

JOTA®

BĚHEJTE RYCHLE.

VÝŽIVNÉ RECEPTY NEJEN PRO SPORTOVCE

JEZTE POMALU.

Shalane Flanaganová a Elyse Kopecky

Fotografie Alan Weiner

© Shalane Flanagan a Elyse Kopecky, 2016

Book design by Christina Gaugler

Cover design by Tad Greenough and Sezay Altinok

Photographs by Alan Weiner, with the exception of the following: Victor Sailer/PhotoRun, xiii;
Carlos Serrao, xiv, 206; Nike Running, 47 (*bottom right*); Andy Hughes, 47 (*top*);
the authors, 47 (*bottom left*), 93, 226 (*childhood photo*), and 227 (*childhood photo*)

Z anglického originálu *Run Fast. Eat Slow.*
vydaného nakladatelstvím Rodale v roce 2016
přeložila Alena Švomová

Odpovědná redakce Zuzana Zemanová
Obálka dle originálu a sazba René Senko

Technická redakce Petr Kovář

Tisk a knihařské zpracování

Tisk Centrum, s. r. o., Moravany u Brna

Jako svou 2309. publikaci

vydalo Nakladatelství JOTA, s. r. o.

The logo for JOTA, featuring the word "JOTA" in a stylized, handwritten font with a registered trademark symbol (®) to its upper right.

Škárova 16, 612 00 Brno

tel.: 539 086 580

e-mail: jota@jota.cz

www.jota.cz

V Brně roku 2017

První vydání

Počet stran 256

ISBN: 978-80-7565-103-7

KAPITOLA 1
JEZTE POMALU,
ABYSTE BĚHALI RYCHLE 1

KAPITOLA 2
NAŠE SPÍŽ 11

KAPITOLA 3
NĚCO NA ŽÍZEŇ 27

KAPITOLA 4
RANNÍ PALIVO 41

KAPITOLA 5
SVAČINKY A PŘEDKRMY 61

KAPITOLA 6
SALÁTY 79

KAPITOLA 7
POLÉVKY 101

KAPITOLA 8
VÝŽIVNÁ HLAVNÍ JÍDLA 119

KAPITOLA 9
PŘÍLOHY 155

KAPITOLA 10
OMÁČKY A DRESSINGY 167

KAPITOLA 11
ZDRAVÉ PAMLSKY 181

KAPITOLA 12
PRO BĚŽCE. POTRAVINY,
KTERÉ UZDRAVUJÍ 207

Dodatek A: Kuchařské tipy a náčiní 217

Dodatek B: Zdroje 220

Poděkování 223

O autorkách 226

Rejstřík 229



Úvod

Zaklepala jsem a otevřel mi Steve, manžel Shalane. Shalane právě obsluhovala gril na zadní terase svého domu vysoko v kopcích na jihozápadě Portlandu. Byl to jeden z těch nádherných večerů na konci léta, který si přímo říká o to, abyste se zastavili za starými přáteli. Přemýšlela jsem, kolik toho Shalane dokázala od doby našich nadšených začátků v týmu pro přespolní běh na univerzitě v Severní Karolíně. Říkala jsem si, jestli bych v závodě na jeden a půl kilometru ještě vůbec stačila jejímu maratonskému tempu.

Namířila jsem si to přímo na terasu, obě jsme vykřikly radostí a padly si do náruče. Naposledy jsme se viděly před více než dvěma lety v New York City, když Shalane zažila nezapomenutelný debut jako maratonská běžkyně. Já jsem tehdy pracovala pro Nike Running a Shalane za Nike běhala. Po škole jsme se obě přestěhovaly na západ do Portlandu, takže se naše cesty ještě stále často setkávaly, dokud jsem neodešla do zahraničí.

„Je to už celou věčnost,“ řekla Shalane. „Musíš mi vyprávět všechno o tom, jak se ti žije ve Švýcarsku. A nemůžu uvěřit, že jsi odešla z práce kvůli kuchařské škole v New Yorku. Jaké to tam bylo?“

„Je to pravda, máme si toho hodně co povídat. Ale začneš ty, protože zpozvám sleduju všechny tvoje závody a chci slyšet z první ruky, jak to děláš. Pořád ještě mám husí kůži vždycky, když tě vidím závodit na 26,2 (délka maratonu v mílích, pozn. překl.) proti těm nejlepším na světě!“ vykřikla jsem.

