

*Karina Havlů*

***V*EGETARIÁNSKÁ  
KUCHAŘKA**

**264 receptů**

Fotografie Jiří Poláček

Revize textu provedla a doslov napsala MUDr. Hana Müllerová

Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,  
roku 2008 jako svou 824. publikaci  
Vydání druhé. Stran 144  
Odpovědná redaktorka Blanka Koutská  
Vytiskla tiskárna Ekon, Jihlava

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.  
Praha 3, Víta Nejedlého 15  
e-mail: [info@ivysehrad.cz](mailto:info@ivysehrad.cz)  
[www.ivysehrad.cz](http://www.ivysehrad.cz)

© Mgr. Karina Havlů, 2008  
ISBN 978-80-7021-940-9

# OBSAH

Úvod .....	9	Zapečené cibule po mexicku .....	25
<b>Polévky</b> .....	13	Zapečené cukety s houbami .....	25
Zeleninový vývar .....	13	Zapečené cukety s houbovou nádivkou .....	26
Jednoduchý zeleninový vývar ...	13	Zapečené kedlubny se zeleninovou nádivkou .....	26
Cuketová polévka s houbami a estragonem .....	14	Zapečené kedlubny s paprikami ..	27
Houbová polévka s kapáním .....	14	Zapečený květák s rajčaty .....	28
Polévka s krupicovým kapáním ..	14	Květákový nákyp .....	28
Kedlubnová krupicová polévka ..	15	Zapečená rajčata s rýží .....	28
Česneková polévka s houbami ...	15	Zapečená rajčata s vejci .....	29
Zeleninová bramboračka s houbami .....	16	Zapečené kapustové listy s bramborovou kaší .....	29
Těstovinová polévka s bramborami a houbami .....	16	Růžičková kapusta zapečená se sýrem .....	30
Špenátová polévka .....	17	Zelí zapečené s krupicí .....	30
Mrkvový krém .....	17	Zapečená zelenina se žampiony ..	30
Mrkvová polévka s pomerančem ..	18	Zapečené palačinky se špenátem ..	31
Zelnice .....	18	<b>Vařená zelenina (v páře)</b> .....	31
Čočková polévka .....	18	Vařená brokolice .....	32
Luštěninová polévka .....	19	Vařené čekankové puky s máslem	33
Zeleninová polévka na asijský způsob .....	19	Vařené fazolky .....	33
Studená zeleninová polévka po španělsku - Gazpacho .....	20	Vařená kapusta .....	33
Letní cuketový krém s bazalkou ..	20	Vařené kedlubny .....	34
Letní bylinkový krém .....	21	Květák se sýrovou omáčkou .....	34
Studená letní polévka .....	21	Vařený pórek se sýrem .....	34
Jarní polévka s květy fialek .....	22	<b>Dušená zelenina</b> .....	35
Kopřivová polévka s květy sedmikrásek .....	22	Kedlubny dušené s rajčatovým protlakem .....	35
<b>Zelenina</b> .....	23	Fazolky ve smetanové omáčce ...	36
<b>Zapečená zelenina a nákypy</b> ...	23	Dušený kořeněný květák .....	36
Brokolice zapečená s bramborami	24	Ratatouille (zeleninová směs) ...	37
Zapečený celer s bešamelem .....	24	Pikantní zeleninová směs .....	37
		Pikantní dušené čínské zelí s klíčky .....	38

Dušené papriky plněné těstovinami . . . . .	38	Brambory zapečené s kmínem . . .	53
Vegetariánské lečo . . . . .	39	Brambory zapečené se zeleninou a houbami . . . . .	53
Růžičková kapusta na asijský způsob . . . . .	39	Brambory zapečené s brokolicí a mrkví . . . . .	54
Tykvový guláš . . . . .	40	Zapečená bramborová tortilla . . .	54
Dušený špenát s rozinkami a ořechy . . . . .	40	Bramborový špíz . . . . .	55
Dušené zelné listy s houbami . . .	40	Zapečená bramborová kaše s hlívuou ústřičnou . . . . .	55
<b>Smažená, opékaná a grilovaná</b>		Bramborová kaše s pórkem a sýrem . . . . .	56
<b>zelenina</b> . . . . .	41	Bramborová omeleta s hráškem . .	56
Mrkvové karbanátky . . . . .	41	Bramborová omeleta s pórkem . .	56
Kapustové karbanátky . . . . .	42	<b>Rýže, rizota</b> . . . . .	57
Zeleninové karbanátky . . . . .	42	Šafránová rýže po italsku . . . . .	57
Cuketové bramboračky . . . . .	43	Rizoto na kari se zeleninou a klíčky . . . . .	58
Brokolicové řízečky s ovesnými vločkami . . . . .	43	Rizoto s mrkví a pórkem po indicku . . . . .	58
Smažená tykev v kukuřičných lupínkách . . . . .	44	Rizoto se špenátem . . . . .	59
Omeleta s kedlubnami a libečkem	44	Rizoto s paprikami a cibulí . . . .	59
Grilovaná míchaná zelenina . . . .	44	Rizoto s pórkem a houbami . . . .	60
<b>Méně známé druhy zeleniny</b> . . .	45	Zapečené rizoto se žampiony . . .	60
Artyčoky dušené se zeleninou . .	46	Rýžové krokety s celerem . . . . .	61
Zapečený černý kořen . . . . .	47	<b>Ostatní obiloviny, polenta</b> . . . .	62
Zapečený chřest se smetanou a sýrem . . . . .	47	Krupicová kaše . . . . .	63
Dušené fenykly s artyčoky . . . . .	48	Krupicové noky . . . . .	64
Fenyklový salát s nivou . . . . .	48	Vánoční kuba . . . . .	64
Zapečené lilky s rajčaty . . . . .	49	Krupková kaše s ovocem . . . . .	65
Lilek v pivním těstíčku . . . . .	49	Zapečená jáhlová kaše s ovocem .	65
Mangoldové placičky . . . . .	50	Pohanková nádivka . . . . .	66
Zapečený řapíkatý celer . . . . .	50	Pohankové karbanátky se sýrem . .	66
<b>Brambory</b> . . . . .	51	Kukuřičné placičky s řeřichou . . .	67
Bramborák . . . . .	51	Pikantní kukuřice podušená se zeleninou . . . . .	67
Brambory pečené v alobalu s pažitkovým krémem . . . . .	52	<b>Polenta</b> . . . . .	67
Brambory pečené se zeleninou a s bazalkou . . . . .	52	Polentová kaše ochucená houbami	68

Polentová kaše se sýrem a šalvějí . 69	Cibulový koláč . . . . . 82
Osmahnuté papriky s grilovanou polentou . . . . . 69	Špenátový koláč . . . . . 83
<b>Přesnídávky s ovesnými vločkami</b>	Brokolicový koláč . . . . . 83
<b>a jinými obilovinami . . . . . 70</b>	<b>Klíčky a výhonky . . . . . 84</b>
Ovesné vločky s ovocem . . . . . 70	<b>Luštěniny, sója . . . . . 85</b>
Ovesné vločky s ovocem a rozinkami . . . . . 70	Kočičí tanec . . . . . 86
Ovesné vločky s ovocem a kokosem . . . . . 71	Čočka se zeleninou . . . . . 86
Ovesné vločky s banánem . . . . . 71	Čočka s rajčaty . . . . . 87
Krém z ovesných vloček a ovoce . 71	Hrachová kaše . . . . . 87
Pudink z ovesných vloček . . . . . 72	Smažené hrachové placičky . . . . . 87
Kukuřičné lupínky s klíčky a ovocem . . . . . 72	Fazole na červeném víně . . . . . 88
<b>Seitan (obilné maso) . . . . . 73</b>	Vegetariánské lečo po mexicku . . 88
Domácí výroba seitanu . . . . . 73	Luštěninové karbanátky . . . . . 88
Ragú ze seitanu se žampiony . . . . 74	Sójové karbanátky . . . . . 89
Zapečený seitan s těstovinami a brokolicí . . . . . 74	Zapečená sója s rýží . . . . . 89
Seitan po čínsku . . . . . 75	Papriky zapečené se sójou a ovesnými vločkami . . . . . 90
<b>Těstoviny, pizza, slané koláče . . 76</b>	Guláš ze sójových bobů . . . . . 90
Těstoviny zapečené s pórkem . . . 76	<b>Pokrmy se sójovým masem</b>
Těstoviny zapečené s cuketami . . 76	<b>a s tofu . . . . . 91</b>
Těstoviny se zeleninou . . . . . 77	Sójové nudličky na koření pěti vůní . . . . . 92
Špagety s rajčaty a roketou . . . . . 77	Sójový hamburger . . . . . 92
Špagety s nivou a jarní cibulkou . 78	Omeleta se sójovým granulátem . . 93
Špagety se syrovou zeleninou . . . 78	Zapečené fazolky se sójovým granulátem . . . . . 93
Těstoviny s cuketou . . . . . 78	Zapečené sójové steaky . . . . . 94
Těstoviny s fenylem . . . . . 79	Sójové kostky se zeleninou po čínsku . . . . . 94
Těstoviny se špenátem . . . . . 79	Sójový špíz . . . . . 95
Pizza . . . . . 80	Smažené tofu . . . . . 95
Pizza Margherita . . . . . 80	Zapečené těstoviny s tofu . . . . . 96
Pizza s bramborami . . . . . 81	Chop Suey s tofu . . . . . 96
Pizza s cuketami a nivou . . . . . 81	<b>Houby . . . . . 97</b>
Pizza z omelety . . . . . 82	Zapečené houbové kloboučky s ovesnými vločkami . . . . . 97

Houbové lečo . . . . .	97	<b>Pokrmý s mraženou zeleninou</b> .	110
Houby s krupicí . . . . .	98	Mexická kukuřičná polévka . . . . .	110
Houby zapečené s chlebem . . . . .	98	Pikantní zeleninový hrnc	
Houby zapečené s rýží . . . . .	98	(eintopf) s čočkou . . . . .	110
Hubník I. . . . .	99	Mražený špenát zapečený	
Hubník II. . . . .	99	s bramborami . . . . .	111
Houbové knedlíčky . . . . .	100	Zapečené mražené fazolky	
Hlíva ústřičná se zeleninou . . . . .	100	a mrkev s bešamelem . . . . .	112
Hlíva ústřičná na zázvoru . . . . .	101	Placičky z brambor a mražené	
Dušená hlíva ústřičná . . . . .	101	zeleniny . . . . .	112
Hlíva ústřičná na smetaně . . . . .	102	Mražená zelenina zapečená	
Marinované žampiony . . . . .	102	se smetanovým krémem . . . . .	113
		Omeleta z mražené zeleniny . . . . .	113
<b>Pokrmý s jarními a divoce</b>		<b>Saláty</b> . . . . .	114
<b>rostoucími bylinkami</b> . . . . .	103	Hlávkový salát s okurkami	
Omeleta z nových brambor		a rajčaty . . . . .	114
s libečkem . . . . .	103	Ledový salát s výhonky . . . . .	115
Bylinková omeleta . . . . .	103	Salát se sójovými výhonky . . . . .	115
Kopřivová nádivka s houbami . . . . .	104	Řecký salát . . . . .	116
Velikonoční nádivka s jarními		Okurkový salát s ředkvičkami . . . . .	116
bylinkami . . . . .	104	Zeleninový salát s raketou	
Špenátový chlebiček s jitrocelem	105	a olivami . . . . .	116
Zapečené papriky plněné nádivkou		Jablečný salát se sýrem . . . . .	117
z hub a měsíčku zahradního . . . . .	105	Fazolkový salát s ementálem . . . . .	117
Zeleninové rizoto s yzopem . . . . .	106	Kysaný zelňý salát . . . . .	118
Smažené květy černého bezu		Těstovinový salát s čočkou . . . . .	118
(kosmatice) . . . . .	106	Těstovinový salát s brokolicí . . . . .	118
Smažené květy černého bezu		Těstovinový salát s výhonky . . . . .	119
(kosmatice) nasladko . . . . .	106	Rýžový salát se zeleninou . . . . .	119
Plněný hermelín s bylinkami . . . . .	107	Rýžový salát s kukuřicí	
Bylinkový salát s ředkvičkami . . . . .	107	a hráškem . . . . .	120
Kopřivový salát s mladou mrkví . . . . .	108	Čočkový salát s rýží a zeleninou . . . . .	120
Pampeliškový salát s ovocem		Fazolový salát s křenem . . . . .	121
a ořechy . . . . .	108	Pohankový salát s jogurtem . . . . .	121
Sýrový salát s měsíčkem		Sójový salát s čínským zelím . . . . .	121
zahradním a ořechy . . . . .	109	<b>Něco na zub</b> . . . . .	122
Okurkový salát s měsíčkem		Naložený balkáňský sýr . . . . .	122
zahradním a koprem . . . . .	109	Okurková pochoutka s koprem . . . . .	122

