravinách namísto jídel, která mají přirozeně nízký obsah sacharidů.

(Mimochodem, dr. William Davis ve své vynikající knize Wheat Belly (Pšeničný mozol) tvrdí, že lepek obsahuje bílkoviny, které jsou opioidy a vyvolávají fyzickou závislost. Rozdíl mezi těmito opioidy a těmi, které považujeme za „drogy", je, že po pšeničných opioidech nejste zfetovaní, ale hladoví. O to víc jsou nízkosacharidové chleby, tortilly a těstoviny nebezpečnou dvousečnou zbraní.)

Ale reakce, které dostávám e-mailem či v diskusích na mém blogu a Facebooku od lidí dodržujících zásady nízkosacharidové diety z celého světa, prozrazují, že dochází ke změně. Stále víc lidí se mi svěřuje, že se vyhýbají sójovým výrobkům a lepku, vyhledávají maso a mléko ze zvířat krmených trávou a maso z volně žijících ryb. Stále častěji se mi ozývají lidé, kteří přestali používat umělá sladidla. (Upřímně řečeno, boje o sladidla jsou mé prokletí. Ať použiju v receptu jakékoli sladidlo, vždycky bude někdo protestovat.) Ohromné množství lidí vysadilo průmyslově vyráběné proteinové tyčinky, cereálie obsahující sóju, dietní limonády a nyní „jedí čistě".

Jinými slovy lidé zaměření na nízkosacharidovou stravu přecházejí na paleo stravu.

Spousta receptů z mých předchozích knih je použitelných i pro paleo dietu, ale mnohé nejsou. I mé vlastní stravovací návyky se za ty roky změnily, takže podle některých receptů z mých kuchařek už bych sama nebyla ochotná vařit. Začala jsem se vyhýbat lepku, už nejím nízkosacharidové chleby nebo tortilly, i když celkem dost mých starých receptů obsahuje právě tyto položky nebo ingredience jako pšeničný vitální lepek, pšeničné klíčky a pšeničné otruby. V některých se používá řepkový olej, kterého jsem se nedotkla roky. Jiné využívají kupovanou majonézu, ale já už si dělám vlastní, protože ta z obchodu je plná sójového oleje a podobných odporností.

V této knize je to jinak. Tady nenajdete žádný lepek, ani trochu obilovin, ani stopu po sóje, vůbec žádné omega-6 zpracované oleje, žádné zvláštní zpracovávané výrobky. Objevíte tu bílkoviny a živočišné tuky v mnoha obměnách, kila zeleniny a také docela dost ovoce. K tomu i ořechy a semínka. A navrch samozřejmě habaděj bylinek a koření. Bádejte a zkoušejte s radostí!

## CO ZNAMENÁ PALEO?

Cesta k této knize byla pomalá a postupná a jedním ze základních problémů byla skutečnost, že neexistuje žádná jasná definice pojmu „paleo". U nízkosacharidových receptů je jednoduché měřítko: kolik gramů sacharidů obsahuje jedna porce? Ale v otázce, která jídla jsou paleo a která ne, panují značné neshody. Občas jsem musela rozhodnout, co patří na moderní paleolitické menu podle *mého* úsudku.

Je dobré zdůraznit, že pokud nekonzumujete potravu výhradně ulovenou nebo sebranou ve volné přírodě ve svém okolí, tak ve skutečnosti nejíte stejně jako pravěký člověk. Vzhledem k tomu, že většina z nás bude jíst potraviny pocházející ze zvířat chovaných v zajetí, z pěstovaných rostlin a také pravděpodobně takové, které nepocházejí z našeho bezprostředního okolí (prohlašuji s hrnkem čaje v ruce – a v jižní Indianě zrovna moc čajových keřů nenajdete), bude třeba stanovit si nějaká pravidla.

První kniha o paleo stravě, kterou jsem četla – a možná i první, co byla kdy napsaná – se jmenovala *Neanderthin* a vydal ji vlastním nákladem autor Ray Audette v roce 1995, shodou okolností právě v roce, kdy jsem se dala na nízkosacharidovou dietu. Audette trpěl revmatickou artritidou a diabetem, ale zjistil, že při dodržování paleo diety veškeré příznaky těchto chorob vymizely. Jeho pravidlo bylo jednoduché a jasné: *Jídlo, které nemůžete získat pomocí ostrého klacku a kamene a sníst zasyrova, není žádné jídlo*. Audette tvrdil, že velká změna v lidském stravování nastala, když člověk začal používat novou technologii – vaření –, aby z jinak toxické potravy udělal jedlou. Nebo alespoň dostatečně netoxickou na to, aby hned po jejím pozření neonemocněl. To byla pro Audetta podstata paleolitické stravy – dá se to jíst syrové?

Všimněte si, že Audette netvrdil, že musíte veškerou stravu konzumovat syrovou, ale to, že byste neměli jíst věci, které jsou v syrovém stavu toxické. Maso si většinou tepelně zpracováváme, ale tatarský biftek, carpaccio nebo sashimi, to jsou pochoutky známé už několik staletí. Navzdory nedávné hysterii ohledně vajec se ještě v mém dětství vaječný likér vyráběný ze syrových vajec považoval za léčivý a posilující nápoj pro nemocné a děti. (Upřímně – dokážete odolat pokušení ochutnat čerstvě umíchané těsto na sušenky? Těžko, že?)

Na druhou stranu, pokud zkonzumujete libovolné množství tepelně nezpracovaných obilovin, syrových luštěnin nebo brambor, bude vás pěkně bolet břicho. Teprve objev vaření tyto suroviny posunul do kategorie „potravin" a odstartoval zemědělskou revoluci. Revoluce nám na oplátku dala civilizaci, ale to jsme zaplatili zničením zdraví v mnoha směrech a zkrácením délky života. (Také to byl počátek úpadku životního prostředí, ale to je diskuse, která by vydala na celou knihu.)

„Dá se to sníst zasyrova?" – to byla má hlavní zásada při objevování tohoto způsobu stravování.

Může se zdát, že přechod od lovu a sběru k zemědělství a tedy od masové a zeleninové stravy ke stravě obilné a luštěninové je první a možná největší výživový „hřích", ale drastický a škodlivý vliv na naše zdraví mají i jiné, mnohem novější změny v naší výživě.

Evropská kolonizace tropických ostrovů a otroctví zhruba před 300 lety měly za následek masovou komerční produkci cukru, který se stal finančně dostupným pro ohromné množství lidí. Byla to katastrofa jak pro otroky, tak pro ekosystémy a lidské zdraví.

Obhájci cukru rádi zdůrazňují, že cukr je „přírodní" a že naše těla umějí využívat glukózu jako palivo. To je pravda. Ale zásadním pravidlem toxikologie je „všeho moc škodí". Položte si otázku, co by se stalo, kdybyste zvýšili příjem tekutin o 3 700 procent. (Nezkoušejte to. Mohli byste zemřít na převodnění organismu, protože, stejně jako cukrem, i vodou se můžete předávkovat.)

3 700 procent. Právě o tolik za posledních 300 let vzrostla naše spotřeba cukru – z 1,8 kg na osobu a rok na počátku 18. století na 67 kg ročně, což dělá jen něco málo pod 200 g *denně*. (A někdo sní i víc, protože já ho zkonzumuju rozhodně míň.)

Ještě překvapivější jsou odhady, že paleolitický člověk snědl přibližně 20 čajových lžiček cukru ročně, zřejmě ve formě medu, protože rafinovaný cukr neexistoval. Je-li to pravda, pak průměrný Američan denně zkonzumuje víc cukru, než do sebe naši předkové, kteří se živili lovem a sběrem, dostali za rok, a během šesti týdnů spotřebuje víc cukru, než člověk z paleolitu snědl za celý život.

Proto další základní zásadou paleolitické stravy je vyhýbat se jednoduchým, koncentrovaným cukrům, zvláště konzumnímu cukru a kukuřičnému sirupu.

Ještě novější změnou je přechod od tradičních tuků, jako je vepřové sádlo, lůj, šmalc (kuřecí tuk), kokosový a palmový olej, k rostlinným olejům. To je skutečně záležitost 20. století, kdy se v zájmu zpracovatelů olejných semen začal šířit nepodložený názor, že tyto oleje, lidské stravě dříve neznámé, jsou z nějakého důvodu bezpečnější a výživnější než tuky, které lidstvo konzumovalo už v jeskyních.

To byla ohromná chyba. Ukazuje se, že tyto oleje spíše než prevenci srdečních chorob podporují v těle vznik zánětů, které vytvářejí prostředí příznivé pro rozvoj různých nemocí – od rakoviny přes artritidu až po – paradoxně – srdeční choroby. Velkým problémem je totiž nerovnováha mezi nenasycenými mastnými kyselinami, zejména mezi omega-6 a omega-3 polynenasycenými mastnými kyselinami. Proto je rybí olej, bohatý na omega-3 mastné kyseliny, tak blahodárný: pomáhá vyvažovat poměr mezi omega-6 a omega-3. Ale stejně důležité jako přijímat rybí olej je přestat zaplavovat naše těla přebytečným množstvím omega-6 mastných kyselin. Proto paleo dieta eliminuje polynenasycené rostlinné oleje. (A řepkový olej, protože je vysoce průmyslově zpracovaný, a vůbec – je to geneticky upravená verze toxického oleje používaného ve fermežích – *fermežích*, proboha!)

Tohle jsou podle mě hlavní zásady paleolitické diety:

- žádné obiloviny, fazole ani brambory nebo cokoli, co se musí před konzumací vařit. Hlavně žádný lepek ani sója.
- žádné rafinované ani jednoduché cukry
- žádné polynenasycené rostlinné oleje

Tyto suroviny, kterým Kurt Harris ve svém blogu o dietě Archevore říká „neolitické činitele nemocí", jsou zapovězené. Teď si přidáme ty doporučené:

- Jezte mnoho živočišných bílkovin a živočišných tuků. Neexistuje vegetariánská verze paleo diety.

Také Robb Wolf, autor knihy *The Paleo Solution* (Paleo je řešení), vyjmenovává doporučené a zapovězené suroviny:

| JEZTE | NEJEZTE |
|---|---|
| ovoce | mléčné produkty |
| zeleninu | obiloviny |
| libová masa | zpracované potraviny a cukry |
| mořské plody | luštěniny |
| ořechy a semena | škroby |
| zdravé tuky | alkohol |

K podrobnějšímu popisu se dostaneme později, ale s jistotou říkám, že pokud se budete řídit právě těmito doporučeními, zlepší se vám zdraví. Pokud použijeme známé pravidlo 80/20, pak toto je oněch 20 % změny, která vám přinese 80 % výsledku. Ano, ta procenta jsem si vymyslela. Jen jimi chci podpořit tvrzení, že toto jsou zdaleka nejdůležitější změny ve stravování, jaké můžete udělat.

A nyní podrobněji:

- Co možná největší podíl z vašeho příjmu by měla tvořit čerstvá strava místo balené – čerstvá masa, drůbež a ryby, čerstvá zelenina a ovoce.

- Vyhýbejte se přídatným látkám (aditivům) – pokud budete konzumovat čerstvé potraviny, výrazně se tím také sníží váš příjem aditiv.

- Co nejčastěji vyhledávejte hovězí a skopové maso ze zvířat krmených trávou, vepřové a kuřecí maso i vejce ze zvířat žijících na pastvinách a maso z volně žijících ryb. Někomu z vás bude dělat problémy takové maso sehnat, jiným zas jeho cena. Ale tyto potraviny jsou výživově mnohem kvalitnější než obvyklá produkce. Zejména mají mnohem lepší poměr mezi omega-6 a omega-3 mastnými kyselinami než jejich obvyklé protějšky. Živočišný tuk ze zvířat chovaných na pastvinách a krmených trávou je zdravá strava.

- Také si v co největší míře vybírejte organicky pěstované ovoce a zeleninu. Máte-li dostatek času a prostoru, nejlepší způsob, jak se dostat k čerstvé organické sklizni, je samozřejmě zahradničení. Pokud máte možnost odběru od místních farmářů, i to je skvělý zdroj organických výpěstků, které v obchodech běžně neseženete. A dovolte mi lobbovat za chování domácí drůbeže – milujeme naše kuřátka. Dávají báječná vejce, jsou nekonečně zábavná a mění klíšťata na jídlo, což tady u nás není zanedbatelná věc. Domácí kuřata právem rychle získávají na oblibě.

- Řiďte si příjem sacharidů podle svého obvodu pasu a obsahu cukru v krvi. Paleolitická dieta není přísně nízkosacharidová a povoluje konzumaci kořenové zeleniny s vyšším obsahem škrobu, zimních dýní a širší škálu ovoce, než jí většina lidí při nízkosacharidové dietě. To neznamená, že pokud máte v krvi cukr a/nebo problémy s obezitou, můžete hodit opatrnost za hlavu a říct si: „Je to paleo, takže můžu sníst (dosaďte jídlo s vysokým obsahem sacharidů), kolik chci!" Možná se vám podaří ošálit mysl, ale tělo neošálíte nikdy.

- Vystavte se slunci. Jen velmi málo potravin, pokud se neobohacují, je zdrojem vitaminu D. Jde vlastně spíš o hormon než o vitamin, a aby vaše tělo tento hormon produkovalo, potřebuje spouštěč v podobě slunečních paprsků. Posedlost Američanů ochrannými krémy vedla k problémům způsobeným nedostatkem vitaminu – od depresí až po rakovinu. Naši předkové pobíhali na slunci celý den, a to nazí nebo skoro nazí.

- Dopřávejte si dostatek spánku. To říkám jako celoživotní insomniak a až moc dobře si uvědomuji, že pro některé z nás je to těžko proveditelná věc. Ale jestli zůstáváte dlouho vzhůru kvůli sledování televize nebo dohánění domácích prací, omezte to. Vytvořte si pro spánek řádné prostředí, co možná nejtmavší a nejtišší, a pokud žijete ve velkém městě, zvažte používání oční roušky a ucpávek do uší. Pamatujte, že paleolitický člověk nejen neměl televizi, ale ani si po západu slunce nemohl příliš posvítit, takže šel spát. Prodlužování dne umělým světlem mělo důsledky, kterým dosud pramálo, pokud vůbec, rozumíme.

