

PEČTE S NÁMI CHLĚB VITAL . JAK NA KYNUTÝ KOLÁČ BEZ KVASNIC?

eta  
tady je doma

# PEČEME

recepty, tipy a triky s pekárnou na chleba

S ETOU



NOVINKA  
ROKU 2010

PEKÁRNA  
ETA  
DUPLICIA  
VITAL  
REVOLUCE  
V DOMÁČÍM  
PEČENÍ

ETA RECEPTÁŘ

ANDREA ZEMÁNKOVÁ  
MISS AEROBIK ČR 2009

ETA HLAVNÍ  
PARTNER AKCE



*eta*  
KUCHYNĚ

# DUPLICA VITAL

PEKÁRNA CHLEBA



*Accu Dobre*  
DESIGNER: Mgr. ZDENEK VEJERKA



JOGURTY, SOJOVÉ  
SÝRY, OBIILNÉ  
SLADY A KVÁSEK

PROGRAM  
**VITAL**  
CHLĚB PŘESNĚ  
PODLE VÁS  
PATENT ETA



KUCHAŘKA  
S RECEPTY



2X VÝMĚNNÉ  
PEČÍČÍ NÁDOBY

- 815 W příkon, 2 hnětací háky
- 2 nádoby s nepřilnavým povrchem
- Možnost přípravy 2 různých druhů chleba při použití stejného programu pečení
- Max. hmotnost bochníku 1,4 kg
- 11 standardních předvolených programů + program Vital + program kvašení



Dovolte, abychom vám představili novou multifunkční domácí pekárnu ETA 2147 DUPLICIA VITAL. Jde o první víceúčelovou pekárnu pro domácí použití, která neomezuje vaši fantazii. Naopak! Nápaditého kuchtění i špičkového vaření si nyní můžete užívat jak u pečení chutného a hlavně zdravého chleba, tak například při výrobě sójových sýrů, jogurtů nebo nejrůznějších druhů sladů.

Pekárna ETA 1147 Duplica je výsledkem našeho vlastního vývoje, díky kterému překračujeme hranice, kdy pekárny sloužily pouze k pečení domácího chleba. ETA 2147 DUPLICIA VITAL obsahuje všechny stávající funkce, navíc díky novému programu VITAL umožňuje nastavení přesné teploty a načasování pro jednotlivé fáze přípravy. Novinkou je také program KVAŠENÍ určený speciálně pro přípravu kvásku.

Doufáme, že si na následujících stránkách najde zajímavé počtení každý z vás, ať už majitelé pekárny, které zajímají pouze nevšední recepty a tipy k efektivnějšímu používání pekárny DUPLICIA VITAL, tak i ti, kteří se chtějí o zdravé výživě dozvědět trochu více. Pevně věříme, že při čtení strávíte příjemné chvíle a načerpáte užitečné informace.

Přejeme příjemné počtení a dobrou chuť!

## PEKÁRNA ETA 2147 DUPLICIA VITAL - REVOLUCE V DOMÁCÍM PEČENÍ CHLEBA

## CO BYCHOM MĚLI VĚDĚT O OBILOVINÁCH

# OD PŠENICE K AMARANTU

Obiloviny jsou stále opomíjenou surovinou naší stravy, přestože tvořily základ jídelníčku už našich prapředků. Mnoho lidí si neví rady s jejich kuchyňskou úpravou a netuší, čím jsou pro zdraví prospěšné. Zkusme alespoň něco z toho napravit.

Jedna porce obilovin denně snižuje riziko civilizačních nemocí a celkově posiluje lidský organizmus. To rozhodně není málo! Ale..

Pro lidi nucené držet bezlepkovou dietu je důležité vědět, že lepek (gluten - bílkovina obsažená v některých obilovinách) není v pohance, prosu, kukuřici,

amarantu, rýži, ani v semenech, ořechách a luštěninách. Naproti tomu ječmen, žito, pšenice a oves lepek obsahují.

Obiloviny se hodí nejen k snídani a ke svačině, ale mohou být i součástí obědů a večeří. Lze je využít na přípravu polévek, k zapékání a dušení, do karbanátků, pomazánek, salátů, kaší nebo jako velmi chutnou přílohu (místo brambor a rýže). Aby byly „zdravé“, měli bychom je umět také šetrně zpracovávat.

**Pšenice** je nejdůležitější chlebová obilovina, ovšem s vysokým podílem bílkovin

a kvalitního lepku. Kromě chleba a rozmanitého pečiva je vhodná do polévek, k zapékání, dušení, do salátů, kaší nebo k naklícení. Bílkoviny lepku významně ovlivňují především pekařskou kvalitu pšenice. U některých jedinců mohou vyvolávat vážné zdravotní problémy. Lidé, kterým lepek způsobuje zdravotní problémy, by měli obiloviny obsahující některou jeho složku, např. gliadin, vyloučit ze svých diet.

**Obilky žita** obsahují velké množství složených cukrů, vlákninu a zvláště vysoký podíl železa a balastních látek. Žitná mouka má své tradiční využití při výrobě perníků a chleba. Je známo, že žito je ceněno i pro své příznivé léčebné účinky - blahodárně působí na činnost střev, naklícené obilky



## SEZNAMTE SE S OBILOVINAMI

### Zdravá neobroušená zrna

Současný trend zdravého životního stylu, s podporou řady vědeckých studií, jednoznačně upřednostňuje celé obilné zrno, tedy včetně slupek a otrub. Nevíte proč? Tady je stručná odpověď.

Hlavní předností celozrnných obilovin je složení zrna. Pokud je v neporušeném stavu, obsahuje řadu důležitých látek – především sacharidy, rostlinné bílkoviny, nenasycené mastné kyseliny (tuky), vitaminy a minerální látky. Tato zrna mají hodnotný zdroj energie a snadno využitelných sacharidů.

### Zrno se skládá ze tří hlavních částí:

- Otruba (vláknina, B vitaminy, minerály, proteiny...) = vnější slupka chrání zrno
- Endosperm (sacharidy, proteiny, malé množství B vitamínů) = zdroj energie
- Klíček (minerály, B vitaminy, E vitamin...) = základ rostliny

## ZRNO

mají šťavnatou chuť a jejich vitamínová hodnota je velmi vysoká.

**Oves** má proti ostatním obilninám výrazně vyšší obsah hořčíku, železa, zinku a manganu. Je velmi populární ve formě vloček a müsli. Oves má posilující účinky při vyčerpání organismu a únavě, je výbornou potravou pro diabetiky – stabilizuje obsah glukózy v krvi. Ovšem pro osoby s intolerancí na lepek není vhodnou surovinou.

**Ječmen** má nezanedbatelný obsah kvalitní vlákniny a komplex vitamínů B. V kuchyni se nejvíce používají ječné kroupy, které jsou vhodné jako přílohy do polévek, kaší, salátů... Ječmen není chlebovinou, ale pro zvýšení svěžesti je možné ječnou mouku až do 20 procent přidávat do mouky na přípravu chleba a pečiva. Ječná výživa působí příznivě v prevenci závažných civilizačních chorob.

**Kukuřičná zrna** obsahují celou plejádu biologicky cenných látek. Kombinace minerálů, vitamínů, sacharidů, vlákniny, bílkovin a nenasycených mastných kyselin tvoří hotový antistresový koktejl. Vařená zrna na talíři vyniknou s hráškem, balkánským sýrem, červenou paprikou, sekanou řeřichou – to vše zakápnuté olivovým olejem. Kukuřice je nízkokalorická, tedy vhodná pro redukční dietu.

**Proso** je významná obilnina, která neobsahuje lepek. Jeho šetrným loupáním vznikají jáhly, které mají široké kuchyňské využití

– vaření v páře, nakličování, můžeme je konzumovat v podobě různých kaší, z mouky se pečou chlebové placky. Předností proso je, že nevyvolává alergie u konzumentů s lepkovou intolerancí.

**Špalda** je výjimečná svým složením a zajímavou chutí. Mezi obilninami je jedničkou pro svou pestrost jídelníčku. Zrna špaldy se také zpracovávají na kroupy, krupici a mouku. Chléb s přidavkem špaldové mouky má výraznou chlebovou vůni, velký objem, popraskanou kůrku, výborně chutná a dlouho vydrží vláčný a čerstvý. Pšenice špalda obsahuje téměř všechny základní složky nezbytné pro zdravý lidský organizmus. Obsahuje ale také vysoké procento lepků!

**Pohanka lámaná** má typickou chuť i aroma a je přirozeně bezlepková. Je vhodná pro přípravu jídel, která vyžadují určitou kompaktnost. Například do sekané, knedlíků, polévkových zavářek. Pohanka jako zdroj přírodního rutinu má cenné vlastnosti. Jsou prokázány posilující účinky na imunitní systém, zvýšení pružnosti cév... Je vhodná pro diabetiky, pacienti trpící celiakií a doporučuje se jako dieta při onemocnění zažívacího ústrojí.

**Amarant** obsahuje ve srovnání s ostatními obilovinami vysoký podíl vlákniny, bílkovin, tuku a železa. Pukance získané ze semen amarantu můžeme přidat do hotových polévek, do těsta, do müsli, neochucených jogurtů. Také tato obilovina je přirozeně bezlepková. ▶ ◀



### Od zrna až k mouce

Směsi z mouky (bio) jsou výborným polotovarem pro přípravu domácího chleba a pečiva, ale i palačinek, omelet a vdolečků. V bio kvalitě můžete nakupovat bez obav, že byste kupovali konvenční produkty. Výsledek v podobě zdravého jídla a doma upečeného chleba se určitě dostaví.



## CO DĚLÁ CHLĚB DOBRÝM A ZDRAVÝM CHLEBEM?

Chléb je od pradávna nejběžnější potravou a na našich stolech je dodnes nenahraditelný. Postup jeho přípravy nemá přísná pravidla, pekařské umění národů se vyvíjelo odděleně a každý kout země má své tradiční pečivo. Svět zná mnoho různých vůní chleba, nepřeberné množství tvarů a barev. Jedno ale mají společné – jíme ho často a rádi.

Nebylo by výstižnější hovořit o chlebu jako o všeobecně oblíbeném jídle? Proč nejít o krok dál a nemít na svém stole ne oblíbené, možná jen běžné jídlo, ale lahůdku vskutku gurmánskou a k tomu i našemu zdraví prospěšnou? Pokud od výroby vlastního pečiva očekáváme nejen vynikající chuťový zážitek, ale také pozitivní efekt na naše zdraví, je potřeba začít od samého začátku – tedy od mouky.

**Výběr správné mouky** je nejdůležitější krok. Správná „pekařská mouka“ do jisté míry toleruje i začátečnické chyby jako volbu nevhodných časů a teplot v různých fázích přípravy, hustotu těsta atd. Chceme-li mít po ruce vždy kvalitní pekařskou mouku, řešení přináší elektrický mlýnek na obilná zrna. Celozrnná mouka, ať už koupená, nebo doma semletá, by měla být v kvalitě BIO. Měla by se také prosívat přes třičtvrtě až milimetrové síto, aby velké kusy s nestravitelnými otrubami nezatěžovaly trávicí ústrojí, a to hlavně u dětí. Příliš hrubá mouka působí dráždivě, jemná (hladká) pro svoji lepivost zase naše orgány může zahleňovat.

**Pšenice a žito** jsou obilniny, ze kterých lze snadno vyšlehtit kvalitní přírodní kvásek a připravit těsto. Hlavní chlebovou obilovinou je pro nás pšenice, žito se většinou přidává k pšenici do 30, výjimečně do 60 %. Žito je oproti pšenici více lepivé a postrádá jakousi tažnost, která napomáhá rovnoměrnému míchání v domácí pekárně. Navíc je žito vzhledem k pšenici příliš měkké, chuťově nevýrazné a postrádá nasládlou chuť.

**Další obiloviny** lze do základní chlebové směsi přidávat jen s ohledem na jejich vlastnosti. Mouka z takzvaných „nasákavých“ druhů, např. z ječmene, ovsa nebo pohanky, lze v menší míře přidávat přímo. Zato „nenasákavé“ druhy mouky z rýže a kukuřice či mouku amarantovou nelze přidávat téměř vůbec. Taková těsta rychle přesychají, tvrdnou a drolí se.

Mouka je vedle kvásku základem dobrého a kvalitního chleba. Věnovat patřičnou péči jejímu výběru a případně i dalšímu zpracování se rozhodně vyplatí. Odměnou vám bude domácnost provoněná čerstvě pečeným chlebem, který lze servírovat s vědomím, že nejen dobře chutná, ale i zdraví vašich nejbližších opravdu prospívá. ▶

PROČ SE ZABÝVAT PŘÍRODNÍM KVÁSKEM,  
KDYŽ **POHODLNĚJŠÍ JE POUŽÍT KVASNICE?**

## PROČ PŘÍRODNÍ KVÁSEK?

Přírodní kvásek obsahuje několik desítek mikroorganismů, které navzájem spolupracují. Jejich zastoupení je stejně pestré jako jejich úloha v těstě. Zatímco např. kvasinky zajišťují dostatek kyslíčnicku uhlíčitého pro chlebové póry, bakterie mléčného kvašení zase vytváří jemnou kyselost, více se starají o pevnost nakynutého těsta nebo chrání kvásek před napadením bakteriemi či houbami. Jiné organismy vyrábějí různé vitamíny a enzymy, další se zase starají o lepší chuť a usnadňují trávení těžko stravitelných škrobů.

Kvasnice obsahují kvasinky *Saccharomyces cerevisiae*. U nich se sleduje rychlost kypření. Kvalita, barva, jemnost, lesk, pevnost či vůně charakteristická pro kváskový chléb se často dolaďují pestrou škálou přidávaných látek.

Přírodní kvásek kyne až desetkrát pomaleji než kvasnice. Pokud se naučíme s kváskem zacházet a práci si dobře naplánujeme, kváskové organismy si pak své náročné úkoly mohou rozdělit třeba na celou noc. Jen tak jsou schopny předat nám kvalitní hotový pokrm zvaný vitální chléb.

