



BIO vaření

Hanka Zemanová je autorkou půvabné a užitečné Biokuchačky, kterou jsme už v *Apetitu* vítali. Pro ty, kdo si ji ještě nestihli opatřit, i pro ty, kdo chtějí vyzkoušet další zdravé a lahodné recepty, jsme přímo v Hančině kuchyni připravili několik dalších lákadel. Nechte se pozvat! JITKA RÁKOSNÍKOVÁ

„Vařím stejně ráda jako jím. Biopotraviny jsou součástí mého života a velmi ho ovlivňují, ale nejsem jimi posedlá. Bio se pro mě prostě rovná nejen zdravé, ale i dobré a kvalitní. Při vaření vycházím z klasických receptů různých kuchyní, a obvykle mám úspěch jak u sestry Kristýny, tak u manžela Honzy. I vám přeju dobrou chuť!“

Hanka Zemanová



Špaldové halušky se zelím a „špekem“

Pro 4 osoby **VYDATNĚ**

PŘÍPRAVA: 25 minut VÁŘENÍ: 5 minut

Tohle stoprocentně zdravé biojídlo je přímo nabitě senzačními chutěmi. Uzený tempeh (lisovaný sójový tvaroh) nahradí slaninu či špek — a výrazná chuť špaldové mouky dodá haluškám nový půvab.

Na lžici kvalitního oleje, například sezamového, osmahněte v pánvi 1 malý celer, oloupaný a nakrájený na kostky, a 300 g uzeného tempehu. Dejte stranou. Do pánve vsypte nakrájenou cibulku a osmahněte na ní asi 250 g nakrájeného zelí. Osolte

a krátce poduste; chuť případně dotáhněte trochou octa a cukru. Ve velkém hrnci dejte vařit vodu a v míse smíchejte suroviny na halušky: 100 g hladké celozrnné špaldové mouky, 100 g hrubé celozrnné špaldové mouky nebo špaldové krupice, 1 vejce, špetku soli a strouhaného muškátového oříšku a tolik vody, aby vzniklo velmi husté těsto. Až začne voda vřít, protlačujte do ní přes speciální struhadlo s kulatými otvory halušky. Povařte tři až čtyři minuty — raději postupně než všechny najednou. Potom je vyjměte děrovanou naběračkou a ihned vložte do hrnce s ledovou vodou, případně propláchněte. Před podáváním je osmahněte na pánvi na troše kvalitního

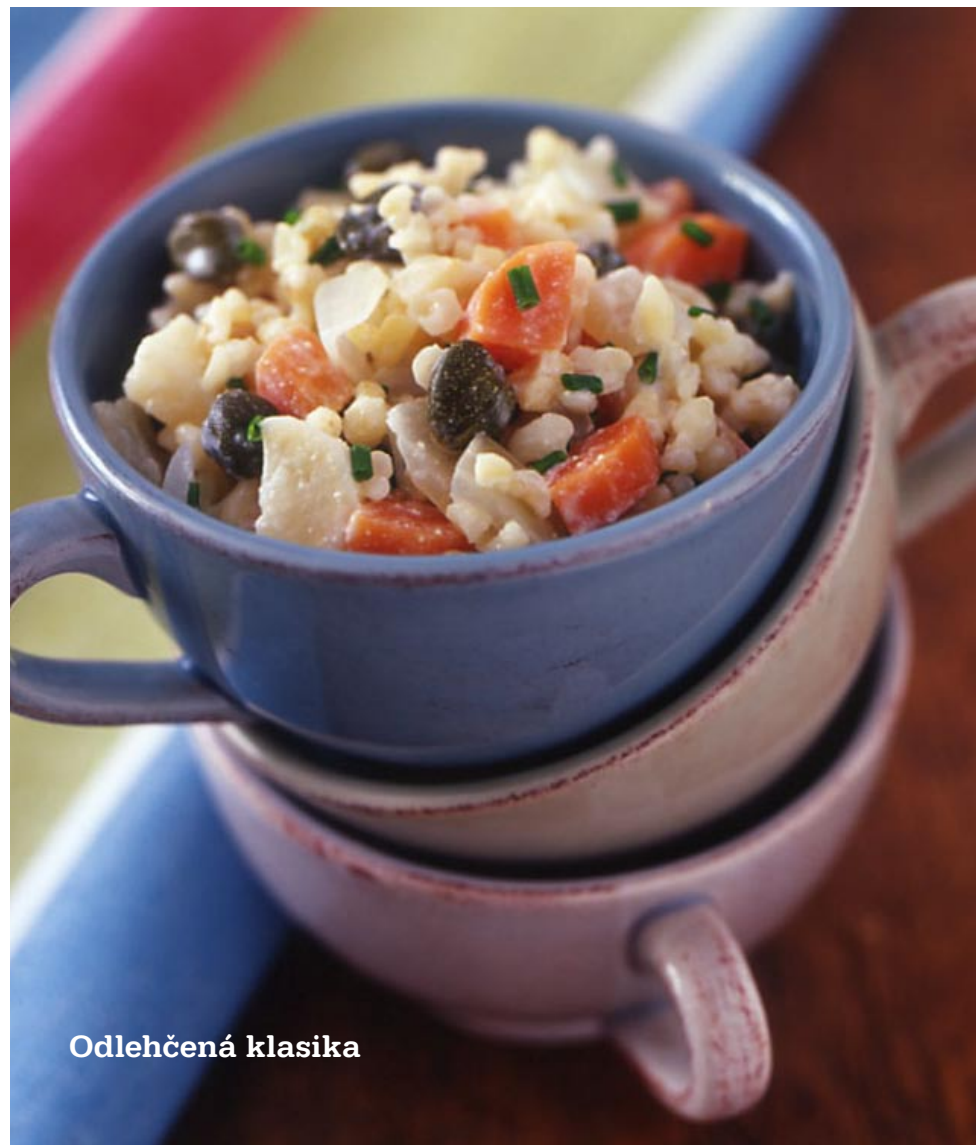
oleje nebo přepuštěného másla. Podávejte s dušeným zelím a „špekem“ z celeru a tempehu (pro příznivce klasiky: v kvalitě bio je už k máni i klasická slanina nebo šunka!).