- Cvičte, ale myslete na to, jak svá těla používali naši předkové. Člověk z paleolitu neběhal maratony. Nejspíš vůbec moc neběhal, jedině když honil kořist nebo byl sám honěn jako kořist. A to pak nebyl žádný jogging – to utíkal jako smyslů zbavený, a jakmile byl v bezpečí, ihned zastavil. Na druhou stranu náš paleolitický předek hodně chodil – hledal potravu, pronásledoval kořist stěhující se podle ročních období. Zvedal a přenášel břemena, protože jak jinak byste dostali antilopu do jeskyně? Hodně lezl, aby dosáhl na potravu nebo se skryl před nebezpečím.

## PALEO, ČI NIKOLI?

Jak jsem již řekla, v otázkách, co je a co není paleo, panuje řada neshod. Chápejte prosím, že já k celé věci přistupuji, stejně jako k nízkosacharidové dietě, z pohledu kuchařky. Chci si užívat všech výhod, které přináší dodržování dietních zásad, ale zároveň co nejpestřejší plejády chutí a surovin. Tady je několik věcí, jež někteří považují za paleolitické a jiní ne:

**TUČNÉ MASO.** Loren Cordain, jeden z průkopníků paleolitického hnutí, původně trval na konzumaci jedině libové svaloviny a doporučoval zbavovat se tuku, kůže a dalších tučných částí těl zvířat. Popravdě řečeno, tomu příliš nerozumím. Neumím si představit, že když si naši předkové dali tu práci, podstoupili to riziko a chytili a zabili mamuta, jelena, medvěda nebo divokého kance, tak ho nesnědli do poslední částečky.

Ano, maso lovné zvěře je libovější než maso z chovných zvířat, ale víme, že lovci a sběrači dokázali ocenit morek, mozek, míchu, ledvinový tuk – zkrátka všechno, co se dalo. A ne všechna lovná zvěř je přirozeně úplně libová, obzvlášť v podzimním „tučném období".

Tučné části zvířat mají Výživové hodnoty, které ve svalovině nenajdeme. Například kůže je bohatým zdrojem velmi výživné želatiny. Vyhozením kůže přijdete o rovnováhu ve stavbě aminokyselin, kterou byste získali konzumací celého těla zvířete. Želatina velmi prospívá vašim kostem a kůži a navíc působí protizánětlivě. Takže kůžičku z kuřete nebo krocana i kůrku z vepřového si klidně dejte. Kůže odpovídá paleolitickým zásadám.

Morek je ohromný zdroj vitaminů rozpustných v tucích, nemluvě o kyselinách DHA a EPA, důležitých pro rozvoj mozku.

(To, že v podstatě chutná jako máslo ochucené masem, je jen příjemný bonus.) Není náhoda, že predátoři se ze všeho nejdřív vrhají na morek.

Poté co jsem sama zvýšila podíl tuků ve své stravě, pocítila jsem zlepšení zdraví. Proto se v této knize nevyhýbám tučným kusům masa. Mimochodem, i Loren Cordain prohlásil, že svůj postoj k tučnému masu přehodnotil.

**SŮL.** Někteří „paleáři" vynechávají sůl úplně. Ale navzdory démonizaci, sůl je nezbytná živina – její významný nedostatek může způsobit smrt. Otázkou je, jestli naši lovící a sbírající předkové měli k soli přístup.

Nepochybně věděli o oblastech s minerálními ložisky. Místa, kde je půda slaná, známá jako „solný liz", přitahovala lovnou zvěř z daleka a byla nejlepšími loviště. Viděli, že sodík zvířatům zajišťuje rovnováhu v organismu. Také zatímco diety s vysokým příjmem sacharidů způsobují, že tělo zadržuje sodík, omezení příjmu sacharidů tělu umožňuje sodík správně vylučovat. Vědci Stephen Phinney a Jeff Volek v knize *The Art and Science of Carbohydrate Restriction* (Umění a věda omezení sacharidů) tvrdí, že lidé, kteří sníží příjem koncentrovaných sacharidů, se často cítí slabí a unavení, a to nikoli kvůli nedostatku sacharidů, ale kvůli nedostatku sodíku.

Nevidím důvod, proč se zbavovat solničky. Sice jsem se v receptech snažila udržet množství přidávané soli na minimu potřebném pro získání chuti, ale rozhodně jsem ji nevynechala úplně. Na vině jsou mé kuchařské instinkty. Pokud chcete, klidně sůl přeskočte.

Věžte, že můj postoj k soli je založen na skutečnosti, že mému manželovi Erikovi diagnostikovali (dvakrát) *hyponatremii*, tedy příliš malé množství sodíku v krvi. Sypal si sůl na vajíčka i maso, ale protože jíme tak málo zpracovaného jídla a tak nízké množství sacharidů, je zjevné, že to na pokrytí jeho potřeby soli nestačí. A překvapivé bylo, že hyponatremie u něj byla doprovázena mírně *zvýšeným* krevním tlakem.

Takže my sůl jíme. Ovšem jíme správnou sůl – pro více informací nahlédněte do oddílu Ingredience.

Zdá se, že výjimkou byli Inuité. Ti se živili tučným masem, rybím tukem a rybami a tato strava jim velmi prospívala, ale neměli v oblibě sůl. Odhaduji, že důvodem mohla být skutečnost, že slanovodní ryby, které tvořily základ jejich jídelníčku, veškerou jejich potřebu sodíku pokryly. Ale opakuji, že je to jen můj odhad.

**ALKOHOL A OCET.** Někteří zastánci paleolitické stravy alkohol a ocet tolerují, jiní ne. Já je v této knize používám, jen se většinou vyhýbám alkoholu a octům z obilí. (Je tu jeden recept, který vyžaduje trošičku bourbonu. Můžete mě odsoudit, ale říkám vám, je výborný a po destilaci v něm zůstane jen málo lektinů z obilí a žádné sacharidy.)

Divoké kvasinky jsou všude; sacharidy kvasí. Správci parků mají spoustu historek o medvědech, kteří na keřích nebo na rostlinách vinné révy objevili ovoce, jež zkvasilo, a oni ho spořádali tolik, že se jím opili. Když to tak chodí s medvědy, jistě se to stávalo i paleolitickému člověku. Sice neměl po jeskyni schované lahve s alkoholem, ale není to nic, co by bylo bez uvaření toxické. (Alkohol je toxický, když ho vypijete moc, ale půl šálku vína v jídle, o které se navíc podělíte, mi nepřipadá nebezpečné.)

Mimochodem, Ray Audette v knize *Neanderthin* doporučuje, že pokud chcete dosáhnout skutečně paleolitického stavu opilosti, máte užívat bylinky. Slibuju, že to na vás nepovím, ale buďte opatrní.

Ocet je přírodní konečný produkt výroby alkoholu, pokud se nejprve nedestiluje. Na zahradě u domu, kde jsem vyrůstala, jsme měli jabloň a některá spadaná jablka rozhodně byla cítit po octu. Myslíte, že by je hladový jeskynní člověk jen tak přešel? Podle mě ne.

V receptech z této knihy jsem použila několik druhů octa, hlavně jablečný, červený vinný, bílý vinný a tmavý i světlý balzamikový. Mnohé recepty vyžadují přidat trošku balzamikového octa, který jídlo jemně přisladí, aniž by bylo třeba dodávat nějaké sladidlo. Než jsem začala knihu dávat dohromady, neměla jsem zkušenosti s bílým balzamikovým octem, ale brzy se stal mou oblíbenou přísadou. Ráda kupuji balzamikové octy za rozumné ceny od firmy Colavita.

**MLÉČNÉ VÝROBKY.** Z e-mailů, které dostávám, vím, že největší odchylkou od paleolitického plánu, které se lidé dopouštějí, je to, že do jídelníčku zařazují mléčné výrobky, zejména syrové a od zvířat krmených travou. Dieta „z počátků lidstva" podle Marka Sissona do značné míry spočívá ve spojení paleolitické stravy s kvalitními mléčnými výrobky.

Argumentem proti zařazování mléčných výrobků do paleolitické diety bývá konstatování, že člověk v paleolitu pravděpodobně nehonil divoké buvoly a ovce, aby je podojil. Pro mléko zas hovoří fakt, že člověk je savec, takže složky mléka nejsou našim tělům cizí, a také skutečnost, že mléko je požívatelné zasyrova. Paleoantropologové tvrdí, že člověk se nejprve stal pastevcem a pak teprve pěstitelem, což dává smysl. Od pronásledování stáda coby kořisti k jeho ovládnutí a řízení není zas tak velký skok. Také by mě zajímalo, jestli k objevení sýra nedošlo tak, že někdo zabil kojené zvíře a našel v jeho žaludku sražené mléko. K tomu mohlo dojít dávno předtím, než lidé začali využívat mléko, a možná to byl moment, kdy si uvědomili, že přežvýkavci chovaní pro mléko mohou být zdrojem potravy opakovaně a ne pouze jednorázově.

Zastávám neotřesitelný názor, že díky mléku a máslu chutná všechno lépe. Navíc jsem osobně nikdy nezaznamenala žádné zdravotní problémy způsobené konzumací mléčných výrobků, i když bych měla uvést, že pocházím z anglického a holandského rodu s velmi dlouhou tradicí konzumace mléka.

Mléčné výrobky pocházející ze zvířat krmených trávou jsou výborným zdrojem mnoha živin, zejména v tucích rozpustných vitaminů A, E a K. Tuk v másle obsahuje kyselinu laurovou, která ničí kvasinky a plísně, a konjugovanou kyselinu linolovou, bojovnici proti rakovině, která také pomáhá snížit obezitu v oblasti břicha. Nejspíš budu do svého jídelníčku i nadále zařazovat máslo, smetanu a sýr, obzvláště ze syrového mléka od místních krav krmených trávou.

Ale publikovala jsem celou řadu receptů, které mléčné výrobky používají a které jinak vyhovují dietě z počátků lidstva. V této knize jsem se držela receptů bez mléčných výrobků, to pro vás, kteří jste usoudili, že vám bez mléka bude líp. Jestli vám tedy víc vyhovuje prapůvodní strava než paleolitická, klidně do pokrmů přidejte trošku másla, smetany nebo sýru. Já se rozhodně neurazím.

## JAK MOC PALEO MUSÍ PALEOLITICKÁ STRAVA BÝT?

Nejsem žádná puristka. Jeden z mých nejpopulárnějších článků na blogu se jmenoval „Proč nejsem puristka". Jak už jsem zmínila, pokud vynecháte obiloviny, a obzvláště ty s obsahem lepku, vyřadíte z jídelníčku jednoduché cukry, budete se vyhýbat polynenasyceným rostlinným olejům

a vyvarujete se sóji a ostatních luštěnin, budete tak dodržovat pravidla paleolitické diety minimálně z 80 procent. Mějte na paměti, že nebudeme kopírovat stravu jeskynního člověka, to ani nelze. Nemůžeme kopírovat ani jeho životní styl. Většina z nás má práci, v níž musíme aspoň 40 hodin týdně vykonávat tutéž činnost nebo nečinnost, což by si paleolitický člověk nedokázal představit. Většina z nás by se také nedokázala vzdát ústředního topení, klimatizace nebo umělého osvětlení.

Chceme se jen pokusit odstranit ze svého jídelníčku ty součásti moderní stravy, které mají aktivní a silné metabolické důsledky, jež považujeme za negativní. (Nezapomeňte, že člověk v paleolitu zřejmě vnímal pár nabraných kil jako *dobrou* věc.)

Proto jsem v některých receptech použila přísady, které mají minimální množství složek neodpovídajících paleolitickému programu. Mám zato, že lžička pálivé omáčky, která obsahuje trošku cukru, mi neublíží. Také jsem použila kokosové mléko, které je organické, ale obsahuje guarovou gumu, která v zásadě není „paleo košer". (Za tento termín děkuji tomu milému muži, kterého jsem si vzala.) Nepoužívala jsem vždy pouze maso z trávou krmených zvířat.

Ale vyvarovala jsem se byť jen malinkého množství lepku, nahradila přísady z obilovin, jako jsou rýže nebo sladový ocet, a vyrobila dost vlastních ochucovadel, hlavně kečup – ty kupované bývají plné cukru. Kečupu se často v receptech používá hodně, čímž se do stravy může dostat spousta cukru, takže si stejně už léta vyrábím kečup vlastní.

Záleží jen na vás, jak důslední budete. Jen se obávám, že pokud budete příliš pedantští a stanovíte si moc náročná pravidla, dieta se vám znechutí a přestanete. Nedovolte, aby se touha po dokonalosti obrátila proti tomu, co vám může prospět.

Výjimkou je lepek. Pokud jste na něj citliví, musíte se vyvarovat i jen stopového množství.

## O VÝRAZU „PŘÍRODNÍ"

Existuje obecně rozšířené přesvědčení, že přírodní automaticky znamená zdravý. Stále dokola slyším: „Ale to je *přírodní*! Takže to musí být prospěšné!" Lidé to říkají o celozrnných potravinách, medu a nejrůznějších dalších věcech.

Budíček: spousta nejvíce jedovatých věcí na světě je přírodních: jed chřestýše, muchomůrka zelená, tabák. Přírodní suroviny vám mohou zničit zdraví přinejmenším stejně rychle jako umělé. Já jsem se konzumací celozrnných potravin a luštěnin projedla až k velikosti 52.

Takže se nenechte vmanipulovat do uvažování typu „ale tenhle chleba z naklíčených zrn je *přírodní*!". Spousta přírodních věcí vám může ublížit a také ublíží. Patří k nim i lepek a opioidy v celozrnném chlebu.

Maso je přírodní, ale nepatří do jídelníčku králíka. Tráva je přírodní, a přesto nepatří do jídelníčku tygra. Otázka, kterou se zabývají vyznavači paleolitické stravy, zní: „Je toto jídlo přírodní pro lidské bytosti?"

## JE TATO KUCHAŘKA NÍZKOSACHARIDOVÁ?

Recepty z této knihy nepochybně obsahují méně sacharidů než v běžných kuchařkách, ale ne o tolik jako v mých předchozích knihách. Najdete tu velmi nízkosacharidové recepty

z masa a vajec a také recepty se zeleninou bez škrobu, s ořechy a semeny a dalšími oblíbenci nízkosacharidových diet. Ale jsou tu i návody na jídla ze sladkých brambor, zimních dýní nebo z jiné škrobové zeleniny. Také tu najdete více ovoce, než jsem dosud používala, a recepty zahrnující med (viz mé poznámky o sladidlech, což je samý cukr).

