JARNÁ RASTLINNÁ KUCHÁRKA

JEM PRE ZEM

ÚVOD

Jedlo je aj pre ľudí na Slovensku odjakživa symbolom významných a rodinných chvíľ. Každý z nás si z detstva spomína na spoločné pečenie so starou mamou. Jedlom si pripomíname rodinné momenty, ktoré majú pre nás veľkú emocionálnu hodnotu aj v dospelosti.

Napríklad taká Veľká noc, nasledujúca po pôstnom období, kedy sa ľudia vyhýbali živočíšnym ingredienciám. Typické veľkonočné recepty preto obsahujú práve suroviny ako mäso, mlieko a vajcia, ktoré si ľudia dlhodobo odopierali.

Mnoho ľudí dnes chce, vzhľadom na životné prostredie či vlastné zdravie, uprednostňovať rastlinné alternatívy. Nevedia však ako pripraviť rastlinné jedlá tak, aby chutili a vyzerali rovnako dobre ako tie, na ktoré boli zvyknutí odmalička.

Preto vám prinášame kuchárku, ktorá ponúka inšpiráciu na 20 chutných receptov. Zistíte ako nahradiť živočíšne zložky v tradičných slovenských pokrmoch, spoznáte nové ingrediencie a zároveň budete ohľaduplní voči životnému prostrediu.

Dobrú chuť!

Diana

.

Diana Rodáková
hlavná kuchárka Jem pre Zem

OBSAH

ÚVOD....2
POLIEVKY....3
TRADIČNÁ CESNAČKA....5
ŠPENÁTOVÁ POLIEVKA....7
PARADAJKOVÁ POLIEVKA....9
HLAVNÉ JEDLÁ....10
PARENÉ BUCHTY....12
ŠAMPIŇÓNOVÝ PAPRIKÁŠ....14
LOKŠE S RASTLINNOU „BRYNDZOU"....16
PLNENÉ KNEDLIČKY S HRÍBOVOU OMÁČKOU....18
ŠÚĽANCE S MAKOM A VANILKOVÝM KRÉMOM....20
TOFUNICA....22
SNACKY....23
PAGÁČE....25
KAPUSTNÍKY....27
FAZUĽOVÁ NÁTIERKA....29
CHLIEB VO „VAJCI"....31
RASTLINNÝ „VAJÍČKOVÝ" ŠALÁT....33
DEZERTY....34
VEĽKONOČNÝ BARÁNOK....36
BUBLANINA....38
JUDÁŠE....40
MORAVSKÉ KOLÁČE....42
VEĽKONOČNÉ MARCIPÁNOVÉ VAJÍČKA....44
MAZANEC....46
JEM PRE ZEM....47
PREČO SA STRAVOVAŤ RASTLINNE....48

POLIEVKY

TRADIČNÁ CESNAČKA

5 porcií

Cesnačka je stálicou v mnohých domácnostiach. Je rýchla a ingrediencie na jej prípravu máme väčšinou vždy poruke. Táto rastlinná verzia tradičnej cesnačky je vďaka zemiakom a rastlinnej smotane príjemne krémová. Najlepšie chutí s chrumkavými cesnakovými krutónmi.

INGREDIENCIE:

250 ml ryžovej/inej trvanlivej rastlinnej smotany
750 ml zeleninového vývaru/bujónu
400 g zemiakov
2 PL slnečnicového oleja
2 PL olivového oleja (môžeme vynechať)
1 cibuľa
13 strúčikov cesnaku
4 plátky toastového/iného chleba (môžeme vynechať)
mleté čierne korenie
sušený cesnak
bobkový list
soľ
petržlenová vňať - čerstvá/sušená

POSTUP:

1. V hrnci rozohrejeme slnečnicový olej.
2. Pridáme najemno nakrájanú cibuľu, osolíme a necháme zosklovatieť.
3. Následne pridáme najemno nakrájaný cesnak a po pol minúte na kocky nakrájané zemiaky.
4. Zalejeme vývarom a sójovou smotanou, pridáme bobkový list, čierne korenie a petržlenovú vňať.
5. Varíme, kým zemiaky nezmäknú.
6. Necháme mierne vychladnúť a rozmixujeme tyčovým mixérom.
7. Ak chceme k cesnačke krutóny, predhrejeme rúru na 190 °C. Chlieb nakrájame na kocky 1 x 1 cm a dáme do misky. Zasypeme trochou soli, čierneho korenia, sušeného cesnaku a zalejeme olivovým olejom. Dôkladne premiešame a rozložíme na plech vystlaný papierom na pečenie tak, aby sa krutóny navzájom nedotýkali. Pečieme 10 - 15 minút pri 190 °C.
8. Polievku podávame posypanú krutónmi a petržlenovou vňaťou.

ŠPENÁTOVÁ POLIEVKA

5 porcií

Zelený štvrtok v minulosti znamenal koniec pôstneho obdobia. Tradične sa jedli pokrmy zo zelených surovín ako je špenát, šťavel či žihľava. Vyskúšajte modernú verziu špenátovej polievky s pórom, ktorej chuť je osviežená jarnou cibuľkou. Polievka je sýta vďaka zemiakom a tempehu.

