

EVA FRANCOVÁ

# *Kuchařka* ze Svatojánu

*zdraví z kuchyně*



kuchařský  
**BESTSELLER**  
★ pokračuje ★

motto

# Kuchařka ze Svatojánu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.motto.cz](http://www.motto.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

The logo for 'motto' consists of the word 'motto' in a white, lowercase, sans-serif font, centered within a solid black rectangular background.

**Eva Francová**  
**Kuchařka ze Svatojánu – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2016

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA** a.s.

The logo for Albatros Media a.s. features a solid black right-pointing triangle above the word 'MEDIA'.

Eva Francová

# *Kuchařka* ze Svatojánu

*zdraví z kuchyně*



Praha 2016

Eva Francová

*Kuchařka ze Svatojánu zdraví z kuchyně*



*Dokud jsou lidé ochotni kupovat výrobky z velkochovů,  
všechny ostatní formy protestu a politických  
akcí žádnou zásadní reformu nepřinesou.*

*Lidé, kteří bohatnou z vykořisťování velkého počtu zvířat,  
nepotřebují náš souhlas. Potřebují naše peníze.*

*Obchod s mrtvolami zvířat, která chovají, je hlavním zdrojem jejich zisku.*

*Budou užívat intenzivní metody chovu tak dlouho,  
dokud budou moci prodávat, co těmito metodami vyprodukovali,  
a vždy budou mít dost prostředků,  
aby bojovali proti reformě metod politicky,  
a budou se moci proti kritice hájit tím,  
že poskytují veřejnosti jen to, co si žádá.*

**Peter Singer**

australský filozof, autor knihy *Osvobození zvířat*



# Obsah

Jak se během let mění náš jídelníček	...	9
• Polévky	...	11
Řád ve Svatojánu	...	43
• Hlavní jídla	...	49
<i>jídla z brambor</i>	...	50
<i>jídla s rýží</i>	...	62
<i>luštěniny a obiloviny</i>	...	72
<i>pečená jídla</i>	...	96
<i>rostlinné maso</i>	...	112
Podzimní	...	125
<i>těstoviny</i>	...	126
<i>zeleninová jídla</i>	...	142
<i>omáčky</i>	...	162
<i>sladká jídla</i>	...	178
Vánoce	...	189
• Saláty	...	193
Bubliny	...	221
• Pečivo	...	223
O Svatojanském tarotu	...	235
• Pomazánky	...	241
Krátké zamyšlení na téma běsi	...	255
• Moučníky	...	259
<i>moučníky s ovocem</i>	...	260
<i>moučníky s ořechy a mákem</i>	...	278
Co mě sytí	...	295
<i>moučníky s jablky</i>	...	298
<i>ostatní moučníky</i>	...	312
Vzpomínky	...	329
• Co si můžeme doma udělat sami	...	333
Radost je třínohý pes	...	347
Seznam receptů	...	351





# *Jak se během let mění naš jídelníček*

Když jsem roku 2014 psala svou první kuchařku, v našem jídelníčku se běžně vyskytovalo mléko, sýry, tvaroh, smetana a jogurty. Čím více se ke mně ale dostávalo informací o tom, jak funguje mléčný průmysl, tím méně jsem byla ochotná se na něm nadále podílet. Postupem času, nešlo to ze dne na den jako u masa, jsem z kuchyně zcela vyloučila veškeré mléčné produkty. Ti z vás, kdo je nadále konzumují, jednoduše v receptech nahradí rostlinné mléko, smetany a veganské sýry za výrobky z mléka kravského, nijak vás to ve vaření neomezí. Naopak ti z vás, kterým překáží občasné použití vajec v mých receptech, je většinou velmi snadno nahradí Hraškou.

Během let se také změnil obsah mé spíže. Naučila jsem se používat nejen kvalitní fermentované výrobky, jako je shoyu nebo tamari, umeocet, miso a tempeh, ale také množství různého koření, o kterém jsem neměla dříve ani tušení. Z vlastní zkušenosti vám mohu doporučit, abyste se nebáli zkoušet nové suroviny, nové recepty a nové chutě, nehrozí vám nic horšího, než že už to příště znovu neuvaříte. Nechte si chutnat!





# Polévky

*Mám za to, že polévky byly jedním z prvních pokrmů lidí, kteří zkrotili oheň. Ve vodě můžete povařit téměř cokoliiv jedlého, a pokud to přijatelně ochutíte, můžete pustit z hlavy starosti s hladem.*

*Polévka je jak známo ideální pokrm, nejenže díky ní dostanete do těla potřebné živiny, minerály, vitaminy a další prvky, ale také zaženete žízeň a hlad. Polévka může dokonce léčit nachlazení, splín i kocovinu.*

*První dětský příkrm je polívčička. V Asii je polévka oblíbenou snídaní, zkuste to také někdy, je to skutečná vzpruha. Polévka je prostě zázrak sám!*





## Čočková polévka s mrkví a knedlíčky

- 400 g neloupané červené čočky
- 400 g mladé mrkve
- 1 cibule
- sůl
- 2 l zeleninového vývaru (nebo vody)
- 2 lžíce oleje
- libeček
- sekaná petrželka

### KNEDLÍČKY

- 1 vejce
- 200 g přírodního tofu
- 3 lžíce šalvějového (nebo jiného bylinkového) pesta
- 3 lžíce strouhanky
- pepř, sůl

Večer předem namočíme 400 g červené neloupané čočky do studené vody.

Na dvou lžících oleje necháme změkhnout pokrájenou cibuli, přidáme na kolečka nakrájených 400 g mladé mrkve, chvíli restujeme, vsypeme posekaný čerstvý libeček, přilijeme 2 l vody nebo zeleninového vývaru, vsypeme scezenou propláchnutou čočku a vaříme 15 minut.

Do hotové polévky vmícháme sekanou petrželku a zvláště uvařené knedlíčky: Kostku přírodního tofu (200 g) najemno nastroháme, vmícháme 1 vejce, tři lžíce šalvějového pesta a tři lžíce strouhanky.

Osolíme, okořeníme čerstvě mletým pepřem a tvoříme malé knedlíčky, které zavařujeme do vroucí slané vody, a vaříme 4–5 minut.





## *Cizrnová polévka se zeleninou*

- 200 g cizrny
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 stroužky česneku
- 1 cibule
- 500 g cukety
- 5 rajčat
- 1 lžička rozmarýnu
- 1 l zeleninového vývaru
- sůl

Den předem namočíme 200 g cizrny, druhý den ji slijeme, propláchneme a necháme okapat. Na dvou lžících olivového oleje osmahneme pokrájenou cibuli a dva stroužky česneku, přidáme okapanou cizrnu, 500 g cukety nakrájené na kostky, okořeníme lžičkou rozmarýnu a pět minut mícháme (já našla v trávníku pár pýchavek, tak jsem je k tomu taky přidala). Pět rajčat spaříme, oloupeme, nakrájíme a přidáme do polévky. Zalijeme 1 litrem zeleninového vývaru a vaříme 45 minut, dokud cizrna nezměkne. Můžete jako já polévku částečně rozmixovat. Osolíme. Podáváme s chlebem.





## Polévka z červené řepy s vínem

- 500 g červené řepy
- 2 červené cibule
- 3 lžičce třtinového cukru
- 75 ml červeného vína
- 3 lžičce červeného vinného octa
- sůl
- 50 ml bílého sójového jogurtu
- 1 lžičce strouhaného křenu
- pažitka

Půl kila červené řepy oloupeme, nakrájíme a uvaříme doměkka ve vodě tak, aby byla řepa sotva ponořená. Dvě červené cibule nakrájíme, v hrnci zasypeme třemi lžičkami třtinového cukru a na mírném plameni při občasném zamíchání zahříváme, dokud cibule s cukrem nezkaramelizuje. Přilijeme 75 ml červeného vína a 3 lžičky červeného vinného octa a dusíme, dokud se tekutina úplně neodpaří. Uvařenou řepu přidáme k cibulovému základu, osolíme a společně rozmixujeme. Smícháme sójový jogurt s čerstvě strouhaným křenem a na talíři jím ozdobíme porce polévky. Sypeme pažitkou.

V horkých dnech můžeme podávat vychlazené.





## Kedlubnová polévka

- 2 lžíce oleje
- 2 velké kedlubny
- pepř
- sůl
- strouhaný muškátový oříšek
- 2 lžíce hladké mouky
- polévkové koření bez glutamanu nebo sušený libeček
- petrželka

*Tuhle polévku umí nejlépe můj tatínek!*

Na dvou lžících oleje zpěníme dvě větší kedlubny nastrouhané nahrubo, osolíme, opepříme a okořeníme strouhaným muškátovým oříškem. Poprášíme dvěma lžícemi hladké mouky, pět minut mícháme a přilijeme 1 litr vody. Můžeme přidat polévkové koření nebo sušený libeček. Vaříme doměkka. Na talíři sypeme petrželkou.





## Cuketová polévka se žlutým hrachem

- 400 g žlutého hrachu
- 2 lžíce oleje
- 1 cibule
- 2 střední cukety
- 1 lžička kurkumy
- 1 l zeleninového vývaru
- sůl



*Sytá, lahodná polévka, s čerstvě upečeným chlebem je to výborný letní oběd.*

Večer předem namočíme hrách do studené vody. Druhý den vodu slijeme, dáme čerstvou a hrách uvaříme doměkka.