Stejně jako spousta lidí na nízkosacharidové stravě nedodržuje paleolitickou dietu, tak paleo lidé nejsou výhradně pro stravu nízkosacharidovou. Většina těch, kdo se rozhodli snížit příjem sacharidů, tak udělala kvůli obezitě, problémům s cukrem v krvi nebo kvůli kombinaci obojího. Naproti tomu paleáři často bývají celoživotně štíhlí, sportovně založení lidé s dobrým metabolismem, kteří snesou o něco více sacharidů.

Jako vždy je třeba věnovat pozornost svému tělu. Máte-li problémy s cukrem v krvi, pomocníkem vám bude glukometr. Pozorujte své tělo a vybírejte si recepty, které vám pomáhají.

## JAK SE V TĚCHTO RECEPTECH POČÍTAJÍ VÝŽIVOVÉ HODNOTY?

Výživové hodnoty byly spočítány pomocí softwaru MasterCook, což je velmi šikovný program, do něhož uživatel zadá ingredience a počet porcí určených pro daný recept a dostane výčet nutričních hodnot na jednu porci. MasterCook však nedokáže započítat takové věci jako odstranění tuku z polévky nebo vysušení marinády.

Výpočty výživových hodnot u těchto receptů jsou co možná nejpřesnější, nemohou však být stoprocentně přesné. MasterCook získává nutriční informace z databáze amerického ministerstva zemědělství a umožňuje uživatelům také zadávat do databáze nové ingredience, což jsem udělala například u kokosových aminokyselin a neslazeného kokosového mléka. V těchto případech jsem Výživové hodnoty opsala z etiket.

Každý svazek řapíkatého celeru, každá cibule a každá hlávka brokolice obsahuje mírně odlišné množství vitaminů, minerálů a sacharidů, protože byly vypěstovány v jiné zemině, v rozdílných podnebních podmínkách a s použitím různých hnojiv. Můžete použít o něco masitější kuře než já nebo budete více či méně štědří při odměřování krájené zelené papriky.

Ale neznepokojujte se. Není třeba to s přesností přehánět.

Proto zjistíte, že mnohé recepty si žádají „1 velký stonek řapíkatého celeru“, „polovinu zelené papriky“, „stroužek česneku“. Nakonec právě tak většina z nás vaří. Tyto věci nepořídíte ve standardizovaných velikostech, počítáme s průměrnými kusy. Důležité je jíst stravu vhodnou pro vaše tělo a vynechávat moderní toxické vetřelce.

## INGREDIENCE

Většina používaných přísad je dobře známá a není třeba je nějak vysvětlovat, ale na některé je dobré podívat se blíže.

### MANDLOVÁ A KOKOSOVÁ MOUKA

Náhražky mouky, které jsem používala. Obě jsou k dostání v obchodech se zdravými potravinami a dají se sehnat i v běžných obchodech.

Často si vyrábím vlastní mandlovou mouku, stačí vyloupané mandle umixovat v robotu do struktury kukuřičné mouky. Můžete tak nahradit mouku z obchodu, ale potřebujete dobrý robot. (Pokud nemáte opravdu dobrý kuchyňský

robot, zvažte jeho koupi. Sama mám jeden levnější a jeden dražší a není pochyb o tom, který je lepší, výkonnější a univerzálnější.)

Kokosová mouka se mele z kokosu, ze kterého byl předem vylisovaný olej. Semletím v kuchyňském robotu kokosovou mouku nezískáte, budete si ji muset koupit.

### KOKOSOVÉ AMINOKYSELINY (COCONUT AMINOS)

Kokosové aminokyseliny, které se získávají z kokosového nektaru, jsou náhražkou za sójovou omáčku a jsou bez obsahu sóji a pšenice. Dají se při vaření se sójovou omáčkou zaměnit – výsledná chuť je velmi podobná. Pokud kokosové aminokyseliny neseženete v obchodech se zdravými potravinami, můžete si je objednat přes internet. V porovnání se sójovou omáčkou jsou dražší.

Musím však říci, že ze všech zpracování sóji považuji sójovou omáčku za nejméně škodlivou. Proces fermentace rozkládá sójové estrogeny a fytáty, které na sebe vážou minerály, se odfiltrují. Nejproblematičtější součást většiny komerčních sójových omáček pro mě ve skutečnosti představují pšenice a cukr, které obsahují. Když tedy sójovou omáčku používám, dávám přednost druhům, které neobsahují pšenici. Kokosové aminokyseliny můžete nahradit bezpšeničnou sójovou omáčkou – záleží na tom, jak přísně paleolitickou dietu chcete držet.

### KAKAO A HOŘKÁ ČOKOLÁDA NA VAŘENÍ

Slazená čokoládová cukrovinka samozřejmě není paleo, ale co samotná čokoláda? Zdá se mi, že zaujetí vůči čokoládě vychází z toho, jakou reputaci má čokoláda jako cukrovinka, a možná také z přesvědčení, že když ji lidé tak zbožňují, musí být špatná. Kakaové lusky a boby nejedí jen lidé, ale také divoká zvěř. Tím na mě působí jako vhodné pro paleo stravu.

Navíc čokoláda je ohromně bohatým zdrojem antioxidantů. A jestli vás to zajímá, obsahuje také překvapivě vysoké množství vlákniny.

Proto jsem tu v několika receptech použila neslazený kakaový prášek a hořkou čokoládu na vaření. Vychutnejte si je.

### VEJCE

Pokud máte zdroj vajec od slepic, které mají volný výběh, živí se trávou, jetelem, červy a brouky, bez váhání si za ně připlaťte. Rozhodně se to vyplatí. Uvědomte si, že „vejce z volného výběhu" pocházejí od kuřat, která mají výběh do venkovní ohrady, ale ve skutečnosti se nemusí vůbec dostat na slunce, jen málo z nich má přístup k trávě, broukům a dalším věcem, které jsou přirozenou stravou kuřete. Žloutky řádných vajec nejsou citronově žluté, ale zlatooranžové. Vím to, protože právě teď mi po zahradě běhá třicet kuřat, která se krmí trávou a brouky (a klíšťaty, požehnaní tvorové). Žloutky z jejich vajec jsou až oslnivě zářivé.

Vídáte někdy vejce, u nichž stojí „Od kuřat krmených vegetariánským krmivem"? Takový nápis mě vždycky rozesmutní. Kuřata nejsou vegetariáni. Ani trošičku. Ta má sezobou skoro cokoli, ale vždycky bojují o zbytky masa, a jakmile se jim do cesty dostane brouk, mlok nebo hádě, tak neznají bratra. Jsem přesvědčená, že díky životu s kuřaty mám přesnou představu o tom, jací byli dinosauři.

Vejce od kuřat nucených k vegetariánství dodává například firma Eggland's Best, která tvrdí, že její vejce jsou bohatá na omega-3 mastné kyseliny. Toho zjevně docílila krmením lněnými semínky. Na tom není nic špatného, ale uvědomte si, že vejce od slepic živících se na pastvě jsou nesmírně bohatá jak na omega-3 mastné kyseliny, tak na nejrůznější typy vitaminů a antioxidantů.

V této knize najdete mnoho receptů vyžadujících syrová vejce. To je v přímém rozporu s informacemi o bezpečnosti potravin, které jsme si posledních několik desetiletí vtloukali do hlavy. Já však ze spolehlivého zdroje vím, že pouze jedno vejce z 16 000 nenakřáplých, v lednici řádně uchovávaných vajec je nakažené. Jak prohlásila jedna vědkyně v oboru veřejného zdraví a potravinářství, „riziko je nižší než pravděpodobnost, že si cestou dolů ze schodů zlomíte nohu". A to byla řeč o vejcích z velkochovů, předpokládám, že vejce z malých farem – nebo ta z mé zahrady – jsou ještě bezpečnější.

Neznamená to, že tu není žádné riziko – všechno má svá rizika. Ale jsem stále pevněji přesvědčená, že se lidé bojí nesprávných věcí, když propadají panice ohledně syrových vajec nebo nezpracovaného mléka a přitom pijí Coca-Colu, jedí slazené cereálie a celozrnný toustový chleba. Já sama jsem nikdy ze syrového vejce neonemocněla. Ale svá rizika si musíte rozhodovat sami.

Jestli se syrových vajec opravdu děsíte, můžete je pasterizovat. K tomu budete potřebovat digitální teploměr. Vložte vejce do hrnce a zalijte vodou. Na vysokém žáru přiveďte vodu k 60 °C. V této teplotě – ne vyšší – vejce udržte po 3 minuty. Pak horkou vodu ihned vylijte a vejce několikrát propláchněte studenou vodou. Před upotřebením je skladujte v lednici nebo je použijte hned.

## TUKY

Tuk byl v nemilosti tak dlouho, že než dokážeme přijmout myšlenku, že řádné, tradiční tuky patří k vůbec nejcennějším složkám potravy, bude to nějakou dobu trvat. Většina rostlinných olejů, o kterých se tvrdilo, že jsou „zdravé", vůbec zdravá není. V této knize jsem používala jen několik pečlivě vybraných typů tuku:

**VEPŘOVÉ SÁDLO.** Vepřové sádlo bylo velmi dlouho nejpoužívanějším tukem v Americe. Teprve ve dvacátém století jej z vedoucí pozice vytlačila masivní propagace rostlinných olejů. Místo ve vaší kuchyni si však zaslouží.

Řádným vepřovým sádlem se míní nezpracované sádlo z prasat živících se na volných pastvinách. I když jíte maso kupované v běžných obchodech, najděte si dodavatele řádného vepřového sádla. O té hmotě z obchodů ani neuvažujte. Nejen že má nevyvážený poměr mastných kyselin, ale také je bělené a obvykle prochází hydrogenací – tedy procesem, při němž vznikají trans-tuky.

Zato řádné vepřové sádlo je výborná a velmi zdravá směs mononenasycených a nasycených tuků. Je to také jeden z nejlepších potravních zdrojů vitaminu D. Ukazuje se, že prasatům se na slunci tvoří v kůži vitamin D, stejně jako nám, a že tento vitamin se ukládá právě do tuku.

Já sádlo kupuji od drobného místního farmáře ve 2,25kilových kyblících. Momentálně platím za jeden 14 dolarů (zhruba 280 Kč), tedy necelých 7 dolarů (přibližně 140 Kč) za kilogram. Naprosto se to vyplatí. Vždy když potřebuji čistý tuk – na smažení, opékání, podlévání nebo cokoli jiného –, tak sáhnu po vepřovém sádle. Kyblík uchovávám v mrazáku, aby sádlo zůstalo čerstvé, a vždycky z něj naberu zhruba týdenní zásobu do menší lahve, kterou mám nedaleko sporáku.

**TUK ZE SLANINY.** Pokud jste vynaložili peníze za slaninu bez dusičnanů z prasat chovaných na pastvách, hlavně se, pro lásku boží, nezbavujte tuku z ní. Je to mana nebeská, jak je chutná, tak je zdravá. A samozřejmě má podobný obsah mastných kyselin jako sádlo.

**KOKOSOVÝ OLEJ.** Kokosový olej je jedním z nejnasycenějších tuků. To je navzdory propagandě dobrá věc. Proč? Protože nasycené tuky jsou nesmírně stálé. Na rozdíl od polynenasyscených tak snadno nežluknou – kokosový olej vydrží rok, aniž byste ho museli skladovat v lednici, a to i když bude otevřený – a nevyvolávají v těle záněty. Je zajímavé, že dokonce pomáhají zbavovat játra tuku, jak tvrdí lékaři Michael a Mary Dan Eadesovi, známí svými knihami a blogem *Protein Power* (Síla bílkovin), a já nemám důvod jim nevěřit.

Kokosový olej je prospěšný i jinak. Je plný kyseliny laurové, což je mastná kyselina, která hubí kvasinky a plísně. Kokosový olej se také používá při léčbě systemické kvasinkové infekce. Stimuluje štítnou žlázu, čímž může pomoci při hubnutí. Také má vysoký obsah triglyceridů se střední délkou řetězce. Tyto tuky mohou být přímo využity jako palivo pro svaly a jsou rychlým dodavatelem energie, aniž by došlo k následnému propadu jako v případě cukrů.

Kokosový olej existuje ve dvou druzích: extra panenský a obyčejný kokosový olej. Extra panenský je jednoduše lisovaný z kokosové dužiny a není nijak zpracovávaný. Je ohromně zdravý, ale také má jemné kokosové aroma, které se může, ale také nemusí hodit do jídla, jež se chystáte vařit. Můžete sehnat také obyčejný kokosový olej, který má široké využití v indické kuchyni. Ten se sice zpracovává, ale přesto nepodléhá žluknutí, zbaví játra tuku a svalům dodá rychlou energii. Navíc je téměř bez chuti, takže je vhodný pro širší použití v kuchyni. Je jen na vás, jak důslední chcete být. Osobně mám za to, že je dobré mít oba typy po ruce. (Jistě, já se živím psaním kuchařek a mám doma spoustu různých přísad.)

**OLIVOVÝ OLEJ.** Olivový olej není autenticky paleolitický, ale používá se už velmi dlouho a jeví se jako neškodný. Vyznavači paleolitické stravy ho většinou přijímají. Vzhledem k tomu, že více nasycené tuky nejsou při pokojové teplotě tekuté, a tudíž jsou nepoužitelné například do salátových dresinků, je olivový olej vhodným řešením. Nezastupitelný je také v případě, že chcete dosáhnout středomořské chuti.

V této knize jsem použila recepty se dvěma druhy olivového oleje: extra panenský a „lehký". Extra panenský obsahuje více živin, ale také má výraznou chuť. To je často báječné, ale občas potřebuji i tekutý tuk, který je spíše bez chuti. V takových případech jsem použila „lehký" olivový olej. Vyvážený poměr mastných kyselin, který považuji za nezbytný, není rafinací při výrobě lehkého olivového oleje nijak zásadně narušen. Záleží však na vás, jestli chcete použít tento více rafinovaný olej, nebo usoudíte, že se vám chuť extra panenského oleje hodí dejme tomu do majonézy.

Jsou i jiné paleolitické tuky. Samozřejmě tuk z kteréhokoli zvířete krmeného trávou nebo na pastvinách je zdravý a velmi vhodný pro přípravu jídel. Hovězí lůj, kuřecí tuk, tuk z pečeného morku – to vše je dobré uchovat a používat při vaření. V těchto receptech jsem je nepoužívala, protože se většinou nedají koupit, spíš si je musíte vyškvařit sami. A hádám, že spousta z vás se s tím nechce otravovat.

