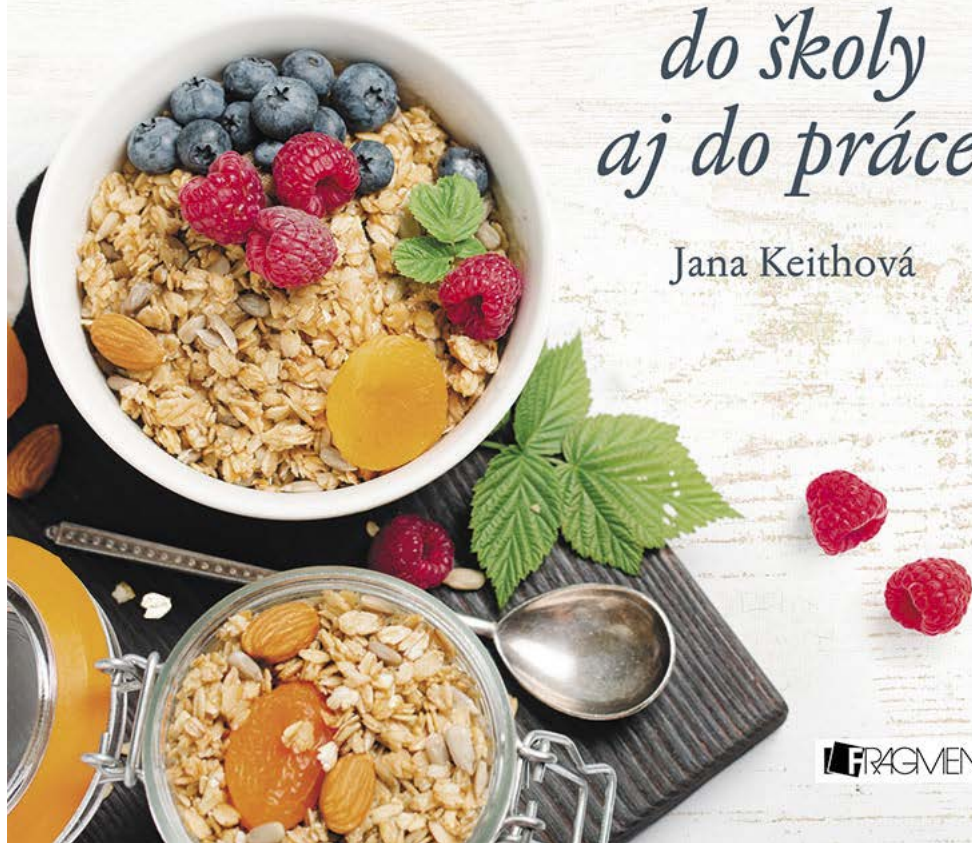


P r i p r a v e n é s l á s k ♥ u

Zdravá desiata

*do školy
aj do práce*

Jana Keithová



FRAGMENT

Zdravá desiata do školy aj do práce

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.albatrosmedia.sk



Jana Keithová
Zdravá desiata do školy aj do práce – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Zdraví desiata

do školy aj do práce

Jana Keithová

O AUTORKE

Jana Keithová sa narodila v Prahe v roku 1969. Žije v malom domčeku na predmestí Prahy. Má dve dospelé a dve malé deti. O zdravé stravovanie a zdravý životný štýl sa zaujíma už dlhší čas. Jej záľubou je výtvarné umenie, vymýšľanie nových receptov a záchrana opustených zvierat, preto s ňou bývajú aj tri mačky a trojnohý pes z útulku. Samozrejme, so všetkým jej pomáha manžel a malé dvojčatá.



Úvod

V súčasnej dobe, keď je pre výrobcov potravín základnou požiadavkou dlhá životnosť, lacná výroba a výrazná chuť, kupujeme jedlo plné chémie. Pre každého rodiča je však dôležité zdravie jeho detí. Ale ako to urobiť a akých zásad sa držať? Nemôžeme chodiť po obchodoch s lupou a čítať miniatúrne zloženie potravín. Chodiť na nákupy s knihami, v ktorých je zoznam nebezpečných chemických látok používaných v potravinárskom priemysle, by bolo naozaj náročné. Časy našich babičiek, keď sa všetko robilo poctivo a chodilo sa s kanvicou po mlieko, sú nenávratne preč. Prečo si ich však znovu čiastočne nepripomenúť a nenačerpať z ich znalostí a skúseností?

