

RECEPTY – PEČEME, VAŘÍME BEZ VAJEC (a samozřejmě bez masa)



Naprostá většina vajec, která jsou v obchodech a která se používají do hotových potravin (knedlíky, těstoviny, palačinky, dorty, zákusky, sladké pečivo) a sušenek pochází z chovů slepic v klecích. Náklady na získání vajec od takto chovaných slepic jsou pro producenty velmi nízké, protože slepici neposkytují kromě krmení a pití nic, co potřebuje k dobrému životu. Za nízkou cenu vajec tak platí slepice svým strádáním. V rámci naší kampaně *Slepice z klece ven* žádáme spotřebitele, aby dali přednost vejcům neklecovým. Varianty dostupné v ČR jsou vejce z chovu v halách a vejce ekologická (bio).

Chov nosnic v halách považujeme za alternativu jen o málo lepší než klece.

Vejce bio jsou opravdu o mnoho dražší než nejlevnější klecová, cenově dostupná většině z nás. Pokud ale nechceme podporovat týrání slepic v klecích a možnost vajec z domácích chovů máme jen občas, je dobré se zamyslet nad tím, jak moc vlastně vejce pro přípravu svého jídla potřebujeme. Při omezení celkového počtu vajec si můžeme dopřát vařená či smažená vejce bio, uděláme něco pro svou hladinu cholesterolu a podpoříme dobré chovy slepic. Přílohová jídla, buchty a pečivo můžeme vařit a péct bez vajec, jež v nich většinou stejně nevnímáme a pokud máme obavy o nižší přísun bílkovin, stačí jíst častěji luštěniny.

Níže vám nabízíme vyzkoušené recepty týmu Společnosti pro zvířata a několik odkazů na další webové stránky s recepty bez vajec či s omezeným množstvím vajec.

Přejeme úspěšnou přípravu a dobrou chuť.

Pečená zelenina s ovsem a s cizrnou

Libovolnou zeleninu (nejlépe hodně cibule, pórek, zelí, mrkev, paprika, rajčata...) nakrájíme na slabé plátky, naklademe na vymaštěný plech, trochu prosolíme a prosypeme provensálským kořením (oregano, bazalka, tymián) a kmínem. Vložíme do rozpálené trouby a pečeme na střední teplotě asi 30 – 45 min. Jako přílohu zvolíme některou z obilovin a luštěnin (jejich příprava viz níže)

Příloha:

Obiloviny

- jsou pro nás základní potravinou. Patří mezi ně: rýže, pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, pohanka, jáhly, kukuřice. Největší hodnotu má ale konzumace celého zrna.

Měli bychom je proto všechny střídat a pravidelně zařazovat do jídelníčku, protože dnešní nadměrná spotřeba přešlechtěné pšenice – hlavně bílé pšeničné mouky – vede ke snížení imunity a k alergiím.

Příprava obilovin:

Obiloviny po odstranění hrubých nečistot vždy důkladně propláchneme v teplé vodě. Poměr obilovin a vody a přibližnou dobu varu najdete v tabulce níže. Všechny obiloviny můžeme vařit v normálním hrnci nebo v tlakovém, v němž se zkrátí doba varu. Obilovinu přivedeme k varu a vždy sebereme vzniklou pěnu, která obsahuje nečistoty a chemikálie. Pak vodu trochu osolíme, hrnec přiklopíme nebo natlakujeme a necháme vařit.

Rýže (je lépe používat rýži nehlazenou – natural, která má více vitamínů), jáhly, bezpluchý oves, pohanka, pšenice a z ní vyrobený kus-kus, bulgur, pšenice špalda, ječmen a z něj vyrobené kroupy a krupky, žito, kukuřice a z ní polenta, různé celozrnné těstoviny, vločky, mouky a instantní kaše z různých druhů obilovin.



Obilovina	Doba namáčení	Poměr k vodě	Doba varu v tlakovém hrnci	Doba varu v normálním hrnci
Rýže naturál	Nemusí se	1 : 2	40 min	60 min
Jáhly		1 : 2		20 min
Pšenice	8 h		1,5 – 2 hod	2 – 2,5 hod
Bezpluchý oves	Nemusí se	1 : 3	50 min	1,5 hod
Žito	8 h	1 : 4	1 – 1,5 hod	2 – 2,5 hod
Ječmen	5 – 8 hod	1 : 2,5	1 hod	1,5 hod
Pohanka	Nemusí se	1 : 1,5		20 min

Luštěniny

- jsou důležitou součástí stravy a měli bychom je do jídelníčku zařazovat každý den v přiměřeném množství (stačí několik lžic). Zajišťují nám pravidelný přísun bílkovin. Patří mezi ně: fazole, čočka, cizrna (římský hrách), fazole azuki, mungo, hrách, sója (ta má ale v naturální formě mnoho zátěžových látek, takže v dnešní době, kdy máme dostatek tradičních sójových výrobků – tofu, tempech, natto – ji raději nepoužíváme).

