

KUUGI

OSLAVA ZDRAVÍ

# #OVERNIGHTOATS

## KAŠE *fermentované* PŘES NOC

- PROČ PRÁVĚ TY, JAK PŮSOBÍ NA NAŠE ZDRAVÍ A PRO KOHO JSOU VHODNÉ
- JAKÉ SUROVINY ZVOLIT A JAK NA TEPLÉ KAŠE
- RECEPTY – TRADIČNÍ, BEZLEPKOVÉ, VEGAN I LOW-CARB

## UPOZORNĚNÍ:

Myšlenky, koncepty a názory vyjádřené v této knize jsou určeny pouze pro vzdělávací účely. Tato kniha nenahrazuje lékařskou pomoc, neslouží k diagnóze nebo léčení jakékoliv nemoci, zranění či řešení jakéhokoli zdravotního stavu. Je nezbytně nutné používat dobrý úsudek při konzumaci mléčného a vodního kefíru, který by vypadal, voněl či chutnal nepříjemně.

Autor výslovně upozorňuje, že nepřebírá odpovědnost za nesprávné použití informací v knize obsažených, a tím i za přímé a nepřímé následky škod.

Copyright

Copyright © 2019 by WUGI – Oslava zdraví

All rights reserved.

Tato kniha je autorským dílem. Výhradní práva na veškeré materiály jsou majetkem autora. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být kopírována nebo jinak reprodukována bez výslovné souhlasu autora.

# OBSAH

---

KDO NEZKUSIL, NEUVĚŘÍ.....	6
SUPER-SNÍDANĚ .....	8
PROČ KAŠE PŘES NOC - #FERMENTACE .....	12
JAK NA TEPLOU KAŠI?.....	16
JAK SI PŘÍPRAVU KAŠE USNADNIT .....	18
OVERNIGHTOATS NA MÍRU – pro vegany i jiné tipy stravování .....	20
#OVERNIGHTOATS RECEPTY .....	22
CO BY VÁS JEŠTĚ MOHLO ZAJÍMAT .....	42

# ÚVOD

---

*„Nechť je strava tvou medicínou.“*

*Hippocrates*

**Miluju jídlo.**

**Miluju dobré jídlo.**

**A nesnáším ten pocit**, když mi není dobře. Těžký žaludek, nachlazení, vlastně je jedno, o co jde. Zkrátka vám není dobře.

Tak jsem zkoumala. Zkoušela. Experimentovala.

A začala jsem milovat dobré **zdravé** jídlo. To, které mi pomůže vyživit střevní mikrobiom, podpoří imunitu a já se nebudu točit v kruhu nemocí.

A tak se můj život po farmacii začal namísto chemických léčiv točit okolo stravy, střev, imunity, mikrobiomu, hormonů, síly psychiky a myšlenkových vzorců, chutí a jídle. Pěkná spleť faktorů, co určuje, jestli se cítíme dobře nebo ne. A ta naše hlava v tom všem hraje obrovskou roli, jenže nejsem psycholog. Začněme proto u jídla.

**Naše zdraví odráží zdraví našich střev.**

Proto teď čtete Ebook o zdravých snídaních a svačinách plný probiotik, prebiotik a dobrých živin. Ebook o pokrmech, které jsou prospěšné pro střevní mikrobiom. Takové, které jsou ze skutečných surovin a zvládne je **opravdu každý**.

Co mě na nich ještě baví, je to, že **ráno už nic nemusíte**. Ráno totiž není čas. A jestli přeci jen máme pár minutek navíc, tak je většina z nás radši stráví v posteli.

Takže to jídlo. Něco, co je hned, je **kvalitní, vyživuje mikrobiotu, zasytí nás** na celé dopoledne, bude **lehce stravitelné** a plné **hodnotných živin**.

Něco, co budou moct vegani, bezlepkáři, lidé alergičtí na mléko a lidé s laktózovou intolerancí, lidé na specifických dietách, low-carbisti, ale i mlsňoši a děti.

Tak to tady máme kaše přes noc.

**#overnightoats**

Přeji vám krásné čtení, dobrou chuť a spokojený mikrobiom.

*Mgr. Anna Dobišarová*

## KDO NEZKUSIL, NEUVĚŘÍ...



**Zvládnete je.** A vyberete si z milionu příchutí.

Dozvíte se zde:

- proč je výhodou připravovat kaše přes noc,
- co obsahují, jak působí na naše zdraví a pro koho se hodí,
- jaké suroviny zvolit,
- jak na teplé kaše v zimním období,
- a jak si je upravit podle různých stravovacích potřeb či terapeutických diet.

Najdete zde recepty a **příchutě, které jste určitě ještě nezkoušeli**. Můžete je chystat dětem do školy i sobě do práce. Vše jde udělat **bezlepkově, bez mléka a pro vegany**. Na závěr máte tipy na **bezvločkové (low-carb) kaše přes noc**.

A abych nezapomněla. Úúúplně na konci máte něco jako časté otázky, kdyby vás o kaších ještě něco zajímalo.



## SUPER-SNÍDANĚ



Kaše přes noc (**#OvernightOats**) jsou tak jednoduché, jak jejich název zní. Vezmete kvalitní suroviny, ty večer smícháte a přes noc necháte stát na lince nebo v lednici. Do lednice dáváme v létě, když jsou tropická vedra, jinak necháváme hezky fermentovat venku.

### Kaše přes noc jsou

- snadno stravitelné a chutné,
- zdravé a přirozeně sladké (doslazujeme ovocem, lahodnou chuť kouzlíme s ořechovými máslý a kořením; a mlsným jazýčkům doporučujeme zdravé možnosti doslazení),
- jednoduché na přípravu,
- prebiotické – krmí náš střevní mikrobiom,





- bohaté na bílkoviny (stačí použít ty správné ingredience),
- probiotické (připravujeme s [domácími kefirý](#), díky kterým dodáváme desítky různých druhů probiotik),
- zasytí a pomáhají tlumit chuť,
- mají nízký glykemický index,
- jen z kvalitních surovin, vegan, bez mléka, bez lepku, low-carb nebo jaké si je uděláte,
- vhodné pro děti, studenty, rodiče i moderní nebo tradiční babičky.

