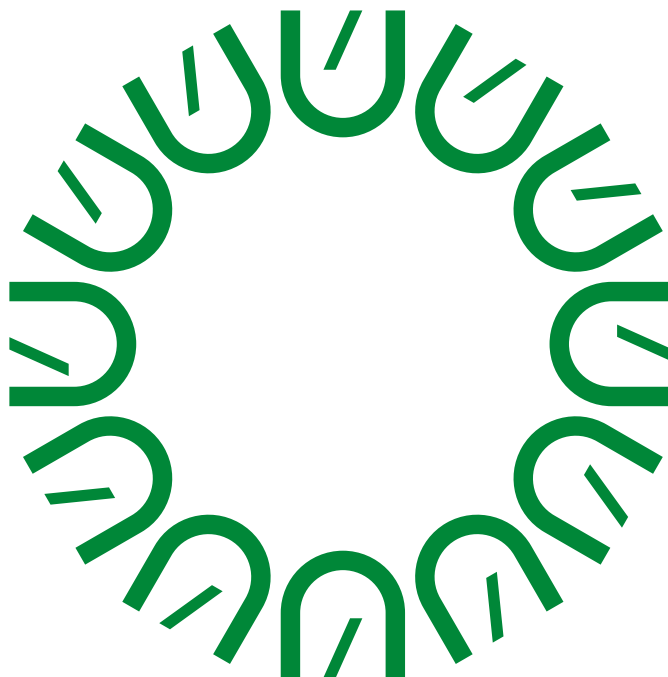


Obsah

Úvod	2
Tvarohová štola s mandlemi	4
Tvarohová štola	6
Linecké cukroví s bílým jogurtem	8
Kakaové sušenky s ořechy	10
Sušenky s kakaem	12
Tvarohové vánoční madlenky	14
Vánoční stromeček z kynutého těsta	16
Pomazánky	18
Bramborový salát s jogurtem	19

Vánoční období je časem, který máme spojen s klidem, odpočinkem i slavnostní atmosférou a v neposlední řadě báječným jídlem. Léčba onkologického onemocnění je oproti tomu dobou, která mnohdy vyžaduje úpravu stravy, změnu přípravy a podávání jiného druhu jídla. Jak skloubit tyto dva zcela odlišné světy? Nabízíme Vám tipy, jak co nejlépe a s pocitem jistoty zvládnout pečení cukroví, přípravu štědrovečerní večeře i pohoštění, včetně receptů vhodných pro specifické dietní stravování při onkologické léčbě.

- Vždy dbejte na doporučení lékaře a na aktuální zdravotní stav při výběru potravin. Je možné, že nebudete potřebovat žádná dietní omezení.
- Nedržte dietu, když to není nezbytně nutné (ze zdravotních důvodů).
- Všechna doporučení, která nejsou dána konkrétně Vám, jsou obecná. Mohou Vám pomoci při výběru potravin, ale přihlížejte k tomu, jaká strava (výběr potravin) Vám vyhovuje (nezpůsobuje Vám potíže).
- Nezaměňujte stravu pro prevenci onemocnění a při léčbě. Platí zde jiná pravidla.
- V případě potíží s příjmem stravy a udržení dobrého stavu výživy důrazně dbejte na příjem kvalitních bílkovin.
- Vyloučením cukru ze stravy nelze nádorové onemocnění vyléčit. Výhodnější a zdraví prospěšnější je příjem potravin obsahujících sacharidy, což je například i ovoce a celozrnné pečivo. Jednoduché cukry doporučujeme jíst v množství přiměřeném.



Pokud jednorázově sníte pět vanilkových rohlíčků, neublíží Vám to. Konzumaci nadměrného množství jednoduchých cukrů dlouhodobě však nedoporučujeme.

- V případě nevolností, pocitu „žaludku na vodě“ vyzkoušejte stravu šetřícího charakteru.
- Pokud Vám byla doporučena strava šetřící a máte neodolatelnou chuť na vanilkový rohlíček (vánoční cukroví s ořechy), kousek ochutnejte, ale buďte obezřetní. Nedoporučujeme sníst větší množství.
- Vyvarujte se přejedení a následné nevolnosti naplánováním si Vašeho jídelníčku na celý den. Nezapomínejte pro péči o rodinu na vlastní potřeby, které mohou být při léčbě onkologického onemocnění jiné, než jste zvyklí.
- Informace o výživě v textové podobě najdete na webových stránkách Masarykova onkologického ústavu www.mou.cz v sekci pro pacienty.
- **Přejeme Vám, abyste jedli s láskou a chutí!**

Původní rodinné recepty pro Vás upravila, vyzkoušela a fotografie nafotila nutriční terapeutka Laura Janoušková.

TVAROHOVÁ ŠTOLA S MANDLEMI

Vhodné pro stravování bez dietního omezení s důrazem na příjem bílkovin.