Plněné salátové okurky . . . . .	123	Lilková pomazánka s česnekem .	133
Paprikové lodičky s šopským salátem . . . . .	123	Houbová pomazánka . . . . .	134
Ovoce se sýrem . . . . .	124	Sýrová pomazánka s česnekem .	134
Chleby se sýrem a bylinkami . . .	124	Pomazánka s křenem a mrkví . . .	134
Toastový chleba na způsob pizzy	124	Křenová pomazánka . . . . .	135
Toast s paprikami a hermelínem .	125	Bylinková pomazánka . . . . .	135
Zeleninový toast se sýrem . . . . .	125	Rozhuda s pažitkou a koprem . .	135
Sendvič s fazolemi . . . . .	126	<b>Dezerty, moučníky . . . . .</b>	136
Sendvič šup do trouby . . . . .	126	Kukuřičné lupínky s ovocem a tvarohovým krémem . . . . .	136
<b>Omáčky . . . . .</b>	127	Meruňky s tvarohovým krémem .	136
Bešamelová omáčka . . . . .	127	Zapečené broskve s mandlemi . .	136
Brokolicová omáčka . . . . .	127	Jablka se sněhovou čepicí . . . . .	137
Cibulová omáčka . . . . .	128	Opečené banány . . . . .	137
Mangoldová omáčka . . . . .	128	Ovocné flameri . . . . .	137
Koprová omáčka . . . . .	128	Palačinky s jahodami a mátou peprnou . . . . .	138
Papriková omáčka . . . . .	129	Jablečné palačinky . . . . .	138
Bylinková omáčka . . . . .	129	Cuketový koláč s ořechy . . . . .	139
Rajčatová omáčka s houbami . . .	129	Meruňkový koláč . . . . .	139
Hořčičná omáčka s petrželkou . .	130	Jahodový koláč . . . . .	140
Studená papriková omáčka . . . . .	130	Nákyp z ovesných vloček a ovoce . . . . .	140
Bylinkové máslo . . . . .	130	Pšeničný sladký nákyp s ovocem	141
<b>Pomazánky . . . . .</b>	131	Jablková rýže . . . . .	141
Tvarohová pomazánka s paprikou	131	Žemlovka . . . . .	142
Tvarohová pomazánka s řeřichou	132	Bramborové lívance s povidly . .	142
Pikantní zeleninová pomazánka .	132	<b>Doslov . . . . .</b>	143
Mrkvová pomazánka se sýrem . .	132		
Pórková pomazánka s ementálem	133		

*Pokud někdo ze zavilých vegetariánů bude od této knížky očekávat, že zde najde recepty, které dodržují přísná vegetariánská pravidla, pak bude asi zklamán. Snažila jsem se spíše nabídnout plnohodnotnou stravu v podobě zeleniny, luštěnin a celozrnných obilovin bez použití masa, ale s využitím živočišných produktů jako je mléko, sýry nebo vejce.*

*Zelenina dodává tělu veškeré vitaminy. Obiloviny a luštěniny jsou bohaté na bílkoviny, sacharidy, vitaminy, minerální látky a vlákninu. Řadu obilovin a luštěnin můžeme nechat naklíčit a pak konzumovat. Právě v klíčcích se tvoří další vitaminy, zejména vitamin C. Jenže na rozdíl od masa a jiných živočišných produktů neobsahují právě vyjmenované suroviny všechny formy bílkovin, které naše tělo potřebuje. Musíme proto rostlinné zdroje bílkovin kombinovat s živočišnými.*

*Ovšem i bez masa se dají připravit rozmanité, lehce stravitelné, skutečné lahůdky, které svou barevností a pestrostí lahodí nejen oku, ale i našim chuťovým buňkám. Tato kuchařka přináší jídla známá i méně známá ať už ze zeleniny, ovoce, luštěnin, obilovin, hub, brambor a ti, kdo mají zahrádku, si mohou řadu uvedených receptů vyzkoušet sami ze svých vlastních zdrojů.*

*Ve Vegetariánské kuchařce jsem se pokusila ukázat, že před členy naší rodiny nemusíme předložit jednotvárné, mdlé bezmasé pokrmy, nýbrž chutná, dobrá jídla, kterými nepohrdnou ani ti největší labužníci. Doufám, že se mi tento můj pokus vydařil a že si každý najde nějaký dobrý recept.*

*Závěrem mi nezbyvá nic jiného, než vám popřát, ať vám opravdu chutná.*

*Karina Havlů*



# Úvod

Za posledních více než 50 let, tedy od konce 2. světové války, vzrostla spotřeba masa a uzenin v ekonomicky vyspělých státech až neúměrně. S tímto faktem souvisí i nárůst tzv. civilizačních chorob, jako je cukrovka, srdeční, cévní a nádorová onemocnění. Proto by se maso ve stravě mělo co nejvíc omezit, nebo úplně vyloučit. Ovšem ne každý vyznavač zdravé výživy se masa zřekne. Ostatně ani to není zapotřebí, stačí, když budeme jíst maso v rozumné míře, to znamená dvakrát za týden. Tím ovšem nemám na mysli, že budeme jíst tučná masa, bučky, špek, salámy či jiné uzeniny. Ty bychom měli z našeho jídelníčku zásadně vyloučit, všechny vyjmenované druhy zvyšují zejména hladinu cholesterolu. Naproti tomu bílé maso, tedy drůbeží, rybí anebo libové hovězí má vyšší výživnou hodnotu.

Nemusíme se ani bát, že budeme požívat kuře plné hormonů nebo hovězí ze šílené krávy. Dnes totiž existují farmy, kde krmí dobytek nebo drůbež biologickým krmivem a usilují o přirozený chov. Toto maso označované „bio“ má rozhodně lepší kvalitu než to, které kupujeme běžně v obchodech.

Stoupenci bezmasé stravy však tvrdí, že jejich způsob výživy je právě ten nejlepší lék na všechny zdravotní neduhy. Pro vegetariánství se lidé rozhodují z různých důvodů, ať už etických, zdravotních nebo náboženských. A když už se jednou k tomuto kroku rozhodnou, zjistí s překvapením, že i bezmasé pokrmy mohou být pestré, chutné a dokážou jim přinést řadu předností. Začnou být méně unavení, zlepší se jim pleť a vzhledem k většímu množství vlákniny dochází ve stravě postupně i k úpravě zažívání, přestanou mít problémy se zácpou, s cholesterolem, pokud nějaké potíže už měli, a v neposlední řadě se jim začne dařit snáze si udržovat štíhlou linii.

Na druhé straně však může vegetariánská strava přinést i řadu „nástrah“. Nesprávné nasazení může způsobit víc škody než užítku, a proto je důležité při bezmasé stravě omezit:

- konzumaci živočišných tuků (sádlo, zákusky apod.)
- konzumaci bílé mouky a výrobky z ní
- spotřebu cukru, zejména bílého, a výrobků s vysokým obsahem cukru (limonády, sirupy, zákusky apod.), ze zdravotního hlediska je lepší dát přednost cukru hnědému, tedy nerafinovanému
- nadměrné používání soli.

Naopak je důležité zvýšit:

- spotřebu obilovin, zejména celozrnných, ovesných a ostatních obilných vloček, celozrnného chleba a pečiva
- spotřebu čerstvé zeleniny
- spotřebu čerstvého ovoce
- spotřebu luštěnin a výrobků z nich (mnohé luštěniny, ale také i obiloviny můžeme nechat naklíčit – viz str. 84)
- spotřebu semen a ořechů
- dát přednost použití rostlinných olejů a tuků.

### **Další rizika vegetariánství**

Nechci nikoho strašit, ale přece jenom by měl každý, kdo se chce stát vegetariánem, vědět o určitých úskalích a riziku, které sebou vyloučení masa z každodenní stravy nese, jestliže nemáme o tomto způsobu výživy náležitě znalosti. Neuvážený přístup pak může zapříčinit nedostatek některých vitaminů, minerálů, stopových prvků a bílkovin, které jsou pro náš organismus důležité.

**Vitaminy skupiny B** – jsou pro nás důležité z hlediska správné látkové výměny. Vyskytují se zejména v živočišných produktech. Pro vegetariány je důležité, že vitamin B 1 se vyskytuje také v luštěninách, obilovinách a slunečnicových semínkách. Vitamin B 6 se v menším množství vyskytuje v mléku, sýrech a obilných zrnech. Vitamin B 12, který je důležitý pro tvorbu červených krvinek, je z hlediska vegetariánství problematičtější, protože se vyskytuje hlavně v masě. Jen v malé míře je obsažen v mléku a sýrech.

**Železo** – je minerál, který se sice vyskytuje jak v živočišných tak rostlinných produktech, jenže z těch rostlinných ho naše tělo vstřebává hůře (pouze od 3 do 8 procent, zatímco u masa to činí 23 procent). A nedostatek tohoto minerálu způsobuje chudokrevnost. Proto bychom u bezmasé stravy měli zvýšit spotřebu výrobků bohatých na železo, jako jsou například luštěniny, ovesné vločky, slunečnicová semínka, černý chléb, apod.

**Selen** – je stopový prvek, který podporuje činnost vitamínu E v našem těle. Vyskytuje se hlavně v rybách, masě a ve vejcích. Selen je obsažen z rostlinných produktů zejména v kukuřici a dalších obilovinách, slunečnicových semínkách, sójových bobech, houbách, česneku a rajčatech.

**Zinek** – je další důležitý prvek, který podporuje činnost našeho imunitního systému a tak jako selen se vyskytuje prakticky ve stejných ži-

vočišných tak i rostlinných produktech. Velké množství zinku obsahují např. dýňová semínka (nad 200 mg na 1 kg).

Bohužel jak pro selen tak i pro zinek platí to, že jejich obsah v rostlinách závisí na obsahu těchto prvků v půdě a ta je na ně čím dál chudší. Bez konzumace masa je proto pro vegetariány potřeba těchto prvků čím dál složitější.

