

Ing. Dagmar Lužná
Světлана Šnajberková

Makrobiotické dobrotы babiček Dáši a Světłany

aneb
Jak příjemně strávit čas s dětmi
a ještě si pochutnat

Ing. Dagmar Lužná

Makrobiotické dobrotý babičky Dáši

© Ing. Dagmar Lužná, 2014

Fotografie © Ing. Dagmar Lužná, 2014

Fotografie na obálce © dreamstime.com

© Nakladatelství ANAG, 2014

ISBN 978-80-7263-893-2, svazek I

Obsah



Poděkování 7

Úvod 9

Amasaké s mandlovým krémem, ovocem a čokoládou 11

Čokoládový pudink 13

Agarový pudink s melounem a jahodami 15

Agar s letním ovocem a sedmikráskami 17

Letní ovoce s mátou 19

Ovesné knedlíčky z tofu s ovocnou náplní 20

Tříkrálové palačinky s jahodovou marmeládou 23

Palačinkový dort 23

Jáhlovo-rýžový nákyp 25



Jáhelník 27



Kuskusovník 29

Sušenky z mrkvového těsta 31

Mrkvové šátečky se švestkovými povidly 33

Kvašené koláčky z rýžového těsta 35

Perníčky ze švestkových povidel 37

Perníčky 39



Závin ze špaldového těsta 40

Závin „naslano“ 41

Bezlepkové kapsy 43

Šnecci z listového těsta 44

Vánočka z kvásku 46

Velikonoční mazanec 47

Mřížkový koláč z mrkvového těsta s jablečnou náplní 49





Hruškový vrstvený koláč 51

Kynutý kváskový koláč s ovocem a drobenkou 53

Letní jáhlový dort (nepečený) 54

Letní špaldový dort 56

Velký letní narozeninový dort 58

Vánoční „cukroví“ 61

Vanilkové rohlíčky 61

Linecké 62

Ořechové trubičky s tofu krémem 63

Švestky plněné mandlí (nepečené) 64

Kokosové kuličky (nepečené) 65

Ořechové kuličky „když je na něco chuť“ (nepečené) 66

Semínkové koláčky (nepečené) 67

Závěr 69

O autorce 71





Poděkování

Z celého srdce bych chtěla poděkovat své rodině, která mě inspirovala a podporovala na mé cestě k lepšímu a zdravějšímu stravování, během níž jsem vymýšlela a zkoušela recepty, jejichž výsledek byl úsměvný někdy více, někdy méně. Ale hlavně bych chtěla poděkovat svým vnoučkům, kteří opravdu bez přetvářky řeknou: „Babi, to není dobrý,“ a nutí mě přemýšlet, jak to udělat, aby „to dobrý bylo“. Velký dík patří také všem účastníkům makrobiotických kurzů, kteří jako první ochutnávali moje sladké výtvořky a chodili se ptát na recepty. A nejen pro ně vznikla tato knížka.





Úvod

„Nemám čas.“ Moderní zaříkávadlo dnešní doby. Nemáme čas se navštívit, nemáme čas si popovídat, projevit zájem, lásku a empatii. Každá babička chce pro svá vnoučata to nejlepší. Návštěvy se nikdy neobejdou bez dáreků ve formě různých pamlsků. Když přijedu za svými vnoučaty, tak samozřejmě zazní otázka: „Babi, cos nám dovezla za dobrůtky?“ Dříve to většinou bývaly rozinky či mandle, teď už jsou vnucci větší, tak chtějí něco jiného. A já si chci s dětmi co nejvíce užít, popovídat si s nimi, zaspívat si. A tak spolu pečeme. Jdeme nasbírat ovoce, připravíme si těsto a užijeme si spoustu legrace.

