VIANOČNÉ RASTLINNÉ RECEPTY

JEM PRE ZEM

PRE NÁS AJ ZEM!

Vianočný čas v každom z nás evokuje príjemné chvíle v kruhu rodiny. A samozrejme, pohodový čas si nevieme predstaviť bez dobrého jedla, výnimočného pre tieto vzácne okamihy.

Mnohokrát si však neuvedomujeme, že to, čo teší na sviatočnom stole naše zmysly, nie je pre našu planétu ideálne riešenie. Bežné pokrmy, obsahujúce živočíšne produkty, majú nepriaznivú ekologickú stopu, vyčerpávajú vodné zdroje, prispievajú k celosvetovému odlesňovaniu a ďalším klimatickým zmenám. Tak prečo to tento rok neskúsiť trošku inak, ekologickejšie?

Kuchárka, ktorú práve držíte vo svojich virtuálnych rukách, ponúka rastlinné varianty k tradičnému štedrovečernému menu i k sviatočným maškrtám. Okrem príjemného chuťového zážitku tieto recepty ponúkajú niečo viac: keďže obsahujú len rastlinné ingrediencie, sú zelené voči našej modrej planéte! A bonus? Vďaka týmto receptom zabudnete na pocit ťažkého žalúdku, aký ste mohli mať po klasických mastných vianočných pokrmoch.

Darujte Vianoce tento rok nielen sebe a svojim blízkym, ale aj našej planéte Zem! Veď v konečnom dôsledku, zdravá planéta je ten najlepší darček pre našich potomkov.

Dobrú chuť praje
tím Jem pre Zem

OBSAH

KOLÁČE

NADÝCHANÝ PERNÍK 5
GAŠTANOVO – KOKOSOVÉ GUĽKY 7
ORECHOVÝ ALEBO MAKOVÝ ZÁVIN 9

POLIEVKY

ĽAHKÁ KAPUSTNICA 12
LAHODNÁ HUBOVÁ MÁČANKA 14
VÝŽIVNÁ ŠOŠOVICOVÁ POLIEVKA 16

HLAVNÉ JEDLO

VIANOČNÁ HLIVA 19
TOFISH V CESTÍČKU 21
ŠOŠOVICOVÉ FAŠÍRKY ZALIATE BRUSNICAMI 23
VIANOČNÉ MEDAJLÓNKY S MORSKÝM NÁDYCHOM 25

ŠALÁTY A NÁTIERKA

SVIEŽI CVIKLOVO – ZEMIAKOVÝ ŠALÁT
JEDNODUCHÝ CIBUĽOVÝ ŠALÁT 28
KRÉMOVA ZELEROVÁ NÁTIERKA 30

NA PRÍPITOK

VIANOČNÝ PUNČ 32
BEZVAJEČNÝ LIKÉR 35
..... 37

KOLÁČE

NADÝCHANÝ PERNÍK

Kto by nemal rád perníky? Táto overená, nielen vianočná pochúťka, poteší maškrtný jazýček nejedného labužníka. Recept na nadýchaný perník vás presvedčí, že aj koláče z rastlinných ingrediencií svojou chuťou a štruktúrou tie „klasické” strčia do vrecka!

INGREDIENCIE

Množstvo: 1 plech (25 x 38 cm)

- 3 hrnčeky alebo 450 g špaldovej hladkej celozrnnej múky
- 1 hrnček alebo 250 g trstinového (alebo kokosového) cukru
- 2 ČL alebo 15 g prášku do pečiva
- 2 ČL jedlej sódy
- štipka soli
- 2 PL kakaa
- 4 ČL perníkového korenia (alebo 2 ČL doma pripraveného korenia)
- 1 kopcovitá ČL alebo 4 g cejlónskej škorice
- 2/3 hrnčeka alebo 200 ml rastlinného oleja
- 1,5 hrnčeka alebo 350 ml rastlinného mlieka (alebo vody)
- 1 pl rumu (voliteľné)

TIP

Pre ešte intenzívnejší chuťový zážitok môžeme perník po vychladnutí opatrne rozkrojiť pozdĺžne na dva pláty. Na spodný plát natrieme lekvár, zakryjeme ho vrchným plátom perníka a polejeme čokoládovou polevou.

Perníkové korenie si vieme pripraviť aj doma. Použijeme 6-7 ks klinčekov, 1,5 ks badiánu, štipku nastrúhaného muškátového orecha, štipku pomletého čierneho korenia a kardamónu. Všetko dôkladne rozdrvíme v mažiari.

