

KDE A JAK NAKOUPIT HRAŠKU

eshop Hraska.cz – www.hraska.cz ►

Prodejny zdravé výživy a prodejny s bezlepkovými potravinami.

Řetězce – Tesco, Albert, Globus, Kaufland, Jednota, Tesco, Rossmann, dm – drogerie.

Trvanlivost – jeden rok. Konec jednoho roku je uveden jako doba minimální trvanlivosti. **Skladování** – v suchém prostředí – obdobně jako jiné mouky.

BALENÍ

Hrašku lze koupit v balení – 250 g, 1 kg, 12 kg.

Mahá koření lze koupit v balení – 100 g, 500 g, 2 kg



Staňte se fanouškem Hrašky a získáte nové recepty a další informace.

www.facebook.com/Hraska



Ceria, s. r. o., je ryze česká rodinná firma s mnohaletými zkušenostmi v oboru zdravé výživy. Klademe důraz na chutnost a zdravotní prospěšnost našich výrobků, proto nepoužíváme syntetické a geneticky manipulované suroviny. **Výrobce:** Ceria, s. r. o., Heinrichova 49, Brno, e-mail: info@ceria.cz, tel.: 532 308 550, www.ceria.cz

DALŠÍ RECEPTY A BLOG AUTORKY NAJDETE NA WWW.HRASKA.CZ

Blog je plný nápadů, jak uvaříte zdravá a chutná jídla, nabízí i tipy, jak můžete podpořit své trávení. **Najdete zde cenné rady vycházející z moudrého dědictví našich předků.** Autorka je maminka pěti dětí a její recepty jsou podloženy mnohaletými praktickými zkušenostmi.

Ing. Eliška Škvařilová je členka odborné skupiny pro gastronomii České společ-

nosti pro výživu a vegetariánství, je vedoucí vývoje sortimentu firmy Ceria a je **autorka několika kuchařek a norem bezmasých a bezlepkových jídel.** Dále je spoluautorka a lektorka Rekvalifikačního kurzu pro obor kuchař a prodavač se zaměřením na lakto-vegetariánskou a veganskou stravu, na zdraví prospěšné potravinářské výrobky a aktivní životosprávu.



RECEPTY

HRAŠKA DODÁ JÍDLU CHUŤ A TĚLU ZDRAVÍ!

Z HRAŠKY



Další recepty na WWW.HRASKA.CZ

HRAŠKA NA OBALOVÁNÍ

Pikantní s chilli a česnekem

Lahodná obalovací směs, která umožňuje rychlé a zdravější obalování bez použití vajec. Těstíčko připravíme tak, že smícháme **HRAŠKU** s vodou. Těstíčko dobře drží a neopadá. V roce 2008 získala **HRAŠKA** ocenění **Zlatý klas** od Ministerstva zemědělství a **Zlaté plody jižní Moravy**. V roce 2013 získala ocenění **Česká chuťovka**.



HRAŠKA NA ZAHUŠŤOVÁNÍ

Jemná bez chilli a česneku

HRAŠKA zdravě zahustí polévky, omáčky, šťávy a guláše, stejně jako špenát či dušenou zeleninu. Vynikající je použití na bešamelové omáčky při zapékání. Není nutné připravovat jíšku, stačí **HRAŠKU** smíchat s vodou a 20 minut povařit, stejně jako jakoukoliv jinou mouku. Naše trávení pak není zatěžováno. Pokrmy připravené z **HRAŠKY** mají lahodnou chuť, krémovou hladkost a vysokou výživovou hodnotu. Svojí chutí uspokojí i **NÁROČNÉ** strávníky.

HRAŠKA je dobře provařená, když má lahodnou chuť a není cítit po hrachu.

HRAŠKA slouží k přípravě základů pomazánek, dresinků, majonéz.

HRAŠKA dobře pojí, proto můžeme v pokrmech jako jsou karbanátky, bramboráky apod. vynechat vejce.

V roce 2017 byla **HRAŠKA** na zahušťování oceněna jako **Regionální potravina**.



HRAŠKA VANILKA

Bez cukru, s přírodní vanilkou

HRAŠKA Vanilka je unikátní směs, která zvyšuje výživovou hodnotu moučnicků.

HRAŠKA zlepšuje soudružnost těst a usnadňuje jejich zpracování. Umožňuje snížení množství vajec nebo jejich úplné vynechání. Tyto vlastnosti zvláště oceníme při používání bezlepkové a celozrnné mouky.

