Kuchárka pre každú špajzu

Dostupné rastlinné recepty pre Vašu domácnosť

JEM PRE ZEM

Kuchárka pre každú špajzu

...alebo dostupné recepty pre vašu domácnosť

Neveríte, že aj z tých najzákladnejších rastlinných surovín môžete pripraviť famózne pokrmy, ktorými sa nezahanbíte ani pred (ne)očakávanou návštevou? Kuchárka, ktorú ste práve otvorili, vás presvedčí o opaku!

Prinášame vám inšpiráciu, ako z jednoduchých potravín vytvoríte chutné jedlá, za ktoré neutratíte „majetok". Navyše, ak aj ingrediencie na týchto vynikajúcich 10 rastlinných receptov nemáte bežne v domácnosti, poľahky ich nájdete v každom väčšom obchode. Ak by ste radi zvýšili svoj príjem zeleniny, tieto recepty vám to uľahčia. V niektorých jedlách je totiž navyše nenápadne zakomponovaná zdravá zelenina: mrkva v banánovom chlebíku či jarná cibuľka v slaných wafliach! Na chuti im to neuberá, práve naopak.

Rastlinné recepty sú nielen ekologickou voľbou pre planétu. Sú v nich tiež ukryté benefity pre vaše zdravie. Lahodné rastlinné jedlá sú farebné, výživné a plné vlákniny, ktorú v živočíšnych potravinách nenájdete. Ak ste ešte rastlinné jedlá nevyskúšali, teraz je ten správny čas na obohatenie vášho jedálnička!

Veríme, že recepty pohladia vaše chuťové pohárikv a stanú sa novými stálicami vo vašej domácnosti v každej situácii.

Dobrú chuť!

Vaša kuchárka Dia
z Jem pre Zem

Obsah

Poctivé Chilli Tofu s Kari Rezancami

Strana 4

Výživný Pastiersky Koláč so Šošovicou

Strana 6

Lahodný Banánový Chlebík s Kúskami Čokolády

Strana 8

Sýte Wrapy s Domácou Pikantnou Sojanézou

Strana 10

Chrumkavé Wafle s Mrkvou a Jarnou Cibuľkou

Strana 12

Hutné Pirohy Plnené Voňavými Šampiňónmi

Strana 14

Delikátne Čokoládovo-Mrkvové Lievance

Strana 16

Pikantné Chilli Sin Carne v Lahodnom Batáte

Strana 18

Bohaté Špenátové Gnocchi s Krémovou Omáčkou

Strana 20

Sladké Kórejské Palacinky so Škoricovou Plnkou

Strana 22

Výdatná Kukuričná Kaša s Karamelizovanými Jabĺčkami

Strana 24

Poctivé Chilli Tofu s Karí Rezancami

Poctivé Chilli Tofu s Kari Rezancami

Vychutnajte si exotickú chuť aj doma! Tento sladko-pikantný recept je mimoriadne vhodný pre začiatočníkov s ázijskou kuchyňou. Ingrediencie doň totiž nájdete v každých potravinách. A nebojte sa experimentovať s rôznymi druhmi zeleniny!

Počet porcií: 2

Príprava: 30 min

Alergény: 1., 8.

Ingrediencie

2 porcie	pšeničných ázijských rezancov (typ „Wifon“)
2 strúčiky	cesnaku
1	tofu natural
1	červená kápia
1	veľká limetka
1	žltá kápia
1	malý pór
200 g	fazuľových/hrachových luskov
200 g	šampiňónov
2 – 3 PL	sójovej omáčky
2 PL	rastlinného oleja
1 – 2 PL	kari korenia
1 – 2 ČL	chilli
2 ČL	cukru
	chilli omáčka
	jarná cibuľka

Na marinádu

1	tofu natural
1	pretlačený strúčik cesnaku
2	sweet chilli omáčky
1	sójovej omáčky
1	oleja