POSTUP

Rúru predhrejeme na 180 °C. Plech vymastíme olejom a vysypeme múkou alebo strúhankou. Medzitým v miske dôkladne premiešame všetky sypké suroviny. Do zmesi v miske primiešame olej a rastlinné mlieko (alebo vodu). Pozn.: My sme v recepte použili 300 ml mandľového mlieka a 50 ml vody. Ochutnáme a ak chceme, môžeme pridať rum. Cesto vylejeme na plech a pečieme podľa potreby cca 20 – 25 minút (priebežne perník kontrolujeme). Po upečení necháme perník vychladnúť. Môžeme ozdobiť lekvárom či čokoládovou polevou (čokoládovú polevu pripravíme roztopením horkej čokolády na varenie vo vodnom kúpeli, ktorú podľa potreby nariedime rastlinným mliekom alebo vodou). Perník nakrájame až po úplnom stuhnutí čokoládovej polevy.

GAŠTANOVO – KOKOSOVÉ GUĽKY

Vianočný zhon, kto by to nepoznal. Neohlásená návšteva je za pár minút u vás a vy ešte stále nemáte napečené! Nezúfajte, tento jednoduchý a rýchly recept zachráni každého hostiteľa. Ingrediencie na gaštanovo – kokosové guľky sa nájdu takmer v každej domácnosti.

INGREDIENCIE

- *1 balenie (250 g) gaštanového pyré*
- *čerešňový (alebo višňový) kompót*
- *3 PL šťavy z čerešňového (alebo višňového) kompótu*
- *1 PL kakaa*
- *1 balenie (200 g) strúhaného kokosu*
- *4 PL pomletých orechov*
- *4 PL pomletých ovsených vločiek*

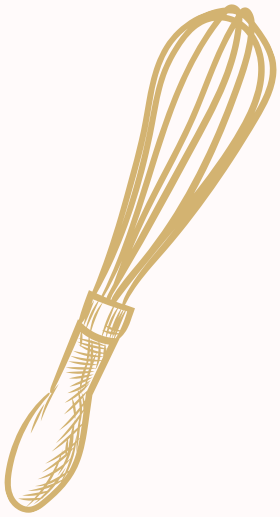
POSTUP

V mlynčeku pomelieme ovsené vločky a orechy. Následne dôkladne zmiešame všetky ingrediencie. Z cesta tvarujeme vlhkými rukami guličky. Do guličiek vtlačíme čerešne (alebo višne). Guličky obalíme v kokose. Pred podávaním guličky necháme odstáť v chladničke.

ORECHOVÝ ALEBO MAKOVÝ ZÁVIN

Sladký závin na Vianoce musí byť! Na tomto recepte je úžasné to, že môžete vyskúšať variant závinu s orechami, makom či ich kombináciu. Alebo budete experimentovať a vymyslíte vlastnú náplň? Budete príjemne prekvapení ako jednoducho sa dá piecť s rastlinným mliekom a úplne bez vajec.

INGREDIENCIE



Cesto

- *500 g hladkej múky*
- *20 g čerstvého (alebo 1 vrecko sušeného) droždia*
- *300 ml rastlinného (sójového) mlieka*
- *100 ml rastlinného oleja*
- *3-4 PL práškového cukru*
- *štipka soli*

Orechová plnka:

- *100 g práškového cukru*
- *150 g orechov alebo maku (podľa toho, ktorý závin pripravujeme)*
- *100 ml rastlinného (sójového) mlieka*
- *sušené hrozienka (namočené v rume)*

POSTUP

Najprv zmiešame čerstvé droždie so 150ml mlieka, s cukrom, soľou a s 3 lyžicami múky. Necháme asi 30 minút odstáť, aby sa droždie aktivovalo (ak používame sušené droždie priamo ho vysypeme do múky, zamiešame spolu so 150ml mlieka a pokračujeme zmiešaním ingrediencí). Do misky vysypeme múku, do ktorej pridáme aktivované droždie. Do zmesi pridáme rastlinný olej a všetko dôkladne premiešame. Misku zakryjeme čistou utierkou a cesto necháme na teplom mieste kysnúť. Medzitým v hrnci uvaríme mlieko, pridáme orechy (alebo mak), cukor a hrozienka. Hrniec odstavíme a necháme vychladnúť. Predhrejeme rúru na 180 °C. Vykysnuté cesto vyvaľkáme, pridáme vychladnutú zmes s orechmi (alebo makom) a zrolujeme na závin. Pečieme v rúre pri 180 °C podľa potreby cca 35-45 minút.

POLIEVKY

ĽAHKÁ KAPUSTNICA

Kapustnica neodmysliteľne patrí k Vianociam i oslavám Nového roka. Niet nad jej chuť a blahodárne účinky, najmä po náročných slávnostných večeroch. Tento variant kapustnice vám padne vhod aj po výdatnom hodovaní. Zasýti, osvieži, no váš žalúdok zbytočne nezaťaží.