„Počkej, dám ti něco k pití. Co jsi přinesla? Ten salát vypadá úžasně. Co v něm je?“

„Až odejdu, bude se ti o něm zdát,“ zavtipkovala jsem. „Je to salát z kadeřávků a salátové čekanky se špaldou a mým dressingem z citrónu a pasty miso. Ten dressing bych mohla klidně pít. Je návykový.“

Náš rozhovor pokračoval tempem asi třikrát rychlejším, než je normální (Shalane je přece jen závodnice), přeskakovaly jsme z jednoho tématu na druhé a sdělovaly si novinky ze života, vracely se k náhodným vzpomínkám ze školy a já do toho vykřikovala, jak moc mi chyběl Portland – hlavně místní kulinární scéna, farmářský trh a nekonečné běžecké tratě. Naši manželé se rozhodli zůstat uvnitř a popíjet pivo z místního pivovaru a my jsme zatím na grilu obracely burgery z bizoního masa, brebentily jako holky v pubertě, které v sobě mají moc kofeinu, a obdivovaly výhled na Mount Hood, nad kterým se tajil dech.

Vzpomínaly jsme na jídla, která jsme si vařily v dobách svého společného bydlení na škole, i na večírek s masovým fondue, které všechny pořádně prohnalo na záchod. Tehdy jsme se aspoň snažily vařit. A tolik našich kolegů z týmu žilo jen na studených cereáliích, proteinových tyčinkách a sladkých křupa-vých chlebičkách potřených burákovým máslem.



Společně na mítinku Prefontaine Classic v Eugene v Oregonu, červen 2005.

Prozradila jsem Shalane, že i poté, co jsem vyšla z kuchařské školy, zůstaly její proslulé rýžové misky zvané „Od snídaně do večere“ v mém výběru jídel, která člověku vřdycky správi náladu.

Přesunuly jsme se dovnitř k jídelnímu stolu a vrhly se na lákavou hostinu ze šťavnatých burgerů, hranolků ze sladkých brambor kořeněných římským kmínem a mého salátu, který sklídl velký úspěch. Horečně jsem začala Shalane líčit všechno, co jsem se naučila o jídle a o výživě, a jak ohromný vliv měly tyto věci na mé zdraví a štěstí – a jak by mohly Shalane pomoci ve snaze dostat se počtvrté do olympijs-



Elyse připravuje u Shalane v kuchyni hranolky ze sladkých brambor.

ského týmu. Mluvily jsme o mylných představách ohledně složení zdravé stravy i o tom, jak znepokojivé trendy v dietách a produkty slibující věčné zdraví nadělají víc škody než užitku.

„Co kdyby lidé věděli, jak dobře jíme? Myslím, že by je šokovalo, kolik olivového oleje a másla spotřebuju za týden,“ řekla Shalane.

„Panuje představa, že zdravé jídlo je bez chuti, nudné a nemá styl,“ přikývla jsem. „A ve skutečnosti může být ohromně chutné a přinést člověku neuvěřitelné uspokojení. Naši kamarádi přicházejí o hodně.“

Jednoduché sezónní pokrmy, které jsme si spolu jako staří přátelé vychutnali, se toho večera staly inspirací pro náš rozhovor. Shalane se mi svěřila s pochybnostmi ohledně vlastního jídelníčku a se zjištěním, že jí už s přibývajícím věkem nevalná strava neprochází, hlavně když v tréninku naběhá skoro 200 kilometrů týdně. Já jí prozradila, že sním o brzkém založení rodiny a že mi přechod na jídelníček plný poctivých, neupravených potravin bohatých na zdravé tuky pomohl vyhrát patnáctiletý boj s amenoreou, absencí menstruace, se kterou jsem se jako sportovkyně potýkala.

Bavily jsme se o rekordně vysokém výskytu neplodnosti u běžkyň v naší zemi. Vyjádřila jsem přesvědčení, že problém je z velké části způsoben tím, že ženy nemají v jídelníčku dostatek výživných tuků. „V téhle zemi se tuků pořád bojíme,“ řekla jsem. To jsem si uvědomila, když jsem se odstěhovala do Švýcarska a viděla rozdíl v jídle. Tamní jogurt z plnotučného mléka byl vydatný, krémový a přírodní, nebyl zbavený tuku a jeho chuť nekazil přidaný cukr, umělé příchuti ani jedna ubohá jahoda, která to měla celé zachránit.