Nahrazování vajec: 1 vejce = cca 20 g **HRAŠKY** + 40 ml vody. Využijeme při přípravě palačinek, lívanců, knedlíků, muffinů aj.

HRAŠKU Vanilka využijeme i k přípravě cheesecaků, sladkých pěn, krémů a pomazánek. **HRAŠKU** Vanilka přidáváme do obilných kaší a nákypů.

V roce 2013 byla **HRAŠKA** Vanilka oceněna jako **Regionální potravina** a zároveň v tomto roce získala ocenění **Zlatá chuť Jižní Moravy**.

MAHÁ KOŘENÍ

z produkce českých zemědělců



SLOŽENÍ: Český kmín*, koriandr, hořčičné semínko.

MAHÁ koření je vyvážená směs s prastarou tradicí. Dodá jídlu jemnou chuť. Jednotlivá koření podporují činnost střev a žaludku, harmonizují trávení, redukují plynatost. Proto je **MAHÁ** koření vhodné ke každodennímu užívání. Směs je balena ihned po namletí a tak se dlouhodobě uchovávají unikátní vlastnosti použitých surovin.

Dávkování je obdobné jako u mletého kmínu, tedy čajová lžička pro 4 osoby.

POUŽITÍ – ORESTOVÁNÍ NA OLEJI: **MAHÁ** koření krátce orestujeme (otevřeme) na oleji, podobně jako když pracujeme s červenou paprikou. Takto upravené koření je vynikající do polévek, omáček, šťáv, guláše, špenátu, karbanátků, luštěninových či houbových jídel. Zvýrazní chuť pomazánek, bramborového nebo zelného salátu. Je nepostradatelné na grilování.

POUŽITÍ PŘÍMO: Koření sypeme přímo do pomazánek, do vody při vaření brambor aj. Přidáváme do těsta na chleba.

ČAJ PŘIPRAVENÝ Z MAHÁ KOŘENÍ uklidní vaše zažívání. Půl čajové lžičky **MAHÁ** koření a 250 ml vody necháme přejít varem a 5 minut vyluhujeme.

*



Český kmín je oproti klasickému jednoletému kmínu rostlina dvouletá. Díky tomu obsahuje Český kmín několikrát násobně více silic oproti kmínu klasickému. V roce 2008 získal tento kmín chráněné označení původu v rámci EU. Český kmín se pěstuje pouze na území ČR. Více na www.ceskykmin.cz.

SLOŽENÍ HRAŠKY

SUROVINY	HRAŠKA		
	Obalování	Zahušťování	Vanilka
Hrách	ano	ano	ano
Směs obilovin*	ano	ano	ano
Směs koření	ano	ano	ano
Sůl**	ano	ano	ne
Česnek	ano	ne	ne
Chilli	ano	ne	ne
Vanilka***	ne	ne	ano

* směs obilovin (kukuřice, rýže, jáhly)

** dietní sůl s obsahem 40 % draslíku namísto sodíku

*** jedná se o výtažek z pravé vanilky

UYBRANÉ NUTRIČNÍ HODNOTY

Výživové údaje ve 100 g: HRAŠKA na Obalování		DDD*
Energetická hodnota	1437 kJ / 340 kcal	
Vláknina	10,2 g	34 %
Draslík	1400 mg	70 %
Magnesium	71 mg	19 %
Železo	3,6 mg	26 %
Zinek	2,8 mg	28 %

* doporučená denní dávka

CHLEBA OBALOVANÝ V TĚSTÍČKU Z HRAŠKY

Hraška 250 g, voda 400 ml, plátky chleba, rohlíků či veky.
Tuk na smažení.

HRAŠKU rozmícháme s vodou na těstíčko hustoty hořčice – nejlépe mixérem.

Jednotlivé plátky chleba namáčíme v těstíčku, necháme okapat a vkládáme do vyšší vrstvy horkého oleje tak, tak aby byly ponořené. Smažíme dozlatova z obou stran.

Po vyndání necháme přebytečný tuk okapat na papírovém ubrousku. Těstíčko je správně prosmaženo, když má lahodnou chuť a není cítit po hrachu.





HRAŠENKY — SMAŽENÉ ZELENINOVÉ KOUSKY

Hraška 250 g, voda 350 ml, zelí hlávkové 300 g, mrkev 100 g, petrželová nať, tuk na smažení.

