Najzdravšie Powerfood koláče ku káve

Copyright: www.vladozlatos.com 2013
Autori: "*PowerFood Chef*" Mgr. Dušan Plichta
a Wellness Team Vlado a Tina Zlatošovci.
Ilustrácie: GoodFon.com a iné zdroje.
Zlatoš Family Rulez

Obsah publikácie

Úvod 4
Existuje zdravá kava, alebo je potrebné sa aj tej vzdať nadobro? 5

1 Kapitola: Tajomstvo zdravej kávy 6
2 Kapitola: Najdôležitejšie princípy zdravého pečenia 12
3 Kapitola: Sladké dezerty ku káve 27

Powerfood „Janko Hraško“: Super rýchle a nenáročné

Avokádovo čokoládova torta z Mexika 27
Nepečené čokoládové brownies s čerstvou mätou 29
Jahodový cheesecake 31
Figove guľky na 3 spôsoby 33
Srdiečkové cookies 35

Powerfood „Robin Hood": Stredná obtiažnosť

Banánovo čokoládové cookies 37
Kokosový krémeš 39
Mrkvová torta s citrónovým mascarpone 41
Mramorové variacie s horkou čokoládou 43
Citrónovo Mandľova torta s riccotou 45

Powerfood „Superman“: Hravosť a precíznosť pre maximálny efekt

Powerfood - Marlienka 47
Powerfood - Doboška 49
Powerfood - Tiramisu zákusok 51
Powerfood - Kokosová roláda 53
Powerfood - Tekvicovo orechový koláč 55

Bonus: Power Coffee 57
O autoroch 59

Úvod

Máte úplnú pravdu. Bez koláčov sa predsa dá žiť. Ale ak čítate tieto riadky, je nám všetkým jasné, že k sladkým jedlám máte veľmi blízky vzťah. Zdá sa, že väčšina našich stravovacích návykov sa dá ovládať pevnou vôľou. Lenže existujú aj situácie, kedy nie vždy vieme svoje správanie ovládať vôľovými vlastnosťami a na zlepšenie nálady používame rôzne "*zbrane*", akými sú koláče, dezerty, zákusky a iné sladkosti.

Prečo sme ale ochotní vymeniť krátkodobý pôžitok za dlhodobé problémy, keď vieme, že sladké jedlá v našom tele spôsobujú metabolické peklo? Odpoveď vás možno zarazí, ale intuitívne ju určite chápete. Sladké potraviny stimulujú náš mozog a na krátku chvíľu nám spôsobujú zlepšenie nálady, pocit uvoľnenia, pocit radosti, šťastia i pohody. Tieto potraviny nie sú samé o sebe návykové, zato potreba zlepšovať si svoju náladu je extrémne návyková u každého z nás.

Záleží len na našej voľbe, aké prostriedky používame na to, aby sme sa cítili lepšie. Čím nižšiu priemernú náladu máme cez deň (alebo vo všeobecnosti), tým viac závislostí máme, tým viac im prepadáme a tým viac potrebujeme vonkajšie podnety, aby sa naša nálada neustále zlepšovala. Medzi takéto podnety patria samozrejme aj sladké jedla, koláče, zákusky a dezerty. Týmto a mnohým ďalším potravinám dovoľujeme, aby sa stali súčasťou nášho tela i životosprávy. Je to však správne?

Lenže otázka znie, prečo by sme na zlepšovanie svojej nálady nemohli použiť také koláče, dezerty, zákusky, či sladké jedlá, ktoré nám prinesú príjemný pôžitok, vytúženú náladu, ale bez tých všetkých negatívnych metabolických dôsledkov? Tie v konečnom dôsledku spôsobia, že neskôr sa cítime ešte horšie nielen emočne a zdravotne, ale aj esteticky. A práve o tom je naša elektronická publikácia, ktorú práve teraz čítate. O tom, ako si vybrať správne ingrediencie a ako z nich vytvoriť zdravú pochúťku. A keďže hovoríme o pochúťkach ku káve, tak aj tej budeme venovať zvýšenú pozornosť a to hneď v nasledovných riadkoch.

Existuje zdravá káva alebo je potrebné aj tej sa vzdať nadobro?

Problém kávy nespočíva v jej pravidelnej konzumácii, ale v samotnej kvalite, načasovaniu i kombinácii s ďalšími potravinami. Kofeín, ako jedna z dôležitých ingrediencií kvalitnej kávy, nám v konečnom dôsledku môže priniesť viac výhod než nevýhod.

Jednou z najväčších výhod poctivej kvalitnej kávy je tá, že stimuluje prácu "*tukového metabolizmu*", ktorý sme na našich portáloch popisovali už mnohokrát. Dá sa teda povedať, že:

> *tak ako koláče, dezerty a zákusky, aj káva môže byť pre telo prospešná, ak disponujeme dostatočným objemom správnych informácií a kvalitnými surovinami na jej prípravu.*

Keďže sa nás veľa ľudí pýta, aká je skutočná pravda o káve, čaji a do akej miery sú zdraviu prospešné, tak sme sa rozhodli priniesť do tejto problematiky svetlo. Opäť sme vytvorili overené spojenie našej práce a Dušana Plichtu, aby sme odhalili tajomstvo zdravej kávy a pripravili pre vás skutočne lahodné koláče, ktorými si môžete byť istí, že určite potešíte celé vaše okolie a smelo ich môžete pripraviť aj vašim deťom. Po preštudovaní tejto publikácie získate všetky podstatné vedomosti a poznatky o káve i vybraných potravinových ingredienciách, ktorým môžete bez obáv dovoliť, aby sa stali súčasťou vášho tela. Zároveň získate bezpečné spúšťače lepšej nálady bez negatívnych dlhodobých dôsledkov. Ste na to pripravený?

Top 15 zdravých koláčov výbornej chuti

Na nasledujúcich stranách vás čaká 15 excelentných dezertov, ktoré si smelo môžete dopriať ku káve, či k čaju. Bonusom je špeciálny recept na kvalitnú „*Power Kávu*“, ktorá vám pomôže nadobudnúť vyšší fyzický i mentálny výkon. Veríme, že touto publikáciou zlepšíme povedomie o zdravých koláčoch a vytvoríme aj väčší tlak na kaviarne i cukrárne, ktoré dodnes podávajú lacné koláče plné cukru a veľmi nekvalitnú kávu.

Ako sme vyberali recepty i kávu

Recepty sú vyberané nielen s ohľadom na vizuálnu stránku veci, ale aj na chuťové parametre. Inšpirovali sme sa najpoprednejšími trendami v optimálnej výžive a prepracovali sme aj mnohé obľúbené recepty tak, aby bol každý zákusok na vysokej nutričnej úrovni a zabezpečil aj žiadanú fyziologickú odpoveď organizmu. Recepty sú rozdelené do troch kategórií podľa náročnosti prípravy, ktoré nesú aj odľahčený názov. V prvej kategórii nájdete 3 recepty, ktoré ani netreba piecť a sú hotové do 15 minút. V druhej kategórii sa už popasujete s rúrou a pri tretej kategórii sa dostanete k príprave obľúbených zákuskov, ktoré si vyžadujú trochu zručnosti, najmä keď chcete dosiahnúť aj vyšší estetický vzhľad.

V prípade kávy sme konzultovali poznatky s pražiarom a ďalšími certifikovanými expertmi tak, aby sme vám mohli správne odpovedať na často kladené otázky. Máte sa na čo tešiť. Práve začíname a to hneď zdravou kávou, ku ktorej si neskôr pripravíme chutné koláče a dezerty.

1 Kapitola: Tajomstvo zdravej kávy

Nie je káva ako káva

Určite súhlasíte, že nie je káva ako káva. Káva je nápojom, ktorý je súčasťou nášho života a mnohým ľuďom vie výborne spríjemniť deň. Káva je navyše unikátnym nápojom, ktorý môžeme spojiť s časom relaxu, posedením s priateľmi či rodinou, ale aj s časom pracovným. Je dokázané, že správne zvolená a skombinovaná káva nám vie pomocť lepšie sa sústrediť. Za istých okolností sa dá prehlásiť, že káva je zdravá.

Prečo sa začalo hovoriť, že káva prekysľuje a oslabuje organizmus?

Tento problém vznikol podobne ako svojho času strašenie s cholesterolom a tým, že keď budete jesť veľa tukov, tak priberiete a nastanú zdravotné problémy. V súčasnosti už vieme, že to nie je pravda. Tak ako pri zdravých tukoch, aj pri zdravej káve záleží na výbere druhu a forme jej použitia. Napríklad kofeín v káve je výborným stimulantom, avšak iba ak je používaný v správnom množstve, v správnom čase i kombinácii. Ako najväčší problém pri konzumácii kávy vnímame **pridávanie cukru**. Ďalším problémom je „*veľké espresso*“ alebo turek, ktoré obsahujú namiesto éterických olejov **množstvo drevín a toxických látok**. Aby sme mohli byť objektívni, áno, oba tieto problémy môžu z dlhodobého hľadiska viesť k oslabeniu organizmu. Ale s tým si vieme poradiť na základe ďalších informácií.

