

PROJEKT

Zlepšení podmínek výuky učebních oborů CZ.1.07./1.1.06/01.0079

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky

VÝUKOVÝ MATERIÁL PRO ŽÁKY

Vyučovací předmět: ODBORNÝ VÝCVIK

Téma: Význam a výhody zdravé stravy polévky a předkrmy

Obor vzdělání: Kuchař – číšník, kuchařské práce

Ročník: 1. a 2.

Cíle a přínosy pro žáky:

Žák se seznámí s racionální výživou při různých nárocích organismu. Naučí se dodržovat základní zásady při sestavování jídelníčku. Naučí se zvolit správnou předběžnou a tepelnou úpravu podle jednotlivých druhů potravin.

Zpracovala: Petra Provazníková

ZDRAVÁ VÝŽIVA - úvod

Co je to zdravá strava:

Názory na zdravou stravu se lišily v minulosti, dnes a v budoucnu budou také upravovány. Zatímco dříve byl obézní člověk považován za dobře živeného a velmi štíhlý za podvyživeného, dnes je tomu jinak.

Určitou definici zdravé potravy můžeme sestavit z následujících bodů:

- ✓ přináší dostatek živin- bílkovin, tuků a sacharidů
- ✓ poskytuje organismu ochranné látky - všechny vitamíny, makro - i mikroelementy, biologicky aktivní látky
- ✓ organismu neškodí a nezatěžuje jej.

Zdravá strava je tedy taková, která člověku všestranně prospívá a v žádném ohledu neškodí. Jestliže byla za takovou považována strava plná masa, masných výrobků, knedlíků a koláčů s pouhým doplněním ovoce a vařenou zeleninou, dnes výzkumy potvrdily zkušenosti antických a indických lékařů, že totiž nejzdravější je syrová zelenina pěstovaná biologickým způsobem, syrové ovoce, semena, ořechy, sója a ostatní luštěniny, med. Tento výčet lze ještě doplnit netučnými mléčnými výrobky např. bílými jogurty, zakysanými výrobky, rybami, maso nejlépe bílé kuřecí a krůtí. Do relativně zdravé stravy lze zařadit i vegetariánství či veganství. Vegetarián je člověk, který z nějaké vlastní důvodu odmítá jíst živočišné produkty jako maso, vejce, mléko.

Má několik stupňů:

1. Laktoovovegetariáni - vypustí ze svého jídelníčku jakékoliv maso, alkohol, tabák, někdy i bílý cukr, bílou mouku, ale jedí živočišné mléko, mléčné výrobky, jogurty, sýry, vejce a vaječné výrobky
2. Laktovegetariáni - jsou laktoovovegetariáni, ale vyloučili ze stravy vejce
3. Vegani – konzumují stravu pouze rostlinného původu, tedy žádné maso, žádná vejce, žádné mléko a výrobky z něj. Někteří odmítají kvasnice i med. Patří sem i odvětví Makrobiotické stravy, kdy se konzumuje hlavně zelenina, celá obilná zrna a luštěniny.
4. Vitariáni – jsou vegani, kteří konzumují vše ve výhradně syrovém stavu, tedy bez pečení, vaření a smažení
5. Fruktariáni - uznávají extrémní stravovací režim, konzumují pouze ovoce.

Pokud ale někdo odmítá nějakou potravinu, nemusí to být jen vlastní přesvědčení, ale pro jisté zdravotní problémy jako je alergie např. na kravské mléko, lepek z obilovin, ořechy a semena, med, různé druhy ovoce, apod. Tyto druhy stravování (vegetariánství) musí být velmi opatrně aplikovány a člověk, který se takto stravuje musí velice pečlivě hlídat složení své stravy, aby pokryl denní dávky všech potřebných živin a vitamínů

Je pravda, že dosud nebyl vytvořen univerzální návod jak se správně stravovat. Jsou pouze ucelená doporučení. Je to tím, že každý z nás je jiný a má jiné nároky, ale také jiné zásady. Mění se životní úroveň lidí. Žijeme v době, kdy u nás není hladomor a podobné extrémní životní situace. Máme nyní období „BLAHOBYTU“, obchody přetékají surovinami, pochoutkami a sladkostmi. Žijeme v období reklam a neustálého ovlivňování medií. Můžeme si koupit v neomezeném množství cokoli a v podstatě kdykoliv, bez ohledu na roční období např. ovoce. K naší škodě se mnoho ovoce a zeleniny dováží a ošetřuje chemií, takže se nám nestane že bychom v únoru nesehnali jahody nebo pomeranče třeba ze Španělska. Proto bychom měli být velice opatrní, co kdy jíme a také v jakém množství, přiměřeně ke svému věku. Měli bychom rozlišovat stravu pro batolata, děti předškolního věku, děti školní, dorost, dospělí do 40 let, do 60 a důchodci. Velmi rozdílné nároky na stravu představuje potrava dítěte školního věku a např. 65letého důchodce. Je známo, že s přibývajícím věkem se nám metabolismus zpomaluje a tím pádem bychom měli omezit množství potravy.

Dítě potřebuje určitě více sacharidů, aby mělo dostatek energie na růst a aktivní život. Starší člověk kolem šedesátky určitě tolik energie nepotřebuje. Jídelníček by měl být uzpůsoben jeho kondici a pohybové aktivitě. Pokud je stravy více než pohybu, lehce člověk nabere pár kilogramů navíc. Určitě neprospějí jeho zdraví a naopak ublíží. Součástí zdravé stravy musí být zákonitě pohyb a relaxace. Pokud jsou tyto tři požadavky v symbióze, můžeme tvrdit že vedeme zdravý životní styl. Opět žádné extrémy. Základem je pravidelná strava, aktivní odpočinek v podobě sportu a pak relaxace, tedy i dostatek spánku.

Co tedy jíst?

Měli bychom zařadit dostatek ovoce a zeleniny, nejlépe z naší zahrádky, celozrnné pečivo, minimálně 1x týdně rybu v jakékoliv formě. Jíst obilniny v nejpřirozenější formě tedy např. oves (vločky), kroupy, žito (žitný celozrnný chléb), celozrnnou rýži vyměnit občas za bílou. Nejlépe je často střídat druhy příloh: brambory, těstoviny (občas i celozrnné), různé druhy rýže, ale také dušená zelenina, vařená zelenina představuje přílohu v dostatečném množství a nejen jako obloha pokrmu.

Používat k přípravě pokrmů bílé jogurty (obsah tuku do 3%), nebo rostlinné náhražky bez cholesterolu (sójová smetana). Čerstvé kuřecí a krůtí maso, ale také sójové výrobky (Tofu, Tempeh)

představují skupinu potravy, která nám dodá dostatek bílkovin. Luštěniny bychom měli zařadit také do týdenního jídelníčku alespoň v podobě polévek, nebo pomazánek. Luštěniny jsou nedílnou součástí naší stravy.

Samozřejmostí je také ovoce a zelenina.

Ovoce jako potravu, která nás osvěží a uspokojí naše chutě na sladké. Zelenina by měla být součástí našeho jídelníčku minimálně 3 x denně v podobě syrové, vařené, dušené nebo pečené. Nejzdravější je jistě syrová nebo jen velmi krátce povařená či dušená zelenina.

