

ONLINE KURZ **DEZERTY**

Nechť vám jsou tyto studijní materiály průvodcem a připomenutím toho, co jsme spolu probírali v online kurzu. Doufáme, že vám budou sloužit a ušetří hodiny sezení při vlastním vypisování.

Kateřina a Honza

LEKCE 1.....	5
Dezertní teorie	5
Proč chci sladkosti?.....	5
Proč je sladká chuť tak důležitá	5
Vývoj chutí během našeho života	6
Energie 5 chutí	7
Rozložení chutí na vyrovnaném talíři.....	7
Rozložení chutí běžného „hospodského“ jídla	8
Pohled na jídlo skrze energie	8
Takže konec chuti na dezerty?	10
Zvyk je železná košile	10
Spojitost cukru a soli	12
Sladkosti vs. hlavní jídla.....	12
Další stopy, které můžeme nalézt, když pátráme po příčinách chutí na dezerty po jídle	13
Princip zdravého dezertu	14
Rozdíl mezi dezertem svátečním a jemným	16
Jemné dezerty	16
Slavnostní dezerty	16
Definitivní návod na skoncování s cukrem	17
LEKCE 2.....	19
Suroviny do dezertů	19
Ovoce.....	19
Čerstvé ovoce	19
Sušené ovoce	20
Marmelády, povidla, džemy	20
Mošty	20
Ovocné koncentráty	21
Obilné slady a sirupy	21
Amazaké	23
Ořechy a semínka	23
Oleje	24
Obilí	24
Mouky.....	25
Zahušťovadla.....	26
Koření a káva	26
LEKCE 3.....	28
Základní techniky	28
Míry a váhy v tomto kurzu	28
Polevy.....	29
Amazaké krém	29
Ovocný agar	30
Marmeládová poleva	31
Čokoládová poleva	32

Mandlová poleva.....	33
Čokoládový krém.....	34
Korpusy.....	36
Základní sladký mačkaný korpus.....	36
Dortový piškot - světlý nebo tmavý.....	37
Nepečený semínkový korpus.....	38
Nepečený jahelný korpus.....	39
Pražení semínek a ořechů.....	40
Pražené ovesné vločky.....	41
Mandlové mléko.....	42
LEKCE 4.....	44
Slavnostní dezerty.....	44
Narozeninový dort.....	44
Jáhlový cheesecake.....	48
Rýžový dort.....	50
Chocolate Chip Cookies - Čokoládové sušenky s kousky čokolády.....	51
Ovesné sušenky s vlaškými ořechy.....	53
Marokánky.....	53
Tatranky.....	55
Karamelové oplatky „Veroničky“.....	56
Moravské koláče.....	57
Lívance.....	60
Jablečné kobližky.....	61
Chalva sendvič.....	61
Chalva dvoubarevná.....	62
Jemné dezerty.....	64
Jablečný štrůdl z taženého těsta.....	64
Azuki amazaké pohár.....	65
Mošt s kuzu.....	67
Kuzu se sladem.....	67
Rýžový pudink.....	68
Poháry.....	70
Jablečné pyré.....	70
Dušené hrušky s jogurtem.....	71
Pečená jablka.....	72
Luxusní jahelné kuličky.....	73
Dobrosladové kuličky.....	73
Ořechovo ovocné kuličky.....	74
Nepečený ovocný dort.....	75
Pečené kaštiny.....	76
Kaštanové pyré.....	77
Dýňové pyré.....	78
Mrkvovo-cibulová povidla.....	78
Moka pudink.....	79

Použité zdroje a literatura

81

LEKCE 1

Dezertní teorie

Je potřeba mít i v kurzu, který je věnovaný dezertům, nějakou teorii? No, abych byla upřímná, myslím, že ano. Někde mezi pusou upatlanou od pyrů a od poháru s ovocem s klínem plným drobků od sušenek už bychom si asi těžko vyprávěli o tom, proč vlastně máme chuť na sladké, proč jsou dezerty v tomto kurzu zdravější anebo jaké suroviny do dezertů a proč si budeme vybírat. Takže tedy i kurz Dezerty má na začátku svou teoretickou část, která slouží k tomu si pěkně popořádku všechno vysvětlit a představit. Věřím, že chuť na zdravé dobroty to jenom podpoří, a proto nebudu dlouho napínat a jdeme na to!

Proč chci sladkosti?

Proč jsme vlastně tak přitahováni ke sladké chuti? I když si to možná neuvědomujeme, potřebujeme a vyhledáváme ji všichni. Ale především Ti z nás, kteří si chtějí takzvaně hlídat váhu, se snaží tuto chuť na sladké potlačit, vztekají se, že ji mají a chtějí své tělo leccjak obalamutit. Něco vám ale řeknu: nejde to a nikdy to nedokážeme. Sladkou chuť totiž potřebujeme a tělo ji vždy bude chtít, je tak jednoduše nastavené. Jde ale o to, že máme většinou od základu špatně nastavenou představu o tom, co je to sladká chuť a čím ji uspokojit.

