

Dobre Decyzje

otwarte
klatki



13

smacznych
i prostych
przepisów

Kuchnia polska



Wegańskie rewolucje w polskiej kuchni

Przygotowanie tradycyjnych dań kuchni polskiej bez użycia produktów odzwierzęcych wbrew pozorom nie stanowi wielkiego wyzwania kulinarnego. Swój smak, zapach czy wygląd potrawy te zawdzięczają bowiem przede wszystkim roślinom i specyficznym metodom ich przetwarzania.

Rosół nie jest „rosołem” dlatego, że używa się przy jego gotowaniu mięsa, choć tak podpowiada niemal każdy przepis. **Rosół** to po prostu tłusty, jasny i klarowny bulion z dodatkiem makaronu (czyli przetworzonej wcześniej w odpowiedni sposób mąki), warzyw i bukietu charakterystycznych przypraw. Tylko od nas zależy, w jaki sposób przygotujemy ten wywar.

Dotyczy to także **pierogów** (mącznego ciasta z wybranym

farszem, gotowanego na wodzie) czy **klusek** (gotowanych kuleczek mączno-skrobiowych), które w wariancie tradycyjnym nie wymagają bezwzględnego stosowania żadnych produktów odzwierzęcych. Jeśli chcemy przygotować pierogi ruskie, możemy skorzystać ze świetnego zamiennika twarogu,

jakim jest **tofu**, będące do kupienia w atrakcyjnej cenie w sklepach internetowych i coraz częściej pojawiające się na półkach sklepów stacjonarnych.

A co z potrawami opartymi wyłącznie na mięsie, jak choćby pieczeń czy kotlety? Czy osoba rezygnująca z produktów



Rezygnacja z produktów pochodzenia zwierzęcego nie musi oznaczać rezygnacji z naszych kulinarnych przyzwyczajeń.

odzwierzęcych powinna się z nimi na zawsze pożegnać? Nic bardziej mylnego. Rośliny znakomicie zastępują mięso nie tylko pod względem wartości odżywczych, ale także estetycznych, dlatego świetnie się sprawdzają w tradycyjnych przepisach. **Seitan**, czyli białko pszenicy (gluten), po odpowiednim doprawieniu i przygotowaniu może śmiało konkurować z klasyczną pieczenią. Mało tego – mimo egzotycznie brzmiącej nazwy do jego przygotowania potrzebujemy tylko zwykłej mąki i wody. Bogata w białko soja, dostępna w sklepach w formie steków, kotletów, kostki czy granulatu to z kolei doskonały materiał na farsz do klasycznych **gołąbków**, **pasztet** bądź dodatek do **bigosu**.

Z kolei takie elementy kuchni polskiej jak **smalec** czy **flaczki**

same z siebie nie stanowią bogatego źródła wartości odżywczych. Zastąpienie ich składników produktami roślinnymi, oprócz tego, że umożliwi rezygnację ze wspierania okrutnego przemysłu mięsnego, znacząco podniesie ich walory dietetyczne.

Nie musimy także przykładąć ręki do cierpienia zwierząt, jeśli mamy ochotę na któreś z tradycyjnych polskich ciast, jak choćby **szarlotka** czy **makowiec**. Istnieje wprawdzie przekonanie, że wypieki bez dodatku jajek pozbawione są odpowiedniego spoiwa, a więc łatwo się rozpadają, ale i tu mamy do wyboru szereg łatwo dostępnych alternatyw (od siemienia lnianego po banany) pozwalających zachować prawidłową konsystencję ciasta. Zastąpienie mleka i masła ich roślinnymi

odpowiednikami jest jeszcze łatwiejsze.