## MASO, DRŮBEŽ A RYBY

Není nic paleolitičtějšího než čerstvě ulovená zvěř. Máte-li doma lovce nebo rybáře, poděkujte mu nebo jí a vychutnejte si ty dary. V této knize je ale jen jeden recept na zvěřinu – výborné srnčí chilli. Proč? Protože ani já, ani můj manžel nelovíme a prodávat ulovenou zvěř je v Indianě nezákonné.

Většina z nás si maso kupuje. U specializovaných řezníků seženete maso z losa, srnčí atd., ale jeho ceny jsou astronomické a, alespoň tady u nás, jde o zvířata chovaná na farmách, takže žádná divočina. Proto vařím z hovězího,

vepřového, jehněčího, kuřecího a krocaního a předpokládám, že vy na tom budete podobně.

Jak jen je to možné, vybírejte si maso ze zvířat krmených trávou nebo chovaných na pastvinách a z volně žijících ryb. Proč?

V posledních několika desetiletích jsme měli uvěřit tomu, že ryby jsou zdravější než červené maso. To proto, že údajně je rybí maso bohaté na omega-3 mastné kyseliny, zatímco červené maso má méně omega-3 a více omega-6 mastných kyselin. Nehledě na ty „nebezpečné" nasycené tuky. (Hodné, stabilní, nedráždivé nasycené tuky. Nasycené tuky, jako je kyselina stearová, která se hojně vyskytuje v hovězím mase a která snižuje hladinu LDL a zvyšuje hladinu HDL, stejně jako olivový olej.)

Ukazuje se, že je to pravda jen částečně. Volně žijící ryby mají vyšší obsah omega-3 mastných kyselin než hovězí maso ze zvířat z velkochovu. To je tím, že volně žijící ryby se živí svou přirozenou stravou – rybí paleolitická dieta, chcete-li. Zatímco býčky a prasata cpou obilím, sójou a dalšími věcmi, které jim příroda nepřisoudila. Obilím a sójou je krmí samozřejmě proto, že po nich pěkně tloustnou. Přirozenou stravou krav je tráva. Jejich místo v potravinovém řetězci spočívá v přeměně trávy na koncentrovanější jídlo – a navíc také trávu hnojí. Prasata jsou v přírodě všežravci, ale rozhodně nikdy ke svému vývoji nepotřebovala ohromná pole Roundupem nasáklé kukuřice a sóji. Žaludy, bukvice, spadané ovoce, vejce, jakékoli drobné zvíře, které se jim připlete do cesty, a zdechliny, které někde objeví, ale nikdy kukuřice a sója.

Bylo zjištěno, že pokud krmíte krávy a prasata jejich původní stravou, tak dávají libovější maso než zvířata z velkochovů, ale tuk, který mají, obsahuje vysoké množství omega-3 mastných kyselin. A chováte-li ryby na farmách a krmíte je kukuřicí a sójou, jsou pak tučnější než jejich volně žijící protějšky, ale tento tuk má mnohem nižší obsah omega-3. Nejde tu o to, jestli jíst maso ze savců, nebo z ryb. Jde o to, aby se zvířata živila stravou, která je pro ně přirozená, a ne stejnými obilninami a luštěninami, které se zemědělský průmysl snaží vnucovat nám.

Hovězí a skopové maso ze zvířat krmených trávou a vepřové a kuřecí z pastvin je dražší než maso vypěstované v kontrolovaných velkochovných provozech. Vždyť ty také existují proto, že vyprodukují spoustu masa velmi rychle a s minimální námahou. Jsou špatné jak pro zvířata, tak pro životní prostředí i pro zdraví konzumentů, ale produkují levné maso. A upřímně řečeno, podle mého názoru je i levné maso zdravější než obiloviny. Spoustě lidí se výrazně zlepšilo zdraví jen tím, že ze svého jídelníčku vypustili obiloviny a sóju a nahradili je masem, i když jen levným. Raději bych jedla vepřové nebo hovězí maso z velkochovu než organický celozrnný pšeničný chleba a těstoviny.

Přesto je maso ze zvířat krmených trávou a žijících na pastvinách a z volně žijících ryb mnohem prospěšnější pro zdraví i pro planetu než levné maso ze supermarketů. Jestli si ho můžete dovolit, kupujte si ho. Mnozí lidé zjišťují, že nejúspornější řešení je pořídit si mrazák – to je samozřejmě jistá investice – a pak si koupit celou polovinu nebo čtvrtinu býčka. Žiju na venkově plném farem a mnozí místní drobní zemědělci prodávají maso jedině tímto způsobem – přímo spotřebiteli. Zákazník si zvíře zamluví ještě před porážkou, pak se pro něj maso zpracuje a dostane ho zabalené a připravené do mrazáku. Momentálně se ceny pohybují mezi 8 a 10 dolary (160–200 Kč) za kilogram. To je celkem dost za mleté maso, ale na kvalitní žebírka nebo kotletu je to levné, čímž se cena vyrovná.

Nakupovat ve velkém vepřové není úplně nejlepší řešení. Vepřové maso zkrátka není na mražení tak vhodné jako hovězí. Po zhruba půl roce v mrazáku se u něj vyvine nepříjemná chuť, kterou nepřekryje žádné koření na světě. Ale rozhodně se vyplatí nakoupit si tolik vepřového za výhodnou cenu, kolik sníte za půl roku.

Kuřecí maso je k mražení vhodné, ale polovina kuřete vám nevydrží dlouho. Poptejte se, jestli vám některý místní chovatel udělá výhodnou cenu, když koupíte dejme tomu dvanáct kuřat najednou. Levnější budou, když je koupíte vcelku, než když si je necháte naporcovat. Zvažte investici do nůžek na drůbež – naporcovat s nimi kuře na čtvrtky není těžké.

Ovce se krmí v podstatě pouze trávou, takže jehněčí maso z běžných obchodů se dá srovnat s tím z malých farem. Ale může se vám podařit vyjednat dobrou cenu, když si vezmete celou ovci připravenou ke zmražení.

Kde ty drobné zemědělce najdete? Tady u nás máme každou sobotu skvělý farmářský trh, to je skoro luxus. A stejně jako u ostatních záležitostí, drobné farmáře najdete také na internetu. Zadejte do vyhledávače pojem „maso ze zvířat krmených trávou" nebo „vepřové z pastevního chovu", k tomu svou oblast a uvidíte, co najdete.

Skvělou možností je komunitou podporované zemědělství. Tyto spolky se nyní rojí po celé zemi. Předem si koupíte podíl na roční úrodě a pak dostáváte odpovídající část všeho, co farma vyprodukuje, za cenu v průměru nižší než maloobchodní. Mnohé z těchto komunitních farem se specializují na plodiny – na tom není nic špatného –, ale jsou i takové, které nabízejí i maso nebo vejce z trávou krmených zvířat.

**NĚCO O SLANINĚ.** Zpracované masné výrobky nejsou zrovna paleolitické a do většiny z nich se vpravují roztoky, které obsahují cukr a dusičnany. Proto jsem vypustila většinu konzervovaných masných výrobků včetně šunky a komerčně dostupných párků. Výjimkou je slanina. Proč? Jednak samozřejmě proto, že ji všichni zbožňují, a také proto, že trocha slaniny dokáže pozvednout běžné jídlo na výjimečnou pochoutku. Navíc všichni „paleáři", které znám, slaninu jedí.

Pokud jste neochutnali jinou slaninu než tu z běžného obchodu, pak budete příjemně překvapeni. Dopřejte si lahůdku z prasete z pastevního chovu. Je drahá, ale chuťově naprosto vynikající a nezatížená obvyklými chemickými přísadami.

## OŘECHY A SEMENA

Kurt Harris, který píše blog o dietě *Archevore*, se domnívá, že ořechy by se měly konzumovat střídmě, protože mnohé z nich jsou bohatým zdrojem omega-6 mastných kyselin. V tom má pravdu, ale já, se vší úctou, nesouhlasím.

Předpokládám, že naši lovící a sbírající předkové jedli veškerá jádra, co našli. Vždyť jsou to vydatné zdroje kalorií a přirozeně se dobře skladují. Na podzim sesbíráte veškeré ořechy, které najdete, a v zimě, když je venku příšerné počasí na to, abyste šli lovit, můžete sedět kolem ohně, louskat ořechy a vyprávět si příběhy. Navíc ořechy neutíkají ani s vámi nebojují, což jsou vlastnosti, jichž si jistě naši předkové velmi cenili.

Proto v této knize objevíte recepty s ořechy, zejména s mandlemi, pekany, vlašskými, piniovými a pistáciovými ořechy. Obvykle jsem používala syrové vyloupané ořechy, které jsem nakoupila ve velkém množství v obchodě se zdravými potravinami. Výjimkou jsou pistácie, které jsem u nás sehnala pouze už opražené a solené. Pokud natrefíte na syrové pistácie, berte je! Snadno si je opražíte v troubě.

Také jsem dost používala kokosové ořechy. Ty patří k základním potravinám lovců a sběračů – neutíkají ani nebojují, jsou velké, za vynaloženou snahu v nich dostanete hodně jídla, skýtají jak potravu, tak pití, jsou energeticky nabité a dobře se skladují. K tomu připočtěte významné výhody kokosového oleje a musíte kokos považovat za superpotravinu. Chcete-li, můžete koupit celé čerstvé kokosové ořechy, rozbít je a dužinu si nakrájet, ale já se přiznám, že volím snazší cestu – v místním obchodě se zdravými potravinami kupuji ve velkém naporcovaný neslazený kokos. V současné době mě kilo vyjde na 6 dolarů (asi 120 Kč). Hledejte obchod, který prodává kokos po velkých baleních za dobrou cenu, který je zároveň co nejčerstvější.

„Ořechy", které v téhle knize nenajdete, jsou arašídy a kešu. Oboje mám ráda, ale ani jedny z nich nejsou skutečné ořechy a také se nedají jíst zasyrova. Syrové kešu ve skutečnosti obsahují tutéž dráždivou látku jako jedovatec kořenující! (Nepražené kešu ořechy, které koupíte v obchodech se zdravými potravinami, jsou ve skutečnosti spařené, aby se zbavily toxinů.) A arašídy nejsou ořechy, ale luštěnina.

Ze semen jsem v této knize používala hlavně slunečnicová a dýňová semínka. Pro Američany jsou oboje vhodná, protože pocházejí z Nového světa a jedli je už původní Američané. V několika receptech jsem použila lněné semínko, ale mám pocit, že není pravděpodobné, že by ho lovci a sběrači hojně využívali. Semínka jsou příliš malá, aby se vyplatilo je sbírat, a slupky tak tuhé, že pokud se nesemelou, projdou zažívacím traktem celé. Párkrát jsem tu použila sezamová semínka a příležitostně také kapku tmavého sezamového oleje pro chuť, ale i sezam se vzhledem k velikosti semínek jeví jako nepravděpodobná kořist lovců a sběračů.

## OŘECHOVÁ MLÉKA

**MANDLOVÉ MLÉKO.** Některé kuchařky s paleolitickými recepty vyžadují mandlové mléko, ale ta, která jsem objevila, jsou všechna plná přídatných látek. Pro tuto knihu jsem je vynechala, ale v minulosti jsem vyzkoušela neslazená mandlová mléka od firmy Silk and Blue Diamond a mohu říci, že chutnala dobře. Pokud jsou pro vás přídatné látky přijatelné, vyzkoušejte ho.

**KOKOSOVÉ MLÉKO.** Kokosové mléko si můžete udělat doma. Během psaní této knihy jsem ho vyráběla několikrát. Chcete-li se držet skutečně pravé paleolitické stravy, určitě to můžete vyzkoušet – návod najdete na straně XX. Toto domácí kokosové mléko můžete použít v každém receptu, který jej vyžaduje, i když zjistíte, že je trochu řidší než konzervované.

Já jsem kupovala převážně konzervované kokosové mléko – byl to jediný konzervovaný výrobek, co jsem používala, a spotřebovala jsem několik plechovek za týden. Právě proto jsem ho kupovala – používala jsem opravdu *hodně* kokosového mléka a vyrábět si vlastní se mi nechtělo. Proto jsem nakupovala organické kokosové mléko po dvanácti plechovkách najednou. Přiznání: některá konzervovaná kokosová mléka obsahují guarovou gumu, což není „košer" paleolitické. Některé značky však skrývají pouze kokos a vodu, takže pokud vám na tom záleží, čtěte etikety.

Všechny tyto recepty byly vyvinuty při použití plnotučného kokosového mléka. Kokosový olej je velmi zdravá surovina a mému tělu nejlépe prospívá vysokotučná dieta, takže používání nízkotučného mléka zkrátka nemělo smysl. Pokud dáváte přednost nízkotučnému, můžete ho vyzkoušet, ale za výsledky neručím.

Kokosové mléko seženete někdy ve 400ml, jindy ve 425 ml plechovkách. 25 mililitrů není žádný velký rozdíl, takže pokud je v receptu jedno a vy máte druhé, není třeba to řešit. Nedávno jsem viděla řidší, tekutější kokosové mléko určené k přímému pití. Je balené v tetrapakových krabicích jako kravské mléko. V těch najdete přídatné látky, ale například kokosové mléko bez cukru od firmy So Delicious neobsahuje nic, co by se mi jevilo jako nepřijatelné. Kokosové mléko od firmy Silk v sobě má sušenou třtinovou šťávu neboli sucanat, což vysvětluje, proč v něm najdete 7 gramů sacharidů na jeden šálek. Z uvedených dvou bych volila značku So Delicious. Ale počítejte s tím, že jsou mnohem řidší než konzervované kokosové mléko, takže tomu bude třeba přizpůsobit recept.

## SŮL

Jak jsem již konstatovala v oddíle Paleo, či nikoli?, nejsem příznivcem omezování přísunu soli. Souhlasím však s omezováním příjmu standardní stolní soli z obchodů, která má pramálo společného se solí, již konzumovali naši předkové.

Sůl, která je k mání v obchodech, je oproštěná od všech minerálů kromě sodíku a chlóru, často je do ní přidáván také jód. Kromě toho se do ní přidávají další látky, hlavně proto, aby se zabránilo jejímu tvrdnutí ve vlhku. Jedna populární americká značka soli obsahuje křemičitan sodno-hlinitý, hroznový cukr, jodid draselný a jedlou sodu. Ano, i hroznový cukr. Fuj.

