



S mou nejmilovanější tchyní, vyhlášenou cukrářkou Věruškou Zemanovou, která se ve svých více než 60 letech naučila péct i alternativní zdravou cukrařinu. A je v tom nepřekonatelná... Společně vymyslíme i všechny recepty pro naši biopekárnu Zemanku.

NEPEČENÉ JAHELNÉ KULIČKY S MANDLEMI

100% vegan, neobsahuje pšeničný lepek / 50 ks

200 g syrových jáhel v biokvalitě
¾ l jablečného moštu z Bílých Karpat (nebo vody)
špetka mořské soli
100 g rozinek
100 g oloupaných, opražených a na hrubo posekaných mandlí
250 g strouhaného kokosu
4 lžíce sušeného ovesného nápoje nebo syrovátky Amálka
cca 5–8 lžic rýžového nebo javorového sirupu nebo medu (ochutnávejte během slazení)

1. Jáhly uvařte se špetkou mořské soli podle základního receptu ze strany 124. Když jáhly uvaříte v jablečném moště, budou sladší a svěžejší. Výsledná konzistence uvařených jáhel může být mírně kašovitá.
2. Když jáhly vychladnou, vmíchejte k nim rozinky, mandle, kokos, sušený nápoj a postupně přidávejte sirup.
3. Rukama vytvořte těsto, ochutnejte ho a dle chuti a konzistence přidejte sirup. Pokud máte těsto moc řídké, přidejte kokos, který umí nasáknout vodu.
4. Z těsta tvarujte kuličky a obalujte je v kokosu. Do těsta můžete někdy pro změnu přidat 2–4 lžíce arašídového, mandlového nebo jiného ořechového másla, ale není to potřeba. Můžete samozřejmě zkusit různé kombinace ořechů, sušeného ovoce a koření.
5. Děti bude určitě bavit, když do kokosu přidáte trošku šťávy z nastrouhané červené řepy. Ale já jsem v tomto směru konzervativní, a i když je barvení řepou docela zábavné, ten výsledný červený kokos vypadá trochu jedovatě!



Certifikovanou bio jahelnou kuličku můžete ochutnat v Bio-Cafés. Je jich v Praze už šest (léto 2008) a plánují jich otevřít více. Jahelná kulička z Bio-Cafés obsahuje mimo jiné bio jáhly, třtinový cukr, mléko, rozinky a lískové oříšky. Více na www.bio-cafes.com.

SUŠENÉ OVESNÉ, KUKUŘIČNÉ, SÓJOVÉ NÁPOJE

Obilné nápoje jsou alternativou ke kravskému mléku, které obsahuje alergeny laktózy a mléčnou bílkovinu kasein. Mnoho lidí neví, že jejich trávicí obtíže zapřičiňuje právě mléčná bílkovina. Obilné nápoje neobsahují cholesterol a živočišné tuky, jsou bezlepkové a obsahují i vlákninu. Na českém trhu zatím neexistují tyto nápoje v biokvalitě.

Při jejich výrobě je nutné použít fosforečnan draselný, který je v našem těle zdrojem fosforu. Fosforečnany se dnes bohužel používají při výrobě potravin ve velkém množství. Jsou ve většině tavených sýrů, v nealko nápojích, v práškových nápojích typu „kapučino“, ve šlehačkách ve spreji či v uzeninách. Velké množství fosforu může zapříčinit nedostatek vápníku v těle. Proto nepoužívejte tyto nápoje jako každodenní součást jídelníčku, ale jen jako doplněk, díky kterému budou mít vaše dezerty mléčnou chuť i bez kravského mléka. Při výběru sušených nápojů dejte přednost těm nejzákladnějším druhům bez příchutí a s co nejjednodušším složením.