Przygotowanie wegańskich wersji tradycyjnych dań kuchni polskiej wymaga jedynie poszerzenia wiedzy na temat metod gotowania, dostępnych zamienników mięsa i alternatyw dla nabiału oraz odważnej decyzji. Warto o tym pamiętać przy każdym posiłku, zwłaszcza przy rodzinnym i świątecznym stole, który instynktownie kojarzy nam się z atmosferą bezpieczeństwa i zaufania, a nie przemocy. Żadna tradycja nie jest warta bezmyślnego, restrykcyjnego i dosłownego kultywowania, jeśli przyczynia się do cierpienia niewinnych istot.



Roślinne oblicze polskiej kuchni.

13 zaskakujących faktów, o których nie miałeś pojęcia

“Historia polskiej kuchni rozpoczyna się na wiele lat przed oficjalnym powstaniem państwa polskiego. Często mylnie utożsamia się ją wyłącznie z potrawami mięsnymi. Tymczasem warzywa, owoce i przyprawy były przez naszych przodków przyrządzane nie rzadziej niż bigos czy pieczenie. Oto garść mniej lub bardziej zaskakujących informacji o roślinnym obliczu polskiej kuchni. ”

1. Przed powstaniem państwa polskiego na naszych ziemiach najczęściej uprawiano groch, bób, soczewicę, mak, rzepę, ogórki. Znano już również chrzan, czosnek, koper.

2. Kiszzenie warzyw było popularne na naszych ziemiach już w I tysiącleciu n.e. Kiszono nie tylko kapustę i ogórki, ale również lebiodę, szczaw, pokrzywę i dziesiątki innych roślin. Efektem polskiego zamiłowania do kiszonek są takie zupy jak barszcz, żur czy kapuśniak.



3. W średniowieczu Polacy pozostający pod dużym wpływem Kościoła Katolickiego zobowiązani byli do zachowywania postu, a więc niejedzenia mięsa, przez 192 dni w roku – to więcej niż 6 miesięcy! Niektórzy pościli również w poniedziałki i piątki oraz w wigilie dni poświęconych wspomnieniu ważniejszych świętych. Przez 51 dni zachowywano bardziej restrykcyjny post, który nakazywał wykluczenie z jadłospisu nie tylko mięsa, ale i jaj oraz nabiału. Za złamanie postu groziły kary zarówno boskie, jak i ziemskie – Bolesław Chrobry kazał wybijać zęby rycerzom nieprzestrzegającym nakazu poszczenia.

4. Jednym z hitów polskich stołów był niedoceniany dziś groch. Był on obecny nie tylko, jak można by przypuszczać, pod strzechami chłopów, ale i na dworze królewskim. Najczęściej rozgotowywano go na papkę, którą okraszano tłuszczem.



5. Liczne w polskim menu potrawy mączne, które tradycyjnie są wegańskie lub które bardzo łatwo zweganizować, są spuścizną kuchni chłopskiej. To właśnie pomysłowości uboższych Polaków zawdzięczamy pierogi, kluski czy racuchy.

6. Kuchnia polska w wieku XVI i XVII słynęła z solidnie przyprawionych potraw! Mieszkańcy naszego kraju nie szczędzili przypraw, uważając, że ich ilość świadczy o zamożności gospodarza. Sprowadzane z zagranicy składniki, takie jak pieprz, szafran, cynamon czy gałka muskatołowa, były przechowywane w zamkniętych na klucz apteczkach. Na ostrość jadanych na naszych ziemiach dań narzekali nawet Francuzi, których kuchni z pewnością nie można określić jako mdłej. Polacy tego okresu lubili również nietypowe połączenia smaków – stąd doprawiano jedną potrawę mieszanką np. pieprzu, octu, imbiru, cukru i rodzynek.

7. Kojarzona z rodzimą kuchnią ćwikła również ma długą historię. Przepis na nią podaje w XVI w. Rej. Nietrudno zauważyć, że sposób przyrządzania tego specjału nie zmienił się przez wieki.

8. Pierwszymi słodyczami, które pełniły na pańskich stołach funkcję deseru, były konfitury i kandyzowane owoce. Wcześniej podawano gościom po prostu świeże lub suszone owoce.





