

MAKROBIOTICKÉ VÁNOCE

Takové makrobiotické Vánoce bychom měli prožít prožít ve vnitřním klidu. Když ještě k tomu přidáme zdravé, nebo alespoň zdraví neškodné sváteční jídlo, tak nám bude dobře jak na těle, tak na duši.

OVESNÉ KOŠÍČKY

1,5 šálku rýžové mouky (k dostání v každé zdravé výživě, nebo si ji můžeme umlít, pokud máme mlýnek), 1,5 šálku jemných ovesných vloček, 1 šálek nastrohaných oříšků, 3 polévkové lžice za studena lisovaného oleje, nejlépe kukuřičný nebo slunečnicový bez zápachu, špetka mořské soli, voda

Těsto případně můžeme dochutit skořicí, zázvorem, kakaem, kokosem atd. Smícháme veškeré suché přísady, potom mokré a nakonec dohromady propracujeme. Formičky vytřeme olejem a naplníme. Pečeme max. 10 min., nesmí se spálit, barva musí zůstat světlá. Můžeme je naplnit různými krémy.

INSPIRACE PRO KRÉMY

Meruňkový – sušené, neslazené meruňky povaříme se špetkou mořské soli (sůl – jang, vytahuje, jin – ovocný cukr). Pokud přidáme agar, necháme ztuhnout (nemusíme). Meruňky můžeme dosladit jakýmkoliv druhem sladu, případně částečně přidat rozinky. Krém můžeme vylepšit mandlovým arašídovým nebo sezamovým máslem – tahini, pomerančovou kůrou nebo šťávou. Zjemnit nebo zvětšit objem můžeme jakoukoliv uvařenou rozmixovanou obilovinou – nejlépe kroupy nebo jáhly.

Meruňky můžeme nahradit švestkami.

Marmeládový – jakoukoliv marmeládu bez cukru smícháme s mandlovým máslem a obilovinou (viz výše)

Kukuřičný – 150 g hladné kukuřičné mouky namočíme na 30 min. a povaříme s 0,5 litrem vody na mírném plameni. Do vychladlé hmoty vmícháme 150 ml oleje nebo másla. Dochutíme mletými ořechy, mandlovým, arašídovým, sezamovým máslem, vanilkou nebo instantní obilovinovou kávou.

Zajímavé chuťové variace vytvoříme přidáním TAHINI, které má praženou hořkou příjemnou chuť, citrónovou šťávou nebo kůrou i kardamomem. Mým nejoblíbenějším dochucovadlem je mandlové máslo, které je pohlažením pro můj mlsný jazyk, jen trochu leze do peněz...

SLADÍME

Slady – nejchutnější je rýžový slad, který má velmi dobrou karamelovou chuť.

Sušeným ovocem (i povařeným nebo alespoň namočeným ve vodě nebo mirinu), jablečným koncentrátem, příp. nafermentovaným obilím, které fermentací hodně zesladne.

Strouhaná podušená mrkev na oleji se špetkou soli, zesladne po 10 min. k neuvěření.

Jak vidíte, v dnešní době se nikdo nemusí vymlouvat že musí sladit cukrem, „bílým jedem“ (hnědý není o moc lepší).

JABLEČNÉ PUSINKY OD VĚRUŠKY

Nastroháme jablka, mrkev, přidáme oříšky, skořici, sůl, rozinky, maizenu nebo arowroot. Vytvoříme pusinky a dáme péct na pečící papír do trouby.

KOKOSOVÉ ROHLÍČKY

1,5 šálku strouhaného kokosu, 1,5 šálku mšutky, 3 polévkové lžice sušeného ječmenného sladu (který můžeme používat místo práškového cukru na posypání cukroví), 3 lžice sušeného sójového



Ryba z alpského jezera s jablky a cibulí, servírovaná v restauraci Ährlich v Salzburgu

Foto: vha

ho mléka, 3 lžice celozrnné špaldové (či jiné celozrnné) mouky, 2 lžice oleje

Promícháme a těsto necháme odležet na pár hodin v lednici. Tvarujeme rohlíčky, které pečeme na vymazaném plechu. Obalujeme v sušeném sójovém mléce.

KULIČKY NEPEČENÉ

Z vařených jáhel nebo namočených ovesných vloček nebo burizonů tvoříme kuličky, které spojujeme ingrediencemi uvedenými výše. Použijete svou fantazii a nechte se překvapit svým vlastním výtvozem. Obalujeme – kokos, sezamové semínko, kakao, mleté oříšky atd.

