

OBSAH

ÚVOD	5	26 Ovocný bochník	49
NUTRIČNÍ HODNOTY SUROVIN	5	27 Maková nebo ořechová bábovka	50
A. CUKROVÍ BEZ KYPŘIDEL	14	28 Figurky z vánočkového těsta	51
1. Cukroví ze sušeného ovoce a olejnatých semen	14	29 Dalamánky	53
1 Makové kytičky	14	30 Koláčky	54
2 Kokosové špalky	15	31 Rychlé koláčky	57
3 Roláda ze sušenek	16	32 Vánoční kolednice	57
4 Ovesné kuličky s kokosem	17	33 Štědrovečerní koláč	58
5 Fíkový salám (rozinkový)	18	34 Kynutý koláč s mákem a švestkami	60
6 Barfi kuličky	20	35 Kynutý závin s jablkovou či tvarohovou nádivkou	63
7 Perníkové hromádky	22	36 Šnečí bábovka s mákem	64
8 Strašidla – cukroví pro nejmenší děti	22	37 Věnc s trojí nádivkou	66
9 Švestkové bonbóny	23	38 Slané bochánky a tyčinky	68
10 Kulička na konec pečení	23	39 Lívance s pohankovou moukou	70
2. Moučníky z vařených obilovin a mouk bez kypřidel	24	40 Dukátové buchtíčky	71
11 Celopšeničné koláčky	25	5. TĚSTA KYPŘENÁ PRÁŠKEM DO PEČIVA	72
12 Jáhlové koláčky s kokosem	26	41 Jablkové řezy	75
13 Vločkové koláčky s mákem	28	42 Vánoční jablkový závin	76
14 Rýžové koláčky s ořechy	29	43 Mřížkový koláč s mákem a povidly	78
15 Rozinková srdíčka	30	44 Rychlý moučník s jablky (ovocem)	80
16 Banánové hrudky	31	45 Šlehačkový moučník	81
17 Rozinkové tyčinky	32	46 Makovec	82
18 Marokánky z celozrnné mouky	33	47 Kefírový moučník	83
19 Jablkové flameri z kukuřičné krupice	34	48 Mrkvový moučník	84
3. TĚSTO TAŽENÉ	36	49 Sypaný moučník	85
20 Tažený závin	37	50 Jablkový závin z tvarohového těsta	86
21 Tažený závin s jablky	38	51 Šneci s mákem	88
22 Tažený závin s tvarohovou nádivkou	40	52 Ovocný chlebiček	90
B. TĚSTA KYPŘENÁ	42	53 Táč – Koláč s ovocem	92
4. TĚSTO KYNUTÉ	42	54 Jablkový dort	93
23 Točené šnečí koláče s ořechy	45	55 Kokosové řezy	94
24 Vánočka	46	56 Kávové řezy	96
25 Orientální vánočka	48	57 Kakaové (karobové) řezy	98
		Kakaové (karobové) řezy s banánem	99
		58 Ovocný dort	100