Podělily jsme se o nápady a řekly si: co kdybychom napsaly kuchařku pro sportovce, která by se v ničem nepodobala všem těm „odlehčeným a netučným“ kuchařkám pro běžce, jaké už jsou na trhu? Naše kniha by byla oslavou přirozené, neupravené stravy, bez posedlosti odměňováním sacharidů a proteinů a nejnovějšími dietními trendy. Ukázaly bychom



Elyse a Shalane ve společnosti svých manželů Andyho a Steva a Elysiny dcerky Lily na výletě na venkovské farmě Draper Girls.

všem běžcům, že pokud si dopřejí – ano, dopřejí – skutečné jídlo, zlepší se nejen jejich trénink a výkon, ale také celkové zdraví a zároveň si budou víc než kdy předtím vychutnávat to, co jedí.

A tak bylo – nad tou letní tabulí plnou výživného, domácího jídla u Shalane – rozhodnuto. Narodila se knížka *Běhejte rychle, jezte pomalu*.

Po večeři mě Shalane prováděla po svém domě, aby mi ukázala všechny renovace z poslední doby. Překvapilo mě, že v tom pečlivě uklizeném domě s bílými zdmi, který patří běžkyni světového formátu s dlouhým seznamem úspěchů, není žádná běžecká

výbava. Dokonce ani oslavovaná medaile z olympiády v Pekingu nebyla nikde k vidění. Když jsem se jí zeptala, kde má ten drahocenný bronz schovaný, lhostejně mi vysvětlila, že medaili nacpala do šuplíku mezi ponožky, aby náhodou nepodlehla samolibosti.

Náš projekt kuchařské knihy odstartovala Shalane tím, že si až do berlínského maratonu vedla deník o jídle. Zapisovala tam všechna jídla, která jedla, aby dosáhla maximálního výkonu. Pak jsme společně trávily dlouhé hodiny u mě v kuchyni a její oblíbená jídla jsme vylepšovaly do podoby dostupných receptů, o které budou strávnicki škemrat.

Po závodní sezóně, kterou trávila hltáním výživných jídel podle receptů do naší knihy, Shalane zjistila, že přirozeně získala svou závodní váhu – aniž se musela nějak šidit. Jídlo si užívala víc než kdy předtím a rychleji se zotavovala po vyčerpávajícím tréninku, kdy běhala přes 38 km ve výšce 2 100 metrů. Pokračovala tím, že ve svém domovském Bostonu zaběhla osobní maratonský rekord a nastavila americký rekord v silničním běhu na 10 km. Teď trénuje na maraton na olympiádu v Riu a cítí se silnější, než byla kdy dřív.

Každý recept v knížce *Běhejte rychle, jezte pomalu* byl pečlivě vypracován – Shalane k tomu posloužila

jako pokusný králík – tak, aby mělo jídlo co nejlepší chuť i výživovou hodnotu (tyhle dvě věci mohou jít naštěstí ruku v ruce) a aby zároveň snižovalo výskyt zánětů, potíží s trávením i obsah toxinů. Recepty z přirozených potravin s důrazem na chuť jsou dostupné pro kuchařské začátečníky, svou jednoduchostí vyhoví těm, kdo nemají času nazbyt, inspirují zkušené šéfkuchaře a výživovými hodnotami uspokojí každého, kdo žije aktivním životem.

Jakmile jsme dovedly k dokonalosti více než sto svých oblíbených receptů, pustily jsme je do světa, aby je mohl vyzkoušet úžasný tým běžců. Mezi jeho členy patřili středoškolský přespolní běžec, který měl



Elyse a její dcera Lily si společně pochutnávají na muffinech superhrdinů.



Shalane a její kolegyně z týmu Amy Craggová během kvalifikace na olympijský maraton v roce 2016.

ambice běhat i na vysoké, elitní maratonská běžkyně trénující na olympiádu v Riu, jeden výkonný ředitel běžající ultramaraton, jeden fyzik s titulem PhD, jeden běžající majitel obchodu, onkoložka se specializací na rakovinu prsu a dokonce jeden tatínek hledající inspiraci, jak zdravěji vařit pro svou aktivní rodinu (děkujeme svému odhodlanému týmu hladových dobrovolníků). Naše recepty prošly i profesionální zkouškou, kterou prováděla skvělá Megan Scottová z redakce kuchařky *Joy of Cooking*. A jako zlatý hřebík Shalane, navzdory svému šílenému tré-

ninkovému a cestovnímu rozvrhu, podrobila každičký recept z naší knížky zkoušce přímo „v provozu“.

