Dobre Decyzje

otwarte klatki

Alternatywy dla mleka w Twojej kuchni

11 smacznych i prostych przepisów

Zdjęcie zostało wykonane na potrzeby wydawnictwa Bauer. Autor: Jacek Pióro

Mleko matki

Hodowle przemysłowe są bezwzględne dla wszystkich zwierząt. Zarówno tych, które są zabijane dla mięsa, jak i tych, którym zabieramy jajka czy mleko.

Te ostatnie zwierzęta zostają sprowadzone do przedmiotowej roli maszynek, które mają dostarczać maksymalną ilość produktów w jak najkrótszym czasie. W tym celu krowy są poddawane stymulacji farmakologicznej, która zaburza naturalne procesy ich krótkiego i pełnego cierpienia życia. Odmawia się im również realizacji potrzeb behawioralnych, a wszystko po to, by „produkcja" była jak najtańsza i tym samym opłacalna.

Kilka miesięcy temu na portalach społecznościowych pojawiło się nagranie, które ukazywało maleńkie cielątko – noworodka, który przyszedł na świat na fermie mlecznej. Zamiast z matką pierwsze chwile swojego życia spędzał zamknięty w betonowym boksie. Widok cielaka chwiejącego się na drżących nogach był smutny i przytłaczający. Patrząc na niego odnosiło się wrażenie, że jest oszołomiony i przestraszony. Jak każde dziecko po narodzinach, potrzebował obecności i opieki swojej mamy.

Krowie matki są nie mniej troskliwe dla własnych dzieci niż ludzkie dla swoich. Bezwarunkowa potrzeba opieki nad potomstwem, a także pozostałe matczyne zachowania u wszystkich ssaków mają podłoże hormonalne. Tak samo jak u ludzi, u krów przed i w trakcie porodu uwalniana jest oksytocyna – hormon, który w głównej mierze odpowiedzialny jest za kształtowanie się więzi emo-

cjonalnej z dzieckiem. Dzięki temu, że oksytocyna minimalizuje ból związany z porodem, krowa ma więcej sił, by zająć się swoim maleństwem. Dodatkowo pozwala na rozpoznawanie swojego dziecka wśród stada oraz podnosi poziom matczynej opiekuńczości.

W naturalnych warunkach, bezpośrednio przed porodem krowy mają tendencję do separacji od stada, poszukując bezpiecznego i wygodnego miejsca, w którym odbędzie się poród. Na fermach przemysłowych krowy pozbawione są możliwości spokojnych i samotnych porodów. Poród odbywa się w wyznaczonym do tego sektorze, na betonowej podłodze obory, która nie zawsze wyścielona jest słomą. Większość porodów odbywa się z pomocą pracownika lub weterynarza, co potęguje strach i stres u zwierząt. U krów z obór mlecznych bardzo często obserwuje się odrzucenie noworodków po porodzie objawiające się na przykład brakiem mycia cielaka, czyli zlizywania z niego błon płodowych, czy zaprzestaniem karmienia. Zjawisko to jest spowodowane właśnie stresem porodowym i poporodowym związanym z niekomfortowymi warunkami ocielenia, obecnością człowieka i innych zwierząt. W naturze, gdzie spełnione zostają wszystkie potrzeby behawioralne krów,

Na fermach przemysłowych, by utrzymać tzw. ciągłość produkcji, krowy są sztucznie zapładniane już w kilka miesięcy po ostatnim porodzie – stąd mit, że dają mleko przez cały rok, a nawet przez całe życie

a niczym niezakłócona więź matki z dzieckiem jest bardzo silna, problem odrzucenia nowonarodzonego cielaka przez krowę nie istnieje. Na fermach przemysłowych zjawisko to jest jednak niemalże pożądane. Młode zostają bowiem odstawione od matki do trzech dni od porodu, ponieważ chce się jak najszybciej włączyć krowę do przemysłowego udoju mleka. Jeżeli na świat przychodzi mała krówka, będzie ona wychowywana aż do osiągnięcia dojrzałości płciowej, a następnie zostanie sztucznie zapłodniona, by urodzić swoje pierwsze dziecko i zostać włączoną do produkcji mleka. Jeżeli urodzi się byczek, nieprzydatny w produkcji mleka, jest on tuczony przez kilka tygodni, a następnie zabijany i konsumowany jako tzw. cielęcina.