Proč je sladká chuť tak důležitá

Hned na začátku si proto pojdme vyjasnit pojmy. Když mluvím o tom, že naše tělo potřebuje sladkou chuť, nemám tím na mysli, že potřebuje Twix, Mars, Tatranky, Milku, Milu, Delissu, Snickers a tak dále. Tyto věci nejsou sladké přirozeně. Jsou přeslazené rafinovaným cukrem. Přirozeně sladká chuť je něco docela jiného, a abychom to plně pochopili, pojdme na to pěkně od začátku.

Sladká chuť je pro nás úplně primární. Když přijdeme na svět, po mlezivu, které náš živí jen pár dní, pak přichází vydatné a přirozeně SLADKÉ mateřské mléko. Naše první potrava na světě má tedy výrazně nasládlou chuť. Tuto potravu potom přijímáme několik měsíců výhradně. A když začneme pokukovat po jídle, začne nám maminka vařit různé kašičky. Do nich patří zelenina a obiloviny, po 1. roce života i trocha luštěnin. Samozřejmě bez výrazných koření a ze začátku i bez jediného zrnka soli. Obiloviny, spousta druhů zeleniny, i luštěniny chutnají po uvaření sladce. A pozor, máma nám také občas dává zatím na jemno podrcená semínka a ořechy. Jaká je jejich chuť? Překvapivě: zase nasládlá, plná, bohatá. Takže ve sladké chuti vesele pokračujeme dále. Nejprve mateřské mléko, pak svatá trojice zelenina, obiloviny, luštěniny a občas

přídavek nějakých těch semínek a ořechů. Postupně, jak rosteme, k nám přichází i ostatní chutě – slaná, kyselá, pikantní, hořká. Žádná z nich ale během celého života neohroží pozici přirozeně nasládlé chuti. Ta hraje vždy prim, viz Obrázek 1.



Obrázek 1 Zastoupení chutí ve stravě

Vývoj chutí během našeho života

S vývojem chutí během našeho života se to tedy má tak, že když se narodíme, přijímáme jen sladkou chuť, tedy 100% přirozeně sladké chuti. S přibývajícím věkem přidáváme na naše talíře další chutě a sladká chuť ustupuje. V dospělosti konzumujeme sladké chuti nejméně, ale je to stále minimálně 80% a ostatních chutí 3-5%. Jak stárneme, opět opouštíme silné, výrazné chutě a potřebujeme více chuti nasládlé, jako když jsme vyrůstali. Teď ale proč? Klíč najdeme v energiích jednotlivých chutí.

Přirozeně sladká chuť je jako střed, harmonie. Nevyvádí nás z míry, vyživuje nás, hladí. Je to jako být doma. Zato ostatní chutě – pikantní, kyselá, slaná, hořká – to jsou rarášci, kteří vytváří dynamiku. Malé, sotva narozené dítě, se musí pomaloučku seznamovat s celým světem a nepotřebuje dynamiku chutí, potřebuje stravou přijímat klid, domov, láskyplnou něžnou sladkou péči. Tu mu poskytuje sladké mateřské mléko a potom první příkrmy, tak jak jsme si je představovali před chvílí. Na druhé straně zase člověk, který již stárne, je postupně čím dál tím méně fyzicky a často i společensky aktivní, a proto také již nepotřebuje takovou chuťovou dynamiku, ale spíše šťastný návrat domů po celém prožitém životě. Jeho moudrost a klid září do okolí a on se nepotřebuje stimulovat chutěmi, aby se blýskl a užil si nějakou pomíjivou slávu.

Období, ve kterém si užíváme té nekonečné dynamiky života i chutí je dospívání a dospělost. 3-5% zastoupení každé z nich nás udržuje v pro tento věk přirozeném pohybu a dynamice, a zároveň nás nevyvádí výrazně z míry. I pro toto období je ale zásadní přirozeně sladká chuť především obilovin, zeleniny a luštěnin, které vytvářejí nezbytné zázemí, pokoj a klid. I když dospívající a dospělý člověk je aktivní téměř celý

den, neustále se věnuje nějaké aktivitě a je velmi společenský, i on potřebuje jako základ harmonickou nasládlou chuť, a to minimálně asi 80%.



Obrázek 2 Energie chutí

Energie 5 chutí

Když se podíváme na 5 chutí z hlediska energií jin a jang (Obrázek 2), vidíme, že ve středu nalezneme přirozeně sladkou chuť, což nás asi nepřekvapí, takto ji zde celou dobu popisují – jako nejvyrovnanější, jako tu, kterou potřebujeme stále v největším zastoupení, jako klidnou, mírnou, harmonickou.

Dále nám zbývají 4 doplňkové chutě a dvě z jich umístíme pod sladkou chuť jako více jangové (stahující) a dvě nad ni jako více jinové (uvolňující).