Ak ide o problém s prekyslením, nie je to také jednoznačné. Problém prekyslene pôsobiacej kávy je skôr otázkou pridávania cukru, mlieka a nesprávneho praženia. V zrne počas nešetrného praženia môžu vznikať toxíny, ktoré spôsobujú ťažkosti a dráždia steny žalúdka. Bezchybná organická káva nespôsobuje prekyslenie a po pohári vody je možné si ju dať aj nalačno. Okrem toho pH mýtus je značne nadnesený, pretože mnohé skupiny ľudí si na tom postavili svoje podnikanie a predaj produktov. pH mechanizmy v tele sú veľmi komplikované a takmer každá časť tela má vlastný pH regulačný mechanizmus, ktorý je len málo ovplyvňovaný vonkajšími podnetmi. A zdá sa, že vôbec nie tým, čo konzumujeme. Okrem toho sledovanie pH v moči alebo cez sliny je ten najmenej smerodajný ukazovateľ pH stavu vášho organimu. Takže pH problémom sa zaťažovať vôbec nemusíte, pokiaľ netrpíte závažnými zdravotnými komplikáciami s ľadvinami.

Ako je to s bezkofeínovou kávou?

Bezkofeínová káva a najmä rôzne instantné kávové nápoje vôbec nie sú pravou kávou. Jedine v Brazílii sa zatiaľ podarilo vyšľachtiť kávovníkové zrno, ktoré neobsahuje kofeín, ale jeho produkcia je zatiaľ nízka. Všetky ostatné bezkofeínové "*kávy*" musia prebehnúť procesom úpravy, ktorý znižuje ich kvalitu a z veľkej časti aj obsah prospešných látok. Naopak organický kofeín zastúpený v káve, čaji či v čokoláde, môže byť výborným doplnkom pre zdravie. V mozgu môže spúšťať mechanizmy („*Brain-Derived Neurotrophic Factor - BDNF)*“, ktoré môžu aktivovať tvorbu nových neurónov. Zdá sa, že odborníkom z Harwardskej Univerzity sa vo svojich štúdiách podarilo poukázať na pozitívny vplyv kávy na zdravie. Podľa ich výsledkov może správne pripravená káva zvýšiť hladiny antioxidantov, tiež zvýšiť koncentráciu hormónov šťastia a znížiť aj riziko Parkinsonovej choroby a niektorých druhov rakoviny. Najlepšie je podľa ich slov pripravovať kávu štýlom "*espresso*" alebo používať papierový filter, pričom je dôležité kontrolovať dĺžku lúhovania, aby sa do kávy nedostavali škodlivé látky (napríklad chemické zlúčeniny ako akrylamid, ktoré vznikajú pri vysokej teplote). Podľa ich slov by sa však káve mali vyhýbať ženy v tehotenstve alebo ľudia s vysokým krvným tlakom, či diabetom.

Koľko kávy je zdravé vypiť za deň?

Na túto otázku sa nedá odpovedať presne, nakoľko je dôležité vziať do úvahy rôzne individuálne zvláštnosti, rýchlosť metabolizmu, ale aj mieru tolerancie na kofeín. Za ideálne považujeme konzumáciu malého espressa (40ml), v ktorom je dávka približne 60mg kofeínu. Niektorí chronickí kávičkári dokážu takto kvalitne pripravených káv skozumovať aj šesť za deň, a to bez negatívnych následkov. Netvrdíme, že to bude vhodné aj vo vašom prípade, ale 1 až 3 šálky espresso kávy do objemu 40ml by mohla byť vhodná dávka aj pre nekávičkárov. Naopak filtrovaná alebo pomaly prekvapkavaná káva, môže obsahovať až 200 mg kofeínu v jednej porcii, čo je samozrejme veľa. Na druhej strane za kávu nepovažujeme populárne nápoje typu „*Frappuchino*“ alebo „*Caffe latte*“. Tie možno nájsť napríklad v kaviarňach Starbucks a často obsahujú až 500 kalórii veľkú energetickú nálož, kde nie je zriedkavý vysoký obsah cukru. Takéto sladené nápoje často vedú k priberaniu na váhe, zvyšujú riziko diabetu (najmä 2. typu) a funkčný úžitok z nich nezískate tak, ako napríklad z kvalitného malého espressa.

Kritériá zdravej kávy

Tak ako sme spomenuli už na začiatku tejto kapitoly, nie je káva ako káva a je dôležité naučiť sa orientovať v jej kvalite. Bohužiaľ realita je taká, že asi 80 % bežne dostupnej kávy, ktorú máme na Slovensku, pôsobí na organizmus toxicky. Málokto si uvedomuje, že nielen v potravinách, ale aj v káve sa môže nachádzať neželané množstvo škodlivých chemikálií, ktoré sa do nášho tela dostávajú pomocou nekvalitnej kávy. Ďalším negatívnym prvkom, ktorý sa v káve môže vyskytovať vo zvýšených množstvách, je pleseň. Hovoríme o nepríjemných **mykotoxínoch,** ktoré vznikajú pri procese spracovania, prepravy, či uskladnenia. Iba káva s označením "*organic*" spĺňa pravdepodobne všetky kritériá, ktoré pri káve potrebujeme sledovať. Tieto kritériá by sa dali zhrnúť do nasledovných bodov:

- Káva je pestovaná na farme, ktorá po dobu minimálne 3 rokov nepoužíva pesticídy a iné chemické látky.
- Káva sa pestuje izolovane od ostatných tradičných druhov kávy.
- Farmár je povinný disponovať plánom na rotáciu zberu tak, aby sa neporušovala kvalita pôdy eróziou a odčerpávaním minerálnych látok.
- So škodcami si musí poradiť nechemickou cestou.
- Káva s označením “*organic*” musí mať rodný list a svoju certifikáciu.

Zaujímavosťou je, že pojem organická káva zahŕňa aj ostatné činnosti, ktoré k pestovaniu kávy patria a hrajú veľmi dôležitú úlohu: recyklácia, kompostovanie, udržovanie kvality pôdy, ochrana životného prostredia, či kvalita vody. K názvu sa často dopĺňa aj označenie "*shade grown*", ktoré značí kávu pestovanú v tieni stromov. Takýto druh pestovania kávy je šetrnejší k vegetácii (netreba vylesňovat pôdu) a aj ku zvieratám (predovšetkým spevavým vtákom žijúcim v korunách stromov). Výsledkom tohto šetrného spôsobu pestovania je nielen chuťovo atraktívna organická káva, ale aj neporušené životné prostredie a čistá podzemná voda.

Čo na "*organickú*" problematiku hovorí skúsený "*kávológ*"?

Aby sme si overili niektoré informácie z nášho prieskumu, tak sme oslovili jedného z najväčších expertov na kávu – pána Oldřicha Holiša, za ktorým sme sa vybrali priamo do jeho pražiarne. Pán Holiš je jedným z Top odborníkov vo svete kávy, nominantom na prezidenta Asociácie kávy a certifikovaným veľvyslancom SCAE- Specialty Association of Coffee in Europe. Získal aj unikátny titul kávológa absolvovaním 11 špecifických vzdelanostných modulov (botanika, spracovanie, praženie, príprava espresso, latte art) vo svetovej inštitúcii Coffee Consulate. Do tejto publikácie sme pre vás zhrnuli tie najzaujímavejšie body z našej niekoľko hodinovej diskusie:

- Ak sa káva produkuje masovo a nie s dostatočným dôrazom na kvalitu, tak je jasné, že v nej môžeme nájsť problémové mykotoxíny a pleseň.
- Ak kávu konzumujeme denne, mali by sme sa zamyslieť najmä nad troma vecami: prestať piť instatnú kávu vyrobenú z odpadu (1), poznať aký je pôvod kávy, ktorú pijeme (2), poznať kvalitu, ako je káva pripravovaná (3).
- Preferovať je vhodné malé espresso namiesto veľkých šálok lúhovanej kávy.

1. Je pravda, že káva nás dehydruje?

Konzumácia kávy a ďalších nápojov obsahujúcich kofeín je väčšinou spojená s rizikom dehydratácie, najmä kvôli diuretickému účinku kofeínu. Napríklad jedna vedecká štúdia zistila, že u 12 zdravých dobrovoľníkov konzumácia veľkého množstva silnej kávy (zodpovedajúcej priemerne 642 mg kofeínu) vedie k zvýšenej diuréze (o 730 ml) a dehydratácii. Avšak tento efekt nebol vôbec dokázaný pri bežnej konzumácii do 300 mg kofeínu (pre porovnanie 1 zdravé espresso obsahuje 60-80 mg kofeínu). Preto konzumácia adekvátneho množstva kávy (množstvo kofeínu pod 300 mg, čo sa rovná 4 – 5 malým espressám), neovplyvňuje diurézu a stav hydratácie v pokoji ani pri cvičení. Dokonca konzumácia väčšieho množstva kávy nezhoršuje stav hydratácie, ani termoreguláciu v priebehu cvičenia. Samozrejme, treba si pamätať, že kávou nenahrádzame pitný režim a pri adekvátnom príjme tekutín (ideálne čistej vody) sa nemáme čoho obávať.

2. Vedie pitie kávy k zníženiu obsahu vápnika v našom tele?

Štúdie, ktoré skúmali vplyv kofeínu na metabolizmus vápnika v ľudskom tele, nedopadli jednoznačne. Väčšina z nich však preukázala zvýšené vylučovanie vápnika močom bezprostredne po vypití šálky kávy. Aj keď ďalšie, obzvlášť dlhotrvajúce štúdie, tento fenomén vždy nepotvrdili, je nutné považovať kofeín za rizikový z hľadiska možného vzniku negatívnej bilancie vápnika a následného vzniku osteoporózy. Z tohto hľadiska je teda vhodné doplniť kávu takou výživou, aby sa tomuto negatívnemu efektu zabránilo. Pravdepodobne vhodné budú niektoré mliečne výrobky (jogurty, syry, fermentované produkty), aby sa bilancia vápnika opäť vyrovnala.

