



## ŠTRÚDL: tučný a přeslazený nebo zdravý desert plný ovoce?

**Také máte dětské návštěvy u babičky spojené s vůní pečených jablek a skořice? Mnozí z nás by jistě přísahali, že je jablečný závin specialitou české kuchyně. Tato jablečná pochoutka však pochází původně z Rakouska a první dochovaný recept z konce 17. století je uložen ve Vídeňské městské knihovně. Obliba štrúdlu se však šířila v 18. století po celém habsburském císařství včetně českých zemí. Později se závin dostal se středoevropskými emigranty takřka do celého světa. A tak si dnes ve Vídni dáte der Strudel, v New Yorku strudel a ve Splitu štrudlu.**

Tradiční štrúdl se vyrábí z taženého těsta a je poměrně dost náročný na kvalitu použité mouky a zručnost kuchařky. Proto se také nevyrábí průmyslově. Kromě tvaru a náplně nemá tažený štrúdl moc společného s dnes populární variantou vyráběnou z tučného listového těsta. Moje babička ještě dělala tažený štrúdl, moje máma už kupovala listové těsto. A dnes je nejjednodušší koupit rovnou hotový závin z listového těsta.

Ale co dělat, když je člověk příznivce zdravé výživy a biopotravin a má dvě malé děti? Koupit si hotový tučný a přeslazený produkt ze zavařených jablek nepřipadá v úvahu, stejně tak, jako domácí příprava z kupovaného listového těsta, které ve směsi obsahuje pouze bílou mouku a ztužené tuky. Podělím se s vámi s výsledky mého několikaletého experimentování se štrúblem.

Protože se tažený závin připravuje vytahováním těsta do stran, odvíjí se jeho kvalitita od jakosti mouky. Pokud není mouka umletá do hladka a neobsahuje dostatek lepku, těsto se při vytahování trhá. A tu narážíme na problém, pokud chceme použít celozrnnou mouku z bio pšenice. Ta totiž obsahuje méně lepku, než bílá konvenční

mouka. Tomu musíme přizpůsobit i způsob přípravy. Aby lepek co nejvíce nabobtnal, použijeme vlažnou vodu a těsto zpracováváme, dokud není lesklé a hladké. Poté je necháme půl hodiny v teple odležet. Ideální je příprava těsta v domácí pekárně. Dalším problémem pro výživového fanatika je druh použitého sladidla. A to je jedna z nejlepších věcí na této pochoutce: Do jablečného závínu není potřeba přidávat cukr, rozinky a jablíčka jej osladí dostatečně! Aby byl recept dokonalý, použijeme extra panenský olivový olej, který nám dodá lehké stravitelné nenasycené mastné kyseliny.

### Tažený bio závin

**300 g celozrnné pšeničné mouky\***  
**1 vejce\* pár kapek jablečného octa\***  
**1 lžice extra panenského olivového oleje\***  
**140 ml vlažné vody špetka mořské soli**  
**extra panenský olivový olej\***  
**a mléko\* na potírání**  
**1 kg oloupaných na kousky nakrájených jablek\* rozinky\*, ořechy\*, skořice\***  
**\* = bio**

Suroviny na těsto vložíme do pekárny a zvolíme vhodný program. Pokud pekárna nemá samostatný program na přípravu těsta, zvolíme ten, který začíná delším hněte-

ním (alespoň 10 min.) a poté kynutím (20 min.). Těsto vyjmeme z pekárny, rozdělíme na dvě části a na hojně pomoučeném vále rozválíme do tenka. Pokropíme olejem, posypeme jablky, rozinkami a skořicí, opět pokropíme olejem a opatrně zavineme. Totéž uděláme s druhou půlkou těsta. Pečeme ve vyhřáté troubě při 180 °C asi 30 minut a během pečení potíráme olejem, mlékem nebo vodou.

### Štrúdl a la pie

**300 g celozrnné mouky\***  
**100 g extra panenského olivového oleje\***  
**1/2 lžičky mořské soli**  
**100 ml vody**  
**2 lžičky prášku do pečiva z jedlé sody**

Toto těsto je křehčí a tučnější než těsto na tažený závin a jeho příprava je jednodušší. Trochu připomíná základ na typický americký pie (čti pa:), ale díky celozrnné mouce a nenasyceným tukům z olivového oleje je daleko zdravější. Těsto připravíme buď v domácí pekárně (10 minut hnětení stačí) nebo složky prostě smícháme. Poté postupujeme jako v předchozím receptu, ale během pečení potíráme už jenom vodou.

Náplně štrúdlu můžeme obměňovat. Místo rozinek použijeme brusinky, sekané fíky nebo datle, jablka promícháme s hruškami, višněmi či jiným ovocem a vlašské ořechy nahradíme lehce praženými lískovými oříšky, kokosem, slunečnicí nebo sezamem. Spolu se skořicí můžeme přidat zázvor, mletý hřebíček či vanilku. Vynikající je i varianta, ve které posypeme jablka pecičkami z hořké čokolády nebo přidáme lžičku melasy. A až nás omrzí jablka, vyzkoušíme závin s tvarohovou či makovou náplní nebo naslano se špenátem a sýrem feta či s kysaným zelím a bio šunkou ze Sasova.

Přeji dobrou chuť!

**Tereza Vrbová**  
**zdroj: [www.bionebio.cz](http://www.bionebio.cz)**

### Štrúdl s kyselým zelím

**1/2 kg moučnatých brambor**  
**sůl, vejce**  
**3 PL krupice**  
**Náplň:**  
**750 g kyselého zelí**  
**sůl, pepř, kmín**  
**100 g prorostlého špeku**  
**1 cibule**  
**1/4 l kysané smetany**

Brambory uvaříme, nastrouháme a s ostatními přísadami uděláme tuhé těsto.

