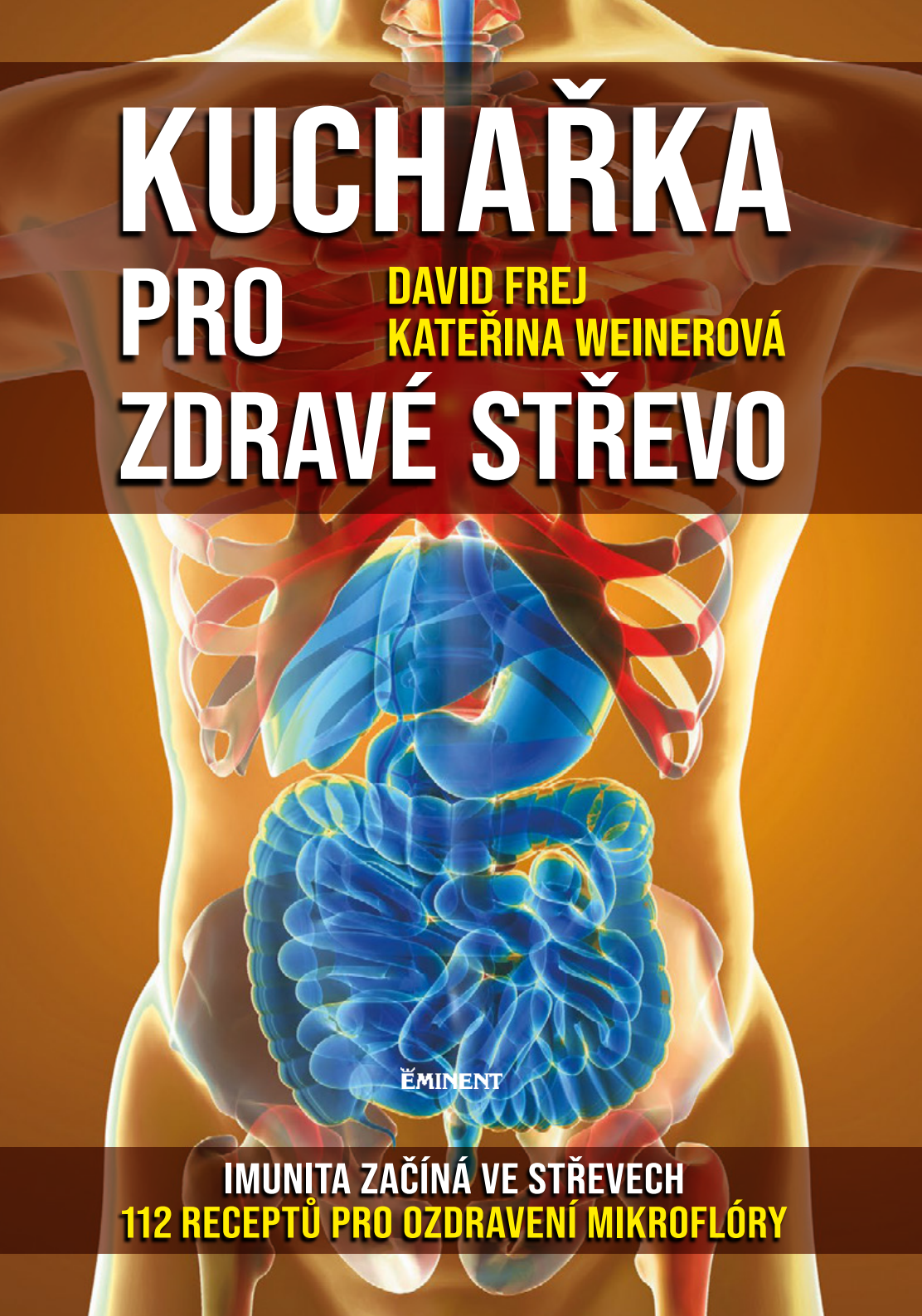
KUCHAŘKA PRO ZDRAVÉ STŘEVO

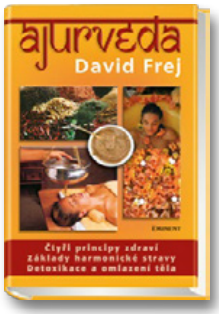
DAVID FREJ
KATEŘINA WEINEROVÁ

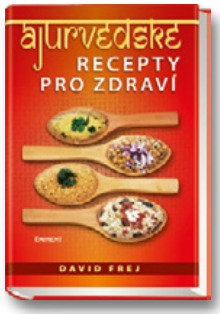


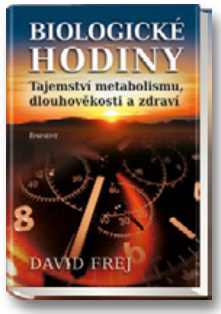
ĚMINENT

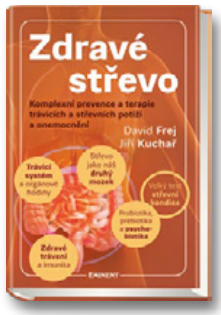
IMUNITA ZAČÍNÁ VE STŘEVECH
112 RECEPTŮ PRO OZDRAVENÍ MIKROFLÓRY

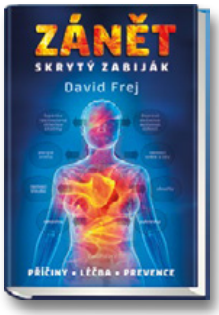
DAVID FREJ V NAKLADATELSTVÍ EMINENT

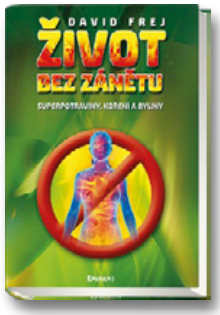


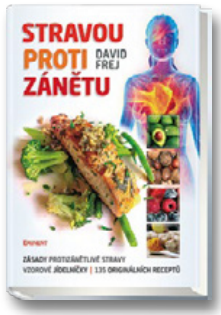


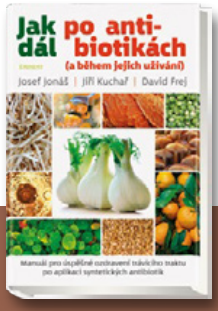


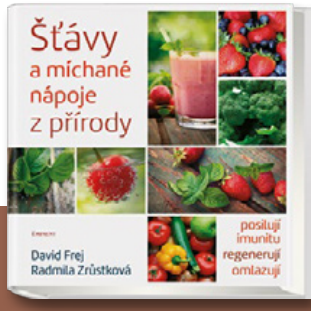












EMINENT

VYBRANÉ TITULY NAKLADATELSTVÍ EMINENT

David Frej

Ájurvéda — medicína zdraví a dlouhověkosti
Ájurvédské recepty pro zdraví
Biologické hodiny
Stravou proti zánětu
Tučné superpotraviny a oleje
Zánět — skrytý zabiják
Život bez zánětu — superpotraviny, koření a byliny
Tvoje imunita

David Frej, Jiří Kuchař

Detoxikace léčivými oleji
Zdravé střevo

David Frej, Josef Jonáš, Jiří Kuchař

Jak dál po antibiotikách (a během jejich užívání)

