

# Dobre Decyzje

otwarte  
klatki

Ślonskie grzanie na weganie

12

najlepszych  
ślonskich  
potraw





# Spis treści

Wodzionka .....	str. 4
Ciapkapusta .....	str. 5
Oberiba .....	str. 6
Kompot ze śliwek z nutą pomarańczy .....	str. 7
Hekele z grzybów portobello z sosem musztardowym ...	str. 8
Modro kapusta .....	str. 9
Makówki .....	str. 10
Miodek majowy .....	str. 11
Kreple .....	str. 12
Moczka .....	str. 13
Czarne kluski .....	str. 14
Karminadle z modro kapustą i czarnymi kluskami.....	str. 15



## Wstęp

**To, co zachwyco nos we slonskiej kuchni, to wiela jadła kere jest sycące, tuste i gryfnie wonionce.** We koždy fajer idzie poksztować maszketów, a wonio juz na sieni. Kejs we kuchni robi się gorko od warzących gumiklejzów, rolad, kapusty i karminadli, to łobiod bydzie wnet fertich, bajlte usznupane lotajom po placu z kołoczem, kreplem i bombonami, co chwila cisnom się do izby na szolka kompotu, tyju czy brauzy.

**Czy da się zachować tradycyjną wartość śląskich potraw serwowanych w roślinnym wydaniu?** Nam się to udało. Prezentujemy Wam 10 wegańskich potraw inspirowanych wprost tradycją kuchni śląskiej. Modro kapusta, karmiadle, żymlok, hekele, kreple, miodek majowy, to tylko niektóre z potraw, jakie znajdziecie w tym wydaniu Dobrych Decyzji. Szykujcie się na prawdziwą śląską wyżerkę. Pyrsk Roztomili.



# Wodzionka

## SKŁADNIKI:

- ✓ 1 litr wody
- ✓ 3 ząbki czosnku
- ✓ 2 kromki czerstwego chleba
- ✓ 2 łyżki oleju roślinnego
- ✓ sól i pieprz

## WYKONANIE:

Zagotować wodę i wrzucić do niej czosnek, olej i przyprawy. Zupę gotować nie dłużej niż minutę po wrzuceniu czosnku, ponieważ starci on swój aromat. Po rozlaniu do miseczek dodać pokrojony chleb.



# Ciapkapusta

## SKŁADNIKI:

- ✓ 0,5 kg kiszonej kapusty
- ✓ 0,4 kg ziemniaków
- ✓ 1 duża cebula
- ✓ 2 łyżki oleju roślinnego
- ✓ sól, pieprz

## WYKONANIE:

Kapustę przepłukać pod bieżącą wodą i ugotować w osolonej wodzie. Ziemniaki ugotować osobno. Drobnoposiekaną cebulę zeszklić z olejem na patelni. Ziemniaki utłuc na gładkie puree przy użyciu tłuczka. Na koniec wymieszać wszystkie składniki w misce.



# Oberiba

## SKŁADNIKI:

- ✓ 4 młode kalarepy, najlepiej z liśćmi
- ✓ 2 duże ziemniaki
- ✓ 2 cebule
- ✓ 1,5 litra bulionu warzywnego
- ✓ 2 łyżki oleju roślinnego
- ✓ łyżka mąki

## WYKONANIE:

Kalarepy pokroić w paski, a ziemniaki w kostkę i wrzucić do gotującego się bulionu. Na osobnej patelni zeszklić posiekaną w kostkę cebulę na oleju. Dodać łyżkę mąki, tak aby powstała zasmażka. Gdy będzie zezłoczona, dodać do niej trochę zupy, po czym całość dolać do garnka. Gotową oberibę można podawać posypaną koperkiem.



## *Kompot ze śliwek z nutą pomarańczy*

### **SKŁADNIKI:**

- ✓ 0,4 kg śliwek
- ✓ 1 pomarańcza
- ✓ 1,5 litra wody

### **WYKONANIE:**

Śliwki namoczyć w wodzie co najmniej przez 8 godzin. Pomarańczę odparzyć i dokładnie umyć. Na małej tarce zetrzeć trochę skórki z pomarańczy i wrzucić do gotującego się kompotu. Niezbyt długo gotować śliwki na małym ogniu. Z pomarańczy wycisnąć sok i dodać po ugotowaniu do śliwek. Opcjonalnie można dosłodzić.



## *Hekele z grzybów portobello z sosem musztardowym*

### SKŁADNIKI:

- ✓ 4 duże pieczarki typu Portobello
- ✓ 1 cebula
- ✓ 4 łyżki musztardy
- ✓ 1 łyżka mąki
- ✓ olej roślinny
- ✓ sól, pieprz

### WYKONANIE:

Pieczarki obrać i pokroić w paski o grubości ok. 1 cm. Następnie udusić je na patelni pod przykryciem, aż zmiękną. W osobnym garnuszku zeszklić posiekaną cebulę. Dodać musztardę i odrobinę wody oraz niepełną łyżkę mąki. Doprawić solą i pieprzem. Pieczarki przełożyć na talerz i przykryć sosem. Podawać z koperkiem i kiszonym ogórkiem.





