

*Sana*  
SMART BREAD MAKER®

# NÁVOD K OBSLUZE

chytrá domácí pekárna



# Sana

GRAIN MILL®

Mouka začíná ihned po semletí oxidovat. To bohužel znamená postupný pokles výživových hodnot, takže když doma otevřete sáček s celozrnnou moukou, už dávno nemá původní obsah cenných látek. Jak mít po ruce vždy čerstvou nezávětralou mouku? Pořiďte si obilný mlýnek Sana, se kterým umelete hladkou i hrubou mouku z jakékoli suché obiloviny včetně kukuřice. 360wattový motor a extrémně odolné mlecí kameny semelou 100 g zrn během 1 minuty. Není nutné použít žádné přídavné a konzervační látky, navíc se díky nízké teplotě při mletí nezničí esenciální oleje a vitamíny. Výrobky z této mouky vyživují a uzdravují bílou moukou zmožené tělo.

#### BÍLÁ VS. CELOZRNNÁ MOUKA

Bílá mouka je oproti celozrnné ochuzena řádově o 60 % vápníku, 76 % železa, 85 % hořčíku, 78 % zinku, 77 % vitamínu B1, 80 % vitamínu B2 a 86 % vitamínu E.



## OBSAH:

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ	2
SANA SMART BREAD MAKER	3
OBSAH BALENÍ	4
PROGRAMY	5
DISPLEJ	6
OVLÁDÁNÍ PEKÁRNY A POSTUP ZADÁVÁNÍ PROGRAMŮ	7
PŘEHLED MINIMÁLNÍCH A MAXIMÁLNÍCH HODNOT PRO NASTAVOVÁNÍ HLAVNÍCH PROGRAMŮ	8
NASTAVENÍ ZÁKLADNÍHO RECEPTU PODLE NÍŽE UVEDENÝCH INGREDIENCÍ	10
ROZDĚLENÍ TEPLOT	15
NEREZ NÁDOBA	16
ÚSPORNÉ SKLENĚNÉ POKLIČKY	17
„TEMPEHOVAČ“ A JEHO VYUŽITÍ	19
TEPLOMĚR S ČASOVAČEM	25
TEPLOMĚR S VELKÝM TEPLOTNÍM ROZSAHEM	27
BAGETOVAČ A JEHO POUŽITÍ	27
NEPŘEHLEDNĚTE!	28
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	32
<b>MINIKUCHAŘKA</b>	<b>34</b>
ZAVÁDĚNÍ TRADIČNÍHO KVÁSKU	34
KVÁSKOVÝ CHLÉB	35
SLANÉ KVÁSKOVÉ PEČIVO	38
BEZLEPKOVÁ TĚSTA	42
A CO NA CHLEBA?	43
AMASAKÉ - DEZERT BEZ CUKRU	45
DOMÁCÍ JOGURT	46
SÝR TEMPEH - DAR TISÍCILETÍ!	47
TRADIČNÍ RECEPTY V ZÁPADNÍM STYLU	50
SÓJOVÝ SÝR NATTO	51
RECEPTY Z NATTA	52
POMALÉ VAŘENÍ A PEČENÍ JIŽ I V PEKÁRNĚ SANA	52
HARMONICKÝ TALÍŘ	54
ZÁRUČNÍ LIST	55

## DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

**Vypálení pekárny:** Dříve než začnete péci, nezapomeňte vypálit topné těleso uvnitř pekárny. V programu pečení č. 4 nastavte čas 15 minut a teplotu 180 °C. Pak postavte pekárnu s otevřeným víkem pod digestoř a zapněte start. Důrazně připomínáme s „otevřeným víkem“!

Dbejte, aby před použitím přístroje byla vždy dodržena tato základní bezpečnostní opatření:

1. Před použitím si pečlivě přečtěte všechny pokyny.
2. Zkontrolujte, zda napětí elektrické zásuvky odpovídá napětí zobrazenému na typovém štítku.
3. Zařízení nepoužívejte, pokud je poškozený kabel nebo zástrčka, pokud je přístroj porouchaný, upustili jste jej, či je jakýmkoliv způsobem poškozen. Vraťte přístroj výrobci nebo jej dopravte do servisního střediska k přezkoušení, opravě nebo úpravě elektrických či mechanických součástí.
4. Nedotýkejte se horkých povrchů. Použijte chyty a držadla nebo kuchyňskou čňapku.
5. Neponořujte kabel, zástrčku ani tělo přístroje do vody nebo jiné tekutiny. Mohlo by dojít k úrazu elektrickým proudem.
6. Přístroj odpojte ze zásuvky v případě, že není více hodin používán, když chcete odebrat jeho součásti a před čištěním.
7. Nenechávejte kabel viset přes ostré hrany nebo se dotýkat horkých povrchů.
8. Používání příslušenství, které není přímo doporučené výrobcem, může způsobit zranění.
9. Toto zařízení by neměly používat osoby (včetně dětí) s omezenými fyzickými nebo duševními schopnostmi, s poruchou vjemu nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí. Tyto osoby smí používat zařízení pouze pod dohledem zodpovědné osoby.
10. Nepokládejte zařízení na horký sporák nebo do jeho blízkosti, neumísťujte jej do rozehřáté trouby.
11. Dbejte maximální opatrnosti, pokud přemísťujete zařízení obsahující horký olej nebo jiné horké tekutiny.
12. Nedotýkejte se žádných pohybujících se nebo rotujících částí přístroje v průběhu pečení.
13. Nezapínejte přístroj dříve, dokud řádně neumísíte nádobu na pečení s ingrediencemi.
14. Nebouchejte do nádoby na pečení, abyste ji vyjmuli z pekárny. Mohlo by dojít k jejímu poškození.
15. Nevkládejte do pekárny materiály, které nejsou určeny pro pečení. Mohlo by dojít k požáru.
16. Nikdy nezakrývejte pekárnu ručníkem nebo jiným podobným materiálem. Teplu a páru musí z pekárny volně unikat. V případě překrytí nebo kontaktu s hořlavými materiály může dojít k požáru.
17. Vypněte pekárnu a všechny její funkce dříve, než ji odpojíte od zdroje elektrické energie.
18. Nepoužívejte zařízení k jinému účelu, než pro který je určeno.
19. Zařízení je vybaveno uzemňovací zástrčkou. Ujistěte se, že Vaše zásuvka je dobře uzemněna.
20. Zařízení není určeno pro venkovní použití.
21. Pokud je poškozen napájecí kabel, musí být z bezpečnostních důvodů vyměněn výrobcem, jeho servisním zástupcem nebo podobně kvalifikovanou osobou.
22. Toto zařízení není ovládáno dálkovým ovladačem.
23. Ušchovejte si tyto pokyny pro pozdější využití.



## SANA SMART BREAD MAKER

**Sana = Vaše „chytrá“ domácí pekárna pro zdraví i zábavu**



- 7 nastavitelných programů
- Možnost pečení malého i velkého chleba (0,5 až 1,7 kg)
- Nejpoužívanější programy jsou duplikované.
- Hnětače nemusejí zůstat v chlebu.
- Poradí si i s hnětením čistě žitných těst.
- Pečení možné bez „umělých“ přísad a díky nerezů i bez umělého teflonu
- Možnost zhotovit si přírodní tradiční kvásek
- Třírychlostní míchání
- Digitální termostat pro různá kvašení - s citlivostí po 1 °C!
- Dvoufázové kynutí pro tradiční přípravu kvásku a kváskových těst
- Třífázové pečení umožňující vlastní nastavení průběhu pečení
- Ohřev jídel s proměnnými teplotami
- Velký sortiment doplňkového příslušenství z nerezů, skla a keramiky
- Jednoduché „intuitivní“ ovládání
- Velmi nízká energetická spotřeba - cca 2 Kč i pro větší chleba!

Max. příkon:	cca 815 W
Rozměry:	š 40 x v 30 x h 24 cm
Hmotnost:	cca 10 kg

## OBSAH BALENÍ: (závisí na zakoupené variantě)

	<p>Pekárna Sana je ve 3 variantách: <b>BASIC – STANDARD – EXCLUSIVE</b> má nerezové chassis, pečicí prostor z pozinkovaného plechu, průhledný horní průzor a skleněná sensorová tlačítka</p>	<p><b>7,5 kg</b></p>
	<p>Al-teflonová nádoba a hnětače až pro 1,7 kg chleba</p> <p>Varianta: BASIC</p>	<p><b>0,5 kg</b></p>
	<p>Nerez nádoba + nerez hnětače až pro 1,7 kg chleba</p> <p>Varianta: STANDARD – EXCLUSIVE</p>	<p><b>1 kg</b></p>
	<p>„Bagetovač“ je složený ze stojánku z tvrdého kovu a dvou Al-teflonových plotének</p> <p>Varianta: EXCLUSIVE</p>	<p><b>0,5 kg</b></p>
	<p>„Tempehovač“ je nerez miska se sadou sklokeramických pokliček pro výrobu tradičních tempeh sýrů.</p> <p>Varianta: EXCLUSIVE</p>	<p><b>1 kg</b></p>
	<p>Úsporné parní skleněné pokličky</p>	<p><b>0,5 kg</b></p>

	Jehlový multiteploměr s alarmovou teplotou a hodinovým a minutovým minutníkem Varianta: EXCLUSIVE	---
	Jehlový teploměr  Varianta: STANDARD	---
	Malá + velká odměrka pro všechny typy + háček na vyjímání hnětačů z chleba	---
<b>CELKEM</b>	Minimální hmotnost cca	<b>10 kg</b>

Ke každé pekárně Sana nabízíme jedno balení kváskové kultury zdarma.

Pokud jste kváskovou kulturu s pekárníčkou neobdrželi, napište si o ni na [info@sanaproducts.cz](mailto:info@sanaproducts.cz).

## PROGRAMY

**Naučte se ovládat jediný program a ostatní již pro Vás budou hračkou!**

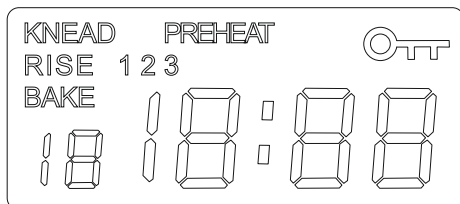
Č.	TYP PROGRAMU	PŘÍKLADY VYUŽITÍ
1	1. hlavní program	Chleba, těsta, bagety, mazance... (nastavení pro nejčastější recept)
2	2. hlavní program	Shodné s programem č. 1 (obvykle pro 2. nejpoužívanější recept)
3	3. hlavní program	Shodné s programem č. 1 (např. pro experimenty a speciální recepty)
4	Pečení	Samostatné pečení (např. na dopékání pečiva i pečení specialit)
5	Marmeláda	Možnost nastavení nejen pro marmelády, ale i sádlo či škvarky
6	1. kvašení	Třífázové kvašení - pro přípravu kvašených pokrmů
7	2. kvašení	Shodné s programem č. 6

## DISPLEJ

### FÁZE PROGRAMŮ

hnětení, předehřívání  
kynutí, 1, 2, 3  
pečení

číslo programu



### DALŠÍ POPIS

zámek kláves

4 velké číslice pro časy  
a teploty, např.:

10:25 (10 hod. 25 min.)

12 0 ° (120 °C)

### PAUZA + NASTAVENÍ

**ČASŮ A TEPLŮT** (zvyšování)  
podržení tlačítka po dobu  
1 s zapne/vypne pauzu

**NASTAVENÍ ČASŮ+TEPLŮT**  
(snižování)

podržení tlačítka klesá  
nastavení hodnot rychleji

### UKÁZÁNÍ TEPLŮTY

v běžícím programu  
(nenastavuje teplotu)

Držení 2s zapne/vypne  
hnětení  
(max. čas hnětení je 1,5 minuty)

### MENU

přepíná programy 1 - 7



### FUNKCE - KROKY

provádí jednotlivými kroky  
(fázemi) všech programů

### SVĚTLO / ZVUK

Rozsvítí nebo zhasne světlo -  
maximálně na 15 s

Držení 2 s vypne/zapne zvuk

### ZÁMEK KLÁVES

držení 2 s zapne/vypne  
zámek kláves

### START / STOP

Držení 2 s zapne/vypne  
program.

Krátký dotyk vrátí program do  
základní pozice + sečte čas.

- Zamčená tlačítka dovolují používat tlačítka "SVĚTLO" a "°C" i bez odemčení tlačítek.
- Po ukončení pečení se nadále měří čas. Pokud zapomeneme upečený chléb vyjmout nebo chceme nějakou hodinku počkat na jeho ochlazení, "pípne" pekárna každých 30 minut až do jejího vypnutí.

## OVLÁDÁNÍ PEKÁRNY A POSTUP ZADÁVÁNÍ PROGRAMŮ

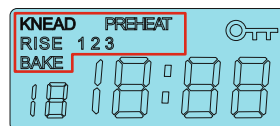
Zapojte napájecí kabel do zásuvky. Pekárna se automaticky zapne.



Stisknutím tlačítka Menu zvolte požadovaný program.



Tlačítko funkcí Vás postupně provede jednotlivými kroky při zadávání hodnot zvoleného programu.



Tlačítka „PLUS a MINUS“ zvyšujete/snižujete všechny hodnoty u jednotlivých programů.



V průběhu pečicího cyklu můžete pekárnu zastavit stisknutím a podržením tlačítka „PAUSE“ na 2 vteřiny. Opětovným stisknutím a podržením tlačítka pekárnu opět spustíte.



Krátkým stisknutím vrátíte hodnoty jednotlivých programů na výchozí hodnoty. Opětovným stisknutím ukončíte zadávání hodnot a sečte se celkový čas. Podržením tlačítka na 2 vteřiny spustíte zvolený a nastavený program.