9. Niegdyś Polacy dużo bardziej doceniali bogate w wartości odżywcze kasze. Dopiero w XIX wieku ze względów ekonomicznych zostały one wyparte przez ziemniaki. Ze źródeł pisanych wiemy, że na niektórych obszarach już pod koniec XVIII wieku chłopcy jadaliby ziemniaki trzy razy dziennie.

10. W 1824 r. ukazała się książka kucharska w pełni poświęcona ziemniakowi. Autor podaje w niej kilkaset przepisów na potrawy przygotowane z tego warzywa: purée, sałatki, pasztety, zapiekanki, budynie, a nawet torty i potrawy z obierek. Z publikacji dowiemy się także, jak wykorzystać ziemniaki do sporządzenia krochmalu, piwa, wina, kawy, mydła i świec.

11. W okresie międzywojnia coraz więcej zwolenników zyskiwała dieta wegetariańska. W 1932 r. Stanisław Ignacy Witkiewicz pisał w liście do żony, że przestał jeść mięso, dzięki czemu od razu poczuł się lepiej.

12. W czasach PRL-u warzywa i owoce kupowano przede wszystkim na targach i bazarach, ewentualnie w prywatnych warzywniakach. Państwowe sklepy były kiepsko zaopatrzone – po nieurodzaju z 1955 r. brakowało w nich nawet ziemniaków.



13. W 1965 r. rozpoczęła się w Polsce produkcja mrożonych warzyw i owoców. Dwa lata później sprzedawano w Warszawie 15 ton mrozonek dziennie.



Smalec z fasoli

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka suchej fasoli lub puszka fasoli konserwowej
- 2 cebule
- 1 jabłko
- 2 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 1 owoc jałowca
- 1 łyżeczka majeranku
- ½ łyżeczki lubczyku
- 2 łyżeczki sosu sojowego
- olej do smażenia
- sól i pieprz

WYKONANIE:

Moczyć fasolę przez 10 godzin, następnie ugotować i obrać z białej skórki. Przy użyciu konserwowej można pominąć wcześniejsze przygotowania.

Zblendować fasolę na gładką masę, dodać majeranek, sól, pieprz, sos sojowy. W razie potrzeby, gdy masa będzie zbyt sucha, dodać 5 łyżek wody z gotowania fasoli.

Cebulę posiekać w kostkę, jabłko obrać i drobno pokroić. Na rozgrzany olej wrzucić obraną i posiekaną cebulę oraz pokrojone w kostkę jabłko. Dodać pozostałe przyprawy. Smażyć na małym ogniu do czasu, aż składniki zmiękną i lekko się zarumienią.

Podsmażone cebulkę i jabłko, po wyjęciu ziela angielskiego i liści laurowych, dodać do masy fasolowej. Połączyć przy użyciu miksera. Doprawić pastę solą i pieprzem.



Paszтет z kaszy jaglanej

SKŁADNIKI:

Składniki na keksówkę:

- 1 ½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej (około ¾ szklanki suchej kaszy)
- 1 szklanka orzechów laskowych zmielonych w młynku
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- 1 por (tylko biała część)
- 2 łodygi selera naciowego
- 2 posiekane ząbki czosnku
- 2-3 łyżki sosu sojowego
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka majeranku
- ½ łyżeczki lubczyku
- ½ łyżeczki tymianku
- spora szczypta gałki muskatołowej
- sól i czarny pieprz

WYKONANIE:

Rozgrzać w garnku olej, wrzucić poszatowanego pora i smażyć go na niewielkim ogniu do czasu, aż będzie miękki i lekko zarumieniony. Dodać starte na tarce marchewki i pietruszki, zmiądzdżony czosnek i drobno pokrojony seler naciowy. Wrzucić liście laurowe i ziele angielskie. Całość dusić pod przykryciem ok. 20 minut, stale mieszając. W razie potrzeby podlać wodą.

