

Vaření v RC Maceška, Znojmo

3.12.2012

Téma: „jídlo budiž tvůj lék“

1. Sushi

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). Suší 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

Rýžové koule

Předem si uvaříme celozrnnou rýži. Necháme vychladnout. Mezitím si připravíme zeleninu, tofu nebo tempeh.

Vlhkýma rukama z rýže tvarujeme koule, kde doprostřed koule zapracujeme připravenou zeleninu nebo jinou náplň.

Řasu nori navlhčíme a celou kouli jí obalíme. Necháme chvíli odstát. Hodí se jako strava na cestování.

2. Jahlové knedlíky plněné tofu se smaženou dýní

Jáhly důkladně propereme, několikrát promneme ve vlažné vodě, vodu vždy slijeme. Uvaříme v čisté vodě v poměru 1:2,5. Necháme vychladnout. Zahustíme pohankovou moukou. Můžeme přidat najemno pokrájenou mrkvičku. Důkladně zpracujeme v těsto.

Mezitím si napaříme, opečeme na oleji na pánvičce nebo napaříme tofu/tempeh.

Z těsta tvoříme knedlíky, které plníme připraveným tofu. Knedlíky vhodíme do osolené vroucí vody a vaříme dokud nevyplavou. Poté ihned vyndáme.

Podáváme s opraženou dýní, cibulkou nebo podušeným zelím (dýňovým, cuketovým, zelným).

3. Lívance s rýžovým krémem

Lívance - Smícháme dohromady 2 hrnky ječnécelozrnné mouky (špaldové celozrnné nebo ½ na půl celozrnné a hladké), 1hrnek jemných ovesných vloček, 4 lžíce obilného mléka, 1 lžičku kypřicího prášku bez fosfátů a špetku soli. Přidáváme postupně vodu, až má těsto lívancovou konzistenci. Lívance smažíme na pánvičce z obou stran.

Rýžový krém – rozvaříme rýži v poměru 1:4 s hrstí rozinek nebo jiného sušeného ovoce. Ke konci varu přidáme pár lžic obilného mléka, lžici rostlinného oleje a obilný sirup. Důkladně rozmixujeme.

Různé variace, kdy přidáme:

- kokos
- kakao/karob
- vanilku
- namleté oříšky, mandle
- obilnou kávu
- marmeládu
- kompotované ovoce

- banány
- sezamové máslo/sezam

4. Špagety se špagetovou dýní a dipem

Nejprve rozkrojíme špagetovou dýni napůl, vydlabeme semínka, dýni omyjeme a položíme na plech s pečícím papírem rozkrojenou stranou dolů. Můžeme vnitřek dýně potřít olivovým olejem s bylinkami a solí. Dýni pečeme 25min na 170 stupňů. Po upečení dýně ji necháme vychladnout. Vidličkou postupně dýni vydlabáváme, čímž získáme dýňové špagety.

Uvaříme si špagety, např. gramahové, pohankové, kukuřičné podle návodu, vodu slijeme, špagety propláchneme.

Připravíme si omáčku.

Vitariánská salsa – do mixéru vložíme 2 rajčata, 1 zelenou papriku, 1 červenou papriku, 1 cibuli, šťávu z jednoho citrónu, půl lžičku soli, lžičku koriandru, bazalku.

Pesto z medvědího česneku – medvědí česnek probereme a důkladně propláchneme. Dáme do mixéru společně s olivovým olejem, oloupanými mandlemi, slunečnicovými semínky, solí, umeocetem a bazalkou. Dohládka rozmixujeme.

Špenátová omáčka – nadrobno pokrájenou cibulku opražíme na oleji, přidáme sůl, pak kukuřičnou polentu, zalijeme trochou vody, přidáme špenát, chvíli povaříme. Rozmixujeme ponorným mixérem, dochutíme česnekem.

Koprová omáčka – na oleji zpěníme cibulku, přidáme pokrájenou cuketu, osolíme, lehce podlijeme vodou. Vaříme doměkka. Poté rozmixujeme, přidáme kopr, umeocet (nebo jiný ocet) a znovu přivedeme k varu. Můžeme zjemnit obilnou smetanou nebo sojanézou.

Servírujeme špagety, na ně dáme dýňové špagety a přelijeme omáčkou.

5. Oves

Oves obsahuje hodnotné bílkoviny, vysoké množství tuku, železa, magnézia, zinku. Dále vitamíny B a E a řadu minerálních látek. Je vhodnou potravinou pro rostoucí nebo vyčerpaný organismus i pro sportovce.

Má příznivé složení sacharidů, nahrává diabetikům, lehce rozpustná vláknina funguje jako prevence disfunkce tlustého střeva. Při vaření ovsu vzniká šlémová voda, proto je oves předurčen pro kašv, krémy a pomazánky. (převzato z knihy „Víme, co jíme“ od Lenky Žák)

Salát s ledovým salátem – Oves propláchneme, necháme namočený přes noc. Uvaříme oves doměkka. Listy ledového salátu natrháme, přidáme pokrájená rajčata, kukuřici, olivový olej, sůl a bazalku. Nakonec promícháme s ovsem.

Salát s červenou řepou – červenou řepu oloupeme, omyjeme a nadrobno nastrouháme. Přidáme olivový olej, sůl, umeocet, sojanézu (tahini). Důkladně promícháme společně s uvařeným ovsem, ozdobíme naklíčenou čočkou.

Salát s ředkvičkami a mungem – nadrobno pokrájíme ředkvičky, papriku, rajčata. Osolíme, přidáme rostlinný olej, mungo, oregáno a nakonec uvařený oves. Důkladně promícháme, můžeme dochutit česnekem.

Salát s dýní – dýni omyjeme, vydlabeme a pokrájíme na kostičky. Dýni napařujeme 15minut. Pokrájíme si řapíkatý celer. Dýni, uvařený oves, řapíkatý celer a vlašské ořechy důkladně promícháme, posolíme a dochutíme sojovou omáčkou.

Salát s celerem – celer a jablka oloupeme, omyjeme a nadrobno nastrouháme. Rozinky zalijeme trochou horké vody, přidáme špetku soli a citronovou šťávu, necháme 5 minut odstát. Smícháme celer, jablka, uvařený oves, namočené rozinky, jablečný ocet, slunečnicová semínka a důkladně promícháme.

Salát s černým kořenem a mrkví – černý kořen a mrkev oloupeme, omyjeme, nahrubo nastrouháme. Zamícháme zeleninu dohromady s ovsem, kmínem a majoránkou. Přidáme sůl, rostlinný olej a vinný ocet.

Prejťová pomazánka – Cibuli nadrobno pokrájím, 4 stroužky česneku nakrájíme na plátky a společně osmahneme na olivovém oleji. Osolíme a na závěr přidáme pepř a 2 lžice sezamu. Sundáme z plotny a vmícháme 2 lžice majoránky. 150g ovsu a cibulku rozmixujeme. Pokud potřebujeme naředit pomazánku, použijeme olivový olej nebo vodu. Nakonec můžeme přidat nadrobno pokrájenou pažitku.

Sladká pomazánka – 150g lískových ořechů opražíme nasucho na pánvi a následně zbavíme slupky třením ořechů v utěrce. Lískové ořechy rozmixujeme do konzistence másla. 200G datlí povaříme v trošce vody se solí 5min a rozmixujeme. Rozmixujeme uvařený oves. Vše důkladně společně promícháme se skořicí.