**Bílkoviny** – obsahující všechny potřebné aminokyseliny jsou samozřejmě hlavně živočišného původu. Přesto i některé potraviny rostlinného původu, jako jsou sója, ořechy, některé obiloviny a další, obsahují bílkoviny plné hodnoty a pokud některá z aminokyselin u určitého druhu chybí, je možné zajistit vše vhodnou kombinací rostlinné potravy nebo přidat mléčné či vaječné živočišné bílkoviny.

### **Druhy vegetariánství**

**Lakto-vegetariánství** – strava bez masa, ryb a vajec. Zařazuje však mléko a mléčné výrobky.

**Lakto-ovo-vegetariánství** – strava bez masa a ryb. Zařazuje však mléko, mléčné výrobky a vejce.

**Veganismus** – strava bez jakéhokoli produktu živočišného původu.

**Vitarismus** – strava sestávající pouze ze syrové zeleniny a ovoce.

**Frutarismus** – strava sestávající pouze ze syrového ovoce.

**Semivegetariánství** – strava sestávající z výrobků rostlinného původu, která však do svého jídelníčku zařazuje i menší množství libového hovězího masa, ryb a drůbeže bez kůže. Tento směr patří bezpochyby mezi způsob výživy přijatelný pro většinu lidí.

### **Jak a kdy přejít na vegetariánství**

U **dětí** je třeba tento krok zvážit zejména pokud jde o veganismus. Znalosti, které jsou k tomu potřebné, má jen málokdo, a proto je u dětí bezpečnější strava s pouhým vyloučením či zásadním omezením masa, nikoli však mléčných výrobků a vajec.

Děti bychom neměli ani nechat si zvykat na tzv. „Fast Food“, tedy hamburgery s bramborovými hranolky nebo langoše zakoupené u stánků, kde už z daleka je cítit přepálený tuk.

Na druhé straně existuje i řada dětí, které odmítají jíst zeleninu. Jakmile se objeví na talíři, začínají scény známou větou: „Tohle nejím!“ Ale nemá smysl je k něčemu nutit a cpát jim to do krku jako huse šišky. Jak tedy do dětí dostat tolik vitaminů, minerálů a stopových prvků, které jsou v zelenině obsaženy?

Nejlepší je jít na ně trochu vychytrale. Například připravit pro ně rozmixované zeleninové šťávy ochucené popř. cukrem, medem a ozdobené v pohárech různými „cingrlátky“, paraplíčky, dlouhými barevnými koktejlovými brčky apod. V kuchyni nám mohou při přípravě i pomáhat. O to raději pak nápoj vypijí.

Nebo jako svačinu do školy můžeme připravit různé obložené chleby, které zpestříme barevnou kombinací. Např. sýr nebo i plátek šunky proložíme červenou paprikou nebo kolečky rajčat, plátky okurky nebo listem salátu.

Další skupinou, která by se neměla bezhlavě vrhat na vegetariánskou stravu, jsou **těhotné ženy**, pokud ovšem už nejsou letitými zkušenými vegetariánkami. I tak je však nutné stravu průběžně během těhotenství upravit podle sledovaných parametrů o stavu výživy matky a plodu. Během těhotenství totiž jejich organismus vyžaduje zvýšenou potřebu vápníku, železa, vitaminů skupiny B a zinku. Čistě vegetariánská strava by mohla dokonce negativně ovlivnit budoucí miminko.

Zvýšené opatrnosti je třeba i u **lidí nad 50 let**, i když nutno dodat, že rozhodně mnohem více předčasných úmrtí na civilizační choroby v této věkové kategorii jde na vrub přejídání a nadměrného množství bílkovin, tuků a cukrů než podvýživy a nedostatku některých živin, vitaminů apod. Další přístup záleží na aktuálním zdravotním stavu.

## **Závěrem**

Ať už se rozhodnete jakkoli, berte shora uvedená doporučení jako dobře míněné rady. Pokud však skutečně chcete začít s vegetariánskou stravou, je nesmírně důležité držet se určitých zásad. Nikdy s ničím nepřehánějte a začínějte si na bezmasou stravu zvykat postupně a ne ze dne na den. Raději se obraťte i na svého lékaře, který vám jistě doporučí, zda váš zdravotní stav umožňuje se do takového dobrodružství pustit.

V každém případě jsem se pokusila nabídnout na stránkách této kuchařky recepty, které, jak doufám, budou zajímavé, rozmanité a chutné i bez kousičku masa. Mně nezbyvá, než vám popřát dobrou chuť.

Není-li uvedeno jinak, jsou uvedené recepty pro 4 osoby.

## *Seitan (obilné maso)*

Seitan je v podstatě rostlinná bílkovina získaná z pšeničné mouky. Seitan se využívá zejména v makrobiotické stravě, ale není řečeno, že se nedá použít místo pravého masa i ve stravě vegetariánské. Toto „maso“ obsahuje pouze samé bílkoviny, proto je vhodné doplnit ho o luštěniny nebo různé mléčné či vaječné výrobky. Jelikož se seitan nekazí tak rychle jako čerstvé maso, můžeme ho využít například při cestách na dovolenou, kdy jeho kvality určitě oceníme.

Seitan můžeme zakoupit už jako hotový produkt v obchodech se zdravou výživou anebo si ho můžeme připravit sami doma.

### *D*OMÁCÍ VÝROBA SEITANU

*2 kg celozrnné pšeničné mouky, asi 2,5 l vody, 2 lžičky mletého zázvoru, 100 ml sójové omáčky, 2 lžičky soli*

Mouku smícháme s takovým množstvím teplé vody, abychom vypracovali těsto, které důkladně prohněteme. Ponoříme je do teplé slané vody a 30 minut, i déle, necháme odpočinout. Těsto pak ve vodě znovu asi minutu prohněteme, přičemž se voda zakalí. Tuto vodu slijeme do jiné mísy a použijeme např. do omáček nebo polévek. Hroudu dáme do mísy, kterou vložíme do umyvadla, necháme přitékat studenou vodu a hnětením začneme vymývat škrob. Hněteme tak dlouho, až voda v míse zůstane čirá. Z těsta získáme tímto vymýváním tuhou gumovou hmotu-seitan. Seitan rozdělíme na 5–6 dílů, z kterých vypracujeme kuličky, vhodíme je do většího množství vroucí vody, přidáme sójovou omáčku, zázvor a pod pokličkou vaříme 40–45 minut. Hrncem musí být větších rozměrů, protože seitan nabývá při vaření na objemu. Vodu, v které se seitan vařil, nevykládáme, naopak ji použijeme jako vývar. Z vychladlého uvařeného obilného masa krájíme asi 1 cm tlusté plátky, které vložíme do vody. Pokud ji vyměňujeme každý den, vydrží nám seitan v chladničce až 14 dní. Na ukázkou uvádím několik receptů se seitanem, ovšem kuchařské fantazii se meze nekladou, jelikož seitan upravujeme jako kterékoli jiné maso.

# *R*AGÚ ZE SEITANU SE ŽAMPIONY

*4 plátky seitanu, 300 g žampionů, 1 velká cibule, 3 stroužky česneku, 150 ml vývaru ze seitanu (nebo použijeme zeleninový vývar – i z kostky), 100 ml bílého vína, 250 ml smetany, hrst petrželky, 1 lžička kari koření, 2 lžíce oleje, sůl, pepř*

Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli s nasekaným česnekem, přidáme seitan nakrájený na kostky, mírně osolíme, opeříme a opečeme ze všech stran. Pak je trochu podlijeme vývarem a dusíme asi 15 minut. Potom přidáme očištěné a na plátky nakrájené žampiony, podlijeme vínem a nakonec vmícháme smetanu a vaříme do zhoustnutí. Ochutíme kari kořením a vmícháme nasekanou petrželku. Podáváme s rýží.

# *Z*APEČENÝ SEITAN S TĚSTOVINAMI A BROKOLICÍ

*4 plátky seitanu, 250 g krátkých těstovin (spirálky, vřetýnka apod.), 500 g brokolice, 400 g konzervovaných nakrájených rajčat, několik lístků bazalky (nebo 1 lžička sušené), 100 g tvrdého strouhaného sýra, 4 vejce, 250 ml mléka, 2 lžíce oleje, máslo na vymazání mísy, sůl, pepř*

Seitan osmahneme po obou stranách na oleji. Omytou brokolici rozdělíme na růžičky a v mírně osolené vodě povaříme téměř doměkka. Těstoviny uvaříme podle návodu na obalu „al dente“. Scezené je promícháme se seitanem nakrájeným na kostičky, s rajčaty, povařenou brokolicí, nasekanou bazalkou a dáme do máslem vymazané zapékačké mísy. Směs zalijeme omáčkou z vajec rozšlehaných s mlékem, strouhaným sýrem, solí a pepřem a zapékáme ve středně vyhřáté troubě dozlatova.

# SEITAN PO ČÍNSKU

*4 plátky seitanu, 1 velká červená paprika, 2 mrkve, 1 větší pórek, 200 g konzervované kukuřice, 2 lžíce rýžového vína nebo suchého vermutu, 200 ml vývaru ze seitanu (nebo zeleninový vývar – i z kostky), 3 lžíce sójové omáčky, 1 lžička kukuřičné nebo bramborové moučky, 2 lžíce oleje, sůl, pepř*

Plátky seitanu nakrájíme na kostky a osmahneme po obou stranách na oleji, pak je vyjmeme. Do téhož tuku vložíme nakrájenou papriku, na nudličky nakrájenou mrkev, drobně pokrájený pórek a zeleninu osmahneme. Vratíme zpět seitan, zalijeme vínem, přilijeme vývar, přidáme scezenou kukuřici, osolíme, opeříme a přikryté dusíme na mírném ohni asi 10 minut. Zeleninu se seitanem ochutíme sójovou omáčkou smíchanou s moučkou, necháme zhoustnout a ihned podáváme. Vhodnou přílohou je rýže.

## *Klíčky a výhonky*

Klíčky a výhonky jíme nejčastěji v syrovém stavu, zejména v zeleninových salátech, pomazánkách nebo polévkách. Dají se upravovat i tepelně. Nesmíme je však dusit příliš dlouho, aby neztratily nic ze svých cenných látek. A které látky to vlastně jsou?

Právě během klíčení mají v sobě klíčky a výhonky ohromné množství vitaminů B1 a B2, vitamin C a niacin, z minerálních látek jsou to fosfor, hořčík, vápník, měď, železo a zinek.

Výhonky a klíčky můžeme zakoupit jednak v obchodech a v supermarketech v oddělení zeleniny, ale můžeme si je vypěstovat levně a jednoduše sami doma. Semínka zakoupíme jednak v prodejnách zdravé výživy a jednak v zahradnických potřebách. Takže, jak na to?

Semínka nejdříve přebereme, dáme do cedníku a důkladně propláchneme vodou, abychom odstranili veškeré nečistoty. Pak je vložíme do skleněné nebo umělohmotné nádoby a zalijeme je čtyřnásobným množstvím studené vody. Necháme je stát 8 hodin ve stinném, vlhkém prostředí. Semena pak necháme okapat v sítu, propláchneme je a znovu dáme do čisté nádoby, zakryjeme gázou a dvakrát denně je propláchneme studenou vodou. Nádoba by měla být nakloněná, aby přebytečná voda mohla odtékat.

Slunečnicové a obilovinné klíčky jsou použitelné už po 24 hodinách, hořčičné, vojtěškové (alfalfa) a ostatní výhonky až po 4–6 dnech klíčení.

