



info

PROČ OMEZOVAT PRŮMYSLOVÉ SLADKOSTI A BÍLOU PŠENIČNOU MOUKU?

Všude, kde to lze, vám doporučuji omezovat bílou mouku. Všichni jsme jí „předávkováni“, protože je v potravinářském průmyslu hojně používána. Zatěžuje trávení, zalepuje střeva, zahleňuje a nepřináší téměř žádné živiny. Tím nám ubírá vitalitu a způsobuje nadýmání, únavu i předčasné stárnutí. Víte o tom, že bílá mouka je proti celozrnné ochuzena o 60 % vápníku, 76 % železa, 85 % hořčíku, 78 % zinku, 86 % vitamínu E a o 70–80 procent vitamínů skupiny B? Pokud omezíte bílou mouku a bílý cukr, tělo vám hodně poděkuje! Raději si upečte vlastní špaldové sušenky a omezujte běžné kupované sušenky plné bílé pšeničné mouky, cukru, a kromě toho ještě chemických éček a velmi škodlivých ztužených tuků.

Nebo vyzkustejte výborné bio-sušenky z Biopekárny Zemanka. Sladké čoko-kokosky vybrali spotřebitelé jako nejoblíbenější biovýrobek roku 2008 a slané krečky se špaldovou moukou a česnekem vyhrály v kategorii pečivo v soutěži Nejlepší biopotravina roku 2007. Více www.biopekarnazemanka.cz.

ŠPALDOVO-KUKUŘIČNÉ LINECKÉ SUŠENKY VE 4 VARIANTÁCH

100% vegan / 1 větší koláčová forma nebo 50 sušenek

300 g špaldové mouky (půl hladké a půl celozrnné)

200 g rostlinného tuku v biokvalitě (například ViVe Bio, více na straně 126)

100 g sladěnky ječmenné (nebo rýžového sirupu)

Suroviny zpracujte v těsto a vychlaďte v lednici 1 hodinu. Je to ideální těsto na všestranné využití, na koláčové korpusy nebo vánoční cukroví. Pečte v troubě při mírné teplotě (150 °C) cca 15 minut.

[varianty sušenek]

[1]

Základní těsto rozválejte a vykrajujte různé motivy. Po upečení je slepte kvalitním džemem bez přidaného cukru nebo oříškovým krémem (bioprodejny nabízejí mnoho alternativ k čokoládovým a oříškovým krémům – např. Carobella).

[2]

Přidejte do základního těsta 3 lžíce strouhané mrkve a 2 lžíce strouhaného kokosu. Jindy k tomu zkuste i lžičku sušeného zázvoru a vykrajujte sušenky.

[3]

Odeberte lžici mouky a přidejte lžici kakaa (nebo karobu) a 3 lžíce mletých ořechů. Plňte do formiček. A jindy přidejte i koření: tlučený hřebíček a skořici.

[4]

Na rozválené těsto nasypťte kandovanou citrónovou nebo pomerančovou kůru (jedině pokud je v biokvalitě), lehce posypťte skořicí a vykrajujte sušenky.



**Jednu třetinu špaldové mouky
nahradte moukou kukuřičnou
nebo pohankovou!**

**Pokud chcete doplnit zdravý tuk,
odeberte ze základního receptu**

100 g mouky a přidejte

150 g namletých ořechů. Je to

**výborný korpus třeba pod jablečný
mřížkový koláč.**



