



ÚVOD

HANNAH GRANTOVÁ

Zdravá, nápaditá a výživná strava pro profesionální sportovce a pro fyzicky aktivní osoby vůbec – o ní se toho v téhle knize dozvíte hodně. Jídlo je palivo, které tělo potřebuje, a mělo by být samozřejmostí, že se cítíte lépe, když tělu dodáváte *správné* palivo. „Správné palivo“ ve výživovém kontextu znamená, že byste měli používat co nejkvalitnější suroviny, abyste docílili optimální energetické výměny.

Jde hlavně o jídlo, ale *nejen* o něj. Jde o pořádné jídlo po celý den. Pořádné, poctivě připravené jídlo, naprosto a úplně bez chemicky upravených produktů, jako je rafinovaný cukr, těstoviny z bílé mouky a hotové omáčky, zálivky, pečivo a zákusky. Když začnete vařit opravdu poctivě a budete používat čerstvou zeleninu, ryby a kvalitní maso, všechno nejlépe v bio kvalitě, tak to zkrátka nemůžete zkažit.

Kuchařka Grand Tour nabízí recepty pro stravování během jednadvacetidenní Grand Tour (Tour de France, Vuelta a España nebo Giro d'Italia). Všechna jídla pro jezdce, hlavní či občerstvující, jsou připravena pouze a výhradně z čerstvých, a především ekologických a místních surovin. Kniha nabízí recepty, podle nichž jsem vařila pro naše jezdce během Tour de France 2012. Mezi jednotlivými etapami si můžete přečíst úvahy jednotlivých profesionálních cyklistů o jídle – zda zaznamenali nějaký rozdíl během závodu či po jeho skončení.

Jedná se tedy o 21 večerí, každá kapitola nabízí tři, čtyři nebo pět receptů. Kromě toho v ní najdete pár námětů na oběd a na snídani. Dále jsou v knize recepty na další části jídelníčku, například na pečivo, zálivky a občerstvení při závodu. Jednotlivá jídla lze různě kombinovat, abyste stravu mohli přizpůsobit dietě či vlastní chuti, a přílohy můžete volit podle potřeby – například celozrnnou rýži, celozrnné těstoviny, celozrnný bulgur a občas trochu brambor.

Samozřejmě si pro sebe každý večer nemusíte připravovat tolik různých jídel, kolik jsem jich vařila pro jezdce. Dělán to proto, aby si z nabízených pokrmů dokázal vybrat každý. Příprava jídel pro celý cyklistický tým, v němž jsou zastoupeni jezdci téměř z celého světa, není zrovna jednoduchá. Mnohé recepty jsou sestavené tak, aby se daly přizpůsobit i bezmléčné a bezlepkové dietě. To je pro nás velice důležité, protože mnoho lidí trpí mírnou intolerancí právě na tyto dvě látky, a když jejich podíl ve stravě omezíme na minimum, podpoříme tím obranyschopnost těla proti méně závažným nemocem a alergiím (například proti alergii na pyl).

Podobně jako v jiných kuchařkách jsou některé recepty jednodušší a jiné náročnější, a proto doporučuji si každý nejprve pročíst, než se pustíte do vaření. Pokud nemáte možnost opatřit si potřebné čerstvé ovoce, zeleninu nebo bylinky, které jsou v receptech obsaženy, můžete je nahradit podobnými. Mléko lze nahradit rýžovým mlékem nebo naopak, pokud mu dáváte přednost.

Doufám, že vás jídla nadchnou stejně jako jezdce a že základní myšlenky naší koncepce Performance Cooking vám přinesou mnoho dobrého.