Jednodušší je samozřejmě sladkosti koupit. Ale žádná koupená sladkost nenahradí čas strávený s vnoučaty. Nabízím inspiraci pro všechny babičky, jak nabídnout zdravější variantu, jak si to s dětmi společně užít a hlavně si společně pochutnat. A také nabízím inspiraci pro maminky, jak zdravě připravit pro své děti dopolední či odpolední svačinky a jak zase na oplátku dát ochutnat babičce, která není příznivkyní tohoto životního stylu.



letní varianta



zimní varianta

„Dezerty s melouny má naše babi Dáša ve veliké oblibě. Je to její nejmilovanější pochoutka. No a my si vždycky rádi pochutnáme s ní.“

Čokoládový pudink

pudink

1 l rýžového mléka Bio
3 lžice vložkového agaru
200 ml vody
2 lžice kukuřičného škrobu
(nejlépe nebělená maizena)
2 lžice kakaa Bio
2 lžice višňového sirupu
5 lžic kukuřičného sirupu
(nebo i rýžového)
špetka soli
podle chuti citronová šťáva
červený meloun
žlutý meloun
jahody
sójový jogurt Sojade
lístky máty na ozdobu

Letní varianta

- Agar namočíme do vody a necháme asi 2 hodiny nabobtnat.
- Rýžové mléko vlijeme do kastrolku, přidáme sirup, škrob, kakao, špetku soli. Metličkou rozmícháme a pomalu zahřejeme.
- Vlijeme vodu s agarem a na malém plameni za stálého míchání vaříme do zhoustnutí.
- Dochutíme višňovým sirupem a podle chuti citronovou šťávou.
- Nalijeme do pohárů a necháme vychladnout. Přidáme jogurt.
- Nakonec přidáme kousky melounů, jahod a ozdobíme například lístky máty.
- Tato výborná pochoutka pro letní dny se podává důkladně vychlazená.

Zimní varianta

- Místo ovoce pudink zdobíme amasaké, lžičkou švestkový povidel, oříškem a kokosem obarveným šťávou z červené řepy.



„Kuskusovník je velmi oblíbený zákusek naší rodiny. Babička jej připravuje z kuskusu z kamutu, je pak mnohem šťavnatější než kuskus z klasické pšenice. My se nemůžeme dočkat, až vychladne, a chodíme ujídat! Víme, že babička jej připraví rovnou na velký plech, takže je ho dost i pro dědu.“

Kuskusovník

těsto

1 díl (objemový) kuskusu z kamutu
1 díl mletého máku
3 díly studené vody
2/3 dílu rýžového sirupu Bio
špetka soli
0,5 dílu rýžového oleje

poleva

150 g sušeného ovesného nápoje
100 ml rýžového sirupu
podle potřeby a chuti šťáva
z citronu

- ▣ Velikosti klasického velkého plechu přibližně odpovídá poměr 1 díl = 600 ml.
- ▣ Rýžový sirup rozmícháme ve vlažné vodě. Do mísy vsypeme kuskus, zalijeme vodou se sirupem a necháme bobtnat tak dlouho, než si připravíme mák.
- ▣ Mák nepražíme, zhořkl by. Jen ho promneme v čisté utěrce a pomeleme v mlýnku na mák.
- ▣ Do připraveného kuskusu vmícháme namletý mák, olej a špetku soli, takže vznikne řídké těsto.
- ▣ Plech jen vypláchneme studenou vodou a nalijeme na něj těsto. Troubu předehřejeme na 180 °C a asi 35 až 60 minut (podle velikosti plechu a výšky těsta) pečeme. Pozor, ať moučník nespálíme!
- ▣ Upečený kuskusovník necháme na plechu vychladnout. Poté zdobíme polevou z ovesného nápoje a dáme ztuhnout do ledničky. Krájíme úhledné tvary, nebo můžeme jíst rovnou lžící.

Poleva

- ▣ Sušený ovesný nápoj smícháme se sirupem a doléváme citronovou šťávou tak, až je hmota krásně lesklá a má konzistenci polevy. Rozetřeme na zchladlý kuskusovník.