Testování receptů máme dávno za sebou, ale ze své kuchařky vaříme pořád – protože tohle je jídlo, které milujeme a o které se moc rády dělíme se svými přáteli a rodinou. A teď už se nemůžeme dočkat, až se o tuhle sbírku svých nejlepších receptů a neuvěřitelných moudrostí o výživě podělíme s vámi. Připravte se: na cestě k novému osobnímu rekordu budete krájet, rychle opékat, vařit na mírném ohni i péct!



KAPITOLA 1 **JEZTE POMALU,
ABYSTE BĚHALI
RYCHLE**



Jako běžci se tolik zaměřujeme na své okamžité energetické potřeby, že propadáme posedlosti makroživinami a zapomínáme, že ne všechny bílkoviny, tuky a sacharidy jsou si rovné. Zátěž, které je tělo při běhu vystaveno, znamená, že aby běžec zůstal zdravý, potřebuje co největší množství antioxidantů, vitamínů i minerálů. Ve společnosti zvyklé na zpracované potraviny, plodiny dopravované přes polovinu zeměkoule a maso z velkochovů je naplnění našich výživových potřeb obtížnější než kdykoli předtím. V důsledku toho chybějí běžcům z celého světa ve stravě výživné látky, které jejich tělo potřebuje, aby prospívalo.

Možnost naučit lidi věnující se vytrvalostním sportům, jako jste vy, něco o způsobu výživy pro běh na dlouhé tratě, nás inspirovala k tomu, abychom se celým srdcem ponořily do psaní této knihy. Tento způsob stravování vám nenavrhujeme jen proto, abyste překonali své osobní rekordy nebo jako první proběhli cílovou páskou. K tomu vám tato kniha může pomoci, ale díváme se dál než za cílovou čáru – máme zacíleno na celoživotní zdraví a spokojenost.

Než se začtete do našich receptů, chceme vám sdělit něco ze svých poznatků o zdravém jídle. Rozhodovat o tom, co budeme jíst, abychom jedly dobře, se pro nás stalo v podstatě přirozenou věcí – způsobem života. Mnoha našim kolegům běžcům mohl ale náš způsob stravování zpočátku připadat zvláštní a mohli se ho bát. Nemějte strach. Brzy přijdete na to, že pro náš přístup spočívající v maximálním příjmu výživných látek, který tělu umožní fungovat naplno, je na prvním místě chuť a zábava.

Všichni víme, co to znamená „běhat rychle“, že? Trochu se odvažte a zkuste žít naplno! Chceme, abyste dokázali právě to a ještě víc. „Běhat rychle“ v širším smyslu znamená, že ve svém chorobně rychlém životním stylu nejen přežijeme, ale budeme v něm prospívat – ve způsobu života, který, jak se zdá, nevede k tomu, abychom měli čas (nebo energii) vařit. Přesvědčíme vás o opaku!

Co ale vlastně myslíme tím „jíst pomalu“? Znamená to mnohem víc, než si jen najít dostatek času na to, abychom se najedli. Znamená to náš způsob stravování, jehož součástí je připravit si výživné jídlo od samého začátku. Sednout si ke stolu, místo abychom jedli v poklusu, vychutnat si jídlo ve společnosti přátel a rodiny, vyhledávat potraviny vypěstované a vyrobené s potřebnou péčí a zaměřit se na to, co naše tělo potřebuje, aby se mělo dobře.

FUNGOVÁNÍ NAPRÁZDNO

Navzdory všem medicínským objevům za posledních 50 let lidstvo neprosperuje. Ve skutečnosti jsme dnes méně zdraví než byli naši prarodiče. Poprvé v historii lze u dětí narozených dnes očekávat kratší život než u jejich rodičů. Výskyt chronických onemocnění, jako je rakovina, nemoci srdce, cukrovka a deprese, je dlouhodobě nejvyšší. Studie ukazují, že jednou

z hlavních příčin těchto zbytečných onemocnění je nezdravá strava.

