

Vaření v RC Maceška, Znojmo

Téma: „sladkost“

Body: - *Čím sladit, když ne cukrem;* - *kaše a co dělat, když kaše zbude;* - *sváteční pohoštění;* - *pečené a nepečené dezerty*

Jahlová kaše

Jáhly důkladně několikrát propereme. Jáhly vaříme v poměru 1:4(5) ve vodě. Pro celkové oslazení kaše můžeme ještě před vařením jahel, povařit ve vodě rozinky se špetkou soli nebo jiné sušené ovoce. A až poté přidat propláchnuté jáhly. Oblíbená kombinace pro jahlovou kaši – sušené meruňky s vlašskými ořechy. Před ukončením varu kaši můžeme dosladit obilnými slady. Kaši můžeme na talíři ozdobit napařenou mrkvičkou nebo nějakým ovocným kompotem, opraženými semínky, skořicí.

Ovesná/Žitná kaše

Oves nebo žito bezpluhé důkladně propláchneme a necháme namočené přes noc. Poté vaříme, pro urychlení můžeme vařit v tlakovém hrnci, s vodou v poměru 1:4(5). Oblíbená varianta pro ovesnou kaši – opražený namletý mák, sušené švestky a jemně nastrohaná mrkev. Před ukončením varu kaši můžeme dosladit obilnými slady. Kaši můžeme na talíři ozdobit kompotovaným švestkami, opraženými mandlemi.

Pohanková kaše

Pohanku lámanku vaříme v poměru 1:4 ve vodě. Během varu do kaše vmícháme slunečnicová semena, sušená jablka, rozinky. Před koncem varu můžeme dosladit obilnými slady nebo sušenými obilnými mléky. Na talíři zdobíme jablečnými povidly nebo jablečnou přesnídávkou a skořicí.

Kukuřičná kaše

Kukuřičnou krupici přes noc namočíme a druhý den vaříme v poměru 1:5. Do kaše přidáme rozinky. Před koncem varu osladíme vypeckovaným melounem a ochutíme pomerančovou kůrou. Pro zjemnění můžeme přidat lžici kukuřičného oleje. Na talíři zdobíme opraženými sezamovými semínky, kousky melounu.

Rýžová kaše

Rýži přes noc namočíme a druhý den vaříme v poměru 1:5. Do kaše přidáme nasekané datle a vlašské ořechy. Na závěr přidáme pár lžic sušeného obilného mléka, pár lžic karobu nebo kaka, lžici citrónové kůry. Osladíme (pokud je potřeba) obilným sladkem. Na talíři posypeme kokosem, kakaem/karobem, ozdobíme kompotem.

Placky z nakvašené ranní kaše

Do ještě teplé ranní kaše vmícháme pár lžic celozrnné mouky a necháme 6 hodin nakvasit v teple (v peřině). Kaše zesládně a taky zřídne. Po šesti hodinách kaši ještě zahustíme celozrnnou moukou nebo kukuřičnou kaší – mišutkou. Placky smažíme na rozplálené pánvi na oleji z obou stran. Po vyjmutí placky položíme na ubrousek pro odsátí tuku. Placky podáváme s marmeládou.

Pečené placky z ranní kaše

Ranní kaši zahustíme pohankovou moukou (můžeme použít i celozrnnou mouku pšeničnou, špaldovou, ječnou, ovesné vločky jemně mleté), přidáme pár lžic kukuřičného oleje, dosladíme obilným sirupem, dochutíme např. opraženým sezamem, lněnými semínky, nastrohanými jablčky, kokosem, klíčky... Placky dáváme na plech na pečící papír. Pečeme na 180 stupňů 15-20 minut.

Kuličky z ranní kaše

Ranní kaši zahustíme nasucho opraženými jemnými vločkami, kokosem nebo namletými opraženými oříšky. Dosladíme obilným sirupem, můžeme přidat i pár lžic tahini. Necháme vločky chvíli natáhnout vlhkost. A pak vlhkýma rukama tvarujeme kuličky, které obalíme v kokosu nebo namletých oříškách.