Kvásek se můžete pokusit připravit sami. Radu jak na to najdete na straně 8. ◀◀



### První rozdělení hotové kváskové kultury

- 1 1 lžíci zralé přírodní kváskové kultury rozmíchejte v menší skleničce, v poměru 1 díl kvásku a 4-5 dílů směsi z mouky a vody rozmíchané na těstíčko. Přírodní kváskovou kulturu neuchovávejte ve stejném prostoru s kvasnicemi nebo podobnou kulturou!
- 2 Skleničku s kváskem vložte do do pekární ETA DUPLICA VITAL a v programu KVAŠENÍ nastavte optimální teplotu kynutí kvásku a těsta 26-28 °C. Protože některé kultury vyžadují přesnější nastavení teplot, doporučujeme používat kontrolní teploměr s pamětí.
- 3 Po 2-3 hodinách kvásek ztelně vystoupá. Hotový kvásek přendejte z malé skleničky do 0,5 až 0,7litrové sklenice s netěsným víkem bez závitů!
- 4 Ke kvásku přidejte do sklenice 50-100 ml teplé vody a 80-130 g mouky a důkladně rozmíchejte dřevěnou špachtličkou. Po rozmíchání sklenici lehce přiklopte víčkem. Za další 2-3 hodiny kvásek vystoupá do horní poloviny sklenice a je připraven k použití. Vložte-li jej do chladu kolem 10 °C, vydrží bez nového rozmíchání asi 5 dnů. „Nepřikrmí-li“ se po této době alespoň několika lžícemi mouky a vody, stává se nepoužitelným!
- 5 Kdykoliv si umyslíte, že budete péci nový chléb, vezměte sklenici s připraveným kváskem a 3/4 z ní použijte pro nové zadělání těsta. Zbylou 1/4 rozmíchejte do plného množství, opět dejte kvasit při teplotě kolem 28 °C a po 2-3 hodinách vložte do chladu.



## NEVÍTE, KDE SEHNAT KVÁSEK?

### Pokuste se o vyšlechtění kvásku sami

Do sklenice nasypeme cca 100 ml žitné mouky a přilijeme cca 90 ml vlažné vody. Po pečlivém zamíchání bychom měli dosáhnout hustší kašovitě konzistence. Sklenici přetáhneme potravinovou fólií, do které uděláme pár dírek, aby kvásek mohl dýchat, a vložíme ji do pekárný ETA DUPLICA VITAL. V programu KVAŠENÍ nastavíme teplotu 26–28°C a při této teplotě kvásek v pekárně ponecháme po celou dobu jeho šlechtění. Pokud se pekárna vypne, necháme ji hodinu odpočinout a opět spustíme stejný program.

Během tří dnů kvásek vždy po osmi hodinách přikrmíme - ¼ kvásku ze sklenice odebereme, do původního objemu kvásku doplníme moukou a vlažnou vodou a pečlivě promícháme na hustou kaši. V kvásku by se už druhý den měly tvořit bublinky a jeho objem by mohl nabývat. Pokud kvásek druhý den vyloženě nepříjemně zapáchá, začněte raději od začátku.

Čtvrtý den už můžeme zadělat těsto a upéci svůj první kváskový chléb. Kvásek by měl být hotový, hodně kyselý a plný bublinek. Neměl by být řídký. Než zaděláme těsto na chleba, trochu kvásku odebereme do skleničky. Uzavřeme skleničku, například menší zavařovačku, uzavřeme a uložíme do lednice. Bez naší péče kvásek v lednici vydrží 4-5 dní.

Pokud budete mít se založením kvásku těžkosti, radu určitě najdete u Oty Reisse na [www.minipekarny.cz](http://www.minipekarny.cz).



### Pečeme s odborníkem na výživu

Na vývoji domácí pekárný se podílel pan Reiss, který se už 25 let zabývá zdravou výživou a makrobiotikou, stravovacím systémem založeným na moudrostech tradičního Orientu, a tak na ní zúročil všechny své dosavadní zkušenosti. Své poznatky z mnohaletého výzkumu popsal i ve své knize, jež vyšla v roce 2000 pod názvem „Ochočte si víry“. Na slovo vzatý odborník na výživu vás dnes naučí nejen péct zdravý domácí chléb, ale třeba i vyrábět skvělé sójové sýry či zdravé sladkosti na bázi obilných sladů, které určitě potěší nejen děti.



# PEČTE S NÁMI CHLÉB VITAL

KROK ZA KROKEM



## Základní recept na chléb VITAL

|   |   |
|---|---|
| voda  | 400 g (ml)                                      |
| mouka   | 600 g (doladíme dle typu mouky a potřeb)        |
| kvásek  | cca 2/3 sklenice                                |
| olej  | 1-5 polévkových lžic                            |
| koření  | dle chuti (kmín, majoránka, chlebové koření...) |
| sůl   | 4-10 g (dle chuti, doporučená dávka do 5 gramů) |
| vařené obiloviny maximálně do 1/2 váhy mouky (rýže, jáhly, kroupy...) |   |

### Zásady:

- používat BIO produkty a přírodní kvásek
- málo solit
- kořenit v rozumné míře
- nepřidávat chemická dochucovadla a kypřidla, ani mléko nebo sladkosti (maximálně sušené ovoce, ze kterého se cukr nerozpouští do těsta)
- zjemňovat kůrku chleba prodlouženým pečením a napařováním

1



Na váhu postavte pečicí nádobu, do které nalijte nejdříve vodu.

2



Do vody přidejte připravený kvásek. Doporučujeme při práci s kváskem používat dřevěnou špachtlíčku.

3



Teprve po vodě a kvásku přidejte mouku.

4



Množství soli přesně odvažte. Jste-li zvyklí na standardní chléb, doporučujeme 10 g soli a postupně její množství snižovat na maximálně 5 g.

5



Koření přidejte podle chuti, ale množství nepřehánějte. Překořeněný chléb neumožní vnímat přirozené chutě a vůně obilovin. Do našeho chleba jsme přidali 2 čajové lžičky kmínu.

6



Doporučujeme druhy olejů střídat - jednotlivé druhy oleje obsahují různé živiny jako například minerály a vitamíny a střídáním olejů dosáhnete zejména komplexního příjmu esenciálních mastných nenasycených kyselin. Do našeho chleba jsme přidali 3 polévkové lžíce bio olivového oleje.



Máte-li v pečicí nádobě všechny ingredience, spusťte program **Vital - Rychlohnětení** (Knead 1).

**Doba hnětení:** 2-3 minuty.

Po této době bude těsto natolik promíchané, že dokážete odhadnout jeho správnou konzistenci. Je-li nutné těsto doladit, přidejte vodu, nebo v případě příliš řídkého těsta potřebné množství mouky. Připravujete-li chléb s větším podílem žitné mouky, lze víko pekárny odklopit a hnětení těsta napomoci dřevěnou špachtličkou.



Pokud jste do těsta přidali vodu nebo mouku, spusťte na dohnětení opět program **Vital - Rychlohnětení** (Knead 1).

**Doba hnětení:** 1-2 minuty.



Má-li těsto požadovanou konzistenci, můžete v dalším kroku přidat uvařené obiloviny, které „zředují lepkovost“ jemné mouky, a vždy dbejte na to, aby příměsi nepřesáhly v součtu 1/2 váhy mouky.

Do našeho chleba jsme přidali 300 g vařeného rýže.



Dalším krokem je kynutí v programu **Vital - Kynutí 1** (Rise 1), doba kynutí tohoto nastavení je max. 6 hodin.

Ideální pro náš chléb jsou cca 4 hodiny.

Pokud chcete nechat těsto vykynout přes noc, nastavte v programu Vital - Kynutí 2 (Rise 2), umožňuje proces kynutí v délce až 12 hodin.

Dobu kynutí ovlivníme množstvím kvásku. Čím méně kvásku, tím déle těsto kyne.



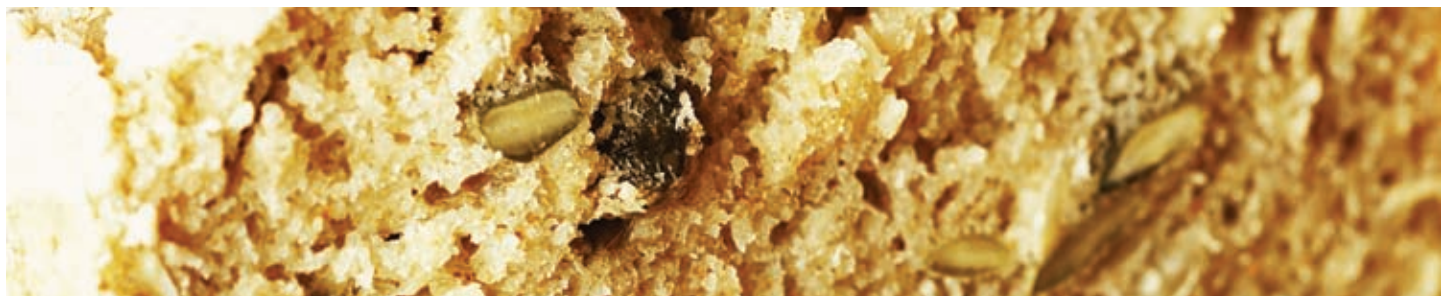
Pokud pečeme v duální nádobě dva různé chleby, mohou se lišit v rychlosti kynutí. Zpravidla bílá a řídká těsta kynou rychleji. Rozdíl kynutí můžeme upravit množstvím přidaného kvásku.

Po vykynutí těsta nastavíme program **Vital - Pečení 1** (Bake 1). **Teplota pečení:** L

**Doba pečení:** 60-80 minut. Pokud se po upečení objeví ve struktuře chleba praskliny, nejsou na závadu - chleba bude jemně kyselý a nadýchanější.



V programu Vital lze nastavit i nižší teploty, což umožňuje prodloužený čas pečení, a připravovat tak jemnější chleby s minimální kůrkou. Aby byl obvod chleba zcela jemný, je nutné ho ještě za tepla napařit. Pečicí nádobu s čerstvě upečeným chlebem vložíme do vodní lázně, vodu přivedeme do varu a chléb necháme v páře alespoň 45 minut. Dbejte, aby pára nestékala do chleba, znehodnotila by ho.



BYLINKY  
V AKCIZELENÝ POKLAD  
ANEB BYLINKOVÉ  
POHLAZENÍ

Jsou voňavé, jemné i silně aromatické, a když si s nimi jednou začneme, už to bez nich nepůjde. Můžeme je pěstovat na zahrádce i na okenním parapetu, a vnést si tak kousek léčivé a voňavé přírody až do kuchyně.

Spotřeba bylinek roste úměrně s novými poznatky o jejich pozitivním působení na organismus i s celkovou změnou stravovacích návyků. Bylinkami zpestřujeme chuť nejrůznějších pokrmů a díky nim měníme jídelníček na zdravější, chutnější a pestřejší.

## Bylinkománie

Bylinky nabízejí spoustu možností, jak ozvládnit jídlo. Jehněčí se satirejkou, potočnicová polévka, vepřové medailonky s meduňkou, králik v bylinkovém hávu, opečené brambory jsou nejlepší s rozmarýnem a houbová omeleta s koriandrem. Doma upečený chléb a pečivo se směsí bylinek dostane jiný šmrnc a hned chutná jinak. Stručně řečeno - jídla a pečivo ochucené bylinkami voní mnohem výrazněji a přinášejí ten správný gastronomický požitek. ▶◀

## Nemáte na vaření čas?

Posypte si nadrobno nasekanými bylinkami namazané pečivo nebo chléb - nejlépe připravené z domácí pekárny ETA. Pažitku či petrželku vyměňte za kerblík, řeřichu či estragon.

Dalším řešením jsou bylinková másla. Použít můžete prakticky jakoukoli bylinku, kterou nadrobno nasekáte a vmícháte do rostlinného tuku. Nedosolujte! Využití: mátové se hodí k přípravě palačinek \* koprové je ideální s lososem \* šalvějové je výborné na grilování vepřových kotlet.

✦ **Bazalka** dobře ladí s česnekem, rajčaty a olivovým olejem. Do jídla ji přidávejte těsně před podáváním. Přebytky můžete zpracovat do pesta. Bazalka sušením ztrácí aroma.



✦ **Estragon** je klasickou bylinkou francouzské kuchyně - estragonový ocet, omáčka Bernaise, estragonová hořčice. Zkuste jemnou smetano-estragonovou omáčkou přelít lososa.



✦ **Oregano** je známé především v sušené podobě, jeho nahořklá bylinková chuť prospívá polévkám. Čerstvá bylinka se používá do různých salátů, zvláště v kombinaci s rajčaty a paprikami.

✦ **Máta** se používá především do ovocných a zeleninových salátů a letních koktejlů. Méně známé je použití máty k přípravě jehněčího masa, ryb a plodů moře.



✦ **Saturejka** má neopakovatelnou pikantní chuť. Výtečná je v mletých masech, svůj chuťový půvab má v nakládané zelenině.

✦ Intenzivní chuť **rozmarýnu** báječně okoření maso a ryby - postačí jen ždíbek. Můžete si také připravit rozmarýnový olej nebo jej přidat do směsi na pečení chleba.



✦ **Tymián** vylepší chuť nakládaných sýrů, zvýrazní chuť marinovaného masa i pokrmů z ryb, hodí se ke zvěřině. Pečete doma chleba? Nebojte se do těsta přidat pár snítek tymiánu! Výsledek předčí očekávání.

✦ Se **šalvějí** se to nesmí přehánět. Přidává se hlavně k tučnějším masům. Ze šalvěje, citronové šťávy a oleje připravíte dokonalou marinádu např. na skopové kotletky.

OSLAĎTE SI ŽIVOT,  
ALE ZAPOMĚTE NA BÍLÝ CUKR!