Ačkoli běžci stojí na piedestalu jako ztělesnění zdraví, víme až příliš dobře, že běžci ani ostatní vytrvalostní sportovci nejsou vůči těmto závažným zdravotním problémům zdaleka imunní. Hotové pokrmy a přípravky, které běžci s chutí konzumují, včetně

tyčinek, gelů a sportovních nápojů, nejen neobsahují skutečně výživné látky, ale mají rovněž vysoký obsah surovin podporujících záněty, jako jsou zušlechtně obiloviny, umělá sladidla, průmyslově zpracované oleje a umělé přísady.

Na trhu s potravinami dnes existuje více než 600 000 položek. 80 procent z nich obsahuje přidaný cukr a většina hotových balených potravin je chudá na výživné látky a obsahuje přidané chemikálie. To je děsivé, pokud si uvědomíme, že pro většinu Američanů tvoří balená jídla více než 70 procent jídelníčku.

V důsledku toho, že se spoléhají na nedostatečně výživná zpracovaná jídla, trpí většina Američanů nadváhou a podvýživou a žije z prázdných kalorií. Zpracované potraviny obstarají objem, ale nezajistí výživu. Pro sportovce může mít fungování na prázdných kaloriích okamžité negativní dopady a vést k dlouhodobým zdravotním potížím.

Kromě toho jsou běžci neustále bombardováni zprávami o hubnutí, počtech kalorií, detoxu na bázi šťáv, dietách s nízkým obsahem sacharidů, dietách s nízkým obsahem tuků – a tak dále a tak dále. Kvůli těmto zprávám se utváří nezdravý vztah k jídlu, nevážené stravovací návyky, fobie z jídla, posedlost hubnutím, opakují se diety s jojo efektem, vznikají chorobné chutě na jídlo, podvýživa, výkyvy tělesné hmotnosti a poruchy příjmu potravy.

Odhaduje se, že nejméně polovina všech běžců odchází v určitém okamžiku do ústraní kvůli zranění. Správná strava může sportovci pomoci, aby se ze zranění zotavil. Jídlo může mít neuvěřitelně ozdravné účinky, takzvaná standardní americká strava má však vysoký podíl surovin podporujících záněty a nízký podíl surovin, které uzdravují. Pro sportovce, jehož tělo se neustále hroutí vlivem intenzivních tréninků, je strava bohatá na živiny zcela zásadní k tomu, aby se zotavoval rychleji.

Ron Thompson, PhD, FAED, CEDS, spoluautor knihy *Poruchy příjmu potravy ve sportu*, říká: „Když položíte trenérům a sportovcům otázku, co nejvíce přispívá k dobré sportovní výkonnosti, uvádějí často věci jako maximální využití kyslíku, tréninková zátěž nebo nějaký konkrétní typ tréninku. Takové faktory jsou pro sportovní výkonnost důležité, ale pokud sportovci a trenéři odpovídají tímto způsobem, uniká jim jádro problému. Kromě genetiky přispívá k dobrému sportovnímu výkonu nejvíce dobré zdraví, a k dobrému zdraví (kromě genetiky) nejvíce přispívá kvalitní strava. Sportovec, který má kvalitní výživu, bude podávat nejen lepší výkony, ale bude tyto lepší výkony podávat po delší dobu.“

Protože v oběhu je ohromné množství zavádějících informací – z nichž většinu mají na svědomí potravinářské společnosti – není nijak překvapivé, že tak základní a intuitivní věc jako jídlo je dnes tak složitá. Následkem toho, že jsme na každém kroku bombardováni potravinářskými produkty, je skutečnost, že již nejsme v souladu s jednou ze svých nejzákladnějších potřeb: s jídlem. Přišli jsme o instinkt sáhnout po potravinách, které nám při náročném životním stylu poslouží jako nejlepší „palivo“.



VÝŽIVA, KTERÁ HÝČKÁ

„Výživa, která hýčká“ je způsob, jak definujeme svůj styl stravování. Víme, že naše těla tvrdě pracují a potřebují pořádné pohonné látky, proto se hýčkáme svými oblíbenými přirozenými potravinami. Když se nasytíme zdravým jídlem, které milujeme, a nejsme posedlí počítáním kalorií, obsahu sacharidů nebo tuků, jsme schopni jíst v souladu s tím, co naše tělo potřebuje. Víme, že skutečné jídlo člověka opravdu uspokojí a umožní tělu optimálně fungovat, aniž bychom přibrali na váze.

