Svet na tanieri II.

text: Diana Rodáková

dizajn: Jakub Šandor

www.jemprezem.sk

JEM PRE ZEM

obsah

Polievky

3 **Španielsko**
Gazpacho

5 **Taliansko**
Minestrone

Slané jedlá

7 **Mexiko**
Enchiladas

9 **Vietnam**
Bánh xèo

11 **Jar**
Chakalaka

13 **Turecko**
Imam bayıldı

Snacky

15 **Holandsko**
Joppiesaus en saucijzenbroodjes

Sladké jedlá

17 **Belgicko**
Gaufres

19 **Bulharsko**
Mekitsi

21 **Cyprus**
Loukoumades

Úvod

Svet na tanieri 2

Vítame vás pri druhej časti našej medzinárodnej kuchárky s názvom Svet na tanieri 2.

Opäť sa vyberieme na cestu okolo sveta a predstavíme vám jedlá, ktoré si môžete ľahko pripraviť v chutnej rastlinnej verzii.

Ako aj v predošlej kuchárke, objasníme vám pôvod niektorých jedál a prinesieme zopár zaujímavostí z histórie gastronómie. Dozviete sa, kedy je národný deň enchiladas, čo jedli mozambickí baníci alebo prečo turecký imam odpadol a stal sa tak legendou.

Treba mať na pamäti, že národné jedlá sa líšia prípravou a zložením podľa regiónov, a to jednak z dôvodu tradícií, ako aj dostupných surovín v danej oblasti. Naším cieľom je predstaviť vám nové chute a kombinácie ingrediencií, ktoré môžete zapracovať do vášho každodenného jedálnička.

Vybrali sme pre vás nielen známe jedlá, ale aj tie, ktoré pre vás budú pravdepodobne zaujímavou novinkou a jednoznačne stoja za vyskúšanie.

Dobrú chuť a nezabudnite sa s nami podeliť o vaše výtvory na sociálnych sieťach!

Diana

Polievky

3 **Španielsko**
Gazpacho

5 **Taliansko**
Minestrone

Gazpacho

Andalúzske gazpacho je studenou polievkou z rozmixovanej surovej zeleniny. V minulosti to bol ideálny pokrm pre roľníkov, ktorým manželky priniesli polievku behom obeda na polia, aby sa ochladili počas horúcich španielskych letných dní. Tradičná verzia s paradajkami má pôvod v 19. storočí a odvtedy vzniklo veľa rôznych variant, avšak vždy majú 3 spoločné ingrediencie: chlieb, ocot a olej.

Ingrediencie

3 strúčiky cesnaku

1 červená kápia

1 krajec chleba

1 malá uhorka

5 paradajok

½ cibule

3 PL olivového oleja

1–2 PL balsamica

½ ČL mletého čierneho korenia

1 ČL soli

bylinky – tymián, bazalka

Postup

Všetky ingrediencie nakrájame na menšie kusy.

Vložíme do mixéra spolu s olejom, bylinkami, koreninami a rozmixujeme.

Uložíme na 4 h do chladničky a podávame vychladené.

Španielsko

Gazpacho

Počet porcií: 4
Čas prípravy: 15 min
Čas tepelnej úpravy: 0 min

Alergény: 1.

Minestrone

Táto legendárna polievka vznikla na území Talianska v 2. storočí pred naším letopočtom, keď Rím ovládol Taliansko a zmonopolizoval sieť ciest. Vďaka tomu sa na tomto území stali dostupnými nové druhy zeleniny. Minestrone nemá žiaden presný recept, keďže ľudia doň používali to, čo bolo práve v sezóne v ich regióne a zvyšky ingrediencií z prípravy iných jedál. Typickými komponentmi moderného minestrone bývajú väčšinou cibuľa, cesnak, zeler, paradajky, mrkva, strukoviny a cestoviny.