INGREDIENCIE:

2 bal.	tempehu (predávajú v niektorých supermarketoch, prípadne v BIO obchodoch)
250 ml	rastlinnej smotany (napr. sójová, ryžová)
0,75 l	zeleninového vývaru/bujónu
450 g	mrazeného špenátu
2 PL	rastlinného oleja (na polievku)
2 PL	rastlinného oleja (na tempeh)
2 ČL	cesnakového prášku
4	strúčiky cesnaku
1	jarná cibuľka
2	zemiaky
1	pór
	soľ
	mleté čierne korenie
	šťava z 1 citróna
	pečivo

POSTUP:

1. Na oleji podusíme cibuľku s pórom.
2. Osolíme, pridáme špenát s cesnakom a dusíme ešte pol minúty.
3. Zalejeme vývarom a rastlinnou smotanou.
4. Pridáme zemiaky a necháme ich variť do zmäknutia.
5. Zatiaľ si predhrejeme rúru na 190 °C.
6. Tempeh nakrájame na malé kocky a vložíme do misy.
7. Zalejeme rastlinným olejom a citrónovou šťavou. Osolíme, okoreníme čiernym korením a štedro posypeme sušeným cesnakom.
8. Pečieme 10 minút pri 190 °C, potom jednotlivé kúsky pootáčame. Pečieme ďalších 5 - 10 minút.
9. Polievku podávame s nakrájanými kúskami tempehu a s pečivom.

PARADAJKOVÁ POLIEVKA

5 porcií

Slovenskú paradajkovú polievku pozná hádam každý. Skúste verziu s cícerom, ktorá je ľahšia a obsahuje menej tuku ako klasická paradajková polievka so syrom. Niekedy totiž nie je na škodu tradície porušovať a trochu experimentovať.

INGREDIENCIE:

350 g	uvareného cíceru (200 g do polievky, 150 g na opraženie)
2 dl	zeleninového vývaru/voda s bujónom
1 PL	balzamikového octu
2 PL	rastlinného oleja
2 ČL	červenej mletej papriky (1 ČL do polievky, 1 ČL do praženého cíceru)
½ ČL	kajenského korenia
½ ČL	cukru
2	konzervy nakrájaných paradajok
6	strúčikov cesnaku
8	paradajok
1	cibuľa
	soľ
	tymián
	mleté čierne korenie

POSTUP:

1. Vodu necháme zovrieť v hrnci. Čerstvé paradajky popicháme na viacerých miestach vidličkou a vložíme na 10 - 15 sekúnd do vriacej vody. Šupka by sa mala začať sama mierne odlupovať. Paradajky vyberieme a keď trochu vychladnú, stiahneme im šupky a paradajky nakrájame.
2. Na oleji opražíme nadrobno nakrájanú cibuľu. Keď začne sklovatieť, pridáme pretlačený cesnak, tymián, papriku, soľ a cukor.
3. Zalejeme vývarom a paradajkami z konzervy, pridáme lyžicu balzamikového octu a cícer.
4. Necháme chvíľu prevrieť.
5. Na panvici rozohrejeme pár kvapiek oleja, potom do panvice nasypeme cícer, pridáme soľ, kajenské korenie a červenú papriku. Cícer opražíme, no dáme pozor, aby sa paprika nepripálila.
6. Rozmixujeme polievku tyčovým mixérom a podávame s opraženým cícerom.

.

HLAVNÉ JEDLÁ

PARENÉ BUCHTY

5 porcií (10 veľkých buchiet)

Parené buchty netreba predstavovať. Je to jednoduché jedlo, ktoré výborne chutí v kombinácii s akýmkoľvek džemom, ovocím či orechmi. V súčasnosti v domácnostiach prevládajú kupované buchty. Práce s cestom sa však netreba báť! Je to jednoduchšie ako si myslíte a výsledok stojí za to.

INGREDIENCIE:

400 ml rastlinného mlieka (napr. sójové, ryžové, mandľové)
500 g polohrubej múky
30 g cukru
½ ČL soli
1 bal. droždia
slnečnicový/repkový olej (na potieranie)
džem/lekvár (slivkový, jahodový, marhuľový)
na posypanie (podľa preferencií):
práškový cukor, mleté orechy, čokoláda, kakao, mak, čerstvé/mrazené ovocie

POSTUP:

1. Vo veľkej mise zmiešame múku, cukor a soľ. Droždie rozmiešame v rastlinnom mlieku a vypracujeme cesto, ktoré prikryjeme utierkou a necháme kysnúť na teplom mieste približne hodinu.
2. Cesto si rozdelíme na 10 častí. Každú časť rozvaľkáme na pomúčenej doske na kolieska.
3. Do stredu každého kolieska dáme lyžicu obľúbeného džemu a opatrne pospájame konce tak, aby nám džem počas parenia nevytiekol. Rukami každú buchtu upravíme do tvaru gule a stranou so spojom otočíme nadol.
4. Buchty paríme vo vodnej pare 13 minút.
5. Pred podávaním potrieme trochou oleja a servírujeme posypané zmesou kakaa s cukrom, preliate čokoládou a posypané orechmi, prípadne podľa preferencií.

.

ŠAMPIŇÓNOVÝ PAPRIKÁŠ

4 porcie

Šampiňónový paprikáš je jednoduché a prekvapivo dobré jedlo. Najlepšie chutí s domácimi haluškami, no pri nedostatku času ho môžete podávať aj s bezvaječnými cestovinami. Túto bezmäsitú ľahšiu verziu klasického receptu si zamilujete aj vďaka cene a rýchlej príprave.