Dezert z ranní kaše

Sezónní ovoce rozvaříme v trošce vody. Přidáme ranní kaši a chvíli společně povaříme. Odstavíme, necháme chvíli zchladnout a dohladka rozmixujeme. Můžeme zjemnit přidáním sojového dezertu. Plníme pohárové misky a zdobíme ovocem.

Můžeme udělat poháry více barevné – např. do jedné vrstvy před mixováním přidáme kakao, do druhé vanilkový sojový dezert, do třetí šťávu z červené řepy, borůvky, kurkumu...

Jablečný závin

Smícháme dohromady 400g celozrnné mouky, nastrouhaný ztužený tuk 200g, 1 lžičku umeocta, vodu přidáváme postupně, cca 200ml. Vypracujeme těsto, necháme chvíli odležet. Těsto vyválíme přes mikrotenový sáček. Plníme směsí z nastrouhaných jablek, rozinek a vlašských oříšků. Můžeme přidat skořici, vanilku. Pečeme 30 minut na 180 stupňů.

Čajové krekry

Smícháme dohromady hrnek celozrnné mouky, hrnek ovesných vloček, hrnek nasekaných mandlí, 1/2 lžičky soli, 1/2 lžičky prášku do pečiva bez fosfátů, 1 lžičku vanilky. Přidáme 1/2 hrnku slunečnicového oleje a 1/2 hrnku javorového sirupu (nebo obilného sladu). Můžeme přidat bylinky, např. šalvěj nebo rozmarýn. Vypracujeme těsto. Vyválíme těsto mezi mikrotenovými sáčky a krájíme radýlkem. Pečeme 15 minut na 160 stupňů.

Marokánky

Krátce povaříme 10 dkg nadrobno pokrájeného sušeného ovoce ve 1/4 litru obilného mléka. Přidáme 10 dkg nahrubo posekaných ořechů, 1 lžičku oleje, 2 lžičce mirinu (nebo rumu), hřebíček, skořici a 2-3 lžičce celozrnné mouky. Vše smícháme v kastrůlku a asi pět minut společně povaříme. Lžičí dáváme na plech s pečícím papírem placičky, pečeme při nižší teplotě.

Ořechové kuličky

Smícháme dohromady hrnek opražených namletých oříšků, hrnek opražených jemně mletých vloček, hrnek obilného sirupu. Vypracujeme tuhé těsto. Ve vlhkých rukách tvarujeme placičku, do které zabalíme kousek sušené meruňky a uděláme kuličku. Kuličku obalíme v namletých oříškách.

Meruňkové kuličky

Hrnek sušených meruňek povaříme v trošce vody, pak nameleme nebo rozmixujeme. Přidáme hrnek namletých oříšků, půl hrnku obilného sirupu a postupně zahušťujeme nastrouhaným kokosem. Tvarujeme kuličky, které můžeme zase obalit kokosem.

Burizonová kostka

Vymažeme si plech olejem nebo vyložíme pečícím papírem. V kastrůlku si zpěníme 50ml rostlinného oleje společně se 120ml obilného sladu. Vsypeme 100g rozinek (nebo jiného sušeného ovoce), 100g oříšků nebo semínek a 150g burizonů. Důkladně promícháme. Směs přendáme na připravený plech a pořádně namačkáme. Necháme vychladnout. Krájíme ostrým nožem namočeným v horké vodě.

Musli tyčinky

V kastrůlku si zpěníme 50ml rostlinného oleje společně se 100ml obilného sladu. Přidáme 150g ovesných vloček, 100g sušeného ovoce a oříšků. Promícháme a nasypeme na plech vyložený pečícím papírem. Pečeme v předem vyhřáté troubě 15 minut. Necháme vychladnout, krájíme ostrým horkým nožem.

Vánoční úlečky

Na pánvi opražíme 200g obilných klíčků, pak 50g sojové mouky. Vychladlé klíčky i mouku smícháme se 180g rýžového sirupu. Pokud je potřeba směs dohustíme sojovou moukou. Směs natlačíme do formičky. Plníme např. kroupovým krémem s marmeládou. Zespodu postavíme na linecké kolečko.