Uduszone warzywa przełożyć do miski. Usunąć ziele angielskie i liście laurowe. Otrzymaną masę warzywną połączyć z ugotowaną kaszą jaglaną oraz pozostałymi przyprawami. Dodać zmielone orzechy laskowe. Zmieszać wszystko na gładką masę. Doprawić według uznania solą i pieprzem. Przełożyć masę do foremki i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 °C. Piec ok. 40 minut.

Paszтет kroić dopiero po całkowitym wystudzeniu.



Krokiety ze szpinakiem i tofu

SKŁADNIKI:

Składniki na naleśniki
(około 8 szt.):

- 1 szklanka mąki
- ½ szklanki mąki owsianej
- 1 i ¾ szklanki mleka sojowego
- 1 łyżka oleju
- szczypta sody
- szczypta soli

Składniki na farsz:

- 300 g tofu naturalnego
- paczka świeżego szpinaku
- 3 ząbki czosnku
- 1 duża cebula
- pieprz, sól
- czubryca zielona
- olej

Panierka:

- 2 łyżki mąki
- 6 łyżek wody
- bułka tarta

WYKONANIE:

Wymieszać mikserem w misce suche składniki: mąkę, sodę, sól, cukier i mąkę owsianą (czyli zmielone płatki owsiane). Dodać mleko i olej. Dokładnie połączyć wszystkie składniki trzepaczką lub mikserem. Wstawić ciasto do lodówki na ok. 30 minut, aby zgęstniało.

Patelnię posmarować cienką warstwą oleju i wylać przy pomocy chochelki porcję ciasta. Rozprowadzić masę po patelni. Smażyć naleśniki z obu stron.

Obrać cebulę i czosnek, drobno je pokroić. Smażyć na rozgrzanym oleju, aż się zarumienią. Dodać drobno pokrojone tofu, szpinak i przyprawy. Dusić do momentu zgęstnienia farszu.

Nałożyć farsz na naleśniki i zawijać je tak, by uzyskać formę krokietów. Krokiety obtoczyć w rozrobionej z wodą mące, a na końcu w bułce tartej. Usmażyć na oleju.



Gołąbki

SKŁADNIKI:

- kapusta włoska
- 2 szklanki ryżu
- 2 duże cebule
- 3 ząbki czosnku
- 2 marchewki
- duża pietruszka
- mały seler
- szklanka łuskanego słonecznika
- pieprz, sól
- przyprawa warzywna
- 2 łyżeczki cząbrku
- olej

Składniki na sos:

- 500ml passaty pomidorowej
- oliwa
- sól
- cukier

WYKONANIE:

Ryż ugotować na półtwardo w dwóch szklankach wody do momentu, aż cały płyn zostanie wchłonięty przez ziarna.

Kapustę podzielić na liście, wycinając stopniowo kaczan. Nie wyrzucać dużych, „brzydkich” liści, które przydadzą się później. Liście obgotować kilka minut, ostudzić i pościnać rdzeń na płasko, aby łatwiej było zawijać gołąbki.

Cebulę drobno pokroić i podsmażyć na dużej ilości oleju. Przyprawić solą i pieprzem. Pozostałe warzywa zetrzeć na tarce o dużych oczkach, następnie podsmażyć z cebulą.

Pestki słonecznika uprażyć na patelni i ostudzić, a następnie zmielić na pył w blenderze lub młynku do kawy. Warzywa i słonecznik wymieszać z ryżem, przyprawić cząbrem i przyprawą warzywną.

Dużymi liśćmi wyłożyć dno garnka. Nakładać farsz na liść kapusty i zawijać. Zawinięte gołąbki ułożyć ciasno w garnku warstwami. Przykryć dużymi liśćmi. Zalać wrzącą wodą i gotować 20-30 minut.

Passatę pomidorową zblendować ze szczyptą cukru i solą oraz oliwą do smaku. Podgrzać.