David Frej, Jiří Kuchař, Miloš Kozumplík

Svět přírodních antivirotik

David Frej, Radmila Zrůstková

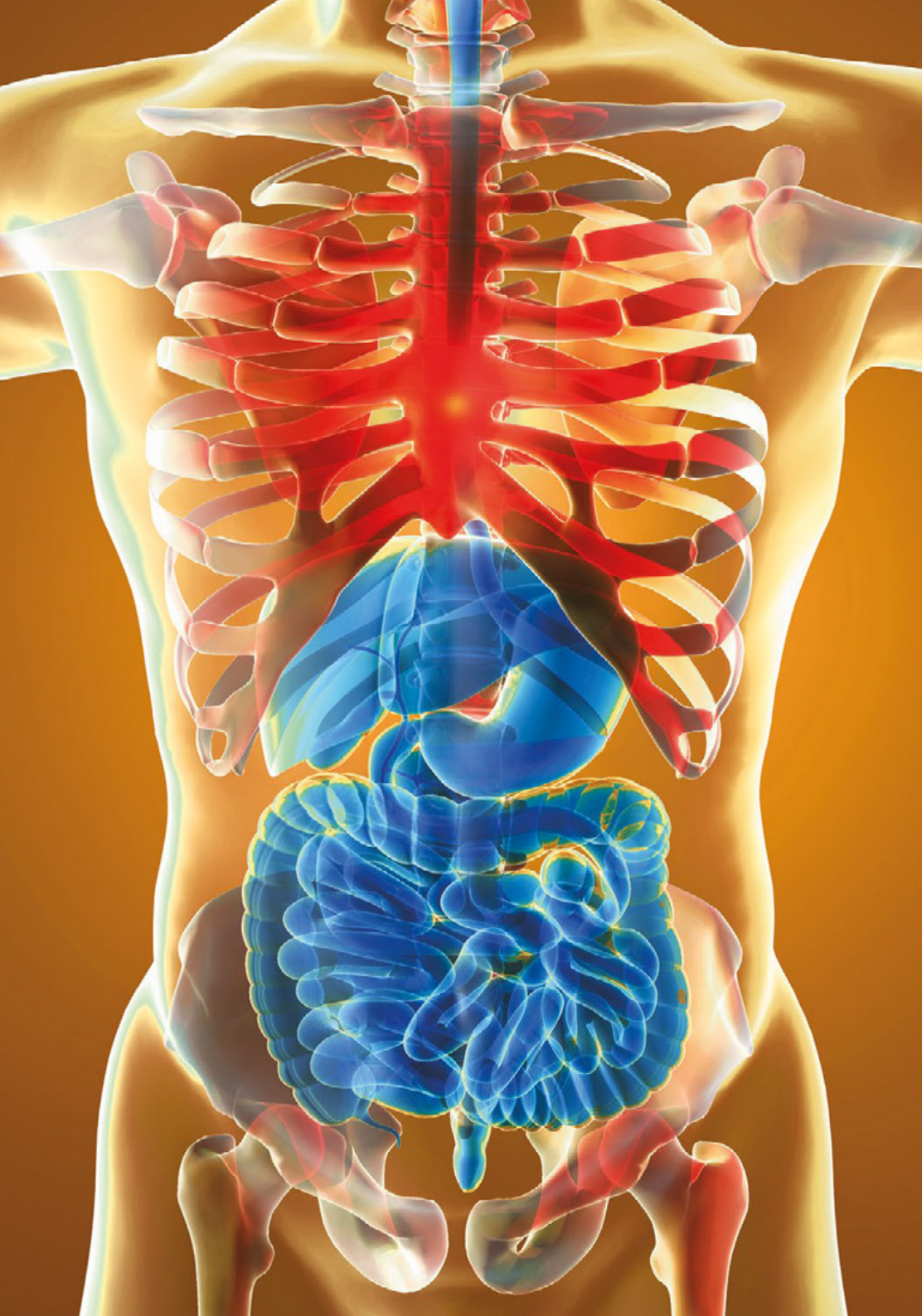
Šťávy a míchané nápoje z přírody

DOPORUČENÉ INTERNETOVÉ ADRESY

www.eminent.cz
www.regenerace.cz
www.spagyria.cz
www.dr.frej.cz
www.skryty-zabijak.cz

KUCHAŘKA PRO ZDRAVÉ STŘEVO

DAVID FREJ
KATEŘINA WEINEROVÁ



KUCHAŘKA PRO ZDRAVÉ STŘEVO

DAVID FREJ
KATEŘINA WEINEROVÁ

IMUNITA ZAČÍNÁ VE STŘEVECH

HOUBY | PROBIOTIKA | PREBIOTIKA

112 RECEPTŮ
PRO OZDRAVENÍ MIKROFLÓRY

EMINENT 2020

Obsah

Úvod 13

Střevní mikrobiom 14

Mikroflóra a zdraví 16
Stimulace imunity 16
Syntéza vitaminů 17
Podpora trávení 18
Profylaxe 18
Obrana střevního systému 18
Produkce mastných kyselin s krátkým řetězcem 18
Antioxidativní role 19
Metabolické děje 20
Druhý mozek 20