Jahelné lívance

80g jahel uvaříme ve 200ml vody. Vychladlé jáhly smícháme se 100g pohankové mouky, 50g instantní

kukuřičné polenty, 3 lžičkami kypřicího prášku bez fosfátů, 400ml obilného mléka, 2 lžícemi jablečného octa a špetkou soli. Tuto směs necháme 3 hodiny odstát. Smažíme na oleji z obou stran.

Rozvar na lívance

Rozinky povaříme se špetkou soli v malé trošce vody a následně rozmixujeme.

Povaříme datle s jablíčky, špetkou soli v trošce vody a rozmixujeme.

Sušené meruňky povaříme v trošce jablečného moštu a rozmixujeme.

Pokud jsme dali příliš vody a je rozvar tekutý, tak zahustíme kokosem nebo namletými oříšky.

Brownies

Smícháme dohromady 1,5 hrnku celozrnné mouky, 1 lžičku kypřicího prášku bez fosfátů, 20g kakaa, 100g kakaových chipsů (čokoládových chipsů) a špetku soli. Přidáme půl hrnku rostlinného (kukuřičného) oleje, půl hrnku obilného sirupu, 1 lžičku vanilky, postupně přidáváme obilné mléko. Těsto nalijeme na vymazaný a krupicí vysypaný plech. Pečeme 20 minut na 180 stupňů.

Smažené ovoce

Ze sladké hrašky uděláme těstíčko podle návodu. Ovoce si nakrájíme na 1 cm tenké tvary. Ovoce obalujeme v hračce a smažíme ve vyšší vrstvě oleje.

Sladidla

Jak se u nás sladilo před příchodem cukru

Ve střední Evropě se objevuje cukr od 15. století - používal se ale jako koření a byl velmi drahý. Na výrobu sladkostí se začal třtinový cukr u nás používat hlavně až v 17. století a cukrová řepa se začala využívat až od 18. století. Do té doby se u nás v Čechách sladilo hlavně medem, ovocem, povidly bez cukru, sušeným ovocem a tzv. pracharandou, což bylo sušené ovoce roztlučené na prášek. A používala se i míza z břízy nebo z javoru, sušila se mrkev a sypala na sladší jídla nebo se rozvařovala s medem na zavařeninu, které se říkalo maz.

Dnes je cukr bohužel velmi levný a jeho spotřeba enormní. I přesto, že lékaři doporučují nekonzumovat více než 20 kg cukru na osobu a rok, tak u nás v České republice spotřebujeme dvojnásobek. Průměrný Američan dokonce téměř 80 kg cukru za rok, což odpovídá 46 lžičkám cukru denně! Kromě běžných cukrovinek jde hlavně o cukr skrytý ve sladkých limonádách, rádobý zdravých snídaňových cereáliích, slazených mléčných výrobcích, cukr v běžném pečivu a toustovém chlebu nebo třeba v kečupech. Cukru konzumujeme více než je zdravé a vždy nám prospěje, když cukr omezíme. Jeho přehnaná příliš častá konzumace se totiž dává do spojitosti s těmito zdravotními problémy:

1. Zvyšuje rychle hladinu cukru v krvi - při časté konzumaci bílého cukru se vyčerpává slinivka břišní, která vyrábí inzulin - ten se musí vždy vyplavit do krve, aby reguloval množství cukru v krvi. Proto pak mohou vznikat poruchy regulace krevního cukru. V souvislosti s rozkolísanou hladinou krevního cukru, může docházet k podráždění, kolísání nálad, přecitlivělosti a k vnitřnímu neklidu.
2. Narušuje rovnováhu minerálních látek, zejména způsobuje ztráty vitamínu B, vápníku a hořčíku - také proto oslabuje zuby i kosti.
3. Konzumací cukru je ovlivněn i imunitní systém - na americké universitě v Loma Lindě bylo zjištěno, že schopnost bílých krvinek ničit mikroorganismy může být téměř paralyzována po požití cukru. Pro představu: jste-li nemocní, tak jedna vaše bílá krvinka dokáže zničit 14 choroboplodných zárodků za hodinu. Pokud je ale tato bílá krvinka vystavena množství 100 g snědeného cukru, pak její schopnost ničit choroboplodné zárodky se 10x sníží.
4. Okyseluje organizmus.
5. Je zdrojem živin pro bakterie a pro plísně.
6. Přispívá k obezitě a vyššímu krevnímu tlaku.
7. Vysoký přísun cukru také zvyšuje adrenalin v krvi, což může vést k úzkosti, podrážděnosti i hyperaktivitě.
8. Cukr má vliv i na IQ - výzkum ukázal, že děti živené potravinami s vysokým obsahem rafinovaných cukrů mají nižší IQ než děti živené potravinami s nižším glykemickým indexem.