Postup

1. Tofu obalíme do utierky a umiestnime medzi 2 taniere. Vrchný tanier zaťažíme a necháme 30 min odvodniť. Potom tofu rozkrojíme na 4 menšie kúsky.
2. Sójovú omáčku, olej a sweet chilli omáčku nalejeme do uzatvárateľného ZIP sáčku, vložíme tofu, cesnak a poriadne premiešame. Necháme 1-2 h marinovať.
3. Kápie nakrájame na malé slížiky, pór a jarnú cibuľku na kolieska a šampiňóny na malé kúsky.
4. Rezance zalejeme podľa návodu na obale vriacou vodou, necháme zmäknúť, scedíme a prepláchneme studenou vodou. Odložíme bokom.
5. Na oleji opražíme pór, šampiňóny, lusky a kápiu. Pridáme pretlačený cesnak, 1 PL sójovej omáčky, cukor, kari a chilli.
6. Pridáme rezance, limetkovú šťavu a zvyšok sójovej omáčky. Poriadne premiešame.
7. Keď sa rezance prehrejú, omáčka zhustne a obalí obsah panvice, môžeme pridať viac cukru alebo sójovej omáčky
8. Na samostatnej (grilovacej) panvici, na vonkajšom grile alebo na malom kontaktom grile opečieme namarinovane tofu po dobu 3 min.
9. Podávame ozdobené cibuľkou, limetkou a pokvapkané chilli omáčkou.

Výživný Pastiersky Koláč so Šošovicou

Výživný Pastiersky Koláč so Šošovicou

Toto sýte anglické jedlo z bežne dostupných ingrediencií bolo populárne najmä u nižšej, ťažko pracujúcej vrstvy. Z receptu ľahko pripravíte veľký plech, ktorý vám vystačí na 2-3-dňovú chutnú a zároveň lacnú rodinnú večeru.

Počet porcií:
5-6

Príprava:
80 min

Alergény:
1., 6./8. (podľa použitého mlieka), 9.

Ingrediencie

2 stonky	stopkového zeleru
2 strúčiky	cesnaku
1	mrkva
1	cibuľa
70 g	sójového granulátu (môžeme nahradiť šošovicou)
70 g	hustého paradajkového pretlaku
100 g	mrazeného hrášku
160 g	suchej šošovice
900 g	zemiakov
1,5 dl	rastlinného mlieka (sójové/mandľové/ryžové)
5 dl	zeleninového vývaru/bujónu na varenie granulátu
5 dl	zeleninového vývaru/bujónu na podlievanie
1 PL	rastlinného oleja do zemiakového pyré
2 PL	rastlinného oleja na dusenie zeleniny
2-3 PL	hladkej múky
	mleté čierne korenie
	sušený petržlen
	tymián
	soľ

Postup

1. Zemiaky uvaríme v šupke v osolenej vode, šošovicu varíme samostatne v neosolenej vode.
2. Granulát uvaríme v zeleninovom vývare/bujóne do zmäknutia.
3. Cibuľu, zeler, cesnak a mrkvu nakrájame nadrobno.
4. 2 PL oleja rozohrejeme vo veľkej panvici. Na oleji dusíme cibuľu, následne pridáme zeler, cesnak a mrkvu. Osolíme, okoreníme a pridáme bylinky.
5. Keď začne mrkva mäknúť, pridáme mrazený hrášok, paradajkový pretlak a podľa potreby podlievame vývarom.
6. Po zmäknutí pridáme do panvice precedený, vyžmýkaný granulát a uvarenú šošovicu. Múku vytrepeme vo zvyšnom vývare/bujóne a nalejeme do panvice. Počkáme, kým obsah panvice prevrie a začne hustnúť.
7. Ochutnáme, dochutíme soľou a korením podľa potreby. Zmes nemusí byť celkom hustá, šťava na spodku panvice je žiadaná.
8. Zemiaky ošúpeme a popučíme so soľou, olejom a rastlinným mliekom.
9. Zmes z panvice prelejeme do misy na zapekanie, vrch prekryjeme vrstvou zemiakového pyré a uhladíme.
10. Zapečieme v rúre po dobu 20 min pri 180 °C.

Lahodný Banánový Chlebík s Kúskami Čokolády

Lahodný Banánový Chlebík s Kúskami Čokolády

Využite potenciál prezretých banánov v tejto americkej klasike! Jednoduchý chlebík-koláč si ľahko pripravíte aj s deťmi. Pred podávaním buďte trpezliví a počkajte, kým vychladne. Chlebík chutí výborne aj s rastlinnou zmrzlinou!

TIP: Ak vám postačuje sladkosť banánov, vynechajte cukor. Prípadne použite namiesto čokolády viac orechov.