Fasolka po bretońsku

SKŁADNIKI:

- 300 g fasoli białej „Jaś”
- 4 wędzone kiełbaski sojowe (opcjonalnie)
- puszka pomidorów
- 4 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 2 szklanki bulionu warzywnego
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- ½ łyżeczki chilli
- ¼ łyżeczki kminku mielonego
- ½ łyżeczki majeranku
- ½ łyżeczki kolendry
- olej
- pieprz
- sól

WYKONANIE:

Fasolę zalać zimną wodą min. 10 godzin przed przygotowaniem potrawy. Namoczoną fasolę ugotować w wodzie bez dodatku soli i odcedzić.

W międzyczasie pokroić czosnek, cebulę oraz kiełbasę. Podsmażyć składniki na oleju, aż się zarumienią.

Ugotowaną fasolkę zalać bulionem warzywnym. Dodać podsmażone warzywa i kiełbasę, pomidory w puszcze i przecier pomidorowy. Doprowadzić do wrzenia, dodać przyprawy i gotować przez około pół godziny. Jeżeli konsystencja nie będzie zadowalająca, można zagęścić danie, dodając 2 łyżki mąki połączone z połową szklanki zimnej wody.



Flaczki z boczniaków

SKŁADNIKI:

- pęczek włoszczyzny
- 250 g boczniaków
- kilka łyżek oleju
- 6 ziaren pieprzu
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 3 łyżki majeranku
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 2-3 liście laurowe
- łyżeczka gałki muskatołowej
- kilka gałązek tymianku
- odrobina chilli
- 1 łyżeczka soli
- łyżka musztardy
- 2 łyżki sosu sojowego
- 3 szklanki wody

WYKONANIE:

Włoszczyznę pokroić w plasterki, a cebulę w kostkę. Na rozgrzany w garnku olej wrzucić cebulę, a po jej zarumienieniu się dodać pozostałe warzywa oraz pokrojone w paski boczniaki.

Mieszając, smażyć kilka minut, a następnie wrzucić wszystkie przyprawy i zalać wodą. Gotować pod przykryciem 20-25 minut. Gotowe „flaki” podawać z pieczywem.

! Zamiast boczniaków można użyć też krajanki sojowej.



Rosół

SKŁADNIKI:

- 2 małe marchewki
- 1 pietruszka
- 1 mały seler
- 1 por
- 2 cebule
- ½ papryki
- ½ małej cukinii
- 2 liście kapusty
- ząbek czosnku
- łyżka sosu sojowego (opcjonalnie)
- gałązka lubczyku
- sól, pieprz, ziele angielskie
- ½ łyżeczki oliwy

WYKONANIE:

Obrane warzywa wrzucić do garnka z wodą i gotować z lubczykiem oraz zielem angielskim na wolnym ogniu, aż zmiękną. Pod koniec gotowania dodać sól, pieprz, oliwę i ewentualnie sos sojowy. Z gotowego bulionu wyjąć warzywa.

Podawać z makaronem (zwykłym lub razowym) i posiekaną natką pietruszki.

! Odcedzone warzywa po pokrojeniu można wykorzystać do przygotowania tradycyjnej sałatki warzywnej.



Bigos

SKŁADNIKI:

- ½ kg kapusty kiszonej
- ½ kg kapusty białej
- 3-4 sojowe kiełbaski lub parówki
- 10 pieczarek lub garść suszonych grzybów leśnych
- 3 cebule
- 2-3 pomidory
- 5 łyżek oleju
- 1 łyżka sosu sojowego
- liść laurowy
- ziele angielskie
- sól, pieprz

WYKONANIE:

Kiszoną kapustę odcisnąć z nadmiaru soku i posiekać, białą kapustę poszatkować i sparzyć wrzątkiem, odsączyć, po czym dusić razem z kiszoną kapustą, liściem laurowym, zielem angielskim oraz (opcjonalnie) ze sparzonymi wcześniej i pokrojonymi grzybami leśnymi.