Rozložení chutí na vyrovnaném talíři

Když se podíváme na standardní makrobiotické talíře, tak zjistíme, že **přirozená sladká chuť opravdu převažuje**, jelikož základem talíře jsou obiloviny, dále zelenina a luštěniny.

Obiloviny solíme pouze špetkou soli na šálek, takže vynikne především jejich jemná a plná sladká chuť. **Luštěniny** solíme o trochu více, ale oni více soli snesou, protože mají více bílkovin, takže slaně také většinou nechutnají, pokud to není vysloveně náš záměr. **Zelenině** rádi necháváme především její přirozenou chuť, která je většinou příjemně sladká jako např. v případě dýně, mrkve, pastináku, vodnice, petržele a tak dále.

A jak uspokojujeme ty ostatní chutě? **Slanou chuť** regulujeme především mírou soli a slaných chutívek (kondimentů). Může to být semínková sůl (gomashio), kondimenty z řas a ořechů, divokých zelenin a tak dále. **Hořkou chuť** doplňujeme především technikou pražení (např. semínek, obilovin, ...) a také některé zeleniny jsou přirozeně hořké jako lístky i kořen pampelišky, některé saláty atd. Kyselou chuť najdeme v kvašené zelenině, subtropickém citronu (který je vhodné používat jako koření hlavně

na jaře a v létě), ovoci apod. **Pikantní chutě** mohou plynout například z kořene zázvoru, cibulky či pažitky, křenu nebo chilli.

Umění připravit chuťově vyvážené a přitom výtečné jídlo tkví v tom, že při vaření máme na paměti všech pět chutí, které do jídla můžeme dodat. Pro inspiraci, jak skládat taková jídla, se můžete podívat do našeho [Receptáře](#).

Rozložení chutí běžného „hospodského“ jídla

Když se ale podíváme na rozložení chutí dnešního běžného jídla, které se podává v restauracích, zjistíme, že principy vyvážených chutí jsou porušovány. Vezmeme si například klasické vepřo-knedlo-zelo. Maso s výpekem má většinou silně slanou chuť. Knedlík je buď bez chuti anebo také chutná slaneč. Zelí pak přináší trochu kyselou chuť, ale také slané a ostře sladké (protože se do něj většinou dává cukr). Na tomto talíři tedy chybí ta základní jemně sladká chuť. Navíc postrádá i jemné uvolnění, které plyne z nějakého salátu, zeleninového pokrmu či alespoň zelené posycky. Co je výsledkem? Přirozeně sladkou chuť jsme tímto jídlem uspokojit nezvládli. Pravděpodobně tedy přijde silnější potřeba sladké chuti, resp. chuť na něco uvolňujícího. Pak, i když se třeba budeme nejprve bránit, nastane čas na – kafičko a dortíček. Anebo alespoň nějakou tyčinku, případně pivo. Všechny tyto potraviny obsahují chuť v koncentrovanější podobě, protože tělo nedostalo to, co je jeho přirozenost, v rámci hlavního jídla. Škoda. Mohlo by se zdát, že je ale tedy vše v pořádku, sladkou chuť jsme nakonec doplnili, což na tom, že trochu jinak, trochu uměle. To je ale omyl: naše tělo to takto nepotřebuje. Přirozeně sladká chuť je přístavem, klidem, domovem, tím, co nás doopravdy pořádně vyživuje. Přesladený dezert s cukrem ne. Naše tělo potřebuje vyživit především přirozenou sladkou chuť. Pak bude schopné fungovat plynule, harmonicky. Pokud se budeme stravovat tímto stylem, můžeme očekávat v krátkodobém důsledku podivné chování a emoce, bolesti hlavy, roztěkanou mysl a další vedlejší účinky, které poukazují na to, že nejednáme v souladu s naší podstatou. V dlouhodobém měřítku už jsou to ale chronická únava, problémy s ledvinami, strach, neurózy, panika, roztěkanost, v horším případě různé záněty a ještě mnohem více, na co se můžeme „těšit“.

Pohled na jídlo skrze energie

Když se podíváme na energie v potravinách, to, co běžně děláme, pokud jíme konvenční stravu, je ping-pong mezi extrémní jang (stahem) a jinem (uvolněním). Dáme si maso, pečivo, slané sýry a potom se neubráníme cukru, kávě, nebo tropickému ovoci.



Obrázek 3 Přibližné rozdělení energií potravin

Zákony Vesmíru obejít nelze: fungujeme na principu stahu a uvolnění. Funguje tak naše srdce, plíce, žaludek, střeva, svaly, hlas i všechny další tělesné funkce. Proto když se moc stáhneme nějakými potravinami, budeme hledat jiné, které nás zase uvolní. Jde to ale i jinak. Mnohem lépe se budeme cítit, když budeme jíst vyvážené potraviny. Najdeme tam obiloviny, luštěniny a zeleninu. To jsou primární zdroje naší výživy, které nám budou vytvářet pevné a přesto pružné struktury (svaly, orgány, kůži). Příliš stahující potraviny způsobují zatuhlost (svalů, šíje, orgánů), křehkost našich šlach, vazů i kloubních pouzder a mohou způsobovat i suchost naší pokožky. Naopak příliš uvolňující potraviny způsobují ochablost našich svalů, které nedokáží dělat pevnou oporu naší páteři a kostem, také způsobují rozpad a rozklad (uvolnění) naší imunitní i nervové soustavy. Můžeme proto být náchylní na různé nemoci a psychicky labilní.

