

# ZDRAVÉ VÁNOČNÍ PEČENÍ S HANKOU ZEMANOVOU

Když se řekne zdravé vánoční pečení, nezní to příliš lákavě. Navíc vynecháním některého tradičního rodinného cukroví, (které přeci pekla už i vaše tchýně), hrozí narušení vánoční pohody. Proto vám nabízím pár tipů, jak nenápadně ozdravit některé tradiční cukroví, aniž by to kdokoli poznal. Je to možnost, jak se vyhnout surovinám, které nám vyloženě škodí. Není to nic složitějšího a vaše tělo vám za to poděkuje. Navíc jsem pro vás vybrala několik jednoduchých zdravějších vánočních receptů. Myslím si totiž, že není zdaleka tak důležité to, co jíte pár dnů v roce. Mnohem zásadnější vliv na vaše zdraví má to, co tvoří základ vašeho každodenního jídelníčku! To, spolu s celkově zdravějším životním stylem, je cesta k silné imunitě a dobré kondici. Občasný úlet, třeba zrovna ten vánoční, zdravé tělo zvládne zharmonizovat, i když ho to stojí značnou námahu.

Pokud vás zajímá, jak změnit jídelníček, abyste se co nejvíce vyhnuli chemickým zátěžím a vaše tělo mělo dostatek živin a energie na obranyschopnost a regeneraci, to vše se můžete dozvědět v mé nové knížce, která se jmenuje Biokuchařka Hanky Zemanové. Právě v době, kdy přichází různé virózy a hrozí riziko například v podobě diskutované ptáčích chřipky, je silná imunita to nejdůležitější. Důležitější než jakékoli chemické léky.

## TIPY PRO VAŠE ZDRAVĚJŠÍ VÁNOČNÍ PEČENÍ

Místo bílé mouky, která zatěžuje trávení, zalepuje střeva, zahleňuje tělo, nepřináší žádné živiny a tím vším urychluje stárnutí, ubírá nám vitalitu a způsobuje nadýmání:

Použijte špaldovou nebo pšeničnou celozrnnou mouku a na doplnění jakoukoli jinou. Zkuste třeba amarantovou, pohankovou, kukuřičnou a podobně, každá vám přinese důležité minerální látky a vlákninu. (K dostání je široký sortiment mouk v biokvalitě pod značkou Bioharmonie). Máte-li obavu z výsledku, použijte bílou mouku, tak jak jste zvyklí, a přidejte jen 1/3-1/5 celozrnné.

Místo bílého cukru, který bere tělu energii, ničí zdravou střevní mikroflóru, vytváří optimální prostředí pro záněty a odebírá z těla minerální látky a živiny, což se projeví na špatné kvalitě nehtů, vlasů i oslabenou imunitou a nervovou soustavou:

Zkuste různé druhy obilných sirupů. Například rýžový sirup, ječmenná sladěnka (spíše do korpusů), pšeničný sirup (spíše do krémů či do pohárů). Nebo existuje jablečný koncentrát, který je sice levnější, ale je mírně nakyslý. Skvělou sladkou chuť dodá javorový nebo agáve sirup. Když použijete sirupy, musíte počítat s tím, že sirupem těsto rovnou i zvlhčujete. Je pravda, že pečení se sirupy je trochu jiné a je dobré ho mít předem odzkoušené. Pokud se bojíte riskovat, určitě se vyhněte alespoň bílému rafinovanému cukru a použijte cukr zcela přírodní, který nebyl chemicky bělen a jeho použité množství v receptu omezte na minimum. Například štrúdl můžete osladit tak, že nastrouhaná jablka promícháte s biorozinkami, pšeničným biosirupem a troškou strouhanky.

Místo chemicky ztužovaných neboli trans-tuků, které jsou podle posledních výzkumů nejškodlivější, protože podporují procesy, které zvyšují riziko srdečně – cévních sraženin, zánětů, zužují cévy, přispívají k růstu zhoubných nádorů i k nadvaze: (Tyto tuky spolehlivě najdete ve všech průmyslově vyráběných sušenkách a sladkostech či v pokrmech z fast foodů)

Kvalitní tuky a oleje jsou pro náš organizmus nesmírně důležité a vánoční pečení je skvělé v tom, že díky ořechům, které obsahují zdravější tuky se riziko těch méně zdravých o něco snižuje. Proto přidejte kvalitní ořechy a tuky vybírejte neztužované. V bioprodejnách se dá koupit rostlinný tuk Rapunzel. Oleje vybírejte také v biokvalitě, nerafinované, do pečení zkuste například sezamový olej.

Čím slepovat aneb když se vám nechtějí dělat těžko stravitelné a časově náročné krémy:

Zkuste skvělou pomazánku Carob a ořechy slazenou pouze obilným sirupem nebo hotový krém ze čtvero ořechů s rozinkami. Můžete i smíchat mandlové nebo arašídové máslo s rýžovým sirupem nebo vybrat zajímavý džem bez cukru. To všechno se dá koupit v každé dobře zásobené bioprodejně.