HANNAH GRANTOVÁ

šéfkuchařka

Riis Cycling A/S



QUINOA S BROKOLICÍ, JABLKY A GRANÁTOVÝMI JABLKY



1 BROKOLICE
2 LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE
½ LŽIČKY SOLI
2 JABLKA
KŮRA A ŠTÁVA Z 1 BIO LIMETKY
1 GRANÁTOVÉ JABLKO
500 G BÍLÉ QUINOY, UVAŘENÉ A VYCHLADLÉ
1 DL LIMETKOVÉ VINAIGRETTE (VIZ S. 323)

Rozdělte brokolici na malé růžičky. Oloupejte stonky a také ho nakrájejte na kousky. Opražte brokolici na pánvi na oleji, až se utvoří zlatavá kůrka, ale růžičky jsou stále křupavé a pěkně zelené. Posolte. Nakrájejte jablka na čtvrtiny, zbavte je jaderníku, nakrájejte je na menší kostky a promíchejte se šťávou a kůrou z limetky. Rozkrojte granátové jablko na polovinu. Dno velké mísy vyložte papírovou kuchyňskou utěrkou, podržte nad ní polovinu granátového jablka řeznou plochou dolů a klepejte na ni vařečkou, až jádra vypadají do mísy na papírovou utěrku. Stejně vyklepejte jádra i z druhé poloviny a odstraňte případné zbytky bílých blan.

Promíchejte quinou s brokolicí, jablky a limetkovou vinaigrette, upravte salát na mísu a posypejte ho semeny granátového jablka.

SALÁT z kachny, NAKLÁDANÝCH ŠALOTEK, RYBÍZU A VLAŠSKÝCH OŘECHŮ



2 ČERSTVÁ KACHNÍ PRSÍČKA
(LZE NAHRADIT UZENÝMI)

1 HLÁVKOVÝ SALÁT
50 G RYBÍZU

50 G VLAŠSKÝCH OŘECHŮ

1 DL MALINOVÉ VINAIGRETTE (VIZ S. 321)

SŮL A ČERSTVĚ NAMLETÝ ČERNÝ PEPŘ

NAKLÁDANÉ ŠALOTKY

2 ŠALOTKY

1 DL KYSELÉHO NÁLEVU Č. 2 (VIZ S. 332)

Nejprve naložte šalotky. Oloupejte je, překrojte napůl a nakrájejte je na tenké kroužky. Svařte nálev a přelijte jím nakrájené šalotky.

Zahřejte troubu na 180 °C.

Nožem uvolněte kůži na kachních prsíčkách. Vetřete do nich sůl. Položte je kůží dolů na mírně zahřátou pánev a nechte je pomalu zhnědnout, až je kůže pěkně křupavá a z masa se vypekla větší část tuku. Pak prsíčka vyndejte z pánve, vložte je do zapékací misky a dejte je na 8 minut péct do trouby, až se napnou a začne z nich vytékat červená šťáva. Pak je nechte 8 minut odpočinout, případně úplně vychladnout. Uzená kachní prsíčka se nijak neupravují.

Rozeberte salát na jednotlivé listy a důkladně ho opláchněte. Omyjte bobule rybízu. Nakrájejte kachní prsíčka na plátky, osušte je na papírové utěrce a pak je rozložte na salátové listy. Osolte a opepřete. Ozdobte rybízem, nakládanou šalotkou a vlašskými ořechy. Zalijte malinovou vinaigrette nebo ji podávejte ve zvláštní nádobce.



KUŘE s nakládanými A OPEČENÝMI HOUBAMI A DUŠENÝM PÓRKEM



4 CELÁ KUŘECÍ STEHNA
4 PÓRKY

200 G HUB ŠIITAKE

2 VĚTVIČKY TYMIÁNU

1 LŽIČKA SOLI

OLIVOVÝ OLEJ

ČERSTVĚ NAMLETÝ ČERNÝ PEPŘ

NALOŽENÉ HOUBY

200 G HUB ŠIMEDŽI

2 VĚTVIČKY ROZMARÝNU

3 STROUŽKY ČESNEKU

2 HVĚZDIČKY BADYÁNU

0,5 DL OLIVOVÉHO OLEJE

0,5 DL JABLEČNÉHO OCTA

Nejprve naložte houby. Očistěte je a odřízněte spodní část nohy. Oberte větvičky rozmarýnu a oloupejte stroužky česneku. Dejte houby do kastrolu spolu s rozmarýnem, česnekem, badyánem, olivovým olejem a jablečným octem. Nechte při středně vysoké teplotě přijít k varu a seberte pěnu. Pak kastrol odstavte ze sporáku a nechte houby marinovat v nálevu, než připravíte kuře.

