

FAZOLOVÁ POMAZÁNKA À LA VAJÍČKOVÁ



Pomazánka vhodná nejen na Velikonoce, svátky, které si většina z vás neumí představit bez vajíček. Ale jde to, věřte mi. Připravte si pomazánku, která vajíčkovou připomíná, přitom nutriční hodnoty má mnohem lepší a cholesterol žádný... A znáte to, luštěnin není v naší stravě nikdy dosti.

Budete potřebovat:

- plechovku bílých fazolí
- olivový olej
- kurkumu
- plnotučnou hořčici
- kyselé okurky
- jarní cibulku
- černou sůl a pepř

Plechovku velkých bílých fazolí nalijte do cedníku a pořádně propláchněte. Pro tuto pomazánku je lepší použít fazole konzervované, protože jsou krásně měkké, ale pokud máte čas, namočte si suché bílé fazole na minimálně 12 hodin, několikrát vyměňte během namáčení vodu a poté uvařte v čisté vodě doměkka.

Okapané fazole přendejte do vyšší nádoby a přidejte černou sůl, kurkumu a dvě lžice olivového oleje. Rozmixujte. Kurkuma se postará o barvu a černá sůl o vaječnou chuť.

Dále přidejte lžici plnotučné hořčice, dvě kyselé okurky, bílou část z jarní cibulky nakrájené nadrobno a pepř. Projedťte ještě jednou tyčovým mixérem, ochutnejte a případně dosolte či dopepřete.

TIP:

Až budete tuhle pomazánku nabízet hostům, zkuste je nechat hádat, co je to za pomazánku... málokdo tipne fazole.



HUMMUS



Dnes vás naučím připravit jídlo, které si nezaslouží svůj název. Alespoň ne v naší zemi. Jedná se o hummus, který je skvělým zdrojem bílkovin a vynikajícím dipem nebo pomazánkou. Bohužel často se setkávám s úšklebkem, když někomu neznalému tento pokrm nabízím. Proto raději říkám cizrnová pomazánka. Nicméně si myslím, že i když je název důležitý, mnohem důležitější je obsah. Navíc cizrna neboli římský hrách pomáhá zlepšovat činnost trávicího traktu, pozitivně ovlivňuje imunitní systém, stav chrupavek, hladinu cholesterolu v krvi či nervovou soustavu. Cizrna je vhodná pro diabetiky i celiaky.

Budete potřebovat:

- cizrnu
- česnek
- tahini (sezamová pasta)
- římský kmín
- sůl

Můžete použít cizrnu z plechovky či skleničky, ale podle mého to hodně ubere na chuti. Zavařenou nebo konzervovanou cizrnu použijte jen v krajním případě, pokud opravdu spěcháte. Mnohem lepší je si cizrnu uvařit. Nejdříve ji ale namočte – nejlépe přes noc. Poté slijte a v lehce osolené vodě vařte cca hodinu. Sbírejte pěnu, která se tvoří na hladině. Nechte ve vodě vystydnout.

Slijte přes síto, ale vodu nevylévejte, použijete ji na ředění. Cizrnu i vodu nechte vychladit.

Poté již stačí do mixéru dát cizrnu, česnek, římský kmín (neplést s obyčejným kmínem, má zcela jinou chuť) a tahini pastu (je to pasta ze sezamových semínek; seženete ji v každé zdravé výživě a opravdu ji nevynechávejte, protože hummusu dodává specifickou chuť a jemnost, nehledě na její výživové hodnoty).

Mixujte a podle potřeby dolévejte vodu, ve které jste cizrnu vařili. Podle chuti dosolte, případně přidejte citronovou šťávu (tu já osobně nepoužívám, ale znáte to – sto lidí, sto chutí).

Hummus podávejte vychlazený v misce a na povrchu ještě udělejte lžičkou prohlubeň, do které nalijte trošku olivového oleje a posypte mletou paprikou. Doplnit ho můžete kukuřičnými nachos nebo zeleninovými hranolky, kterými se nabírá. Hummus můžete samozřejmě i namazat na pečivo jako pomazánku.

TIP:

Vylepšená verze používá stejný základ, jen se spolu s cizrnou a ostatními ingrediencemi rozmixují sušená rajčata naložená v oleji, trošku BBQ omáčky a uzené papriky.



KEŠU SÝR



Máte-li alergii na kravské mléko, možná se vám stýská po sýrech. Ale i bez mléka lze připravit lahodný a nutričně vyváženou alternativu.

Budete potřebovat:

- mandlové mléko
- kešu oříšky
- polévkové koření
- lahůdkové droždí
- olej
- kukuřičný škrob
- sůl a pepř

Ohřejeme 200 ml neslazeného mandlového mléka a nalijeme ho na 100 g kešu oříšků. Necháme půl hodiny odstát a přelijeme do mixéru spolu se lžičkou sypkého polévkového koření bez glutamátu, čtyřmi lžícemi lahůdkového droždí, třemi lžícemi oleje a třemi lžícemi škrobu. Dle chuti dosolíme a opepříme.

