

Z kuchyně biochemika

Vánoce a svátky s nimi spojené, jsou svátky klidu, míru a hojnosti. Naši předkové slavili slunovrat tím nejlepším, co si mohli dopřát, tedy jídlem. Snad i český název měsíce prosince je od slova prasinec - tedy, že se zabíjelo prase. Jenže v dnešní době je toho dobrého pro náš organizmus nějak mocco naše ubohá slinivka, játra, kniha, bachor

Naše babičky a prababičky dávaly na slavnostní stůl ořechy, ovoce, které se dá dobře uchovávat, hlavně jablka a hrušky, a pak ovoce sušené. Rozinky jsou již novější, dříve se používaly sušené jedlé jeřabiny, které dodávaly svou mírně natrpklou chuť některým jídlům pikantní příchuť. Hlavní náplní svátečních stolů bylo ale sušené ovoce domácí proveniencí. Křížaly z jablek, hrušek, švestek, v teplejších oblastech také z meruněk. Sladká jídla se dělala především z mrkve a cibule, které mají vysoké procento cukrů, sladilo se hruškovými, švestkovými nebo jablečnými povidly... medu nebylo tolik, aby se jím sladilo, používal se spíš jako lék.

Dovolím si Vám nabídnout několik receptů na Vánoční necukroví, které je chutné a je modifikací receptů našich prababiček na současné poměry a požadavky na racionální výživu.

Vzhledem k tomu, že na pečení jest často třeba těsta, dovolím si ještě něco o zdravých těstech. Jako základ těst můžeme používat mouku z mletých ovesných nebo pšeničných vloček. Ovšem bezkonkurenčně nejsladší moukou je čerstvě rozemletá usušená naklíčená pšenice. Je dobré si ji připravit předem asi tak týden před pečením. Nebudu uvádět celý postup, ale jenom upozorním na některá úskalí ... namáčíme do vlažné vody (ne vařící - zničíme klíčivost), necháme přes noc nabobtnat, musíme počítat s tím, že asi 2 x zvětší objem. Láhve, ve kterých necháme klíčit pšenici, plníme asi do jedné třetiny. Klíčení končíme, když mají klíčky asi jeden centimetr.

Sušíme na papíře př. na ústředním topení. Semeleme na tom, co kdo má ... třeba na kávomlýnku. Toto přirozeně fermentované zrno je velmi sladké, takže můžeme dělat nejenom „necukroví“, ale i péci buchty, štrůdl.... Dále se používá také jahelná kaše či fazolové těsto, ale pozor rychleji se kazí a je určeno k rychlé spotřebě. Můžeme kombinovat mouky podle vlastní fantazie př. mletou pšenicí s ovesnými vločkami, neloupanou mletou rýží Natural atd.

Rozinkové pečivo

125g rozinek, 125g mletých ořechů, 60g pšeničného šrotu, 25g kokosové moučky, 5 lžíc oleje, lžička kakaa, 3 lžice sojové mouky, špetka soli, špetka skořice, strouhaná citrónová kůra, lžička citrónové šťávy

Rozinky důkladně vypereme a jemně povaríme. Ořechy před mletím ještě chvíli popražíme. Rozinky umeleme na masovém strojků nejlépe 2 x. Spojíme všechny přísady v tuhé těsto, které necháme odpočinout. Vyválíme na půlcentimetrovou placku, ze které vykrájíme různé tvary. Kládeme na plech a pečeme v předehřáté troubě do zružování. Zdobíme ještě před pečením rozinkami, ořechem, sušenou třešní.

Pracny

200g pšeničného šrotu, 200g mletých pražených ovesných vloček, 100g sojové mouky, 2 lžice medu, 7 lžic oleje, 75g mletých ořechů, 2 lžice mletých hruškových křížal nebo hruškových povidel, lžička prášku do pečiva, špetka soli.

Všechny ingredience spojíme a vypracujeme těsto, které se nesmí moc drobit. Pokud je hodně drobné, přidáme olej. Těstem vyplníme formičky a ve vyhřáté troubě pečeme 15 - 20 minut. Pokud chceme mít dvoubarevné pečivo, půlku těsta obarvíme kakaem.

Kuličky z Müsli

1 sáček Müsli, 2 lžice rozinek, 2 lžice kokosu, 1 lžice mletých ořechů, špetka koriandru a kardamonu, lžička skořice
Všechny ingredience smícháme a povaríme ve vodě na hustou kaši, z vystydlé pak vyrábíme kuličky, které obalujeme v kokosu, případně strouhaných mandlích nebo kakaou.

Telegram.

Franto Hiemere, přátelé, kamarádi nevolejte prosím Bohnice, Kroměříž, Jihlavu, Opavu opravdu to není až, tak

Mletý biftek na kanapi

500 g zadního hovězího, 50 g másla, 1 cibule, 150 g ementálu, 2 žloutky, 2 lžice kečupu, 5 lžic vína, 4 lžice oleje, bílá veka neb toastový chléb, 2 vejce, koření, sůl



Maso umeleme a smícháme s máslem, žloutky pepřem a solí. Pak tvoříme malé bifteky velikosti nakrájené veku, které na pánvi rychle opečeme z obou stran. Hotové bifteky vyjmeme a do zbylé šťávy přidáme víno a kečup. Chvilu necháme šťávu povarit, pak osolíme a okořeníme pepřem a jak kdo ráčí... Podle množství bifteků nakrájíme veku na plátky, které namočíme ve šťávě a skládáme je do nízké zapékací misky. Na každý plátek veku dáme opečený mletý biftek, posypeme nakrájenou syrovou cibulí a zalejeme zbytkem šťávy. Strouhaný ementál dobře rozmícháme s celými vejci a navrstvíme jej na cibuli a maso. Dáme zapéci do trouby. Před podáváním posypeme zelenou petrželí. Přílohou jsou brambory jak si kdo umane, zbytek vína v lahvi také není na škodu.

Krásné a klidné sváteční dny bez návštěvy lékařských ordinací přeje Váš

- mn -