HRAŠKU rozmícháme s vodou na těstíčko – nejlépe mixérem. Přidáme nahrubo nastrouhanou zeleninu, nakrájenou petrželovou nať a vše smícháme. Podle potřeby upravíme hustotu těsta přidáním vody nebo **HRAŠKY**. Do vyšší vrstvy rozpáleného tuku vkládáme malé nočky tak, že jednou lžící těsto nabíráme a druhou strháváme malé kousky do tuku. Během smažení kousky neustále obracíme, aby smažení probíhalo ze všech stran rovnoměrně.

Po vyndání necháme přebytečný tuk okapat na sítku a pak papírovým ubrouskem. Hrašenky jsou správně prosmažené, když mají lahodnou chuť a nejsou cítit po hrachu.

RÝŽOVÁ KAŠE S HRAŠKOU VANILKA

Rýže 250 g, Hraška Vanilka 50 g, mléko 1250 ml, máslo (slunečnicový olej) 100 g, cukr 100 g, sůl, opražený kokos a skořice na posypání.

Rýži propláchneme horkou vodou. Zalejeme odměřeným množstvím horkého mléka. Přidáme olej, **HRAŠKU**, sůl a dobře promícháme. Za stálého míchání přivedeme k varu, pak oheň ztlumíme a zvolna vaříme, až je rýže měkká a **HRAŠKA** dobře uvařená – má lahodnou chuť a není cítit po hrachu. Před koncem varu přidáme cukr a dobře provaříme. Podobně připravíme jakoukoli kaši. Na talíři sypeme kokosem a skořicí.

Dezert: Horkou kaši vlijeme do misek vypláchnutých studenou vodou. Po vychladnutí vyklopíme a podáváme s kompotem.





KOKOSOVÝ CHEESCAKE Z HRAŠKY VANILKA

PŘÍPRAVA KORPUSU: Slunečnicová semínka 150 g, rozinky 150 g.

DOHOTOVENÍ: Hraška Vanilka 200 g, olej slunečnicový 100 g, cukr/cukr třtinový 150–200 g, kokos mletý 100 g, mléko 1200 ml, marmeláda 50 g, kokos na zdobení 50 g.

PŘÍPRAVA KORPUSU: Rozinky spaříme a spolu se slunečnicovými semínky rozmixujeme. Směs rovnoměrně vtlačíme na dno dortové formy.

DOHOTOVENÍ: **HRAŠKU** Vanilka důkladně promícháme s olejem, cukrem a kokosem do hladka, až nemáme žádné kousky. Zalejeme horkým mlékem a za stálého míchání přivedeme k varu. Pak oheň ztlumíme a zvolna vaříme 20 minut pod pokličkou. Občas promícháme a zkontrolujeme, zda se **HRAŠKA** nepřipaluje. Krém je dobře uvařený, když má lahodnou chuť a není cítit po hrachu. Promixujeme ponorným mixérem, aby krém byl pěkně nadýchaný a ještě horký vlijeme na korpus. Necháme vychladnout. Po vychladnutí potřeme marmeládou a posypeme mletým kokosem.

PÓRKOVÁ POLÉVKA ZAHUŠTĚNÁ HRAŠKOU S CHLEBOVÝMI KOSTIČKAMI

Olej 5 lžic, cibule 1 malá, pór středně velký,
Mahá koření 1 čaj. lžička, Hraška 50 g,
zeleninový vývar 1500 ml, sůl, chléb 1 krajíc.

Na oleji orestujeme do zlatova drobně nakrájenou cibuli a bílou část póru. Přidáme **MAHÁ** koření a vše krátce orestujeme.

Vsypeme **HRAŠKU** a mícháme dohladka, až nejsou žádné žmolky. Zalijeme horkým zeleninovým vývarem, přidáme zelenou část nakrájeného póru, osolíme a za stálého míchání přivedeme k varu.

Pak oheň ztlumíme a zvolna vaříme 20 minut pod pokličkou.

HRAŠKA je dobře uvařená, když má lahodnou chuť a není cítit po hrachu. Do každé porce polévky vkládáme kostičky opečeného chleba.





FAZOLKY VE SMETANOVÉ OMÁČCE S HRAŠKOU

Olej 5 lžic, cibule 1 velká, Mahá koření 1 čaj. lžička, Hraška 50 g, zeleninový vývar 600 ml, sůl, mražené fazolky 1 balení, zakysaná smetana 100 ml, majoránka špetka.