Pokaždé pokud se zamyslíme nad slovy „zdravá strava“ můžeme udělat rovnítko „Vyvážená strava“. Tedy od všeho trochu a s mírou. Platí to tedy pouze, pokud budeme vařit pro zdravého člověka bez jakýchkoliv zdravotních komplikací. Cílem tohoto kurzu je naučit se vařit alternativní jídla, odlehčená jídla české kuchyně a pak také ze základních surovin. Naučit se péci sladkosti s minimem tuku a cukru popřípadě úplně cukr vynecháme. Naučíme se používat bezfosfátové prostředky pro kypření těst. Ukážeme si jak nahradit vysoce kalorické suroviny méně kalorickými a zdravějšími. Zařadíme několik jídel bezlepkových i pro alergiky na kravské mléko, které budou chutnat nejen jim. Budeme pracovat s celými obilovinami, různými semínky. Naučíme se sestavovat kvalitní jídelníček a také se naučíme počítat jeho kalorickou hodnotu.

DÝNĚ

Obří dýně

Nazývaná prostě „obyčejná“ nebo „kompotová“ dýně. Tento druh je nejrozšířenější na českých zahrádkách a je nenáročný na pěstování. Ve srovnání s ostatními druhy chutí příliš nevyniká. Tyto dýně jsou často značně velké, slupka je hladká je nutné ji oloupat. Pokud ji sami nepěstujete na zahrádce, koupíte ji v podzimním období na trhu.

Dýně Hokkaido

Tato odrůda byla pojmenována podle japonského ostrova, kde se pěstuje. Má nezaměnitelnou nasládlou chuť a připomíná exotické nasládlé brambory. Nejčastěji je sytě oranžová, zelená nebo i strakatá. Je baňatá a hladká. V průměru má většinou 10-30cm. Má velmi tvrdou slupku dužinu, a proto ji loupejte velmi opatrně. Rozkrájejte ji na menší kousky, které loupejte nejdříve zeleninovou škrabkou a pak nožem. Některé dýně Hokkaido mají tak tvrdou slupku, že nepůjdou loupat ani nožem. Pak odkrojíme dužinu dále od slupky kde je měkčí. Nemusíme ji loupat pokaždé. Při pečení a vaření krásně změkne. Hodí se na polévky, vaření, pečení zejména slaných jídel. Nehodí se ke konzumaci za syrova. Koupíte ji nejčastěji v prodejnách zdravé výživy se sortimentem zeleniny, kde je často k dostání v biokvalitě. Pomaličku se prodej rozšiřuje i do širší obchodní sítě.

Mexická dýně

Je oranžová a kulatá. Na slupce má podlouhlé rýhy. V průměru má 20-30cm. Díky svému tvaru a měkké slupce se nejlépe hodí na vykrajování lucerniček na Halloween. Prodává se většinou ve všech hyper- supermarketech na podzim před tímto svátkem. Dužina je měkká a hodí se hlavně do sladkých jídel nastrohaná či rozmixovaná.

Muškatová dýně

Vypadá jako turban s hlubokými záhyby. Může nabývat značného rozměru, průměr 40cm není nic neobvyklého. Barvu mívá od zlaté přes olivovou až po tmavě zelenou. Slupka je tvrdší, ale dužina měkká. Chutná skvěle ve všech úpravách a hodí se i do sladkých jídel. Zatím se k nám dováží pouze z Francie. Koupit ji, ale můžete ve specializovaných obchodech (např. Fruit de France), kde jí pro její rozměry porcůjí dle přání zákazníka.

Dýně Butternut (tj.máslový ořech)

Tento druh má podlouhlý hruškovitý tvar.Průměr mívá 10-20cm a na délku dosahuje většinou 20-40cm. Slupka je hladká bez záhybů a musí se loupat. Barvu může mít od světle žluté přes sytě žluté až po zelenkavou.Dužina má jemnou chuť, je měkká a hodí se dobře i do sladkých jídel.Lze ji použít také syrovou např. do koktejlů či salátů. Pěstování tohoto druhu u nás teprve začíná.

Kdy ji koupit?

V Česku vypěstovaná dýně je k dostání většinou od poloviny srpna a lze ji koupit většinou až do vánoc.Největší prodejní boom je v listopadu před svátkem Halloween. Dovážená muškátová dýně je v prodeji přes celou zimu až do jara, tedy v období kdy jinou neseženete, pokud jste si ovšem dýně neuskładnili sami.

Jak uskladnit dýně?

Doporučuji uskladnit celé dýně na suchém místě.Nemusí to být nutně chladné místo ve sklepě, jde to i ve vytopené místnosti, třeba pod postelí nebo na parapetu. Občas je zkontrolujte, zda se nezačínají kazit a nepotřebuje rychle zkonsumovat.Nakrojená a naporcovaná nám vydrží v mikrotérovém sáčku v lednici skoro 2 týdny.Uvařené a rozmixované pyré se dá dobře zamrazit.Celé kostky mražením příliš rozbřednou odolá jen dýně Hokkaido.

Jak ji připravit?

Každou dýni(kromě Hokkaido) je nutné oloupat a u každé (i Hokkaido) je nutné odstranit semínka.Můžeme jí „vydlabávat“ polévkovou lžící.Různé dýně mají různě silnou slupku i množství semínek, proto v receptech uvádíme **pojem očištěná dýně**, tj. bez slupky a bez semínek.

Co se semínky?

Dýňová semínka se dají konzumovat ovšem záleží na druhu dýně, ne každý je vhodný.Speciálně na semínka se pěstuje dýně olejná, jejíž dužina se nejí. Semínka vyjměte z čerstvé dýně, usušte je a vyloupejte z bílé slupky. Chutnají jen tak nebo opražené na sucho na pánvi se špetkou soli. Ze semínek dýně olejné se také lisuje vynikající tmavě zelený olej, který chutná po oříšcích a hodí se hlavně do salátů.

Věděli jste že dýně...?

- je nabitá antioxidantem betakaroténem, který se v těle přeměňuje na vit. A
- se skládá až z 90% vody, má dostatek vlákniny a je málo kalorická.
- je bohatá na minerální látky

- se doporučuje při srdečních a ledvinových poruchách a při problémech se slinivkou
- má různé druhy, které se liší tvarem, barvou a chutí
- může vážit od necelého 1kg až po 500kg
- je původem ze střední Ameriky

Sýrové kornoutky

400g očištěné dýně Hokkaido

16 plátků sýra (nejlépe uzeného)

2 stroužky česneku

1 vejce natvrdo uvařené

1 lžice nasekané čerstvé pažitky

1 lžička soli- raději podle chuti i méně

Strouhanka na zahuštění (podle potřeby)

- ✓ Tvrdý sýr vyndáme z lednici minimálně 30 minut před, aby nám krásně změknl a mohl se snadno rolovat. Dýní nakrájíme na kostky a zalijeme 150ml vody, přidáme špetku soli a dusíme pozvolna doměkka. Po změknutí ji rozmačkáme vidličkou a necháme vychladnout. Je- li pyré příliš řídké zahustíme ho strouhankou, ale není to potřeba. Pyré je nesmí být řídké. Záleží na druhu dýně a konzistenci po uvaření.
- ✓ Natvrdo uvařené vejce oloupeme a nasekáme nadrobno, přidáme lisovaný česnek, pažitku a sůl. Vše přidáme k dýňové směsi.
- ✓ Směsí potřeeme plátky sýra, srolujeme do kornoutků či rolky. Pro zpevnění je můžeme propíchnout párátkem