Vyhřejte troubu na 175 °C.

Nakrájejte pórek na 0,5 cm silné plátky, důkladně je opláchněte a osušte v odstředivce na salát. Rozsekněte kuřecí stehna na horní a spodní část. Posolte je a opečte při středně vysoké teplotě po jedné straně v olivovém oleji, kůží dolů, až pěkně zezlátanou. Pak stehna rozložte na plech vyložený pečicím papírem a 20–25 minut je dopékejte v troubě, až z nich vytéká průzračná šťáva a maso se odděluje od kosti.

Vytřete pánev papírovou utěrkou a pak v ní dozlatova opečte na troše olivového oleje houby šiiitake s trochou soli a lístky tymiánu. Poduste na olivovém oleji pórek doměkka. Přitom ho posolte a opepřete. Smíchejte pórek s oběma druhy hub a obložte jím kuře.

Podávejte s celozrnnými těstovinami nebo neloupanou rýží.





JEHNĚČÍ *kýta* S PETRŽELKOU, CITRONEM A ŠTOUCHANÝMI BRAMBORAMI



**1 VYKOSTĚNÁ JEHNĚČÍ KÝTA (ASI 2 KG)
½ SVAZEČKU PETRŽELKY
ŠTÁVA A KŮRA ZE DVOU BIO CITRONŮ
4 STROUŽKY ČESNEKU
5 LŽIC OLIVOVÉHO OLEJE A TROCHU
NA POTŘENÍ PEČENĚ
SŮL A ČERSTVĚ NAMLETÝ ČERNÝ PEPŘ
KUCHYŇSKÝ PROVÁZEK**

**ŠTOUCHANÉ BRAMBORY S BYLINKAMI
600 G BRAMBOR
1 DL OLIVOVÉHO OLEJE
½ LŽIČKY SOLI
½ SVAZKU NASEKANÉ PAŽITKY
KŮRA ZE DVOU BIO CITRONŮ
2 NASEKANÉ STROUŽKY ČESNEKU**

Zahřejte troubu na 200 °C.

Opláchněte petrželku a nahrubo ji nasekejte. Opláchněte citrony, ostrouhejte z nich kůru a vymačkejte z nich šťávu do misky. Oloupejte česnek a nasekejte ho. Smíchejte citronovou šťávu s olivovým olejem, česnekem, citronovou kůrou a petrželkou, osolte a opepřete.

Jehněčí kýtu několikrát lehce nařízněte a důkladně ji potřete marinádou. Pak ji smáčkněte a svažte kuchyňským provázkem (příliš ho neutahujte, maso se při pečení srazí). Potřete pečení olivovým olejem, posolte ji a posypte čerstvě namletým pepřem.

Jehněčí kýtu pečte asi 75 minut. Teplota masa by měla být 60–62 °C. Po hodině teplotu změřte, aby kýta nevyschla. Při pečení kýtu pravidelně přelévejte šťávou. Poté co pečení vyndáte, nechte ji 15–20 minut odpočívat, pak ji nakrájejte a podávejte posypanou sekanou petrželkou. Vypečenou šťávu svažte se šťávou z masa a ochuťte solí a citronovou šťávou.

Brambory oškrábejte a uvařte je v neosolené vodě. Pak vodu slijte a brambory rozdrťte kvedlačkou a smíchejte s olivovým olejem, solí, pažitkou, citronovou kůrou a česnekem.

Jehněčí podávejte se štochanými bramborami nebo s celozrnným bulgurem.

