

Zásaditá kuchařka

P. Jentschura®

Chutné, jednoduché a zdravé recepty s biopotravinami P. Jentschura



Zpátky k přírodě

Zásaditý návod na celý život

Naše tělo nejlépe pracuje, když se nachází v acidobazické rovnováze. Pokud jsme dobře zásobeni živinami a životně důležitými látkami, je to ten nejlepší základ pro naše zdraví, výkonnost, silnou imunitu a dokonce i dobrou náladu.

Kyselá strava a špatné životní návyky přispívají k obezitě a ke vzniku mnoha civilizačních chorob. Co nám dnes na talíři chybí? Dostatečné množství zeleniny, salátů apod. Přesně v tom se nachází koncentrovaná nálož vitamínů, minerálů a fytochemikálií, které každý den potřebujeme pro naši rovnováhu.

Dále bychom do stravy měli zařadit energetické potraviny, jako jsou jáhly, quinoa,

amarant a pohanka, které nejen dobře chutnají, ale jsou také velmi bohaté na minerály.

Stravování založené na pravidle 80:20 není nudné, ale velmi příjemné. Zejména začátečníci mohou s MorgenStund' a TischleinDeckDich rychle vykouzlit něco dobrého na stůl. V této hektické době nám zásaditý styl života pomáhá optimálně se zásobovat dobrými, biologicky dostupnými a životně důležitými látkami. V této kuchařce jsou ale i recepty pro pokročilé, které stojí za to vidět.

Přejeme dobrou chut'!



na 1 porci

Rychlé recepty s MorgenStund'[®]



Rychlá varianta: smíchejte 3 polévkové lžíce (cca 35g) MorgenStund' s cca 120 – 140 ml vroucí vody a nechte 1 – 2 minuty bobtnat. Poté přidejte zbývající ingredience.

V hrnci: metličkou vmíchejte 3 polévkové lžíce (cca 35g) MorgenStund' do cca 160 - 180ml vody. Za stálého míchání přiveďte k varu a na mírném ohni vařte 1-2 minuty.

MorgenStund'

s nastrouhanou mrkví, jablem, fíky a ořechy

- 35 g MorgenStund'
- 130 ml vody
- ½ malé mrkve, nastrouhané
- ½ jablka, nakrájeného na kousky
- 2 vlašské ořechy, nasekané
- 2 sušené fíky, nakrájené na kousky
- trochu smetany

MorgenStund'

s mandlovým máslem, kakaovými kousky a malinami

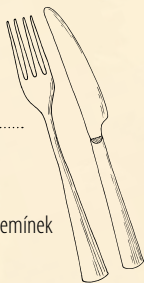
- 35 g MorgenStund'
- 130 ml vody
- 1 lžíce mandlového másla
- 1/2 lžičky kakaových bobů
nebo kakaového prášku
- 10 malin*

*pokud máte maliny zmrazené, přidejte je již do MorgenStund' s vroucí vodou



MorgenStund'[®] Chléb

na 26 cm dlouhou
formu na chléb



Suroviny

500 g	MorgenStund'	4 lžíce	sezamu
250 g	pohankové mouky nebo celozrnné špaldové mouky	2 lžíce	slunečnicových semínek
		1 lžíce	bylinek
800 ml	vody	1 lžička	solí
4 lžíce	dýňových semínek	1 ½ lžičky	prášku do pečiva
4 lžíce	lněných semínek		



Příprava

Troubu předehřejte na 180 °C (horní/ spodní ohřev). Smíchejte MorgenStund' s moukou a práškem do pečiva. Poté promíchejte společně s vodou, aby vzniklo těsto. Dále přidejte všechna semínka, sůl a bylinky. Formu na chléb vymažte tukem, naplňte těstem a pečte na středním roštu asi 90 minut.

Pokud vám chléb zbyde, můžete jej zmrazit.

Tip na další možnost zpracování těsta: Místo prášku do pečiva použijte ½ kostky čerstvého droždí, teplou vodu a před pečením nechte těsto kynout asi 4 hodiny.