„Tehle dort je tak dobrý, že ani nečekáme, až ho babička nakrájí, a rovnou ho jíme lžícemi z podnosu.“

Letní špaldový dort

korpus

250 g špaldové hrubé mouky
5 lžic rýžových pukanců
5 lžic pšeničného sladu
5 lžic kukuřičného oleje
5 lžic jablečného koncentrátu
2 lžice vinného kamene
špetka soli
voda podle potřeby
jahody, případně nektarinky,
hrubý kokos
a čokoládová poleva na ozdobu

tmavý krém

0,5 hrnku fazolí azuki
3 hrnky vody
100 g sušených meruněk
nesířených
šťáva z půlky pomeranče
špetka soli
1 lžice agarových vloček
5 lžic oříškového másla
(např. krém ze 4 ořechů)

- Mouku s rýžovými pukanci vsypeme do mísy a postupně přidáváme ostatní ingredience. Přiléváme vodu, tak až se vytvoří středně tuhé lité těsto.
- Dortovou formu vytřeme olejem a vysypeme špaldovou hrubou moukou.
- Těsto navrstvíme do formy a pečeme ve středně vyhřáté troubě asi 25 minut, podle velikosti dortové formy.
- Necháme vychladnout a rozkrojíme. Plníme tmavým krémem – pomažeme jím obě části dortového korpusu, které nakonec spojíme a zatížíme.
- Korpus dále zdobíme světlým krémem (se zdobičkou si s tím můžeme opravdu pohrát).
- Pokud jsme si dali stranou i zbytek tmavého krému, můžeme oba odstíny kombinovat.
- Nakonec dort ozdobíme čerstvými jahodami, případně na jemné plátky nakrájenými nektarinkami, nešetříme kokosem ani čokoládovou polevou (viz **Kokosové kuličky**).
- Necháme vše důkladně ztuhnout a krájíme na úhledné tvary.

Tmavý krém

- Vše si připravíme nejlépe večer. Do tlakového hrnce vložíme vodu, přidáme ostatní ingredience kromě oříškového másla.
- Ráno přivedeme k varu, hrnec natlakujeme a tuto směs vaříme asi 45 minut.
- Ještě teplý obsah hrnce rozmixujeme v nožovém mixéru na hladký krém. Postupně přidáváme ke krému do mixéru i oříškové máslo.
- Hmotu necháme vychladnout a ztuhnout.



světlý krém

1 l tekutého sójového mléka
(nejlépe Bonsoy)

1 l rýžového amasaké

200 ml rýžového mléka

5 lžic vložkového agaru

špetka soli

5 lžic kuzu

1 lžice strouhané kůry z citronu Bio

Světlý krém

- Do vyššího kastrolu nalejeme sójové mléko a necháme v něm zhruba 2 hodiny máčet vložkový agar.
- Poté v rýžovém mléce metličkou rozmícháme kuzu, vlojeme do kastrolu s agarem, přidáme amasaké, špetku soli, citronovou kůru a vše vaříme na malém plameni asi 10 minut.
- Takto připravený krém necháme vychladnout a zdobíme jím korpus.



„Vloni jsme babičce pomáhali vykrajovat různé tvary, dokonce nás nechala vyrobit si z lineckého těsta sněhuláka, kterého jsme hned po upečení snědli.“

Linecké

těsto

500 g celozrnné špaldové
hladké mouky
250 g rostlinného tuku Bio
5 lžic pšeničného sirupu Bio
2 lžice javorového sirupu Bio
1 lžice kůry z citronu Bio
špetka soli
špetka vanilky
1 lžice umeocta
kvalitní marmeláda na slepování,
případně karobová poleva

poleva

5 lžic rýžového oleje
5 lžic rýžového sladu
špetka soli
2 lžice kukuřičného škrobu
200 ml vody
2 lžice sušeného sójového mléka
2 lžice karobu

- Do mísy nasypeme mouku, špetku soli, citronovou kůru a vanilku.
- Ve druhé nádobě důkladně promícháme tuk, pšeničný sirup, javorový sirup, umeocet.
- Vše spojíme v jedno těsto, které necháme asi hodinu odpočinout.
- Těsto vyválíme mezi dvěma fóliemi na půl centimetru silný plát a vykrajujeme tvary, které potřebujeme.
- Pečeme na pečicím papíře do růžova. Pečlivě si hlídáme troubu, abychom kolečka nepřepekli, nebo aby nebyla syrová. Můžeme to vyzkoušet na malém vzorku a pak podle toho dopéct ostatní tvary.
- Slepujeme pikantní marmeládou, kterou máme rádi. Případně dozdobíme karobovou polevou.

