



O autorce

Trenérku a vyznavačku zdravého životního stylu Kačku Tichou dobře znají diváci Snídaně s Novou i fanoušci televizní show MasterChef. Prožila spoustu radostných i méně vydařených období. Je to člověk, který věří, že se má zkusit všechno, aby věděl, co ho vlastně baví a co mu vyhovuje. Navíc věří, že každá práce ji nějakým způsobem obohatí a posune dál. A tak se to poslední roky děje.

Má za sebou gymnaziální léta, nedokončené studium na taneční konzervatoři i několik let v marketingu a reklamní agentuře, též si zkusila vést restauraci. Pak přišlo vyhození, nedostatek sil dále pokračovat. Velkou oporou jí byl v té době manžel, který Kačku podpořil v dalším studiu a pomohl jí dělat, co jí baví. Díky konceptu 'fitcentra' u ní doma měla téměř od počátku plnou kapacitu klientek. Motivací přihlásit se do MCH bylo to, že jí umíral tatínek a ona věřila, že ho povzbudí, když jí uvidí v televizi. Do té doby měla vaření a pečení jen jako okrajovou záležitost a díky tomu si získala hodně fanoušků, protože není svázaná konvencemi a vaří jen podle fantazie.

Kačka má malého syna, vše podniká s ním a sama říká, že je jejím „hnacím motorem“. Její recepty můžete najít na facebookových stránkách a instagramu Tichovy dobroty a občas ji potkáte i na různých food festivalech.

Rozhovor

Kačko, děkujeme, že sis našla čas na rozhovor. Začneme pěkně postupně. Máš za sebou gymnaziální léta, studium na taneční konzervatoři i několik let v marketingu. To je slušný rozptyl. Můžeš tahle období shrnout? Co ti dala, vzala?

Já napřed moc děkuji za rozhovor :-)
Jsem člověk, který věří, že se má zkusit všechno, aby věděl, co ho vlastně baví a co mu vyhovuje, a navíc každá práce ho nějakým způsobem obohatí a posune dál.

Svůj směr jsem našla až kolem třicítky, kdy jsem začala dělat to, co mě opravdu naplňuje a na co mám, myslím, vlohy. A co víc si přát než to, aby se člověk mohl žít tím, co ho baví nejvíc?

Co tě vedlo k tomu pak úplně „přešaltovat“ a udělat si trenérský kurz?

Vyhoření. I když jsem pozitivní člověk a trůfám si říct, že mám téměř stále dobrou náladu, tak se mi to stalo a já už nemohla dál. Nechtěla jsem mít šéfy, dělat pořád někomu „poskoka“, a tak jsem se jednou vzbudila a věděla, že do práce už nedojdu. Neměla jsem sílu. Stále všude říkám, že mi nejvíce pomohl manžel, který mi umožnil se nestresovat, vrátit se do školy, a vytvořil mi ideální podmínky. Jsem mu neskonale vděčná.

Do toho přišel MasterChef. Jaký byl hlavní impuls se přihlásit?

Tatínek mi umíral na rakovinu. A řeknu to zcela upřímně. Opila jsem se a v televizi běžela upoutávka, kde byla poslední možnost se přihlásit. Já věřila, že kdyby mě tatka viděl v televizi, tak by mu to mohlo pomoci. Pak volala produkce, a já si to ani nepamatovala. Bylo to nejnáročnější období... Navíc jsem do té doby opravdu vařila asi tak často, a tak s chutí, jako každá průměrná normální žena.

Chtěla jsem lidem ukázat, že vařit může každý, když je to od srdce, a že to není žádná věda, když člověk chystá dobroty pro ty, co má rád.

Dá se říct, že MasterChef naplno odstartoval tvou kariéru výživové poradkyně a fitness trenérky nebo už jsi předtím měla dost klientů?

Měla jsem naštěstí od začátku naprosto plný stav. Je to ale tím, že jsem ke svým klientům upřímná a nestydím se o všem mluvit otevřeně. Zároveň ale po show MasterChef přišly nabídky na různá vaření a projekty týkající se jídla. Jinak já rozhodně nejsem výživová poradkyně a ani se tak neprofuluju. A šťve mě, že v dnešní době je poradce každý druhý...



AVOKÁDOVÁ POMAZÁNKA

Potřebujete jen pár surovin.

*Tahle pomazánka je naprosto fantastická,
hotová za pár minut a navíc plná zdravých tuků.*

Ingredience

2 zralá avokáda

100 g zakysané smetany

2 lžičce mascarpone

1 lžička citrónové šťávy

sůl

pepř

stroužek nejmenno nastrohaného česneku

(klidně i víc dle chuti)

vařené vejce

Suroviny na pomazánku smícháme.

*Nandáme bohatě na chleba a dozdobíme
vajčkem.*

Tip

*citrónová šťáva dokáže to,
že avokádo nezhnědne.*

PŘÍPRAVA

25
min.

OBYČEJNÁ POMAZÁNKA

*Brokolice se právě řadí mezi superpotraviny, tedy potraviny
s výjimečnými výživovými vlastnostmi. Je plná minerálních látek a vitamínů
a patří mezi zdravotně nejpřírodnější zeleninu vůbec.*

*Tento recept slouží jako jednoduchá ukázka toho, jak rychle lze
pomocí „obyčejné“ zeleniny vyrobit zdravou pomazánku.*

Ingredience

1 malá brokolice

čerstvý smetanový sýr bez příchutě

100 g šunky od kosti

sůl

večerní chléb (Penam)

jen
z brokolice



*Brokolici omyjte a odřízněte růžičky. Ty pak uvařte nad párou či v menším množství
vody. Pozor ať ji nepřevaříte, na její úpravu bude stačit cca 5 minut tepelné úpravy.
Změklou brokolici rozmačkejte, pokud chcete hladkou konzistenci, tak rozmixujte.
Spojte se smetanovým sýrem a vmíchejte pokrájenou šunku.*

PŘÍPRAVA
XX
min.