### A ráno vstáváte k hotovému.

Kaše nemusíte připravovat jen z **ovesných vloček**, ale protože jsou tou nejprofláklejší základní surovinou do těchto kaší, tak něco v rychlosti o nich:

*Ovesné vločky jsou bohaté na **esenciální živiny, vlákninu** a komplexní sacharidy a obsahují i poměrně vysoké množství **bílkovin**. Najdeme v nich **vitamíny skupiny B, kyselinu listovou, hořčík, mangan, fosfor, měď, zinek, železo** a v menší míře také další minerály, jako je **draslík, vápník a křemík**.*

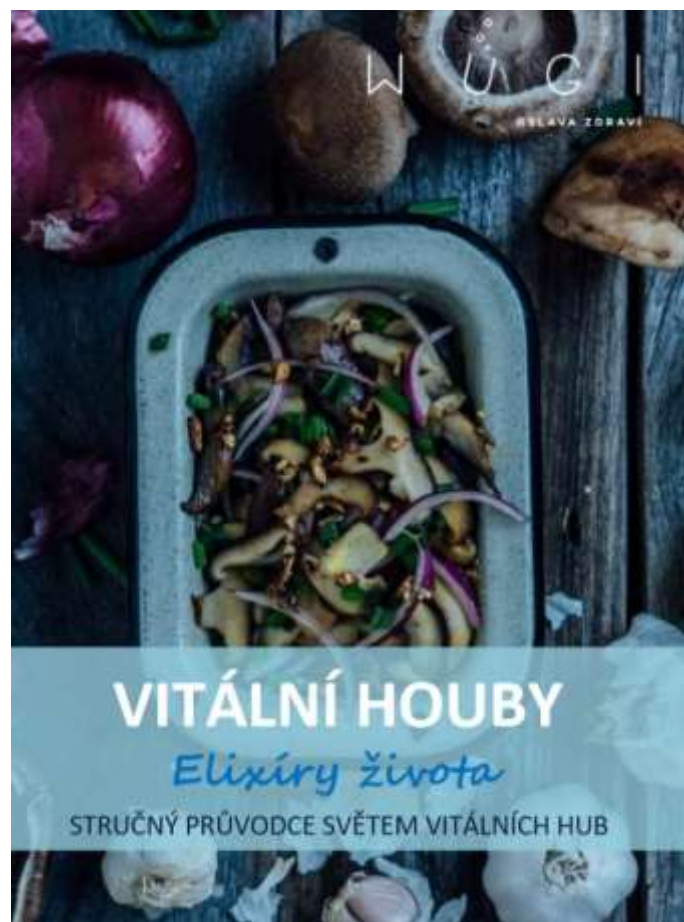
*Biotin (B7) je vitamín nezbytný pro zdraví kůže, nehtů a vlasů, vitamín B1 (thiamin) podporuje nervový systém a pomáhá při únavě, vitamín B6 je důležitý pro zdravou krev, nervy a myšlení a je nezbytný pro produkci serotoninu, hormonu štěstí. Vitamín B6 současně podporuje vstřebávání hořčíku.*

*Obsahují i různé fytonutrienty, jako jsou flavonoidy, flavolignany, saponiny, steroly a další látky a díky rozmanitému spektru látek se vločkám přisuzují **antioxidační, protizánětlivé a imunomodulační účinky, harmonizují nervovou soustavu, jsou prospěšné při prevenci i v terapii cukrovky a zvýšeného cholesterolu a triglyceridech** (resp. u špatného krevního lipidového profilu, cholesterol totiž sám o sobě za aterosklerózu nemůže, o tom ale zase jindy a teď zpátky ke kaším).*



*Vločky jsou ceněné hlavně jako zdroj **beta-glukanu**, důležité vlákniny, která **podporuje zdravou střevní mikrobiotu a reguluje imunitu**. To znamená, že posiluje oslabenou obranyschopnost a zároveň dokáže modulovat nepříznivé reakce organismu, jako je tomu u alergií a autoimunitních onemocnění. Tlumí chutě a zvyšuje pocit nasycení po jídle, protože přispívá k uvolňování **hormonu nasycení (peptid YY)**.*

Zdrojem **beta-glukanu** jsou i [vitální houby](#), které se využívají jako prevence i terapie probíhajících zdravotních obtíží, jako je **oslabená imunita, opakované virové a bakteriální infekce** i při nepřiměřených reakcích imunity, jako jsou zmiňované **alergie nebo autoimunitní onemocnění**. Vitální houby obsahují celou škálu dalších účinných látek, které podporují **zdraví kardiovaskulárního, trávicího a nervového systému**, působí jako **adaptogeny**, pomáhají zvyšovat **výkonnost a odolnost** organismu v náročných obdobích, **zlepšují funkci jater**, pomáhají **normalizovat krevní cukr a tuky** a podporují **zdravou střevní mikrobiotu**. Více o nich se dočtete v našem Ebooku (zdarma) [Vitální houby: Elixíry života – Stručný průvodce světem vitálních hub](#). S houbami jsou v praxi skvělé zkušenosti.





*Ovesné vločky jsou bohaté na živiny **prospěšné pro zdraví kůže**, a navíc díky současné **podpoře zdravé střevní mikrobioty** zlepšují **stav pokožky**, protože právě na ní se typicky nerovnováha ve střevním prostředí projevuje. Vločky jsou **vhodné u zažívacích potížích, nevolnosti a nechutenství**, pomáhají předcházet různým onemocněním trávicího traktu a pomohou regulovat **průjem i zácpu**.*

Kromě toho všeho jsou vločky vděčnou potravinou. Jsou skvělé pro rychlé snídaně, svačiny i do pečení místo mouky. **Velmi doporučuji namísto kupovaných cereálií**, ať už by byly sebevíce označené logy "fit", "fitness", "slim" nebo "s vlákninou". Jde o vysoce zpracované produkty, které často obsahují spoustu cukru a další potravinářská aditiva. „Pufované“ výrobky mají vysoký glykemický index, který nevhodně ovlivňuje krevní cukr, tím inzulín a narušuje hormonální rovnováhu těla.

