

# Recepty poradci poradcům

Lněné oleje účinkují nejlépe s bílkovinou. Lze je připravovat na sladko i na slano.

Fantazii se meze nekladou, posílejte nám recepty.

## Základní rady a kombinace lněného oleje s ostatními potravinami a ovocem:

- nejdůležitější je tvaroh s obsahem 10 a více % tuku ( dá se u nás sehnat i s obsahem 40 %) - denní dávka tvarohu nejméně 120 g na osobu
- lněné semínko, vždy čerstvě umleté, po umletí do půl hodiny oxiduje
- bílý jogurt s co nejkratší dobou záruky, není chemicky ošetřován
- cukr nahradit nerafinovaným medem
- používat uhlohydráty, obsahují přírodní cukr: datle, fíky, hrušky, jablka, hrozny

Až si budete chtít pochutnat na zdravé dobrůtce namíchané ze lněného oleje a tvarohu, vyzkoušejte nejprve, který kvalitní tučný tvaroh je na tuto dobrůtku vhodný. Když smícháme nevhodný tvaroh s olejem, vytvoří se směs, podobná krému na dort, který se vám srazil. Vyzkoušela jsem tučný tvaroh „M milko Tvaroh tučný“ a bezvadný výsledek- stačilo chvilinku míchat- třeba jen lžičkou- a hned vznikla hladká výborná kašička. Ani jsem to nešlehala ani nemixovala. Ale když jsem koupila tučný tvaroh „Želetava“- složky se nespojily a i v žaludku to nebylo ono. Tyto informace jsou i v knížce od Dr. Johany Budwig . Pokud se smíchá olej s nevhodnou látkou, nespojí se. Takže, až se vám vytvoří sražená dobrůtka- není to olejem, ale druhem tvarohu, který jste použili. Nevíme totiž, co který výrobce do tvarohu ještě přidává. Pokud budete pít jen samotný olej, je to výborný krok k vašemu zdraví, ale pokud chcete účinek o hodně posílit- smíchejte olej s kvalitním tvarohem. Teprve pak se z této směsi vytvoří látka rozpustná ve vodě, která vnikne v těle do všech cév, kapilár.....a bude ve vás dělat generální úklid a začne vás léčit.

## **SLANÁ VARIANTA**

### **Směs Dr. Budwig**

Do mixéru dejte:

1 hrnek tvarohu (obsahujícího přes 10% tuku);

2 - 5 polévkových lžic oleje ze lněného semínka;

1 - 3 polévkové lžíce čerstvě rozemletých lněných semínek (například v mlýnku na kávu nebo v mixéru), dostatek vody, aby to bylo jemné a špetku kajenského pepře

Volitelné:

troška česneku

troška červeného pepře

troška šampaňského vína

Vše umixujte na velmi jemnou pastu. Jezte to denně!

**Pomazánka na celozrnný chléb:**

1/4 kg tučného tvarohu  
2 pol. lžíce hnědého lněného oleje  
2 pol. lžíce pomletého lněného semínka  
1 lžíce hořčice  
1 nakrájená cibule  
Sůl, pepř, paprika  
Pažitka nebo petrželka

**Dezert slaný:**

2 x sýr Lučina nebo Gervé  
1 malá cibulka nadrobno nakrájená  
nebo utřený stroužek česneku  
2 lžíce hnědého lněného oleje

**Pomazánka k tmavému pečivu**

1 avokádo  
2 vařená vejce  
1 Lučina  
2 lžíce modrého oleje  
2 lžíce mletého lněného semínka  
česnek a sůl podle chuti

**Recept na moc dobrý salát.**

1 pórek –nakrájet na drobno ( pokud je velký tak stačí půl)  
1 jablko – nastrouhat  
1 plechovka kukuřice ( malá Bonduelle) bez nálevu  
1 zakysaná smetana  
2 lžíce lněného zlatého oleje  
Sůl –špetka  
Salát je moc dobrý samotný a ke grilovanému masíčku taky nemá chybu.

**Pomazánka z olejovek:**

1 olejovky utřít se 3 lžičkami tučného tvarohu  
3 lžičky lněného oleje z hnědého semínka  
2 lžíce mletého zlatého semínka  
Dochutit solí, pepřem, cibulkou, petrželkou.  
Podávat k celozrnnému pečivu

**Pomazánka na celozrnný chléb:**

1/4 kg tučného tvarohu  
2 pol. lžíce hnědého lněného oleje  
1 nakrájená cibule  
Sůl, pepř, kmín mletý  
Kopr jemně nasekaný

**Dezert slaný:**

2 x sýr Lučina nebo Gervais, chutná lépe, než s tvarohem  
1 malá cibulka nadrobno nakrájená  
2 lžíce hnědého lněného oleje  
Kopr, nebo pažitka

**Pomazánka na celozrnný chléb pro muže :**

1/4 kg tučného tvarohu  
2 pol. lžíce hnědého lněného oleje  
1 nakrájená cibule  
Anglická slanina  
Vše rozmixovat