INGREDIENCIE:

300 g	polohrubej múky na halušky + 1 PL do šampiňónov
70 g	hustého paradajkového pretlaku
500 g	šampiňónov
200 ml	vody
250 ml	rastlinnej smotany (napr. sójová, ryžová)
1	stredný pór (iba biela časť)
1	kocka zeleninového bujónu
2-3 ČL	sladkej mletej papriky
1 PL	rastlinného oleja
	mleté čierne korenie
	petržlenová vňať
	soľ

POSTUP:

1. Pór nakrájame na tenké pásiky a opražíme na oleji.
2. Pridáme nakrájané šampiňóny, osolíme, okoreníme, zasypeme paprikou a dusíme do mierneho zmäknutia.
3. V rastlinnej smotane rozmiešame bujón, pretlak a múku a následne vylejeme na šampiňónovo-pórovú zmes.
4. Po zhustnutí odstavíme.
5. V mise zmiešame múku s lyžičkou soli. Postupne prilievame vodu, začneme so 100 ml a potom dolejeme toľko vody, aby nám vzniklo redšie cesto.
6. Halušky môžeme vytvárať cez sitko na halušky. Prípadne si môžeme položiť cesto na krájaciu dosku a odkrajovať ostrým nožom kúsky z cesta priamo do vriacej, mierne osolenej vody.
7. Keď halušky vyplávajú na povrch, scedíme ich. Aby sa nezlepili, zmiešame ich v miske s trochou oleja.
8. Podávame s petržlenovou vňaťou.

LOKŠE S RASTLINNOU „BRYNDZOU"

4 porcie (8 lokší)

Lokše sa v slovenských domácnostiach objavovali odjakživa často. Skúste si pripraviť túto slanú, na prípravu jednoduchú verziu. Pokiaľ nemáte radi chuť pripomínajúcu bryndzu, lokše môžete naplniť dusenou kyslou kapustou alebo ich pripraviť na sladko s džemom či makom.

INGREDIENCIE:

100 ml rastlinného oleja na potieranie
230 g hladkej múky
0,75 kg zemiakov
50 g cibule
1 bal. sojakrému (Lunter)
3 bal. tofu natural
1-1,5 PL soli
1 PL lahôdkového droždia
9 PL neochuteného sójového jogurtu (napr. Alpro)
mleté čierne korenie
šťava z 3 citrónov
reďkovky
čerstvá pažítka
čerstvý kôpor

POSTUP:

1. Zemiaky uvaríme v šupke a necháme vychladnúť.
2. Tofu rozmrvíme na jemno vo väčšej mise. Pridáme sójový jogurt, sojakrém, najemno nakrájanú cibuľu, soľ, lahôdkové droždie, čierne korenie, nadrobno nakrájanú pažítku a kôpor. Pridávame citrónovú šťavu podľa chuti.
3. Zemiaky ošúpeme a nastrúhame najemno. Pridáme trochu soli, múku a vypracujeme hutné cesto.
4. Lokše pečieme na suchej panvici z oboch strán, kým sa nevytvoria hnedasté oká. Opečené ich plníme pripravenou zmesou a podávame s plátkami reďkoviek, potreté trochou oleja.

.

PLNENÉ KNEDLIČKY S HRÍBOVOU OMÁČKOU

3 - 4 porcie

Zemiakové knedličky má rád asi každý, pretože sa dajú pripraviť na rôzne spôsoby. Vyskúšajte plnený variant s krémovou šampiňónovou omáčkou. Výborne chutia aj bez plnky, s dusenou kyslou kapustou či s omáčkou z lesných hríbov namiesto šampiňónov.

INGREDIENCIE:

200 g sójového nárezu
(môžeme použiť aj sójové párky/
/sójový granulát predvarený v bujóne/vývare)
250 ml rastlinnej smotany (napr. sójová/ryžová)
250 ml zeleninového vývaru/bujón
60 g zemiakového škrobu
500 g šampiňónov
60 g hladkej múky
750 g zemiakov
1 cibuľa
2-3 strúčiky cesnaku

2 ČL majoránu
1 ČL sušeného cesnaku
½ ČL muškátového orieška
2 PL mletého ľanu + 5 PL vody
2 PL rastlinného oleja
1 PL hladkej múky
mleté čierne korenie
sušený petržlen
sušený tymian
štipka cukru
soľ

POSTUP:

1. Zemiaky uvaríme v šupke. Necháme vychladnúť, potom ich ošúpeme a nastrúhame.
2. K zemiakom pridáme múku, škrob, majorán, muškátový oriešok, soľ, korenie, sušený cesnak. Ľanové semienka rozmiešame v 5 PL vody a pridáme do zemiakovej zmesi na cesto.
3. Cesto dôkladne vypracujeme.
4. Sójový nárez nakrájame najemno. Opražíme ho na 1 PL oleja, pridáme cca 1 ČL sójovej omáčky a zasypeme trochou cukru a petržlenu. Odstavíme a necháme vychladnúť.
5. Zo zemiakového cesta odoberáme kusy a na pomúčenej doske ich vyvaľkáme na kolieska, veľké asi ako menšia dlaň, hrubé niekoľko milimetrov. Plníme sójovou zmesou a opatrne uzatvoríme tak, aby nám nikde nezostal priestor, ktorým by mohla náplň vypadávať.
6. Knedličky následne vkladáme do vriacej osolenej vody a varíme približne 20 - 25 minút.
7. Kým sa knedličky varia, pripravíme si omáčku.
8. Cibuľu nakrájame najemno a opražíme na oleji. Keď začne sklovatieť, pridáme pretlačený cesnak. Pridáme na plátky nakrájané šampiňóny, posolíme, okoreníme, pridáme tymián a dusíme do mierneho zmäknutia. Podlejeme vývarom.
9. V rastlinnej smotane rozmiešame bujón s múkou a vlejeme do hríbovej zmesi.
10. Po zhustnutí odstavíme.

