

VÁNOČNÍ A ZIMNÍ TIPY

○ **bdobí adventu s sebou přináší čas příprav a těšení na sváteční dny. Vánoce jsou od pradávna spjaty s tradičními pokrmy a slavnostním pečivem, které navozuje tu pravou atmosféru. Skloubit dohromady klasické vánoční recepty a zdravý životní styl není zase až tak složité. Nevzdávejte se svých oblíbených jídel ani slavnostního cukroví a nebojte se nijak zásadních změn, protože i malé obměny dokáží velké věci. Patnáct malých kroků, které můžete vyzkoušet:**



✱ Ke klasické bílé pšeničné mouce přidejte do vašich těst část mouky celozrnné **špaldové** či dvouzrnné. Stačí nahradit 1/3 a pečivo tím získá příjemnou oříškovou vůni a chuť a vaše tělo obohatíte cennými živinami.

✱ Ke kypření používejte přírodní kypřicí prášek bez fosfátů, tzv. **vinný kámen**. Tato surovina vzniká přirozeným usazováním při skladování vína a má perfektní kypřicí vlastnosti.

✱ Dopřejte si vanilkový cukr **z pravé vanilky**. Poznáte ho podle malých černých teček a silné vanilkové vůně.

✱ Vánoce – to jsou vůně a chutě koření. Použijte ty **v kvalitě bio**. Máte tak jistotu, že nebyly chemicky ošetřeny ani ozařovány.

✱ Podpořte výrobce v rozvojových zemích a upřednostňujte čokoládu, kakao a koření se značkou **Fair Trade**.

✱ Nejen cukrem se dá sladit. Bílý řepný cukr bez melasy zbytečně ochuzuje naše tělo o minerální látky a nedodává mu nic potřebného. Sladte **medem, jablečným moštem, javorovým či agávovým sirupem**, sušeným ovocem či tmavým třtinovým cukrem s obsahem melasy.

✱ **Sušené ovoce** je lepší sladkost pro děti než průmyslově vyráběné barevné bonbóny. Můžete je dětem dát do mikulášského balíčku či přibalit na svačinu do školky i na výlet.

✱ Smažte na kvalitní **biooleji**. Vánočního kapra či oblíbené řízky osmažte v biooleji určeném speciálně na smažení. Jeho základem je slunečnicový olej, upravený

tak, aby se ani při velmi vysokých teplotách nepřepaloval.

✱ Mléko ve vánočních těstech zkuste nahradit **obilninovým nápojem**. Například lehce nasládlý rýžový nápoj je skvělou surovinou do těst, krémů i pudinků. Naše tělo nezahleňuje, nepřekyseluje ani nevyvolává alergické reakce.

✱ Místo klasické strouhanky na obalování vyzkoušejte **kukuřičnou strouhanku**. Je přirozeně bezlepková a řízečky v ní obalené budou výborně křupavé.

✱ Připijte si **biovínem** či biosektem. Hrozny na výrobu biovín pocházejí z ekologických vinic, které nejsou chemicky hnojeny ani ošetřovány chemickými postřiky.

✱ Užijte si předvánoční **úklid s ekologickými prostředky**. S přírodními produkty bez chemických dráždivých přísad zvládnete kompletní úklid od oken a zrcadel až po koupelnu a kuchyně. Ekologické prostředky obsahují éterické oleje, které ničí bakterie a navíc krásně voní. Provoňte si byt levandulí, citrónem či pomerančem.

✱ Zahřejte se **biočajem**. Ať již preferujete bylinné, černé, zelené či ovocné čaje, vybírejte vždy ty kvalitní. Značka bio vám zaručí, že použité suroviny nebyly chemicky ošetřeny a přinesou vašemu tělu i duši opravdový užitek.

✱ Mlsejte **semínka a ořechy**. Slunečnice, dýně, mandle, kešu, kokos a další jsou vynikající svačinkou či doplňkem vašich pokrmů. Posypte si jimi polévku, hlavní jídlo či ranní kaši. Obsahují spousty cenných

vitaminů, minerálních látek a olejů, které vaše tělo v zimě potřebuje. Předem si je můžete lehce na sucho opražit na pánvi. Budou příjemně křupavé a lépe stravitelné.

✱ Vařte ze zahřívacích plodin. Podle makrobiotiky patří **pohanka a jáhly** k tzv. zahřívacím plodinám. Dodávají tělu silnou tepelnou energii, a proto se hodí především na přípravu podzimních a zimních pokrmů.