INGREDIENCIE

- *500 g kyslej kapusty*
- *1 veľká cibuľa*
- *1 hrsť sušených hríbov*
- *2 väčšie bobkové listy*
- *4-5 strúčikov cesnaku*
- *rastlinný olej*
- *nové korenie čierne korenie*

Zápražka:

- *2-3 PL múky*
- *2-3 PL oleja*
- *1⁄2 PL červenej papriky*

POSTUP

Hríby namočíme vo vlažnej vode cca na 1 hodinu (aby zmäkli). V hrnci opražíme cibuľu na rastlinnom oleji. K cibuli pridáme kapustu a restujeme, kým kapusta nezmäkne. Posolíme, pridáme korenie a zalejeme vodou. Pridáme bobkový list, nakrájané hríby a pretlačený cesnak. Pripravíme si zápražku: Na panvici zohrejeme olej a pridáme múku s červenou paprikou. Chvíľu miešame a následne pridáme do kapustnice. Kapustnicu necháme prevrieť, odstavíme a môžeme podávať.

LAHODNÁ HUBOVÁ MÁČANKA

Milujete huby a chcete sa zohriať? Túto domácu hubovú máčanku uvaríte úplne bez mlieka a na jej lahodnosti sa to vôbec neprejaví, práve naopak! Nechajte vyniknúť chuť a arómu sušených hríbov. Pre krémovejšiu variantu môžete použiť rastlinné maslo alebo smotanu.

INGREDIENCIE

- *200 g sušených húb*
- *1 veľká cibuľa*
- *4 strúčiky cesnaku*
- *80 ml šťavy z kyslej kapusty*
- *4 kopcovité PL hladkej múky*
- *rastlinný olej*
- *2 ČL červenej papriky*
- *mleté čierne korenie*
- *2 bobkové listy*
- *soľ*
- *2 ČL rastlinného masla*

alebo rastlinnej smotany (voliteľné)

TIP

Na zjemnenie chuti môžeme na záver pridať 2 ČL rastlinného masla alebo rastlinnej smotany.

POSTUP

Sušené huby namočíme do vlažnej vody cca na 1 hodinu (aby zmäkli). V hrnci opražíme nadrobno nakrájanú cibuľu. K cibuli pridáme 2 ČL červenej papriky a hríby. Zalejeme 2 litrami vody. Následne pridáme soľ, čierne korenie, bobkové listy, 2 nakrájané strúčiky cesnaku. Varíme približne 25 minút. Zatiaľ v samostatnej nádobe zmiešame šťavu z kyslej kapusty s hladkou múkou. Máčanku touto zmesou zahustíme. Pred dovarením pridáme 2 pretlačené strúčiky cesnaku a necháme prevrieť.

VÝŽIVNÁ ŠOŠOVICOVÁ POLIEVKA

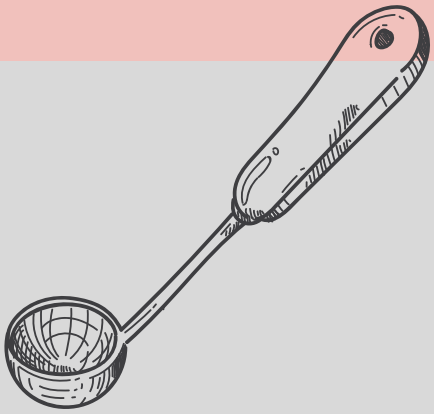
Strukovinové jedlá tvorili významnú časť sviatočných jedál našich starých materí. Objavte čaro strukovín aj vy! Famózna kombinácia výživnej a zdravej šošovice s aromatickými sušenými hubami sa ideálne hodí na štedrovečerný stôl. Poriadny hrniec tejto horúcej polievky zasýti aj viacčlennú rodinu.

INGREDIENCIE

- *500 g šošovice*
- *2 hrste sušených húb*
- *1 strúčik cesnaku (voliteľné)*
- *1-2 hrste sušených sliviek*
- *1 zemiak*
- *1 dcl rastlinného (sójového) mlieka*
- *1 PL celozrnnej múky*
- *2-3 bobkové listy*
- *čierne korenie*
- *soľ*

TIP

Ak máte, použite na varenie tlakový hrniec, polievka bude hotová rýchlejšie



POSTUP

Šošovicu umyjeme a necháme namočenú na pár hodín vo vode (ideálne cez noc), rýchlejšie sa tak uvarí a nebude nafukovať. Pred použitím vodu zlejeme a šošovicu prepláchneme. Šošovicu dáme variť spolu so sušenými hubami (prípadne aj s cesnakom). Po zmäknutí surovín polievku zahustíme. Pridáme sójové mlieko s rozmiešanou PL celozrnnej múky (zahustiť môžeme aj nastrúhaným zemiakom). Polievku necháme prevrieť, pridáme sušené slivky (ak sme použili na zahustenie nastrúhaný zemiak, počkáme, kým sa rozvarí) a odstavíme. Osolíme a podľa chuti pridáme čierne korenie.