Mungo je druh luštěniny, která pochází z Indie a je pěstovaná pro klíčky a semena. Klíčky mungo se 2 minuty povaří ve slané vodě a pak podávají vychlazené se zeleninovými saláty anebo samostatně zakapané trochu sójovou omáčkou. Také se dají krátce osmažit, asi 2 minuty, na malém množství oleje a podávají se pak s různými druhy podušené zeleniny. Klíčky sklízíme už od třetího dne, než se lusky otevrou, aby semena nevypadala.

Ještě jedna poznámka na okraj. Pokud jde o naklíčená sójová semena, známá jako sójové výhonky, jsou po biologické stránce nejvýživnější ze všech semen luštěnin a obilovin. Ovšem na rozdíl od nich se musí sójové výhonky (podobně jako mungo) krátce před konzumací povařit pro svůj obsah inhibitoru trypsinu, jinak jsou těžko stravitelné.



## Luštěniny, sója

K luštěninám patří čočka, fazole, hrách, bob zahradní a sója. Luštěniny jsou zralá, suchá semena motýlokvetých rostlin s vysokým obsahem bílkovin a vitaminů skupiny B. Z minerálních látek obsahují zejména vápník, fosfor a železo. Sója má navíc velký obsah tuku a její bílkovina se svou skladbou přibližuje živočišným bílkovinám a to i svým obsahem všech potřebných aminokyselin. Luštěniny mají ve slupce buničinu, která může některým lidem činit potíže při trávení. Proto než si na luštěniny zvyknou, je pro ně zpočátku vhodnější, aby si z nich připravovali polévky a kaše. Luštěniny neobsahují lepek a mohou být tudíž vhodným doplňkem bezlepkové diety.

Před kuchyňskou úpravou luštěniny důkladně propereme, aby se zbavily veškerých nečistot. Fazole, hrách a sóju máčíme 10 až 12 hodin, čočku 3 až 5 hodin. V téže vodě luštěniny uvaříme, popř. doplníme vodu na potřebné množství a pod pokličkou je vaříme doměkka. Luštěniny obsahují cukry, které způsobují nadýmání, protože je lidský organismus nedokáže štěpit a právě během namáčení se tyto cukry rozpouštějí. Během vaření luštěniny nemícháme, abychom zrna neporušili, pouze hrcem potřásáme, aby se luštěniny uvařily stejnoměrně. Vodu solíme zásadně až ke konci vaření, protože luštěniny by jinak pomalu měkly. Uvařené je přecedíme a necháme okapat. Zbylou vodu nevytléváme, nýbrž ji použijeme do polévek.

Pro urychlení přípravy pokrmů můžeme použít i předvařené nebo konzervované luštěniny.

Ze zbytku uvařených luštěnin můžeme připravit krokety, nákypy apod.

Mezi luštěniny patří také bob zahradní, který byl kdysi i u nás často používanou luštěninou a v posledních letech se do našich končin opět navrácí. Bob se konzumuje buď čerstvý jako zelenina nebo suchý jako luštěnina. Bob můžeme použít v pokrmech místo fazolí, nebo se podává v salátech či v polévkách. Zralý bob má tuhou slupku, která se však po uvaření dá lehce sloupnout.

Mezi luštěninami zaujímá královské postavení sója. Pravda je, že ze sóji se dá vyrobit řada rozmanitých jídel, včetně sójového masa. Hlavní předností sóji je její vysoký obsah bílkovin. Její jedinou nevýhodou je

špatná stravitelnost, kterou způsobuje látka, zvaná inhibitor trypsinu, jež snižuje činnost trypsinu, což je enzym podporující štěpení bílkovin. Proto se sója dlouho namáčí, vaří a taky fermentuje. Fermentací tak vznikají sójové výrobky známé pod názvem tofu, šóju, tamari, miso apod.

## KOČIČÍ TANEC

*250 g čočky, 150 g krup, 1 cibule, 4 stroužky česneku, 1 lžíce oleje na osmahnutí cibule, olej na pomaštění pekáčku, sůl*

Čočku a kroupy uvaříme odděleně doměkka. Uvařenou luštěninu promícháme s uvařenými kroupami, přidáme prolisovaný česnek utřený se solí, ochutíme majoránkou, směs rozložíme do olejem vymazaného pekáčku, polijeme osmahnutou cibulkou a v troubě asi 30 minut necháme zapékat. Podáváme s kysaným zelím nebo kyselou okurkou.

*Obměna:* Čočku s kroupami nemusíme zapékat, stačí luštěninu s kroupami promíchat a omastit máslem a posypat osmahnutou cibulkou.

*Poznámka:* Kočičí tanec je starý český lidový pokrm. Použije-li se místo čočky hrách, říká se tomuto pokrmu kočičí svatba (v některých regionech i svarba), fazolím s kroupami se zase říká „šumajstr“. Ve všech případech můžeme podle chuti luštěninu s kroupami pouze promíchat a hned podávat anebo zapéct.

## ČOČKA SE ZELENINOU

*350 g čočky, 2 menší mrkve, svazek ředkviček, 1 malý pórek, 1 červená cibule, hrst petrželky, 2 lžíce oleje, sůl*

Předem namočenou čočku uvaříme doměkka. Mrkev nastroháme, ředkvičky, pórek a cibuli pokrájíme nadrobno a přidáme do horké čočky. Ochutíme ji ještě prolisovaným česnekem utřeným se solí, vmícháme nasekanou petrželku a ihned podáváme.

## ČOČKA S RAJČATY

350 g čočky, 1 cibule, 400 g rajčat (i konzervovaných), 2 lžíce strouhaného křenu, 100 ml kysané smetany, 1 lžíce oleje, sůl

Předem namočenou čočku uvaříme doměkka. Drobně nakrájenou cibuli osmahneme krátce na oleji, přimícháme k ní oloupaná, nakrájená rajčata, uvařenou čočku, nastrouhaný křen, smetanu a necháme přejít varem. Podáváme s celozrnným pečivem nebo vařenými bramborami.

## HRACHOVÁ KAŠE

400 g hrachu, 3 stroužky česneku, asi 100–150 ml mléka, 1 lžička majoránky, 40 g másla, sůl

Předem namočený hrách uvaříme doměkka, pak jej rozmixujeme. Přidáme prolisovaný česnek, vmícháme horké mléko, ochutíme majoránkou, solí a na mírném ohni vymícháme kaši. Na talíři přelijeme rozpuštěným máslem. Podáváme s kyselou okurkou.

*Poznámka:* Podle chuti můžeme kaši posypat osmahnutou cibulkou.

Pro zjemnění hrachové kaše můžeme přimíchat buď trochu bramborové kaše nebo kysané smetany.

## SMAŽENÉ HRACHOVÉ PLACIČKY

250 g hrachu, 1 malá mrkev, 1 menší cibule, 2 vejce, asi 100 g strouhanky z celozrnného pečiva, trochu hladké mouky, 4 lžíce nasekané petrželky, olej na smažení, sůl, pepř

Na oleji osmahneme pokrájenou cibuli, přidáme k ní nastrouhanou mrkev a předem uvařený hrách, mírně osolíme a krátce podusíme. Vychladlou zeleninu s hrachem dáme do mísy a smícháme důkladně s vejcem, trochou strouhanky, mírně osolíme, opeříme a ochutíme nasekanou petrželkou. Ze směsi tvoříme placičky, které pomoučíme v mouce, máčíme v rozšlehaných vejcích a obalujeme ve strouhance. Na oleji smažíme do zlatova. Podáváme s vařenými bramborami nebo bramborovou kaší a zeleninovým salátem.

## *F*AZOLE NA ČERVENÉM VÍNĚ

*350 g červených (nebo bílých) fazolí, 1 velká cibule, 3 stroužky česneku, 100 ml červeného vína, 4 vrchovaté lžíce rajčatového protlaku, ½ bujonové zeleninové kostky, hrst petrželky, 2 lžíce oleje, sůl, pepř*

Fazole přebereme, propláchneme, namočíme do studené vody. Vodu dolijeme a luštěninu uvaříme doměkka. Krátce před dovařením fazole osolíme. Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli s prolisovaným česnekem, podlijeme trochu vývarem z fazolí (asi 100 ml), přidáme rozdrobenou bujonovou kostku, rajčatový protlak, víno, sůl, pepř a krátce podusíme. Omáčku vmícháme do uvařených fazolí a krátce prohřejeme. Podáváme posypané nasekanou petrželkou a s celozrnným pečivem.

## *V*EGETARIÁNSKÉ LEČO PO MEXICKU

*400 g uvařených nebo konzervovaných červených fazolí, 250 g konzervované kukuřice, 3 velké různobarevné papriky, 400 g rajčat (i konzervovaných), 1 velká cibule, 4 stroužky česneku, ½ lžičky chilli koření, sůl*

Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli s nasekaným česnekem. Pak přidáme fazole, kukuřici (scezené z nálevu), očištěné a na nudličky nakrájené papriky, spařená oloupaná a nakrájená rajčata, osolíme, ochutíme chilli kořením a podusíme, dokud se šťáva z rajčat trochu nevydusí. Podáváme s tmavým chlebem.

## *L*UŠTĚNINOVÉ KARBANÁTKY

*400 g uvařených luštěnin (podle chuti můžeme použít čočku, hrách, či fazole nebo sójové boby), 1 cibule, 1 vejce, strouhanka z celozrnného pečiva, 4 lžíce tvrdého strouhaného sýra, 2 lžíce nasekané petrželky, 1 lžička majoránky, 1 lžíce oleje na osmažení cibule, olej na smažení, sůl*

Uvařené luštěniny prolisujeme. Přidáme osmaženou, nakrájenou cibuli, rozšlehané vejce, strouhanku na zahuštění, sýr, nasekanou petrželku, okořeníme majoránkou, mírně osolíme a ze směsi tvoříme malé karba-

nátky, které obalíme ve strouhance, a osmažíme na rozpáleném oleji do zlatova. Hotové klademe na papírový ubrousek, aby se odsál přebytečný tuk. Podáváme s bramborovou kaší a zeleninovým salátem.

## SÓJOVÉ KARBANÁTKY

*300 g uvařených sójových bobů, 1 stroužek česneku, 1 cibule, 2 celozrnné žemle, 100 ml mléka, 2 vejce, trochu hladké mouky, 1 lžička majoránky, olej na smažení, 1 lžíce oleje na osmažení cibule, sůl*

Sójové boby pomeleme na masovém strojku společně s žemlemi, které jsme předem nakrájeli na kostičky a namočili v mléce. Smícháme je s osmaženou cibulkou, prolisovaným česnekem, rozšlehaným vejcem, majoránkou a solí. Ze směsi tvoříme malé karbanátky, které poprášíme moukou, smočíme v rozšlehaném vejci, obalíme ve strouhance a smažíme na oleji. Hotové klademe na papírový ubrousek, aby se karbanátky zbavily přebytečného tuku. Podáváme s vařenými nebo opečenými bramborami a zeleninovým salátem.

