

Vaření v RC Maceška, Znojmo

Téma: „letní lehkost“

Body: - rychlá a snadná jídla, - čerstvé saláty a napařovaná zelenina, - ovoce a jeho využití, - pohoštění na zahradní slavnosti

Suroviny používané v létě

Obiloviny: kuskus, těstoviny, bulgur, kukuřice, polenta, krupice, jáhly

Luštěniny: červená čočka, tempeh, natto, tofu, bílá fazole

Zelenina: letní zelí, čínské zelí, saláty, rukola, červená řepa, květák, kapusta, šalotka, ředkvičky, ředkve, mrkev, cuketa, okurka, fazolky, hrášek, kukuřice, brokolice, dýně, ovoce

Ostatní: pampelišky, květy jedlých rostlin, citronová šťáva, umeocet, mořské řasy – arame, nori,

Příprava jídla: krátké vaření, rychlé osmažení, vaření ve vodě, napařování, saláty zeleninové i ovocné

Dort

1. jahlový: 1 hrnek důkladně propraných jahel vaříme s hrstí rozinek a špetkou soli 15-20 minut, poměr jahel a vody 1:3. Po uvaření vmícháme 3 lžice obilného mléka. A hmotu rozetřeme do vypláchnuté dortové formy, necháme vychladnout.
Pokrájeného půl kila švestek povaříme společně s hrnkem maku, špetkou soli a datlovým sirupem (cca 5lžic, záleží na sladkosti ovoce). Rozmixujeme ponorným mixérem. Přidáme 2-3 lžice agaru rozpuštěného v trošce studené vody a ještě 2 minuty povaříme. Hmotu nalijeme na jahlový korpus a necháme vychladnout, ztuhnout.
2. kuskusový: Společně 15-20 minut povaříme 1 hrnek kuskusu, 3 hrnky vody, 1 hrst kokosu, 1 hrst rozinek, lžičku citronové kůry, 1 lžičku agaru a špetku soli. Hmotu rozetřeme do vypláchnuté dortové formy a necháme vychladnout.
Jeden litr jablečného moštu povaříme s pokrájenými jablíčky, 2 hrsti rozinek a špetkou soli 20 minut. Přidáme 2-3 lžice agaru rozpuštěného v trošce studené vody a ještě 2 minuty povaříme. Hmotu nalijeme na jahlový korpus a necháme vychladnout, ztuhnout.

Ovocný táč

Smíchejte 4 hrnky mouky celozrnné špaldové a bílé hladké mouky (3:1), 1 hrnek kukuřičné mouky nebo kukuřičných klíčků, 1 lžici kypřícího prášku bez fosfátů, 5 lžic kukuřičného oleje, 5 lžic obilného sirupu. Postupně přilívajte vodu, dokud neznikne těsto správné konzistence. Těsto vylijte na ymazaný a ysypaný plech. Na těsto dejte jakékoli sezónní ovoce. Dejte péct na 40 minut na 170 stupňů. Po 20 minutách pečení táč posypte posypkou udělanou z namletých oříšků, sušeného mléka, sladěnky, celozrnné mouky, oleje.

Pohankový koláč s hruškami

100g datli bez pecek povaříme 10 minut ve 300ml vody. Do uvařených datli přidáme 100ml rostlinného oleje* a rozmixujeme. V mise smícháme dohromady 100g pohankové mouky, 100g namletých ořechů, 1 lžičku skořice*, 2 lžičky kypřícího prášku bez fosfátů, 150g najemno pokrajených datli. Nakonec přidáme rozmixované povařené datle a důkladně promícháme. Hmotu nalijeme do vymazané dortové formy. Pečeme 25 minut na 160 stupňů.

Pokrajene hrušky povaříme v jednom litru vody společně s pokrajenými datlemi a špetkou soli 20 minut. Přidáme vanilkový pudink* a 2-3 lžice agaru rozpuštěného v trošce studené vody a ještě 2 minuty povaříme, případně ještě dosladíme obilným sirupem*. Hmotu nalijeme na vychladlý pohankový korpus a necháme vychladnout, ztuhnout.

Jablečné sušenky

Nahrubo nastroháme omyta a vypeckována jablka, přidáme špetku soli, sezamová semínka*, spařené rozinky*, skořička* a zahustíme ovesnou moukou, popř. maizenou. Směs dobře promícháme. Tvarujeme na plech placičky. Pečeme 15 minut na 160 stupňů.

Jahlové ovocné knedlíky

Jáhly důkladně propereme. Uvaříme ve vodě 1:2,5. Necháme vychladnout. Zahustíme pohankovou moukou. Můžeme přidat najemno pokrájenou mrkvičku. Důkladně zpracujeme v těsto. Tvoříme knedlíky, které plníme sezónním ovocem.

