

## Veganské recepty plavčíka Daniela



**V**ážení čtenáři BIO, doufám, že vás dýňový speciál zaujal. Tentokrát se zaměřím na pšenici špaldu, protože je ze zrn nejchutnější a dají se z ní uvařit opravdu dobrá jídla.

### HRAŠKOVÝ ŘEZ

*1 kg špaldu bio, 1/4 kg sušených hrušek, kokosový ztužený tuk (stojí 13 Kč – mají jej v lednici každé zdravé výživy), mletá skořice*

Špaldu namočíme přes noc do studené vody společně se sušenými hruškami. Druhý den v tlakovém hrnci ve větším množství vody vše uvaříme – 1,5 hodiny vaření.

Po uvaření horké zrno a hrušky rozemeleme na masovém strojků na kaši. Do horké kaše přidáme lžici ztuženého kokosového tuku a lžičku skořice. Vše dobře promícháme, tuto hmotu vykloupíme na vymaštěný plech a vidličkou upravíme na rovnou plochu. Tloušťka těsta maximálně na palec. Na plechu můžeme též vytvořit kulaté placky různých průměrů – fantazii se meze nekladou. Do vyhřáté trouby (250 °C) vložíme plech a přikryjeme dalším plechem nebo alobalem. Po 15 minutách plech nebo alobal sejmem a pečeme bez přiklopu ještě 15 minut. Při tomto dopékání rozpustíme v plecháčku lžici kokosového tuku. Po zmíněných 15 minutách potřeme na kamnech tvrdnoucí korpus těsta tukem, přikryjeme víkem a ještě 20 minut dopékáme. Po dopečení necháme vychladnout. A krájíme na čtverce, pokud jsme upekli těsto vcelku.

Tento řez by měl být dostatečně sladký sám o sobě, pokud má někdo rád sladké, může si řez potřít sám vrstvou hruškovo-makové náplně (slovenská inspirace, Bio 9/05). Abyste to nemuseli hledat: sušené hrušky pomeleme na masovém strojků a namočíme na půl hodinky do vody, a potom smícháme s umletým mákem. A čím budeme zapíjet tento lahodný řez? Špaldovým kafem vlastní výroby.

### ŠPALDOVÁ KÁVA

3/4 kg špaldu vysypeme na plech a dáme do rozehráté trouby (250 °C), pražíme a neustále tento proces sledujeme. Dřevěnou vařečkou obracíme hromádky pražené špaldu zhruba 1x za 5 minut. Špalda musí zhnědnout (nikoliv zčernat!) a křupat jako kávové zrno.

Po dokonalém prvním pražení, necháme upraženou špaldu vychladnout a pomeleme na kávovém mlýnku. Pomletou moučku (bílo okrovou) vysypeme na plech a dáme znovu pražit do trouby. Též hlídáme a obracíme vařečkou hnědnoucí mouku. Mouka je upražená, když má tmavohnědou barvu – nesmí zčernat! Necháme vychladnout a uzavřeme do šroubovací suché sklenice. Zaléváme vířící vodou, důkladně promícháme a popijíme třeba k hruškovému řezu. Můžeme v poměru 1:1 smíchat s klasickou mletou kávou na šálek.

### ŠPALDOVÁ KAŠE

*1/4 kg špaldové pražené krupice (bílo okrová barva), 250 g biorozinek, lžice karobového prášku nebo biokakaa, lžice kokosového tuku, špetka mořské soli*

Do vířící osolené vody (pouze špetka soli!) vysypeme rozinky a 5 minut vaříme. Potom přidáme špaldovou krupici, stáhneme plamen a za neustálého míchání ode dna hrnce. Vaří-

## ŠPALDOVÉ VARIACE

me 5–10 minut. Po vaření horkou kaši servírujeme na talíře polijeme rozpuštěným tukem a posypeme karobovým nebo kakaovým práškem. Jakákoliv kávovinová směs nebo fair trade káva doplní příjemnou sladkou chuť této kaše. Výživné a zdravé.

