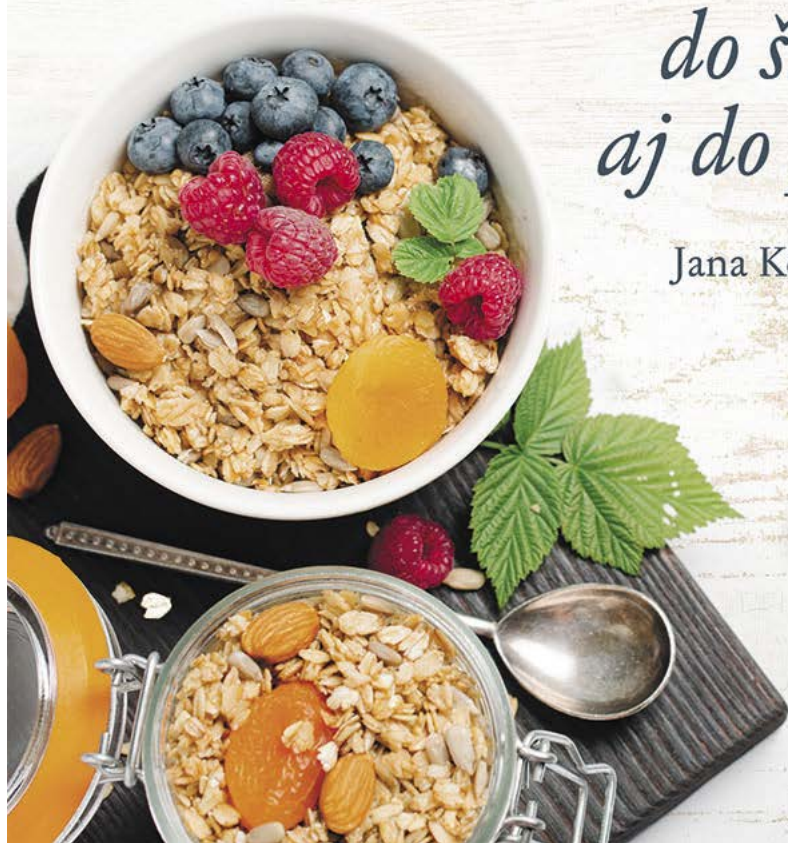


P r i p r a v e n é   s   l á s k   ♥   u

# 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](http://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 (SO<sub>2</sub>). 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



## *Ražná múka*

*Ražná múka obsahuje menej lepku než pšeničná, preto horšie kysne. Na lepšie kysnutie pridávame k ražnej múke ešte pšeničnú alebo špaldovú múku. Je vhodná na pečenie chleba.*

*Ražná múka má priaznivý vplyv na činnosť čriev. Je výborná najmä pre tých, ktorí trpia zápchou, a v mnohých prípadoch dokáže tento problém vyriešiť. Zloženie ražnej múky je pre tráviaci trakt najpriaznivejšie, preto je jej zaradenie do jedálneho lístka dôležité.*

*Obsahuje veľké množstvo vlákniny, vitamíny skupiny B, vitamín E, železo a aminokyselinu lyzín.*