Jako posypku si můžeme udělat opražené nastrouhané oříšky, opražený pomletý mák, sušené mléko, strouhaný kokos. Zalijeme zpěněnou sladěnkou na trošce oleje.

Tofu pomazánka

1. **Křenová:** 200g uzeného tofu povaříme 3 minuty ve vodě. Tofu dohladka rozmixujeme s trochou vody, ve které se tofu vařilo, přidáme 2 lžíce slunečnicového oleje, 1 lžíci sojové omáčky, 1 lžíci umeocta a 2 lžíce najemno nastrouhaného křenu.
2. **Česneková:** 100g přírodního tofu a 100g uzeného tofu povaříme 3 minuty ve vodě společně s 5 stroužky prolisovaného česneku. Tofu dohladka rozmixujeme s trochou vody, ve které se tofu vařilo, přidáme 2 lžíce slunečnicového oleje, 1 lžíci sojové omáčky, 1 lžíci umeocta.
3. **Zeleninová:** 200g přírodního tofu povaříme 10 minut ve vodě s rozmíchanou 1 lžičkou zeleninového bujónu, 1 pokrájenou mrkví, 1 kedlubnou a 1 petrželí (zeleninu obměňujeme). Rozmixujeme dohladka, přidáme orestovanou cibulku nebo nadrobno pokrájený pórek a promícháme.

Pomazánka z červené čočky

200g červené čočky propláchněte, dejte vařit do půl litru vody. Po 10 minutách vaření přidejte pokrájené 2 cibule a 2 mrkve. Vařte do změknutí. Dochutěte česnekem, nastrouhanou kůrou z bio citronu, olivovým olejem, posolte. Rozmixujte. Tuto základní hmotu můžete dochutit např. bazalkou a pokrájenými rajčaty.

Fazolový dip

V dostatečném množství vody doměkka uvařte 150g fazolí, nejlépe společně s řasou kombu, popř. kmínem a saturejkou. 150g červené řepy zbavte slupky a uvařte doměkka v malém množství vody, nakrájené na větší kusy. Smíchejte dohromady dohromady fazole, řepu, 3 lžíce tahini (sezamové máslo), půl lžičky soli, 2 lžíce umeocta (rýžového octa), najemno pokrájenou menší cibuli. Důkladně rozmixujte.

Zálivky

Slunečnicová – opražte nasucho slunečnicová semínka (35g), rozmixujte na prášek. Přidejte vodu (80ml) a sojovou omáčku (1 lžíci).

Tahini – Smíchejte dohromady 1lžíci tahini, 4 lžíce vody, ½ lžíce sojové omáčky, 2 lžíce jablečného moštu.

Tahini 2 - Smíchejte dohromady 1lžíci tahini, 4 lžíce vody, ½ lžíce sojové omáčky, 2 lžíce citronové šťávy.

Rajčatová – Na olivovém oleji osmažte 1 hrnek pokrájené cibule, přidejte ½ hrnku pokrájené mrkve a 1 hrnek oloupaných a pokrájených rajčat, posolte. Podlijte vodou a aťte do změknutí. Rozmixujte a dochutěte bílým pepřem, česnekem, popř. dosolte.

Mrkvová – Na sezamovém oleji osmažte 1 hrnek pokrájené cibule s půl hrnkem pokrájené mrkve, posolte, podlijte vodou a vařte do změknutí. Rozmixujte do hladka. Přidejte šťávu ze zázvoru a jablečný ocet, dosolte nebo dochutěte sojovou omáčkou.

Řepová - poduste ve vodě červenou řepu se solí, posolte. Rozmixujte do hladka, dochutěte umeoctem a obilným sirupem.

Bylinková – Smíchejte dohromady 6 lžic olivového oleje, 3 lžíce citronové šťávy, 2 stroužky česneku, lžičku soli, nasekanou čerstvou mátu, nasekanou čerstvou pažitku.

Bylinková 2 – Smíchejte dohromady 6 lžic olivového oleje, 2 lžíce citronové šťávy, 5 lžic umeoctu, nasekanou jarní cibulku s bazalkou, dochutěte pepřem a solí.

Koprová – smícháme dohromady tofunézu, hořčici, kopr, šťávu z citronu a posolíme

Polévka z červené čočky

Červenou čočku properte a dejte vařit. Až je čočka měkká, tak přidejte kedlubnu a 10minut povařte. Nakonec přidejte pokrájený pórek, špetku soli, pepř nebo muškátový oříšek a umeocet. Už nevařte, nechte chvíli odstát.

Polévka z červené čočky a rajčat

Červenou čočku properte a dejte vařit. Až je čočka měkká, tak přidejte spařená a oloupaná rajčata, nadrobno

pokrájenou mrkev a pastiňák. Vařte do změknutí. Nakonec přidejte pokrájený řapíkatý celer a už nevařte. Dochutěte pepřem, solí, bazalkou. Obměna – mrkev a pastiňák můžeme zvlášť opražit na sezamovém oleji a přidat do polévky až s celerem.