Barbora Hernychová

www.probio.cz

Bezlepkové vanilkové rohlíčky

Typ receptu: bezlepkový
a vegetariánský
Náročnost: snadná
Doba přípravy: 90 minut
Množství: 2 plechy

Ingredience

- ✱ 150 g bezlepkové směsi na pečení Bioharmonie
- ✱ 150 g třtinového moučkového cukru Bioharmonie
- ✱ 100 g celých hnědých mandlí Bioharmonie
- ✱ 1 vanilkový cukr Amylon
- ✱ 125 g másla
- ✱ 1 vejce
- ✱ špetka soli Biosal

Postup:

Do mísy prosejte bezlepkovou směs a mletý cukr, přidejte vanilkový cukr, nasekané mandle a sůl. Důkladně promíchejte. Přidejte máslo, vejce a vypracujte v hladké těsto. To dejte do lednice minimálně na 1 hodinu (nejlépe na 8 hodin) odpočinout.

Těsto znovu propracujte, vytvořte váleček o průměru cca 1,5 cm a nakrájejte na stejné velké cca 1 cm široké kousky. Z těchto kousků vyvážejte rohlíčky, ty položte na plech vyložený pečicím papírem a pečte na 160 °C 8–10 minut. Ještě teplé rohlíčky obalte v moučkovém cukru.



VÁNOČNÍ ZDRAVÉ CUKROVÍ



PROBIO
Staré Město p. Sn.

Vánoční skořicový věnec z červené pšenice

Typ receptu: vegetariánský
Náročnost: obtížná
Doba přípravy: 90 minut
Množství: 1 věnec

Ingredience

Těsto

- * 150 g celozrnné jemně mleté mouky z červené pšenice Bioharmonie
- * 150 g hladké pšeničné mouky Bioharmonie
- * 1 lžíce třtinového přírodního cukru Bioharmonie
- * špetka soli Biosal
- * 120 ml mléka
- * 15 g čerstvého droždí
- * 30 g másla
- * 1 žloutek

Náplň:

- * 5 lžic třtinového přírodního cukru Bioharmonie
- * 3 lžičky mleté skořice Sonnentor
- * 50 g másla

Z vlažného mléka, kvasnic a cukru připravte kvásek. Po vzejití kvásku přidejte ostatní suroviny určené na těsto. Zpracujte těsto a nechte ho kynout na teplém místě cca 60 minut.

Na náplň si v misce smíchejte máslo, cukr a skořici. Náplň uchovejte v teple.

Vykynuté těsto opět zpracujte a vyválejte v co nejtenčí plát. Ten potřete po celé ploše náplní a zarolujte. Srolované těsto z vrchu podélně rozřízněte tak, že z jedné strany začnete 5 cm od konce a doříznete až na druhý konec. Takto vám vzniknou dva prameny, které jsou na jednom konci k sobě spojené.

Prameny spleťte (přeložte přes sebe) tak, aby byl řez na vnější straně. Vzniklý cop stočte do kruhu a přitlačením spojte oba konce k sobě. Hotový věnec přeneste na plech vyložený pečicím papírem. Pečte na 180 °C do zezlátnutí, asi 25 minut.

Tip: Náplň můžete obměnit za makovou nebo ořechovou.

Sušenky z červené čočky s čokoládou

Typ receptu: vegetariánský
Náročnost: snadná
Doba přípravy: 25 minut
Množství: 20 sušenek

Ingredience:

- * 350 g mouky z červené čočky Bioharmonie
- * 175 g třtinového přírodního cukru Bioharmonie
- * 100 g čoko kapek Bioharmonie
- * 20 g vanilkového cukru Amylon
- * 1/4 lžičky kypřicího prášku Amylon
- * 120 g másla
- * 1 vejce
- * 1/8 lžičky jedlé sody
- * špetka soli

Postup:

Do mixéru vložte změkklé máslo a cukr a mixujte, dokud nevznikne pěna, cca 5 minut. Poté přidejte vejce a opět chvíli mixujte, dokud se ingredience nespojí. Vmíchejte vanilkový cukr a směs dále mixujte. Mouku, kypřicí prášek, sodu a sůl prosejte a pozvolna přimíchejte do směsi. Jakmile bude těsto kompaktní, zamíchejte do něj čoko kapky. Těsto nabírejte lžičkou a tvořte malé kuličky. Ty rozložte na plech v třicetimetových odstupech. Sušenky pečte na 175 °C kolem 8 minut. Před sundáním sušenek z plechu je nechte zcela vychladnout.