Na oleji necháme změkhnout nakrájenou cibuli, přidáme dvě středně velké cukety nakrájené na kostky, lžičku kurkumy a deset minut opékáme. Přilijeme 1 l zeleninového vývaru a vaříme 30 minut. Přidáme uvařený a scezený hrách, rozmixujeme tyčovým mixérem, dosolíme a hotovo!







## Fialová polévka

- 2 lžíce olivového oleje
- 2 stroužky česneku
- 200 g červeného zelí
- malá bulva celeru
- 1 pórek
- 1 l zeleninového vývaru
- 200 g rajčatové passaty
- sůl
- pepř
- majoránka
- 100 g fazolových lusků

### *Zdravá a dobrá zeleninová polévka*

Na oleji orestujeme dva stroužky česneku, přidáme 200 g červeného zelí pokrájeného na nudličky, malý celer nastrouhaný nahrubo a jeden pórek pokrájený na kolečka. Chvilí opékáme, přilijeme litr zeleninového vývaru, 200 g rajčatové passaty, osolíme, okořeníme pepřem a majoránkou a vaříme 10 minut. Vsypeme 100 g zelených fazolových lusků a ještě dvě minuty povaříme.





## Voňavá zelná polévka

- 1 l zeleninového vývaru
- 250 g zelí
- 2 mrkve
- 4 brambory
- sůl
- 1 lžice lahůdkového droždí
- 1 lžička kmínu
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička mleté papriky
- 1 lžice kopru, nejlépe čerstvého
- 1 lžice panenského olivového oleje
- 1 lžice citronové šťávy

Do 1 litru vroucího zeleninového vývaru vhodíme 250 g pokrájeného zelí a 2 mrkve nakrájené na kolečka a vaříme 10–15 minut. Přidáme 4 na kostičky nakrájené brambory, sůl, lžici lahůdkového droždí a lžičku kmínu. Vaříme dalších 15 minut, dokud nejsou brambory měkké, potom přidáme 2 prolisované stroužky česneku, lžičku mleté papriky, lžici kopru a necháme projít varem. Odstavíme, přidáme lžici panenského oleje a lžici citronové šťávy.





## Italský vývar

- 1 lžíce olivového oleje
- 4 velké cibule
- 2 mrkve
- 1/2 celerové bulvy
- 2 pastináky
- 6 velkých rajčat
- 1 citron
- 1 chilli paprička
- 3 bobkové listy
- 4 stroužky česneku
- 1 lžička tymiánu
- 1/2 lžičky fenyklu
- sůl

Ve velkém hrnci rozpálíme lžici olivového oleje a do zlatova na něm pomalu opečeme nahrubo nakrájené 4 velké cibule, dvě mrkve, půlku celerové bulvy (nebo několik řapíků řapíkatého celeru), celerovou nať a dva pastináky. Zalijeme 5 litry studené vody, přidáme asi 6 velkých rajčat, nastrouhanou kůru z 1 citronu, 1 chilli papričku, 3 bobkové listy, 4 stroužky česneku, lžičku sušeného tymiánu (nebo tři snítky čerstvého) a 1/2 lžičky fenyklových semen. Pozvolna přivedeme k varu a vaříme nejméně dvě hodiny. Potom polévku scedíme, osolíme a znovu převaríme. Odebereme, co hned spotřebujeme, zbytek dáme zamrazit.





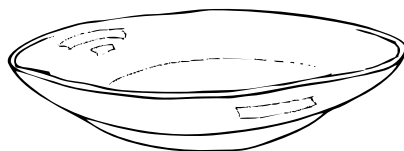
## Hustá zeleninová polévka

- 2 lžíce oleje
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- kousek čerstvého zázvoru
- 1 lžička červené papriky
- 3 mrkve
- 1 petržel
- kousek celeru
- 1 kedluben
- 1/2 hlávky mladého zelí
- 350 ml rajčatové šťávy
- 50 g rýže
- sůl
- 1 vejce
- 2 lžíce rostlinné smetany
- pažitka

Na dvou lžících rozehřátého oleje necháme změkhnout jednu cibuli, dva stroužky česneku a kousek nastrouhaného zázvoru.

Přisypeme lžičku červené papriky, nahrubo nastrouhanou zeleninu: 3 mrkve, kousek celeru, 1 petržel, 1 kedluben a nakrájenou půlku hlávky mladého zelí. Zalijeme 350 ml rajčatové šťávy a 1 a půl litrem vody. Propláchneme 50 g rýže a přidáme ji do polévky.

Osolíme a vaříme 15–20 minut, zelenina se nesmí rozvařit, musí zůstat křupavá. 1 vejce rozšleháme se dvěma lžícemi rostlinné smetany a vlijeme do polévky. Necháme srazit a podáváme sypané pažitkou a s chlebem.





## Polévka z karotky a vína

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- kousek zázvoru
- 5 karotek
- 1 jablko
- 1 menší cuketa
- 1 lžíce tmavého třtinového cukru
- 1 bobkový list
- 200 ml bílého vína
- 1 l zeleninového vývaru
- sůl
- 100 ml mandlové smetany
- tymián

Na dvou lžících oleje zpěníme pokrájenou cibuli a pěkný kus zázvoru nastrouhaný najemno, přidáme 5 karotek, 1 oloupané jablko a 1 menší cuketu, vše pokrájené na kostky, a osmahneme, zasypeme lžící třtinového cukru a chvíli opékáme, přidáme bobkový list, přilijeme 200 ml bílého vína a 1 l zeleninového vývaru a vaříme 30 minut.

Vyjmeme bobkový list, osolíme a polévku rozmixujeme. Podáváme ozdobené mandlovou smetanou a čerstvým tymiánem.

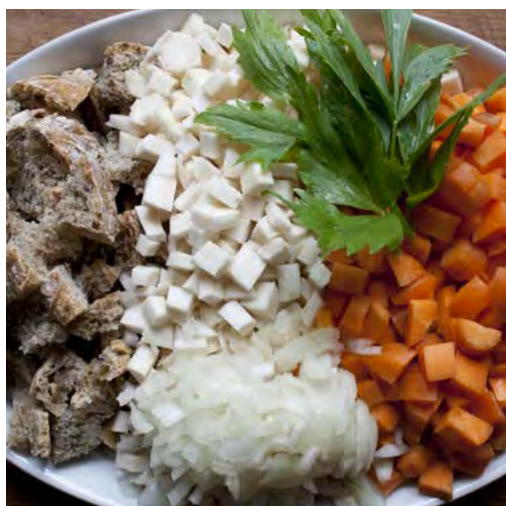




## Chlebová polívka

- 3 lžíce oleje
- 3–5 krajíců tvrdého chleba
- 4 mrkve
- 1/2 bulvy celeru
- 2 petržele
- 2 cibule
- 4 stroužky česneku
- sůl
- mletá paprika
- kmín
- 3 vejce
- libeček

V hrnci rozpálíme tři lžíce oleje a osmahneme na něm na kostky nakrájený tvrdý chleba (alespoň tři krajíce), 4 mrkve, půlku celeru, 2 petržele, 2 cibule a 4 utřené stroužky česneku, osolíme, okořeníme kmínem a paprikou a zalijeme litrem vroucí vody. Povaříme asi 15 minut, dokud není zelenina měkká a chleba rozvařený. Rozkvedláme 3 vejce a nalijeme je do polévky, jakmile se srazí, polévka je hotová. Odstavíme ji a posypeme sekaným vopichem (libečkem).





## Polévka z pečené dýně

- 1 střední nebo 2 menší dýně hokkaido
- 4 stroužky česneku
- 10 lístků šalvěje
- 1 lžička koriandru
- 2 lžíce třtinového cukru
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- kousek zázvoru
- asi 700 ml zeleninového vývaru
- sůl
- 1 lžíce lahůdkového sušeného droždí
- čerstvě mletý pepř
- dobromysl

Dýně hokkaido vydlabeme, nakrájíme i se slupkou na kostky, které vložíme do pekáčku, přidáme 4 stroužky česneku, čerstvou šalvěj, čerstvě tlučený koriandr, dvě polévkové lžíce třtinového cukru a pokapeme olivovým olejem. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 stupňů 40 minut.

Na dvou lžících oleje necháme změkhnout velkou pokrájenou cibuli a nadrobno nakrájený kousek čerstvého zázvoru. Přidáme pečenou dýně a zalijeme zeleninovým vývarem jen tolik, aby byly kousky dýně akorát ponořené. Osolíme, ochutíme lžící sušeného lahůdkového droždí a necháme projít varem. Odstavíme, rozmixujeme a okořeníme čerstvě mletým pepřem a dobromyslí.





