

VEGGIE „zabíjačka“



ENVIROMENT – NAŠE ZDRAVÍ – PLÝTVÁNÍ

Jedním ze závažných problémů dnešního světa je stále rostoucí výroba a spotřeba masa. Velkochovy hospodářských zvířat patří mezi největší producenty skleníkových plynů. Již mnoho desetiletí je obecně známo, že živočišná výroba je považována za nejméně ekonomickou a ekologickou výrobu potravin. Ve vyspělých zemích, mezi které patří i naše republika, se navíc potravinami nesmyslně plýtvá a většina národa se nerozumně přejídá nejen masem, ale i dalšími nejen živočišnými produkty. Zdá se, že s ohledem na zdravotní rizika, spojená s převážně živočišným jídelníčkem obyvatel bohatých zemí (srdečně-cévní nemoci, metabolický syndrom, pokles přirozené imunity a odolnosti atd., atd.) a na již vědecky i prakticky prokázané klimatické změny, je téměř za pět minut dvanáct, abychom se i nad svými jídelničky začali vážně zamýšlet.

ETIKA A VELKOCHOVY ZVÍŘAT

Jde-li o velkochovy hospodářských zvířat, pak by se měla naše společnost konečně vážně zabývat etickými hledisky chovu zvířat na maso, mléko, vejce atd. Zvířata, tj. živí tvorové, jejichž maso, mléko, vejce atd. dnes v téměř nehorázném množství konzumujeme, žijí vinou nadměrné „potřeby“ živočišných produktů v otřesných životních podmínkách, jsou nesmyslně likvidována při stále častějších epidemiích v chovech a velká část pak končí v kafilerích. Obrovská část rostlinné produkce se pěstuje jako krmivo pro živočišnou produkci, stoupají nároky na ornou půdu, intenzivní rostlinná výroba běží jen s pomocí chemie všeho druhu a... z půdy pomalu mizí život.

LŽIVÉ ARGUMENTY TVRDÁ KOMERCE

V euroamerické civilizaci je stále zdůrazňována esenciální důležitost konzumu-

mace živočišných potravin pro udržení zdraví a pro zdravý vývoj člověka. Málokdo si zde mezitím uvědomil, že ve vyspělých zemích je konzumace živočišných produktů již dávno nadbytečná a mnohdy za hranicemi prospěšné potřeby esenciálních aminokyselin a vitaminů aj. (obsažených v živočišných potravinách). Spíše se stala (mimo jiné) zdraví poškozující složkou potravy člověka. Propagace stále vyššího konzumu živočišných produktů je hlavně komerčním sloganem pro obhájení existence již zavedených velkochovů, velkozpracovatelů a velkých obchodních řetězců, bez ohledu na Planetu, člověka i samotná zvířata.

SVÍTÁ NA KONCI TUNELU?

Seriózní vědecké kruhy i media a vzdělaní laici bijí na poplach především v souvislosti s klimatickými změnami. Přibývá množství dříve téměř nevidaných přírodních jevů a katastrof, ubývající zásoby vody, oteplování, tání ledovců apod., mizení biodiverzity, ubývání půdních fondů. To jsou věci, které někomu napoví, někomu doslova osobně osloví. A jsme u toho. Osloví nás osobně tyto problémy? Nebo si říkáme: „Ještě nás to možná mine a ... po nás potopa?“

Osobně by nás měly oslovit problémy, které jsme schopni **osobně zvládnout**. Ať jsme soukromá osoba – maminka rodiny, člověk pracující mimo potravinářskou sféru, vědec, spisovatel, lékař, politik ... každý by měl zapojit své schopnosti a snažit se „přehodit výhybku“ a začít jednat ve prospěch Planety, a... tím i sebe samého a své rodiny, společnosti, lidstva.