ŠÚĽANCE S MAKOM A VANILKOVÝM KRÉMOM

4 porcie

Šúľance patria medzi jedlá našich babičiek. Každý ich obľubuje inak, niekto s orechmi, iný s makom či posypané strúhankou s cukrom. Táto verzia s čerstvým ovocím a vanilkovým krémom dodá klasickému receptu svieži nádych.

INGREDIENCIE:

3 PL + 800 ml	mandľového/iného rastlinného mlieka
60 g	kryštálového cukru
300 g	hladkej múky
700 g	zemiakov
150 g	čučoriedok
150 g	malín
1 bal.	Zlatého klasu
1 ČL	slnečnicového oleja
	práškový cukor
	štipka soli
	mak

POSTUP:

1. Zemiaky uvaríme v šupke a necháme vychladnúť. Následne ich ošúpeme a nastrúhame najemno.
2. Pridáme múku, 3 PL rastlinného mlieka, olej a vymiesime hutné cesto.
3. Odoberáme kúsky z cesta, ktoré šúľame na pomúčenej doske na valčeky s priemerom 1 - 1,5 cm. Z valčekov odkrajujeme kusy veľké cca 4 cm.
4. Šúľance varíme v mierne osolenej vode, kým nevyplávajú na povrch. Následne ich opláchneme studenou vodou.
5. Pudingový prášok rozmiešame v 100 ml rastlinného mlieka. Do zvyšného mlieka pridáme 60 g kryštálového cukru a za stáleho miešania privedieme k varu. Do vriaceho mlieka pomaly prilievame pudingovú zmes a povaríme 1 - 2 minúty.
6. Šúľance zalejeme pudingom, posypeme mletým makom s cukrom a ozdobíme čerstvým ovocím.

TOFUNICA

3 porcie

Tofunica, to je rastlinná a zdravšia verzia vajíčkovej praženice. Je ideálna na štart do nového dňa. Vďaka obsahu bielkovín a rastlinných tukov vás udrží na nohách celé dopoludnie. Namiesto šampiňónov ju môžete podusiť priamo s paradajkami, hráškom alebo špenátom.

INGREDIENCIE:

150 g	neochuteného rastlinného jogurtu (napr. sójový, príp. možno vynechať ak máte radi tuhšiu konzistenciu)
200 g	cherry paradajok
160 g	baby špenátu
2 bal.	tofu natural
1	stredná cibuľa
10	menších šampiňónov (môžeme nahradiť inou surovinou)
½ ČL	kurkumy (kvôli žltému sfarbeniu)
2 PL	lahôdkového droždia
1 PL	rastlinného oleja
½ ČL	sušeného cesnaku
2 ČL	dijonskej horčice
	čierna soľ Kala namak (možno kúpiť v BIO obchodoch)
	čerstvá pažítka
	pečivo

POSTUP:

1. Tofu rozmrvíme rukami nadrobno.
2. Najemno nakrájanú cibuľu podusíme na 1 PL oleja. Pridáme nakrájané šampiňóny.
3. Keď šampiňóny začnú mäknúť, pridáme tofu, droždie, kurkumu, horčicu, cesnak a čiernu soľ.
4. Prehrejeme celú zmes a keď začne byť farebne jednotná, pridáme rastlinný jogurt a nasekanú pažítku.
5. Na 1 PL vody podusíme na panvici prepolené a mierne osolené cherry paradajky s baby špenátom.
6. Tofunicu podávame s dusenou zeleninou, pečivom, prípadne s kečupom.

.

SNACKY

PAGÁČE

cca 15 kusov

Pagáče sú ďalšou slovenskou stálicou. Možno ich vidieť všade: od staničných bufetov až po slávnostné stoly. Kedy ste mali naposledy poctivý domáci pagáčik? Prekvapte svoje okolie touto rastlinnou alternatívou, ktorá tradičné mastné pagáče hravo strčí do vrecka!

INGREDIENCIE:

1dl	rastlinného mlieka (napr. sójové, ryžové, mandľové)
1 bal.	„francúzskej" nátierky (Lunter)
1 bal.	„paštétovej" nátierky (Lunter)
1 bal.	sušeného droždia
½ bal.	sójových kociek
500 g	polohrubej múky
1	menšia cibuľa
3	malé zemiaky
1,5 dl	vody
1 ČL	cukru

soľ
olivový olej
bobkový list
nové korenie
čierne korenie
sušený cesnak
sójová omáčka
grilovacie korenie
Worchesterová omáčka

POSTUP:

