

Zdravý chlieb datľovo - brusnicový

od JANY GIO

ROZKVAS (ŠTARTÉR) 270 g:

120 g hladkej alebo polohrubej dvojrnkovej múky Prazrnko, 120 ml vody, 1 pl (30 g) ražného kvasu

Suroviny spolu premiešame a necháme pri izbovej teplote rozkvasiť 6 - 9 hodín.

ĎALEJ POTREBUJEME:

460 g dvojrnkovej polohrubej múky Prazrnko (múku je možné kombinovať s hladkou), 270 - 280 ml vody, 8 g soli (podľa slanosti soli), 90 g pokrúpaných sušených datlí opláchnutých horúcou vodou, 70 g sušených brusníc (pred použitím ich treba namočiť do horúcej vody na cca 1 h)

POSTUP:

Suroviny spojíme spolu so štartérom a vymiesime pružné cesto, ktoré prekryté fóliou necháme 2 - 2,5 h kvasiť. Počas tejto doby je nutné cesto 2 x preložiť. Cesto na pomúčenej doske vytvárame a dáme do ošatky finálne kvasiť na 1 - 2,5 h. Odporúčame chladničkové kysnutie v ošatke 10 - 14 h pri 5 - 7 °C.

Pečieme so záparou pri 250 °C 10 min a dopékame bez záparu pri 200 °C 20 - 25 min. Chlieb vyložíme na mriežku, necháme úplne vychladnúť aspoň 5 hodín a potom ho môžeme uskladniť.

Viac receptov a rád o kvasovom pečení nájdete vo facebookovej skupine **KVASKujeme zdravo s Jana Gio Fox.**

Na stránke www.prazrnko.sk/recepty nájdete aj recepty bez kvasu.

Prazrnko pre každého

Aj malá zmena môže viesť k lepšiemu životu. Stačí, keď v prvom kroku vymeníte bielu múku za Prazrnko.

Prazrnko je viac ako plnohodnotná náhrada bežnej pšeničnej múky.

Múku Prazrnko a výrobky z nej si môžete dopriať bez výčitiek.

múka 🌐 cestoviny 🌐 zrna

Prazrnko je súčasťou konceptu zdravia VIRTUSIA

Hlavným zámerom Virtusie je povzbudiť ľudí k vlastnej zodpovednosti a odvahe byť zdravý.



Sám sebe lekárom

Biominerál s.r.o.

Riazanská 59, 831 03 Bratislava

0917 354 447, 0904 949 376

info@prazrnko.sk, info@biomineral.sk

www.prazrnko.sk

www.virtusia.sk



Ekologické pestovanie, spracovanie a uskladňovanie je u nás na prvom mieste. Na všetky produkty máme **BIO certifikát**.

Zameriavame sa najmä na pestovanie a spracovanie **starobylej pšenice - dvojrnkovej**, ktorá sa z našich jedálničkov kvôli industrializácii postupne vytratila. Významne sa používala viac než 7000 rokov, vytlačila ju však moderná šľachtená pšenica kvôli ľahšiemu pestovaniu a vysokým výnosom.

Pre milovníkov kváskovania máme v ponuke aj **raž a pšeničnú zmes pre kváskovanie**.

Prazrnko znamená pre nás návrat k zdraviu a k múdrosti prastarých mám s ohľadom na prírodu a s využitím prínosov dnešnej modernej doby.

Prečo Prazrnko

- 🌐 Prazrnko je **pestované ekologicky** bez použitia pesticídov či iných chemikálií a s ohľadom na prírodu v oblasti krásnych myjavských kopaníc.
- 🌐 Celozrnné výrobky Prazrnko obsahujú **veľké množstvo minerálov a vitamínov**.
- 🌐 Prazrnko máte možnosť nakupovať **bezobalovo**.
- 🌐 Dvojrnnka je **vhodná pre ľudí so zdravotnými problémami ako sú intolerancia a senzitivita na lepok pšenice**, kožné ochorenia, ekzémy, chronické hlieniny, nadváha, diabetes a vysoký cholesterol.
- 🌐 Lebo cestoviny a pečenie z Prazrnka milujeme...

Dvojrznka obsahuje lepok, ale iný...

Lepok je názov skupiny proteínov v obilnine. Jeho chemické zloženie sa mení v závislosti od druhu.

Obilniny môžeme rozdeliť na tie, ktoré obsahujú lepok a na tie, ktoré sú bezlepkové. Medzi obilniny, ktoré obsahujú lepok patrí moderná pšenica, raž, ovos, jačmeň a pôvodné druhy pšenice - kamut, jednozrnka, dvojrznka.