Krowy, podobnie jak konie, sarny, antylopy i inne zwierzęta zamieszkujące w naturze rozległe przestrzenie, odznaczają się świetną pamięcią przestrzenną. Zwierzęta te zapamiętują trasy migracji, miejsca schronienia, a także lokalizację nowo narodzonego cielątka. Podobnie jak kobieta daje mleko tylko po wydaniu na świat potomstwa, również krowa wytwarza mleko w sposób naturalny tylko w okresie karmienia. Jest ono przeznaczone dla cielęcia, które nosi w sobie całe 9 miesięcy. Na fermach mlecznych mleko, które powinien dostawać krowi noworodek, jest przeznaczane dla ludzkiej konsumpcji. Mleko matki, które powinno być zarezerwowane wyłącznie dla jej dziecka, zostaje zapakowane w kartony i butelki bądź przetwarzane w inne produkty i sprzedawane w sklepach. W naturze krowa daje mleko tylko w czasie laktacji, czyli w okresie karmienia cielaka, w ilościach potrzebnych do wykarmienia młodego. Na fermach przemysłowych, by utrzymać tzw. ciągłość produkcji, krowy są sztucznie zapładniane już w kilka miesięcy po ostatnim porodzie, co znaczy że dając mleko które przeznaczone było dla pierwszego dziecka, krowa już jest w ciąży z kolejnym. Stąd też mit, że krowy dają mleko przez cały rok, a nawet przez całe swoje życie.

Mleko matki jest przeznaczone specjalnie dla jej dziecka. Dzięki pokarmowi matki i jej bliskości młode rozwija się prawidłowo pod względem fizycznym i emocjonalnym. Ta prawidłowość dotyczy wszystkich zwierząt. W przemyśle mleczarskim to, co powinien dostać młody cielak, zostaje mu odebrane. Mleko przestaje być łącznikiem między matką i dzieckiem, a staje się produktem przemysłowym, który poprzez wielokrotną obróbkę przestaje mieć cokolwiek wspólnego z naturalnością i zdrowiem.

Mleko bez okrucieństwa

Krowie mleko da się w kuchni i w życiu zastąpić z powodzeniem dowolnym mlekiem roślinnym. Co więcej, możesz je w prosty sposób zrobić samodzielnie w domu – natura, w przeciwieństwie do krowy, naprawdę je Ci da!

Roślinnych alternatyw mleka jest mnóstwo – do najpopularniejszych należą:

- mleko sojowe
- mleko ryżowe
- mleko migdałowe
- mleko owsiane
- mleko kokosowe

Dodatkowo mleko roślinne obecne w sklepach często dostępne jest w różnych wariantach smakowych, np. waniliowym lub czekoladowym. Nie zawiedziesz się brakiem różnorodności!

Paleta smaków mleka roślinnego może urozmaicić nasze ciasta i inne potrawy. W przeciwieństwie do mleka krowiego jest ono przeznaczone dla człowieka, a nie cieląt – nie zawiera obecnej w mleku krowim kazeiny niezbędnej do wzrostu kopyt i rogów, których my nie potrzebujemy. Również układ pokarmowy człowieka znacznie różni się od organów trawiennych cieląt. Krowie mleko ścina się pod wpływem kwaśnych soków żołądkowych, stając się dla nas produktem trudnym do strawienia. Pijcie więc mleko **roślinne**, a będziecie wielcy!

Jak zrobić mleko roślinne?

Zasada przygotowania mleka domowym sposobem jest bajecznie prosta – wystarczy **namoczyć** szklankę preferowanego składnika (np. płatków owsianych, ziaren słonecznika lub migdałów bez skórki) w 4 szklankach wody, a następnie **zmiksować** blenderem, po czym **przecedzić** i **odcisnąć**. Różny jest tylko czas moczenia bazowych składników, np. w przypadku płatków owsianych jest to kilka minut (jeśli zalejemy je wrzątkiem), a migdały należy namaczać ok. 8-12 godzin.

Już od kilku lat można zakupić w Polsce wegańskie sery, a z roku na rok jest ich coraz więcej!

W tej chwili możemy wybierać między serami różnych marek: **Sheese**, **Violifie**, **Veganline**, **Wilmersburger** i **Cheezly**.

Mamy do wyboru sery w plasterkach, wielkich blokach 2,5 kg, sery topiące się do pizzy, a także cheddar, ser edamski, mozarella, parmezan, sery wędzone i serki topione.