1. Zemiaky uvaríme domäkka.
2. Sójové kocky zalejeme vriacou vodou a dochutíme sójovou a Worchesterovou omáčkou podľa chuti. Pridáme bobkový list, nové korenie, celé čierne korenie. Zmes necháme namočenú a prikrytú asi hodinu.
3. Po hodine kocky vyberieme, vymačkáme z nich vodu a nakrájame na malé kúsky. Tie opražíme na troche oleja s grilovacím korením, sušeným cesnakom a soľou tak, aby boli takmer suché a mierne prepečené.
4. Najemno nakrájanú cibuľu samostatne opražíme na troche oleja.
5. Pripravíme si kvások. Do mlieka dáme cukor, droždie a zohrejeme. Mlieko nesmie byť horúce, len vlažné. Keď kvások vypláva na povrch, zalejeme zmesou múku spolu s roztlačenými zemiakmi.
6. Pridáme vodu, podľa potreby pridáme soľ a vypracujeme cesto. Cesto necháme kysnúť na teplom mieste približne 1,5 hodiny.
7. Do vykysnutého cesta pridáme obe nátierky, zapracujeme sójové a cibuľové „škvarky" a necháme kysnúť ešte minimálne polhodinu.
8. Cesto rozvaľkáme a niekoľkokrát ho preložíme, aby vznikli vrstvy. Nakoniec vykrojíme kolieska (musia byť aspoň 1 cm hrubé) a poukladáme ich na plech vystlaný papierom na pečenie.
9. Na spodok rúry dáme ďalší plech naplnený vriacou vodou, aby pagáče po upečení vydržali dlhšie čerstvé.
10. Pagáče potrieme olivovým olejom a pečieme asi 50 minút pri teplote 180 °C. Na posledných 10 minút zvýšime teplotu na 200 °C.
11. Pagáče niekoľkokrát v priebehu pečenia potrieme vodou s olejom, aby sa vytvorila chrumkavá kôrka.

KAPUSTNÍKY

6 kapustníkov

Sýte plnené kapustníky sú typickým záhoráckym jedlom a kto ich niekedy ochutnal, nedá na ne dopustiť. Kombináciou základných surovín vznikne cesnakom voňajúca slaná pochúťka, ktorú možno zjesť ako pri stole, tak i na cestách.

INGREDIENCIE:

20 g	čerstvého droždia/½ bal. sušeného
250 g	hladkej múky
0,5 kg	kyslej kapusty
250 g	zemiakov
200 ml	vlažnej vody
3	strúčiky cesnaku
1	cibuľa
1 ČL	soli
½ ČL	cukru
2 PL	rastlinného oleja
	sušený petržlen
	mleté čierne korenie
	kokosový/iný rastlinný olej alebo rastlinný margarín na potieranie

POSTUP:

1. V miske zmiešame múku, soľ a sušený petržlen.
2. Vo vlažnej vode rozmiešame olej s droždím, ktoré pridáme do zmesi v miske.
3. Vypracujeme cesto, odložíme na teplé miesto a necháme aspoň hodinu kysnúť.
4. Zemiaky uvaríme v šupke, necháme vychladnúť, ošúpeme a popučíme.
5. Na oleji opražíme najemno nakrájanú cibuľu. Pridáme kyslú kapustu a podusíme.
6. Do kapustovej zmesi pridáme popučené zemiaky, osolíme a okoreníme.
7. Z cesta odoberáme kusy, z nich vyvaľkáme kruhy, ktoré následne plníme kapustovou zmesou.
8. Zmes do cesta uzavrieme, kapustník trochu sploštíme a položíme na plech vystlaný papierom na pečenie.
9. Kapustníky potrieme olejom/margarínom a pečieme pri 180 °C cca 20 minút.
10. Potom kapustníky potrieme cesnakom, ktorý sme rozmiešali v oleji a pečieme ešte cca 5 minút pri 180 °C.

FAZUĽOVÁ NÁTIERKA

cca 600 g

Fazuľa je výborným a výživným základom rôznych pomazánok. Vynikajúca je kombinácia so sušenými paradajkami a rôznymi koreninami. Výhodou tejto nátierky je, že nie je veľmi vlhká, takže nerozmočí pečivo. Jednohubky či zabalená desiata tak vydržia dlhšie lákavé a chutné!

INGREDIENCIE:

2	konzervy bielej fazule (môžeme použiť aj varenú fazuľu)
11 ks	sušených paradajok v oleji + 2-3 PL oleja z nich
1	cibuľa
2 PL	vody
1 PL	lahôdkového droždia (voliteľné)
	čerstvá petržlenová vňať
	šťava z 1 citróna
	čerstvá pažítka
	reďkovky
	uhorka
	pečivo
	soľ
	cesnakový prášok
	mleté čierne korenie

POSTUP:

1. Na oleji zo sušených paradajok podusíme cibuľu. Odstavíme a necháme trochu vychladnúť.
2. V mixéri zmixujeme cibuľu, citrónovú šťavu, fazuľu, paradajky a vodu.
3. Hmotu vyklopíme do väčšej misy, pridáme soľ, čierne korenie, nadrobno nasekaný petržlen a pažítku. Môžeme pridať lahôdkové droždie.
4. Dobre premiešame.
5. Podávame s pečivom, nakrájanou uhorkou a reďkovkou.

CHLIEB VO „VAJCI"

6 krajcov

Poznáte tie dni, keď sa vám nechce stáť pri sporáku alebo, nebodaj, ísť do obchodu. Tento recept je ideálny práve na takéto prípady! Môžete v ňom použiť starší chlieb a zvyšné ingrediencie hádam nájdete odložené v špajzi.

