

Vaření v RC Maceška, Znojmo

Téma: „jak se v zimě zahřát?“

Body: - dlouho vařená a pečená jídla, - silné vývary a mořské řasy, - koření, - vánoce jinak a zdravě

Suroviny používané v zimním období nebo na prohřátí těla

Obiloviny: pohanka, kulatozrná rýže natural, sladká rýže, jáhly, oves

Luštěniny: fazole (tvar ledvin), čočka, hrách cizrna, černé sojové boby

Zelenina: hlavně kořenová, plus kadeřávek, kapusta, zelí, pórek, dýně

Ostatní: dlouhodobě kvašená zelenina. mořské řasy, pažitka, petrželka – zelené z okna, olej, ořechy a semena

Koření do sladkého: skořice, zázvor, hřebíček, lékořice, kardamon, kakao

Koření do slaného: česnek, křen, červená paprika, majoránka, kmín, kari, pepř, čili, saturejka, kurkuma, muškát, kumín

Příprava jídla: pečení, smažení, dlouhé vaření, dlouhodobé kvašení, nejíst suroviny hned z ledničky, ale nechat ohřát alespoň na pokojovou teplotu – týká se hlavně přípravy salátů

Obědové zimní menu

Polévka boršč: Nakrájenou cibulku opéct na rozpáleném oleji, lehce osolit. Přidat nastrouhané zelí a červenou řepu (pastinák, mrkev), na kostičky nakrájený tuřín (místo brambor), bobkový list, nové koření pepř, kmín. Zalít vodou. Vařit do změknutí. Na závěr přidat nakvašené zelí nebo ocet. Pro smetanovou chuť přidat obilné mléko. Už dál nevařit.

Příloha: Pohanku uvařit v poměru 1:2, cca 20min. Vodu neslívát.

Omáčka: Uvařit přes noc namočené fazole do měkka společně s řasou kombu (nebo saturejkou a kmínem). Až jsou fazole měkké, tak přidáme kořenovou zeleninu podle chuti a kousek dýně. Posolíme. Vaříme do změknutí zeleniny. Pokud je potřeba dohustíme pohankovou moukou. Na závěr přidáme čerstvý nastrouhaný křen. A už dál nevaříme, jen necháme sednout.

Salát: najemno nastroukat červené zelí a bílou ředkev, prosolit, prokminovat, promíchat a nechat odpočinout. Těsně před podáváním přidat šťávu ze zázvoru.

Polévka

Řasu wakame nastříháme na malé kousky a necháme 1h namočenou. Poté přivedeme k varu a vaříme 20 minut. Mezitím si připravíme zeleninu – mrkev, pastinák a kapustičky. Přihodíme zeleninu, posolíme a povaříme společně dalších 15-20minut. Na poslední 3 minuty přidáme pokrájený pórek. Pokud máme, tak přidáme pokrájenou zelenou nať a rozmíchané miso v trošce vody.

Čočkové šišky/karbanátky

Přes noc si namočíme luštěninu (v tomto případě čočku, ale můžeme použít i fazole, hrách cizrnu). Druhý den luštěninu uvaříme do měkka společně s kouskem řasy kombu (kvůli trávení). Na oleji si orestujeme cibulku, přidáme česnek a majoránku, společně promícháme a prohřejeme. Smícháme dohromady luštěninu s cibulkou, zahustíme pohankovou moukou, tvarujeme karbanátky a obalujeme v kukuřičné strouhance (Mišutka). Smažíme na pánvičce.

Zapečená pohanka se zelím

Uvaříme si zvlášť pohanku. Nejprve si ji propláchneme studenou vodou. Přivedeme k varu, poměr pohanka: voda je 1:2. A vaříme 3 minuty. Poté necháme pohanku zakrytou dojít, nejlépe pod peřinou, spacákem. Vodu z pohanky neslíváme.

Nakrájíme si na drobno cibulku a uzené tofu, orestujeme na oleji, přidáme koření (majoránka, kmín, koriandr). Dochutíme sojovou omáčkou, přidáme nadrobno nakájené zelí, podlijeme vodou a společně dusíme do měkka. Můžeme použít i kysané/ kvašené zelí. Popř. půl na půl čerstvé zelí a kvašené zelí – v tomto případě prvně dáme čerstvé zelí, podusíme 20minut a až pak přidáme kvašené zelí. Dusíme do měkka. Smícháme společně zelí a pohanku, dáme do vymazaného pekáčku, můžeme posypat semínky a zapékáme na 180 stupňů 30 minut.

Palačinky

Smícháme dohromady špaldovou a pohankovou mouku (1:1), pár lžic sušeného mléka, špetku soli. Postupně přidáváme vodu. Těsto na palačinky necháme chvíli odpočinout. Pak pečeme na rozpáleném oleji z obou stran.