Další nápady na chutné recepty najdete na: www.regenerujte.cz

na 1 porci

Rychlé recepty s TischleinDeckDich®



Rychlá varianta: dejte do misky 5 polévkových lžic (cca 50 g) TischleinDeckDich, zalijte cca 170 ml vroucí vody, zamíchejte a nechte 5 minut přikryté. Poté přidejte zbývající ingredience.

V hrnc: 5 polévkových lžic (cca 50 g) TischleinDeckDich vmíchejte do cca 200 ml vody/zeleninového vývaru a za občasného míchání přiveďte k varu. Vařte na mírném ohni asi 4–5 minut, občas promíchejte.

Tischlein

s cuketou

- 50 g TischleinDeckDich
- 170 ml vody
- 1/2 cukety, nakrájené nadrobno
- 1 lžičce červeného pesta
- 1 lžičce piniových oříšků
- 4 lístky bazalky
- bylinková sůl

Tischlein

s kozím krémovým sýrem

- 50 g TischleinDeckDich
- 170 ml vody
- 1 lžičce čerstvého kozího sýra*
- 6 rozpuštěných cherry rajčat
- 1 kapka medu
- rozmarýn
- bylinková sůl

*případně použijte veganský sýr



TischleinDeckDich® Vydatné muffiny

na 12 muffinů



Suroviny

100 g TischleinDeckDich
300 ml vody
100 g špaldové celozrnné mouky
120 g sýra feta
70-80 g vypeckovaných oliv nebo sušených rajčat
100 g mletých ořechů (např. vlašské ořechy/ kešu ořechy)

½ balení prášku do pečiva
3 lžičky sezamu
2 vejce
35 ml olivového oleje
sůl, pepř, provensálské bylinky

Na ozdobu

12 lískových ořechů

Příprava

TischleinDeckDich připravte podle návodu na obalu (smíchejte v misce 100 g TischleinDeckDich a 300 ml horké vody). Troubu předehřejte na 200 °C (horní a spodní ohřev) a do formy na muffiny vložte 12 papírových košíčků. Sýr feta a olivy nakrájejte na malé kousky, ořechy v případě potřeby rozdrťte v mixéru. V míse smíchejte TischleinDeckDich, mouku, prášek do pečiva, ořechy, sezam a vejce. Přidejte koření a olej a znovu promíchejte. nakonec vmíchejte sýr a olivy. Těsto rozdělte do formiček a posypte ořechy na ozdobu. Pečte na střední příčce cca 30 minut.



Další nápady na chutné recepty najdete na: www.regenerujte.cz

na cca 500 ml

7x7® KräuterTee Zázvorový shot



Příprava

1 čajovou lžičku nebo 1 sáček bylin-
kového čaje 7x7 zalijte 400 ml vroucí
vody, nechte 2 – 3 minuty louhovat
a sáček vyjměte nebo scedte. Poté
nechte čaj vychladnout. Limetky
rozpujte a vymačkejte. Jablka omyj-
te, zbavte jádřinců a nakrájejte spolu
se zázvorem na malé kousky.

Všechny ingredience spolu s vych-
ladlým čajem dejte do mixéru a roz-
mixujte. Poté vše scedte přes jemné
síto. Hotový 7x7 zázvorový bylinný
čaj nalijte do malých skleniček
a nechte si chutnat.

Suroviny

- 1 lžička popř. 1 čajový sáček
7x7 KräuterTee
- 2 malá jablka
- 2 limetky
- 40 g čerstvého bio zázvoru
- 3 lžíce agávového sirupu

Tento recept je na cca 500 ml hoto-
vého zázvorového shotu. Pokud vám
zázvorový bylinný čaj zbyde,
nalijte ho do lahve se
šroubovacím uzá-
věrem a dejte do
lednice. Tam se dá
uchovat minimálně 2 dny.



7x7[®] KräuterTee

Zmrzlina

na 4 porce

Suroviny

200 ml	7x7 KräuterTee bylinného čaje, vychlazeného
100 g	bobulovitého ovoce, hluboce zmrazeného
100 ml	kokosového mléka
2 lžiče	javorového sirupu
4	zmrzlinové formy

Příprava

Sáček nebo 1 ČL 7x7KräuterTee zalijte 200 ml vroucí vody, louhujte 2-3 minuty a nechte vychladnout.

