

Dobre Decyzje

otwarte
klatki

10

smacznych
i prostych
przepisów



Alternatywy dla jajek
w twojej kuchni



JAJKO czy KURA?

W 2011 roku na uniwersytecie w Bristolu zostały przeprowadzone badania, które dały zupełnie nowy obraz behawioralny kury domowej. Grupa badawcza dobrostanu i zachowania zwierząt Szkoły Nauk Weterynaryjnych zyskała wgląd w świadomość kur, odkrywając po raz pierwszy, że zwierzęta te w obliczu zagrożenia swojego potomstwa zdolne są do wyrażania niepokoju poprzez swoje zachowanie i zmiany fizjologiczne.

Oznacza to, że kura domowa jest zdolna do empatii. Ale nie tylko...

Jako mała dziewczynka spędzałam często wolne dni u mojej babci na wsi. Jednym z moich ulubionych zajęć było obserwowanie kur, które chodziły swobodnie po podwórku. To, co fascynowało mnie w tych zwierzętach zarówno jako dziecko, jak i już dorosłą osobę to różnorodność ich charakterów i sposobów komunikacji. Kura domowa potrafi rozróżnić ponad sto osobników ze swojego otoczenia i przekazywać im najważniejsze informacje.

Moja babcia posiadała około dziesięciu kur. Każda z nich prezentowała odmienny typ osobowości i inny temperament. Jedne leniwie zażywały kąpiele słonecznych w specjalnie wygrzebanych

w piasku dołkach, inne energicznie rozgrzebywały ziemię pazurkami i kłóciły się z każdą inną napotkaną kurą. Jeszcze inny rodzaj zachowania reprezentowały kwoki, które z dumą i powagą należną matkom rozsiadały się na trawniku, ale gdy tylko wyczuwały choć cień zagrożenia, całe aż drżały z niepokoju o swoje rozbiegane maleństwa. No i oczywiście kurczęta – jak każde dzieci – ciekawskie, ruchliwe, kiedy tylko coś napawało je strachem, biegły schować się pod mamusine skrzydła.

Obserwowanie kurzej społeczności uświadamia, jak różnorodne typy charakterologiczne mogą reprezentować kury. Zwierzęta te zdolne są nie tylko do empatii –

doświadczają zazdrości, egoizmu, miłości, pożądania, strachu, złości... Posiadają zdolności poznawcze, które do tej pory były przypisywane jedynie naczelnym. Kury nie tylko reagują na to, co dzieje się z ich potomstwem. Są również wrażliwe na krzywdę, która spotyka dorosłe osobniki z ich otoczenia. W obliczu tej wiedzy niezwykle istotne staje się pytanie o dobrostan kur niosek na fermach przemysłowych.

Dobrostanem określa się stan, w którym zwierzę potrafi poradzić sobie z problemami

występującymi w środowisku, w którym żyje. Dotyczy to zarówno utrudnień w kwestii fizycznej jak i emocjonalnej. By kura mogła odczuwać równowagę behawioralną, powinna mieć zapewnioną możliwość rozprostowania skrzydeł, przeczesywania piór, drapania w ziemi... Jak każdy żywy organizm, musi mieć zapewniony dostęp do świeżej wody i jedzenia. Nie może jej być zbyt gorąco i zbyt zimno. Te podstawowe warunki bytowania wydają się oczywiste. Jednak rzeczywistość chowu klatkowego na fermach kur

niosek znacznie od tego odbiega. Kury są stłoczone w bardzo ciasnych klatkach, co uniemożliwia im naturalne zachowania. Brak możliwości zaspokojenia naturalnych fizycznych potrzeb wywołuje zachwianie psychiczne. Kury zaczynają wykazywać patologiczne zaburzenia – między innymi daleko idącą agresję. Ich organizmy, zmuszane do składania dużej ilości jaj, są wyczerpane. Ptaki cierpią w wyniku warunków, w których są przetrzymywane i wykorzystywane w celu „taśmowego” składania jaj. Doświadczają bólu i strachu.

Kura nie jest pozbawionym świadomości bytem, lecz w pełni zindywidualizowaną osobą, która, tak jak człowiek, odczuwa różne stany emocjonalne i fizyczne.