Na oleji osmahneme jemně krájenou cibuli dozlatova. Přidáme **MAHÁ** koření a krátce orestujeme.

Přidáme **HRAŠKU** a mícháme dohladka, až nejsou žádné žmolky. Zalijeme horkým vývarem, osolíme a za stálého míchání přivedeme k varu.

Pak oheň ztlumíme a zvolna vaříme 20 minut pod pokličkou. Občas promícháme a zkontrolujeme, zda se **HRAŠKA** nepřipaluje. **HRAŠKA** je dobře uvařená, když má lahodnou chuť a není cítit po hrachu.

Před koncem varu vložíme fazolky a necháme povařit. Nakonec vmícháme zakysanou smetanu a majoránku.

ČOKOLÁDOVO-OŘÍŠKOVÁ POMAZÁNKA Z HRAŠKY

PŘÍPRAVA SLADKÉHO HRAŠKOVÉHO MÁSLA: Hraška Vanilka 100 g, cukr třtinový 100 g, olej slunečnicový 100 g, kakao 50 g, mléko 600 ml, lískové oříšky 75 g.

PŘÍPRAVA SLADKÉHO HRAŠKOVÉHO MÁSLA: **HRAŠKU** Vanilka vymícháme v hrnci se silným dnem s olejem, cukrem a kakaem do hladka. Zalijeme horkým mlékem a za stálého míchání přivedeme k varu, pak oheň ztlumíme a zvolna vaříme 20 minut pod pokličkou. Občas promícháme a zkontrolujeme, zda se **HRAŠKA** nepřipaluje. **HRAŠKA** je dobře uvařená, když má lahodnou chuť a není cítit po hrachu.

OCHUCENÍ POMAZÁNKY: Oříšky nasucho opražíme na plechu v troubě cca 10 minut při 180 °C. Pak je dáme do utěrky a promneme, tak oříšky zbavíme slupek. Ještě horké je nasypeme do mixéru a rozmixujeme na kaši. Oříšky vmícháme do **HRAŠKOVÉHO** másla a vyšleháme na hladký krém. Pomazánka je chutná i bez oříšků, pouze s kakaem.





POMAZÁNKA S JARNÍ CIBULKOU A HRAŠKOU

PŘÍPRAVA HRAŠKOVÉHO MÁSLA: Olej 100 g, Mahá koření 1/2 čaj. lžičky, Hraška 100 g, voda 600 ml, sůl.

OCHUCENÍ POMAZÁNKY: Nakládaný okurek 75 g, hořčice 50 g, jarní cibulka 100 g, sůl.

PŘÍPRAVA HRAŠKOVÉHO MÁSLA: **MAHÁ** koření krátce orestujeme na oleji, přidáme **HRAŠKU** a mícháme dohledka, až nemáme žádné žmolky. Zalijeme horkou vodou, osolíme a za stálého míchání přivedeme k varu.

Pak oheň ztlumíme a zvolna vaříme 20 minut pod pokličkou. Občas promícháme a zkontrolujeme, zda se **HRAŠKA** nepřipaluje. **HRAŠKA** je správně uvařená, když má lahodnou chuť a není cítit po hrachu.

Necháme vychladnout. Po vychladnutí vyšleháme na hladký krém.

OCHUCENÍ POMAZÁNKY: Očištěnou jarní cibulku a nakládaný okurek nakrájíme na jemno. Spolu s hořčicí smícháme s vyšlehaným **HRAŠKOVÝM** máslem. Podle potřeby dosolíme.

MAĎARSKÉ BRAMBORY S HRAŠKOU

Brambory 1000 g, paprikový lusk 250 g, olej 5 lžic, cibule 250 g, česnek 2 stroužky, Mahá koření 1 čaj. lžička, paprika sladká 1 čaj. lžička, voda 400 ml, Hraška 100 g, sůl, kurkuma 1/2 čaj. lžičky, smetana 125 ml, rajčata 250 g.

Brambory oloupeme a nakrájíme na plátky. Paprikové lusky očistíme a nakrájíme na kostičky. Na oleji osmahneme drobně nakrájenou cibuli dozlatova. Pak přidáme třený česnek, **MAHÁ** koření, sladkou papriku a krátce orestujeme. Zalijeme vodou, přidáme **HRAŠKU**, sůl, kurkumu, smetanu a dobře promícháme.