Naproti tomu v mořské soli se vyskytuje celá řada stopových prvků. Neměla by obsahovat ani žádné škodlivé přídatné látky. Je tu jen jeden problém – naše moře a oceány jsou bohužel znečištěné. I to však má řešení: dolovaná mořská sůl. Po celém světě se nalézají zásoby soli, které zbyly po pravěkých mořích. Tato sůl tu byla uložena dlouho předtím, než se člověk vůbec objevil, natož aby mohl plnit oceány chemikáliemi. To je nejlepší a nejvýživnější – a také nejvíc paleolitická – sůl, jakou dostanete.

Osobně používám značku Real Salt, která se těží v Utahu, a moji přátelé si oblíbili sůl z nalezišť v Himálaji. (A před kolika lety musel vyschnout oceán, který zanechal sůl v Himálaji?!) Jakákoli sůl ze starých nalezišť by měla být dobrá, pokud se do ní nic nepřidá. Sůl z dávného naleziště nebude čistě bílá – ta, kterou používám, je světle růžová stejně jako mnohá himálajská sůl. Čistě bílá sůl je podezřelá.

Dobrá sůl je dražší než ta stolní – já v současnosti platím 7 dolarů (přibližně 140 Kč) za tři čtvrtě kilogramu. Zaplatím to ráda – považuji dobrou sůl za velmi důležitou součást svého výživového plánu a používám ji už mnoho let.

Nezapomeňte, že čistá sůl bez příměsí ve vlhku tvrdne. Na to mám jediné řešení – místo slánky dejte na stůl mističku se solí a v případě potřeby prostě naberte špetku a jídlo si posolte.

## SLADIDLA

Sladidel, která by vyhovovala paleo dietě, není mnoho. Naši paleolitičtí předkové si zkrátka moc věcí nesladili. Pouštíte-li se do paleolitické stravy, smiřte se s tím, že nějaká pravidelná konzumace sladkostí nepřipadá v úvahu.
Existuje jen několik málo sladidel, která alespoň někteří „paleáři" uznávají a která jsem použila v této knize.

**MED.** Med nezmiňuji s velkým nadšením, protože má dobrou pověst, kterou si nezaslouží. Jde v podstatě o cukr. Ano, nezpracovaný med obsahuje některé enzymy a trochu pylu, ale z více než 99 procent je to cukr. Navyšuje hladinu

krevního cukru a způsobuje uvolňování inzulinu stejně jako stolní cukr.

Je však velmi pravděpodobné, že pokud jeskynní lidé, v jejichž okolí se vyskytovaly včely, narazili na med, tak ho jedli. (V Americe se včely původně nevyskytovaly, přivezli je sem až evropští osadníci.) Objevení stromu osídleného včelami bylo ale ojedinělou záležitostí a pro získání medu bylo třeba poměrně riskovat. Vytvořit nádoby na přenášení a skladování medu vyžadovalo jistou důmyslnost. Předpokládám, že objevení stromu s včelím hnízdem bylo velkou událostí, ale denní konzumace medu byla prakticky nulová.

Musím vás důrazně varovat: nepoužívejte běžně heslo „Med je paleo!" jako výmluvu při pojídání medem slazených sušenek, koláčů a jiných dezertů. V této knize jsem trochu medu použila – jak do dezertů, tak do několika omáček, ochucovadel a podobně.

**JAVOROVÝ SIRUP.** Javorový sirup je ještě víc na hraně. Ze 150 litrů javorové mízy se uvaří sotva 4 litry sirupu. Takový postup je samozřejmě podobně technicky náročný jako tepelná úprava obilovin. Ale javorovou mízu můžete pít syrovou a navíc javorový sirup má pověst „přírodního" produktu, proto ho někteří vyznavači paleo stravy používají. Já jsem ho zahrnula jen do pár receptů, a to hlavně pro jeho nezaměnitelnou chuť.

Javorový sirup, stejně jako med, obsahuje některé živiny, ale 99 procent jeho kalorií pochází z cukru. Berte tedy tuto informaci na vědomí.

**SUCANAT.** Sucanat je sušená nerafinovaná šťáva z cukrové třtiny rozemletá na hrubý prášek. Chutná velmi podobně jako hnědý cukr, jen má rozdílnou strukturu. Nedomnívám se, že jde o čistě paleolitickou potravinu, ale považuji ho za přijatelný stejně jako javorový sirup. Lidé, kteří žijí v oblastech, kde se pěstuje cukrová třtina, už dříve žvýkali samotnou třtinu jako sladký pamlsek. Použila jsem sucanat jen v několika receptech. Koupit ho můžete v obchodech se zdravými potravinami.

**STÉVIE.** Pro nezasvěcené – stévie je jihoamerický keř s velmi sladkými listy. Její sladkost nemá původ v cukru, ale ve steviosidech, které se přirozeně vyskytují jedině právě v této rostlině. To znamená, že stévie neobsahuje v podstatě žádné sacharidy a nemá vliv na obsah cukru v krvi.

Vůbec nepochybuji, že lovci a sběrači v Jižní Americe zjistili, že listy stévie budou chutným doplňkem jejich jídelníčku. Na rozdíl od medu keř stévie nestřeží včely a na rozdíl od javorového sirupu k získání tohoto sladidla nepotřebujete oheň, ohromné kádě a úmorně dlouhou dobu varu. A nepotřebujete ani džbány, abyste ji mohli skladovat.

Lístky stévie seženete v sušené formě, která je pro paleolitickou stravu nejautentičtější. Listy se těžko používají, podle mnohých chutnají podobně jako lékořice a jsou mírně nahořklé. Celé listy jsem použila pouze v jednom receptu – na ledový čaj.

Extrahované steviosidy jsou k dispozici v podobě bílého prášku. Je neuvěřitelně sladký a také mírně nahořklý. A také se pro něj těžko hledá využití.

Na trhu se vyskytují různé druhy stévie, některé jsou dobré, ale nejsem si jistá, jestli to, s čím je stévie smíchaná, lze považovat za vhodné pro paleo stravu – některé druhy se míchají s maltodextrinem, jiné s erythritolem.

Nejlépe použitelná forma stévie, která je zároveň přijatelná pro paleolitickou stravu, je podle mého názoru tekutý

extrakt. Dodává se v lahvičkách s kapátkem a obvykle je smíchaný s vodou, glycerinem (ten je součástí tuků, takže lidské stravě není neznámý) nebo alkoholem – v jedné kapce je tak málo alkoholu, že by to na tělo nemělo mít žádný dopad. Tekutá stévie je k dispozici jak čistá, tak s příchutí. V této knize jsem používala zejména tekutou stévii s příchutí francouzské vanilky a čokolády. Kupuji ji v místních obchodech se zdravou výživou, ale pokud se takový ve vašem městě nevyskytuje, můžete si ji objednat i přes internet.

V mnoha receptech jsem zkombinovala med a stévii – med pro jeho strukturu a stévii proto, abych dosáhla požadované sladkosti bez přidání cukru.

**OVOCE.** Ovoce může pokrmům dodat sladkost a právě k tomu účelu jsem v této knize použila jeho různé druhy. Sladkost v ovoci také pochází z cukru, ačkoli samozřejmě ovoce není tak koncentrovaným zdrojem cukru jako med nebo javorový sirup. Máte-li problémy s hladinou krevního cukru, je třeba dávat si pozor i na tento zdroj cukru.

Velkou výjimkou jsou datle. Datle jsou bonbony rostoucí na stromech a je velmi pravděpodobné, že je předzemědělský člověk jedl. 96 procent kalorií v nich pochází z cukru. Pokud jste nikdy nebyli obézní a netrápí vás vysoká hladina cukru v krvi, příležitostná konzumace datlí je pro paleolitické stravování přijatelná. A uvažovat můžete i o použití malého množství datlového cukru – sušené datle rozemleté na hrubý prášek – coby sladidla. Jedná se ovšem, stejně jako u medu a javorového sirupu, v podstatě stále o cukr. Já jsem ho v žádném receptu nepoužila, protože, upřímně řečeno, můj krevní cukr ho nemá rád.

To je o sladidlech v paleolitické stravě zhruba vše.

Pokud jste nikdy neměli problémy s obezitou či s hladinou krevního cukru nebo jiné související zdravotní problémy a vždycky jste aktivně sportovali, můžete následující sdělení ignorovat.

**POZNÁMKA PRO TY Z VÁS, KTEŘÍ, STEJNĚ JAKO JÁ, TRPÍ VYSOKOU NESNÁŠENLIVOSTÍ SACHARIDŮ:** mé tělo se neptá, jestli je med paleolitický, nebo ne. Prostě konstatuje, že med je cukr a ono cukr nemá rádo. Totéž platí pro javorový sirup.

Existují látky, kterými se tyto přísady dají nahradit. Nejsou však paleolitické – obsahují sirup z cukerného alkoholu (polyolu), obvykle maltitol, xylitol, sorbitol nebo jejich kombinaci. Někdy obsahují i umělé příchuti. Jeskynní člověk o ně tedy jistě ani nezavadil.

Já je přesto používám. Mám s těmito sladidly dostatek zkušeností, abych věděla, že v receptech fungují stejně jako jejich přírodní protějšky. Nikdy se mi nestalo, že bych jídlo použitím imitace medu nebo javorového sirupu bez cukru zkazila. A vzhledem k mému chorobopisu jsou pro mě lepší volbou než skutečný med a javorový sirup.

Rozhodněte se sami, jestli je pro vás důležitější autentická paleo strava, nebo kontrola hladiny krevního cukru, a podle toho si vyberte. Pokud máte problémy s krevním cukrem, vaším přítelem je glukometr. Nechte se vést jím.

## ZAHUŠŤOVADLA

Co dělat, když si chcete zahustit omáčku nebo polévku? Kukuřičný škrob není paleolitický a pšeničná mouka je naprosto vyloučená. Nízkosacharidová zahušťovadla, která používám, guarová a xantanová guma, nejsou úplně paleo košer – guar pochází z luskoviny a xantan se vyrábí pěstováním zvláštních bakterií v glukóze. (Dobře, to vlastně je tak

trochu paleolitické – jeskynní lidé nepochybně přišli do styku jak s bakteriemi, tak s glukózou. Ale stejně...)

Vím o dvou zahušťovadlech, která paleolitické stravě odpovídají:

**MARANTA TŘTINOVÁ (ARROWROOT).** Škrobová mouka z maranty třtinové se vyrábí z kořene tropické rostliny. Ten se skutečně dá konzumovat zasyrova. Maranta se používá podobně jako kukuřičný škrob. Stejně jako kukuřičný i škrob z maranty třtinové je čistý škrob – sacharid a navíc vysoce rafinovaný. Proto ho raději nepoužívám a do této knihy jsem ho také nezařadila. Jestli ale máte hladinu krevního cukru a obvod pasu přijatelnější než já, můžete ho vyzkoušet.

Pokud ho vyzkoušíte, mějte na paměti, že škrob z maranty třtinové zhoustne jedině po zahřátí. To znamená, že se dá využít do omáček, polévek a podobně, ale ne do koktejlů či jiných za studena připravovaných potravin. Jakmile jídlo zhoustne, odstavte ho z plotny, protože při delším zahřívání maranta své zahušťovací schopnosti opět ztrácí. Arrowroot je také silnější zahušťovadlo než kukuřičný škrob nebo pšeničná mouka – místo 1 polévkové lžíce kukuřičného škrobu použijte 2 lžičky škrobu z maranty třtinové a místo 2 lžic pšeničné mouky dejte jen 1 čajovou lžičku maranty.

**GLUKOMANAN**. Můj favorit, pokud jde o paleo zahušťovače, je glukomanan. Stejně jako guar nebo xantan je to jemně mletá vláknina v prášku, která ke zhoustnutí nepotřebuje zahřívat. Glukomanan však pochází z japonského kořene zvaného konjak, což je tradiční potravina, která je jedlá i bez tepelné úpravy. Vzhledem k tomu, že konjak je jedlý zasyrova, zdá se mi být vhodný pro paleolitickou stravu, obzvlášť když uvážíme, že použité množství v jednotlivých jídlech bude velmi malé.

Glukomanan je ještě mnohem silnější zahušťovač než maranta třtinová, takže je snadné to s ním přehnat. Zjistila jsem, že nejlepší je taková zahušťovadla uchovávat ve starých solničkách nebo pepřenkách. Když se chystáte zahustit omáčku nebo polévku, začněte míchat, než ji zaprášíte glukomananem, jinak se vám udělají hrudky. *Lehce* jídlo poprašte glukomananem a stále míchejte, pak minutu až dvě počkejte, a podle toho, jak moc zhoustne, přidejte. Glukomananu trvá pár minut, než plně zhoustne.

Glukomanan na rozdíl od maranty třtinové zhoustne i bez zahřátí, takže ho můžete použít k zahuštění studených jídel, jako jsou koktejly nebo salátové dresinky. A ani tehdy nezačínejte míchat nebo mixovat až po nasypání glukomananu – nejdříve začněte promíchávat nebo zapněte mixér a teprve pak nasypte malé množství glukomananu.

Glukomanan se často sežene v obchodech se zdravými potravinami. Některé jej prodávají dokonce v kapslích jako doplněk stravy na hubnutí. (Podstatou je, že vláknina nabobtná a navodí vám pocit sytosti, rovněž také urychlí průchod přijatých kalorií tělem a ty se tak nestihnou vstřebat.) Také se ukazuje, že pomáhá stabilizovat hladinu cukru v krvi. Pokud nemůžete sehnat glukomanan ve svém okolí, můžete si ho objednat přes internet. Půl kila glukomananu by vám mělo vydržet skoro celý rok, nejspíš i déle. Pokud ho budete skladovat v suchu, nezkazí se.

## O ORGANICKÝCH PLODINÁCH

Nejlepší volbou je konzumovat čerstvé lokální organické plodiny, které právě mají sezonu. Mnozí lidé, kteří přešli na paleolitickou stravu, se pustí do zahradničení, což je skvělé. Jiní na to ale možná nemají prostor ani čas. Většina z nás si hodně potravin musí kupovat.

Ale spousta z nás neustále bojuje s omezeným rozpočtem, někdy přímo napjatým. Možná někteří z vás nemají v okolí žádné farmářské trhy a místní obchody s potravinami mají omezenou nabídku organických plodin. Do čeho se tedy vyplatí investovat?