9. Hojná konzumace cukru je dávana i do souvislosti s vyšším výskytem vrásek a zánětů kůže.
10. Makrobiotika a podobně i čínská dietetika se na rafinovaný bílý cukr dívá jako na drogu, která nám bere energii a živiny z těla, svým kyselinotvorným působením ničí prostředí příznivé pro zdravou střevní mikroflóru a výsledkem je čím dál slabší imunita a optimální prostředí pro růst bakterií, virů a plísní a pro záněty. Upozorňuje i na nebezpečí spojené s tím, že po cukru dochází k prudkému vzestupu a následnému propadu krevního cukru a tyto výkyvy spojují s roztěkaností myslí, s nesoustředěností, s neklidem a únavou. Oproti tomu vyrovnaná hladina krevního cukru je základem pro vnitřní pohodu, dobrou náladu, ale i vytrvalost, soustředěnost a trpělivost.

Rozdíly mezi cukry aneb proč bílý rafinovaný cukr škodí nejvíce

Bílý cukr (stejně tak jako třeba bílá mouka či bílá rýže) je klasickým příkladem tzv. rafinovaných potravin. Tím, že byly určitým způsobem zpracovány, jsou zbaveny svých přirozených doprovodných složek - tzn. většiny svých živin (minerálních látek, vitamínů, vlákniny). Znamená to, že už nejsou v přirozeném komplexním stavu, už neobsahují všechny důležité látky, které naše tělo pro jejich zpracování potřebuje. Když sníme bílý cukr (nebo třeba bílou mouku), naše dokonalé tělo se rychle přizpůsobí a vezme si potřebné látky odjinud - buď z toho, co jsme ještě k tomu cukru jedli nebo si sáhne do našich tělních tkání - tedy do našich rezerv. Právě proto se říká, že jíme-li hodně bílého cukru a dalších rafinovaných potravin, ztrácíme vitaminy skupiny B, vápník, hořčík, fosfor, železo a další látky. Právě proto se také někdy dává cukr do spojitosti se zubními kazy a také s osteoporózou - jak zuby, tak kosti jsou oslabovány, protože jim odčerpáváme vápník. A pak nejsou tak odolné.

Tmavý přírodní cukr (ne ten dobarvovaný) se oproti bílému liší způsobem výroby a obsahem zbytkové melasy, která obsahuje minerální látky, stopové prvky a vitaminy. Čím více zbytkové melasy cukr obsahuje, tím je cukr tmavší, jeho chuť je karamelovější a také má vyšší obsah cenných látek, díky kterým je pak tento cukr k našemu tělu šetrnější.

Pro představu: bílý cukr - je jedno jestli řepný či třtinový - je z více než 99% čistá sacharóza a žádné živiny. Přírodní třtinový cukr, který má velmi světlou zlatavou barvu a je sypký, krystalový - obsahuje malé množství melasy a jen stopová množství živin. Tmavší třtinové cukry, které nejsou tolik sypké (na našem trhu například MUSCOVADLO nebo MELASOVÝ cukr) obsahují o hodně více zbytkové melasy a mnohem více minerálních látek.

Srovnáme-li přírodní třtinové cukry, tak například tmavý cukr muscovadlo obsahuje 2x více vápníku, hořčíku a až 5x více draslíku než světlejší přírodní třtinový cukr surový. Ještě tmavší melasový cukr obsahuje až 10x více vápníku, hořčíku i železa dokonce až 20x více draslíku.