HLAVNÉ JEDLÁ

VIANOČNÁ HLIVA

Chcete vyskúšať rastlinné recepty, no Vianoce bez ryby si neviete predstaviť? Vyskúšajte recept na túto vianočnú hlivu à la rastlinnú „rybu”.

Trik spočíva v kombinácii morských rias, korenia na ryby a špecifickej štruktúry hlivy ustricovej. Budete príjemne prekvapení!

INGREDIENCIE

- *4 ks hlivy ustricovej*
- *plátky Nori riasy*
- *rastlinný olej*
- *štipka provensálskeho korenia*
- *korenie na ryby*
- *čierne korenie*
- *soľ*
- *strúhanka*

Cestíčko na obaľovanie:

- *polohrubá múka na obaľovanie (alebo zemiakový škrob)*
- *štipka kurkumy*

POSTUP

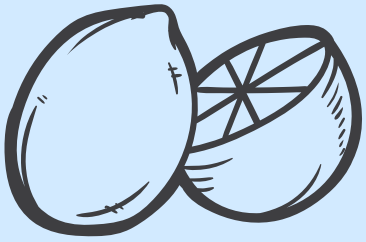
Umyjeme hlivu a nakrájame na požadovanú veľkosť. Z oleja, soli a korenín vytvoríme marinádu, v ktorej hlivu necháme pár hodín odležať. Po namarinovaní z hlivy opatrne vymačkáme rukou olej. Nori plátky jemne navlhčíme vodou, aby zmäkli. Následne nimi obalíme hlivu tak, aby z Nori nevytŕčala (ak sú Nori plátky príliš veľké, pred navlhčením ich môžeme čistými nožnicami upraviť na požadovanú veľkosť). Nori plátky na hlive upevníme špáradlami. Pripravíme cestíčko na obaľovanie: zmiešame všetky ingrediencie na cestíčko do kašovitej konzistencie vhodnej na obaľovanie. Hlivu v Nori plátkoch dôkladne obalíme v cestíčku, potom v strúhanke a vypražíme na rozpálenom oleji (špáradlá môžeme po chvíli opatrne vytiahnuť, aby sme hlivu osmažili rovnomerne).

TOFISH V CESTÍČKU

Nori riasy využijete aj pri príprave tohto pokrmu. Tofu sa vyznačuje výnimočnou schopnosťou prijať chuť podľa toho, ako ho okoreníte. Originálne TOFISH oceníte, ak nemáte v obľube štruktúru hlivy, no chcete si pripomenúť chuť tradičného vianočného pokrmu.

INGREDIENCIE

Ryba:
- *2 biele tofu*
- *plátky Nori riasy*
- *čierne korenie*
- *2 citróny*
- *soľ*
- *korenie na ryby*



Cestíčko na obaľovanie:
- *2 PL Hrašky (hrachová zmes na obaľovanie) alebo škrobu*
- *6 PL hladkej múky*
- *2 PL sušeného cesnaku alebo 2-3 strúčiky cesnaku*
- *2 PL papriky*
- *malé množstvo tmavého piva*

POSTUP

Pripravíme cestíčko na obaľovanie a zmiešame všetky ingrediencie na cestíčko do kašovitej konzistencie vhodnej na obaľovanie.Tofu rozkrojíme na 2 časti a tie následne ešte pozdĺžne na plátky (vzniknú nám tak 4 plátky). Každý plátok tofu osolíme, okoreníme a pokvapkáme citrónom. Nori plátky jemne navlhčíme vodou, aby zmäkli. Následne nimi obalíme tofu tak, aby z Nori nevytŕčalo (ak sú Nori plátky príliš veľké, pred navlhčením ich môžeme čistými nožnicami upraviť na požadovanú veľkosť). Tofu v Nori plátkoch povaľame v hladkej múke, následne dôkladne obalíme v cestíčku a vypražíme na rozpálenom oleji.

ŠOŠOVICOVÉ FAŠÍRKY ZALIATE BRUSNICAMI

Šošovica je symbol bohatstva a prosperity. Mnoho ľudí si rozsypanou šošovicou zdobí štedrovečerný stôl. Prečo však šošovicou nepotešiť svoj organizmus aj zvnútra? Šošovica má vysoký obsah bielkovín, železa a jej zloženie prispieva k udržaniu zdravej črevnej mikroflóry.

