

David ZMRZLÝ

Roberto Carlos Ruiz Ibanez, Lenka Legnerová,
Karolína Rathousová, Tereza Vítková

Veganská kuchařka

od českého kucháře



 PRESS



Veganská kuchařka od českého kuchaře

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



**David Zmrzlý a Roberto Carlos Ruiz Ibanez, Lenka Legnerová,
Karolína Rathousová, Tereza Vítková**
Veganská kuchařka od českého kuchaře – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

Obsah



Úvod

Snídaně

Veganská míchaná „vajíčka“

Kynuté lívance v americkém duchu

Přes noc namočená chia ovesná kaše s borůvkami

Detoxikační ovocný salát

Saláty a sendviče

Bramborový salát s „uzeninou“

Celozrnný těstovinový salát se sušenými rajčaty, olivami a tofu

Kuskusový salát s brusinkami, mandlemi, tofu a cizrnou

Pohankový salát s tempehem a grilovanou zeleninou

Salát Tabbouleh z celozrnného bulguru s marinovaným tofu

Zeleninový salát s krémovou tahini zálivkou

Bagetka s uzeným tofu a karamelizovanou cibulkou

Pšenično-žitný chléb s pečenou dýní a hořčično-„medovým“ dresinkem

Cizrnový hummus na mnoho způsobů

Polévky

5 Bramboračka s houbami 38

Brokolicová polévka s hráškem 40

6 Lehce pikantní dýňová polévka s dýňovým olejem 42

10 Fazolová polévka s veganským „chorizem“ 44

Cizrnová polévka 46

12 Kulajda 48

14 Polévka ze sladké kukuřice s chilli 50

16 Raw brokolicová polévka s avokádem 52

18 Raw tomatová polévka s bazalkou 54

Zelňačka s uzeným tofu 56

Hlavní jídla

22 Růžové nudle s „kuřecím masem“ a teriyaki omáčkou 60

24 „Kachna“ s dušeným špenátem a bramborovým knedlíkem 62

26 Quinoa s kapustovým pestem a chilli vložkami 64

28 Falafel a hummus v pita chlebu 66

30 Grilovaná zelenina a tofu s hummusem z červené řepy a kukuřičnými chipsy 68

32 „Kuřecí řízek“ s bramborovou kaší 70

34 „Kuřecí špízy“ se třemi omáčkami 72

Musaka s lilkem 74

BEZ
CIBULE
BEZ
ČESNEKU

ZÁSADITĚ

RAW

BIO

PŘÍRODNÍ
ALTERNATIVA
SLADIDEL

Osso Buco marinované tofu v omáčce
z červeného vína s polentou

76

„Krevetų“ a zelenina v tempuře

78

Burger XXL

80

Ratatouille s basmati rýží

82

Raw pohankový salát s krémem z kešu
a květáku

84

Raw boloňské lasagne s květákem

86

Raw Tabbouleh salát s quinoou

88

Raw tatarák z červené řepy

90

Rajčata plněná kešu krémem

92

Kokosové kari

94

„Kuře“ na paprice s těstovinou

96

Bezlepkový špenátový quiche s tofu

98

Plněné bramborové knedlíky
s uzeným tofu

100

Čočka s kořenovou zeleninou

102

Nápoje

104

Smoothie pro chladné ráno

106

Smoothie pro letní ráno

108

Detox smoothie

110

Sport smoothie

112

Letní exotické smoothie

114

Smoothie pro lepší imunitu

116

Domácí konopné mléko

118

Dezerty

120

Čokoládový koláč z polenty

122

Jáhlový koláč s vůní podzimu

124

Celozrnný makovec

126

Raw borůvkový „cheesecake“

128

Dýňový bezlepkový „cheesecake“

130

Malinová zmrzlina s růžovou šlehačkou

132

Čoko-borůvkové proteinové tyčinky

134

Růžový koláč s čokoládovým krémem

136

Pohankové lívance s jahodami a růžovou
šlehačkou

138

Avokádový pudíng s chia semínkem

140

Amarantové kuličky se skořicí

142

SLOVNÍČEK POJMŮ

144

Autoři

148

Můj podíl na této knize je spíše v nasměrování a zastřešení obsahu. Obrovský dík patří můj bývalým i současným kolegům-spoluautorům, bez kterých by tato kniha nevznikla.

Thank you, Kayode Bryant. Gracias, Roberto. Děkuji, Lenko, Karolíno, Terko.

Také bych chtěl poděkovat své rodině, bez jejíž lásky a podpory bych se k psaní těchto řádků nikdy nedostal.