## Cuketová polévka s pórkem

- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 2 cibule
- 1 pórek
- 500 g cukety
- 1 jablko
- 1 lžička nového koření
- sůl
- pepř
- 1 l zeleninového vývaru
- 200 ml sójového mléka
- 2 lžíce kukuřičné mouky
- gomasio k podávání

Na dvou lžících slunečnicového oleje osmahneme dvě pokrájené cibule, přidáme pokrájený pórek a po chvíli 500 g cukety a jedno jablko, oboje nakrájené na kostky. Okořeníme lžičkou mletého nového koření a zalijeme litrem zeleninového vývaru. Vaříme asi 20 minut, dokud není zelenina měkká. V 200 ml sójového mléka rozkvedláme dvě lžíce kukuřičné mouky, přidáme do polévky a krátce povaříme. Osolíme a rozmixujeme. Na talíři sypeme sezamem nasucho opraženým na pánvi a smíchaným s mořskou solí (gomasio) a čerstvě mletým pepřem.







## Fazolová polévka s kysaným zelím

- 120 g bílých fazolí
- 300 g kysaného zelí
- 3 lžíce oleje
- 2 cibule
- 1 lžíce mleté papriky
- 40 g celozrnné špaldové mouky
- 2 lžíce lahůdkového droždí
- sůl
- domácí polévkové koření podle chuti
- 2 cibule
- natová cibulka

Na tři hodiny namočíme 120 g bílých fazolí do půl litru vody a pak je uvaříme doměčka. V jiném hrnci zalijeme 300 g kysaného zelí 400 ml vody a také uvaříme doměčka. Vmícháme k fazolím a v hrnci po zelí rozpálíme tři lžíce oleje a osmahneme na něm dvě pokrájené cibule se lžící mleté papriky, přidáme 40 g celozrnné špaldové mouky a umícháme jíšku.

Zalijeme 1 l vody, přidáme zelí s fazolemi, ochutíme domácím polévkovým kořením, dvěma lžicemi lahůdkového droždí, osolíme a povaříme do zhoustnutí. Pokud by byla polévka příliš hustá, můžeme přidat trochu vody. Na talíři zdobíme natovou cibulkou a jíme s (nejlépe domácím) kváskovým chlebem.





## Praženka

- 100 g hrubé mouky
- 2 l zeleninového vývaru  
nebo vody z brambor
- sůl
- kmín
- pepř
- bobkový list
- 3 vejce

*Table prostá a chudá polévka pochází původně z jižních Čech. Je ale překvapivě chutná.*

Na pánvi nasucho opražíme 100 g hrubé mouky, musíme ale dávat pozor, aby ani jediné zrníčko nezžnědlo, mouka by zhořkla a nebyla by k použití.

Přivedeme k varu 2 litry zeleninového vývaru nebo prostě vody, ve které jsme vařili brambory, a upraženou mouku do ní nasypeme. Osolíme, okořeníme čerstvě drceným kmínem a pepřem a bobkovým listem. Jakmile polévka zhoustne, přidáme 3 celá vejce, lehce je v polévce rozmícháme a necháme srazit, nekvedláme. Hotovo.





## Polévka z bobů

- 400 g bobů
- 1 cibule
- 2 lžíce oleje
- 100 g mrkve
- 1 lžička kari koření
- sůl
- 1 lžíce Hrašky nebo lahůdkového droždí na zahuštění

Uvaříme doměkka 400 g bobů a propasírujeme je přes řídký cedník, musíme boby zbavit slupek, protože ty jsou tuhé. Pokud použijete úplně mladounké boby, slupka se dá jíst.

Na dvou lžících oleje necháme změkhnout pokrájenou cibuli, přidáme 100 g nahrubo nastrouhané mrkve a lžičku kari koření. Mícháme pár minut, dokud nezačne kari intenzivně vonět. Přidáme propasírované boby, doplníme vodou na litr a půl a osolíme. Přivedeme k varu a deset minut vaříme. Můžeme zahustit Hraškou, pokud ji používáme, nebo lahůdkovým droždím. Dosolíme a podáváme s chlebem.

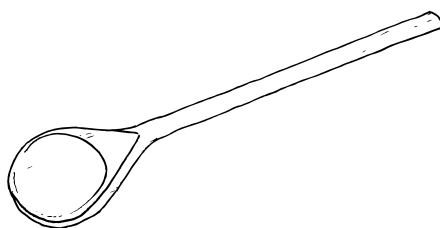




## Krémová květáková polévka

- 250 g květáku
- 200 ml sójového mléka
- 2 lžíce domácího polévkového koření
- 30 g ovesných vloček
- 1 lžíce oleje
- svazek čerstvých bylinek
- sůl

Povaříme 250 g květáku 10 minut v 800 ml vody, přidáme 200 ml sójového mléka, 2 polévkové lžíce domácího polévkového koření (nebo 1 lžičku kupovaného), 30 g ovesných vloček a vaříme 5 minut. Do hotové polévky přidáme lžici oleje, případně dosolíme a vmícháme čerstvé zelené bylinky (řepichu, petrželku, pažitku...).





## Celerová polévka

- 2 lžíce oleje
- 2 cibule
- 300 g celeru
- 1 zelená paprika nebo 100 g ačokči
- 1 mrkev
- 200 g brambor
- 3 rajčata
- sůl
- 2 lžíce lahůdkového droždí
- 2 lžíce domácího polévkového koření
- 3 jarní natové cibulky
- svazek kopru
- svazek petrželky
- citronová šťáva a třtinový cukr na dochucení

Na dvou lžících oleje osmahneme dvě pokrájené cibule, přidáme 300 g celeru pokrájeného na tenké plátky, 1 zelenou papriku (nebo 100 g ačokči) nakrájenou na kostičky a necháme chvíli podusit. Přidáme 1 mrkev nastrouhanou na jemném struhadle a po pěti minutách zalijeme 1,2 l vody. Přivedeme k varu, přidáme 200 g brambor nakrájených na kostičky, 3 rajčata oloupaná a nakrájená nadrobno, osolíme, ochutíme dvěma lžícemi lahůdkového droždí a domácím polévkovým kořením a vaříme, dokud nejsou brambory měkké. Nakonec vmícháme tři jarní cibulky, svazek kopru a svazek petrželky, všechno nadrobno nasekané. Dochutit můžeme citronovou šťávou, solí nebo třtinovým cukrem.





## Strážnická polévka s kůskama

- 60 g Hrašky
- 100 g hrubé mouky
- himálajská sůl
- 2 lžíce oleje
- 50 g rostlinného másla
- 70 g hladké mouky
- 1 lžíce kmínu
- cibulová nať a libeček

*Miluju starodávne lidové recepty pro jejich prostotu a jednoduchost. Zkusila jsem jeden z nich upravit pro vegany a ne-zklamal ani v této podobě.*

V misce smícháme 60 g Hrašky se 120 ml vody dohladka, vmícháme 100 g hrubé mouky, himálajskou sůl a dvě lžíce oleje. Necháme čtvrt hodiny odpočinout a mezitím rozeřjeme 50 g rostlinného másla, vsypeme 70 g hladké mouky, lžící čerstvě nahrubo podrceného kmínu a umícháme jíšku. Zalijeme 1,5 l vody, osolíme tmavou himálajskou solí (je aromatická), rozmícháme dohladka a přivedeme k varu. Lžičkou vykrajujeme z těsta nočky (kůsky) a zavařujeme je do vroucí polévky. Povaříme pět minut. Na talíři posypeme cibulovou natí a libečkem.

Jíme s žitným chlebem.





## Polévka z dýně a rajčat

- 3 lžíce oleje
- 1 velká cibule
- 600 g dýně hokkaido
- 600 g rajčat
- dobromysl
- sůl
- 3 lžíce celozrnné špaldové mouky
- 1 l zeleninového vývaru
- 1 lžíce Hrašky (lze vynechat)

Na třech lžících oleje osmahneme velkou pokrájenou cibuli, přidáme 600 g dýně hokkaido pokrájené na kostičky, osolíme, okořeníme dobromyslí a několik minut opékáme. Zasypeme třemi lžícemi celozrnné špaldové mouky, ještě chvíli mícháme a jakmile se obsah hrnce začne připalovat ke dnu, přidáme 600 g oloupaných a pokrájených rajčat. Zalijeme 1 l zeleninového vývaru a vaříme půl hodiny. Můžeme zahustit lžící Hrašky. Hotovou polévku rozmixujeme a podáváme s čerstvě upečeným chlebem.





## Cuketová polévka s mandlovou smetanou

- 3 lžíce oleje
- 1 cibule
- 1 kg cukety
- 3 mrkve
- 1 čerstvá cukrová kukuřice
- 1 lžička mletého zázvoru
- 1 lžička dobromysli
- sůl
- 1 l zeleninového vývaru
- 200 ml mandlové smetany

### *Dokonalá cuketová symfonie!*

Na třech lžících oleje necháme zesklivatět nakrájenou cibuli, přidáme 1 kg cukety nakrájené na kostičky (pokud má měkkou slupku, neloupeme ji), tři mrkve nakrájené na kolečka a jednu čerstvou cukrovou kukuřici (ořežeme semena nožem). Okořeníme lžičkou mletého zázvoru, lžičkou dobromysli, osolíme, zalijeme 1 l zeleninového vývaru a vaříme 30 minut. Rozmixujeme ponorným mixérem, vlijeme 200 ml mandlové smetany, prohřejeme, ale už nevaříme. Podáváme s pečivem.