Počet porcií:
6

Príprava:
70 min

Alergény:
1., 6./8. (podľa použitého mlieka), 8. (pri použití orechov)

Ingrediencie

3	zrelé banány do cesta
1	banán na ozdobu
1	mrkva
200 g	ovsených vločiek
60 ml	rastlinného mlieka
60 ml	kokosového oleja
100 g	cukru
1 ČL	jedlej sódy
1 ČL	škorice
½ ČL	soli

Voliteľné

70 g	mletých vlašských orechov
50 g	čokolády

Postup

1. Rúru predhrejeme na 180 °C.
2. 3 banány rozpučíme vidličkou vo väčšej mise a vymiešame ich do hladka.
3. Pridáme kokosový olej a rastlinné mlieko.
4. Vločky pomelieme na hladkú múku, zmiešame so sódou a cukrom.
5. Zapracujeme do pripravenej mokrej zmesi spoločne s najemno nastrúhanou mrkvou, soľou, škoricou, rozdrvenou čokoládou a orechmi.
6. Pripravené cesto vylejeme do malej zapekacej nádoby/tortovej formy vystlanej papierom na pečenie.
7. Banán na ozdobu nakrájame na kolieska a uložíme na vrch cesta.
8. Cesto môžeme posypať ovsenými vločkami.
9. Koláč pečieme približne 55 min, otestujeme pichnutím špajdle do cesta. Ak je špajdľa suchá, je hotový.
10. Koláč podávame vychladnutý a posypaný cukrom.

Sýte Wrapy s Domácou Pikantnou Sójanézou

Sýte Wrapy s Domácou Pikantnou Sojanézou

Tento bohatý pokrm, plný čerstvej zeleniny, je ideálnou rýchlou večerou počas pracovného týždňa. Vynikajúcu sojanézu do wrapov si ľahko pripravíte za pár minút. Vystačíte si s pár ingredienciami, ktoré už pravdepodobne máte doma.

Počet porcií: 4

Príprava: 25min

Alergény: 1., 6.

Ingrediencie

Na sójové kocky/rezance

1 balenie	sójových kociek/rezancov
1	zeleninový bujón
200 g	sójovej omáčky
60 ml	cukru
60 ml	mleté čierne korenie

Na wrapy

4	tortillové placky
1	paradajka
1	avokádo
1	uhorka
1	mrkva
	ľadový šalát

Na sojanézu

50 ml	nesladeného sójového mlieka
100 ml	oleja bez výraznej chuti
10 ml	octu
2 ČL	dijonskej horčice
	cesnaku
	mleté čierne korenie
	petržlen
	soľ

Voliteľné

	sriracha (chilli omáčka na sojanézu)

Postup

1. Ingrediencie na sojanézu (okrem petržlenu a cesnaku) dáme do vysokej nádoby a asi 1 min mixujeme tyčovým mixérom na najvyššom stupni.
2. Do sojanézy vmiešame roztlačený cesnak a petržlen. Môžeme pridať srirachu.
3. Sójové kocky/rezance uvaríme vo vriacej vode so zeleninovým bujónom podľa návodu na obale.
4. Na panvici rozohrejeme 2 PL oleja.
5. Nasypeme uvarené sójové kocky/rezance, podlejeme sójovou omáčkou a zasypeme cukrom.
6. Sójové kocky/rezance pražíme, až kým sa nezačnú pripekať.
7. Ochutnávame a podľa chuti pridáme viac cukru alebo sójovej omáčky.
8. Uhorky, mrkvu a avokádo nakrájame na slížiky, šalát a paradajky na malé kúsky.
9. Každú placku potrieme po dĺžke pripravenou sojanézou, na tú poukladáme čerstvú zeleninu a sójové kocky/rezance.
10. Wrapy zbalíme ako burrito.

Chrumkavé Wafle s Mrkvou a Jarnou Cibuľkou

Chrumkavé Wafle s Mrkvou a Jarnou Cibuľkou

Povaľuje sa vám v chladničke zabudnutá mrkva a jarná cibuľka, ktoré už majú svoje „najlepšie" dni za sebou? Využite ich do týchto slaných waflí! Môžete si ich pripraviť s obaľovaným tofu, dobre však chutia aj s obyčajným kečupom.