Jajko, które otrzymujemy od producenta z fermy kur niosek jest produktem przemysłowym. Nie ma ono nic wspólnego z naturalnym procesem, wiele natomiast z fabrycznym przerobem, który nie jest wart cierpienia tyłu kur. Rezygnacja z jajek jest ważnym etycznie krokiem, który powoli przybliży ludzi do godnego traktowania tych zwierząt.



BEZ JAJ!

Gotowanie i pieczenie z roślinnymi alternatywami

Na pytanie "Czy da się gotować bez użycia jajek?" odpowiedź może być tylko jedna – **OCZYWIŚCIE, ŻE TAK.** W większości tradycyjnych potraw jajka są wykorzystywane z powodu swoich właściwości sklejących, jednak bez problemu można prowadzić smaczną, roślinną kuchnię, unikając ich używania. Poniżej przedstawiamy garść rad i tricków na szybkie i bezbolesne pozbycie się jajek z kuchni i zastąpienie ich roślinnymi odpowiednikami o identycznych właściwościach.

Czym zastąpić jajka w cieście?

Na sąsiedniej stronie możecie obejrzeć grafikę, która ilustruje rozwiązanie częstego problemu – czym spulchnić ciasto i jak sprawić, żeby wyrosło?

Nasze propozycje :

- * 1/4 kostki zmięsanego tofu (spulchnia np. pączki)
- * 1/2 rozgniecionego banana (sprawdza się w ciastach czekoladowych typu "murzynek")
- * 50 ml jogurtu sojowego naturalnego
- * 1/3 szklanki przecieru jabłkowego
- * 1 łyżka mielonego siemienia lnianego + 3 łyżki wody (powstaje mocno sklejąca masa)

Aby ciasta wyrosły, używamy także sody i proszku do pieczenia.

Jak skleić kotlety?

Co zrobić, by kotlety ze strączków czy kaszy nie rozsypywały się na patelni podczas smażenia? To wszystko kwestia doboru odpowiedniego "sklejacza".

- * 1 łyżka mąki sojowej lub kukurydzianej wymieszanej z 1-2 łyżkami wody – taka mieszanka zastępuje jedno jajko
- * 2 łyżki mąki z ciecierzycy idealnie skleją każdą masę warzywną; mąka ta nadaje się też do omeletów
- * płatki owsiane zalać wrzątkiem i zagęścić nimi masę
- * kilka łyżek kaszy manny, która dobrze chłonie wodę i zagęści zbyt rzadką masę
- * niezbędną bywa bułka tarta, która również świetnie zagęszcza wszelkie masy warzywne.

Dobrym pomysłem jest, po zmięśowaniu i doprawieniu masy na kotlety, wstawić ją na pół godziny do lodówki, by samoczynnie zgęstniała.

Jak zrobić panierkę?

Co zrobić, by kotlety miały chrupiącą, brązową skórkę, a panierka nie odpadała podczas smażenia? Najprostszy sposób to po prostu obtoczyć je grubo w bułce tartej lub mące pszennej i kłaść na dobrze rozgrzany olej, przewracając dopiero, gdy pierwsza strona się zrumieni. Jeśli zależy nam na panierce kilkuskładnikowej, by kotlety były otoczone grubszą warstwą, warto przygotować ciasto do ich obtaczania – składa się ono z mąki kukurydzianej lub z ciecierzycy z gorącą wodą i szczyptą soli (ciasto ma mieć konsystencję gęstej śmietany). Tak przygotowane kotlety dodatkowo obtaczamy w bułce tartej i kładziemy na gorący olej.

Tajemnicą roślinnego gotowania jest prostota. Nie potrzebujecie drogich, tajemniczych składników ani wielkich umiejętności, by szybko wdrożyć się do kuchni roślinnej. Mając pod ręką kilka alternatyw dla jajek i sprawdzone przepisy, w okamgnieniu nauczycie się piec i smażyć tak, jakby jajka kurze nie istniały.