Ingrediencie

4 strúčiky cesnaku

2 stopky zeleru

1 hrsť baby špenátu

1/2 cukety

1 cibuľa

2 mrkvy

400 g paradajok v konzerve

420 g konzerva/240 g červenej fazule

150 g cestovín kolienok

1100 ml vývaru/bujónu

4 PL olivového oleja

2 bobkové listy

1 ČL mletej papriky

1 ČL petržlenu

1 ČL bazalky

1 ČL tymiánu

mleté čierne korenie

soľ

Doplnky:

Pečivo

Postup

Cesnak, zeler, mrkvu a cibuľu nakrájame nadrobno. Cuketu na štvrť kolieska.

V hrnci rozohrejeme olej a opražíme na ňom cibuľu.

Keď cibuľa začne mäknúť, pridáme zeler, cesnak a mrkvu.

Po 2 min vlejeme vývar a paradajky. Pridáme koreniny a necháme variť.

V samostatnom hrnci uvaríme cestoviny.

Keď zelenina zmäkne, pridáme cuketu, špenát a fazuľu.

Keď cuketa zmäkne, polievku odstavíme a vsypeme uvarené cestoviny.

Podávame horúce s čerstvým pečivom.

Taliansko

Minestrone

Počet porcií: 5
Čas prípravy: 15 min
Čas tepelnej úpravy: 30 min
Alergény: 1.,9.

menu

Slané jedlá

7 **Mexiko**
Enchiladas

9 **Vietnam**
Banh xeo

11 **Jar**
Chakalaka

13 **Turecko**
Imam bayıldı

Enchiladas

Je pravdepodobné, že toto úžasné jedlo vzniklo z mayského pokrmu "papadzules", ktoré pozostávalo z kukuričnej tortilly, namočenej v tekvicovom pyré a plnenej nakrájanými varenými vajíčkami. Slovo "enchilada" sa objavilo v písanej forme v roku 1885 a vzniklo zo slova "enchilar" – ochutený čili paprikou. Enchiladas sa stali postupom času tak populárnymi, že majú svoj vlastný národný deň 5. mája – Cinco de Mayo.

Ingrediencie

2 konzervy červenej fazule

½ bal. sójového granulátu

4 pretlačené strúčiky cesnaku

1 červená cibuľa

6 malých tortíl

2 batáty

200 ml zeleninového vývaru/bujónu

600 ml paradajkového pretlaku

4 PL polohrubej múky

2 PL oleja

1čl cukru

rastlinný syr – voliteľné

rímsky kmín – voliteľné

worcesterská omáčka

mleté čierne korenie

nasekaný čerstvý koriander

šťava z 1 limetky

sójová omáčka

práškové chilli

soľ

Na dressing:

rastlinná majonéza

šťava z 1 limetky

hrsť koriandra

Doplnky:

červená cibuľa

jarná cibuľka

čerstvé chilli

koriander

Postup

Batáty nakrájame na malé kúsky a varíme v osolenej vode do zmäknutia. Scedíme.

Sójový granulát varíme v osolenej vode 10-15 min. Scedíme.

Cibuľu a cesnak nakrájame nadrobno.

V miske zmiešame pretlak, vývar, múku, štipku soli, štipku chilli a tretinu pripraveného cesnaku.

Na rozohriatom oleji podusíme cibuľu do sklovita. Pridáme zbytok cesnaku, osolíme, pridáme čierne korenie a zasypeme chilli.

Pridáme uvarený granulát, 1 PL worcesterskej omáčky, 1 PL sójovej omáčky a cukor.

Opražíme, až sa granulát začne trochu pripekať.

Zmes dáme do veľkej misy a pridáme koriander, čierne korenie, rímsky kmín, batáty, fazuľu, šťavu z 1 limetky a ¼ pripraveného pretlaku.

Zapekaciu misu vytrieme olejom a na spodok dáme pár lyžíc pretlaku.

Tortilly po jednej plníme v strede po dĺžke fazuľovou zmesou, zrolujeme a vložíme do zapekacej misy.

Keď máme všetky tortilly naplnené a uložené, prelejeme ich zvyškom pretlaku a zasypeme nastrúhaným rastlinným syrom.