Počet porcií: 2

Príprava: 50 min

Alergény: 1., 6./8. (podľa použitého mlieka)

Ingrediencie

Na wafle

1	jarná cibuľka
1	mrkva
1 bal.	prášku do pečiva
180 g	hladkej múky
3 dll	rastlinného mlieka (sójové/mandľové/ryžové)
1 PL	kokosového tuku/rastlinného oleja
	mleté čierne korenie
	štipka cukru
	oregano
	tymián
	bazalka
	soľ

Na tofu

1 bal.	tofu natural
1 bal.	prášku do pečiva
	mleté čierne korenie
	petržlen
	soľ

Voliteľné

	sriracha (chilli omáčka na sojanézu)

Postup

1. Rozohrejeme waflovač.
2. Mrkvu nastrúhame najemno a jarnú cibuľku nakrájame na kolieska.
3. Všetky ingrediencie na wafle zmiešame vo väčšej mise.
4. Z cesta upečieme 4-5 kusov waflí. Keďže je cesto pomerne vlhké, bude sa piecť výrazne dlhšie (1 várka okolo 10 min). Cesto priebežne sledujeme a skúšame nožom odlepiť z waflovača.
5. Kým sa wafle pečú, tofu nakrájame na kocky 2 x 2 cm a osušíme ich kuchynskou utierkou.
6. Ľanové semienko dôkladne zmiešame v miske s 15 PL vody a pridáme chilli omáčku. Premiešame a ak je zmes príliš hustá, pridáme trochu rastlinného mlieka alebo vody.
7. Múku, soľ, korenie a prášok do pečiva zmiešame v druhej miske.
8. Kúsky tofu najprv opatrne obalíme v tekutej zmesi s chilli a následne v sypkej zmesi s múkou.
9. Obalené tofu vypražíme.
10. Môžeme podávať s rastlinnou kyslou smotanou/kečupom/chilli omáčkou a čerstvou zeleninou.

Hutné Pirohy Plnené Voňavými Šampiňónmi

Hutné Pirohy Plnené Voňavými Šampiňónmi

Vďaka týmto tradične vyzerajúcim a sýtym pirohom nenápadne zvýšite svoj príjem zeleniny a húb. Dusená cvikla je jemnejšou alternatívou k bežne používanej kapuste, takže harmonicky doplní chuť šampiňónovo-zemiakovej plnky.

Počet porcií: 4

Príprava: 110 min

Alergény: 1., 6./8. (podľa použitého mlieka)

Ingrediencie

Na pirohy

1	cibuľa
100 g	mrazeného hrášku
375 g	polohrubej múky
250 g	šampiňónov
650 g	zemiakov
50 ml	rastlinného mlieka (sójové/mandľové/ryžové)
2 PL	slnečnicového oleja
3 PL	olivového oleja
8-9 PL	vody
1-2 ČL	octu
	petržlen (čerstvý/sušený)
	mleté čierne korenie
	soľ

Na cviklu

2	veľké cvikly
2	oleja
1	octu
1	cibuľa
	mleté čierne korenie
	soľ

Voliteľné

1 PL	lahôdkového droždia (na pirohy)
	rastlinná kyslá smotana
	jarná cibuľka
	pažítka

Postup

1. Zemiaky ošúpeme, nakrájame na kocky a uvaríme do zmäknutia. Scedíme ich, prepláchneme studenou vodou a popučíme.
2. Šampiňóny a cibuľu nakrájame nadrobno. Na 2 PL slnečnicového oleja orestujeme cibuľu do sklovita. Následne pridáme šampiňóny a hrášok. Osolíme, okoreníme, pridáme petržlen a dusíme do mäkka. Zmes vmiešame do popučených zemiakov.
3. Vo väčšej mise vymiesime cesto z múky, 1 ČL soli, 3 PL olivového oleja a vody. Cesto bude zo začiatku drobivé, treba s ním trpezlivo pracovať. Keď sa cesto spojí, miesime ho na pomúčenej doske 8 min a potom necháme 30 min odpočívať.
4. Druhú cibuľu nakrájame na jemno a cviklu nastrúhame nahrubo.
5. V panvici dusíme cibuľu na 2 PL oleja, pridáme cviklu, osolíme a okoreníme.
6. Keď cvikla zmäkne, pridáme podľa chuti ocot.
7. Cesto vyvaľkáme na 2 mm hrúbku a formičkou alebo pohárom vykrajujeme kolieska, ktoré plníme pripravenou zemiakovo-šampiňónovou plnkou.
8. Preložíme a okraje spojíme pritláčaním vidličkou.
9. Vo väčšom hrnci privedieme do varu osolenú vodu. Pirohy vkladáme do vody a varíme, kým vyplávajú na hladinu (2-3 min).
10. Uvarené pirohy môžeme opražiť na panvici na troche oleja. Podávame s dusenou cviklou, pažítkou a jarnou cibuľkou, prípadne s rastlinnou kyslou smotanou.