Pomůcky:

Plastové mísy

Protiskluzové prkénko

Silný zeleninový nůž

Lis na česnek

Párátko

Hrnc se silným dnem obsah max. 1 litr

Servírovací talířky na předkrm

Dřevěné nářadí na míchání

Dýňová polévka s krutonky

600g očištěné dýně Hokkaido

2 cibule

Sůl

Kvalitní olej

1 litr zeleninového vývaru nebo vody

2ks pečiva nebo 2 plátky chleba, může být i starší

1 sojová smetana Provamel

Na oleji osmahneme cibuli a větší kousky dýně. Vše společně restujeme a po té přilijeme vodu nebo vývar a uvedeme do varu. Pokud nechceme smažit cibuli, není to nutné, ale zvýrazníme tím chuť. Osolíme velice opatrně a vaříme asi 30 minut, nebo až do změknutí dýně. Každá dýně je jiná a i její stáří ovlivní délku vaření. Sundáme z plotny a rozmixujeme na hladký krém. Některé polévky z dýně není ani třeba něčím ochucovat pro jejich výbornou nasládlou chuť.

Krutonky – pečivo a nebo i chléb si nakrájíme na malé kostičky a opečeme na tuku nebo na másle do zlatova.

Podáváme na talíři ozdobené pár kapkami smetany a krutonky

Jako obměnu můžeme použít opečená dýňová semínka. Semínka propereme v sítku a dáme na suchou pánvičku. Na mírném ohni pomalu opékáme dokud se semínka nezačnou nafukovat a pukat. Pak pánvičku stáhneme z ohně a pozvolna promícháme.

Pomůcky:

Plastové mísy

Protiskluzové prkénko

Silný zeleninový nůž

Hrnc se silným dnem obsah max. 2 litr

Teflonovou pánvičku

Dřevěné nářadí na míchání

Ponorný mixér

Sítko

Servírovací polévkové talíře nebo misky



Smažená zelenina v pivním těstíčku

Jakákoliv sezónní zelenina (mrkev, celer, pastináček, cuketa, brambory, cibule, kedlubna i houby)
přibližně 1 kg

Kvalitní olej ke smažení – řepkový, slunečnicový nejlépe v Biokvalitě

Těstíčko:

200g celozrnné špaldové, pšeničné mouky
120g – 150g kukuřičné mouky
200ml hodně studeného piva nebo minerálka
200ml ledové vody
sůl

Dresink

1 tofunéza (sójová majonéza)
2 stroužky česneku (prolisovat)
Sůl a pepř podle chuti
Vše smícháme a necháme proležet v chladu minim. 30min.

Sós:

Zázvor kořen malý kousek asi jako palec
3-5 lžic Sojové omáčky SHOYU
200 - 300ml Vody je to individuální podle chuti

Kořen zázvoru oloupeme, nastroháme najemno a vymačkáme z něj šťávu do malé misky. Zvlášť do větší misky dáme tolik vody kolik potřebujeme sósu. Dochutíme to sojovou omáčkou a šťávou ze zázvoru. Vytváření tohoto sósu je velice individuální. Zázvorovou šťávou ovlivňujeme ostrou chuť a aroma sósu. Pokud je málo slaný přidáme sojovou omáčku, pokud je málo aromatický přidáme zázvorovou šťávu. Jestliže potřebujeme zjemnit přidáme vodu. Nemusíme používat úplně studenou vodu spíše odraženou .

Příprava zeleniny ke smažení

Očištěnou zeleninu nakrájíme na silnější plátky (nekrájet kostičky!).
Připravíme si těstíčko smícháme mouky, sůl, pivo (minerálka)
Konzistence těstíčka by měla být o něco hustší než palačinkové těsto.

Ve Woku si rozežřejeme větší množství oleje. Pokud ale připravujeme např. jen pro 2-3 lidi stačí nám malý vysoký kastrůlek.

Měli bychom mít minimálně vysokou vrstvu 4-6cm oleje.

Olej rozpálíme pomalu na mírném ohni. Bude to trvat déle, ale máme jistotu, že se nám nepřepálí.

V těstíčku namáčíme zeleninu a opatrně ji vhazujeme do rozpáleného oleje. Zeleninu v průběhu smažení obracíme dřevěným náčiním. Zelenina má zlatavou a opečenou barvu, po té ji odkládáme na talíř vyložený ubrouskem, aby nám odsál přebytečný tuk. Servírujeme co nejdřív po usmažení.

Podáváme na talíři společně se dvěma malými mističkami každému hostovi. V jedné je dresink z tofunézy a v druhé je sós se zázvorem. Zeleninu vkládáme do dresinku a jemně namočíme. Pak vložíme do úst. Takto si každý host dávkuje sám ochucení i druh sósu. Toto jídlo lze jíst čínskými hůlkami. Podáváme pouze se zeleninovou oblohou nejlépe nastrouhaná ředkev, listy salátu

Pomůcky:

Plastové mísy

Menší keramické mističky na dresinky

Protiskluzové prkénko

Silný zeleninový nůž

Pánev WOK

Malý vysoký kastrůlek

Dřevěné nářadí na míchání

Kovovou metlu

Oválný velký talíř

Papírové ubrousky

Čínské hůlky

Bramborovo – jáhelné šťouchance 4-5 porcí

1 díl kvalitních jáhel cca 1 hrnek 250ml

1,5 – 2 díly vody

špetka mořské soli

300g vařených brambor

1 cibule

zelená část pórků asi hrst jinak stačí pro vzhled i méně

sojová smetana

Základní recept: jáhly propereme v sítku pod tekoucí vodou, můžeme je spařit horkou vodou
 Dáme do hrnce (se silným dnem) s vodou v poměru 1: 2 někdy stačí i 1:1,8
 Vaříme na mírném ohni 15-20 minut nemícháme, aby se nám nepřipálily. Pozvolna je vaříme a pak u konce necháme pod pokličkou dojít 5-10 minut.

Dále si uvaříme brambory klasickým způsobem. Poměr jáhel a brambor v tomto receptu bude stejný. Na pánev Wok si připravíme jemně nakrájenou cibuli a na oleji zpěníme do zlatova. Na hotovou cibulku přidáme stejný díl vařených jáhel a brambory nakrájené na menší kousky. Osolte a promíchejte. Vše se musí znovu prohřát. Nakonec přidejte zelenou část pórku a vše šťouchadlem na brambory pořádně rozšťouchejte. Pokud chceme krémovější chuť přidáme dle potřeby sojovou smetanu. Osolte podle chuti. Nemusíte úplně do hladka rozmačkat, stačí pokud se rovnoměrně propojí jáhly s bramborami a pórkem.

Obměna: jáhly lze použít i do bramboráků nahradíme s tím 1/3 brambor.

