



Hnutí DUHA

BIO svačinky moučníky



Recepty a tipy na vaření z BIOpotravin



BIO: zdraví, které prospívá krajině. Značku BIO mohou nosit pouze výrobky, které splňují přísná pravidla ekologického zemědělství. Nejenže jsou zdravé, jejich nákupem zároveň podpoříte ohleduplné zacházení se zvířaty a zachování života v krajině. V českých obchodech je však BIOpotravin stále nedostatek.

Hnutí DUHA usiluje o rozšíření nabídky BIOvýrobků v českých obchodech. Naše práce přináší prospěch mnoha lidem, dětem i budoucím generacím. Bez podpory lidí, jako jste Vy, se však neobejde. Více o tom, jak můžete pomoci, si přečtete v závěru brožurky.

Vydalo Hnutí DUHA, duben 2006.



Hnutí DUHA
Friends of the Earth Czech Republic

A › Bratislavská 31, 602 00 Brno
T › 545 214 431
F › 545 214 429
E › info@hnutiduha.cz
www.hnutiduha.cz

Tento receptář vyšel díky laskavé finanční podpoře Jihomoravského kraje.

Fotografie: Biokuchařka Hanky Zemanové, vydal Smart Press, s. r. o., 2005;
Ivo Brzák, Eva Fraňková, Kateřina Kotásková, archiv Hnutí DUHA.

Vytištěno na recyklovaném papíře.

Milá čtenářko, milý čtenáři,

právě otvíráte malý receptář BIOsvačinek a BIOmoučníků, který pro Vás připravilo Hnutí DUHA. Najdete v něm recepty pro malé dopolední i odpolední posilnění nebo pro všední i sváteční mlsání.

U ingrediencí vždy uvádíme, které ze surovin můžete koupit v kvalitě BIO. Zatímco BIOmléko nebo BIOjogurty dnes nabízí mnohé supermarkety, pro jiné certifikované potraviny je potřeba se vydat do speciálních bioprodejen. Některé druhy však na českém trhu stále chybí, například BIOmáslo nebo BIOolej. Ve zdravých výživách sice můžete koupit kvalitní za studena lisované BIOoleje ze zahraniční produkce, ale těch je do buchet takřkajíc škoda. Proto jsme zvolili spíše obyčejné máslo nebo český slunečnicový olej.

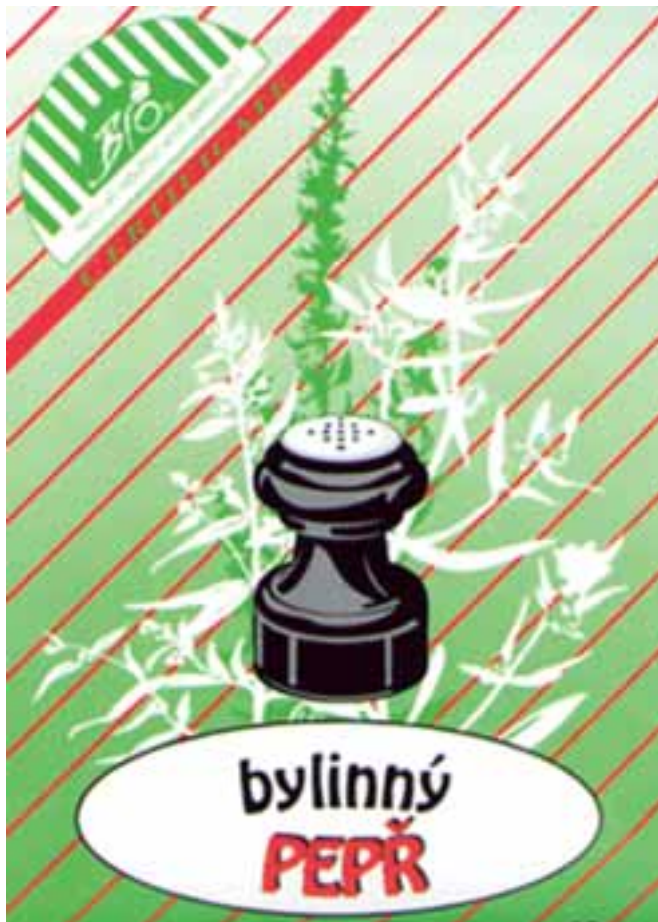
Většinu svačinek a moučníků můžete připravit z domácích surovin. Mnohé připomínají kuchyň našich babiček, které běžně vařily chutná jídla z pohanky a jáhel. V receptáři však najdete také návod na exotický hummus – chuťovku z cizrny, která se stala v poslední době velmi oblíbenou.