W większych miastach sery mogą być dostępne w sklepach ze zdrową żywnością, jednakże bez problemu można zamówić je także drogą internetową, odwiedzając strony:

- http://vegekoszyk.pl – tu znajdziemy duży wybór serów firmy Violife, Veganline oraz serki do smarowania
- http://www.evergreen.pl – tu możemy zakupić sery Violife, Veganline, Wilmersburger, oraz serki topione
- http://vegevege.pl – sery Veganline, Sheese
- http://www.greenplanet.pl – sery Cheezly, serki topione
- http://vegabutik.pl – Violife, Cheezly
- http://www.samozdrowie24.pl – Veganline, Cheezly,
- http://sklepmelasa.pl – Ceganline, Cheezly

Twarożek

SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie (ok. 180 g) serka tofu
- 100 ml śmietany roślinnej lub naturalnego jogurtu sojowego
- 50 ml mleka roślinnego
- sok z ½ cytryny
- 1 pomidor
- 1 ogórek
- pęczek rzodkiewki
- ½ cebuli
- 2 ząbki czosnku
- pęczek szczypiorku
- sól i pieprz

WYKONANIE:

Rozgniatamy starannie tofu ze śmietaną bądź jogurtem oraz mlekiem i dolewamy sok z cytryny.

Pomidora, ogórka i rzodkiewkę kroimy w grubą kostkę, a cebulę w drobną. Czosnek wyciskamy, szczypiorek szatkujemy.

Łączymy wszystkie składniki. Doprawiamy solą i pieprzem wedle uznania.

Kremówka

SKŁADNIKI:

- 1 l mleka roślinnego
- 200 g budyniu waniliowego
- 240 g oleju kokosowego
- 180 g cukru pudru
- 2 opakowania ciasta francuskiego

WYKONANIE:

Podgrzewamy 3,5 szklanki mleka. W pozostałej ilości rozrabiamy proszek budyniowy. Wlewamy do gotującego się mleka i intensywnie mieszamy, aż do powstania gęstego budyniu. Studzimy.

Łączymy wszystkie składniki i wkładamy do lodówki na ok. 15 minut.

Schłodzoną masę miksujemy w blenderze kielichowym, małymi porcjami (po 3-4 łyżki), aż stanie się jednolita i błyszcząca.

Krem nakładamy równomiernie na wypieczone ciasto francuskie i przykrywamy drugim blatem ciasta. Posypujemy cukrem pudrem.

Pierogi ruskie

SKŁADNIKI – CIASTO:

- ½ kg mąki pszennej
- 1 szklanka wody
- 3 łyżki oleju
- 1 łyżeczka soli

WYKONANIE – CIASTO:

Wszystkie składniki ugniatamy do uzyskania zwartego i elastycznego ciasta. Gdyby okazało się zbyt rzadkie lub za twarde, dodajemy nieco mąki lub wody.

SKŁADNIKI – FARSZ:

- ½ kg ziemniaków
- 300 g serka tofu
- 1 cebula
- kilka łyżek oleju
- sok z 1 cytryny
- sól i pieprz

WYKONANIE – FARSZ:

Gotujemy ziemniaki. Cebulę kroimy w kostkę i smażymy na złoty kolor. Kiedy ziemniaki wystygną, mieszamy dokładnie wszystkie składniki, dodając odpowiednią do naszego gustu ilość soli i pieprzu. Wałkujemy ciasto na grubość 2-3 mm i wycinamy szklanką kółka. Na każde z nich nakładamy łyżeczkę gotowego farszu. Lepimy pierogi i wrzucamy do gotującej się, posolonej wody. Od chwili wypłynięcia pierożków gotujemy je przez ok. 5-6 min.
(Podpowiedź: pierogi ruskie najlepiej smakują okraszone podsmażoną cebulką.)

Tort

SKŁADNIKI – BISZKOPT:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 szklanka cukru
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki sody
- szczypta soli
- 1 szklanka mleka roślinnego

WYKONANIE – BISZKOPT:

W dużej misce mieszamy suche składniki.
W osobnym naczyniu mleko zakwaszamy octem. Po chwili miksujemy je z olejem i wodą, aby połączyły się w jednolitą emulsję, którą następnie wlewamy do suchych składników i dobrze łączymy całość mikserem.
Ciasto powinno być lekko lejące. Jeśli jest zbyt gęste, dodajemy jeszcze trochę wody gazowanej.