## Podzimní polévka

- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 pórek
- 1 střední červená řepa
- 4 větší brambory
- sůl
- 1 l zeleninového vývaru
- 500 ml ovesného mléka
- dobromysl

V hrnci rozežřejeme dvě lžíce slunečnicového oleje a asi 10 minut na něm restujeme jeden pokrájený pórek. Přidáme jednu středně velkou červenou řepu, oloupanou a nakrájenou na kostičky a několik minut společně mícháme. Přidáme 4 větší brambory nakrájené na kostičky, osolíme a zalijeme 1 l vývaru a 500 ml ovesného mléka. Okořeníme dobromyslí a vaříme půl hodiny, rozmixujeme, opepříme a podáváme.





## *Květáková polévka s vločkami*

- 3 lžíce panenského slunečnicového oleje
- 1 cibule
- 2 mrkve
- 1 velký květák
- bylinková sůl
- 50 g celozrnných nudlí
- 50 g ovesných vloček
- 2 lžíce lahůdkového droždí
- naťová cibulka

Ve velkém hrnci rozejdeme tři lžíce panenského slunečnicového oleje a osmahneme na něm pokrájenou cibuli. Přidáme dvě mrkve a košťál z velkého květáku, oboje nastrouhané na nudličky. Chvilí společně mícháme, zalijeme jedním a půl až dvěma litry vody (podle velikosti květáku), přidáme drobné květákové růžičky, osolíme bylinkovou solí a vaříme asi 15 minut. Do polévky přidáme 50 g domácích celozrnných nudlí a 50 g ovesných vloček. Dovaříme do změknutí, ochutíme dvěma lžicemi lahůdkového droždí. Na talíři ozdobíme naťovou cibulkou.





## Celerová bulharská polévka

- 2 lžíce olivového oleje
- 2 cibule
- 300 g celeru
- 1 mrkev
- 1 zelená paprika
- 3 brambory
- sůl
- 4 lžíce rajčatového protlaku
- svazek kopru a petrželky
- 2 naťové cibulky
- 1 lžíce třtinového cukru
- 2 lžíce citronové šťávy

*Výtečná polévka uvařená podle receptu Romana Uhrina*

V hrnci rozehřejeme dvě lžíce olivového oleje a osmahneme na něm dvě pokrájené cibule. Na okurkovém struhadle nastrouháme 300 g celeru na tenké plátky, 1 mrkev nastrouháme na jemné nudličky a 1 zelenou papriku nakrájíme na malé kostičky. Všechno to přidáme do hrnce k cibuli a několik minut společně mícháme. Zalijeme 2 l vody nebo zeleninového vývaru, přivedeme k varu, přidáme na hranolky nakrájené tři brambory, osolíme a vaříme asi 15 minut, dokud nejsou brambory měkké. Vmícháme 4 lžíce rajčatového protlaku, několik lžic nasekaného čerstvého kopru a zelené petrželky a dvě pokrájené naťové cibulky (část těchto zelených bylinek dáme stranou a ozdobíme jimi polévku na talíři). Necháme přejít varem, ochutíme dvěma lžícemi citronové šťávy, lžící třtinového cukru a osolíme. Podáváme s domácím chlebem.



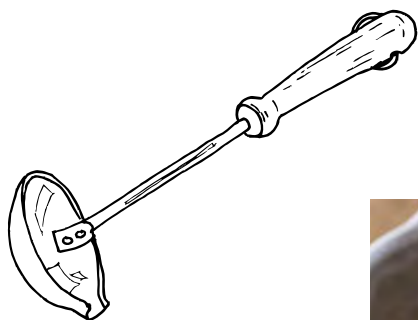


## Polévka chudého cibuláře

- 3 lžíce oleje
- 350 g cibule
- 200 g celozrnné špaldové mouky
- 2 l zeleninového vývaru
- sušená celerová nať
- bylinková sůl

Tři lžíce oleje rozehřejeme v hrnci a necháme na něm změkhnout 350 g cibule pokrájené na půlkolečka. Zasypeme 100 g celozrnné špaldové mouky a chvíli společně mícháme. Postupně po částech přiléváme 2 l zeleninového vývaru nebo vody se lžící sypkého bujonu a dobře rozšleháme metličkou dohladka, aby se netvořily žmolky. Přidáme sušenou celerovou nať nebo libeček a přivedeme k varu.

100 g celozrnné špaldové mouky spaříme 50 ml vroucí vody, vmícháme půl lžičky bylinkové soli a na pomoučeném vále uhněteme tuhé těsto. Vyválíme tenkého hada a nakrájíme ho na malé špalíčky, které vha-  
zujeme do vroucí polévky a společně vaříme 12 minut.





## Zelná polévka s bramborovými knedlíčky

- 3 lžíce oleje
- 1 velká cibule
- 500 g zelí
- 1 lžička pepře
- 2 lžíce rajčatové passaty
- 1,5 l zeleninového vývaru
- sůl
- petrželka

### KNEDLÍČKY

- 1 větší brambora (200 g)
- 1 stroužek česneku
- špetka kari
- sůl
- 100 g pšeničné krupice

V hrnci rozežřejeme tři lžíce oleje a asi deset minut na něm opékáme jednu velkou pokrájenou cibuli a čtvrtku hlávky zelí (asi půl kila) nakrájeného na kostičky, přidáme lžičku čerstvě tlučeného pepře, dvě polévkové lžíce rajčatové passaty (protlaku), osolíme, zalijeme 1,5 l zeleninového vývaru a vaříme doměkka, ale nerozvaříme.

Mezitím si připravíme knedlíčky: jednu vařenou bramboru (asi 200 g) nastrouháme najemno, přidáme utřený stroužek česneku, špetku kari koření, sůl a 100 g krupice. Uhněteme těsto, tvarujeme malé kulaté knedlíčky a vaříme je v osolené vodě pět minut od vyplavání nad hladinu.

Na talíři sypeme petrželkou a jíme s chlebem.





## Kapustová polévka

- 50 g krupice
- 2 lžíce oleje
- 500 g kapusty
- sůl
- 1 lžička libečkového semínka
- 1,2 l zeleninového vývaru

Nasucho opražíme 50 g krupice, ale dáme pozor, aby nezhnědla. V hrnci rozečhřejeme dvě lžíce oleje a osmahneme na něm 500 g pokrájené kapusty. Vmícháme opraženou krupici, osolíme, okořeníme lžičkou tlučeného libečkového semínka (nebo sušenou libečkovou či celerovou natí), zalijeme 1,2 l zeleninového vývaru a uvaříme doměkka.





## Snídaňová polévka

- 2 lžíce oleje
- 1 cibule
- 1 lžíce garam masaly
- 1 větší červená řepa
- 4 větší brambory
- 1/4 hlávky bílého zelí
- sůl
- 2 l zeleninového vývaru
- 200 ml kokosové smetany
- 5 lžic neloupaného sezamu

*Ráno se mi nechtělo z postele a přemýšlela jsem o snídani. Zkontrolovala jsem suroviny a uvařila si tuble skvělou snídaňovou polévku. Zkuste to někdy taky!*

Na dvou lžících oleje necháme změkhnout pokrájenou cibuli, přidáme lžici garam masaly a osmahneme. Nakrájíme na špalíky jednu větší červenou řepu, čtyři větší brambory a na nudličky čtvrtku hlávky bílého zelí. Vložíme zeleninu do hrnce, promícháme, osolíme a zalijeme 2 l zeleninového vývaru. Vaříme doměkka a nakonec zjemníme 200 ml kokosové smetany. Na talíři posypeme nasucho praženým neloupaným sezamem.





## Fazolová polévka s jablky

- 400 g bílých fazolí
- 400 g jablek
- snítka tymiánu
- bylinková sůl
- 500 ml sójového mléka
- 250 g uzeného tofu
- 2 lžice oleje
- řeřicha

Večer namočíme 400 g bílých fazolí do vody, ráno scedíme, vrátíme do hrnce a zalijeme 1 l čisté vody. Oloupeme 400 g jablek, nakrájíme je na kousky a vložíme do hrnce k fazolím. Přidáme snítku tymiánu a vaříme hodinu do změknutí fazolí. Vyjmeme tymián, ponorným mixérem částečně rozmixujeme, osolíme bylinkovou solí, vlijeme 500 ml sójového mléka a prohřejeme, vařit nemusíme.

Pokrájíme 250 g uzeného tofu na drobné kostičky a zprudka opečeme na oleji. Na talíři polévku zdobíme tofu a sekanou řeřichou.







## Bramborová polévka s tempehem

- 1 cibule
- 4 lžíce olivového oleje
- 3 stroužky česneku
- 1 lžička tymiánu
- 1 lžička fenyklu
- 1 lžička soli
- 1 chilli paprička
- 700 g brambor
- 1 l zeleninového vývaru
- 200 g čerstvého špenátu
- 200 g smaženého tempehu
- 2 lžíce citronové šťávy
- 2 lžíce shoyu

*Recept jsem objevila v kuchařské knize Jíme zdravě a je skvělý!*

Na dvou lžících oleje necháme zesklovatět pokrájenou cibuli a tři stroužky česneku. Přidáme lžičku tymiánu, lžičku tlučeného fenyklu, pepř, lžičku soli a jednu drce-nou chilli papričku. Několik minut společně opékáme, přidáme 700 g na kostičky nakrájených brambor, zalijeme 1 l zeleninového vývaru a vaříme 20 minut. Částečně rozmixujeme ponorným mixérem, ale ne moc, abychom si nevyrobili lepidlo. Přidáme 200 g spařeného a pokrájeného špenátu a ještě pět minut povaříme.