59	Jablkové taštičky	102	88	Kokosové cukroví	154
60	Jablkový chlebíček	103	89	Zázvorové sušenky	155
	Moučníky se Iněným semínkem	104	90	Sušenky s ovesnými vločkami	156
61	Pusinky se Iněným semínkem	104	91	Marcipánky	157
62	Beránek se Iněným semínkem	105	92	Kokosové sušenky	158
63	Koláč se Iněným semínkem a ovocem	106	93	Slovácké rohlíčky	159
	Řezy s ovocem	108	94	Skořicové kartičky	160
64	Bublanina se Iněným semínkem	110	95	Košičky se šlehačkou	162
65	Roláda se Iněným semínkem a ořechovým krémem	112	96	Ořechové dortíky	164
6.	TĚSTO PERNÍKOVÉ	113	97	Čokoládové měsíčky	166
66	Medové dortíky	116	98	Medvědí tlapy	167
67	Perníčky kořeněné	118	99	Ovesné placičky	168
68	Medovník	119	100	Závin, který se vždy podaří	169
69	Perník litý	120	101	Jogurtové tyčinky	170
70	Plněné perníčky I	121	102	Sýrové placičky	171
71	Plněné perníčky II	122	103	Lupínky s ementálem	172
7.	TĚSTO PIŠKOTOVÉ – SNĚHOVÉ	124	10.	TĚSTO LÍSTKOVÉ	173
72	Roláda	126	104	Příprava lístkového těsta	174
73	Bábovka (piškotová malá)	128	105	Lístkové řezy s krémem	175
74	Dort	129	106	Čokoládové řezy	176
75	Chrupinky – třísky	130	107	Vanilkové řezy s ovocem	176
76	Bílkový chlebíček	130	108	Jablkový závin z lístkového těsta	177
77	Bílkový dort se šlehačkou	131	109	Krachle – karamelky z lístkového těsta	177
78	Ovoce v těstíčku	132	110	Ořechový (makový) koláč	178
79	Palačinky	134	111	Ořechové (makové) šátečky	179
80	Palačinky s pohankovou moukou	136	112	Jablka (ovoce) v županu	180
81	Bábovka velká sváteční	137	113	Slané tyčinky	182
82	Tvarohová bábovka	138	114	Sýrové spirálky	182
8.	TĚSTO ODPALOVANÉ	139		O AUTORKÁCH	184
83	Větrníky	140		REJSTŘÍK	185
C.	TĚSTA TUKOVÁ	142			
9.	KŘEHKÉ PEČIVO	142			
84	Sušenky z Iněného semínka	145			
85	Vanilkové rohlíčky	146			
86	Linecké cukroví	148			
	Linecké cukroví – varianty	150			
87	Londýnské řezy	153			

ÚVOD

Na cukroví se díváme jako na pochutinu, tzn. chutná nám, ale když jej sníme více, tak se necítíme dobře. Vyjádřeno přesněji: pro obsah abiogenních nebo nepřítomnost biogenních látek lze pochutin konzumovat jen takové množství, které ještě nenaruší rovnováhu organismu.

Jenže chuť na sladké je stejně přirozená jako chuť na slané, hořké apod. Problém tedy není v chuti, ale spočívá ve výživové hodnotě. Téměř všechno cukroví a často i moučníky jsou připraveny z bílé mouky, cukru a tuku.

Nabízí se nám proto dvě cesty, jak chuť na sladké uspokojit bez újmy na zdraví. První cestou je ovládat se a konzumovat jen malé množství nezdravých sladkostí, se kterými si naše tělo ještě poradí bez změny proporcí či vzniku jiných neduhů.

Druhou cestou je volba nutričně hodnotných potravin a kulinářských úprav, které tuto hodnotu nesníží nebo sníží co nejméně a současně bude zachována sensorická přitažlivost takto připraveného cukroví či moučnicků.

V naší kuchařce jsme se zaměřili na vyšlapání té druhé cesty. Zárukou propojení chutnosti s vysokou nutriční hodnotou je spojení kulinářské virtuozity obou autorek s pedagogickou praxí ing. Elišky Škvařilové.

Úvody k jednotlivým těstům vycházejí z její mnohaleté pedagogické praxe. Charakterizuje je snaha o uvádění všech podrobností tak, aby podle popisů mohl úspěšně vařit i úplný začátečník, který nemá vůbec žádné zkušenosti s pečením cukroví a moučnicků. Je upozorňováno i na komplikace, které mohou vzniknout při nedodržení pracovního postupu nebo malou zkušeností kuchaře.

Je respektována různá úroveň změny stravovacích návyků a zdravotního stavu tím, že jsou recepty vypracovány ve dvou kvalitativních stupních podle těchto hledisek. Jako „Recept zdravé výživy“ je označován první stupeň, který je vhodnější pro začínající, a jako „Bezvažecný“ je označován recept vhodný pro nemocné a pro košer alternativce. Pro objektivnost a možnost srovnání jsou uváděny i dávky používané v obdobných tradičních receptech pod označením „Klasický recept“. Tím, že jsou uvedeny všechny tři recepty vedle sebe, včetně zásad pro jejich modifikování, získává nový adept kuchařského umění možnost uvědomovat si, jak lze s recepty pracovat a měnit dávky jednotlivých poživatin. Pokud si kuchařka plně uvědomí výše uvedené zásady a přijme je za své, bude schopna sama upravovat běžné recepty a tvořivě s nimi pracovat.

