

Vaření v RC Maceška, Znojmo

Téma: „jarní očista“

Body: -pokrm, které čistí tělo, - první zelené výhonky ze zahrady a louky, - klíčení, - velikonoce a masopust

Suroviny používané na jaře

Obiloviny: kroupy, špaldové kernoto, pšenice, bulgur, dlouhozrná rýže

Luštěniny: fazole, čočka, hrách, cizrna, tempeh, natto

Zelenina: zelená – brokolice, kapusta, pórek, čínské zelí, kopřivy, rukola, natě – petrželka, kopr, pažitka, cibulka, celer, listy pampelišky

Ostatní: krátkodobě kvašená zelenina, klíčky, miso, octy, mořské řasy – wakame, nori,

Příprava jídla: krátké vaření, vodní rychlé kvašení, klíčení, napařování, saláty

Velikonoční hlavička s kopřivami

z hrnky jáhel důkladně propereme ve vlažné vodě, alespoň 3x, vodu vždy slijeme. Přidáme 6 hrnků studené vody a přivedeme k varu. Vaříme na mírném ohni 20 minut nebo do absorbování veškeré vody. V průběhu varu ochutíme jáhly zeleninovým bujónem.

Mladé lístky kopřivy spaříme horkou vodou a nasekáme na drobno. Nastrouháme si 2 balíčky uzeného tofu. 2 větší cibule oloupeme, nadrobno nakrájíme a orestujeme na oleji.

Do uvařených jáhel vmícháme kopřivu, tofu i cibulku. Dochutíme sojovou omáčkou, muškátovým oříškem.

Podle chuti můžeme přidat tymián, rozmarýn, pažitku, petrželku, česnek. Vše řádně promícháme.

Zapékací misku vymažeme olejem, vyklopíme do ní směs. Nahoru můžeme nasypat slunečnicová nebo dýňová semínka. Misku vložíme do předem vyhřáté trouby a pečeme na 180 stupňů 30 minut.

Pučálka

Zelený hrách si namočíme do vody a necháme naklíčit. Vodu vyměňujeme dvakrát denně. Každý den sledujeme, jak nám rostou klíčky. Většinou to trvá 3-4 dny.

Vodu slijeme a hrách necháme okapat. Na pánvi si rozežřejeme olej a naklíčený hrách na něm opražíme.

Můžeme dochutit bylinkami (tymián, majoránka, saturejka). Po upražení hrách osolíme. Podáváme teplý.

Jak hrách chladne, tak znovu začíná tvrdnout.

Perníčky

1200g hladké pšeničné celozrnné mouky* (můžeme použít i půl na půl s hladkou moukou) smícháme s perníkovým kořením, 2 lžičky kakaa nebo karobu, 5 lžičkami maizeny (kukuřičný škrob), citronovou kůrou*, 1 balíčkem kypřicího prášku bez fosfátů. Přidáme 350ml tuku (můžeme použít slunečnicový olej*, máslo, palmovo-kokosový tuk), 500ml pšeničného sladu (můžeme použít jakýkoli slad, sirup, med ...), 1dcl jablečného koncentrátu.

Těsto rukama propracujeme. Pokud je potřeba přidáme do těsta vodu. Těsto necháme odležet 1h, vyválíme a vykrajujeme. Pečeme 10 minut v předem vyhřáté troubě na 170 stupňů.

Po upečení a zchladnutí můžeme potřít marmeládou* a poslepotat nebo ozdobit polevou.

Tmavá poleva - rozpustíme si tuk, přidáme kakao nebo karob a sušené mléko.

Světlá poleva - rozpustíme si tuk, přidáme maizenu (kukuřičný škrob), sušené mléko, popř. i citronovou šťávu.

Velikonoční beránek

Smíchejte dohromady 0,5kg mouky (půl na půl celozrnnou a bílou), špetku soli, 150g namletých oříšků, nastrouhanou kůru z bio citronu, 1 lžičky kypřicího prášku bez fosfátů. Přidejte 4 lžičky kukuřičného oleje, 4 lžičky pšeničného sirupu, postupně přilívejte vlažnou vodu. Důkladně promíchejte. Formu na beránek vymazat olejem a vysypat kukuřičnou strouhankou (Mišutkou).