PŠENKA VÁM POKVETE

... a imunitní systém poděkuje, pokud si oblíbíte pšenici pluchatou neboli špaldu. Tahle prastará obilnina byla kdysi běžná i u nás a dnes se rychle vrací i do širší prodejní sítě. Mouka má velmi příjemnou, jemně oříškovou chuť, její lepek je lehce stravitelný a špaldové pečivo nenadýmá. Navíc se z ní dobře peče, jíška získá sytou chuť i barvu a z krupice je skvělá kaše.



Jaderná dobrota



Odlehčená klasika

Bulgurový salát s tofunézou

Na 6–7 porcí **JEMNÉ**

PŘÍPRAVA: 10 minut VAŘENÍ: 15 minut

Tenhle recept vás snadno přesvědčí, že se klasický bramborový salát dá s úspěchem nahradit velmi zdravou verzí. Bulgur je výborný i jako příloha a připravuje se z něj známý sytý salát „tabbouleh“.

Potřebujete:

500 g bulguru
1–2 menší cibule
2 mrkve a petržele + 1 menší celer
100 g nakládaných okurek nebo kapařů
450 g tofunézy (krémový přípravek na bázi sójového tvarohu, nahradí majonézu)

Na dochucení:

mořskou sůl, hrubě mletý čerstvý pepř a 1–2 lžičce umeocta (japonský ocet z navinulých švestek umeboši) svazek pažitky, jemně nasekané

1. Bulgur připravte podle návodu na obalu – vaří se podobně jako rýže, obvykle v poměru jeden díl bulguru na dva díly vody, ale vody můžete dát o třetinu méně, aby zrna zůstala spíše sypká. Na závěr ho ještě nechte dojít pod poklicí.
2. Zeleninu uvařte v mírně osolené vodě do měkka a scedte ji (vývar si můžete nechat na polévku). Nakrájejte zeleninu na drobné kostky a smíchejte s tofunézou, podle chuti osolte, opepřete a případně chuť dotáhněte umeoctem – má příjemně navinulou ovocnou chuť.

LAHODNÁ ZRNA

Bulgur, to jsou hrubě mletá zrna naklíčené pšenice; znaly ho už staré civilizace. Je lehce stravitelný, nenadýmá a posílí děti, rekonvalescenty i sportovce. Jako příloha i součást salátů nikdy nevymizel z arabské a balkánské kuchyně. Zachutná všem, kdo rádi oříšky, blíží se jim trochu chutí.