CHCESZ UPIEC CIASTO BEZ JAJEK? OTO CZYM JE ZASTĄPIĆ:

1/2 ROZGNIECIONEGO
BANANA



1/3 SZKLANKI
PRZECIERU
JABŁKOWEGO



1 ŁYŻKA MIELONEGO
SIEMIENIA LNIANEGO
+ 3 ŁYŻKI WODY



50 ML
JOGURTU
SOJOWEGO
NATURALNEGO

1/4 KOSTKI
ZMIKSOWANEGO
TOFU





Tofucznicia

składniki:

- kostka tofu naturalnego 180 g
- 1 pomidor
- 1 cebula
- pół pęczka szczypioru
- 5 pieczarek
- olej
- kurkuma
- sól czarna (jajeczna)

Warzywa pokroić i podsmażyć na oleju, a gdy zmiękną wkruszyć tofu. Smażyć, często mieszając, posolić, dodać dwie szczypty kurkumy dla koloru.



Pasta bezjajeczna

składniki:

- kostka tofu naturalnego 180 g
- pół puszki ciecierzycy
- 2 łyżki musztardy
- pół pęczka szczypioru
- 1 łyżka oleju
- sól czarna (jajeczna)

Wszystkie składniki zmiksować, pozostawiając trochę grudek.



Baba drożdżowa

składniki:

- 250-350 g mąki tortowej
- 50 g mąki kukurydzianej
- 150 g cukru
- szklanka mleka roślinnego
- garść bakalii (rodzynki i skórka pomarańczowa)
- 7 łyżek oleju
- sok z 1 pomarańczy
- 40 g drożdży
- zapach rumowy

Zrobić zaczyn drożdżowy, odstawić na 10 minut. Zmieszać wszystkie składniki i wyrobić gładkie ciasto, dosypując mąki w miarę potrzeb. Zostawić do wyrośnięcia na 40 minut. Piec 45 minut w 180°C – do “suchego patyczka”.

Polewa: pół gorzkiej czekolady, kilka łyżek mleka sojowego rozpuszczonych w rondelku na małym gazie.



Salatka jarzynowa

składniki:

- 4 ziemniaki
- 4 ogórki kiszane
- 2 marchewki
- ½ selera
- 1 pietruszka
- ½ puszki groszku
- 1 jabłko
- majonez wegański
- pieprz, sól, chrzan

Warzywa ugotować, po wystygnięciu obrać ze skórki, drobno pokroić. Dodać groszek, pokrojone jabłko, ogórki. Połączyć z majonezem, doprawić, odstawić na godzinę do przegryzienia.



Majonez wegański

Potrzebujemy wysokiego, wąskiego naczynia – słoik, coś plastikowego – i blendera-żyrafy lub blendera kielichowego.

składniki:

- 1 szklanka naturalnego mleka sojowego
- olej – dolewamy w miarę robienia ($\frac{1}{2}$ do $\frac{3}{4}$ szklanki)
 - 3 łyżki musztardy
 - sól czarna (jajeczna)
 - szczypta kurkumy lub curry

Składniki muszą mieć temperaturę pokojową – w naczyniu umieścić mleko i pozostałe składniki, stopniowo dolewać oleju, nie przerywając blendowania i wysoko podnosząc nóżkę blendera, by napowietrzyć majonez. Po kilku minutach konsystencja powinna być odpowiednio gęsta.



Drożdżówki cynamonowe

ciasto:

- 15 g świeżych drożdży
- 1/4 szklanki ciepłej wody
- 2 łyżki mleka roślinnego
 - 1 łyżka oleju
 - 2 łyżki cukru
- 1 szklanki mąki pszennej
 - 1/4 łyżeczki soli

nadzienie:

- 4 łyżeczki oleju
- 2-3 łyżki cukru
- 1 łyżka mielonego cynamonu
- + opcjonalnie lukier

Pokruszone drożdże połączyć z łyżeczką cukru oraz ciepłą wodą. Odłożyć do podwojenia objętości na 10-15 min. Do oleju dodać cukier i mleko. W dużej misce połączyć mąkę z solą, wydrążyć dołek i wlać drożdże oraz pozostałe mokre składniki. Zagniać ciasto przez 10 min. Przykryć ściereczką i odłożyć do wyrośnięcia na 40-50 min. W czasie, gdy ciasto rośnie zrobić nadzienie. Połączyć olej z cukrem i cynamonem. Ciasto rozwałkować na kształt prostokąta i posmarować je równomiernie cynamonowym nadzieniem. Zwinąć jak roladę. Ciasto podzielić za pomocą nici, co 3-4 cm. Ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, zachowując przy tym spore odstępy. Odłożyć drożdżówki do ponownego wyrośnięcia na 30 min. Piec w 180-200°C do zrumienienia, czyli ok. 10-15 min. Po wystygnięciu można udekorować lukrem.