TAKÉ NĚCO NESLADKÉHO

VÁNOČNÍ OBILOVINOVÝ SALÁT

Přes noc namočenou špaldu uvaříme v tlakovém hrnci se špetkou soli úplně do měkka. Stejný postup (avšak bez soli, ale s jakoukoliv zelenou bylinkou a řasou) platí pro velké bílé fazole, také uvařit do měkka. Podusíme nebo uvaříme více druhů zeleniny, jako např. mrkev, pastinák, petržel, celer, dýně hokaido, brokolice – cokoliv máte, ale aby zelenina byla barevná. Špaldu, fazole, zeleninu a nakrájené kysané zelí smícháme a přidáme na drobně nakrájenou červenou cibuli (pórek), příp. uvařený zelený hrášek nebo kukuřici. Ochutíme sezamovým nebo olivovým olejem a jablečným nebo vinným octem nebo umeoctem. Necháme odležet. Můžeme ozdobit lžící tofunézy.

MAKROBIOTICKÝ VLAŠÁK

Tofu salám (můžeme ho také bez oleje osmahnout na pánvi), nakrájíme na nudličky, přidáme dušenou nebo vařenou zeleninu jako mrkve, červenou řepu, hokaido (krásně zabarví salát do oranžova), celer, dušenou červenou papriku nebo kapii, případně osmahnutou cibulku nebo pórek, příp. hrášek a kukuřici. Přidáme tofunézu, také nejlépe od stejné firmy, trochu pepře, umeocet a petrželovou nebo jinou nať. Pokud by to bylo málo slané, tak přidáme trochu „sojovky“.

Co dělat když neodoláme vánočnímu stolu a přezženeme to s cukrovím? Dáme si:

ČAJ S ŘASOU KOMBU – do studené vody dáme malý kousek řasy, zavaříme 1–2 min., řasu vyndáme a minerály, které tam zůstaly vypijeme.

MISO POLÉVKU

VAŘENÉ JÁHLY posypané GOMASIEM

Krátce vařenou, blanširovanou nebo napařenou ZELENINU.

PRAŽENÉ JAPONSKÉ ZELNÉ ČAJE – HOCHICHA nebo KUKICHA nezapomínám ekaždý den potěšit játra **KVAŠENOU ZELENINOU** – PICKLES – nebo trošku kyselého zelí. Prostě dbáme o to, abychom si udrželi alkalickou krev.

Na závěr moje rada, jak prokázat úctu a lásku všem živým bytostem v době Vánoc, dejte si místo chudáka kapra **SMAŽENÝ CELER**. Je to delikatesa!

Přeji odvahu a chuť ke zdravému vaření!

Blážena POLAHÁROVÁ

BIOZAHRAĐKA V PROSINCI

I když v prosinci zima teprve začíná (i když letos asi začala již ke konci listopadu), přesto má pro nás zahrádky mnoho pozitivního. Odpočinku si sice ještě moc neužijeme, ale o Vánocích a po nich se již můžeme plně věnovat rodinnému krbu a svým bližním. Po 21. prosinci se již začíná pomalu prodlužovat den a my se můžeme tak již těšit na jaro a novou zahradnickou sezónu.

Na záhonech můžeme sklízet mrazu odolné odrůdy růžičkové kapusty, kadeřávku, hlávkové kapusty, póru, polníčku, šterbáku, špenátu a čekanky. Méně odolné odrůdy je třeba sklízet a uložit například do skleníku, či jiných vhodných prostor, kde kořeny založíme do hlíny nebo písku a proti většímu mrazu přikryjeme.

Čerstvou zeleninu si také můžeme zajistit v domácím prostředí. Pažitku vyryjeme, sestříháme a zasadíme celý, případně část trsu do květináče. Přirychlovat si také můžeme petrželku a čekankové puky. Vyséváme si řeřichu a nakličujeme si semínka různých luštěnin, obilovin a jiných vhodných rostlin.

Na zahrádce pokračujeme s úklidem. Uložíme a případně nakonzervujeme nářadí. Vypustíme vodní řád, případně ho řádně zateplíme. Listí kompostujeme, případně jej ponecháme tam, kde nám nebude vadit, spíše naopak a využijeme jeho hnojivého účinku. Jen pozor na šíření chorob. To se týká především volné půdy a v ovocném sadě, kde ale musíme listí nejpozději začátkem jara posbírat a zkompostovat, aby se nestaly zdrojem dalšího napadení houbovými chorobami, které na listech přezimují. Kontrolujeme uskladněnou zeleninu.

Jiří POSPÍŠILÍK