Cebulę i pomidory pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Pieczarki i kiełbaski pokroić w plastry i usmażyć na oleju na złoty kolor.

Gdy kapusta zrobi się miękka, dodać podsmażone składniki i pozostałe przyprawy (sól, pieprz i sos sojowy). Po wymieszaniu dusić jeszcze przez chwilę dla połączenia smaków.

Podawać z ziemniakami lub z razowym chlebem.



Pierogi z soczewicą

SKŁADNIKI:

Składniki na ciasto:

- 4 szklanki mąki pszennej wysokiego typu (najlepiej typ 550 lub 500)
- 1 szklanka prawie wrzącej wody
- płaska łyżka soli

Składniki na farsz:

- 2 szklanki czerwonej soczewicy
- 4 cebule
- pieprz, sól
- olej
- przyprawa warzywna lub bulion wegetariański

WYKONANIE:

Cebulę posiekać w drobną kostkę i podsmażyć na dużej ilości oleju. Soczewicę ugotować do miękkości i dodać do cebuli. Przyprawić solą, pieprzem i dowolną przyprawą warzywną. Wymieszać dokładnie i odstawić do ostygnięcia.

Mąkę wysypać na stolnicę w formie kopczyka, a na środku utworzyć dołek. Sól rozpuścić w wodzie. Wodę stopniowo wlewać do dołka z mąki i dokładnie wymieszać przy pomocy noża, a następnie wyrobić ręką. Ciasto powinno być elastyczne jak plastelina. Odkrawać kolejno kawałki ciasta, wałkować, wyciąć szklanką koła. Nałożyć farsz i zlepiać brzegi ciasta. Pozostałe ciasto przykryć ściereczką, aby nie wyschło.

Pierogi gotować partiami w osolonym wrzątku kilka minut od wypłynięcia w zależności od grubości ciasta. Podawać ze smażoną cebulką.



Rolada śląska

SKŁADNIKI:

- 3 bardzo duże kotlety sojowe (steiki sojowe)
- 1 kiełbasa sojowa
- 2 średniej wielkości ogórki kiszzone
- 1 mała cebula
- musztarda
- kilka listków laurowych
- kilka sztuk ziela angielskiego
- sól, pieprz
- olej roślinny
- gorąca woda

Składniki na sos:

- 3 łyżki oleju roślinnego
- 3 łyżki mąki pszennej
- ok. 3/4 szklanki zimnej wody
- sos sojowy

WYKONANIE:

Rolady śląskie

Namoczyć kotlety sojowe w zagotowanej wodzie lub w bulionie warzywnym na ok. 10 minut.

W czasie namaczania kotletów przygotować farsz – pokroić w drobną kostkę kiełbasę, kiszzone ogórki, cebulę. Wymieszać składniki, doprawić solą i pieprzem.

Namoczone kotlety odsączyć z nadmiaru wody. Każdy kotlet posmarować z jednej strony musztardą, a następnie nałożyć farsz i zawinąć kotlet w rulon, który należy związać białą nicią. Podpiec rolady z każdej strony na rozgrzanym w rondlu tłuszczu. Zalać je wrzącą wodą i dusić na małym ogniu ok. 30 minut.

Sos

Rozgrzać w rondelku olej. Dosypać 3 łyżki mąki. Podsmażyć ją do uzyskania złocistobrazowego koloru. Dolać do zasmażki zimną wodę – jej ilość dobrać tak, by uzyskać pożądaną konsystencję sosu. Doprawić sosem sojowym i jeszcze chwilę gotować.

Składniki na kluski:

- 1 kg ziemniaków
- mąka ziemniaczana
- ½ szklanki zimnej wody
- 1 łyżeczka soli

Kluski śląskie

Obrać i ugotować ziemniaki. Przepuścić je przez praskę (ewentualnie ugnieść je bardzo dokładnie np. widelcem lub zmiksować blenderem).