Děkuji Gabi,
Elin a Lauře.

Úvod

Milí čtenáři,

držíte v ruce knihu, která nebyla tak úplně plánovaná, ale v každém případě je to „srdcovka“ - vznikla vášnivou prací hned několika autorů, kteří mají jedno společné - lásku k jídlu, k životu a pevné přesvědčení, že to, co dělájí, má smysl.

Veganství knih již bylo vydáno hodně a bude jich vydáno čím dál tím více, protože veganství je životní styl, který oslovuje. Důvody bývají různé - zdravotní, sportovní, etické, duchovní.

Tato kniha si neklade za cíl vysvětlovat výhody veganství a přesvědčovat čtenáře, aby si tento životní styl zvolili. Vychází z toho, že každý má svou cestu a podle toho, kde se zrovna nachází, si potřebné informace sežene nebo se k němu ve správnou chvíli dostanou. Ale věříme, že ať už vezme knihu do ruky kdokoli (vegan, vegetarián, masožravec, flexitarián, celiak atd.), najde v ní pro sebe inspiraci.

Inspirovat je totiž naším hlavním cílem, to je naše vášeň, kterou denně zprostředkováváme našim zákazníkům v bistru PURO.

Z vlastních zkušeností víme, že složení stravy se v průběhu života mění a vlastně neexistuje obecně „správný“ jídelníček. Někomu vyhovuje v určité etapě života vařená strava, v další nevařená (raw) strava, jindy strava bohatší na proteiny atd. Záleží také na tělesné konstituci každého člověka a mnoha dalších faktorech.

Proto rozdělujeme recepty do dvou období -  teplého a  studeného.

Proto označujeme jídla, která pomáhají k udržení acidobazické rovnováhy. 

Proto doporučujeme vyzkoušet omezit určité potraviny, které jsou v našich jídelničkách pevně zakořeněné, např. cibuli nebo česnek (viz Slovníček pojmů).

Ale jedno je jasné - jídlo by měla být medicína, jídlo by mělo dodat energii, posilovat zdraví a posouvat nás dál v našem životě. Složení stravy výrazně ovlivňuje nejen naše fyzické tělo, ale i naše myšlení, emoce, smysly i naši duši.

Slavný fyzik Nikola Tesla věřil, že síla myšlenky může změnit celý vesmír. Popisoval takzvaný efekt motýlích křídel, kdy i sebenepatrnější čin může změnit celý svět. Vše je totiž skrze energii propojeno se vším. Proto je každý z vás velmi důležitý, protože už jenom tím, že čtete tyto řádky, měníte svět k větší vzájemné ohleduplnosti, empatii a soucitu.

Přejeme vám hodně inspirace při čtení, hezkých zážitků při vaření a mnoho úspěchů na vaší cestě!

David Zmrzlý a kolektiv autorů: Roberto Ruiz Ibanez, Lenka Legnerová,
Karolína Rathousová, Tereza Vítková

SNÍDANĚ





Veganská míchaná „vajíčka“

Ve veganské kuchyni nemusíme být ochuzeni o vřadatnou „vaječnou“ snídani. Jejím základem samozřejmě není vejce, ale tofu. Ovšem díky černé soli Kala Namak, která lehce voní po síře a žluté kurkumě, je možné připravit míchaná „vajíčka“ velmi podobná těm slepičím.

Ingredience

200 g tofu (přírodního nebo ještě lépe hedvábného)

1 velká cibule

3 lžíce lahůdkového droždí

1/2 lžičku drceného kmínu

1/2 lžičku kurkumu

1/2 lžičku černé soli Kala Namak

čerstvě namletý pepř

kvalitní olej

Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno, tofu rozdrobíme pomocí vidličky na malé kousky. V pánvi na rozeřtém oleji do zlatova osmažíme cibulku, přidáme rozdrcené tofu, lahůdkové droždí, kmín, kurkumu, černou sůl i pepř a za stálého míchání ještě chvíli smažíme. Podáváme se zeleninou a celozrnným (bezlepkovým) chlebem..



BEZ
LEPKU

BEZ
PŘIDANÉHO
CUKRU

BEZ
OŘECHŮ



Kynuté lívance v americkém duchu

Tradiční nadúchané lívance z droždí jako od maminky! Pomazali jsme je v americkém duchu - džemem a arašídovým máslem a ozdobili mandlovým máslem, datlovým sirupem a drcenými kakaovými boby. Slast na jazyku!