INGREDIENCIE:

250 ml	rastlinného mlieka
8-10 PL	cícerovej múky (možnosť nahradiť hladkou pšeničnou múkou)
2 PL	lahôdkového droždia
½ ČL	čiernej soli Kala namak (možno kúpiť v BIO obchodoch)
1 ČL	sušeného cesnaku
½ ČL	soli
6	krajcov chleba
	cherry paradajky
	kečup
	pažítka
	majorán
	mleté čierne korenie
	olej na smaženie chleba

POSTUP:

1. V miske rozmiešame rastlinné mlieko, 8 PL cícerovej múky, droždie, čiernu a obyčajnú soľ, cesnak, mleté čierne korenie a majorán. Ak je cesto príliš riedke, pridáme múku tak, aby bez problémov držalo na chleboch.
2. V panvici zohrejeme olej.
3. Jednotlivé krajce chleba namáčame do cestíčka a vysmažíme na oleji. Prebytočný olej po vybratí osušíme kuchynskou utierkou.
4. Chleby podávame s kečupom a šalátom z paradajok a pažítky.

.

RASTLINNÝ „VAJÍČKOVÝ" ŠALÁT

5 porcií

Slováci milujú majonézové šaláty na všetky spôsoby. Tento tofu „vajíčkový" šalát je ideálny ako pohostenie pre návštevu, ako desiata do školy či rýchly olovrant. Kto nemá rád reďkovky, môže šalát servírovať s paradajkami alebo šalátovými uhorkami.

INGREDIENCIE:

2 bal. tofu natural
70 g zaváraných uhoriek
250 ml vegan majonézy (napr. Spak)
malá ČL čiernej soli Kala namak (možno kúpiť v BIO obchodoch – nevynechať!)
1 PL dijonskej horčice
1 ČL kurkumy
pečivo
pažítka
reďkovky
baby špenát
mleté čierne korenie
mletá červená paprika

POSTUP:

1. Tofu, uhorky, pažítku a cibuľu nakrájame nadrobno. Primiešame majonézu a horčicu.
2. Dochutíme kurkumou, čiernym korením, mletou červenou paprikou a soľou Kala namak (túto soľ nevynecháme, je pre recept kvôli vajíčkovej chuti dôležitá).
3. Podávame s pečivom, baby špenátom a reďkovkami.

.

DEZERTY

VEĽKONOČNÝ BARÁNOK

1 kus

Veľká noc by sa nezaobišla bez veľkonočného baránka. Sladký baránok je asi prvým jedlom, ktoré vám príde na um pri predstave veľkonočných sviatkov. Tento baránok v sebe skrýva orechy a kúsky čokolády, takže ho starostlivo chráňte pred maškrtnými jazýčkami v domácnosti!

INGREDIENCIE:

30 g	mletých vlašských orechov
100 g	čokolády na varenie
270 g	polohrubej múky
90 g	práškového cukru
100 ml	rastlinného oleja
230 ml	vody
1 bal.	prášku do pečiva
	olej + múka na vymastenie formy
	štipka soli

POSTUP:

1. V miske zmiešame všetky sypké ingrediencie spolu s čokoládou, rozdrvenou na malé kúsky.
2. Pridáme olej, vodu a poriadne premiešame.
3. Formu v tvare barančeka (prípadne bábovkovú formu) vymastíme olejom a posypeme múkou.
4. Cesto vylejeme do pripravenej formy.
5. Pečieme cca 30 minút pri 200 °C.
6. Barančeka vyklopíme z formy až po vychladnutí.

BUBLANINA

8 porcií

Bublanina je pre mnohých z nás symbolom detstva. Ľahké nadýchané cesto, posypané čerstvým ovocím zo záhrady alebo, počas zimných mesiacov, zo zavaraninových pohárov. Recept je ideálny pre lenivých kuchárov, pretože príprava cesta je jednoduchá a trvá do 10 minút!

INGREDIENCIE:

320 g	polohrubej múky
140 g	cukru
125 ml	oleja
250 ml	mlieka
1 bal.	prášku do pečiva
1 bal.	vanilkového cukru
	cukor na posypanie
	ovocie (čerstvé/mrazené/zavárané)

POSTUP:

1. Všetky ingrediencie (okrem ovocia) zmiešame vo väčšej miske a vylejeme na vymastený a múkou posypaný plech, prípadne na plech vystlaný papierom na pečenie.
2. Na cesto poukladáme ovocie podľa výberu.
3. Pečieme 30 - 35 minút pri teplote 180 °C.
4. Bublaninu podávame posypanú cukrom.

.

JUDÁŠE

Cca 15 kusov

Známym veľkonočným pečivom sú aj Judáše. Tie svoj názov dostali podľa zradcu Judáša, ktorého čierne svedomie dohnalo až do neslávneho konca. Tradičné Judáše práve tento koniec symbolizujú: pečú sa v rôznych tvaroch, ktoré pripomínajú povraz alebo uzol, na ktorom sa Judáš pod váhou svojho svedomia obesil.

INGREDIENCIE:

500 g polohrubej múky
300 ml rastlinného mlieka – mandľové alebo sójové
½ kocky droždia
2 PL cukru
1 ČL soli
100 ml rastlinného oleja
kôra a šťava z 1 citróna
práškový cukor na posypanie
džem

POSTUP:

1. V miske si pripravíme kvások – v troche mlieka rozmiešame 1PL cukru a droždie.
2. Odložíme na teplé miesto a necháme 15 minút odpočívať.
3. Vo väčšej mise zmiešame múku, zvyšok mlieka, olej a soľ.
4. Pridáme kvások a vymiesime cesto.
5. Ak sa nám zdá cesto hutné, pridáme trochu vody, ak riedke, prisypeme múku.
6. Vymiesené cesto necháme hodinu kysnúť na teplom mieste.
7. Z cesta vyvaľkáme asi 2cm hrubé šúľčeky a stočíme konce k stredu.
8. Kladieme na plech vystlaný papierom na pečenie.
9. Pečieme na 180°C asi 30 minút a priebežne sledujeme.
10. Upečené judáše potrieme citrónovou šťavou v ktorej rozmiešame trochu cukru. Podávame posypané cukrom a s džemom.