Naproti tomu věříme, že diety vedou k nevyváženému stravování, jehož následkem je touha po cukru, záchvaty konzumace různých dobrot a nakonec také tloustnutí. Místo počítání kalorií proto věnujeme svou energii tomu, abychom jedly vyváženou stravu bohatou na prospěšné potraviny – potraviny, které nám zajistí stálý dostatek energie a spokojenost.

Recepty v této knize neuvádějí počty kalorií ani makroživin (sacharidy, bílkoviny, tuky). Nejedná se

o nepozornost, ale o úmysl. Neptejte se nás, kolik gramů bílkovin je v našich vysokohorských bizozních masových kuličkách s jednoduchou omáčkou marinara (strana 120) nebo kolik gramů tuku obsahují muffiny superhrdinů (strana 42). Nevíme to a je nám to jedno. Místo toho vám povíme něco o všech těch neuvěřitelných fytochemických látkách, antioxidantech a omega-3 mastných kyselinách a o úžasných způsobech, jak mohou tato chutná jídla pomoci dodat vašemu tréninku mimořádný náboj.

Není makroživina jako makroživina. Posuzovat, jak je která potravina zdravá, podle toho, kolik gramů bílkovin nebo tuků obsahuje, je nebezpečné – tyto údaje totiž nevyovídají nic o výživové hodnotě potraviny. Je to, jako byste si koupili pár běžeckých bot jen na základě toho, jakou mají hmotnost, a nehlédli byste na kvalitu technologie ani nepřihlíželi k tomu, jak vám sedí na noze.



JÍST SKUTEČNÉ JÍDLO

Když se rozhodujeme, co jíst, abychom jedli dobře, je nejlepší posoudit celý široký kontext, včetně toho, odkud jídlo pochází, jak bylo vypěstováno, do jaké míry bylo zpracováno, jak chutná a – což je ze všeho nejdůležitější – jak se po něm cítíme.

Pro nás to znamená konzumovat pestrou stravu, která obsahuje maso, zeleninu, ovoce, zakysané mléčné výrobky, luštěniny, celozrnné obilniny, ořechy, semena a další potraviny. Vyhýbáme se zpracovaným jídlům a omezujeme spotřebu zušlechťených obilovin a rafinovaného cukru – po těchto potravinách se necítíme dobře. Co nejvíce vyhledáváme organické a místní suroviny a s chutí se stravujeme podle sezóny, protože plodiny sklizené na vrcholu sezóny nejen lépe chutnají, ale mají také vyšší obsah živin.

Maso nejíme každý den, ale věříme, že je zdravé je do jídelníčku pravidelně zařazovat. V mnoha našich jídlech hraje prim zelenina a maso se ocitá v úloze

nenápadného společníka. Snažíme se v co nejvyšší míře nakupovat maso u místních zemědělců, kterým důvěřujeme a kterým není lhostejný osud naší planety. Kuřecí maso z volného chovu, hovězí, bizoní a jehněčí, které kupujeme, je drahé. Naší filozofií však je jíst maso vyšší kvality v menším množství, a zajistit si tak maximum výživných látek.

Ne každý si může dovolit kupovat stále biopotraviny, ale pokud máte možnost, volte potraviny organické, místní nebo z udržitelných zdrojů. U masa, mořských plodů a mléčných výrobků vybírejte z produkce co nejméně zasažené pesticidy. Zvažte, jak rozpočet seškrtat v jiných oblastech a dobré jídlo dát na první místo. Ve Spojených státech utratíme za jídlo méně než v jakékoli jiné rozvinuté zemi, pouhých 6,4 % ze svých celkových výdajů, a více než v jakékoli jiné zemi utratíme za zdravotní péči. Pokud utrácíte peníze v obchodě s kvalitními potravinami nebo na farmářském trhu, investujete do své budoucnosti.



Doufáme, že pro vás tento způsob stravování bude osvěžující. Pokud jíte převážně předem neupravené, přirozené potraviny, nepotřebujete jich velké množství, abyste jedli zdravě a vyváženě. Může však být zprvu obtížné odvyknout si jíst velká množství a naladit se na signály, které tělo vysílá, pokud má hlad.