Polévka kedlubnovo - květáková

Kedlubny a květák nakrájejte a dejte vařit do vody, osolte. Až začne polévka vřít nasypete do ní rýžové vločky. Vařte do změknutí zeleniny. Na závěr dochutěte muškátovým oříškem nebo bílým pepřem, přidejte pokrájenou jarní cibulku nebo pórek a už nevařte. Můžete zjemnit rýžovým mlékem nebo okyselit umeocetem.

Cizrnový salát

Uvařenou cizrnu (přes noc namočenou a pak vařenou se staurejkou, popř. mořskou řasou do měkka) smíchejte s pokrájenými rajčaty, řapíkatým celerem, jarní cibulkou a natrhaným listovým salátem. Zalijte bylinkovou zálivkou.

Těstovinový salát

Uvařte doměkka celozrnné těstoviny, slijte, propláchněte studenou vodou a zamíchejte s olivovým olejem. Nakrájejte si papriky a cukety – dejte opéct do trouby potřené sojovou omáčkou s bylinkami. Smíchejte dohromady těstoviny, opečenou zeleninu a zalijte hořčicovou zálivkou. Obměna: Můžete přidat osmažený tempeh na cibulce.

Listový salát s napařenou zeleninou a tofu

Napařte si pokrájené tofu a libovolnou zeleninu – např. mrkev s cibulí, brokolici a kukuřicí. Natrhejte si listový salát, rukolu. Smíchejte salát s napařenou zeleninou a tofu. Zalijte libovolnou zálivkou.

Polenta na slano

Uvařte kukuřičnou krupici ve vodě 1:4. Vaří se cca 20 minut. Osolte, přidejte pokájená sušená rajčata, pórek nebo jarní cibulku, tymián. Polentu nalijte do předem vypláchnutého plechu a nechte ztuhnout. Na zjemnění můžete před koncem vaření přidat kousek másla. Obměna – místo rajčat můžete přidat opraženou cibulku, kukuřici a hrášek.

Polenta na sladko

Uvařte kukuřičnou krupici ve vodě 1:4. Můžete přidat rozinky, jiné sušené ovoce na oslazení. Před koncem varu vmíchejte sušené obilné mléko, promíchejte a ještě krátce povařte. Vaří se celkem cca 20 minut. Uvařenou polentu vyklopte do studené vody vypláchnutých misek a nechte ztuhnout. Po ztuhnutí polentu z misky vyklopte a přelijte rozvařeným ovocným kompotem nebo marmeládou.

Rajská omáčka

Na oleji si osmažíme nakrájenou cibuli. Přidáme koření – nové koření, pepř, hřebíček, osolíme. Mezitím si pokrájíme cukety a meloun (1:1). Meloun radši bez pecek. Cuketu a meloun přidáme do hrnce s cibulkou, podlijeme vodou a vaříme do změknutí. Rozmixujeme dohladka. Dochutíme tymiánem, skořicí a octem. Pokud je potřeba zahustíme pohankovou moukou.

Suši

Předem si uvaříme celozrnnou rýži. Necháme vychladnout. Mezitím si připravíme zeleninu, tofu nebo tempeh – pokrájíme na plátky.

Řasu nori si položíme na podložku. Na řasu nanese 1cm vrstvu rýže, důkladně natlačíme až po okraj e – horní 2 cm řasy nori necháme bez rýže. Rýži můžeme posypat nasucho opraženým sezamem. Na rýži poklademe připravené suroviny. Část řasy bez rýže potřeme vodou (aby se řasa po zamotání k sobě slepila). Suši zarolujeme. Necháme chvíli odstát a pokrájíme na kolečka. Podáváme s wasabi a zázvorovým pickles.

Možnosti:

- napařená mrkev, napařená bílá ředkev a tofu
- osmažený tempeh a kvašené zelí
- syrová okurka
- syrové avokádo
- napařená červená řepa, napařená mrkev, tofu
- napařená mrkev, syrová okurka

Červená čočka

Červená čočka, hlavně ta loupaná, se může stát velmi jednoduše skvělou a zdravou součástí jídelníčku. Oproti jiným luštěninám se velmi snadno vaří, není ji třeba máčet. Je nejlépe stravitelnou luštěninou, a proto ji můžete dát i dětem. Nejvíce čočky se jí tradičně v Indii, kde se pěstuje více než 50 druhů nejrůznějších barev a velikostí a vaří se z ní nejčastěji tzv. dahl, tedy kořeněná čočková kaše.