**Vypnutý program:** Držení tlačítka 2 s uzamkne/odemkne tlačítka (klíč na displeji bliká 5 minut do uzamčení)

**Zapnutý program:** Držení tlačítka 2 s uzamkne/odemkne tlačítka natrvalo (klíč na displeji trvale svítí/nesvítí)

## PŘEHLED MINIMÁLNÍCH A MAXIMÁLNÍCH HODNOT PRO NASTAVOVÁNÍ HLAVNÍCH PROGRAMŮ

### PROGRAM Č. 1 + 2 + 3

Hlavní programy Program č. 1 Program č. 2 Program č. 3	POPIS PROGRAMŮ PEČENÍ	Časové nastavení OFF=0
Odložený start Předežívání	Nastavení začátku spuštění Nastavení teploty předežhřátí	0 – 10 hod 20 – 55 °C
Hnětení 1 (Knead 1)	Nastavení času hnětení Rychlost hnětení: P0=0 %, P1=10 %, P2=50 %, P3=100 %	0 – 15 min P=0, P =1, P =2, P=3
Kynutí 1 (Rise 1)	Nastavení času kynutí Teplota kynutí	0 – 5 hod 20 – 55 °C
Hnětení 2 (Knead 2)	Nastavení času hnětení Rychlost hnětení: P0=0 %, P1=10 %, P2=50 %, P3=100 %	0 – 15 min P=0, P =1, P =2, P=3
Kynutí 2 (Rise 2)	Nastavení času kynutí Teplota kynutí	0 – 5 hod 20 – 55 °C
Pečení 1 (Bake 1)	Nastavení času pečení + teploty pečení	0 – 2 hod 50 – 230 °C
Pečení 2 (Bake 2)	Nastavení času pečení + teploty pečení	0 – 2 hod 50 – 230 °C
Pečení 3 (Bake 3)	Nastavení času pečení + teploty pečení	0 – 2 hod 50 – 230 °C

*Každá funkce programu 1, 2 nebo 3 má 2 nastavovací kroky (např. čas + teplota).*



**Odložený start (nebo předeřívání)** se často používá u chlebě s rychlými kypřicími prostředky. U „zdravého“ pečení s přírodním kváskem se tato funkce nepoužívá, protože dlouhé přirozené kynutí je lepší než varianta odloženého startu. Navíc nasypaním mouky na vodu bez včasného zamíchání se směs stává nehomogenní. Dalším problémem u odloženého startu je také ztráta kontroly nad samotným hnětením i konzistencí těsta.

**Hnětení 1.** Nám se osvědčilo začít program až v druhém kroku – u rychlohnětení. Rychlohnětení je nejvyšší rychlost motoru (značeno jako výkon „P=3“). V tomto nastavení pekárna dokáže uhníst i nejobemnější těsto za pouhé 2 minuty! K tomu přidáme 1 minutu do rezervy, což je celkem 3 minuty. Tato pekárna umožňuje (pomocí tlačítka „ °C “) nezávislé zapnutí/vypnutí hnětení i v průběhu jakéhokoliv programu. Využije-li se u přípravy chleba ruční zapínání hnětení, není potřeba další hnětení v programu nastavovat. (Každé spuštění hnětení lze vypnout ručně nebo se vypne automaticky max. po 1,5 min.)

Jak se můžete přesvědčit, s tímto postupem není zapotřebí ani žádné speciální násypky! Další riziko poruch na zařízení automatické násypky je tedy zažehnáno.

Protože není problém počkat pár minut do konce hnětení, můžete hnětače ještě vyjmout. Jde vlastně o „dokonalejší“ systém sklopných hnětačů, protože nezůstávají v chlebu vůbec! Navíc se ani zde nemusíte obávat poruch sklápěcího mechanismu.

Další výhoda takového postupu je možnost uhlazení povrchu těsta namočenými prsty.

A pokud rádi pracujete se žitem, pak získáte možnost uhníst i 100% žitné těsto, přesto, že žito nemá vhodný lepek pro zpětné vtažení těsta na hnětače. Není totiž nic jednoduššího, než dřevěnou špachtličkou těsto ze stěn na hnětače přehodit. Díky rychlohnětení (P=3) můžete tímto „figlem“ uhníst do 3 minut žitné těsto!

A ještě jeden bod k výhodám rychlohnětení: kontrolované, asi 2minutové hnětení, má oproti asi 20 minutám hnětení u obvyklých pekáren mnohem menší opotřebení všech převodů a ložisek!

- Pro rychlohnětení (tj. nejvyšší výkon motoru „P=3“) nenastavujte delší čas než 3 až 5 minut, aby se nepřehřival nebo nepoškodil motor! Rychlé krátké hnětení = dlouhá životnost!

**Kynutí 1.** Kynutí je natolik variabilní, že je zde možnost nastavit rychlý proces s průmyslovými kypřidly, pomalé kynutí s přírodním kváskem i speciální dvoufázové kynutí.

**Hnětení 2.** Krátké prohnětení mezi kynutím 1 a 2 se u zdravého pečiva používá jen zřídka. I když se tak těsto stává živější, nakypřenější a hezčí, neznamená, že bude kvalitnější, protože další prokysličování způsobuje poškozování důležitých živin. Na občasné zákusky s velkými póry je ale tato metoda atraktivní.

**Kynutí 2.** Obvykle vynecháváme. Pokud by však pro některé kváskové recepty nestačilo 5 hodin u kynutí 1, pak lze u kynutí 2 pokračovat dalších 5 hodin. Kdo má hlubší znalosti o dvoufázovém kynutí, jistě bude tuto funkci využívat také.

**Pečení 1, 2, 3.** Třífázové pečení je u domácích pekáren novinkou, která nyní umožňuje volitelný průběh teplot při pečení.

## NASTAVENÍ ZÁKLADNÍHO RECEPTU PODLE NÍŽE UVEDENÝCH INGREDIENCÍ:

### **Příklad nastavení základního chleba v programu č. 1 - s úspornou pokličkou**

Nezapomínejte, že pro zhotovení základního chleba postačuje pouze mouka a voda. Ostatní ingredience jsou jen doplňky, které přidávejte přiměřeně! Dle výsledků doladujte.

*500 g vody, 700 g mouky, 150 g kvásku, 5 g soli, 2 lžičce oleje, koření a semínka dle chuti  
(pro rychlá průmyslová kypřidla nebo kvasnice upravte čas kynutí podle výrobce)*

Odložený start Předehřívání	OFF min OFF °C	OFF = 0 minut – funkce je vypnuta Při vypnuté funkci teplotu nenastavujeme
Hnětení 1 (Knead 1)	0:00 hod P = 0	Při ručním spouštění hnětačů zde čas nenastavujeme P 0 - rychlost motoru je vypnuta
Kynutí 1 (Rise 1)	2:00 hod 27 °C	Přibližný čas pro optimální množství kvásku Optimální teplota pro kvásek a kvásková těsta je 25-29 °C
Hnětení 2 (Knead 2)	OFF P = 0	0 minut – funkce je vypnuta Výkon (rychlost) motoru – vypnuto
Kynutí 2 (Rise 2)	2:00 hod 37 °C	Přibližný čas pro optimální množství kvásku Optimální teplota pro druhé kynutí těsta je 35-39 °C
Pečení 1 (Bake 1)	0:15 hod 160 °C	Pro zdravější přípravu nastavujeme nižší časy a pečicí teploty (u krátkodobého prvního pečení můžeme teplotu zvýšit)
Pečení 2 (Bake 2)	1:25 hod 150 °C	Díky „úsporné pokličce“ je závěrečný čas i teplota nižší a u menších chlebů je nutné hodnoty ještě úměrně snížit
Pečení 3 (Bake 3)	OFF min OFF °C	Čas u 3. pečení je zde vypnutý Při vypnuté funkci teplotu nenastavujeme
ČAS CELKEM	5 : 40	Tento chleba bude hotový za 5 hodin a 40 minut

## **Příklad nastavení základního chleba v programu č. 2 - bez úsporné pokličky**

Nezapomínejte, že pro zhotovení základního chleba postačuje pouze mouka a voda. Ostatní ingredience jsou jen doplňky, které přidávejte přiměřeně! Dle výsledků doladujte.

**500 g vody, 700 g mouky, 150 g kvásku, 5 g soli, 2 lžíce oleje, koření a semínka dle chuti**  
(pro rychlá průmyslová kypřidla nebo kvasnice upravte čas kynutí podle výrobce)

Odložený start Přehřívání	OFF OFF °C	OFF = 0 minut – funkce je vypnuta Při vypnuté funkci se teplota nenastavuje
Hnětení 1 (Knead 1)	0:00 hod P = 0	Při ručním spouštění hnětačů nemusíme čas nastavovat P 0 - rychlost motoru je vypnuta
Kynutí 1 (Rise 1)	2:00 hod 27 °C	Přibližný čas pro optimální množství kvásku Optimální teplota pro kvásek a kvásková těsta je 25-29 °C
Hnětení 2 (Knead 2)	OFF P = 0	0 minut – funkce je vypnuta Výkon (rychlost) motoru – vypnuto
Kynutí 2 (Rise 2)	2:00 hod 37 °C	Přibližný čas pro optimální množství kvásku Optimální teplota pro druhé kynutí těsta je 35-39 °C
Pečení 1 (Bake 1)	1:50 hod 150 °C	Pro zdravější přípravu volíme nižší teploty a delší časy pečení. S „úspornými sklíčky“ může být průměrná teplota pečení nižší
Pečení 2 (Bake 2)	0:23 hod 180 °C	Pro závěrečné pečení (cca 23 min) je nutné zvýšit teplotu, protože by se bez „úsporné pokličky“ čas pečení příliš prodloužil!
Pečení 3 (Bake 3)	OFF min OFF °C	Čas u 3. pečení je zde vypnutý Při vypnuté funkci teplotu nenastavujeme
ČAS CELKEM	6 : 13	Tento chleba bude hotový za 6 hodin a 13 minut

*Celkem 16 kroků pro nastavení jednoho receptu. Hodnoty doladte dle výsledků!  
Všimněte si, kolik energie se zbytečně propálí bez použití skleněných úsporných pokliček.*

**Nezapomínejte také, že „poslední slovo“ při ukončení pečení má teploměr!**

**Naměříte-li v nejjchladnější části chleba asi 95 °C, chleba je hotový (více v kapitole NEREZ NÁDOBA).**

**U malých chlebů (např. 0,5 až 1 kg) je nutné přiměřeně snížit teplotu a/nebo čas pečení. I to lze pohodlně zjistit jehlovým teploměrem!**

## PROGRAM Č. 4 – PEČENÍ A NÍZKOTEPLTNÍ PEČENÍ VE 3 FÁZÍCH

Pečení Program č. 4	PROGRAM - popis	Časové nastavení OFF=0
Pečení 1 (Bake 1)	Nastavení prvního času pečení + teploty pečení	0 – 5 hod 50 – 230 °C
Pečení 2 (Bake 2)	Nastavení druhého času pečení + teploty pečení	0 – 5 hod 50 – 230 °C
Pečení 3 (Bake 3)	Nastavení závěrečného času pečení + teploty pečení	0 – 5 hod 50 – 230 °C

*Celkem 6 kroků pro nastavení jednoho receptu - 2 kroky pro každou funkci.*

- Pokud jste zvládli nastavení prvního programu, máte také zvládnuté stejné programy 2 a 3 a současně i samostatné pečení v programu č. 4.
- Využití samostatného pečení je velmi široké – od pečení chlebů, pečiva či mazanců, až po speciální nízkoteplotní přípravu masa nebo zeleniny.
- Základní recepty pro nízkoteplotní pečení naleznete v minikuchařce, která je součástí tohoto návodu! Těšíme se i na nové recepty přímo od vás!
- V TÉTO VERZI PROGRAMU MŮŽETE I PŘI PEČENÍ ŘÍDŠÍCH KONZISTENCÍ VYUŽÍVAT RUČNÍ ZAPÍNÁNÍ HNĚTAČŮ!

## PROGRAM Č. 5 – MARMELÁDA (již je zde možná příprava sádla, škvarků apod.)

Marmeláda Program č. 5	PROGRAM - popis	Nastavení (0 = OFF)
Míchání + pečení 1	Nastavení času Nastavení teploty Rychlost hnětení: P=0, P=1 (10 %), P=2 (50 %), P=3 (100 %)	0 – 2 hod 50 – 230 °C P=0, P=1, P=2, P=3
Míchání + pečení 2	Nastavení času Nastavení teploty Rychlost hnětení: P=0, P=1 (10 %), P=2 (50 %), P=3 (100 %)	0 – 2 hod 50 – 230 °C P=0, P=1, P=2, P=3
Míchání + pečení 3	Nastavení času Nastavení teploty Rychlost hnětení: P=0, P=1 (10 %), P=2 (50 %), P=3 (100 %)	0 – 2 hod 50 – 230 °C P=0, P=1, P=2, P=3

*Celkem 9 kroků pro nastavení jednoho receptu - 3 kroky pro každou funkci.*

Velké rozšíření funkcí jsme umožnili i v programu pro výrobu marmelád. Potřebujete-li směs proměnlivě míchat či zahřívát, není problém. Můžete si zvolit nejen rychlost míchání od 0 do 100 %, ale i různé časy, a dokonce i průběhy teplot při zahřívání. **Novinkou** je i možnost přípravy „šťavnatých či křupavých“ škvarků a sádla - oblíbené recepty labužníků!

**Dobrá rada:** Pokud lze, překryjte pečící nádobu skleněnými pokličkami. Nebude tak docházet k většímu srážení páry uvnitř pekární. Navíc ušetříte i velkou část energie, protože nemusíte nastavovat příliš vysokou teplotu pečení.