Nie je však lepok ako lepok.

Tu sa musíme na lepok pozrieť pohľadom biológie. Moderná pšenica siata ako aj pšenica špalda majú 6 párov chromozómov. Pôvodné druhy pšenice, kam patrí aj dvojrznka, majú 4 alebo len 2 páry chromozómov.

Táto zmena v počte chromozómov u modernej pšenice nastala v dôsledku dlhodobého šľachtenia, práve kvôli zvýšeniu výnosnosti zrna. Dvojrznka má síce menší výnos, ale zachovala si svoje pôvodné zdravie prospešné vlastnosti.

Rozdiel medzi lepkom modernej pšenice a lepkom dvojrznky je v tom, že najškodlivejšia zložka lepku vzniká podľa genetickej informácie práve zo 6. páru chromozómov, ktoré dvojrznka nemá a teda nespúšťa nežiadúce imunitné reakcie súvisiace s lepkom.

Lepok ako moderná epidémia

Mnoho ľudí má problém s lepkom. Je však potrebné rozlíšiť, či ide o **celiakiu, intoleranciu, alergiu** alebo **senzitivitu na pšeničný lepok**.

Celiakia je autoimunitné ochorenie, ktoré postihuje 0,5 až 1% ľudí. Celiatikom sa odporúča striktné dodržiavať bezlepkové stravovanie, hoci aj im starobylé odrody pšenice spôsobujú oveľa menšie problémy. Našťastie je pre nich v ponuke množstvo bezlepkových náhrad ako pohánka, quinoa, chia, pšeno, ryža, ľan, konope a iné.

Pri **intolerancii** ide o nedostatočnosť tráviť lepok (bielkoviny) alebo fruktány (cukry) pšenice. Týmto ľuďom môže pomôcť kváskovanie, pri ktorom dochádza k štiepeniu lepku.

Veľa ľudí dnes trpí **senzitivitou** (citlivosťou) na lepok. Pri **alergii a senzitivite** ide o prehnané imunitné reakcie a tvorbu protilátok. Pri senzitivite sa predpokladá významný podiel pesticídov, herbicídov a konzervačných látok. Tieto jedovaté látky sa môžu naviazať na bielkoviny lepku ako haptény a spustiť tak chronické zápal, najčastejšie respiračné ťažkosti (dýchacie problémy, chronické hlieny), kožné problémy (ekzémy) a tráviace ťažkosti (kŕče, hnačka, bolesti brucha), únavu a nadváhu.

V týchto prípadoch je vhodné vyhnúť sa konzumácii nielen bežnej pšenice, ale aj jej príbuznej špaldy. Naopak, pôvodné odrody pšenice a teda aj dvojrznka, sú pre ľudí s týmito problémami vhodné. Dvojrznka je navyše výnimočná vysokým obsahom zinku, ktorý je

potrebný na zvládnutie chronických zápalov v čreve, posilňuje imunitu, regeneruje sliznice, kožu a cievy.

Problémy s lepkom vo veľkej miere spôsobuje rozsiahle používanie pesticídov, ktoré zabíjajú všetky baktérie, rastliny a hmyz, a teda zabíjajú aj prirodzené baktérie v našej črevnej mikroflóre. Pritom naša črevná mikroflóra predstavuje hlavný imunitný orgán, ktorý nás chráni pred infekciami a chorobami. **Aj preto Prazrňko pestujeme a spracovávame výlučne ekologicky.**

V čom je múka Prazrňko iná

- 🌐 Prazrňko je **celozrnná múka**, ktorá oproti bielej múke **obsahuje otruby a klíčky bohaté na vláknu, B vitamíny, v správnom pomere nenasýtené mastné kyseliny, vitamín E, zinok, horčík, vápnik, železo a iné minerálne látky**. Biela múka obsahuje v podstate len škrob (zložený cukor) a lepok, pretože otruby a klíčky sú odstránené a spolu s nimi aj hodnotné živiny.
- 🌐 Prazrňko je **pestované ekologicky bez agrochemikálií a pesticídov**, ktoré zabíjajú prospešné baktérie v našom tele, spôsobujú zdravotné problémy, znehodnocujú pôdu a tým celý ekosystém.

V čom je dvojrznka výnimočná

- 🌐 Dvojrznka je vďaka svojej genetickej výbave (4 páry chromozómov) vhodná pre mnohých ľudí so zdravotnými problémami spôsobenými lepkom.
- 🌐 Pár krajíčkov dvojrznkového chlebička zabezpečí človeku dennú dávku zinku, ktorý sa neukladá a potrebujeme ho denne doplniť.