

Veggie BURGERY s chutí masa

INFLACE, DRAHÉ ENERGIE I POTRAVINY

Od vydání minulého čísla e-bio 1/2022 uplynuly sotva dva měsíce a... situace nejen v naší vlasti, ale i v celém světě je stále napjatější. Díky konfliktu na Ukrajině, klimatickým změnám atd. letí nahoru ceny téměř všeho, inflace dosahuje nečekaných rozměrů a... nám zbývá se s tím vším vyrovnat, pokud možno sami. Stát přispívá na bydlení, na chudobu, rodinám s dětmi aj., to je pravda. Nakonec ale většina z nás realistů by měla počítat s jistým poklesem životní úrovně. V zemích (nejen) třetího světa snad hrozí i totální nedostatek potravin, z čehož se může vyvinout krize, jakou jsme ještě nezažili.

SKROMNOST, PRUŽNOST, ZAČÍT ŠETŘIT

V mém minulém článku jsme si povídali o vegetariánství/veganství v souznění s etikou, environmentem, zdravím člověka, ale také o tvrdé komerci potravinářských i jiných lobby a jejich lživých argumentech. Nabádala jsem nás k osobnímu odpovědnému přístupu ke snížení konzumace masa, dalších živočišných produktů, exotických, z dálav dovezených potravin, přepracovaných a překombinovaných produktů a nesmyslných kuchařských receptů.

Doba pokročila a toto vše stále platí, ovšem v mnohem širší míře. V mnohých rodinách se plíživě usazuje chudoba a s tím i psychický stres a frustrace, související s tím,

že se mnozí ptají: „Proč si dnes nemohu dovolit koupit dětem i sobě to, co před rokem, proč se potýkám s neustálým nedostatkem finančních prostředků, proč nám nikdo nepomůže?“

ČEKÁNÍ NA PODPORU NIC NEŘEŠÍ

My starší, co jsme vychovávali naše děti za totality, jsme hodně z toho již zažili. Pravdou není, že za totáče bylo líp!!! Bylo mnohem hůře, než to dnes mnozí prožívají a cítí a než si dovedou vůbec představit. Dnešní generace třicátníků žila několik desetiletí v dostatku všeho, často až v blahobytu a přebytku.

Jediné, co nás tehdejší režim naučil, je: ŠETŘIT, UMĚT SE USKROMNIT. Hodně věcí jsme se museli naučit dělat sami, doslova „z ničeho“ a doslova „na koleně“... Ne, že bych nám přála, abychom se dostali inflací a světovou situací až tak daleko. Co

jediné bych nám přála je, abychom se naučili postupně žít trochu skromněji, učili jsme se při nákupu a opatrování si všeho potřebného docela dost počítat a o nastalé současnosti více přemýšlet. Čekáním na nějakou podporu či rychlé zlepšení situace se nic nevyřeší! Sami musíme podle svých schopností a možností přistoupit k dané přítomnosti aktivně.

POSTUPNĚ SI VYBUDUJME POCIT NEZÁVISLOSTI

Pokusme se přemýšlet o nákupech potravin, co je pro naši zdravou výživu potřebné, co je naopak jen pochybná závislost na „trendech“ a reklamách, či je to obyčejná pohodlnost.

Zdravé vaření neobnáší drahé potraviny z dalek, či nejrůznější potravinové kreace např. mléčných „Pribináčků“ pro děti či nepřeberných druhů jogurtů, uzenin, sýrů aj., či drahých druhů pečiva, sladkostí, křupek, balených nápojů všeho druhu. Zamysleme se nad tím, co si (v mnohem



vyšší výživové hodnotě a kvalitě) a za doslova poloviční cenu můžeme připravit sami doma. A NEVYMLOUVEJME SE NA NEDOSTATEK ČASU...

Spíše se zamysleme, na co jsme až dosud ten pochybně „získaný“ čas „navíc“ využívali. Vždyť již doba „covidová“ nám ukázala, jaké kouzlo má doma upečený chléb či uvařený jednoduchý domácí oběd, polévka, palačinka. Jak nádherné je si něco na zahrádce či na balkoně vypěstovat, jak to stmeluje rodinné společenství, přátelství, sousedství, přináší radost a jistý POCIT NEZÁVISLOSTI...

VEGETARIÁNSKÉ/VEGANSKÉ BURGERY s chutí masa

V naší rodině máme relativně malou spotřebu masa, uzeniny kupuji jen výjimečně. Vegetariáni nejsme, ale na druhou stranu moc nemilujeme sladká teplá jídla k obědu či večeři. Víím, že takto-

Pavla Momčilová



Pavla Momčilová při přednášce spojené s ochutnávkou veggie burgerů na Ústavu zemědělské ekonomiky a informací (ÚZEI).

vých je nás poměrně hodně a také víím, že mnoho z nás nemusí mít stále chuť jen na zeleninové saláty, těstoviny, rizota či jiná známá veggie jídla. A právě pro tuto naši skupinu strávníků jsem s potěšením pracovala na nové knížce s pracovním titulem „VEGGIE S CHUTÍ MASA“.