**Pomazánka na celozrnný chléb:**

1/4 kg tučného tvarohu  
2 pol. lžíce hnědého lněného oleje  
1 nakrájená cibule  
Uvařené vejce  
Šunka  
Tvrký sýr  
hořčice  
Možno zjemnit bílým jogurtem, vše rozmixovat

**Pomazánka na celozrnný chléb pro muže :**

1/4 kg tučného tvarohu  
2 pol. lžíce hnědého lněného oleje  
1 nakrájená cibule  
Olomoucké syrečky  
Sůl, pepř, kmín, paprika  
Vše rozmixovat

**Pomazánka**

1/4 kg tučného tvarohu  
2 pol. lžíce hnědého lněného oleje  
1 nakrájená cibule  
Středně velké rajče nejlépe z vlastní zahrádky  
Čerstvá bazalka, nejlépe z vlastní zahrádky, nešetřit  
Sůl

**Česneková pomazánka**

250g tvarohu  
tak 4 PL bílého jogurtu  
česnek - dle chuti  
1 PL lněného oleje  
10 - 15dkg nastrohaného tvrdého sýru

**Pomazánka cibulková s paprikou**

1 tvaroh 250 g tučný  
2 lžíce lněného hnědého oleje  
1 žervé natural bez konzervantů  
1 lžička červené papriky  
sůl, petrželka i na zdobení

**Pomazánka celerová**

tvaroh 250 g tučný  
2 lžíce lněného hnědého oleje  
polovinu menšího syrového celeru jemně nastrohat  
1 lžička hořčice  
jogurtová majonéza podle chuti  
1 lžíce pomazánkového másla  
sůl, pepř, ozdobeno paprikou

### **Pomazánka vajíčková z lučiny**

polovinu krabíčky lučiny ( 100g)  
2 lžíce lněného hnědého oleje  
2 vejce natvrdo nastrohat  
jogurtová majonéza  
sůl , hořčice , pepř, ozdobeno rajčetem

### **Pikantní pomazánka na pečivo**

1 tučný tvaroh ve vaničce  
2 lžíce lněného oleje  
2 střední cibuli nadrobno nakrájet  
2 polévkové lžíce plnotučné hořčice  
lžíci namletých nebo utlučených semínek drobně nakrájenou čerstvou petrželku, červenou papriku, malinko pepře  
bílého mletého, trochu gyrosu, zázvor mletý, špetka soli, čerstvé  
1 rajče větší nakrájené nadrobno, cca 8-10 hroznů bílých nakrájet nadrobno

### **Pomazánka z ajvaru á la Budapešť**

1 tučný tvaroh  
1 zakysaná smetana (nemusí být)  
Nakládané kapie  
Mořská sůl  
Červená paprika - koření  
Pepř  
Ajvar (balkánská pochoutka z paprik, rajčat a lilků - pasta)

Kapie ještě pokrájím, přidám vše a zamíchám vidličkou - jednoduché Má to úžasnou lososovou barvu...

### **Pomazánka z červené řepy**

čerstvá červená řepa - na jemno nastrohat  
čerstvý celer - // -  
vařená brambora - //-  
cibulka na jemno nakrájet  
2 stroužky česneku - // -  
šťáva z 1. citronu  
zakysaná smetana - nebo trochu majolky  
1 lžíce hořčice  
sůl, pepř

a hlavně 2 lžíce panenského lněného oleje

Doporučuji jeden den nechat rozležet v lednici a potom namazat na chleba nebo veku

### **Pomazánka s libečkem**

1/4 kg tučného tvarohu  
2 lžíce tmavého lněného oleje  
česnek dle chuti  
sůl  
pažitka + libeček ( petrželová nať, zelená cibulka )  
mazat na pečivo a posypat rozemletým lněným semínkem

### **Kuličky z ovesných vloček**

100 g ovesných vloček  
2 hrsti kustovnice čínské  
1 hrst sušených brusinek  
vše zalijeme teplou vodou a necháme nabobtnat ( musí mít hustou konzistenci )  
vmícháme 1 tučný tvaroh, nastrohané jablko, špetku skořice, lžíci tmavého oleje  
necháme 1 hod. odležet  
tvarujeme kuličky a obalujeme v rozemletém lněném semínku

## SLADKÁ VARIANTA

### Náplň do palačinek:

1/4 kg tučného tvarohu  
2 pol. lžíce Zlatého lněného oleje  
2 pol. lžíce pomletého lněného semínka  
2 pol. lžíce meruňkové marmelády  
Promíchat, naplnit, sníst.