Poleva

- V kastrolku rozejdeme olej a přidáme rýžový slad, špetku soli a necháme lehce zpěnit.
- V jiné nádobě rozmícháme metličkou ve vodě sušené mléko, škrob, karob a vlijeme do kastrolku. Mícháme až do zhoustnutí.
- Necháme vychladnout a v této čokoládě namáčíme upečené linecké tvary.

Světлана Šnajberková

Makrobiotické dobrotý babičky Světłany

© Světlana Šnajberková, 2014

Fotografie © Světlana Šnajberková, 2014

Fotografie na obálce © dreamstime.com

© Nakladatelství ANAG, 2014

ISBN 978-80-7263-893-2, svazek II

Obsah



Poděkování 7

Úvod 9

Mrkvový koktejl 11

Jablíčka s mrkví 13

Jahody v agaru 15

Dýňový krém 17



Jáhlový pohár s mrkvovou marmeládou 19

Špaldové nudle s mrkví 21

Rýžový nákyp 23

Pohankovo-špaldové palačinky 25



Jáhlové lívanečky (bezlepkové) 27



Ořechové kuličky (nepečené) 29

Kokosové kytičky (nepečené) 31

Oříškovo-rozinkové bonbónky 33

Vločkové kopečky 35

Kokosové placičky 37

Košíčky s oříškovým krémem 39

Trubičky s kokosovým krémem 41

Zázvorové sušenky 43

Sezamové koláčky 45

Pražené mandle v kokosu 47

Skořicoví šneci 49

Jablečný závin 51

Pudinkové řezy 52



Hruškové řezy 54

Hruškové řezy (nepečené) 57

Jáhlový biskupský chlebíček 59

Ořechová bábovka 61

Ovesný flapjack 63



Švestkový mřížkový koláč 65

Jablečný mřížkový koláč 67

Slané tyčinky 67

Letní ovocný koláč 69



Ovocný dort 70

Makovo-jáhlový dort (bezlepkový) 73

Velký narozeninový dort 75

Závěr 77

O autorce 79





Poděkování

Prostřednictvím této knihy chci poděkovat své rodině a také všem těm, s nimiž jsem se na své makrobiotické cestě setkala a kteří zásadně ovlivnili můj život.





Úvod

Když moje první vnouče začalo žvatlat, hned jsem pro něho byla „bába buchta“. Kdykoliv jsem přijela na návštěvu, přivezla jsem nějakou dobrotu. Dnes už mi v kuchyni pomáhá a já jsem ráda, že lásku k vaření podědil po svém otci a možná i trochu po mně. Ted' už jsem pro všechna svá vnoučata prostě „bio babička“. Mám jich osm, tak mě to nutí vymýšlet pro ně nějaké dobroty, a to se ví, že osm cvrčků něco spořádá. Rozhodla jsem se tedy podělit se s vámi o několik osvědčených receptů, protože moc dobře vím, jak je důležité připravit pro děti něco sladkého a zároveň zdravějšího, aby nám neutíkaly do cukrárny.



„Jednou, když babička nachystala pohárky a nechala nás hádat, co že to máme za dobrotu, jsme všichni pokřikovali, že to jsou rozmixované meruňky. Jaké pak bylo naše překvapení, když nám řekla, že baštíme...”

Dýňový krém

krém

200 g dýně hokkaido
350 ml vody
50 g rozinek
1 lžička agaru
2 lžičky kandované pomerančové
kůry bez cukru
špetka soli
podle chuti skořice
lískové oříšky a dýňová semínka
na ozdobu

- ▣ Dýni očistíme, ale neloupeme, nakrájíme na větší kusy, dáme do vody, přidáme rozinky, agar, pomerančovou kůru, sůl a skořici a vaříme 20 minut.
- ▣ Ještě teplé vše rozmixujeme na hladký krém.
- ▣ Plníme do pohárků či misek a dáme vychladit.
- ▣ Povrch krému můžeme dozdobit lískovým oříškem a dýňovými semínky.



