



chátka bez krutosti

Jak se vaří v Útočišti pro zvířata
Život bez krutosti na statku

Nazdárek,

vítám tě u prvního z našich e-booků. Tenhle ti ukáže, jak rychle a plnohodnotně připravit rostlinnou "chálku" *.

Při péči o zvířata nám rozhodně nezbývají hodiny na vaření. No, kdyby nějaká ta chvilka byla, tak si radši občas dáme nohy nahoru a netrávíme ji u plotny.

Čeká tě pár receptů na rychlá a výživná jídla. Rozhodně nebudeš potřebovat haldu ingrediencí, stačí ti klasika, kterou koupíš v každém supermarketu.

POJĎME NA TO...

*Chálka v brněnském hantecu znamená jídlo. Slovo pochází původně z polského chalka, což je zase z hebrejského slova challah – označení pro speciální chléb pečený na slavnosti.



... *mázní to na chleba*

Domácí sojanéza: U nás doma frčí víc majonézka, než kečup a někdy se mi stane, že ji prostě doma nemám. Není ale nutno klesat na mysli. Tuhle sojanézu totiž zvládne každý, kdo má doma aspoň tyčový mixér. 1/2 hrnku SOJOVÉHO mléka, 1 hrnek slunečnicového /řepkového oleje, trochu plnotučné hořčice, lžíce octa, sůl, pepř hod' do mixéru a rozmixuj. Okamžitě se hmota zdrcne a udělá se majonéza. Můžeš si ji dochutit a udělat z ní i tatarku nebo dip jednoduše přidáním např. okurky, cibulky, nebo třeba utřeného česneku.

Tofu-cibulová pomazánka: 2 uzené tofu, 3 cibule, sojovka, LSD, sůl, pepř, olej. Na oleji zasmahni 3 na jemno nakrájené cibule. Když zesklivatí, nadrob na ní obě tofu, přidej trošku sojovky, pepř a minutu předtím, než se ti bude zdát tofu zasmahnuté a cibulka bude zlatavá, přidej alespoň 2 lžíce LSD. Vše rozmixuj tyčovým mixérem, případně dochuť pepřem, sojovkou a LSD dle tvých preferencí.

NEvajíčková pomazánka: 1 bílé tofu, majonéza, kari, kapka sojovky, černá sůl, pepř a Lahůdkové Sušené Droždí (dále jen LSD), lahůdková cibulka. Rozdrob jedno tofu, přihod' trošku domácí sojanézy a dle chuti ostatní koření ingredience. Nakrájej najemno cibulku a vméchej do pomazánky. Úžasná je nejen na pečivu, ale spolu s ledovým salátem ji můžete namazat na tortilu a pochutnat si.





Bramborová královna: Vděčná polévka, kterou lze dělat ve spoustě obměn. My máme ale nejradši klasiku. Potřeba budeš - 1 cibule, 4 větší brambory, 3 mrkve, 2 petržele i s natí, kus celeru, hříby čerstvé, nebo sušené, česnek, případně hladká mouka na zahuštění + bujón, 5 kuliček nového koření, 3 bobkové listy, pepř, sůl, olej. (může být i květák, brokolice, růžičková kapusta...)

Na oleji zasmahni nakrájenou cibuli, přidej houby, očištěnou, nakrájenou zeleninu. Osmahni, zalej vodou, přidej koření a brambory a vař do změknutí. Můžeš polévku trošku rozmixovat, nebo zahustit moukou rozmíchanou ve vodě.

ZEROWASTE česnečka z vody z brambor: Vždycky, když Kuba vaří brambory, vezme pár stroužků česneku a utře je na dno větší misky spolu s majoránkou. Vodu z brambor nevylej do dřezu, ale do misky, zamíchej, přihod' pár brambor, trošku je pomačkej a je hotovo.

Polévky jsou grunt a není potřeba vymýšlet kolo. Zeleninové a luštěninové polévky v zimě zahřejí a v létě po nich není těžko. Proto vezmi tenhle odstavec jako inspiraci a můžeš si dát dneska třeba: DÝŇOVOU z hokaida s mrkví a bramborem, Z ČERVENÉ ČOČKY s kari a rajčaty, HRÁŠKOVÁ z mraženého hrášku s chlebovými krutony, ZEŇAČKA s bramborem a osmahlým tofu.

Polévky

brambory

Granadýr - Na osmahlou cibulku hod' uvařené brambory, trošku je zasmahni, zasypej uzenou paprikou, přihod' uvařené fleky a zamíchej. Aby to mělo nějakou hodnotu, můžeš do toho zamíchat uzené/marinované tofu, nebo tempeh na kostičky.

I k tomuhle jídlu se samozřejmě hodí okurky od maminky, nebo třeba nakládané cibulky.

Bramborové sabdží - Základem jsou uvařené brambory. Spolu s různorodou zeleninou nám vzniknou vždy dokonalé pokrmy. Jedná se prostě o takový indický Eintopf, kdy prostě upečeme to, co máme doma s kopou brambor, kari kořením, zázvorem, černým hořčičným semínkem, případně chilli, římského kmínu. Ideální je sezónní zelenina, skvěle chutná kombinace květáku, dýně, cuket, paprik, rajčat. Můžete zapéct i se smetnou, případně udělat omáčku ze škrobu. Kreativitě se meze nekladou.