## ZAPEČENÁ SÓJA S RÝŽÍ

*300 g uvařených sójových bobů, 150 g rýže, 200 g konzervované kukuřice, 500 g brokolice, 1 cibule, 1 lžička kari koření, asi 400 ml zeleninového vývaru (i z kostky), 2 vejce, 200 ml mléka, 50 g tvrdého strouhaného sýra, 1 lžíce oleje, olej na vymazání mísy, sůl, pepř*

Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme rýži a necháme ji osmahnout. Pak ji zalijeme vodou nebo vývarem a vaříme doměkka. Na růžičky rozebranou brokolici také uvaříme téměř doměkka v mírně osolené vodě, pak ji scedíme. Do máslem vymazané zapékací mísy klademe střídavě vrstvu uvařené rýže, vrstvu uvařených sójových bobů smíchaných se scezenou kukuřicí, růžičky brokolice a takto pokračujeme do spotřebování surovin. Směs zalijeme vejci rozšlehanými s mlékem, strouhaným sýrem, ochucenými solí, kari kořením a pepřem a v horké troubě zapékáme asi 25–30 minut dorůžova.

## **P**APRIKY ZAPEČENÉ SE SÓJOU A OVESNÝMI VLOČKAMI

*4 velké papriky, 150 g uvařených sójových bobů, 80 g ovesných vloček, 1 malá mrkev, 1 malá konzerva kukuřice (asi 150 g), 1 červená cibule, 1 vejce, 4 lžíce mléka, 1 lžička Vegety nebo Podravky či Aromatu, 100 g strouhaného sýra, 400 g rajčatového pyré, olej na vymazání zapékačké mísy, sůl, pepř*

Ovesné vločky propláchneme vroucí vodou a scedíme je. Vejce rozšleháme s mlékem, přidáme uvařené sójové boby, nastrouhanou mrkev, nadrobno nakrájenou červenou cibuli, z nálevu scezenou kukuřici, nastrouhaný sýr, Vegetu a směs zahustíme ovesnými vločkami. Ještě osolíme a opepříme. Směsí naplníme papriky, které předem zbavíme stopek a jader, a vložíme je do olejem vymazané zapékačké mísy, pokapeme rajčatovým pyré a pečeme asi 40 minut. Podle potřeby je nepatrně podléváme vodou nebo vývarem. Podáváme s opečenými nebo jinak upravenými bramborami.

## **G**ULÁŠ ZE SÓJOVÝCH BOBŮ

*200–250 g sójových bobů, 3 cibule, 400 g rajčat, 2 stroužky česneku, 1 lžička mleté sladké papriky, 1 lžička majoránky, 2 lžíce hladké mouky, hrst petrželky, 2 lžíce oleje, sůl, pepř*

Předem namočené sójové boby uvaříme doměkka. Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli s mletou paprikou, zaprášíme moukou a zředíme trochu vodou. Přidáme oloupaná, na kousky nakrájená rajčata, koření a prolisovaný česnek. Nakonec vmícháme uvařené sójové boby, petrželku, osolíme, opepříme a krátce povaříme. Podáváme s tmavým chlebem nebo celozrnným pečivem a zeleninovým salátem.

# *Pokrmy se sójovým masem a s tofu*

---

Sójové maso je v podstatě bílkovinový moučný odpad, který vzniká při výrobě sójového oleje. Na rozdíl od pravého masa však neobsahuje žádné živočišné tuky ani cholesterol.

Vyrábějí se 4 druhy: mleté sójové maso-granulát (určené na přípravu karbanátků, náplní ap.), kostky nebo nudličky (na guláše, na „čínu“, do polévek ap.) a bifteky-steaky, které se jako bifteky či steaky také připravují nebo se obalují jako řízky.

Sójové maso se prodává vysušené, proto se musí před přípravou namočit do většího množství vody, protože namočením nabobtná. Maso je naprosto bez chuti, proto se voda, v které je máčeno, musí okořenit. Přimícháme různá koření, bylinky, sójovou nebo worcesterskou omáčku. Navíc se okořeněním zbaví i nepříjemné chuti, kterou maso získá máčením ve vodě. Jakmile nabobtná, vyjmeme maso z vody a čistýma rukama z něho vymačkáme přebytečnou vodu. Dále se už připravuje jako jakékoli jiné maso.

Některá sójová masa můžeme zakoupit už okořeněná, pak není třeba přidávat do vody uvedené suroviny.

Tofu je sójový sýr (nebo tvaroh), který se vyrábí ze sójového vysráženého mléka. Je to jídlo, které lidský organismus vstřebá z 95%, je tedy mnohem stravitelnější než například pokrmy z celých sójových bobů (68%) a vůbec jakékoli jiné jídlo. Proto je velice vhodné pro děti, starší lidi a vůbec osoby, které mají potíže s trávením. Tofu je i bohatou studnou minerálních látek, jako je vápník, železo, fosfor, draslík, sodík a vitamin B a E. Pro svůj značný obsah bílkovin, nízkou kalorickou hodnotu a žádný obsah cholesterolu se vlastně stává klíčem k dobrému zdraví.

Využití tofu je naprosto všestranné, protože se dá smažit, dusit, zapékat, přidávat do polévek, do salátů, k zelenině, či do omáček.

# SÓJOVÉ NUDLIČKY NA KOŘENÍ PĚTI VŮNÍ

*100 g sójových nudliček, 1 velká červená paprika, 1 menší cuketa, 3 stroužky česneku, 100 ml vývaru (i z kostky), 100 ml bílého vína, 1 lžička čínského koření pěti vůní, 2 lžíce kukuřičné nebo bramborové moučky, 2 lžíce oleje, sůl, pepř*

Sójové nudličky povaříme v ochucené vodě 15 minut. Pak je odstavíme a necháme dalších 20 minut bobtnat. Po vychladnutí nudličky scedíme, obalíme v moučce smíchané s kořením pěti vůní, solí a pepřem. Na oleji je osmahneme dozlatova, přidáme k nim prolisované stroužky česneku, na tenké plátky nakrájenou cuketu, papriku nakrájenou na nudličky a krátce zeleninu orestujeme. Pak směs zalijeme vývarem a vínem a dusíme, dokud omáčka nezhoustne. Podáváme s rýží.

# SÓJOVÝ HAMBURGER

*4 hamburgerové housky, 4 sójové plátky, 4 plátkové sýry, 1 velká cibule (může být i červená), 4 sterilované okurky, 4 stroužky česneku, 1–2 lžíce kukuřičné nebo bramborové moučky, kečup, majonéza nebo jogurtový dresink podle potřeby, 2–3 lžíce oleje, sůl, pepř*

Sójové plátky připravíme jako nudličky v předešlém receptu. Po vychladnutí je scedíme, osolíme, opepříme, potřeme prolisovaným česnekem, poprášíme moučkou a osmahneme po obou stranách na oleji. Do rozkrojené housky dáme plátek sójového hamburgeru, na něj poklademe plátkový sýr, plátky cibule a sterilované okurky a zakapeme buď kečupem, majonézou nebo jogurtovým dresinkem.



## **MELETA SE SÓJOVÝM GRANULÁTEM**

*50 g sójového granulátu, 4 velké uvařené brambory, 1 zelená paprika, 3 rajčata, 1 cibule, 3 stroužky česneku, 6 vajec, 4 lžíce mléka, 50 g tvrdého strouhaného sýra, 1 lžíce oleje, 2 lžíce másla, sůl, pepř*

Sójový granulát povaříme v ochucené vodě 15 minut, odstavíme a necháme 20 minut bobtnat. Potom scedíme a necháme okapat. Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli. Přidáme brambory nakrájené na kostičky, papriku na nudličky, granulát a společně za častého promíchání orestujeme. Pak vmícháme spařená, oloupaná a na kousky pokrájená rajčata, ochutíme solí, pepřem a dusíme, dokud se šťáva z rajčat trochu nevydusí. Směs zároveň osolíme a opeříme. Pak vše zalijeme vejci rozšlehanými s mlékem a strouhaným sýrem a necháme je pod pokličkou ztuhnout. Podáváme se zeleninovým salátem a podle chuti s celozrnným pečivem.

## **ZAPEČENÉ FAZOLKY SE SÓJOVÝM GRANULÁTEM**

*500 g zelených fazolek, 100 g sójového granulátu, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 1 vejce, 200 ml kysané smetany, 1 lžička mletého kmínu, 1 lžička Vegety nebo Podravky či Aromatu, 50 g tvrdého strouhaného sýra, hrst petrželky, máslo na vymazání a strouhanka na vysypání mísy, sůl, pepř*

Sójový granulát připravíme jako v předešlých receptech. Očištěné fazolky uvaříme v mírně osolené vodě doměkka, scedíme je a vychladlé pokrájíme na poloviny. Scezený sójový granulát smícháme s drobně nakrájenou cibulí, prolisovaným česnekem, Vegetou, kmínem, rozšlehaným vejcem a nasekanou petrželkou. Zapékací mísu vymažeme máslem, vysypeme strouhankou a střídavě vrstvíme fazolky a sójovou směs. Mísu dáme do středně vyhřáté trouby a necháme zapéct. Po 15 minutách zalijeme kysanou smetanou smíchanou se strouhaným sýrem a pečeme dál, dokud povrch nezačne zlátnout. Podáváme s opečenými bramborami nebo celozrnným pečivem a zeleninovým salátem. Pokrm je dobrý i vychladlý.

# ZAPEČENÉ SÓJOVÉ STEAKY

*4 sójové steaky, 4 středně velké uvařené brambory, 1 červená paprika, 1 malá cuketa, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 4 plátky sýra, kečup, 1 lžička oregana, 2 lžíce kukuřičné nebo bramborové moučky, 2 lžíce oleje, sůl, pepř*

Sójové steaky připravíme jako v předešlých receptech. Scezené a vychladlé je osolíme, opepříme, ochutíme oreganem a poprášíme moučkou. Na oleji je po obou stranách osmahneme, pak je vyjmeme a uložíme na teplé místo. Do stejného tuku vložíme nadrobno nakrájenou cibuli s prolisovaným česnekem a krátce zpěníme. Pak přidáme na plátky nakrájené brambory, plátky cukety, na nudličky nakrájenou papriku a společně za častého míchání orestujeme. Sójové steaky vrátíme do mísy, rozdělenou směsí maso pokryjeme, zakapeme kečupem, poklademe na ně plátky sýra a krátce zapečeme.

# SÓJOVÉ KOSTKY SE ZELENINOU PO ČÍNSKU

*100 g sójových kostek, 250 g mražených fazolek, 1 kedlubna, 3 stroužky česneku, 2 jarní cibulky, 100 g kešu oříšků, 1/2 lžičky (hnědého) cukru, 2 lžíce sójové omáčky, 1 lžíce kukuřičné nebo bramborové moučky, 200 ml zeleninového vývaru (i z kostky), 1 lžička mletého zázvoru, 3 lžíce oleje, sůl, pepř*

V míse smícháme sójovou omáčku se lžící oleje, s cukrem, zázvorem a pepřem, přidáme sójové kostky, povaříme 15 minut a pak je necháme 20 minut bobtnat. V pánvi rozežřejeme 1 lžíci oleje, zpěníme na něm jemně nasekaný česnek a drobně nakrájenou jarní cibulku, přidáme oloupanou a na tenké plátky nakrájenou kedlubnu, osolíme ji, nepatrně podlijeme vodou a podusíme téměř doměkka. Pak přidáme polorozmražené fazolky a společně krátce dodusíme. Zeleninu vyjmeme a necháme na teplém místě. Na pánvi rozežřejeme ještě zbývající lžíci oleje, přidáme scezené sójové kostky a ze všech stran je osmahneme. Do pánve vrátíme zeleninu, přisypeme kešu oříšky, vše zalijeme vývarem rozmíchaným s kukuřičnou nebo bramborovou moučkou a omáčku za stálého míchání necháme zhoustnout. Podáváme s rýží.