Takto můžeme pracovat s energiemi potravin stejně, jako jsme si výše ukázali, jak pracujeme s energiemi 5 chutí. Pokud se pozorně podíváte, tyto principy se doplňují, je

to vlastně pořád jedno a totéž. V tabulce chutí najdete jako nejvyrovnanější jemně sladkou chuť a v tabulce potravin od jangu k jinu zase najdete kolem středu obiloviny, luštěniny, zeleninu. Ty potraviny, které právě přirozeně sladkou chuť mají. V dnešní době přirozené zdravé stravování bohužel není u většiny z nás samozřejmostí a musíme se jej pomalu zase učit. Je to součástí práce na sobě.

Takže konec chuti na dezerty?

Možná, že když si přečtete předchozí řádky, vyvstane vám na mysli otázka: když tedy začnu jíst vyrovnaná jídla, ve kterých bude přirozená sladká chuť a jen v malé míře chutě doplňkové, přestanu mít mávnutím kouzelného proutku chutí na dorty, sušenky, čokolády, poháry, buchty, koláče a jiné dezerty? Odpověď je ano i ne.

Zvyk je železná košile

Dejme tomu, že jste opravdu změnili svůj jídelníček a jíte spoustu přirozeně sladkých věcí: mrkev a dýně, a jáhly a celozrnnou rýži a všechny další krásné potraviny, které nás uvádějí do zdraví a harmonie. Z toho, co jsem popsala výše, vlastně vyplývá, že ideálně bychom chuť na dezerty a sladkosti vlastně neměli nikdy dostat, jelikož si tedy uspokojujeme přirozenou sladkou chuť takto pěkně zdravě hlavními jídly. Ano, to je v podstatě ideál! Bohužel to ale není jenom o tom, jak si umíme vyladit talíř, aby na něm byly všechny chutě v harmonii a nás tak nehodila nadále mlsná. Z vlastní zkušenosti vím, že dobře vyladěný talíř, ano, velmi pomůže, ale roli zde hrají ještě další faktory a to především:

1) Prostředí, ve kterém jsme vyrostli a ve kterém žijeme

Pokud jsme od malička zvyklí, že se podávají dezerty, a to povětšinou jsme a to ještě ty s cukrem, je to zkrátka v nás. Po dezertu můžeme toužit čistě z emocionálních důvodů, můžeme mít rádi nějaký koláč, protože ho pekla babička a u babičky nám bylo vždycky tak dobře... Vidíme také možná, že jíst dezerty a sladkosti je „normální“ – např. potkáme někoho na ulici, jak kouše do tatranky a tak si říkáme, no jo, je to normální, taky bych si dala... Nebo kolegyně v práci jdou po obědě na kafe a dort... atd. Zkrátka dnes a denně jsme obklopeni lidmi, kteří na jezení sladkostí s cukrem (a často i chemikáliemi) nevidí vlastně nic špatného anebo si to nepřipouští. V těchto momentech nejvíce pomáhá, pokud si uvědomíme, že jsme opravdu přesvědčení, že chceme dělat to, co děláme, považujeme to za správné a je to naše cesta, kterou jsme zvolili. Můžeme si zopakovat i důvody, proč to děláme. To nás může uvést ze stavu zoufalství do stavu pozitivního a ideálního i kreativního a my už můžeme vymyslet spoustu variant řešení: co takhle napéct pro kolegyně něco z tohoto kurzu? Co takhle dát si do kapsy pár kuliček, sušenek nebo čehokoli sladkého bez cukru pro případ, že nás přepadne chuť na sladké

přímo na ulici a tělo bude volat: tatranka, tatranka, tatranka! Věřte mi, uděláte to párkrát, budete spokojení a rozhodně tahle fáze nebude trvat celý život. O tom totiž je odvykání od cukru. Nám je čím dál tím lépe. Sladkostí potřebujeme čím dál tím méně. Je to cesta. Cukrová cesta naopak vede jen k větší a větší závislosti.

2) Struktury, chutě, vůně i konkrétní recepty

Konkrétní jídla pro nás také mohou být záležitostí emocí, záležitostí vzpomínek. Může to být třeba bábovka od babičky, krupičná kaše, především taková ta dětská jídla, která se nám vryla do paměti a my po nich jednou za čas zatoužíme. V tomto případě mě osobě nejvíce pomáhá, když chuť nepotlačuji, ale daný recepty upravím do zdravější verze. V tom vám může pomoci tento kurz, kde s tímto hodně pracuji: najdete zde např. moravské koláče, domácí tatranky, čokoládové sušenky a další dezerty, na které jsme během naší cesty narazili jako na ty, že je potřebujeme přetvořit ve varianty bez cukru.

