



PRŮVODCE ZDRAVOU SPÍŽÍ

ZÁKLADNÍ SUROVINY,
KTERÉ VÁM USNADNÍ
KAŽDODENNÍ VAŘENÍ
BEZ LEPKU, MLÉKA A CUKRU

WWW.MARIAJURKOVA.CZ



Tento jednoduchý přehled vám pomůže vytvořit si doma zdravou a funkční spíž, která vám usnadní každodenní vaření.

Protože... když máte po ruce základní suroviny, zvládnete připravit rychlá, výživná a chutná jídla i ve dnech, kdy zrovna není moc času – nebo nálady něco složitě vymýšlet.

Není potřeba žádné složité plánování.
Stačí mít z čeho vybírat – a vědět, že i z jednoduchých věcí se dá vykouzlit skvělé jídlo.

Věřím, že vám tento průvodce pomůže.
Najdete v něm přehled potravin, které mám doma vždycky – a právě z nich vzniká většina receptů, které najdete třeba i v mé kuchařce.

Maria



Obiloviny a pseudoobiloviny:

Mám vždy po ruce:

- rýže (dlouhozrnná, jasmínová, basmati, natural)
- pohanka
- quinoa
- ovesné vločky
- bezlepkové těstoviny (rýžové, kukuřičné)

Doplňuji příležitostně:

- jáhly
- kukuřičná krupice / polenta
- bezlepkové těstoviny (luštěninové)

Mouky:

Mám vždy po ruce:

- rýžová hladká mouka
- pohanková hladká mouka
- cizrnová mouka
- mandlová mouka (připravená roxmixováním mandlí)
- ořechová mouka (připravená rozmixováním ořechů)
- Mouka z teffu

Doplňuji příležitostně:

- mouka z čiroku,
- kaštanová mouka
- kokosová mouka (resp. strouhaný kokos)

Luštěniny:

Mám vždy po ruce

- červená čočka
- hnědá nebo zelená čočka
- cizrna
- strakaté fazole
- bílé máslové fazole
- sterilované luštěniny ve skle pro rychlé vaření (červené a strakaté fazole)



Dochucovadla a základy:

Mám vždy po ruce:

- kvalitní sůl (mořská nebo himalájská)
- sušené bylinky (rozmarýn, tymián, majoránka)
- kurkuma, skořice, římský kmín, kari, mletý a celý pepř, sladká paprika
- umeocet a rýžový ocet
- tamari (bezlepková alternativa sójové omáčky)
- olivový olej, kokosový olej
- ghí (přepuštěné máslo)
- hořčice bez cukru
- kvalitní zeleninový bujón bez glutamátu a cukru
- psylium (přírodní vláknina)
- Rostlinné mléko (pozor na složení)

Doplňuji příležitostně:

- jablečný ocet
- koriandr, uzená paprika, garam masala a další koření

Přírodní sladidla:

Mám vždy po ruce

- rýžový sirup
- datle / datlový sirup
- kokosový cukr
- kvalitní med
- sušené ovoce

Doplňuji příležitostně:

- javorový sirup
- Březový cukr (xilitol)

Ořechy, semínka a másla:

Mám vždy po ruce

- vlašské, lískové, mandle, kešu
- dýňová, slunečnicová, chia e sezamová semínka
- arašídové máslo (100%)

Doplňuji příležitostně:

- mandlové nebo slunečnicové máslo (100%)
- lněná semínka



Trvanlivé / konzervované:

Mám vždy po ruce:

- kokosové mléko v plechovce
- rajčatový protlak
- tuňák v olivovém oleji
- nakládána zelenina
- sušená rajčata a olivy

Doplňuji příležitostně:

- pasírovaná rajčata
- sterilovaná zelenina bez přidaného cukru



Mražené:

- domácí zeleninové směsi (na polévku nebo wok)
- lesní ovoce
- hrášek
- domácí vývary ve tvořítkách na led
- hovězí kosti (na vývar)



Čerstvé potraviny

- sezónní zelenina a ovoce
- kvalitní vejce
- maso nebo ryby podle potřeby
- rostlinná mléka bez cukru (např. mandlové, rýžové)



Není cílem mít vše najednou.

Začněte tím, co dává smysl vám – a zbytek postupně doplníte podle toho, co nejčastěji vaříte.