# SLADKÝ DEZERT BEZ CUKRU? ZKUSTE AMASAKÉ

## Potřebujeme:

½ šálku pšenice (cca 100 g) nebo tradiční kulturu KOJI (k dostání v prodejnách zdravé výživy)  
½ kg rýže  
pitnou vodu

## Příprava:

Nejdříve necháme naklíčit pšenici - vložíme ji například do zavařovací sklenice, zalijeme studenou vodou a přes noc necháme stát. Ráno vodu vyljeme, pšenici propláchneme a necháme klíčit na tmavém místě. Dále proplachujeme nejlépe 2 x denně. Opakujeme tak dlouho, dokud nám nevyrostou klíčky v délce cca 1 cm. Potom naklíčenou pšenici umeleme nebo namixujeme s trochou vody. Vzniklá kaše už je připravena k použití (obsahuje podobné enzymy jako tradiční kultura KOJI, která rozkládá složité cukry na jednoduché).

Chceme-li se touto kulturou z klíčků předzásobit, jednoduše ji usušíme a pomeleme na hrubší mouku (v mlýnku na obilí). Po příštím přísypání této suché mouky s klíčky do vlhké rýže se zázračná kultura opět probudí k životu a rýži promění v lahodnou laskominu. Sušenou a umletou pšenici můžete skladovat v neprodyšné sklenici i dlouhodobě.

Rýži promyjeme, zalijeme vodou a vaříme podle základního předpisu v poměru 1:1,2 až 1:1,5. Uvařenou rýži necháme trochu zchladnout a vmícháme do ní rozemletou naklíčenou pšenici (množství si určete podle chuti). Směs vložíme do pekární ETA DUPLICA VITAL a nastavíme teplotu 40 - 50 °C. Občas vařečkou promícháme a zkusíme sladkost. Celý proces sládnutí trvá asi 4 - 5 hodin. Když je rýže dostatečně sladká, proces fermentace ukončíme krátkým přejitím varem za stálého míchání. Zde je možné využít i program DŽEM nebo PEČENÍ. ▶◀

Naklíčená pšenice



Pšenice smíchaná s rýží před fermentací



Po fermentaci



## Slad'te přírodně

**Nejpřirozenější je obilný slad** – výtažek z naklíčeného obilného zrna, nejběžněji z rýže a ječmene (dobře znají „pivaři“). Je zdrojem vitamínu B6, niacinu a stopových prvků. Slady nepřecházejí rychle do krve, a tělo tak lépe udržuje vyrovnanou hladinu krevního cukru. Můžeme ho použít k přislazení nápojů, k přípravě pečiva, salátů apod.

**Med** – s ním zacházejme jako s lékem.

**Čistý javorový sirup** je přírodní sladidlo obsahující jednoduché cukry i řadu stopových prvků. Použít ho můžeme všude tam, kde se běžně používá rafinovaný bílý cukr.

**Sušené ovoce** je vhodné k přímé konzumaci. U nás jsou tradiční křížaly – sušená jablka, švestky nebo hrušky. Pokrájené nebo považené a rozmixované poslouží jako sladidlo při přípravě studených moučníků, koláčů a bábovek.

**Fermentování obilovin** - tradiční způsob k dosažení sladké chuti pocházející z dálného východu. Nejčastěji rýže nebo jáhly se nechají přírodně kvasit, tím dochází k rozkládání složitých cukrů na cukry jednoduché a vzniká přirozeně sladká chuť.

## JAK NA KYNUTÝ KOLÁČ BEZ KVASNIC?

### Potřebujeme:

#### Těsto

500 g pšeničné mouky  
700 g vařeného obilí (nejlépe jáhly)  
špetku soli  
cca 5 lžíc oleje (lisovaného zastudena, nejlépe slunečnicového)  
70-100 g kvásku  
vlažnou vodu dle potřeby  
spařené rozinky, slunečnicová semínka  
tvaroh ochucený rozinkami v rumu  
1 lžička škrobu (puddingu nebo maizeny), příp. citronovou kůru pro vůni  
ovoce – syrové nebo sterilované (strouhaná sladká jablka s meruňkami, hrušky se švestkami, strouhaná jablka s jahodami – takto kombinujeme v případě, že nechceme ovoce doslazovat cukrem)

#### Drobenka

100 g kokosu (nebo jiných hruběji pomletých oříšků)  
120 g kombinace kukuřičné, pohankové nebo ječné mouky (nemáme-li, použijeme pšeničnou)  
kvalitní rostlinný tuk (možno použít i slunečnicový olej)  
2 vrchovaté lžíce sladu (ječmenný nebo pšeničný), v případě nouze třtinový cukr  
špetku soli  
skořice nebo směs koření do perníku



# OVOCNÝ KOLÁČ Z KVÁSKU

### Příprava:

**Pro míchání a kynutí těsta v pekárně Duplica Vital volíme stejné nastavení programů jako při přípravě těsta na chléb.**

Nejdříve do pečicí nádoby na chleba vlijeme trochu vody, přidáme kvásek, trochu pšeničné mouky a promícháme. Postupně přidáme olej, dosypeme mouku, sůl, přidáme např. slunečnicová semínka a spařené rozinky, vařené obilí (ne horké) a tolik vody, aby po domíchání bylo těsto o něco řidší než na chleba.

Cukr do těsta nepřidáváme, není to třeba a s kváskem se příliš nesnese. Těsto necháme v pekárně kynout cca 4 hodiny na 26-28 °C. Při vyšší teplotě vykyne dříve. Jestliže těsto tzv. překyne, bude sice kyslejší, ale koláč je také chutný. Jemně nakyslá chuť připomíná tvaroh.

#### Než těsto vykyne, připravíme si drobenku:

V plecháčku rozehřejeme slad s tukem, vlijeme do misky s moukou a kokosem a spojíme. Přidáme i špetku soli, cca lžičku skořice nebo

směs koření a spojíme s hmotou. Dle potřeby dosladíme nebo přidáme tuk, aby nám vznikly drobné hrudky. Když děláme jablečný koláč, nahradíme kokos raději vlašskými ořechy.

Po vykynutí naneseeme těsto na větší plech (pomáháme si mokrou rukou) vyložený pečicím papírem, chutné je vymazat plech tukem a vysypat kokosem. Výška těsta je asi 1-1,5 cm. Pokud máme vodnaté ovoce, můžeme na těsto nanést vrstvu tvarohu rozmíchaného s maizenou, ochuceného citronovou kůrou, třtinovým

cukrem (ochuceným vanilkou), příp. ochuceného rozinkami v rumu atd. Na tvaroh navrstvíme ovoce, do kterého případně přidáme také trochu škrobu.

Koláč vložíme do dobře vyhřáté trouby a zapečeme těsto s ovocem cca 12-15 minut (dle výšky těsta a ovoce). Pak koláč vyjmeme a naneseeme vrstvu drobenky. Drobenku nanášíme až později, aby se zbytečně nepřepálila. Pečeme dalších 15-20 minut, ale již na nižší stupeň. Upečení koláče nám signalizuje příjemná vůně. ▶◀

## OŘECHY A SEMENA DŮLEŽITÝ ZDROJ ENERGIE

# OŘECHY A SEMENA

Ořechů, oříšků a semínek je spousta druhů a stejně tolik i způsobů jejich zpracování. Většina z nich vyniká svou specifickou vůní nebo chutí, které předurčují jejich používání. Získávají se z nich chuťově výrazné oleje nebo je můžeme konzumovat ve formě tzv. „mléka“ (mandlové, kokosové). Ovšem nejčastěji je přidáváme do nejrůznějších pokrmů.

### Můžeme je nejen pomlít...

...ale také opražit, nakrájet, nasekat, obalit v cukru, karamelu, čokoládě, medu, různých polevách nebo v soli. Možná byste se do nich neřekli, ale skvěle zesílí i chuť chleba a slaného pečiva a exkluzivní jsou v kombinaci se sýry, ovocem i zeleninou – především s celerem.

Ořechy jsou také zdrojem zdraví prospěšných tuků, bílkovin a minerálních látek, především pak hořčiku, který ruší podrážděnost, únavu a nervozitu. Pozor! Lidé s citlivějším nebo narušeným trávením by je měli konzumovat s kyselým ovocem. **Naše rada:** Skladujte je v dobře uzavřené nádobě nebo v mrazáku. Ořechy ztrácejí svoji typickou chuť a vůni a žluknou, když jsou déle vystaveny působení vzduchu.

### Do pokrmů i k naklíčování

Také suchá semena mají široké kuchyňské uplatnění. Obsahují velké množství zdraví prospěšného oleje a jsou zdrojem prospěšných živin. Přidávají se do těsta na zvýšení vláčnosti, na posypání pečiva, do salátů... Prostě všude tam, kde se používají ořechy.

Například: Sezamovými a slunečnicovými semínky, která mají oříškově nasládlou chuť, můžete v kuchyni nahradit ořechy.

Dýňovými semínky, bohatými na zinek a mangan, doplňte saláty všeho druhu a se semínky máku (obsahuje přes 40 % velmi hodnotného oleje) si dopřejte dobroty nejen s cukrem, ale i se solí.

Nezapomeňte na lněná semínka. K mání jsou hnědá a zlatá. Odborníci na zdravou výživu radí, abychom je konzumovali „povařená“.

**Naše rada:** Lze z nich připravit teplý nálev či odvar. Léčebné účinky lněného semínka jsou dobře známy – prověřila je staletí.

### Domácí lékárna

Naklíčená semena jsou jednou z nejbohatších forem potravy. Můžete je jíst v okamžiku, kdy se objeví nepatrný klíček. Po celý rok tak na dosah ruky máte nepřetržitý přísun přírodních vitaminů i minerálních látek.

**Naše rada:** Semínka, která jsou k tomuto účelu určena, kupujte jen v prodejnách zdravé výživy. ◀



NE PRO KAŽDÉHO  
JE MLÉKO ZDRAVÉANO ČI NE MLÉČNÝM  
VÝROBKŮM?**Mléčné výrobky jsou různé**

Mléko je zásadní zdroj všech tří základních živin (bílkoviny, tuky a sacharidy), vápníku a dalších důležitých minerálních látek. Obsah bílkovin je důležitý zvláště v případech, kdy v jídelníčku z různých důvodů vynecháváme maso. Mléko se konzumuje v různých úpravách a v bohaté škále chutí.

Avšak kravské mléko nebylo přírodou vyvinuto pro všechny a může být i zdrojem obtíží.

Nejčastěji přichází v úvahu projev nesnášenlivosti mléčného cukru - laktózy. Dalším možným důsledkem výživy kravským mlékem je alergie na bílkovinu mléka.

**Čím je nahradit?**

Vhodným produktem je snadno stravitelné sójové mléko, které bývá obohaceno o lecitin a zvýšené procento vápníku, ale má i další pozitivita - např. bílkoviny, které jsou díky úpravě dobře stravitelné a zabudovatelné do našeho organismu.

**Mléčné bio**

Přirozenou imunitu těla a rovnováhu organismu bychom měli udržovat mléčnými produkty s probiotickými bakteriemi. Jogurty a mléčné výrobky s probiotickou kulturou neobsahují lepek ani konzervační látky. Zdravější jsou zejména produkty s kratší dobou trvanlivosti a co v nejpřirozenějším stavu než ochucený light- ten bude obsahovat umělé sladidlo, aroma, barviva a zahušťovaadla.

**Naše rada:** Kupujte chemicky co nejčistší potraviny a suroviny, nejlépe v biokvalitě, a naučte se je správně zpracovávat. Ten nejkvalitnější jogurt je vyrobený doma z biopotravin.

**Když se řekne sýr**

Snad každý z nás si představí zdravou pochoutku nejrozmanitější druhů, chutí a vůní. Je to vlastně snadněji uchovatelná verze mléka, ze kterého se vyrábí. Základní surovinou pro výrobu sýrů je především kravské mléko. Sýry jsou zdravé, přesto mají i svá negativa. Rada z nich obsahuje značné množství tuku, cholesterolu či soli, nelze je proto doporučit

osobám trpícím nadváhou, vysokou hladinou cholesterolu, vysokým tlakem atd. Ovčí nebo kozí sýry jsou naopak nejvhodnější pro osoby trpící alergií na kasein (bílkovinu kravského mléka).

**Naše rada:** Pokud jste intolerantní na některou složku živočišného původu, vhodnou alternativou jsou sýry ze sójových bobů, např. tempeh a natto.

**Zdravější zásady**

Z důvodu nežádoucího zvyšování spotřeby tuku odborníci doporučují zařadit do jídelníčku mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku. Nízkotučné mléko a mléčné výrobky mají řadu předností. Především zakysané výrobky s nízkým obsahem tuku pod 2 % mají svůj podíl v prevenci nádorových onemocnění i srdečních a cévních chorob.

Co říci závěrem? Chcete-li zakusit, jaká je opravdová chuť mléka, vyzkoušejte bio mléčné výrobky. Bio potraviny jsou stále dostupnější a rozhodně přispívají ke zdravému životnímu stylu. Žít zdravě je jednoduché. ▶



## CHLEBEM PEČENÍ NEKONČÍ



# DOMÁCÍ JOGURT

**Potřebujeme:** 1 litr mléka, 25 ml přírodního jogurtu s živou kulturou

**Příprava:** Ideální je, pokud použijeme domácí kravské nebo kozí mléko, ale i BIO mléko je vhodný základ pro domácí jogurt.

Jeden litr mléka zahřejeme na min. 70 °C (čerstvé raději převařte), poté jej necháme zchladit minimálně na 50 °C. V trošce mléka dokonale rozmícháme jogurtovou kulturu - na jeden litr mléka použijte cca 25 ml čistého jogurtu obsahujícího živou jogurtovou kulturu. Dokonale rozmíchanou

kulturu vlijeme do zbytku mléka a vložíme do pekárný ETA DUPLICIA VITAL vyhřáté na 43-45 °C. Výroba jogurtu trvá asi 4-8 hod., záleží na množství použité kultury. Jogurt skladujeme v lednici, kde vydrží kvalitním až 5 dní.

