

ODBORNÝ VÝCVIK

Špeciálne chleby



NÁRODNÝ PROJEKT

„Zlepšenie stredného odborného školstva v Prešovskom samosprávnom kraji“



„Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci operačného programu Ľudské zdroje“

Proteínový chlieb

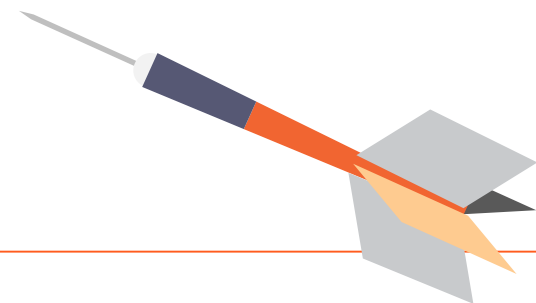
Bc. Božena Suchanovská



Špecifické ciele:



- charakterizovať proteínový chlieb,
- opísať výhody jeho konzumácie,
- určiť, pre akých konzumentov je proteínový chlieb vhodný,
- vymenovať iné druhy špeciálneho chleba.





Obsah prezentácie

Proteínový chlieb

Pre koho je vhodný?

Výhody konzumácie

Dôvody, prečo ho konzumovať

Recepty

Proteínový chlieb



PROTEÍNOVÝ CHLIEB

Už samotný názov tohto výrobku napovedá, o aký druh chleba ide.

Proteínový chlieb je druh chleba, ktorý je obohatený o zložky s vysokým obsahom proteínov.

Zvyčajne neobsahuje klasickú chlebovú múku.

Nahradená je zdravšími alternatívami, ako napríklad mandľovou, sójovou, cícerovou múkou.

Pre koho je vhodný?

- ➔ Pre aktívnych ľudí, ktorí cvičia viac ako trikrát do týždňa – to znamená, že je vhodný pre športovcov, kulturistov, a všetkých ľudí, ktorí vykonávajú pravidelne fyzickú aktivitu.
- ➔ Pre ľudí, ktorí držia diétu – zvyčajne po proteínovom chlebe siahne ten, čo hľadá spôsob, ako schudnúť alebo nabráť svalstvo.

Pre koho je vhodný?



- ➔ Pre ľudí s intoleranciou alebo alergiou na lepok – väčšina druhov proteínových chlebov neobsahuje lepok, takže sú vhodné aj pre ľudí s celiakiou.

Aktívni ľudia

Výhody konzumácie

Proteínový chlieb je skvelou alternatívou k bežnému chlebu a poskytuje okrem bielkovín a vlákniny aj obrovské množstvo výhod. Medzi tie najdôležitejšie patria:

- ➔ pomáha pri chudnutí – bielkoviny môžu byť účinnou stratégiou pri chudnutí, pretože vo všeobecnosti zvyšujú pocit sýtosti vo väčšej miere ako sacharidy a tuky,

Výhody konzumácie



Chudnutie

- ➔ pomáha udržiavať kostrové svalstvo – príjem bielkovín v strave pomáha starším ľuďom udržiavať kostrové svalstvo a predchádzať sarkopénii (úbytok a zhoršenie funkcie svalov, ku ktorým dochádza s postupujúcim vekom).

Výhody konzumácie

- ➔ pomáha zvyšovať kognitívne funkcie – vitamíny skupiny B, ktoré sa nachádzajú v proteínovom chlebe, môžu zlepšiť hladinu homocysteínu (aminokyselina, ktorá sa prirodzene vytvára v tele ako medziprodukt pri metabolických reakciách) a spomaliť atrofiu mozgu,
- ➔ pomáha znižovať rizikové faktory srdcovo-cievnych ochorení – vďaka obsahu vlákniny dokáže proteínový chlieb znížiť cholesterol a iné rizikové faktory srdcových chorôb,

Výhody konzumácie



Srdcovo – cievne ochorenia

- ➔ pomáha pri liečbe kolorektálneho karcinómu (patrí medzi najčastejšie nádorové ochorenie) – vláknina, ktorá sa nachádza v proteínovom chlebe, môže zmierniť zápchu a absorbovať škodlivé látky v čreve.

Dôvody, prečo ho konzumovať

- ➔ Proteínový chlieb dokáže poskytnúť až 50 % dennej dávky vlákniny.
- ➔ Proteínový chlieb má vysoký obsah bielkovín.
- ➔ Proteínový chlieb je v porovnaní s bežným chlebom oveľa viac výživnejší.
- ➔ Proteínový chlieb je vynikajúcim zdrojom omega-6 mastných kyselín.

Recept - Proteínový chlieb podľa Jamieho Oliviera

Ingrediencie:

375 ml vlažnej
vody

7 g sušeného
droždia (1
balenie)

4 polievkové
lyžice extra
panenského
olivového oleja

250 g cícerovej
múky

100 g mletých
mandlí

50 g ľanových
semienok

100 g mixu
semienok (chia,
mak, slnečnica,
sezam, tekvica)

štipka soli

1 vetvička
čerstvého
rozmarínu

4 veľké vajcia

Recept - Proteínový chlieb podľa Jamieho Oliviera

Postup výroby:

- ➔ Pred prípravou cesta si predhrejeme rúru na 190 °C a formu na chlieb si vystelieme papierom na pečenie.
- ➔ Pripravíme si kvások – do misy dáme 375 ml vlažnej vody, pridáme jedno balenie droždia a olivový olej.
- ➔ Dôkladne premiešame, aby sa všetky suroviny spojili a necháme 5 minút odpočívať.