## PROČ KAŠE PŘES NOC - #FERMENTACE



### Kouzlo fermentace

Namáčením vloček (**fermentací přes noc**) činíme vločky **snáze stravitelné**. Díky několika hodinovému namáčení dochází k **rozkladu antiživin**, jako je kyselina fytová, která brání vstřebávání minerálních látek, jako je zinek, hořčík, vápník, železo i další. **Díky fermentaci zpřístupňujeme tělu minerály pro vstřebání.**

Tímto procesem můžeme usnadnit trávení nejen vloček, ale i "těžkých" ořechů či semínek, které mohou lidem s oslabeným žaludkem či trávením dělat problém. Pomáhá to všem, kteří



nechtějí svému trávení zbytečně přidělovat práci nebo se po snídani cítí rychle unavení. Trávení si totiž může vzít z naší energie hodně.

Namáčení, fermentování a nakličování je součástí tradiční přípravy různých (pseudo)obilovin, luštěnin i ořechů od pradávna a o správné přípravě těchto potravin se dočtete v [tomto článku na blogu](#).

Tradiční přípravou pokrmů, problematikou chronických onemocnění a otázkou "co je zdravé stravování" se zabývá kniha *Vyživující tradice* od Sally Fallon plná spousty receptů. Doporučuji.

## Co na kaši potřebujete?

### Základ:

- **vločky** (jakékoli, pro bezlepkovou verzi použijte bezlepkové ovesné vločky nebo alternativy: jáhlové, pohankové, amarantové apod.)
  - případně **bezvločkový low-carb základ**, tipy na takové kaše najdete níže v receptech
- **tekutinu** – my používáme [domácí kefír \(mléčný, kokosový nebo vodní\)](#), abychom dodali spoustu různých probiotických bakterií; lze použít ale i kokosové mléko, jogurt nebo (rostlinné) mléko nebo **kombinaci** oblíbeného (rostlinného) jogurt s trochou (vodního) kefíru

### Správnou chuť vykouzlíme s:

- ořechy a semínky
- [ořechovými másly](#)\*
- ovocem (čerstvým, [sušeným a lyofilizovaným](#))
- kokosem a [raw kokosovým máslem](#)



- kakaem, karobem a [kvalitní čokoládou](#)
- kořením (vanilkou, skořicí, kardamomem, kurkumou, perníkovou směsí a dalšími)

*\*Ořechová másla přidáváme do kaši pro doslazení i jako zdroj kvalitních bílkovin a zdravých tuků. Ořechy mají sami o sobě nízký glykemický index a díky jejich tuku snižují glykemický index celé kaše. Kaše je výživnější a déle zasytí. O glykemickému indexu a jeho vlivu na náš metabolismus, hormony, hlad a pocit nasycení, se dočtete [na bloqu](#).*

## Proč používáme kefír?

Domácí kefír je **úžasné probiotikum**. Je plný živých mikroorganismů a jejich **enzymů**, které dělají našemu zažívání a mikrobiomu dobře. Mléčný kefír obsahuje minimum laktózy, a tak je mnohem **snáze stravitelný** než mléko. Připravit si ale můžete i bezmléčnou-veganskou **vodní nebo [kokosovou](#)** verzi.

Kefír obsahuje desítky různých druhů probiotik, mléko naproti tomu žádné a jogurt jen druhy dva – a právě v rozmanitosti spočívá síla pro naše zdraví. Ta nám v dnešní sterilní době hodně chybí.

Na domácí přípravu je kefír také mnohem jednodušší než jogurt, nepotřebujete jogurtovač ani jiný způsob, kterým byste udržovali teplotu při výrobě – na kefír stačí pokojová teplota.

*Domácí kefír je domácí kefír.*



Na kaše přes noc můžete použít i váš oblíbený (rostlinný) jogurt, ale protože by byla kaše ze samotného jogurtu příliš hustá nebo suchá, doporučuji přilít podle konzistence třeba panáka vodního (či jiného) kefiru. Kaši obohatíte o další probiotika a noční fermentaci kaše ještě více nakopnete.



## Áá akce

Všechno smícháte (všechno bez ovoce), necháte přes noc na kuchyňské lince nebo v lednici a ráno jen přidáváte ovoce, ohříváte, pokud potřebujete (jak na to píší hned v následující kapitole), anebo máte hotovo. Juch.

Kaši obvykle necháváme při pokojové teplotě; ve vedrech nebo vytopených domácnostech dáváme do lednice. Ovoce, zejména jako je zralý banán nebo zralá měkká hruška, přidáváme ke kaši až ráno, aby se fermentace příliš nerozběhla nebo směs s takovým ovocem dáme do lednice. Naopak ovoce, jako je čerstvé jablko nebo různé sušené či lyofilizované ovoce, můžeme přidat do kaše i večer a nechat stát venku na lince, to takovou bouřlivou fermentaci nezpůsobuje.

## JAK NA TEPLOU KAŠI?



### #Overnight kaše a teplá?

Úplně snadno. A máte hned tři různé možnosti.

Jedna varianta dělá kaši teplou jen trochu, ale neusmrcuje probiotika. Druhá možnost, teplejší, už vás prohřeje, ale ne všem probiotickým bakteriím se to bude líbit. A třetí verze, která kaši pěkně rozpálí, k probiotikům už přátelská nebude. To nám ale nevádí. **Smysl kaše přes noc** – rozložení antiživin, usnadnění stravitelnosti a zvýšení dostupnosti vitamínů a minerálů – **je splněn** a svou dávku probiotik si rychle zase doplníme sklenicí kefíru.

### Postup:

Připravte si kaši přes noc jako obvykle.





### 1) Ta opravdu #probioticfriendly:

- Postavte sklenici či misku do hrnce s horkou vodou, kde ji nechte pár minutek prohřát. Trošku horké vody můžete také přilít ke kaši a promíchat. Kaše bude lehce teplá (vlažná) a nezabijete díky tomu všechny probiotické bakterie, které měly v kaši přes noc pěkné hody a pracovaly ve váš prospěch.

### 2) Šetrná verze teplé kaše:

- Kaši necháváme fermentovat bez ovoce. Ráno nakrájíme například jablko na malé kousky, které pár minut podusíme v hrnci s trochou vody nebo přepuštěného másla. Jablíčko hezky změkne, zasládne a rozvoní se. Dáme do misky a navrch přidáme kaši fermentovanou přes noc. Všechna probiotika se díky tomu zcela neuvaří a kaše je hezky teplá.