Na závěr je nutno podotknout, že jogurt z kozího mléka bude pravděpodobně řidší než z kravského, neboť obsahuje méně bílkovin, zato je lépe stravitelný! Dále je

dobré uvědomit si, že jogurt by se neměl stát hlavním jídlem, ale dobře poslouží k ozdobě nebo k občasnému zpestření jídelníčku hlavně našich dětí. Doporučujeme raději kombinaci se zeleninovými saláty než se sladkým a ovocem.

Kvalitní jogurt lze i bez sladidel servírovat jako lákavý dezert. Pokud jogurt doplníte suchými plody a přidáte pár rozinek, určitě si pochutnáte vy i vaše děti. ▀ ▹



## TRADIČNÍ SÓJOVÉ SÝRY TEMPEH A NATTO



# TEMPEH

**Tempeh** pochází z Indonésie, kde je oblíbenou potravinou a odkud se jeho obliba rozšířila do celého světa. Základní surovinou pro přípravu tempehu jsou sójové boby, avšak způsob přípravy nemá se sýrem téměř nic společného.

Jedinou podobností je technika očkování ušlechtilou kulturou. Jedná se o bílý prášek, který obsahuje živou, ale spící kulturu plísně *Rhizopus oligosporus*. Tato plíseň žije v přírodě na listech banánovníku a ibišku. V Indonésii údajně stačí boby do těchto listů zabalit a vyčkat. I když u nás listy banánovníku ani ibišku nejsou zrovna nejhodnější, neházejme flintu do žita. Roli banánovníku nebo ibišku převezme pekárna. Stačí si jen obstarat potřebnou kulturu nebo kousek hotového sýru.

### Potřebujeme:

250g sójových bobů, 2 šálky vody, 2-4 lžice octa  
Kulturu tempehu nebo 5 dkg hotového sýru tempeh s živou kulturou,  
(tempeh lze koupit v obchodech se zdravou výživou)  
2-3 lžice mouky nebo škrobu (použijete-li kulturu tempehu)

### Příprava:

Večer vložíme boby do hrnce s octovou vodou. Ráno boby v nové octové vodě mírně povaříme a zhruba za 20 minut octovou vodu slijeme, necháme chvíli vystydnout a pak usilovným mnutím v dlaních oloupeme slupky. S trochou praxe nám to nezabere více než 5 minut. Oloupané boby ještě v mírně octové vodě trochu dovaříme. Boby musí být trochu tvrdší než pro normální konzumaci. Uvařené boby nasype na síto a necháme okapat. Mezitím v míse smícháme malinko kultury s troškou mouky. Když boby zchladnou na teplotu, že v nich udržíme ruku, posypeme je připravenou kulturou nebo hotovým sýrem tempeh a opatrně a pečlivě promícháme. Směs zatepla nasype do dvou mikrotenových sáčků, sáčky uzavřeme a vytvarujeme do podoby válečku nebo obdélníkové placky tlusté cca 2 cm. Vidličkou sáčky z obou stran řádně propíchneme, aby ke kultuře mohl vzduch, a vložíme do

pekárny ETA DUPLICA VITAL, kde udržujeme teplotu 28-32 °C. Tempehu se dočkáte za 22-24 hodin. Měl by se utvořit balíček bělavé barvy, který se při manipulaci nerozpadá. Nepříjemný zápach a slizký vzhled znamená, že se sýr nepodařil a konzumaci nedoporučujeme!

Hotový tempeh urychleně uložíme do chladu, aby kultura přestala být aktivní. Lze jej i zmrazit.

Vzhledem k vysokému obsahu bílkovin a hutné konzistenci bývá tempeh vhodnou „náhražkou“ masa. Pro vegany a makrobiotiky bude důležitou informací, že tempeh, stejně jako sójová pasta miso, obsahuje vitamín B<sub>12</sub>, který jinak tělo nemůže z čistě rostlinné stravy získat.

Nejdůležitější bezpochyby je, že dobře připravený tempeh výborně chutná. Lze jej konzumovat syrový, ale tepelnou úpravou se z něj dají vykouzlit jídla mnohem chutnější. ■ ◀

## NATTO

**Natto** je japonský fermentovaný výrobek ze sójových bobů s vysokým obsahem bílkovin, vápníku, železa, vitamínu B a enzymů napomáhajících trávení. Má zajímavou „vůni“, na kterou je třeba si zvyknout. V Japonsku se obvykle podává se sójovou omáčkou nebo rozmíchaný v misce s rýží. Zajímavé je jeho využití v čerstvých zeleninových salátech.

**Potřebujeme:** 2 šálky sójových bobů,  
kulturu natto nebo 10 dkg fermentovaného natta  
s živou kulturou

**Příprava:** Přírodní sójové boby namočíme do vody. Po čtyřech až šesti hodinách vodu slijeme a sóju přendáme do tlakového hrnce. Nesolíme. Zalijeme vodou, uvedeme do varu zatím bez pokličky a sbíráme pěnu a nečistoty z povrchu, včetně sójových slupek. Až se pěna přestane tvořit, hrnec přiklopíme a pod tlakem vaříme na mírném ohni 30-45 minut. Hrnec zchladíme pod studenou tekoucí vodou, sundáme pokličku a slijeme sóju do cedníku. Vychladlou a oschlou ji dáme do hrnce a smícháme s kulturou natto.

Jako náhražka poslouží 10 dkg fermentovaného natta z obchodu zdravé výživy. Musí se však jednat o natto, které je živé, tedy které neprošlo tepelnou úpravou.

Po smíchání přikryjeme hrnec těsnou poklicí a dáme fermentovat do DUPLICA VITAL s teplotou nastavenou na 39-40 °C, lze použít i zavařovací závitovou sklenici. Natto necháme v pekárně 22-24 hodin, aniž bychom pekárnou otevřeli. Pak jej vyndáme z pekárně, rozdělíme do vhodných nádob a uložíme do mrazáku nebo krátkodobě do lednice.



ZDRAVĚ A CHUTNĚ  
 S ETOU

# RECEPTY V RYTMU BIO

## ■ Tempeh na japonský způsob

### Potřebujeme:

tempehu 100 g na osobu \*  
 kvalitní olej na smažení  
 (nejlépe za studena lisovaný)  
 zázvorový kořen  
 pravou sójovou omáčku bez aditiv  
 rýži natural  
 jakoukoli čerstvou listovou zeleninu jako  
 přílohu

### Příprava: cca 40 min.

Dáme vařit rýži. Nejlepší je vařit ji v tlakovém hrnci, v jeden a čtvrt násobku vody, pod tlakem na mírném ohni 25 minut a nechat ji chvíli dojít. Tempeh nakrájíme na kostky velikosti sousta. Rozpálíme olej na smažení a kostky v něm dozlatova osmažíme. Osmážený tempeh odkládáme na ubrousek nebo odkapávací mřížku. Nastrouháme kus zázvorového kořene a v ruce nebo v plátněku vymačkáme šťávu. Tu smícháme s větším množstvím sójové omáčky, můžeme i trochu naředít vodou. Krátce osmažíme listovou zeleninu nebo ji uvaříme v páře a osolíme. Jednotlivé kostky namáčíme v omáčce a spolu s porcí zeleniny servírujeme na misce s rýží.

## ■ Pomazánka ze sójového syra tofu

### Potřebujeme:

1 tofu (sójový sýr)  
 3 lžice oleje (sezamového či olivového)  
 1-2 lžice umeocta \*  
 1 lžici jablečného koncentrátu nebo javorového sirupu  
 1 lžici hořčice (může být i křenová)  
 sůl, trochu pepře  
 cibuli

### Příprava:

Tofu nakrájené na kostky krátce povaříme (syrové je hůře stravitelné). Po částech ho namixujeme s třemi lžicemi oleje, přidáme ostatní ingredience a vytvoříme hladký krém, do kterého nakonec vmícháme na jemno nakrájenou cibuli. Pomazánka připomíná chuť tatarské omáčky, můžeme ji proto také přidávat do salátů např. z krátce povařených zeleniny jako mrkev, brokolice, syrová cibulka... Popustte uzdu svojí fantazii!

## ■ Čočková pomazánka

### Potřebujeme:

500 g vařené čočky  
 ½ – 1 celý plátek řasy kombi (luštěniny díky ní rychleji změknou a jsou stravitelnější) \*  
 3 lžice oleje  
 2 větší cibule, popř. papriky, kořenovou zeleninu  
 majoránku nebo šťávu z čerstvého zázvoru (dle chuti)  
 česnek (dle chuti)  
 sůl  
 sójovou omáčku nebo umeocet (slano-kyselé) \*  
 balíček uzeného tofu  
 mouku na zahuštění  
 sezamový nebo olivový olej na závěr (dle potřeby)

### Příprava:

Na cibuli osmahneme nastrouhanou kořenovou zeleninu, osolíme, přidáme vařenou čočku, nadrobno nakrájené uzené tofu a společně vaříme. Ochutíme umeocetem, solí, sójovou omáčkou a kořením. Chutná je kombinace majoránka a česnek, popřípadě zázvor a česnek, přidat můžeme i trochu kari nebo koriandru. Dle potřeby zahustíme moukou rozmíchanou ve studené vodě. Ke konci je možné přidat více oleje a vše namixovat, aby vznikla konzistence pomazánky. Lepší je však namixovat vždy jen trochu (na rychlou spotřebu) a ostatní nechat nemixované. Mixované potraviny se totiž rychleji okysličují, a tím pádem znehodnocují. Takto uvařenou čočku ještě horkou naplníme do menších sklenic, aby se zatáhlo víčko (tzv. švédské sterilování – teplota cca 80 °C). V lednici vydrží asi týden. Doporučujeme zakoupení varovacího zařízení - odsávajícího vzduch. Vyplatí se, protože nemusíte vařit stále čerstvé potraviny. Ve vakuu vydrží minimálně 3krát déle než běžně. Čočka lze použít jako příloha, ale i jako po-

mazánka, pak doporučujeme namazat chléb trochou rostlinného másla.

## ■ Pomazánka ze žlutého hrachu

### Potřebujeme:

500 g žlutého, nejlépe pūleného hrachu  
 1 proužek řasy kombi \*  
 5 větších cibulí  
 majoránku, sušenou petželovou nať, libeček  
 1/2 strouhaného celeru  
 1 kostku uzeného tofu  
 3 lžice sezamového nebo olivového oleje  
 sůl nebo shoyu, tamari, lze přidat i cayennský pepř apod. \*

### Příprava:

Hrách předem namočíme, alespoň na 4 hodiny. Vodu z máčecí raději slijeme, což je sice škoda, protože přicházíme o část vitamínů řady B, ale předejdeme tím nadýmání (ne každý luštění snáší dobře). Hrách dáme vařit do studené vody a během varu sbíráme pěnu. Dokud neseberete pěnu, raději hrnc nepřikrývejte, pěny je velké množství a přetekla by! Poté přidáme nakrájenou řasu kombi i s vodou, ve které se namáčela. Do téměř uvařeného hrášku vmícháme shoyu nebo teriyaki (tj. směs shoyu a různého koření - k dostání téměř ve všech bio prodejnách), sůl, koření a namixované nebo jenně nastrouhané uzené tofu. Rozehřejeme pánev, položíme na ni na kostičky nasekanou cibuli a přidáme nejlépe sezamový olej. Po osmahnutí cibulky na pánev přidáme i nastrouhanou kořenovou zeleninu a po změknutí vložíme hrachovou hmotu. Vše společně prohřejeme. Lze dle libosti dochutit i olivovým olejem, ale na tom nesmažíme cibulku! Horkou pomazánku doporučujeme plnit do závitových sklenek, u nichž se zatáhne víčko, v lednici vydrží i týden.

\* Všechny ingredience, které jsou vám v receptu neznámé, doporučujeme ochutnat. Zakoupíte je v prodejnách zdravé výživy.



## BROKOLICOVÁ POMAZÁNKA

### Potřebujeme:

- 1 menší brokolici
- 1-2 cibule
- 1-2 slabostěnné zelené papriky
- 100 g rajčatového protlaku
- 4 stroužky česneku
- sušenou saturejku
- 3 lžičce sezamového nebo olivového oleje
- 1 větší vařený brambor nebo kukuřičnou kaši na zahuštění

### Příprava:

Na oleji zpěníme cibulku, přidáme na plátky nakrájený česnek, nadrobno nakrájenou brokolici, papriku, saturejku a rajčatový protlak. Dusíme, v případě potřeby přidáme trochu vody, ale vždy se musí vyvařit! Je-li protlak kyselý, trochu přisladíme javorovým sirupem. Zchladlou hmotu umeleme (když se nemele, vydrží déle) na masovém strojku i s vařeným bramborem nebo

přidáme zmíněnou kaši. Dle chuti můžeme přidat olivový olej. Pomazánka je určena k rychlé spotřebě, protože mletá zelenina se rychle okysličuje. Opět doporučujeme ještě teplou směs dávat do závitových sklenek nebo ji uchovávat v nádobkách, ze kterých se dá odsát vzduch. Pokud netoužíme přímo po pomazánce, je lepší směs konzumovat nenamletou.

## STANDARDNÍ PEČENÍ



# NECHČETE BÝT MLYNÁŘEM?

Upéct si dobrý chléb není podmíněno kupováním obilných zrn, pořizováním domácího mlýnku na obiloviny a vlastnoručním mletím mouky. Z bohatého sortimentu v obchodech lze vybírat i z několika druhů chlebové mouky přímo určené k domácímu pečení.

Nemusíte mít obavu ani o dobrou kvalitu. Mlýny si kvalitu své mouky střeží za pomoci moderního technického vybavení a přísných technologických postupů. Už před zpracováním zrna si hlídají jeho kvalitu, zrna procházejí několika kroky čištění – odstraňování prachu, nečistot a kamenků. Jedním z kroků je i odstraňování zlomků zrn. Porušené části

zrn mohou být napadeny plísněmi a v případě jejich semletí s celými zrny mouku znehodnotí. Ze stejného důvodu se zrno dvoufázově zbavuje nejvrchnější obalové vrstvy a nečistot ulpívajících v rýhách. Důkladné čištění zrn zaručuje, že po semletí je mouka nejen bez příměsí nečistot, ale také je zbavena různých mikroorganismů. Mlýny kontrolují nejen kvalitu zrna před jeho přijetím ke zpracování, ale dříve, než putuje mouka do obchodů, projde i ta důkladným rozbořem.

