

Velikonoční beránek „špaldový“

Recept na velikonočního beránka ze špaldové mouky

150 g tuku,
180 g třtinového cukru BIOHARMONIE,
trochu kůry z citronu (v biokvalitě),
1 lžíce citrónové šťávy,
6 vajec,
1 vanilkový cukr,
400 g celozrnné špaldové mouky BIOHARMONIE (hrubě mleté),
1 prášek do pečiva (nebo vinný kámen),
1/4 l kávové smetany,
másto a hrubá mouka na vysypání formy

Tento recept je určen na tzv. velkou formu, máme-li menší, uděláme ze zbytku těsta například zajíčka.

Tuk, cukr, vanilkový cukr, 5 žloutků + 1 celé vejce včetně citrónové šťávy ušleháme ve šlehači nebo utřeme do hustého krému.

Postupně přidáváme po částech mouku + prášek a vlahou smetanu. Z pěti bílků ušleháme sníh a lehce vpracujeme do těsta.

Rozložíme do půlky formy a druhou půlkou přiklopíme, pečeme v mírně předehřáté troubě asi 3 hodiny.

Ke konci pečení můžeme formu odklopit a beránka dopéci. Postupujeme velmi opatrně.

Necháme mírně vychladnout, sejmem polovinu formy (zadní) a beránka necháme ještě chladnout.

Pak vyklopíme zcela. Po chvíli beránka postavíme a zdobíme.

(PRO-BIO StM)



Jarní nealkoholická exotická bowle

Bowle ananas kiwi

Pro 6 osob

1 ananas, 6 kiwi,
šťávu ze 4 citrónů,
6 cl mangového sirupu,
0,25 l ananasové šťávy,
2 lahve bílého vinného moštu,
uhličitá minerálka nebo sodovka

Ananasy oloupeme a nakrájíme na kostičky, kiwi oloupeme a rozčtvrtíme, dokončíme nakrájením na plátky. Sirup a šťávu citrónovou a z ananasy dobře promícháme a přidáme k plodům. Zakryté necháme několik hodin táhnout. Směs ovoce a šťávy dáme do bowlové mísy, přilijeme ledovou vinnou šťávu či mošt a promícháme. Doplníme minerálkou či sodovkou.

Bowle je jednoduchý nápoj s ovocem pro každou příležitost. Konkrétně jsou to kousky ovoce naložené většinou v ředěném alkoholu. Minimální množství použitého alkoholu a třeba minerálky je takové, aby bylo všechno ovoce ponořeno. Může být ozdobou oslav, večírků i společenských událostí. Pokud si dáte trochu záležet, bude dobře vypadat i chutnat. Bowli připravíme i z toho, „co dům dal“.

ANANAS

Má vysoký obsah enzymů, hlavně bromelínu. Tyto enzymy pomáhají při uzdravování, zmírňují rozličné záněty a zlepšují trávení. Urychlují spalování tuků a zabraňují tvorbě tukového tkaniva. Odvodňuje organismus a zmírňuje otoky. Pomáhá při střevních poruchách a průjmů. Odstraňuje stařecké skvrny. Zvyšuje hladinu bílkovin v celém organismu. Mimo vitamínu B12 a E poskytuje i ostatní vitamíny, minerální a stopové látky.

Množství: v čase diety konzumovat půl ananasy denně, jeden plátek před každým jídlem. Častá konzumace čerstvého ananasy má blahodárné účinky. Čerstvě vytlačená šťáva se používá při horečkách a při mořské nemoci. V zemích karibské oblasti, odkud pochází, ho považují za afrodisiakum.

dr. Vojtěch Vojtíšek

Špaldové ořechové dalamánky

15 až 20 dalamánků

400 g špaldové mouky celozrnné BIO, 100 g žitné mouky chlebové, asi 250 ml vody, 30 g čerstvého másla nebo rostlinného tuku, 30 g čerstvého droždí, 10 g medu, 1 tableta nešumivého celaskonu, lžička soli, 100 g jader vlašských ořechů do těsta, 1 žloutek a 50 g hrubě sekaných jader vlašských ořechů na potření a posypání, hladká mouka na vál, papír na pečení

Droždí smíchejte v hrnečku s medem, 1 lžící mouky a 2 lžicemi vody a na teplém místě nechte vzejít kvásek. 100 g ořechů hrubě nasekejte, opražte lehce na pánvi a nechte vychladnout. Celaskon rozpustíte ve lžici vody. V míse smíchejte mouku, opražené ořechy a sůl. Utvořte důlek a přidejte změkklé máslo, rozpuštěný celaskon a vzešlý kvásek. Zvolna přidávejte vlažnou vodu, až dostanete těsto vhodné hustoty.

Propracujte na válu nebo v míse ručním elektrickým hnětačem na pružné hladké těsto, posypte hladkou moukou a nechte přikryté zvolna vykynout na dvojnásobný objem, občas těstem vařečkou pohněte.

Z vykynutého těsta tvořte dalamánky, na plechu je nechte 15 minut přikryté utěrkou v teple kynout. Potřete rozšlehaným žloutkem a posypte sekanými ořechy a pečte v troubě vyhřáté na 200 °C. Jakmile začne povrch růžovět, snižte teplotu na 180 °C a dopečte do křupava. Doba pečení je 25 až 30 minut. Chutí a vůní budete překvapeni. Těsto můžete bez práce vymíchat a vykynout v domácí pekárně – program TĚSTO.

Pavla M.

SLOVENSKÁ INŠPIRÁCIA

Jarná polievka so špenátom

Potrebuje na 1 porciu:

1 šálka vody, niekoľko lístkov špenátu alebo mladšej žihľavy, 1 zemiak, kúsky rôznej základnej zeleniny (mrkva, červená repa, petržlen), 3 kvapky oleja, 1 polievková lyžica jemných ovsených vločiek.

Zeleninu a zemiak očistíme, umyjeme, nakrájame na kocky a varíme do mäkka. Do vriacej vody pridáme nadrobno nakrájaný špenát, hneď odstavíme, prikvapneme olej, vysypeme ovsené vločky a rozmixujeme. Na zahustenie môžeme použiť aj inú vopred uvarenú obilninu alebo iné obilné vločky. Tie však v polievke najmenej 5 minút povaríme.

Redakcia biospotrebiteľ.sk



Nákyp zo špenátu

40 g masla, 40 g múky, 10 g cibule, 300 g špenátu, 20 g masla na formu, 3 vajcia, soľ, 2 dl mlieka, čierne korenie.

Na masle speníme postrúhanú cibuľu, primiešame múku, trochu popražíme, rozriedime mliekom a povaríme na kašu. Do vychladnutej kaše zamiešame žltky, soľ, uvarený, scedený, posekaný špenát, čierne korenie a z bielych tuhý sneh. Masu dáme do vymastenej náky-povej formy a upečieme. Namiesto špenátu môžeme dať aj inú zeleninu. Podávame so zemiakovou kašou.

Jaroslav Marton