Těsto nalít do formy. Pečte v předehřáté formě 45min na 180 stupňů.

Čokopoleva: 1 polévkovou lžičku mandlového másla (nebo tahini) + 1 lžičku obilného sirupu nalít do

kastrůlku. Přidat rozmíchané kakao/karob a agar ve vodě. Společně 2 minuty povařit.

Kapustová polévka

Očistíme si větší cibuli a nakrájíme na půlměsíčky.

Očistíme si růžičkovou kapustu a rozkrájíme růžičky na půlky. Dáme cibuli i kapustičky do kastrolu a zalijeme vodou. Vaříme 15 minut.

Nastrouháme si uzené tofu na hrubším struhadle, utřeme si česnek. Přidáme tofu, česnek, koření do polévky a povaříme další 3 minuty. Dochutíme zeleninovým bujónem. Nebo po odstavení polévky misem rozmíchaným v trošce polévky. Kdo má rád hustou polévku, může v půlce varu přidat ovesné vločky nebo uvažené kroupy.

Bílá polévka s kopřivami

Dáme vařit propláchnutou rýži. Až je rýže měkká přidáme do polévky bílou zeleninu (pastiňák, petržel, bílou ředkev, celer – nejlépe pokaždé pouze jeden druh zeleniny). Osolíme. Společně vaříme dokud zelenina nezměkne. Mezitím opláchneme čerstvé kopřivy. Odebereme trochu vroucí polévky a kopřivy tím zalijeme, dohladka rozmixujeme. Rozmixovanou kopřivu nalijeme do polévky. Polévku můžeme zjemnit rýžovým mlékem nebo rýžovou smetanou. Popř. můžeme celou polévku rozmixovat a podávat jako polévkový krém.

Špenát z pampelišek

4 hrsti mladých pampeliškových listů omyjeme a nasekáme. Vaříme v hrnci 10 minut, listy musí být ponořené ve vodě. Po změknutí hrnec odstavíme a listy rozmixujeme.

Nakrájíme si cibuli nadrobno, osmahneme na rozpáleném oleji. Cibulku zaprášíme celozrnnou moukou a lehce opražíme. Vlijeme pampeliškové listy a promícháme, pokud je potřeba přidáme vodu nebo zeleninový vývar. Dochutíme solí, sojovou omáčkou.

Vaříme 10 minut. Můžeme přidat na kostičky nakrájené uzené tofu. Zalijeme sojovou smetanou s utřeným česnekem a kořením, promícháme a necháme prohřát.

Podáváme s celozrnnými těstovinami nebo kukuřičnou polentou. Dozdobíme opraženými semínky slunečnice.

Kopřivo – cizrnový špenát

Cizrnu přes noc namočíme. Ráno vodu slijeme, a cizrnu uvaříme doměkka společně s řasou kombu.

V druhém kastrolu osmažíme pokrájenou cibulku, osolíme, přidáme lžičku kari a spařené kopřivy, prohřejeme. Přidáme povařenou cizrnu a společně rozmixujeme. Nakonec přidáme česnek. Pokud je potřeba zahustím pohankovou moukou.

Pesto z medvědího česneku

Medvědí česnek přebereme a opláchneme. Mandle spaříme, oloupeme, opražíme a nadrobno nastrouháme. Do mixéru dáme medvědí česnek, olivový olej, sůl, tofu. Vše důkladně rozmixujeme.

Nakonec přidáme nastrouhané mandle a ještě rozmixujeme jednou. Podle potřeby dosolíme nebo použijeme sojovou omáčku, případně umeocet.

Šoulet

2 hrnky krup přes noc namočíme. Vodu slijeme. Kroupy uvaříme do měkka.

2 hrnky hrachu si přes noc namočíme. Vodu slijeme. Hrách vaříme společně s řasou kombu do měkka. Řasu po uvaření vyjmeme, nadrobno nakrájíme a vrátíme zpět do hrnce.