Čočka je plná rostlinných bílkovin a vlákniny. Má mnoho vitamínů skupiny B a kyseliny listové. Z minerálních látek je v čočce zastoupen draslík, fosfor, hořčík a vápník. Obsahuje i mnoho železa a tím podporuje krvevorbou. Pomáhá při odtučňovacích kúrách. Je vhodná při chudokrevnosti a při problémech se zvýšeným cholesterolem. Reguluje funkci střev a je skvělou prevencí proti zácpě. Je ideální potravinou pro nemocné cukrovkou, protože snižuje obsah cukru v krvi.

Vitamín C významně zvyšuje využitelnost železa z potravin přijímaných spolu s ním. Proto když na závěr po dovaření čočky přidáte pár kapek citrónu nebo jídlo posypete zelenými bylinkami a natěmi, pak v nich obsažený vitamín C usnadní vstřebávání železa do organismu.

Podle čínské dietetiky - čočka podporuje krevní oběh a prospívá srdci. Energeticky zvyšuje vitalitu ledvin a podporuje močení. V omezeném množství by čočku měli jíst lidé nemocní dnou a revmatismem a všichni s velmi slabým zažíváním.

V Cunninghamově encyklopedii o magické síle potravin se tvrdí, že čočka pomáhá vnést do života štěstí a pokoj a je skvělým prostředkem proti neurózám, depresím a stresům. Určitě znáte pověry, které spojují čočku v jídle na Velký pátek nebo při štědrovečerní či novoroční tabuli s celoročním přílivem peněz! Není důvod to nevyzkoušet!

Tofu

Tofu je znám jako sojový tvaroh. Je to měkký sýr - pokrm připravený srážením čerstvého sojového mléka koagulátorem. Tofu je jemný výrobek a dovede absorbovat jakoukoliv chuť a vůni, které převezme z přidávaných ingrediencí. Tofu je bohatý na kvalitní proteiny, vitamíny řady B a obsahuje nízké procento sodíku. V supermarketech můžeme nalézt několik druhů. Rozmanitost můžeme nalézt rovněž ve tvaru, struktuře a tuhosti tofu. Tuhé tofu se používá do polévek, na smažení a grilování. Obsahuje více bílkovin, tuku a vápníku než ostatní formy tofu. Měkké tofu je dobré pro přípravu pokrmů, při kterých je vyžadováno tofu na míchání. Jemné tofu je krémový výrobek na výrobu omáček, majonéz, atd.

Vznik tofu je datován v dávné čínské historii, kdy si vojáci připravovali polévku z mořské vody a sójových bobů. Při vaření se z bílkoviny začaly tvořit žmolky, které připomínaly podmásli. Technologii výroby sójového sýru tofu vylepšili buddhističtí mniši.

Tofu se dále zpracovává, i když je lehce stravitelné. Mezi dalšími výrobky této řady je např. česnekové tofu - ochuceno česnekem, marinované tofu - macerované a smažené, uzené tofu - speciálně uzené ochucené tofu. Mezi výrobky z tofu řadíme - tofu karbanátky, tofu burgery, tofu salámy, tofu párky, pomazánky a paštiky. Přírodní tofu obsahuje průměrně ve 100 gramech - 12,9 gramů bílkovin, 4,0 gramů tuků, 0,1 gramů sacharidů, cca 9,1 gramů vlákniny. Jeho energetická hodnota na 100 g je 378 kJ. Obsahuje minerály (draslík, vápník, železo, magnézium), stopové prvky a vitamíny řady B.

Tempeh

Tradiční indonéské jídlo, sýr prorostlý bílou plísní. Sojové boby jsou fermentovány v plackách do zakouřené až oříškové chutě. Tempeh může být marinován a smažen. Přidává se do polévek, špaget a hlavních chodů. Na výrobu tempehu se přišlo zajímavým způsobem a to tak, že lidé si uchovávali a balili sojové boby do listu podobného našemu lopuchu. Najednou se zjistilo, že sojové boby jsou prorostlé určitou plísní. Intuitivně věděli, že tato plíseň bude blahodárně působit pro výživu člověka. Udělali kuličky z uvařených sojových bobů, zamotali je do listu a nechali na nejteplejším místě svého obydlí.

Tempeh je zajímavý tím, že obsahuje všechna vitamíny řady B, je to takový vitamínový komplex, včetně vitamínu B12. Vitamín B12 je produktem toho, jak plíseň dýchá. Čím víc proroste plísní a povrch je bělejší, tím je v tempehu více B12. Tempeh můžeme zařadit pro výživu malých dětí, dospělých, nemocných či dříve narozených, a také u vrcholových sportovců.

Okara

Okara je drť vlákniny vznikající při výrobě sojového mléka. Obsahuje méně proteinů než samotné sojové boby, ale tyto proteiny jsou vysoce kvalitní. Okara se může péci (chutná podobně jako kokosové ořechy) a může být přidávána jako vláknina do koláčů a čajového pečiva.