VEĽKONOČNÉ MARCIPÁNOVÉ VAJÍČKA

cca 15 - 18 vajíčok

Tieto veselé vajíčka z mandľovej múky oživia každý veľkonočný stôl! Keďže sa jedná o nepečený dezert, do ich prípravy môžete zapojiť aj deti. Pomer sladidla a mandľovej múky si môžete upraviť tak, ako vám vyhovuje, pokiaľ bude cesto držať pokope.

INGREDIENCIE:

200 ml	mandľového mlieka/iného rastlinného mlieka
300 g	čokolády na varenie
200 g	práškového cukru
250 g	mandľovej múky
2 ČL	mandľovej arómy
1 PL	rastlinného tuku
4 PL	javorového sirupu (môžeme nahradiť cukrom)
	potravinárske farbivo (voliteľné)

POSTUP:

1. 250 g múky, 100 g cukru, arómu a 100 ml rastlinného mlieka zmiešame a vytvarujeme tuhé cesto.
2. V prípade, že používame potravinárske farbivo, rozdelíme cesto na 3 časti.
3. V 2 PL mlieka vždy rozmiešame jeden druh farbiva a pridáme do jednej časti cesta. Dôkladne vypracujeme rukami. Pokiaľ je cesto príliš husté, pridáme trochu mlieka. Pokiaľ sa nám zdá cesto málo sladké alebo riedke, po troške pridávame cukor.
4. Z cesta tvarujeme malé vajíčka.
5. Čokoládu roztopíme vo vodnom kúpeli spolu s rastlinným tukom.
6. Vajíčka po jednom namáčame v čokoláde a necháme stuhnúť v chladničke.

MORAVSKÉ KOLÁČE

11 kusov

Tieto koláče, v symbolickom tvare slnka, majú v slovanských oslavách úrody silnú tradíciu. Pôvodne sa piekli výrazne väčšie. Pripravte si toto typické veľkonočné pečivo s makovo-slivkovo-orechovou plnkou alebo vyskúšajte náplň z jablk, hrozienok či marhuľového džemu.

INGREDIENCIE:

250 ml rastlinného mlieka (napr. mandľové, sójové)+ 3 PL na potieranie
120 g rastlinného margarínu/kokosového oleja (100 g do cesta + 20 g na mrveničku)
160 g cukru (85 g do cesta + 25 g na mrveničku + 50 g na orechovú plnku)
560 g polohrubej múky (530 g do cesta + 30 g na mrveničku)
150 g vlašských orechov
200 g mletého maku
1 bal./7 g sušeného aktívneho droždia
1 bal. vanilkového cukru
1 PL javorového sirupu (na potieranie – voliteľné)
2 PL tuzemského umu
4 PL slivkového džemu
½ ČL soli

POSTUP:

1. Vo veľkej mise zmiešame 530 g múky, 7 g droždia, soľ, 85 g cukru a vanilkový cukor. Pridáme 100 g tuku a 250 ml rastlinného mlieka.
2. Vypracujeme cesto, ktoré necháme aspoň 1,5 hodiny na teplom mieste, prikryté utierkou.
3. V jednej menšej miske zmiešame orechy, um a tuk.
4. V druhej miske vymiešame džem s makom.
5. Mrveničku vytvoríme tak, že v miske prstami rozpracujeme cukor, tuk a múku do skoro sypkej konzistencie.
6. Z vykysnutého cesta odoberáme časti, ktoré sa zmestia do dlane. Z cesta by malo vyjsť približne 11 koláčov.
7. Cesto ukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie, stlačíme ho do tvaru kolieska a dnom pohára v strede vytvoríme priehlbinu. Tú naplníme buď makovou alebo orechovou plnkou.
8. Okraje potrieme rastlinným mliekom, v ktorom sme rozmiešali javorový sirup. Môžeme použiť aj kokosový tuk.
9. Stred všetkých koláčov posypeme mrveničkou.
10. Pečieme 20 - 25 minút pri 180 °C.

MAZANEC

2 bochníky

Mazanec sa piekol na Bielu sobotu a nesmel chýbať na žiadnom sviatočnom stole. Najstaršie české recepty pochádzajú už z 15. storočia, kedy sa v majetných rodinách piekol pre každého samostatný bochník, kým chudobní sa delili o jeden. Skúste do cesta zamiešať kúsky čokolády alebo brusnice!

