

P ř i p r a v e n o s l á s k o u

# Zdravé svačiny

*do školy  
i do práce*



Jana Keithová

**FRAGMENT**

# Zdravé svačiny do školy i do práce

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.fragment.cz](http://www.fragment.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



Jana Keithová  
Zdravé svačiny do školy i do práce – e-kniha  
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

  
**ALBATROS** MEDIA a.s.

# Zdravé svačiny

*do školy i do práce*

Jana Keithová

## O AUTORCE

Jana Keithová se narodila v Praze roku 1969. Nyní žije v malém domečku na předměstí Prahy. Má dvě dospělé a dvě malé děti. O zdravé stravování a zdravý životní styl se zajímá již dlouho. Koníčkem jí je výtvarné umění, vymýšlení nových receptů a záchrana opuštěných zvířat, proto s ní bydlí i tři kočky a třínohý pes z útulku. Samozřejmě jí se vším pomáhá i manžel a malá dvojčata.

Od roku 2016 má svůj blog o vaření – **Recepty Jájiny pokusy**. Roku 2017 byla nominována na blogerku roku.



*[www.facebook.com/jajinypokusy](http://www.facebook.com/jajinypokusy)*

# Úvod

*V dnešní době, kdy je pro výrobce potravin základem dlouhá záruka, levná výroba a výrazná chuť, máme jídlo plné chemie. Pro každého z nás je důležité zdraví naše i našich potomků. Jak to ale udělat, jakých se držet zásad? Nemůžeme chodit po obchodě s lupou a číst miniaturní složení. Chodit na nákupy s knihami, kde je seznam nebezpečných chemických látek používaných v potravinářském průmyslu, je opravdu časově náročná záležitost. Časy našich babiček, kdy se vše dělalo poctivě, chodilo se s bandaskou pro mléko, jsou už nenávratně pryč. Ale proč si je znovu částečně nepřipomenout a nečerpat z jejich znalostí a dovedností.*

*Jak tedy postupovat? Budeme se držet našeho selského rozumu. Omezíme chemii v jídle tím, že začneme vařit ze základních surovin a zařadíme do jídelníčku již zapomenuté potraviny. Bude nás to stát trochu více času, ale radost z výsledků naší vlastní práce nám vložený čas vynahradí. Vědomí, že děláme vše, co je v našich silách, pro zdraví rodiny, nás zabřeje u srdce. Důkazem, že mé snažení o změnu jídelníčku na zdravé stravování má smysl, je třeba můj muž. Díky tomu si posílil imunitu, spravil zažívání a zhubl celkově 17 kg. Sám si pochvaluje moje vaření a je rád, že může jako první vyzkoušet chuť i jiných surovin, než je běžné.*

*Jediný list s chemickými látkami, který bychom měli mít s sebou v každém případě, je seznam nebezpečných Éček ve skupině 5 a 6. Ty by se v jídelníčku našich ratolestí neměly vyskytovat nikdy. Dokonce ani v jídelníčku nás dospělých. V případě, že se omezíme jen na základní suroviny, máme po problému. Jediný problém je u sušených plodů a semínek. Tam musíme blýdat, jestli nejsou sířená. U sířených suchých plodů a semínek označuje výrobce siřičitan a oxid siřičitý SO<sub>2</sub> (E220 – E228).*

*Tak s chutí do toho.*

*Jana*

# 1.

## Pečivo

*Začala bych domácím žitným kváskovým chlebem, který je součástí našeho života již několik let. Chléb v obchodě nekupujeme a pečivo jen zřídka kdy. Někdo by mohl namítat, že s pečením chleba je hodně práce a chce to dostatek času. Ale na druhou stranu domácí kváskový chléb zabalený v utěrce vydrží v nezměněném stavu celý týden. To ani nemluvíme o tom, jakou má člověk radost, když se takový domácí chléb podaří. Když si vzpomenu na naše pečící začátky a na naše první chleby, musím přiznat, že sice byly k jídlu, ale ke koukání moc ne. Nevzdali jsme to a dnes si nedokážeme představit, že by na našem stole byl jiný chléb než ten náš domácí. A totéž platí i o dalším pečivu. Nadýchané pečivo z obchodu obsahuje přidané látky, které v domácím pečivu ani chlebu nemáme a ani je mít nechceme. Jde nám přece jen o naše zdraví a zdraví našich blízkých. V našem jídelníčku a jídelníčku našich dětí by měla být zastoupená i jiná mouka než klasická bílá pšeničná.*





# ŽITNÝ KVÁSEK

Žitný kvásek je vlastně žitná mouka a voda v určitém poměru. Tato kašovitá hmota začne kvasit při správné teplotě. To vše je proces, který vzniká na základě obsahu bakterií v žitě a obsahu bakterií ve vzduchu. Při kvašení vzniká kyselina mléčná, octová a oxid uhličitý. Díky těmto látkám naše tělo dokáže lépe využít živiny z mouky, posléze tedy z upečeného chleba.





## 1. den

50 g žitné bio mouky a 80 ml vlažné vody smícháme na kašičku a necháme na teplém místě přikryté pokličkou.



## 2. den

Přidáme 50 g žitné bio mouky a 80 ml vlažné vody. Promícháme metličkou a necháme na teplém místě přikryté pokličkou.



Tento postup opakujeme každý den. Asi po čtyřech dnech začne mít kvásek lehce kyselou vůni a kašička začne bublinkovat.



Vždy, když uděláme chléb, si nezapomeneme nechat kousek jako startovačku pro další kvásek. Ten pak přikrmujeme moukou a vodou podle receptu.

# KVÁSKOVÝ ŽITNÝ CHLÉB

1 kus

## Postup:

Z ingrediencí uhněteme těsto, které necháme na teplém místě kynout cca 3 hodiny. Přendáme do pomoučněné ošatky, kde necháme těsto na teplém místě ještě hodinu kynout. Předehřejeme si troubu na 220 °C a chléb vyklopíme z ošatky na plech. Pečeme nejprve 10 minut na 220 °C, potom snížíme teplotu na 200 °C a pečeme ještě cca 20 minut. Hotový chléb poznáme snadno – když ho otočíme vzhůru nohama a poklepeme, zní dutě. Je to oprava lahůdka a zůstane dlouho čerstvý. Balíme ho pouze do utěrky, nepoužíváme igelitový sáček.

## Potřebujeme:

420 g žitného kvásku  
300 g špaldové mouky  
200–300 ml vlažné vody  
210 g žitné mouky  
45 g droždí  
2 lžičky himálajské soli  
1 lžičku mletého kmínu  
1 lžičku koriandru



## *Žitná mouka*

*Žitná mouka obsahuje méně lepku než pšeničná mouka, proto hůře kysne. Pro lepší kynutí přidáváme k žitné mouce ještě pšeničnou nebo špaldovou mouku. Je vhodná na pečení chleba.*

*Žitná mouka má příznivý vliv na činnost střev. Je obzvláště vhodná pro ty, kdo trpí zácpou, a dokáže v mnoha případech vyřešit tento problém. Složení žitné mouky je pro trávicí trakt nejobodnější, proto je její zařazení do jídelníčku důležité.*

*Obsahuje velké množství vlákniny, vitaminy typu B, vitamin E, železo a aminokyselinu lysin.*