Příklad jednoduchého nastavení marmelády v programu č. 5		
Míchání + pečení 1	15 minut 190 °C P=0	1. krok - nastavení času předeřívání 2. krok - teplota předeřívání 3. krok - míchání je vypnuto
Míchání + pečení 2	60 minut 170 °C P=1	4. krok - čas ohřívání 5. krok - teplota ohřevu 6. krok - míchání 1 je 10 %
Míchání + pečení 3	30 minut 50 °C P=0	7. krok - čas chladnutí 8. krok - minimální teplota 9. krok - hnětače jsou vypnuty

## PROGRAM Č. 6 + 7 – FERMENTACE = KVAŠENÍ = RISE

Fermentace (Kvašení) Program 6 Program 7	PROGRAM - popis	Časové nastavení OFF=0
Kvašení 1	Nastavení času Teplota kynutí (rozlišení 1 °C) Nastavení rychlosti zahřívání (max=t5)	0 – 20 hod 20 – 100 °C t1, t2, t3, t4, t5
Kvašení 2	Nastavení času Teplota kynutí (rozlišení 1 °C) Nastavení rychlosti zahřívání (max=t5)	0 – 20 hod 20 – 100 °C t1, t2, t3, t4, t5
Kvašení 3	Nastavení času Teplota kynutí (rozlišení 1 °C) Nastavení rychlosti zahřívání (max=t5)	0 – 20 hod 20 – 100 °C t1, t2, t3, t4, t5

*Celkem 9 kroků pro nastavení jednoho receptu - 3 kroky pro každou funkci.*

### **Co je rychlost zahřívání t1, t2, t3, t4 a t5?**

Budete-li zahřívát větší objem potravin (např. různá těsta nebo větší nádoby s jogurtem), můžete pro začátek nastavit rychlejší ohřev t2, t3 nebo t4 a po zahřátí teprve t1. Předejdete tím velkým teplotním výkyvům, které by trvalý rychlý ohřev způsobil.

T1 je určena spíše pro udržování přesné teploty - kolísání je zde pouze asi do +/- 1 °C.

T2 až t5 zase zajišťuje rychlejší ohřev, ale kolísání teplot je pak mnohem vyšší!

Proto se nastavují spíše pro rychlejší počáteční ohřev, větší objem potravin nebo pro vyšší kvasné teploty - cca nad 40 °C. Vyšší teploty (nad 40 °C) by nemusela pekárna s nastavenou hodnotou „t1“ dosáhnout.

**Pro srovnání:** t1 = 15W, t2 = 30W, t3 = 60W, t4 = 120W, t5 = 240W!

### **Maximální délka času:**

U programu 6 a 7 můžete nastavit až 3 x 19:59 - tj. téměř 60 hodin!

Při spuštění se ale odečítá čas vždy jen jednoho ze tří bloků, jehož číslo na displeji bliká (1, 2 nebo 3).

Není-li ještě program spuštěn, ukazuje displej součet časů všech tří bloků.

Přesáhne-li ale tento součet maximální možnost displeje 19:59, bude blikat jen první nesouhlasná číslice – tj. „1“0:00. (Příklad celkového součtu časů před spuštěním: 9:55 = 9hod: 55min, 18:20 = 18hod: 20min, 0:12 = 0hod: 12min, blikající „1“:30 = „?“hod: 30min. ...)

**Dobrá rada:** *! zde doporučujeme překrýt nádoby s fermentujícími potravinami vhodnými pokličkami.*



## ROZDĚLENÍ TEPLOT

Teplota pečicího prostoru ve °C	Použití teplot	Měření teplot
min = 20 °C	Nastavení nízkých teplot s jemným rozlišením po 1°C. Program č. 1+2+3	Vystavování potravin obsahujících vodu teplotám kolem bodu varu zapříčiní tvorbu páry, která rychle absorbuje teplo, a díky tomu skutečnou teplotu v pečicím prostoru nenaměříme.
30		
40		
50		
55		
20	Teploty pro speciální recepty s jemným rozlišením po 1°C. (kvasné teploty, ohřev jídel, nízkoteplotní úpravy...)	Abychom proto vyšší teploty pečení nemuseli nazývat slovy („nízká, střední nebo vysoká“), použili jsme pro měření tekutinu bez obsahu vody - tím byl olej! V oleji jsme totiž mohli měřit reálné teploty až do uvedené výše 230 °C!
30		
40		
50		
60		
70		
80		
90		
100		
50		
60		
70		
80		
90		
100		
110		
120		
130		
140		
150		
160		
170		
180		
190		
200		
210		
220		
max = 230 °C		

## NEREZ NÁDOBA

### pro hnětení, kynutí a pečení ve víceúčelové pekárně

I když je nerez ocel více přílnavá než teflon, nemusíme se obávat připečení chleba k nádobě, a to i v případě jejího nevymazání tukem. Podmínkou je zřít se nezdravých návyků rychlého pečení. Při něm dochází ke „spalování“ a vzniku karcinogenních uhlovodíků včetně silné, tvrdé vrstvy po celém povrchu chleba. Podobné vlastnosti tkání (hlavně cév a srdce) jsou dnes hlavní příčinou vzniku nebezpečných chorob. Chléb je jednou z hlavních potravin, a proto volme nižší teplotu a dlouhý čas pečení - nebo raději „paření“.

**Pozor, úspěšné pečení v nerez** je podmíněné nastavením teploty max. do 140 až 160 °C! (Krátkodobé vyšší teploty u zahajování či ukončování pečení se tolerují.)

Minimální teplota pečení u malých chlebů je naopak 120-130 °C. Vyzkoušejte.

**Druhá podmínka** pro lehké vyjmutí chleba z nerez formy je, že v ní musí vychladnout! Aby vlhký povrch chleba rychle doschnul, vyklápíme chléb vlažný a mokrý „mázek“ nožem z povrchu setřeme. Po doschnutí a vychladnutí chleba uložíme.

**Pozor u menších chlebů**, které nelze péci na vyšší teploty a časy! Přesný čas vám vždy řekne jehlový teploměr – vysvětlení v textu u teploměru na následující straně!



**Nerez nádobu** pro multifunkční pekárníčky vyrábíme z nerezů určeného pro potravinářské účely. Složení materiálu zaručuje dlouhou životnost, a proto je spodní část s těsněními oddělitelná pomocí nerez šroubků, kvůli možnosti jejich výměny a čištění.

**Nerez nádoby mohou představovat vyšší riziko připalování** při používání nepřírodných kypřících prostředků, příliš cukru či jiných sladkostí. Nádobu není potřeba vymazávat tukem.



Po vyjmutí nerez nádoby z pekárně přehodte přes povrch utěrku a na ni položte skleněnou pokličku nebo neprodyšný sáček (nejlépe bio-sáček z rostlinných škróbů). **Tyto BIO sáčky jsou zatím málo známé.** Jsou z rostlin, samorozkladné a neuvolňují do životního prostředí jedovaté látky, jako se děje u plastů! Díky mikroporéznosti lépe odolávají tvorbě plísní. Po vychladnutí chleba vyklopte podle „druhé podmínky výše“.



**Paření** je nejšetrnější způsob přípravy. Neohrozí kvalitu chleba ani v případě, dojde-li k nechtěnému prodloužení účinku horké páry. Výhodné je i předpečení chleba v pekárně a poté „dopaření“ v hrnci. Dlouhodobě jsme testovali i kvalitu ložisek nádoby s horkou párou a nepoškodila se. A aby nestékala voda do nádoby, volte průměr hrnce alespoň 28 cm. **Pozor na to, aby se voda z hrnce neodpařila!** Minimální množství vody pro páru je asi 1 litr. I zde chleba vyjmeme z páry, dosáhne-li jeho střed asi 95 °C!



**Z nerez oceli jsme připravili i hnětací lopatky.** Nejenže se z nich už závadný hliník a teflon neatírá, ale jsou i mechanicky extrémně odolné. (Matné provedení se provádí pískováním - tedy bez chemické úpravy.)



Zjištění správné pečicí teploty provedete jednoduše tak, že zapichnete jehlový senzor do nejchladnější části chleba - tj. asi centimetr pod horní okraj chleba - a zkontrolujete, zda již teplota dosáhla asi 95 °C. Pokud používáte výhodnější „úsporné“ skleněné pokličky, bude zase nejchladnější část uprostřed.

## ÚSPORNÉ SKLENĚNÉ POKLIČKY

Jedná se o dvě poloviny překrývek formy z kaleného skla, které se pokládají na formu s kváskovým chlebem.

Tato „kouzelná sklíčka“, jak si již našla svůj název, vkládejte až po posledním míchání. Obvykle je to po prvních třech minutách hnětení. Lépe tak drží teplo ve formě ze zadržené páry. Povrch chleba je pak jemnější a čas pečení se zkrátí až o neuvěřitelnou jednu třetinu!



**Jeden z praktických způsobů vkládání:** Vezměte sklíčka tak, aby byla na sobě stranově i výškově obrácená a obě položte na jednu polovinu nádoby s uhněteným těstem. Pak uchopte horní polovinu za vyčnívající kuličku (pokud mají kuličku obě sklíčka, druhá je otočená směrem dolů) a přesuňte na druhou polovinu nádoby. Vyjímáme opačným postupem.



Budete-li měřit teplotu v chlebu, stačí posunutím skel do stran vytvořit uprostřed úzký otvor pro zasunutí jehly. Nastavením velikosti otvoru mezi „sklíčky“ lze také nechat unikat část páry, aby měl chleba sušší kůrku (tento „suchý“ způsob přípravy ale nedoporučujeme příliš často).



Po ukončení pečení je možno za ½ až 1½ hodiny nádobu vyjmout (i bez chňapky) a pod skla vložit utěrku, která se navlhčí vznikajícími kapkami a zabráni vysychání povrchu. Zapomenou-li se ale sklíčka v peci i 1-2 hodiny, ani tak chléb příliš neutrpí. Neodstraní-li se pokličky včas, budou kapky stékat na chleba. (Podle zarosené pokličky na obrázku je patrné, že se prostředí ve formě nevysuší a horký chleba rychle nevysychá.)

**UPOZORNĚNÍ:** Skla jsou tzv. chemicky kalena, přesto nedoporučujeme vystavovat je příliš velkým rozdílům teplot nebo používat pro vysoké stupně pečení! Rozehřátá skla nepokládejte ani na studené nebo mokré předměty!

**Má-li nádoba držadlo,** které by bránilo rovnému položení skleněných pokliček, odstraňte jej.

## Dnes už tedy máme 4 styly pečení chleba a pečiva:

1. **Klasicky v horkém suchém žáru bez formy** (těsto musí být ale pro udržení tvaru chleba hutnější, což je nežádoucí vlastnost pro zdravý styl stravování).
2. **Pečení ve formách**, které dovolují pracovat i s řidšími těsty a chléb pak stále drží tvar.
3. **Pečení ve formách s „úspornými pokličkami“**, které chléb ještě více zjemňují, významně zkracují čas pečení a uzavřený prostor nedovolí, aby povrch chleba přesychal.
4. **Pečení v páře**, jak jsme již popsali, je zvláště vhodné pro děti a nemocné.

## „TEMPEHOVAČ“ A JEHO POUŽITÍ

Jde o nový výrobek, který slouží pro ulehčení výroby tradičních sýrů tempeh. Jistě oceníte práci s pórovitými keramickými pokličkami, protože lépe než skleněné stabilizují vlhkost v misce s naočkovaným sýrem. Pokud se vám sýry daří (mají mít příjemný čistý vzhled, jemně voní po houbách, jsou bez barevných skvrn, černých teček a také nejsou mokré a mazlavé), pak teprve oceníte práci s keramikou.

Těm, kteří chtějí umět vše rychle a dobře, můžeme nabídnout speciální nabídku celodenních kurzů. Kdo ještě nemá s výrobou těchto sýrů a příslušných plísní žádné zkušenosti, neručíme za neúspěchy, a to ani za případné zdravotní problémy!

Bližší informace o probíhajících kurzech najdete na stránkách [www.sanapekarna.cz](http://www.sanapekarna.cz)



### Sada pro výrobu sýrů tempeh

Sestava pekárný Sana exclusive obsahuje také kompletní sadu na výrobu tempeh sýrů:

- 1/ nerez misku
- 2/ keramickou pokličku malou
- 3/ keramickou pokličku velkou
- 4/ skleněnou pokličku
- 5/ stojánek na bagetovač
- 6/ kokosový nebo rýžový kartáček
- 7/ multitempěr s alarmovou teplotou



Jedna miska je asi pro 500 g sýra. Minimální náplň pro menší keramické pokličky je cca do 250 g pro tzv. „bezkontaktní“ a 300-500 g „kontaktní“ techniku. Keramické pokličky větších rozměrů využíváme jen pro bezkontaktní zrání, mimo případu plné misky, kde poklička leží na sýru kontaktně.



Otvory uprostřed keramických pokliček (spolu s malou mezerou po obvodu) slouží nejen k potřebnému částečnému přístupu vzduchu, ale i k praktickému uchopení. Na obrázku je příklad tzv. kontaktní a bezkontaktní metody s menšími a většími keramickými pokličkami.



Abychom zabránili velkému přístupu vzduchu a také rychlému vysychání pórovité keramiky, překryjeme je částečně jednou skleněnou pokličkou. Současně se tak vytvoří 2 kryté průzory na pozorování sýra.





Každá poklička má otvor pro kabel k teploměru. Při častější výrobě je kontrola teploty v tempeh sýrech náročná, protože ve druhé polovině času zrání produkuje kultura nadměrné teplo a to vyžaduje jeho průběžnou korekci. K tomu slouží teploměr s alarmovou teplotou, nebo speciální USB-teploměr s termostatem, který při překročení nastavené teploty v sýru vypíná ohřev pekárný sám bez naší přítomnosti. V obou případech se hrot zapichuje přímo do sýra.

(V případě doplnění speciálního teploměru je

nutná osobní domluva, z důvodu přidělení USB konektoru k pekárně.)



Pokud vlastníte bagetovač, můžete jej využít také jako stojánek na misky. Před tím je ale nutné odstranit postranní držáky (viz modré šipky), aby se daly misky na stojánek postavit. (V některých případech lze misku mezi držáky zasunout i bez jejich odstranění.)

**Pořadí sestavy zdola:** Stojánek bagetovače (může být položena v horním nebo spodním patře), horní miska bagetovače, první miska s tempehem a keramickými pokličkami a skleněná poklička. Pokud máte dvě nerez misky, pokládá se druhá miska na první namísto skleněné pokličky, která přijde nejvýše (viz obr. výše). Sensor pak vedete v místě červené šipky.



Po nasypání luštěnin do misky se ujalo upravovat povrch navlhčenou keramickou pokličkou, protože se k luštěninám tolik nelepí.