Pomůcky:

Plastové mísy
 Protiskluzové prkénko
 Silný zeleninový nůž
 Pánev WOK
 2x Hrnc se silným dnem
 Dřevěné nářadí na míchání
 Šťouchalo na brambory
 Cedník

Soté z uzeného tofu

1 cibule (může být i jarní cibulka s natí)
 1 balíček uzeného tofu, nebo uzený tempeh cca 200g
 1 střední pórek nakrájíme zvlášť zelenou a bílou část pórku
 ½ menšího celeru
 1 střední mrkev
 3 lžice kvalitního oleje

Nálev (množství si upravíme dle chuti)

200ml vody nebo zeleninového vývaru
 5 lžic sojové omáčky Shoyu
 2 lžice jablečného octa
 1 vrchovatá lžice zahušťovadla Maizena
 pár kapek zázvorové šťávy – kořen zázvoru

Očištěnou zeleninu nakrájíme na tenké a delší nudličky. Kořen zázvoru oloupeme a na struhadle najemno nastroháme. Vymačkáme z něj do mističky šťávu. Ve woku rozehřejeme olej a orestujeme cibuli, bílou část pórku, kterou jsme jemně nakrájeli a tofu (tempeh). Když je cibule doměkka orestovaná přidáme ostatní zeleninu a na kostičky nakrájené tofu, chvíli opékáme. Zvlášť do misky nalijeme vodu, přidáme sójovou omáčku, šťávu ze zázvoru, jablečný ocet a maizenu. Dobře promícháme. Po chvílce přilijeme nálev k zelenině ve Woku. Krátce prohřejeme, aby zelenina zůstala křupavá. Dusíme do změknutí zeleniny. Nesmíme ovšem příliš dlouho, aby se nám zelenina rozvařila na kaši! Zelenou část pórku přidáme až na závěr, aby si zachovala zelenou barvu. Servírujeme se šťouchanými bramborami a zeleninovou oblohou

Obměna: Můžeme začít i tím že ve woku orestujeme nejdříve lisovaný česnek a zázvor a soté bude mít ostřejší chuť

Pomůcky

Plastové mísy

Protiskluzové prkénko

Silný zeleninový nůž

Pánev WOK

Dřevěné nářadí na míchání

Struhadlo

Odměrku na vodu

Kovovou metlu

LUŠTĚNINY

Fazole tedy jak zrna, tak lusky, patří do skupiny luštěnin. Zrna se z lusků loupou a suší, mohou být různě velká, tvarovaná i barevná. U některých druhů se konzumují pouze zrna u jiných celé lusky. Čerstvé fazole jsou zásadně nepoživatelné, protože obsahují látku, která narušuje činnost střev. Je proto vždy nutná tepelná úprava.

Luštěniny jsou zdrojem bílkovin. Aby vznikla kompletní bílkovina, tedy aby obsahovala všechny esenciální aminokyseliny, je třeba ji na talíři vždy zkombinovat s obilovinou. Luštěnin by v jedné porci jídla neměla přesáhnout 2-3 lžíce. Větší množství samotné luštěniny bez obilovin a zeleniny není vhodným jídlem, neboť nevznikne kompletní bílkovina a vyloučení luštěnin pak zatěžuje metabolismus a ledviny.

Věděli jste že:

- ✓ Obsahují vápník, sodík, draslík, fosfor a železo, hořčík
- ✓ Jsou bohaté na vitamíny skupiny B a vlákninu, A, E
- ✓ Vyrovnávají hladinu cukru v krvi a dá se jimi nahradit touha po sladkostech
- ✓ Kombinací obiloviny a luštěniny dostanete vyváženou aminokyselinu - bílkovinu
- ✓ Rozšířily se k nám především z Asie a Afriky

Může být i kouzelná a v jedné pohádce se po ní dá vylézt až do nebe☺

Základní principy přípravy luštěnin

- ✓ Luštěniny vždy opereme ve studené vodě a pořádně rukama promneme
- ✓ Luštěniny vždy namáčíme. Namáčecí vodu slijeme a dáme novou, ve které pak vaříme. Tím podstatně snížíme obsah purinů.
- ✓ Výjimkou tvoří fazole Aduky a červená čočka, ty neobsahují puriny a tudíž nemusíme namáčecí vodu slívat.
- ✓ Luštěniny vaříme častěji v tlakovém hrnci, zvýšíme tak jejich stravitelnost (výjimkou je červená čočka).
- ✓ Ti co mají citlivý zažívací systém je dobré, když po namočení s novou vodou uvedeme luštěniny do varu a ještě znovu scedíme vyměníme za novou. Stravitelnost luštěnin je možné zvýšit i tím, že po uvedení do varu několikrát zkropíme vařící se luštěniny studenou vodou. Až pak tlakový hrnec uzavřeme.
- ✓ Platí pravidlo, že suché fazole zhruba zdvojnásobí svoji hmotnost při vaření

Luštěniny vaříme vždy bez soli. K osolení můžeme využít jiné způsoby:

- ✓ Před ukončení doby varu opatrně odtlakujeme, přidáme sůl a dovaříme
- ✓ Orestujeme cibulku na oleji se solí a pak přidáme luštěniny vařené bez soli
- ✓ Po uvaření luštěniny postříkáme sojovou omáčkou a dobře promícháme
- ✓ Sbíráme pěnu , která se nám při vaření vytváří.
- ✓ Luštěniny vždy vaříme s kouskem mořské řasy, která doplňuje minerály a zlepšuje stravitelnost luštěnin. Za stejným účelem přidáváme také koření jako saturejka, majoránka, bazalka a bobkový list 1-2 ks.
- ✓ Doba varu je závislá na kvalitě luštěnin a kvalitě vody.
- ✓ Luštěniny vždy kombinujeme s obilovinou pšenice, žito, oves, rýže ,

ČOČKA

V současné době můžeme koupit:

- ✓ hnědou velkozrnnou čočku
- ✓ zelenou čočku
- ✓ neloupanou červenou čočku
- ✓ loupanou červenou čočku

Všechny druhy čočky kromě loupané červené čočky namáčíme přes noc, vodu slijeme a vaříme v jiné.

Doba varu v tlakovém hrnci - hnědá čočka 15 minut, neloupaná červená a zelená 30 minut.

HRÁCH

Další velmi známou luštěninou je hrách. Je třeba podotknout, že zelený sladký hrášek je svým složením spíše zeleninou. Tím jak dozraje a uschne, dojde k vytvoření bílkovin typických pro luštěniny. Hrách používáme loupaný nebo neloupaný. Loupaný hrách je lépe stravitelný. Namáčíme přes noc do studené vody, vaříme v nové vodě.

Doba varu v tlakovém hrnci - neloupaný hrách asi 40minut, loupaný 30 minut.

CIZRNA

Cizrna neboli římský hrách je luštěnina, která je dobře stravitelná protože její obsah purinů není příliš vysoký. Je velmi jemná a pro svou chuť je oblíbená jak u dospělých tak i u dětí. Je výborná především na přípravu pomazánky a karbanátků.

Doba vaření v tlakovém hrnci: 40-45 minut

FAZOLE

Fazole jsou velmi dobrou a zdravou luštěninou. Patří ovšem k luštěninám s vyšším obsahem purinů. Při zachování zásad při vaření je o dost snížíme. Fazole jsou velmi různorodou skupinou co se týká barvy a velikosti. Je dobré druhy fazolí střídat jednak z estetického hlediska ale také z výživového. Na zimní období se hodí menší a světlejší druhy, v létě tmavší a větší. Po celý rok jsou velmi prospěšné fazole Adzuki (Adzuki). Mají léčebný vliv na celou ledvinovou oblast. Podle druhu a velikosti kolísá i doba přípravy. Fazole namáčíme přes noc do studené vody. Pak vodu slijeme dáme novou. Vaříme v otevřeném tlakovém hrnci. Až vodu přivedeme do varu, přecedíme a dáme novou studenou vodu, řasu a koření. Přivedeme do varu a hrnec natlakujeme. Plamen ztlumíme a vaříme 30 – 60 minut bez soli! Vypneme pak oheň a necháme postupně tlakový hrnec odtlakovat.