Rozdrobíme 200 g smaženého tempehu, zalijeme v rendlíku 200 ml vody a dusíme, dokud se voda neodpaří. Vmícháme 2 lžíce citronové šťávy, 2 lžíce shoyu a 2 lžíce olivového oleje a dusíme ještě 5 minut. Vmícháme do polévky.





# Řád ve Svatojánu

Každá bytost přirozeně inklinuje k řádu. Je doloženo, že jakmile žijeme v chaosu, kdy nic není předem dáno a známo, nevíme, kdy budeme vstávat, kdy ulehne ke spánku, kdy se bude jíst, zda zůstaneme na místě nebo půjdeme jinam, neznámo kam, když se lidé v naší blízkosti střídají bez ohledu na naši vůli a my nemáme ve svém životě dlouhodobě žádný pevný bod, nesvědčí to ani naší psychice, ani tělesnému zdraví. Už mrňavé děti dávají najevo, že něco jako řád ve svém životě potřebují, mají oblíbenou hračku, nejmilejší hrníček na pití a usínání vždy musí doprovázet pohádka, tak jako každý večer.

Jakmile nám začnou přibývat roky, zjišťujeme, že potřeba řádu opět nabývá na významu. Každodenně opakované činnosti, které se mění jen velmi málo, nás ukotvují v přítomnosti, dodávají nám jistotu a klid.

Potřebu jistého řádu mám i já, a protože mě prozřetelnost obdařila pevnou vůlí, moje denní milníky se opravdu během let příliš nemění a nestává se mi, že bych cokoliv ze zavedených činností vynechala.

Každé ráno mě budí vrabci svým vzrušeným štěbetáním, a pokaždé mi připomenou, že ptáci začínají svůj den zpěvem bez ohledu na to, co se stalo včera. Hned za oknem máme hustý porost akébie, krásné a zajímavé liány, kterou si vrabčáci zvolili za své stanoviště a skrýš. Druhou schovávačku mají sotva pět metrů od okna v hustých keřích. První, co ráno uvidím, když si sednu na posteli, je kostel, v jehož stínu vlastně žijeme, samozřejmě symbolicky řečeno, kostel nám nestíní, ale je nepřehlédnutelný a tyčí se hned za naší bránou. Jakmile vstanu, obvykle ještě v pyžamu jdu pustit slepice z kurníku a pokaždé jim něco donesu. Odřezky ze zeleniny a ovoce, pšenici nebo v létě trávu a mlíčky. Jakmile vyjdu ven, zhluboka se nadechnu, když prší, ke slepicím běžím a halasně je zdravím: Dobré ráno,

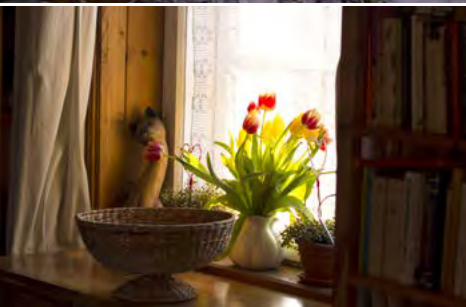


holky! Pak ještě zajdu do zahrady, v létě samozřejmě pobudu déle než v zimě. Pohlédnu směrem ke Zvičině a k Bělohradu, omrknu susedovic ovečky, nechám vyčurat pejsky a zastavím se na pár slov u několika stromů a keřů při cestě. Jaj! Co dělá ten dřín pod dřevozcem? Tady nemůžeš zůstat, hochu...

Když se vrátím domů, dám Lubošovi medicínu, Bachovy esence nakapané na piškot, aby nebyl takový túlpas. Někdy se mi zdá, že to snad zabírá! Nasypu ptáčkům na okno slunečnici a vyměním jim vodu za čistou, samozřejmě jenom v zimě. Je krásné pozorovat, jak se skladba ptáček každý rok mění. Letos nejsou oproti jiným rokům žádní zvonci, zato tu máme nově párek čížků a brhlíka. I naše zahradní hrdličky si zvykly létat na okno.

Následuje ranní hygiena, oblíbila jsem si kokosový olej natolik, že si jím čistím zuby a používám jej jako pleťový olej. Dokonce jsem si zvykla sníst ho večer před spaním každý den lžičku. Když mě u toho viděl naposledy Jirka, zadíval se na mě dosti nevěřičně a pronesl s despektem: Tohle je ale už extrémní! Kuš, odpovím mu, mám v plánu tady být do sto padesáti let a manželství s tebou bude v mém životě krátká, leč významná epizoda. Jsou to ostatně tvoje vlastní slova! Raději si odešel zakouřit.

Na lačný žaludek vypiju sklenici čisté vody a zapiju tabletku vitamínu B12, aby mi mozek fungoval ještě nějakou dobu alespoň tak, jako doposud. No, není to žádný trháček, ale lepší nedostanu. Následuje nejlepší část dne a tou je snídaně. Moje oblíbená ovesná kaše, buď vařená, nebo syrová, vždycky ale s ořechy, semínky a čerstvým ovocem. Jednou za čas kaši vystřídá polévka. Snídaně je velmi důležitá, i když existují jedinci, kteří nesnídají! Například můj muž. Snídání a první čaj dne, který je vždycky zelený,



konzumuju u počítače. Ano, jsem si vědoma toho, že je to špatně.

Během dopoledne vařím a provádím kuchyňskou magii, to znamená, že myju nádobí, zametám rozsypanou mouku, pouštím psy ven, dovnitř, ven, dovnitř... Fotím ingredience potřebné k vaření – mám šíleně zapatlaný objektiv! V technologických pauzách odbíhám k počítači odpovídat na dotazy čtenářů Kuchařky ze Svatojánu, vyřizovat e-maily a průběžně zapisovat postup vaření, které v tu chvíli aktuálně probíhá. Také přikládám do kamen – to jen v zimě, v létě vypínám a zapínám plotýnky minisporáčku, kterému v továrně jaksi pozapomněli vyrobit jednotlivé stupně, plotýnky jsou tedy buď vypnuté, nebo zapnuté, nic mezi tím. Geniální vychytávka pro roztržité kuchaře, udrží vaši plnou pozornost.

Po obědě, někdy též před obědem, jak se nám zrovna chce, jdeme s Jirkou a s našimi čtyřmi psy na procházku. Máme tři trasy, které střídáme, a každá z nich měří přibližně pět kilometrů. Jirka včera říkal, že si to bude zapisovat, kolikrát za procházku zařvu: „Mišule, pocem!“ Rozhodně nám to všem ale ohromně svědčí. V zimě často slyším z lesů střelbu a to mi procházku dokáže úplně pokazit. Myslím na zvířata, v tu chvíli vyděšená, zraněná nebo umírající a hluboce si přeju, aby myslivci začali zvířata milovat. Ale toho se už asi nedožiju. Po návratu domů opět na chvíli sednu k počítači, přepisuju nahrané rozhovory, upravuju fotky, spravuju stránku na facebooku a píšu. Trávím tedy u počítače víc času, než bych si přála, a snažím se proto u něj jen zbytečně nelelkovat a doopravdy tam využít čas rozumně.

A přicházejí na řadu slepice! Péče o ně je skoro obřadem. Slepice nesmí být nikdy ošizena a krácena ve svých právech. Dostávají denně kromě šrotu a máčené

pšenice i množství čerstvé zeleniny, v létě trávu a ovoce, dvakrát týdně farmářský domácí tvaroh. Jsou to skutečné osobnosti. Letos v létě to budou čtyři roky, co je máme, a mohu zodpovědně prohlásit, že ani jedna z nich není blbá. Některá je průbojnější, jiná ostýchavá, kropenaté jsou mazlivé, další se neustále předvádí a černý „plivník“ je hysterka. Statečně snášejí vajíčka i ve svém pokročilém věku. Já sama si dám vejce sotva jednou měsíčně, ale zbytek rodiny je má rád, takže jsme slípkám vděční a vzorně se o ně staráme. Jirka jim každou neděli pečlivě vyčistí kurník a dá jim do něho čerstvé seno.

Odpoledne jsou různá. Někdy jedu na výlet nebo nakupovat, ale většinou jsem doma. Od jara do podzimu na zahradě, v zimě si čtu, něco dobrého upeču, často tu je nějaká návštěva nebo jsem s rodinou. Málokdy se podaří, že se sejde celá rodina pohromadě, starší děti jsou už dospělé a mají své rodiny a nejmladší studuje. Vnučka Zorinka je dokonalé dítě. Je velmi pracovitá a pořádná, mluví výhradně spisovně a nesnese nepořádek. Její nejmilejší zábava jsou takzvané pracovní sešity. Je tak klidná a mírná, že nás často úplně zahanbuje. Vždycky si vzpomenu na Cimrmana a jeho: „Rodiče se zpočátku před svým bohatým synkem styděli za svou chudobu.“ Tuhle při řešení nějaké úlohy v pracovním sešitě zamyšleně prohlásila: „Ty lidi, co dělali ten pracovní sešit, asi nevěděli, že jsem tak strašně chytrá.“ Včera přinesla obrázek: „Babičko, nakreslila jsem srdíčko, ale vypadá jako prdel.“

Každý večer napíšu záznam do deníku. Teplotu, panující počasí a hlavní události dne. Díky tomu vím, že loni i předloni bylo v únoru zhruba stejné počasí, jako je teď. Taky se můžu podívat, že to tak utíká a že to je například už dva roky, co tu byli naposled naši přátelé z Brna!