Ingredience:

- 200 g hladké mouky
- 200 g polohrubé mouky
- 100 g špaldové mouky
- 1 kypřicí prášek do pečiva
- vanilkový cukr
- 150 g cukru krupice
- 150 g másla (pokojová teplota) + 30 g rozpuštěného másla na potření
- 50 g nahrubo mletých mandlí
- nastrouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu
- špetka soli
- 2 vejce
- 250 g měkkého tvarohu v alobalu (polotučný)
- 100 g kandovaného ovoce
- 50 g moučkového cukru na posypání

Z přesáté mouky, kypřicího prášku, vanilkového a krupicového cukru, másla, mandlí, citrónové kůry, soli, vajec a tvarohu vypracujeme těsto, které vyválíme na silnější plát. Vyválené těsto posypeme kandovaným ovocem. Těsto opět propracujeme a necháme půl hodiny odležet. Troubu necháme předehřát na 180° (horkovzdušnou na 160°). Z odleželého těsta vypracujeme jednu velkou šišku, nebo dvě menší. Štolu/y dáme na plech vyložený pečícím papírem. Před pečením potřeme rozpuštěným máslem. Pečeme přibližně 60 minut. Upečené stoly opět potřeme rozpuštěným máslem a necháme zchladnout. Po zchladnutí posypeme moučkovým cukrem.



TVAROHOVÁ ŠTOLA

Vhodné pro dietu šetřící s důrazem na příjem bílkovin.

Ingredience:

- 200 g hladké mouky
- 200 g polohrubé mouky
- 100 g špaldové hladké mouky
- 1 kypřicí prášek do pečiva
- vanilkový cukr
- 150 g cukru krupice
- 150 g másla (pokojová teplota) + 30 g rozpuštěného másla na potřeni
- nastrohaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu
- špetka soli
- 2 vejce
- 250 g měkkého tvarohu v alobalu (polotučný)
- 100 g kandované třešně
- 50 g moučkového cukru na posypání

Z přesáté mouky, kypřicího prášku, vanilkového a krupicového cukru, másla, citrónové kůry, soli, vajec a tvarohu vypracujeme těsto, které vyválíme na silnější plát. Vyválené těsto posypeme kandovanými třešněmi. Těsto opět propracujeme a necháme půl hodiny odležet. Troubu necháme předehřát na 180° (horkovzdušnou na 160°). Z odleželého těsta vypracujeme jednu velkou šišku, nebo dvě menší. Štolu/y dáme na plech vyložený pečícím papírem. Před pečením potřeme rozpuštěným máslem. Pečeme přibližně 60 minut. Upečené štolu opět potřeme rozpuštěným máslem a necháme zchladnout. Po zchladnutí posypeme moučkovým cukrem.



LINECKÉ CUKROVÍ S BÍLÝM JOGURTEM

Vhodné pro stravování bez dietního omezení, ale i dietu šetřící a dietu šetřící s omezením zbytků s důrazem na příjem bílkovin.

Ingredience:

- 250 g hladká mouka
- 250 g špaldová hladká mouka
- 250 g másla (pokojová teplota)
- 120 ml bílého jogurtu
- 50 g moučkového cukru
- citrónová kůra z ½ chemicky neošetřeného citrónu
- vanilkový cukr
- meruňková marmeláda

Máslo pokojové teploty utřeme s bílým jogurtem a vanilkovým cukrem do pěny. Střídavě přisypáváme mouku a moučkový cukr. Těsto dáme odležet alespoň na jeden den do lednice. Předehřejeme si troubu na 160°. Odleželé těsto rozválíme na pomoučené ploše a pomocí formiček vykrajujeme různé tvary, které klademe na plech vyložený pečícím papírem. Linecké cukroví pečeme přibližně 12-15 minut. Vychladlé cukroví lepíme marmeládou a sypeme moučkovým cukrem.



KAKAOVÉ SUŠENKY S OŘECHY

Vhodné pro stravování bez dietního omezení.

Ingredience:

- 100 g másla (pokojová teplota)
- 100 g žitné mouky
- 40 g holandského kakaa
- 60 g mletých ořechů
(vlašské, lískové, pistácie,...)
+ 20 g mletých pistácií na posyp
- 45 g cukru krupice
- 2 žloutky

Z uvedených ingrediencí vypracujeme nelepivé těsto, které zabalíme do potravinové folie a necháme alespoň 2 hodiny odpočívat v lednici. Troubu předehřejeme na 170° a z odleželého těsta vytvarujeme menší kuličky, které zploštíme pomocí vidličky a sypeme mletými pistáciemi. Pečeme přibližně 10 minut.



SUŠENKY S KAKAEM

Vhodné pro stravování bez dietního omezení, ale i dietu šetřící a dietu šetřící s omezením zbytků.