ZÁKUSEK *King* OF THE MOUNTAINS



4 BÍLKY

250 G TŘTINOVÉHO CUKRU

1 LŽÍCE MALINOVÉHO OCTA

¼ LŽIČKY SOLI

110 G MANDLOVÉ MOUČKY

2 DL SMETANY NA ŠLEHÁNÍ

ZRNÍČKA Z 1 LUSKU VANILKY

50 G ČERSTVÝCH BORŮVEK

50 G ČERSTVÝCH MALIN

50 G ČERSTVÝCH JAHOD

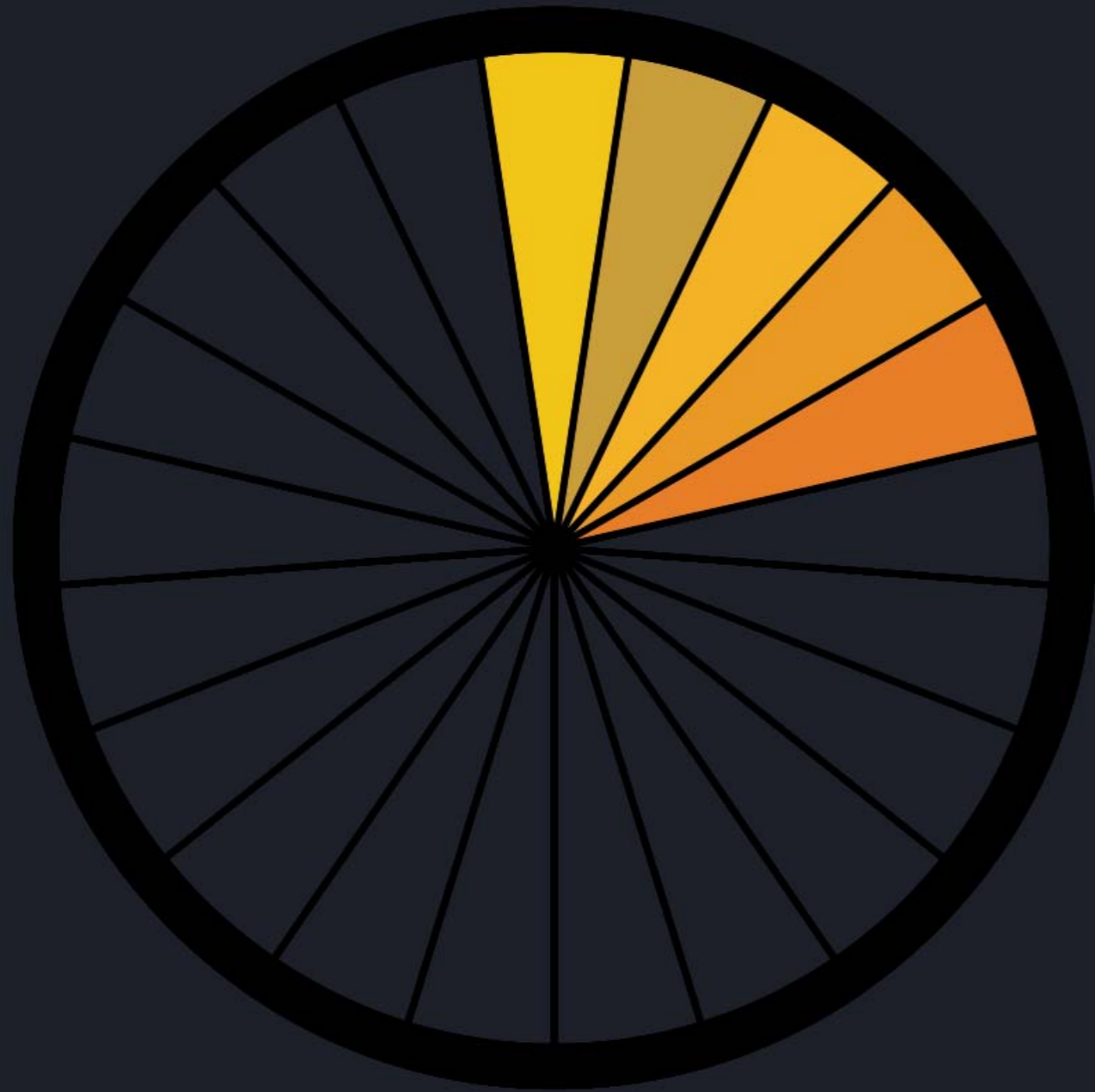
Zahřejte troubu na 150 °C.