Druhy fazolí:

Ledvinové fazole – barva bílá, fialová. U nás nejrozšířenější. Lze je koupit sterilované, bílé většinou v rajském protlaku a červené - barevné ve slaném nálevu.

Černé a hnědé – jsou nepostradatelné hlavně v mexické kuchyni a tvoří jednu z hlavních potravin v mnoha (hlavně rozvojových) zemích.

Fazole Mungo – jsou to drobné olivově zelené fazole. Pěstují se v jihovýchodní Asii a jsou lehčeji stravitelné než ty velké fazole. Výborně se hodí k nakličování. Na klíčené mungo je vhodné do salátů a pomazánek a ozdobu jídel např. na chleba.

Fazole Adzuki – pěstuje se hlavně v Japonsku, Číně a Koreji. Jsou mnohem lépe stravitelné než ostatní druhy fazolí a podporují čisticí funkci ledvin. Mají nasládlou oříškovou chuť

Fazolové lusky – podlouhlé tenké lusky mají zelenou či žlutou barvu. Některé druhy nebo starší lusky mohou mít silná vlákna, některé jsou zcela bez vláken. Vlákna je třeba odstranit před vařením. Je možné vařit, dusit a opékat

Sója – nejlépe používat výrobky z ní v podobě sojových výrobků např. tofu sýr, tempeh a sojových omáček... (natolik obsáhlé pro další kurz)

RECEPTY Z LUŠTĚNIN

Pomazánka z červené čočky s olivami

1 hrnek červené čočky
 1 střední cibule
 2 lžice oleje
 10dkg zelených oliv (s papričkou)
 sojová omáčka SHOYU

- ✓ Čočku opereme v cedníku a dáme namočit na pár hodin. Pokud ale spěcháme můžeme vařit rovnou, ale bude nám to trvat delší dobu. Uvaříme ji tak, aby se vyvařila všechna voda.
- ✓ Mezitím na oleji zpěníme cibulku dozlatova. Nesmí nám ztmavnout. Trochu osolíme a ještě prohřejeme. Do vyšší misky přidáme čočku a pár zelených oliv nasekaných na kousky. Ochutíme sójovou omáčkou a vše do hladka rozmixujeme ponorným mixérem. Na konec přidáme zbytek nasekaných oliv a promícháme už jen zlehka dřevěnou měchačkou.
- ✓ Podáváme jako chuťovku na zelenině, na celozrnném pečivu, knackebrotu, nebo jen jako předkrm se zeleninou.

Pomůcky:

Ponorný mixér
 Plastové mísy
 Teflonovou pánev
 Dřevěné nářadí
 Protiskluzové prkénko
 Zeleninový velký nůž

Orientální Mungobrambory

4 porce

400g oloupaných brambor

130g fazolí Mungo

2 středně velké cibule

1 lžice koření garam masala nebo KARI

sůl

pórek na ozdobu

olivový olej

Jogurt nebo tofunéza

- ✓ Mungo opereme můžete namočit na 1 hod.
- ✓ Do rozehrátého oleje vhodíte oloupané brambory pokrájené na silnější plátky a cibuli na kolečka. Přidejte koření KARI a dobře opatrně promíchejte.
- ✓ Přisypte scezené fazole Mungo, zalijte 0,5litrem vody (vše by mělo být ponořené) povařte
- ✓ 20-30 minut a před koncem osolte a prohřejte. Opatrně míchejte ať se cibule nerozpadne a brambory nerozmačkají. Jídlo podáváme teplé
- ✓ Hotovou směs rozdělte na talíře a ozdobte jogurtem nebo tofunézou a posypejte jemně nakrájeným pórkem

Pomůcky:

Zeleninová škrabka

Plastové mísy

Teflonovou pánev

Dřevěné nářadí

Protiskluzové prkénko

Zeleninový velký nůž

Hrnc se silným dnem obsah 2litry

Cedník

Sladké zelené fazolky

4 porce

350g vařených zelených fazolek

2 červená jablíčka

50g sušených meruněk

100g rozinek

100g slunečnicových semínek

10g sezamu

4 lžice sladu, nebo medu nebo jiného přírodního sladidla.

Skořice podle chuti cca 1/3 čajové lžičky

- ✓ Fazolky vložíme do parního hrnce a vaříme 10minut
- ✓ Uvařené zelené fazolky osušíme utěrkou a nakrájíme na menší kousky (malé trubičky) a dáme do mísy. Rozinky a meruňky dáme také do parního hrnce a necháme min. Vaříme 10 minut na páře. Meruňky rozkrájíme na menší kousky ještě před pařením. Hotové ovoce přidáme do fazolek společně vše rozmícháme.
- ✓ Jablka umyjeme pod tekoucí vodou. Z jablek odstraníme jádřince a nakrájíme i se slupkou na kostičky. Naposledy promícháme.
- ✓ Semínka slunečnice a sezamu propláchneme v sítku na sucho opražíme na pánvi a také přidáme k fazolkám. Jen tak zlehka posypeme celým množstvím. Zbytečně nemícháme.
- ✓ V malém kastrolku rozežřejeme slad nebo med a ochutíme skořicí. Za tepla nalijeme na směs fazolek, semínek s ovocem a vše opatrně promícháme. Podáváme jako sladký salát po hlavním jídle, nebo jako svačtinový salát.

Pomůcky:

Parní hrnc

Zeleninová škrabka

Plastové mísy

Teflonovou pánev

Dřevěné nářadí

Protiskluzové prkénko

Zeleninový velký nůž

Kastrůlek se silným dnem

Sítka

Pohankové tofuburgy 20 – 25 ks

- 1 velká cibule
- 3 polévkové lžíce oleje
- 1 šálek (250ml) pohanka lámanka
- 3 polév. lžíce lahůdkové droždí sušené (prodává se ve zdravé výživě)
- 2 čaj. lžičky zeleninového bujonu Wurzl
- 2 polév. lžíce mleté papriky
- 2 ½ šálky vody

- ✓ Jemně nakrájenou cibuli podusíme na oleji, přidáme propranou pohanku, droždí, zeleninový bujon, vše společně prohřejeme, zasypeme mletou paprikou a hned zalijeme vodou
- ✓ Přivedeme do varu a pod pokličkou dusíme 10 minut. Občas promícháme

- ½ čaj. lžičky bazalky nejlépe čerstvé
- 1 balíček bílého, nebo uzeného tofu (200g)
- 4 – 5 stroužků česneku
- 1 polév. lžíce sojové omáčky SHOYU
- 2 polév. lžíce majoránky

Na oblohu a servírování

- 5 x bagetu (celozrnná nebo běžné pečivo)
- Ledový salát, rajče, okurka, ředkvičky

- ✓ Odkryjeme a ještě během varu postupně přidáváme ochucovadla: tofu, které jsme nastrouhali na jemném struhadle, majoránku, bazalku, sójovou omáčku, česnek. Vzniklou hmotu necháme probulat a odstavíme a necháme dojít pod pokličkou asi 10 – 15 minut
- ✓ Na plech vyložený pečicím papírem tvoříme přes dvě lžíce karbanátky. Lžíce máčejte do misky s vodou aby se těsto nelepilo. Dotvarujeme je mírným přitlačením lžíce shora na kopeček. Pečeme 20 minut na 160°C.