Delikátne Čokoládovo-Mrkvové Lievance

Delikátne Čokoládovo-Mrkvové Lievance

Do lievancov viete zakomponovať ovocie a dokonca aj zeleninu! Banán im dodá chuť i farbu a mrkvu si v ceste ani nevšimnete. Pokiaľ si prajete diétnejšiu verziu lievancov, cukor a čokoládu úplne vynechajte.

Počet porcií:
8 väčších kusov

Príprava:
40 min

Alergény:
1., 6./8. (podľa použitého mlieka a jogurtu)

Ingrediencie

1	banán
1	mrkva
1 bal.	prášku do pečiva
110 g	hladkej múky
250-300 ml	rastlinného mlieka (sójové/mandľové/ryžové)
2 PL	kokosového tuku/rastlinného oleja
1 PL	mletých ľanových semienok
2 PL	cukru
	olej na praženie lievancov
	kôra z 1 citróna
	kúsky čokolády
	štipka soli

Voliteľné

sójový jogurt/čučoriedky/jahody/džem

Postup

1. V hlbokej mise zmiešame múku, prášok do pečiva, soľ a cukor.
2. Mrkvu nastrúhame najemno.
3. Ostrúhame kôru z dobre umytého citróna.
4. Tuk/olej, cukor, ľanové semienko, banán a rastlinné mlieko spolu vymiešame.
5. Túto zmes postupne vmiesime medzi suché ingrediencie.
6. Pridáme mrkvu, kôru z citróna, prípadne kúsky čokolády.
7. Ak sa nám zdá cesto riedke, pridáme rastlinné mlieko, ak príliš husté, pridáme múku.
8. Rozohrejeme panvicu potretú trochou oleja.
9. Lievance postupne pražíme na panvici.
10. Podávame s džemom, ovocím alebo sójovým jogurtom.

Pikantné Chilli Sín Carne v Lahodnom Batáte

Pikantné Chilli Sín Carne v Lahodnom Batáte

Chilli v batáte je výbornou voľbou, keď máte chuť na jedlo, ktoré pohladí dušu. Tento výdatný pokrm obsahuje množstvo vlákniny a bielkovín. Oproti klasickej verzii má navyše menej tuku! Pokiaľ nemáte batáty, nezúfajte. Toto chilli chutí výborne aj s ryžou.

Počet porcií: 4

Príprava: 60 min

Alergény: 6., 8.

Ingrediencie

4 malé/ 2 veľké	batáty (možno nahradiť ryžou)
1 konzerva	Bonduelle mexicana (alebo podobná)
1 konzerva	krájaných paradajok
1 kocka	zeleninového bujónu
1	nastrúhaná mrkva
2 strúčiky	cesnaku
1	cibuľa
1 dl	vody
½ bal.	sójového granulátu
½ PL	sladkej/pálivej papriky
4 PL	rastlinného oleja
1 PL	kečupu
2 ČL	cukru

mleté čierne korenie
petržlenová vňať
holandské kakao
sójová omáčka
škorica mletá
bobkový list
chilli
kúsky čokolády
soľ

Voliteľné

limetky/citróny
jarná cibuľka
čerstvé chilli
koriander

Postup

1. Batáty umyjeme, popicháme vidličkou a pečieme 50 min pri 220 °C.
2. Sójový granulát uvaríme v bujóne podľa návodu na obale. Scedíme a prebytočnú tekutinu vyžmýkame.
3. Na panvici rozohrejeme 2 PL oleja. Nasypeme granulát, podlejeme sójovou omáčkou a zasypeme cukrom.
4. Granulát pražíme, až kým sa nezačne pripekať. Ochutnávame a podľa potreby pridáme viac cukru alebo sójovej omáčky.
5. Zvyšok oleja rozohrejeme v druhej panvici a dusíme na ňom cibuľu do sklovita. Pridáme nastrúhanú mrkvu a cesnak.
6. Keď začne mrkva mäknúť, vlejeme konzervu paradajok, vodu a lyžicu kečupu. Osolíme, okoreníme, pridáme chilli, petržlen, bobkový list a štipku škorice a kakaa.
7. Keď zmes prejde varom a začne mierne hustnúť, vlejeme Bonduelle mexicana.
8. Vmiešame granulát a pridáme koriander. Ochutnáme a dochutíme podľa preferencií.
9. Batáty po upečení pozdĺžne narežeme, roztvoríme, položíme na tanier a naplníme zmesou chilli.
10. Ozdobíme jarnou cibuľkou, koriandrom, čerstvým chilli a pokvapkáme limetkou/citrónom.