Jen mějte na paměti, že i mouka stárne. Pokud budete používat vždy jen mouku čerstvou, můžete si být jisti, že je kvalitní. ■◀

### Postup přidávání surovin do pekárny

1. tekutiny - voda, mléko, jogurt, olej, ocet...
2. sypké suroviny - mouka, chlebové koření, bylinky, sůl...
3. droždí - pokud používáme čerstvé droždí, rozdrolíme ho

### Odměrování dalších surovin

Hmotnost droždí v 1 balíčku je stanovena na 10 g  
 1 šálek mouky obsahuje 148 g  
 1 šálek vody 250 g  
 1 malá lžička soli 6 g  
 1 malá lžička kvasnic 3,5 g  
 1 malá lžička zlepšovadla 2 g  
 1 velká lžička cukru 14 g  
 1 velká lžička sušeného mléka 6,48 g  
 1 velká lžička másla 16 g  
 1 vejce 50-60 g

Při odměrování odměrku zarovnejte. Do odměrky nesypejte jednu surovinu na druhou.

## MOUKY

### Typy mouky pod číselnými kódy

#### Pšeničné mouky:

- |        |  |
|--------|--|
| 00     | Pšeničná mouka hladká světlá   |
| T 400  | Pšeničná výběrová polohrubá  |
| T 405  | Pšeničná mouka polohrubá výběrová, je umleta ze zrna, které má odstraněny klíček a obal (otrubu), je nejsvětější, a tedy „nejméně“ celozrnná |
| T 450  | Pšeničná polohrubá (krupice)   |
| T 512  | Pšeničná pekařská speciál  |
| T 530  | Pšeničná mouka hladká světlá – pekařská speciál  |
| T 550  | Pšeničná mouka polohrubá světlá  |
| T 650  | Pšeničná mouka hladká polosvětlá   |
| T 700  | Pšeničná mouka světlá konzumní   |
| T 1000 | Pšeničná mouka hladká tmavá (chlebová)   |
| T 1050 | Pšeničná mouka chlebová  |
| T 1150 | Chlebová mouka   |
| T 1800 | Pšeničná celozrnná hrubá, celozrnná jemná  |

#### Žitné mouky:

obsahují určité procento lepku, toto procento je však nižší než u ostatních mouk.

- |        |                       |
|--------|-----------------------|
| T 500  | Žitná světlá          |
| T 930  | Žitná tmavá chlebová  |
| T 960  | Žitná chlebová        |
| T 1150 | Žitná hladká chlebová |
| T 1700 | Žitná celozrnná       |

RECEPTY  
NA CHLEBA

## ETA RECEPTÁŘ

■ **Bílý chléb**

Přibližná hmotnost chleba: 1 230 g

Voda: 500 ml  
 Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky  
 Cukr: 1 a 1/2 kávové lžičky  
 Krupice z tvrdé pšenice: 200 g  
 Mouka typu 550: 500 g  
 Droždí: 1 balíček  
**Program: 4 – TOUSTOVÝ**

■ **Ořechový a hrozinkový chléb**

Přibližná hmotnost chleba: 1 243 g

Voda nebo mléko: 350 ml  
 Margarin nebo máslo: 40 g  
 Sůl: 3/4 kávové lžičky  
 Cukr: 2 polévkové lžice  
 Mouka typu 405: 650 g  
 Suché droždí: 1 balíček  
 Hrozinky: 100 g  
 Drcené vlašské ořechy: 60 g  
**Program: 5 - RYCHLÝ nebo 6 – SLADKÝ,  
 10 – ULTRA RYCHLÝ**

**Doporučení:** Přidejte hrozinky a ořechy až po zaznění zvukového signálu na konci druhé fáze hnětení.

**Pozor:** Při použití programu SLADKÝ bude chléb lehčí. Použijte velikost 1 200g, protože jinak bude objem příliš velký.

■ **Italský bílý chléb**

Přibližná hmotnost chleba: 1 419 g

Voda: 570 ml  
 Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky  
 Rostlinný olej: 1 a 1/2 polévkové lžice  
 Cukr: 1 a 1/2 kávové lžičky  
 Mouka typu 550: 650 g  
 Pšeničná krupice: 150 g  
 Suché droždí: 1 balíček  
**Program: 4 – TOUSTOVÝ**

■ **Makový chléb**

Přibližná hmotnost chleba: 1 048 g

Voda: 375 ml  
 Mouka typu 550: 500 g  
 Pšeničná krupice: 75 g  
 Cukr: 1 kávová lžička  
 Sůl: 1 kávová lžička  
 Celý nebo mletý mák: 50 g  
 Máslo: 15 g  
 Nastrouhaný muškát: 1 špetka  
 Nastrouhaný parmezán: 1 polévková lžice  
 Suché droždí: 3/4 balíčku  
**Program: 5 - RYCHLÝ nebo 6 – SLADKÝ**

**Pozor:** Při použití programu SLADKÝ bude chléb lehčí. Použijte velikost 1 200 g, protože jinak bude objem příliš velký.

■ **Hrubý bílý chléb**

Přibližná hmotnost chleba: 956 g

Mléko: 350 ml  
 Margarin nebo máslo: 30 g  
 Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky  
 Cukr: 1 a 1/2 kávové lžičky  
 Mouka typu 1050: 650 g  
 Suché droždí: 1 balíček  
**Program: 2 - KLASIK**

■ **Podmáslový chléb**

Přibližná hmotnost chleba: 1 335 g

Podmáslí: 550 ml  
 Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky  
 Cukr: 1 a 1/2 kávové lžičky  
 Mouka typu 1050: 760 g  
 Suché droždí: 1 balíček  
**Program: 4 – TOUSTOVÝ**

■ **Sladký chléb**

Přibližná hmotnost chleba: 1 195 g

Čerstvé mléko: 400 ml  
 Margarin nebo máslo: 35 g  
 Vajíčka: 4  
 Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky  
 Med: 3 polévkové lžice  
 Mouka typu 550: 700 g  
 Suché droždí: 1 balíček  
**Program: 5 - RYCHLÝ nebo 6 – SLADKÝ**

**Pozor:** Při použití programu SLADKÝ bude chléb lehčí. Použijte velikost 1 200 g, protože jinak bude objem příliš velký.

■ **Celozrnný chléb**

Přibližná hmotnost chleba: 1 130 g

Voda: 500 ml  
 Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky  
 Cukr: 1 a 1/2 kávové lžičky  
 Mouka typu 1050: 600 g  
 Suché droždí: 1 balíček  
**Program: 3 - CELOZRNNÝ**

## RECEPTY NA CHLEBA

### Bramborový chléb

**Přibližná hmotnost chleba: 1 128 g**

Voda nebo mléko: 300 ml  
 Margarin nebo máslo: 25 g  
 Vajíčka: 1  
 Vařené šťouchané brambory: 150 g  
 Sůl: 1 kávová lžička  
 Cukr: 1 kávová lžička  
 Mouka typu 1050: 630 g  
 Suché droždí: 1 balíček

**Program: 5 – RYCHLÝ, 10 – ULTRA RYCHLÝ**

### Pivní chléb

**Přibližná hmotnost chleba: 1 255 g**

Voda: 225 ml  
 Pivo: 225 ml  
 Celozrnná pšeničná mouka: 280 g  
 Pohanková mouka: 180 g  
 Celozrnná mouka z pšenice špaldy: 180 g  
 Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky  
 Sezamová semínka: 75 g  
 Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky  
 Černý slad (ovesný slad): 10 g  
 Suché droždí: 1 balíček

**Program: 3 – CELOZRNNÝ**

### Hrozinkový chléb

**Přibližná hmotnost chleba: 1 208 g**

Voda: 350 ml  
 Margarin nebo máslo: 40 g  
 Sůl: 3/4 kávové lžičky  
 Med: 2 polévkové lžice  
 Mouka typu 405: 650 g  
 Skořice: 1 kávová lžička  
 Suché droždí: 1 balíček  
 Hrozinky nebo suché ovoce: 100 g

**Program: 5 – RYCHLÝ nebo 6 – SLADKÝ**

**Doporučení:** Přidejte hrozinky nebo jiný druh suchého ovoce až po zaznění zvukového signálu na konci druhé fáze hnětení.

**Pozor:** Při použití programu SLADKÝ bude chléb lehčí. Použijte velikost 1 200 g, protože jinak bude objem příliš velký.

### Cibulový chléb

**Přibližná hmotnost chleba: 1 350 g**

Voda: 500 ml  
 Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky  
 Cukr: 1 kávová lžička  
 Smažená cibule: 75 g  
 Mouka typu 1050: 750 g  
 Suché droždí: 1 balíček

**Program: 5 – RYCHLÝ, 10 – ULTRA RYCHLÝ**



### Jogurtový celozrnný chléb

**Přibližná hmotnost chleba: 1 250 g**

Voda nebo mléko: 300 ml  
 Jogurt: 200 g  
 Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky  
 Cukr: 1 a 1/2 kávové lžičky  
 Ocet: 1 polévková lžice  
 Celozrnná pšeničná mouka: 700 g  
 Suché droždí: 1 a 1/2 balíčku

**Program: 3 – CELOZRNNÝ**



RŮZNÉ DRUHY  
PEKÁRENSKÝCH POCHOUTEK■ **Barevný snídaňový chléb**

Přibližná hmotnost chleba: 1 070 g

Mléko: 330 ml

Mouka typu 405: 570 g

Cukr: 2 kávové lžičky

Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky

Sušené a hrubě nasekané švestky: 20 g

Křupavé mýslí: 75 g

Kokosové vločky: 1 polévková lžička

Másto: 35 g

Suché droždí: 1 balíček

Program: 5 - RYCHLÝ nebo 6 – SLADKÝ

**Doporučení:** Křupavé mýslí může být nahrazeno čokoládovým mýslí nebo vašim oblíbeným mýslí.

■ **Jogurtový chléb**

Přibližná hmotnost chleba: 1 228 g

Voda nebo mléko: 300 ml

Jogurt: 200 g

Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky

Cukr: 1 a 1/2 kávové lžičky

Mouka typu 550: 700 g

Suché droždí: 1 balíček

Program: 2 – KLASIK

■ **Rumový, hrozinkový a oříškový chléb**

Přibližná hmotnost chleba: 1 265 g

Mléko nebo voda: 350 ml

40% rum: 2 polévkové lžičce

Másto: 40 g

Celozrnná pšeničná mouka: 650 g

Jedlový med: 3 polévkové lžičce

Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky

Celá jádra vlašských ořechů \*: 60 g

Rumové hrozinky Schwartau \*: 75 g

Suché droždí: 1 balíček

Program: 5 - RYCHLÝ nebo 6 - SLADKÝ

**Pozor:** Při použití programu SLADKÝ bude chléb lehčí. Použijte velikost 1200 g, protože jinak bude objem příliš velký.

\***Poznámka:** Přidejte tyto ingredience až po zaznění zvukového signálu na konci druhé fáze hnětení.

■ **Francouzský sýrový chléb**

Přibližná hmotnost chleba: 1 280 g

Voda nebo mléko: 300 ml

Margarin nebo másto: 40 g

Celé vejce: 1

Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky

## Příprava těsta

Těsto lze snadno připravit pomocí našeho programu 9 - TĚSTO pro vaše další zpracování.

Ingredience přidejte až po zaznění zvukového signálu na konci druhé fáze hnětení. U programu 9 - TĚSTO se nerozlišují rozdíly ve velikosti pečeného pokrmu.

Cukr: 1 a 1/2 polévkové lžičce  
Granulovaný čerstvý sýr: 200 g  
Mouka typu 550: 700 g  
Suché droždí: 1 balíček  
Program: 2 - KLASIK

■ **Mandlový (amaretový) chléb**

Přibližná hmotnost chleba: 1 105 g

Mléko nebo voda: 200 ml

Amareto: 75 ml

Mouka typu 405: 500 g

Cukr: 1 polévková lžičce

Sůl: 1/2 kávové lžičky

Másto: 30 g

Mandlové listy: 75 g

Suché droždí: 3/4 balíčku

Program: 5 - RYCHLÝ nebo 6 – SLADKÝ

**Doporučení:** Namísto mandlových listů můžete použít i drcené mandle. Amareto může být nahrazeno mlékem nebo vodou.

**Pozor:** Při použití programu SLADKÝ bude chléb lehčí. Použijte velikost 1 200 g, protože jinak bude objem příliš velký.

## RŮZNÉ DRUHY PEKÁRENSKÝCH POCHOUTEK

### ■ Vaječný chléb

**Přibližná hmotnost chleba: 1 166 g**

Vajíčka: 3  
doplňená vodou nebo mlékem do: 400 ml  
Margarin nebo máslo: 35 g  
Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky  
Cukr: 1 a 1/2 kávové lžičky  
Mouka typu 550: 700 g  
Suché droždí: 1 balíček  
**Program: 5 – RYCHLÝ**

**Doporučení:** Nejprve našlehejte vajíčka v odměrném poháru, pak přidávejte vodu, dokud není dosažena požadovaná hladina. Chléb pečte ihned a konzumujte ho, dokud je čerstvý.

### ■ Bylinkový chléb

**Přibližná hmotnost chleba: 1 398 g**

Podmáslí: 550 ml  
Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky  
Másto: 20 g  
Cukr: 1 a 1/2 kávové lžičky  
Mouka typu 550: 760 g  
Čerstvá jemně nasekaná petržel nebo bylinková směs: 2 polévkové lžíce  
Suché droždí: 1 balíček  
**Program: 2 - KLASIK (okamžité pečení)**

### ■ Slunečnicový chléb

**Přibližná hmotnost chleba: 1 368 g**

Voda: 550 ml  
Másto: 40 g  
Mouka typu 550: 700 g  
Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky  
Cukr: 1 a 1/2 kávové lžičky  
Slunečnicová semínka: 50 g  
Suché droždí: 1 balíček  
**Program: 2 - KLASIK**

**Doporučení:** Slunečnicová semínka přidejte až po zvukovém signálu na konci druhé fáze hnětení. Můžete též použít tykvořá semínka. Opražte-li semínka na pánvi, bude chuť intenzivnější.