Environmentální pracovní skupina sestavila seznamy typů plodin, u nichž je nejvíce a nejméně pravděpodobné, že budou kontaminovány pesticidy a jinými škodlivými chemikáliemi. Původně se jim říkalo Tucet špinavců a Čistá patnáctka, ale oba seznamy se od té doby rozšířily. Pokud je váš rozpočet na jídlo napjatý, je rozumné dát přednost organickému, když kupujete věci z prvního seznamu, a šetřit peníze nákupem konvenčním způsobem pěstovaných plodin, jde-li o potraviny na druhém seznamu.

Na potraviny z prvního seznamu si dávejte pozor. Jde o produkty, které budou s největší pravděpodobností silně kontaminované. Jsou seřazené od těch nejvíce znečištěných po ty nejméně nevhodné. Pokud chcete vědět, kam investovat peníze vyhrazené na organické potraviny, tyto položky se vám vyplatí nejvíc:

1. broskve
2. jablka
3. papriky kapie
4. řapíkatý celer
5. nektarinky
6. jahody
7. třešně
8. hrušky
9. hroznové víno (dovážené)
10. špenát
11. salát
12. brambory
13. mrkev
14. fazole
15. pálivé papriky
16. okurky
17. maliny
18. švestky
19. hroznové víno (místní)
20. pomeranče

S radostí oznamuji, že seznam ovoce a zeleniny, jejichž kontaminace je nejméně pravděpodobná, se rozrostl na 21 položek. Podle Environmentální pracovní skupiny (angl. The Environmental Working Group) mají následující plodiny nejnižší obsah pesticidů – seřazeny jsou tak, že první je plodina s úplně nejnižší hladinou pesticidů.

1. cibule
2. avokádo
3. sladká kukuřice (mražená)
4. ananas
5. mango
6. chřest
7. sladký hrášek (mražený)
8. kiwi
9. banány
10. zelí
11. brokolice
12. papája
13. borůvky
14. květák
15. dýně
16. vodní meloun
17. sladké brambory
18. rajčata
19. cukrový meloun
20. meloun cantaloupe
21. houby

Díky těmto seznamům kupuji organické bobulovité ovoce, salát, řapíkatý celer a jablka, ale klidně koupím levnou cibuli v síťovce, konvenční zelí (to je vždycky směšně laciné) a velké krásné hlávky květáku, který používám, jak uvidíte v této knize, na mnoho různých způsobů.

## PALEO POTRAVINY A JEJICH UCHOVÁVÁNÍ?

Naši předkové lovci a sběrači nepochybně konzumovali velkou část jídla čerstvého. Znali i nějaký způsob jeho uchovávání?

Já předpokládám, že znali. Když lidé v paleolitu našli na keřích usušené ovoce a zjistili, že se usušením vlastně nezkazilo, jistě si domysleli, že mohou sbírat bobule, když jich je všude plno, a rozložit je na slunci. Určitě pověřili pár dětí, aby odháněly pustošivé ptáky. Nemohli si nevšimnout, že antilopa, kterou zabili v chladném počasí, zůstala čerstvá o poznání déle než zvíře usmrcené v létě. (Mám v hlavě obrázek, jak dva paleolitičtí muži vycházejí z jeskyně do sněhu, aby odřízli další flák masa z mamuta. Nepochybuji o tom, že to tak bylo.)

Proto většina paleolitických programů povoluje sušené ovoce. I já jsem ho v několika receptech použila, ale upozorňuji – buďte obezřetní. Sušené ovoce je velmi koncentrovaným zdrojem cukru – sice přírodního, ale stále cukru. Ve 43 g rozinek se skrývá 34 gramů cukru. To je jen o pět gramů méně než v plechovce limonády. Navíc tím, že je sušené ovoce tak zredukované, zdá se, jako byste toho moc nesnědli. Nemáte-li problémy s obsahem cukru v krvi, nemáte sklony k obezitě a hodně cvičíte, můžete brát sušené ovoce jako paleo obdobu bonbonů. Pokud si ale musíte dávat pozor na hladinu krevního cukru a obvod pasu, pak je nutné považovat ho za okrajové jídlo, občasnou přísadu, nikoli stálou součást jídelníčku.

Sušit se samozřejmě dají i jiné věci. V sušičce si můžete vyrobit i domácí sušené maso, které je nepochybně lepší než to, co dostanete v obchodě. Jestli zahradničíte, můžete si udělat vlastní sušená rajčata, která vyjdou mnohem levněji než ta, která koupíte ve skleničce. Skvělé jsou sušené houby. Sušit můžete bylinky, i když některé si udrží chuť lépe, jiné hůře. Oregano, máta, rozmarýn a šalvěj si uchovají hodně aroma i chuti, ale sušená petržel a koriandr, ty vám jen budou zabírat místo v poličce s kořením.

Pokud máte psy, nemůžete jim nabídnout lepší a výživnější pochoutku než plátky organických, do křehka vysušených jater. Copak si váš nejlepší přítel také nezaslouží dostávat zdravé jídlo?

Pokud jde o mražení, nevidím důvod, proč pohrdat prostými, čistými mraženými potravinami, obzvláště masem. Jestliže berete paleo výživu vážně, přijde čas, kdy se rozhodnete koupit čtvrtku nebo polovinu trávou krmeného býčka a mrazák bude jediným rozumným místem, kde ho skladovat. Určitě nestojíte o desítky kil sušeného masa. (I když tady na něj mám vynikající recept!)

Podobně nevidím důvod, proč nezamrazit přebytky z úrody na zahradě. Také se domnívám, že čisté zmražené ovoce a zelenina (na rozdíl od těch s těstovinami nebo omáčkou či jinými nepaleolitickými přísadami) jsou přijatelnou náhradou za čerstvé.

U takto uchovávaných potravin je třeba také sledovat, na kterém seznamu se vyskytují. Pokud kupujete mražené jahody, vybírejte organické.

Konzervování, které bylo vynalezeno před pouhými dvěma sty lety jako způsob uchovávání potravin pro napoleonská vojska, je jasně nepaleolitické. V této knize jsem jen v několika receptech použila konzervovanou rajčatovou pastu a protlak, protože vaření rajčat na pastu je práce, kterou upřímně řečeno nehodlám dělat, a předpokládám, že většina z vás také ne. I zde je žádoucí použít organické plodiny. Vzhledem k tomu, že rajčata jsou kyselá a vylučují chemikálie, hledejte výrobky ve skleněných lahvích nebo v plechovkách, ale bez obsahu BPA (bisfenolu A).

## O MIKROVLNNÝCH TROUBÁCH

Já používám mikrovlnku běžně, a to nejen k ohřívání zbytků, ale i k vaření, hlavně k vaření zeleniny v páře. Neznám žádnou jednodušší a účinnější metodu a můj napařovač do mikrovlnky je skoro pořád v permanenci. Navíc jsem vyslechla dost přesvědčivých argumentů pro napařování zeleniny v mikrovlnné troubě – udrží si větší množství živin než při většině ostatních způsobů přípravy.

Je však pravděpodobné, že alespoň některé z těch, kdo si koupí tuto knihu, představa, že bych vůbec uvažovala o používání mikrovlnky, vyděsí. Jsou lidé, kteří mikrovlnné trouby a jídlo v nich připravené považují za nesmírně nebezpečné.

Nebudu se tady o tom přít. Berte to tak, že vše, co já vařím v páře v mikrovlnce, si klidně můžete napařit na sporáku.

A pamatujte, že prakticky vzato veškeré tepelné úpravy jsou nepaleolitické.

## 1. KAPITOLA

# ZÁKLADNÍ RECEPTY

V této kapitole najdete několik receptů nikoli na jídla, ale spíše na přísady, které se vyskytují v dalších receptech v celé knize. Vzhledem k tomu, že mnohé komerčně dostupné přísady, na které jsme dlouho spoléhali, obsahují cukr, mléčné produkty, špatné tuky nebo jiné nepřijatelné složky, výroba těchto základních ingrediencí se stává součástí živé, rozmanité nízkosacharidové kuchyně. Jakmile je budete mít doma, budete po nich sahat znovu a znovu, stejně jako po kupovaných verzích, od kterých se odvracíme. A když se je naučíte vyrábět, uvědomíte si, že nejde o nic složitého.

## KONCENTROVANÝ VÝVAR

*Roky jsem používala na ochucení koncentrovaný bujón, obzvlášť na jídla s květákovou rýží. (Jak na květákovou rýži, zjistíte na straně XX.) Ale i ten nejlepší bujón obsahuje cukr a jiné nepaleolitické ingredience. Příprava vývaru si vyžádá čas, ale skoro žádnou práci, a jedna várka mi vydrží několik měsíců.*

**6 šálků (1,4 l) kuřecího nebo hovězího vývaru**

Nejlepší je samozřejmě použít domácí vývar z kostí (viz strana XX). Prostě nalijte vývar do hrnce, ten postavte na sporák a zapalte velmi mírný plamen. Nechte vývar vařit, až se zredukuje na ½ šálku (120 ml). Přelijte ho do uzavíratelné nádoby a uložte do mrazáku.

**VÝSLEDNÉ MNOŽSTVÍ:** ½ šálku (8 porcí)

**VÝŽIVOVÉ HODNOTY**
Na 1 porci: 29 kalorií; 1 g tuku; 4 g bílkovin; 1 g sacharidů; 0 g dietní vlákniny

Vyšší stupeň prostého koncentrovaného vývaru je:

## DEMIGLACE V POMALÉM HRNCI

*O tohle se ani nepokoušejte, nemáte-li opravdu dobrý domácí hovězí vývar! Jde tu přeci o to, koncentrovat chuť – a když už nějakou chuť koncentrujete, chcete, aby byla skvělá!*

**8 šálků (1,9 l) hovězího vývaru**
**2 jarní cibulky, nasekané**
**1 šálek (235 ml) suchého červeného vína**

Opravdu snadné! Jen všechno smíchejte v pomalém hrnci, přiklopte a hodinu až dvě nechte pracovat na vysoký výkon, aby se rychle rozpálil. Když je rozpálený, sejměte víko a výkon nastavte na nízký. Pak ho nechte zapnutý. Dlouho. Nechte hrnec pracovat, dokud vám v něm nezbude pouhý 1 šálek tekutiny konzistence sirupu. Tu slijte do uzavíratelné nádoby a uložte do mrazáku.

Před použitím demiglace rozmrazte jen tolik, abyste mohli nabrat jednu či dvě lžíce. Sáhněte po něm vždy, když chcete ochutit omáčku, šťávu, jídla s květákovou rýží a různá jiná.

**VÝSLEDNÉ MNOŽSTVÍ:** 1 šálek (16 porcí)

**VÝŽIVOVÉ HODNOTY**
Na 1 porci: 22 kalorií; stopové množství tuku; stopové množství bílkovin; 1 g sacharidů; 0 g dietní vlákniny; 1 g čistých sacharidů

**POZNÁMKA**
Tento recept je založen na klasickém francouzském receptu s tím rozdílem, že Francouzi obvykle vaří demiglace z telecího vývaru. Hovězí kosti se však lépe shánějí, jsou levnější a demiglace z nich přitom chutná skvěle.

# KOKOSOVÉ MLÉKO

*Snadno ho seženete v plechovce, ale pokud si ho chcete vyrobit sami, tady máte návod. Postup je jednoduchý a vyjde to levněji než kupovat konzervy. Já přesto používám většinou organické kupované kokosové mléko.*

**2 šálky (60 g) pokrájené kokosové dužniny**
**4 šálky (950 ml) vody**

Připravte si k ruce velkou mísu a cedník vyložený dvojitou vrstvou fáčoviny.

V hrnci smíchejte kokosovou dužninu s vodou a přiveďte k varu. Nechte vařit 5 minut.

Pak vše přelijte do mixéru a mixujte 5 minut. Je-li třeba, občas seškrábněte hmotu ze stěn nádoby.

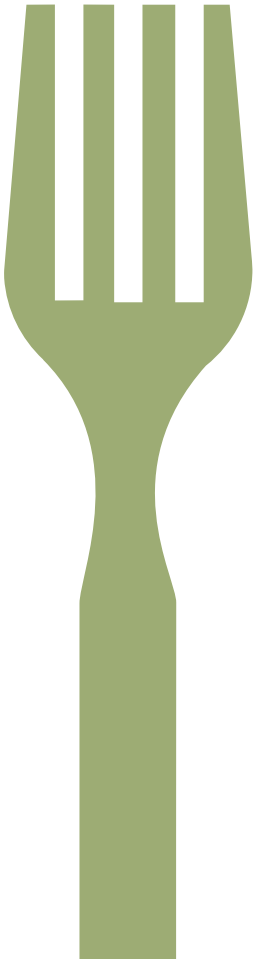
Směs nalijte do cedníku vyloženého fáčovinou. Nechte chvilku zchladnout a pak začněte pomocí spodní strany lžíce pasírovat. Pokud je směs dostatečně zchladlá, spojte okraje fáčoviny do ranečku, překruťte a vyždímejte dosucha. Chcete-li, můžete zbylý kokos použít na pečení – já s ním krmím kuřata.

Kokosové mléko skladujte v dobře uzavřených lahvích nebo nádobách v lednici a spotřebujte ho do několika dnů. Můžete ho použít také na výrobu kokoja (str. XX).

**VÝSLEDNÉ MNOŽSTVÍ:** asi 3 šálky

**VÝŽIVOVÉ HODNOTY**
Dohromady v celé várce: MasterCook tvrdí: 566 kalorií; 54 g tuku; 5 g bílkovin; 24 g sacharidů; 14 g dietní vlákniny; 10 g čistých sacharidů. Ale MasterCook nedokáže spočítat hodnoty kokosové dužniny, která zbude. Je mi líto.

**POZNÁMKA**
Pokud si hodláte vyrábět domácí kokosové mléko pravidelně, mohl by se vám hodit cedník s jemným tkanivem, který můžete použít místo fáčoviny. Zjednoduší to postup a dá se mýt v myčce.