Střevní mikroflóra a nemoci 21
Zdravý trávicí systém 23
Diverzita mikrobiomu 23
Syndrom propustného střeva 24

Strava a mikrobiom 25
Účinek stravy na mikroflóru 25
Cukry a sacharidy 28
Vláknina 29
Proteiny 31
Tuky 32
Mikronutrienty 32
Éčka 33
Vliv různých druhů stravy na mikroflóru 33

Prebiotika 37
Probiotika 39
Polyfenoly 40

Zdravé střevo 41
Odstranění spouštěcích faktorů 41
Vyvážená protizánětlivá strava 42

Receptář

Houby

Sušení 50
Dušení ve vlastní šťávě s přidáním tuku 50
Zmrazení 51
Zkvašování 51

Malá jídla
Grilované houbové plátky 52
Škvarky z růžovek 52
Jednohubky z pečených žampionů 53
Pomazánka ze směsi hub 54
Houby v nálevu s cibulí 54
Salát z restovaných lišek s rukolou 55
Salát z pekingského zelí a Jidášova ucha 55

Polévky
Hustá houbová polévka s batáty 56
Čistý vývar z hub 57
Dršťková polévka z hlívy ústřičné 58
Krémová polévka z lišek 59
Česnečka s hlívou 60
Polévka se šiitake a tofu 60
Zelná polévka se sušenými houbami 61
Žampionová polévka s česnekem 62

Hlavní jídla

Houbový kuba trochu jinak 63
Přírodní houbové plátky 64
Houbová směs s pórkem 64
Žampionové klobouky na víně 65
Guláš z čerstvých lišek 66
Bezlepkové těstoviny s houbami 67
Rizoto z hub, hnědé rýže basmati a divoké rýže 68
Květákové placičky s houbami 69
Houbové ražniči 71
Quinoa na kari s houbami 71
Rýžové nudle s Jidášovým uchem 72

Probiotika

Sýry a mléčné výrobky

Brynzová pomazánka I 74
Brynzová pomazánka II 74
Nakládané olomoucké tvarůžky 74
Tvarůžková pomazánka 75
Sýrová roláda 75
Zeleninová polévka s parmazánem 76
Zapečená zelenina s čedarem 77
Rýže a čočka s česnekovým jogurtem 78
Zelný salát s jogurtem 79
Dýňové smoothie s jogurtem 79
Kokosový jogurt I 80
Kokosový jogurt II 80
Kokosový jogurt III 80
Nápoj lassí naslano 81
Nápoj lassí nasladko 81

Sója a mořské řasy

Miso rybí polévka 82
Vegetariánská polévka rámen 83

Česneková polévka s uzeným tempehem 84
Pomazánka z přírodního tempehu 84
Směs s marinovaným tempehem 85
Natto s avokádem a rukolou 86
Pomazánka z natta 86
Natto s rýží 87

Zelenina

Kvašené okurky 88
Kysané bílé zelí 89
Kysané červené zelí 90
Zelenina ve slaném nálevu 91
Cuketové čatní 92
Nakládané olivy 92
Pickles v oleji 93
Kimči 94

Nápoje

Kombucha 95

Prebiotika

Zelenina

Dušené artyčoky 98
Nakládané artyčoky s quinoou 99
Cibulová polévka 99
Pečené cibulové kroužky 100
Pečená čekanka 100
Čekankový salát s řeřichou 101
Česneková pomazánka 102
Česneková polévka s rukolou 102
Pórková polévka s vejcem 103
Pórek s křenem 104
Jarní salát z pampelišek 104
Rukolový salát s pomerančem 105

Salát mesclun 105
Rajčatová polévka s krutony 106
Slaný koláč s bio rajčaty 107

Luštěniny

Cizrnové placičky s jogurtovým dipem 108
Cizrnová kaše s restovanou cibulkou 110
Kotlík z červené čočky a zeleniny 111
Salát s čočkou beluga 112
Pomazánka z červených fazolí 112
Masala z vigny čínské (fazole černé oko) 113
Polévka z mung dálu 114

