

Obsah

Úvod	5
Co znamená slovo Tegral	10
Co to vlastně ve skutečnosti je Tegral	10
Co obsahuje Tegral a čím prospívá lidskému zdraví	10
V čem tkví větší prospěšnost pečiva z Tegralu oproti pečivu z bílé mouky	11
Co je to vlastně vláknina a jakou funkci plní v našem organismu	13
Z kolika druhů obilných zrn či různých jiných semen se dá Tegral vyrobit	14
Které druhy obilovin a ostatních semen jsou vhodné pro nakličování	15
Kde lze nakoupit suroviny pro výrobu Tegralu	15
Jaké množství surovin bychom si měli nakoupit, když s Tegralem začínáme	15
Stručná charakteristika u nás nejčastěji používaných zrnin	16
Jaké je rozložení živin v obilném zrně	21
Jak si můžeme Tegral vyrobit v domácích podmínkách	21
Lze čerstvě semletý Tegral konzumovat přímo?	23
Co dělat, když obilná zrna (semena) sice ve vlhkém prostředí nabobtnají, ale málo nebo vůbec nenaklíčí	24
Co se stane, když při nakličování zrnin přetáhneme doporučenou dobu (1 týden) o 1 až 2 dny a třeba i déle	24
Můžeme klíčení nějakým způsobem urychlit?	25
Můžeme klíčení nějakým způsobem zpomalit?	26
V čem mlít nakličenou surovinu	26
Volba zrnitosti Tegralu	26
V čem se liší příprava tegralového těsta od přípravy klasického kynutého těsta	27
Je nutno dodržovat množství surovin v receptech?	27
Proč je tegralové pečivo nesnadno kypřitelné	28
Čím se dá Tegral zahušťovat	28
Dalo by se tegralové pečivo vyrobit bez zahušťování obilnou moukou?	29
Tegral se i po zahuštění zdá být stále řídký a těžko tvarovatelný. Co s tím?	29

Kolik tekutiny se má přidávat k syrovému Tegralu, když jej chceme uvařit na kaši	30
Musí se do tegralového pečiva přidávat tuk, nebo může být i zcela bez tuku?	30
Mohou se na ředění Tegralu použít i jiné tekutiny než voda?	30
Propracování tegralového těsta	31
Tvarování tegralového pečiva	31
Jak péci tegralové pečivo	32
Chuť tegralového pečiva	32
Vzhled tegralového pečiva	33
Jak dlouho lze skladovat tegralové pečivo	33
Jak často konzumovat tegralové pečivo	33
Zvýšená konzumace tegralového pečiva někdy zvyšuje pocit žízně. Je to normální jev?	34
Je tegralové pečivo vhodné pro všechny věkové skupiny?	34
Jaký druh tegralového pečiva je vhodné použít pro občasné radikální pročištění střev	35
Lze chápat Tegral a tegralové pečivo jako přírodní prostředek pročišťující organismus?	36
Je tegralové pečivo vhodné pro redukční diety?	36
Pro kolik osob jsou pokrmy a pečivo v receptáři?	37
Bezkrasné chlebové placky tegralety	37
„Odlehčující den“ s tegraletami, zeleninou a ovocem	39
Může tegraletami nahradit běžně prodávaný konzumní chléb?	39
Dal by se z Tegralu vyrobit také křupavý chléb?	40
Dala by se vyrobit i tegralová mouka?	40
Pro jaké pečivo se rozhodnout – běžně prodávané kynuté, nebo nekypřené, tegralové?	40
Závěr	41

