



Vánoční mlsání

Proč vznikl tento e-book

E-book *Vánoční mlsání* je dárkem pro všechny, kteří se chtějí na vlastní chuťové buňky přesvědčit, že mlsat se dá i zdravě.

Tradice pečení cukroví je dlouhá, ale neznamena to, že musíte spoustu dní před Vánoci trávit u trouby, péct sladkosti plné bílé mouky a cukru a pak se jimi celé svátky přejídat („protože když už se to udělalo, tak je škoda to teď nechat zkazit, že?“ 😊).

Tuto tradici můžete pojmout i jinak: v klidu, v pohodě a se zdravými pochoutkami na stole. **Není na tom nic složitého, ani pracného.**

K přípravě si pozvěte na jedno či dvě odpoledne i své děti, pusťte si nějaké koledy, zapalte františka, zkrátka si vychutnejte těšení se na Ježíška. Spoluprací s dětmi to všechno bude sice pomalejší, nadělá se u toho spousta nádobí a nepořádku navíc, nebudete mít dokonalé, miniaturní tvary, ale budou z toho vaše společné výtvary, a co je nejdůležitější – **užijete si spolu předvánoční atmosféru.**

Co v e-booku najdete

V e-booku najdete **5 jednoduchých receptů na vánoční dobroty**. Tradiční cukr a mouku jsem vyměnila **za kokos, oříšky, sušené ovoce, čokoládu a další přirozené suroviny**, na kterých si nejen pochutnáte, ale zároveň tělu dodáte i spoustu prospěšných látek, a to se hodí vždycky – Vánoce nevyjímaje.

Jsou to:

1. *Kokosovo-citrónové kuličky s mandličkami uvnitř*
2. *Vánoční kešu perníčky*
3. *Domácí čokoláda*
4. *Jablečné muffiny s oříšky a rozinkami*
5. *Datlové rohlíčky*

Recepty obsahují jen takové **ingredience, které jsou běžně dostupné** a seženete je v každém městě a městečku. Chápu, že to poslední, co byste chtěli teď před Vánoci dělat, je shánět netradiční suroviny.

U každého receptu je navíc **krat'oučké povídání o jedné potravine**, kterou recept obsahuje. Můžete se tak dozvědět něco nového a popovídat si o tom se svými dětmi.

V závěru e-booku najdete tipy, kde nakoupit jednotlivé suroviny.

E-book si můžete vytisknout a mít tak recepty po ruce v kuchyni.

Vánočním dárkům sluší krásné a pečlivé balení, proto jsou recepty „zabalené“ profesionálním fotografem, Radkem Foučkem. Chtěla jsem potěšit nejen vaše chuťové pohárky, ale i vaše oči.

Kokosovo-citrónové kuličky s mandličkami uvnitř

Co budete potřebovat

- 2/3 hrnku strouhaného kokosu (bio)
- 10 datlí
- 1 lžíce ghí (přepuštěného másla)
- 3 lžičky šťávy z citrónu
- loupané mandle (cca 15 mandlí, záleží na velikosti výsledných kuliček)
- strouhaný kokos na obalení

Jak na to

1. Datle si namočte minimálně na 4 hodiny do vody, aby změkly. Pokud máte výkonný mixér, tento krok není potřeba.
2. Strouhaný kokos dejte do mixéru a mixujte tak dlouho, dokud se z něj nestane kokosová pasta (nebude se sypat, ale bude držet pohromadě). Mixování může trvat i pět minut záleží na výkonnosti mixéru. (Nechávejte ho chvilka odpočívat, ať se nezavaří.)
3. Poté slijte vodu z datlí a přidejte je do mixéru společně s ghí a citrónovou šťávou. Všechno důkladně ještě rozmixujte, aby se z toho stala jednolitá směs.
4. Směs dejte na chvíli do ledničky, aby se s ní dobře pracovalo.

5. Ze směsi tvořte kuličky a do každé dejte jednu oloupanou mandli.
6. Kuličky pak obalujte ve strouhaném kokosu. Pokud máte kokos hrubý, můžete ho trošku rozmixovat na jemnější strukturu.
7. Poté je dejte do ledničky na několik hodin ztuhnout.

Kuličky je lepší skladovat na chladném místě nebo v ledničce.



O čem si s dětmi popovídat? O kokosu

Strouhaný kokos se vyrábí z dužiny kokosu. Kokos je plod kokosové palmy, která je v Pacifiku nazývána „stromem života“, protože tamním lidem slouží nejen k jídlu, ale také jako lék.

