

NA ÚVOD

Kdysi se sladilo výhradně medem a sladkou mízou ze stromů, například z javoru nebo břízy. V 15. století se cukr v Evropě prodával v lékárnách jako koření a používal se zřídka, a ještě ve století 17. to byla velmi vzácná a drahá pochutina. Možná to mělo něco do sebe – cukr nemohl způsobovat tolik zdravotních komplikací, od zkažených zubů přes diabetes až po škodlivý vliv na činnost neuronů. Cukr se dnes stal novodobým strašákem, metlou a skoro sprostým slovem. A upřímně řečeno, docela právem. Jenže málokterý člověk nemá rád sladkou chuť, většina z nás si ráda dopřeje po dobrém obědě takzvanou sladkou tečku nebo nějakou sladkou drobnost ke kávě nebo čaji. A to nemluvíme o slavnostních chvílích, o narozeninách, svatbách nebo Vánocích. Bez něčeho sladkého by to snad ani nešlo.

Ideálně bychom měli veškeré sladkosti omezit a zcela vypustit kupované laskominy, přeslazenými sušenkami s rafinovaným tukem a bílým cukrem počínaje a bonbony a zmrzlinami konče. Abychom se ale zcela nepřipravili o sladké blaho, můžeme si připravit vlastní dezerty doma. V nich můžeme snížit množství cukru, protože ve většině receptů je ho zbytečně mnoho. Bílý rafinovaný cukr bychom měli ze svého jídelníčku zcela vypustit a místo něj používat raději rapaduru (panelu), což je nečištěná sušená šťáva z cukrové třtiny, jež obsahuje všechny minerální látky, které jinak končí v melase. Na jeden moučník obvykle stačí něco okolo 100 g cukru, výjimečně dáváme více, pokud je například příliš kyselé ovoce. Na méně sladkou chuť si brzy zvykneme a časem nám ostatní moučníky přijdou velmi přeslazené. Samozřejmě také musíme myslet na množství, jistě nám denně stačí jeden až dva kousky bábovky nebo jiného dezertu a nijak strádat nebudeme. Chuť na sladké zaženeme nejlépe ovocem.

V receptech nenajdete žádné kravské mléko či produkty z něho a ani vejce. Ti z vás, kteří dosud živočišné produkty používají, jednoduše nahradí rostlinná mléka, smetany a jogurty živočišnými, tofu tvarohem nebo mascarpone, rostlinné margaríny a tuky máslem a lněné semínko, rozmačkaný banán nebo Hrašku vajíčkem. Ale ani s čistě rostlinnými produkty se nemusíte strachovat o výsledek, bude stejně chutný jako běžné moučníky a dezerty s živočišnými produkty.



JARO

Na jaře se můžeme těšit z prvního ovoce, dozrávají jahody a první třešně. Těsně před začátkem léta už můžeme trhat rybíz a maliny. Zpracováváme poslední uložená jablka, nebojíme se použít ani ovoce exotické, i když dáváme raději přednost tomu lokálnímu. První mladé cukety jsou také skvělými přísadami do nejrůznějších moučníků.





JAHODOVO-REBARBOROVÝ KOLÁČ

Co by to bylo za jaro bez rebarborového koláče?

POSTUP

Na mírně teplé plotýnce nebo na sluníčku necháme změkknout 100 g kakaového másla (můžete použít i dobrý margarín na pečení) a promícháme se 150 g prosáté celozrnné špaldové mouky. Vzniklou drobenku vtlačíme do vymaštěné koláčové formy (průměr 20 cm) a necháme dvě hodiny odpočinout v chladničce. Poté předpečeme při 180 stupních 10 minut. V rendlíku povaříme 200 g oloupané a nakrájené rebarbory, 200 g jahod (můžete použít i mražené), 100 g špaldového sirupu nebo jiného oblíbeného sladidla, 3 lžíce tapiokového škrobu (klidně použijte kukuřičný či bramborový škrob) a 50 ml vody. Do husté hmoty vmícháme ještě dalších 200 g celých jahod a navrstvíme na předpečený korpus. Posypeme drobenkou připravenou ze 40 g rozehřátého kakaového másla, 50 g rapadury (nebo cukru), 75 g pomletých ovesných vloček a 50 g celozrnné špaldové mouky. Pečeme při 200 stupních 25–30 minut. Necháme dobře vychladit, lepší je trochu odleželý.

SUROVINY

- 140 g kakaového másla
- 200 g celozrnné špaldové mouky
- 200 g rebarbory
- 400 g jahod
- 100 g špaldového sirupu
- 3 lžíce tapiokového škrobu
- 50 g rapadury
- 75 g ovesných vloček