Bohaté Špenátové Gnocchi s Krémovou Omáčkou

Bohaté Špenátové Gnocchi s Krémovou Omáčkou

Vyrobiť si vlastné gnocchi nie je vôbec zložité! Ak máte málo času, skombinujte ich s jednoduchou paradajkovou omáčkou. Nebojte sa experimentovať a vyskúšajte verziu so sladkými pečenými paradajkami a krémovou omáčkou z karfiolu a fazule.

Počet porcií: 4

Príprava: 110 min

Alergény: 1.

Ingrediencie

Na gnocchi

- 140 g špenátu (baby/mrazený)
- 200 g hladkej múky
- 1 kg zemiakov
- soľ
- múka na posypanie pracovnej plochy/zahustenie cesta

Na pečené paradajky

- 3 strúčiky cesnaku
- 250 g cherry paradajok
- 2 PL olivového oleja
- mleté čierne korenie
- soľ

Na omáčku

- 1 konzerva bielej fazule
- 1 cibuľa
- 400 g karfiolu
- 300 lm zeleninového vývaru/bujónu
- 1 PL olivového oleja
- štipka muškátového orecha

Voliteľné

- 2 PL lahôdkového droždia (na omáčku)

Postup

1. Celé zemiaky pečieme 60 min pri 200 °C, potom necháme vychladnúť.
2. Kým sa zemiaky pečú, uvaríme karfiol a na 2 PL oleja orestujeme cibuľu.
3. Karfiol, scedenú fazuľu, cibuľu, lahôdkové droždie, vývar a muškátový orech rozmixujeme dohladka.
4. Cherry paradajky rozkrojíme a v hlbokej mise premiešame s olejom, cesnakom, čiernym korením a soľou.
5. Rozprestrieme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme 25 min pri 190 °C.
6. Špenát dusíme a následne rozmixujeme.
7. Zemiaky ošúpeme a popučíme. Vmiešame do nich múku, soľ a špenát. Vymiesime tuhé cesto. Ak sa nám zdá cesto riedke lebo bol špenát vodnatý, prisypeme múku.
8. Z cesta vytvarujeme dlhé šúľky, ktoré krájame na jednotlivé, asi 2 cm gnocchi.
9. Gnocchi varíme v osolenej vriacej vode kým nevyplávajú. Necháme ich asi 0,5 min plávať na hladine. Následne gnocchi vyberieme z vody.
10. Podávame s karfiolovou omáčkou (prípadne s omáčkou podľa vlastného výberu) a posypané pečenými paradajkami.

Sladké Kórejské Palacinky so Škoricovou Plnkou

Sladké Kórejské Palacinky so Škoricovou Plnkou

Nadýchané palacinky, zvané „Hotteok", patria k tradičnému kórejskému „streetfoodu". Sú plnené cukrom, ktorý sa teplom rozpustí na sladučký sirup zmiešaný s rôznymi lahodnými ingredienciami. Pochúťka je populárna najmä u detí, no radi si ju doprajú aj dospelí!

Počet porcií:
10 palaciniek

Príprava:
85 min

Alergény:
1., 6./8. (podľa použitého mlieka), 8.

Ingrediencie

Na cesto

½ kocky	droždia
280 g	polohrubej múky
200 ml	rastlinného mlieka (sójové/ mandľové/ryžové)
1/2 ČL	soli
1,5 ČL	cukru
	rastlinný olej

Na plnku

100 g	hnedého cukru
3 PL	drvených vlašských orechov
1 ČL	mletej škorice

Voliteľné

	drobné ovocie (jahody, čučoriedky, maliny)
	rastlinný jogurt

Postup

1. Múku odvážime do väčšej misy a zmiešame ju so soľou.
2. Droždie rozmiešame s 1,5 ČL cukru a teplým rastlinným mliekom. Vlejeme ho do misy s múkou a vypracujeme cesto.
3. Cesto prekryjeme celofánom/čistou utierkou a necháme hodinu kysnúť na teplom mieste.
4. Hnedý cukor, škoricu a orechy zmiešame v samostatnej miske.
5. Vykysnuté cesto rozdelíme naolejovanými rukami na 10 častí. Z každej časti vytvarujeme guličku a sploštíme ju prstami na placku.
6. Do stredu placky dáme cukrovú plnku, okraje opatrne spojíme, opäť vytvarujeme do guličky a prstami jemne sploštíme na placku.
7. Na panvici rozohrejeme olej na strednom plameni.
8. Placky opražíme z oboch strán po dobu 0,5-1 min. Nakoniec ich ešte raz otočíme, stíšime plameň, prikryjeme pokrievkou a 1 min necháme roztápať cukor vo vnútri palaciniek.
9. Palacinky podávame teplé. **Pozor na sirup, ktorý sa vytvoril vo vnútri, bude horúci.**
10. Môžeme servírovať s rastlinným jogurtom alebo drobným ovocím.