Masę ziemniaczaną ułożyć na stolnicy i podzielić na 4 części. Dosypać mąkę ziemniaczaną w takiej ilości, by swą objętością odpowiadała jednej z czterech części ugniecionych ziemniaków.

Przełożyć wszystko do miski, dodać ok. ½ szklanki zimnej wody oraz łyżeczkę soli. Wymieszać dokładnie składniki tak, by powstała gładka masa.

Odrywać małe kawałki ciasta i formować z nich kulki. Na środku każdej z nich zrobić palcem dziurkę, w której będzie mógł się zbierać sos.





Szarlotka

SKŁADNIKI:

Składniki na ciasto:

- 2 ½ szklanki mąki pszennej
- ½ szklanki cukru trzcinowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego lub cukru waniliowego z prawdziwą wanilią
- ⅓ szklanki oleju rzepakowego
- ⅓ szklanki mleka roślinnego
- łyżka startej skórki z cytryny
- szczypta soli

Składniki na masę jabłkową:

- 1 kg jabłek
- łyżka cukru trzcinowego (opcjonalnie przy bardzo kwaśnych jabłkach)
- 2 łyżki suszonej żurawiny, owoców goji lub rodzyneków
- 2 łyżeczki cynamonu

WYKONANIE:

Cukier, wanilię, mleko roślinne i olej wymieszać przy pomocy trzepaczki lub miksera. Dodać proszek do pieczenia, sól, skórkę cytryny i przesianą mąkę. Ugniatać ciasto czystymi rękami do czasu, aż powstanie z niego jednolita, błyszcząca kula. Ciasto podzielić na dwie części - ¾ rozwałkować i wyłożyć nim dno foremki (np. takiej do tarty). Nakłuć widelcem na całej powierzchni i włożyć do piekarnika rozgrzanego do 180 °C na 10 minut.

W tym czasie obrane jabłka zetrzeć na tarce o dużych oczkach i wymieszać z cynamonem oraz żurawiną, goji lub rodzynekami. Jabłkową masę nałożyć na podpieczony spód ciasta, a z pozostałego surowego ciasta ułożyć na wierzchu kratkę. Piec w 180 °C przez ok. pół godziny.

Gotowe ciasto posypać cukrem pudrem lub poleć lukrem przygotowanym z cukru pudru i soku z cytryny.



Makowiec

SKŁADNIKI:

Składniki na ciasto:

- 3 1/4 szklanki mąki
- 30 g drożdży
- 1/2 szklanki cukru
- 3/4 szklanki mleka sojowego
- szczypta soli
- 1/4 szklanki oleju roślinnego
- 1/2 łyżeczki aromatu waniliowego

Składniki na masę makową:

- 1 szklanka mleka sojowego
- 1 1/4 szklanki zmielonego maku
- 2 łyżki kaszy manny
- 1/4 szklanki cukru
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 2 łyżki soku z cytryny
- rodzynki (opcjonalnie)

WYKONANIE:

Wymieszać w misce drożdże, cukier, ciepłe mleko i mąkę. Przykryć czystą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 10-15 minut. Dodać sól, olej i aromat waniliowy. Wyrobić ciasto, mieszając dokładnie wszystkie składniki. Miskę z ciastem przykryć ściereczką i ponownie odstawić w ciepłe miejsce na ok. 60 minut.

Podgrzać mleko w niewielkim garnku. Połączyć ze sobą suche składniki (cukier, cukier waniliowy, kaszę, mak) i dodać je do gotującego się mleka, wymieszać. Po wystudzeniu dodać do masy sok z cytryny i rodzynki.

Wyrośnięte ciasto rozwałkować tak, by przybrało kształt prostokąta. Ciasto umieścić w blasze i posmarować masą makową. Zwinąć w rulon tak, by uzyskać strudel. Odstawić ciasto do wyrośnięcia na 40 minut.

Piec ciasto ok. 30-40 minut w temperaturze 180 °C. Gotowe ciasto można przyozdobić lukrem i bakaliami.



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

jako-neto-znosza.pl