Obiloviny a semínka

Kváskový žitný chléb 115
Křupavé müsli z bezlepkových vloček 115
Slané placičky z ovesných vloček 116
Tvarohová pomazánka se lněným semínkem 116

Ovoce

Ovocný salát z bobulí s kustovnicí 117
Borůvkový chia shake 117
Salát s jahodami a chřestem 118
Kvašená jablka 119
Pečené chipsy ze zelených banánů 119

Zdravé střevo

Sladké snídaně

Celozrnné müsli se sušeným ovocem 122
Jáhlová kaše s ořechy 122

Slané snídaně

Pesto z lístků mladých ředkviček 123
Obložený snídaňový chléb 123
Domácí celozrnný chleba se lněným semínkem 124

Svačiny

Avokádo plněné tuňákem 125
Červená řepa s kozím sýrem a ořechy 126
Chléb s letní zeleninou 127

Polévky

Zeleninová polévka s novými bramborami 128
Silný vývar z bio kuřete se slzovkou 129
Vývar z bio hovězích kostí 130

Hlavní jídla

Vegetariánská paella 131
Pestrá zeleninová pánev 132
Grilovaný losos v sezamu 133
Cizrnové kari 133
Kančí ragú na červeném víně 135
Dušené hovězí s pečenými batáty 136

Saláty

Salát z pekingského zelí 137
Quinoa salát 138
Těstovinový salát s lososem 139

Dezerty

Mrkvový koláč 140
Kaštanový krém 140
Smoothie z višní 141

Abecední seznam receptů 142
Abecední rejstřík ingrediencí 146
Bibliografie 149

www.eminent.cz

Navštivte naše webové stránky

Nakladatelství Eminent vydává knihy z mnoha oborů a oblastí, mezi které patří alternativní medicína, mezilidské vztahy, esoterická a duchovní literatura, literatura faktu a umění, psychotronika a zdravý životní styl.

Na našich webových stránkách získáte:

- *přehled novinek*
- *informace o aktualitách a setkáních s autory*
- *speciální výhodnou nabídku:*

4 knihy za cenu 2

© 2020 David Frej, Kateřina Weinerová

Edition © 2020 Eminent

ISBN 978–80–7281–555–5

Úvod

Jak logické se dnes — na základě toho, co víme — jeví tvrzení starověkých lékařů, že nemoci začínají ve střevech a léčba musí začínat v trávicím ústrojí. Léčba chronického zánětu a chronických nemocí často začíná u řešení trávicích obtíží, mnohdy obnovou a regenerací střevní sliznice, která jako zdravá nepropouští toxické látky. Alergie, astma, cukrovka, migrény, nespavost, obezita, psychické poruchy, srdeční nemoci, demence nebo rakovina mají totiž svůj počátek v propustném střevu a dysbióze, tedy nerovnováze ve střevní flóře.

Únava, kožní ekzémy, zácpa, páchnoucí pot, poruchy stolice či moči, bolesti a výkyvy nálad jsou jedny z mála projevů narušené střevní mikroflóry. Nemocné střevo se ale často neprojeví zažívacími obtížemi, nýbrž skrytě. Západní konvenční medicína přehlíží a často odmítá, že existuje propustné střevo, velké množství potravinových intolerancí, účinnost probiotik… Proto se kožní vyrážka léčí kortikoidní mastí u dermatologa, hypertenze léky na snížení krevního tlaku a vysoká hladina cholesterolu v krvi statiny blokujícími tvorbu cholesterolu v játrech. Proti depresím se zase podávají antidepresiva, která působí v mozku, přestože některé neuropřenašeče, například „hormon štěstí“ serotonin, se tvoří ve střevech.