3. Je skutočne nezdravé piť kávu nalačno?

Káva by určite nemala byť náhradou pohára čistej vody ako prvej tekutiny po prebudení. Avšak, kľudne môžme piť kávu aj na lačný žalúdok cez deň za predpokladu, že táto káva je kvalitná a správne pripravená. Napríklad taká „*Powefood*" organická káva doplnená o 1 PL kokosového oleja, 1 PL masla a 1 ČL škorice môže byť výborným raňajkovým štartom dňa pre spaľovanie tukov a maximálny výkon mozgu.
Dôležité je aj rozoznávať vplyv kávy na lačný žalúdok u zdravého človeka a u človeka s vredovou chorobou alebo zápalom žalúdka. Kofeín totiž povzbudzuje produkciu žalúdočných štiav a tým pripravuje tráviaci systém na trávenie potravy. Konzumáciu kávy po jedle však veľmi neodporúčame, radšej počkajte 2-3 hodiny, prípadne kávu konzumujte asi hodinu pred jedlom. U ľudí so zápalom žalúdka, či vredovou chorobou žalúdka a dvanástnika je však vhodné kávu rozhodne obmedzovať.

4. Je pravda, že káva škodí tehotným ženám?

Počas tehotenstva a v období dojčenia je treba s kávou narábať veľmi opartne. Týka sa to najmä celkovej dennej dávky prijatého kofeínu. Určité množstvo kofeínu sa totiž dostáva do pupočníkovej krvi alebo aj do materského mlieka. Preto je tu rozhodujúca forma a dávka kofeínu. Ak je dávka malá do 100 – 120 mg kofeínu denne (2 zdravé espressá), tak to plodu neškodí. Väčšinou však ženy prijímajú silnejšie dávky instantnej kávy a nesprávne pripraveného espressa, kde sa obsah kofeínu rapídne znásobuje.

5. Sú pozitívne účinky kávy aj pri instantnej káve, zalievanej káve, či espresse?

Absolútne nie. V podstate si musíme uvedomiť, že pravé espresso je tým najlepším štandardom kvality a využitia zdraviu prospešných látok z kávy. Vhodné môžu byť aj správne prevedené alternatívne prípravy, no tu sa dostávame k problému nadmiernej

extrakcie kofeínu a ďalších drevnatých látok, ktoré môžu prevážiť nad antioxidantami. Z kávy chceme totiž dostať maximum éterických olejov a tukov a minimálne množstvo organicky viazaného kofeínu (10-20 %). Keď kávu extrahujeme alebo vyluhujeme dlhšie, dostávame sa k uvoľneniu až 80 – 90% kofeínu, a to je problém. Instantná káva nie je káva, ale je to instantný nápoj a tu sa dostávame k problematike ohľadne spracovania potravín, pridávania aromatických a iných látok, ktoré vytvárajú závislosť a vedú k nadmernej konzumácii, prekysleniu organizmu a podobne.

6. Je pravda, že pridaním mlieka do kávy sa znižuje účinok antioxidantov?

Nie je to úplne tak. Pridanie mlieka do kávy v skutočnosti neznižuje množstvo antioxidantov v káve. Z pohľadu výživy sa však práve káva s mliekom a ešte aj s obľúbeným cukrom môže stať spúšťačom zvýšenej toxicity organizmu. Tu sa treba zamyslieť nad príčinou a efektom, pričom vieme, že práve takéto sladené kávy zvyšujú chuť na sladké, a práve to spôsobuje nevhodné procesy v našom tráviacom trakte.

Mlieko v tomto zmysle skôr spomaľuje vstrebávanie účinných látok z kávy do krvného obehu. Je to cítiť hlavne na spomalenom stimulačnom účinku kofeínu. Máme preto pocit, že káva s mliekom je svojimi účinkami slabšia než samotná čierna káva. Pridanie mlieka do kávy, prípadne pitie kávy typu capuccino alebo latte, možno cielene využívať pre získanie lepšej fyziologickej tolerancie kávy samotnej v porovnaní s čiernou kávou. Zmena je najmä vo vstrebávaní kofeínu, ktorý je pri čistej čiernej káve oveľa rýchlejšie dostupný pre nervovú sústavu. Mlieko nám však z obsahu antioxidantov neuberie.

7. Aké sú najlepšie látky na káve?

Káva, ak je braná ako čisto prírodný produkt, tak je výborným zdrojom antioxidantov. Organická zdravá káva má dokonca vyššie percento antioxidantov než zelený čaj a niektoré druhy ovocia, obsahuje najmä jednu skupinu antioxidantov – polyfenoly. Tým naj polyfenolom v káve je **kyselina chlorogénová**, ktorá je kombináciou kyseliny kávovej a chinovej. Tá predstavuje dôležitú časť antioxidantov kávy bojujúcich proti voľným radikálom v tele, ktoré sa do nášho tela dostávajú predovšetkým vzduchom, potravou a tekutinami.

Polyfenoly sú skvelé najmä preto, že pomáhajú tlmiť kardiovaskulárne a nádorové ochorenia, Parkinsonovú a Alzheimerovú chorobu. Skutočne plnia funkciu antioxidantov a zlepšujú kvalitu nášho života prevenciou alebo oddialením príchodu civilizačných chorôb a ochorení. Z výživového hľadiska je dôležitý aj relatívne vysoký obsah draslíka a horčíka. Vedci zatiaľ odhadujú, že káva môže skutočne dodávať až 70 % antioxidantov, ktoré by sme mali prijať v potrave. Vieme, že práve príjem antioxidantov z bežnej stravy sa vzhľadom na nízku biologickú hodnotu potravín stáva čím ďalej tým viac náročnejším. Ale rovnako ako kvalitná káva, aj kvalitná výživa by pre nás mala byť samozrejmosťou.

8. Môžem kávou skutočne zlepšiť funkcie mozgu?

Áno, avšak musíme zabezpečiť maximálnu kvalitu kávy a jej poctivú prípravu. Káva vplýva na náš mozog niekoľkými spôsobmi. Je veľmi dôležité pochopiť, že nervové bunky navzájom komunikujú prostredníctvom chemických látok, ktoré vylučujú. Týmto látkam hovoríme neurotransmitery. Tie sú prijímané vedľajšími bunkami, v ktorých následne dochádza ku požadovanej zmene. Niektoré neurotransmitery spôsobujú stimuláciu, iné útlm. Z tohto pohľadu vie byť kofeín veľmi nápomocný, pretože ovplyvňuje hladinu dvoch stimulujúcich neurotransmiterov – acetylcholínu a adenosínu. Kofeín má zároveň vplyv na pamäť, zlepšuje výkonnú časť centrálnej nervovej sústavy, čo sa vie prejaviť v rýchlosti a zlepšenej presnosti pri riešení logických úloh. Výsledky odborníkov zaoberajúcich sa

sémantickou pamäťou ukazujú, že kofeín zlepšuje aj rýchlosť vybavovania sémantických informácií. Pre maximálnu podporu funkcií mozgu je však ideálne kombinovať kávu so zdravými tukmi, ako je maslo a kokosový tuk. Vďaka týmto tukom získate perfektné zasýtenie a nastavenie tela pre maximálne spaľovanie tukov. Navyše zlepšíte absorbciu prírodného kofeínu a priamo tak stimulujete neurotransmitery a nervové bunky k vysokému výkonu.

9. Je vôbec možné dostať kvalitnú kávu v bežných prevádzkach?

Stretli sme sa už aj s prehláseniami, že viac ako 90% kávy na Slovensku je buď nízkej kvality alebo je táto káva pripravovaná nesprávnym spôsobom. Zaujímavé je počúvať od ľudí, ako im káva vo väčšine kaviarní nechutí, že sa to nedá porovnať s Talianskom, či Rakúskom, no aj napriek tomu si v pohode dávajú 2-3 „*veľké presá*“ denne. Určite už existujú kaviarne (hlavne v Bratislave, Žiline a v Banskej Bystrici), kde je možné dostať zdravú organickú kávu. Spôsob ako rozoznať takú prevádzku je v tom, že sa budete pýtať správne otázky a svoj úsudok si spravíte sami.

Ako vidíte, s tou kávou to vôbec nie je také jednoduché. V celom procese na získanie poctivej zdravej kávy nájdeme **viacero kritérií, ktoré zohrávajú dôležitú úlohu.** Vy však teraz už viete, ako na to a veríme, že si budete vedieť vybrať skutočnú kávu pre vaše zdravie. My sme zatial' zistili, že častokrát lepšou voľbou je pripraviť si kávu doma s vlastným, hoci nie úplne profesionálnym strojom a zo zmesi kávy, ktorej kvalitu poznáme.