Místo kypřicího prášku, který obsahuje ne příliš prospěšné fosforečnany, použijte tzv. vinný kámen, neboli prášek bez fosfátů.

Když používáte kakao, vybírejte kvalitní, nejlépe se značkou sociálně a ekologicky férového obchodu, Fair Trade. Nebo zkuste karob a karobové bonbony pro výrobu čokolády.

Místo obalování cukroví v moučkovém cukru zkuste obalovat v sušeném ovesném mléce a nikomu nic nefekne – má totiž jemně sladkou chuť. Stejně tak i štrúdl jím lze posypat a budete mile překvapeni.

Místo vajec ve většině těst funguje sojová smetana nebo sojová mouka (1 vejce je cca 1 pl sojové mouky a 3 pl vody). U piškotů vejce vyloučit nelze. Další alternativou je pojídlo z předem namočeného a poté rozmixovaného lněného semínka (i s namáčecí vodou). Ale vejce nemusíte vyřazovat, pokud jich sníte menší množství. Nejdůležitější je, aby vejce byla co nejčerstvější a pocházela z přirozeného chovu, tedy z ekofarmy nebo z domácích chovů.

A pokud jste si nenasušili vlastní ovoce, tak nakupte nesířené sušené ovoce. To poznáte nejlépe podle bioznačky, protože ta síření zakazuje. Citlivost na oxid siřičitý je individuální, ale u citlivějších lidí může vyvolávat bolesti hlavy či nevolnost. U astmatiků dokonce alergické reakce. A určitě se vyhněte jakýmkoli chemickým barvivům!

Když už vyrazíte na biovánoční lov, tak si můžete dopřát i mnoho dalších bio lahůdek jako je biovíno, biochipsy či biošunka. Přeci jen o trošku zdravější přístup ke stravě tolik nebolí ani o Vánocích! Vánoční cukroví v 100% biokvalitě a bez přidaného cukru bude možné objednávat v prodejnách Albio.

#### RECEPTY:

- Recepty jednoduché na přípravu, výborné na chuť a o něco zdravější než běžné cukroví z bílé mouky a bílého cukru.
- Použijete-li suroviny v biokvalitě, vaše cukroví bude obsahovat méně škodlivých chemických látek a více přírodních vitamínů a minerálních látek.
- V době vánoční podpořte ekofarmáře, kteří pečují o ochranu přírody a lidského zdraví.

### Špaldovo-kukuřičné linecké sušenky ve 4 variantách

100% vegan

50 sušenek

300 g špaldové celozrnné hladké mouky v biokvalitě

200 g rostlinného tuku v biokvalitě

100 g sladěnky ječmenné (nebo rýžového sirupu)

Suroviny zpracujte v těsto a vychladte v lednici 1 hodinu. Je to ideální těsto na všestranné využití, na koláčové korpusy nebo vánoční cukroví. Pečte v troubě při mírné teplotě (150 °C) cca 15 minut.

Variety sušenek

1. Základní těsto rozválejte a vykrajujte různé motivy. Po upečení je slepte kvalitním džemem bez přidaného cukru nebo oříškovým krémem (například „Karob a Ořechy“).
2. Na rozválené těsto nasypete kandovanou citrónovou nebo pomerančovou kůru (jedině pokud je v biokvalitě), lehce posypte skořicí a vykrajujte sušenky.
3. Odeberte lžící mouky a přidejte lžící kakaa (nebo karobu) a 3 lžice mletých ořechů. Plňte do formiček. A jindy přidejte i koření: tlučený hřebíček a skořicí.
4. Přidejte do základního těsta 3 lžice strouhané mrkve a 2 lžice strouhaného kokosu. Jindy k tomu zkuste i lžičku sušeného zázvoru a vykrajujte sušenky.

Tip

Jednu třetinu špaldové mouky nahraďte moukou kukuřičnou nebo pohankovou!

Pokud chcete doplnit zdravý tuk, odeberte ze základního receptu 100 g mouky a přidejte 150 g

namletých ořechů. Je to výborný korpus třeba pod jablečný mřížkový koláč.

### Čokoládové cookies „Fair trade“

40 sušenek

150 ml oleje (sezamový, řepkový, slunečnicový)

10 lžic javorového sirupu Biolinie

250 g celozrnné špaldové mouky

1 lžice vinného kamene (kypřicí prášek bez fosfátů)

3 lžice kakaa FAIR TRADE (nebo 2 lžice karobu)

100 g čokolády FAIR TRADE

1. Olej promíchejte metlou s javorovým sirupem. Potom vmíchejte zbytek surovin a čokoládu nakrájenou na malé kousky.
2. Tvarujte hručky nebo placičky a pečte v troubě vyhřáté na 150 °C cca 15 minut.
3. Ihned po dopečení s nimi nemanipulujte a nechte je zchladnout na plechu, protože jsou zpočátku hodně křehké.