### ■ Rýžový chléb

- Uvařte rýži ve velkém množství vody a nechte ji vychladnout. Vodu, ve které se rýže vařila, schovejte a použijte ji později, jak je dále uvedeno (použít můžete i mléko).
- Můžete též přidat 2 až 3 polévkové lžíce hroznínek a 1 kávovou lžičku skořice.

- Větší bochník nemůžete péct, protože by se chléb stal lepkavým.

**Přibližná hmotnost chleba: 1 103 g**

Voda, ve které se vařila rýže: 350 ml  
Mouka typu 405: 650 g  
Rýže s kulatými zrny - syrová váha: 75 g  
Cukr: 3 kávové lžičky  
Suché droždí: 1 balíček  
**Program: 6 – SLADKÝ**

### ■ Mrkvový chléb

**Přibližná hmotnost chleba: 1 040 g**

Voda: 350 ml  
Másto: 30 g  
Mouka typu 550: 650 g  
Mrkev nakrájená na jemné kostičky \*: 90 g  
Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky  
Cukr: 1 a 1/2 kávové lžičky  
Suché droždí: 1 balíček  
**Program: 2 - KLASIK**

**\*Poznámka:** Chcete-li, můžete připravit i šťávu a přidat výtlačky v potřebném množství.

### ■ Kukuřičný chléb

**Přibližná hmotnost chleba: 950 g**

Voda: 300 ml  
Másto: 25 g  
Mouka typu 550: 540 g  
Kukuřičná krupice: 60 g  
Na kostičky nakrájená kyselá jablka se slupkou: 1  
Suché droždí: 3/4 balíčku  
**Program: 2 - KLASIK**

**Doporučení:** Těsto se obzvláště hodí pro výrobu chlebových rohlíčků s kůrou. Použijte program 5- RYCHLÝ + 9 - TĚSTO, připravte chlebové rohlíčky a upečte je v el. troubě.

### ■ Pizza chléb

**Přibližná hmotnost chleba: 1 022 g**

Voda: 375 ml  
Olivový olej: 1 polévková lžička  
Sůl: 1 kávová lžička  
Cukr: 1 kávová lžička  
Oregano: 3/4 kávové lžičky  
Parmezánský sýr: 2 a 1/2 polévkové lžíce  
Kukuřičná krupice: 100 g  
Mouka typu 550: 475 g  
Suché droždí: 3/4 balíčku  
**Program: 5 – RYCHLÝ, 10 – ULTRA RYCHLÝ**





RŮZNÉ DRUHY  
PEKÁRENSKÝCH POCHOUTEK■ **Cuketový chléb****Přibližná hmotnost chleba: 1 303 g**

Voda: 75 ml

Pšeničná mouka typu 550: 750 g

Jemně nařezaná syrová cuketa: 450 g

Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky

Cukr: 1 a 1/2 kávové lžičky

Suché droždí: 1 balíček

**Program: 2 - KLASIK****Doporučení:** Tento chléb je obzvláště chutný, je-li konzumován s trochou horkého olivového oleje.■ **Recept na směs pro dortový korpus****Ingredience pro dort o hmotnosti: 1 000 g**

Vajíčka: 4

Měkké máslo: 150 g

Cukr: 150 g

Vanilkový cukr: 1 balíček

Hladká mouka: 450 g

Prášek do pečiva: 1 balíček

**Program: 7 - DORT****Ingredience na obměnu základního předpisu:****Ingredience pro dort o hmotnosti: 1 000 g**

Drcené ořechy: 70 g

nebo čokoládové úlomky: 70 g

nebo kakaové vločky: 70 g

nebo loupaná a na (1 cm) kostičky nakrájená

jablka: 70 g

■ **Celozrnná pizza****Ingredience pro: 2 pizzy**

Voda: 150 ml

Sůl: 1/2 kávové lžičky

Olivový olej: 2 polévkové lžíce

Celozrnná pšeničná mouka: 300 g

Pšeničné klíčky: 1 polévková lžíce

Suché droždí: 1/2 balíčku

**Program: 9 - TĚSTO****Poznámka:** Rozestřete těsto, utvořte z něj kopečky a nechte je 10 minut uležet. Na těsto rozestřete šťávu na pizzu a požadovanou náplň. Pečte takto připravenou pizzu 20 minut.■ **Francouzské bagety****Přibližná hmotnost chleba: 1 020 g**

Voda: 550 ml

Sušené pšeničné kvasnice: 25 g

Sůl: 1 kávová lžička

Cukr: 1 kávová lžička

## Recepty pro dortové korpusy

Pekárnu chleba lze použít též na přípravu výborných dortových směsí. Jelikož pekárna pracuje s hnětacími háky namísto míchacím, dort je hutnější, ale chuť je stejná.

- Pečení dortu nelze předem naprogramovat.
- K základnímu předpisu lze přidat i další ingredience, záleží pouze na vaší fantazii. Zajistěte, aby daná množství nebyla překročena, protože jinak nastává riziko, že dort nebude dobře upečen.

Je-li kůra příliš tmavá, po asi 60 minutách stiskněte tlačítko START/STOP.

- Je-li dort již upečen, vytáhněte pečicí formu ze zařízení. Položte ji na vlhký ručník a nechte dort vychladnout ve formě asi 15 minut. Dort pak můžete uvolnit ve formě pomocí plastické škrabky na těsto a poté ho jemně vyjmout z formy.

Hladká mouka: 525 g

Pšeničná celozrnná mouka: 75 g

Suché droždí: 3/4 balíčku

**Program: 9 - TĚSTO****Poznámka:** Rozdělte těsto na 2-4 části, vytvořte dlouhé bochníkové tvary a nechte je 30-40 minut uležet. Na horním povrchu utvořte řadu šikmých zářezů a vložte chléb do elektrické nebo plynové trouby na upečení.■ **Preclíky****Ingredience pro počet preclíků: 12**

Voda: 300 ml

Sůl: 1/2 kávové lžičky

Hladká mouka: 540 g

Cukr: 3/4 kávové lžičky

Suché droždí: 3/4 balíčku

1 vajíčko (lehce našlehané) na rozestření, hrubozrnná sůl na rozestření. Naplňte formu všemi ingrediencemi s výjimkou vajíčka a hrubozrnné soli

**Program: 9 - TĚSTO**

- Předehřejte el. troubu na 230 °C.
- Rozdělte těsto na části a z každé části těsta vytvořte dlouhou tenkou roli.

- Utvořte preclíky a položte je na namaštěný ták na pečení.
- Potřete preclíky našlehaným vajíčkem a rozprostřete sůl.
- Pečte preclíky při 200 °C po dobu 12 - 15 minut v předehřáté troubě.

■ **Čokoládový dort****Ingredience pro dort o průměru: 26 cm**

Mléko: 275 ml

Sůl: 1/2 kávové lžičky

Vaječný žloutek: 1

Máslo nebo margarín: 20 g

Hladká mouka: 450 g

Cukr: 50 g

Suché droždí: 3/4 balíčku

Program: 9 - TĚSTO

**Poznámka:** Vyjměte těsto z formy a zpracujte jej. Z těsta utvořte kulatý nebo hranatý tvar a přidejte tyto náplně:

Roztavené máslo: 3 polévkové lžíce

Cukr: 100 g

Strouhanou skořici: 1 a 1/2 kávové lžičky

Rozdrcené ořechy: 90 g

Polevu v množství dle vaší libosti

**Poznámka:** Rozestřete máslo na těstu, dále si rozmíchejte cukr, skořici s ořechy v míse a rozestřete je na másle. Následně nechte těsto odležet 30 minut na teplém místě a pak jej upečte.■ **Francouzské rohlíky (croissanty)****Ingredience pro počet kusů: 14**

Vajíčka: 1

Doplňte vodou nebo mlékem na 225 ml

Máslo: 60 g

Sůl: 1 kávová lžička

Cukr: 2 polévkové lžíce

Hladká mouka: 400 g

Suché droždí: 3/4 balíčku

**Program: 9 - TĚSTO****Poznámka:** Vyjměte těsto z formy, hnětte jej, nechte odležet a pak jej znovu zpracujte. Přikryjte těsto a uložte ho v lednici na 30 minut. Následně vyválcujte těsto do čtverce a rozprostřete na něj (ale ne na okraje) roztavené máslo. Přeložte těsto třikrát (podobně jako dopis). Opakujte tento postup třikrát. Vložte těsto do plastického pytle a nechte ho nejméně 1 hodinu nebo i přes noc v lednici. Vyválcujte těsto do čtverce a rozřízněte na 18 čtverců. Každý čtverec pak diagonálně rozřízněte.

## TRPÍTE ALERGIÍ NA OBILOVINY? JSTE NA DIETĚ?



# PEČENÍ Z BEZLEPKOVÉ MOUKY

Použití kukuřičné, rýžové a bramborové mouky je vhodné pro osoby alergické na lepek, dále pro ty, kteří trpí maloabsorpčním syndromem nebo břišními nemocemi, protože tyto mouky obsahují kukuřičný, rýžový nebo bramborový škrob.

Také mouka z pšenice špaldy neobsahuje chemické přísady, protože pšenice roste na velmi chudé půdě a nevyžaduje žádné hnojivo. Špaldová mouka a mouka z prosa jsou také obzvláště vhodné pro alergiky.

Mouka z tvrdé pšenice je vhodná na bagety díky své konzistenci a může být nahrazena krupicí z tvrdé pšenice.

Všechny uvedené druhy mouky jsou vhodné na diety pro specifické výživné požadavky.

- Do pečicí formy přidejte předepsané ingredience receptů ve stejném pořadí, v jakém jsou uvedeny následující programy:

### (a) Pro chleby:

2 - KLASIK (tmavý) pro chléb se silnou kůrou  
5 - RYCHLÝ

10 - ULTRA RYCHLÝ (tmavý) pro chleby s tenčí kůrou

(b) Pro těsto, které se bude dále zpracovávat: Použijte program 9 - TĚSTO

(c) Pro sladké pečivo s pečicím práškem nebo s vinnou sedlinou použité jako činitel kynutí jedině program 7 - DORT, nebo 12 - DEZERT.

- Protože bezlepkové mouky nejsou vhodné pro předprogramování, začněte s postupem ihned po stisknutí tlačítka START/STOP.
- Tvoří-li se sedliny kolem krajů formy, otevřete během hnětení víko. Rozestřete mouku ve středu pečicí formy pomocí plastické škrabky na těsto a tlačte do těsta. Víko opět zavřete.
- Při pečení chleba s droždím vytáhněte hnětačí háky po posledním cyklu hnětení během

pomalého kynutí těsta. Jinak je můžete vyjmout až na konci pečení. V takovém případě zůstanou následně otvory v chlebu.

- Nalijte několik kapek oleje na těsto a rozprostřete je prsty nebo škrabkou. Olej je důležitý pro předejití přílišnému vykynutí těsta.
- Uzavřete víko a pokračujte v postupu.
- Upečený chléb nechte vychladnout na vhodné podložce (např. dřevěném prkénku).

Doporučuje se rozříznout vychladlý chléb na krajíce a zmrazit je v porcích, aby příliš rychle nevyschly. Chcete-li, můžete krajíce chleba opéct v topinkovači, aby dostaly čerstvě pečenou chuť.

Následující recepty mohou být připraveny buď pomocí prášku na pečení, nebo prášku připraveného z bezfosfátové vinné sedliny. Použijte balíček pečicího prášku namísto odpovídajícího balíčku suchého droždí.

## PEČICÍ SMĚSI

ETA  
DOPORUČUJE:



Při použití dodržujte návod na obalu směsí. Používejte program: 5 - RYCHLÝ, 10 - ULTRA RYCHLÝ, pokud výrobce nestanoví jinak.

I do pečicích směsí lze přidávat suché plody a koření – vždy po zvukovém signálu na konci druhého hnětení. Přidáte-li kmín, zkuste drcený – těsto více provoní.





### ■ Bezlepková směs pro výrobu chleba a chlebových housek i těstových korpusů

**Přibližná hmotnost chleba: 1 330 g**

Teplá voda: 570 ml  
Bezlepková mouka: 700 g  
Másto: 30 g  
Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky  
Suché droždí: 2 balíčky

**Program: 1-VITAL**

**Doporučení:** Těsto připravené na základě těchto ingrediencí s pomocí programu 9 - TĚSTO lze použít pro výrobu chlebových housek, pizzy nebo těstových korpusů.

### ■ Lehké dietní těsto pro přípravu chleba a chlebových rohlíků

**Přibližná hmotnost chleba: 1 348 g**

Teplé mléko nebo voda: 570 ml  
Bezlepková mouka: 700 g  
Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky  
Cukr: 1 a 1/2 kávové lžičky  
Velmi měkké másto: 40 g  
Suché droždí: 2 balíčky

**Program: 1-VITAL**

**Doporučení:** Těsto lze připravit pomocí těchto ingrediencí za použití programu 9 - TĚSTO. Toto těsto můžete použít na výrobu chlebových rohlíků.