Zapekáme 20 min pri 180 °C.

Majonézu, hrsť koriandra a šťavu z 1 limetky rozmixujeme na dresing.

Zapečené enchiladas podávame preliate dresingom a posypané cibuľou, jarnou cibuľkou a chilli.

Mexiko

Enchiladas

Počet porcií: 6
Čas prípravy: 30 min
Čas tepelnej úpravy: 20-25 min

Alergény: 1., 6.

Bánh xèo

Voľný preklad názvu tohto jedla je „škvariace sa palacinky". Meno dostali podľa zvuku, ktorý vydáva ryžová múka na horúcej platni. Pôvod chutných žltých palaciniek nie je úplne známy, ale väčšina zdrojov sa zhodne, že pochádzajú zo stredného Vietnamu. Bánh xèo bolo ľahko prenosné, zabalené v banánových listoch a tešilo sa popularite medzi farmármi, ktorí si ich brávali na svoje ryžové polia.

Ingrediencie

Cesto:

130 g ryžovej múky
400 ml kokosového mlieka z konzervy
25 g škrobu
1 ČL kurkumy
1 ČL soli
voda na rozriedenie
slnečnicový olej

Plnka:

6 šampiňónov
1 tempeh
¼ šálky žltých polených mungo
fazuliek (namočených na 4 h)
1 ČL kokosového cukru
1 PL hubovej omáčky
1 PL sójovej omáčky
1 PL chilli omáčky sriracha
1 PL vody

Omáčka:

4 PL sójovej omáčky
4 PL limetkovej šťavy
4 PL horúcej vody
2 PL kokosového cukru
3 ČL chilli pasty
nakrájané chilli
nasekaný cesnak
voliteľné: galangal prášok, citrónová tráva

Doplnky:

čerstvý koriander
čerstvé chilli
mungo klíčky

Postup

Tempeh a huby nakrájame na plátky.

V panvici rozohrejeme olej. Pridáme tempeh, huby a mierne opečieme.

Pridáme cukor, sójovú a hubovú omáčku, srirachu, žlté mungo a trochu vody.

Prikryté dusíme, kým mungo nezmäkne, odkryjeme a necháme omáčku zhustnúť za stáleho miešania. Odstavíme.

Ingrediencie na omáčku zmiešame v miske a odložíme bokom.

Všetky suché ingrediencie na cesto spolu rozmiešame, prilejeme kokosové mlieko a vodou riedime do konzistencie palacinkového cesta.

V panvici rozohrejeme olej. Naberačkou vlejeme do panvice cesto a rozprestrieme po celom povrchu.

Keď palacinka začne tuhnúť, pridáme na jednu polovicu tempehovú zmes a mungo klíčky. Prikryjeme a necháme dusiť 0,5 min .

Keď začne byť spodok palacinky chrumkavý, posypeme jarnou cibuľkou, koriandrom, chilli a pokvapkáme srirachou.

Preložíme na polovicu a presunieme na tanier vystlaný nakrájaným šalátom. Podávame s omáčkou.

Vietnam

Bánh xèo

Počet porcií: 4
Čas prípravy: 20 min
Čas tepelnej úpravy: 20 min

Alergény: 6.

Chakalaka

Veľa národných ikonických jedál, má korene v kuchyni nižších vrstiev a sú tvorené najbežnejšími dostupnými ingredienciami. Pôvod tohto zaujímavého jedla siaha do Johannesburgu, kde pracovali v zlatých baniach mozambickí baníci, ktorí si po zmene pripravovali toto skromné lacné jedlo z konzervovaných paradajok, fazúľ a čili, doplnené chlebom alebo pap-om (kašou z kukuričnej múky). Dnes je chakalaka súčasťou juhoafrických barbecue a každá rodina má vlastný recept.