#### Tip

Zkoušejte použít různé druhy kvalitní čokolády. Pokud nemáte rádi sladké, zkuste hořkou se 70 % kakaá. Má tu výhodu, že neobsahuje mléko a není přeslazená. Pokud naopak jste „sladkomilci“, mám vyzkoušeno, že nejvíce oblíbená v těchto sušenkách bývá Rapunzel čokoláda s rumem a ořechy!

#### Info

##### Fair trade čokoláda

„Fair Trade“ znamená v překladu spravedlivý obchod. Každý pěstitel, výrobce nebo obchodník, který se zapojuje do Fair Trade, se snaží vrátit základní sociální a ekologická pravidla hry do mezinárodního obchodu. Fair Trade odstraňuje dětskou práci, dává možnost spravedlivého výtěžku, zlepšuje přístup k základnímu vzdělávání, šetří přírodní zdroje. V praxi to znamená, že když si koupíte například čokoládu se značkou Fair Trade (nebo Hand in Hand), máte jistotu, že firma, která vykupuje kakaové boby, zároveň garantuje rolníkům pevné výkupní ceny, příplatky za ekologické pěstování a různé příspěvky na sociální projekty.

#### Nepečené jahelné kuličky s mandlemi

100% vegan, neobsahuje pšeničný lepek

50 ks kuliček

200 g syrových jáhel v biokvalitě

¼ l jablečného moštu z Bílých Karpat (nebo vody)

špetka mořské soli

100 g rozinek

100 g oloupaných a opražených mandlí

250 g strouhaného kokosu

4 lžičky sušeného ovesného nápoje

cca 10 lžic rýžového nebo javorového sirupu

1. Jáhly properte a uvařte s rozinkami a se špetkou mořské soli v poměru 1 díl jáhel na 2 díly vody. Když jáhly uvaříte v jablečném moště, budou sladší a svěžejší. Výsledná konzistence uvařených jáhel může být mírně kašovitá.
2. Když jáhly vychladnou, vmíchejte k nim mandle, kokos, sušený nápoj a postupně přidávejte rýžový sirup. Můžete přidat i více rozinek, který zvýrazní sladkou chuť.
3. Rukama vytvořte těsto, ochutnejte ho a dle chuti a konzistence přidejte sirup. Pokud máte těsto moc řídké, přidejte kokos, který umí nasáknout vodu.
4. Z těsta tvarujte kuličky a obalujte je v kokosu. Do těsta můžete někdy pro změnu přidat 2–4 lžičky arašídového, mandlového nebo jiného ořechového másla, ale není to potřeba. Můžete samozřejmě zkusit různé kombinace ořechů, sušeného ovoce a koření.

#### Tip

Děti bude určitě bavit, když do kokosu přidáte trošku šťávy z nastrohané červené řepy. Ale já jsem v tomto směru konzervativní a i když je barvení řepou docela zábavné, ten výsledný červený kokos vypadá trochu jedovatě!

#### Gratinovaný pohankový kořeněný puding s javorovým sirupem

100% vegan, neobsahuje pšeničný lepek

5–6 mističek

100 g pohankové krupice Bioharmonie

¾ l čistého nebo naředěného kokosového mléka (nově lze koupit v biokvalitě)

špetka mořské soli

3 lžičky loupaných celých mandlí

4 lžičky strouhaného kokosu

5 lžic javorového sirupu

lžička mletého kardamonu (nebo skořice)

hrst opražených vlašských ořechů

med na ozdobu

1. Do hrnce dejte kokosové mléko se špetkou mořské soli. Přidejte mandle, kokos, javorový sirup a koření. Sůl zajistí větší vyváženost dezertu. Vše promíchejte a přiveďte k varu.
2. Pomalu za stálého míchání přidávejte pohankovou krupici. Stáhněte oheň na minimum a povařte pod pokličkou cca 5–7 minut tak, aby směs byla hustá.
3. Já mám moc ráda tenhle dezert hlavně v zimě. Připravím ho vždycky předem a dávám ho do malých zapékacích mističek. Před servírováním dám misky zapéct do trouby pod gril. Pro milovníky sladkého zdobím medem a sypu opraženými mandlemi nebo vlašskými ořechy.

Tip

Tenhle obilný puding můžete udělat i z rýžových vloček nebo z rýžové mouky. Rýžové varianty mám raději. Jen musíte vločky či rýžovou mouku vařit déle (asi 25–30 minut). Anebo zkuste puding ze špaldové krupice. Experimentujte a užívejte si ...

**Autorka: Mgr. Hana Zemanová**

**„Biokuchařka Hanky Zemanové“ právě vychází v nakladatelství Smart Press, s.r.o.**

**Více informací, ukázky z knihy a objednávky na: [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz)**