*Z dužiny se vyrábí i kokosový olej, který je označován za **elixír života**. Takže jezte kokos a budete věčně mladí, krásní a zdraví! ☺*



Vánoční kešu perníčky

Co budete potřebovat

- 1 hrnek kešu ořechů
- 4 lžíce kokosové mouky
- 3 lžíce ghí
- 4 lžíce medu
- 2 vejce
- špetka soli
- 3/4 lžičky jedlé sody
- 1 lžičku skořice
- 2 lžičky perníkového koření

Polevu uděláte z:

- 1/3 tabulky hořké čokolády (nejméně 70%, kvalitní, bez emulgátorů, mléka, éček, olejů)
- 1 lžíce kokosového oleje
- 1 lžička medu (nemusí být)

Jak na to

1. Kešu ořechy si namočte nejméně na 3 hodiny do vody. Poté vodu slijte a ořechy ještě propláchněte. Pár kešu oříšků (cca 5 ks) si dejte stranou na finální posypání perníčků.
2. V mixéru si kešu ořechy důkladně rozmixujte.
3. Ghí i med si připravte v tekuté podobě (pokud nejsou, rozeďte si je).
4. Smíchejte v míse suché suroviny – kokosovou mouku, sůl, jedlou sodu, skořici a perníkové koření. Poté přidejte rozmixované kešu ořechy, vejce, ghí a med. Rukama těsto dobře propracujte a dejte ho alespoň na půl hodiny do lednice, aby trochu ztuhlo a dobře se s ním pracovalo.
5. Vychladlé těsto si položte na linku a válečkem ho rozválejte na výšku cca 0,5 cm. Poté už můžete vykrajovat perníčky.
6. Perníčky pokládejte na plech vyložený pečícím papírem a pomazaný troškou kokosového oleje.
7. Perníčky pak pečte 10 minut v předem vyhřáté troubě na 180 °C.

Pozn. Pokud se vám během vykrajování těsto začne hodně lepit, je dobré část vrátit opět do lednice a brát si z něj jen po kouscích, aby se s ním stále dobře pracovalo.

8. **Poleva:** zatímco se perníčky pečou, dejte si do malého kastrůlku hořkou čokoládu a kokosový olej (případně lžičku medu). Za stálého míchání při nízké teplotě nechte čokoládu rozpustit.
9. Upečené perníčky nechte chvilku vychladnout a pak je můžete pomocí malé lžičky polévat čokoládou. Hned, ještě než poleva ztuhne, je posypte trochou rozdrcených kešu oříšků, které jste si předtím dali stranou.



O čem si s dětmi popovídat? O kešu oříškách

*Kešu oříšky vlastně ořechy nejsou. Jsou to semena tropického stromu Ledvinovníku západního. (Uhodnete proč se stromu tak říká?) Jsou plné vitamínů a mají velmi mnoho **hořčíku**, minerálu, který je důležitý pro stavbu kostí.*

*Na kešu oříškách si můžete smlsnout, když máte špatnou **náladu**, dokáží ji totiž zlepšit. Pokud jste hodně nemocní, **posílí i oslabenou imunitu**. ☺*



Domácí čokoláda

Co budete potřebovat

- 1 hrnek kakaa
- 1/2 hrnku kokosového oleje
- 3 lžíce medu
- špetka vanilky
- fíky, datle, rozinky, mandle, oříšky, kokosové lupínky, skořice, mražené maliny – na dochucení a ozdobu

Jak na to

1. V kastrůlku si rozehejte kokosový olej spolu s medem a přidejte kakao.
2. Do rozpuštěné čokolády přidejte vanilku (ať už ji máte jako přichystaný prášek nebo ji vykrojíte z lusku).
3. Tekutou čokoládu přelijte na ták s vyššími okraji vyložený pečícím papírem.
4. Dochuťte – nadrobno nakrájeným sušeným neslazeným! ovocem (fíky, datle, rozinky, třešně) nebo použijte nasekané/namleté oříšky, mandle či kokosové lupínky. Můžete také zkusit posypat skořicí nebo přidat mražené maliny.
5. Čokoládu pak dejte ztuhnout do lednice.
6. Po ztuhnutí čokoládu nakrájejte/nalámejte na kousky.

Skladujte v ledničce.



O čem si s dětmi popovídat? O kakau a čokoládě

Kakao je prášek vyráběný z kakaových bobů, což jsou semena kakaovníku, stromu, který roste v pásmu okolo rovníku.

*Aztékové, dávní obyvatelé Střední Ameriky, pili hořký nápoj s názvem chocolatl při rituálních obřadech, když se modlili ke svým bohům. **Po objevení Ameriky Kryštofem Kolumbem se pak kakao a horký nápoj zvaný čokoláda dostal i do Evropy.***

*Dnes se z kakaá se vyrábí i tuhá čokoláda. Není ale čokoláda jako čokoláda. **Opravdu kvalitní a prospěšná pro zdraví je ta s obsahem kakaá od 75 % do 99 %.** Tu mlsejte. Levné čokolády plné cukru, rafinovaných olejů a éček raději nechte v regálech obchodů.*

Existuje i lepší varianta klasického kakaá, a tou je nepražené kakao, které obsahuje mnohem více prospěšných látek (hořčíku, vitamínu C, antioxidantů). Seženete ho v prodejnách zdravé výživy.