Ingrediencie

1 konzerva pečených fazúľ v paradajkovej omáčke
6 veľkých paradajok
2 zelené papriky
2 chilli papriky (môžeme použiť aj chilli v prášku)
2 cibule
250 g nastrúhanej mrkvy
1 PL nastrúhaného zázvoru
2 PL kari korenia
3 PL oleja
2 pretlačené strúčiky cesnaku
mleté čierne korenie
nasekaný koriander
soľ

Doplnky:
uvarená ryža
rastlinná alternatíva mäsa

Postup

Cibuľu nakrájame najemno, paradajky na menšie kusy a papriky na slížiky.

Na strednom plameni orestujeme cibuľu.

Keď začne mäknúť, pridáme nasekané chilli/chilli v prášku, cesnak, zázvor, čierne korenie, kari korenie a počas stáleho miešania cibuľu opražíme do sklovita.

Pridáme paradajky, papriku, mrkvu a soľ.

Stiahneme plameň a necháme pár minút dusiť.

Vlejeme fazuľu s omáčkou a dusíme približne 2 min.

Odstavíme a podávame s ryžou, prípadne s náhradou mäsa.

JAR

Chakalaka

Počet porcií: 5
Čas prípravy: 5 min
Čas tepelnej úpravy: 10 min

Alergény: -

İmam Bayıldı

İmam Bayıldı je šťavnaté turecké jedlo, ktoré v doslovnom preklade znamená “Imam omdlel”. Jednou z legiend, vysvetľujúcich názov, je príbeh o tureckom Imamovi (islamský vodca), ktorý omdlel z potešenia nad chuťou tohto pokrmu, ktorý mu pripravila manželka. Ďalší príbeh hovorí, že odpadol, až keď sa dozvedel cenu ingrediencií a množstvo oleja, ktoré použila.

Ingrediencie

16 stredne veľkých paradajok
6 strúčikov cesnaku
4 baklažány
2 cibule
4 PL olivového oleja
1 ČL rímskeho kmína
2 ČL mletej papriky
2 ČL škorice
1 ČL cukru
mleté čierne korenie
citrónová šťava
čerstvý petržlen
čerstvá mäta
soľ

Postup

Rúru predhrejeme na 180 °C.

Baklažány prekrojíme po dĺžke, vnútornú stranu narežeme diagonálne z oboch smerov a potrieme olejom.

Uložíme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme 20-25 min. Rúru nevypíname.

Medzičasom nakrájame paradajky na malé kúsky.

Po upečení baklažánov vydlabeme dužinu lyžicou, nakrájame na menšie kúsky a odložíme bokom.

Cibuľu nakrájame najemno a orestujeme na panvici na 2 PL oleja do zmäknutia.

Pridáme pretlačený cesnak, kmín, papriku a škoricu.

Po približne 1 min pridáme paradajky, baklažánovú dužinu, soľ, cukor a mleté čierne korenie.

Dusíme približne 10 min.

Na záver pridáme petržlen (trochu si odložíme na záverečné ozdobenie), mätu a odstavíme z plameňa.

Vydlabané polovice baklažánov uložíme na plech a kopcovito naplníme pripravenou zeleninovou zmesou.

Pečieme 30 min.

Podávame posypané čerstvým petržlenom a pokvapkané citrónovou šťavou.

Turecko

İmam Bayıldı

Počet porcií: 4
Čas prípravy: 10 min
Čas tepelnej úpravy: 65 min

Alergény: -

Snacky

15 **Holandsko**
Joppiesaus en saucijzenbroodjes

Holandsko

Joppiesaus + Saucijzenbroodjes

Už starovekí Gréci a Rimania zvykli obaľovať mäso a iné jedlá do obalov z cesta. Behom rokov sa kvalita cesta menila a zlepšovala až do dnešnej podoby. Klobásy v lístkovom cestíčku sa tešia veľkej popularite práve v Holandsku, kde sa predávajú vo fastfoodových stánkoch, na vlakových staniciach a vo vývarovniach. Studená omáčka Joppiesaus je veľmi populárna v Holandsku, Belgicku a Nemecku. Hodí sa aj ako dresing k hranolkám alebo do burgrov.