Nejlepší pak je, když chuť není úplně konkrétní, jen třeba tvar, nebo struktura. Již se mi párkrát stalo, že jsem měla zkrátka vysloveně chuť na DORT. Takže tam je to docela snadné, zkrátka uděláte jakýkoli dort bez cukru a je to.

3) Zvyky, rituály, kultura...

Troufám si říct, že nyní v České republice existuje řada kultur, už nezažíváme v tomto ohledu moc jednoty. Žijeme si malé kultury více méně v každé rodině jiné, v každém okruhu lidí jiné. Z jaké kultury pocházíte vy? Myslíte si, že to má na vás vliv? Já myslím, že obrovský, proto můžete alespoň své chování a i své chutě lépe pochopit. Jak se jedlo u vás doma? Chodíte večer do hospody s kamarády? Jaké jsou vaše „rituály“ s kolegy v práci? Chodíte společně na kafe a zákusek? Máte nejlepší kamarádku, se kterou chodíte každý pátek na víno? To jsou zvyky, rituály a vlastně i celá kultura, kterou žijeme. Pokud chceme změnit např. právě stravu, může to být oříšek. Sama jsem to zažila v 16 letech, ve druháku na gymplu. Z nějakého důvodu lidé kolem zkrátka nemají moc rádi, když se někdo mění. Co vám může pomoci: promluvit si s přáteli otevřeně o tom, že je to vaše rozhodnutí a že pro vás se tím nemění vztah k nim – a zeptat je jich, jestli jejich vztah k vám se mění tím, že budete odted jíst trochu něco jiného? Můžete jim vysvětlit svoje důvody, ale hlavně je nepřesvědčujte o tom, že máte pravdu. Pokud je skupina, ve které se pohybujete, založena na opravdovém přátelství, na pěkných vztazích, zůstane to tak. Pokud ne, pokud to byly jen povrchní vztahy, nemusíte jich litovat, jen bude potřeba najít si jinou skupinu lidí, kde se budete ideálně navzájem podporovat. Pokud jste se rozhodli pro radikální změnu životního stylu a např. místo do hospody odted chcete chodit běhat, bude změna skupiny lidí kolem sebe myslím celkem nevyhnutelná. Někdy anebo spíše často nás totiž s „kamarády“ spojuje ne pevný vztah založený na hlubokém souznění, ale povrchní společná činnost jako právě třeba pití piva v hospodě.

4) Práce a stres

Pokud se často ocitáme v pracovním stresu, máme vytížené zaměstnání, musíme vše stíhat, dodržovat termíny, být rychlí a efektivní, jsou to všechno jangové faktory. A čím se vyrovnává extrémní jang? Extrémním jinem. Proto také ve stresu často sáhneme po kávě a dezertech s cukrem, protože potřebujeme uvolnění. Bohužel se ale zamotáme do kolečka, jelikož káva i cukr stres ještě podpoří a navíc po nějaké době po nich nastává i propad energie. Těmito věcmi my svá vzácná těla v podstatě znásilňujeme a drancujeme. Dodáváme jim 0% živin a chceme po nich neustálé 100% nasazení a výkon. To je důvodem, proč změna stravy může být prvním střípkem v mozaice našeho života, který je možná potřeba poskládat úplně jinak. Po vyrovnaném zdravém jídle jsme připraveni čelit různým životním situacím s větším klidem, takže nám pomohou i se stresem v práci. Je ale důležité si uvědomit, kam jdeme a jestli námi zvolená práce má smysl, má dobrý směr pro nás, ale i pro celou Zemi. A jestli se opravdu chceme takto honit a stresovat, nebo je možné celou naši životní situaci nějak přehodnotit a život si zařídit více v klidu a harmonii.

Spojitost cukru a soli

Když se podíváme do tabulky potravin od jangu k jinu, vidíme, že cukr a sůl stojí takřka naproti sobě, resp. jako protiklad k soli můžeme k cukru přidat pro náš příklad ještě alkohol. Pokud výrazně (oproti dnešnímu standartu) omezíme příjem soli, může automaticky nastat v našem těle úleva následovaná i menší chutí na sladké a alkohol. Existuje úsloví: „Solíte-li hospodyňky, vzpomeňte si na muže, že když on má potom žízeň, že on za to nemůže.“ Pokud přejdeme na domácí stravu – to znamená, budeme si zkrátka doma vařit, asi si cíleně jídlo přesolovat nebudeme a můžeme mít svůj příjem soli dost pod kontrolou a můžeme s ním pracovat. Pokud navíc tato nová domácí strava bude obsahovat sladké druhy zeleniny, obiloviny a luštěniny, naše tělo se bude radovat z nově nabitě přirozeně sladké chuti, která ho vyživuje, a můžeme opravdu pocítit, že na sladkosti – alespoň na ty konvenční – nemáme takovou chuť. Naše tělo ale zároveň bude procházet obdobím očisty od všeho, čím jsme ho zanášeli a co nepotřebovalo. Tato změna tedy v první fázi může být náročná a možná vám bude vyhovovat postupovat krůček po krůčku než změnit vše najednou. K tomuto plynulému přechodu vám mohou posloužit právě i dezerty z tohoto kurzu.