NUTRIČNÍ HODNOTY SUROVIN

Dříve jsme jenom sledovali, aby moučníky a cukroví měly méně tuků, zvláště živočišných (obsahují cholesterol a mají nevhodnou skladbu mastných kyselin), méně cukru (prázdná energie bez potřebných živin) a více celozrnné mouky (obsahuje vlákninu).

Z pohledu současných vědeckých poznatků lze výše uvedené doplnit o poznatek, že ve výživě je rizikovým faktorem nadbytečný příjem bílkovin, zvláště živočišného původu. Naopak se zvýšil význam rostlinných potravin pro jednak vysoký a jednak u většiny živin i výhradní obsah tzv. ochranných látek. Pro moučníky a cukroví připravované pečením je důležitý obsah tzv. antioxidantů v použitých potravinách. Antioxidanty zabraňují při tepelných úpravách vzniku volných radikálů, které přispívají ke vzniku rakoviny. Laicky řečeno: neublíží nám pečení zeleniny a ovoce (mají vysokou antioxidační aktivitu), ale pečení masa přispěje ke vzniku rakoviny (maso má nízkou antioxidační aktivitu).

Také výběrem vhodných surovin může hospodyňka významně ovlivnit výživovou hodnotu moučníků a cukroví. Např. bio mouka obsahuje ve srovnání se stejným druhem mouky vyprodukované konvenčně více důležitých minerálních látek a má vyšší antioxidační aktivitu.

Zjednodušený přehled pozitiv a negativ surovin najdete v tabulce 1. Pořadí surovin je uspořádáno podle vlivu jejich kvality na zdraví vzhledem k typu nejčastějších onemocnění a vzhledem k typu pokrmu, tj. moučníky a cukroví. Jako nejvýznamnější se jeví vliv kvality použité mouky. Tabulka by měla napovědět, kam napřít nejvíce své úsilí při ozdravení moučníků a cukroví.

Tab. 1

Poř.	SUROVINA	POZITIVA – NEGATIVA
1	Procento celozrnné mouky	Více celozrnné mouky je lepší, protože mouka bílá oproti celozrnné obsahuje pouze: <ul style="list-style-type: none"> • cca 15 % vlákniny • cca 40 % antioxidační aktivity • cca 20 % minerálních látek
2	Druh kypřidla	Zlepšují nebo zhoršují vstřebatelnost minerálních látek. Lépe je používat kypřidla bez cholesterolu, protože cholesterol při tepelné úpravě oxiduje.
3	Množství a druh tuku	Lépe je používat: <ul style="list-style-type: none"> • méně tuků • tuky bez cholesterolu (oxiduje při tepelné úpravě) • tuky bez nenasycených mastných kyselin (oxidují)
4	Množství a druh sladidla	Lépe je používat: <ul style="list-style-type: none"> • sladidla s vyšším obsahem minerálních látek • sladidla s nízkým glykemickým indexem

1. Mouky

Výživová hodnota

Odstraněním povrchové části zrna velmi významně snižujeme jeho výživovou hodnotu (viz tab. 1). Je také důležité, jakým způsobem byla mouka namleta a jak dlouho ji skladujeme.

Mletí zrna na kamenných mlýnech zachová obsah cenných enzymů. Díky těmto enzymům žaludek dobře rozloží svůj obsah na jednotlivé aminokyseliny, stavební kameny bílkovin. Dalším pozitivem je tvorba jemných granulek namleté vlákniny z povrchových vrstev obilí, díky nimž se zpomaluje vstřebávání cukrů a vyrovnává se jejich hladina v krvi (nedochází ke zvyšování glykemického indexu, což šetří slinivku břišní). Běžné válcové mlýny vlákninu zpracují do jehličkovitého tvaru, což poškozují střevní stěnu.