INGREDIENCIE

- *125 g šošovice*
- *50 g sušených brusníc*
- *20 ml červeného vína*
- *2 ČL olivového oleja*
- *1⁄2 cibule*
- *1 PL pretlačeného cesnaku*
- *1⁄2 PL petržlenovej vňate*
- *pár klinčekov*
- *1 ČL šalvie*
- *1⁄4 ČL údenej papriky*
- *1 ČL paradajkového pretlaku*
- *1 ČL sójovej omáčky*
- *1 ČL kukuričnej múky*

POSTUP

Šošovicu umyjeme a necháme namočenú na pár hodín vo vode (ideálne cez noc), rýchlejšie sa tak uvarí a nebude nafukovať. Pred použitím vodu zlejeme a šošovicu prepláchneme. Dáme variť šošovicu. V druhom hrnci pár minút povaríme vo víne brusnice, kým nezmäknú. Na panvici opražíme na olivovom oleji nakrájanú cibuľu. Pridáme cesnak, bylinky, koreniny a ešte chvíľu pražíme. Po uvarení šošovicu popučíme vidličkou a preložíme na panvicu k cibuli. Pridáme paradajkový pretlak, sójovú omáčku, múku a dôkladne premiešame. V prípade potreby ešte dochutíme. Rúru zatiaľ predhrejeme na 200 °C. Navlhčenými rukami tvarujeme fašírky a pečieme pri 200 °C cca 15 minút. Fašírky podávame poliate brusnicami.

VIANOČNÉ MEDAILÓNKY S MORSKÝM NÁDYCHOM

Tofu, to pozná aj ten najzarytejší „mäsožravec”. Čo však Robi „mäso”? Robi sa vyrába z červenej repy, pšenice a korenín. Vyniká výnimočnou štruktúrou, ktorá je podobná mäsu. Vyskúšajte medailónky v chrumkavom variante; obalené v kukuričných vločkách!

INGREDIENCIE

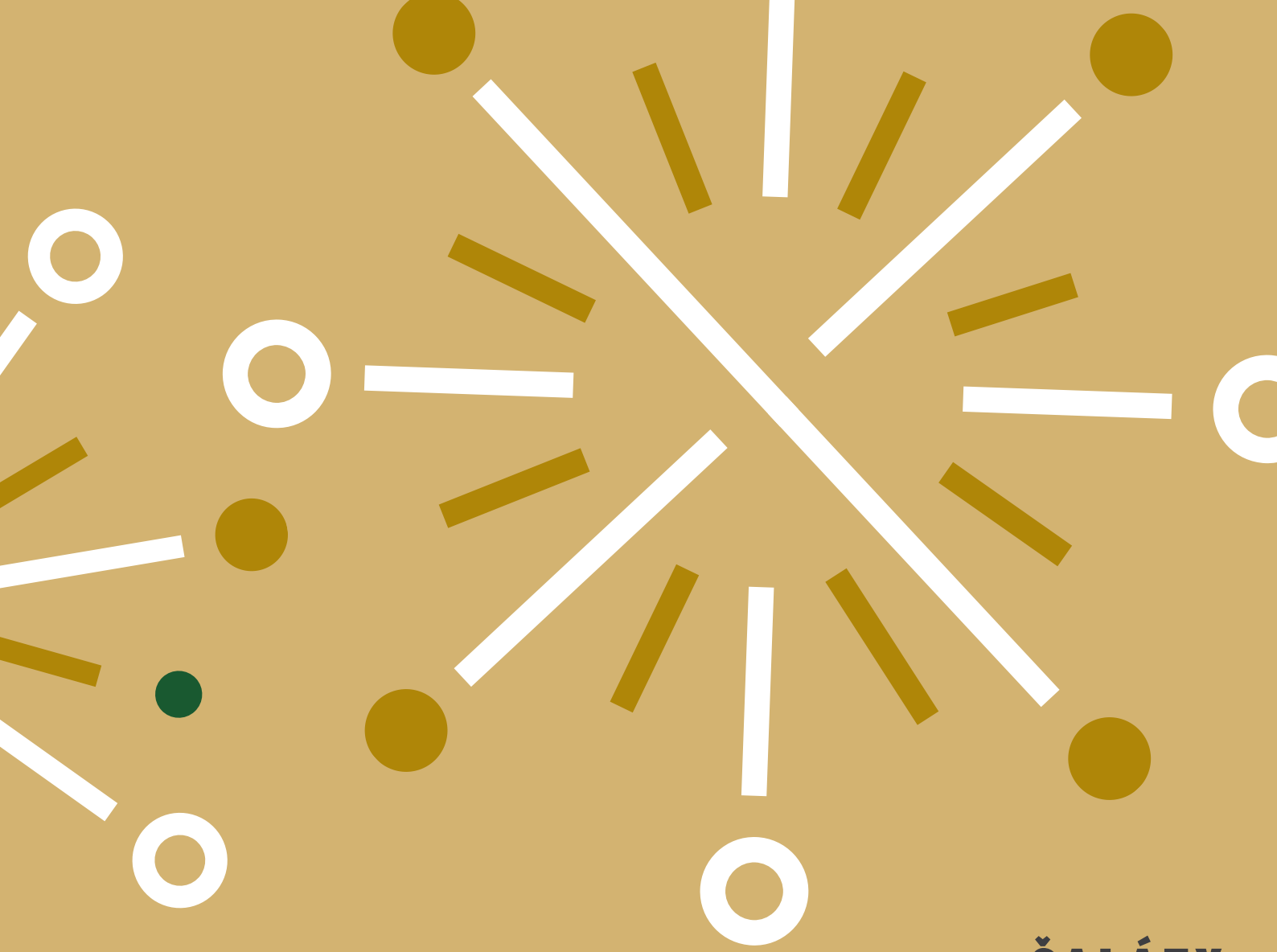
- *2 balenia (200 g) Robi „mäsa”*
- *plátky Nori riasy*
- *slnečnicový (alebo repkový) olej*
- *strúhanka (alebo kukuričné vločky)*
- *korenie na ryby*
- *strúčik cesnaku*
- *soľ*