Příprava luštěnin

Luštěniny důkladně propereme a na noc namočíme do studené vody. Tu před vařením slijeme (kromě fazolí adzuki, které můžeme vařit ve stejné vodě). Při vaření sbíráme vzniklou pěnu. (Cizrnu doporučujeme přivést k varu a hned vodu slít a dát ji vařit znovu do studené vody, pak už se pěna netvoří.)

Pro lepší stravitelnost je vaříme s trochou majoránky nebo saturejky. Luštěniny je také dobré vařit s mořskou řasou (kombu, wakame, nori...). Luštěniny uvaříme do měkka a na závěr osolíme a ještě povaříme. Luštěniny můžeme vařit ve větším množství vody a tu pak slít a použít jako základ – vývar pro polévku.

Jídlo by se nemělo nikdy dosolovat na talíři. Sůl musí být zakomponovaná do jídla před vařením, jinak se nám usazuje v těle! Na dosolování a dochucení můžeme použít malé množství klasické kvalitní sojové omáčky, miso pastu nebo umeocet.

Houskový knedlík

(pro 2-4 osoby)

40 dkg hrubé pšeničné mouky (napůl běžná bílá, napůl celozrnná bio – např. pšeničná graham),
nesmí být studená
větší špetka soli (bylinková)
vlažné mléko
případně 1 – 2 rohlíky
kvasnice
mořské řasy (sušené vločky Nori)
cukr
droždí

Do hrníčku nalijeme vlažné mléko, přidáme 2 lžičky cukru a 1,5 cm³ nadrobeného droždí. Necháme na teplém místě, až droždí „vyběhne“ a poté směs smícháme s moukou. Zpracujeme tužší vláčné těsto, postupně podle potřeby doléváme mléko. Můžeme případně přidat i na kostičky nakrájené rohlíky.

Necháme asi 2 hodiny kynout na teplém místě, přikryjeme utěrkami, aby těsto neoschlo.

Poté zpracujeme na 2 – 3 měkké šišky, vložíme do vařící osolené vody. Vaříme 12 minut na jedné straně a 12 minut na druhé straně. Vytáhneme z vody, rozkrájíme.



Palačinky – vegetariánské s mlékem

(pro 2 osoby)

10 dkg hladké mouky běžné a 10 dkg mouky celozrnné bio jemně mleté, ne studené
3 - 4 velké lžíce sójové mouky nebo 2 – 3 lžíce směsi Vajahit
½ l mléka
špetka soli
cukr (např. třtinový) – podle chuti, stačí menší 1 lžíce; místo cukru je dobré použít Sladěnku.

Smícháme mouky, sůl, cukr (pokud Sladěnku, tak tu až bude směs tekutá), mícháme a přiléváme mléko. Smažíme po obou stranách na rozehřáté pánvi s trochou oleje. První palačinka je většinou zkušební, při další už má pánev dobrou teplotu. Mažeme marmeládou, povídky, pokládáme ovocem.



Palačinky nemusí být jen „na sladko“, ale mohou být s dušenou zeleninou, špenátem, posypané tofu, tempehem apod. Do těsta pak nepřidáme cukr.

Banánové muffiny se sušenými pšeničnými klíčky

2 velmi zralé banány
1 šálek (236 ml) neslazeného sojového mléka
1 čajová lžička (5 ml) jablečného octa
1/3 šálku (78 ml) slunečnicového oleje
1/4 šálku (59 ml) cukru
1 čajová lžička vanilkového extraktu
1 1/4 šálku (295 ml) hladké pšeničné mouky (nebo nakombinovat půl a půl hladké a celozrnné, i špaldové)
3/4 šálku (177 ml) pšeničných klíčků
15 ml skořice
2 čajové lžičky (10 ml) kypřicího prášku (s vinným kamenem)
1/2 čajové lžičky (2.5 ml) soli

Troubu předehřejeme na 190°C a olejem vymažeme muffinový plech (jeho formičky). Sojové mléko vlejeme do misky a přidáme do něj ocet. Dáme stranou a necháme srazit.

Mezitím ve velké míse vidličkou rozmačkáme banány. Poté přidáme směs sojového mléka a octa, cukr, olej a vanilku. Dobře promícháme.

V další míse smícháme mouku(y), klíčky, skořici, kypřicí prášek a sůl. Směs suchých přísad vsypeme do banánové směsi a dobře smícháme.

Těsto vlijeme ze tří čtvrtin do muffinových formiček a pečeme 22 minut.



Mrkvové muffiny s rozinkami

1/2 šálku nesířených rozinek
1 1/2 šálku hladké pšeničné mouky (nebo nakombinovat hladkou a celozrnnou)
2 čajové lžičky kypřicího prášku (s vinným kamenem)
1/2 čl sody
1/2 čl skořice
1/4 mletého muškátového oříšku
1/4 šálku cukru
1/2 čl soli
1 šálek rýžového či sojového mléka
1/4 šálku slunečnicového oleje
1 čl vanilkového extraktu
2 šálky strouhané mrkve

Troubu předehřejeme na 205°C a olejem vymažeme muffinový plech (jeho formičky). Rozinky namočíme v horké vodě a začneme připravovat těsto. Ve velké míse smícháme mouku, kypřicí prášek, sodu, skořici, muškátový oříšek, cukr a sůl. V další míse smícháme "mléko", olej a vanilku a vlijeme do suché směsi. Promícháme. Poté přidáme strouhanou mrkev. Slijeme rozinky a přidáme do těsta. Formičky naplníme ze tří čtvrtin a pečeme 18 - 22 minut.