Luštěninová pomazánka

Uvařené červené fazole (zbytek od oběda) smícháme dohromady s uvařenou pohankovou krupicí, 1 lžící umeocta, 1 lžící rostlinného oleje, kouskem nadrobno nakrájené cibule. Osolíme. Můžeme dochutit nebo obarvit:

- kouskem uvařené dýně
- kouskem uvařené červené řepy
- kvašenou okurkou, kvašeným zelím
- hořčicí, kečupem
- česnekem, paprikou

Vše společně rozmixujeme dohladka. Pomazánku natíráme na pečivo nebo placky. Zdobíme čerstvou zeleninou, napařenou zeleninou (kolečka mrkve, červené řepy napaříme 10 minut a pak z nich vykrajujeme tvary), naklíčeným mungem, praženými semínky...

Rýžové závitky

Rýžový papír ponoříme do horké vody na půl minuty nebo do změknutí. Opatrně vyjmeme, položíme na utěrku. Na papír dáme připravenou vychladlou směs a zarolujeme. Odkládáme vedle na připravený prostor – zase na utěrku. Závitky smažíme na rozpáleném oleji.

Náplň do závitků. Na pánvičce opražíme cibulku s tempehem, posolíme, přidáme koření, kvašené zelí a uvařenou rýži. Společně prohřejeme.

Pečená jablka/hrušky

Jablka omyjeme, rozpůlíme a vykrojíme jadřinec. Jablka plníme oříškovou směsí. Směs - opražíme si oříšky, následně je pomeleme, smícháme s rozinkami, 1 lžící horké vody, 1 lžičkou bílého mýdla. Jablka naskládáme do pekáčku, podlijeme vodou a zastříkneme lehce sojovou omáčkou. Pečeme 10-15 minut.

Rýžový pudink

Přes noc si namočíme rýži (nejlépe natural sladkou), druhý den vodu slijeme, rýži propláchneme. Rýži uvaříme v poměru 1:3 do úplného změknutí. Po uvaření necháme trochu zchladnout a rozmixujeme do hladka společně se 3 lžicemi sušeného mléka, 3 lžicemi pšeničného sladu.

Podle chuti můžeme přidat karob, kakao, kokos, ovoce apod. Nalijeme do pohárů a necháme vychladnout.

Jáhlové kuličky

Dáme vařit 3 díly vody (nebo 1 díl moštu a 2 díly vody) s 1 hrnkem rozinek a 1 hrnkem jiného sušeného ovoce. Po 5 minutách přidáme propláchnutý 1 díl jáhel. A na mírném ohni povaříme. Necháme zchladnout. Poté tvoříme kuličky (doprostřed můžeme dát kousek ořechu nebo sušeného ovoce). Obalujeme v kokosu nebo oříškách.

Nepečené vločkové kuličky

200g jemných ovesných vloček opražíme nasucho na pánvičce. 100g nastrohaných vlašských oříšků opražíme nasucho na pánvičce. (můžeme obměňovat – mandle, lískové oříšky, sezam, slunečnice ...) 100g rozinek spaříme horkou vodou s lžící citronové šťávy a špetkou soli. Rozinky rozmixujeme. Smícháme dohromady vločky, oříšky, rozinkovou hmotu, 50g obilného sirupu, pár lžic tahini (sezamové máslo), popř. dohustíme kokosem. Vlhkýma rukama tvoříme kuličky. Obalujeme v kokosu, strouhaných oříškách, sušeném obilném mléku, karobu ...

Linecké cukroví

Smícháme dohromady 1/2 kg mouky (půl na půl celozrnnou a bílou), 1 lžičku vanilky, nastrohanou citronovou kůru a špetku soli. Přidáme 200 g tuku, 200 g obilného sladu, trošku rumu nebo mirinu. Vypracujeme těsto, pokud je potřeba přidáváme vlažnou vodu. Necháme odpočinout. Vyválíme těsto mezi mikrotenovými sáčky. Vykrajujeme tvary. Pečeme opatrně do růžova. Upečené slepujeme marmeládou

bez cukru.

Mrkvové sušenky

Najemno si nastroháme 5 mrkví. Přidáme stejné množství strouhaného kokosu, špetku soli, 10 lžic celozrnné mouky, 2 lžíce sušeného obilného mléka, 3 lžíce obilného sladu. Vypracujeme těsto. Pokud je potřeba přidáme vodu nebo obilné mléko. Necháme odpočinout. Vyválíme těsto mezi mikrotenovými sáčky a vykrajujeme kolečka. Pečeme 8-10 minut na 160 stupňů.

Kokosové sušenky

Smícháme dohromady 1/2 kg mouky (půl na půl celozrnnou a bílou), 1/4 kg strouhaného kokosu, 1 lžičku vanilky, špetku soli. Přidáme 150ml slunečnicového oleje, 150ml pšeničného sirupu. Vypracujeme těsto. Pokud je potřeba přidáme obilné mléko. Necháme odpočinout. Vyválíme těsto mezi mikrotenovými sáčky a vykrajujeme kolečka. Pečeme 8-10 minut na 160 stupňů.

Zeleninový vánoční salát

Nakrájíme si na kostičky mrkev, petržel, celer, kedlubnu, cibuli, brokolici, pórek. Zeleninu napaříme 12 minut. Přidáme hrášek, kukuřice a promícháme. Dochutíme tofunézou. Nebo můžeme přidat pokrájené naložené okurky, dochutíme lákem a tofunézou.