„Jáhlové lívance jsou mňam, mňam a ta šlehačka
– tu musí babička dávat na předěl.“

Jáhlové lívanečky (bezlepkové)

lívance

100 g jáhel
100 g jemně nastrouhané mrkve
100 g kukuřičné hladké mouky
špetka soli
300 ml vody
marmeláda bez cukru na potřetí

šlehačka

250 ml vody
2 lžičky agaru
1 lžíce pšeničného sirupu Bio
asi 4 lžíce sušeného kukuřičného
nápoje
pár kapek citronové šťávy

- ▣ Jáhly propereme střídavě ve studené a teplé vodě a vaříme přiklopené se solí 20 minut, necháme vychladnout.
- ▣ Pak přidáme mrkev, mouku a sůl. Je-li třeba, dolijeme trochu vody.
- ▣ Vypracujeme těsto, ze kterého hned tvoříme malé lívanečky a smažíme je na mírně tukem potřené pánvi po obou stranách.
- ▣ Potřeme je marmeládou bez cukru a ozdobíme citronovou šlehačkou.

Citronová šlehačka

- ▣ Agar namočíme do vody na 30 minut, pak přilijeme sirup a povaříme 15 minut, necháme ztuhnout.
- ▣ Hmotu rozmixujeme, přidáme tolik kukuřičného nápoje, abychom dosáhli konzistence šlehačky, a citronovou šťávu.



Vločkové kopečky

kopečky

200 g ovesných vloček
100 g celozrnné špaldové mouky
100 g slunečnicových semínek
150 g rozinek
130 g obilného sladu
130 ml slunečnicového oleje
0,5 lžičky zázvoru
0,5 lžičky skořice
špetka soli
voda podle potřeby
olej na vymazání plechu

- Ovesné vločky propláchneme v sítku horkou vodou, vložíme do misky, přidáme ostatní ingredience a promícháme.
- Lžíci namáčíme ve vodě a tvoříme z těsta kopečky, které klademe na vymazaný plech a pečeme 15 až 20 minut v troubě vyhřáté na 180 °C.

„S jejich přípravou pomáháme babičce všichni, protože kopečky nemusejí být jeden jako druhý, a tak je zvládnou tvořit i ty nejmenší.“

„Při poslední oslavě narozenin upekla babička místo dortu pudinkové řezy. Byli jsme tou změnou zprvu zaskočení, ale pudinkové řezy nám ohromně zachutnaly. Babi slíbila, že je příště zase udělá.“

Pudinkové řezy

těsto

250 g celozrnné špaldové mouky
2 lžíce pšeničného sirupu Bio
60 g tuku Bio Soya Provamel
100 ml vody
špetka soli
pár kapek umeocta

pudinkový krém

600 ml obilného mléka
(ovesné, jáhlové)
2 vanilkové pudinky
2 lžíce rýžového sirupu
1 lžíce kokosového oleje
3 lžíce sušeného kukuřičného
nápoje
pár kapek sójové omáčky

- Na vál promícháme mouku se solí, přidáme pokrájený tuk, sirup, vodu a umeocet, těsto důkladně propracujeme a několikrát s ním udeříme o vál. Je pak hladké, lesklé, nelepí se a při vyvalování se nevrací.
- Pečicí papír si ustříhneme podle velikosti plechu. Papír dáme na vál a na něj položíme těsto, které přesně podle papíru vyválíme, přeneseme na plech a nožem rozkrojíme na čtyři stejné díly.
- Pečeme přibližně 10 až 15 minut v troubě vyhřáté na 180 °C. Nelekejte se, když zjistíte, že těsto po upečení úplně ztvrdlo, díky krémové náplni zase zvláční.
- Z připraveného pudinkového krému si odebereme zhruba 3 lžíce pudinku. Zbytek hmoty rozdělíme na tři díly.
- Jeden upečený plát potřeme pudinkem a přitiskneme na něj druhý, ten také potřeme pudinkem a postup opakujeme. Vrchní stranu čtvrtého plátu však necháme suchou.
- Odebranou část pudinku použijeme k potření boků dezertu.
- Připravíme si kakaový krém. Těsně předtím, než zhoustne, ho nalijeme na dezert. Necháme proležet do druhého dne.
- Druhý den tence seřízneme boky dezertu kolem dokola, aby byly vidět jednotlivé vrstvy, a z odkrojků si připravíme krém na ozdobu.
- Tímto krémem zdobíme vrchní část řezů podle vlastní fantazie.