Ušlehejte bílky s cukrem, octem a solí. Opatrně do nich zamíchejte mandlovou moučku a na plech vyložený pečicím papírem rozdělte hmotu na čtyři stejně velké porce. Pečte 30 minut.

Ušlehejte smetanu s vanilkovými zrníčky. Opláchněte ovoce a jahody zbavte stopek. Ty největší překrojte napůl nebo rozčtvřte.

Bezé ozdobte šlehačkou a ovocem.





ETAPA 4

KVĚTÁKOVÁ *polévka* S KOPREM A OPEČENÝM KVĚTÁKEM



1 KVĚTÁK

2 CIBULE

2 STROUŽKY ČESNEKU

3 VĚTVIČKY TYMIÁNU

½ SVAZEČKU KOPRU

3 LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE

¼ LŽIČKY SOLI

1 BADYÁN

7,5 DL RÝŽOVÉHO MLÉKA

7,5 DL SLEPIČÍHO VÝVARU (VIZ S. 330)

ČERSTVĚ NAMLETÝ ČERNÝ PEPŘ

KÚRA A ŠTÁVA ZE 2 BIO LIMETEK

2 DL ZA STUDENA LISOVANÉHO

OLIVOVÉHO OLEJE

PRO 6–8 OSOB

Rozdělte květák na růžičky a ty nejhezčí, zhruba třetinu, dejte stranou. Zbytek nahrubo nakrájejte, opláchněte a nechte okapat. Oloupejte cibuli a česnek a obojí nakrájejte na tenké plátky. Opláchněte tymián a kopr. Oberte z větviček tymiánu lístky, dejte je do misky a zatím uložte do chladničky.

Zahřejte v kastrolu se silným dnem 3 polévkové lžíce oleje a uduste v něm doměkka cibuli, česnek a květák se solí, badyánem a větvičkami tymiánu. Přidejte rýžové mléko a vývar a nechte polévku vařit při mírné teplotě 15–20 minut, až všechno změkne. Vyndejte větvičky tymiánu a badyán a polévku rozmixujte dohladka. Přidejte polovinu kopru a znovu chvíli mixujte. Pak polévku nalijte zpátky do umytého kastrolu, prohřejte ji těsně pod bod varu, ale ne víc, protože jinak by změnila barvu. Ochuťte solí, pepřem a šťávou a kůrou z limetky.

Zbytek růžiček kvěťáku opečte při středně vysoké teplotě na pánvi na troše olivového oleje, až jsou zlatavé a měkké, osolte. Polévku podávejte ozdobenou růžičkami kvěťáku, zbytkem kopru, dobrým olivovým olejem a čerstvým chlebem.





SMAŽENÝ *celer* **S JABLKY, ŠPENÁTEM A MALINAMI**



1 KOŘENOVÝ CELER
3 JABLKA (NAPŘ. PINK LADY)
200 G ČERSTVÝCH MALIN
200 G MLADÝCH LÍSTKŮ ŠPENÁTU
ŠŤÁVA Z 1 CITRONU
3 LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE
SŮL A ČERSTVĚ NAMLETÝ ČERNÝ PEPŘ
1 DL MALINOVÉ VINAIGRETTE (VIZ S. 321)

Oloupejte celer a nakrájejte ho na dvoucentimetrové kostky. Osolte je a usmažte je na pánvi na olivovém oleji při středně vysoké teplotě do zlatova, až jsou sladké a měkké. Před použitím je nechte vychladnout.

Jablka nakrájejte na čtvrtiny a zbavte je jádřince. Čtvrtiny nakrájejte na plátky a pokapejte je citronovou šťávou, aby nezhnědly. Opatrně opláchněte maliny a nechte je okapat na dvou vrstvách papírové utěrky. Opláchněte špenát a v odstředivce ho zbavte vody.

Promíchejte celer, jablka a špenát s malinovou vinaigrette a těsně před podáváním ozdobte čerstvými malinami.

