

# BEZVA ZELENINOVÁ • GULÁČ

ÁĎetrtek, 19 bÁĎezen 2015

V roce 2007 jsem zjistil, ÁĎe mi vadí být obézní. BÁĎhem jednoho roku jsem pak zhubnul 30 kilo - z pÁĎvodní váhy 112 na 82 kilo. Moje výškar;ka je 187 cm. Ale potom od roku 2008 do prosince 2014 jsem pÁĎřbral 19 kilo zpátky. Jako úspÁĎch beru, ÁĎe jsem alespoÁĎ tÁĎch 11 kilo dole udržÁĎel. Od ledna 2015 drÁĎím zase dietu a za 2,5 mÁĎíce jsem zhubnul 10 kilo, mám momentálnÁĎ 91 kilo.

Je to paráda a pokračÁĎuji v hubnutí dál, pevnÁĎ doufám, ÁĎe tato dieta bude i poslední. Vymýšlím si vlastní rece jako je tÁĎeba 4 kilový zeleninový guláĎ, který pak mám na 2 dny. Nacpu se a sním jen 5.359 kilojoulÁĎ na den. A hlavnÁĎ: naĎel jsem zpÁĎ sob, jak pÁĎřpravit zeleninu takovým zpÁĎ sobem, aby to bylo syté a i pro chlapa chutné jídlo. PatÁĎím totiÁĎ do skupiny lidí, kteÁĎí preferují maso a zeleninu nemusí vidÁĎt ani z dálky. Tady je vĎechno, co potÁĎebuju: Syrová vepÁĎová krkoviÁĎka kupuji zásadně vaniÁĎky v hypermarketu, vyberu si tu nejlibovejš;í a nejhezÁĎí, klidně pÁĎehrabuji a vybírám 10 minut. KrkoviÁĎku proto, ÁĎe má dobrou ĎeĎavu. ZkouĎel jsem i k ale ta je suchá. Sice má krkoviÁĎka více kilojoulÁĎ, ale dá lepĎší vÁĎni masa. KrkoviÁĎku podleji 0,5 litrem vody a podusím ji, potom ji nakrájím na malé kostiÁĎky. Cibule VyuÁĎívám vývaru z krkoviÁĎky a v nÁĎm cibuli podusím do mÁĎkka. Potom mám ve zvyku tam vhodit kostiÁĎky krkovice, vĎechno osolím a opepÁĎím a promíchám. Mrkev nakrájím na kostiÁĎky. Potom zaÁĎíná maraton vaÁĎení - 3 krát po 10 minutách. VÁĎdy ji po tÁĎch deseti minutách sliju pÁĎes nerezov cedník, propláchnu a znovu vaÁĎím. To proto, abych ji zbavil mrkvové chuti a celý guláĎ byl chuÁĎově výrazně masový, i kdyÁĎ masa v nÁĎm je minimum. Mrkev je výborná, ÁĎe má málo kilojoulÁĎ a vlákninu, ale její chuÁĎ by nedÁĎlala dobrotu, tady slouÁĎí vlastně jako &bdquo;vycpávka&ldquo;. Pro zajímavost jsem udÁĎlal experiment, kdy jsem vaÁĎil mrkev 5 krát a je zajímavé, ÁĎe se kostiÁĎky nerozvaÁĎily a stále si zachovaly tvar. Kupuji ale výhradně syrovou mrkev, protoÁĎe sterilovaná je jako bláto a já potÁĎebuju, aby v guláĎ; byly kousky na kousání a ne aby to byla kaĎe. MaÁĎarský guláĎ - konzerva to je velice dÁĎleÁĎitá vÁĎc. Silná ĎeĎava, ÁĎervené papriky, feferonková pÁĎíchuÁĎ, to dává jídlu jiskru a ĎeĎmnc, kdyÁĎ mám chuÁĎ na ostré, jeĎtÁĎ si tam pÁĎídám suĎené feferonky. PÁĎipadně dÁĎlám i to, ÁĎe guláĎ vyklopím na talíĎm a proberu rukama. KdyÁĎ najdu nÁĎjaké tuÁĎné kou masa, tak je vyhodím a místo nich dám adekvátní množstv;í originalní MaÁĎarské ÁĎabajky gyulai. Tím jeĎtÁĎ více podpoĎím pikantní ostrou chuÁĎ guláĎ;e. Mám zkuĎenost, ÁĎe staĎí jen pár tenkých koleÁĎek a ta ÁĎabajka j potom v jídle bájeĎně znát. GuláĎ vyklopím na dno velkého hrnce a vmíchám do nÁĎj krkoviÁĎku s cibulí. Bílé zelí sterilované VaÁĎím také 3 krát po 10 minutách, postupně vÁĎdy sleji pÁĎes cedník, properu, vyÁĎím silou rukama, z vaÁĎím, slévám a ÁĎím. A zase to vĎeĎe dÁĎlám tak dlouho, aÁĎ zelí bude bez chuti a