## KOKOJO (JOGURT Z KOKOSOVÉHO MLÉKA)

*Tento recept si vyžádal nejvíc práce a experimentování a přiznám se, že výsledky byly různé. Vysvětlím vám, jak jsem postupovala a co jsem zjistila:*

Základní myšlenka je stejná jako při výrobě jogurtu: do kokosového mléka přidáte jogurtové bakterie, pak je necháte 10 až 12 hodin při nízké teplotě inkubovat. (Já používám starou elektrickou dečku zapnutou na nízký výkon, kterou postavím do mísy a ovinu kolem nádoby s jogurtem.) Výsledek je většinou řidší než mléčný jogurt – až tekutý – ale má jogurtovou chuť. Zjistila jsem, že jogurt z konzervovaného organického kokosového mléka s přidaným zahušťovadlem guar je hustší a pevnější než z domácího kokosového mléka, ale guar není paleo košer.

Lynda Vander Voortová, která mé recepty testovala, zjistila, že přidáním 1 polévkové lžíce želatiny do množství kokosového mléka odpovídajícího 2 plechovkám – tj. 825 ml (trochu přes 3 šálky) – vznikne hustější kokojo.

Vyzkoušela jsem to a funguje to skvěle. Pokud tento postup chcete také zkusit, nalijte kokosové mléko do hrnce a na povrch nasypte želatinový prášek. Pomalu zahřejte na teplotu horké vody z kohoutku a promíchávejte mléko s želatinou, dokud se nezbavíte všech hrudek. Před přidáním jogurtové kultury nechte zchladnout.

Konzervované kokosové mléko je sterilní, ale domácí je třeba před kultivací zahřát, abychom zlikvidovali všechny bakterie, které nejsou přátelské. Nikdo nemá zájem kultivovat spolu s dobrými ty zlé. I tady by mělo stačit zahřát mléko na teplotu co nejvíce horké vody z kohoutku. Současně přidejte želatinu. Před přidáním kultury také zchlaďte.

Při výrobě kokoja jsem vyzkoušela několik kultur. Původně jsem použila jogurtovou kulturu značky Yogourmet, kterou jsem koupila v místním obchodě se zdravými potravinami. Fungovala dobře a vznikl z ní nejkyselejší a nejopravdovější jogurt. Yogourmet však obsahuje mléko v prášku a trochu cukru, takže není paleo košer. Další várku jsem zkusila kultivovat pomocí té první a vyšlo to velmi dobře – výsledek byl podobný jako předtím. Množství mléka a cukru ve druhé generaci kokoja je už velmi malé.

Podle mé zkušenosti není dobré kultivovat další várky. Při čtvrté či páté generaci budou výsledky podivné a jediným řešením je začít znovu s čerstvou kulturou. Pokud jste původně použili Yogourmet nebo podobný výrobek, je třeba počítat s tím, že v některé dávce se vyskytne trochu mléka a cukru.

Vyzkoušela jsem také bezmléčnou jogurtovou kulturu zvanou GI ProStart, kterou jsem objednala přes internet. Výsledek, jehož chuť se příliš nelišila od prostého kokosového mléka, mě nijak nenadchl. Dávám přednost kyselejšímu kokoju.

Také jsem zkusila použít probiotické kapsle bez mléka i cukru, které jsem koupila v obchodě se zdravými potravinami. Jejich obsah jsem vysypala do kokosového mléka. Nefungovalo to – po kultivaci jsem nezaznamenala žádný rozdíl. Možná jsem dostala špatnou dávku probiotik – dříve se mi podařilo touto metodou vyrobit jogurt z kravského mléka.

Nakonec jsem k očkování použila kokosový jogurt značky So Delicious. Ten vyšel poměrně dobře a vyhnula jsem se tím mléčným složkám, které se vyskytovaly v Yogourmetu. Proč teda nepoužít jogurt z kokosového mléka So Delicious? I ten obsahuje přísady, které nejsou paleo košer, včetně tapiokového maltodextrinu a rýžového škrobu. Ale pokud ho použijete lžíci nebo dvě jako kulturu do vlastního kokoja,

výsledný produkt opět bude mít téměř homeopatické množství nepaleolitických přísad, obzvláště ve druhé generaci.

Měla bych vás upozornit, že často vzejde kokojo, které nejdřív vypadá dost mdle, je jaksi šedé a vodnaté, ale to se po pár dnech chlazení velmi zlepší. Buďte na to připraveni, abyste v počátečním znechucení nevyhodili vydařenou várku kokoja. Vychlaďte ho a uvidíte.

Navzdory všem těmto komplikacím kolem kokoja si myslím, že je to velmi užitečná přísada, hlavně do omáček, salátových dresinků a podobně. Doporučuji najít si takové kokosové mléko a kulturu, jaké vám vyhovují. Jakmile je objevíte, je výroba kokoja velmi jednoduchá a téměř bezpracná.



**POZNÁMKA**
Četla jsem, že někteří lidé cedí jogurt z kokosového mléka přes sítko vyložené kávovým filtrem, tak jako se cedí mléčný jogurt při výrobě řeckého jogurtu. Vyzkoušela jsem to, ale výsledek mě nenadchl. Myslím, že je mnohem jednodušší sebrat kokosovou pěnu a kultivovat ji zvlášť, a pokud máte várku kokoja, které se přirozeně oddělí, stačí jen slít z něj tekutinu. A nepotřebujete žádný kávový filtr.

## KOKOSOVÁ KYSANÁ SMETANA

*Když jsem zjistila, jak ji vyrobit, měla jsem ohromnou radost!*

**425 ml neslazeného kokosového mléka**
**jogurtová kultura (viz str. xx)**

Dejte kokosové mléko do lednice a nechte ho tam alespoň pár dní stát – cílem je nechat všechnu smetanu vystoupat k hladině a oddělit od vodové části.

Pak usazenou hustou smetanu odeberte lžící do uzavíratelné nádoby. Přidejte jogurtovou kulturu a promíchejte.

Nechte zrát stejně jako jogurt – já jsem svou nechala přes noc v elektrické dečce zapnuté na nízký stupeň.

Má kysaná smetana vypadala zpočátku mdle – byla šedavá a ne tak hustá, jak jsem doufala. Ale když jsem ji nechala přes noc v lednici, byla úžasná. Na povrchu se utvořila tenká vrstva ztuhlého kokosového oleje – tu můžete vmíchat dovnitř nebo prostě sebrat lžící, to je na vašem uvážení.

Upozornění: někdy se tuhá smetana oddělí od vodnaté části také u kokoja – podobně, jako se někdy stává u mléčných jogurtů. Chcete-li, můžete jogurt promíchat a použít jako kokojo, ale také můžete tuhou část odebrat do jiné nádoby, použít ji jako kysanou smetanu a zbylou tekutinu vylít.

**VÝSLEDNÉ MNOŽSTVÍ:** 1 šálek (8 porcí)

**VÝŽIVOVÉ HODNOTY**
Na 1 porci: 97 kalorií; 10 g tuku; 1 g bílkovin; 1 g sacharidů; 0 g dietní vlákniny; 1 g čistých sacharidů

## KOKOSOVÉ MÁSLO

*Kokosové máslo je mezi mnohými „paleáři" zaslouženě populární, ale také je velmi drahé – v USA momentálně půl kila vyjde na 12 dolarů (asi 240 Kč). Naštěstí si ho můžete snadno vyrobit sami a strouhaný kokos je levný!*

**3 šálky (240 g) strouhané kokosové dužniny**

Na tohle budete potřebovat dobrý kuchyňský robot, ale pokud máte kokosové máslo rádi, rychle se vám díky tomuto receptu zaplatí. Prostě vložte kokos do robotu s nožem ve tvaru S a nechte 12 až 15 minut pracovat. Jednou či dvakrát ho zastavte a setřete kokos ze stěn, aby se umlel rovnoměrně. Toť vše. Spočítejte, kolik námahy vás stálo udělat kokosové máslo.

**VÝSLEDNÉ MNOŽSTVÍ:** 1 šálek (224 g)

**VÝŽIVOVÉ HODNOTY**
Na 1 várku: 850 kalorií; 80 g tuku; 8 g bílkovin; 37 g sacharidů; 22 g dietní vlákniny; 15 g čistých sacharidů

**POZNÁMKA**
Použila jsem v tomto receptu 3 šálky, protože jsem zjistila, že právě to je množství strouhaného kokosu, které je potřeba na jeden šálek másla. Ale ve skutečnosti můj profesionální robot zvládne i větší množství a máslo se dobře skladuje, protože kokosový olej nemá příliš tendenci žluknout. (Další výhoda toho, že je tak nasycený!) Takže pokud máte opravdu dobrý velký robot, klidně si udělejte větší dávku.

Jestliže jste opravdoví nadšenci, můžete si koupit celý čerstvý kokos, rozbít ho, vydolovat dužninu atd. Já se tím nezdržuji. Prostě si naberu vynikající neslazený strouhaný kokos z plechovky. Mimochodem, takto vyrobené kokosové máslo vyjde asi na čtvrtinu ceny kupovaného. Vyplatí se ovšem kupovat mletý kokos ve velkém množství.

## DROBENKA Z VEPŘOVÝCH KŮŽÍ

*Tohle skoro není recept, ale zjistila jsem, že lidé na to často sami nepřijdou, takže ho zařazuji také. Mimochodem množství 85 g uvádím proto, že z něj vznikne rovný 1 šálek drobenky. Chcete-li, udělejte si víc. Je skvělá do sekané a podobných jídel nebo na obalování ryb, kuřat či kotlet.*

**85 g vepřových kůží**

Vložte je do kuchyňského robotu a rozemelte na jemné drobky. Používejte je do sekané, jako „strouhanku" na obalování ryb nebo řízků, zkrátka jak uznáte za vhodné. Skladujte ve vzduchotěsné nádobě v lednici.

**POZNÁMKA**
Vepřové kůže, které nejsou zdaleka takovým výživovým strašákem, jak se mnozí domnívají, jsou tou nejvýživnější svačinkou. Mimo jiné jsou skvělým zdrojem želatiny, která prospívá kloubům, nehtům a vlasům a působí protizánětlivě. Tolik o tom, jak moc jsou vepřové kůže škodlivé. Čtěte etikety – výrobek by neměl obsahovat nic jiného než vepřové kůže. Hlavně se vyvarujte kůží, které jsou smažené v sójovém či řepkovém oleji nebo jiných rostlinných olejích.

Chcete-li si vyrobit italskou kořeněnou drobenku, přidejte ke každému šálku drobenky z vepřových kůží:

**½ čajové lžičky sušené petrželky**
**½ čajové lžičky sušeného oregana**
**¼ čajové lžičky česnekového prášku**
**¼ čajové lžičky cibulového prášku**

**VÝSLEDNÉ MNOŽSTVÍ:** osm porcí po 2 polévkových lžících

**VÝŽIVOVÉ HODNOTY**
Na 1 porci: 58 kalorií; 3 g tuku; 7 g bílkovin; 0 g sacharidů; 0 g dietní vlákniny

## 2. KAPITOLA

# PŘEDKRMY, SVAČINKY A SLAVNOSTNÍ CHUŤOVKY

Otázka „Co si mám dát k svačině?“ se mi zdá podivná. Odpověď samozřejmě zní: „Menší porci toho, co by sis dal jako hlavní jídlo.“ Naši prarodiče (pro ty mladší z vás praprarodiče) považovali za svačinu jablko nebo polovinu sendviče či stehno z kuřete zbylé z včerejší večeře.

Potravinářský průmysl nám vnutil představu, že „svačina“ je „slaná křupavá škrobovitá hmota zabalená do vzduchotěsného obalu“. Doufám, že tato kapitola vám vnukne několik lepších a přitažlivějších nápadů.

Pak je tu otázka slavnostních jídel. Mnohá typická jídla na party jsou nehodnotná. Ale naštěstí spousta jídel, nad kterými lidé vzdychají, je pro nás dobrá. Kdo by si raději nedal kuřecí křídla a ďábelská vejce než tortillové chipsy a kupovanou salsu? Tady najdete řadu chuťovek do ruky, které zpříjemní každý večírek. Slibuji, že vaši přátelé si nepomyslí „a jéje, zdravé jídlo“. Místo toho budou říkat „mňam“.

Tak pojďme mlsat!

Nejprve ořechy. Dovolím si konstatovat, že ačkoli miluji pražené a solené ořechy v podstatě v jakékoli podobě, obvykle je jím nepražené. Prostě si naberu hrst ořechů z dózy – v poslední době hlavně vlašských. Ale na mlsání jsou naprosto úžasné následující recepty.

**POZNÁMKA:** několik z nich vyžaduje kokosový olej. Nepoužívala jsem extra panenský, který má výraznou kokosovou chuť, protože jsem chtěla, aby vynikla chuť daného ořechu. Vy se zařiďte podle vlastního uvážení.

## OŘECHOVÁ SMĚS

*Ořechové směsi má každý rád, ale arašídy a kešu rozhodně nejsou paleolitické stejně jako olej, v němž jsou pražené. Navíc ve vlastní směsi máte pod kontrolou množství soli. A k tomu ještě mají lepší chuť! Nakupte si v obchodě se zdravými potravinami ořechy ve velkém balení.*

**3 polévkové lžíce (39 g) kokosového oleje**
**1 šálek (135 g) para ořechů**
**1 šálek (100 g) pekanových ořechů**
**1 šálek (135 g) lískových ořechů**
**1 šálek (145 g) mandlí**
**sůl**

Předehřejte troubu na 180 °C (nebo na 4. stupeň, je-li plynová). Než se zahřeje, dejte kokosový olej do pekáče a vložte do trouby, aby se rozehřál.

Do rozehřátého oleje přidejte ořechy a promíchejte tak, aby byly všechny ořechy rovnoměrně pokryté olejem. Pražte 12 až 15 minut, během pražení několikrát promíchejte.

Chcete-li, přisypte trochu soli. Pak zchlaďte a skladujte ve vzduchotěsné nádobě.

**VÝSLEDNÉ MNOŽSTVÍ:** 16 porcí

**VÝŽIVOVÉ HODNOTY**
Na 1 porci: 232 kalorií; 23 g tuku; 5 g bílkovin; 3 g sacharidů; 2 g dietní vlákniny; 3 g čistých sacharidů

## KOŘENĚNÉ PEKANY

*Výborné! Nádobky s těmito ořechy mohou být skvělým dárkem pro vaše paleoliticky laděné přátele. A vlastně i pro kohokoli jiného.*

**1 polévková lžíce (13 g) kokosového oleje**
**2½ čajové lžičky (6 g) mletého kmínu**
**2½ čajové lžičky (5 g) mletého koriandru**
**1½ čajové lžičky medu**
**½ čajové lžičky pálivé omáčky**
**½ čajové lžičky černého pepře**
**2 šálky (200 g) polovin pekanových ořechů**
**sůl**

Předehřejte troubu na 150 °C (nebo na 2. stupeň, je-li plynová).