Začátečníci mohou experimentovat s kratšími a nižšími tvary sýrů. V případě nezdaru pak nemusejí tolik litovat případných nezdařených děl.



Další výhodou pórovité keramiky je využití při skladování hotových sýrů. Hotový sýr se jednoduše rozkrojí napůl a vloží mezi vlhké keramické pokličky.

**Dobrá rada:** Po rozkrojení sýra spojte k sobě spodní „lepivější“ strany a pokličky přiložte na ty plochy sýra, které byly nahoře. Ty jsou sušší a nezalepují tolik póry keramických pokliček.



Sýr uchovávejte v podobě jakéhosi sendviče. V tomto stavu vydrží „živý“ sýr čerstvý i několik dní.

Zrání ukončujte nejlépe uložením ještě teplého zrajícího sýra do mrazničky – dokud jeho teplota neklesne pod +10 °C. Jen tak sýr „vypne“ vlastní ohřev a pak jej lze přendat do chladničky také s teplotou pod +10 °C (zchladit zrající sýr bez použití mrazničky je obtížné). Protože je kultura živá, sýr v lednici ještě velmi pomalu zraje.

**Mražení:** sýr lze kompromisně i mrazit, ale již bez keramických pokliček.



Abyste nemuseli keramické pokličky neustále navlhčovat, vkládejte je do bio organických sáčků. Ani v něm se nestává, že by produkt podlehl zkáze v důsledku vysrážené vody. Tato pórovitá keramika totiž saje volnou vodu (tedy i vysrážené kapky) z obou stran a udržuje vhodné prostředí jak v sýru, tak v sáčku.



Ukázka rychlého zarosení nesavých pokliček. Přestože se rozmohly plastové obaly, tradiční výroba je nikdy nepoužívala. Zde máte ukázky alternativ z ryze přírodních materiálů – jako je sklo, keramika, dřevo apod.



Po použití keramických pokliček nezapomeňte jejich povrch důkladně vykartáčovat (hlavně ty strany, které se dotýkaly sýra) a poté několik minut pokličky povařte. Používejte výhradně tvrdé přírodní kokosové nebo rýžové kartáče, jejichž obroušený vlas je zdravotně nezávadný!



## **Předmáčení keramických pokliček:**

Před použitím je potřeba pokličky navlhčit asi na 10-50 %. Výhodné je zvážit suchou a plně nasáklou pokličku a hodnoty např. vyřít do rohu pokličky. Bude-li hmotnost suché pokličky 200 g a plně nasáklé 220 g, pak 50 % vlhká bude 210 g.



## **Environmentální prohlášení o produktu**

- Materiál keramických pokliček tvoří jíly, kaolín aj. přírodní horniny.
- Plně nasáklé keramické destičky schnou při pokojové teplotě minimálně 1 den.
- Chraňte povrch před masnotou, nečistou vodou apod.!
- Pokud po čase přestanou keramické pokličky vodu sát, obruste povrch skelným papírem o zrnitosti cca 120.
- Keramické pokličky podléhají opotřebení a lze je dokoupit i samostatně.

## TEPLOMĚR S ČASOVAČEM

s alarmovou teplotou do 150 °C a velkým časovým rozsahem - od 1 sekundy do 99 hodin.

Tento teploměr s časovačem je určen pro kuchyňské potřeby i pro kutily.

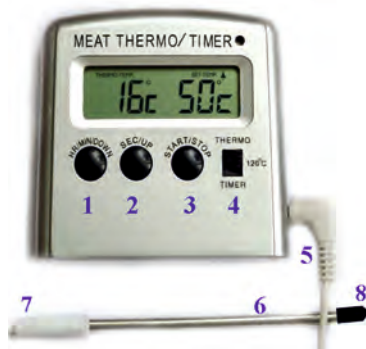
Teploty, které jsou mimo rozsah měření, se zobrazí na displeji jako „-“.

Rozsah měřených teplot je od -20 °C do +150 °C

Pro měření teploty slouží nerezové měřicí čidlo, připojené kabelem (5).

Při měření nad 70 °C vystavujte vyšším teplotám pouze kovový hrot, nikoliv plastové díly nebo kabely!

**Pozor!** Před měřením sundejte kryt hrotu (8). Pozor dejte i na pouzdro teploměru, není vodotěsné! Vodotěsné není ani ústí jehlice (7), a proto dbejte, aby se neponořilo do tekutiny. Např. v nádobě s vodou zajistěte jehlici kolíčkem ve svislé podobě tak, aby hladina nepřesáhla umělý návlek v ústí hrotu (7).



### Umístění a montáž

Tento teploměr s časovačem je možné postavit na stůl svisle či šikmo se stojánkem, nebo jej připevnit magnetickým držákem ke kovovým předmětům.

### Měření teploměrem a hlídání nastavené teploty do 150 °C

Zasuňte měřicí čidlo (jehla 6) do zdířky vpravo na pouzdru (konektor 5).

Tlačítkem 4 přepněte teploměr do pozice THERMO.

Tlačítky 1 a 2 nastavte teplotu, kterou chcete hlídat (hlídaná teplota musí být vždy vyšší než aktuální).

Tlačítkem 3 přepněte zvukové hlídání (místo symbolu „zvoneček“ se objeví symbol „vlnky“).

Tlačítka 1 + 2 současně stlačena zruší zvukové hlídání (symbol „vlnky“ se přepne zpět na „zvoneček“).

### Časovač - měření času odečítáním

Tlačítkem 4 přepněte teploměr do pozice TIMER.

Tlačítky 1 + 2 nastavte požadovaný čas k odpočtu (v rozsahu až do 99 hodin a 59 s.).

Tlačítkem 3 vypnete zvonění po odečteném čase, ale na displeji původní nastavení času zůstane.

Tlačítka 1 + 2 současně stlačena odpočet vypnou a vynulují.

## Výměna baterií

Baterie je umístěna v zadní části přístroje pod stojánkem - 1 tužková baterii typu „alkalická“ 1,5V.

## Bezpečnostní předpisy (platné pro všechny teploměry).

- Vzniknou-li škody nedodržením návodu k obsluze, zanikne nárok na záruku.
- Neodpovídáme za věcné škody, úrazy osob apod., které byly způsobeny nedodrčováním bezpečnostních předpisů.
- Nepoužívejte teploměr v blízkosti indukčních a vysílacích zařízení, jako jsou mobilní telefony, mikrovlnné a indukční trouby apod.
- Nevystavujte přístroj přímému působení slunečního záření, vysokým nebo příliš nízkým teplotám, vodě ani vlhkosti.
- Nevystavujte jej otřesům či nárazům a nepoužívejte jej v příliš prašném prostředí. Nepatří ani do rukou malých dětí.
- Hroty výměnných senzorů podléhají opotřebením, proto zabraňujte jejich přepalování nebo překlesání přívodního kabelu.

## Šetřete životní prostředí a dbejte na zdraví!

Nepotřebné baterie nenechávejte volně ležet. Hrozí nebezpečí, že by je mohly spolknout děti nebo domácí zvířata. Baterie kontrolujte, mohou vytéci a vytekly elektrolyt může způsobit poleptání pokožky a předmětů. Baterie nezkratujte a neodhazujte do ohně, hrozí nebezpečí exploze! Vybité baterie i elektrické přístroje jsou zvláštním odpadem a musí být s nimi zacházeno tak, aby nedošlo k poškození životního prostředí. K těmto účelům slouží speciální sběrné nádoby v prodejnách nebo ve sběrných dvorech.

## Údržba teploměrů (platné pro všechny teploměry).

Nepoužívejte k čištění žádné kapaliny nebo tekuté čisticí prostředky a chemikálie. Opravy přístroje mohou provádět pouze odborníci v autorizovaných servisech. Připomínáme, abyste **neponořovali** do tekutin horní část kovové jehly ani plastové tělo teploměru – nejsou vodotěsné.



## TEPLOMĚR S VELKÝM TEPLOTNÍM ROZSAHEM



Rozsah měřených teplot je od -50 °C do 200 - 300 °C (dle typu)

Pro měření teploty je k dispozici nerezový hrot

Při měření nad 70 °C vystavujte vysokým teplotám pouze kovový hrot, nikoliv plastový obal!

3 tlačítka: ON/OFF (zapnout/vypnout), °C/°F, HOLD (přidržení naměřené hodnoty)  
(V případě 4. tlačítka je možno odečítat minimální a maximální teplotu)

**Výměna a typ baterie:** na vrcholu těla teploměru je šipka ukazující směr otáčení krytky baterie. Pootočením (asi o ¼ závitu) krytku povolíte nebo uzavřete. Typ baterie je AG 13 (357 A) s napětím 1,5V.

## BAGETOVÁČ A JEHO POUŽITÍ



a/ sestavte drátěnou konstrukci bagetovače a podle obrázku vložte jednu nebo obě patra plotének.

b/ zhotovte si podle našeho (nebo jakéhokoliv jiného) receptu vhodné těsto, vytvarujte a položte na ploténky.

c/ vyjměte z pekárně pečící formu, konstrukci s těstem vložte do pečicího prostoru a zavřete víko pekárně.

d/ nastavte odpovídající hodnoty programu a poté pekárně spusťte.

e/ pečení kontrolujte teploměrem (i zde platí min. teplota 95°C uprostřed produktu) a podle naměřených hodnot upravte čas vlastního programu (nezapomínejte, že spodní ploténka peče rychleji a je nutné ji vyjmout dříve).

## NEPŘEHLÉDNĚTE!

- **Nikdy nespouštějte** žádný program bez vložení přiměřeně velkého produktu obsahujícího vodu do pečícího prostoru pekárný. Mohou se tak poškodit plastové díly víka, které jsou „chlazeny“ uvolněnou parou z produktu.
- **Tlačítkem funkce** (krokováním) vždy ukládáte do paměti poslední změnu nastavení každého kroku.
- **Všechny programy** zůstávají nastavené i po vypnutí přístroje.
- **Při náhlém vypnutí síťového napětí** běží program ještě minimálně 15 minut!
- **Přechází-li** spuštěný program na další funkce, ozve se krátké písknutí. Na závěr programu pískne dlouze.
- **Je-li v pekárně teplota** pod 5°C nebo je-li přerušeny vnitřní teplotní senzory: pekárna píská a na displeji se objeví „LLL“
- **Při přehřátí pekárný** (230-240°C) program vypne topení, pekárna píská a na displeji se objeví „HHH“
- **Pokud nechcete používat háček** na „vytrhávání“ hnětačů z hotového chleba (každý hnětač poškodí až 4 krajíce chleba), využívejte vždy „rychlouněnění“ (tzn. výkon motoru nastavte na „P3“) a hnětače poté vyjměte. Do 3 minut je tak možno uhníst i neobjemnější těsta, včetně „těžkých“ těst z čistého žita, kterým tak můžeme dřevěnou špachtličkou pomoci! Nemusíte se obávat ani vysoké rychlosti hnětačů, protože se jedná jen asi o dvojnásobnou rychlost oproti obvyklým pekárnám.
- **Odměrky** jsou již dnes pro majitele kuchyňských digitálních vah méně praktické. U každodenní přípravy základních pokrmů se díky funkci „tare“ (rychlé nulování) zvyšuje i rychlost přípravy. Měří-li váha s přesností na 1 gram, lze pohodlně navážít nejen mouku a vodu, ale i sůl, koření aj. ingredience.
- **Senzorová tlačítka** jsou velmi citlivá, a proto doporučujeme po spuštění programu klávesnici uzamknout. Tlačítka se mohou zamykat/odemykat i automaticky (v tom případě klíč na displeji chvíli bliká). Toto je zvláště výhodné, je-li pekárna v dosahu dětí, nebo pokud máte v kuchyni zvýšenou vlhkost. A protože má každý jiné vlastnosti i pokládání prstů, najděte si na tlačítku místo, které nejcitlivěji reaguje na váš dotek - např. na levém, pravém či vnitřním okraji symbolu tlačítka.

- **Průmyslové kvasinky, minerální a jiná urychlovací kypřidla.** Jak již název pekárny „Sana“ napovídá, nechceme doporučovat nepřírozená kypřidla či jiné urychlující techniky přípravy. Kvality zdravých příprav pokrmů nám zaručují pouze osvědčené a přirozené tradiční postupy!
- **Dbejte na správný výběr obilovin!** Má-li chleba špatné vlastnosti (např. je po upečení mazlavý nebo těsto při kynutí „padá“, zjistěte si nejdříve, zda používáte správnou mouku „pekařské (chlebové) kvality“. Nejčastěji se tento problém týká nejvíce používané pšenice. Nebude-li mít pšenice velmi dobrou pekařskou kvalitu, neheďte chybu v pekárně nebo jejích programech, ale u mlynáře, který za kvalitu muk zodpovídá!
- **Odměrování přísad:** Jeden z důležitých kroků přípravy chleba je správné množství ingrediencí. Proto Vám důrazně doporučujeme používat odměrku nebo odměrkovou lžičku pro zajištění přesného množství. Nesprávné množství přísad může chléb výrazně ovlivnit. Pokud vlastníte moderní kuchyňskou digitální váhu, nemusíte již odměrky používat a příprava Vašich receptů bude ještě rychlejší a přesnější!
- **Odměrování tekutých přísad:** Voda, čerstvé nebo sušené mléko by měly být odměřovány odměrkou. Vodorovnou hladinu v odměrce sledujte očima na úrovni hladiny. Odměřujete-li olej nebo jiné přísady, vymyjte pečlivě odměrku od jiných ingrediencí.
- **Odměrování suchých přísad:** Suché přísady přidávejte opatrně lžičkou do odměrky a poté uhladte nožem. Přebytečné množství poté odeberte nebo odsypte, mohlo by ovlivnit vyváženost receptu. Pokud potřebujete malé množství suché přísady, použijte odměrkovou lžičku. Přísada ve lžičce musí být zarovnaná (ne vrchovatá). I tento malý rozdíl může kriticky vychýlit vyváženost receptu.
- **Pořadí přidávání ingrediencí:** Vždy dodržujte pořadí přidávání ingrediencí do těsta. Obecně řečeno, pořadí je následující: tekuté přísady, vejce, sůl, sušené mléko atd. Kvasnice přidávejte výhradně do suché mouky a dbejte, aby nepřišly do kontaktu se solí. Po promíchání mouky lze přidat ovocné přísady apod. Pokud byste je přidali příliš brzy, mohla by chuť být znehodnocena příliš dlouhým mícháním. Nepoužívejte přísady podléhající rychlé zkáze, jako jsou vejce, ovocné přísady apod., pokud chcete využít funkci odloženého startu.