Pokud se Vám nepodaří některé ingredience v kvalitě BIO sehnat, nezoufejte. I Váš zájem o ně může přispět k tomu, že sortiment BIOvýrobků se u nás bude postupně rozšiřovat.

Přejeme Vám mnoho příjemných chvil strávených při vaření i vychutnávání BIOsvačinek a BIOmoučníků.

Kateřina Kotásková





Dárek pro Vás

Bylinný BIOpepř: satirejka, majoránka, yzop, bazalka, tymián, kmín.

Použití: k dochucování pokrmů a na rožnění masa

Výrobce: Ekologické hospodářství rodiny Abrlovy

Proč přepnout na BIO?

BIOpotraviny pocházejí z ekologického zemědělství, hospodaření, které musí dodržovat přísná pravidla stanovená zákonem a kontrolovaná státem.



Chráníte své zdraví. BIOpotraviny neobsahují zbytky pesticidů ani průmyslových hnojiv. Při zpracovávání BIOproduktů je zakázáno používat chemická aditiva (umělá barviva, sladidla, konzervační látky nebo syntetické příchuti). Navíc jsou celou cestu z pole až na pult obchodu přísně kontrolovány.



Podporujete ohleduplné zacházení se zvířaty. Ekologičtí zemědělci musejí respektovat přirozené chování zvířat a zajistit jim důstojné podmínky pro život. Zakázány jsou velkochovy s těsnými klecemi a železnými rošty. Zvířata musejí mít výběh a dostávají certifikovaná BIOkrmiva.



Pomáháte vracet život do krajiny. Na rozdíl od průmyslového zemědělství ekofarmy nepostříkují pole a sady množstvím průmyslových hnojiv a pesticidů. Pomáhají tak snížit znečištění potoků a řek. Citlivé hospodaření prospívá volně žijícím druhům rostlin a živočichů, například užitečným ptákům a motýlům. Ekologičtí zemědělci se rovněž lépe starají o úrodnost půdy a dbají na pestrost pěstovaných plodin.



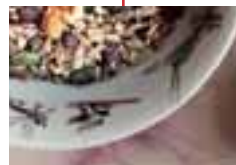
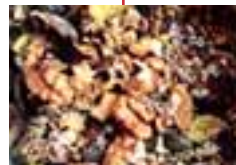
BIO poznáte na první pohled. Zda je výrobek opravdu BIO, poznáte snadno podle loga, takzvané „zelené zebry“. Tato státem garantovaná značka zaručuje, že byla dodržena všechna zákonem stanovená pravidla.

Další informace o BIOpotravinach najdete na

www.hnutiduha.cz/bio

Pražené müsli do zásoby

- 500 g ovesných BIOvloček
- 100 g žitných BIOvloček
- 100 g špaldových BIOvloček
- 100–200 g kukuřičných BIOLupínků
- 60 g BIOpohanky
- 100–200 g slunečnicových semínek BIO
- 50–100 g dýňových BIOsemínek
- 60 g BIOMáku
- 5 lžic medu (množství je orientační)
- 100 g BIOrozinek
- 1 čokoláda Fair Trade BIO
- sušené BIOovoce
- BIOskořice
- ořechy



Příprava:

Nejprve na velké pánvi nebo v hrnci se silným dnem opražíme na sucho semínka, každý druh zvlášť. Vločky smícháme dohromady. Část této směsi nasypeme na pánev a za stálého míchání pražíme dozlatova.