### ■ Bílý chléb I

**Přibližná hmotnost chleba: 1 330 g**

Teplá voda: 570 ml  
Měkké másto: 30 g  
Bezlepková mouka: 700 g  
Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky  
Suché droždí: 2 balíčky

**Program: 1-VITAL**

### ■ Bílý chléb II

**Přibližná hmotnost chleba: 1 319 g**

Teplá voda: 570 ml  
Ocet: 1 a 1/2 polévkové lžice  
Bezlepková mouka: 700 g  
Sůl: 1/2 kávové lžičky  
Suché droždí: 2 balíčky

**Program: 1-VITAL**

### ■ Bylinkový chléb

**Přibližná hmotnost chleba: 1 325 g**

Teplá voda: 570 ml  
Ocet: 1 a 1/2 polévkové lžice  
Bezlepková mouka: 700 g  
Majoránka/oregano: 1 a 1/2 kávové lžičky  
Oregano: 1/2 kávové lžičky  
Sůl: 1/2 kávové lžičky  
Suché droždí: 2 balíčky

**Program: 1-VITAL**

### ■ Mléčný chléb

**Přibližná hmotnost chleba: 1 075 g**

Teplá voda: 500 ml  
Vajíčka: 1  
Cukr: 1 kávová lžička  
Sůl: 1 kávová lžička  
Bezlepková mouka: 500 g  
Suché droždí: 1 balíček

**Program: 1-VITAL**

### ■ Lehká dietní tmavá moučná směs pro chléb a těsto

**Přibližná hmotnost chleba: 1 230 g**

Teplá voda: 300 ml  
Celosmetanový jogurt: 170 g  
Bezlepková mouka: 700 g  
Sůl: 1 a 1/2 kávové lžičky  
Ocet: 1 a 1/2 polévkové lžice  
Cukr: 1 a 1/2 kávové lžičky  
Suché droždí: 2 balíčky

**Program: 1-VITAL**

**Doporučení:** Použitím mléka namísto vody lze také připravit těsto pro korpusy ovocných dortů pomocí těch samých ingrediencí a programu 9 - TĚSTO. Namísto octu použijte stejné množství mléka.

## KLASIKA, KTERÁ NESMÍ CHYBĚT V ŽÁDNÉ SPIŽCE

# DOMÁCÍ MARMELÁDA

**Marmeláda** - pochoutka, která by neměla chybět ve spíži žádné správné hospodyňky. Že jste marmeládu ještě nevařila? Podle našeho receptu to zvládnete určitě lehce a následně po celý rok můžete čerpat z vlastních zásob! Vlastnoručně udělaná marmeláda je totiž rozhodně zdravější než ta z obchodu. Obzvláště ji oceníme po skončení léta, kdy už se tolik nedostává čerstvého sezonního ovoce, a samozřejmě také o Vánocích, tedy v době, k níž patří pečení cukroví. Kdykoli stačí sáhnout do spíže nebo zajít do sklepa, vybrat tu správnou skleničku a hned máte po ruce náplň do nejrůznějších moučníků, cukrovinek, palačinek, lívanců nebo i ráno ke snídaní na pečivo...

Marmeládu můžete vařit jak z tradičních surovin, jako jsou švestky, rybíz, hrušky, meruňky, višně, jahody a mnohé další, tak z mnoha exotických druhů ovoce, mezi něž patří kiwi, limetky, pomeranče, banány či melouny, nebo třeba i z opomíjené dýně či cibule, která je v Evropě již léta oblíbenou přísadou do marmelád a džemů. Naším tipem je míse-

ní zdánlivě neslučitelných druhů ovoce. Získáte zcela novou a originální chuť a zároveň jedinečnou marmeládu, kterou v obchodě rozhodně jen tak neseženete! Vyzkoušejte meruňkovo- či broskvovo-banánovou marmeládu, marmeládu s jablky a kiwi nebo s jablky a mandarinkami nebo si vytvořte vlastní kombinace podle momentální chutě a nálady.

Za zmínku určitě stojí i to, že v domácí pekárně můžete kromě džemu a marmelády připravovat i chutné chutney, jehož příprava je podobná a které skvěle ochutí a ozvláštňují tak zdánlivě obyčejné pokrmy, jako jsou například topinky.

**Náš tip:** Pokud budete chtít třeba před návštěvou zaperlit, můžete vyzkoušet dezert podávaný ve špičkových francouzských restauracích: servírujte marmeládu s výraznou chutí (například jablečnou či pomerančovou) s ořechy, kvalitním vínem a sýry s modrou plísní. Vaši hosté budou jistě nadšeni.

Jak si tedy doma můžete připravit dobrou marmeládu? Není to nic těžkého... ▶◀



### Marmeláda z citrusových plodů

|                    |             |
|--------------------|-------------|
| Hmotnost marmelády | 1 500 g     |
| Šťáva z ovoce      | 1 000 g     |
| Cukr moučka        | 500 - 800 g |
| Pektogel           | 1 balíček   |
| Kyselina citrónová | 2 - 5 g     |
| Program:           | 8 – DŽEM    |



## PÁR RAD A DOPORUČENÍ



### Pár rad a doporučení pro začínající pekaře

- Pokud budete chléb připravovat častěji, doporučujeme pracovat s digitální kuchyňskou váhou např. od fy ETA.
- Všechny suroviny pečlivě zvažte, protože i malá chyba způsobí, že se těsto nemusí povést.
- Používejte jen suroviny čerstvé a před uplynutím jejich expirace.

#### Čím při pečení potírat chléb?

Voda s trochou octa  
- docílíme tak křupavé kůrky

Olivový olej  
- pečivo bude lesklé a bude příjemně vonět

#### Čím potírat slané a sladké pečivo?

Rozšlehané vejce  
- lesklá zlatá kůrka

Rozšlehaný vaječný žloutek  
- lesklá, tmavě zlatá kůrka

# PORADNA

**Pokud s pečením začínáte, nemusí být vše hned napoprvé, jak se patří. Co vše se může stát a co je příčinou?**

| Problém  | Příčina / řešení   |
|--|--|
| Těsto nakynulo příliš.....                       | Použili jste mnoho kvasnic nebo více vody.   |
| Těsto nenakynulo.....                            | Zapomněli jste přidat kvasnice, nebo jich dali málo. Může to být způsobeno také jejich špatnou kvalitou nebo špatnou kvalitou mouky. Přidali jste příliš mnoho ovoce, suchých plodů atd. |
| Těsto spadne při pečení.....                     | Příliš mnoho vody nebo mouka nemá dostatek lepkou.   |
| Vrchní část chleba je drsná.....                 | Měli jste příliš hutné těsto.  |
| Chléb je propadlý.....                           | Použili jste větší množství droždí nebo tekutiny.  |
| Chléb nejde dobře z formy.....                   | Nechte chléb trochu vychladnout a obraťte formu s chlebem dnem vzhůru, krátce zatřeste a nechte chléb vypadnout.   |
| Po vyklopení v chlebu uvízla hnětací ramena..... | Vyndejte je za pomoci háčku, který je součástí dodávaného příslušenství. Počkejte, až chléb vychladne.   |
| Kůrka chleba není křupavá.....                   | Nedostatečné propečení těsta, těsto bylo příliš řídké.   |
| Chleba chutná po droždí.....                     | Pokud používáte cukr, snižte jeho množství. Můžete zkusit přidat ½ lžice octa.   |
| Chléb má fádni chuť a vůni.....                  | Pravděpodobně jste použili málo soli a zapomněli na koření, bylinky.   |
| Chléb je cítit zatuchlinou.....                  | Mouka, kterou jste použili, byla stará.  |
| Boky chleba opadly a spodek je vlhký.....        | Chléb zůstal po upečení příliš dlouho v pečicí nádobě. Po upečení chléb ihned vyjměte.   |
| Chléb má hezký tvar, krásně voní a chutná.....   | Jste profici a výše uvedené vám není určeno.   |

#### Jak uchovávat chléb?

Nejllepší je zabalit ho do bavlněné utěrky nebo plátěného pytlíku, které chlebu umožní dýchat, a uchovájí ho tak měkký a chutný po několik dní.

A JEŠTĚ  
NĚCO NAVÍC

# RECEPTY BĚŽNÉ I NEVŠEDNÍ



## ■ DĚDOVA CHLEBOVÁ POLÉVKA S PIVEM

### Pro 4 osoby si připravíme:

250 g chleba, 1 cibuli, lžičku sladké mleté papriky, lžičku polévkového koření, 50 g sádla, 500 ml piva, 2 stroužky česneku, 2 celozrnné rohlíky, mletý bílý pepř, sůl, čerstvé bylinky na ozdobení.

### Příprava:

Chléb nakrájíme na tenké plátky, zalijeme 100 ml vlažné vody a necháme rozmočit. Oloupanou cibuli nakrájíme na jemno a v hrnci na sádle (oleji) dozlatova osmažíme. Přidáme papriku a ještě chvíli smažíme. Na cibulový základ nalijeme rozmočený chléb a při mírné teplotě vaříme asi 10 minut. Vzniklou chlebovou kaši propasírujeme přes síto, vrátíme ji do hrnce, zředíme pivem, přidáme utřený česnek, polévkové koření a chvilku vše povaříme.

Hotovou polévku dochutíme pepřem a solí a na talířích do ní vložíme osmažené kostičky rohlíků, případně celozrnné veko, a ozdobíme čerstvými bylinkami.

**Náš tip:** Pokud si nechcete ušpinit talíře, podávejte jednotlivé porce polévky v malém bochníku chleba. Seřízněte pokličku, bochník vydlabejte a do vzniklého prostoru můžete svým jedlíkům servírovat chutnou polévku. Takto připravené talíře můžete použít i na zeleninové krémy nebo gulášky. A v doma upečeném chlebičku budou chutnat ještě více.

## ■ PAŠTIKA Z KACHNÍCH JATER

### Pro 6 osob potřebujeme:

550 g jater, 200 g anglické slaniny v kuse, 150 g anglické slaniny jemně krájené, 30 g cibule, 100 g žampionů (není nutné), 4 vejce, 1-3 lžice koňaku nebo brandy, máslo, sůl, paštikové koření.

### Příprava:

Podusíme žampiony na troše másla. Než žampiony vychladnou, umeleme 500 g jater, slaninu, cibuli, přidáme 2 vejce a dva žloutky, dle chuti paštikové koření, přisolíme, přidáme vychladlé posekané žampiony a nahrubo pokrájený zbytek jater. Přidáme brandy, a pokud je směs příliš tuhá, přidáme rozehřáté máslo. Díky máslu bude paštika po upečení jemnější. Vše důkladně smícháme a necháme chvíli odpočinout.

Zapékací misku vyložíme plátky anglické slaniny, naplníme připravenou směsí, přikryjeme alobalem tak, aby pára mohla při pečení unikat, a pečeme ve vodní lázni minimálně 1 a ¼ hodiny (záleží na výšce zapékací misky). Po upečení necháme do druhého dne v lednici odpočinout.

Podávejte s čerstvými zemičkami. Pokud k paštice naservírujete i omáčku à la Cumberland, času stráveného v kuchyni nebudete litovat.

## ■ OMÁČKA à la CUMBERLAND

### Potřebujeme:

2 lžice francouzské hořčice, 3 lžice jemně strouhaného křenu, trochu muškátového oříšku, 200 g brusinkového kompotu, šťávu z půlky citronu, 5 lžic červeného vína.

**Náš tip:** Omáčka vám bude chutnat i ke zvěřině a svíčkové na smetaně místo brusinkového kompotu.

## ■ CELEROVÁ POMAZÁNKA S KREVTAMI

### Potřebujeme:

½ menšího celeru, 2 velká kyselá jablka, 1 plnotučný jogurt, 1-2 mističky přírodního žervé, sůl, bílý pepř, olivový olej, kapary, 100-150 g větších krevet.

### Příprava:

Celer očistíme, nahrubo nastrouháme, krátce podusíme na olivovém oleji – dbáme, aby zůstal křupavý, po vychladnutí přidáme hrubě nastrouhaná jablka (bez slupky), vmícháme jogurt a žervé, přidáme drobně nasekané kapary, případně přisolíme a přidáme trochu pepře. Vmícháme krevety, pomazánku ozdobíme pažitkou a ihned mírně vlhou podáváme s dobrým chlebem.

**Náš tip:** Servírujte s domácím chlebem pečeným v květináči.

A JEŠTĚ  
NĚCO NAVÍCRýžový salát s ovocem  
a rozinkamiPro 4 osoby budeme  
potřebovat:

150 g jasmínové rýže,  
2 banány, máslo, růžový grep,  
30 g rozinek, 30 g lískových  
oříšků nebo mandlí, 200 ml  
zakysané smetany, lžičku  
vanilkového cukru, 2 lžičce  
medu, citronovou šťávu

## Postup přípravy:

Rýži uvaříme doměkka, vmí-  
cháme lžičku másla a necháme  
vychladnout.

Do rýže postupně zapracuje-  
me další ingredience - kousky  
růžového grepu zbaveného  
bílé slupky, rozinky, posekané  
oříšky nebo mandle, banány  
pokrájené na kolečka a na  
závěr zakysanou smetanu, ve  
které jsme rozmíchali lžičku  
vanilkového cukru, dvě lžičce  
medu a šťávu z půlky citronu.  
Rýžovým salátem naplníme  
vhodné misky a dozdobíme  
podle vlastní kreativity.



## ■ CHLĚB PEČENÝ V KVĚTINÁČI

## Příprava:

Recept na těsto si vyberte z ETA receptáře. Doporučujeme bramborový nebo pивní chléb.

Potřebujeme nový čistě hliněný květináč, který objemem odpovídá přibližně 1/2 objemu pečicí nádoby  
pekárny. V pekárně zaděláme těsto dle receptu a necháme kynout.

Květináč důkladně umyjeme, nejlépe předem v myčce na nádobí, a před pečením ho na 1/2 hodiny celý  
ponoříme do čisté vody. Vnitřek květináče vyložíme pečicím papírem (bude to vyžadovat trochu zručnos-  
ti) a téměř až po okraj naplníme nakynutým těstem. Vršek těsta posypeme celým kmínem.

Květináč dáme do předem vyhřáté trouby na 160 stupňů. Při pečení se chléb vyklene nad okraj květiná-  
če a pečeme ho tak dlouho, dokud nemá hezkou barvu. Doba pečení je závislá na tvaru květináče.

Po upečení vyndáme chléb z květináče a postavíme na prkénko nebo ošatku. Po vychladnutí po výšce  
nakrájíme, vložíme zpět do květináče a servírujeme k polévce nebo s pomazánkou.

## POMAZÁNKY NEJEN SVAČINKOVÉ

Pomazánky nejsou časově náročné na přípravu a výborně se hodí jako rychlé pohoštění, ale také nám mohou zpestřit snídani. Jsou vhodné i jako svačina pro děti do školy. Výhodou pomazánek je nepochybně i to, že si je můžeme připravit do zásoby a uchovat v chladničce.