VEGGIE, tj. vegetariánské a veganské myšlení se už ve světě, ale i v ČR pár let (v mých kruzích PŘÁTEL PŘÍRODNÍ VÝŽIVY již více než pět desetiletí) pomalu dostává do povědomí veřejnosti. Vycházejí vegetariánské a veganské kuchařky, občas i v TV a jinde nějaký ten receptík, dokonce i v supermarketech jsou k dostání různá hotová veggie jídla. Moje první veggie kuchařka – „**Netradiční**

Pavla Momčilová

vegetariánská kuchařka“ vyšla již v roce 1991! Sklidila obdiv, prodalo se jí desetitisíce, ale nadšení u lidí brzy opadne... a jsme zpět u masa! Tento trend pokračuje dodnes. Vychází mraky kuchařek, na internetu ještě více skupin, bloggerů apod. ... Ale zdá se mi, že vegetariánství a nedej Bóže veganství sklízí u běžného Čecha i Slovaka lehký úsměv na tváři a... „přece jen ta pravá zabíjačka...“, řízek, vepřoknedlo, klobáska, mascarpone, tučné sýry apod... to je stále ta známka blahobytu.

MŮJ OSOBNÍ PŘÍSPĚVEK, AČ NEJSEM ÚPLNĚ VEGETARIÁN ANI VEGAN

Více než dvacet let studuji souvislosti výživy a krevních skupin, s kolegyní Mengerovou jsme k této problematice napsaly několik oblíbených knížek („**Česká kuchyně pro Váš typ – krevní skupiny 0, A, a B+AB**“). Celá naše rodina má krevní skupinu NULA, tedy afinita k masu a zelenině. Přesto máme již po generaci zaveden rozumný týdenní jídelníček, kde živočišné produkty a jídla z nich zcela pravidelně střídají jídla vegetariánská a veganská. Připadá nám to zcela normální a víme, že tak žili po generaci i naši předkové a dožili se ve zdraví relativně pěkného věku.

Když jsem tak přemýšlela o nepřekonatelném odporu určité části našeho obyvatelstva k veggie stravování, došla jsem k závěru, že zde mnohdy hrají docela důležitou roli **chuťové buňky**. V dobrém, oblíbeném jídle hledá člověk často zdroj jistého potěšení, radosti, pohlázení na duši. Ne všichni milujeme čokoládu a sladkosti, ne každého pohládí i ten nejchutnější zeleninový salátek. **Mnohým z nás se sbíhají sliny při pomýšlení na domácí zabíjačku**, na kousek uheráku, na hamburger, na svíčkovou a jiné masité mňamky. Prostě chutě jsou různé, jako jsme různí i my lidé.

Doba masopustu je brzy tady a s ním i domácí či nedomácí zabíjačky všeho druhu. A tak jsem se rozhodla, že Vás tentokrát pozvu na poctivě odzkoušenou a rodinou i přáteli odsouhlasenou výbornou

VEGGIE „zabíjačka“

s absolutní chutí nefalšované venkovské zabíjačky z prasátka.

Zkuste a posuďte moji alchymii chutí a vůní a budete překvapeni.



RECEPTY – VEGGIE „zabíjačka“

Veggie Prdelačka

SUROVINY:

- 150 g uvařených fazolí adzuki (můžeme dát i z konzervy)
- 200 g uvařených ječných nebo špaldových krup
- 1 větší cibule
- 3 stroužky česneku
- 3 lžice hladké mouky
- 50 ml sezamového oleje
- 2 stvoly řapíkatého celeru nebo 100 g strouhaného bulvového celeru
- 3 lžice SHOYU (originál sójová omáčka)

KOŘENÍ:

5 g mletého pepře, 3 g mletého nového koření, 8 g drcené majoránky, sůl, můžeme dát i hotové „Zabíjačkové koření“ – domácí nebo koupené.

PŘÍPRAVA

1. Do většího hrnce dáme olej a na něm osmažíme jemně nakrájenou cibuli do tmava. Můžeme ke smažení přidat i strouhaný celer – pokud nemáme řapíkatý, pak mouku a máme hotovou tmavou zeleninovou jíšku.
2. Uvařené fazole adzuki scedíme, vodou z fazolí jíšku zalijeme a doplníme na cca 1,5 l. Přidáme přes vlákno nakrájený řapíkatý



celer, prolisovaný česnek, všechno koření, lžičku soli a za stálého míchání vše na mírném ohni aspoň pět minut povaříme.