Ingrediencie

Na omáčku:

1 cibuľa
200 ml rastlinnej majonézy
2 PL (35 ml) kečupu
1 PL rastlinného oleja
½ ČL horčice
1 ČL octu
2 ČL karí korenia
mleté čierne korenie
soľ

Na pečivo:

1 bal. plátkového lístkového cesta
1bal./5 ks sójových párkov/klobások
rastlinný olej na potretie
soľ

Postup

Rúru predhrejeme na 200 °C.

Každý párok prekrojíme na 3 rovnako dlhé časti.

Cesto rozprestrieme a nakrájame na pásy široké ako tretina párku.

Okolo každého kusa nakrájaného párku omotáme v jednej vrstve cesto a okraje cesta spojíme olejom.

Cesto v mieste spoja pritlačíme vidličkou

Na vrchu vzniknutej taštičky spravíme do cesta 2 zárezy.

Potrieme olejom a posypeme soľou.

Preložíme na plech vystlaný papierom na pečenie.

Pečieme približne 20 min.

Kým sa taštičky pečú, nakrájame cibuľu na čo najmenšie kúsky.

Cibuľu podusíme na oleji, kým nezmäkne (nemala by hnednúť, ak sa nám zdá, že sa pripeká, podlejeme ju trochou vody).

Kým sa cibuľa dusí, zmiešame v mise zvyšné ingrediencie na omáčku.

Po vychladnutí do zmesi zapracujeme cibuľu.

Podávame po vychladnutí pečiva.

Holandsko

Joppiesaus + Saucijzenbroodjes

Počet porcií: 15 ks
Čas prípravy: 10 min
Čas tepelnej úpravy: 20 min

Alergény: 1., 6., 10.