2 porce (á 300 g)

- 200 g hladké mouky
- 350 ml rostlinného mléka (my jsme použili růžové)
- 10 g čerstvého droždí
- 20 g vanilkového třtinového cukru
- špetka soli
- 2 lžíce oblíbeného ovocného džemu
- 2 lžíce arašídového másla
- 1 lžička mandlového másla
- 1 lžíce datlového sirupu
- kousek čerstvého ovoce

Část „mléka“ lehce ohřejeme, nalijeme do misky, přisypeme k němu lžíci cukru a lžíci mouky, rozdrobíme droždí, rozmícháme a kvásek necháme asi 10 minut odpočívat na teplém místě.

Do velké mísy nasypeme mouku a zbytek cukru, přilijeme kvásek a zbytek mléka, promícháme a osolíme. Těsto přikryjeme utěrkou a necháme na teplém místě půl hodiny kynout.

Na rozpálené teflonové pánvi poté z obou stran smažíme lívance a zdobíme dle chuti. My jsme vybrali klasický americký styl s džemem a arašídovým máslem, ale fantazii se meze nekladou. Můžeme vyzkoušet javorový sirup, povidla a sýrový jogurt, obalit je ve skořicovém cukru nebo jen tak polité mandlovým máslem.



BEZ
SÓLI



Přes noc namočená chia ovesná kaše s borůvkami

Nevím jak pro vás, ale pro nás je ovesná kaše top snídaně - je výživná, rychlá a chutná. Navíc ji můžeme připravit na tisíc způsobů. V tomto receptu se zdravé ovesné vločky kloubí se superpotravinou ve formě chia semínek a jako bonus do sebe dostaneme zdravé tuky z avokáda a antioxidanty z borůvek.

2 porce (à 400 g)

Kaše

100 g (bezlepkových) ovesných vloček
600 ml mandlového mléka
20 g chia semínek
pár kapek vanilkové stévie
120 g borůvek

Čokoládový krém

100 g avokáda
10 g kakaa
40 ml vody
20 g agáve
2 g vanilkového prášku
borůvky a máta na ozdobu

Veškeré ingredience na kaši smícháme a necháme přes noc při pokojové teplotě. Ingredience na krém umixujeme tučovým mixérem. Ráno do skleničky střídavě prokládáme kaši a krém, až nám nic nezbyde. Kaši ozdobíme borůvkami a lístkem máty.



BEZ
SÓJI

ZÁSADITĚ

PŘÍRODNÍ
ALTERNATIVA
SLADIDEL

BEZ
LEPKU



Detoxikační ovocný salát

Proces detoxikace slouží k pročištění orgánů, zejména trávicího ústrojí a jater, což je jeden z nejvíce zatěžovaných orgánů v našem těle a jeho důležitou funkcí je zachycování a odbourávání toxinů v organismu. Proto je nezbytné našemu tělu pravidelně dodávat potraviny, které orgánům v očistě maximálně pomohou, a to svým obsahem vlákniny, antioxidantů a vitamínů, zejména B, C, E a A. Tento salát je navíc opravdu chutný, dodá vám pocit sytosti a energetické vzpruhy. Největší službu nám prokáže jako snídaně, ale můžeme si ho vzít i ke svačině.

Na 2 porce (á 300 g)

- 250 g ananasu
- 150 g papáji
- 1 zralé avokádo
- 1 hrst borůvek
- 2 lžičce kokosových plátků
- 2 lžičce citronové šťávy
- 1 lžička vanilky (ideálně v bio kvalitě)
- 2 lžičky acai (sušené mrazem)
- 15 lístků čerstvé máty
- 4 lžičce kokosového oleje (za studena lisovaného)

Použijeme kvalitní, čerstvé a dobře zralé suroviny, máme-li možnost, zvolíme je v bio kvalitě.

Ovoce dobře omijeme, oloupeme a nakrájíme na menší kousky. Vše smícháme, dochutíme vanilkou, kokosem, acai (nabíráme plastovou lžičkou), citronovou šťávou a lístkem čerstvé máty. Nakonec zalijeme rozpuštěným kokosovým olejem.

Jste-li vyznavači živé stravy, vyberte všechny suroviny v raw kvalitě (sušený kokos, kokosový olej, vanilku).



BEZ
LEPKU

BEZ
PŘIDANÉHO
CUKRU

BEZ
OŘECHŮ

BEZ
SÓJI

ZÁSADITĚ

RAW



Saláty a sendviče





Bramborový salát s „uzeninou“

Každá česká rodina má vlastní recept na přípravu vánočního bramborového salátu a je na něj patřičně hrdá. My ho v našem bistru Puro připravujeme během celého roku a máme jeho vlastní, originální a velmi chutnou verzi.