### 3) Horká varianta do ledových dnů:

- Ráno kaši přendejte do hrnce, pokud je příliš hustá, přilijte trošku vody a za stálého míchání celou prohřejte. Není nutné vařit. Záleží, jak moc budete kaši zahřívat, ale probiotika vůči teplu odolná nejsou.

Druhá i třetí varianta ohřívání kaší jsou skvělými pro **oslabený žaludek**, který potřebuje (nejen) v zimě nastartovat ráno něčím teplým, lehkým a snadno stravitelným.

## JAK SI PŘÍPRAVU KAŠE USNADNIT



Já vím. Ty kaše mají šetřit čas ráno, ale kde na to máme vzít čas už večer?

Doporučuji si pár příchutí kaší předmíchat do větší sklenice (třeba [wugi](#) nebo té od okurek).

Tady máte pár tipů:

### 1) Vločky + kokos + vanilka

2/3 sklenice naplňte vločkami, 1/3 strouhaným kokosem a přidejte špetku vanilkového prášku. Ve sklenici (nebo bokem v misce) promíchejte. Opravdu nádherně to voní. Až si budete chystat svou kaši, tak večer jen vezmete pár lžic této směsi, zalijete kefirem a přidáte třeba už jen ořechové máslo.



## 2) Vločky + ořechy a semínka + sušené ovoce + skořice

Opět zhruba 2/3 sklenice naplňte vločkami, přidejte (nasekanou) směs oříšků, semínka, sušené ovoce a lžičku skořice a promíchejte. Večer si jen odsypete do sklenice, zalijete keфіrem a? Máte hotovo.

## 3) Vločky + čokoláda + vanilka

2/3 sklenice jsou vločky, 1/3 tvoří [Ajala elixír čokoláda](#) (pravá 70 % čokoláda se sušenou třtinovou šťávou) a špetka vanilky (protože ta vůně...). Večer odsypete do sklenice, přidáte keфіr, lžíci ořechového másla (skvěle se hodí [lískooříškové](#), protože vám vytvoří nutelloidní chuť) a necháte do rána. A je to.

## 4) Bezvločková směs

Do sklenice si smíchejte nasekané ořechy se směsí semínek (konopné, chia, slunečnicové apod.) a strouhaným kokosem. Vločky lze nahradit bezlepkovou moukou z tygřích ořechů – ty nejsou pravými ořechy, ale jedná o rozemleté hlízy šáchoru jedlého. Tato "mouka" se nemusí vařit, je bohatá na vlákninu (stačí vám trocha, opravdu hodně zasytí) a v chuti připomíná piškoty. Seženete ji v bio kvalitě třeba v DM drogeriích. Další postup je stejný.

Občas se hodí mít po ruce [tekutou bezlepkovou granolu...](#)

...kterou jen smícháte s keфіrem nebo jogurtem a máte hotovo.



## OVERNIGHTOATS NA MÍRU – pro vegany i jiné tipy stravování



### **Už se do toho dostáváte?**

Možností je milion. Moc nad tím nepřemýšlejte a prostě jen míchejte spolu to, co máte rádi.

Skvělé na kaších je, že si je může každý ušít na míru.

Vegan, bez lepku, bez mléka, bezvločkové low-carb i Paleo verze.



Co se týče konzistence, nikdy jsem nebyla na přesné vážení a odměřování surovin. Každý máme jinak velké porce, abychom nasýtli své potřeby. Konzistenci si během chvíličky vychytáte a nejlepší je, že ji můžete doladit, i když se vám zrovna nepovede.

Tak třeba:

- pokud bude kaše **příliš hustá**, je možné (klidně až ráno, až uvidíte, kolik toho vložky a semínka skutečně nasákly) přilít kefír, případně trochu horké vody, abyste si kaši zrovna ohřáli.
- pokud by byla kaše **naopak řídká**, stačí přimíchat **chia nebo čerstvě mleté lněné semínko**, která během 15 – 30 minut tekutinu nasáknou a kaši krásně zahustí.

Lněné semínko musí být mleté – nemleté nenabobtná a navíc námi jen prochází, protože náš trávicí trakt se přes jeho tvrdou slupku k jeho prospěšným látkám uvnitř nemá jak dostat. Namleté ho ale nekupujte, melte si doma čerstvé v mlýnku nebo nadrtte ve hmoždíři (náročnější varianta). Zdravé tuky v semínku rychle oxidují a o svůj zdravý potenciál mletím dopředu přichází. Takže namlít doma do kaše nebo těsně před konzumací.

## #OVERNIGHTOATS RECEPTY



### Zdravá nutellová s malinami a kešu

Zdravě nutellově – jde to. Stačí místo palmového oleje a cukru (to je bohužel složení nutelly) použít opravdové suroviny – tedy lískový ořech a 75 % čokoládu, jak to udělal Šufánek. Tahle [zdravá nutella](#) je lahodná, bohatá na bílkoviny a zdravé tuky a než ji zblajznete na posezení, zkuste ji v téhle malinové kaši.

#### *Ingredience*

- 3 - 4 lžíce vloček
- 1 lžíce chia semínek
- cca 200 ml [domácího mléčného](#) nebo [veganského kefíru](#); nebo kombinace oblíbeného (rostlinného) jogurtu a cca panáka (vodního) kefíru dle hustoty kaše



- 1 zralý banán
- 2 lžíce zdravé nutelly od Šufánka: [lískový ořech-čokoláda](#) nebo [arašídý-čokoláda](#)
- hrst malin
- pár kešu oříšků a nastrohaná čokoláda na ozdobu

### ***Jak na to***

Všechny ingredience kromě banánu a malin smíchejte ve skleničce (pokud berete ráno s sebou) nebo v misce. Sklenici zavřete/misku přikryjte a nechte stát na kuchyňské lince. Ráno přidejte rozmačkaný banán a dobře promíchejte, přihodte maliny a dozdobte.

Pokud budete dávat ovoce do kaše ještě večer, je lepší dát kaši přes noc do ledničky, aby ovoce v kaši příliš nefermentovalo. Můžete zkusit oba postupy a porovnat chuť.