Sladké jedlá

17 **Belgicko**
Gaufres

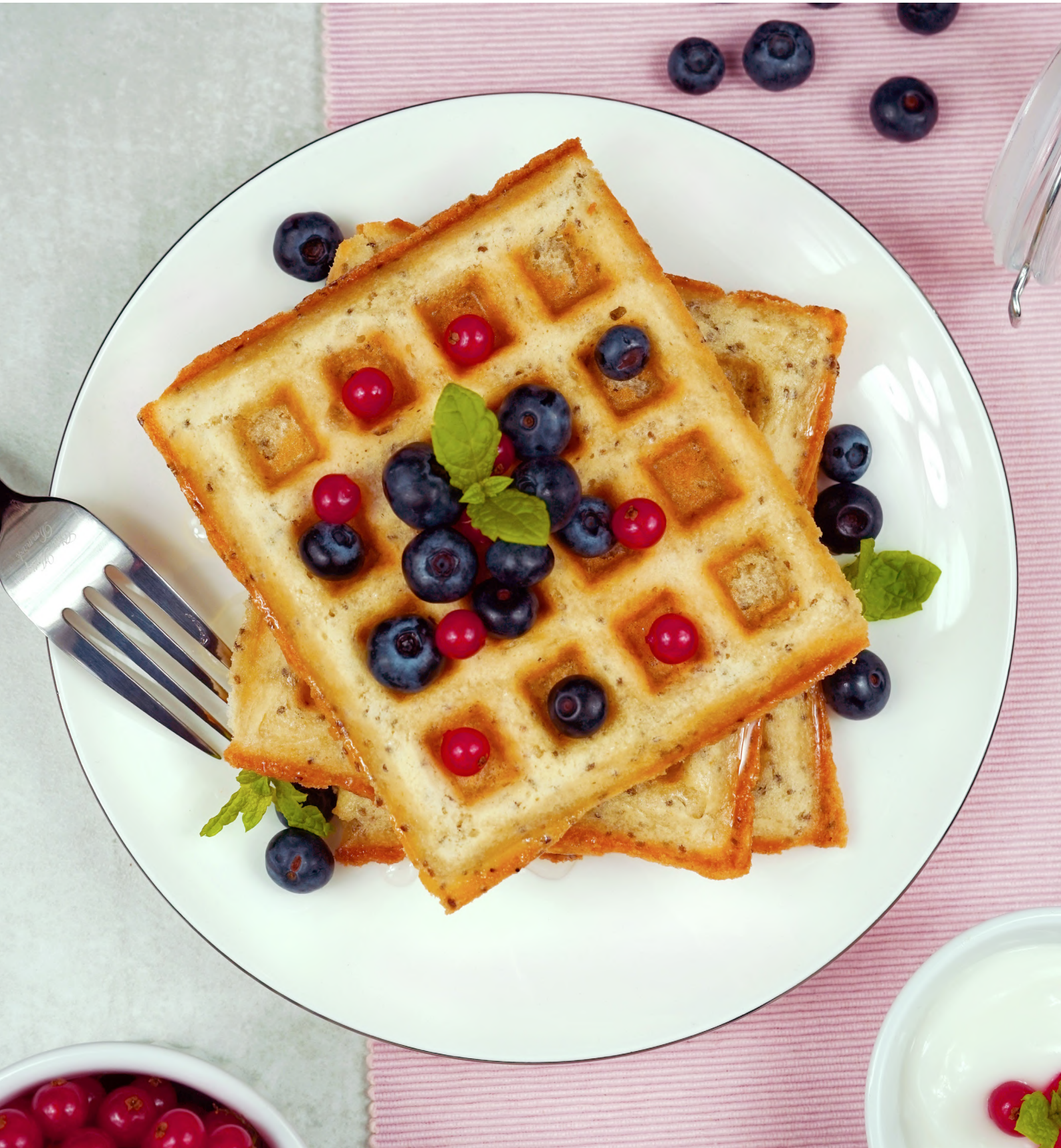
19 **Bulharsko**
Mekitsi

21 **Cyprus**
Loukoumades

Belgicko

Gaufres

Gaufres alebo vafle sú známe po celom svete. Vedeli ste, že sa delia na lutyšské a bruselské? Bruselské vafle sú tenké, ľahšie a chrumkavejšie, vyrobené z redšieho cesta a majú obdĺžnikový tvar. Lutyšské sú hutné, z hustého cesta brioškového typu ,a s nerovnomernymi okrajmi. Vafle sa tradične podávali suché alebo poprášené cukrom. V dnešnej dobe sa však pripravujú napr. aj s čokoládou, šľahačkou, karamelom alebo ovocím.



Ingrediencie

Na wafle:

1 bal. prášku do pečiva
200 g polohrubej múky
3 dl rastlinného mlieka
2 PL chia semienok
5 PL rastlinného oleja
2 PL citrónovej šťavy
1-2 PL cukru
štipka soli
olej na vymastenie vaflovača
vanilková esencia – voliteľné

Doplnky:

rastlinný jogurt
ovocie

Postup

Chia semienka zmiešame v miske s pár PL rastlinného mlieka a necháme 3 min odstáť.

Múku, prášok do pečiva, cukor a soľ zmiešame vo veľkej mise.

Olej, citrónovú šťavu a vanilkovú esenciu vlejeme do zvyšného mlieka.

Chia zmes spolu s tekutým mixom zamiesime do misy s múkou a poriadne premiešame.

Rozohrejeme vaflovač a platničky potrieme olejom.

Zmes postupne vylievame na platničky vaflovača a vafle pečieme do zlatista.

Vafle necháme pár min odležať a podávame s rastlinným jogurtom a ovocím.

Belgicko

Gaufres

Počet porcií: 5 vaflí
Čas prípravy: 5 min
Čas tepelnej úpravy: 15 min

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

Mekitsi

Vznik tohto chutného jedla siaha až do 5. storočia a okrem Bulharska je populárne aj v Macedónsku a Srbsku. Mekitsa je populárna lahôdka, ktorá pripomína sladké langoše, podávané prevažne na raňajky. Základom názvu mekitsa je bulharské slovo “mek”, čo znamená mäkký. Podávajú sa zvyčajne s jogurtom, medom alebo rôznymi druhmi ovocných džemov.