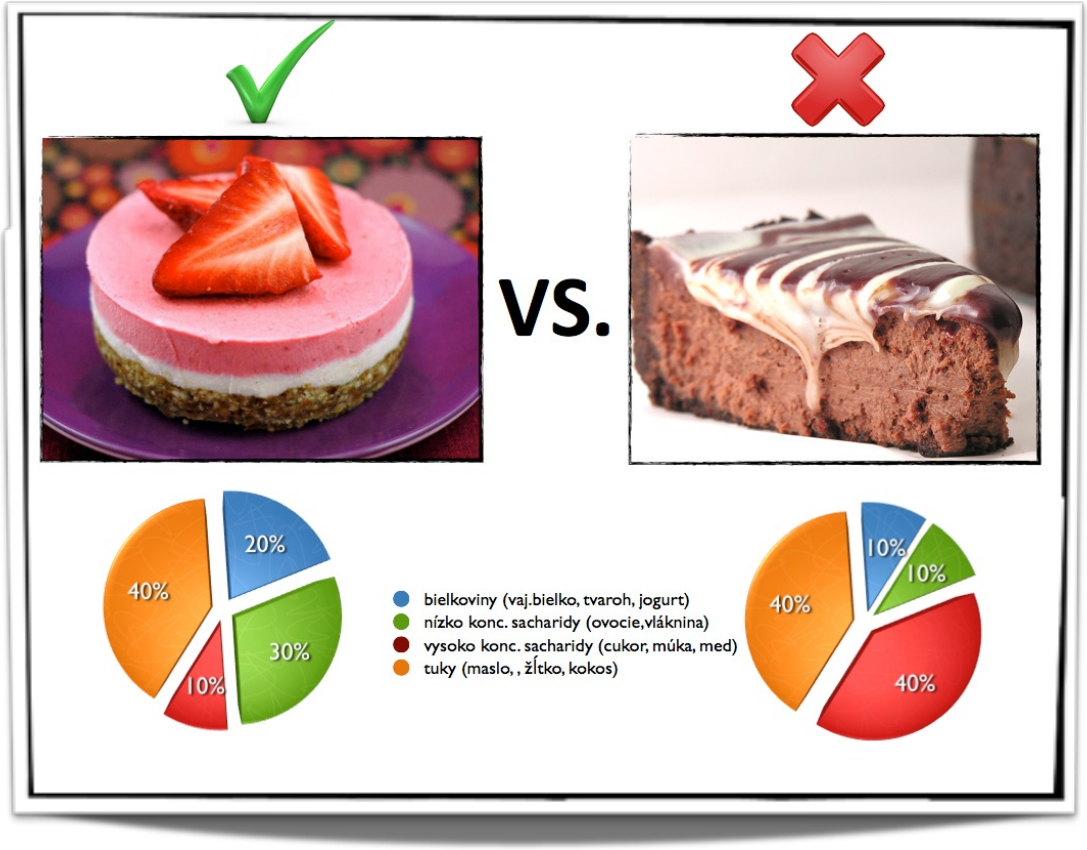
Keď sme výber a prípravu kávu zvládli, je načase osvojiť si novú zručnosť. Ako si pripraviť chutné a hlavne zdravé koláče, dezerty a zákusky, ktoré nášmu zdraviu dodajú prospešné látky a pre jazyk nezabudnuteľnú chuť? Sme radi, že sa pýtate. Začíname najdôležitejšími princípami zdravého pečenia.

2 Kapitola: Najdôležitejšie princípy zdravého pečenia

Vieme, že výživa už nie je to, čo bývala kedysi. V súčasnosti je veľmi ľahké naletieť na premyslené marketingové ťahy nadnárodných potravinárskych firiem, ktoré nás mnohých Slovákov často dostanú práve tam, kde potrebujú. K zvýšenej spotrebe a nákupu chemicky ošetrených potravín, do ktorých je často premyslene pridaný aj tichý biely zabiják - cukor. Cukor je droga a čím viac ho konzumujeme, tým viac si ho telo žiada (mechanizmus závislosti). Priemerný Slovák skonzumuje minimálne 30-40% kalórií z cereálií a sacharidov (zrno v rôznej forme od vločiek, cez chlieb, pečivo, múčne výrobky, musli, pizzu, cestoviny až po prílohy ako ryža, či zemiaky a iné). Lenže to možno neviete, ale všetky tieto potraviny sa po konzumácii veľmi rýchlo v tele premenia na glukózu (čiže na cukor). To má za následok rovnaké negatívne metabolické následky, ako keby ste si dodali do tela iba čistý cukor s extra cukrovou polevou. To, že to aj tak robíme, svedčí aj ďalší fakt, že okrem 40% cereálií a sacharidov priemerný Slovák skonzumuje ešte aj 15% energie z cukroviniek. Čiže celých 50 a viac percent energie konzumujeme teoreticky aj prakticky cukor. To nie sú veľmi pozitívne správy. Preto dnešná publikácia má veľký význam pri učení sa dôležitých princípov zdravého pečenia, aby sme si na dennej báze nespôsobovali metabolickú otravu, či metabolické poškodenia.

Koncentrácia základných živín na tanieri

Za celý deň konzumujeme v podstate len tri základné živiny. Bielkoviny, sacharidy a tuky. Pomer medzi týmito živinami určuje to, ako bude reagovať naša hormonálna sústava. Ak si rozhádžeme hormonálnu sústavu, spôsobí to reťaz fatálnych metabolických zmien, ktoré sa môžu do normálu vracať aj dlhé mesiace až roky. Záleží na výške metabolického znásilnenia, ktoré na sebe páchame vedome či nevedome. Aby sa metabolická záťaž čo najviac znížila, musíme zabezpečiť, aby koláč alebo dezert čo najmenej zvyšovali hladinu cukru v krvi. To znamená, že musia mať minimalizovaný objem cukru i sacharidových zložiek, stredne veľký objem bielkovín a naopak maximalizovaný objem kvalitných tukov.

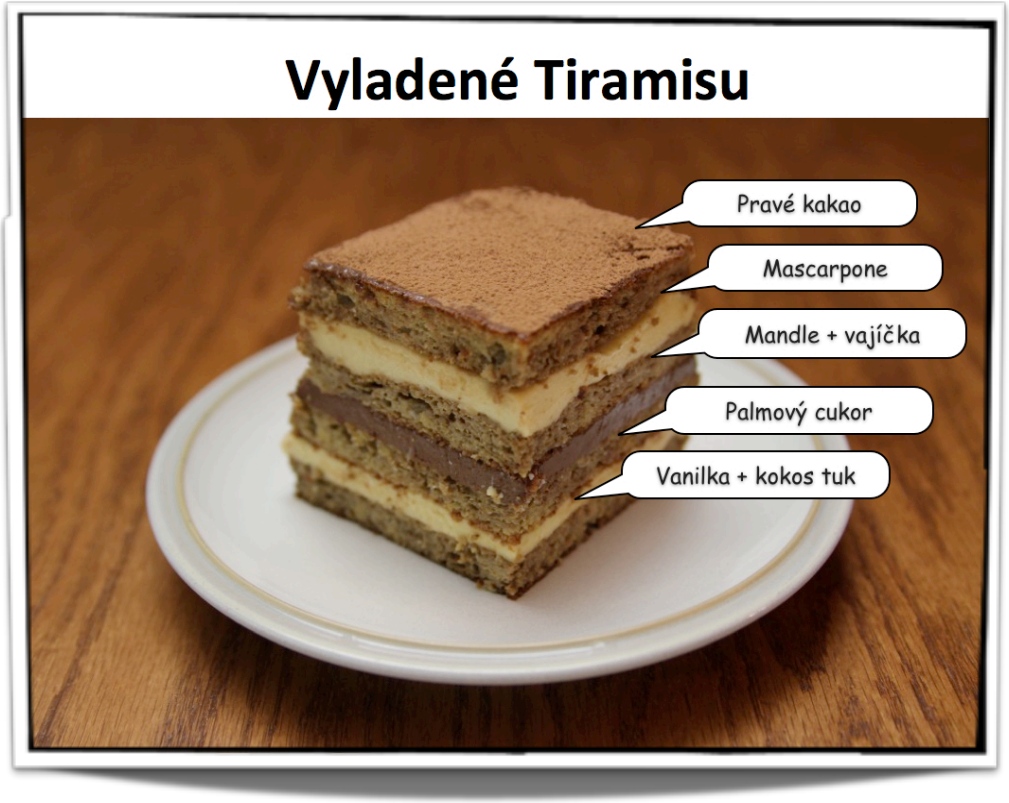


Aby ste toto všetko chápali v najširších súvislostiach, vašou jedinou snahou za celý deň by mala byť optimalizácia hormonálnej sústavy. Tá sa vyznačuje nízkymi hladinami glukózy a tým pádom aj nízkymi hladinami inzulínu. Čím vyššie hodnoty inzulínu cez deň máme a čím častejšie si takúto nerovnováhu spôsobujeme, tým závažnejšie metabolické poškodenia vznikajú v našom tele. Priberanie je len posledný ochranný mechanizmus, ktorý posilňujte tukové tkanivá.

Keď niekto cvičí, posilňuje svaly a oni sa zväčšujú. Keď sa niekto stravuje nesprávne, precvičuje tukové zásoby, ktoré taktiež rastú na objeme. Do týchto tukových zásob sa ukladajú toxické metabolické splodiny cukrového metabolizmu. Čiže priberanie má významný ochranný faktor, ktorý je potrebné pochopiť v súvislostiach.Ak vaša hormonálna sústava funguje správne, telo nemá dôvod energiu do tukov ukladať, ale ju používať ako hlavný zdroj energie. A to je presne to, čo všetci tak veľmi chceme.

Preto neplatí tradičná poučka hovoriaca o tom, že: "sme to čo jeme". To naozaj neplatí. Sme to, čo sa naše telo rozhodne ukladať a čo sa rozhodne spaľovať.