Ako teda postupovať? Budeme sa držať svojho sedliackeho rozumu. Obmedzíme chémiu v jedle tým, že začneme variť zo základných surovín. Zaradíme do jedálneho lístka už zabudnuté potraviny. Bude nás to stáť trochu viac času, ale radosť z výsledkov našej vlastnej práce nám vynaloženú námahu vynahradí. Myšlienka, že robíme pre zdravie rodiny všetko, čo je v našich silách, nás zabreje pri srdci.

Jediný papierik s chemickými látkami, ktorý by sme mali mať so sebou v každom prípade, je zoznam nebezpečných éčok v skupine 5 a 6. Tie by sa v jedálnom lístku našich ratolestí nemali vyskytovať nikdy, dokonca ani v jedálnom lístku nás dospelých. V prípade, že sa obmedzíme len na základné suroviny, máme po starostiach. Jediný problém môže vzniknúť pri sušených plodoch a semienkach. Tam musíme dávať pozor na to, či nie sú sírené. Pri sírených suchých plodoch a semienkach uvádza výrobca na obale oxid siričitý (SO₂). Označenie E220 – E228.

Tak s chuťou do toho!

Jana

1.

Pečivo

Začala by som domácim ražným kváskovým chlebom, ktorý je súčasťou nášho domova už niekoľko rokov.

Chlieb v obchode nekupujeme a pečivo len občas.

Niektoby mohol namietat, že s pečením chleba je veľa práce a vyžaduje si to dostatok času. Na druhej strane

domáci kváskový chlieb zabalený v utierke vydrží v nezmenenom stave celý týždeň. A to ani nebovorím

o tom, akú má človek radosť, keď sa taký domáci kváskový chlieb podarí. Keď si spomeniem na naše

začiatky pečenia a prvé chleby... Zjesť sa síce dali,

ale vyzerali dosť zvláštne. No nevzdali sme to a teraz

už si nedokážeme predstaviť, že by bol na našom stole iný chlieb ako ten náš domáci. Nadýchané pečivo z obchodu

obsahuje pridané látky, ktoré v domácom pečive ani

chlebe nemáme a ani ich mať nechceme. Ide nám predsa

o naše zdravie a zdravie našich blízkych. V jedálnom

lístku nás a našich detí by mala byť zastúpená aj iná

než klasická biela pšeničná múka.



RAŽNÝ KVÁSOK

Ražný kvások je v podstate ražná múka a voda v určitom pomere. Táto kašovitá hmota začne pri správnej teplote kvasiť. Ide o proces, ktorý vzniká na základe obsahu baktérií v raži a vo vzduchu. Pri kvasení vzniká kyselina mliečna, octová a oxid uhličitý. Vďaka týmto látkam dokáže naše telo lepšie využiť živiny z múky, a tým aj z upečeného chleba.



1. deň

50 g ražnej bio múky a 80 ml vlažnej vody vymiešame na kašičku a necháme na teplom mieste prikryté pokrievkou.



2. deň

Pridáme 50 g ražnej bio múky a 80 ml vlažnej vody. Premiešame metličkou a necháme na teplom mieste prikryté pokrievkou.



Tento postup opakujeme každý deň. Asi po štyroch dňoch začne mať kvások jemne kyslú vôňu a kašička začne bublinkovať.



Vždy keď urobíme chlieb, nezabudnime si nechať kúsok kvásku ako základ pre ďalšie pečenie a prikrmujme ho múkou a vodou podľa receptu.

KVÁSKOVÝ RAŽNÝ CHLIEB

1 kus

Postup:

Z ingrediencií vymiesime cesto, ktoré necháme na teplom mieste kysnúť približne 3 hodiny. Preložíme do pomúčenej ošatky, kde ho necháme na teplom mieste ešte hodinu kysnúť. Predhrejeme si rúru na 220 °C a vložíme chlieb vyklopený z ošatky na plech. Pečieme najprv 10 minút na 220 °C, potom znížime teplotu na 200 °C a pečieme ďalších asi 20 minút. Či je chlieb hotový, spoznáme podľa toho, že keď ho otočíme hore nohami a poklepeme, znie duto. Je to skutočná lahôdka a zostane dlho čerstvý. Balíme iba do utierky, nepoužívame igelitové vrecko.

Potrebuje:

420 g ražného kvásku

300 g špaldovej múky

250–300 ml vlažnej vody

210 g ražnej múky

45 g droždia

2 lyžičky himalájskej soli

1 lyžičku mletej rasce

1 lyžičku koriandra