Ze sypkých třtinových cukrů obsahuje nejvíce živin sušená třtinová šťáva Rapadura. (nejvíce pak samotná melasa, která se ale podle mě moc používat jako běžná náhrada cukru nedá, protože má velmi silnou chuť a je tekutá).

Ze zdravotního hlediska tedy není téměř žádný rozdíl mezi bílým cukrem a světlým přírodním třtinovým cukrem. Pouze se liší ve způsobu výroby a bílý rafinovaný cukr může navíc obsahovat siřičitany, zbytková množství rozpouštědla methylacetátu, který se používá při výrobě a v moučkovém cukru mohou být fosforečnany a křemičitany jako protihrudkující látky. (U cukrů v bio kvalitě se většina těchto látek používat nesmí, navíc eko - třtina roste bez pesticidů).

Zdravější než bílý cukr jsou cukry tmavší s větším podílem melasy. Nejzdravější volbou mezi třtinovými cukry je asi sušená třtinová šťáva, tzv. Rapadura. Obsahuje hodně živin a nezvyšuje proto tak rychle hladinu krevního cukru. Při přehnané konzumaci bude samozřejmě přispívat ke stejným zdravotním potížím jako bílý cukr.

Další přírodní sladidla

Vždy když máte chuť na sladké se vyplatí sáhnout po sladkostech, které obsahují co nejpřírodnější formu oslazení.

Přírodní sladidla a cukry se kromě množství živin liší ještě tím, jaké druhy cukrů obsahují a tím pádem jak rychle stoupne hladina krevního cukru. Pokud sníme bílý cukr, ale i třtinový cukr, med či javorový sirup - tedy sladidla s největším zastoupením jednoduchých cukrů, pak hladina krevního cukru v našem těle velmi rychle stoupne.... Jinými slovy se tomu říká, že mají vysoký glykemický index. Pokud si osladíme třeba

rýžovým sladem, který obsahuje i složité cukry, hladina krevního cukru bude stoupat pomaleji a delší dobu. Existují i další přírodní sladidla, která fungují úplně jinak a mají velmi nízký glykemický index a to je například agáve sirup, jakon a nebo bylinka Stevie.

Na co si dát pozor

Dejte si pozor na nápisy „bez cukru“ a vždy se raději přesvědčte, co ve složení opravdu je. Většinou tam najdete umělá sladidla (jedině v biovýrobcích jsou zakázána). Pokud máte pocit, že jíte zdravěji, pokud sladíte umělými sladidly a pijete light limonády, které jsou také nejčastěji oslazené umělými sladidly) jste na omylu! Umělá sladidla se dnes běžně používají do většiny light výrobků, či výrobků tzv. bez cukru, najdete je v nápojích, v zubních pastách, sušenkách, žvýkačkách, nízkokalorických mléčných výrobcích, ale i v nakládaných okurkách, majonézách, hořčicích či v některých druzích piva.

Umělá sladidla se dlouhodobě testují a závěry výzkumů nejsou jednoznačné. Tak například aspartam se v těle rozkládá na toxický metanol, který je nebezpečný zejména pro děti, kojící a těhotné ženy. Některé pokusy s aspartmem prokázaly zvýšenou pravděpodobnost vzniku mozkových nádorů a u citlivých jedinců může toto sladidlo přispívat k bolestem hlavy, závratím, svědivým vyrážkám či u dětí k poruchám chování. Vyplatí se proto číst etikety a zbytečně nejíst umělá sladidla v různých rádobě zdravějších potravinách či cukr v toustovém chlebu, ranních cereáliích nebo v kečupech.