Posypeme skořicí. Správně opražené vločky mají oříškovou chuť a jsou trochu křupavé. K opraženým vločkám přidáme 1–2 velké lžíce medu, který rychle vmícháme. Jakmile se med vstřebá, část vloček vytvoří hrudky. Se zbylými vločkami vše opakujeme. Do müsli přisypeme zbylé neopražené vločky. Vše dobře promícháme. Přidáme rozinky, ořechy,

kukuřičné lupínky, sušené ovoce, nalámanou čokoládu. Znovu promícháme, necháme vychladnout a nasypeme do uzavřené nádoby. Müsli podáváme s BIOjogurtem či zalité BIOMlékem, nebo jen tak samotné. Výborné je také zalité špaldovou BIOkávou nebo černým BIOčajem.



Fazolová pomazánka

- 250 g bílých BIOfazolí
- 2-3 lžíce lněného BIOoleje
- 3 stroužky BIOčesneku
- bylinná BIOSůl

Příprava:

Fazole přes noc namočíme. Druhý den uvaříme do měkka a scedíme. Poté, co vychladnou, je v mlýnku na maso nebo v elektrickém mixéru semeleme na jemno. Přidáme olej, sůl a česnek, a umícháme nebo umixujeme.



Pohanková pomazánka s uzeným tofu a tempehem

- 150 g BIOpohanky
- 1 uzené BIOf tofu
- 1/2 uzeného BIOTempehu (fermentované sójové boby)
- 1 BIOcibule
- 1 lžíce lněného BIOoleje
- bylinný BIOpepř
- sůl

Příprava:

Uvařenou pohanku umeleme v mlýnku na maso společně s tofu a tempehem. Přidáme na drobno nakrájenou cibuli, sůl a bylinný pepř. Vše zamícháme a přilijeme jednu lžičku lněného oleje.



Hummus

Jedná se o tradiční východní jídlo, které se připravuje v mnoha variantách. Základem je cizrna, citrónová šťáva a další koření.

- 1 hrnek BIOcizrny
- 5 hrnků vody
- 3–6 stroužků BIOčesneku
- 1/2 lžičky BIOkoriandru
- svazek zelené BIOpetržele
- 1 pol. lžíce tahini (sezamové máslo)
- 1 pol. lžíce lněného BIOoleje
- šťáva z jednoho BIOcitronu
- sůl

Příprava:

Cizrnu namočíme přes noc do vody. Ráno ji slijeme, přidáme čerstvou vodu a cizrnu uvaříme do měkka. Vývar slijeme do hrnku. Cizrnu spolu s citronovou šťávou, zelenou natí petržele, kořením a solí rozmixujeme na jemnou konzistenci. Přidáme olej a podle potřeby přiléváme vývar, až získáme hladkou pomazánku. Na závěr vmícháme prolisovaný česnek a tahini.



TIP

Z hummusu snadno vytvoříme cizrnové kroučky zvané falafel. Hummus zahustíme BIOstrouhankou nebo ovesnými BIOvločkami. Na oleji smažíme malé kuličky nebo placičky. Podáváme s nastrouhanou ředkví nebo bílým BIOjogurtem promíchaným se solí a bylinným BIOpepřem.

Zeleninové karbanátky s chlebem

- 1 BIOceler
- 2 střední BIOMrkev
- 3 stroužky BIOčesneku
- 50g celozrnné pšeničné BIOMouky
- trochu BIOstrouhanky na zahuštění
- 2 lžičky BIOMajoránky
- bylinková BIOSůl



Příprava:

Celer a mrkev nastrouháme nahrubo a vložíme do mísy. Přidáme mouku, majoránku, osolíme bylinnou solí a dohustíme strouhankou. Na pánvi na rozpáleném oleji smažíme malé karbanátky, které podáváme s chlebem. Obdobným způsobem můžeme použít různé druhy zeleniny.