- ✓ Upečené burgry necháme zchladnout. Servírujeme se zeleninou a tatarskou omáčkou, nebo je dáme do bagety jako karbanátek, ozdobíme listem salátu, plátky rajčat, okurkou a plátky ředkviček přidáme dresink - tatarku. Je to výtečná svačina na cesty.

Tatarská omáčka z tofunézy

- 1 balení tofunézy (100g)
- 2 steril. okurky (50g)
- ¼ červené papriky (může být čerstvá i sterilizovaná) (30g)
- 2 lžice bílého jogurtu

- ✓ Tofunézu a jogurt smícháme s jemně nakrájenou paprikou a nastrouhanou okurkou na jemném struhadle. Další varianta je česnekový dresink... do tofunézy s jogurtem přidáme tolik česneku kolik sneseme, pažitku a necháme proležet pár hodin v lednici.

Pomůcky:

- Zeleninová škrabka
- Plastové mísy
- Dřevěné nářadí
- Protiskluzové prkénko
- Zeleninový velký nůž
- Hrnc se silným dnem obsah 2 litry
- Sítka větší
- Lis na česnek
- 2 velké lžice
- Plech na pečení
- Papír na pečení

Nepečené jáhelné kuličky

200 syrových jáhel

¾ litru jablečného moštu nebo džusu

100g rozinek

100g loupaných opražených mandlí

250 g strouhaného kokosu

4 lžice sušené ovesné mléko

10 lžic sladu nebo rýžového sirupu (sladu)

Jablečná šťáva na dochucení z Dobrušky

- ✓ Jáhly uvaříme v moštu s rozinkami a špetkou soli. Výsledná konzistence může být kašovitá.
- ✓ Když jáhly vychladnou přendáme je do velké mísy a vmícháme kokos, mandle, sušený nápoj a postupně přidáme slad, sušené obilné mléko.
- ✓ Vytvoříme těsto, ochutnáme ho a dle chuti přidáme slad a jablečnou šťávu. Pokud máte těsto řídké přidejte kokos, který umí nasáknout vlhkost. Těsto zpracováváme rukama a pečlivě promícháme, aby se všechny složky propojily. Z těsta vytvarujeme kuličky a obalíme v kokosu. Můžeme vkládat do papírových košíčků. Necháme na plastovém podnose v chladu uležet.
- ✓ Pro změnu můžeme kokos obarvit šťávou červené řepy a obalovat v obarveném růžovém kokosu. Je to spíše varianta pro děti. Barevný kokos je růžový.

Pomůcky:

Váhu na potraviny

Plastové mísy

Dřevěné nářadí

Protiskluzové prkénko

Zeleninový velký nůž

Hrnec se silným dnem obsah 2 litry

Sítka větší

Papírové košíčky malé

SVÁTEČNÍ CUKROVÍ

Štola meruňková

2 kusy

40 minut pečení

500g tvarohu ve vaničce (nízko. nebo polotučný)

250g hladké mouky

250g žitné mouky nebo 500g celozrnné pšeničné

200g tuku na pečení (hera)

100g cukru třtinový (hnědý, bílý) lze použít i 5 lžic medu

150g sušených meruněk

80g mletých ořechů (vlašské, nesolené arašidy apod.)

1 prášek do pečiva bez fosfátů

Na potřetí během pečení:

1 lžice meruňkové marmelády

Plátek másla asi 30g

- ✓ Ve velké míse smícháme obě mouky dohromady s práškem do pečiva a cukrem. Přidejte změkklý tuk, ořechy, tvaroh. Meruňky nasekejte nadrobno a přidejte do těsta . Z počátku pracujeme s dřevěnou vařečkou poté už je rukama.Těsto zbytečně nemačkáme silou, ale jen tak lehce převalujeme v míse. Z tvarohu by se nám uvolnila voda, kterou potřebujeme mít zabudovanou v těstě.
- ✓ Vytvoříme 2 šišky. Ty položíme na plech vyložený pečícím papírem. Šišky pečením mírně nabudou. Pečeme při 170°C asi 25 minut, až je vše mírně zlatavé.
- ✓ Mezitím si rozpustíme máslo a meruňkovou marmeládu v malém kastrůlku, promícháme a štoly tímto potřeme.Vrátíme do trouby a dopečeme ještě dalších 10min. Po té snížíme na 160°C. Servírujeme nakrájené na plátky, můžeme posypat sušeným obilným mlékem

Pomůcky:

Protiskluzové prkénko

Zeleninový nůž

Mlýnek na ořechy, nebo struhadlo

Malý kastrůlek

Dřevěné nářadí na míchání

Plastová velká mísa

Pečící papír

Plech nízký na pečení

Mašlovačka

Váhu na potraviny

Ovocné košíčky s krémem

200g celozrnné špaldové mouky

30g sojové hladké

70g hladké mouky

50g mletých ořechů

80g tuku Hera

60g tvaroh nízkotučný.

4 lžice mléka polotučné.

1 vejce

- ✓ Odvážené množství surovin: mouky, ořechy, tuk, tvaroh, mléko, vejce smícháme postupně dohromady v míse. Můžeme začít tím, že si smícháme všechny sypké suroviny dohromady pomocí dřevěného nářadí. Poté přidáme do směsi v míse vejce, tuk, mléko, tvaroh. Vše opatrně rukama vypracujeme v kompaktní těsto. Těsto příliš nemačkáme, jen zlehka obracíme. Dáme ho odpočinout na 30 minut do lednice, ale zabalíme jej do folie nebo do mikroten. sáčku.
- ✓ Mezitím si připravíme formičky na košíčky a pečlivě, jemně každou formičku vymažeme tukem nebo olejem. Zapneme troubu na 170°C a necháme přehřát.
- ✓ Do každé takto připravené formičky vtláčíme potřebné množství těsta, pouze ale po okrajích formičky. Nikdy neplníme až úplně po okraj v celé šířce. Jakoby těsto opisuje tvar formičky a musí být všude stejně slabé.
- ✓ Pečeme v troubě na plechu asi 10 minut záleží jak velké košíčky děláme. Těsto jen malinko ztmavne, ale nezhnědne. Vyndáme a hned vyklopíme z formiček. Košíčky drží svůj tvar. Plníme další dávkou těsta a proces se opakuje dokud těsto nezděláme. Necháme je vychladnout. Takto upečené nám vydrží i týden v chladu. Plníme před podáváním nebo pokud jsou čerstvé i den dopředu.

Krém

1 vanilkový pudinky

250g polotučného tvarohu ve vaničce

250ml vody nebo šťávy z kompotovaného ovoce.