Střevní mikrobiom

Střevní mikroflóra je komplexní ekosystém miliard mikrobů, které se evolučně s hostitelem vyvíjely stovky milionů let. Pojmem střevní flóra se označují všechny mikroorganismy, které se nalézají v trávicím traktu. Jejich počet převyšuje počet buněk lidského organismu a může být i vyšší než uváděný poměr 1 ku 1,3. Odchylky střevní flóry mohou spočívat v nedostatečném nebo nadbytečném osídlení a ve změně jejího složení. Na mikroflóru mají vliv tvorba slin, žaludeční kyselina, žluč, šťáva ze slinivky i motilita střev. Mikrobi se vyskytují v celém trávicím traktu, nejvyšší koncentrace ale najdeme v tlustém střevě.

Každý měsíc se objevují nové informace o tom, jak důležitá je střevní mikroflóra. Posledních deset let roste počet výstupů ze studií a výzkumů, které prokazují, že existuje souvislost mezi střevem, stravou a nemocemi. Je pravděpodobné, že různé fyziologické funkce — od regulace metabolismu a imunity po vývoj žláz a nervového systému — ovlivňují strukturální části mikrobiálních buněk nebo látky vznikající z metabolismu bakterií, na něž mají velký vliv naše strava, makro- i mikroživiny. Ovlivnění tvorby a aktivity malých molekul a metabolitů spojených s mikroby prostřednictvím stravy nabízí slibné vyhlídky na zlepšení zdraví a snížení rizika nemocí.

Mikrobiom je společný genom mikroorganismů v prostředí a mikrobiota je komunita mikroorganismů. V tomto úvodu ale budu tato slova používat střídavě s vědomím, že striktně terminologicky je správné je odlišovat. Většinu ze sta miliard mikroorganismů tvoří bakterie, ke společenství mikrobů ale patří i viry, prvoci a houby. Mikrobiom se považuje za virtuální orgán v lidském těle. Lidský genom má 23 000 genů, přičemž mikrobiom umí kódovat přes 3 miliony genů produkujících tisíce metabolitů, nahrazujících mnohé funkce v těle a ovlivňujících vitalitu, fenotyp i zdraví.

Vliv na mikroflóru mají způsob porodu a kojení. První z prospěšných bakterií získáváme z porodních cest matky, především bakterie *Escherichia coli* a enterokoky. Jak bylo zjištěno, vaginální mikroflóra se oproti předchozí době v prvním trimestru gravidity překvapivě výrazně mění. Bakterie *Lactobacillus Johnsonii*, která se obvykle vyskytuje jenom ve střevě, například osidlu-

Kolonie bakterie *Escherichia coli* na snímku z elektronového mikroskopu, 10 000× zvětšeno.

je pochvu, aby později umožnila kojenci natrávit mateřské mléko. V něm dítě přijímá především laktobacily a bifidobakterie z mléčných žláz, kromě nich obsahuje mateřské mléko také ochranné faktory a mléčný cukr — laktózu. Pokud se laktóza nestačí v tenkém střevě rozložit, stane se později v tlustém střevě potravou pro bifidobakterie, které u kojenců tvoří devět desetin střevní mikroflóry. Rozkladem laktózy vzniká kyselina mléčná, která zabraňuje usídlení patogenních bakterií.

Stav střevní mikroflóry se mění v různých fázích života, a především během gravidity. Ke konci těhotenství se mikrobiom ženy změní podobně jako například u obezity, protože extrahuje více potřebných kalorií a fekální bakterie potlačují zánět. Mateřské mléko je nenahraditelné. Je to superpotravina obsahující živiny, protilátky, živé bakterie a oligosacharidy, které jsou po tuku a laktóze jeho třetí nejpočetnější složkou. Zároveň se jedná o dobře stravitelný typ bílkoviny, která na rozdíl od kaseinu nevytváří v trávicím traktu sraženiny.

V prvních dnech a týdnech života nedochází u novorozence při přirozeném nárůstu bakterií ve střevech k obranným a zánětlivým reakcím vyvolaným střevním imunitním systémem, jaké známe z pozdějšího věku a dospělosti. S přechodem na tuhou stravu postupně četnost bifidobakterií klesá, v jednom roce života je střevní flóra už naprosto jedinečná, individuální.