## -Vyjímání a vkládání nádoby:

Uchopte prsty okraj nádoby v některém rohu a tahem směrem nahoru uvolněte např. její pravou stranu. Současně se uvolní i druhá strana a nádobu můžete lehce vyjmout.



Při vkládání nasadte nádobu na unašeče ve středu dna pečícího prostoru a na pravé a levé straně přitlačte. Nezapadne-li forma na obou stranách, opět ji vyjměte, pootočte hřídelku hnětače a postup opakujte.

**Pozor:** Pokud je nádoba horká, nechte ji po upečení alespoň 30 min. vychladnout nebo použijte kuchyňské chňapky.

- **Teflonové a pozinkované povrchy** domácích pekáren a jejich příslušenství podléhají opotřebením. Opotřebením podléhají i ložiska nádob a převodové řemeny.

- **Některé části pekárny a příslušenství jsou vyráběny v malých sériích ručně.** Z tohoto důvodu mohou být patrné menší nedostatky v opracování, obalovém materiálu nebo designu. Přesto věříme, že budete spokojeni s jejich praktičností a délkou životnosti.

- **Mytí pečících nádob:** Nerezovou ani teflonovou nádobu nelze mýt v myčce na nádobí. Přestože potravinářská nerez ocel je velice odolná proti mechanickému i chemickému zatížení, není tomu tak u jejich stojánku s ložisky. Některé chemické čisticí prostředky ho doslova rozleptají!

**Dobrá rada:** Z praxe můžeme doporučit vnitřek nerez nádob příliš nečistit - nedrhnout do kovového lesku, protože kov pak méně ovlivňuje biochemickou hodnotu našich potravin. Laboratorní rozborů jasně ukázaly, že vitamíny ubývají z potravin tím více, čím jsou řídkší a styk s kovem dokonalejší. Tento jev se nejvíce týká tekutých potravin (omáček, mléka, nápojů apod.). Naopak biologická hodnota pevnějších struktur (různé placky, řízky či těsta) se při styku s kovem téměř nemění.

- **Vyjímání „zapečených“ hnětačů z chleba pomocí háčku** se používá jen u zvláštních receptů, nebo pokud hnětače zapomenete vyjmout po posledním hnětení. V tom případě otočte spodek chleba nahoru, zasuňte užší stranu háčku do otvoru od osy hnětače, hnětač zachyťte háčkem a vytáhněte.



**Doufáme, že s novými funkcemi naší pekárny budete objevovat nové recepty i Vy. Těšíme se na nové nápady, které nám můžete posílat i přes internet. Zvláště budeme vděční za recepty přímo od naší přírody – tedy za bio kvalitu!**

**I když lze již dnes spoustu zajímavých receptů najít i na internetu, nezapomínejte, že nejlepší recept na chleba sestává jen z mouky a vody! Ostatní ingredience jsou obvykle pro naši chuť a oči, nikoliv pro zdraví.**

## Správná likvidace produktu:



Toto označení znamená, že tento produkt nesmí být v zemích EU likvidován spolu s běžným domovním odpadem. Aby nedošlo ke škodám na životním prostředí nebo lidském zdraví v důsledku nekontrolované likvidace odpadu, předejte produkt zodpovědně k recyklaci, abyste podpořili opětovné použití materiálových zdrojů. Pokud chcete použité zařízení vrátit, použijte systém pro vrácení a sběr těchto produktů nebo kontaktujte prodejce, u kterého jste produkt zakoupili. Ten může tento produkt předat k recyklaci bezpečně pro životní prostředí.

## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

č.	PROBLÉM	PŘÍČINA	ŘEŠENÍ
1	Z ventilačního otvoru se při pečení kouří	Některé přísady se přichytily k topnému tělesu, jedná se o první použití pekárny, olej zůstal na povrchu topného tělesa.	Odpojte pekárnu a očistěte topné těleso. Dávejte ale pozor, abyste se nespálili. Jedná-li se o první použití pekárny, pusťte pekárnu naprázdno a nechte otevřené víko.
2	Spodní kůrka chleba je příliš silná.	Teplý chleba se pekl příliš dlouho v pečicí nádobě, takže došlo k velké ztrátě vody.	Po upečení vyndejte chléb a nechte vychladnout. Při příštím pečení snižte čas a/nebo teplotu.
3	Chléb jde vyjmout z pekárny jen velmi těžko.	Hnětač drží příliš pevně na ose v nádobě na pečení.	Po vyjmutí chleba napusťte do pečicí nádoby horkou vodu a nechte hnětače 10 minut odmáčet. Poté je vyjměte a očistěte.
4	Přísady nejsou rovnoměrně rozmíchány a pekárna špatně peče.	1. Není zvolený správný program. 2. Časté otevírání víka způsobí vysušení chleba a chléb nemá hnědou kůrku. 3. Odpor při míchání je tak velký, že se hnětače téměř nemohou otáčet a dobře těsto rozmíchat.	1. Zvolte správný program. 2. Neotevírejte víko při kynutí. 3. Zkontrolujte hnětače, vyjměte nádobu na pečení a spusťte hnětače naprázdno. Pokud nefungují normálně, kontaktujte autorizovaný servis.
5	Je slyšet zvuk motoru, ale těsto se nehněte.	Nádoba na pečení není správně umístěna nebo je objem těsta příliš velký a hustý, nebo hnětače vyskočily z osy.	Zkontrolujte, zda nádoba a hnětače na pečení jsou správně zasazeny a těsto je připraveno podle receptu, a zda má dobrou konzistenci a množství přísad.
6	Chléb je tak velký, že tlačí na víko.	V těstě je příliš mnoho droždí, mouky nebo vody. Může být i příliš vysoká teplota nebo čas kynutí.	Zkontrolujte výše uvedené faktory a snižte množství ingrediencí v závislosti na skutečných podmínkách.
7	Chléb je příliš malý nebo nevykynul.	V těstě chybí droždí nebo je ho příliš málo, činnost droždí je omezena příliš vysokou či nízkou teplotou vody, droždí se dostalo do kontaktu se solí.	Zkontrolujte množství a činnost kypřících prostředků a nastavte správné teploty.

č.	PROBLÉM	PŘÍČINA	ŘEŠENÍ
8	Těsta je tolik, že vytéká z nádoby na pečení.	V těstě je příliš mnoho vody či droždí nebo dlouho kynulo.	Snižte množství tekutiny a upravte tak hustotu těsta nebo čas kynutí.
9	Při pečení se chléb uprostřed propadl.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Použitá mouka není pekařská a neumožní těstu vykynout.</li> <li>2. Čas kynutí je příliš dlouhý nebo je příliš vysoká teplota nebo množství kypřidla.</li> <li>3. Kvůli přebytku vodě nebo množství kypřidla je těsto řídké</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Použijte chlebovou (pekařskou) mouku.</li> <li>2. Používejte kvásek o pokojové teplotě nebo kratší čas kynutí.</li> <li>3. Upravte recept podle schopnosti mouky absorbovat vodu.</li> </ol>
10	Chléb je příliš těžký a hutný.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mnoho mouky nebo málo vody.</li> <li>2. Příliš ovocných přísad a málo celozrnné mouky.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uberte mouku nebo přidejte vodu.</li> <li>2. Snižte množství odpovídajících přísad a přidejte droždí.</li> </ol>
11	Při krájení je chléb uprostřed dutý.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přebytková voda nebo droždí, nebo chybí sůl.</li> <li>2. Teplota vody je příliš vysoká.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Snižte množství vody a droždí a přidejte sůl.</li> <li>2. Zkontrolujte teplotu vody.</li> </ol>
12	Na povrch chleba se lepí suchý prášek.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. V chlebu jsou lepivé přísady, jako je máslo, banány apod.</li> <li>2. Těsto není řádně promícháno.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nedávejte do těsta příliš lepivé přísady.</li> <li>2. Zkontrolujte množství vody a mechanickou činnost pekární.</li> </ol>
13	Při pečení koláčů nebo sladkého pečiva je kůrka příliš silná a tmavá.	Různé recepty nebo ingredience mají velký vliv na výrobu chleba. Při velkém množství cukru bude barva pečiva velmi tmavá.	Je-li barva pečiva příliš tmavá, přerušte program 5-10 minut před plánovaným koncem. Než vyjmete chléb nebo koláč z nádoby na pečení, nechte jej asi 30-60 minut v nádobě s pokličkami a se zavřeným víkem.
14	<b>Displej naběhl chybně a ukazuje nepřirozené hodnoty.</b>	Data se dostala do nepřirozeného stavu a je třeba restart.	Nepomůže-li „malý restart“ - nové připojení k síti, proveďte „velký restart“ odpojením od sítě asi na 30 minut!



*Z evolučního vývoje života na Zemi je patrné, že nejsložitější, a tím i nejdokonalejší, strukturu buněk a genů má člověk, obiloviny a částečně zelenina! Chceme-li se tedy fyzicky i mentálně vyvíjet, musí obilí a zelenina tvořit hlavní část „lidského“ jídelníčku!*

# MINIKUCHAŘKA

Oty a Petry Reissových

## ZAVÁDĚNÍ TRADIČNÍHO KVÁSKU

Na první zhotovení kvásku je potřeba především trpělivost. Do sklenice nasypeme cca 100 g pšeničné nebo žitné pekařské mouky a přilijeme cca 80 ml vody – asi 27 °C. Po rozmíchání bychom měli vytvořit hustší kašovitou konzistenci. Sklenici přikryjeme nešroubovacím víkem (nesmí být utěsněná), aby kvásek mohl „dýchat“. Vložíme např. do pekárný, zapneme „program kvašení“, nastavíme 27 °C (+/- 2 °C) a při této teplotě kvásek v pekárně ponecháme několik hodin. Poté část těstíčka ubereme, domícháme stejným množstvím čerstvé vody a mouky a znovu necháme kvasit na stejné teplotě. Toto „dokrmování“ kvásku opakujeme vždy po několika hodinách alespoň 3 dny – prostě tak dlouho, až kvásek sám vytvoří během 2-4 hodin dostatek bublinek a několikanásobně nabyde. To je čas, kdy jej konečně můžeme použít pro zadělání chleba nebo jiných těstových výrobků!

Pokud kvásek začne v kterékoli části procesu nepříjemně zapáchat, začněte raději od začátku. Hotový (tzv. zavedený) kvásek by měl mít příjemnou, lehce nakyslou vůni a středně hustou konzistenci. Když zaděláváte těsto, vždy asi čtvrtinu kvásku ponechejte ve skleničce pro rozmíchání na příští pečení. Teoreticky lze ze základního kvásku každé 2-4 hodiny péci nový chléb.

## Uchování tradičního kvásku

Pozor na skladování! Jak bylo vysvětleno, kvásek není možné uchovávat v lednici společně s průmyslovými kvasinkami. A protože není prakticky receptu, kde by se nedal použít kvásek namísto nepřírozených kypřidel, nemusíme je doma mít vůbec. Nutno také poznamenat, že kvásek nesmí být příliš řídký, má mít příjemnou nakyslou vůni a nesmí se skladovat mražením ani sušením! Kvásek vydrží v chladu do příštího „přikrmení“ asi 5 dní.





## NEZAPOMEŇTE...

...že pro zhotovení základního chleba postačuje pouze mouka a voda. Další ingredience jsou jen doplňky, které přidávejte přiměřeně! Vše ostatní už je součástí pekařského umění. I tomu se u nás můžete naučit.

Pokud totiž váš chleba bude krásný a chutný, pak jste udělali pouze **první krok**. V tom **druhém kroku** je třeba naučit se „ladit“ svůj chléb pro účely vlastní rodiny. Jak jej připravit pro děti nebo dospělé, pro pracující či sportující a v neposlední řadě můžete zkoušet i různé bylinné chleby pro různé nemoci.

## KVÁSKOVÝ CHLÉB

### Jednoduchý pšeničný chléb se semínky

600 g bio pšeničné pekařské celozrnné mouky  
150 g vyzrálého pšeničného či žitného kvásku  
400 g kvalitní vody  
až 100 g různých semínek  
(slunečnicová, dýňová, mletá lněná)  
10 g drceného kmínu  
3 - 6 g mořské soli



### Pšeničný chléb s vařeným obilím (vhodný např. pro děti na svačiny)

600 g bio pšeničné pekařské celozrnné mouky  
150 g vyzrálého pšeničného či žitného kvásku  
400 g kvalitní vody  
200-400 g vařeného obilí (ryže, oves, jáhly, kroupy... , na množství příliš nezáleží)  
10 g drceného kmínu (možno přidat trochu fenyklu, koriandru...)  
10 - 20 g oleje, např. olivového  
3 - 6 g mořské soli

**Dobrá rada:** kmín aj. koření s ostrými hranami je potřeba podrtit nebo nahrubo pomlít, aby nepoškodzovaly sliznice trávicího ústrojí a to hlavně u dětí.

## Celožitný chléb

600 g žitné mouky

200 - 250 g pšeničného nebo žitného kvásku

400 g vody

5 - 8 g mořské soli

10 g chlebového koření

max. 20 g olivového oleje

cca 100 g různých semínek

Do nádoby dáme kvásek, přidáme vodu a dřevěnou špachtlí trochu rozmícháme. Přidáme mouku a ostatní ingredience. Žitná mouka je mazlavá, špatně se míchá, proto lopatkám pomáháme špachtlí. Máme-li čas, necháme těsto cca 2 - 2,5 hodiny kynout při cca 27 - 30 °C. Po první fázi kynutí nastavíme na cca 3 min. druhé míchání, po kterém teprve vyndáme lopatky. Těsto se více provzdušní a snáze kyne. Druhou fází kynutí nastavíme na 3 - 4 hodiny a pak následuje pečení. Pokud však nezařadíme druhé míchání, necháme kynout asi 6 hodin při 27 - 30 °C. Podle výsledů příští pečení doladte (teploty, časy nebo množství kvásku). Pečení je pro všechny způsoby přípravy stejné. Nejprve pečeme cca 15 min na 160 °C a další 1,5 hodiny na 130 - 150 °C.