CUKETOVÁ POMAZÁNKA

Všude je plno cuket, navíc v létě je to dostupná a levná surovina. Navíc se dá použít i přerostlá cuketa, což je super.

Ingredience

1/2 velké cukety
30 g másla
100 g žervé
černá sůl
pepř

k podávání Večerní chlébík (Penam)

*levná
a rychlá*



Tip *k podávání Večerní chlébík (Penam)*

Postup

Cuketu rozkrojíme na půlku a peeme do měkka slupkou dolů (cca půl hodinky). Pak ji necháme vystydnout, pokrájíme a hodíme do sekáčku. Přidáme ostatní ingredience a nasekáme najemno. Pokud je cuketa opravdu stará, tak vydlabeme semínka a můžeme použít jen maso z vnitřku.

PŘÍPRAVA
XX
min.

ŠPENÁTOVÁ POMAZÁNKA ZA MINUTU

KONCENTROVANÉ ZDRAVÍ
Z ČERSTVÉHO ŠPENÁTU

Tahle pomazánka vznikla náhodou, protože jsem si koupila čerstvý špenát a chtěla si udělat nějakou fantastickou svačinku, ale zase nějakou jinou. A tahle stojí za to. Je to vitamínová bomba a navíc opravdu lahodná

Ingredience

125 g čerstvého špenátu
2 lžíce másla
2 lžíce Paloučku (žervé nebo mascarpone)
hrst vlašských ořechů
lžíce oleje (použila jsem ořechový)
černá sůl
k podávání: bílkovinný večerní chleba (Penam)

Postup

Všechny suroviny jsem dala do sekáčku a nasekala. Pak už jen stačí natřít na chleba.



PŘÍPRAVA
70
min.

CUKETOVÉ BRAMBORÁČKY

PLNÉ BÍLKOVIN, RYCHLÉ, PEČENÉ

Ingredience

200 g cukety
100 g sýra (gouda)
3 vejce
4 lžice dýňové mouky
1 lžice kvalitního oleje
200 g provensálského šmakouna
sůl
majoránka
česnek

Postup

Troubu předehřejeme na 180 °C. Všechny ingredience (šmakoun, cuketu, sýr) pokrájíme a dáme do sekáčku s vejci. Rozemeleme a vmícháme olej, koření a mouku. Lžící tvoříme na pečicí papír placičky a pečeme cca 40 minut do zlatova.

PŘÍPRAVA
70
min.

BYLINKOVÁ ROLÁDKA

V jednoduchosti je krása. Tato pečená roláda je hned hotová, navíc je ovoněná bylinkami a poslouží jako rychlá večeře, ale i sytá svačinka.

Ingredience

5 vajec
1 lžice olivového oleje
100 g kvalitní šunky nebo slaniny
30 g strouhaného sýra
hrst bylinek (bazaalka, oregano, tymián, pažitka...)
100 g žervé
sůl, pepř
sporty chleba (Penam)

Postup

Troubu předehřejeme na 180 °C. Bylinky nasekáme, šunku nakrájíme a promícháme se všemi surovinami. Osolíme a opepříme. Metličkou důkladně vyšleháme a nalijeme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme cca 20 minut. Ještě teplou roládu vyklopíme na pracovní stůl a opatrně sundáme pečicí papír. Potřeme žervé a srolujeme. Podáváme teplé s chlebíkem.

LÍVANCE PRO MILOVNÍKY BANÁNU A ČOKOLÁDY

Lívance

4 vejce
2 zralé banány
špetka kypřicího prášku bez fosfátů
vanilkový extrakt
ghí nebo kokosový olej

Krém

200 g šmakoun švestka
2 lžice tučného tvarohu
1 zralý banán
1 lžice kakaa
1 lžička xylitolu
rumová třesť
sušené švestky neseřené na dozdobení



Postup

Ingredience na krém rozelemele tyčovým mixérem. Banán oloupeme a tyčovým mixérem rozmixujeme na hustou a hladkou kaši. Metlou vyšleháme vajíčka, kypřicí prášek a vanilkový extrakt. Na pánvi rozehřejeme olej a naběračkou naléváme malé dávky na jednotlivé lívancečky. Upečeme na jedné straně a opatrně otočíme

LOW CARB SEMÍNKOVÝ CHLEBA

PEČU KAŽDÝ DEN

Je to sranda, tento chleba jsem si vymyslela už před lety, když jsem nechtěla jíst pečivo a pomalu jsem hubnula z nadvoňhy. To jsem ještě netušila, že je nějaký směr low carb. Je výborný a jednoduchý a vy si o něj po každém snídani píšete. Za mě je to nejlepší chleba k snídani s máslem a marmeládou, s avokádovou nutellou, s pomazánkou nebo jen samotný. Přidávám ho k jinému pečením do trouby

Ingredience

4 vejce
100 g slunečnicových semínek
100 g pražených slunečnicových semínek
100 g sezamových semínek
100 g chia semínek
100 g strouhaného sýra
100 g zakysané smetany
3 lžice kvalitního oleje (třeba dýhový)
sůl
česnek
bylinky

Tip používám sítkonovou formu

Postup

Troubu předehřejeme na 190 °C.
Vše zamícháme a pečeme ve formě cca 40 minut.