Jirka si přečetl v knize od pana doktora Sinelnikova, že neexistuje něco jako „sova“ a „skřivan“, co se týká preference doby vstávání a usínání. Prý vzhledem k přirozeným cyklům máme nejpozději v deset hodin usínat. On jako typická sova (která vlastně neexistuje) to zkusil dvakrát, ale do jedné po půlnoci se převaloval a nemohl usnout. Na rozdíl ode mne, která jsem zase čistokrevným skřivanem. Tuto krásnou teorii jsem tedy uvedla do praxe já a v půl deváté vypínám počítač, cvičím svých Pět Tibeťanů, kteří mě provázejí už spousty let. V devět už ležím v posteli s knížkou. Zrovna čtu Vřeteno osudu od Otomara Dvořáka, je to biografie o Karlu Jaromíru Erbenovi. Krásně uklidňující knížka, doporučuji před spaním! Mimochodem, věděli jste, že pan Erben vymyslel slova, jako je výrobek, hodnota, závěť nebo branec? Ne? Já taky ne. V devět čtyřicet pět zhasínám. Tak dobrou noc a radostné probuzení.







# Hlavní jídla

*Bez masa se najíte snadno a pestře,  
ale lze to také bez mléka a mléčných produktů?  
Pokusím se vás přesvědčit, že ano a že strádat nebudete.  
Nebojte se vyzkoušet neznámé přísady, koření a suroviny,  
vaření může být krásným dobrodružstvím!*





## Špenátovo-bramborové knedlíčky

- 600 g brambor
- sůl
- 100 g vymačkaného špenátu
- 3 lžíce olivového oleje
- 180 g polohrubé mouky

*Knedlíčky jsou rychlé, snadné a výborné. Já k nim obřála omáčku, kterou jsem vařila v létě a schovala ji do mrazáku, je z vlastní zeleniny: rajčat, cuket, cibule, česneku a ačokči. Knedlíčky se hodí ale i ke krémovým, smetanovým omáčkám. Ze 600 g uvařených, oloupaných a nejemno nastrohaných brambor, lžičky soli, 100 g spařeného, nasekaného a vymačkaného špenátu, tří lžic olivového oleje a přibližně 180 g polohrubé mouky zpracujeme těsto, rozválíme z něj hada a krájíme na malé špalíčky. Zavařujeme je do slané vroucí vody a vaříme asi dvě minuty od vyplavání na hladinu.*



## Ouhrableky

- 1 kg brambor
- 1/2 hlávky zelí
- sůl
- 250 g hladké mouky
- 2 lžíce oleje
- 1 cibule
- 1 lžička kmínu

Půl kila syrových brambor nejemno nastrouháme, necháme v sítu prokapat a promícháme je se solí a 250 g hladké mouky. Uhněteme těsto, které přemístíme na prkénko a nožem odkrajujeme kousky a seškrabáváme je do vroucí osolené vody. Vaříme pět minut od vyplavání na hladinu, scedíme a necháme okapat.

V hluboké pánvi rozežřejeme dvě lžíce oleje a necháme na něm změkhnout velkou pokrájenou cibuli. Přidáme lžičku kmínu a půlku hlávky letního zelí nakrájeného na proužky. Mícháme, dokud se objem nezmenší na polovinu, a přidáme půl kila syrových brambor nakrájených na hranolky. Osolíme a za občasného míchání podusíme do poloměkka. Promícháme s knedlíčky a vložíme do vymaštěného pekáčku. Zapékáme při 200 stupních půl hodiny zakryté pokličkou a potom ještě asi 15 minut bez pokličky. Podáváme se salátem.





## *Kroupy se zelím a brambory*

- 150 g ječných krup
- 1 lžička sypkého zeleninového bujonu
- 1 cibule
- 1 lžička kmínu
- 3 lžíce oleje
- 60 g rajského protlaku
- 250 g kysaného zelí
- 500 g brambor
- 150 g uzeného tofu
- 150 g uzeného tempehu
- sůl
- 200 ml rostlinné smetany

Večer předem namočíme 150 g ječných krup. Druhý den je uvaříme v čisté vodě se lžičkou sypkého zeleninového bujonu doměkka. Jednu cibuli nakrájíme a osmahneme ji se lžičkou kmínu v hluboké pánvi na třech lžících oleje, přidáme 60 g rajského protlaku a nakonec vmícháme 250 g kysaného zelí. Dusíme za občasného zamíchání asi 15 minut, odstavíme a promícháme s uvařenými kroupami, 150 g na nudličky nastrouhaného uzeného tofu, 150 g na nudličky nastrouhaného uzeného tempehu a s půl kilem syrových brambor nakrájených na tenké plátky. Osolíme a nakonec vmícháme 200 ml rostlinné smetany (sójové nebo ovesné) a navrstvíme do vymaštěného pekáčku. Pečeme v troubě vyhřáté na 200 stupňů půl hodiny zakryté a půl hodiny bez pokličky. Podáváme se salátem.





## Bramborový závin

- 1 kg brambor
- 500 g hrubé mouky
- 70 g strouhanky
- 2 lžíce oleje
- 1 cibule
- 200 g smaženého tempehu
- 250 uzeného tofu
- dobromysl
- petrželka
- smažená cibulka a okurkový salát k podávání

Uvaříme 1 kg brambor, oloupeme je a najemno nastrouháme nebo propasírujeme. Na vále do brambor zapracujeme půl kila hrubé mouky a na pomoučeném ubrousku vyválíme tenkou placku a posypeme ji 70 g nasucho opražené strouhanky. Na oleji osmahneme pokrájenou cibuli, 200 g smaženého tempehu a 250 g uzeného tofu, oboje na nudličky nastrouhané, a rozprostřeme směs na placku. Povrch posypeme dobromyslí a petrželkou a pevně zavineme. Konce ubrousku dobře zavážeme a vaříme ve slané vodě 45 minut. Na talíři sypeme smaženou cibulkou a podáváme s okurkovým salátem.





## Rychlá směs z brambor a čočky

- 800 g brambor
- 400 g ačokči
- 250 g přírodního tofu
- 100 g červené čočky
- 100 g zelené čočky
- 2 lžíce oleje
- 2 cibule
- 3 stroužky česneku
- 1 lžička pískavice
- 1 lžička Ras el Hanout
- 500 ml zeleninového vývaru
- sůl

Očistíme 800 g brambor a nakrájíme je na kostky, 400 g ačokči pokrájíme nadrobno, 250 g přírodního tofu nakrájíme na kostičky, 100 g červené a 100 g zelené čočky propláchneme v cedníku. V hluboké pánvi rozehřejeme dvě lžíce oleje, osmahneme na něm dvě pokrájené cibule a tři stroužky česneku. Přidáme lžičku pískavice a lžičku Ras et Hanout (směs koření ze severní Afriky). Vložíme brambory, ačokču, čočku a tofu, zalijeme 500 ml zeleninového vývaru, osolíme a pod pokličkou dusíme doměkka, občas promícháme. Podáváme se salátem.



## *Bramborová kaše po provensálsku*

- 1,5 kg brambor
- 7–8 lžic olivového oleje
- 6 stroužků česneku
- 2 lžičky dijonské hořčice
- 3 lžice hladké mouky
- 500 ml ovesného mléka
- sůl
- muškátový květ
- 4 lžice kaparů

Uvaříme 1,5 kg brambor a rozmačkáme je štouchadlem na brambory. Můžeme je také uvařit ve slupce, oloupat a propasírovat. V nepřilnavé pánvi wok rozehřejeme asi 5 lžic panenského olivového oleje a osmahneme na něm zlehka šest utřených stroužků česneku. Přidáme brambory a vmícháme dvě lžičky dijonské hořčice. Opékáme, dokud se nezačnou přichytávat ke dnu. Podáváme horké s omáčkou: Rozehřejeme dvě až tři lžice oleje a osmahneme na něm tři lžice hladké mouky, tmavší jíšku zalijeme 500 ml ovesného mléka, osolíme, okořeníme muškátovým květem a vmícháme 4 lžice kaparů. Podáváme s rajčaty a hříbky v octě.