Żurek

składniki:

- zakwas do żurku (w butelce)
- pół kostki wędzonego tofu
 - majeranek
- 4 ugotowane ziemniaki
 - 6 pieczarek
 - 1 duża cebula
- kubeczek naturalnego jogurtu sojowego

Pieczarki i cebulę pokroić drobno, podsmażyć na oleju do miękkości, posolić, zalać 1 l wody i zagotować. Po 10 minutach wlać zakwas i gotować znów 10 minut. Dodać ziemniaki i smażone tofu, majeranek, gotować dalsze 10 minut. Na talerzu zabielić jogurtem.



Naleśniki

składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej
- łyżka mąki owsianej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru
- szczypta proszku do pieczenia
- 500 ml wody
- 3 łyżki oleju

Wszystkie składniki wsypać/wlać do wysokiej miski i połączyć trzepaczką lub mikserem. Powinno wyjść dość gęste ciasto naleśnikowe, które będziemy smażyć na rozgrzanej patelni, podlewając olejem. Smażyć je powoli z obu stron na średnim ogniu (nie może być zbyt duży, bo z wierzchu się przypala, a w środku będą surowe i gumowate).

Naleśniki podawać z wybranym nadzieniem: prażonymi jabłkami, konfiturą, syropem klonowym czy ubitym mlekiem kokosowym.



Gofry

Sporządzić mieszankę do gofrów, którą będziemy mogli zamknąć w pudełeczku i wykorzystać kiedy najdzie nas ochota.

składniki:

- 1 kg mąki pszennej
- 2 szklanki mąki owsianej
- 6 łyżek mąki kukurydzianej
- 6 łyżek mąki ziemniaczanej

Wsypać do miski 1 szklankę gotowej mieszanki, wlać 200 ml mleka sojowego, 1 łyżkę cukru, szczyptę soli, na wierzch niewymieszanej mikstury wsypać 1/2 łyżeczki sody i połączyć ją 1 łyżką octu jabłkowego. Zmieszać szybko trzepaczką i wlać masę do rozgrzanej i wysmarowanej olejem gofrownicy.

Gofry jeść posypane cukrem pudrem lub posmarowane powidłami śliwkowymi.



Omlet wegański

składniki:

- 125 g tofu
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 łyżka mąki owsianej
- 1 łyżeczka mąki kukurydzianej
- 125 ml mleka sojowego
- szczypta kurkumy, szczypta soli
- 1/3 łyżeczki soli czarnej, szczypta cukru
- olej do smażenia
- 1 łyżka octu i 1/2 łyżeczki sody

Tofu rozgnieść widelcem w misce, dodać sól czarną, zwykłą, cukier, kurkumę, mąkę i mleko, zmieszać, na wierzch mieszanki nasypać sodę, którą następnie polać 1 łyżką octu jabłkowego, szybko wymieszać. Wylać 1/3 mieszanki na rozgrzaną, natłuszczoną patelnię i smażyć z obu stron - z pierwszej strony smażyć trochę dłużej, około minuty (gdy wierzch się zetnie, obrócić delikatnie łopatką i z drugiej strony smażyć około pół minuty).

Dobrze smakuje z kwaśną konfiturą z bzu lub jagód/truskawek.



Stowarzyszenie Otwarte Klatki

ul. Fredry 5/3A

61-701 Poznań

numer konta: 81 2030 0045 1110 0000 0257 1960

tytuł przelewu: DAROWIZNA

Celem Stowarzyszenia Otwarte Klatki jest zapobieganie cierpieniu zwierząt poprzez wprowadzanie systemowych zmian społecznych, dokumentowanie warunków chowu przemysłowego oraz edukację promującą pozytywne postawy wobec zwierząt.

otwarteklatki.pl

weganizmteraz.pl

jakonetoznosza.pl

 **otwarte
klatki**