Výdatná Kukuřičná Kaša s Karamelizovanými Jablíčkami

Dominika Morávková,
herečka, speváčka
a mama 2 detí

„Milujem klasické jedlá od babky ako segedínsky guláš, parené buchty, šúľance. Moje presvedčenie, že chcem byť láskavejšia k našej planéte, je však väčšie. Preto som nesmierne rada, že ma oslovil neziskový projekt Jem pre Zem.

Počas Rastlinnej výzvy som zistila, že jedlá, ktoré som mala kedysi najradšej a ktoré som ako vegetariánka už dlho nejedla, sa dajú bez problémov nahradiť rastlinnou verziou. Takže si opäť môžem dopriať napríklad aj obľúbený segedín. Spoznala som však tiež veľa nových receptov. Rastlinná výzva ma v prvom rade motivovala k pravidelnému a zdravému stravovaniu. Varenie ma začalo baviť viac, lebo mám vďaka receptom z Jem pre Zem inšpiráciu na každý deň, s krásnou fotkou a jasným postupom, ktorý som často postrádala. A bola som úplne prekvapená, čo všetko sa dá uvariť bez jediného živočíšneho produktu.

Rovnako som sa tešila z toho, ako recepty chutia nielen mne, ale aj manželovi, ktorý povedal, že mu mäso nechýba, pretože sú jedlá skvelo dochutené a sýte. No nejde len o mäso, zvykli sme si aj na rastlinné alternatívy masla, mlieka a smotany. Každý deň tiež jeme veľa strukovín a obilnín. Ráno u nás začíname raňajkovou kašou s ovocím, orechmi, orieškovým krémom a škoricou.

Nakupovanie rastlinných potravín sa pre mňa postupne stáva jednoduchým a prehľadným. Veľa potravín si tiež kupujem v bezobalovom obchode, a tak ma teší, že sa #mojdomisvet a naša domácnosť postupne mení na milujúce a udržateľné miesto, v ktorom vyrastajú naše deti a učia sa to od nás. Dáva mi to pekný zmysel.

Ďakujem projektu Jem pre Zem za to, akú chuť mi dal do (rastlinného) jedla. Mesačnou Rastlinnou výzvou to pre mňa nekončí, práve naopak, tou to len začína. Rada sa budem rastlinnými receptami Jem pre Zem inšpirovať aj naďalej.”

Prihláste sa do mesačnej Rastlinnej výzvy aj vy a získajte takmer 100 chutných a ekologických receptov. Navyše budete mať ako absolventi Rastlinnej výzvy ako prví exkluzívny prístup k takýmto inšpiratívnym kuchárkam. A to všetko úplne zdarma!

www.rastlinnavyzva.sk

Výdatná Kukuričná Kaša s Karamelizovanými Jablčkami

podľa Dominiky Morávkovej

Je sladká kaša vašim ranným „životabudičom"? Vyskúšajte túto lahodnú variantu, ktorou začína deň Dominika Morávková s rodinou! Keďže je recept bezlepkový, pochutnajú si na ňom aj celiatici. Aby sa vám kaša nezunovala, skúste ju aj s inými orechmi či semienkami.

Počet porcií:
62

Príprava:
20 min

Alergény:
6./8. (podľa použitého mlieka)

Ingrediencie

Na kašu

90 g	kukuričnej kaše
750 ml	rastlinného mlieka
20-25 g	trstinového cukru

Na jablká

3	jablká
1 PL	kokosového tuku

Na plnku

1 PL	trstinového cukru
1-2 ČL	škorice
	hrsť lieskových orechov

Postup

1. Rastlinné mlieko privedieme k varu.
2. Počas miešania do mlieka postupne sypeme kukuričnú kašu a trstinový cukor.
3. Kašu varíme približne 2 min, kým nezhustne.
4. Jablká ošúpeme a nakrájame na malé kocky.
5. V panvici rozohrejeme kokosový olej.
6. Jablká dusíme na oleji do mierneho zmäknutia.
7. Keď sú jablká mäkké, zasypeme ich škoricou a cukrom.
8. Keď sa cukor roztopí a vytvorí sirup, jablká odstavíme.
9. Kukuričnú kašu polejeme sirupom s jablkami.
10. Orechy podrvíme/pomelieme a posypeme nimi karamelizované jablká.