Ingredience:

- 100 g másla (pokojová teplota)
- 170 g hladké mouky
- 30 g holandského kakaa
- 45 g cukru krupice
- 2 žloutky

Z uvedených ingrediencí vypracujeme nelepivé těsto, které zabalíme do potravinové folie a necháme alespoň 2 hodiny odpočívat v lednici. Troubu předehřejeme na 170° a z odleželého těsta vytvarujeme menší kuličky, které zploštíme pomocí vidličky. Pečeme přibližně 10 minut.



TVAROHOVÉ VÁNOČNÍ MADLENKY

Vhodné pro stravování bez dietního omezení, ale i dietu šetřící a dietu šetřící s omezením zbytků s důrazem na příjem bílkovin.

Ingredience:

- 125 g špaldové hladké mouky
- 125 g hladké mouky
- 75 g polotučného tvarohu ve vaničce
- 75 g bílého jogurtu
- 200 g moučkového cukru
- 170 g másla (pokojové teploty)
- máslo na vymazání formiček
- polohrubá mouka na vysypání formiček
- moučkový cukr na obalení

Prosátou mouku smícháme s tvarohem, jogurtem, moučkovým cukrem a máslem. Troubu rozežřejeme na 170°. Těsto necháme odstát a poté lijeme do vymazaných a moukou vysypáných formiček. Pečeme 15-20 min (dle velikosti formiček). Po upečení madlenky vyndáme z formy a teplé obalujeme v moučkovém cukru.



VÁNOČNÍ STROMEČEK Z KYNUTÉHO TĚSTA

Vhodné pro stravování bez dietního omezení.

Ingredience:

- 250 g špaldové mouky
- 250 g hladké mouky
- 150 ml mléka
- 150 ml vody
- 70 g olivového oleje
- 21 g čerstvé droždí
- 5 g cukru krystal
- 5 g soli
- sušený a čerstvý rozmarýn
- 1 ks vejce

Do vlažného mléka rozdrobíme droždí, přidáme cukr, lžičku mouky a necháme vzejít kvásek. Zbytek mouky prosejeme do mísy, přidáme vlažnou vodu, vzejitý kvásek, olej, sůl, sušený rozmarýn a pomocí kuchyňského robota s hnětacím hákem (nebo pomocí vařečky) uhněteme těsto. Mísu s těstem zakryjeme potravinářskou folií a necháme alespoň 1 hodinu kynout na teplém místě. Troubu předehřejeme na 190° (horkovzdušnou na 170°). Z vykynutého těsta uděláme 38 menších bochánků, z kterých poskládáme na plech vyloženým pečícím papírem stromeček (viz obrázek). Necháme dalších 15 minut kynout. Před pečením stromeček potřeme rozšlehaným vajíčkem. Pečeme přibližně 20 – 25 minut. Zdobíme čerstvým rozmarýnem.



SÝROVÁ POMAZÁNKA S MRKVÍ

Vhodné pro stravování bez dietního omezení, ale i dietu šetřící s důrazem na příjem bílkovin.

Ingredience:

- 150 g žervé
- 100 g polotučného tvarohu ve vaničce
- 20 g bílého jogurtu (množství upravit dle konzistence)
- 2 najemno nastrouhané mrkve
- pažitka, petrželová nať
- sůl

Z tvarohu, žervé, bílého jogurtu vyšleháme hladký krém. Do krému vmícháme najemno nastrouhanou mrkev, pažitku, petrželovou nať a dochutíme solí.

POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ŘEPY

Vhodné pro stravování bez dietního omezení, ale i dietu šetřící a dietu šetřící s omezením zbytků s důrazem na příjem bílkovin.

Ingredience:

- 120 g červená řepa
- 1 vejce uvařené natvrdo
- 10 g řepkového oleje
- 100 g pomazánkového másla
- sůl, citrónová šťáva

Řepu omyjeme a vaříme do měkka. Uvařenou řepu a vejce nastrouháme najemno, přidáme olej, pomazánkové máslo, dle chuti osolíme a okyselíme.

BRAMBOROVÝ SALÁT S JOGURTEM

Vhodné pro stravování bez dietního omezení, ale i dietu šetřící a dietu šetřící s omezením zbytků s důrazem na příjem bílkovin.

Ingredience:

- 550 g brambor varného typu A
- 2 vejce
- 2 větší mrkve
- 1 menší celer
- 1 petržel
- 150 g bílého polotučného jogurtu
- sůl, citrónová šťáva

Brambory omyjeme a uvaříme i se slupkou v osolené vodě do změknutí. Po uvaření necháme vychladnout a mezitím uvaříme vejce natvrdo, mrkev, celer a petržel do změknutí. Oloupané brambory, mrkev, celer a petržel nakrájíme na kostičky (na brambory můžeme použít kráječ). Vejce nastrouháme najemno. K zelenině a vajíčkám přidáme bílý jogurt a dle chuti dosolíme a okyselíme citrónovou šťávou.

