

VÁNOČNÍ RECEPTY

bez vajec (a samozřejmě bez masa)

Medové perníčky

43 dkg žitné mouky – celozrnné, nejlépe BIO
2 – 3 velké lžičce vajahitu (náhrada vajec)
2 velké lžičce medu
18 dkg cukru – tmavého, např. třtinového
0,5 – 1 čajová lžička perníkového koření
citronová kůra
0,5 – 1 čajová lžička kypřicího prášku
s vinným kamenem nebo sody
5 dcl oleje
pár lžic vlažné vody
Dávka je na 1 hustě vyplněný pekáč. Zpracujeme těsto, necháme půl hodiny či déle odpočinout. Po částech vyválíme na cca 3 mm silné těsto, vykrajujeme tvary. Předehřejeme troubu na 200 st. C a pečeme 20-30 minut. Zdobíme.



Bramborový salát s řepou

brambory
červená řepa
jablko
tofunéza (sojanéza)
sůl (můžeme použít i bylinkovou sůl)



Brambory a řepu uvaříme (se solí a kmínem) a nakrájíme na kostičky. Přidáme nakrájené jablko, vmícháme tofunézu a osolíme.

Vánoční Kuba

250 g ječmenných krup, přibližně 50 g sušených hub, 5-8 stroužků česneku podle chuti, cibule, 1-2 čl majoránky, 50 g másla nebo 5 dcl rostlinného oleje, olej nebo máslo na vymazání pekáče, sůl, pepř
Kroupy propláchneme, spaříme a uvaříme ve slané vodě. Scezené omastíme částí másla nebo oleje. Mezitím namočíme houby do vody, po změknutí je zcedíme vodu z nich schováme - a nakrájíme nadrobno. Na oleji nebo másle zpěníme na drobno nakrájenou cibuli s nasekaným česnekem, přidáme houby a podle potřeby je podléváme zcezenou vodou, podusíme do měkka. Vše pak vmícháme do uvařených krup, přidáme koření a promícháme. Směs dáme do vymazaného pekáče. Pečeme ve středně vyhřáté troubě, 25 – 30 minut tzv. dozlatova. Podává se s kyselými okurkami nebo zelím.

Zelná polévka

brambory
oves nebo pohanka
kmín, bobkový list
solčanka nebo
veganské bujónové kostky (obsahují sůl)
tofu natural
sáček kysaného zelí



Dáme vařit oves nebo pohanku, zvlášť nebo dohromady uvaříme brambory nakrájené na čtvrtky, přidáme koření, zelí a tofu nakrájené na kostičky přidáme před koncem vaření. Podle chuti ještě dosolíme nebo přidáme červenou papriku.

Vánočka

200 g celozrnné mouky nejlépe špaldové
150 g hladké mouky
30 g sójové mouky
5 ml oleje
50 g cukru
300 ml sójového mléka
15 g kvasnic
50 g sekaných ořechů
rozinky, sůl, muškátový oříšek



Rozinky namočíme předem. Připravíme kvásek ve vlažném mléce s cukrem, až nabude, smícháme s ostatními surovinami, vytvoříme těsto, rozinky ke konci. Necháme na teplém místě vykynout. Vytvoříme 3 části, vyválíme válečky a upleteme. Vánočku vložíme na vymazaný plech nebo s pečícím papírem, potřeme olejem nebo mlékem, posypeme ořechy a upečeme ve vyhřáté troubě.

Mrkvový chléb

1/2 hrnku žitné mouky
1 hrnek celozrnné mouky
1/2 čajové lžičky soli
1 a 1/2 lžičky kypřicího prášku
1 lžička sody
1/4 lžičky nového koření
1/4 lžičky strouhaného muškátového oříšku
1 čajová lžička skořice
1 hrníček ovesného (sojového) mléka
1 lžice jablečného octa
1/4 hrníčku tmavého cukru
2 lžice melasy
1/4 hrníčku rozinek
1/4 hrníčku loupaného konopného semínka
2 středně velké mrkve
Předehřejeme troubu na 180 stupňů a lehce natřeme olejem formu na chléb. Smícháme mouku, sůl, sodu, kypřicí prášek a koření. V druhé míse smícháme mléko a ocet a chvíli odstavíme. Poté přidáme cukr a melasu a zamícháme. Smícháme vše dohromady a přidáme rozinky, semínka a mrkve. Pečeme asi 50 minut.



Všichni se podílíme na způsobu chovu hospodářských zvířat – v tomto případě slepic (nosnic). Svým nákupem a konzumací můžeme ovlivnit způsob života *miliónů* hospodářských zvířat. 97 % slepic – tzv. nosnic – je v ČR chováno ve vězeních – v malých klecích, kde jsou neustále po celý svůj život (cca 16 – 18 měsíců) každou hodinu, každý den, bez přestávky. Nemohou se protáhnout, proběhnout, není jim umožněno projevit jejich přirozené chování. Připojíme se k lidem, kterým záleží na welfare zvířat a kteří již dali najevo, že jim není lhostejné, jakým způsobem se získávají vejce, které využívají? Pomůžeme ukončit chovy slepic ve vězeních tím, že svým nákupem podpoříme produkci vajec z neklecových chovů?



Zkusme to alespoň jednou v roce, třeba v čase vánočních svátků a ozdobme si stůl dobrotami, pro jejichž získání nemuseli živí tvorové trpět. Stačí, pokud omezíme počet vajec při pečení cukroví a jiných vánočních dobrot, tím ušetříme finance a můžeme si dovolit nakoupit vejce z volných chovů. V ČR jsou prozatím v obchodech k dispozici vejce z chovů v halách (na podstýlce) nebo vejce Bio z chovů ekologických. Ještě lepší řešení je vynechat vejce úplně a při pečení je nahradit třeba větším množstvím oleje. Pojdme oslavit Vánoce v duchu soucitu, neubližování a s přáním všeho dobrého pro veškeré živé bytosti.

Další recepty naleznete:
www.spolecnostprozvirata.cz
Úvodní strana nebo odkaz
Kampaň Slepice z klece ven.