

Když jsem byla malá, kupovalo se u nás, jako ve většině rodin, docela dost masa. Jednou jsme všichni dostali chuť si od masa odpočinout. Maminka připevnila magnetem na ledničku papír s nápisem „bezmasá jídla“ a zapisovali jsme všechny naše nápady. Maminka tak měla vždycky dost inspirace k vaření. Nedávno jsme se na chalupě probírali truhlou se starými dopisy a narazili jsme na tenhle seznam. A představte si, že skoro všechna bezmasá jídla byla sladká. A tak jsme jedli jablečné lívance se skořicovým cukrem, žemlovku, palačinky, krupicovou kaši taky sypanou cukrem...

Pokud chcete omezit maso, tak to neřešte sladkými jídly. A další důležitá věc, dbejte na to, abyste při dlouhodobější bezmasé stravě nejedli jen bílé špagety se sýrem a jediným zdrojem bílkovin vám byly mléčné výrobky. Nezapomínejte na dostatek zeleniny, vlákniny z celozrnných obilnin a rostlinných bílkovin, které najdete třeba v čočce, fazolích, cizrně, v tofu a tempehu nebo ořechách a semenech. A tady máte inspiraci!

[rychlá a jednoduchá
bezmasá jídla]

CELOZRNNÝ KUSKUS SE ZELENINOU A PINIOVÝMI OŘÍŠKY

100% vegan / 6 porcí

750 ml vody (1 díl kuskusu na 1,5 dílu vody)
olivový, sezamový nebo avokádový olej
2 stroužky utřeného česneku
1 chilli paprička nebo lžička chilli pasty v biokvalitě
lžička mletého kmínu
2 cibule
2 druhy sezónní zeleniny
mořská sůl
balíček celozrnného bio kuskusu (500 g)
1–2 sáčky pinií opražených na suché pánvi (cca 50–100 g)

1. Dejte vařit vodu a připravte zeleninu. Můžete použít pórek, cibuli a 2 mrkve nakrájené na kostičky nebo třeba červenou papriku, řapíkatý celer a brokolici.
2. V hrnci se silným dnem osmahněte na dostatečném množství oleje utřený česnek, chilli a kmín. Přidejte cibuli a zeleninu, osolte a společně smažte téměř až do změknutí zeleniny.
3. Nakonec přimíchejte kuskus a přilijte vroucí vodu nebo vývar a promíchejte. Místo vývaru lze použít i vroucí vodu s biobujónem, ale v tomto případě uberte sůl ze základu.
4. Nechte 1–2 minuty projít varem na malém plameni a odstavte z ohně. Asi 15 minut nechte dojít pod pokličkou. Mezitím si na suché pánvi opražte předem opané piniie.
5. Dochutit můžete olivovým nebo ořechovým olejem a čerstvou mátou nebo tymiánem. Posypte opraženými piniemi, popřípadě nastrouhaným uzeným tofu nebo parmezánem.



Pokud připravujete jídlo i pro menší děti, nedávejte chilli do základu, ale zkuste skvělý avokádový olej s chilli, kterým pokapejte jídlo až na talíři před servírováním.
(Více na www.avokadovyolej.cz)

info



KUSKUS

Kuskus je druh pšeničných těstovin. Běžně bývá z bílé mouky a stačí pouze přelít vroucí vodou. Zdravější varianta je celozrnný kuskus, který je pro lepší stravitelnost vhodné chvíli převařit a pak nechat dojít. Celozrnný kuskus dodá tělu dostatek energie a vlákninu. Dokonce se v bioprodejnách dají koupit i kuskusy z jiných druhů obilnin. Například z kamutu, ze špaldy nebo ze 4 druhů obilí. Celozrnný pšeničný kuskus použitý v receptu je běžně dostupný kuskus značky Bioharmonie.

PINIE

Jsou výborným zdrojem přírodního hořčíku, zinku a železa. Mají nízký obsah sodíku, proto jsou vhodné při chorobách ledvin a obsahují 2x vyšší obsah železa, než má maso. Díky tomu podporují krvetvorbu a přispívají k léčbě anémií. Ideální jsou v kombinaci s luštěninami a obilninami.