Ingrediencie

Na cesto:

220 g rastlinného jogurtu
520 g polohrubej múky
7 g sušeného droždiadas
30 ml rastlinného oleja
80 ml teplej vody
1 PL drvených ľanových semienok zmiešaných s 2 PL vody
1 PL cukru
1 ČL jedlej sódy
1 ČL soli
olej na vyprážanie

Doplnky:

drvené orechy
drobné ovocie
čokoláda
džem

Postup

Droždie a cukor rozmiešame v teplej vode a necháme 5 min odstáť.

Vo veľkej mise zmiešame múku so soľou.

V ďalšej miske zmiešame sódu, rastlinný jogurt a ľanové semienka s vodou.

Zmes s droždím a zmes s jogurtom zapracujeme do múky a vymiesime mierne lepkavé cesto.

Cesto vytvarujeme do tvaru bochníka, vložíme do misy, vymastenej olejom, prikryjeme utierkou a necháme 1,5 h kysnúť na teplom mieste.

Cesto po vykysnutí delíme na guľky a z každej vytvarujeme prstami kruh s hrúbkou asi 1 cm.

Vytvarované cesto postupne vyprážame z oboch strán (otočíme po cca 1 min) do zlatista.

Podávame s džemom, rastlinným jogurtom, ovocím alebo čokoládou.

Bulharsko

Mekitsi

Počet porcií: 4
Čas prípravy: 120 min
Čas tepelnej úpravy: 15 min

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

Cyprus

Loukoumades

Táto pochúťka sa pripravuje v arabských krajinách, Turecku, Grécku a na Cypre. Prvá zmienka o sladkých kysnutých kúskoch cesta, vyprážaných v oleji a preliatych medom alebo cukrovým sirupom, pochádza z rôznych kuchárskych kníh z 13. storočia. V Grécku a na Cypre sa podáva so škoricou, medovým sirupom a posypané cukrom. Grécki židia ju volajú “zvingoi” a pripravujú ju počas Chanuky.

Ingrediencie

¾ bal. droždia

360 g polohrubej múky

250 ml rastlinného mlieka

250 ml vody

2 PL cukru

agáve/ryžový/datľový/javorový sirup

drvené vlašské orechy

muškátový oriešok

práškový cukor.

mletá škorica

soľ

Postup

Droždie s cukrom zmiešame v teplom rastlinnom mlieku a necháme 10 min odpočívať.

Vo veľkej mise zmiešame múku so soľou a muškátovým orieškom. Pridáme zmes s droždím, vodu a vypracujeme cesto.

Cesto necháme 1-1,5 h kysnúť na teplom mieste.

V hlbokom hrnci zohrejeme olej.

Namočenými rukami alebo lyžičkou tvarujeme guličky veľkosti vlašského orecha a vkladáme po par kusoch do oleja.

V priebehu vyprážania guličky otáčame. Keď sú hnedé a chrumkavé, vyberieme ich a uložíme na servítkami obložený tanier.

Loukoumades podávame čerstvé, preliate sirupom a posypané drvenými orechmi. Môžeme pridať obľúbené ovocie

Cyprus

Loukoumades

Počet porcií: 5
Čas prípravy: 90 min
Čas tepelnej úpravy: 10 min

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

Alergény

Upozornenie

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 alergénov

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 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

Jemprezem

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 a 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/kami v špeciálnej skupine na Facebooku! V nej si tiež môžete vymieňať skúsenosti s ostatnými účastníkmi a účastníčkami a pochváliť sa fotkami svojich jedál.

Zaregistrujte sa ešte dnes, je to úplne zadarmo!

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.

Sledujte nás na sociálnych sietiach

Instagram @jemprezem

Facebook JemPreZem

Linked-in Jem pre Zem

Email info@jemprezem.sk

Web www.jemprezem.sk