Jak postupně omezit spotřebu cukru

- Nedávejte si nereálné cíle (že třeba vyloučíte úplně cukr z jídelníčku). Sladkou chuť musíme uspokojovat stejně jako slanou, kyselou hořkou či pikantní. Ale sladká chuť nepochází jen z cukru - třeba podle čínské dietetiky sladkou chuť tělo potřebuje, harmonizuje nás a vyživuje - jenže má tím na mysli přirozeně sladkou chuť obilnin - třeba jahelné kaše, sladké zeleniny, sušeného či povařeného ovoce, ořechů.
- Seznamte se se všemi přírodnějšími sladidly - ale mějte na paměti, že malé množství rafinovaného cukru může škodit méně než přehnané množství zdravých přírodních sladidel.
- Přestaňte sladit kávu a čaj.
- Nepijte slazené a barvené limonády a pijte vodu.
- Omezte cukrovinky všeho druhu, vybírejte bio sladkosti s co nejpřírodnějším způsobem oslazení a připravujte domácí dezerty a moučníky.
- V receptech používejte menší množství cukru než je doporučeno.
- Dávejte si pozor na skryté cukry v pečivu, kečupech a dalších potravinách, kde byste ho nečekali - čtěte etikety.
- Naučte se připravovat dezerty slazené co nejpřirozenějším způsobem - zejména obilnými sirupy a slady, medem, pravým javorovým sirupem, agáve sirupem, sušeným ovocem a ovocnými šťávami a sirupy. (Sušené ovoce se dá rozvařit a rozmixovat a máte skvělé sladidlo. Třeba hrnek rozmixovaných datlí, rozinek nebo švestek (předem namočených nebo krátce povařených v trošce vody) nahradí hrnek cukru.
- Při prvních experimentech při nahrazování bílého cukru se raději vyhněte některým sladidlům, která by vás hned na začátek odradila - byť jsou zdravá, jejich chuť a struktura je příliš odlišná od chuti bílého cukru - mám na mysli zejména melasu, ječmenný slad či melasový cukr. Zkuste nejdříve světlejší druhy třtinových cukrů. Obilné sirupy vám zpočátku budou připadat všechny málo sladké. Experimenty s nimi nechte na pozdější fázi. Ale začít můžete klidně s velmi sladkým agáve sirupem! A pokud se nebojíte lehce karamelové chuti a tmavé barvy (v čokoládových těstech se to ztratí), tak bych doporučovala Rapaduru - je to nejkompaktnější třtinový cukr, který se vyrábí tou nejšetrnější technologií.
- Děti nezvykejte na sladkou chuť bílého cukru. Budou pak jeho chuť vyžadovat stále častěji. Dítě potřebuje sladké potraviny, ale nabízejte mu ty přirozené druhy: ovoce čerstvé, pečené, dušené, sušené. Dezerty a kaše sladte přírodními sladidly. Nezvykejte děti na slazené limonády a slazené čaje, slazené a dobarvované jogurty a nedávejte dětem výrobky s umělými sladidly - různé light apod. Bílý cukr ve větších dávkách může mít vliv na chování i IQ dětí, může narušovat jejich spánek, odebírat dětem potřebné živiny z těla a negativně působit na imunitu.

Rýžový sirup (bio)

Obilné slady a sirupy vypadají podobně jako med. Jsou ale méně sladké a vznikly pouze z obilí. Obilné sirupy a zejména slady mají vyšší procento složitých cukrů a maltózy a proto se štěpí pomaleji než běžný bílý cukr. Energii dodávají postupně a mají nižší glykemický index.

Mezi obilnými slady i sirupy jsou značné rozdíly ve složení, chuti, barvě, v použití a i ve struktuře. K mým favoritům patří rýžový sirup a hned po něm i pšeničný sirup v biokvalitě. Oba dva poměrně dobře sladí, jsou řidší než slady a nemají výraznou pachut'. Slady jsou ale oproti sirupům zdravotně blahodárnější pro větší obsah složitých cukrů, nicméně pro použití při pečení či vaření u nich musíte počítat s menší sladivostí a větší hustotou.

Vždy, když použijete obilný sirup místo bílého cukru, musíte z receptu odebrat i trošku tekutiny. Počítejte s tím, že je méně sladký než cukr, proto na 1 hrnek cukru v receptu použijte cca 1 a půl hrnku sirupu a nezapomeňte odebrat nějakou tekutinu v receptu odpovídající půlce hrnku. Pokud taková vhodná tekutina v receptu není, přidejte cca 5 lžic mouky na každý hrnek sirupu.