V e-bio 1/2022 jsem Vám nabídla „Veggie zabíjačku“. Dnes Vás zavedu do světa bezmasých, výživově hodnotných BURGERŮ.

V obchodních sítích je v současnosti k dostání poměrně slušná nabídka vegetariánských polotovarů na burgery. Vadí mi na nich ale dvě věci:

1. Jsou velmi cenově náročné a výživově nepříliš hodnotné.

2. Jejich chuť je většinou nic neříkající, mdlá, na hony vzdálená od chuti burgerů z masa.

A tak Vám nabízím několik mých zaručených receptů na veggie burgery, které jsem ověřila v rodině, u přátel a také na několika veřejných ochutnávkách. Věřte, že mnohé jsou od burgerů z masa k nerozeznání.

Přeji Vám dobrou veggie chuť a hodně odvahy a sil na cestě k NEZÁVISLOSTI a k dosažení zdravé rovnováhy i při výběru potravin a volbě domácího zdravého vaření a pečení.

VEGGIE BURGERY – RECEPTY

JAK SI DOMA PŘIPRAVÍME HODNOTNÉ DOMÁCÍ VEGGIE BURGERY?

1) Základem je vyvážená kombinace uvařené luštěniny a uvařené obiloviny nebo mouky, strouhanky, slanečného pečiva. Kombinací luštěniny a obiloviny dosáhneme takovou skladbu esenciálních aminokyselin (nenahraditelných bílkovinných komponentů), jaká je v živočišných bílkovinách (maso, vejce, mléko, mléčné výrobky).

2) Burgery obsahující pouze lepek (seitan), čili jen obilnou bílkovinu, mají sice docela dobrou chuť, nejsou však výživově

hodnotné. Lepku přijímáme dostatek v pečivu, pšenici a dalších lepkových obilovinách a moukách.

3) Pro výbornou chuť je důležité vhodné koření: koriandr (mleté semínko), pepř, majoránka, paprika, cibule, česnek, tymián, bazalka, oregano aj. Do všech luštěninových burgerů i jiných pokrmů dáváme pár lžic sójové omáčky SHOYU nebo TAMARI – brání nadýmání.

4) Housky na burgery (nejlépe celozrnné) rozpůlíme, na plotýnce půlky uvnitř lehce opečeme. Potřeme vhodným dressingem, dáme čerstvě připravený veggie burger a bohatě obložíme sezónní zeleninou.

Burger černé fazole, pšenice, mrkev

Suroviny:

- 200 g vařených černých fazolí
- 200 g uvařeného zrna pšenice nebo kamutu, špaldy, žito
- 1 syrová mrkev
- 50 ml řepkového oleje do hmoty
- 1 syrová cibule
- 3 stroužky česneku
- 3 lžice kukuřičného škrobu na zahuštění
- strouhanka na zahuštění, ev. mouka či škrob nebo strouhanka na obalení, sůl
- olej na smažení či grilování

Koření: pepř, mletý koriandr, dobromysl, bazalka, 4 lžice SHOYU, worcesterová omáčka

Příprava:

1. Očištěnou syrovou mrkev nastrouháme na hrubo a na velké pánvi ji osmažíme na 50 ml oleje do zlatova.
2. Uvařené fazole a uvařené obilí pomeleme na masovém strojku spolu se syrovou cibulí a česnekem. Vše přidáme do pánve k mrkvi, osolíme, doplníme všechno koření, promícháme a zkusíme na chuť.



3. Když je směs vlažná, přidáme škrob a popř. ještě zahustíme strouhankou.
4. Z hmoty tvoříme burgery, které můžeme obalit ve strouhance, škrobu nebo mouce a smažíme je na pánvi na oleji nebo pečeme na plechu v troubě. Plech můžeme vyložit papírem na pečení a burgery trochu pokapat olejem. Hotové burgery mají být zlatavé a kůrka křupavá.
5. V opečené burger housce, pěkně obložené sezónní zeleninou jsou skvělé!