Jablečné muffiny s oříšky a rozinkami

Co budete potřebovat

- 2 hrnky nahrubo nastrohaných jablek
- 1,5 hrnku najemno namletých vlašských ořechů
- 3 lžíce kokosové mouky
- 3 vejíčka
- hrst rozinek
- 1 lžíci medu
- 2 lžičky skořice
- 3/4 lžičky jedlé sody
- špetku soli
- kokosový olej na vymazání formiček

Jak na to

1. Nahrubo si nastrohejte 2 hrnky jablek (bez slupky).
2. Do mísy s jablky přidejte najemno pomleté vlašské ořechy, vejíčka, rozinky, lžíci medu (v tekuté podobě), skořici, jedlou sodu a špetku soli, vše pak zahustěte 3 lžícemi kokosové mouky.
3. Všechno důkladně promíchejte.

4. Formičky na muffiny si vymažte kokosovým olejem a naplňte směsí. Muffiny moc nenabydou, takže se nebojte naplnit formičky celé.
5. Muffiny pak dejte péct na 20-25 minut do trouby vyhřáté na 175 °C.



O čem si s dětmi popovídat? O jablíčkách

*Jablíčka a Vánoce k sobě prostě patří. Pokud to neděláte, můžete si mezi své vánoční zvyky zařadit i rozkrajování jablka a **hledat hvězdičku, která přinese zdraví do nového roku.***

A abyste tomu zdraví napomohli, upřednostňujte jablíčka před jiným ovocem, zvláště v zimním období (ovšem pouze ta neošetřovaná chemickými látkami).



Datlové rohlíčky

Co budete potřebovat

- 1 hrnek sušených datlí bez pecky
- 1/2 hrnku kakaa
- 2 lžíce ghí
- směs namletých oříšků na obalení
(kešu, lískové, vlašské)

Jak na to

1. Pokud nemáte dostatečně výkonný mixér, je dobré si datle pár hodin předem namočit, aby změkly. Stačí 2 až 3 hodiny. Poté vodu slijte.
2. Do mixéru dejte rozmočené datle, kakao a ghí v tekutém stavu a umixujte na hladkou hmotu.
3. Tuto hmotu dejte do ledničky zchladnout, aby se s ní lépe pracovalo.
4. Ze směsi pak tvarujte rohlíčky a obalujte v namletých oříškách.

O čem si s dětmi popovídat? O datlích



*Datle jsou **druh ovoce** a rostou na datlové palmě. Datlovník je jedna z nejdéle pěstovaných rostlin člověkem. V arabských zemích jsou datle součástí každodenního jídelníčku. Jsou tvořeny převážně cukry, a proto jsou tak sladké.*

*Obsahují ale i spoustu prospěšných látek a není od věci **jimi nahradit klasický cukr** a sladit jimi. Ve zdravých výživách se dá se koupit i **datlový sirup**. U nás doma je to sladidlo číslo jedna.*



Kam pro suroviny

Vybrala jsem obchody, kde jsou ingredience použité v receptech **nejdostupnější** (ne nutně nejlevnější nebo nejkvalitnější). Osobně často využívám internetové obchody nebo prodejny zdravé výživy, ale ne každý k nim má snadný přístup a ne každého baví nakupovat po internetu.

U všech surovin (oříšky, kakao, kokosový olej, strouhaný kokos, ghí, sušené ovoce) **upřednostňuju bio varianty**. Je to jistota, že jsou kvalitnější a neobsahují látky, které do potravin nepatří. V mnoha obchodech už jsou bio varianty potravin běžnou záležitostí.

To ale neznamená, že i vy musíte nakoupit pro tyto recepty nutně všechno v bio kvalitě. Co ale doporučuju, je **bio strouhaný kokos**, protože u toho klasického se vám může stát, že z něj neuděláte první popsany recept – kokosovo-citrónové kuličky.

V Dm drogerii seženete *strouhaný kokos v bio kvalitě, kokosový olej v bio kvalitě, kokosové lupínky i bio kokosovou mouku, vanilku a ghí* (pokud si ho ovšem neuděláte sami z klasického másla).

V Bille (a v dalších supermarketech či větších klasických obchodech) seženete to ostatní (v Bille je slušný sortiment bio výrobků a výrobků od firmy Alnatura, stejně tak v Globusu): *datle, mandle, směs oříšků, kešu oříšky, vlašské oříšky, rozinky, fíky, brusinky, med* (ten je ale nejlepší kupovat přímo od včelaře), *kakao, hořkou čokoládu, skořici, perníkové koření, vajíčka, jablka*.

Tip na koření: firma Sonnentor

Krásné Vánoce!

Doufám, že se vám vánoční dobroty povedou a budou chutnat.

Jestli budete mít chuť mi napsat, jak se vám e-book líbí, nebo budete mít nějaké otázky, ozvěte se mi na mail: tereza@terezabroschova.cz.

Na závěr vám chci popřát krásné Vánoce! Takové, jaké mají být, tedy prožité v pohodě a radosti s rodinou a přáteli, bez stresu, shonu a honby za dokonalostí.

Tereza Broschová