80g přírodního cukru

- ✓ Pudink uvaříme ve vodě nebo ovocné šťávě. Necháme trochu vychladnout a po vyšleháme s cukrem a tvarohem. Krém uložíme na hodinu do lednice.
- ✓ Plníme do košíčků pomocí cukrářského pytlíku a zdobídka. Zdobíme ještě kousky ovoce např. kostičkou ananasu, čerstvou jahodou, malinou. Můžeme pokapat i čokoládou nebo jen zahuštěnou ovocnou barevnou šťávou

Ovocné želé

200ml šťávy z kompotu nejlépe z meruněk, broskví nebo malin

1 lžice pudinkového prášku s vanilkovou příchutí

- ✓ Pudink uvaříme v ovocné šťávě a ještě za ta tepla lžičkou kápneme trochu na každý košíček s ovocem. Před plněním můžeme košíček také vymazat trochou jahodové nebo malinové marmelády. To se doporučuje při kombinaci krém a pouze čerstvé ovoce. Jinak není potřeba.
- ✓ Kombinace krém, ovoce a ovocná šťáva nám postačí, abychom to pak nepřesladili a tím i omezili chuťové spektrum použitých surovin.

Pomůcky:

Vyšší plastové mísy

Protiskluzové prkénko

Zeleninový nůž

Mixér na šlehání krému

Malý kastrůlek

Dřevěné nářadí na míchání

Gumová stěrka

Plastová velká mísa

Kovové formičky - košíčky
Plech nízký na pečení
Cukrářský pytlík a zdobítko hvězdicové
Mašlovačka
Váhu na potraviny
Mlýnek na ořechy, nebo struhadlo
Kovová metličky

Skořicové cukroví

Na 3 plechy

300g polohrubé mouky
150g jemně nastrouhané dýně Hokaido , nebo mrkve
120g tuku na pečení (hera,máslo)
½ sáčku bezfosfátového prášku do pečiva

Na posypání:

60g skořicového cukru (moučkový cukr a mletá skořice 2:1)

Na slepování:

150g čokolády 70% kakaa
1 malý ovocný džem jahoda, rybíz, malina.

- ✓ V míse smícháme mouku a prášek do pečiva. Přidáme tuk a jemně nastrouhanou zeleninu (dýně nebo mrkev). Vypracujeme těsto, které je hladké s viditelnými kousíčky oranžové zeleniny. Po částech vyválíme z těsta tenkou placku asi 0,5 cm a vykrajujeme libovolné tvary. Nejlépe kulatější kytičky, oválky nebo hranaté. Pokládáme na plech vyložený pečícím papírem.
- ✓ Pečeme 10 – 15 minut v předehřáté troubě při 170°C.
- ✓ Ještě horké obalujeme ve skořicovém cukru, nebo je tímto cukrem přes sítko posypeme.
- ✓ Cukroví můžeme slepovat ovocným džemem nebo potřít hořkou čokoládou. Je to ideální vánoční cukroví, které nejen chutná ale i dobře vypadá na svátečním stole. Pokud jej budeme péct jako běžné pečivo k čaji stačí obalit ve skořicovém cukru.

Pomůcky:

Vyšší plastová mísa
Protiskluzové prkénko
Zeleninový nůž
Zeleninová škrabka
Struhadlo
Dřevěné nářadí na míchání
Malé sítko
Plastová velká mísa
Pečící papír
Plech nízký na pečení
Kastrůlky na čokoládu
Váhu na potraviny
Příborový nůž

Ovocné hrudky

Na 5 plechů

3g pomerančové kůry z čerstvého pomeranče
1,5 dcl šťáva z jednoho pomeranče
2 lžice kokosu
200g ovesných vloček s klíčky
100g mletých ovesných vloček s klíčky
2 lžičky skořice
300g jemně nastrohaného jablka (i s tou šťávou)
2 vejce
100g sušených meruněk

Na ozdobu:

200g čokolády 70% kaka

- ✓ Čokoládu si nalámeme do malého kastrůlku a ve vodní lázni rozejdeme. Pomocí malinké dřevěné vařečky zdobíme hrudky
- ✓ Hrudky můžeme dělat různě velké a po upečení pokapat čokoládou

- ✓ Ovesné vločky dáme do velké mísy. Přidáme kokos, skořici, jemně pokrájené meruňky, namletý díl ovesných vloček a kůru z pomeranče. Vše promícháme dřevěným náradím. Potom přidáme vejce, šťávu z pomeranče.
- ✓ Jablko oloupeme a můžeme rovnou strouhat do těsta na jemném struhadle, alespoň nám nikam neuteče šťáva z jablek při strouhání. Těsto promícháme vařečkou. Mělo by být lepivé, ale ne řídké. Nemělo by být ani suché - pokud se nám zdá suché přidáme ještě strouhané jablko, pokud řidší tak ovesné vločky. Hodně záleží jaký druh jablka použijeme.
- ✓ Z hmoty pomocí dvou lžiček tvoříme malé hrudky, které rovnou klademe na pečící plech vyložený pečícím papírem. Lžičky si během vytváření hrudek máčíme ve studené vodě, aby se nám těsto nelepilo na lžičky. Nejjednodušší je připravit si k tomu misku s vodou.
- ✓ Pečeme v troubě asi 15 minut ale pouze při 150°C. Je to spíše sušení než pečení. Po vychladnutí je zdobíme cik cak čokoládou. Takto upečené cukroví se dá ihned konzumovat, protože je měkké a svěží s jemnou vůní a chutí pomeranče.

Pomůcky:

Vyšší plastová mísa
 Protiskluzové prkénko
 Zeleninový nůž
 Zeleninová škrabka
 Struhadlo
 Struhadlo jemné na kůru
 Dřevěné náradí na míchání
 Plastová velká mísa
 Pečící papír
 Plech nízký na pečení
 Kastrůlky na čokoládu
 Váhu na potraviny
 Lis na citrusové plody
 Mixér s drtičem

Sušené ovoce v čokoládě

200g sušeného ovoce (meruňky, švestky)
 100g kvalitní čokolády na vaření min 50% kaka
 150g Ořechy na obalení (kokos, strouhané vlašské ořechy)
 150g Mandle – plátky , sirčičky, drť

- ✓ Sušené ovoce opláchneme ve studené vodě, dáme do parního hrnce a 10 minut necháme pařit. Trochu necháme zchladnout, abychom se neopařili. Napichujeme na krátkou špičatou špejli střídavě podle druhu, nebo na párátka a vytváříme malé ovocné špízy. Takto připravené dáme na táč s pečicím papírem. Namáčíme do rozpuštěné čokolády jen do poloviny, dále špízy obalíme v připravených ořechách. Podle druhu můžeme střídat vlašské ořechy, kokos, mandlové lupínky a podobně. Pokládáme na pečicí papír a necháme na studeném místě úplně ztuhnout.
- ✓ Podávat můžeme jakmile čokoláda úplně ztuhne. Dáme na kulatý talíř a pokládáme od středu, jako když děláme paprsky. Střídáme i podle použitých ořechů

Pomůcky

Parní hrnc
 Protiskluzové prkénko
 Zeleninový nůž
 Špejle nebo párátka
 Dřevěné nářadí na míchání
 Plastová velká mísa
 Plastové podnosy
 Kastrůlky na čokoládu
 Váhu na potraviny
 Pečicí papír
 Menší plastové misky na ořechy
 Struhadlo
 Mixér s drtičem

Sváteční cukroví

Pečeme-li pro 4 člennou rodinu deset druhů vánočního pečiva dle tradičních receptů, pak potřebujeme asi:

5kg mouky
 2,5kg cukru
 3kg tuku
 25 ks vajec

džem, čokoláda na vaření, různé polevy a krémy pro náplně. To vše si přepočítejte na kalorie a pokud jste dospěli k číslům, že přibližně na osobu připadne 1250g mouky, 625g cukru, 750g tuku a to jen ze základních složek svátečního pečiva. Je to spousta kalorií, které jsme schopni sníst ve velmi krátké

době a tím jsou například vánoční svátky. Jsou to čísla poměrně veliká na jednu osobu a tak není divu, že mnoho lidí přes vánoce a jiné velké svátky přibere i několik kilogramů. Cílem tohoto kurzu je představit vám nové technologie a hlavně suroviny, které vám dodají nejen energii, ale také vlákninu, vitamíny, kvalitní tuky v omezeném množství. Naučit vás pracovat s různými surovinami rostlinného původu namísto běžných surovin živočišného původu.