Na 2 porce (á 250 g)

Bramborový salát

300 g brambor

70 g mrkve

50 g mraženého hrášku

50 g veganské „uzeniny“, my jsme použili delikatesní plátky s lesními houbami od výrobce Field Roast na bázi pšenice

2 lžíce domácí sojanézy

20 g plnotučné hořčice

30 g sterilovaných okurek

mořská sůl

mletý černý pepř

Domácí sojanéza

70 ml sójového mléka

140 ml slunečnicového oleje

1 lžíce bílého vinného octa

špetka mořské soli



BEZ
PŘIDANÉHO
CUKRU

BEZ
OŘECHŮ

Domácí sojanézu připravíme tak, že mléko, sůl a ocet začneme mixovat tyčovým mixérem v úzké vyšší nádobě a pomalu do směsi přiléváme slunečnicový olej. Mixujeme tak dlouho, dokud směs nezhoustne na požadovanou konzistenci. Trvá to tak 3 minuty. Pokud je směs stále řídká, přidáme kapku octa a trochu oleje.

Uvaříme brambory ve slupce, nejlépe den předem. Zchladlé je oloupeme a nakrájíme na drobné kostičky. Mrkev s hráškem uvaříme v osolené vodě do poloměkka, scedíme a mrkev nakrájíme na malé kostičky. Stejně tak i kyselý okurky. Plátky uzeniny nakrájíme na kostičku nebo tenké proužky. Vše promícháme, přidáme hořčici a domácí sojanézu, dochutíme solí a pepřem.

Pokud si nechceme připravit sojanézu sami doma, můžeme použít kupovanou, ale je to škoda, protože její příprava je extrémně snadná a rychlá, pokud máme doma tyčový mixér. Navíc doma připravená je bez všech konzervantů a cenově mnohem výhodnější.



Celozrnný těstovinový salát se sušenými rajčaty, olivami a tofu

Sušená rajčata a olivy jsou skvělou kombinací, která nikdy neomrzí! Těstovinový salát je ideální oběd, který zasutí, ale nebude vám po něm těžko. Podává se studený, proto je to vhodný oběd s sebou do krabičky.

2 porce (à 250 g)

120 g celozrnných těstovin

50 g žampionů

70 g cukety

20 g oliv

40 g sušených rajčat

100 g uzeného tofu

½ lžičky sušené bazalky

½ lžičky sušeného oregána

20 ml olivového oleje

10 ml balzamického octa

špetka mletého muškátového oříšku

mořská sůl a pepř

Těstovinu uvaříme v osolené vodě, vodu slijeme a necháme je vychladnout. Omyté a očištěné cukety a žampiony nakrájíme na plátky a opečeme v pánvi na troše oleje. Olivy, uzené tofu a sušená rajčata nakrájíme na malé kousky a společně s vychladlými cuketami a žampiony je přidáme k těstovinám. Vše zalijeme dresinkem z olivového oleje, balzamického octa, bazalky, oregána a muškátového oříšku. Dle chuti osolíme a opepříme.



BEZ
OŘECHŮ

BEZ
CIBULE
BEZ
ČESNEKU

ZÁSADITĚ



Kuskusový salát s brusinkami, mandlemi, tofu a cizrnou

Tento salát nejen skvěle vypadá a chutná, ale také pořádně zasytí a doplní často nedostatečné množství živin. Cizrna je skvělou potravinou pro náš klidný a spokojený život. Pravidelná konzumace výrazně snižuje obsah cholesterolu v krvi, čímž upravuje tlak a pomáhá předcházet kardiovaskulárním nemocem či mozkovým příhodám.

Na 2 porce (á 300 g)

Salát

200 g kuskusu

80 g cizrny

70 g mrkve

60 g lilku

30 g přírodního tofu

lžíce sušených brusinek

lžíce mandlí

½ lžičky římského kmínu

¼ lžičky černého mletého pepře

¼ lžičky sladké mleté papriky

¼ lžičky kurkumu

mořská sůl

olivový olej

Zálivka

2 lžíce olivového oleje

1 lžíce balzamikového octa

mořská sůl

lžička sušeného oregána



BEZ
PŘIDANÉHO
CUKRU

BEZ
CIBULE
BEZ
ČESNEKU

ZÁSADITĚ