RECEPTÁŘ POKRMŮ A NÁPOJŮ

TEGRALETY	45
Tegralety z pšeničného Tegralu (pečené v troubě)	46
Tegralety z pšeničného a žitného Tegralu (pečené nasucho)	46
Tegralety z pšeničného a žitného Tegralu (pečené v troubě)	47
Tegralety z ječného a slunečnicového Tegralu (pečené nasucho)	48
Tegralety z ovesného a pšeničného Tegralu (pečené nasucho)	48
Křupavé tegralety ze žitného Tegralu (pečené nasucho)	48
DROBNÉ SLANÉ TEGRALOVÉ PEČIVO	49
Preclíky z prosného Tegralu s tvarohem	49
Pečivo z ječného a ovesného Tegralu	49
Pečivo z ovesného a mandlového Tegralu	49
Pečivo z rýžového Tegralu	49
Pečivo z pšeničného Tegralu a brambor	50
Sýrové tyčinky ze žitného Tegralu	50
DROBNÉ SLADKÉ TEGRALOVÉ PEČIVO	51
Zázvorky s mandlovým Tegralem	51
Kokosky s mandlovým Tegralem	51
Pečivo s ovesným Tegralem a datlemi	52
Tegralové pečivo z ovsa, ořechů a datlí	52
Placičky z mandlového Tegralu	52
Pečivo s mandlovým a ovesným Tegralem	53
Pečivo z ovesného Tegralu s mandlemi a ananasem	53
Ořechové pečivo s ovesným Tegralem	53
Pečivo s ovesným Tegralem a zázvorem	53
Pečivo z ovesného nebo ječného Tegralu se sezamem a mandlemi	54
Pečivo z ječného a ovesného Tegralu s datlemi a rozinkami	54
Kokosky s ovesným Tegralem a sezamem	54
Pečivo s ovesným a pohankovým Tegralem	54
Pečivo s pohankovým a slunečnicovým Tegralem	55
Pečivo s prosným Tegralem a tvarohem	55

OSTATNÍ SLADKÉ TEGRALOVÉ PEČIVO	56
Drobenkový koláč s mandlovým Tegralem	56
Řezy s prosným Tegralem a rozinkami	56
Dort s ovesným a mandlovým Tegralem	56
Koláčky z tvarohu a ovesného Tegralu	57
POLÉVKY	58
Masová polévka s pšeničným Tegralem (pro 4 osoby)	58
Cibulová polévka s ovesným Tegralem (pro 4 osoby)	58
Mozečková polévka s pohankovým nebo ječným Tegralem (pro 4 osoby)	58
Polévka s pohankovým nebo ovesným Tegralem, sýrem žervé a kyselým zelím (pro 4 osoby)	59
Drůbeží polévka s ovesným Tegralem (pro 4 osoby)	59
Bramboračka s pšeničným nebo ječným Tegralem (pro 4 osoby)	59
Květáková polévka s rýžovým Tegralem a sýrem (pro 4 osoby)	60
Zeleninová polévka s ječným nebo ovesným Tegralem a smaženými vejci (pro 4 osoby)	60
Zeleninový vývar s rybím filé a pohankovým Tegralem (pro 4 osoby)	60
Zeleninová polévka s mandlovým Tegralem a paštikou (pro 4 osoby)	60
Houbová polévka s prosným Tegralem a smetanou (pro 4 osoby)	61
Houbová polévka s pohankovým Tegralem a sýrem žervé (pro 4 osoby)	61
Pórková polévka s pohankovým Tegralem (pro 4 osoby)	61
Zeleninový bořšč s ovesným Tegralem (pro 4 osoby)	62
Mrkvová polévka s kukuřičnou krupicí a mandlovým Tegralem (pro 4 osoby)	62
Polévka z hrachového, fazolového nebo čočkového Tegralu (pro 4 osoby)	62
Sladká ovocná polévka s mandlovým Tegralem (pro 2 osoby)	63
KARBANÁTKY, VEPŘENKY	64
Karbanátky z mletého masa, zeleniny a žitného Tegralu (pro 2 osoby)	64
Vepřenky z mletého masa s pohankovým Tegralem, cibulí a hořčicí	64
Úsporné karbanátkové placičky z mletého masa s pšeničným Tegralem	64
GULÁŠ	65
Bramborový „buřtguláš“ s pohankovým Tegralem	65

ZAPEČENÉ BRAMBORY, ZELENINA	66
Zapečené brambory s pohankovým Tegralem, sýrem a smetanou	66
Zapečená zelenina s bramborem, ovesným Tegralem, šunkou, sýrem a smetanou	66
BRAMBOROVÉ PLACKY	67
Bramborové placky z vařených brambor s uzeninou	67
Zelníky s kyselým zelím a ječným Tegralem	67
OMELETY	68
Základní předpis na omeletu s Tegralem	68
Omeleta s ovesným Tegralem, šunkou a bramborem	68
Omeleta s pšeničným Tegralem, mrkvi a sýrem	69
Omeleta se zeleninou a prosným Tegralem	69
KNEDLÍKY, KNEDLÍČKY, NOKY	70
Knedlíčky do polévky z prosného Tegrálu	70
Bramborový knedlík s ječným Tegralem	70
Bramborový knedlík s pohankovým Tegralem	70
Houskový knedlík s pohankovým Tegralem a uzeným masem	71
Tvarohové noky s pohankovým Tegralem a burizony	71
Tvarohové ovocné knedlíky s ovesným Tegralem	71
SLANÉ OMÁČKY	73
Zeleninová omáčka s pohankovým Tegralem a sýrem (pro 2 osoby)	73
Smetanová houbová omáčka s rýžovým nebo pohankovým Tegralem (pro 2 osoby)	74
Pažitková omáčka s pohankovým Tegralem a sýrem (pro 2 osoby)	74
SLADKÉ OMÁČKY	74
Ovocná omáčka s prosným Tegralem a smetanou (pro 2 osoby)	74
Ovocná omáčka s ovesným Tegralem a sušeným nebo kondenzovaným mlékem (pro 2 osoby)	75