INGREDIENCIE:

100 g rastlinného margarínu (napr. Alsan – možno nahradiť kokosovým tukom)
50 g kandizovanej citrónovej kôry
140 g kryštálového cukru
500 g hladkej múky
100 g hrozienok
350 ml rastlinného mlieka (napr. mandľové, sójové)
2 PL mletých ľanových semienok + 5 PL vody
½ ČL soli
1 kocka droždia
1 bal. vanilkového cukru
kôra z ½ citróna
ovocný džem
tuzemský um
mandľové lupienky
práškový cukor na posypanie

POSTUP:

1. Hrozienka zalejeme umom s trochou teplej vody a odložíme nabok.
2. V 1,5 dl mlieka rozmrvíme droždie a zasypeme trochou cukru. Necháme 15 - 20 minút odpočívať na teplom mieste.
3. Pomletý ľan dôkladne zmiešame s 5 PL vody.
4. Všetky zvyšné ingrediencie (okrem práškového cukru a mandlí) zmiešame v mise, pridáme ľan a kvások. Cesto dôkladne vypracujeme. Ak je príliš lepkavé, môžeme pridať ešte trochu múky.
5. Bochník uložíme na plech vystlaný papierom na pečenie a necháme kysnúť aspoň hodinu na teplom mieste.
6. Potrieme trochou oleja/kokosového tuku a ozdobíme mandľovými lupienkami.
7. Pečieme 35 - 45 minút pri 190 °C.
8. Po vychladnutí posypeme práškovým cukrom a podávame s džemom.

Názvy produktov, použitých v ingredienciách receptov, sú vymenované na uľahčenie nákupu v obchode.
Kuchárka nie je sponzorovaná žiadnou zo spomenutých značiek.

Je neziskový projekt, ktorý sa zameriava na rozvoj rastlinného stravovania na Slovensku a pomáha tak bojovať proti klimatickej zmene. Rastlinné stravovanie je jeden z najúčinnejších spôsobov akým môže každý z nás ako jednotlivec bojovať proti klimatickej kríze.

V našej práci sa zameriavame na poskytovanie informácií širokej verejnosti ale taktiež pripravujeme programy, ktoré sa sústreďujú na zvýšenie ponuky rastlinných jedál a produktov na slovenskom trhu. Neoddeliteľnou súčasťou projektu je aj Rastlinná výzva. Ak vám zachutili rastlinné recepty a nechcete ostať len pri tých veľkonočných, zapojte sa do **Rastlinnej výzvy** ešte dnes!

RASTLINNÁ VÝZVA

30 dňový bezplatný program, ktorý vás prevedie svetom rastlinného stravovania od úplných základov. Každý týždeň od nás dostanete dávku chutných, zdravých a ekologických receptov, a to počas celého mesiaca. Dokopy vás čaká vyše 100 nových receptov. Môžete sa tešiť na raňajkové a obedové inšpirácie, no a nechýbajú ani recepty na večeru. Navyše vás v rámci e-mailových newsletterov čakajú zaujímavé tipy ako variť rastlinne či ako v receptoch jednoducho nahradiť živočíšne ingrediencie. Nebudú chýbať ani faktické informácie a odporúčania na vzdelávacie dokumenty. A to nie je všetko. Ak budete mať v rámci Rastlinnej výzvy akékoľvek otázky, k dispozícii sú vám naši mentori. Skúsenosti s ostatnými účastníkmi si budete môcť vymeniť v skupine na Facebooku, ktorá je špeciálne venovaná Rastlinnej výzve.

Zaregistrujte sa ešte dnes, je to úplne zadarmo!

www.rastlinnavyzva.sk

PREČO SA STRAVOVAŤ RASTLINNE?

Rastlinná strava pomáha bojovať proti klimatickým zmenám, znečisťovaniu životného prostredia, odlesňovaniu a nadmernému plytvaniu vodou. Takto prispieva k ochrane našej planéty a všetkých jej obyvateľov.

RASTLINNÁ STRAVA:

- *bojuje proti klimatickej kríze*

Živočíšna výroba vytvára ešte väčšie množstvo skleníkových plynov ako celosvetová cestná, lodná a letecká doprava dohromady. Rastlinná strava je preto jeden z najúčinnejších spôsobov, akým môže každý z nás bojovať proti klimatickej kríze.

- *šetrí pitnú vodu*

Vodná stopa akejkoľvek živočíšnej potraviny je väčšia ako vodná stopa rozumne zvolenej rastlinnej potraviny s odpovedajúcimi nutričnými hodnotami. Napríklad, na výrobu 1 kilogramu hovädzieho mäsa je potrebných až 15 400 litrov vody, počínajúc chovom, pestovaním krmiva a končiac spracovaním mäsa do podoby, v akej sa objavuje v obchodoch.

- *zabraňuje odlesňovaniu*

Živočíšna výroba využíva enormné množstvo pôdy, na ktorej sa chová dobytok alebo pestuje krmivo pre hospodárske zvieratá. Strava s obsahom živočíšnych produktov si preto vyžaduje oveľa väčšie množstvo pôdy ako rastlinná strava. Neustále sa zvyšujúca potreba pôdy je priamo spojená s odlesňovaním po celom svete. Napríklad, pre živočíšnu výrobu sa využíva až 88 % z celkovej odlesnenej plochy amazonských pralesov.

- *prispieva k ochrane biodiverzity*

Kvôli konzumácii mäsa a mlieka je nutné využívať rozsiahlu plochu na pestovanie krmiva a chov poľnohospodárskych zvierat. Mnohé z týchto území boli pôvodne zarastené zeleňou a obývané divými zvieratami. Preto sa konzumácia týchto potravín spája až so 60 % stratou celosvetovej biodiverzity.

JEM PRE ZEM

@ info@jemprezem.sk

JemPreZem

jemprezem

www.jemprezem.sk

Supported by proveg international