BOLOŇSKÁ OMÁČKA



**500 G MLETÉHO HOVĚZÍHO NEBO
TELECÍHO MASA**
4 LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE
2 ŠALOTKY
5 STROUŽKŮ ČESNEKU
½ SVAZEČKU TYMIÁNU
3 VĚTVIČKY ROZMARÝNU
1 LŽÍCE SUŠENÉHO OREGANA
1 LŽÍCE MEDU
1 DL BALZAMIKOVÉHO OCTA
**70 G KONCENTROVANÉHO RAJSKÉHO
PROTLAKU**
3 PLECHOVKY LOUPANÝCH RAJČAT
3 BOBKOVÉ LISTY
2 HVĚZDIČKY BADYÁNU
SŮL A ČERSTVĚ NAMLETÝ ČERNÝ PEPŘ

Oloupejte a nakrájejte cibuli a česnek. Opláchněte tymián a rozmarýn a nechte ho okapat. Maso osolte a osmažte ho na pánvi při vyšší teplotě dozlatova na olivovém oleji. Dejte stranou.

V kastrolu se silnějším dnem uduste za stálého míchání cibuli, česnek, tymián, rozmarýn a oregano na olivovém oleji, až cibule změkne, ale ještě nezačne hnědnout. Přidejte med, nechte ho rozpustit, a když směs začne bublat, přilijte ocet. Vařte, dokud se objem nezmenší na polovinu. Pak vmíchejte koncentrovaný rajský protlak a důkladně promíchejte. Následně přidejte opečené maso, loupaná rajčata, bobkový list a badyán. Krátce povařte a pak snižte teplotu a nechte omáčku pomalu vařit ještě 30 minut.

Odstraňte větvičky tymiánu a rozmarýnu, bobkový list a badyán a omáčku dochuťte solí, pepřem a balzamikovým octem. Podávejte s čerstvými těstovinami a nastrohaným parmezánem.





KUŘE *marinované* V BALZAMIKOVÉM OCTU A MEDU



1 KUŘE (1400–1600 G)
5 VĚTVIČEK ROZMARÝNU
3 STROUŽKY ČESNEKU
3 DL BALZAMIKOVÉHO OCTA
100 G MEDU
1 LŽIČKA SOLI
ČERSTVĚ NAMLETÝ ČERNÝ PEPŘ
2 DL OLIVOVÉHO OLEJE

NALOŽENÁ ŽLUTÁ CHERRY RAJČÁTKA

500 G ŽLUTÝCH CHERRY RAJČÁTEK
2 DL BALZAMIKOVÉHO OCTA
2 DL OLIVOVÉHO OLEJE
1 LŽIČKA SOLI
2 HVĚZDIČKY BADYÁNU
3 BOBKOVÉ LISTY
4 OPLÁCHNUTÉ VĚTVIČKY TYMIÁNU
1 OPLÁCHNUTÁ VĚTVIČKA ROZMARÝNU

Kuře očistěte a rozdělte ho na 8 kousků (2 horní stehýnka, 2 spodní stehýnka a 2 prsíčka, každé překrojené napůl).

Oberte z větvičky rozmarýnu lístky a oloupejte česnek. Rozmixujte balzamikový ocet, med, sůl, pepř, olivový olej, česnek a rozmarýn tyčovým mixérem, až je všechno dobře promíchané.

Kuře potřete marinádou a vložte ho do igelitového sáčku. Vytlačte ze sáčku vzduch, uzavřete ho a dejte do chladničky. Nechte kuře marinovat nejméně hodinu, nejlépe přes noc.

Zahřejte troubu na 175 °C.

Dejte kuře do zapékací mísy a zalijte ho marinádou. Dejte mísu do trouby na 35–40 minut, až je kuře propečené. Při pečení kousky stále podlévejte marinádou.