# SOJOVÝ ŠPÍZ

*50 g sójových kostek, 2 červené papriky, 2 malé cukety, 2 středně velké cibule, 12 žampionů, 1 lžíce kukuřičné nebo bramborové moučky, 3 lžíce oleje, sůl, pepř*

Sójové kostky dáme vařit na 15 minut do ochucené vody, pak je necháme 20 minut bobtnat a scedíme. Vychladlé je osolíme, opeříme a poprášíme moučkou. Papriky očistíme a nakrájíme na větší kousky, cuketu nakrájíme na tlustší kolečka, cibuli rozdělíme na plátky, žampiony omyjeme a osušíme. Zeleninu a žampiony střídavě spolu se sójovými kostkami napichujeme střídavě na špíz nebo na špejli a v rozpáleném oleji opékáme za občasného otáčení dozlatova. Podáváme s ochucenou majonézou, kečupem nebo hořčicí. Vhodnou přílohou je tmavý chleba a zeleninový salát.

*Obměna:* Špízy můžeme také grilovat a občas potírat mašlovačkou, kterou namáčíme do oleje ochuceným různým kořením, např. oreganem nebo snítky rozmarýnu. Zároveň se špízy můžeme grilovat i čtvrtky uvařených brambor.

# MAŽENÉ TOFU

*400 g tofu, 1 vejce, 100 g hladké mouky, asi 100 ml světlého piva (nebo bílého vína), 2 lžíce nasekané petrželky, olej na smažení, sůl*

Tofu nakrájíme na plátky a obalíme v těstíčku připraveném z mouky, piva (popř. vína), rozšlehaného vejce, nasekané petrželky a špetky soli. Plátky smažíme v dostatečném množství horkého oleje. Podáváme s podušenou zeleninou nebo zeleninovým salátem a různě upravenými bramborami.

## ZAPEČENÉ TĚSTOVINY S TOFU

*400 g krátkých těstovin (vřetýnka apod.), 400 g tofu, 2 vejce, 300 ml mléka, 30 g hladké mouky, 50 g strouhaného parmazánu nebo čedaru, špetka muškátového oříšku, hrst petrželky, 30 g másla, olej na vymazání mísy, sůl, pepř*

Z másla, mouky a mléka připravíme bešamel, do kterého přidáme strouhaný parmazán, na kostičky nakrájené tofu, ochutíme muškátovým oříškem, osolíme, opepříme a nakonec vmícháme žlutky. Pak přidáme ušlehaný sníh z bílků, uvařené těstoviny, nakrájenou petrželku a celou směs dáme do olejem vymazané zapékací mísy. V předem vyhřáté troubě zapékáme dozlatova. Podáváme se zeleninovým salátem.

## ChOP SUEY S TOFU

*400 g tofu, 150 g klíčků podle vlastního výběru, 1 konzerva bambusových výhonků (asi 230 g), 1 červená paprika, 150 g mraženého hrášku, 4 lžíce sójové omáčky, 1 lžíce chilli omáčky, 1 lžíce rýžového vína (nebo suchého vermutu), 1 lžíce octa, 2–3 lžíce oleje, sůl*

Tofu nakrájíme na kostky, opečeme na oleji a vyjmeme. Klíčky, scezené bambusové výhonky, na nudličky nakrájenou papriku a hrášek osmahneme ve stejném oleji za stálého míchání asi 5 minut. Ochutíme sójovou a chilli omáčkou, vínem a octem. Opět vložíme tofu, krátce prohřejeme a podáváme s vařenou rýží.

Houby obsahují bílkoviny, cukry, vitaminy A, C, skupiny B a zejména vitamin D. Kromě toho jsou bohaté na řadu stopových prvků jako je mangan, fluor, zinek, jód, měď a titan. Houby snižují i hladinu cholesterolu v krvi. Hlíva ústříčná či žampiony mají prý dokonce protirakovinové účinky.

## ZAPEČENÉ HOUBOVÉ KLOBOUČKY S OVESNÝMI VLOČKAMI

*24 středně velkých kloboučků (bedly jedlé, masáky, hříby apod.),  
4 stroužky česneku, 50 g tvrdého strouhaného sýra, 4 lžíce nasekané  
petrželky, 2 lžíce ovesných vloček, 40 g másla, máslo na vymazání  
plechu, sůl, pepř*

Houby očistíme, odkrojíme třeně, jemně je nasekáme a vmícháme k nim prolisovaný česnek, strouhaný sýr, měkké máslo, nasekanou petrželku, sůl, pepř a zahustíme ovesnými vločkami, které jsme předem propláchlí horkou vodou a scedili. Touto směsí naplníme houbové kloboučky, které dáme na máslem vymazaný plech a ve středně vyhřáté troubě je zapečeme. Podáváme s topinkami nebo čerstvým pečivem či různě upravenými bramborami a se zeleninovým salátem.

## HOUBOVÉ LEČO

*300 g čerstvých hub, 2 velké zelené papriky, 4 velká rajčata, 1 cibule,  
2 stroužky česneku, 1 lžička tymiánu, hrst petrželky, 1 lžíce oleje,  
1 lžíce másla, sůl, pepř*

Na oleji a na másle zpěníme cibuli s nasekaným česnekem. Přidáme na plátky nakrájené očištěné houby, papriky nakrájené na nudličky, spařená, oloupaná a nakrájená rajčata, ochutíme tymiánem, osolíme, opepříme a podusíme, dokud houby nezměknou. Nakonec přimícháme jemně nasekanou petrželku. Podáváme s čerstvým celozrnným pečivem.

*Obměna:* Do houbového leča můžeme přidat 4–6 rozšlehaných vajec a mícháme, dokud neztuhnou.

## *H*OUBY S KRUPICÍ

200–250 g čerstvých hub, 300 g krupice, 3 velké cibule, 1 lžička kmínu, 50 g másla, sůl, pepř

Na 20 g másla zpěníme drobně nakrájenou 1 cibuli, přidáme očištěné a na plátky nakrájené houby, okmínujeme je, osolíme, opepříme a necháme dusit ve vlastní šťávě. Podle potřeby je ještě podléváme trochu vodou. Když jsou měkké, podlijí se opět vodou, nasype se k nim krupice a společně se všechno dodusí. Vody se dá tolik, co krupice do sebe vtáhne, aby byla měkká a šla od sebe. Na talíři pokrm posypeme cibulkou, kterou osmahneme dozlatova na zbývajícím množství másla.

*Obměna:* Podle chuti, ale i kvůli barevnosti pokrmu můžeme houby podusit společně s 1–2 paprikami, nebo do hotového pokrmu přidat mražený hrášek a krátce jej prohřát.

## *H*OUBY ZAPEČENÉ S CHLEBEM

400 g čerstvých hub, 300 g staršího tmavého chleba (1 den starého), 100 g strouhaného eidamu, hrst petrželky, 50 g másla, máslo na vymazání mísy, sůl, pepř

Do máslem vymazané zapékací mísy dáme vrstvu rozstrouhaného nebo rozdrobeného chleba. Na něj vrstvu očištěných a na plátky nakrájených hub, sůl, pepř, pokapeme rozpuštěným máslem a pak opět vrstvu chleba a vrstvu hub, sůl, pepř a povrch pokapeme zbývajícím máslem. Pečeme ve středně vyhřáté troubě asi 20 minut. Pokrm pak posypeme strouhaným eidamem a necháme v troubě roztavit. Nakonec posypeme nasekanou petrželkou a podáváme se zeleninovým salátem.

## *H*OUBY ZAPEČENÉ S RÝŽÍ

400 g čerstvých hub, 250 g rýže, 2 vejce, 100 ml mléka, 50 g tvrdého strouhaného sýra, hrst petrželky, 50 g másla, máslo na vymazání mísy, sůl, pepř

Očištěné houby nakrájíme na plátky a na 30 g másla je osolené a opepřené podusíme doměkka. Nakonec k nim vmícháme nasekanou petržel-

ku. Mezitím uvaříme běžným způsobem rýži. Do máslem vymazané zapékací mísy dáme vrstvu rýže, pak hub a takto pokračujeme do spotřebování surovin. Poslední vrstvou bude rýže, kterou zalijeme vejci rozšlehanými s mlékem a strouhaným sýrem, poklademe kousky zbývajících másla a dozlatova ve středně vyhřáté troubě zapečeme.

*Obměna:* Místo rýže můžeme použít plátky uvařených brambor.

## *H*UBNÍK I.

*60 g sušených hub, 5 celozrnných rohlíků nebo žemlí, 3 lžíce krupice, 2 vejce, 250 ml mléka, 1 cibule, asi 4 stroužky česneku, 1 lžička majoránky, hrst petrželky, 40–50 g másla, sůl, pepř*

Sušené houby namočíme do vody na 30 minut. Pak je scedíme, drobně pokrájíme a podusíme na drobně nakrájené cibuli a lžici másla. Podle potřeby je podléváme vodou, v které se houby máčely. Do mísy dáme na kostičky nakrájené rohlíky nebo žemle, zakapeme je mlékem a když změknu, přidáme k nim rozšlehaná vejce, krupici, podušené houby, nasekanou petrželku, majoránku, pepř a nakonec česnek utřený se solí. Dobře promíchanou směs rozložíme do máslem vymazané zapékací mísy a pečeme ve středně vyhřáté troubě asi 50 minut dozlatova. Podáváme teplé i vychladlé se zeleninovým salátem.

*Poznámka:* Podobně jako kuba podával se a dodnes podává hubník jako předkrm při štědrovečerní večeři.

## *H*UBNÍK II.

Hubník připravíme ze stejných surovin jako v předešlém receptu. Tentokrát však přidáme do hmoty nejdříve jen žloutky a nakonec tuhý sních z bílků, který zlehka vmícháme do směsi.

## *H*OUBOVÉ KNEDLÍČKY

*200 g čerstvých hub, 300 g celozrnného pečiva, 200 ml mléka, 3 vejce, 1 větší stroužek česneku, 1 vrchovatá lžice hladké mouky, hrst petrželky, 50 g tvrdého strouhaného sýra, 125 g másla, sůl, pepř*

Na 2 lžících másla zpěníme prolisovaný česnek, přidáme očištěné drobně pokrájené houby, mírně osolíme a podusíme doměkka. Pečivo pokrájíme na kostičky a promícháme s mlékem, vejci, vychladlými houbami, moukou, nasekanou petrželkou a 50 g rozpuštěného másla. Mírně osolíme a opepříme, necháme 20 minut stát. Pomoučenýma rukama tvoříme knedlíčky (o průměru asi 3 cm), které vložíme do vroucí, mírně osolené vody a necháme vařit asi 15 minut na mírném ohni. Scedíme, na talíři posypeme nastrouhaným sýrem a pokapeme zbytkem rozpuštěného másla.