3. Fazole adzuki trochu rukou rozmačkáme a spolu s vařenými kroupami vložíme do polévky, promícháme a znovu několik minut provaříme. Ochutíme sójovou omáčkou SHOYU, dosolíme a před podáváním necháme veggie prdelačku aspoň půl hodiny táhnout.

Nejlépe chutná až druhý den, kdy je kořením chuť pěkně výrazně zabíjačková.



Veggie jelítka

SUROVINY:

- 250 g černých nebo hnědých či červených fazolí
- 1 malá červená řepa
- 1 velká cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 lžice veggie škvarků
- 50 g přírodního TOFU
- 50–70 ml řepkového oleje
- 1 lžička agaragar (místo želatiny)
- strouhanka na zahuštění
- 5 lžic SHOYU (originál sójová omáčka)



KOŘENÍ:

sůl podle chuti, 5 g mletého pepře, 15 g mletého kmínu, 3 g mletého nového koření, 10 g majoránky, 1 g mletého koriandru, 1 g mletého zázvoru

RADA

Uvedené koření můžeme nahradit komerčním Zabíjačkovým kořením (hotová směs). Různí výrobci mají různá složení, je třeba vyzkoušet.

PŘÍPRAVA

1. Fazole máčíme 24 hodin ve studené vodě. Pak vodu slijeme a fazole uvaříme bez soli v nové vodě do měkka. Dáme je do větší mísy a téměř vychladlé rukou částečně rozmačkáme. Přidáme veggie škvarky a na drobné kostičky nakrájené TOFU.
2. Na pánvi na troše oleje osmažíme hrubě nastrohanou červenou řepu, přidáme do mísy. Na téže pánvi osmažíme do růžova drobně nakrájenou cibuli a také ji pak přidáme do mísy.
3. Agaragar (veganská „želatina“) vsypeme do hrnečku s 2 dl studené vody, přivedeme k varu a trochu prochlazený rovněž přidáme do mísy. Přidáme i prolisovaný česnek.

4. Všechno koření podle receptu a lžičku soli dáme do porcelánové třecí misky a tloučkem vše pěkně rozdrtíme a promícháme, pak přidáme do mísy. Máme-li místo toho hotové koupené nebo doma připravené „Zabíjačkové koření“, můžeme je rozdrtit jen v ruce.

5. Suroviny v míse zakápneme sójovou omáčkou SHOYU a začneme zvolna, ale pečlivě vařečkou promíchávat, aby se chuť pěkně rozložila po celém množství jelítkového prejtu. Průběžně směs ochutnáváme

a případně přisolujeme a dochucujeme některým z koření, spíše podle rodinných nebo krajových zvyklostí. Prejt, pokud je řidší, jemně zahustíme strouhankou.

Jelítkový prejt máme hotový. Podat jej můžeme studený nebo teplý:

- Studený jelítkový prejt nanese vidličkou na kváskový chleba, přidáme kvašenou okurku, popř. hořčici a máme chutnou veggie večeři.
- Jindy prejt dáme do olejem vymazaného a strouhankou vysypaného pekáčku zapéci do trouby a podáváme s vařeným bramborem a se zelím.
- Příště zase tvoříme z prejtu válečky, obalíme je v mouce nebo strouhance a na oleji „jelítka“ opečeme. Můžeme je dát k obědu se salátem z kvašeného zelí nebo s pickles a pečivem nebo chlebem.
- Zbylý veggie jelítkový prejt můžeme natlačit do plastového „střívká“ (k dostání ve vesnických drogeriích) a uložit na dva až tři týdny do mrazáku.



Veggie jitrnicový prejt

SUROVINY:

150 g	vařené hnědé čočky
100 g	uvařené hnědé pohanky
50 g	TOFU přírodní
200 g	celer – bulvový
1	žemle
6	stroužků česneku
1	menší cibule
50 ml	řepkového oleje
3	lžíce SHOYU
	strouhanka na zahuštění

KOŘENÍ:

5 g	mletého pepře
3 g	mletého nového koření
1 g	mletého sušeného zázvoru
10 g	majoránky
1 g	mletého koriandru
1	lžička strouhané citrónové kůry
1	lžička drceného listu nebo kořene libečku, možno i tlučený hřebíček.