Nakrájíme si nadrobno cibulku, utřeme česnek. Cibulku osmahneme na oleji do zrudnutí, přidáme česnek, majoránku a na pánvičce promícháme, prohřejeme.

Smícháme dohromady kroupy, hrách, cibulku. Dochutíme sojovou omáčkou. Na talíři posypeme gomasiem (sezamová sůl).

Obilný pohár

Přes noc si namočíme kroupy, druhý den vodu slijeme, kroupy propláchneme. Kroupy uvaříme v poměru 1:3 do úplného změknutí.

Po uvaření necháme kroupy trochu zchladnout a rozmixujeme do hladka společně se 3 lžícemi sušeného

mléka, 3 lžícemi pšeničného sladu.

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

Saláty

1. Kysané zelí smícháme s nastrouhaným jablkem (1:1). Zatížíme a necháme chvíli odležet.
2. Kysané zelí smícháme s nastrouhanou bílou ředkví (1:1). Zatížíme a necháme chvíli odležet.
3. Hlávkový salát rozebereme na listy a jemně natrháme, přidáme pokrájené jarní ředkvičky, naklíčené mungo, květy pampelišek a sedmikrásek, ochutíme zálivkou ze lžice oleje, lžice medu a citrónové šťávy.
4. Mladou jarní mrkev nastrouháme, smícháme s nasucho opraženým sezamem, citrónovou šťávou a trochou panenského oleje.
5. Nastrouháme mrkvičku, přidáme krátce napařený pórek a naklíčenou čočku, ochutíme umeocetem.
6. Nastrouháme bílou ředkev a jablko. Smícháme s kysaným zelím, zakápneme trochou kvalitního oleje, přidáme na drobno nasekaný kopr.
7. Cibule nakrájíme na kolečka, které rozpůlíme a dáme napařit, později přidáme brokolici rozebranou na malé růžičky. Brokolici pečlivě hlídáme - cílem je, aby změkla, ale neztratila jasně zelenou barvu. Připravíme si zálivku ze sojanézy, hořčice a citronové šťávy (nebo balsamika), trochy oleje, osolíme. Napařenou zeleninu přelijeme zálivkou. Můžeme posypat praženým sezamovým semínkem.
8. Nadrobno pokrájíme bílé zelí, přidáme nastrouhaná jablka, (můžeme i mrkvičku) a propláchnuté rozinky, event. vlašské ořechy. Zvlášť v hrknou si připravíme zálivku z oleje, citronové šťávy, hořčice, medu, mírně osolíme. Zalijeme, řádně promícháme a nejlépe před podáváním necháme v chladu odležet.

Omáčka/ zálivka/chuťovka

1. Smícháme dohromady šťávu z ½ bio citrónu, 1 lžici tahini, 1 lžici misa, 1 lžici hořčice, naředíme vlažnou vodou. Promícháme.
2. Nadrobno si pokrájete jarní cibulku, minutku poduste, zakápněte citronovou šťávou, přidejte 1 lžici hořčice (nebo bílého misa). Promíchejte.
3. Nadrobno pokrájete cibulku, přidejte tahini, citronovou šťávu, sůl, pepř. Promíchejte.
4. Na drobno nakrájete čínské zelí, jarní cibulku, ředkvičku, listy pampelišky a medvědího česneku. Zalijte sojovou smetanou a dochuťte umeocetem.

Pickles

Nakrájíme na drobno nebo nastrouháme zeleninu. Zeleninu natlačíme do sklenice, zalijeme převařenou a zchladlou vodou, přidáme umeocet nebo šťávu z kvašeného zelí a promícháme. (poměr vody a octa/šťávy 5:1)

Místo umeoctu můžeme na 1l vody dát 1 lžici soli.