Agáve sirup - ideální pro začátečníky

Agáve je úžasně sladký sirup, který je dokonce sladší než bílý cukr či med. Jeho výhodou oproti medu či obilným sladům je, že má řidší konzistenci a nijak chuťově nezmění pokrm, který jím osladíte. (Platí to tedy pro světlé agáve, které se prodávají u nás. Ve světě se dá koupit i tmavší, která má výraznější chuť a obsahuje i více zbytkových minerálních látek).

Sirup z agáve je zahuštěná šťáva, která se pravidelně sklízí z divoce rostoucích kaktusů v Mexiku. Obsahuje vysoký podíl ovocného cukru, menší množství dextrózy (glukózy) a velmi nízké množství klasického cukru (sacharózy). Pro vysoký obsah fruktózy má agáve velmi nízký glykemický index (40-45).

Díky vysokému obsahu fruktózy má sirup z agáve všechny výhody tohoto populárního sladidla. Je sladší než řepný či třtinový cukr a přitom obsahuje polovinu kalorií. Sirup je snadno stravitelný, napomáhá činnosti žlučníku, trávení tuků a působí preventivně proti zanášení cév vlivem cholesterolu. V lidovém léčitelství v Mexiku se agáve používá pro zlepšení trávení, čištění krve a jako potravina s protizánětlivými účinky.

Doporučuje se diabetikům a rádi ho využívají i lidé, kteří drží dietu s nízkým glykemickým indexem.

Agáve je sladší než cukr. Proto když ho budete chtít použít do receptu místo cukru, dejte místo 1 hrnku cukru cca ¾ hrnku agáve a o čtvrtinu hrnku uberte tekutinu. Také mám zkušenost, že pokud dáte agáve do sušenek, budou mít měkčí strukturu a nebudou křupavé - což je výhodou pro děti nebo staré lidi :-). Pokud máte rádi méně sladkou chuť, můžete dát agáve ještě méně.

Rapadura

Rapadura je sušená třtinová šťáva a je to výjimečný produkt - vyrábí se naprosto tradičním způsobem. Třtina se sklízí mačetou, listy se nechávají na poli jako hnojivo. Třtina se pak lisuje a získává se šťáva, která se přefiltruje. Poté se ve velkých kotlích koncentruje pomalým odpařováním dokud nezačne krystalizovat. Základní rozdíl mezi třtinovými cukry a Rapadurou je, že z Rapadury není odstraněna žádná melasa. Její výhodou oproti melase je, že má krystalovou strukturu, proto se s ní velmi dobře pracuje - stejně jako s cukrem. Musíte ale počítat s tím, že těsto bude mít tmavší barvu a také příjemně karamelovou příchut' - nikdy ji nedávejte do těsta, které chcete mít světlé, protože ho obarví obsahem melasy. Obsahuje hodně minerálních látek.

Zdroj: Bioabecedář Hanky Zemanové

Amasaké

Amasaké můžeme připravit z různých druhů obilovin, do kterých zpracujeme pšeničné klíčky. Ty pomocí enzymů rozloží složité cukry přirozenou formou na cukry jednodušší, na maltózu. Kaše je nejen přirozeně sladká, ale i lehce stravitelná. Může být základem ranních kaší, krémů, pohárů nebo může být základním komponentem pro pečené dezerty.

K přípravě amasaké je třeba mít předem naklíčenou pšenici, která nám vytvoří přirozený startér celého procesu. Její příprava není složitá, nalíčená a usušená pšenice nám pak vydrží i několik měsíců a můžeme ji postupně využívat.

Klíčení pšenice

Pšenici důkladně opereme a přes noc namočíme do vody. Dále můžeme pokračovat následujícím způsobem. Misku pšenice namočíme přes noc do vody. Ráno vodu vylijeme a pšenici rozložíme v nižší vrstvě na polovinu vlhké utěrky. Druhou polovinu utěrky pšenici přikryjeme. Kropíme vodou 2x až 3x denně. Za 3 až 4 dny nám vyrazí drobné klíčky. Když mají velikost asi 3 mm, je vše hotovo. Pak pšenici zvolna usušíme rozloženou na plechu nebo papíru. Sušíme buď na sluníčku, nebo radiátoru, v sušičce nebo troubě jen tehdy, nepřesáhne-li teplota 40 stupňů. Pak pšenici dáme do sklenice s víčkem a máme připravený startér na mnoho použití.