Sladkosti vs. hlavní jídla

Co se týče stravy v naší rodině, asi nejvíce se snažíme o to, aby jídlo bylo objektivně zdravé a zároveň nám všem chutnalo, aby nikdo z nás nemusel nic „držet“. Z tohoto hlediska nám připadá zásadní sledovat naše chutě a umět je rozebrat. Netrvá to dlouho, takový rozbor, ani není nijak náročný. Schéma tohoto rozboru, který opravdu

funguje, jsem se naučila od Wieke Nelissen a její dcery Horriah. Horriah se vdala za muže, který byl původní profesí řezník a miloval maso. Díky jejímu chutnému vaření a následujícím rozboru přestal jíst maso i mléčné výrobky. Takový rozbor vypadá asi takto: Mám chuť na sýr. Co je to sýr, z čeho je složený? Není ani tak důležité, že je z mléka, mléko nemá tak výraznou chuť maximálně je jemně nasládlé, ale v sýru tuto jemnost přebije sůl. Aha, takže ta chuť je slaná a co dál? Sýr je velmi tučný. A obsahuje spoustu bílkovin, je to potravin, která nám dodá materiál na stavbu svalů, působí na nás dojemem, že nám posiluje. Aha, takže hledáme něco bohatého na bílkoviny, tučného a slaného. Bezva miláčku, udělám ti fritovaný marinovaný tempeh. Tohle bylo docela jednoduché. Někdy ale necítíme tak objektivní chuť. Pak je skvělé pozorovat, jestli máme my nebo děti potřebu se něčím dojídat po jídle nebo někdy mezi jídly.

Podle mého názoru je úplně v pořádku si dát občas nějaký dezert z tohoto kurzu. Jsou to konec konců dezerty, které my někdy zkrátka u nás doma děláme, jinak bych o nich nemohla natočit kurz! Je ale velmi dobré se ujišťovat, zda dezerty neslouží jako dojídaní deficitů, které vznikají z nedostatečnosti hlavních jídel.

Pomocí rozboru, který nám poskytla Wieke s Horrií tak můžeme např. přijít na to, že pokud opakovaně máme chuť na pořádný dort – tak tam se mísí několik aspektů: dort bývá bohatý na tuk, je tam i něco pevného (korpus) a je samozřejmě sladký. A dalším rozbohem zase toho, jak si vaříme hlavní jídla, přijdeme třeba na to, že do jídla nedáváme vůbec olej, vše vaříme hrozně do měkka, s velkým množstvím vody a ještě ke všemu zrovna používáme jen samou zelenou zeleninu, která není moc sladká a vydatná. Možná náprava pak je: přidat do jídla trochu oleje – např. do obilovin je výborný i lněný olej, ale touha po tučném může být vyvolána i nedostatkem bílkovin, proto určitě přidáme luštěnin anebo si dáme třeba tempeh. Pokud potřebujeme něco suššího, pak obilí vaříme v menším poměru s vodou, případně si dáme i trochu chleba a nakonec k uspokojení sladké chuti vezmeme k ruce mrkev, dýni, cibuli, kedlubnu nebo další uspokojivé sladké zeleniny. Tak uděláme maximum pro to, abychom byli spokojení v rámci hlavního jídla.

Další stopy, které můžeme nalézt, když pátráme po příčinách chuti na dezerty po jídle

Dezert je uvolnění, ale uvolňuje také salát.

Když se podíváme do tabulky potravin z hlediska jinu a jangu, najdeme většinu surovin na dezerty nad obilovinami, luštěninami i zeleninou. Jsou to různé druhy ovoce, slady, sirupy, ořechy a tak dále. Poskytují nám veliké uvolnění. Je ale zásadní naučit se také uvolňovat se v rámci zdravého talíře. Proto na něj patří nějaký salát, zelená posypka, něco šťavnatého – např. ředkvička, kedlubna – napařená či syrová a další druhy zeleniny, které nás osvěžují a jemně uvolňují. Už se mi stalo několikrát, že jsem si

myslela, že chci dezert, pak jsem se zakousla třeba do okurky a bylo po chuti. Každý máme za úkol poznat sám sebe. Můžete se zkoumat – co doopravdy potřebujete?

Pestré vaření, ve kterém si dopřejeme rozmanité chutě, řeší mnohé.