Recept - Proteínový chlieb podľa Jamieho Oliviera

- ➔ Medzitým si do ďalšej misy dáme múku, mleté mandle, všetky semienka a štipku soli.
- ➔ V strede urobíme jamku a pridáme kvások.
- ➔ Všetko dôkladne premiešame.
- ➔ Potom pridáme 4 vajcia a nadrobno nakrájanú vetvičku rozmarínu a opäť celú masu dôkladne premiešame, až kým vznikne cesto (bude mať skôr tekutejšiu formu ako cesto na klasický chlieb).

Recept - Proteínový chlieb podľa Jamieho Oliviera

- ➔ Cesto vylejeme do formy vystlanej papierom na pečenie a na vrchu ho rovnomerne uhladíme.
- ➔ Vložíme do vyhriatej rúry na strednú mriežku a pečieme 45 minút. V prípade potreby môžeme piecť aj dlhšie, až pokým nebude chlieb upečený do zlata.
- ➔ Či je chlieb upečený zistíte pomocou špajdle – treba ju zapichnúť do chleba a po vytiahnutí musí byť suchá.

Recept - Proteínový chlieb podľa Jamieho Oliviera



- ➔ Po upečení necháme chlieb vychladnúť na mriežke aspoň 20 minút a až potom servírujeme.

Proteínový chlieb podľa Jamieho
Oliviera

Recept na proteínový chlieb pečený v domácej pekárničke

Ingrediencie:

2 polievkové lyžice
sušeného droždia

1 šálka chlebovej
múky

1 šálka celozrnnej
múky

4 polievkové lyžice
srvátky, sójový alebo
hrachový proteín
(neochutený)

4 polievkové lyžice
ovsených otrúb
(prípadne šupky
psyllia)

1 polievková lyžica
olivového oleja

1 polievková lyžica
sladidla alebo
náhrady cukru

$\frac{3}{4}$ čajovej lyžičky soli

1 až 1 $\frac{1}{2}$ šálky vody

$\frac{1}{4}$ až $\frac{1}{2}$ šálky
tekvicových
semienok (voliteľné)

$\frac{1}{4}$ šálky ovsených
vločiek (voliteľné)

Recept na proteínový chlieb pečený v domácej pekárničke



Domáca pekárnička na chlieb

Postup výroby:

- ➔ Postup je veľmi jednoduchý. Do pekárničky na chlieb pridáme tekuté ingrediencie a následne sypké.
- ➔ Zvolíme program na chlieb (miesenie a pečenie) a necháme pekárničku na chlieb pracovať.

Recept na bezlepkový proteínový chlieb

Ingrediencie:

300 g ovsených
vločiek

30 g konopných a
sezamových
semienok

180 g mletých
ľanových
semienok

3 čajové lyžičky
soli

4 polievkové lyžice
chia semienok

8 polievkových
lyžíc šupiek psyllia

100 g lieskových a
kešu orechov

270 g
slniečnicových
semienok

700 ml teplej vody

2 polievkové lyžice
agávového sirupu

4 polievkové lyžice
mandľového
masla

Recept na bezlepkový proteínový chlieb

Postup výroby:

- ➔ V jednej miske zmiešame suché ingrediencie a v druhej mokré ingrediencie. Následne zmiešame všetko spolu. Môžeme si miešanie uľahčiť použitím mixéra s vrtuľkami.
- ➔ Po dôkladnom premiešaní dáme 1/2 cesta do pekáča na chlieb vystlaného papierom na pečenie. Cesto v pekáči môžeme potlačiť a uhladiť rukami.

Recept na bezlepkový proteínový chlieb

Postup výroby:

- ➔ Do druhej časti cesta pridáme bylinky. Napríklad trocha rozmarínu, oregana, korenia.
- ➔ Dochutené cesto taktiež vložíme do pekáča vystlaného papierom na pečenie a rukami potlačíme a uhladíme. Obe cestá necháme v pekáči odpočívať 2 až 10 hodín.
- ➔ Potom pečieme v rúre vyhriatej na 200°C približne 1,5 hodiny.



Kontrolné otázky

- ❖ O aké zložky je obohatený proteínový chlieb?
- ❖ Aké sú výhody konzumácie proteínového chleba?
- ❖ Kupujete alebo pečiete si doma chlieb?
- ❖ Aké iné špeciálne druhy chlebov poznáte?

Stredná odborná škola agropotravinárska a technická



 **Kušnierska brána 349/2, 060 01 Kežmarok**

 <https://www.soskezmarok.sk/>

 [@sekretariat@soskezmarok.sk](mailto:sekretariat@soskezmarok.sk)

 +421 52 4523040



Učiteľ

Bc. Božena Suchanovská



Chlebové pochůtky