Celozrnná mouka má oproti mouce bílé kratší záruku. Jak kvalitu mletí, tak dobu záruky lze nejlépe vyřešit zakoupením kamenného mlýnku a mouku si namlít vždy čerstvou. Nejlevnější elektrický kamenný mlýnek zakoupíte již za cca 6 000 Kč.

Kulinářské vlastnosti

V tradičních receptech se používá pšeničná mouka hladká, polohrubá a hrubá.

Chceme-li upéct zdravější variantu moučníku, nahrazujeme bílou mouku moukou celozrnnou, nejlépe v bio kvalitě. Množství, v jakém nahradíme bílou mouku, závisí na našem kulinářském umu, toleranci rodinných příslušníků a naší fantazii.

Začínáme-li s pečením z celozrnné mouky, použijeme asi 1/3 celozrnné mouky z celkového množství mouky. Toto množství ještě příliš nezmění zpracovatelnost těsta ani jeho tradiční chuťové vlastnosti. V praxi se nám osvědčilo nahrazovat poloviční množství bílé mouky, neboť získáme pečivo velmi podobné pečivu z bílé mouky co do vláčnosti, nadýchanosti, ale jinak podstatně zdravější a chutnější.

Výživovou hodnotu moučníků a cukroví můžeme zvýšit i přidáním mouky z dalších obilovin (ječné, žitné, ovesné, rýžové, kukuřičné, pohankové i jáhlové). Než získáme zkušenosti, přidáváme do těsta jiné druhy mouky pouze v malém množství, stejně jako když začínáme s pšeničnou celozrnnou moukou. Můžeme používat i více druhů najednou. Svě uplatnění najdou i mouky instantní – extrudované, které činí těsto nadýchanějším. Používá se 10 g na 100 g mouky. Celozrnná mouka je chutnější než mouka bílá, je mírně nasládlá a s chutí po oříšcích. Proto můžeme v pečivu přirozeně snížit množství cukru.

Celozrnná mouka osahuje větší množství tuku, což umožňuje přirozené snížení tuku v těstě. A naopak, dáme-li do těsta větší množství tuku, než je celozrnná mouka schopna na sebe navázat, tuk z pečiva vystoupí a cukroví se rozteče. To se týká hlavně pečiva, kde tuk tvoří charakteristickou složku těsta, jako jsou vanilkové rohlíčky, linecké cukroví apod. Větší množství tuku (přesněji nenasycených mastných kyselin) obsaženého v celozrnné mouce ale také zkracuje její záruční dobu.

V současné době je jemně mletá celozrnná mouka běžně dostupná v obchodech se zdravou výživou i v některých supermarketech. Je široká i nabídka celozrnných mouk z ostatních obilovin a i z některých olejnatých semen (např. amarantová mouka).

Ideální je samozřejmě mít doma vlastní mlýnek na obilí a mouku si vždy pomlít těsně před jejím použitím.

Vlastnosti celozrnné mouky při přípravě těsta

Celozrnná mouka (CM) má jiné vlastnosti než mouka bílá a je nutné si na ni zvyknout a naučit se s ní pracovat.

Celozrnná mouka mívá různou kvalitu, co se týká obsahu lepku, hrubosti a způsobu mletí. Toto vše pak ovlivňuje chování mouky v těstě a tím i vlastnosti moučníku.

CM obsahuje šrotové částičky, které při zpracování vstřebají větší množství tekutiny než bílá mouka.

Aby se šrotové částičky mohly dobře spojit s těstem, je třeba nechat tekutinu na mouku působit. Proto zaděláváme těsto s použitím CM o něco řidší, než by bylo těsto připravené pouze z bílé mouky, a necháváme ho odležet minimálně 1/2 hodiny v chladu, nejlépe přes noc. Budeme překvapeni, kolik tekutiny mouka vstřebá.

Po odležení by mělo být těsto vláčné a dobře zpracovatelné. Naopak, zamícháme-li těsto s malým množstvím tekutiny, je po odležení tuhé a špatně se s ním pracuje. Totéž platí, použijeme-li ovesné vločky nebo jiné druhy mouky v těstě.