Rozmixujeme dohladka a přelijeme do rendlíku, ve kterém vaříme na mírném ohni za stálého míchání do zhoustnutí.

Směs nalijeme do silikonové formy (případně kelímku) a necháme v chladu ztuhnout. Vznikne měkký bloček, který můžete roztírat na pečivo nebo použít na zapékání.

TIP:

Místo škrobu lze použít i rostlinnou alternativu želatiny – výtažek z mořských řas agar agar. A samozřejmě lze pracovat i s jinými ořechy – vlašskými či mandlemi, nicméně kešu ořechy jsou pro výrobu sýrů nejlepší, protože je krásně rozmixujete do úplně hladkého krému.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...?

Lahůdkové droždí je deaktivované droždí, které chuťově nemá nic společného s droždím, ze kterého se pečou. Má lehce oříškovou příchuť, je sypké a ve veganské stravě se používá pro dochucování pokrmů, protože lehce připomíná sýr.



KVAŠENÁ OVESNÁ KAŠE



Řadí kolem vás chřipky a virózy a vy chcete posílit svůj organismus? Začněte u snídani! Připravte si zkvašené neboli fermentované ovesné vločky. Získáte živá probiotika, která posilují váš imunitní systém, a spoustu zdravé vlákniny, která vám pomůže dát do pořádku střeva.

Budete potřebovat:

- ovesné vločky
- převařenou vodu
- dle chuti banán, ovoce, datlový sirup, oříšky apod.

Příprava vloček je velice snadná. Stačí je nasypat do sklenice, zalít vlažnou převařenou vodou tak, aby voda přesahovala vločky asi o 2–3 cm, zakrýt ubrouskem či utěrkou a na teplém místě (třeba kuchyňské lince) nechat min. 24 hodin „pracovat“.

Je dobré si takto připravit minimálně tři porce, protože po odebrání první porce po 24 hodinách (použijte dřevěnou nebo plastovou lžičku) můžete nechat zbytek kvasit dalších 24 hodin a poté skladovat v lednici. Tam se proces kvašení zastaví, ale vločky vám minimálně další dva až tři dny v pohodě vydrží.

A jak je připravit k snídani? Můžete je pouze dochutit – skořicí, datlovým či jiným sirupem či ovocem. Můžete je povařit a získat tak teplou kaši. Ale já si z nich nejraději mixuji takový vločkový jogurt. Rozmixuji je s banánem, díky kterému získají sladkou chuť, a na talíři ozdobím ovocem a ořechy. Pokud je směs hodně hustá, naředím troškou vody. Po 24 hodinách chutnají jen lehce navinule, ale po 48 hodinách má směs opravdu jogurtově nakyslou chuť. Vždy je však velice dobrá, a pokud ji doplníte ovocem a ořechy, získáte plnohodnotnou snídani, která vás zasytí až do oběda.

TIP:

Některé druhy ovesných vloček jsou přirozeně bezlepková obilovina. Jen pokud trpíte celiakií, je dobré koupit vločky, které nebyly mleté ve stejném provozu, kde se zpracovávají jiné obiloviny.

Ovesné vločky



NEJLEPŠÍ UZENÁ POMAZÁNKA



Každý rok se konec prázdnin nese ve znamení příprav na nový školní rok. Kromě sešitů, penálů a cvičebních úborů je dobré se zamyslet i nad svačinami, protože bohužel roste nešvar kupovaných, průmyslově vyráběných pochutin. Obsahují spoustu nežádoucích věcí, a i když možná dětem chutnají, pro jejich vývoj nejsou zrovna to pravé ořechové. A hlavně pokud dětem děláte domácí svačiny, můžete do nich přidat i svou lásku, což je to nejlepší koření na světě.

Uzenou pomazánku, kterou vás naučím, milují všichni. Ještě jsem nepotkala nikoho, kdo by mi řekl, že mu nechutná.

Budete potřebovat:

- olej
- uzené tofu
- cibuli
- cukr
- balzamikový ocet
- sušené lahůdkové droždí
- domácí či kupovanou sojanézu
- sůl a pepř

Nejdříve si pokrájejte nadrobno dvě cibule a nechte je na troše oleje zesklovatět, poté přidejte malou lžičku třtinového cukru, a až se rozpustí, zakápněte směs třemi lžicemi balzamikového octa.

Míchejte, až se ocet odpaří a v cibulce zbyde jen příjemná balzamiková chuť. Tuto cibulku můžete kdykoli jindy použít i jako základ vašich oblíbených polévek či pod zeleninu či do burgerů, tam ji ale nakrájejte jen na proužky.