### Dezert sladký:

1x tvaroh tučný  
2 lžíce medu nebo marmelády  
2 lžíce zlatého lněného oleje

### Tvaroh se sezamem

1x tvaroh tučný  
lněný olej  
med  
sezamové semínko

### Sladké pohlázení

Bílý choceňský jogurt  
2 lžičky modrého nebo zlatého oleje  
2 lžičky mletého lněného semínka  
2 lžičky medu

### Dort za studena

Do mísy pokládáme:  
vrstvu dětských piškotů  
vrstvu krájených kompotovaných broskví  
vrstvu zakysané smetany se zašlehaným lněným olejem  
Vrstvy střídáme a množství surovin volíme podle velikosti mísy nebo dortové formy.  
Potom necháme odležet 12 hodin v chladničce a můžeme

### Banánová pochoutka

1/2 banánu rozmačkat vidličkou  
2 polévkové lžíce netučného tvarohu  
1 čajová lžička lněného oleje

### Sladký dezert na celý den

bez jiného jídla a bez pocitu hladu či chuti na něco jiného..  
Do mísy..  
1 tvaroh ve vaničce tučný  
2 lžíce modrého oleje  
semínka lněná rozemletá  
1-2 lžičky medu  
8 meruněk na kousíčky nakrájet  
nebo 4 nektarinky  
2 banány.. na kolečka nakrájet

**Tvaroh s droždím** (chutná jako vařený mozeček), 4 lžíce tvarohu, 2 lžíce lněného oleje, 2 lžíce droždí, špetička soli, hodně zamíchat.

**Žampiony:** 10 dkg žampionů nakrájet na jemné kousky, přidat lněný olej a obalit okořeněným droždím.

**Houby se zeleninou:** 5 dkg hříbků nakrájet, jemně nastrohat 10 dkg celeru, posekat čtvrt feferonky, přidat slunečnicová a lněná semena, cibule, lněný olej a droždí.

**Mixovaná jídla:** různé byliny a salátové listy, které nejsou dost jemné na saláty můžeme umixovat, přimícháme cibuli, česnek, slunečnicová semínka, lněná semínka (mletá), banány, oříšky, mletý sezam a lněný olej.

**Musli:** 2 lžíce mletého prosa, 1 lžíce slunečnicového semene, 1 lžíce lněného oleje, 1 strouhané jablko, 1 lžíce rozinek 1 lžíce cit. šťávy, 2 lžíce smetany a 2 lžíce oleje, měkký banán, zamíchané zdobíme strouhanými oříšky.

**Krémy a pomazánky:** Medový krém: 1 lž medu, 4 lž tvarohu, 1 lž mléka, 1 lž mletých ořechů, lněný olej

**Jablečný krém:** 2 jablka, 1 banán, 1 lž hrozinek, 1-2 lž ořechů, troška medu, 1 šálek mléka, lněný olej, promíchat obložit banánovými plátky. Zrovna tak jde i jahodový krém, jen bez hrozinek.

**Pomazánka z ředkviček:** 1 šálek tvarohu, 1 lž posekané cibule, 3 lž strouhané ředkvičky, 1 lž droždí, sůl, různá koření (např kmín), posypat strouhanou mrkví.

**Saláty:** 2 šálky kapusty nebo zelí, polovina šálku

z ředkve, paprika rajče, cibule, 3 lž nakrájené petržele. Můžeme přidat majonézu z tvarohu-olej do salátu pokud nebudete dávat majonézu.

**Salát míchaný:** 2 šálky na drobné kostky nakrájených

jablek, 1 šálek strouhaného celeru, půl šálku mletých ořechů, půl šálku hroznového vína. Promícháme s majonézou a podáváme na salátových listech zdobené celými ořechy - lněný olej do salátu pokud nebudete dávat majonézu.

**Majonéza z tvarohu:** 2 lž tvarohu rozmíchat v

mléce, 1 lž lněného oleje, cibule, pažitka, petržel, trochu medu, místo tvarohu a mléka # můžeme použít podmáslí nebo kyselé mléko se smetanou.

**Vánoční pečivo:** 20 dkg datlí, 20 dkg fíků, 20 dkg švestek, 20 dkg hrozinek, vše důkladně umeleme v mlýnku a promícháme s 20 dkg ořechů, 20 dkg celých hrozinek, trošku citrónové kůry a s kořením. Podle potřeby přidáme olej a mouku (mohou být piškoty) Vtlačíme do olejem vymazané formy a necháme asi hodinu stát v chladu.

**Mandlové zákusky:** 15 dkg mouky (nebo piškoty), 15 dkg mletých mandlí, 15 dkg datlí, 15 dkg krájených fíků, které jsme před tím namočili. olej dle potřeby. Datle a fíky umlít, všechno promíchat, vyválet na placku a zákusky vykrajovat formičkou.

**Koláč:** na plech-30 dkg hrozinek, 20 dkg mouky, (nebo piškot) hrozinky umeleme a smícháme s moukou, lněný olej dle potřeby. Těsto vyválíme a položíme na pomoučněný plech usušíme v troubě nebo na síťce a potom plníme tence pokrácenými banány, posekanými mandlemi, vrstvou ovoce. Sladíme medem a povrch zalijeme smetanou!