Salát z kukuřičné polenty

Uvaříme si polentu z kukuřičné krupice a vody v poměru 1:3. Nalijeme na plech a necháme ztuhnout. Nakrájíme ji na kostičky a opečeme na oleji. Zeleninu napaříme jako u předchozího receptu. Smícháme dohromady a dochutíme tofunézou.

Mořské řasy. Obsahují natriumalginát, polysacharid, který je schopen aktivně vychytávat radioaktivní elementy a těžké kovy. Ty jsou pak navázány na nestravitelnou základní složku alginátu a vylučovány z těla.

Dulse. Je neoblíbenější řasou severního Atlantiku, kde zdomácněla a byla používána obyvateli severozápadní Evropy přes tisíc let. Je vínově červená, má vysoký obsah železa a jódu, měkkou strukturu a jednoznačné kořeněné aroma.

Arame. Jemná řasa potřebuje poměrně krátkou dobu přípravy, proto je vhodná pro děti a začínající kuchaře. Přidáváme ji do obilovin. Také není tak cítit rybinou. Podporuje energii země.

Hiziki obsahují ještě o něco více vápníku než wakame. Jsou doporučované pro diabetiky. Vhodné k přípravě obilných nebo zeleninových salátů. Jsou ale hodně cítit rybinou. Hiziki namáčíme nejméně 20 minut, poté vodu slijeme pro pozdější použití (polévky, omáčky) a vaříme v nové vodě 30 minut. Ke konci varu je možné ochutit sojovou omáčkou. Hiziki má energii kovu.

Nori mimo jiné obsahuje EPA olej, který je účinný při prevenci aterosklerózy a dále kyselinu alginovou, která je schopná vázat na sebe těžké kovy a vyloučit je přirozenou cestou. Dále obsahuje železo, vitamíny C a B a cenné bílkoviny. Nori též rozpouští tuky a pomáhá vylučovat hlen nahromaděný v těle. Nori má energii ohně. Nori namáčíme 20 minut a poté vaříme asi půl hodiny. Nebo je možné Nori opražit nad plamenem a poté rozdrtit na prášek nebo použít na sushi nebo rýžové koule.

Wakame. Velmi blízká řasa kombu, v některých receptech jí může nahradit. Upravuje krevní tlak do normálu. Obsahuje velké množství vápníku. Wakame má energii stromu. Wakame se často používá do polévkového vývaru, ale je možné ji také jen krátce namočit (10 minut) a poté nakrájet a přidat do hotového pokrmu.

Kombu. Obsahuje kyselinu alginovou, která pomáhá snižovat cholesterol, vyrovnávat krevní tlak a dobře působí na metabolismus. Je bohatá na jód a má energii vody. Je to tvrdá řasa, takže ji před použitím déle namáčíme (nejméně 1/2 hodiny, ale klidně i přes noc). Organismus řasu využije jen je-li zcela měkká. Kombu lze také usušit v troubě, rozdrtit a použít k dochucování.

Agar. Želatinový přípravek získávaný z mořských řas Gelidium Gracilaria a Acanthopeltis. 96 % obsahu tvoří polysacharid s obsahem Ca, Mg, K, Na, B2 vitamínu, kyseliny listové, cholinu. Díky svému původu je důležitý především pro vysoký obsah jódu, využívají se i jeho mírně projímavé účinky. Agar se používá v potravinářství k přípravě dezertů a jiných želatin.

1. K očíslovaným obilovinám v miskách přiřadte správný název.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

2. Přiřadte vyjmenované obiloviny k ročnímu období, ke kterému se nejvíce hodí.
Rýže, pohanka, jáhly, kukuřice, bulgur, ječné kroupy, špaldové kroupy, pšenice

1. JARO
2. LÉTO
3. PODZIM
4. ZIMA

3. Přiřadte vyjmenované luštěniny k ročnímu období, ke kterému se nejvíce hodí.

1. červená čočka
2. hrách
3. hnědá čočka
4. fazole
5. cizrna
6. černé sojové boby
7. výrobky ze sóji – tofu, tempeh

4. Přiřadte roční období k uvedeným skupinám zeleninových druhů.

1. mrkev, řepa, cuketa, kapusta, dýně
2. zelí, pór, mangold, ředkev, celer
3. zelené natě, kopřivy, pórek, pampelišky, ředvičky
4. mrkev, pastinák, petržel, černá ředkev, kadeřávek

5. Ke kterému ročnímu období se nejvíce hodí uvedené přípravy pokrmů?

1. syrová strava, krátce vařená, krátce smažená
2. vaření na páře a klíčení, krátké kvašení
3. dlouhé vaření a kvašení, smažení a pečení
4. delší vaření a vaření v tlakovém hrnci

6. Zkuste uvedená jídla přiřadit k ročnímu období, pro které se hodí.

1. pohanka a fazole s česnekovou omáčkou
2. těstovinový salát s červenou čočkou
3. kroupy s napařenou zeleninou
4. rýže s dýňovou omáčkou a čočkou

7. Z hlediska energií je pro jednotlivá roční období charakteristické?

1. uchování energie
2. očista
3. shromažďování energie
4. expanze energie