- 1 łyżka octu jabłkowego
- 2/3 szklanki oleju
- 2/3 szklanki wody gazowanej

Tak przygotowaną masę wlewamy do 2 foremek (mogą być okrągłe, prostokątne, w kształcie serca etc.) i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C na około 45 minut (warto sprawdzać, wbijając drewniany patyczek i piec, aż będzie suchy).

SKŁADNIKI – KREM:

- 200 g oleju kokosowego
- ½ kostki wegańskiej margaryny
- 3/4 szklanki cukru pudru
- 2 opakowania budyniu śmietankowego lub waniliowego
- 2 szklanki mleka roślinnego
- 3 łyżki soku z cytryny

WYKONANIE – KREM:

1,5 szklanki mleka podgrzewamy. W pozostałej połowie rozrabiamy proszek budyniowy. Wlewamy do gotującego się mleka i intensywnie mieszamy, aż do otrzymania gęstego budyniu. Studzimy.
Olej kokosowy i margarynę miksujemy z cukrem pudrem, tak by powstała gładka masa. Powoli dodajemy zimny budyń i sok z cytryny, cały czas miksując, aż uzyskamy puszysty, jasny krem.

SKŁADNIKI – NADZIENIE I DEKORACJA:

- 1 szklanka soku owocowego lub syropu (np. z puszki z brzoskwiniami)
- konfitura o ulubionym smaku
- owoce, czekolada, bakalie do ozdoby

WYKONANIE – NADZIENIE I DEKORACJA:

Wystudzone biszkopty przekrawamy poziomo na 2 części i nasączamy sokiem lub syropem.
Przekładamy ¼ kremu pierwszy poziom tortu. Na kremie rozprowadzamy konfiturę i dociskamy drugim blatem biszkoptu. Czynność tę powtarzamy z każdym kolejnym piętrem tortu.
Resztą kremu smarujemy wierzch i boki ciasta. Całość dekorujemy owocami, startą czekoladą czy bakaliami – wedle własnych pomysłów i wyobraźni.

(Podpowiedź: podany przepis jest bazą, której smak można dowolnie modyfikować, np. dodając do biszkoptów oraz kremu kakao i czekoladę, nasączając ciasto kawą lub mocną herbatą, dekorując karmelem itd.)

Koktajl truskawkowy

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki mleka roślinnego
- ½ kg truskawek
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki cukru lub syropu z agawy

WYKONANIE:

Truskawki obieramy. Mleko zakwaszamy cytryną i odstawiamy na kilka minut.

Blendujemy wszystkie składniki do uzyskania jednolitej konsystencji.

Najlepiej smakuje schłodzone.

(Podpowiedź: jeśli użyjesz mrożonych owoców, otrzymasz pyszny sorbet truskawkowy.)

Pizza

SKŁADNIKI:

- ½ kostki drożdży
- ½ szklanki mleka roślinnego
- 1 łyżka cukru
- 1 szklanka mąki pszennej
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- szczypta soli
- preferowane warzywa, np. papryka, brokuły, pieczarki, cebula, bakłażan, oliwki, kukurydza, suszone pomidory
- kilka łyżek oleju
- 1 słoik koncentratu pomidorowego
- 4 ząbki czosnku
- zioła i przyprawy, np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, słodka papryka, sól i pieprz
- wegański żółty ser

WYKONANIE:

Podgrzewamy mleko do temperatury ok 30°C. Rozpuszczamy w nim drożdże i cukier. Przysypujemy lekko mąką i odstawiamy w ciepłe miejsce na ok. 10 minut. Gdy drożdże urosną, mieszamy je dokładnie z resztą składników. Jeśli masa będzie kleić się do dłoni, można dosypać mąki. Ciasto rozprowadzamy na blaszce i pozostawiamy w cieple do wyrośnięcia.

Pieczarki podsmażamy z cebulką, dodając sól i pieprz. Paprykę kroimy w paski, brokuły dzielimy na części. Pociętego w plastry bakłażana solimy, po 15 minutach płuczemy, osuszamy i smażymy z obu stron. Suszone pomidory kroimy w kostkę. Koncentrat pomidorowy łączymy z czosnkiem, ziołami i przyprawami, a następnie smarujemy nim wyrośnięte ciasto.

Układamy warzywa i posypujemy całość startym serem.

Pieczemy ok. 20 minut w temperaturze 200°C.