kakaový krém

- 150 ml vody
- 1 lžička agaru
- 1 lžička maizeny
- 1 lžička kakaa
- 2 lžíce instantního nápoje
Oves Milk
- 1 lžíce kokosového oleje
- 2 lžíce rýžového sirupu

krém na dozdobení

- odkrojky z řezů
- 1 lžíce bancha čaje
podle chuti lískové oříšky

Pudinkový krém

- ▣ Ve studeném mléce rozmícháme pudink, sirup a sójovou omáčku.
- ▣ Přivedeme je k varu a povaříme 2 minuty. Odstavíme, přidáme kokosový olej a kukuřičný nápoj. Necháme vychladnout.

Kakaový krém

- ▣ Do vody na 30 minut namočíme agar.
- ▣ Pak přidáme maizenu, kakao, Oves Milk a rozmícháme.
- ▣ Vedle v kastrůlku na tuku zpěníme sirup, přidáme rozmíchanou tekutinu a 15 minut povaříme. Než začne houstnout, nalijeme krém na řezy.

Krém na dozdobení

- ▣ Odkrojky ze seříznutého dezertu vložíme do mixéru, přidáme bancha čaj a rozmixujeme na hladký krém.
- ▣ Můžeme přidat nejmenno strouhané lískové oříšky.



Makrobiotické dobroty babiček Dáši a Světlany

Návštěva babičky s sebou v mysli každého z nás neodmyslitelně nese příslib něčeho dobrého na zub. Moudrá babička tedy může využít příležitosti a pro mlsné jazýčky, ochotné v očekávání nějaké dobrůtky z domácí kuchyně oželeť návštěvu své oblíbené cukrárny, připravit nějakou laskominu, která uspokojí i ty nejnáročnější mlsouny a zároveň je zdravější než běžné cukroví.

Autorky této knihy, které jsou zároveň babičkami „na plný úvazek“, se rozhodly se čtenáři podělit o celou řadu osvědčených zdravých receptů na makrobiotické dobrůtky. Recepty jsou doprovázené barevnými fotografiemi, takže si můžete pokaždé vybrat i podle toho, na co při listování knižkou dostanete chuť. Co byste řekli třeba trubičkám s kokosovým krémem, křehkému závínu či pudinkovým řežům?

Ing. Dagmar Lužná

Narodila se v roce 1960 ve znamení Střelce. O makrobiotiku se aktivně zajímá od roku 1990. Absolvovala kurzy u Ing. Jarmily Průchové a později u Milana Dvořáka, získala certifikát „Poradce pro tvůrčí makrobiotický životní styl“. V letech 2000 až 2008 v Olomouci provozovala prodejnu zdravé výživy Ječmínek. V roce 2010 dokončila v magisterském studijním programu vzdělání na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně jako inženýrka ekonomie v gastronomii. Je autorkou knih Makrobiotické nedělní vaření, Vaříme pro děti podle makrobiotických zásad a nejen pro ně a spoluautorkou knih Makrobiotický léčebný talíř I. a II. V současné době provozuje v Olomouci Studio Luna.

Světlana Šnajbenková

Narodila se v roce 1958 v Praze, kde také v rodinném domku žije se svým manželem. Makrobiotiku praktikuje bezmála 20 let. Prošla několika kurzy makrobiotického životního stylu. Nyní prodává v prodejně se zdravou výživou a příležitostně zajišťuje stravování na různých víkendových a dovolenkových akcích. Je autorkou Vánočních receptů paní Světlany, které vydala spolu s Veronikou Růžickovou.