Tip: do těsta můžeme vmíchat různá semínka nebo vlašské ořechy.

Jablečné muffiny

1 1/2 šálku hladké pšeničné mouky (nebo nakombinovat hladkou a celozrnnou)
1/4 šálku cukru
1 čajová lžička kypřicího prášku (s vinným kamenem)
1 čl jedlé sody
1 čl skořice
1/2 čl mletého nového koření
1/8 čl mletého hřebíčku
1/4 čl soli
3/4 šálku jablečného moštu
1/3 šálku slunečnicového oleje
1 čl vanilkového extraktu
1/2 šálku strouhaných jablek
1/2 šálku jablek nakrájených na kostičky

Troubu předehřejeme na 190°C a olejem vymažeme muffinový plech (jeho formičky). Ve velké míse smícháme mouku(y), cukr, kypřicí prášek, jedlou sodu, koření a sůl. V jiné míse zkombinujeme mošt, olej a vanilku a nalijeme do suché směsi. Promícháme a přidáme strouhaná a krájená jablka. Formičky naplníme ze dvou třetin a pečeme 22 minut.

Tip: do těsta přidáme půl šálku namočených rozinek.

Banánový chléb

2 velké nebo 3 malé velmi zralé banány
1/4 šálku (59 ml) neslazeného jablečného pyré (přesnídávky)
1/4 šálku slunečnicového oleje
1/4 šálku cukru
30 ml (2 lžíce) melasy
2 šálky hladké pšeničné mouky
3/4 čajové lžičky (3,75 ml) jedlé sody
1 čl (5 ml) skořice
1/4 čl (1.25 ml) mletého muškátového oříšku
1/2 čl (2.5 ml) soli

Troubu předehřejeme na 180°C a lehce vymažeme olejem chlebovou formu (22x12 cm). Ve velké míse rozmačkáme vidličkou banány. Přidáme cukr, jablečné pyré, olej a melasu a dobře smícháme. V další míse smícháme mouku sodu, koření a sůl. Suché ingredience vsypeme do banánové směsi a dobře smícháme. Můžeme také přisypat hrst či dvě vlaškých ořechů. Těsto vlijeme do formy a pečeme 50 - 60 minut.



Citronová bábovka s kokosem

1 2/3 (393 ml) šálku cukru
2/3 (157 ml) šálku slunečnicového oleje
400 ml (plechovka) neslazeného kokosového mléka
1/4 (59 ml) šálku sojového nebo rýžového mléka
1/4 (59 ml) šálku čerstvé citronové šťávy
3 čajové lžičky (čl) (15 ml) jemně nastrohané citronové kůry (vzhledem k tomu, že většina tropického ovoce je chemicky ošetřovaná doporučuji použít citron v bio kvalitě)
2 čl (10 ml) vanilkového extraktu
3 šálky hladké mouky (nebo nakombinovat s jemně mletou celozrnnou 2:1) (708 ml)
2 čl (10 ml) prášku do pečení (s vinným kamenem)
1 čl (5 ml) jedlé sody
1 čl (5 ml) soli
1 1/2 (354) šálku strouhaného kokosu



Troubu předehřejeme na 180°C a lehce vymažeme olejem bábovkovou formu. Ve velké míse smícháme cukr, olej, kokosové mléko, rýžové mléko, citronovou šťávu, citronovou kůru a vanilku. Dobře promícháme. V další míse smícháme mouku, kypřicí prášek, sodu a sůl a v několika dávkách přidáváme mezi mícháním do kokosovo citronové směsi. Přidáme strouhaný kokos a důkladně promícháme. Těsto vlijeme do formy a pečeme 1 hodinu.

Vločkové placičky

hrnek vloček
250 ml vody
100 g nasekaných ořechů
100 g nasekaného sušeného ovoce
mléko
1 čl solamylu

Vločky přelít vařící vodou, postupně vařit – míchat a přilévat mléko, do kaše přidat ořechy, ovoce, solamyl. Na vymaštěný plech nebo s pečicím papírem vytvářet placičky. Pečou se delší dobu, podle hustoty. Upečené např. potřít čokoládou apod.

Recepty stále doplňujeme, určitě se dívejte.

Doporučujeme:

Výborné recepty naleznete zde: <http://www.vegetarian.cz/recepty.html>. Zde si pak můžete pročíst i další přínosné odkazy.

Velmi dobré recepty pro zdravou výživu naleznete: <http://www.probio.cz/recepty.html>

Místo občas uváděného masového vývaru použijeme vývar zeleninový nebo přidáme více ks celé zeleniny na vyvaření. Začtete se zde do receptů z obilovin, luštěnin, zeleniny, celozrnné mouky...

Zajímavé jsou také stránky www.vegan.cz

Aktualizace – březen 2009

www.spolecnostprozvirata.cz