Sos czosnkowy

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka mleka roślinnego
- sok z ½ cytryny
- 2/3 szklanki oleju
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka musztardy
- sól i pieprz
- 1 łyżeczka cukru pudru lub syropu z agawy

WYKONANIE:

Mleko zakwaszamy cytryną i odstawiamy na kilka minut. Czosnek wyciskamy.

Blendujemy podane składniki, powoli dolewając olej.

Bita śmietana

SKŁADNIKI:

- 1 puszka mleka kokosowego
- 20 g cukru pudru
- 1 opakowanie śmietan-fix (opcjonalnie)

WYKONANIE:

Puszkę z mleczkiem kokosowym schładzamy przez kilka do kilkunastu godzin. Dzięki temu ulegnie ono rozdzieleniu na wodę i gęstą masę.

Wyciągamy stałą zawartość puszki (część płynną odstawiamy do lodówki – można dodać ją do zupy lub koktajlu) i miksujemy z cukrem pudrem.

Gdyby bita śmietana była zbyt rzadka, możemy użyć śmietan-fix, który dodatkowo ją usztywni.

Słodki serek

SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie (ok. 180 g) serka tofu
- 100 ml śmietany roślinnej lub naturalnego jogurtu sojowego
- 50 ml mleka roślinnego
- sok z 1 cytryny
- 2 łyżki cukru lub syropu z agawy
- ½ łyżeczki cukru waniliowego
- miąższ z ½ laski wanilii lub kilka kropel aromatu waniliowego
- konfitura do dekoracji

WYKONANIE:

Rozgniatamy starannie tofu ze śmietaną bądź jogurtem oraz mlekiem i dolewamy sok z cytryny.

Wsypujemy cukier lub syrop, cukier waniliowy, wanilię/aromat i dokładnie mieszamy.

Polewamy ulubioną konfiturą.

(Podpowiedź: serek idealnie nadaje się jako farsz do naleśników, dodatek do makaronu itp.)

Mango lassi

SKŁADNIKI:

- 2 dojrzałe mango
- 1 puszka mleka kokosowego
- ½ szklanki mleka roślinnego
- sok z ½ cytryny
- 1 łyżka cukru lub syropu z agawy
- szczypta kardamonu

WYKONANIE:

Mango obieramy ze skórki i usuwamy pestkę.

Blendujemy wszystkie składniki do uzyskania kremowego, gęstego koktajlu.

Sernik z brzoskwiniami i kruszonką

SKŁADNIKI – CIASTO KRUCHE:

- 200 g mąki pszennej
- 75 g cukru
- 60 g oleju kokosowego lub wegańskiej margaryny
- kilka łyżek wody

WYKONANIE – CIASTO KRUCHE:

Ugniatamy podane składniki na stolnicy lub w misce i tak powstałym ciastem wykładamy spód tortownicy, który wcześniej natłuszczamy i podsypujemy lekko bułką tartą.
Ciasto nakłuwamy widelcem i wkładamy do lodówki.
Z pieczeniem czekamy na masę.
Rozgrzewamy piekarnik do 160°C.

SKŁADNIKI – MASA SEROWA:

- ok. 800 g serka tofu
- 1 szklanka mleka roślinnego
- ¼ szklanki oleju
- 175 g cukru
- 50 g budyniu waniliowego (proszku, nie gotowego deseru)
- sok z 1 cytryny
- miąższ z 1 laski wanilii lub 1 opakowanie aromatu waniliowego

WYKONANIE – MASA SEROWA:

Blendujemy wszystkie składniki oprócz brzoskwiń, które kroimy w grubą kostkę i dodajemy do gładkiej masy. Mieszamy łyżką i wlewamy do tortownicy, na schłodzone (surowe) ciasto.
Pieczemy przez ok. godzinę w 160°C.

- 4 połówki brzoskwiń
- 1 łyżeczka cukru waniliowego

SKŁADNIKI – DEKORACJA:

- ½ szklanki mąki pszennej
- ½ szklanki cukru
- ¼ szklanki oleju
- cukier puder

WYKONANIE – DEKORACJA:

Łączymy cukier z mąką w głębokiej misce. Cały czas mieszając, delikatnie wlewamy olej, aż do uzyskania „grudek”.
Po ok. 40 minutach pieczenia ostrożnie wyciągamy ciasto z piekarnika, posypujemy kruszonką i pieczemy jeszcze ok. 20 minut (do zarumienienia się kruszonki).
Gdy sernik przestygnie, dekorujemy całość cukrem pudrem.

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