### ŠPALDOVÉ RIZOTO

*0,5 kg biospaldu, 400 g klasa, 1 velká cibule, 2 hlavy červené řepy velikosti tenisového míče, 3 stroužky česneku, slunečnicový olej, kmín, mořská sůl*

Špaldu uvaříme do měkka dle výše uvedeného receptu. Mezitím si nachystáme zeleninu. Řepu opláchneme se slupkou a kořínky uvaříme do měkka. Zkoušíme vidličkou po uvaření, řepu a klaso nastroháme na hrubém struhadle, samozřejmě řepu před tím oloupeme. Oloupanou cibuli nasekáme najemno. V hrnci se silným dnem rozpálíme olej a vysypeme klaso se zeleninou. Za neustálého míchání restujeme 10 minut. Potom plamen ztlumíme, podlijeme vodou, okmínujeme, osolíme, přikryjeme poklicí a dušíme 15 minut. Mezitím zcedíme uvařenou špaldu, vývar na polévku a vložíme do dušené zeleniny. Pořádně promícháme, přikryjeme poklicí a necháme 5–10 minut prohřát.

Potom přidáme utřený česnek a znovu promícháme. Podáváme s kvašenou dýní, zelím, jablky nebo okurky. Zapíjeme dobře vychlazeným černým pivem.

Daniel BOREK

## Kalendářium

### BioFach

**16.–19. února** – výstaviště Norimberk, světový veletrh biopotravin a vína, samostatný veletrh přírodní kosmetiky.

### Rozmarýnek Zdravé bydlení a feng-šuej

ROZMARÝNEK – LIPKA – školské zařízení pro environmentální vzdělávání v Brně a stavební firma RIGI – výstavba nízkooenergetických a ekologických domů pořádají cyklus přednášek ing. Davida Eyera (Ateliér Arché, Praha)

**23. 2. 2006 (čtvrtek) Baubiologie – zdravé bydlení** Celkovým pohledem na celostní vztah mezi člověkem a jeho obydlením se zabývá baubiologie (stavební biologie). 25 základních pravidel, uzdravování domů, zdravé stavební materiály, elektromagnetická pole, radioaktivita, mikroklima, chemické látky, doporučené mezní hodnoty, opatření.

**9. 3. 2006 (čtvrtek) Jak si postavit dům podle principů feng-šuej.** Feng-šuej je čínské umění staré několik tisíc let. Bylo jednou z podpůrných cest vedoucích k celkovému duševnímu a fyzickému zdraví. Genius loci, výběr pozemku, umístění stavby na pozemku, principy při návrhu domu, rozmístění vnitřního zařízení, výběr barev.

**Místo konání:** Rozmarýnek, Rozmarýnová 6, Brno – Jundrov (za základní školou Jasanová). DOPRAVA: bus č. 67 nebo tramvaj č. 1 k vozovně Komín – odtud opět bus č. 67, trolejbus x25 nebo pěšky.

**Začátky vždy v 18.00**, předpokládáný konec v 19.30. Cena: pracující 50, studenti 30 Kč. Kontakty a informace: Rozmarýnek – tel: 541 220 208; www.rigi.cz

### Mezinárodní potravinářský veletrh SALIMA

**7.–10. 3. Výstaviště Brno**

V roce 2006 oslaví mezinárodní potravinářský veletrh SALIMA již své **25. výročí**. Za dobu své existence se SALIMA stala největším specializovaným veletrhem v zemích střední a východní Evropy. SALIMA představuje kompletní prezentaci výrobků a služeb z oblasti potravinářského a nápojového průmyslu vč. potravinářských strojů, technologií a obalových prostředků. Minulý ročník 2004 předčil očekávání co do počtu vystavovatelů i návštěvníků a potvrdil, že přechod na dvouletý cyklus byla správná volba. Na ploše 14 354 m<sup>2</sup> se představilo 713 vystavovatelů z 34 zemí. **Letos, stejně jako loni, se zde představí se samostatnou expozicí ekozemědělci, producenti i dovozci bioproduktů a biopotravin.** Se záštitou MZe ČR, Potravinářské komory ČR a Státního zemědělského intervenčního fondu ČR.

### Minerva – výstava zdraví a esoteriky

**11.–12. 3. od 10 do 18 h.** Magií na lásku? Proč ne? I když jste již zkusili snad všechny možnosti seznámení, stále se vám nepodařilo nalézt toho pravého či pravou? Nezoufejte – na 17. Minervě – poradně zdraví a esoteriky, která se uskuteční (v Michnově paláci na pražské Malé Straně, Újezd 450/40, Praha 1, součást Týršova domu), se můžete zúčastnit magického rituálu, jenž vám pomůže nalézt vytoužené štěstí v lásce.