TIP

Na karbanátky nastrouháme uzené BIOtofu a servírujeme s kvašenou BIOzeleninou. Pokud se nám budou karbanátky při smažení rozsypávat, přidáme jedno vajíčko.



BIOchleba

- 500 g celozrnné pšeničné BIOmouky
- 1/2 l vlažné vody
- 20 g droždí
- 1 lžička hnědého přírodního cukru
- hrst slunečnicových BIOsemínek
- hrst dýňových BIOsemínek
- sůl

forma na chleba (nejlépe ve tvaru kvádru)

Příprava:

Nejdříve si připravíme kvásek. Do hrnku rozdrobíme droždí, přidáme tři lžičky vlažné vody a lžičku cukru, zamícháme. Necháme vzejít na teplém místě. V míse zaděláme těsto z mouky, vody a soli, přidáme kvásek. Těsto by mělo mít řidší konzistenci. Přidáme semínka.

Chlebovou formu vymažeme olejem a vysypeme moukou. Těsto dáme do formy a necháme jednu hodinu přikryté kynout na teplém místě. Objem těsta by se měl zdvojnásobit. Vykynutý chléb pečeme asi 15 minut při teplotě 220–250 °C. Poté ji snížíme na 170 °C a pomalu chléb dopékáme další půlhodinu. V průběhu pečení můžeme chleba potírat vodou.



TIP

Místo ke kynutí by mělo být opravdu teplé. Formu s chlebem můžeme položit například na radiátorové topení nebo do mírně rozpálené otevřené trouby. Do těsta můžeme přimíchat jednu nebo dvě lžíce kvalitního oleje.

Pohankové lívance

- 250 g celozrnné, jemně mleté pšeničné BIOMouky
- 50 g pohankové BIOMouky
- 1/2l BIOmléka
- 1/3 lžičky BIOkurkumy (koření)
- 1 vanilkový BIOcukr
- 25 g hnědého přírodního cukru
- 10g droždí
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1/2 lžičky BIOkoriandru
- olej na smažení
- sůl

Na potírání: marmeláda BIO nebo domácí, BIOskořice, máslo, vlašské ořechy, med

Příprava:

Nejdříve si připravíme kvásek. Do hrnku rozdrobíme droždí, přidáme tři lžíce mléka a lžičku cukru, zamícháme. Necháme vzejít na teplém místě (10 minut). Do mísy si odvážíme oba druhy mouky a cukr. Přidáme vanilkový cukr, olej, koření a špetku soli. Zalijeme vlažným mlékem a kváskem. Zaděláme řidší těsto, které necháme na teplém místě jednu hodinu vykynout. Lívance smažíme po obou stranách na pánvi nebo v lívanečníku. Hotové namažeme marmeládou.



TIP

Horké lívance můžeme také potřít rozpuštěným máslem smíchaným s medem a posypat sekanými ořechy se skořicí.

Žemlovka lupínkovka

Množství ingrediencí je pouze orientační, záleží totiž na velikosti zapékačí nádoby.

- 1-2 balení kukuřičných BIOlupínků
- 1 kg BIOjablek
- 100 g BIOrozinek
- 50 g hnědého přírodního cukru
- hrst slunečnicových BIOsemínek
- 1/2-1l BIOmléka
- máslo na vymazání a potírání
- BIOskořice
- 1-2 BIOvajíčka (nejsou však nutná)



Příprava:

Zapékačí misku či pekáč vymažeme máslem, nasypeme vrstvu lupínků, kterou zalijeme mlékem s rozpuštěným cukrem. Na vrstvu lupínků nakrájíme vrstvu jablek, posypeme rozinkami, oříšky, semínky a skořicí. Naložíme další vrstvu lupínků, polijeme sladkým mlékem a znovu vyložíme vrstvu jablek s rozinkami a semínky. Pokračujeme až do zaplnění pekáče. Na poslední vrstvu lupínků položíme dva plátky másla a vše dáme do trouby péct. Když je žemlovka lupínkovka dost horká, zalijeme ji zbytkem mléka, v němž jsme rozšlehali jedno nebo dvě vajíčka, a dopečeme ji.