Cestíčko na obaľovanie:

- *perlivá minerálka*
- *3 PL hladkej múky*
- *štipka sladkej papriky*
- *čierna himalájska soľ*

POSTUP

Z oleja, soli, korenia na ryby a pretlačeného cesnaku vytvoríme marinádu, v ktorej Robi necháme pár hodín odležať. Po namarinovaní z Robi opatrne vymačkáme nadbytočný olej. Pripravíme cestíčko na obaľovanie: zmiešame múku, papriku, soľ, korenie a minerálnu vodu do kašovitej konzistencie vhodnej na obaľovanie. Nori plátky jemne navlhčíme vodou, aby zmäkli. Následne nimi obalíme Robi tak, aby z Nori nevytŕčalo (ak sú Nori plátky príliš veľké, pred navlhčením ich môžeme čistými nožnicami upraviť na požadovanú veľkosť). Robi v Nori plátkoch dôkladne obalíme v cestíčku, potom v strúhanke (alebo v kukuričných vločkách) a vypražíme na rozpálenom oleji.



ŠALÁTY A NÁTIERKA

SVIEŽI CVIKLOVO – ZEMIAKOVÝ ŠALÁT

Receptov na klasický zemiakový šalát v rastlinnej verzii bez mlieka a vajec je plný internet. Ak však hľadáte niečo pestrejšie, vyskúšajte tento šalát! Spojenie sviežej cvikle a červenej cibule, sladkej kukurice, kyslej uhorky, sýteho hrášku a lahodného tempehu predstavuje dokonalý chuťový zážitok.

INGREDIENCIE

Šalát:

- *8 stredne veľkých zemiakov*
- *1 červená cibuľa*
- *1 (190 g) smažený alebo údený tempeh*
- *1 zaváraninový pohár hrášku s mrkvou*
- *1 zaváraninový pohár na kocky nakrájanej cvikle v sladkokyslom náleve*
- *1 malý zaváraninový pohár uhoriek v sladkokyslom náleve*
- *1 malá konzerva kukurice*
- *mleté čierne korenie*
- *soľ (alebo čierna himalájska soľ)*
- *rastlinná majonéza*

Rastlinná „majonéza”:

- *200 g červenej šošovice*
- *50 ml rastlinného oleja*
- *2 ČL plnotučnej horčice*
- *štipka cukru*
- *čierne korenie*
- *soľ (alebo čierna himalájska soľ)*
- *vínny ocot alebo šťava z kyslých uhoriek*

POSTUP

Zemiaky v šupke uvaríme v osolenej vode a po uvarení ich necháme vychladnúť. Nakrájame na drobno cibuľu, uhorky a tempeh. Kým nám vychladnú zemiaky, pripravíme si rastlinnú „majonézu” podľa postupu nižšie.Zemiaky po vychladnutí ošúpeme a nakrájame na hranolky alebo kocky. Následne pridáme ostatné pevné ingrediencie a poriadne premiešame. Pridáme rastlinnú „majonézu” a dôkladne premiešame. Šalát dochutíme korením a soľou, prípadne prilejeme šťavu z kyslých uhoriek (alebo cvikle). Šalát necháme odstáť pár hodín v chladničke, aby sa všetky chute prepojili.

Príprava domácej rastlinnej „majonézy”

Šošovicu uvaríme v osolenej vode takmer do rozvarenia. Následne poriadne scedíme, aby v šošovici nezostala prebytočná voda. Do scedenej šošovice pridáme štipku cukru, horčicu, ocot alebo šťavu z kyslých uhoriek a poriadne rozmixujeme ručným mixérom. Zmes ďalej mixujeme a pomaly prilievame olej. Pokiaľ sme postupovali správne, v určitom bode prilievania oleja dostaneme požadovanú majonézovú konzistenciu. Na záver ešte dochutíme čiernym korením a osolíme.