Zelenina musí být ponořená, nejlépe něčím zatížená. Zelenina kvasí na teplém místě 3-5 dní. Poté zeleninu ochutnáme, pokud je měkká a křupavá zároveň, tak je hotová. Skladujeme v ledničce.

možné kombinace zeleniny:

bílá ředkev, mrkev, brokolice

cibule, ředkvička, kedlubna, mrkev

červená řepa, fenýkl

dýně hokkaido, zázvor, mrkev

mrkev, pastináč, jablka, česnek

červená řepa, pastináč, jablka, fenýkl

zelí, mrkev, cibule, kopr

zelí, ředkev, cibule, česnek, bazalka

okurky, zelí, cibule, estragon

kedlubny, zelí, mrkev, dobromysl

kapusta, celer, petržel, mrkev, pórek, kopr

Čaje

Rýžový čaj

Pomáhá normalizovat tělesnou teplotu. Příznivě působí při zácpě a průjmeh. Ulevuje od chronických bolestí hlavy.

Postup přípravy: Rýži propláchněte, na pánvi nasucho opražte a uvařte v poměru 1:10 po dobu 15 až 30 minut. Přidejte špetku soli během varu, přecedte a vypijte.

Ječmenný čaj

Pomáhá z těla vylučovat živočišné tuky. Postup stejný jako u rýžového čaje.

Nápoj z bílé ředkve

Podporuje močení, odvádí vodu z kotníků a nohou.

Postup přípravy: Nastrouhejte půl šálku bílé ředkve, šťávu vymačkejte. Na 2 polévkové lžíce šťávy nalijte 6 lžic horké vody. Přidejte špetku soli, přiveďte k varu a vařte 1 minutu. Vypijte.

Nápoj z bílé ředkve a karotky

Odbourává tvrdé tukové usazeniny uvnitř těla.

Postup přípravy: Nastrouhejte 1 lžící karotky a 1 lžící bílé ředkve. Zalejte zeleninu 2 hrnky vody, přidejte špetku soli a vařte 2 až 3 minuty.

Zázvorový čaj

Posiluje žaludek. Výborný pomocník při nachlazení, střevních potížích, urychluje cirkulaci krve.

Postup přípravy: 1 lžičku najemno nastrouhaného zázvoru zalijte 1 šálkem vody a povařte. Přecedte a vypijte.

Čaj z lotosového kořene

Rozpouští a vylučuje přebytečný hlen. Použití při kašli a nachlazení, ucpání dutin, plicních problémech.

Postup přípravy: Vařte 10g sušeného kořene 10 až 15 minut v 1 šálku vody, přidejte pár kapek zázvorové šťávy a špetku soli.

Čaj ze sezamových semen

Pomáhá při potížích se zrakem, podporuje tvorbu mléka u kojících matek.

Postup přípravy: 2 čajové lžičky semen lehce rozdrťte, zalijte šálkem vody a vařte 10 minut. Vypijte nepřecezené.

Čaj ze lněných semen

Pomáhá při astmatu, kašli a zácpě. Příprava stejná jako čaj ze sezamových semen

Polévka

Přes noc si namočíme houby shitake společně s nastříhanou řasou kombu. Druhý den vaříme společně 20 minut. Houby vyndáme, nakrájíme a vrátíme zpět do polévky společně s pokrájenou bílou ředkví. Vaříme dalších 10 minut. Dochutíme sojovou omáčkou a zázvorovou šťávou.

Houby – zvláště shitake. Podporuje vylučování toxických látek z organismu. Mají silný antikarcinogenní efekt, stimulují imunitu, snižují hladinu cholesterolu, snižují tlak, váží na sebe těžké kovy v organismu a pomáhají je vylučovat.

Zázvor. Pomáhá stimulovat játra a žlučník, je vhodný ke smaženým jídlům. Zahřívá tělo a stimuluje krevní oběh, podobně jako náš křen. Nastrouhá se a vymačkanou šťávou se ochucují polévky, omáčky, dezerty, nápoje.

Umeboši. Nakládána švestka slankyselé chuti. Stimuluje játra a ledviny a tím zvyšuje očistu těla. Používá se malý kousek, dokáže neutralizovat účinky přemíry cukru nebo masa. Má desinfekční účinky.

Miso. Pasta z fermentovaných sójových bobů, ječmene nebo rýže. Obsahuje aktivní mikroorganismy a enzymy, které pomáhají zlepšit složení střevní mikroflóry, a tím podporují trávení a vstřebávání.