Burger TOFU, celer, žampiony

Suroviny:

- 200 g přírodního TOFU
- 100 g syrového celeru
- 100 g žampionů
- 1 cibule, 2 stroužky česneku
- 40 ml řepkového oleje do hmoty, sůl



- 5 lžic bramborového škrobu nebo špaldové mouky na zahuštění
- špaldová mouka nebo škrob na obalení
- olej na smažení

Koření: 6 lžic sójové omáčky SHOYU nebo TAMARI, pepř, mletý koriandr, houbové koření (koupené nebo domácí)

Příprava:

1. Očištěný celer nastrouháme na hrubo, cibuli jemně nakrájíme, česnek prolisujeme a vše na větší pánvi osmažíme na řepkovém oleji do voňava.
2. Žampiony nakrájíme na jemné plátky a přidáme ke směsi. Vše osolíme a spolu chvíli dusíme do křupava.
3. Nakonec přidáme na hrubo nastrouhané přírodní TOFU, zakápneme sójovou omáčkou, přidáme všechno koření a chvíli na pánvi zahříváme.
4. Necháme prochládnout do vlažna, zahustíme podle potřeby bramborovým škrobem nebo špaldovou moukou a tvoříme burgery – velikosti podle přání.
5. Žampionové burgery pečeme na pánvi na oleji nebo v troubě (viz v receptu shora) pěkně do zlatova. Hotové dáme do uvnitř opečených a dressingem potřených housek a zdobíme zeleninou.

Burger TEMPEH, červená řepa, celer, mrkev

Suroviny:

- 200 g TEMPEHU
- 100 g vařeného obilí (pšenice, špalda, kamut, žito)
- 100 g syrové červené řepy
- 100 g syrového celeru
- 50 g syrové mrkve
- 1 malá cibule, 2 stroužky česneku, sůl
- 50 ml olivového oleje
- škrob nebo strouhanka nebo práškový seitan na zahuštění
- škrob nebo strouhanka na obalení
- olej na smažení

Koření: Mletý koriandr, pepř, oregano, kmín, sójová omáčka SHOYU nebo TAMARI, sladká paprika, podle chuti chilli

Příprava:

1. Na olivovém oleji osmažíme do růžova nakrájenou cibuli a plátky česneku, přidáme hrubě nastrouhanou červenou řepu a vše za stálého obracení pěkně osmažíme do voňava. Dáme do misky a na zbylém oleji osmažíme hrubě nastrouhaný celer a mrkev, přidáme do misky.
2. Tempeh nastrouháme na hrubo a přidáme k zelenině v míse. Smícháme se vším kořením podle chuti, vč. sójové omáčky a dochutíme solí. Necháme trochu vychladnout.
3. Do vychladlého přidáme na zahuštění bramborový nebo kukuřičný škrob, strouhanku či seitan, nebo obojí. Dobře promícháme a tvoříme burgery. Velikost podle přání.
4. Burgery obalíme ve škrobu nebo strouhance a pečeme na oleji na pánvi nebo v troubě pěkně do hněda. Burgerové housky rozpůlíme, uvnitř lehce opečeme, potřeme dressingem podle chuti a plníme burgery a zeleninou podle sezóny.



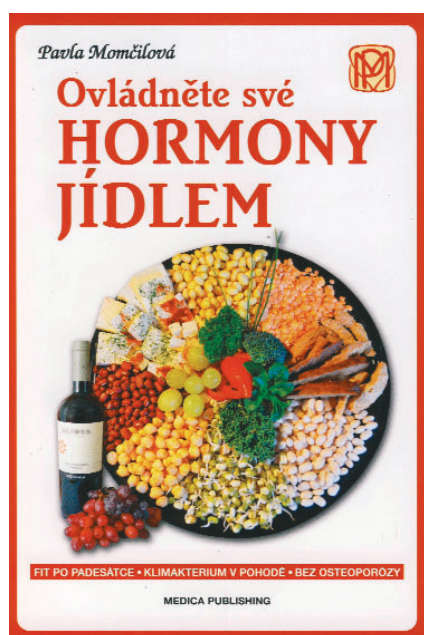
Tip: Ve všech receptech můžeme experimentovat se základními luštěninovými komponenty podle chuti, nebo podle toho, „co dům dal“. Někdy dáme fazole (mohou být i bílé, pestré), jindy cizrnu, vařený hrách. Ze sójových produktů můžeme dát kromě TOFU a TEMPEHU i předem uvažené mleté sójové „maso“. Vařené sójové boby jen výjimečně a ne dětem, jsou hůře stravitelné.

Na závěr Vám přeji hodně síly v nelehké době a předávám Vám přesvědčení, že my, PŘÁTELÉ ZDRAVÉ A PŘÍRODNÍ VÝŽIVY se nedáme a i ve složité situaci si budeme umět poradit! Stačí jen chtít a vytrvat!

Vaše Pavla Momčilová

© Foto ARCHIV P. Momčilové

Další knihy se zdravými recepty najdete na www.medicapublishing.cz
Poradím osobně, jaký titul koupit, zavolejte na tel. +420 602 271 393



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

Koupíte u všech knihkupců v ČR