Špek a cibuli jemně nakrájíme a osmažíme. Přidáme kyselé zelí s kořením a spolu podusíme. Pak ještě přidáme kyselou smetanu a nenecháme smetanu a necháme vychladnout.

Těsto vyválíme, navrch dáme náplň a zavineme. Pečeme dozlatova při 180 °C.

**Příloha:** salát a bylinkové omáčky.

**Waltraud Gregorová**

# CELOZRNNÉ VÁNOČNÍ BIO PEČENÍ

Nechte se inspirovat těmito několik málo tipy a napečte si letos celozrnné. Přednosti celozrnných výrobků, ať už se jedná o mouku, vločky, pukance a další, jsou již všeobecně známy. Pod značkou BIOHARMONIE najdete v prodejnách široký výběr těchto výrobků, např. celozrnné mouky nejen z pšenice, ale také ze špaldy, žita, ječmene a pohanky. V těchto moukách jsou i hrubé části slupek zrna rozemlety na nejjemnější mouku ideální právě pro vánoční pečení. Mouky BIOHARMONIE vyrábí společnost PRO-BIO ze Starého Města pod Sněžníkem ve vlastním biomlýně. Mouky jsou semlety v malých výrobních šaržích tak, aby se na trh dostávaly vždy co nejčerstvější.

**Krásné Vánoce Vám přeje Vaše PRO-BIO**

## Pohankové oříškové rohlíčky přirozeně bezlepkové

**250 g pohankové mouky BIOHARMONIE, 210 g másla, 70 g třtinového cukru BIOHARMONIE, 1 BIO vanilkový cukr, 100 g mletých lískových oříšků, třtinový a vanilkový cukr na obalení**

Všechny suroviny zpracujeme v těsto, které necháme odležet několik hodin. U těst z celozrnné mouky je velmi důležité nechat je dostatečně dlouho uležet, ideálně přes noc. Neuleželé těsto se drobí a jde špatně tvarovat. Z těsta vytvoříme válečky o průměru asi 3 cm, ze kterých odkrajujeme 1 cm pásy a z nich formujeme rohlíčky. Rohlíčky pečeme na 180 °C 15–20 minut. Ještě teplé rohlíčky obalujeme v cukru.



## Medové perníčky z žitné mouky

**400 g žitné celozrnné mouky BIOHARMONIE, 2 vejce, 3 lžice květového medu BIOLINIE, 200 g třtinového cukru BIOHARMONIE, pomerančová kůra (z chemicky neošetřeného pomeranče), 200 g másla, 1 perníkový prášek do pečiva, 1 lžička skořice, 3 drcené hřebíčky**

Vše smícháme a alespoň 5 minut vypracováváme na pomoučeném válu hladké těsto.



Poté těsto necháme několik hodin odpočinout. Těsto vyválíme do 0,5 cm tloušťky a vykrajujeme z něj různé motivy. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C po dobu asi 15 minut, dokud perníčky nezačnou na povrchu zlátnout.

## Špaldové medové škebličky

**Těsto: 280 g celozrnné špaldové mouky BIOHARMONIE, 150 g másla, 150 g květového medu BIOLINIE, 100 g mletých vlašských ořechů, 3 žloutky, 1 BIO vanilkový cukr, šťáva z půlky citrónu, 1/4 lžice jedlé sody**

**Náplň: bílek ze dvou vajec, 2 lžice moučkového cukru, 200 g mletých vlašských ořechů**



Všechny ingredience na těsto smícháme dohromady a nejméně 5 minut zpracováváme v kompaktní těsto. Těsto necháme několik hodin odpočinout. Mezitím si připravíme náplň. Vaječný bílek vyšleháme s moučkovým cukrem do tuhého sněhu a smícháme s jemně namletými vlašskými ořechy. Z těsta vyválíme placku asi 3 mm vysokou, do které vykrajujeme větší kolečka. Doprostřed kolečka umísťujeme lžičkou kupičky náplně velké asi jako větší lískový oříšek. Poté kolečka přeložíme na půl tak, že vznikají malé škebličky. Po okrajích těsto prsty lehce přitlačíme, aby při pečení náplň nevytékala ven. Škebličky pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C asi 15 minut, dokud nezačnou na povrchu zlátnout.

## Makronky z ovesných vloček

**65 g másla, 150 g celozrnných ovesných vloček BIOHARMONIE, 100 g sušených neslazených meruněk BIOHARMONIE, 1 vejce, 50 g třtinového cukru BIOHARMONIE, půl lžičky skořice, špetka mletého hřebíčku, 1 BIO vanilkový cukr, špetka soli, 1 lžička strouhané citrónové kůry (z chemicky neošetřeného citrónu)**

Na pánvi roztopíme máslo a na něm za stálého míchání upražíme vločky do světležluta. Meruňky nakrájíme na malé kousky. Vejce s cukrem, skořicí, hřebíčkem, vanilkovým cukrem a solí ušleháme pomalým mixérem do pěny. Přidáme vychladlé ovesné vločky, meruňky a citrónovou kůru a promícháme. Troubu předehřejeme na 180 °C. Plechy vyložíme papírem na pečení. Navlhčenou lžičkou uděláme na plechy kopečky o velikosti vlašského ořechu v odstupu asi 4 cm. Makronky pečeme v horní polovině trouby 10–15 minut do světle hněda. Vyjmeme je z trouby, rozložíme na drátěnou mřížku a necháme vychladnout.

Další recepty na bio cukroví najdete na:

**www.probio.cz**