Celozrnná mouka

Chceme-li mlsat zdravěji, měli bychom se naučit používat celozrnnou mouku a to na úkor bílé vymílané mouky. Rozdíl mezi celozrnnou a bílou moukou spočívá v tom, že bílá mouka je mleté zrna zbavené svých povrchových vrstev. Celozrnná mouka obsahuje rozemletá zrna obilovin včetně slupky a klíčku. Odborníci na výživu tvrdí, že právě oddělení povrchových vrstev od zrna při mletí bílé mouky bylo největším prohřeškem ve výživě člověka. Ve slupce a klíčku zrna obilovin je totiž obsaženo mnoho minerálních látek, tedy složek tolik potřebných pro naše zdraví. Jen pro představu – bílá mouka je ve srovnání s celozrnnou chudší např. o 98% vlákniny, 77% zinku, 70% železa, 54% vápníku, 85% vitamínu B1 atd.

Pro začátek vám postačí naučit se míchat celozrn. Mouku s bílou v poměru 1 díl celozrnné na 3-4 díly bílé. Postupně můžete tento poměr zvyšovat na úkor bílé mouky. Na pečení je velice vhodná špaldová celozrn. mouka.

Používání celozrnné mouky vyžaduje větší množství tekutin, pro zjemnění přidáme vždy trochu mléka. Mouku je vhodné skladovat v suchu a chladu ovšem max 3 měsíce. Můžeme použít skleněné nebo plastové dózy s dobře těsnícími uzávěry.

Druhy mouky:

Celozrnná: Žitná, ječná, pšeničná, špaldová, ale také rýžová, ovesná, kukuřičná, sójová, amarantová, pohanková.

Cukr

Sacharóza nebo li řepný cukr, popř. třtinový je jediná živina, která neobsahuje žádné doprovodné látky ilogického významu. Z pohledu lékařů je konzumace cukru nás příliš vysoká a je nutné jí zredukovat. Což je snahou i tohoto kurzu. Onemocnění cukrovka, obezita, vysoký tlak jsou právě spojovány s velkou spotřebou cukru. Je několik možností jak cukr nahradit přírodními sladidly.

Přírodní nerafinovaný cukr – má hnědovou barvu. Způsobuje to příměs melasy, která se odstraňuje až rafinací.

Sladěnka - je přírodní sladidlo z ječného sladu. Koupíme ji v medové konzistenci nebo v prášku. Má specifickou vůni a chuť. Nejčastější použití na pečení svátečního cukroví.

Obilné slady a sirupy - přírodní sladidla mohou být v několika druzích podle použité obiloviny např. kukuřičný, rýžový, pšeničný slad. Jejich odlehčenou verzí jsou sirupy. Mají světlejší barvu, také konzistenci řídkého medu a jemnější sladivost. Pro běžné slazení ideální do čaje, nápojů ale i krému a na pečení.

Fruktóza – ovocný cukr. Její sladivost je 1,3krát vyšší než sladivost řepného cukru, proto je nutné dávku trochu snížit. Pozor maximální denní dávka je 60g na den a tento cukr není vhodný pro děti do 3 let. Kalorická hodnota fruktózy je téměř stejná jako u řepného cukru. Fruktóza se nedá rozpustit v tuku, proto ji nikdy nepoužívejte na polevy.

Med – má vysokou výživovou hodnotu a je lehce stravitelný. Uchováváme na chladném a suchém místě. Nikoliv v chladničce. Medem můžete nahradit část nebo celou dávku cukru. Sladivost medu dosahuje asi 75% sladkosti cukru.

Ovesné mléko sušené

Slouží nám jako sladící složka do těst nebo jako posyp na moučníky místo moučkového cukru.

Veje

Především žloutky jsou nedílnou součástí svátečního cukroví. Jeden žloutek můžeme nahradit 1 lžící sojové mouky, kterou rozkvedláme v malém množství tekutiny (nejlépe v sodovce) Obdobně takto nahradíme i celá vejce.

Ořechy

Mnozí odborníci přirovnávají výživovou hodnotu ořechů k hodnotě masa. Jsou vynikajícím zdrojem mnoha nezbytných látek a rostlinných olejů. My se naučíme používat místo klasického tuku právě rozemleté ořechy které jsou zdravější, ale pozor výživově jsou v kategorii vysoce kalorické !!

Vlašské ořechy - nejpoužívanější ořechy u nás

Mandle – jsou vlastně pecky mandloně obecné. Mohou být hořká i sladká. Hořká jsou velmi nebezpečná díky značnému obsahu *glykosidu amygdalinu*. Sladké dodávají pokrmům specifickou chuť. Mandle oloupeme tak, že je přelijeme horkou vodou, necháme chvíli stát, scedíme a po té oloupeme ze slupek pomocí malého nožiku.

Pistácie, Para ořechy, Kešu ořechy, kokos.

Arašidy – říká se jim sice burské oříšky, ale ve skutečnosti je to olejnatá podzemní rostlina patřící k luštěninám. Pochází z Jižní Ameriky.

Semena

Slunečnicové semínko – výživově hodnotná loupaná semínka lze použít jako náhradu oříšků

Dýňové semínka – obsahují větší množství léčebně použitého zinku, přidáváme do těsta i na ozdobu.

Sezamové semínko – Pochází z Indie. V kuchyni má stejné použití jako oříšky a sypeme je na pečivo nebo do těst

Sušené ovoce – obsahuje 50% cukru proto je dobré při přípravě těst cukr jím úplně nahradit a nebo snížit. Nejčastěji používáme rozinky, meruňky, švestky.

Mrkev

Je díky značnému obsahu cukrů výbornou surovinou pro přípravu drobného pečiva. Těsto získá krásnou nažloutlou barvu, bude vláčnější (dýně působí v těstě stejným způsobem).

TUKY DO TĚST

Jogurt

Používáme nejčastěji bílý max 3,5% tuku. Nahrazuje nám množství tuku v těstě. Na pečení nepoužívejte **light** je plný vody a těsto příliš řídne, po upečení těsto rychleji tvrdne. Polotučný jogurt dělá těsto vláčnější. Můžeme s ním nahradit až 2/3 tuku z předepsaných receptur. Stejně tak můžeme nahradit tuk mlékem nebo zakysanou smetanou.

OBSAH:

ZDRAVÁ VÝŽIVA - úvod	2
DÝNĚ	5
LUŠTĚNINY	13
SVÁTEČNÍ CUKROVÍ	22