# Modro kapusta

## SKŁADNIKI:

- ✓ 1/2 główki kapusty czerwonej
- ✓ 1 duża cebula
- ✓ olej do smażenia
- ✓ sól
- ✓ pieprz
- ✓ woda

## WYKONANIE:

Kapustę podzielić na mniejsze części i poszatkować. Cebulkę pokroić w kostkę i wrzucić na rozgrzany olej. Po zeszkleniu dodać do niej kapustę i podsmażyć. Gdy kapusta trochę zmięknie, dodać niewielką ilość wody i udusić pod przykryciem mieszając od czasu do czasu. Przyprawić solą i pieprzem. Można również dodać majeranek.



# Makówki

## SKŁADNIKI:

- ✓ 250 gr maku
- ✓ 0,5 l mleka sojowego
- ✓ 1 opakowanie cukru waniliowego
- ✓ 3 łyżki cukru kryształowego brązowego
- ✓ olejek migdałowy
- ✓ skórka pomarańczowa
- ✓ bakalie: orzechy, migdały, rodzynki
- ✓ 2-3 białe bułki

## WYKONANIE:

Zemleć mak i zalać go wrzątkiem, a następnie zostawić na 12h. Zagotować mleko sojowe, dodać cukier waniliowy, cukier brązowy i olejek migdałowy, skórkę pomarańczową i bakalie po czym całość zagotować. Dodać mak i gotować przez 5 minut. Pokruszyć bułki i wymieszać z makiem. Odstawić na godzinę, żeby smaki się przeszły.



# Miodek majowy

## SKŁADNIKI:

- ✓ 1 kg kwiatów mniszka (bez łodyżek)
- ✓ 2 l wody
- ✓ 1 kg cukru (najlepiej brązowego, nierafinowanego)
- ✓ sok z 1,5 cytryny

## WYKONANIE:

Kwiaty zostawiamy na ok. pół godziny na rozłożonych gazetach by pozbyć się robaczek. Później wkładamy je do dużego garnka, zalewamy wodą i gotujemy przez 20 min. Odstawiamy na kilkanaście godzin w chłodne miejsce, po czym przecedzamy sporządzony wywar przez gazę lub ścierkę i dodajemy do niego sok i cukier. Gotujemy przez ok. 2-3 godziny, mieszając od czasu do czasu, aż uzyskamy gęstą konsystencję. Gdy syrop zacznie się pieniać oznacza to, że jest gotowy i można przełożyć go do słoiczków. Odwracamy do góry dnem na kilka minut.



# Kreple

## SKŁADNIKI:

- ✓ 1 kg mąki pszennej
- ✓ 250 g cukru
- ✓ 50 g drożdży
- ✓ ok. 0,5 l ciepłej wody
- ✓ olejek waniliowy (ilość zależna od upodobań)
- ✓ olej do głębokiego smażenia
- ✓ cukier puder do posypania

## WYKONANIE:

Drożdże rozpuścić w ciepłej wodzie, wlać do miski, połączyć z mąką oraz cukrem. Dodać olejek waniliowy (kilka kropli). Powstałą masę zagniać.

Jeżeli ciasto jest zbyt lepkie, należy dodać trochę wody. Odstawić na 20-30 minut, żeby ciasto mogło wyrosnąć. Rozgrzać olej. Formować małe pączki dodając ulubione nadzienie. Wrzucić na rozgrzany olej i obracać co jakiś czas.



# Moczka

## SKŁADNIKI:

- ✓ 250 g piernika
- ✓ 250 g orzechów włoskich
- ✓ 250 g orzechów laskowych
- ✓ 250 g migdałów
- ✓ 300 g rodzynek
- ✓ 250 g suszonych śliwek
- ✓ 200g suszonych moreli
- ✓ 200g daktyli
- ✓ 0,5 l kompotu śliwkowego
- ✓ 1 łyżka masła roślinnego
- ✓ świeżo wyciśnięty sok z 1/2 cytryny
- ✓ sól do smaku
- ✓ 1 łyżka cukru trzcinowego

## WYKONANIE:

Piernik w małych kawałkach. Wrzuć do mniejszego garnka, zalej ciepłą wodą, do rozmoczenia. Masa powinna mieć jednolitą konsystencję.

Migdały zaparz, obierz ze skórki i umieść w osobnym garnku. Dodaj orzechy laskowe i orzechy włoskie. Zalej wodą i gotuj przez około 30 minut do miękkości bakalii. Do bakalii dorzuć pokrojone morele i śliwki oraz rodzynek. Dodaj łyżkę masła roślinnego, sól oraz sok z cytryny. Gotuj jeszcze przez 25 minut.

Masę piernikową podgrzej na małym ogniu mieszając przez około 5 minut, bo szybko przywiera do dna garnka. Połącz bakalie, kompoty z owocami oraz masą piernikową. Gotuj przez około 15 minut.