zápachu a bude mít pouze 100 % vlákniny &ndash; ÁĎíkám v legraci, ÁĎe z nÁĎj vyvaÁĎím a vyÁĎím i kilojouly. ÁĎampiony Jsou ohromně dÁĎleÁĎitá velice málo kilojoulÁĎ a docela i masovou pÁĎíchuÁĎ. A kdyÁĎ se potom v hotovém jídle kousají, je to jako kdyÁĎ se kouĎe maso. Také je pÁĎevaÁĎím, ale jenom jednou 10 minut a pouze je sleju bez ÁĎímání. Sterilované fazole a hráĎek nepÁĎevaÁĎuji je, aby z nich nebylo bláto. Pouze je dlouze propláchnu tekoucí vodou. Pak uÁĎ pÁĎícház;í fáze m;chání. Míchám suroviny opatrně rukama, protoÁĎe je v nich lepĎší cit, neÁĎ míchat nástroji, snaÁĎím se, abych zbyteĎně nepoĎĎeĎ; kodil kousky zeleniny a nebyla z toho kaĎe. Na tom si dávám záleĎet, aby to mÁĎlo konzistenci kostiÁĎek a kouskÁĎ. Poslední fáze je zapékání. Mám dva skleněné pekáĎe se skleněnými víky. Promíchané jídlo do nich rozdÁĎlím na pÁĎlky. Potom je zapékám v elektrické troubě na 150 stupňÁĎ tak dlouho, aÁĎ to zaĎne poÁĎádně vonÁĎt tím maÁĎarským guláĎem, krkovic; s cibulí a pepÁĎem. A je tu výsledek - mám kaĎdý pekáĎ jako jídlo na SouĎet hmotností pevného podílu je celkem 3.760 gramÁĎ, souĎet energetické hodnoty je celkem 10.718 kilojoulÁĎ, takÁĎe na 1 den mám 1.880 gramÁĎ a 5.359 kilojoulÁĎ. Lidově ÁĎeĎeno - je toho opravdu velká hromada, zasytí to, je to chutné a hlavně!!! hubne se pÁĎi tom. TakÁĎe vĎeĎem doporuĎuji obÁĎas tento guláĎ; vyzkouĎet. ZávĎehled surovin a jejich energetická hodnota 200 gramÁĎ syrové vepÁĎové krkoviÁĎky bez kosti, energetická hodnota ve 100 gramech krkoviÁĎky 1.046 kj, krkoviÁĎka má tedy celkem 200 gramÁĎ a 2.092 kj, 500 gramÁĎ syrové cibule, energetická hodnota ve 100 gramech cibule 172 kj, cibule má tedy celkem 500 gramÁĎ a 860 kj, 500 gramÁĎ syrové mrkve, energetická hodnota ve 100 gramech mrkve 151 kj, mrkev má tedy celkem 500 gramÁĎ a 755 kj, 2 plechovky 400 gramového MaÁĎarského guláĎ;e, energetická hodnota ve 100 gramech guláĎ;e 523 kj, guláĎ; má tedy celkem 800 gramÁĎ a 4.184 kj, 2 sklenice po 670 gramÁĎ bílého zelí sterilovaného, hmotnost pevného podílu 340 gramÁĎ, energetická hodnota ve 100 gramÁĎ pevného podílu 58 kj, tyto 2 sklenice tedy mají celkem 680 gramÁĎ zelí a celkem 394 kj, 3 plechovky po 400 gramech ÁĎampionÁĎ - plátky ve slaném nálevu, hmotnost pevného podílu 200 gramÁĎ, energetická hodnota ve 100 gramÁĎ pevného podílu 76 kj, tyto 3 plechovky tedy mají celkem 600 gramÁĎ ÁĎampionÁĎ a celkem 456 kj, 1 plechovka 400 gramÁĎ ÁĎervené fazole ve slaném nálevu, hmotnost pevného podílu 240 gramÁĎ, energetická hodnota ve 100 gramech pevného podílu 504 kj, tato 1 plechovka tedy má

celkem 240 gramů fazolí a celkem 1.209 kJ, 1 plechovka 400 gramů hrášek ve slaném nálevu, hmotnost pevného podílu 240 gramů, energetická hodnota ve 100 gramech pevného podílu 320 kJ, tato 1 plechovka tedy má celkem 240 gramů hrášku a celkem 768 kJ, Koření sůl a pepř, podle mé chuti někdy více, někdy méně. Uznávám, že příprava tohoto guláše je časově náročná, ale stojí to za tu námahu. Přijte vám všem dobrou chuť a sílu do hubnutí! PETR