TIP

Lupínkovku podáváme teplou, ale stejně tak ji můžeme servírovat studenou, například s BIOjogurtem.

Celozrnný perník s čokoládovou polevou a slunečnicovým sypáním

- 400 g celozrnné pšeničné nebo špaldové BIOmouky
- 250 g hnědého přírodního cukru
- 1/2l BIOmléka
- 10 pol. lžic oleje
- 1 lžíce kakaa Fair Trade BIO
- 1/2 balíčku kypřicího BIOprášku do pečiva
- 2 lžičky perníkového koření (skořice, anýz, hřebíček)
- 1 hořká čokoláda Fair Trade BIO
- hrst slunečnicových BIOsemínek
- sůl



Příprava:

Všechny suroviny smícháme ve vláčné těsto nebo ušleháme elektrickým šlehačem. Těsto vylijeme na předem vymazaný a moukou vysypaný menší a hlubší pekáč a pečeme v předehřáté troubě asi 35 minut při teplotě 180°C.

Ve vodní lázni rozpustíme jednu hořkou čokoládu. Postupně přidáváme mléko, dokud nezískáme tekutou čokoládovou hmotu. Nalijeme ji na perník, který na konec posypeme slunečnicovými semínky a necháme vychladnout.

Poznámka

Fair Trade je značka spravedlivého obchodu s rozvojovými zeměmi. Zaručuje, že plodina byla vypěstována za důstojných pracovních podmínek bez dětské práce a že producentům bylo slušně zapláceno.



Kukuřičná buchta s tvarohovou čepičkou

450 g	jemné kukuřičné BIOkrupice
3-4 kelímky	bílého BIOjogurtu
10 lžic	oleje
1/2 balíčku	BIOprášku do pečiva
1 balíček	vanilkového BIOcukru
150-200 g	hnědého přírodního cukru
hrst	BIOrozinek
250 g	tvarohu
2-3 lžičky	BIOkarobu (prášek z usušených karobových lusků, zvaný také Svatojánský chléb)
	ořechy na zdobení
	BIOskořice
	sůl



Příprava:

Do mísy nasepeme krupici, přidáme olej, prášek do pečiva, cukr a sůl. Nakonec přidáme tři jogurty a umícháme těsto. Mělo by být řídké, aby se dalo vylít na plech. Pokud není, přidáme další jogurt nebo můžeme přilít mléko. Těsto vylijeme na vymaštěný a moukou vysypaný plech, nejlépe spíše menší a vyšší pekáč. Dáme do trouby a pečeme asi 20 minut při 180 °C. Abychom buchtu nespálili, kontrolujeme aktuální stav pomocí špejle, barva se totiž příliš nezmění.

V misce utřeme tvaroh s cukrem a karobem. Tímto krémem potřeme buchtu, poprášíme skořicí a ozdobíme ořechy.



Jahelník

- 200 g BIOjáhel Bioharmonie
- 1/3 l ovesného nápoje Isola BIO
- 100 g másla
- 2 vejce
- 5 lžic květového medu BIOLINIE
(případně javorového sirupu
BIOLINIE nebo třtinového cukru Bioharmonie)
- čerstvé, sušené nebo kompotované švestky
- ovocný sirup (nejlépe Raráškův v kvalitě BIO
od Sluneční brány)
- tuk na vymaštění formy
- sušené ovesné mléko na „pocukrování“
- špetka mořské soli Biosal



Příprava:

Přebrané a propláchnuté jáhly spaříme dvakrát vařící vodou, necháme okapat, vsypeme do vařícího ovesného nápoje, přidáme kousek másla a na velmi mírném plameni vaříme, až změkknou. Případně dolijeme ovesný nápoj (podle potřeby). Měkké jáhly necháme vychladnout za občasného promíchání.