Aj z tohto dôvodu by sme sa mali aspoň trochu orientovať v dôležitých pojmoch, akými sú **glykemický index** a celková **glykemická nálož**. V preklade tieto pojmy znamenajú, že ako veľmi vybraný zákusok zvýši hladinu cukru v krvi po konzumácii. Čím menej, tým lepšie pre nás. Aby sa to dalo dosiahnuť, musíme vedieť, ktoré potraviny ovplyvňujú hladiny cukru v krvi. Sú nimi len sacharidy (vrátane jednoduchých cukrov) ale aj veľmi veľký objem bielkovín (nad 30 g / dávka). Objem sacharidov na jednu porciu by sa mohol pohybovať okolo 10 g a menej. Tuky naopak nemajú žiaden vplyv na hladinu cukru v krvi, preto sú pre nás bezpečné. Potrebné je vyberať si také tuky, ktoré sú najľahšie stráviteľné a majú mnoho metabolických výhod. O aké výhody ide? Dobre, že sa pýtate. To si povieme už o chvíľu.



Dve základné pravidlá pri príprave zdravých receptov

Prvé pravidlo o zníženom príjme sacharidovej záťaže už ovládame a ešte si k nemu prezradíme ďalšie cenné informácie, ktoré nám pomôžu vytvoriť si praktické postupy ako na to. Vďaka tomuto pravidlu bude recept po **fyziologickej stránke** vyladený a je ho možné konzumovať aj pravidelnejšie bez závažných ťažkostí. Ale fyziológia nie je všetko.

Aby sme mali skutočne skvelý pocit z konzumácie dezertov či koláčov, potrebujeme dodržiavať ešte druhé pravidlo. Tým pravidlom je snaha o výber maximálne kvalitných ingrediencií, ktoré majú vysokú **biologickú hodnotu**. To znamená, že ingrediencie obsahujú také živiny, ktoré sú cennejšie, kvalitnejšie, s menšou chemickou záťažou (ideálne žiadnou), žiadnou toxicitou alebo naopak majú pridanú hodnotu vo vitamínoch, mineráloch, antioxidantoch, či iných pre zdravie človeka prínosných látok. Na druhej strane sa vôbec nemusíme obávať, že náhradné živiny majú príliš mnoho kalórií (napríklad tuky).

Nie je kalória ako kalória, ale to už viete. Prvoradá je **fyziológia** (bezpečnosť vplyvu na hormonálnu sústavu) a potom je dôležitá aj **biologická** hodnota (cenné látky, nie prázdne kalórie). Ale naopak to neplatí. To znamená, že fyziologická stránka je dôležitejšia ako biologická. Prečo? Pretože ak si dáte úžasný koláč zložený z TOP kvalitných ingrediencií, ale tieto ingrediencie budú mať v konečnom dôsledku silný negatívny vplyv na hladinu cukru v krvi a inzulín, stanú sa v konečnom dôsledku pre metabolizmus toxické. V podstate sa metabolicky otrávite, hoci ste skonzumovali najdrahšie a najkvalitnejšie ingrediencie, aké ste na trhu dostali. Čiže prvoradá je fyziológia (bezpečnosť receptu na hormonálnu sústavu) a druhoradá je kvalita (hodnota ingrediencií). Nepovažujeme za veľký problém to, ak si pripravíte recept aj z menej kvalitných ingrediencií, ale dodržíte jeho fyziologickú bezpečnosť.

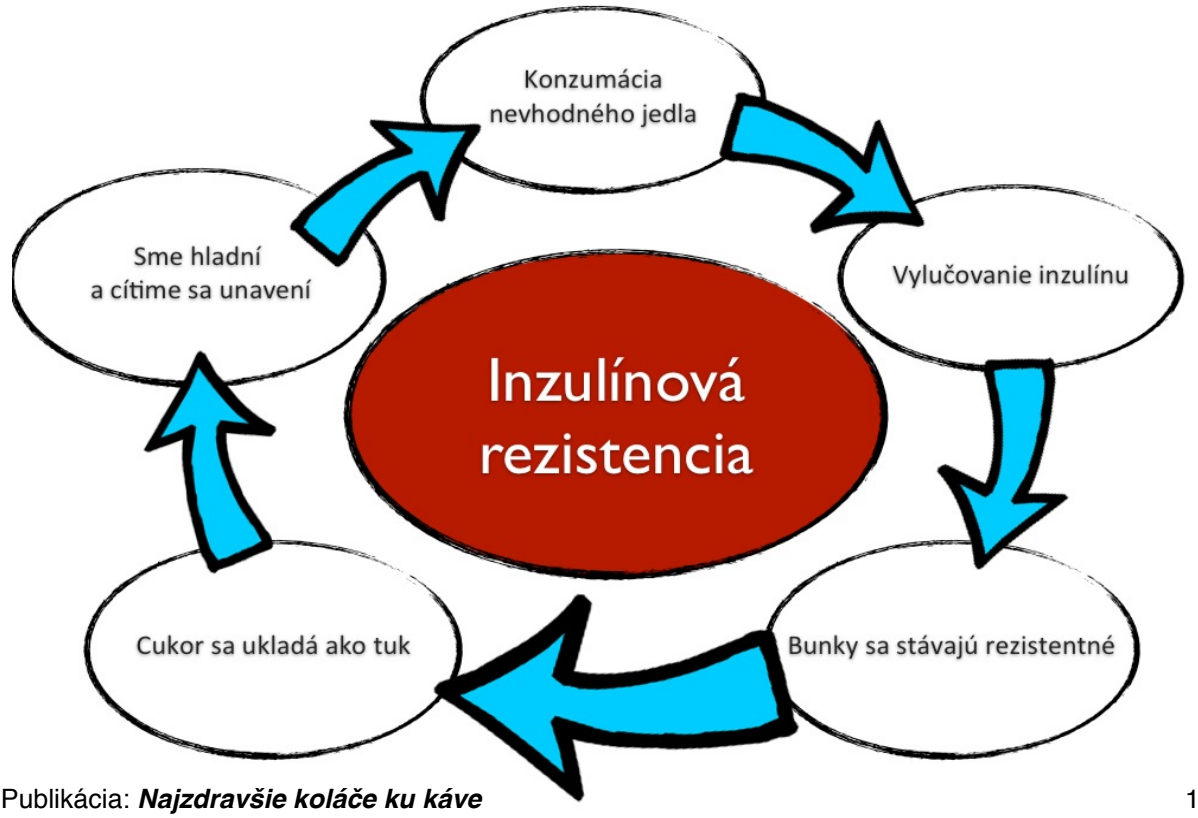
Tieto dve základné pravidlá nám prinesú ohromné pozitívne zlepšenia a vašim koláčom dodajú **prívlastok zdravšie a hlavne funkčnejšie**. Ak tieto vlastnosti dokážete odkomunikovať, vaša rodina alebo zákazníci si vás zamilujú. Predtým, ako sa vrhneme na konkrétne a zdravšie ingrediencie, si ešte vysvetlíme niektoré detaily o tom, prečo je dôležité pripravovať funkčnejšie recepty.

Prečo je potrebné kontrolovať príjem sacharidov

Prečo sú sacharidy tak nebezpečné pre náš organizmus? A prečo sa snažíme nájsť cestu ako ich čo najlepšie dostať pod kontrolu? Dôvodov je mnoho, no na začiatok vám stačí vedieť to najdôležitejšie. Vysoká konzumácia sacharidov vedie k hormonálnej nerovnováhe a jednou z nich je aj inzulínová rezistencia. Tá je príčinou mnohých ochorení a slabosti organizmu. Vôbec nemusíte konzumovať mnoho sladkostí alebo jednoduchého cukru. Úplne postačí, ak budete konzumovať potraviny, ktoré sa na cukor (glukózu) premenia veľmi krátko po konzumácii. Z predchádzajúcich textov by ste už mali vedieť o aké potraviny ide. Ale nie sú náhodou tieto potraviny oficiálne prehlasované za zdravé a tvoria základ pyramídy stravovania pre ľudí, ktorú uznáva aj WHO? Aké výsledky prináša takéto stravovanie si viete overiť všade okolo seba. Preto ochorenia ako napríklad obezita alebo cukrovka (najmä 2 typu) už vôbec nie sú výnimočnou záležitosťou.

Čo sa vlastne v tele deje, keď konzumujete sacharidy

Každý sacharid ktorý zjeme, je v konečnom dôsledku premenený na jednoduchý cukor známy ako glukóza a to buď priamo v tenkom čreve, alebo neskôr počas krátkej návštevy pečene. Chlieb, cestoviny, cereálie, zemiaky, ryža, ovocie, dezerty, sladkosti, malinovky a iné, nakoniec skončia v našom tele ako glukóza. Ak je glukózy príliš mnoho, stáva sa toxická. **Glukóza pre naše telo nie je esenciálne palivo** (to sa asi čudujete), pretože si jej dokážeme vytvoriť koľko potrebujeme. Z ďalších textov pochopíte, že dokonca aj mozog dokáže efektívne pracovať na štvrtej forme paliva (až na 75%), ktorou je ketón. Ketón je bioprodukt mastkých kyselín (z podkožného tkaniva alebo z výživy), ktoré sa tvoria v pečeni. V tele má priemerný muž zásobu sacharidov vo forme glykogénu (v pečeni a svaloch) v hodnote asi 1300kcal, zatiaľ čo ak by mal 70kg muž iba 8% tuku (= cca 6kg tuku), tak má k dispozícii až 54.000kcal energie. To je zdroj energie asi na 21 maratonov. Ktoré palivo je podľa vás pre telo prirodzenejšie spalovať? To ktorého má málo (glukózu) a potrebuje ho len na výnimočné situácie (útok-útek) alebo bude radšej preferovať palivo, ktorého má dostatok a to aj v prípade, že človek nemá práve čo konzumovať? Problém dnešnej modernej doby je v tom, že extrémne sa preceňuje význam sacharidov a cereálii v našej výžive. Môže za to potravinárska lobby, ktorá má silný vplyv na mediálny svet a dokonca aj na oficiálne organizácie (WHO a iné). Ale to je už iný príbeh.