Během prvních dvou let věku dítěte je střevní mikroflóra stabilizovaná a odpovídá složení v dospělosti. Střevní mikrobiom hraje zásadní roli v ovlivnění metabolismu. V důsledku nemocí, infekcí, stresu a stravy se až do dospělosti návratně nebo trvale mění. Hovoří se dokonce o specifické osobní mikroflóře, podobně jako například o otisku prstu.

Abecední seznam receptů

Artyčoky
dušené ... 98
nakládané s quinoou ... 99
Avokádo plněné tuňákem ... 125
Cibulové kroužky pečené ... 100
Čatní cuketové ... 92
Čekanka pečená ... 100
Červená řepa s kozím sýrem a ořechy ... 126
Guláš z čerstvých lišek ... 66
Houbová směs s pórkem ... 64
Houbové
plátky grilované ... 52
plátky přírodní ... 64
ražniči ... 71
Houbový kuba trochu jinak ... 63
Houby v nálevu s cibulí ... 54
Hovězí dušené s pečenými batáty ... 136
Chipsy ze zelených banánů pečené ... 119
Chléb
celozrnný domácí se lněným semínkem ... 124
obložený snídaňový ... 123
s letní zeleninou ... 127
žitný kváskový ... 115
Jablka kvašená ... 119
Jednohubky z pečených žampionů ... 53
Jogurt kokosový ... 80
Kari cizrnové ... 133
Kaše
cizrnová s restovanou cibulkou ... 110
jáhlová s ořechy ... 122

Kimči 94
Koláč
mrkvový 140
slaný s bio rajčaty 107
Kombucha 95
Kotlík z červené čočky a zeleniny 111
Krém kaštanový 140
Losos grilovaný v sezamu 133
Masala z vigny čínské (fazole černé oko) 113
Müsli
celozrnné se sušeným ovocem 122
z bezlepkových vloček křupavé 115
Nápoj lassí 81
Natto
s avokádem a rukolou 86
s rýží 87
Nudle rýžové s Jidášovým uchem 72
Okurky kvašené 88
Olivy nakládané 92
Paella vegetariánská 131
Pesto z lístků mladých ředkviček 123
Pickles v oleji 93
Placičky
cizrnové s jogurtovým dipem 108
květákové s houbami 69
z ovesných vloček slané 116
Polévka
cibulová 99
česneková s hlívou 60
česneková s rukolou 102
česneková s uzeným tempehem 84
dršťková z hlívy ústřičné 58
houbová hustá s batáty 56
pórková s vejcem 103
rajčatová s krutony 106
rybí miso 82

Polévka
se šiitake a tofu ... 60
vegetariánská rámen ... 83
z lišek krémová ... 59
z mung dálu ... 114
zeleninová s novými bramborami ... 128
zeleninová s parmazánem ... 76
zelná se sušenými houbami ... 61
žampionová s česnekem ... 62
Pomazánka
brynzová ... 74
česneková ... 102
tvarohová se lněným semínkem ... 116
tvarůžková ... 75
z červených fazolí ... 112
z natta ... 86
z přírodního tempehu ... 84
ze směsi hub ... 54
Pórek s křenem ... 104
Quinoa na kari s houbami ... 71
Ragú kančí na červeném víně ... 135
Rizoto z hub, hnědé rýže basmati a divoké rýže ... 68
Roláda sýrová ... 75
Rýže a čočka s česnekovým jogurtem ... 78
Salát
s čočkou beluga ... 112
čekankový s řeřichou ... 101
mesclun ... 105
ovocný z bobulí s kustovnicí ... 117
quinoa ... 138
rukolový s pomerančem ... 105
s jahodami a chřestem ... 118
těstovinový s lososem ... 139
z pampelišek jarní ... 104
z pekingského zelí ... 137
z pekingského zelí a Jidášova ucha ... 55

Salát
z restovaných lišek s rukolou ... 55
zelný s jogurtem ... 79
Shake borůvkový chia ... 117
Směs s marinovaným tempehem ... 85
Smoothie
dýňové s jogurtem ... 79
z višní ... 141
Škvarky z růžovek ... 52
Těstoviny bezlepkové s houbami ... 67
Tvarůžky olomoucké nakládané ... 74
Vývar
z bio hovězích kostí ... 130
z bio kuřete se slzovkou ... 129
z hub čistý ... 57
Zelenina
ve slaném nálevu ... 91
zapečená s čedarem ... 77
Zeleninová pánev pestrá ... 132
Zelí
bílé kysané ... 89
červené kysané ... 90
Žampionové klobouky na víně ... 65