Na vymazaný plech naklademe nakrájené brambory a papriku a zalijeme připravenou omáčkou. Vložíme do předehřáté trouby na 160–180 °C a pečeme, až jsou brambory měkké a všechna tekutina se vyvařila, asi 50 až 60 minut. Hotový pokrm poklademe na plátky nakrájenými rajčaty a v troubě krátce zapečeme.

Chceme-li mít pokrm sytější, přidáme strouhaný tvrdý sýr – 150 g dáme do omáčky na zapékání a 100 g si necháme na posypání nakonec.





ZAPEČENÉ TĚSTOVINY SE ZELENINOU A BEŠAMELEM Z HRAŠKY

PŘÍPRAVA BEŠAMELU: Olej 5 lžic, Mahá koření 1 čaj. lžička, Hraška 125 g, muškátový oříšek, voda / mléko 750 ml, sůl.

DOHOTOVENÍ: Olej 5 lžic, cibule 2 velké, zelí hlávkové 400 g, sůl, těstoviny 300 g, mražená kukuřice 100 g, rajče 1 velké, zelená petrželka.

PŘÍPRAVA BEŠAMELU: Na oleji orestujeme **MAHÁ** koření, přidáme **HRAŠKU**, strouhaný muškátový oříšek a rozmícháme dohladka, až nemáme žádné žmolky. Zalijeme horkou vodou – mlékem a za stálého míchání přivedeme k varu. Pak oheň ztlumíme a zvolna vaříme 20 minut pod pokličkou. Občas zkontrolujeme, zda se **HRAŠKA** nepřipaluje. **HRAŠKA** je dobře provařená, když má lahodnou chuť a není cítit po hrachu. Dle potřeby osolíme.

DOHOTOVENÍ: Na oleji osmahneme nakrájenou cibuli dozlatova, přidáme nudličky zelí, osolíme a podusíme do měkka.

Těstoviny uvaříme ve slané vodě, propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Plech vymažeme olejem. Bešamel z **HRAŠKY**, uvařené těstoviny, podušenou zeleninu, mraženou kukuřici, plátky rajčat a nakrájenou zelenou petrželku, promícháme a urovnáme na plech. Vložíme do horké trouby a zapeceme při teplotě 160–180 °C asi 20 minut.

Po upečení necháme těstoviny chvíli odpočinout – jednotlivé porce se lépe krájí a servírují. Chceme-li mít pokrm sytější, přidáme nastrohaný tvrdý sýr – 250 g, smícháme s těstovinami a zeleninou a 100 g si necháme na posypání povrchu po upečení.

WELLNESS SALÁT S MAJONÉZOU Z HRAŠKY

PŘÍPRAVA HRAŠKOVÉ MAJONÉZY: Olej 100 g, Mahá koření 1/2 čaj. lžičky, Hraška 100 g, voda 600 ml, sůl, nakládané okurky 75 g, hořčice 50 g.

PŘÍPRAVA SALÁTU: Mrkev 200 g, celer 150 g, petržel kořen 150 g, bobkový list 1 ks, nové koření 2 ks, pepř celý 2 ks, hrášek mražený 100 g, nakládané okurky 125 g, cibule 50 g, pepř mletý, petrželová nať, sůl.

PŘÍPRAVA HRAŠKOVÉ MAJONÉZY: **MAHÁ** koření krátce orestujeme na oleji, přidáme **HRAŠKU** a mícháme dohladka, až nemáme žádné žmolky. Zalijeme horkou vodou, osolíme a za stálého míchání přivedeme k varu.

Pak oheň ztlumíme a zvolna vaříme 20 minut pod pokličkou. Občas promícháme a zkontrolujeme, zda se **HRAŠKA** nepřipaluje. **HRAŠKA** je dobře uvařená, když má lahodnou chuť a není cítit po hrachu. Necháme vychladnout. Po vychladnutí vyšleháme s nastrohanou kyselou okurkou a hořčicí na hladký krém.

PŘÍPRAVA SALÁTU: Mrkev, celer a petržel očistíme a uvaříme ve slané vodě s bobkovým listem, novým kořením a celým pepřem do poloměkka. Necháme vychladnout a nakrájíme na kostičky. Nakládané okurky a cibuli nakrájíme na jemno.

Vše smícháme dohromady spolu s mraženým hráškem, **HRAŠKOVOU** majonézou a nakrájenou petrželovou natí. Necháme alespoň hodinu odležet v chladnu.