TUK ZNAMENÁ CHUŤ A POHON PRO TĚLO

Ve svých receptech se neomlouváme za množství tuku. Opékáme na olivovém oleji, pečeme na másle a kokosovém oleji, vmícháváme plnotučný jogurt, suroviny necháváme povařit v kokosovém mléce a k pokapání používáme dressinky a omáčky.

Proč?

Tuk je nosičem chuti a výživných látek. Bez tuku se mnoho vitamínů a minerálů nedokáže vstřebat. Tuk je rovněž primárním zdrojem energie – reálně využitelné energie, která může vaše tělo zásobovat během vytrvalostních disciplín. Jídlo bohaté na zdravé tuky ve vás zanechá pocit nasycení, lépe vás vyživí a s menší pravděpodobností pak sáhnete po berličce v podobě cukru.

Běžci jsou často posedlí sledováním obsahu sacharidů a bílkovin a zapomínají, že i tuk je důležitým stavebním prvkem. Jak nasycený, tak i nenasycený tuk z přirozených potravin má zásadní význam pro zdravou funkci mozku, výkonnost kardiovaskulárního systému, hormonální rovnováhu, správnou tvorbu svalů a pro potlačení zánětů. Studie ukazují, že strava bohatá na prospěšné tuky ve skutečnosti povzbuzuje metabolismus, místo aby způsobovala tloustnutí.

Zejména sportující ženy, pokud nemají ve stravě dostatek tuku, mohou trpět hormonální nerovnováhou. Odhaduje se, že 20 procent aktivních žen a až 45 procent žen, které závodně běhají, trpí absencí menstruace, která může vést ke ztrátě kostní hmoty a problémům s plodností. Když tělo nedostává dostatek „pohonných hmot“, začne vyřazovat z provozu

Naše společnost nás neprogramovala tak, abychom o jídle uvažovali v souvislosti s kaloriemi nebo cenou (negativa), nikoli v souvislosti s výživou a uspokojením (pozitiva). Zpomalit, udělat si čas na vaření a vychutnat si každé sousto vám pomůže.

systémy, které nejsou nezbytné k přežití, přičemž ženský reprodukční systém je na řadě jako jeden z prvních. Zvýšením podílu vysoce kvalitních kalorií v jídelníčku je možné tento škodlivý stav zvrátit.

Mezi zdroje tuků, které jsme si oblíbily pro jejich zdraví prospěšné vlastnosti a schopnost proměnit obyčejné potraviny v zázračné lahůdky, patří ořechy, semena, avokádo, kokosový olej, olivový olej, plnotučný jogurt, maso a máslo (více o těchto tucích se dočtete ve 2. kapitole).

Naproti tomu tuky obsažené v balených hotových pokrmech a rychlém občerstvení jsou často nezdravé hydrogenované tuky, které vznikly v laboratořích umělými chemickými procesy, díky nimž získávají dlouhou trvanlivost. Tyto tuky, které přispívají k tvorbě zánětů, žádné zdraví prospěšné vlastnosti nemají a ukládají se v těle, místo aby se spálily jako pohonná látka. To má za následek nárůst tělesné hmotnosti a také zvýšení pravděpodobnosti srdečních chorob. Není o co stát.

Byli jsme naprogramováni tak, abychom tuk pokládali za něco škodlivého, ale pamatujte si, že není tuk jako tuk. Tuky, které používáme v následujících receptech, jsou tuky, které hýčkají tělo, jsou bohaté na výživné látky a dodávají energii.

Zdravé jídlo si bohužel v průběhu let vysloužilo nepříznivou reputaci jako mdlé a nudné. Takové být nemusí. V celé řadě vašich oblíbených jídel je spousta výživných látek (a ne, nemluvíme tu jen o zelenině!). Až vás ve druhé kapitole vezmeme na prohlídku svých spíží, budete nadšeni tím, co objevíte!

JEZTE JAKO SHALANE

Možná by vás zajímalo, jak se Shalane dostává na optimální závodní váhu, když nepočítá kalorie. Shalane se každíčký den vědomě snaží jíst čerstvé, přirozené potraviny, ale neřídí se žádným výživovým plánem. Své schopnosti šílené matematicky si raději šetří na počítání mil a výpočet vzdáleností v děleném tréninku. Vyhýbá se předem zpracovaným jídlům a svačinkám s obsahem cukru, protože tato jídla jsou málo výživná a zabírají místo skutečnému jídlu, po kterém její tělo touží.