## Formanské brambory

- 200 g uzeného tempehu
- 4 lžíce oleje
- 800 g brambor
- 200 g kysaného zelí
- sůl
- 1 lžíce špaldového sirupu
- čerstvě mletý pepř

Nejdříve nakrájíme 200 g uzeného tempehu na co nejdrobnější kostičky a na oleji je usmažíme dozlatova a dokřupava, měly by se podobat škvarkům. Oloupeme 800 g brambor a nastrouháme je na tenké nudličky. V hrnci rozehejeme dvě lžíce oleje, vložíme 200 g kysaného zelí, osolíme a osladíme lžící špaldového sirupu (nebo cukru). Asi deset minut dusíme ve vlastní šťávě a poté vmícháme strouhané brambory a tempeh. Podlijeme 200 ml vody, opeříme a dusíme doměkka. Brambory díky zelí zůstanou křehké a nerozvaří se. Je to opravdu moc dobré jídlo.





## Zapékanec

- asi 500 g dýňové dužiny
- asi 1 kg brambor
- sůl
- kmín
- 2 lžice oleje
- 4 vejce (1 na osobu)
- asi 100 ml sójového mléka

Oloupané brambory a oloupanou dýni hokkaido v poměru 2:1 nakrájíme na kostičky a společně uvaříme v osolené vodě s kmínem doměkka. Slijeme, přidáme dvě lžice oleje, rozmačkáme štouchadlem na brambory, můžeme naředit trochou rostlinného mléka (já použila sójové) a narovnáme do vymaštěných zapékačích misek. Uprostřed uděláme důlek, vyklepeme do něj vajíčko, osolíme je a pečeme v troubě vyhřáté na 200 stupňů, dokud vajíčko neztuhne, trvá to asi 20–25 minut. Podáváme s bohatou zeleninovou oblohou.





## Brambory s růžičkovou kapustou

- 1 kg brambor
- 500 g růžičkové kapusty
- 2 lžíce oleje
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- tymián
- pepř
- sůl

*Prosté jídlo pro skromné strávničky, ale komu k nasycení nestačí, může tyhle chutné dušené brambory podávat jako přílohu a polévat je třeba omáčkou. Nám úplně stačily, jak jsou.*

V hluboké pánvi rozejdeme dvě lžíce oleje a vložíme do ní kilo oloupaných a na centimetrové kostičky nakrájených lojovatých brambor, půl kila kapustiček překrojených na čtvrtinky, pokrájenou cibuli, tři utřené stroužky česneku, tymián a čerstvě mletý pepř. Opékáme, dokud se připalování nestane neúnosné, poté podlijeme trochou vody. Za občasného promíchání dusíme půl hodiny. Solíme až nakonec.



## Brambory se špenátem

- 1 kg brambor
- 500 g špenátu
- 2 lžíce oleje
- sůl
- pepř
- sušený česnek
- 1 lžíce hořčice
- 1 lžíce ořechového oleje
- 100 ml sójového jogurtu

*Obyčejné a rychlé jídlo, které je navíc moc dobré.*

Uvaříme asi kilo brambor ve slupce, oloupeme je a nakrájíme. Půl kila špenátu podusíme se lžící oleje, solí a sušeným česnekem. Do hotového špenátu vmícháme lžící hořčice, nejlépe domácí, pepř, lžící ořechového oleje (nebo jiného dobrého oleje) a 100 ml sójového jogurtu. Brambory dáme do mísy, promícháme se špenátem a osolíme.





## Veganské „brynzové“ halušky

### OMÁČKA

- 250 g bílého tofu
- 100 g uzeného tofu
- 2 cibule
- 2 lžice oleje
- 1/2 citronu
- 1 lžice umeocta
- 4 lžice lahůdkového droždí
- sůl
- 170 ml sójové smetany

### SMETANOVÉ BRAMBORY

- 600 g brambor
- sůl
- 50 ml sójové smetany

### HALUŠKY

- 1 kg brambor
- sůl
- 400 g hladké mouky

### POSYP

- 80 g uzeného tofu
- 1 lžice oleje

*Recept je podle Romana Ubrina a je to vsutku laboda.*

Rozmixujeme 250 g bílého tofu, 100 g uzeného tofu, 2 cibule podušené na dvou lžících oleje, šťávu z půlky citronu, lžici umeocta (lze vynechat), 4 lžice lahůdkového droždí, sůl a 170 ml sójové smetany na hladkou hustou omáčku.

Oloupeme 600 g brambor, nakrájíme je na malé kostičky a uvaříme doměkka ve slané vodě. Scedíme a promícháme s 50 ml sójové smetany.

Oloupeme 1 kg brambor, za syrova je nastrouháme najemno nebo rozmixujeme v robotu a promícháme se solí a 400 g hladké mouky. Vzniklé těsto protlačujeme sítím na noky do vroucí osolené vody. Vaříme pět minut od doby, kdy vyplavou na hladinu. V sítu halušky propláchneme vlažnou vodou, scedíme a promícháme zlehka se smetanovými brambory a tofu omáčkou („brynzou“). Nakrájíme 80 g uzeného tofu na maličké kostičky, opečeme na lžici oleje do křupava a zdobíme jím jídlo na talíři.



## Rýže pečená se zeleninou

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 červená cibule
- 200 g květáku
- 200 g brokolice
- 200 g mrkve
- 250 g rýže
- 6 stroužků česneku
- česneková nať
- 200 ml bílého vína
- 500 ml zeleninového vývaru
- sůl
- 3 snítky meduňky
- 100 g mandlí
- 4 vejce

Na dvou lžících olivového oleje osmahneme v zapékací míse pokrájenou červenou cibuli, 200 g květáku, 200 g brokolice, oboje rozebrané na drobné růžičky, 200 g mrkve pokrájené na kolečka, dva stroužky česneku a česnekovou nať, pokud ji máme. Zalijeme 200 ml bílého vína, vsypeme 250 g propláchnuté rýže, přidáme 500 ml zeleninového vývaru, osolíme a dobře promícháme. Přiklopíme pokličkou a pečeme v troubě vyhřáté na 200 stupňů půl hodiny. Tři snítky meduňky nakrájíme nahrubo a v hmoždíři utřeme spolu se 100 g mandlí a čtyřmi stroužky česneku na pastu. Touto hrubou pastou posypeme pečenou rýži, zalijeme čtyřmi rozšlehanými vejci (vegani vynechají), sejmem pokličku, vrátíme do trouby a ještě 10 minut dopečeme.





## Pilaf z rýže a orza

- 700 ml zeleninového vývaru
- 4 lžíce olivového oleje
- 200 g dlouhozrné rýže
- 160 g těstovinové rýže (orza)
- 3 stroužky česneku
- 100 g slunečnicových semínek
- 100 g sušených rajčat v oleji (bez oleje)
- 50 ml balzamikového octa
- sůl
- pepř
- svazek bylinek

Přivedeme k varu 700 ml zeleninového vývaru, přidáme lžici olivového oleje, vsypeme 200 g dlouhozrné rýže a vaříme 25 minut. Přilijeme 500 ml vody, vsypeme 160 g těstovinové rýže (orza), přivedeme znovu k varu a vaříme 8 minut. Odstavíme, sundáme pokličku a necháme vstřebat přebytečnou vodu. V míse smícháme 3 utřené stroužky česneku, 100 g nasekaných sušených rajčat naložených v oleji, tři lžíce olivového oleje, 50 ml balzamikového octa, sůl, pepř a svazek zahradních bylinek nasekaných na proužky: bazalky, šalvěje, máty, cibulové nati a dobromysli. Vmícháme do rýže s orzem a podáváme.



## Rizoto z červené rýže

- 2 lžíce panenského olivového oleje
- 3 cibule
- 1 červená kapie
- 1 zelená kapie
- 1 menší květák
- 600 ml zeleninového vývaru
- 3 lžíce sójové omáčky
- 250 g červené rýže
- 50 g hrášku
- sůl

Na dvou lžících rozehřátého panenského olivového oleje osmahneme tři pokrájené cibule, přidáme jednu červenou a jednu zelenou kapii nakrájenou na kostičky a jeden menší květák rozebraný na malé růžičky. Mícháme a opékáme asi 10 minut. Přilijeme 600 ml zeleninového vývaru a 3 lžíce sójové omáčky, vmícháme 250 g propláchnuté červené rýže a hrst čerstvě vyloupaného hrášku. Přivedeme k varu, zmírníme plamen a pod pokličkou dusíme 25 minut. Popřípadě dosolíme.





## Houbové rizoto

- 40 g sušených hřibů
- 3 lžíce oleje
- 1 cibule
- 2 řapíky celeru
- 1 mrkev
- 400 g kulatozrné rýže
- 2 konzervovaná rajčata (nebo 2 čerstvá, spařená a oloupaná)
- 1 lžička bylinkové soli
- 150 ml mandlové smetany
- pepř
- petrželka
- rostlinný parmazán na dochucení

### Vynikající krémové rizoto

Namočíme 40 g sušených hřibů do 1 l teplé vody, po půlhodině scedíme (nálev uchováme) a houby nakrájíme. V hluboké pánvi rozežřejeme tři lžíce oleje, přidáme nakrájenou cibuli, houby, dva řapíky celeru a jednu mrkev, oboje pokrájené na drobné kostičky. Chvilí společně restujeme a přisypeme 400 g kulatozrné rýže, propláchnuté v cedníku a spařené vroucí vodou. Dvě konzervovaná rajčata nakrájíme na kostky a přidáme do pánve. Osolíme bylinkovou solí a po částech přiléváme nálev z hub a mícháme, dokud se nevsákne. Takto postupujeme, dokud nám zbývá nálev a dokud není rýže měkká. Nakonec zjemníme 150 ml mandlové smetany, okořeníme čerstvě mletým pepřem a prožřejeme. Na talíři zdobíme petrželkou a sypeme rostlinným parmazánem.