Sestry Hanka a Kristýna tuto polévku vaří i z karotky a někdy ji zahušťují špaldovou jíškou. Úspěch mají všechny (i u veganů).

Polévka z červené čočky

Pro 4 osoby **EXOTICKÉ**

PŘÍPRAVA: 10 minut VAŘENÍ: 20 minut

Jemná červená čočka, oblíbená v Indii, se zhostí polévkotvorné role stejně elegantně jako její zelená kolegyně. Je však křehčí; vaření trvá jen pár minut. Je bohatá na cenné látky včetně vápníku a železa.

Potřebujete:

3 lžičce panenského olivového oleje (nejlépe v kvalitě bio)
1 velkou cibuli, nakrájenou na drobně
200 g červené čočky
1 l zeleninového vývaru nebo vody
špetku mletého koriandru, sůl nebo atlantské koření (viz Tip) a ostrouhanou kůru z 1 chemicky neošetřeného citronu, případně trochu šťávy na dochucení

Na ozdobu:

nasekané lístky čerstvého koriandru nebo jinou bylinku

1. Na oleji v hrnci osmahněte cibulku a mletý koriandr. Vsypte propláchnutou čočku a zalijte ji vodou nebo vývarem.
2. Uvedte do varu, pak plamen stáhněte a vše asi čtvrt hodinku povařte. Čočka se varem částečně rozpadne a polévku přirozeně zahustí. Jakmile je čočka měkká, už polévku jenom dochuťte, ozdobte zelenými lístky i proužky citronové kůry, případně trochou šťávy.

DVOJICE TIPŮ

- **Atlantské koření, specialita bioprodejen, je směs mořské soli, tří druhů pepře, koriandru a mořských řas.**
- **Ozdobte polévku trochou másla, které jste rozetřeli s mletými mandlemi, a několika praženými mandlemi. Úžasné!**

Polévkový guru



„Luštěniny obzvlášť milují v Indii, která je zaslíbenou zemí báječných vegetariánských a veganských dobrot. Pro skvělou chuť i efektní vzhled však čočka a spol. patří do každé kuchyně!“

”Program Fair Trade, tedy ‚férového obchodu‘, odstraňuje v Africe i jinde dětskou práci, šetří přírodní zdroje a rozšiřuje ekologické povědomí. Z takových surovin se mi peče mnohem líp!“

Správná buchta

Čokoládová buchta se švestkami

Na 12 kousků **VLÁČNĚ**

PŘÍPRAVA: 10 minut PEČENÍ: asi 30 minut

Další recept z rodiny ‚vždycky se povede‘! Těsto je mimořádně přizpůsobivé – místo rýžového nebo sójového mléka můžete použít jablečný mošt; kakao, čokoládu i švestky lze zase nahradit kousky jablek, rozinkami a skořicí. A péct se dá v jakékoli formě. Další přání?

Potřebujete:

200 g hladké celozrnné špaldové mouky
+ trochu hrubé nebo krupice na vysypání formy
1 lžička vinného kamene
špetku mořské soli
3 lžičky kakaa Fair Trade nebo 2 lžičky karobu (sladidlo ze semen takzvaného svatojánského chleba, v bioprodejnách)
100 g hořké čokolády Fair Trade
100 g nesířených sušených švestek
1/4 sklenky sezamového nebo slunečnicového oleje lisovaného za studena + trochu na vymazání formy
1/4 skleničky javorového sirupu
1 sklenici rýžového či sójového mléka

1. Troubu předehřejte na 160, horkovzdušnou na 140 °C. V míse smíchejte všechny suché přísady. Švestky pokrájejte a přidejte k moučné směsi.
2. Olej rozmixujte s javorovým sirupem a obilným nápojem. Postupně přilévejte k moučné směsi, abyste získali husté, ale tekuté těsto. Formu nebo formičky vymažte olejem a vysypte moukou.
3. Vlijte těsto a pečte půl hodiny; pak vyzkoušejte vpichem špejle, jestli je už propečené.

KÁMEN DO PEČIVA

Vinný kámen vzniká vysrážením během kvašení a zrání vína a má vynikající kypřící účinky. Na rozdíl od prášku do pečiva neobsahuje fosfáty. ■



FOTO: ALENA HRBKOVÁ, ONDŘEJ KOŠÍK; STYLING: JIDLA; MILENA VOLFOVÁ; DEKOR: STYLING: XXXX; PRODUKCE: VERONIKA BRODSKÁ