Když se připravuje na důležitý závod, omezí Shalane konzumaci sladkostí a vzdá se skleničky vína, kterou si občas dopřává. Jinak jí stejně jako kdykoli jindy – s chutí si dává výživná jídla a oceňuje to, co je dobré.

Od té doby, co Shalane začala hltat recepty z téhle knížky, dostává se na ideální závodní váhu přirozeně, aniž by se nějak šidila. Už nemá nutkavou chuť na sladké dobroty a po každém jídle má pocit nasy-

cení. Byla to osvěžující změna dosavadních pravidel, díky které si může užít zábavu v kuchyni. Na vaření se teď dívá jako na tréninkový nástroj, který je stejně důležitý jako další cvičení.

Abychom vám pomohli přejít na stravu na bázi vyvážených přirozených potravin, vypracovaly jsme přehled zachycující, jak pro Shalane vypadá typický týdenní jídelníček. Jeho součástí jsou křížové odkazy na recepty z této knihy, bez kterých nedokáže žít. Uvedly jsme také „akční“ recepty, které jí dodávají energii v den závodu, včetně toho, co jí v předvečer důležitých maratonů a ráno před nimi.

Důležité je pamatovat na to, že různá jídla působí na každého jinak. Měli byste vždy naslouchat vlastnímu tělu a jíst to, po čem se cítíte dobře. Večer před závodem ani ráno v den, kdy se koná, nikdy nezkoušejte nic nového. Nová jídla zkoušejte před běžecským tréninkem a zjišťujte, co trávíte nejlépe.

OBLÍBENÁ JÍDLA PŘED MARATONEM

Večeře před závodem

Hustá protichřipková polévka z kuřete a rýže, strana 108

Vysokohorské bizoní masové kuličky s jednoduchou omáčkou marinara, strana 120

Placičky z divokého lososa a sladkých brambor, strana 142

Treska v parmezánové krustě s bylinkami, strana 150

Hranolky ze sladkých brambor, strana 161

Snídaně v den maratonu

Závodní ovesná kaše (s banánem, ořechy, rozinkami), strana 53

Toast s domácím ořechovým máslem (sladké máslo tahini se skořicí, strana 204, nebo kávové arašídové máslo s vanilkou, strana 205)

Káva

Hydratační nápoj

Oslava po závodě


Hummus nezničitelných, strana 73, s lupínky pita s oreganem a mořskou solí, strana 74

Řecké bizoní burgery, strana 138, s avokádovým krémem, strana 178

Pivo z oregonského minipivovaru

Donuty ...psst, to je tajemství

Mandlový dort bez mouky, strana 184



**CHUTNÉ RECEPTY PLNÉ ENERGIE
OD OLYMPIJSKÉ MARATONSKÉ BĚŽKYNĚ
SVĚTOVÉHO FORMÁTU A ŠÉFKUCHAŘKY
PROSAZUJÍCÍ PŘIROZENOU
PLNOHODNOTNOU STRAVU**

„Utišit své chutě zdravým jídlem je pro mě návod, jak vydržet u běhání dlouho. Kniha přináší rozumné rady i chutné a nutričně hodnotné recepty – konečně ta pravá příručka do běžecké kuchyně.“

JOAN SAMUELSONOVÁ BENOITOVÁ,
vůbec první olympijská maratonská šampionka

„Jste tím, čím živíte svoje tělo. Shalane a Elyse přinášejí úžasné recepty, které tělu dodají potřebnou výživu. Tuto knihu vřele doporučuji každému, kdo chce vyniknout v běhu nebo prostě jen žít zdravým, aktivním životem.“

MEB KEFLEZIGHI,
běžec na dlouhých tratích, čtyřnásobný
americký olympijský šampion

„V oblasti diet existuje opravdu hodně zavádějících trendů, které jsou vnucovány mladým sportovkyním. Konečně je tu knížka podle mého gusta – taková, která oslavuje skutečné jídlo!“

ALLYSON FELIXOVÁ,
sprinterka, držitelka zlaté olympijské medaile

WWW.JOTA.CZ

populárně naučná



9 788075 651037