## *H*LÍVA ÚSTŘIČNÁ SE ZELENINOU

*250 g hlívy ústřičné, 1 malé čínské zelí, 100 g klíčků podle vlastního výběru, 1 mrkev, 1 cibule, 100 g konzervované kukuřice, 100 g konzervovaných bambusových výhonků, 150 ml zeleninového vývaru (i z kostky), 50 ml suchého vermutu, 1 lžička čínského koření, 3 lžice sójové omáčky, 2 lžice kukuřičné nebo bramborové moučky, 2 lžice oleje, sůl*

Na oleji necháme zpěnit drobně nakrájenou cibuli, přidáme na tenké plátky nakrájenou mrkev a necháme ji za stálého míchání osmahnout. Přidáme bambusové výhonky a zakapeme vermutem. Když se alkohol vyduší, zeleninu ochutíme kořením, mírně osolíme, podlijeme vývarem a dusíme na mírném plameni krátce doměkka. Když vše změkne, přidáme opláchnutou a nakrájenou hlívu ústřičnou, opláchnuté klíčky, scezenou kukuřici a na nudličky nakrájené čínské zelí a necháme dusit ještě asi 5 minut. K zelenině přidáme moučku rozmíchanou v trošce vody a ještě krátce povaříme, dokud škrob nezhoustne. Směs ochutíme sójovou omáčkou a podáváme s podušenou rýží nebo bramborovými hranolky.



## HLÍVA ÚSTŘIČNÁ NA ZÁZVORU

500–600 g hlívy ústřičné, 1 lžice nastrouhaného zázvoru (nebo 1 lžička mletého), 3 stroužky česneku, 1 lžice sójové omáčky, 1 kávová lžička kukuřičné nebo bramborové moučky, 2 lžice oleje, sůl

Omytou hlívu ústřičnou zbavíme tvrdých stonků, přelijeme vroucí vodou a pak scedíme a nakrájíme na nudličky. Na pánvi zpěníme na oleji prolisovaný česnek se strouhaným zázvorem, přidáme hlívu ústřičnou, zakapeme sójovou omáčkou, 3 lžicemi vody, nepatrně osolíme a krátce, aby se hlíva nerozvařila, podusíme asi 5 minut doměkka. Moučku smíchanou s trochou vody přilijeme k houbám, necháme ji zhoustnout a ihned odstavíme z plotny. Můžeme podávat jako přílohu nebo jako samostatný pokrm s rýží nebo jinou přílohou podle chuti.

## DUŠENÁ HLÍVA ÚSTŘIČNÁ

300 g hlívy ústřičné, 200 g čerstvých lesních hub (nebo 20 g sušených), 2 jarní cibulky, 4 velká rajčata, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 1 lžička tymiánu, hrst petrželky, šťáva a nastrouhaná kůra z ½ citronu (nejlépe chemicky neošetřeného), sůl, pepř

Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli s prolisovaným česnekem. Přidáme plátky čerstvých lesních hub nebo sušené houby namočené předem na 15 minut ve vlažné vodě, osolíme, opepříme, ochutíme tymiánem a podusíme je doměkka. Pak vmícháme na menší kousky nakrájenou hlívu ústřičnou, spařená, oloupaná a nakrájená rajčata, na kolečka nakrájené jarní cibulky a dusíme 5 minut. Ochutíme citronovou šťávou a nastrouhanou kůrou z důkladně omytého citronu a vmícháme jemně nasekanou petrželku. Podáváme s celozrnným pečivem.

## *M*HLÍVA ÚSTŘIČNÁ NA SMETANĚ

*500–600 g hlívy ústřičné, 1 cibule, 250 ml smetany, 2 lžice hladké mouky, špetka strouhaného muškátového oříšku, 2 lžice másla, sůl, pepř*

Drobně nakrájenou cibuli zpěníme na másle, přidáme na malé kousky nakrájenou hlívu ústřičnou, ochutíme solí, pepřem, špetkou muškátového oříšku a 5 minut necháme na mírném plameni dusit pod pokličkou. Nakonec vmícháme smetanu rozmíchanou s moukou, necháme přejít varem a odstavíme z plotny. Podáváme s vařenými bramborami a zeleninovým salátem.

## *M*ARINOVANÉ ŽAMPIONY

*500 g žampionů, 1 malá cibule, 2 stroužky česneku, 1 bobkový list, 2 lžice kečupu, 2 lžice citronové šťávy, 100 ml octa, 2 lžice olivového oleje, sůl, pepř*

Očištěné kloboučky žampionů vložíme do rendlíku s 200 ml vody a vymačkanou citronovou šťávou a uvedeme do varu. Žampiony necháme na sníženém plameni vařit téměř doměkka, pak je scedíme a necháme vychladnout. Do jiného rendlíku nalijeme ocet, drobně nakrájenou cibuli, 1 stroužek česneku vcelku, bobkový list a uvedeme do varu. Pod pokličkou necháme vařit na malém plameni, dokud cibule nezměkne. Pak přimícháme olej, kečup a podle chuti sůl a pepř. Horkou omáčku nalijeme na žampiony, zakryjeme je pokličkou a vychladlé dáme do chladničky na 12 hodin uležet. Před podáváním odstraníme česnek a bobkový list. Každý stolovník si pak napichuje jednotlivé žampiony na párátka.

## ***Pokrmý s jarními — a divoce rostoucími bylinkami —***

Čerstvé bylinky a koření se právem navracejí do našich příbytků tak jako kdysi za našich babiček. Můžeme je pěstovat na zahrádce nebo i po celý rok v truhlíku v kuchyni za oknem. Na jaře sbíráme první mladé lístky pampelišek, květy sedmikrásek, či jiné koření, které využijeme do zeleninových salátů. Bylinky můžeme sušit anebo je očištěné zmrazit. Mražené bylinky si zachovávají větší aroma než sušené. Všechny bylinky mají však jedno společné – léčivé a blahodárné účinky.

### ***O***MELETA Z NOVÝCH BRAMBOR S LIBEČKEM

*400 g nových brambor, 1 cibule, 8 vajec, 100 g ementálu, hrst libečku, 1 lžice oleje, 2 lžice másla, sůl, pepř*

Důkladně omyté a oškrabané brambory pokrájíme na kostičky a na oleji a na másle opečeme ze všech stran dozlatova. Pak je vyjmeme a v témže tuku osmahneme drobně nakrájenou cibuli. Brambory přidáme k cibuli a vidličkou je rozmačkáme. Pak rozmícháme vejce s jemně nasekaným libečkem, osolíme, opepříme a přidáme na kostičky nakrájený ementál. Vaječnou směs nalijeme na brambory a vejce necháme ztuhnout. Podáváme teplé se zeleninovým salátem a celozrnným pečivem.

### ***B***YLINKOVÁ OMELETA

*8 vajec, hrst směsi bylinek (kerblík, popenec, petrželka, bazalka, květy lichořeřišnice aj. koření podle chuti), 50 g strouhaného čedaru, 30 g másla, sůl, pepř*

Opláchnuté a osušené bylinky podle potřeby pokrájíme nahrubo a na másle společně krátce zpěníme. Pak bylinky zalijeme osolenými, opepřenými vejci rozšlehanými se strouhaným čedarem a po obou stranách upěčeme omeletu. Hotovou omeletu nakrájíme na čtvrtky a podáváme buď s vařenými bramborami, bramborovou kaší nebo s čerstvým celozrnným pečivem a zeleninovým salátem.

## *K*OPŘIVOVÁ NÁDIVKA S HOUBAMI

*200 g čerstvých lesních hub nebo žampionů, 1 malá cibule, 5 celozrnných rohlíků (1 den starých), 200 ml mléka, 3 vejce, 2 hrsti mladých listů kopřiv, hrst petrželky, hrst pažitky, 2 stroužky česneku, 1 lžička Vegety nebo Podravky či Aromatu, 1 lžíce másla, máslo na vymazání mísy, sůl, pepř*

Rohlíky nakrájíme na kolečka, zalijeme mlékem a necháme stát, dokud se tekutina do nich nenasákne. Mezitím podusíme na másle a na drobně pokrájené cibuli očištěné a na plátky nakrájené houby. Osolíme je a opepříme. Vychladlé je přidáme k rohlíkům. Zároveň vmícháme rozšlehaná vejce, nasekané bylinky, prolisovaný česnek, Vegetu a celou důkladně promíchanou směs dáme do máslem vymazané zapékací mísy a ve středně vyhřáté troubě pečeme asi 30 minut dozlatova. Vhodnou přílohou je bramborová kaše.

## *V*ELIKONOČNÍ NÁDIVKA S JARNÍMI BYLINKAMI

*5 celozrnných rohlíků, mléko podle potřeby, špetka muškátového oříšku, několik lístků libečku, hrst petrželky, hrst mladých listů kopřiv, hrst mladých listů pampelišek, 1–2 lžíce strouhanky podle potřeby, 2 lžíce másla, 2 vejce, máslo na vymazání mísy, sůl*

Rohlíky nakrájíme na kostičky a zalijeme takovým množstvím mléka, až vznikne hustší hmota, do které přidáme nastrouhaný muškátový oříšek. V míse utřeme máslo se žloutky, vmícháme směs z rohlíků, sůl, jemně nasekané listy libečku, pampelišek, petrželky, horkou vodou spařené a nadrobno nakrájené listy kopřivy a nakonec přidáváme pomalu ušlehaný sníh z bílků. Je-li směs příliš řídká, přidáme trochu strouhanky. Směs dáme do máslem vymazané zapékací mísy a ve středně vyhřáté troubě pečeme dozlatova. Podáváme s vařenými bramborami, bramborovou kaší a kompotem nebo zeleninovým salátem.

# *S* PENÁTOVÝ CHLEBÍČEK S JITROCELEM

*500 g mladých špenátových listů, 2 hrsti mladých listů jitrocele, 5 celozrnných žemlí (1 den starých), mléko podle potřeby, 1 cibule, 3 stroužky česneku, 3 vejce, špetka muškátového oříšku, 2 lžíce másla, máslo na vymazání formy, sůl, pepř*

Žemle nakrájíme na kostičky a smočíme v mléce, aby změkly. Na másle zpěníme drobně nakrájenou cibuli s nasekaným česnekem. Omyté listy špenátu a jitrocele zalijeme vroucí vodou, necháme 5 minut stát, pak je scedíme a drobně nakrájíme. Přidáme k nim rozšlehaná vejce, rozměklé kostičky žemle, podušenou cibuli s česnekem, sůl, pepř a špetku muškátového oříšku. Směs dáme do máslem vymazané formy na biskupský chlebíček a vložíme ji do hrnce s vodou a zakryjeme poklicí. Ve vodní lázni necháme špenátový chlebíček vařit asi 60 minut. Necháme 10 minut stát a pak chlebíček vyklopíme. Krájíme na plátky a podáváme s celozrnným pečivem teplé i vychladlé.

# *Z*APEČENÉ PAPRIKY PLNĚNÉ NÁDIVKOU Z HUB A MĚSÍČKU ZAHRADNÍHO

*4 větší papriky, 100 g tvrdého sýra, trochu vývaru  
Nádivka: asi 400 g čerstvých hub (hřiby, žampiony nebo hlíva ústřičná), 1 cibule, 2 stroužky česneku, 3–4 lžíce strouhanky, 4 lžíce jazykových květů měsíčku, 1 lžička tymiánu, hrst smíchaná z mladých listů kopřiv a měsíčku, 2 vejce, 1 lžička drceného kmínu, 1 lžíce oleje, sůl, pepř*

Omyté papriky podélně rozpůlíme, zbavíme semínek a dáme do zapékačí mísy. Na oleji zpěníme jemně nakrájenou cibuli s prolisovaným česnekem, přidáme plátky hub, kmín, tymián, sůl a pepř a necháme je dusit doměkka. Pak je stáhneme z plotny a přidáme do hub strouhanku, rozšlehaná vejce, květy měsíčku a nahrubo nasekané listy kopřiv a měsíčku. Poloviny paprik naplníme směsí, podlijeme vývarem a zakryté alobalem nebo pokličkou dusíme asi 20 minut. Pak je posypeme sýrem a odkryté ještě zapečeme, dokud sýr nezrůžoví. Podáváme s různě upravenými bramborami nebo čerstvým celozrnným pečivem.