Základními surovinami může být kombinace tvarohu, rostlinného tuku, másla a přírodních sýrů – poměr můžeme stále měnit. Chuť pomazánky se dá vylepšit na jemno nasekanou cibulí, prolisovaným česnekem, nastrouhanou zeleninou nebo bylinkami, doladit ji lze i různým kořením - sladkou paprikou, mletým kmínem nebo kurkumou. Pomazánky mohou být připravené i na sladko. Stačí do tvarohu zašlehat na jemno nakrájené jablíčko, rozmačkaný banán, med nebo ovocný džem.

### Drožďová pomazánka

**Potřebujeme:** 3 kostky droždí, 2 lžíce másla, 1 cibuli, 3 vejce, pepř, sůl.

**Příprava:** Na jemno nakrájenou cibuli osmažíme dozlatova, přidáme droždí a mícháme, dokud se droždí nerozpustí - nesmí bublat. Nakonec přidáme vejce, osolíme a opeříme podle chuti.

### Pomazánka s křenem a jablkem

**Potřebujeme:** 60 g rostlinného másla, 120 g měkkého tvarohu, 20 g strouhaného křenu, 1 menší jablko, sůl, muškátový oříšek, cukr, šťávu z citronu.

**Příprava:** Máslo utřeme s tvarohem do pěny, mírně osolíme a přidáme nastrouhaný křen. Omyté jablko nastrouháme na hrubém struhadle (i se slupkou), pokapeme citronem a umícháme do pěny. Podle kyselosti jablka přidáme cukr a velmi malé množství nastrouhaného muškátového oříšku.

### Třená niva

**Potřebujeme:** 100 g másla, 100 g nivy, 100 g pomazánkového másla, 50 g mletých vlašských ořechů, mléko, nastrouhanou mrkev nebo celer.

**Příprava:** Nastrouhanou nivu utřeme s máslem, přidáme pomazánkové máslo, na jemno nastrouhanou mrkev (celer), ořechy, případně mléko na zředění. Vyšleháme v hladkou pomazánku, kterou můžeme třeba plnit jablka.



### CHUDÍ RYTÍŘI

**Pro 4 osoby potřebujeme:** 2 housky, 2 dcl červeného vína, šťávu z půlky citronu, 2 vejce, pikantní zavařeninu, strouhanou housku, máslo na smažení, cukr a skořici.

**Příprava:** Housku nakrájíme na silnější lístky, omočíme ve vlažném víně, pokapeme citrónovou šťávou, po dvou slepíme zavařeninou k sobě, namočíme v rozšlehaných vejcích, obalíme strouhankou a na másle dozlatova osmažíme. Zbylé víno svaříme s cukrem a skořicí, může být i citronová kůra, a před servírováním rytíře zlehka polijeme. Můžeme přizdobit čerstvou mátou a ovocem.



## I VY SI MŮŽETE UŽÍVAT DĚTSKÉHO NADŠENÍ



### Maminka mě naučila...

**Jednohubky desetkrát jinak**  
Z krajců tmavého celozrnného chleba vykrajovátky vytvoříme jakékoli zajímavé tvary, které opatrně potřeme ochuceným pomazánkovým máslem. Podle fantazie na ně naaranžujeme šunku, na hrubším struhadle nastrouhaný sýr a dokrásíme různými kousky zeleniny nebo ovoce.

### Sněhuláci na mlsání

Opravdu jednoduchý recept, který při výrobě pobaví nejen děti, ale i dospělé. Slané sněhuláky tvarujeme z lučiny a na zdobení - nos, oči, knoflíky - si připravíme různé tvary z mrkvičky a oliv. Sladké sněhuláčky si připravíme z tvarohu, který dosladíme podle vlastní chuti a dozdobíme jej lentilkami nebo sušeným ovocem. Sněhuláky servírujeme buď na slaných, nebo na sladkých sušenkách.



## PUSŤTE DĚTI DO KUCHYNĚ

Vaření si vyžaduje obecnostvo, a pokud možno nadšené. Kde hledat? Dobrou cestou je probudit plamínek kulinární vášně už u dětí. Chuť do vaření jim rozhodně nechybí a při kuchtění nepostrádají fantazii. Chybí jim však něco docela jiného - průvodce, který by byl po ruce. Využijte tedy dětské fantazie a nechte je tvořit. Děti totiž chtějí dělat všechno opravdově, nestačí jim „hrát si na vaření“.

### Co když vaříte s budoucím šéfkuchařem?

Už i nejmenší děti v kuchyni rády cokoli míchají a cítí se u toho nadměrně důležitě. Nechte je míchat těsto, které si samozřejmě dotvoříte podle svého. Vykrajovátka provětrejte i během roku. Vaší malí

pomocníci mohou vykrajovat z vyváleného těsta různé jednoduché tvary i patvary... Můžete spolu třeba přichystat zeleninový nebo těstovinový salát. Malý kuchtík natrhá listy salátu nebo promění zeleninu v kostičky, přichystané suroviny pěkně promíchá se zálivkou a je hotovo.

### Ve víru oslav

Starší ratolesti se zase rády předvedou při přípravě narozeninové párty. Nechte je připravit různotvaré jednohubky, veselé figurky, dozdobit narozeninový dort, namíchat koktejly a zmrzlinové poháry, připravit výzdobu, krásně prostřít... Tady se jejich dětská fantazie skutečně vydává. Kamarádům se pak mohou pochlubit svými kulinářskými i aranžérskými schopnostmi. ■ ◀

## ZE SBÍRKY VYZKOUŠENÝCH JÍDEL VYDANÉ ROKU 1910 PÉČÍ SPOLKU DOMÁCNOST, ČESKÉ ŠKOLY KUCHARSKÉ

# Z KUCHARKY NAŠICH BABIČEK

‡ Kuchařka a její oděv má v čistotě zápoliti s čistotou kuchyně, nádobí a kuchyňského prádla. Oděv její budiž čistý, zejména vždy její zástěrka dlouhá a široká, která nemá a nesmí míti spínadel, jelikož snadno by mohl špendlík padnouti do jídla. Vlasy má si přikrývati tenkým bílým čepečkem nebo sítkou.

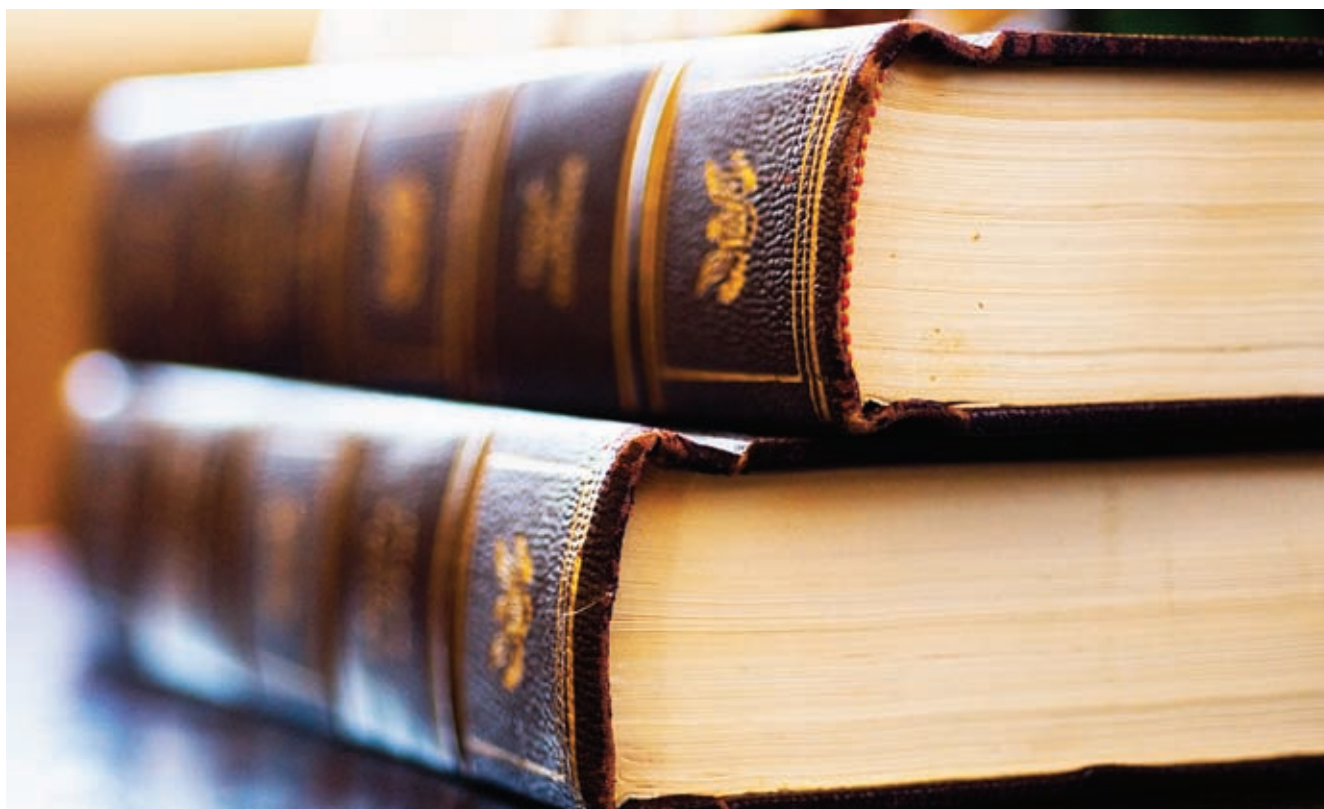
‡ V každé dobře zařízené a řízené kuchyni má býti též dostatek nádobí. Čím více, tím

lépe! Avšak neporušeného nádobí. Otlučené mísy, maštné při hmatu hrnky, zčernalé a prasklé vařečky, oprýskané pekáče, zašlé kotlíky a tak podobně škodí velice vaření dobrému.

‡ Čistých utěrek nesmí v kuchyni scházeti. O zařízení kuchyně nebudeme se zde rozepisovati, jelikož za našich dnů vzorné výstavy kuchyně v obchodech předních poučují názorně o pokroku průmyslu

v domácích. Mimoto pošle každý obchodník velmi rád na požádání ceník i se seznamem celé kuchyňské výbavy moderní, který bychom zde jen pouze opisovali. Přimlouváme se však vřele, aby české hospodyně více strojů kuchyňských si opatřovaly!

**Úryvek předmluvy desátého rozmnoženého vydání.** ◀



**Pečeme s Etou**  
Vydavatel: ETA, a. s.  
Poličská 444,  
539 01 Hlinsko  
Telefon: 469 802 111  
www.eta.cz

Produkce a grafické zpracování:  
Corporate publishing, s.r.o.  
www.copu.cz  
Redakce: Ota Reiss, Jarmila Tománková,  
Petra Reissová, Martina Dvořáčková  
Jazyková úprava: Petra Vychodilová

Design: Vladimír Trčka  
Client servis manager: Ditta Dvořáčková  
Foto: Vojtěch Vlk

Volně neprodejně

## JAK SE S NÁMI SPOJIT



### **ETA, a.s.**

**Linka pro zákazníky:**  
+420 844 444 000

**Kancelář Praha**  
Dykova 20  
101 00 Praha 10 - Vinohrady  
Telefon: +420 222 512 422  
e-mail: [eta@eta.cz](mailto:eta@eta.cz)  
[www.eta.cz](http://www.eta.cz)

**Zásilková služba ETA:**  
Telefon: +420 469 80 2603  
+420 469 80 2572  
+420 469 80 2196  
Fax.: +420 469 80 2483  
e-mail: [eshop@eta.cz](mailto:eshop@eta.cz)

**ETA Slovakia, s.r.o.**  
Stará Vajnorská cesta 8  
943 08 Bratislava  
Slovensko  
Telefon: +421 244 452 038  
Fax: +421 244 450 840  
[www.eta.sk](http://www.eta.sk)

[www.eta.cz](http://www.eta.cz), [www.eta.sk](http://www.eta.sk)

*eta*  
tady je doma

SEZNAM PODNIKOVÝCH PRODEJEN ETA, a.s.

**Brno:** Cejl 43, 602 00, tel. 545 246 531; **Brno - Královo Pole:** Palackého tř. 72/198, 612 00, tel. 541 246 493; **České Budějovice:** Široká ul. 1434/13, 370 01, tel. 386 350 136; **Děčín IV:** Prokopa Holého 813/12, 405 02, tel. 412 531 481; **Hlinsko:** Poděbradovo nám. 283, 539 01, tel. 469 311 322; **Hradec Králové:** Škroupova 469, 500 02, tel. 495 213 525; **Cheb:** Svobody 31, 350 02, tel. 354 433 160; **Jablonec n. Nisou:** Komenského 31, 466 01, tel. 483 384 080; **Jihlava:** Matky Boží 22, 586 01, tel. 567 330 647; **Liberec 4:** Revoluční 11, 460 01, tel. 485 100 501; **Náchod:** Kamenice 139, 547 01, tel. 491 433 799; **Olomouc:** 8. května 35, 772 00, tel. 585 551 142; **Ostrava - M. Hory:** 28. října 240, 709 00, tel. 596 626 478; **Praha 2:** Masarykovo nám. 6, 120 00, tel. 224 923 189; **Praha 3:** Seifertova 27, 130 00, tel. 222 544 544; **Praha 4:** Roztylská 2232 - OD Růže, 148 00, tel. 271 911 897; **Praha 8:** Thámova 183, 180 00, tel. 222 328 606; **Pardubice:** Jindřišská 2024, 530 02, tel. 466 615 730; **Prostějov:** Hlaváčkovo nám. 2a 4177, 796 01, tel. 582 330 379; **Trutnov:** Krakonošovo nám. 130, 541 01, tel. 499 818 780; **Uherské Hradiště:** Hradební 1306, 686 01, tel. 572 434 454; **Zlín:** Zarámí 4422, 760 01, tel. 577 042 215