V malém rendlíku rozpusťte kokosový olej a přidejte všechno kromě pekanů a soli. Velmi dobře promíchejte.

Pekany vložte do pekáče – ten nejprve vyložte alobalem, pokud si chcete usnadnit pozdější úklid. Pekany přelijte kořenící směsí a promíchejte, aby byly ořechy rovnoměrně pokryté.

Vložte pekany do trouby a nastavte si časovač na 5 minut. Znovu promíchejte, dejte jim dalších 3 až 5 minut a pak je vyjměte. Nechte zchladnout, posolte, chcete-li, a přendejte do uzavíratelné nádoby – přibližně 36 hodin, než je všechny zhltnete.

**VÝSLEDNÉ MNOŽSTVÍ:** 8 porcí

**VÝŽIVOVÉ HODNOTY**
Na 1 porci: 203 kalorií; 20 g tuku; 2 g bílkovin; 7 g sacharidů; 2 g dietní vlákniny; 5 g čistých sacharidů

## KOŘENĚNÉ MANDLE

*Tahle dobrota vám úplně vymaže solené arašídy z hlavy.*

**2 šálky (290 g) vyloupaných mandlí**
**2 polévkové lžíce (28 ml) olivového oleje**
**½ čajové lžičky papriky**
**½ čajové lžičky mletého kmínu**
**sůl na dochucení**

Já jsem mandle vyloupala (z hnědých slupek), ale není to nutné. Pokud je chcete vyloupat, vložte je do misky a zalijte vařící vodou. Nechte je v ní, dokud nezchladnou tak, abyste je mohli vzít do ruky, a zjistíte, že slupky jsou uvolněné a snadno odpadávají – většinou půjdou sundat prostým zmáčknutím. Dobře mandle vysušte, a pokud vás netlačí čas, nechte je pár hodin, nebo dokonce přes noc, schnout.

Předehřejte troubu na 180 °C (nebo na 4. stupeň, je-li plynová). Nalijte olej do pekáče a přidejte mandle, oloupané nebo se slupkami. Promíchejte je s olejem, aby byly rovnoměrně pokryté, a pak je rozprostřete po dně v jedné vrstvě.

Pražte 20 až 30 minut, v průběhu pražení několikrát promíchejte a znovu rozprostřete. Pokud jste je oloupali, měly by mít nakonec zlatavou barvu po celém povrchu. Pokud oloupané nejsou, budete muset prostě jednu okusit, jestli je dostatečně křupavá.

Když jsou mandle upražené dokřupava, vmíchejte koření a sůl, pokud ji chcete použít. Chutnají báječně teplé i studené.

**VÝSLEDNÉ MNOŽSTVÍ:** 8 porcí

**VÝŽIVOVÉ HODNOTY**
Na 1 porci: 240 kalorií; 22 g tuku; 7 g bílkovin; 7 g sacharidů; 4 g dietní vlákniny; 3 g čistých sacharidů

## ROZMARÝNOVÉ VLAŠSKÉ OŘECHY

*Jemné, ale lahodné.*

**2½ polévkové lžíce (32,5 g) kokosového oleje**
**2 čajové lžičky mletého rozmarýnu**
**¼ čajové lžičky kajenského pepře**
**2 šálky (200 g) vlašských ořechů**
**sůl**

Předehřejte troubu na 150 °C (nebo na 2. stupeň, je-li plynová).

Než se trouba zahřeje, vložte kokosový olej do pekáče a dejte na pár minut do trouby rozehřát.

Když se olej rozehřeje, pekáč vyjměte a vsypte do něj odměřený rozmarýn a kajenský pepř. Dobře je smíchejte s kokosovým olejem.

Nyní do pekáče přidejte ořechy. Dobře promíchejte, aby byly všechny stejnoměrně pokryté okořeněným olejem, a pak rozprostřete v jedné vrstvě. Vraťte pekáč do trouby a nastavte si časovač na 5 minut.

Když časovač zapípá, důkladně ořechy promíchejte – já jsem použila gumovou stěrku, kterou jsem okořeněný olej setřela ze dna pekáče a zapracovala mezi ořechy. Pak je znovu rozprostřete v jedné vrstvě a vraťte do trouby. Znovu nastavte časovač na 5 minut.

Opět promíchejte a vraťte na 5 minut do trouby. Pak ořechy zchlaďte, posolte, chcete-li, a skladujte v uzavíratelné nádobě.

**VÝSLEDNÉ MNOŽSTVÍ:** 8 porcí

**VÝŽIVOVÉ HODNOTY**
Na 1 porci: 227 kalorií; 22 g tuku; 8 g bílkovin; 4 g sacharidů; 2 g dietní vlákniny; 0 mg cholesterolu; stopové množství sodíku

## CAJUNSKÉ PEKANY

*Super snadné a super návykové.*

**2 polévkové lžíce (26 g) kokosového oleje**
**2 šálky (200 g) pekanů**
**1 polévková lžíce (7,2 g) cajunského koření (str. XX)**

Předehřejte troubu na 180 °C (nebo na 4. stupeň, je-li plynová). Než se trouba zahřeje, vložte kokosový olej do pekáče a dejte na pár minut do trouby rozehřát.

Jakmile je olej rozehřátý, vložte do něj pekany a promíchejte, aby byly celé pokryté olejem. Pak je rovnoměrně rozprostřete po dně pekáče a vraťte ho do trouby. Dejte jim 10 minut.

Vytáhněte ořechy z trouby, vmíchejte do nich cajunské koření a nechte zchladnout. Skladujte v uzavíratelné nádobě.

**VÝSLEDNÉ MNOŽSTVÍ:** 8 porcí

**VÝŽIVOVÉ HODNOTY**
Na 1 porci: 213 kalorií; 22 g tuku; 2 g bílkovin; 6 g sacharidů; 2 g dietní vlákniny; 4 g čistých sacharidů

## MANDLE VE WASABI

*Konzervované mandle ve wasabi jsem zbožňovala, dokud jsem si nepřečetla etiketu. U sójového oleje a pšenice jsem to vzdala. Tady je má vlastní verze!*

**1 polévková lžíce (13 g) kokosového oleje**
**2 šálky (290 g) mandlí**
**2 polévkové lžíce (28 ml) kokosových aminokyselin (coconut aminos)**
**2 čajové lžičky prášku wasabi**
**2 čajové lžičky česnekového prášku**
**sůl**

Předehřejte troubu na 180 °C (nebo na 4. stupeň, je-li plynová). Než se trouba zahřeje, dejte kokosový olej na plech a vložte na pár minut do trouby rozehřát.

Jakmile je olej rozehřátý, vložte do něj mandle a promíchejte, aby byly rovnoměrně pokryté. Pak je vložte do trouby a nastavte si časovač na 5 minut.

Až časovač zazvoní, tak mandle promíchejte a vraťte do trouby na dalších 5 minut.

Časovač znovu zazvonil! Vytáhněte mandle z trouby a řádně je promíchejte s kokosovými aminokyselinami. Hodně aminos se rozlije na plech. Nepropadejte panice. Dejte mandle zpátky do trouby.

Pražte mandle dalších 5 minut a pak je dobře promíchejte. Pražte dál a míchejte po 2 až 3 minutách, dokud se aminos skoro nevysuší tak, aby byl povrch mandlí jen trošku lepkavý. Pak je vyndejte.

Smíchejte wasabi s česnekovým práškem a rovnoměrně jimi mandle posypte a průběžně promíchávejte, dokud mandle nejsou obalené kořením. Jednu mandli ochutnejte a rozhodněte, jestli je třeba přidávat trochu soli, a případně přisolte. Skladujte ve vzduchotěsné nádobě.

**VÝSLEDNÉ MNOŽSTVÍ:** 8 porcí

**VÝŽIVOVÉ HODNOTY**
Na 1 porci: 230 kalorií; 20 g tuku; 7 g bílkovin; 9 g sacharidů; 4 g dietní vlákniny; 5 g čistých sacharidů

**POZNÁMKA**
Tyto mandle nejsou tak brutálně pálivé jako ty, které koupíte v obchodě. Chcete-li něco silnějšího, neváhejte a přidejte wasabi i česnek.

## NÁVYKOVÁ DÝŇOVÁ SEMÍNKA

*Dýňová semínka miluji a navíc jsou plná minerálů.*

**1 polévková lžíce (13 g) kokosového oleje**
**2 polévkové lžíce (28 ml) kokosových aminokyselin (coconut aminos)**
**¼ čajové lžičky ančovičkové pasty**
**½ čajové lžičky pálivé omáčky, např. tabasco**
**1 čajová lžička cibulového prášku**
**⅔ čajové lžičky česnekového prášku**
**1 čajová lžička kořeněné soli**
**2 šálky (280 g) dýňových semínek, loupaných**

Předehřejte troubu na 120 °C (nebo na 0,5. stupeň, je-li plynová). Než se trouba zahřeje, dejte kokosový olej do pekáče a vložte na pár minut do trouby rozehřát.

Mezitím v malé misce smíchejte aminos, ančovičkovou pastu a pálivou omáčku a dobře promíchejte, aby se pasta rozpustila. V jiné malé misce smíchejte cibulový a česnekový prášek a kořeněnou sůl.

Jakmile je kokosový olej rozehřátý, vložte do něj semínka a promíchejte, aby byla rovnoměrně pokrytá. Pak na ně nalijte směs s aminos a znovu promíchejte. Nakonec posypte kořením a promíchejte tak, aby byla semínka obalená.

Vložte pekáč do trouby a nastavte časovač na 20 minut. Až zazvoní, promíchejte semínka a časovač nařiďte na dalších 20 minut. Až uplynou, zkontrolujte, jestli jsou dýňová semínka suchá. Pokud nejsou, dejte jim dalších 10 minut. Usoudíte-li, že jsou suchá, vytáhněte je. Pak je nechte zchladnout a uložte do uzavíratelné nádoby. Jestli chcete, aby vám vydržela déle než den či dva, schovejte je na nějaké skryté místo, kam se těžko dostává!

**VÝSLEDNÉ MNOŽSTVÍ:** 8 porcí

**VÝŽIVOVÉ HODNOTY**
Na 1 porci: 299 kalorií; 24 g tuku; 19 g bílkovin; 8 g sacharidů; 2 g dietní vlákniny; 6 g čistých sacharidů

## PAPRIKOVÁ DÝŇOVÁ SEMÍNKA

**1 polévková lžíce (13 g) kokosového oleje**
**2 čajové lžičky pálivé uzené papriky**
**¼ čajové lžičky mletého kmínu**
**1 čajová lžička česnekového prášku**
**2 šálky (280 g) dýňových semínek, loupaných**
**sůl na dochucení**

Předehřejte troubu na 150 °C (nebo na 2. stupeň, je-li plynová). Vyložte plech alobalem (to jen pro snazší úklid – není nutné) a dejte na něj kokosový olej. Vložte plech do trouby na 2 až 3 minuty, dokud se olej nerozehřeje. Mezitím smíchejte koření.

Vyndejte plech z trouby a nasypte na něj semínka. Zamíchejte, aby byla pokrytá olejem. Rovnoměrně je posypte směsí koření a znovu promíchejte, aby se obalila. Pak je rozprostřete po plechu. Ten vraťte do trouby a nastavte časovač na 5 minut.

Když časovač zazvoní, znovu semínka zamíchejte a dejte je do trouby na dalších 10 minut. Jsou-li po uplynutí doby trochu naběhlá a mají zlatavý nádech, pak jsou hotová. Pokud ne, dejte jim ještě pár minut. Pak je nechte zchladnout a uskladněte v těsně uzavřené nádobě tak dlouho, jak zvládnete – což nebude dlouho.

**VÝSLEDNÉ MNOŽSTVÍ:** 8 porcí

**VÝŽIVOVÉ HODNOTY**
Na 1 porci: 319 kalorií; 26 g tuku; 19 g bílkovin; 8 g sacharidů; 2 g dietní vlákniny; 6 g čistých sacharidů

# SUŠENÉ HOVĚZÍ

*Mnohem lepší než ty hrůzy, co koupíte v pytlíku v obchodě. Lépe chutná a více prospívá zdraví. Tuto pochoutku oceníte, obzvlášť pokud jezdíte na túry nebo kempovat. Nebo si ji můžete v uzavíracím sáčku schovat do šuplíku v práci a zobat k svačině.*

**710 g vepřové kýty, očištěné**
**½ šálku (120 ml) worcesterské omáčky**
**½ šálku (120 ml) kokosových aminokyselin (coconut aminos)**
**2 čajové lžičky medu**
**1½ čajové lžičky černého pepře**
**2 polévkové lžíce (20 g) nadrobno nakrájené cibule**
**1 čajová lžička vloček z červené papriky**
**1 čajová lžička tekutého kouře (lze vynechat; čtěte etikety – některé obsahují cukr, některé ne)**

Nakrájejte maso na co možná nejtenčí plátky po vlákně. Jde to mnohem snáz, když je maso částečně zmražené. Plátky masa vložte do velkého uzavíratelného sáčku.

Všechny ostatní přísady dejte do mixéru nebo kuchyňského robotu a mixujte, dokud není cibule rozdrcená. Nalijte do sáčku k masu. Vytlačte z pytlíku vzduch a uzavřete. Prohněťte pytlík tak, aby byly všechny plátky pokryté marinádou. Pak dejte sáček do lednice a nechte maso marinovat 4 až 6 hodin.

Vysušte plátky a položte je naplocho do sušičky. Nechte ji běžet alespoň 12 hodin a pak vyzkoušejte, jestli je maso dost suché. V nejtenčích místech by mělo při ohnutí prasknout.

Skladujte v uzavíratelném sáčku.

**VÝSLEDNÉ MNOŽSTVÍ:** 24 porcí

**VÝŽIVOVÉ HODNOTY**

Na 1 porci: 69 kalorií; 4 g tuku; 6 g bílkovin; 3 g sacharidů; stopové množství dietní vlákniny; 3 g čistých sacharidů

**POZNÁMKY**

K výrobě sušeného masa je potřeba sušička potravin. Samozřejmě si můžete koupit novou, ale také se můžete podívat na internet po použitých kouscích. Já jsem ji sehnala za 7 dolarů (asi 140 Kč) a funguje skvěle.