UPOZORNENIE (NIELEN) PRE ALERGIKOV

Všetky alergény uvedené v receptoch zohľadňujú nami použité ingrediencie. Táto informácia je preto orientačná. Ak trpíte alergiami, prosím, overte si či vami použité ingrediencie (napr. chilli, sójová omáčka, atď.) nemajú v zložení uvedené ešte dodatočné alergény (napr. zeler, horčica a pod.).
Zoznam možných alergénov v rastlinných receptoch:

1. Obilniny obsahujúce lepok (t.j. pšenica, raž, jačmeň, ovos, špalda, kamut alebo ich hybridné odrody).
2. Kôrovce a výrobky z nich.
3. Vajcia a výrobky z nich.
4. Ryby a výrobky z nich.
5. Arašidy a výrobky z nich
6. Sójové zrná a výrobky z nich.
7. Mlieko a výrobky z neho.
8. Orechy, ktorými sú mandle, lieskové orechy, vlašské orechy, kešu, pekanové orechy, para orechy, pistácie, makadanové orechy a queenslandské orechy a výrobky z nich.
9. Zeler a výrobky z neho.
10. Horčica a výrobky z nej.
11. Sezamové semená a výrobky z nich.
12. Oxid siričitý a siričitany v koncentráciách vyšších ako 10 mg/kg alebo 10 mg/l.
13. Vlčí bôb a výrobky z neho.
14. Mäkkýše a výrobky z nich.

Jem pre Zem je neziskový projekt, ktorý sa zameriava na rozvoj rastlinného stravovania na Slovensku, vďaka čomu pomáha spomaliť zmenu klímy. Rastlinné stravovanie je totiž jeden z najúčinnejších spôsobov, akým môže každý z nás ako jednotlivec prispieť k odvráteniu hroziacej klimatickej krízy.

Okrem poskytovania informácií o rastlinnej strave širokej verejnosti, sa v rámci projektu realizujú 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 chcete načerpať ešte viac inšpirácie, zapojte sa do Rastlinnej výzvy ešte dnes!

RASTLINNÁ VÝZVA

Tento bezplatný program vás prevedie svetom rastlinného stravovania od úplných základov. Každý týždeň dostanete dávku chutných a ekologických receptov, a to počas celého mesiaca. Dokopy vás čaká vyše 100 nových lákavých receptov. Môžete sa tešiť na sýte raňajkové a obedové inšpirácie, no nechýbajú ani recepty na výživnú večeru či lahodné dezerty. V rámci e-mailových newsletterov vás navyše čakajú tipy na zábavné rastlinné varenie a na jednoduché nahradenie živočíšnych ingrediencií v receptoch. Nechýbajú ani faktické informácie a odporúčania na vzdelávacie dokumenty. Ak budete mať v rámci Rastlinnej výzvy akékoľvek otázky, môžete sa poradiť s našimi mentormi v špeciálnej skupine na Facebooku! V nej si tiež môžete vymieňať skúsenosti s ostatnými účastníkmi a pochváliť sa fotkami svojich jedál.

Zaregistrujte sa ešte dnes, je to úplne zadarmo!

www.rastlinnavyzva.sk

PREČO SA STRAVOVAŤ RASTLINNE?

Rastlinná strava pomáha spomaliť zmenu klímy, obmedziť znečisťovanie životného prostredia, odlesňovanie a nadmerné plytvanie vodou. Vďaka tomu prispieva k ochrane planéty Zem a všetkých jej obyvateľov.

RASTLINNÁ STRAVA

Odvracia klimatickú krízu

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.

Prispieva k ochrane biodiverzity

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

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 kg hovädzieho mäsa je potrebných až 15 400 l vody, počínajúc chovom zvieraťa, 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 omnoho 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.

JEM PRE ZEM

JEM PRE ZEM

info@jemprezem.sk

www.jemprezem.sk

JemPreZem

jemprezem

proveg international

Grafické spracovanie
flz.sk

Icons made by Freepik
https://www.flaticon.com/authors/freepik