Pokud se snažíme na sobě v jídle nějak šetřit, většinou se to nevyplácí a může se to projevovat právě v chutích na sladké. Vždyť sladké, to je také ta láskyplná péče a hojnost, co známe z let kojeneckých. U nás doma se snažíme vařit co nejrozmanitěji, používat různé obiloviny, různé luštěniny, různé druhy zeleniny, semínek, ořechů... Ale i různé techniky přípravy potravin jako je znáte z kurzů Zelenina, Obiloviny a Luštěniny. Třeba tempura, to je sázka na jistotu anebo třeba kimpira, tu má v oblibě Lada. Tato pestrost je, myslím, velice důležitá a dává nám pocit, že máme tolik možností! Občas také kupujeme speciality jako sójový jogurt, natto miso – to je speciální druh misa, které má opravdu zajímavou chuť, sušené tofu nebo fu či seitan nebo třeba placičky mochi a takovými pochutinami zpestříme běžné hlavní jídlo. Většinou nás pak ani nenapadne někde ještě něco hledat po obědě, když byl tak zajímavý.

Možná je to jenom hlad...

Možná jsme zvyklí, že jakmile přijde nějaký pocit hladu anebo chuti někdy po jídle (nejčastěji po obědě), musí to být nutně chuť na sladké. Co když ale zkrátka váš výkon za ten daný den byl tak velký, že prostě jenom máte hlad? Třeba jste nestihli pojíst v klidu a dostatečně se nasytit. Anebo jste kojící žena, která vyživuje další osobu, a proto má zkrátka větší spotřebu. (Vlastní zkušenost: když jsem kojila Ladu, měla jsem prvních pár týdnů hlad skoro pořád.) Proto můžete zkusit třeba dát si trochu větší porci, pořádně jídlo žvýkat, abyste z něj získali maximum živin a také se podívat, jestli je na talíři dostatek luštěnin, které právě mají za úkol učinit jídlo sytým. Zároveň ale...

Dezerty a fyzická zátěž se doplňují

Když jsme fyzicky aktivní, vydatnost, sytost a koncentrovanost dezertů tuto naši aktivitu může dobře doplňovat. Kde bychom se museli normálním jídlem úplně přejíst a stejně bychom nebyli sytí, může pomoci dát si normální anebo jen trochu větší porci hlavního chodu a potom vynikající dezert, který splní svou úlohu tečky za dobrým jídlem. Když máme adekvátní pohybové aktivity, nemusíme se dezertů nijak bát a mohou být zdravou součástí našeho jídelníčku. Nejlepší je naučit se naslouchat projevům svého těla a umět poznat, kdy nám dezert prospěl a kdy naopak ne. Samozřejmě mám ale na mysli dezerty připravované podle následujících principů.

Princip zdravého dezertu

Již jsme se tedy podívali na to, jak je důležité umět chuti na dezerty různě předcházet a zjistit, co doopravdy potřebujeme, zároveň ale víme, že někdy si je dáme. Že ale slouží spíše jako zpestření, než naše hlavní výživa. Dezerty jsou spojené především i se

slavnostními událostmi, s různými sešlostmi a dýchánky, kam přijdou různí přátelé a širší rodina a kde chceme servírovat něco speciálního.

Jak se budou konkrétně lišit dezerty zdravější, které budeme připravovat v tomto kurzu, od dezertů klasických?

1. **Jsou bez cukru.** Cukr je běžně rozšířená bohužel i malým dětem dostupná droga, která ničí náš organismus, naši imunitu, rozptyluje pozornost a rozkládá naše buňky. To je jen malý výčet toho všeho. Závislost na cukru způsobuje i emocionální výkyvy, které pak bohužel považujeme za součást naší osobnosti či povahy. Zním to ze své zkušenosti. Změnila jsem se velmi od té doby, co jsem přestala jíst cukr. Zde uvádím tabulku potravin a chování, které u nás dost často způsobuje. Vidíte, že s velmi jinovými potravinami se např. pojí pocity méněcennosti atd.



Obrázek 4 Přibližné rozdělení energií potravin a chování člověka

Ke slazení dezertů do tohoto kurzu používám ovoce, občas ovocné koncentráty či mošty, obilné slady a sirupy. Jsou také více uvolňující než základní suroviny – obiloviny, luštěniny, zelenina – mají koncentrovanější sladkou chuť a obsahují více jednoduchých cukrů, ale jsou to sladidla, která nás nevyvádí tolik z míry jako cukr – řepný či třtinový.

2. **Jsou bez mléčných výrobků.** Mléčné výrobky z konvenční produkce nejsou pro naše tělo zdravé ani dobře stravitelné a často konzumované způsobují zbytečné zahleňování organismu. Domácí mléčné výrobky můžeme použít jako občasné zpestření své stravy, ale je zbytečné je dávat zrovna do dezertů, kde se budou obtížněji trávit. V přípravě dezertů se bez nich velmi dobře obejdeme, protože můžeme použít vynikající rostlinné výrobky jako je amazaké, rostlinná mléka anebo ořechy či semínka.
3. **Jsou bez chemických látek.** Je to asi skoro jasné, ale pojďme si připomenout, že to, co je škodlivé na běžných sladkostech, často není „jen“ cukr. Je to také celá řada přidaných chemických látek, stabilizátorů, hydrogenovaných tuků a dalších pro naše tělo těžko zpracovatelných látek. Dezerty v tomto kurzu připravujeme z přírodních surovin.