Francouzské brambory - pro mě nostalgické jídlo, jehož recept jsem dostala na fluffu 2004 kdo by věřil, že už je to 20 let:) připravíme si sojový granulát, oloupeme a nakrájíme na plátky horu brambor, a pár cibulí na jemno. Vymažeme si pekáč, či zapejkač misku olejem a vrstvíme:brambory, osolit opepřit, granulát smíchat s najemno nakrájenou cibulí, osolit, opepřit a přidat sladkou papriku ...a brambory a granulátovou směs a brambory a granulátovou směs a brambory..... atd až máme plnej pekáč:) Frknem do předehřáté trouby na 220°C a pečeme cca půl hodiny. Zalejeme sojovou smetanou, nebo trochou mlíka a pod pokličkou pečeme dalších 20 - 30 minut (hlídáme, aby nám to trouba nesežehla). Pokud nemáme pokličku použijeme alobal. Podáváme s okurkami od maminky.



Moje nejmilovanější luštěnina. Doporučuji mít vždycky doma pár sklenic/plechovek s předvařenou cizrnou. Její oříšková chuť uspokojí každou mlsnou duši.

Cizrnové karbanátky - jedna plechovka cizrny, lžička kurkumy, zázvoru, trošku chilli a 2 stroužky česneku, sůl a pepř. Všechno rozmixovat, přidat trošku strouhanky, aby to drželo tvar a lžičí tvarovat malé karbanátky, které obalujeme ve strouhance a bud pečeme, nebo z obou stran smažíme na pánvi. Ideální s bramborem, nebo bramborovou kaší.

POZOR! Klasický falafel se dělá z nevařených, pouze namočených cizrny.



Pražená cizrna - 2 plechovky cizrny slejeme a osušíme. NA SLANO - smícháme cizrnu s 2 čl oleje, 1 čl koření garam masala, 1 čl soli, 1/2 čl pepře.

NA SLADKO - smícháme cizrnu pouze se 2 čl oleje a 1 čl soli.

Pečeme v troubě na 160 °C, cca 40 - 50 minut. Od 35. minuty kontrolujeme, aby se nám cizrna nespekla na kámen. Cizrnu na slano jíme teplou, nebo studenou, můžeme ji použít jako krutony do polévky. Cizrnu pouze se solí nabíráme lžičí a děláme hromádky, které polejeme rozpuštěnou čokoládou. Po vychladnutí dáme do lednice, ideálně v uzavřené sklenici.

Cizrnu můžeme použít na kari, do guláše, do polévek. Nezapomeň na hummus, kdy stačí cizrnu rozmixovat s oliváčem a tahini a dochutit tak, jak máme rádi. Jeden z mých nejoblíbenějších receptů je ale cizrna na paprice s pórkem a rýží nebo těstovinami.

*C
i
z
r
n
a*

S l a d k o s t i

Bublanina s třesněmi- 2 hrnky polohrubé mouky, 1 hrnek rostlinného mléka/vody, 1 hrnek cukru moučka, 1/2 hrnku oleje, 1 prdopeč (kypřící prášek do pečiva), trošku vanilky, či van. cukru - vše smícháme, dáme do vymazané a vysypané formy a navrch naklademe ovoce podle toho, co máme doma - čerstvé či mražené. Pečeme cca půl hodinky na 180°C

Drobenkový koláč se švestkami - 6 dl polohrubé mouky, 3 dl cukru, 150 g alsanu Bio, 1/2 prášku do pečiva, 1/4 l rýžového mléka, ovoce-meruňky, jablka, broskve, švestky, rybíz
V míse smícháme mouku, cukr a alsan, pořádně propracujeme, rozdělíme na dvě části, menší si necháme na drobenku do větší zapracujeme prášek do pečiva a mléko. Těsto s mlékem vylejeme na vymazaný a vysypaný plech. Poklademe ovocem a zasypeme drobenkou (což je ta druhá menší část těsta ;)). pečeme na 180°C asi 20-30 minut.

Jahodové muffinky : 3/4 hrnku cukru, 5 lžic alsanu, lžička vanilkové esence(může být van. cukr), 1 zralý banán, 1 hrnek polohrubé mouky, 1/4 hrnku kákaa, 1/2 lžičky prášku do pečiva, 1/4 lžičky soli, 1/2 hrnku soj. mléka a jahůdky / maliny/ borůvky.
Předehřejte troubu na 180°C. Utřete cukr s alsanem a vanilkou, přidejte banán a dobře promíchejte. V jiné míse smíchejte mouku, kakao, prášek do pečiva a sůl. Strídavě přidávejte moučnou směs a mléko do mísy s utřeným cukrem a přidejte nakrájené jahody. Naplňte formu na muffiny (vyloženou papírovými košíčky) a pečte asi 20 minut.

Recept na ten nejlepší dort se dozvíš někdy příště....



V době internetu je jednoduché najít si informace o všem co chceme. A tak je moc fajn, že tě zajímá jak se vaří na statku.

A já ti děkuji za stažení tohoto e-booku a budu moc ráda, když dáš vědět, až budeš něco podle něj vařit. Protože své životní volby děláme každý den.

Díky, že jsi s námi a že ti na zvířatech záleží.



www.zivotbezkrutosti.cz