NALOŽENÁ ŽLUTÁ CHERRY RAJČÁTKA

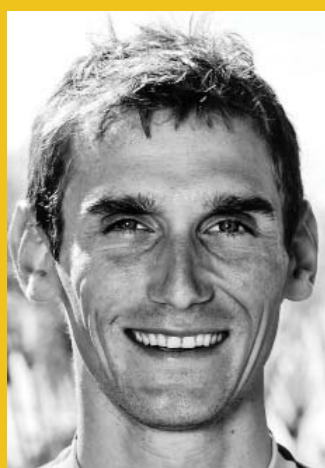
Opláchněte rajčátka, propíchejte je špičatým nožem a vložte je do kastrolu. Přidejte ocet, olej, sůl a bylinky. Při mírné teplotě uveďte do varu a pomalu vařte 2 minuty. Pak kastrol odstavte ze sporáku, ale rajčátka ponechte v nálevu.

Podávejte s opečenými bramborami nebo celozrnnou rýží.

Rajčátka můžete připravit několik dní předem, v chladničce vydrží. Čím déle jsou v nálevu, tím lépe chutnají.

ROMAN KREUZIGER

„CYKLISTIKA BUDOUCNOSTI JE ZALOŽENÁ NA SPRÁVNÉM STRAVOVÁNÍ.“



NAROZEN: 6. května 1986

NÁRODNOST: česká

ZKUŠENOSTI: 8 let se věnuje

profesionální cyklistice

PŘEDCHOZÍ STÁJE: Astana,

Liquigas

OBLÍBENÝ ZÁVOD: Amstel

Gold Race, Lutych–

Bastogne–Lutych a Giro

d'Italia – kvůli atmosféře

Hannah (H): Dokáže kvalita jídla ovlivnit, jak se během sezony nebo při závodě cítíš psychicky a fyzicky?

Roman Kreuziger (RK): Jídlo má ohromný vliv, fyzický i psychický. Můj jídelníček se dlouhá léta skládal jen z chleba a těstovin, takže jsem měl neustále nafouklé břicho a necítil jsem se dobře. Musel jsem se pořád cpát, abych měl dost energie na jednotlivé etapy. Teď jsem ale jídelníček změnil, už to není typická cyklistická strava se spoustou těstovin, ale bezlepková dieta s menším množstvím pomalých sacharidů, větším podílem proteinů a spoustou zeleniny. Pro mě to byla úžasná změna k lepšímu.

H: Myslíš si, že skladba jídla může ovlivnit sportovní výkon?

RK: Jídlo nemůže cyklistu změnit, ale dokáže optimalizovat jakýkoli jeho výkon a pomoci mu, aby se déle udržel na vrcholu. Podle mě je správný jídelníček zcela zásadní. Může to znamenat, že při závodě získáš pár sekund navíc, protože máš víc energie. Jak už jsem říkal, můj jídelníček se nyní skládá zejména z proteinů, zeleniny a mnohem menšího množství sacharidů než dříve, a to jen pomalých. Znamená to, že mnohem lépe spím, protože mi nekolísá hladina krevního cukru – nejen v noci, ale ani ve dne. Kromě toho jsem mimo sezonu v podstatě úplně přestal jíst sacharidy, což znamená, že v době volna snižuji svou hmotnost a nemusím začínat od začátku, když začne další sezona.

H: Co znamená správně sestavený jídelníček pro tebe osobně coby jezdce?

RK: Nemusím už konzumovat spoustu těstovin, můžu jíst menší porce, aniž bych hladověl, a mám spoustu energie.

H: Zažil jsi někdy, že by jídlo zlepšilo nebo zhoršilo tvůj stav?

RK: Samozřejmě že ano! Jak už jsem říkal, můj organismus nevhodnou stravu špatně snášel.

H: Jak bude podle tebe vypadat stravování příštích generací cyklistů?

RK: Cyklistika budoucnosti je založená na správném stravování. Optimalizace stravy kombinovaná s běžným tréninkem a tréninkem středu těla povede k rychlejší obnově organismu – a možná nakonec i vyhraješ.

H: Které je tvoje oblíbené jídlo?

RK: Mimo sezonu tatarský biftek a pizza, v cyklistické sezoně všechno, v čem je sýr s modrou plísní a vlašské ořechy.