Místo uvedených koření můžeme dát hotové Zabíjačkové koření z obchodu a přidat citrónovou kůru, koriandr a libeček.

PŘÍPRAVA

1. Do hrnku slijeme vodu z čočky a zředíme vodou na cca 2 dl. Vsypte všechno koření kromě kůry z citrónu a přivedeme pod pokličkou (aby vůně nevyprchaly) k varu. Stáhneme z ohně a necháme chvíli macerovat.
2. Na pánvi rozežřejeme olej a na něm osmažíme na hrubo nastrohaný celer a osmažíme jej do hněda.
3. Do misky dáme na kostičky nakrájenou žemli, zalijeme ji vývarem s kořením a necháme chvíli bobtnat. Přidáme smažený celer, vařenou čočku, osolíme a vše pěkně rukou rozmačkáme. Pak doplníme na drobné kostičky nakrájené TOFU, uvařené



kroupy, sójovou omáčku SHOYU, citrónovou kůru, prolisovaný česnek a syrovou strouhanou cibuli. Vše zvolna promícháme, dochutíme solí. Zdá-li se nám prejt řídký, můžeme trochu zahustit strouhankou a je hotovo. Chutná jak z vepřové zabíjačky!

Veggie jitrnicový prejt máme hotový. Podat jej můžeme studený nebo teplý:

- Studený veggie jitrnicový prejt můžeme podat na studeno se zelným salátem a chlebem.
- Prejt můžeme namazat na krajíčky kváskového chleba, obložit kvašenou okurkou a cibulkou.
- Veggie jitrnicový prejt můžeme v pekáčku zapéci a podat s vařeným bramborem a zelím nebo s kvašenou červenou řepou.
- Z veggie jitrnicového prejtu vytvarujeme válečky jako jitrničky, obalíme je v mouce a opatrně osmažíme ze všech stran na oleji.
- Zbylý veggie jitrnicový prejt můžeme v plastovém sáčku nebo v kelímku zamrazit a podat příště opečený k rychlému obědu.



Veggie škvarky

SUROVINY:

50 g	sójových kostek Bonavita
30 g	sezamového semínka bílého
30 ml	sezamového oleje

PŘÍPRAVA

1. Sójové kostky paličkou trochu roztlučeme na menší kousky. Můžeme použít i sójovou drť přírodní.
 2. Na nepřilnavé pánvi rozežřejeme olej. Vsypte sezamová semínka, dobře je mícháme odedna a když začnou růžovět, přidáme sójovou drť. Vše dvě minuty na mírném ohni opékáme, až je i sójová drť růžová. Nesmí zhnědnout. Stáhneme z ohně, osolíme a necháme vychladnout.
- Veggie škvarky jsou velmi chutné a od pravých vepřových je pozná jen znalec.



Veggie škvarková pomazánka

Moooc dobrá a jednoduchá

PŘÍPRAVA

Veggie škvarky dáme do malého mixéru. Přidáme 2–3 lžíce tahini (sezamová pasta), jemně nakrájenou malinkou cibulku a trochu dobré hořčice. Vše rozmixujeme do téměř hladka, dochutíme solí a mažeme na kváskový chleba.

Chleby můžeme ozdobit kvašenou zeleninou, vegetariáni mohou přidat plátky vařených vajec.



Pavla Momčilová

VEGGIE ZABÍJAČKA s chutí MASA

ZABÍJAČKA – BURGERY
ŘÍZEK – GULÁŠE – SEKANÁ
KLOBÁSKY – TLAČENKA

VEGGIE s chutí a vůní MASA

Nová edice 2022
Vaříme doma s Pavlou

PŘIPRAVUJEME

Medica Publishing
tel.: +420 602 271 393,
momcilova@volny.cz
www.medicapublishing.cz

© Text a foto Pavla Momčilová