## Jablečná s kešu, černou moruší a konopnými semínky

Moruši bych přirovnala k rozinkám, ale výhodou je, že chutná i těm, co rozinky výsostně nesnáší. A zadruhé je nutričně skvělá. Obsahuje látku moranolin, který zpomaluje vstřebávání sacharidů (prospěšné u cukrovky), je bohatá na železo, vitamín C a K, hořčík, draslík a další. Vyživuje krev, je vhodná pro všechny bledulky a studené ruce a poskytuje tělu významný antioxidant resveratrol – to je ten, který prý prodlužuje život milovníkům červeného vína. No, my červené ke snídani nepijeme, ale moruši si rádi dáme. A ještě radši v téhle probiotické *overnight*, kde je s konopným semínkem – zdrojem komplexních bílkovin a omega 3 kyselin.



### Ingredience

- cca 150 ml [domácího mléčného](#) nebo [veganského kefíru](#); nebo kombinace oblíbeného (rostlinného) jogurtu a cca panáka (vodního) kefíru dle hustoty kaše
- 2 – 3 lžice vloček
- 1 lžice konopných semínek
- 1 jablko
- 1 lžice [kešu másla Šufánek](#)
- větší hrst [bio černé moruše](#)
- lžička skořice
- kešu na ozdobu

### Jak na to

Jablko nastrouhejte nebo nakrájejte na malé kousky. Všechny ingredience smíchejte ve skleničce (pokud berete ráno s sebou) nebo v misce a nechte na kuchyňské lince nebo dejte do ledničky. Jablko (narozdíl od banánu) přidáváme do kaše klidně hned večer. Ráno máte hotovo.





## Vanilková s borůvkami a máslem mandle-bílá čokoláda

Kaše pro všechny, co se zkrátí na pomezí mezi "neodolám sladkému" a "chci jíst zdravě". Borůvky jsou kosmicky zdravé, plné



prebiotické vlákniny, provitaminu A, vitamínu C a skupiny B, bioflavonoidů, karotenoidů a oněch významných protistárnoucích látek, jako je resveratrol. Podporují zdraví očí, pomáhají při průjmech a střevních onemocněních. Ačkoli jde o ovoce, obsah cukru je zcela zanedbatelný a jsou vhodné i při redukci hmotnosti a pro nízkosacharidové diety. V létě milujeme borůvky čerstvé, v zimě pak upřednostňujeme divoké borůvky z našich lesů, které byly šetrně usušené mrazem (lyofilizované). Kaše je doslazena mandlovo-čokoládových máslem a vyšperkována pravou vanilkou.

### ***Ingredience***

- velká hrst borůvek (čerstvých nebo [lyofilizovaných lesních borůvek z našich lesů](#))
- 2 – 4 lžičky vloček
- 1 lžička chia semínek
- cca 200 ml [domácího mléčného](#) nebo [veganského kefíru](#); nebo kombinace oblíbeného (rostlinného) jogurtu a cca panáka (vodního) kefíru dle hustoty kaše
- 2 lžičky [másla mandle-bílá čokoláda](#)
- špetka vanilkového prášku (používám Sonnentor)



### ***Jak na to***

Všechny ingredience smíchejte a nechte přes noc na kuchyňské lince nebo dejte do ledničky. Podle hustoty ráno můžete přilít kefír nebo vodu nebo naopak zahustit chia semínky. A když stíháme, tak zdobíme borůvkami, strouhanou čokoládou a mátou.



## Hrušková s dýňovým pyré a skořicí

Na podzim u mě vítězí hruška se skořicí. Hruška je královna podzimu, pomáhá snižovat krevní tlak, je bohatá na draslík, podporuje fungování ledvin, je přírodním antioxidantem a je lehce stravitelná. Sladká dýně obsahuje minimum cukru, spoustu vlákniny, betakaroteny a protizánětlivé látky. Přidejte



k ní voňavou skořicí, trochu ořechového másla a vločky a máte dokonalou overnight kaši.

### **Ingredience**

- 1 zralá hruška
- cca 150 ml [domácího mléčného](#) nebo [veganského kefíru](#); nebo kombinace oblíbeného (rostlinného) jogurtu a cca panáka (vodního) kefíru dle hustoty kaše
- 2 lžíce dýňového pyré (ideálně z Hokkaido)
- 1 lžíce [ořechového másla Šufánek](#) (do této kombinace se hodí [mandlové](#), [arašídové](#) nebo [mandle-bílá čokoláda](#))
- 1 lžička skořice
- 1 – 2 lžíce vloček
- 1 lžička chia semínek

### **Jak na to**

**Pokud ještě nemáte dýňové pyré:** pokrájejte kousek dýně na kostky, dejte s trochou vody do hrnce, povařte do změknutí a rozmixujte. Můžete přidat také lžičku až lžici ghí nebo kokosového oleje, pyré pak bude mnohem lahodnější. Pokud máte radši sladší chuť, doporučuji do pyré přidat také 1 – 2 lžíce medu, sladěnky nebo javorového sirupu.



Polovinu omyté a vypeckované hrušky rozmixujte s ořechovým máslem a dýňovým pyré a smíchejte s ostatními surovinami. Ve skleničce nebo krabičce nechejte kaši přes noc v lednici. Druhou polovinu hrušky nakrájejte na plátky a přimíchejte ráno do hotové kaše.

## Kokosová s mangem a granátovým jablkem

Kaše s nádechem dovolené. Granátové jablko je významným antioxidantem, který pomáhá chránit a regenerovat naše buňky, podporuje zdraví cév a pomáhá nás chránit před civilizačními onemocněními. Pokud byste měli kaši s tradičním mléčným kefir, tak ten vám dodá všechny esenciální aminokyseliny, stavební jednotky bílkovin, které potřebují všechny naše tělesné tkáně. Kdybyste si ji připravovali z veganského kefiru, tak jako zdroj všech esenciálních bílkovin a protizánětlivých omega-3 máte v kaši přidáno konopné semínko.



### **Ingredience**

- cca 200 ml [domácího mléčného](#) nebo [veganského kefiru](#); nebo kombinace oblíbeného (rostlinného) jogurtu a cca panáka (vodního) kefiru dle hustoty kaše
- 2 – 3 lžice vloček
- půl hrnku zralého manga nakrájeného na malé kostičky
- semínka z půlky granátového jablka
- 1 lžice konopných semínek
- 2 lžice [raw kokosového másla](#)
- strouhaný kokos na ozdobu

### ***Jak na to***

Všechny ingredience dobře smíchejte. Pokud by bylo kokosové máslo příliš tuhé, rozmixujte jej s mangem, vznikne vám tak voňavé sladké pyré a snadno se vám do kaše vmíchá. Máslo můžete nechat také roztopit na pánvi.