JEDNODUCHÝ CIBUĽOVÝ ŠALÁT

Čo viac ako rýchly a jednoduchý šalát potrebujete, keď už čas pokročil a vy sa chcete radšej ako vypekaniu a vyváraniu venovať svojim blízkym? Schytíte zemiaky a ostatné ingredience, ktoré máte doma, pridáte tempeh a voilà, chutný šalát je na svete!

INGREDIENCIE

- *7 stredne veľkých zemiakov*
- *2 cibule*
- *1 PL cukru*
- *1 PL octu*
- *1 ČL rastlinného oleja*
- *čierne korenie*
- *soľ*
- *1 (190 g) smažený alebo údený tempeh (voliteľné)*

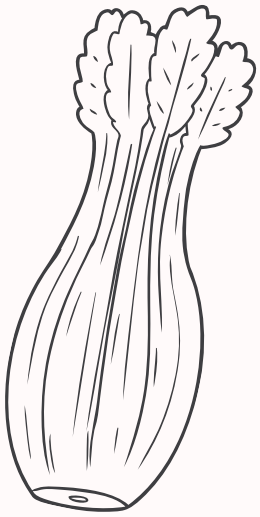
POSTUP

Zemiaky v šupke uvaríme v osolenej vode a po uvarení ich necháme vychladnúť. Cibuľu nakrájame na kocky a dáme variť spolu s cukrom, octom a olejom. Varíme do zmäknutia cibule. Cibuľu zlejeme (vodu z varenia cibule nevylejeme, ale odložíme na neskoršie dochutenie) a necháme vychladnúť. Vychladnuté zemiaky ošúpeme a nakrájame na hranolky alebo kocky. Do zemiakov zamiešame cibuľu a prípadne tempeh nakrájaný na kocky. Okoreníme, osolíme, poriadne premiešame a podľa potreby dochutíme vodou z varenia cibule alebo octom. Šalát necháme odstáť pár hodín v chladničke, aby sa všetky chute prepojili.

KRÉMOVÁ ZELEROVÁ NÁTIERKA

Neveríte, že zeler má využitie aj inde ako v polievkach a omáčkach? Táto nátierka vás presvedčí o opaku. Je ideálna na prípravu rýchlych a zdravých jednohubiek. Vašu peňaženku poteší a návštevu milo prekvapí!