Připravený čaj rozmixujte se zbylými přísadami. Rozdělte do formy a vložte je do mrazničky na několik hodin.



Tip: pokud nemáte formičky na led, můžete použít malé skleničky nebo mističky. Po naplnění skleničky, vložte do hmoty lžičku a dejte do mrazáku.



Další nápady na chutné recepty najdete na: www.regenerujte.cz

na cca 300 g

WurzelKraft® Power Guacamole



Suroviny

- 2 avokáda
- 1 vymačkaný citrón
- 1 veľký stroužek česneku
- 10 zelených oliv (bez pecek)
- 2 polévkové lžičce olivového oleje
- 3 polévkové lžičce smetany
- 1 čajová lžička agávového sirupu
- 2 čajové lžičky WurzelKraftu
- mořská sůl, pepř

Příprava

Pro přípravu guacamole vložte všechny suroviny kromě WurzelKraftu do mixéru a rozmixujte. Poté přidejte WurzelKraft a ještě jednou promíchejte. Nechte zakrytou směs odpočinout v lednici.

Rajčatová salsa

- 250 g krájených rajčat
- 1 červená cibule (jemně nakrájená)
- 2 polévkové lžičce olivového oleje
- cca 15 g petrželky (jemně nasekané)
- ½ lžičky chilli vloček
- trochu citronové šťávy
- cukr, sůl, pepř

V další misce smíchejte všechny suroviny na rajčatovou salsu a nechte odpočinout v lednici.

Podávejte společně nebo samostatně v miskách s bagetou nebo tortillami.



WurzelKraft® Hřejivý nápoj

na 1 porci

Suroviny

- 250 ml ovesného nápoje
- ½ lžičky medu (nebo jiného sladidla dle vašeho výběru)
- 1 špetka bourbonské vanilky
- ½ lžičky kurkumy
- 1 špetky muškátového oříšku
- 1 špetka mletého černého pepře
- ¼ lžičky zázvorového prášku
- 2-3 špetky skořice
- ½ lžičky WurzelKraftu (na posypání)

Příprava

Ovesný nápoj za stálého míchání ohřejte v hrnci, stáhněte ze sporáku a vmíchejte med.

Přidejte koření a tyčovým mixérem mixujte, dokud se nevytvoří pěna. Mléko nalijte do sklenice a pěnu posypte WurzelKraftem.



Další nápady na chutné recepty najdete na: www.regenerujte.cz

Bio potraviny



MorgenStund®

Veganská jahelno-pohanková kaše MorgenStund® je lehce stravitelná snídaně, která zasytí na dlouho dobu a lze ji připravit velmi rychle a na různé způsoby.



TischleinDeckDich®

Veganský jahelno-zeleninový pokrm s quinoou je zdravým základem oběda nebo večere s mnoha nápady na recepty, jako jsou placičky, Eintopf, nákypy apod.



7x7® KräuterTee

Voňavý čaj ze 49 dokonale sladěných bylin vhodný pro vyrovnanou acidobazickou rovnováhu a při očistných kúrách.



WurzelKraft®

S obsahem více než 100 rostlin je WurzelKraft spolehlivým partnerem a dodavatelem životně důležitých látek.



P. Jentschura[®]

Jentschura International GmbH

Otto-Hahn-Straße 22 – 26 · D-48161 Münster

Tel.: +49 (0) 25 34 -97 44-0 · Fax: +49 (0) 25 34 -97 44-44

E-Mail: info@p-jentschura.com

www.p-jentschura.com

Výhradní distribuce produktů P. Jentschura v ČR a SR ·
Výhradný distribútor produktov P. Jentschura pre ČR a SR:

AlcaMedica s.r.o.

Střemchová 2473/4, 106 00 Praha 10

Mobil: 00420 775 959 134

E-mail: info@regenerujte.cz

www.regenerujte.cz · www.regenerujte.sk