Sklenici uzavřete nebo misku přikryjte a nechte na kuchyňské lince nebo dejte do ledničky. Kefíru můžete dolít více podle konzistence. Ráno posypte kokosem.

## **Fíková s mákem a vlašskými ořechy**

Mák buď milujete nebo nesnášíte. My ho milujeme, jinak bychom ho samozřejmě necpali do této fíkové kaše (nemilovníci máku rádi nahradí mák třeba chia semínky). Fík je také pochoutka sám o sobě – pro nás i střevní mikrobiotu díky prebiotické vláknině. Obsahuje hodně draslíku, který je důležitý



pro zdraví srdce a cévy, dále taky hořčíku, vápníku a dalších minerálů, po kterých zase hodně poptává náš nervový systém a svaly. Fík pomáhá normalizovat krevní tuky a podporuje správnou funkci střev, a to hlavně, když chodíme na záchod moc málo a tělo se správně neочиšťuje. Mák je zase bohatý na vápník, zdravé tuky a bílkoviny (asi 20 %). Teď už recept.

### ***Ingredience***

- 2 zralé fíky nakrájené nadrobno nebo rozmixované
- 2 – 4 lžičky vloček
- 1 lžička mletého máku



- cca 200 ml [domácího mléčného](#) nebo [veganského kefíru](#); nebo kombinace oblíbeného (rostlinného) jogurtu a cca panáka (vodního) kefíru dle hustoty kaše
- hrst vlašských ořechů
- 1 lžice medu, javorového sirupu nebo sladěnky
- půl lžičky skořice

### ***Jak na to***

Všechny suroviny smíchejte, zavřete do sklenice nebo zakryjte v misce a nechte přes noc na lince nebo v lednici. Ráno můžete dozdobit čerstvým ovocem a třeba kokosovými plátky.

## **Jahodový cheesecake /chésekake/**

Dezert na snídani, ten si dáme rádi. Ale po těch klasických bývá rychle hlad. Takže chceme něco, co nás zasytí na celé dopoledne – a to jsou zdravé tuky. Najdeme je v kvalitních bio plnotučných mléčných produktech nebo kokosu. Jahody jsou bohaté na antioxidanty, vitamín C a E a řadu minerálů a patří mezi nízkosachardové ovoce.



### ***Ingredience***

- 1 tučný jogurt/zakysaná smetana/kokosová smetana
- cca 2 panáky [domácího kefíru](#) vodní/mléčný/kokosový (dolijte podle hustoty kaše)
- hrst čerstvých nebo [lyofilizovaných jahod od českých a slovenských pěstitelů](#)
- 2 lžice ovesných vloček
- 1 lžice [raw kokosového másla](#) (příp. strouhaného kokosu)

- 1 lžíce chia nebo čerstvě mletých lněných semínek
- pár nasekaných mandlí
- 0 – 2 lžíce medu nebo javorového sirupu na doslazení (příp. špetka stévie)
- špetka vanilkového prášku (doporučuji Sonnentor)

### ***Jak na to***

Kokosové máslo rozehejte, aby se rozteklo a dobře se vám promíchalo s ostatními surovinami. Můžete použít i strouhaný kokos, ale máslo má mnohem lahodnější chuť. Všechny suroviny spolu smíchejte ve sklenici, uzavřete ji a nechte stát na lince nebo dejte do ledničky. Ráno můžete dozdobit ovocem, nasekanými mandlemi a strouhaným kokosem.

## **Super čokoládová s kokosem a mořskou solí**

Čokoláda a nezdravá? To je ale blbost, co. I když... není čokoláda jako čokoláda, že? Dáváme si bacha, aby neobsahovala žádné emulgátory a jiná *vylepšovadla* a hledáme takové, které jsou šetrně a s láskou zpracovány, aby obsahovaly spoustu prospěšných látek, jako jsou třeba polyfenoly a spousta minerálů. To si pak smlsne i naše střevní mikrobiota. Dobrou chuť!



### ***Ingredience***

- 2 polévkové lžíce [čokolády Ajala elixír](#) (můžete použít také kvalitní kakao a dosladit medem nebo javorovým sirupem, ale Elixír je elixír)
- 2 – 3 lžíce vloček
- zhruba ¼ čokolády [Alaja mořská sůl](#) nakrájené na kousky

- cca 200 ml [domácího mléčného](#) nebo [veganského kefíru](#); nebo kombinace kokosového jogurtu a cca 2 panáků vodního/kokosového kefíru dle hustoty kaše
- 1 lžíce strouhaného kokosu
- 1 lžíce kokosových plátků
- 1 zralý banán nebo 1 lžíce medu či javorového sirupu na doslazení
- špetka mořské soli (pokud nepřidáváte Ajalu mořská sůl)

### ***Jak na to***

Všechny ingredience (kromě banánu) dobře rozmíchejte ve skleničce nebo misce, aby se Elixír hezky rozpustil. Uzavřete sklenici nebo zakryjte misku a nechte přes noc na lince nebo v lednici, pokud jste zralý banán vmíchali rovnou. Jinak jej do kaše přidejte ráno.







## Broskvová s mandlemi a kokosem (ala rafaello)

Svěží, voňavá a sladká. Porovnávali jsme chutě a musím říct, že z [lyofilizovaných broskví od českých a slovenských pěstitelů](#) nám chutnala kaše ještě víc, jak z čerstvých broskví z dovozu. To jsem zvědavá, která varianta vyhraje u vás.



### **Ingredience**

- 1 zralá broskev nebo 4 čtvrtky [lyofilizovaných broskví](#)
- 2 – 4 lžíce vloček
- 1 vrchovatá lžička [mandlovo-kokosového másla](#) nebo [másla arašídového-kokos](#) (chutnají jako rafaello)
- cca 200 ml [domácího mléčného](#) nebo [veganského kefíru](#); nebo kombinace oblíbeného (rostlinného) jogurtu a cca panáka (vodního) kefíru dle hustoty kaše
- pár nasekaných mandlí
- 1 lžička strouhaného kokosu
- semínka na ozdobu

### **Jak na to**

Vše smíchejte ve sklenici nebo misce, uzavřete nebo zakryjte a dejte do ledničky. Ráno můžete dozdobit strouhaným kokosem a semínky.