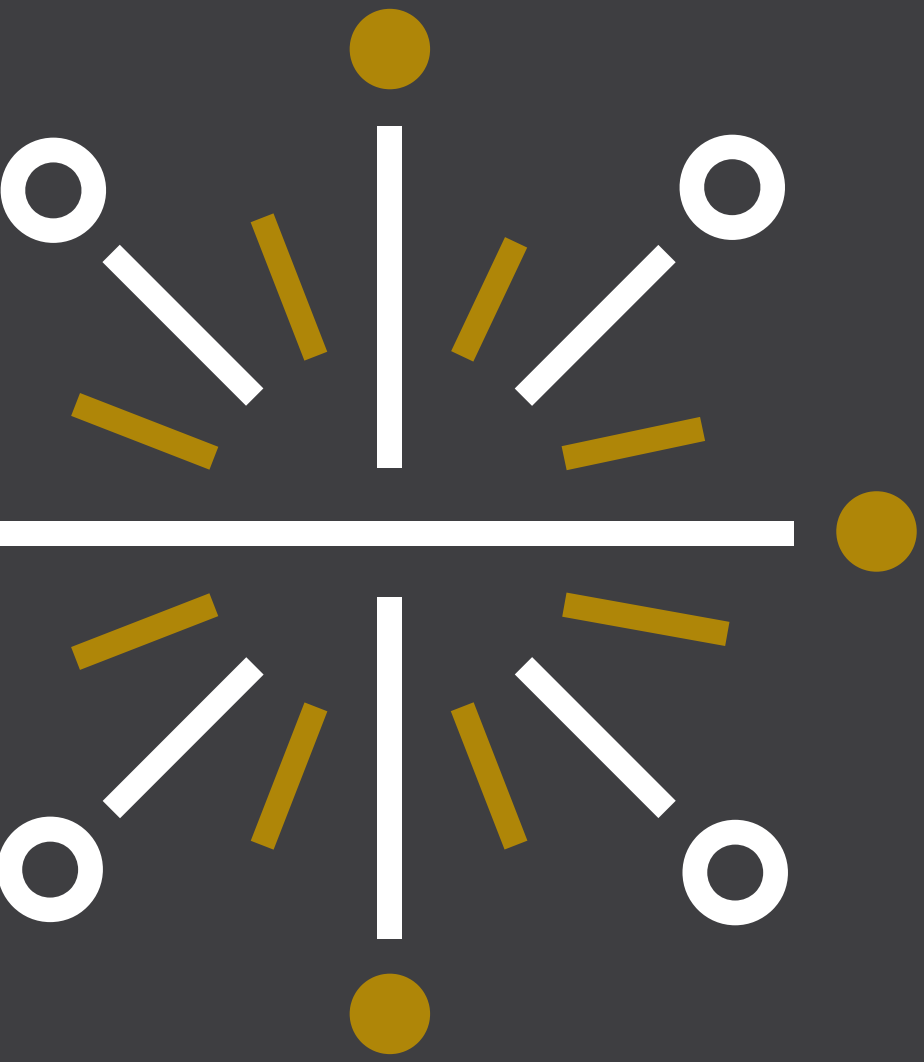
INGREDIENCIE



- *200-250 g zeleru*
- *1 rastlinná „majonéza”- kúpená alebo domáca (recept na domácu „majonézu” nájdete v recepte SVIEŽI CVIKLOVO – ZEMIAKOVÝ ŠALÁT)*
- *1,5 strúčiku cesnaku*
- *vlašské orechy na ozdobu*

POSTUP

Zeler nastrúhame na najjemnejšom strúhadle. Pridáme pretlačený cesnak a majonézu.Všetko spolu dôkladne premiešame. Natreté jednohubky ozdobíme vlašskými orechmi.



NA PRÍPITOK

VIANOČNÝ PUNČ

Čo by boli Vianoce bez poriadneho punču! V chlade zohreje ako teplá náruč, v teple domova otvorí srdce a vyčarí úsmev na tvári. Osviežujúca chuť citrusového ovocia sa snúbi s korenistým vínom a sladkým jablkom. Charakteristickú bodku dodáva zemitý rum. Nezabúdajte, odložte si aj na zajtra!

INGREDIENCIE

- *500 ml červeného vína*
- *300 ml vody*
- *200 ml čierneho čaju*
- *200 ml rumu*
- *šťava z 1 pomaranča*
- *šťava z 1⁄2 citróna*
- *1 pomaranč*
- *1 jablko*
- *trstinový cukor (podľa chuti)*
- *celá škorica*
- *klinčeky*

POSTUP

Vodu necháme zovrieť. Pridáme čierny čaj, šťavu z pomaranča, citróna, klinčeky a škoricu. Ďalej prilejeme víno a rum. Povaríme cca 5 minút, aby sa chute prepojili. Na záver pridáme nakrájané pomaranče a jablká.

BEZVAJEČNÝ LIKÉR

Lahodný likér, ako stvorený na vzácny prípitok pri štedrovečernom stole. Sladké datle predstavujú v spojení s krémovým kokosovým mliekom opojný chuťový zážitok, umocnený záverečným orechovým akcentom. Z výroby likéru vám navyše ostane aj zmes na prípravu rýchlej a zdravej cukrovinky!

INGREDIENCIE

- *150 g mandlí (alebo kešu orechov)*
- *400 ml kokosového mlieka z konzervy*
- *150-200 ml vody*
- *rum podľa chuti*
- *60 g strúhaného kokosu*
- *8 ks sušených datlí*
- *1 ČL muškátového oriešku*
- *štipka kurkumy*

TIP

Do hmoty, ktorá vám ostala z výroby likéru pridajte trošku múky a navlhčenými rukami vytvarujte guličky. Pečte pri 180 °C, kým nebudú mať guličky jemne hnedú farbu. Dobrú chuť!

POSTUP

Orechy namočíme na noc do vody. Pred použitím orechy scedíme a preplácheme. Datle namočíme do vody 1 hodinu pred prípravou likéru. Kokos rozprestrieme na papier na pečenie a vložíme na cca 3 minúty do rúry rozohriatej na 170 °C. Následne všetky ingrediencie dôkladne rozmixujeme spolu s mliekom a scedíme cez sitko. Pridáme rum podľa požadovanej sily likéru. Ak sa nám zdá likér príliš hustý, môžeme ho zriediť vodou. Aby sme získali atraktívnu zlatistú farbu likéru, pridáme štipku kurkumy.

JEM PRE ZEM

Jem pre Zem je projekt, ktorý inšpiruje a podporuje jednotlivcov, gastronomické zariadenia i predajne v rozvoji udržateľného stravovania. Pretože to, čo máme na tanieri dnes, rozhoduje o tom, čo tu po nás zostane zajtra. Neoddeliteľnou súčasťou projektu je od septembra 2019 aj Rastlinná výzva. Ak vám zachutili rastlinné recepty a nechcete ostať len pri tých vianočných, zapojte sa do Rastlinnej výzvy!

RASTLINNÁ VÝZVA

Každý týždeň od nás dostanete dávku chutných, zdravých a ekologických receptov, a to počas celého mesiaca. 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 si ostatnými účastníkmi 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 odpovedajúcim 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*

Konzumácia mäsa a mlieka využíva 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