

# *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 změkknout pokrájenou cibuli, přidáme na kolečka nakrájených 400 g mladé mrkve, chvílku 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) nejmenno 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 lžíce třtinového cukru
- 75 ml červeného vína
- 3 lžíce červeného vinného octa
- sůl
- 50 ml bílého sójového jogurtu
- 1 lžíce 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 lžicemi třtinového cukru a na mírném plameni při občasném zamíchání zahříváme, dokud cibule s cukrem nezkaramelizuje. Přilijeme 75 ml červeného vína a 3 lžíce 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

*Tube 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.