Sušené švestky dobře promyjeme, zalijeme vodou a necháme nabobtnat (u čerstvých či kompotovaných tuto proceduru neprovádíme). Zbytek másla rozetřeme s medem, postupně vmícháme žloutky, napěníme je a vmícháme do jáhlové kaše. Z bílků ušleháme sníh a taktéž

jej vmícháme do jáhlové kaše. Polovinu hmoty vložíme do vymaštěné nákyповé formy, povrch uhladíme, poklademe švestkami, pokryjeme zbylou jáhlovou kaší a upečeme ve středně vyhřáté troubě při 200 °C. Při podávání pocukrujeme sušeným ovesným mlékem nebo ozdobíme javorovým sirupem.



Nepečené jahelné kuličky

200 g BIOjáhel
1/2l jablečného BIOmoštu z Bílých Karpat
(nebo rýžového nápoje Isola BIO či vody)
100 g BIOrozinek
250 g strouhaného BIOkokosu
4 lžíce sušeného ovesného mléka
asi 10 lžíc rýžového nebo javorového BIOSirupu
sůl

Příprava:

Jáhly dvakrát spaříme horkou vodou a uvaříme s rozinkami a se špetkou soli v jablečném moštu. Vaříme na velmi mírném plameni, až jáhly změknu. V případě potřeby přidáme trochu vody. Jáhly vařené v jablečném moštu jsou sladší a svěžejší. Výsledná konzistence uvařených jáhel může být mírně kašovitá.

Když jáhly vychladnou, vmícháme k nim rozinky, kokos, sušené ovesné mléko a postupně přidáváme rýžový sirup. Rukama vytvoříme těsto, ochutnáme jej a podle chuti a konzistence přidáme sirup. Pokud je těsto moc řídké, přidáme kokos, který umí nasáknout vodu. Z těsta tvarujeme kuličky a obalujeme je v kokosu.



TIP

Kuličky můžeme místo v kokosu obalovat v pohankové BIOMouce nebo pohankové BIOkrupici smíchané se sušeným ovesným mlékem.

Makové kuličky

- 1,5 hrníčku BIOmáku
- 4-5 lžic medu
- 1 lžička BIOSkořice
- 1/2 hrníčku pohankové BIOkrupice
nebo strouhaný BIOkokos
- 2 lžičky vody
- 1 BIOjablko



Příprava:

Umletý mák nasypeme do mísy, přidáme med, trochu pohankové krupice, vodu a uhněteme celistvé, nepřiliš lepkavé těsto. Množství medu, pohankové krupice a vody upravujeme podle konzistence těsta. Můžeme přidat na jemno nastrouhané jablko. Z těsta vytváříme drobné kuličky, které obalujeme v pohankové krupici nebo strouhaném kokosu.

TIP

Mák můžeme před umletím lehce na pánvi na sucho opražit. Do kuličkového těsta lze přidat umleté ořechy nebo vmíchat místo medu domácí marmeládu či rozemleté BIOrozinky.



Ovesné koláčky

- 80 g jemných ovesných BIOvloček
- 80 g hnědého přírodního cukru
- 80 g másla
- 100 g celozrnné jemně mleté pšeničné BIOmouky
- 1 lžička BIOprášku do pečiva
- hrst BIOrozinek
- hrst slunečnicových nebo dýňových BIOsemínek
- 1 lžička BIOSkořice
- sůl

Příprava:

Na vál nasypeme odvážené ovesné vločky, mouku a cukr. Přidáme jednu lžičku prášku do pečiva, špetku soli a lžičku skořice. Uprostřed uděláme důlek, do kterého vložíme máslo. Nožem jej pokrájíme na drobné kousky. Rukama uhněteme těsto tak, aby dobře drželo pohromadě a bylo trochu lepivé. Z těsta krájíme lžící kopečky (nebo rukou uždibujeme) a vytváříme drobné kuličky, které pokládáme na suchý plech. Lžičkou namočenou ve vodě je stlačíme na placičky s důlkem uprostřed. Do důlku vložíme rozinku a okolí ozdobíme semínky. Koláčky pečeme dozlatova v mírně vyhřáté troubě.