V našich receptech pro zdraví se nezabýváme méně vhodnými nebo nezdravými produkty či pochybnými kombinacemi. Těmi jsou minerální kypřidla, průmyslové nebo GM kvasinky, kombinace mouky s mlékem a cukrem (mimo svátečního pečení), mnohazrnné chleby apod. Ideální každodenní chléb je jednoduchý - tedy pouze z 1 – 2 druhů obilovin a vody! I kvásek je vlastně jen nakvašená obilná mouka a voda. Vše ostatní je jen pro chuť a oči a nikoliv pro zdraví!

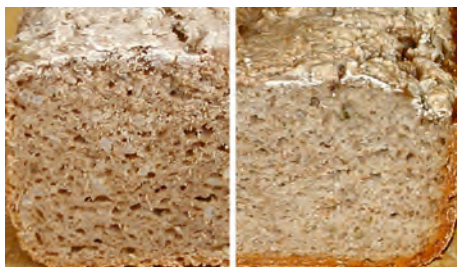
Pro náročně máme připravené také speciální recepty pro mladší či starší strávníky, pro duševně i fyzicky pracující a na své si mohou přijít i sportovci. Jiný chléb dostávají sprinteři, jiný maratonci, kulturisté či návštěvníci fitness center. Stejně tak lze připravit chléb pro různé nemoci.

Kdo si tedy myslí, že jeho chleba je krásný a chutný, udělal jeden, ale zatím ten menší krok. Zdokonalovat svůj chleba pro potřeby rodiny však můžete celý život!



*Zajímavě dopadl i bíločerný chléb. Vložíte-li do poloviny nádoby přepážku a bílou a celozrnnou mouku rozmícháte odděleně, vznikne po vytažení přepážky zajímavá struktura těsta. Během kynutí proroste do hezkých vzorů a každý si může krájet dle chutí z libovolné strany.*

*Chleba je možno péci i s větším podílem mouky ječmenné (vlevo) nebo pohankové (vpravo). Protože se ale nejedná o „kváskuschopné“ obiloviny, nečekejte, že budou dobře kynout. Zde doporučujeme větší podíl pšeničného kvásku a delší čas kynutí.*



## SLANÉ KVÁSKOVÉ PEČIVO

### Šneci se zelím i bez zelí

600 g bio celozrnné pšeničné hladké mouky (špaldová, ozimá...)  
až 150 g mouky můžeme nahradit žitnou, ječnou, ovesnou nebo pohankovou  
200 g vyzrálého kvásku  
270 – 300 ml mléka (nejlépe rostlinného)  
6 g mořské soli  
100 – 150 g olivového oleje či másla  
hrst sekané čerstvé petrželky  
1 lžice sušeného tymiánu  
600 g pokrájeného kyselého zelí  
2 lžice drceného kmínu na posyp  
1 vejce na potřeni



Kvásek rozmícháme v mléce, přidáme mouku, sůl, tuk, koření a vypracujeme hladké nelepivé těsto. Necháme v pekárně kynout cca 1 – 1½ hod při 28 °C, pak ještě jednou promícháme a necháme opět 1½ hodiny kynout.

Vykynuté těsto rozválíme na plát a poklademe předem vymačkaným kysaným zelím. Okraje těsta potřeme rozšlehaným vejcem a zarolujeme. Z rolády krájíme kolečka, která vyskládáme na plech vyložený pečicím papírem, potřeme vejcem a posypeme drceným kmínem. Ještě trochu necháme nakynout na plechu, pak vložíme do trouby vyhřáté na 170 °C a pečeme dozlatova asi 25 minut.

### Bagetky

Podobně můžeme dělat i bagetky – bez zelí, do kterých se hodí přidat např. slunečnicová semínka, pomletá lněná semínka atd. Nejvhodnějším kořením bude v tomto případě mletý nebo drcený kmín. Povrch můžeme sypat drceným kmínem, sezamem apod.



Bagetky je možné péci přímo v pekárnice, ve formičkách na bagetky cca 10 min na 160 °C a dále asi 15 min na 130 - 150 °C. Vpichovacím teploměrem změříme teplotu uprostřed-i zde ukončíme pečení, jakmile dosáhnou přes 90 °C.

## Celozrnné placky

Stravitelnost lepku zvyšuje přírodní kvásek, ale občas si můžeme udělat i placky nekvašené. Buďto do nich pšeničnou celozrnnou mouku přidáváme, nebo ji úplně vynecháme a zahustíme je např. pohankovou moukou. Používáme nižší teplotu, delší čas a teplé je skladujeme těsně na sebe, protože placky mají velkou plochu a tak zabráníme jejich rychlému vysychání. Vždy ale dbejme, aby placky byly pružné a elastické a nejsou-li čerstvé, před jídlem je vždy napařujeme!

**Pozn.:** Kromě toho, že při procesu kvašení dochází k naštěpení poměrně těžko stravitelného lepku, získá tak kváskové pečivo i mnoho nových výživných látek. Občas se pak stává, že lidem alergickým na lepek kváskové pečivo přestane dělat problémy.



*Dobře nakynuté těsto při smažení na pánvi rychle vytváří bublinky a strukturu placek tak nejen zvláční, ale i ozdobí.*

## Ovocný koláč z kvásku

### **Těsto (přibližné hodnoty):**

500 g pšeničné mouky,  
do těsta můžeme přidat i vařené jáhly – 250 až 500 g jáhel – toto obilí se nejlépe snese s ovocem,

150 g kvásku (přibližně – pokud ho je méně, těsto kyne déle)

větší špetka soli

50 g rostlinného tuku (nebo slunečn. /řepkový + olivový olej, ale dáme pak méně vody)

lze přidat i rozinky (lépe předem převařené)

můžete vyzkoušet i mletá pražená semínka lnu, slunečnice. . .

1 vrchovatá lžice tekutého sladku (např. ječmenného), nebo třtinového cukru (pokud máme sladké ovoce, nemusíme sladit vůbec)

vlažná voda dle potřeby – cca 330 ml (těsto by mělo být trochu řidší než na chleba, aby brzy nevyschlo)  
pro zjemnění je možno přidat do vody cca 50 g sušeného rostlinného nápoje (např. pohankového)



**Pozn.:** Těsto z kvásku se zdaleka tolik nepřipaluje jako např. klasické lité těsto (směs mouky, cukru atd.). Pokud nepřidáváme vařené obilí, dáme alespoň o 100 g více mouky. Na koláč nemusí být těsto tolik nakynuté.

## **Drobenka:**

Smícháme dle chuti kokos, trochu skořice (chutné je i perníkové koření), mouku (pšeničnou nebo pohankovou, kukuřičnou, ječnou), trochu tuku nebo oleje, slad (nebo třtinový cukr, javorový sirup, jablečný koncentrát... ). Můžete přidat i mleté ořšky atd. Používáme-li slad, rozpustíme ho nejdříve zahřátím v tuku.

## **Příprava:**

Nejdříve rozmícháme kvásek s vodou, přidáme ostatní ingredience a nastavíme cca na 3 hodiny v pekárnici program kvašení. Teplotu nastavíme asi na 30 °C. Dostatečně nakynuté těsto poznáme podle drobných bublinek uvnitř. (Máme-li v kuchyni teplotu nad 22 °C, můžeme rozprostřít nevykynuté těsto na plech rovnou a tam ho potřené vodou nechat kynout).

Po vykynutí rozprostřeme těsto ve slabé vrstvě na plech vyložený pečicím papírem nebo vymazaný tukem a vysypaný moukou (případně kokosem). Toto množství stačí cca na 2 menší plechy.

Na koláč klademe ovoce dle chuti. Kombinujeme sladké a kyselé ovoce (může být i sterilované). Chutná jsou např. sladká jablka nebo hrušky + meruňky, švestky, borůvky, jahody atd. Pokud je ovoce příliš vodnaté, před použitím ho „vyždímáme“, můžeme zahustit trochou škrobu (bio maizena, arrowroot atd.).

Máme-li potřebu zmínit chuť ovoce, přidáme cca 2 lžice sezamové pasty tahini nebo např. pomletá pražená slunečnicová semínka.

Koláč chutná dobře i bez klasického tvarohu, protože kváskové těsto je přirozeně příjemně nakyslé.

Doba pečení záleží na vrstvě těsta, ale chutnější je, když je vysoké max. 1,5 cm. Lepší dva nízké koláče než jeden vysoký.

Ze zbytku těsta můžeme na pánvi upéct chutné placky.

Těsto i s ovocem vložíme do dobře vyhřáté trouby, necháme cca 10 – 15 min zapéci na vyšší teplotu, pak teprve přidáváme drobenku (aby nebyla příliš tmavá) a pečeme dalších cca 15 min na nižší stupeň. Říďte se dle vůně (když koláč již hodně voní, je čas ho vyndat). Záleží i na tom, jakou troubu máte, takže je potřeba si vše zvesela vyzkoušet.



## BEZLEPKOVÁ TĚSTA

### Bezlepkové placky

kukuřičná, rýžová, pohanková aj. mouka  
sůl, kmín...

olej

voda

kvásek (v případě kváskové varianty necháme alespoň hodinu těsto kvasit)

Protože rýžová a kukuřičná mouka za studena nesají vodu, zalijeme je vařící vodou a necháme nabobtnat.

Nakonec dohustíme moukou pohankovou, protože na rozdíl od předešlých hodně saje. Kdybychom postup obrátili, pohanková mouka vysaje vodu a ostatní mouky již nenabobtnají. (Stejně postupujte i u ostatních „savých a nesavých“ obilovin!)

**Pozor:** hustotu těsta z „nesavých“ muk u prvních placek jen odhadujte a do dalších přilijte vodu podle získaných výsledků.

Směs všech surovin necháme ještě odpočinout a tvoříme placičky. Tyto placky dříve vysychají, proto je dobré, a pro děti i nutné, je před další konzumací napařit.



*První vyšlechtění kváskové kultury trvalo v nové multifunkční pekárnici asi 4 dny. Dále se každý další stupeň vytvoří asi za 3 hodiny v pětinasobném množství! Na obrázku výše jsou 100% přírodní kváskové kultury z rýže a kukuřice bez jakýchkoliv startérů nebo kypřidel.*



*Překvapivě úspěšně dopadly také experimenty s chleby pro osoby přecitlivělé na lepek!*

Jak je patrné na obrázku třech chlebů, kvásková kultura je natolik silná, že kynutí nezpomalila ani třetinová příměs vařené rýže se semínky. Přidané vařené obiloviny totiž „ředí“ nežádoucí účinky extrémně jemné mouky (jako je hlenotvornost, lepivost nebo dokonce oxidace) a lze je také obměňovat.

Přidávat můžeme předem uvařenou pohanku, quinou, amarant a hlavně nejvyváženější rýži. Také lze doplnit máčenými oříšky či semínky. Málo známá je varianta užívání sušených léčivých bylin, které se nadrobno namelou a nechají v těstě zkvasit. Dobrá varianta pro ty, komu bylinné čaje prostě nesedí!

## Novinky na našich kurzech:

- "Zahajování" bezlepkového kvásku a chleba (jde sice o náročnější, ale zato zdravější metodu).
- Novinkou je zde i možnost naučit se různá "bezmočná těsta a chleby". Že jste o tom ještě neslyšeli? Pak se těšíme na praktické setkání s Vámi.

## A CO NA CHLEBA ?

### Pomazánka ze žlutého hrachu (nejlépe púleného)

*žlutý púlený hrách*

*namočená řasa kombu (proužek)*

*majoránka, sušenou petrželová nať*

*můžeme přidat i sušenou či dušenou kořenovou zeleninu (chutný je jemně strouhaný celer)*

*libeček, majoránku atd.*

*uzené tofu (není nutné)*

*cibule dle chuti*

*sezamový (olivový) olej*

*sůl nebo SHOYU, TAMARI, lze přidat i cayenský pepř apod. (ne malým dětem)*



Hrách předem namočíme (alespoň na 4 hodiny). Vodu z máčení raději slijeme (z důvodu nadýmavosti). Dáme ho vařit do studené vody (tolik, aby zakrývala těsně hrášek) a během varu sbíráme pěnu. Dokud nesebereme pěnu, raději hrnec nepřikrýváme, pěny je velké množství a přetekla by. Potom přidáme řasu KOMBU i s vodou, ve které se namácela (nakrájenou na kostičky).

Do téměř uvařeného hrášku vmícháme SHOYU nebo TERIYAKI (směs shoyu a různého koření, např. zázvor), sůl, koření a jemně nastrouhané uzené tofu. Rozehřejeme pánev, vložíme na kostičky nasekanou cibuli a přidáme nejlépe sezam. olej. Po osmahnutí cibulky na pánev přidáme i nastrouhanou kořenovou zeleninu a po jejím změknutí i hrachovou hmotu. Vše společně prohřejeme. Zdraví jedinci mohou ještě dle chuti přidat např. olivový olej, ale na něm již nic nesmažíme.

Horkou pomazánku plníme do šroubovacích skleniček, víčko se zatáhne a jídlo v lednici vydrží i týden. Pomazánka se nemusí mixovat, horký hrášek se mícháním zcela rozetře. Možno zahustit kvalitním škrobem (např. KUZU, ARROWROOT, bio MAIZENA).



## Čočková pomazánka

čočka

řasa Kombu (není nutné - luštěniny díky ní rychleji změkknou a jsou stravitelnější)

více cibule, možno paprika, kořenová zelenina, majoránka nebo zázvor, česnek

sůl + sój. omáčka nebo UME – ocet

uzené TOFU

mouka na zahuštění

olej

*Pozn.:* Všechny ingredience, které jsou Vám v receptu neznámé, doporučuji ochutnat! Zakoupíte je v prodejnách zdravé výživy.