Jeżeli moczka jest mało słodka, słodysz cukrem trzcinowym, ewentualnie sztucznym miodem.



# Czarne kluski

porcja na  
ok. 10 sztuk

## SKŁADNIKI:

- ✓ 1 kg ziemniaków
- ✓ mąka ziemniaczana
- ✓ sól

## WYKONANIE:

Ugotować 1/2 kg ziemniaków w osolonej wodzie, drugie 1/2 kg surowych ziemniaków zetrzeć na małych oczkach tarki. Starte ziemniaki wrzucić do gazy, tetry, lub innej siateczki która pozwoli nam solidnie odcisnąć sok. Sok z ziemniaków odcisnąć do naczynia i odstawić na kilka minut, ponieważ na jego dnie za chwilę zbierze się naturalna skrobia, która zagęści masę na kluski.

Starte, odsączone ziemniaki połączyć z ugotowanymi, wcześniej przeciśniętymi przez praskę. Całość ugnieść dłońmi. Sok z ziemniaków delikatnie wylać z naczynia tak, aby na dnie pozostał osad ze skrobi, którą należy zebrać i dodać do masy ziemniaczanej. Ciasto powinno mieć spójną, lekko kleistą konsystencję. Jeśli jest taka potrzeba, można dodatkowo wsypać kilka łyżek mąki ziemniaczanej.

Uformować kluski i wrzucić je do wrzącej, osolonej wody. Gotować do momentu, aż wszystkie wypłyną na powierzchnię. Czarne kluski są nieco cięższe od tradycyjnych, dlatego nie należy gotować zbyt dużo sztuk jednocześnie, aby się nie skleiły. Jeśli nie jesteśmy pewni czy kluski są ugotowane, najlepiej sprawdzić to wyjmując jedną z garnka i skosztować.



## Karminadle z modro kapustą i czarnymi kluskami

### SKŁADNIKI:

- ✓ 1 szklanka ugotowanej pomarańczowej soczewicy
- ✓ 1 szklanka ugotowanej kaszy gryczanej niepalonej
- ✓ 1 cebula
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ sól
- ✓ pieprz ziołowy
- ✓ pieprz czarny mielony
- ✓ sos sojowy, najlepiej Shoyu
- ✓ przyprawa do mięsa mielonego
- ✓ łyżka musztardy (opcjonalnie)
- ✓ oliwa lub inny tłuszcz do smażenia
- ✓ bułka tarta

### WYKONANIE:

Udusić poszatowaną cebulkę z czosnkiem na oliwie. Wymieszać kaszę i soczewicę z uduszoną cebulką i dodać przyprawy oraz bułkę tartą.

Odstawić na chwilę w celu przegryzienia się przypraw. Jeżeli chcemy nadać smak zbliżony do mięsnego, można dodać przygotowany wcześniej granulát sojowy o smaku szynki. Formować kotleciki wielkości ok. 2/3 dłoni. Smażyć z dwóch stron do momentu zarumienienia.

*Gdyby konsystencja okazała się zbyt sypka, można dodać siemię lniane, odrobinę mąki, kaszy manny, lub gryczanej.*



Założyliśmy **Stowarzyszenie Otwarte Klatki**, ponieważ wierzymy, że w każdym człowieku tkwi uśpio-  
na wrażliwość na cierpienie zwierząt. Wierzymy, że pokazując, jak naprawdę wygląda przemysłowa  
hodowla zwierząt, możemy obudzić tę wrażliwość i zmienić los zwierząt zamykanych na fermach.

- Publikujemy filmy i zdjęcia pochodzące z polskich ferm.
- Prowadzimy postępowania sądowe dotyczące znęcania się nad zwierzętami.
- Wydajemy raporty, broszury i ulotki na temat przemysłowej hodowli zwierząt.
- Lobbujemy na rzecz zmian prawnych poprawiających sytuację zwierząt hodowlanych.
- Prowadzimy stoiska informacyjne.
- Uczymy, jak łatwo przygotować dania roślinne.
- Organizujemy akcje nagłaśniające problemy związane z przemysłową hodowlą zwierząt.
- Patrzymy na ręce hodowców.

## **NASZE DZIAŁANIA ZALEŻĄ OD TWOJEGO WSPARCIA. POMÓŻ NAM ZMIENIAĆ SYTUACJĘ ZWIERZĄT.**

Zależy nam na tym, żeby zainspirować do działania jak najwięcej osób.

Przyłącz się do nas: [www.otwarteklatki.pl/dzialaj-z-nami](http://www.otwarteklatki.pl/dzialaj-z-nami)

albo wesprzyj nasze działania finansowo.

- zostań członkiem wspierającym: [www.otwarteklatki.pl/wstap](http://www.otwarteklatki.pl/wstap)
- wpłać dotację [www.otwarteklatki.pl/wplac-dotacje](http://www.otwarteklatki.pl/wplac-dotacje)