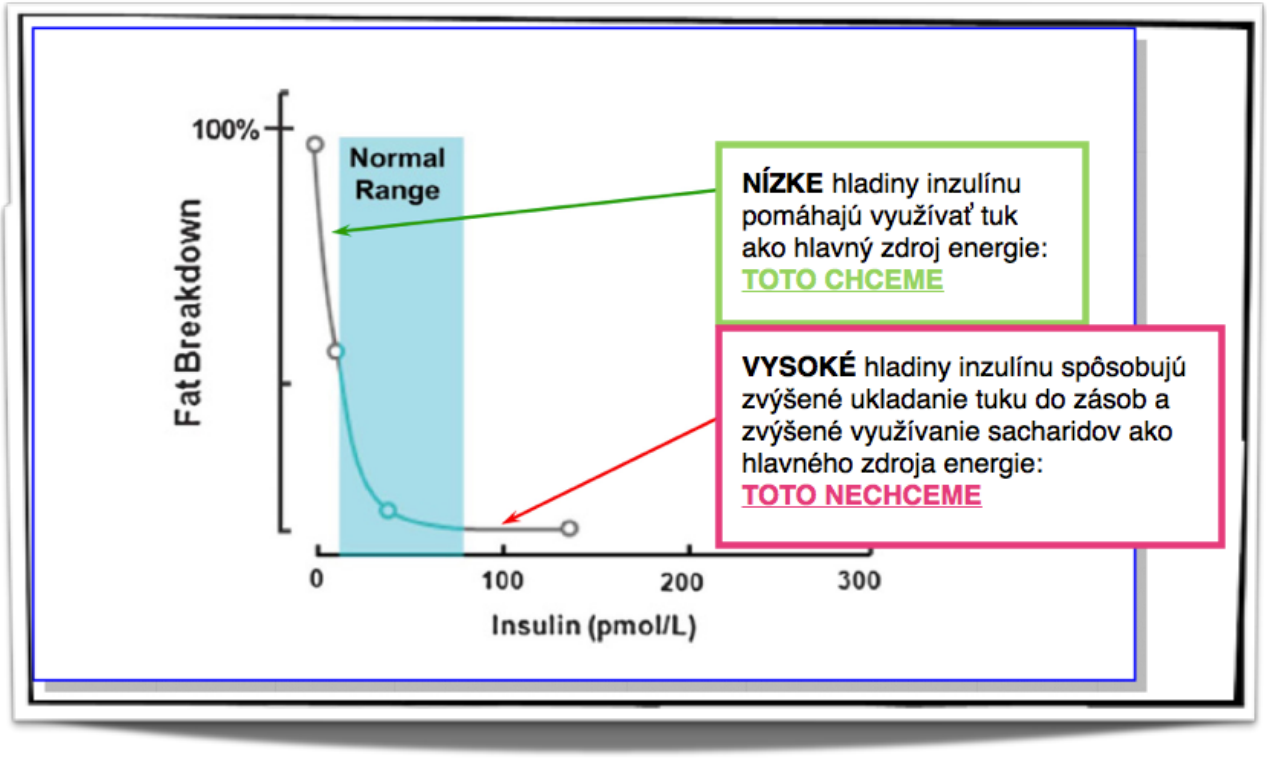


Ak chcete starnúť rýchlejšie a byť tučný, jedzte cukor každý deň

Ak to už robíte, vaše telo má tajné zbrane a vie ako sa tejto toxickej záťaže zbaviť - spáli ju. Ak ju spaľovať nestíha, snaží sa ju uložiť ako zdroje energie (glykogén) v palivových nádržiach (svaly a pečeň). Ak sú aj tie plné, telo si cukor uloží vo forme tuku. Okrem toho, ak konzumujete pravidelne cukor (včítane potravín, ktoré sa naň premenia), telo prestáva spaľovať tuk ako hlavný zdroje energie a začne spaľovať už iba cukor. Tomu sa hovorí metabolciké poškodenie alebo metabolická neflexibilita. Človek sa stáva **na glukóze závislý**, pretože jeho telo zabudlo ako sa má spaľovať ako hlavný zdroj energie tuk (ketóny) a pokazená hormonálna sústava tiež nedovoľuje tuk nijako spaľovať. Potom sa človek stáva obeťou začarovaného kruhu, kedy silné pocity hladu a nutkania ho motivujú konzumovať rýchlo dostupnú energiu (potraviny ktoré sa na cukor rýchlo premenia).

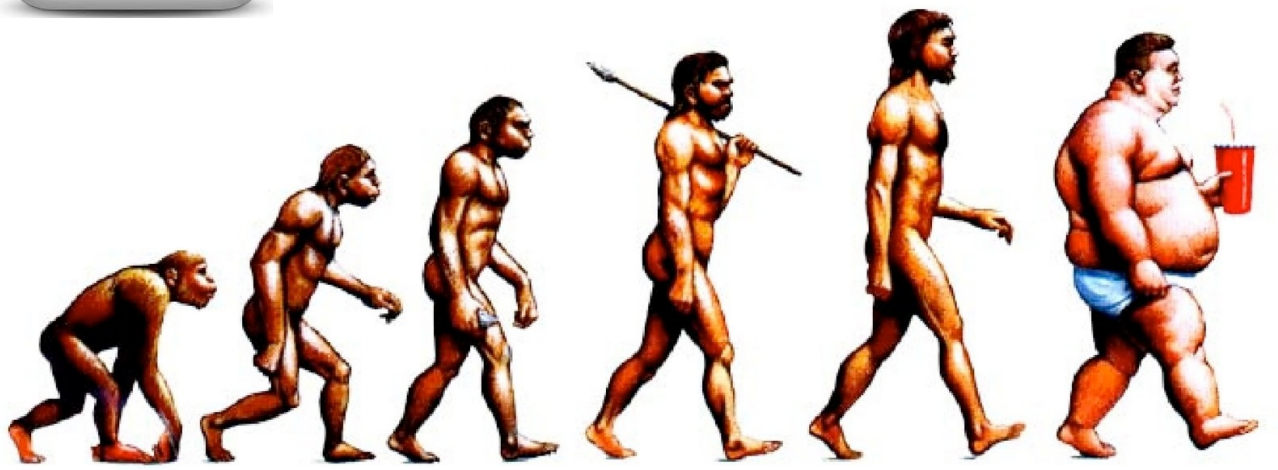
*Preto pravidelná konzumácia dezertov, koláčov, sladkostí ale aj ďalších potravín, ktoré sa na cukor premenia, je **čistý hazard so zdravím**. Na to najviac doplácajú deti, a to už od útleho veku. Nemá preto význam venovať zvýšenú pozornosť tomu čo jeme a aký to má na nás vplyv?*

Čím viac cukru konzumujete, tým viac inzulínu sa do krvi vylúči a cukor sa musí niekam upratať. Čím viac máte v krvi inzulínu, tým menej tuku spálite. A čo sa stane, ak vaše telo raz úplne prestane počúvať inzulín (to je stav hraničný s ochorením diabetes)? Budete ho mať v krvi veľmi mnoho a môžete hádať koľko tuku bude vaše telo schopné spaľovať cez deň? Žiaden. Potom sa stane to, že vy budete už len tučnejší a tučnejší. A potom si jedného dňa zmyslíte, že budete hladovať, aby ste sa nadbytočného tuku zbavili. Čo sa stane? Logicky by ste mali začať spaľovať tuk zo zásob, ale nie je tomu tak. Vaše telo je plné inzulínu a nie je schopné spaľovať tuk, ale iba cukor. A kde nájde zásoby cukru? Vo svaloch a v pečeni, ktoré sú hlavným skladiskom cukru (v podobe glykogénu). To znamená, že vaše telo ujedá z vašich svalov, aby sa nakŕmilo, pretože energiu potrebuje na celú prevádzku a nemá mechanizmy na to, aby dokázalo spaľovať aj tuk.



Takto vzniká začarovaný kruh. Veľa cukru a sacharidov = veľa inzulínu v krvi = neschopnosť spaľovať ako palivo tuk = ukladanie cukru do tukov = spaľovanie cukru následne zo svalov = úbytok svalovej hmoty = zníženie kondície, pretože svalom ubúdajú sily = zvýšenie telesnej hmotnosti na tuku = veľký hlad a neovládateľná chuť na sladké, pretože svaly hlásia nedostatok paliva = treba doplniť opäť niečo sladké.

> *Z toho plynie ponaučenie, že nie je pravda, že ľudia sa stávajú tučnejší preto, lebo sa menej hýbu a viac jedia. Pravda je taká, že jedlo, ktoré konzumujú, im spôsobuje v tele také hormonálne zmeny, ktoré ich nútia jesť viac a menej sa hýbať.*



Z čoho pripravovať recepty, aby neboli také škodlivé pre naše zdravie?