## *Z*ELENINOVÉ RIZOTO S YZOPEM

*300 g rýže, 4 malé cukety, 2 pórky, 1 větší cibule, 250 g mraženého hrášku, 250 ml rajčatového pyré, asi 250–300 ml vývaru (i z kostky), 100 g strouhaného tvrdého sýra, 4 snítky yzopu, hrst petrželky, 1 lžice oleje, 1 lžice másla, sůl, pepř*

Na oleji a na másle zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme na kolečka nakrájené cukety a pórky, propláchnutou rýži a za častého míchání necháme osmahnout. Pak podlijeme vínem a když se vyduší, vmícháme rajčatové pyré, osolíme, opeříme a za občasného podlévání vývarem dusíme rýži doměkka. Než stáhneme rizoto z plotny, vmícháme mražený hrášek, nasekané lístky yzopu a necháme ještě asi 5 minut dusit. Na talíři ozdobíme pokrm nasekanou petrželkou a posypeme strouhaným sýrem.

## *S*MAŽENÉ KVĚTY ČERNÉHO BEZU (KOSMATICE)

*12 květů černého bezu, 2 vejce, 2–3 lžice mléka, 2–3 lžice hladké mouky, 4 lžice oleje, 2 lžice másla, sůl*

Květy černého bezu uřízneme i s jemnými stopkami, opláchneme ve studené vodě a osušíme na papírovém ubrousku. Pak je namáčíme do těstíčka připraveného z vajec, mléka, mouky a trochu soli. Květy smažíme na oleji a na másle dozlatova. Podáváme s majonézou ochucenou nasekanou petrželkou nebo jinou bylinkou podle chuti a s bramborovou kaší nebo vařenými bramborami.

## *S*MAŽENÉ KVĚTY ČERNÉHO BEZU (KOSMATICE) NASLADKO

Zde využijeme stejné suroviny jako v předešlém receptu i postup přípravy bude stejný jen s tím rozdílem, že do těsta přidáme jen špetku soli a usmažené květy bezu na talíři posypeme mletou skořicí a moučkovým cukrem.

## PLNĚNÝ HERMELÍN S BYLINKAMI

*1 hermelín, 1 lučina (125 g), 2–3 stroužky česneku, 4 lžíce nasekaných bylinek (petrželka, pažitka, kopr, bazalka, máta aj.), 1 lžička mletých vlašských ořechů, rozpůlené ořechy a zelená petrželka na ozdobení, sůl, pepř*

Hermelín podélně seřízneme, obě půlky opatrně vydlabeme a utřeme s lučinou, prolisovaným česnekem, nasekanými bylinkami, přidáme ořechy a podle chuti osolíme a opeříme. Směsí hermelíny naplníme a ozdobíme petrželkou a rozpůlenými ořechy. Takto upravený hermelín nakrájíme na 4 díly a podáváme buď jako lehkou večeři s pečivem nebo jako pohoštění. Podle množství strážníků přidáme suroviny.

## BYLINKOVÝ SALÁT S ŘEDKVIČKAMI

*2 hrsti jarních bylinek (listy a květy sedmikrásek, pampelišky, kopřivy), svazek ředkviček, svazek naťové cibulky, hrst naklíčených semen (naklíčená čočka nebo sójové výhonky apod.), hrst petrželky, 2 lžíce olivového oleje, 1 lžíce octa, sůl, pepř*

Jarní bylinky důkladně očistíme a jemně pokrájíme. Ředkvičky nakrájíme na plátky, cibulku nadrobno. Společně dáme do salátové mísy, přidáme naklíčená semena, nasekanou petrželovou nať a zakapeme olejem, octem a podle chuti osolíme a opeříme.

# KOPŘIVOVÝ SALÁT S MLADOU MRKVÍ

*2 hrsti mladých kopřivových listů, 1 ledový nebo hlávkový salát,  
3 mladé mrkve i s natí, 4 tvrdá rajčata, 150 g eidamu, 125 g bílého  
jogurtu, 100 ml kysané smetany, několik kapek worcesterské omáčky,  
1 lžice hořčice, 1 lžička kari koření, sůl, pepř*

Listy kopřiv a salátu dobře omyjeme, necháme okapat, natrháme na kousky a vložíme do salátové mísy. Mladou mrkev stačí jen okartáčovat pod tekoucí vodou a nastrouhat nahrubo nebo nakrájet na kolečka. Rajčata a eidam pokrájíme na kostičky a přidáme k salátu. Jogurt smícháme s worcesterskou omáčkou, hořčicí, kari kořením, ochutíme solí a pepřem a salát touto zálivkou zalijeme. Zlehka jej promícháme a ihned podáváme posypaný jemně nasekanou mrkvovou natí.

# PAMPELIŠKOVÝ SALÁT S OVOCEM A OŘECHY

*2 hrsti pampeliškových listů, 1 ledový salát, 50 g vlašských ořechů,  
1 malý mandarinkový kompot, 1 pomeranč, 150 g bílého jogurtu,  
1 lžice olivového oleje, 1 vrchovatá lžice medu, sůl*

Listy pampelišek a ledového salátu opláchneme vodou a osušíme. Dáme je do mísy společně s nasekanými ořechy, z nálevu scezenými mandarinkami a s nakrájenými dílky pomeranče. Salát zalijeme jogurtem smíchaným s ostatními surovinami, zlehka jej promícháme a podáváme.

*Obměna:* Máme-li roketu, použijeme ji místo pampeliškových listů.



## **SÝROVÝ SALÁT S MĚSÍČKEM ZAHRADNÍM A OŘECHY**

*200 g směsi tvrdých sýrů (eidam, uzený sýr, ementál), hrst mladých lístků měsíčku, 4 lžice jazykových květů měsíčku, několik květů měsíčku na ozdobení, 40 g ořechových jader, 2 lžice sezamových semínek, 125 g bílého jogurtu, 3 lžice kysané smetany, sůl, mletý bílý pepř*

Do mísy nalijeme jogurt, přidáme kysanou smetanu, sůl, mletý bílý pepř a dobře vše promícháme. Přidáme na kostičky nakrájenou směs sýrů, nahrubo nasekané lístky měsíčku, 3 lžice květu měsíčku a promícháme se zálivkou. Sýrovou směs rozdělíme na talíře a posypeme nakrájenými ořechy, sezamovými semínky a ozdobíme květy měsíčku.

## **OKURKOVÝ SALÁT S MĚSÍČKEM ZAHRADNÍM A KOPREM**

*400 g salátové okurky, 1 červená cibule, 4 lžice jazykových květů měsíčku, 4 květy měsíčku na ozdobení, 4 natvrdo uvařená vejce, 200 ml kysané smetany, 4 lžice nasekaného kopru, sůl, bílý pepř*

Důkladně omytou okurku nakrájíme nebo nastrouháme na tenké plátky. Přidáme k ní drobně pokrájenou cibuli, jazykové květy měsíčku, salát promícháme a rozdělíme do 4 misek. Každou porci ozdobíme plátky vaječ a zalijeme smetanou ochucenou bílým pepřem a solí. Povrch ozdobíme nasekaným koprem a květy měsíčku.

# Doslov

Každý člověk si určitě někdy položil otázku, jestli jeho způsob stravování je dobrý natolik, aby mu pomohl udržet si zdraví a přiměřenou tělesnou hmotnost, a to až do zralého věku. Žijeme totiž v době, kdy opatřit si potravu není takový problém jako v dobách minulých, ba naopak, a zejména následky v této oblasti mohou být vskutku „nedozírné“. Jak dochází k prolínání kultur, masivnímu šíření reklamy a všemožných informací, je čím dál těžší se i v oblasti výživy, a zvláště pak „zdravé výživy“, vůbec zorientovat.

Tak se může každý zájemce, který nebere způsob stravování na lehkou váhu, dobrat naprosto protichůdných názorů či doporučení a mnohý pak další bádání vzdává a s úlevou, že stejně není nic jasné, si dopřává dál „co hrdlo ráčí“.

Přes všechny nejasnosti a komplikace je možné se i v této oblasti něčeho užitečného dobrat a mnoho dobrého pro sebe i své blízké udělat.

To, co jíme, nás vždy ovlivňuje nejen na tělesné, ale i na ostatních úrovních a naopak. Způsob výživy je i vyjádřením způsobu života, životního stylu či životní filozofie, a tedy i odrazem etických a morálních kvalit jedince či malého (rodina) nebo většího společenství.

Jak tedy na to a odkud začít? **Nejprve je nutné si uvědomit jednu základní věc: žádná potravina není v zásadě jen zdravá či naopak nezdravá, ale vždy, pokud vůbec uvažujeme v těchto kategoriích, má obě kvality v různém poměru a to v přímém vztahu k osobě konzumenta, ale i ke způsobu úpravy. Vytrhávat věci z kontextu a tvrdit, že něco je zdravé, protože to obsahuje hodně nějakého vitamínu či jiné „užitečné“ látky, je hrubě zavádějící.** Daleko nejdůležitější je tedy naučit se jíst to, co odpovídá ve skladbě, kvalitě i úpravě co nejvíce potřebám konkrétního jedince v určitém životním období, zdravotnímu stavu, ale i konkrétní situaci, době denní i sezonní, atd.

Není to lehký úkol, ale pro úplný začátek pro ty z vás, které sice zatím nepostihla žádná vážná choroba, ale tušíte, že vaše stravovací zvyklosti to dříve či později změní, vyšla tato knížka.

Její cena spočívá hlavně v tom, že může pomoci nahradit alespoň část masitých jídel, kterých je v běžné stravě nadbytek, lehčími pokrmy, které mohou alespoň zčásti vyvážit zdravotně velmi nepříznivou převahu živočišných bílkovin a tuků.

Tato kuchařka samozřejmě není primárně určena již zavedeným vegetariánům, ale spíše široké veřejnosti. Autorka, která má úzké kontakty zejména s Itálií, kde mnoho let žila, zakomponovala do svých receptů odlehčující prvky tamější kuchyně. Stejně tak v ní ale najdete zajímavá jídla i z jiných koutů zeměkoule včetně bezmasých pokrmů české kuchyně.

Vedle „bramboráku“, „vánočního kuby“ a „kočičího tance“ tu najdete i nezvyklé kombinace a zpestření jako „dušený špenát s rozinkami a ořechy“, „polévku s květy fialek a sedmikrásek“, „mrkvové karbanátky“ nebo „rýžové krokety s celerem“.

Stejně tak se tu dozvíte, jak naložit s méně obvyklými druhy zeleniny, které jsou již na našem trhu, včetně v Itálii oblíbené „rokety“, kterou u nás naopak prakticky neznáme.

Zároveň je v knize i kapitola o využití sójového masa, sójového sýra, obilného masa seitanu a polenty, která je u nás rovněž k dostání jako polotovar. A nechybí ani další cenné rady, například pro klíčení luštěnin, ale i pro v poslední době oblíbené nakládání sýra.

Co dodat na závěr? Snad jen popřát dobrou chuť těm, kdo „do toho půjdou“ a na svou cestu za poznáním možností ke zlepšení zdraví ve fyzické i psychické jednotě pomoci stravy si jako průvodce vezmou tuto přehlednou, stručnou a přitom obsažnou knížku receptů.

MUDr. Hana Müllerová