Vlastní příprava amasaké

Amasaké můžeme připravovat z jakéhokoli obilí. Nejlépe z rýže, jáhel, kukuřičné polenty, krup, ale i pohanky. Tužší obiloviny, jako jsou kroupy, oves nebo žito je dobré po uvaření umlít na masovém mlýnku. Na přípravu můžeme použít jak jeden druh obilí, tak kombinace různých druhů. Je možné je uvařit speciálně pro tuto přípravu, ale pokud nám zbude obilí z minulého dne, je možné je ohřát a zpracovat dále na sladkou kaši.

Uvařené (nebo ohřáté) obilí necháme vychladnout na 60 stupňů. (doporučuju měřit teploměrem ze zavařovací nádoby). Je třeba ho opakovaně promíchat, aby byla teplota rovnoměrná (když do obilí ponoříme ruku, je teplé, ale nepálí). Na drtícím mlýnku nebo mixéru rozdrťme startér – naklíčenou pšenici a zamícháme do obilí. Důkladně promícháme, přikryjeme a zabalíme celý kastrol do deky, peřiny nebo spacáku. Necháme 6 hodin zrát. Za tuto dobu nám enzymy z klíčků rozloží obilné škroby na jednodušší a tím kaše nejen zesládne, ale i zřídne.

Po 6 hodinách dáme na sporák nebo do trouby a důkladně převaříme (alespoň 20 minut). Tím zastavíme enzymatický proces, neboť ten by pokračoval do alkoholového kvašení.

Zdroj: <http://makrobiotika.aspone.cz/mb/Slovnicek.aspx>

Obilné slady

Lze je používat stejně jako med na pečení, do pudinků a kaší, do ovocných, ale i zeleninových salátů, slazení nápojů.

- nezpůsobují překyselení žaludku
- obsahují sodík, draslík, hořčík, železo, vápník, fosfor
- vitamín sk. B

Sladěnka je výtažek získaný z ječmene nebo rýže, podobný medu, který lze používat ke slazení dezertů i k pečení. Sladěnka se vyrábí z naklíčeného ječmene. Je bohatým zdrojem vitamínu B6, niacinu a stopových prvků.

Pekařský slad se získává z naklíčeného ječmene odpařením přebytečné vody. Odpařování probíhá za nízkých teplot - cca při 50° C - aby se zachovaly potřebné enzymy. Chceme-li překrýt některé chuťové složky sladu, použijeme koření.

Sladovit je často používané sladidlo v makrobiotické a vegetariánské kuchyni. Sladovit je sušený přírodní výtažek z naklíčeného ječmene, sladu. Obsahuje vitamíny skupiny B, draslík, fosfor a železo. Obsahuje stejně jako med i určité procento jednoduchých cukrů.

Rýžový slad je vyráběn pomalým, přírodním procesem, kdy jsou celá zrnka narušována, až se změní v hustou sladkou tekutinu, která obsahuje asi 30% rozpustných komplexních sacharidů, 45% maltózy, 3-4% glukózy a 20% vody. Glukóza je vstřebávána téměř okamžitě, maltóza do 1,5 hodiny a kompletní uhlohydráty asi do 4 hodin. Na rozdíl od jiných sladidel které mají vysoký podíl jednoduchých cukrů rychle přecházející do krve, je rýžový slad zdrojem dlouhodobé a uklidňující energie. V rýžovém sladu je vysoký obsah vitamínu sk. B a minerálů, které se nacházejí v celozrnné rýži a naklíčeném ječmenu, z nichž se slad vyrábí. Rýžový slad je chuťově nevýrazný a tak neovlivňuje chuť výchozího pokrmu jako např. melasa.

Zdroj: <http://www.bio-life.cz/bio-vyrobyky/slad.html>