Na cibuli osmahneme nastrohanou kořenovou zeleninu, osolíme, přidáme vařenou čočku, nadrobno nakrájené uzené TOFU a společně vaříme. Ochutíme ume-octem, solí, sójovou omáčkou a kořením. Chutná je majoránka + česnek, popř. zázvor + česnek, česnek + trochu ostrého kari (Sonnentor) + zázvor nebo koriandr. Dle potřeby zahustíme moukou rozmíchanou ve studené vodě. Ke konci je možné přidat více např. sezamového oleje a vše namixovat, aby vznikla konzistence pomazánky. Na rychlou spotřebu je však lepší namixovat vždy jen trochu, protože mixované potraviny rychleji oxidují. Takto uvařenou čočku ještě horkou plníme do menších sklenic, aby se ochlazením zatáhlo víčko (tzv. švédské sterilování – teplota cca 80 °C). V lednici vydrží asi týden.

Doporučuji zakoupit vakuovací víčka. Vyplatí se, protože pak nemusíte vařit stále čerstvé potraviny. Ve vakuu vydrží minimálně 3x déle než běžně. Čočka lze použít jako příloha, nebo pomazánka, ale v tom případě doporučuji namazat chléb trochou rostlinného másla.



## Cizrnová pomazánka (Hummus)

cca 600 g doměčka vařené cizrny

30 ml olivového oleje

dle chuti šťávu z citrónu

4 stroužky česneku

několik lžic sezamové pasty tahini

mořská sůl, pepř, petrželka, koriandr...

Cizrnu namixuji v trošce vývaru i s olejem a tahini dohladka. Pak přidáme citrónovou šťávu + česnek utřený se solí, koriandr atd. Petrželku již nemixuji a vmíchám nakonec.



## AMASAKÉ - DEZERT BEZ CUKRU

Dezert z fermentované rýže, pšenice a jiných obilovin. Je to nejpřirozenější dezert pro děti, bez přídavku jakýchkoli sladidel. Štěpením složitých cukrů vzniká přirozeně sladká chuť.

Nejdříve nakličíme pšenici (klíčíme ve tmě, klíček nenecháme přerůst přes 1 cm a alespoň 2x denně proplachujeme). Tuto pšenici buďto umeleme čerstvou, nebo nejprve usušíme a pak nameleme, čímž si zároveň připravíme kulturu na příště. Místo klíčení pšenice můžeme také použít originální rýži KOJI.

Rýži promyjeme, zalijeme vodou a vaříme podle základního předpisu. Poměr vody asi 1 : 1,25 (nutno správně odměřovat). Uvařenou rýži necháme zchladnout na takovou teplotu, abychom v ní udrželi ruku (cca do 50 °C). Vmícháme do ní rozemletou nakliččenou pšenici (množství si vyzkoušejte, v případě, že používáte KOJI, poměr k uvažené rýži je asi 1 : 5) a necháme stát na teplém místě při alespoň 40 °C (na ústředním topení, v troubě, pod peřinou). Kdo má multifunkční pekárníčku „nové generace“, může si osvědčenou teplotu přímo nastavit. Taková pekárníčka navíc zaručuje rovnoměrné rozložení teplot v celém jejím prostoru. Občas vařečkou promícháme a zkusíme sladkost. Celý proces sládnutí trvá asi 6 hodin. Když je rýže dostatečně sladká, proces fermentace ukončíme zahřátím alespoň na 90 °C, a to v celém jejím objemu! Mícháme, připaluje se.

Z amasaké můžeme připravovat různé moučníky: přidáním agaru, karobu, pražených oříšků, obilné kávy, semínek atd.



Připravíme pšenice klíčící



Uvaříme rýži



Rozsekané klíčící smícháme s rýží



Po několika hodinách fermentace se obilná zrna „rozpuště“ na sladovou kaši

## DOMÁCÍ JOGURT

Seženete-li domácí kravské nebo raději kozí mléko, můžete si vyrobit domácí jogurt, „nevylepšený“ přídatnými látkami.

Mléko zahřejete min. na 75 °C (raději ho převaríte). Potom ho nechte vychladnout alespoň na 50 °C a v trochu mléka dokonale rozmíchejte jogurt s živou kulturou (na 2 l cca 50 ml čistého jogurtu). Obvykle se prodávají „živé“ jogurty z kravského mléka, ale vzhledem k relativně malému množství použitého jogurtu lze jistě tento kompromis udělat.

Dokonale rozmíchanou kulturu vlijte do zbytku mléka a vložte např. do pekárničky vyhřáté na 40 - 45 °C. Výroba jogurtu trvá cca 4 – 8 hod (dáte-li více kultury, je dříve hotov), poté se musí ochladit na skladovací teplotu nižší než 10 °C, aby se kvasný proces zastavil. V lednici vydrží kvalitní až 5 dní.

Na závěr je nutno podotknout, že jogurt z kozího mléka bude vždy řidší než z kravského, neboť obsahuje méně bílkovin, zato je lépe stravitelný. Dále je dobré vědět, že jogurt by se neměl stát hlavním jídlem, ale dobře poslouží k ozdobě a občasnému zpestření jídelníčku, hlavně u dětí. Doporučujeme raději kombinaci se zeleninovými saláty a semínky, než se sladěnkou a ovocem.



### Několik poznámek k mléku

*Mléko bylo naší první potravou od narození. Lidské mateřské mléko je však jiné než kravské. Příroda v evolučním vývoji našeho organismu totiž nepočítala s tím, že ho budeme konzumovat celý život, a už vůbec nebrala v úvahu, že ho budeme pasterizovat, sušit, koncentrovat – vyrábět z něj smetanu, máslo, sýry a všemožně „zusuščitovat“. Pasterizací se nejdůležitější látky poškozují a minerály (vápník, fosfor... ) se dostávají do nevyužitelné formy. Mléko může také vyvolávat vážné alergické reakce – rýmu, bolesti v krku, bronchitidu, infekce uší a kožní ekzémy. Obvykle se konzumací mléčných výrobků vytvářejí podmínky pro vznik astmatu, revmatické artritidy aj. Toto je jen malý výčet možných problémů, a proto, chceme-li být opravdu zdraví, měli bychom se mléčným výrobkům raději vyhnout.*



*Jak jsme se na našich cestách za poznáním přesvědčili, není mléko jako mléko. Volný chov je možné zajistit i v zimě.*

## SÝR TEMPEH - DAR TISÍCILETÍ !

Především je třeba objevovat bezpečné tradiční produkty, které nám na zdraví stovek generací předvedly různé národy. V tom spočívá i cena „nového sýra od dávných kultur“, který bychom mohli nazvat „darem tisíciletí“!

*Sýr tempeh ze slunečnice, hrachu  
a burských oříšků před a po zrání*



Pro každodenní vaření je tedy dobré znát techniku výroby těchto tří tradičních kultur:

1. Tradičního kvásku, kváskového chleba, pečiva, koláčů, mazanců aj. specialit. Více než 10letý vývoj konečně odhalil mnohá tajemství kváskových produktů! Překvapení, na která se již můžete podívat s námi.
2. Výrobu sladkostí bez cukru s pomocí „amasaké“ (práce s touto kulturou je našťěstí „bezpečná“ a jednoduchá a není zapotřebí speciálních kurzů)
3. Většího sortimentu tempeh sýrů (i tuto kulturu jsme zkoumali několik let, a protože se jedná o plíseň, i když ušlechtilou, je nutné dbát opatrnosti)



*Díky novému zařízení „tempehovači“ lze zhotovit i plátky o výšce velikosti bobu, které můžeme hned osmahnout jako tenký řízek.*

## Praktická příprava

Budeme potřebovat čtvrt kila sójových bobů v kvalitě bio a trošku octa. Večer boby namočíme, ráno vodu raději slijeme, použijeme novou a trochu povaříme. Zhruba za 20 minut boby slijeme, necháme trošku ochladit a usilovným mnutím v dlaních oloupeme slupky. S trochou praxe nám to nezabere více než 5 minut. Na slití slupek je vhodný nižší široký hrnec. Slupky moc neplavou, jsou však lehčí a přelíváním zůstávají nad boby. Pomalu slijeme, ale opatrně, abychom nevyllili také boby. Dolijeme znovu vodu, rukou zamícháme a většina slupek se opět usadí nahoře na bobech. Znovu slijeme. Toto opakujeme tak dlouho, až v hrnci nezbydou skoro žádné slupky, tzn. 4 – 5krát. Pro úsporu přelívejte vodu slupkami vždy přes síto do jiného hrnce, zachycené slupky odstraňte a vodu opětovně nalijte na boby. Rychlým přelíváním se slupky vždy usadí nad boby a lépe se oddělí. Oloupané boby pak v mírně octové vodě dovaříme. Počítejte s tím, že se sójové boby vaří s pokličkou minimálně 1,5 hodiny, s cca 1 lžící rýžového nebo jablečného octa. Boby by měly být měkčí, ale ne rozvařené. Poté uvařené boby nasypeme na síto, necháme okapat a na utěrce oschnout.

## Naočkování *(poměr tempehové kultury a bobů uvádí výrobce na balení)*

Boby přesypeme do hrnce, posypeme kulturou a pečlivě promícháme. Naočkovanou směs nasypeme do perforovaných formiček tak, aby tloušťka syra byla maximálně 2-3 cm. Často se doporučuje nasypat boby do plastových sáčků a propíchat vidličkou, aby ke kultuře mohlo trochu vzduchu a směs nepřesychala. Používat nebezpečné umělé plasty je ale velkou chybou. Luštěniny totiž obsahují mnoho tuku, který působí jako organické „rozpouštědlo“ a sýr tak kontaminují! Místo sáčků lze použít různé formičky z přírodních materiálů, nebo doporučené nerezové a sklo-keramické sady forem.

## Zrání

Vše uložíme na vhodné teplé místo. Vzhledem k původu kultury je nutno udržovat teplotu, kterou má nejraději, tj. asi 30-32 °C. Dlouhodobé vystavení teplotám nad 35 °C způsobí, že se k životu mohou probudit jiné, nepříliš vábně vonící organismy. Při dodržení teploty se tempehu dočkáte zhruba za 20 – 30 hodin. Měl by se utvořit jednotlivý bělavý až sněhový povrch, takže se tempehový bochánek při manipulaci nerozpadá. Najdete-li černé fleky, jde o výtrusy a nejedná se o nic vážného, ale příště lépe vyladte postup výroby – vlhkost, teplotu, čas... Nepříjemný zápach a podezřelý slizký vzhled by však znamenal, že se dílo nepodařilo a raději vše odnesete na kompost. ...)

## Uchování

Po vytažení hotového tempehu z teplého prostoru (nejlépe řízeného termostatem nebo z multifunkční pekárníčky s příslušným programem) je třeba jej urychleně uložit do chladu (lednice, sklep), aby kultura přestala být aktivní. Nemáte-li dostatečně vychlazený prostor pro zastavení „samozahřívacího“ procesu syra (jde totiž o biochemickou exotermickou reakci), vložte jej nejdříve do mrazničky a teprve poté, až teplota tempehu klesne pod 10 °C, uložte na chladné místo. Občas jej lze i uchovávat v mrazničce – je to určitý kompromis.

## Konzumace

Předpokládáme, že se dílko podařilo a v ruce držíte kostičku tempehu. Proč ale tu divnou, „plesnivou“ věc vůbec jíst? Vzhledem k vysokému obsahu bílkovin a hutné konzistenci bývá tempeh oblíben i těmi, kteří si oběd bez kusu masa neumějí ani představit. Pro některé tedy může tempeh být vhodnou náhražkou masa, mnohonásobně zdravější a chutnější než průmyslově vyráběná sójová masa, různé granuláty apod. Fyzicky pracující, kteří jedí jen rostlinnou stravu, si často stěžují na hlad. S tempehem si určitě stěžovat nebudete. Nejdůležitější ale bezpochyby je, že dobře připravený tempeh výborně chutná.

## Pozor

Pravda, jsou i lidé, kteří tempeh konzumují syrový. To ale důrazně nedoporučujeme, protože plíseň jistě poroste i ve vlhkém prostředí našich zažívacích orgánů. Pokud jsme předtím jedli ovoce nebo dokonce výrobky z kokosu, mohou být následky devastující! Tempeh vyrobený z kokosu je totiž jedovatý! Pozor také u tepelné přípravy. Máte-li silnější plátky sýra tempeh, těžko budete odhadovat, zda se bezpečně prohřál až do svého středu! Při nedodržení správného postupu totiž hrozí, že si můžete způsobit velmi nepříjemné zdravotní problémy. Proto je dobré si občas jehlovým teploměrem přeměřit, zda je naše tepelná příprava dostatečná a zda uprostřed i největších kousků naměříme přes 90 °C!



**Akiko Aoyagi a William Shurtleff** jsou odborníci na sójové výrobky, zejména tempeh, miso, tofu a natto. Mnoho let strávili v Japonsku a Indonésii studiem možností využití sóji. V roce 1976 založili v Kalifornii The Soyfoods Center.

## TRADIČNÍ RECEPTY V ZÁPADNÍM STYLU

Tempeh lze připravovat v páře, vařit, smažit, fritovat i pražit. Vhodné je tempeh nakrájet na kostky a osmažit v kvalitním oleji. Příznivci nízkotučné diety se bez oleje mohou obejít, když tempeh jen opečou na suché či malinko omaštěné pánvičce. Další možnost je tempeh podusit se zeleninou, kari, přidat kousek do rýže při vaření, nakrájet do polévek, gulášů ap.

### **Naše nejoblíbenější úprava většiny druhů tempehů:**

**Tempeh se chová jako houba** – velmi saje a když budete chtít tempeh fritovat, nejdříve ho ponořte do slané vody, nechte osušit a pak fritujte. Nenasákne tolik oleje.