## Pumpkin Spice Latté kaše

Nádherná, sladká a kořeněná vůně podzimu. Skořice, hřebíček a zázvor rozežhívají naše trávení a startují metabolismus. Hodí se, když na nás něco leze.

### **Ingredience**

- 3 lžíce dýňového sirupu podle [receptu zde](#)
- 2 – 3 lžíce vloček
- cca 200 ml [domácího mléčného](#) nebo [vegan kokosového kefíru](#)
- 1 lžíce čerstvě mletého lněného semínka nebo chia semínek
- 1 lžíce [mandlového másla](#) nebo hrst nasekaných mandlí
- javorový sirup nebo med na doslazení



### **Jak na to**

Všechny suroviny důkladně promíchejte ve skleničce nebo misce, uzavřete a nechte přes noc na lince nebo v ledničce.

## Medová s bobulemi

Jemná a sladká chuť medu s kyselkavým bobulovitým ovocem. To se to hezky páruje. Veganská varianta lze udělat třeba z javorového sirupu.

### **Ingredience**

- 2 lžíce medu





- 2 – 4 lžíce vloček
- cca 200 ml [domácího mléčného](#) nebo [veganského kefíru](#); nebo kombinace oblíbeného (rostlinného) jogurtu a cca panáka (vodního) kefíru dle hustoty kaše
- 1 lžíce čerstvě mletého lněného semínka
- velká hrst bobulovitého ovoce – čerstvé nebo lyofilizované, jako [rybíz](#), [borůvky](#) a [jahody](#)

### ***Jak na to***

Všechny suroviny promíchejte ve skleničce nebo misce, uzavřete a nechte přes noc na lince nebo v ledničce.

## **Arašídová s meruňkovou marmeládou**

Přichuť *peanut butter-jam* patří v zahraničí k nejoblíbenějším. Bodejť by ne. Výživná, plná bílkovin a oslazená domácí marmeládou. Nejčastěji používají marmeládu jahodovou a kombinace je to báječná. My ale zkusili dát meruňkovou, takovou tu poctivou od babičky z meruněk ze zahrádky. A stálo to za to.



### ***Ingrediencie***

- 2 lžíce [křupavého arašídového másla](#)
- 2 – 3 lžíce vloček
- 1 lžíce domácí meruňkové marmelády
- pár [lyofilizovaných meruněk](#)
- cca 200 ml [domácího mléčného](#) nebo [veganského kefíru](#); nebo kombinace oblíbeného (rostlinného) jogurtu a cca panáka (vodního) kefíru dle hustoty kaše
- javorový sirup nebo med na doslazení

### ***Jak na to***

Všechny suroviny důkladně promíchejte ve skleničce nebo misce, uzavřete a nechte přes noc na lince nebo v ledničce.





## Mrkvová s vlašskými ořechy

Taková klasika z lokálních surovin. Plná vitamínů skupiny B, betakarotenů (provitamínu A), vitamínu E, kyseliny listové, zdravých tuků a vlákniny. S mandlovým máslem to už sice lokální nebude, zato vám ale vznikne dokonale lahodná chuť.



### ***Ingredience***

- 3 – 4 lžíce vloček
- 1 lžíce čerstvě mletého lněného semínka
- 1 mrkev
- hrst nesířených rozinek
- hrst vlašských ořechů
- cca 200 ml [vodního kefíru](#) (nebo klasického [mléčného](#))
- na doslazení 1 zralý banán nebo 1 – 2 lžíce medu nebo javorového sirupu
- libovolně 1 lžíce [mandlového másla](#)

### ***Jak na to***

Mrkev nastrouhejte najemno. Všechny suroviny kromě banánu (pokud dáváte) smíchejte ve skleničce nebo misce, uzavřete a nechte přes noc na kuchyňské lince. Ráno přimíchejte rozmačkaný banán. Pokud byste banán přimíchali už večer, doporučuji dát přes noc do ledničky.



## Kaše jménem Espresso

Taky máte dny, kdy si ráno potřebujete nejdřív vypít svou kávu a až pak se můžete s někým bavit? 😊 To je v pořádku. Ale pro jistotu si nachystejte ještě tuto kaši.

### Ingrediencie

- 2 lžíce [másla Espresso](#)
- 2 – 3 lžíce vloček
- 1 lžíce chia semínek
- 1 zralý banán
- cca 200 ml [domácího mléčného](#) nebo [veganského kefíru](#); nebo kombinace oblíbeného (rostlinného) jogurtu a cca panáka (vodního) kefíru dle hustoty kaše
- libovolně 1 lžíce medu, javorového sirupu nebo sladěnky na doslazení



### Jak na to

Všechny suroviny kromě banánu smíchejte ve skleničce nebo misce, uzavřete a nechte přes noc na kuchyňské lince. Ráno přimíchejte rozmačkaný banán. Pokud byste banán přimíchali už večer, doporučuji dát přes noc do ledničky.





## Low-carb vanilková kaše přes noc (bez vloček)

Kaše přes noc nemusí být vždy z vloček. Skvěle chutná mix kefíru s [ořechovými másly](#), semínky a [lyofilizovaným ovocem](#). V této jsou lesní borůvky, arašídové máslo plné bílkovin, mix semínek, kokosu a vanilka. A namísto vloček můžete mít po ruce mouku z tygřích ořechů (tzv. zemní mandle, šáchor jedlý). O těch už jsem vám psala. Nemusí se tepelně upravovat, chutná a voní jako namleté piškoty, má nízký glykemický index a není pravým ořechem (jde o hlízu), takže ji mohou i ti, co jsou na ořechy alergičtí nebo jsou na terapeutickém autoimunitním protokolu (AIP).



### **Ingredience**

- hrst [lyofilizovaných borůvek](#)
- 2 vrchovaté lžíce [křupavého arašídového másla](#) nebo [máslo arašídů-kokos](#)
- cca 150 ml [domácího mléčného](#) nebo [veganského kefíru](#); nebo kombinace oblíbeného (rostlinného) jogurtu a cca panáka (vodního) kefíru dle hustoty kaše
- 2 lžíce směsi semínek (konopných, chia, čerstvě mletého lněného, slunečnice a dýně)
- 1 lžíce strouhaného kokosu
- špetka vanilkového prášku (používám Sonnentor), příp. vanilkového extraktu
- libovolně 1 lžíce tygří mouky

### **Jak na to**

Vše smíchejte ve skleničce nebo misce, uzavřete a nechte přes noc na lince nebo dejte do ledničky.