KUCHAŘKA PRO ZDRAVÉ STŘEVO

DAVID FREJ
KATEŘINA WEINEROVÁ

Fotografie originálních pokrmů
Jona Friedri

Obálka, grafická úprava a typo
Adam Friedrich

Tisk
Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Vydalo
nakladatelství Eminent,
P. O. Box 298, 111 21 Praha 1
www.eminent.cz

20/04/30
ISBN 978–80–7281–555–5

MUDr. David Frej

Po ukončení studia lékařství v Praze pracoval jako internista. Holistickou a funkční medicínu a výživu studoval v Albuquerque v Novém Mexiku (USA), v Rakousku a v indické Puně. V praxi se zabývá svým systémem funkční medicíny zaměřeným na léčbu zánětu a s ním souvisejících chronických civilizačních nemocí, na výživu a životosprávu, biologické rytmy a podporu detoxikace organismu. Věnuje se ozdravným pobytům, přednáškám a seminářům. Pravidelně publikuje v měsíčníku Regenerace a je častým hostem televizních a rozhlasových pořadů.

Kateřina Weinerová

V 90. letech minulého století se v Německu věnovala studiu jazyka a zdravého životního stylu v oblasti stravování a výživy. V té době prošla praxí kuchařky v restauraci. Po návratu do České republiky založila se svým bratrem MUDr. Frejem firmu zabývající se zdravou výživou a dovozem potravinových doplňků. S ním také již 15 let pořádá detoxikační pobyty, kde se stará o stravování klientů a osobně připravuje pokrmy vhodné pro podporu detoxikace organismu. Prošla desítkami kurzů vaření v rámci zdravého stravování v Indii, Nepálu, Izraeli, Itálii, na Kapverdských ostrovech i v Česku. Sama pořádá kurzy vaření podle léčebného systému dr. Freje a svými recepty přispívá do jeho knih.

Trápí vás únava, zažívací obtíže, poruchy stolice, kožní vyrážky, páchnoucí pot, bolesti, omezení pohybu či výkyvy nálad? Už starověcí lékaři věděli, že nemoci začínají ve střevech a že léčba musí začínat právě tam. Moderní věda jejich myšlenky rozvinula. Tato kniha vysvětluje, jak je možné pomocí zdravé střevní mikroflóry stimulovat imunitu, zlepšit zdravotní stav, podpořit tvorbu vitaminů a prospěšných mastných kyselin a předcházet nemocem, jako jsou alergie, astma, cukrovka, migrény, nespavost, obezita, psychické poruchy, nemoci srdce, demence a rakovina, nebo snížit jejich riziko. Zmíněná onemocnění mají svůj počátek v propustném střevu a také v dysbióze, nerovnováze ve složení střevní flóry. Nejjednodušším způsobem, jak problémům předejít, je přizpůsobit stravu. Zdravá střevní sliznice totiž nepropouští toxické látky, a tak rozvoji těchto nemocí brání. Ve zdravém střevě se také tvoří důležité neurotransmitery, například známý „hormon štěstí“ serotonin, který výrazně podporuje psychiku.

Tato publikace obsahuje recepty na snídaně, svačiny, polévky i hlavní jídla, zajímavou část tvoří saláty a dezerty. Ukazuje, jak připravit jídla s houbami různými způsoby zpracování, které v nich aktivují zdraví prospěšné látky. Hlavní část knihy je věnována probiotikům, prospěšným bakteriím v našich střevech, a jejich zdrojům, kvašeným mléčným a sójovým výrobkům, mořským řasám, zelenině a nápojům. V oddílu věnovaném prebiotikům, jež stimulují růst těchto bakterií, najdete recepty na zpracování luštěnin, obilovin, semínek, zeleniny a ovoce.

WWW.EMINENT.CZ

ISBN 978-80-7281-555-5

9 788072 815555