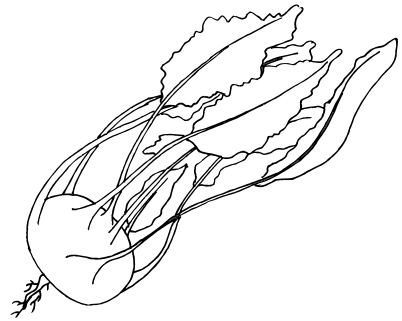




## Auflauf

- 2 lžíce oleje
- 3 velké cibule
- 400 g tempehu
- 500 g rýže
- sůl
- majoránka
- 2 bobkové listy

V pánvi rozežřejeme dvě lžíce oleje a osmahneme na něm tři velké pokrájené cibule a na kostičky nakrájených 400 g tempehu. Půl kila rýže propláchneme a promícháme se směsí z pánve, solí, majoránkou a bobkovým listem. Vložíme do vymaštěného pekáčku, zalijeme 1 litrem vody, přiklopíme a v troubě vyhřáté na 200 stupňů dusíme hodinu. Podáváme se salátem.





## Ananasová rýže

- 350 g rýže basmati
- sůl
- 1 ananas
- 3 lžíce sezamového oleje
- 1 cibule
- 4 stroužky česneku
- kousek zázvorového kořene
- 1 lžička ostrého kari
- 1 lžička koření sambal olek
- 2 lžíce shoyu
- svazek petrželky

*Tenhle exotický pokrm by vás měl pěkně zabřát.*

Obvyklým způsobem uvaříme 350 g rýže basmati. Ananas oloupeme, vykrojíme střed a pokrájíme na menší kostičky. V pánvi wok rozežřejeme tři lžíce sezamového oleje a osmahneme na něm pokrájenou cibuli, čtyři stroužky česneku, kousek strouhaného zázvoru a lžičku ostrého kari. V misce rozmícháme lžičku (nebo víc nebo míň podle chuti) pasty sambal olek, dvě lžíce shoyu a dvě lžíce vody. Směs vlijeme do pánve a krátce povaříme. Vmícháme uvařenou rýži a ananas a prohřejeme. Podle chuti osolíme. Nakonec vmícháme svazek pokrájené petrželky. Podáváme na listech salátu.



## Zelné rizoto

- 2 lžíce oleje
- 1 cibule
- 1 lžička Koření na rýži mistra Wonga
- 1 lžička sladkého kari
- 250 g bílého zelí
- 250 g rýže basmati
- sůl

*Vím, zní to zvláště, ale než se začnete ošklíbat, měli byste ochutnat! To je tak, když zjistíte, že doma máte jen zelí.*

*Rýži a především rýži basmati milujeme a nedá se jí prakticky nic zkazit, ta se může jíst i samotná. A zelí je prostě zelí.*

V hluboké pánvi rozejdeme dvě lžíce oleje a necháme na něm změkknout pokrájenou cibuli. Přidáme po lžičce Koření na rýži mistra Wonga a sladkého kari, obojí od Sonnentoru. Můžete samozřejmě použít i jiné koření, kterému dáváte přednost. Chvilí necháme rozvonět a vsypeme 250 g bílého zelí nakrájeného na nudličky a 15 minut dusíme, občas promícháme. Vmícháme 250 g propláchnuté rýže basmati, osolíme, pár minut opékáme společně a zalijeme 500 ml horké vody. Přivedeme zprudka k varu, teplotu ztlumíme na minimum a necháme zakryté asi 20 minut, dokud se nevydusí všechna voda a na povrchu se neudělají dírky. Odstavíme a necháme ještě deset minut dojít.





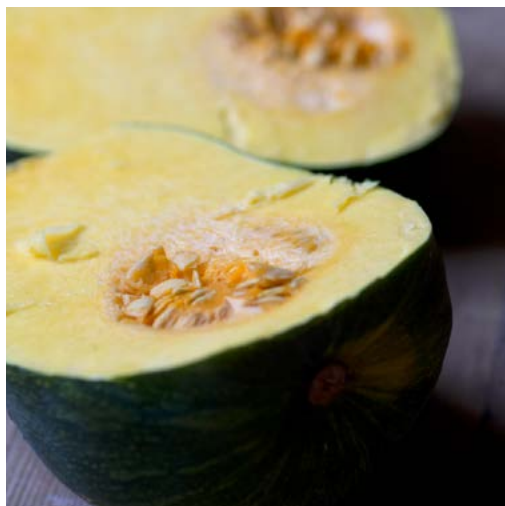
## Dýňové rizoto s kokosovým mlékem

- 1 muškátová dýně
- 450 g rýže basmati
- sůl
- 2 cibule
- 3 lžíce oleje
- 2 stroužky česneku
- 1 chilli paprička
- kousek zázvorového kořene
- 1 limetka
- 200 ml kokosového mléka

*Výtečné rizoto jemné, sladkokyselé chuti*

Upečeme na plátky rozkrájenou muškátovou dýni, potřebujeme asi 600 g dýňového pyré – což je výsledný produkt. V rendlíku rozežřejeme lžící oleje a osmahneme na něm pokrájenou cibuli. Vsypeme 450 g vyprané rýže basmati, osolíme a zalijeme 800 ml horké vody. Přivedeme zprudka k varu, ztlumíme teplotu a velmi mírně dusíme, dokud se voda neodpaří, trvá to 15–20 minut.

V pánvi wok rozežřejeme dvě lžíce oleje a osmahneme na něm dva stroužky česneku, cibuli, drcenou chilli papričku, kousek nastrouhaného čerstvého zázvoru a strouhanou kůru z jedné limetky, přidáme dýňové pyré a 200 ml kokosového mléka. Osolíme, vmícháme uvařenou rýži a prohřejeme. Po odstavení vmícháme šťávu z jedné limetky.



## Voňavé rizoto

- 2 lžíce sezamového oleje
- 1 lžička římského kmínu
- 1 lžička hořčičného semínka
- 1 stroužek česneku
- 200 g mrkve
- 1 lžička garam masaly
- 1 lžička kurkumy
- 1/2 lžičky chilli
- 200 g rýže basmati
- sůl
- 100 g kešu oříšků
- 200 g hrášku
- 50 g sušených brusinek

V hluboké pánvi rozehřejeme dvě lžíce sezamového oleje a krátce na něm opékáme lžičku římského kmínu a lžičku hořčičného semínka. Přidáme na plátky nakrájený stroužek česneku, na drobné kostičky nakrájených 200 g mrkve, lžičku garam masaly, lžičku kurkumy a půl lžičky chilli. Chvilí společně opékáme a přidáme 200 g rýže basmati, osolíme, zalijeme 450 ml horké vody, přiklopíme a přivedeme zprudka k varu. Stáhneme teplotu na minimum a necháme 15 minut dusit. Vmícháme 100 g nasucho opražených kešu oříšků, 200 g hrášku a 50 g sušených brusinek. Dusíme ještě pět minut, odstavíme a necháme pod pokličkou pět minut dojít.





## Rýže s pórkem a ořechy

- 3 lžíce oleje
- 1 cibule
- 300 g rýže basmati
- sůl
- 500 g pórku
- 100 g vlašských ořechů
- 2 rajčata
- bazalka
- 3 lžíce shoyu
- 1/2 citronu

Na lžici rozehřátého oleje necháme zesklivatět pokrájenou cibuli, vsypeme 300 g probrané a okapané rýže basmati, osolíme a chvíli společně mícháme. Jakmile se začne rýže přichytávat ke dnu, zalijeme ji 600 ml horké vody. Zprudka přivedeme k varu, teplotu snížíme na minimum a zakryté dusíme asi 15–20 minut.

V hluboké pánvi rozehřejeme dvě lžíce oleje, přidáme 500 g pokrájeného pórku, 100 g vlašských ořechů a pět minut opékáme. Spaříme, oloupeme a pokrájíme nadrobno dvě rajčata a přidáme je do pánve. Okořeníme bazalkou, zamícháme, přikryjeme pokličkou a dusíme 15 minut. Odstavíme, ochutíme třemi lžícemi shoyu a šťávou z půlky citronu a dobře promícháme s dušenou rýží.



## *Kapusta s rýží*

- 600 g kapusty
- sůl
- 250 g basmati rýže
- 2 lžíce oleje
- 1 cibule
- 200 g tempehu
- 250 ml rostlinné smetany

Uvaříme 600 g kapusty do poloměkka ve slané vodě a nakrájíme ji na nudličky, 250 g rýže basmati uvaříme, jak jsme zvyklí. Na oleji osmahneme pokrájenou cibuli a 200 g nahrubo nastrouhaného tempehu. Do vymaštěného pekáčku vrstvíme kapustu, rýži, tempeh, kapustu, rýži, tempeh a nakonec zase kapustu. Vše zalijeme 250 ml rostlinné smetany (použila jsem sójovou) a pečeme při 200 stupních půl hodiny. Podáváme se salátem.



Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.