TIP

Do těsta můžeme přidat umletý mák nebo vlašské ořechy. Místo semínek můžeme koláčky zdobit kousky kompotovaného ovoce nebo marmeládou.

*Splňte si sen
o zdravém životě...*



Výrobce biopotravin:

PRO-BIO obch. spol. s r.o.,

Lipová 40,

788 32 Staré Město

pod Sněžníkem,

tel: 583 301 952,

www.probio.cz,

www.biolinie.cz



smart  



**Krásný dárek
pro Vás a Vaše blízké!**

Vydání nakladatelství Smart Press, s.r.o.,
Pod Jakubkou 4, 140 00, Praha 6

V obchodech a dobrých trafikách
distribuje Grada Publishing, a.s.

Formát 210 x 230, pevná vazba,
180 stran, 289 Kč, ISBN 80-902940-3-2

Objednávky na telefon: 514 283 236

Internetové objednávky, úkazy i knihy
a více informací na:

www.smartpress.cz

Více než 70 receptů a jejich variací
Osvědčené tipy na zdravější vaření
Ideální kuchařka pro "bio-začátečnický"
Odpovědi na nejčastější otázky o biopotravinách
Návštěvy u českých ekofarmářů
Zajímavosti o použití méně známých biopotravin

bio kuchařka

Hanka Zemanová

Čtete se zmataně z velkého množství stále se měnících informací o zdravé výživě? Podějte jste multivitaminové márně? Těšíte knižka je o tom, jak se vyznat v informačním chaosu a jak při rozhodování support zdraví sebou rozumět. Je i o tom, jak si z těle zbytečně nevytvářet chemickou žumpu, jak se vyhnout barvivům, konzervantům, stabilizátorům, ochucovačům, slávkým kvašům, ale i zbytečným chemickým postřikům a umělých sladiv. Je i o tom, jak zdravě jíst a vařit tak, aby to všem chutnalo, protože je zdravě jíst a vařit tak, jak je vhodné nezávadně! A konečně hlavní o tom, jak to, co jíme, má zásady vliv nejen na naše zdraví, ale i na naši celoživotní imunitu a manželskou pohodu.





Hnutí DUHA

Práce Hnutí DUHA se neobejde bez pomoci lidí, jako jste Vy.

Zatímco lobbisté průmyslových společností disponují milionovými rozpočty na prosazování svých komerčních zájmů, my jsme závislí na pomoci veřejnosti.

Mají-li naše programy přinášet konkrétní výsledky, musejí být dlouho dopředu pečlivě připravované. Nejúčinnějším způsobem, jak podpořit naši práci, je proto **zasílat pravidelný drobný příspěvek** (50, 80 nebo 100 Kč měsíčně) **trvalým příkazem** z Vašeho bankovního účtu. Právě taková forma podpory nám umožní úspěšně prosazovat zdravé a čisté prostředí pro každého z nás.

Když nám budete posílat pravidelný drobný příspěvek, stanete se členem klubu **Přátelé Hnutí DUHA** a získáte řadu výhod:

- Třikrát ročně Vám zdarma pošleme barevný šestnáctistránkový **Magazín**.
- Každý rok na jaře dostanete **výroční zprávu**.
- Zájemcům budeme pravidelně posílat e-mailem stručný čtrnáctideník **Duhovky**.
- Těm, kteří mají zájem o literaturu s ekologickou tematikou, nabízíme **5% slevu** v našem internetovém knihkupectví.
- Automaticky Vám také zašleme **potvrzení o daru**, na jehož základě si částku nad 1000 korun ročně můžete odepsat z daňového základu.

Podrobné informace o možnostech podpory naší práce najdete na

www.hnutiduha.cz/podpora