SLADKÉ KAŠE	76
Kukuřičná kaše s pohankovým Tegralem (pro 2 osoby)	76
Tegralová kaše z prosa (pro 2 osoby)	76
Kaše z kukuřičné krupice s mandlovým a slunečnicovým Tegralem a ořechy (pro 2 osoby)	76
Tegralová kaše z ovsa, pohanky a mandlí (pro 2 osoby)	77
Tegralová kaše z pohanky s rozinkami (pro 2 osoby)	77
Tegralová kaše z ovsa a jablek (pro 2 osoby)	77
SLANÉ KAŠE	77
Tegralová kaše z hrachového nebo čočkového Tegralu (pro 2 osoby)	77
Bramborová kaše s pohankovým nebo ovesným Tegralem (pro 2 osoby)	78
Kaše z pšeničného Tegralu se sýrem (pro 2 osoby)	78
SLADKÉ NÁKYPY	79
Banánový nákyp z kukuřičné krupice s mandlovým Tegralem a tvarohem	79
Nákyp z prosného Tegralu s jablky nebo meruňkami	79
Nákyp z ovesného Tegralu s borůvkami nebo malinami	80
SLANÉ NÁKYPY	80
Rýžový nákyp s mandlovým Tegralem a kuřecím masem nebo šunkou	80
Zeleninový nákyp s rýžovým Tegralem, šunkou a sýrem	80
Bramborový nákyp s žitným Tegralem	81
FLAMERI	82
Kukuřičné flameri s mandlovým Tegralem a ovocem (pro 2 osoby)	82
Kukuřičné flameri s pohankovým Tegralem a ovocem (pro 2 osoby)	82
Flameri z prosného Tegralu s ovocem a šlehačkou (pro 2 osoby)	82
SMAŽENÉ OVOCNÉ PLÁTKY	83
Smažené banánové plátky s pohankovým Tegralem	83
KRÉM	83
Smetanovo-banánový krém s mandlovým Tegralem a čokoládou	83

POMAZÁNKY	84
Pomazánka s pohankovým Tegralem, vejci, majonézou a Hermelínem	84
Pomazánka s pohankovým Tegralem, rajčaty a majonézou	84
Pomazánka s pohankovým Tegralem, droždím a vejci	84
Pomazánka s pohankovým Tegralem a játrovou paštikou	85
Pomazánka s pšeničným Tegralem, zeleninou, sýrem a párkem	85
Pomazánka s rýžovým Tegralem, brokolicí a masem	85
Pomazánka s prosným Tegralem, vejci a sýrem	85
Pomazánka s prosným Tegralem, sýrem Lučinou, šunkou a křenem	86
Pomazánka s vojtěškovým Tegralem, kuřecím masem a sýrem Lučina	86
Pomazánka s ovesným Tegralem a salátovou okurkou nebo patizonem	86
Jarní pomazánka s ovesným Tegralem a kopřivami	87
Pomazánka s prosným Tegralem, jogurtem a koprem	87
TEGRALOVÁ MLÉKA	88
Mandlové tegralové mléko	88
Mandlové tegralové mléko s čajem a ananasovou šťávou	88
Mandlové tegralové mléko s čajem z mařinky vonné, lípy nebo mateřídoušky	88
Zrnková káva s mandlovým tegralovým mlékem	89
Sójové tegralové mléko	89
Pohankové tegralové mléko	89
ČAJE	90
Základní návod na horký nálev z naklíčených zrnin	90
Základní návod na studený nálev z naklíčených zrnin	90
Čaj z naklíčeného ovsa	90
Čaj „ovsovka“ z naklíčené zrniny	91
LITERATURA	92
OCHRANNÁ ZNÁMKA TEGRAL	92