### **Jak se tempeh upravuje u nás:**

Nejčastěji tempeh nakrájím cca na 1 cm široké proužky a osmahnu zakapaný olejem (tj. neplave v oleji) na pánvi zakryté poklicí - je to asi nejrychlejší varianta. Po osmahnutí jedné strany ho obrátím a kratší dobu opekám i po druhé straně. Rozpálenou pánev nakonec zaliji shoyu naředěnou vodou (množství shoyu dle potřeby soli) – do vody lze přidat i trochu jablečného či rýžového octa, citrónovou šťávu . . .



Pánev samozřejmě opět přiklopím poklicí a do tempehu nechám tekutinu zcela vsáknout. Takto si nejlépe vychutnáme přirozenou chuť tempehu. Je pak velice chutný, i když není křupavý.

*Tempeh osmažený na pánvičce*

### **Kdo zvládne tento oblíbený recept, už se nepotřebuje mnoho o tempehových receptech učit.**

Vodu a sůl dáme do mísy a dobře zamícháme. Plátky tempehu potopíme do roztoku a pak necháme na savém papíru nebo na roštu okapat. Horní plochu lehce otřeme. Pak ve woku, na pánvi nebo ve fritéze rozpálíme olej asi na 190 °C, tempeh ponoříme do oleje a 3 až 4 minuty opekáme nebo fritujeme, dokud není zlatavě hnědý a křupavý. Necháme krátce okapat a ihned servírujeme. Může se hned sníst, anebo se může dále zpracovat do jiných tempehových pokrmů. Hodí se jako příloha k rýži, jako předkrm, nebo jako jídlo do ruky s omáčkami či polevami.

*Tempeh kuličky na jídlo i kávu:  
cizrna (lze použít i jiné luštěniny)*





## SÓJOVÝ SÝR NATTO

Natto je starobylý japonský fermentovaný výrobek ze sójových bobů a bakteriální kultury „*Bacillus subtilis natto*“. Má vysoký obsah bílkovin, vápníku, železa, vitaminů řady B i enzymů. Natto napomáhá trávení potravy, čistí naši krev a zdá se, že po jeho požívání je kůže hladká a mladistvého vzhledu. Natto má zajímavou „vůni“ (po našem by se dalo říci, že jde o jakýsi sójový syreček) a poněkud slizkou konzistenci, při které se vytvářejí dlouhá vlákna. Podle pozorování se zdá, že osoby, které v minulosti jedly příliš mnoho mléčných výrobků, nemají natto příliš v oblíbení. Více je rozšířené mezi vegetariány a makrobiotiky.



### JAK VYROBIT NATTO

Abychom si vyrobili vlastní natto, opláchneme bio sójové boby a namočíme do vody na 4 – 6 hodin. Vodu pak slijeme. Sóju dáme do tlakového hrnce a zalijeme vodou. Uvedeme do varu (zatím bez pokličky) a z povrchu sbíráme pěnu a nečistoty, včetně plovoucích sójových slupek. Opakujeme, dokud se tvoří pěna. Pak ztlumíme teplotu, přikryjeme pokličkou, nesolíme a necháme vařit pod tlakem na mírném ohni 30 – 40 minut, nebo několik hodin bez tlaku – až boby jdou lehce rozmáčknot mezi prsty. (Aby sója vařená v tlaku příliš nepěníla a neucpávala ventily, vařte velmi mírně a po vypnutí nechte asi 10 minut samovolně chladit. Až je hrnec bez tlaku, otevřete víko, slijte sóju do cedníku a ochladte.)

Sójové boby vysypte na utěrku a nechte zchladnout a oschnout. Na vychlazené boby nasypete rovnoměrně startér a důkladně promíchejte (**množství startéru** uvádí výrobce na balení).

Přendejte do skleněné nebo nerezové misky, vyrovnejte povrch naočkovaných sójových bobů a dbejte, aby vrstva nebyla vyšší než 5 cm. Poté misky uzavřete, aby byl na minimum snížen přístup vzduchu a uvnitř se udržela vlhkost (vyzkoušejte optimální počet dírek ve víčku). Postavte na teplé místo nebo do pekárníčky s nastavenou teplotou alespoň na 40 °C. Natto má inkubovat asi 10 až 30 hodin, aniž by se nádoba otevřela.

*Musi se však jednat o kulturu natto, která je živá, tedy tu, která neprošla tepelnou úpravou. Původně se natto vyrábělo jednoduše tak, že se na dno krabice dala vrstva rýžové slámy (možné použít i jiné druhy slámy), na ni vrstva bobů, na to opět vrstva rýžové slámy atd. a po uložení na teplé místo fermentace proběhla přirozenou cestou i bez přidání kultur.*

Poté vyndáme natto z inkubátoru, rozdělíme do vhodných nádob a uložíme krátkodobě do lednice nebo do mrazničky. Mrazení (a do velké míry i chlazení) zastaví fermentační proces. Jestliže sóju nezchladíme, fermentace pokračuje dál a natto se pak nedá jíst.

Natto je připravené k jídlu, když odtáhnete boby od sebe a několik vláken bude následovat, a také když ucítíte jemný zápach čpavku.



## RECEPTY Z NATTA

V Japonsku se jí natto obvykle se sójovou omáčkou, nebo rozmíchané v misce s rýží. Také se dává na pšeničné či pohankové nudle a lze jej přidat i do teplých polévek. Zajímavé je jeho využití v čerstvých zeleninových salátech.

### Pomazánka z NATTA

natto  
cibule  
pór  
olej  
shoyu (sójová omáčka)  
kvalitní hořčice



Na oleji osmahneme cibuli, přidáme nasekaný pór a přikryté dusíme téměř doměkka, osolíme omáčkou shoyu, rozmícháme dle chuti hořčicí a na závěr do teplé pomazánky vmícháme natto (pokud chceme plně zachovat jeho kladný zdravotní účinek pro střevní mikroflóru, nemělo by přesáhnout teplotu 40 °C).

## POMALÉ VAŘENÍ A PEČENÍ JIŽ I V PEKÁRNĚ SANA

Údajně americký vynález ze 70. let si již našel miliony příznivců.

- Vhodné pro úpravy masa, zelenin, polévek aj. potravin
- Vysoká využitelnost minerálů a vitamínů
- Šetří energii a tím i peníze
- Úspora času díky rychlé přípravě
- Práce bez tuku
- Rovnoměrně propéká
- Nepřipaluje ani nevysušuje
- Jednoduché mytí nádob

### Několik receptů pro různé druhy mas:

Maso můžeme nechat v nádobě na pečení chleba a při pečení ho zakrýt úspornými skleněnými pokličkami, nebo použijeme jiný, rozměrem vhodný hrnec a zakryjeme ho pokličkou či průhledným skleněným talířkem. Protože nedosahujeme bodu varu, neodpařuje se šťáva, jako u klasického dušení. Aby se totiž maso při klasickém dušení nepřipévalo, vyžaduje neustálé podlévání. I když k masu obvykle nepřidáme vodu, tím že je vařené při nízkých teplotách 70 - 100 °C, pustí šťávu a chuťově se vyrovná masu pečenému. Tato úprava ho činí dobře stravitelným. Navíc pokud nechceme, nemusíme

k němu přidat žádný tuk. Délka přípravy masa je cca 3 - 12 hodin dle druhu, velikosti a nastavené teploty. Z masa mohou členové rodiny postupně ujídat - jak se vracejí nepravidelně domů, mají vždy připravený teplý pokrm. Vřele doporučujeme vše odzkoušet - praxe dělá mistry. Časy i teploty si můžeme libovolně nastavovat ve 3 blocích dle toho, jak rychle potřebujeme mít maso připravené. Pomalejší příprava je však ta šetrnější. Pokud přidáváme zeleninu, která vyžaduje delší přípravu, vkládáme ji pod maso.

## **Hovězí maso všeobecně:**

Hovězí maso se připravuje déle než světlé maso. Pokud chceme připravovat v pekárnice maso vcelku, je vhodné ho nejdříve rychle opéct na tuku na pánvi, aby se tzv. zatáhlo a teprve poté ho ochucené (např. solí, pepřem, česnekem) vložit do hrnce, ve kterém se v pekárně bude pomalu péci. Hrnec přikryjeme pokličkou. Pánev po opečení masa zalijeme vodou, dle potřeby ochutíme šťávu solí a přilijeme na opečené maso v hrnci. Hovězí maso je sušší, proto ho můžeme před úpravou trochu prošpikovat uzeným špekem, který mu dodá více chuti. Jestliže tekutina zakrývá maso, není nutné ho během úpravy otáčet. V opačném případě doporučujeme během pečení otočit maso ve šťávě, aby neponořené maso neosychalo.

## **Hovězí maso v celku:**

Po prudkém opečení masa na pánvi je maso již prohřáté, proto stačí nastavit v programu č. 4 PEČENÍ: BAKE 1 cca 2 hod na 90 °C, BAKE 2 cca 2 hod na 80 °C a případně, dle potřeby, ještě BAKE 3 na 80 °C.

## **Hovězí maso „na kousky“:**

Maso nakrájíme, ochutíme kořením a pokapeme střídavě např. olivovým olejem. Můžeme opět přidat proužek nakrájeného špeku pro vůni a jen několik lžic vody. Vložíme do pekárně a přikryjeme. Pokud je maso chladné (nebylo předem opečené), nastavíme BAKE 1 cca 1,5 hod na 100 °C. Bylo-li opečené, BAKE 1 nastavíme na 1 - 2 hod na 90 °C. Další časy a stupně nastavíme např. na 80 °C, jak je popsáno výše. Maso bude měkké pravděpodobně do 4-6 hodin.

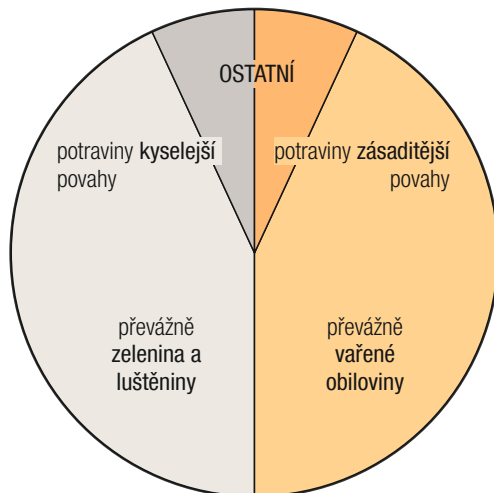
## **Krůtí maso, kuřecí maso, králíčí...:**

Postup bude jako u masa hovězího, ale krůtí i kuřecí maso nemusíme opékat kvůli chuti předem na pánvi.

Maso opláchneme, nakrájíme na kusy, ochutíme, zakápneme olejem, případně přidáme cibuli, česnek... , vložíme do hrnce, přikryjeme a dáme péci do pekárně.

BAKE 1 nastavíme cca 1 hod na 100 °C, další stupně stačí péci již na 80 °C. Doba záleží na množství masa - vyzkoušejte. Měkké maso bývá hotové již po 3 hodinách, domácí králíčí o něco déle. Králíčí maso je chutné také předem rychle opečené na pánvi. Maso osolíme, okmínujeme, potřeme česnekem. BAKE 1 nastavíme na 1 - 2 hod na 90 °C, další stupně na 80 °C.

## HARMONICKÝ TALÍŘ



Bez ohledu na zvyky, národnost, víru nebo pohlaví, musí být „harmonický chléb“ správně vyladěn podle těchto dvou složek:

1/ mírná kyselost a sladkost, měkkost, expanzivní charakter apod. (vlastnosti, které obsahují převážně zeleniny a luštěniny)

2/ a mírná zásaditost, pevnost, tvrdost, kontraktivní charakter apod. (složky, které jsou naopak převážně zastoupeny v obilovinách).

***Pamatujte, že ani nejlepší lékař nedokáže léčit lépe než kdejaký kuchař nebo pekař – samozřejmě pokud zná zásady zdravé výživy!***



## ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

Záruka je platná ode dne prodeje koncovému uživateli. Při používání pekárny pro komerční účely se zkracuje na 12 měsíců. Záruka se vztahuje pouze na závady způsobené vadami materiálu nebo chybou výroby. Nevztahuje se na opotřebení vzniklé běžným provozem a užíváním pekárny. Nárok na záruku je možné uplatnit pouze po předložení řádně vyplněného záručního listu vystaveného v okamžiku prodeje. Nárok lze uplatnit u prodejce nebo v autorizovaném servisu. Do záruční opravy se přijímají pouze kompletní zařízení. V případě oprávněné reklamace se zákonná záruční doba prodlužuje o dobu od okamžiku uplatnění reklamace do okamžiku převzetí pekárny uživatelem nebo okamžiku, kdy je uživatel povinen pekárnu převzít. Dokladem o této době jsou přepravní listy.

**Nárok na bezplatnou záruční opravu zaniká zejména v případech** – pekárna byla používána v nesouladu s návodem k obsluze **I** byla poškozena přetěžováním, znečištěním, zanedbanou údržbou **I** zásahem do pekárny neautorizovanou osobou **I** byla používána pro jiné účely než obvyklé **I** byla mechanicky poškozena **I** byla poškozena zpracováváním nevhodných látek nebo materiálu **I** byla poškozena zásahem vyšší moci.

Záruční doba (let): .....

Datum prodeje: .....

Razítko a podpis prodejce:

## **SERVISNÍ STŘEDISKO**

Mipam bio s.r.o.

Rudolfovská 11, 370 01, České Budějovice

CZECH REPUBLIC

Pevná linka: +420 386 351 961

Mobilní tel.: +420 776 584 237

E-mail: [info@sanaproducts.cz](mailto:info@sanaproducts.cz)

# Sana

PRODUCTS®

Sana Juicer  
EUJ-808



Sana Juicer  
EUJ-707



Sana Juicer  
EUJ-606



Sana Oil  
Extractor



Sana Smart  
Bread Maker



Sana  
Grain Mill



Sana  
Kitchen Scale



*Slovo „sana“ pochází z latiny a znamená „léčit“. To je hlavním cílem všech produktů značky Sana – pomáhat k uzdravení těla. Změňte své životní návyky a pořídte si ty správné spotřebiče do vaší kuchyně.*

**Léčení začíná v kuchyni!**



*Sanma*  
PRODUCTS®

[www.sanaproducts.cz](http://www.sanaproducts.cz)