Teraz, keď príjem sacharidov chápete v širších súvislostiach, je dobré si povedať, čím ich aj nahradiť. Na nasledujúcich stranách venujeme priestor alternatívnym náhradám múky i kombináciám, ale najprv si povieme základné informácie o tukoch. Tuky, ako všetci dobre vieme, boli za posledných 50 rokov výrazne označované za potraviny, ktoré naše zdravie zhoršujú. Lenže sila vedomostí za posledných 10 rokov v tomto smere jednoznačne poukazuje na nesprávnosť tejto hypotézy o škodlivosti tukov. Ak do receptov koláčov a dezertov používate tradičné margaríny, či rastlinné oleje, tak v kombinácii s bielou múkou a cukrom, majú tieto ingrediencie skutočne smrtonostný charakter. Nie je však tuk ako tuk.

Tuky, ktoré vám na nasledujúcich stranách budeme odporúčať, majú veľmi veľa metabolických výhod. Nie je podstatné to, koľko kalórií do nášho tela doručia. Ak budete rešpektovať svoje telo a jeho mechanizmy hladu i nasýtenia (čo znamená, že jedlo konzumujete len vtedy, ak ste hladní, čo môže byť aj 1x za deň), tak sa nemáte čoho obávať. A už vôbec nie priberania. Tým, že tuky majú mnoho energie, tak majú aj silnú nasycovaciu schopnosť, ktorá spôsobuje že dlhú dobu po konzumácii vysoko tučného jedla nemáme chuť na nič ďalšie a nie sme hladní. To v konečnom dôsledku môže niekedy znamenať, že skonzumujete menej kalórií za celý deň, ako keby ste konzumovali prevahu sacharidových potravín, po ktorých sa hlad dostavuje veľmi skoro (aj skôr ako za 90 minút). Hlad je biologický faktor, ktorý sa len ťažko dá dlhodobo ovládať vôľovými vlastnosťami, a preto ľudia, ktorí držia diéty s hladom prehrávajú svoj boj. Aby ste problematiku tukov pochopili detailnejšie, preštudujte si prosím nasledovný článok.

Ďalšie dôležité súvislosti už chápeme, preto sa poďme spolu pozrieť na alternatívne náhrady múky a cukru, spolu s alternatívnymi náhradami tukov, ktoré považujeme za zdravotne prínosné.

Ako v receptoch šikovne nahradiť múku, margaríny a nezdravý cukor

Ako uvedomelý čitatel' tejto publikácie už určite viete, že biela múka, ktorá je základnou surovinou väčšiny pečených koláčov, je spolu s cukrom metabolický jed. Dajme múke pracovný názov: "*piesok bez nutričnej hodnoty*". A sypať piesok do nádrže "*auta*" len preto, že je nádrž prázdna, asi nie je dobrý nápad. Síce nádrž ukazuje, že je plná (hlad prešiel), ale o palive, po ktorom by sa vaše "auto" mohlo vôbec rozbehnúť, nemôže byť ani reč. Pozrime sa preto bližšie na dve základné charakteristiky múky, podľa ktorých pochopíte, prečo je biela múka tak nevhodnou potravinou.

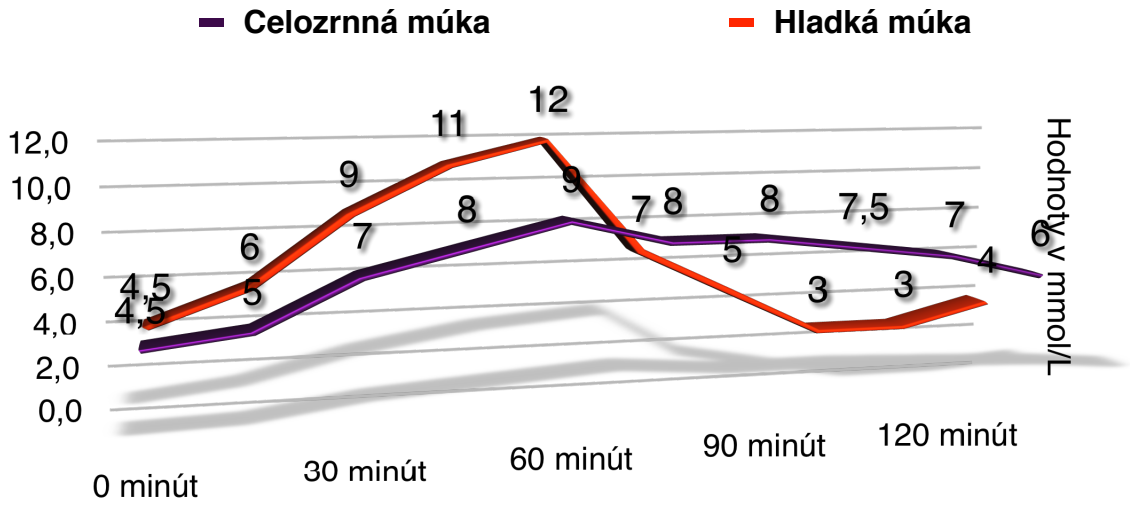
1. Biela múka nemá žiadnu biologickú hodnotu

Biologická hodnota je vyjadrením obsahu mikrožívín ako sú vitamíny, minerály či stopové prvky, ktoré v skutočnosti priamo ovplyvňujú biochemické procesy v našom tele. Biela múka nám neprináša absolútne žiadne vitamíny, či minerály, a tak je naše zasýtenie iba veľmi krátkodobé. Biela múka je vlastne iba pomletá vnútorná časť zrna, ktorej chýbajú všetky cenné látky (vitamíny, minerály, fytáty, polyfenoly, lignany, bielkoviny) obsiahnuté komplexne v zrne.

2. Biela múka spôsobuje veľmi negatívnu fyziologickú odpoveď

Po konzumácii produktov sa hladina glukózy v krvi zvýši viac, ako napríklad po konzumácii cukru. Samozrejme že cukor aj múka pôsobia na zvýšenú produkciu hormónu inzulín, ktorý priamo ovplyvňuje našu schopnosť páliť, či ukladať tuky. Po konzumácii potravín a jedál s vysokým podielom múky nastupuje zvyčajne super rýchly pocit vlčieho hladu. Tento hlad je veľmi zle ovládateľný vôľovými vlastnosťami a uspokojenie nastáva iba po konzumácii potravín, ktoré sa opäť rýchlo premenia na glukózu. Začarovaný hormonálny kolotoč sa tým ale nekončí, pretože tieto potraviny zvyšujú aj produkciu stresových hormónov, ktoré ešte viac prehlbujú potrebu metabolizmu po glukóze.

Ťažko teraz hodnotiť, či riešením je celozrnná múka. Tá obsahuje síce viac cenných látok (vitamíny B skupiny, klíčky, enzýmy, vlákninu), ale trávi sa ťažšie a pokial' skonzumujete veľký objem naraz (vysoká glykemická nálož), tak aj tak dôjde k nevhodnej hormonálnej odpovedi organizmu po jej konzumácii. Lenže problém je v tom, že táto "*odpoveď*" bude trvať omnoho dlhšie ako po konzumácii bielej múky.



Celozrnná múka hladinu cukru v krvi síce neovplyvní až tak extrémne vysoko ako múka biela, ale zato celkový objem vylúčeného inzulínu bude pravdepodobne ešte vyšší, pretože po dlhšiu dobu bude hladina cukru krvi zvýšená. Z nášho pohľadu je ťažko hodnotiť, či je lepšie skočiť z 10-teho alebo 12-teho poschodia. Najlepšie je neskákať vôbec.

Ťažko teraz hodnotiť, či je riešením celozrnná múka. Tá obsahuje síce viac cenných látok (vitamíny B skupiny, klíčky, enzýmy, vlákninu), ale trávi sa ťažšie a pokiaľ jej skonzumujete veľký objem naraz (vysoká glykemická nálož), tak aj tak dôjde k nevhodnej hormonálnej odpovedi organizmu po jej konzumácii. Lenže problém je v tom, že táto "*odpoveď*" bude trvať omnoho dlhšie ako po konzumácii bielej múky. Celozrnná múka hladinu cukru v krvi síce neovplyvní až tak extrémne vysoko ako múka biela, ale zato celkový objem vylúčeného inzulínu bude pravdepodobne ešte vyšší, pretože po dlhšiu dobu bude hladinu cukru krvy zvýšená. Z nášho pohľadu je ťažko hodnotiť, či je lepšie skočiť z 10-teho, alebo 12-teho poschodia. Najlepšie je neskákať vôbec.

Podľa nás je oveľa vhodnejšie akúkoľvek múku vynechať úplne. Ak by ste sa však aj tak rozhodli pre múku, tak vám odporúčame orientovať sa skôr na využitie bezlepkových variánt alebo špaldovú múku. Pri používaní bezlepkovej múky je dôležité kontrolovať obsah kukuričnej múky v zmesiach a zvoliť si tú s najnižším podielom.