## Bezvločková jahodová kaše se lněným semínkem (low-carb)

Čarovná vůně jahod a lehkost bezvločkové kaše. Kaše je plná protizánětlivých omega-3 kyselin z lněného semínka, doplněná o nízkosacharidové ovoce, bohatá na bílkoviny z keфіru a ořechů.

### *Ingredience*

- velká hrst [lyofilizovaných jahod](#)
- hrst nasekaných kešu a mandlí
- 2 polévkové lžíce čerstvě namletého lněného semínka (cca 1 lžíce před namletím)
- cca 150 ml [domácího mléčného](#) nebo [veganského keфіru](#); nebo kombinace oblíbeného (rostlinného) jogurtu a cca panáka (vodního) keфіru dle hustoty kaše
- půl lžičky skořice

### *Jak na to*

Jako vždy vše smíchejte ve skleničce nebo misce, uzavřete a nechte přes noc na lince nebo dejte do ledničky. Dobrou chuť.



## Tygří kaše s kešu a kokosem (bez vloček, low-carb)

Tygří kaše není ani pro šelmy, ani ze šelem 😊 Ale je z těch super low-carb tygřích (nepravých) ořechů – hlíz, co voní a chutnají







po piškotech. S lahodným kokosem a kešu máslem.

### ***Ingredience***

- 2 polévkové lžíce mouky z tygřích ořechů (nemusí se tepelně upravovat)
- 2 – 3 polévkové lžíce [raw kokosového másla](#) nebo strouhaného kokosu
- 1 polévková lžíce [kešu másla](#)
- ½ nastrohané mrkve (nemusí být)
- 1 polévková lžíce směsi semínek dle chuti
- cca 150 ml [domácího mléčného](#) nebo [veganského kefíru](#); nebo kombinace oblíbeného (rostlinného) jogurtu a cca panáka (vodního) kefíru dle hustoty kaše
- špetka vanilkového prášku
- libovolně ovoce

### ***Jak na to***

Jako vždy vše smíchejte ve skleničce nebo misce, uzavřete a nechte přes noc na lince nebo dejte do ledničky. Kokosové máslo s můžete nechat roztopit na pánvi pro snazší rozmíchání do kaše.



## CO BY VÁS JEŠTĚ MOHLO ZAJÍMAT



### **Jak dlouho mi kaše vydrží, když ji nesním hned druhý den?**

Kaše si můžete nachystat dopředu i na pár dní, v lednici vydrží. Pokud v ní bude ovoce, doporučuji sníst do dvou dnů od přípravy. Bez ovoce vydrží i 4 dny.



## Co dalšího můžu do kaše dát?

Třeba citrónovou nebo pomerančovou kůru z bio citrusů, kvalitní kolagen, čerstvé espresso, kokosovou nebo klasickou smetanu. Fantazii se meze nekladou. Jen vždycky myslete na kvalitu, ať má mikrobiom radost.

## Musím vždycky používat nějaká semínka?

Jasně, že ne. Kaši přes noc si můžete připravit třeba jen z vloček a kefíru. Semínka ale kaši obohatí o různé další látky, vitamíny, minerály a zdravé tuky. Chia nebo čerstvě mleté lněné semínko zase pomůže kaši krásně zahustit.

## Jak velká sklenice na kaši přes noc tak akorát?

Nám nejvíc vyhovuje velikost sklenice od ořechových másel Šufánek. Je akorát velká na směs vloček, ořechového másla, semínek a kefíru a třeba hrsti lyofilizovaného ovoce, jako jsou borůvky. Pokud si děláte jablečnou kaši z čerstvého jablíčka, vezměte si větší sklenici. Pokrájené čerstvé jablko by vám zabralo většinu Šufánkovic sklenice a nezbylo by místo na ostatní dobroty.

## Proč doporučujete [čokoládu Ajalu](#)?

No, my si ji děsně oblíbili. Vyrábí ji totiž jen z kakaových bobů a sušené třtinové šťávy, nepoužívají kakaové máslo, které stírá jedinečnou chuť kakaových bobů z různých zemí. Ona chuť čokolády je unikátní jako třeba káva z různých koutů světa. Jsou v Bio kvalitě a už vůbec nepoužívají žádné emulgátory a jiné fuj věci, které nám ničí střeva. A taky mají certifikaci Fair for life, protože dbají na to, z jakých kakaových plantáží boby berou, aby byli farmáři férově zaplacení a nepracovali tam třeba děti (otroci), to se totiž v tomto světě stále děje.

## A proč [ořechová másla Šufánek](#)?

Pár másel už jsme ochutnali a vždy jsme se k Šufánkovic máselům vrátili. Tihle kluci z Moravy si na tom opravdu dávají záležet a chutnají nám ze všech ořechových másel nejvíce. Třeba [arašídové máslo](#) dělají z arašídů vypěstovaných v Evropě, s tím se jinde neseťkáte. A teď

naposledy nás zasáhli s dvěma másly ala tekutá granola: [Granola butter ořechová](#) a [Granola butter čokoládová](#). Mají skvělé (a hlavně dobré) nápady.

No a jinak všechny recepty najdete tady: <https://www.wugi.cz/recepty>

A různé tipy, novinky a soutěže na našem [Facebooku](#) a [Instagramu](#). Radši to tady píšu, aby vám nic neuniklo.



## ZÁVĚR

---

*„Dva týdny jsem držela dietu a víte, co jsem ztratila? Čtrnáct dnů.“*

*Totie Fields*

Ani hladovění, ani diety, ani trýznění se nedobrym jídlem nevede ke zdraví a prožitku ze života. Opravdové jídlo, kvalitní a s láskou připravené, sněžené s úctou k vlastnímu tělu, jó, to je jiná.

**Mějte se rádi, nechte si chutnat a hýčkejte si ekosystém mikroorganismů, který s sebou všude nosíte.**



SLEDUJTE NÁS



DOMÁCÍ KEFÍR – ZDRAVÁ VÝŽIVA – VITÁLNÍ HOUBY  
FERMENTACE – RECEPTY – ČLÁNKY

W U G I

OSLAVA ZDRAVÍ