Rozdíl mezi dezertem svátečním a jemným

Když přemýšlíme, jaký dezert si dáme, určitě rozhoduje, zda je všední den a zkrátka jen chceme něco sladkého pro sebe, anebo chceme připravit něco speciálního, možná i pro slavnostní událost.

Jemné dezerty

Takovými běžnými jemnými dezerty pro všední dny mohou být různé krémy, agary, pudinky, pyrė či kuzu se sladem či moštem anebo také jenom třeba kousek ovoce či hrst sušeného ovoce a trocha opražených ořechů či nějaké kuličky nebo kaštanové pyrė či pečené kaštany.

Slavnostní dezerty

Sušenky a jiné křehké a tvrdé pochutiny nás činí méně pružnými a mohou způsobovat zatuhlý krk, šlachy, ale i zatvrzelé chování. Občas si je dopřát samozřejmě můžeme, zvláště v dobách přechodu na zdravější stravu, postupně ale uvidíte, jak se samy začnou z vašeho vyrovnanějšího jídelníčku vytrácet. Běžné dezerty pro všední den, které jsem právě vyjmenovala, si můžeme dopřát několikrát týdně – např. 2-3x, v přechodné fázi,

kdy si zvykáme na život bez cukru ale klidně každý den. V přechodné fázi, kdy se potřebujeme zbavit cukru, dokonce klidně používejte i sváteční dezerty každý den. Nebojte se, přejde vás to. To je výhoda slazení obilnými slady a sirupy. Jejich spotřeba zkrátka stále klesá – **jdete-li neustále dobrou cestou svého rozvoje a soustředíte se především na uspokojení chutí v rámci hlavních jídel.**

Definitivní návod na skoncování s cukrem

Pokud jste se rozhodli definitivně skoncovat se závislostí na cukru, budou se vám nejspíš hodit tyto tipy:

1. Cukr musí pryč

Udělejte si probírku potravin u vás doma a vše, kde je cukr, bez milosti dejte pryč. Mohou to být různé konzervy, sušenky, hotová jídla, polévky v sáčku, pečivo a další potraviny, kde byste cukr ani nečekali.

2. Pusťte se do vaření

Začněte se učit vařit. Můžete jet na nějaký živý kurz anebo absolvovat naše online kurzy Obiloviny, Zelenina, Luštěniny. Je zkrátka potřeba dostat do vašich hlavních jídel řád a kvalitní potraviny s jemnou sladkou chutí.

3. Dělejte dezerty

Projděte si tento kurz a vyzkoušejte postupně všechny recepty, které v něm najdete. Dělejte si dezert klidně každý den, pokud jste na to doteď byli zvyklí. Pokud míříte na celý den mimo domov, raději se vybavte něčím malým do kapsy v případě, že by přišla chuť a jste již rozhodnutí, že do cukru znovu nejdete. V krizovém momentně může být vůle slabá. Pokud jedete pryč na víkend či delší dobu, klidně připravte dezerty i pro kamarády, rodinu. Třeba je inspirujete.

4. V prvních týdnech, případně i měsících, nic nedržte.

Jakákoli chuť na sladké nechtě je ve vašich prvních týdnech pokud možno co nejdříve uspokojena klidně i vizuálně podobnou sladkostí – můžete si udělat tatranky či miňonky z tohoto kurzu, můžete mít v kapse v krabičce pár energetických kuliček anebo jakýkoli jiný dezert, který se vám v tomto kurzu zalíbí. Podle toho, jak moc velcí sladkomilové jste anebo jste byli, se může tato fáze protáhnout anebo naopak zkrátit.

5. Další týdny a měsíce – hra s chutěmi

Postupem času uvidíte, že sladkostí už můžete dát mnohem méně pozornosti. Jestli jste „jeli“ podle těchto bodů a zároveň se učili dobře si vařit hlavní jídla, máte už slušné zkušenosti. Pravděpodobně vás už hlavní jídla chuťově uspokojují, jelikož se vám

vyčistily chuťové buňky a užíváte si je. Pokud stále ještě vnímáte velké chutě na sladké, pozorujte energie jin a jang a vaše chutě. Přichází chuť po jídle, kde bylo více soli? Měli jste na talíři dost sladkých věcí? Koušete jídlo dostatečně tak, aby se z něj sladká chuť uvolnila? Chutná vám hlavní jídlo, které jste si uvařili? Takové a další návodné otázky vám mohou pomoci překonat každý drobný problém a zádrhel.

KONEC UKÁZKY....