Připravte si domácí sojanézu – do vysoké nádoby dejte jeden díl sójového mléka (z jiného rostlinného to nejde), tři díly oleje, lžičku dijonské hořčice, sůl a pepř. Několikrát projedte tyčovým mixérem a je hotová.

Do sojanézy přidejte zkaramelizovanou cibulku, rozmačkané či nahrubo nastrouhané uzené tofu a vrchovatou lžící lahůdkového sušeného droždí (deaktivované droždí s příjemnou oříškovou chutí, je důležitou složkou této pomazánky a určitě jej nevynechávejte).

TIP:

Výroba pomazánky zabere jen pár minut. Nejdéle trvá příprava zkaramelizované cibulky, ale tu si můžete udělat předem ve větším množství do jiného jídla a část si schovat na večer do pomazánky. To už je pak opravdu rychlovka.



PAŠTIKA Z ČERNÝCH OLIV



Ještě před pár lety jsem vůbec nejedla olivy. Nechácala jsem, jak si na nich někdo může pochutnávat. Ale nikdy neříkám nikdy, a tak nějak jsem jim časem přišla na chuť a už se vůbec nedivím. Zjistila jsem, že u oliv je to tak, že buď je prostě nemusíte, nebo si je zamilujete. Málokdy je něco mezi tím. V této pomazánce navíc ani nepoznáte, že je z oliv. A tudíž vám může pomoci najít si k nim postupně cestu.

Budete potřebovat:

- černé olivy
- slunečnicová semínka
- česnek
- čerstvou bazalku
- olivový olej
- sůl a pepř

200 g slunečnicových semínek si namočte do studené vody a nechejte cca 6 hodin namáčet, nejlépe přes noc. Poté slijte pomocí cedníku a ještě propláchněte.

Do cedníku přidejte i skleničku černých oliv bez pecky a nechejte dobře okapat.

Dejte společně do mixéru, přidejte dva stroužky česneku a cca deset lístků bazalky, lžící olivového oleje, osolte, opepřete a vše rozmixujte na jemnou pomazánku, která konzistencí připomíná paštiku.

Pokud je směs hustá, přidejte trošku oleje a znovu promixujte.

TIP:

Tato pomazánka může mít spoustu obměn – zkuste vyměnit koření a místo bazalky přidat třeba rozmarýn, muškátový oříšek či muškátový květ.



POHANKOVÉ PALAČINKY



*Už od dětství mám nedělní snídaně spojené s lívanečky či palačinkami, případně nějakou buch-
tou. Prostě v neděli musela být snídaně jiná než v ostatní dny. Slavnostní. A tak to mám dodnes.
Nejraději si v neděli připravujeme palačinky. Možná si řeknete, že palačinky umí každý, vždyť
to je jen mléko, hladká mouka a vejce. Ale já vám chci ukázat, že to jde i jinak. Zdravěji
a třeba i bezlepkově.*

*První mýtus jsou vejce. Prostě je do palačinek nepotřebujete. Pokud použijete hladkou mou-
ku, ta se lepí sama o sobě. Také kravské mléko není nezbytně nutné. Klidně můžete udělat
palačinky z vody, ale mnohem chutnější jsou z rostlinných mlék. A nakonec i ta hladká mouka
nemusí být, protože už je myslím delší dobu jasné, že to pro naše tělo není žádná hitparáda.
Znáte například pohankovou? Je přirozeně bezlepková a přitom těsto dobře spojí. Zkuste si
třeba zítra připravit palačinky, které budou o chlap zdravější než ty, na které jste běžně zvyklí.*

Budete potřebovat:

- rostlinné mléko
- mleté lněné semínko
(nejlépe zlaté)
- pohankovou mouku

Čtyři lžíce lněného semínka si rozemelte a smíchejte s cca 300 g pohankové mouky.

Pomalou přilévejte 500 ml rostlinného mléka a míchejte. Správnou palačinkovou konzistenci myslím pozná každý. Mléko přidávejte postupně.

Nechte směs cca 20 minut odstát. Podle potřeby poté ještě nařeďte rostlinným mlékem.

Na smažení palačinek doporučuji kokosový olej, protože se nepřepaluje tak rychle jako jiné oleje. A také dobrou pánvičku, bez ní se prostě tenké palačinky neudělají. Nejtajnější figl na přípravu palačinek je láska, pokud je připravujete bez ní, dozajista se potrhají...

TIP:

Plníme ovocnou směsí, kvalitními marmeládami či oříškovými másly, polévat můžeme ja-
vorovým či datlovým sirupem. Ale pokud jste spíš na slané snídaně, tak si tyto palačinky,
protože do nich nedáváte žádné sladidlo, můžete přichystat i naslano. Však víte, fantazii se
meze nekladou.