Ak už použijete múku, tak sa naučte kompromis ako na to

- **Kysnuté cesto** – hladká múka špaldová 2/3 + celozrnná špaldová múka hladká 1/3
- **Perníkové cesto** – špaldová múka hladká 2/3 + ražná múka hladká 1/3 (môže byť aj celozrnná, ale cesto bude tuhšie s výraznejšou chuťou a farbou)
- **Bublanina** – špaldová múka polohrubá 2/3 + mandľová múka alebo amarantová múka 1/3 + pridáme iba 1 lyžicu celozrnnej špaldovej múky hrubej
- **Palacinky** – špaldová múka hladká 2/3 + ovsená múka /minerály, betaglukány/
- **Klasické pité jablkové** – špaldová múka hladká alebo špaldová múka polohrubá a 2 lyžice amarantovej múky a 1 lyžica hladkej múky…na odľahčenie lepku 2/3 špaldovej múky hladkej a 1/3 maniokovej múky /bezlepkovej /
- **Lievance** – špaldová múka hladká 2/3 + mandľová múka a amarantová múka /alebo trocha ovsených vločiek/
- **Domáce rohlíky** – ražná múka celozrnná 1/2 + špaldová hladká múka, jačmenná múka
- **Bábovka** – ovsená múka 1/2 + 1/2 špaldová múka polohrubá /ak ju chcete mať jemnejšiu, dajte 2/3 špaldovej hladkej múky/
- **Zásmažka** – ražná múka hladká
- **Na zahustenie polievok a omáčok a nákypov** – pohánková krupica, špaldová celozrnná múka hrubá, pšeničné a ovsené klíčky, jačmenné krúpy – pridáva sa nakoniec tesne pred vypnutím polievky
- **Placky typu čapatí** – celozrnné múky ražná a pšeničná, grahamová /s otrubami/, môže sa pridať zemiak alebo trocha špaldovej hladkej múky na zjemnenie
- **Domáce cestoviny** – pšeničná múka z tvrdej pšenice 1/3 a 2/3 špaldovej múky hladkej alebo 1/3 špaldovej múky hrubej celozrnnej a 2/3 špaldovej múky hladkej vhodná na plnené ravioli a širšie tagliatellle
- **Kaše** – ovsená múka, ovsené vločky, polenta – kukuričná krupica, pohánková krupica, špaldová krupica
- **Chlieb** – celozrnná ražná múka hladká 2/3 + zmes špaldová múka, ovos, jačmeň, zemiak, pšeničná celozrnná
- **Nákypy zeleninové** – pohánková krupica alebo špaldová krupica rozmiešaná v mlieku s vajciami, či vo vode, prípadne polenta kukuričná

Body sú spracované na základe podkladov od Silvie Horeckej, odborníčky na makrobiotiku a autorky blogu Terapia jedlom. Lenže stále sme pri páde z 10-teho poschodia. Nebude lepšie sa obhliadnuť po bezpečnejších variantoch v príprave receptov?

Ako si celú vec zjednodušiť a piecť bez tradičnej múky a cukru?

Veľa ľudí sa chytá za hlavu a dopredu majú obavy, akú chuť bude mať takýto alternatívny recept. V hre je ich kulinárske umenie, ale tu ide predsa o viac. Tu ide o zdravie a metabolické bezpečie pre vašu rodinu, vaše deti, vašich známych alebo zákazníkov. Preto je dôležité experimentovať a pokúšať sa vytvoriť na základe malých pokusov a omylov niečo nové - lepšie. Sami sme boli svedkami testu, kde sme deťom ale aj dospelým vôbec nepovedali, z akých ingrediencií boli koláče spravené a sledovali sme ich reakcie. Ako to dopadlo? Väčšina opýtaných (cca 80%) necítila žiadny rozdiel, pričom prejavili sympatie voči obom variantám. Samozrejme zdravšia a varianta bez múky a cukru chutila menej sladko a tým pádom nespôsobovala tak vysoké sladké nadšenie. Kľúčový je však poznatok, že sa to dá a nie sme nijako extrémne ochudobnený o skvelý pôžitok.

Alternatívne náhrady múky

Ako sa dá piecť chutne a esteticky aj bez použitia múky a tradičného cukru? V nasledovných riadkoch spoznáte kľúčové náhrady a vylepšenia, ktorými múku a cukor raz a navždy efektívne nahradíme. Predstavujeme vám alternatívne možnosti múk, ktoré majú vhodný metabolický vplyv na naše zdravie a zároveň majú vysokú biologickú hodnotu.

Kokosová múka
Pečenie s kokosovou múkou je skvelé, pretože dokážeme dostať ľahké a nadýchané cesto pre muffiny a rôzne druhy piškótového cesta. Kokosová múka sa vyrába mletím kokosovej dužiny po tom, ako sa z nej odstredí mlieko. Kokosová múka neobsahuje žiaden lepok a má výrazne nízky pomer sacharidov. Je tak výbornou alternatívou k tradičným koláčom. Vyznačuje sa vysokým obsahom vlákniny, bielkovín a zdravého tuku, ktorý je vhodný práve pri tvorbe skvelých náplní. Kokos je výdatným zdrojom kyseliny laurovej (saturovaného tuku), ktorý perfektne podporuje celý imunitný systém a funkciu štítnej žľazy. Zároveň je kokosová múka skvelým zdrojom mangánu, ktorý slúži aj ako skvelý regulátor hladiny cukru v krvi.

Mandľová múka
Mandľová múka je vyrobená z jemne posekaných orechov. Tak ako mandle, je skvelým zdrojom proteínu, antioxidačného vitamínu E, spektra vitamínov B, mangánu, draslíka, vápnika, železa, magnézia, zinku a selénia. Zároveň majú mandle oproti iným orechom výrazne nižší obsah polynasýtených mastných kyselín Omega 6. Ak pečieme s mandľovou múkou, tak používame rovnaké pomery ako pri klasickej bielej múke. Uvedomiť si treba len fakt, že ak múka neobsahuje lepok, tak nemôžeme očakávať rovnakú elasticitu a kompaktnosť, ako pri vysoko lepkovej bielej múke. Ak je v recepte iná orechová múka (lieskovce, vlašské orechy), tak je možné nahrádzať mandľovou v pomere 1:1.

Gaštanová múka
Je vyrobená z čerstvých gaštanov, ktoré sa sušia po dobu 15-20 dní pri teplote 45-50C°, potom sa ošúpu strojom. Gaštany sa následne oddelia od šupiek a pomelú na jemnú múčku. Gaštanovú múku môžeme použiť ako 100%-nú náhradu bežnej múky alebo ju môžeme miešať s inými múkami. Pozor len na jej výraznú arómu. Múka je veľmi vhodná na pečenie koláčov s príchuťou mandlí, gaštanov, medu a čokolády. Obsahuje menej sacharidov ako pšeničná múka a je bohatá na vlákninu. Múka je nevhodná pre osoby, ktoré sú alergické na orechoviny. Po otvorení ju najmä v letnom období skladujte v chladničke pri tepltote 0-4 C°. Uchránite ju tak pred možnými škodcami.

Múka zo slnečnicovćh semienok
Táto múka je vyrobená priamo zo slnečnicových semienok, ktoré obsahujú vitamíny E, B1, B5, minerálne látky ako vápnik, mangán, selén, meď, železo, horčík, fosfor a skvelý pomer antioxidantov, esenciálnych mastných kyselín a bielkovín. Vďaka mimoriadne vysokému obsahu mastných kyselín, je táto múka jedinečná medzi múkami vyrábanými zo semien. Pri výrobe sa z lúpaných slnečnicových semien za studena vylisuje olej a zostatok sa pomelie na jemnú múku, ktorá má o 30 % vyššiu nutričnú hodnotu oproti spôsobu spracovania, pri ktorom sa pomelú celé semená.

Ľanová múka
Ľanová múka sa vyrába vylisovaním l'anových semien za studena. Najprv sa vylisuje olej a zvyšok sa pomelie na jemnú múku, ktorá je výborným zdrojom bielkovín, vhodným aj pre vegetariánov. Múka je najvhodnejšia na zahusťovanie kaší a polievok, keďže je schopná absorbovať vel'a tekutín a tukov. Má nízky obsah sacharidov a vysoký obsah vlákniny.

Najlepšie náhrady olejov a margarínov

Kokosový olej

Kokosový olej sa vyznačuje vysokým obsahom mononasýtených tukov, ktoré sa v posledných rokoch preukázali ako jeden z najlepších zdrojov výživy pre naše zdravie. Navyše MCT tuky (Medium Chain Tryglericides) majú úplne iné väzby, a tak sú ovel'a ľahšie využiteľné a nikdy sa neukladajú do tukových zásob. Telo ich vie veľmi efektívne premeniť na ketóny, a tak MCT tuky výrazne podporujú prácu tukového metabolizmu.

Tento jemne sladký olej sa získava lisovaním usušenej dužiny kokosového orecha. Kokosový olej je ideálny na pečenie, vyprážanie a varenie aj najmä vďaka jeho odolnosti voči vysokým teplotám, pri ktorých tuky neoxidujú (vysoký bod dymivosti). Pri pečení a vyprážaní sa tak vôbec nevytvárajú nezdravé karcinogénné látky. Tento olej, tak ako aj kokosová múka, obsahuje vysoké množstvo kyseliny laurovej. Kyselinu laurovú obsahuje napríklad aj materské mlieko, ktoré priaznivo podporuje imunitný systém kojenca a výrazne zlepšuje vstrebávanie vápnika, magnézia a vitamínov rozpustných v tukoch. Pri kokosovom oleji rozlišujeme 2 druhy:

- **Extra panenský kokosový olej**, ktorý je vhodný na priamu konzumáciu a tiež na kozmetické účely. Olej sa vyznačuje jemnou kokosovou arómou a lahodnou chuťou. Tento tuk obsahuje maximálne množstvo kyseliny laurovej. Má však nižší bod dymivosti, preto je vhodnejší na studenú kuchyňu.

- **Kokosový tuk na varenie**, ktorý na rozdiel od extra panenského kokosového oleja nemá jemnú príchuť a ani arómu kokosu. Obsah kyseliny laurovaj je nižší, za to využitie je širokospektrálnejšie vďaka neutrálnej chuti. Má vyšší bod dymivosti, preto má takmer identické vlastnosti ako masť, ktorá je na pečenie a tepelnú úpravu tiež výbornou voľbou.