

# Recepty

CHUTNÉ



SNADNÉ



ETICKÉ



**Otevři  
oči**



# Obsah

Snídaně .....	3
Polévky .....	5
Pomazánky a dipy.....	6
Hlavní jídla	
Česká kuchyně.....	8
Placky.....	11
Bohatá na bílkoviny .....	12
Asijská kuchyně.....	13
Těstoviny.....	15
Moučníky .....	16
Nápoje.....	19
Polotovary .....	20
Co je veganství?.....	23
Je veganství zdravé?.....	24
Slavní vegani/ky .....	26
Poklady veganské kuchyně.....	28
Užitečné tipy a odkazy.....	30



Recept na segedín z obálky najdete na str. 9

## Předmluva

Když se řekne rostlinná strava, lidé si často představí salát, mrkev či brokolici. Rostlinná kuchyně přitom nabízí nepřeberné množství surovin, je plná úžasných chutí a vůní, bohatá na živiny a šetrná k přírodě i zvířatům. Kromě stále rostoucí nabídky rostlinných alternativ masných i mléčných výrobků máme k dispozici pestrou paletu luštěnin, obilovin, ořechů, semen, ovoce, zeleniny, hub, bylinek a koření, ze kterých lze připravit neomezené variace chutných a výživných jídel.

V této brožuře najdete 35 prověřených receptů na nejrůznější pokrmy. Ať už hledáte alternativu k tradičním českým jídlům, nebo naopak inspiraci pro něco zcela nového, přejeme Vám dobrou chuť!

## Snídaně

### MÍCHANÁ TOFÍČKA / BEZVAJEČNÁ POMAZÁNKA

1-2 porce: 1 cibule, 5 stroužků  
česneku, olej, 200 g tofu natural,  
½ lžičky kurkumy, 1 lžička černé soli,  
2 lžice sušeného lahůdkového  
droždí (lze vynechat), špetka  
pepře, 1-2 hrsti bylinek



Na pánvi rozpálíme olej a osmažíme nakrájenou cibuli a celé oloupané stroužky česneku. Tofu rozmačkáme vidličkou a přidáme do pánve. Poté přidáme kurkumu kvůli barvě (možno i římský kmín) a pečlivě promícháváme. Můžeme přidat dvě polévkové lžice sypkého lahůdkového droždí (ne běžného!). Ke konci můžeme přidat trochu vody a dochutíme pepřem. Nakonec přidáme černou sůl (důležitá pro chuť a vůni), vsypeme bylinky (petržel, pažitku) a podáváme s opečeným chlebem. Lze také rozmixovat, a získat tak bezvaječnou pomazánku.

 Kde koupit černou sůl, lahůdkové droždí a tofu? Str. 28-29

### OMELETA

1 porce: 50 g cizrnové mouky, 100 ml  
vody, půl lžičky černé soli (důležitá  
pro vaječnou chuť, pokud chybí, lze  
použít běžnou sůl + 1 pol. lžici lahůd-  
kového droždí), ½ lžičky kurkumy,  
špetka pepře, 1 lžice řepkového oleje,  
½ cibule, 3 stroužky česneku, případně:



½ sójového páрку, čtvrtka uzeného tofu, hrst zeleného hrášku nebo  
lesních hub

Cizrnovou mouku a kypřicí prášek promícháme s vodou a šleháme (šlehačem či vidličkou). Poté přimícháme koření a necháme 20 minut odpočinout. Mezitím si oloupeme a nakrájíme cibuli a česnek (či jiné ingredience dle chuti) na malé kostičky. Na lžici oleje na nepřilnavé pánvi krátce osmahneme půlku nakrájených kostiček a poté zalijeme směsí (pokud nevdá syrovější cibule, je jednodušší vše smíchat předem). Přikryjeme pokličkou a pečeme na středním plameni, dokud nezačnou okraje hnědnout (cca 3-4 minuty). Poté opatrně otočíme (nejlépe je omeletu nejprve podebrat plochým nástrojem, aby se odlepila ode dna), ještě chvíli (2 minuty) opékáme a podáváme.

 Kde koupit cizrnovou mouku a černou sůl? Str. 22 a 29

## Snídaně

### KANADSKÉ LÍVANEC ČI PALAČINKY

1-2 porce: 1 hrnek hladké mouky,  
1 lžice cukru, 1 lžice kyp. prášku (půl  
sáčku), špetka soli, 1 hrnek rostlin-  
ného mléka, 2 lžice oleje, javorový  
nebo datlový sirup, ovoce



Smícháme suché suroviny, poté přidáme olej, rostlinné mléko a pečlivě promícháme. Můžeme přidat i trochu ovoce dle sezony (borůvky, jahody atd.). Pánev rozpálíme na střední žár, naběračkou vlijeme těsto do středu pánve tak, aby měl lívanec cca 10 cm v průměru. Máme-li pokličku, přiklopíme. Opékáme 1-2 minuty z každé strany. Hotové lívanec přikrýváme druhým talířem, aby nevychladly. Podáváme přelité sirupem, ideálně s čerstvým ovocem.

**Tip:** Máte raději palačinky? Stačí dát více vody a vynechat kypřicí prášek. Vyžadují nepřilnavou pánev.

 Kde koupit rostlinné mléko? Str. 21

### OVESNÁ KAŠE S JAHODAMI

1 porce: ½ hrnku ovesných vloček,  
4 zralé jahody, 2 lžičky cukru, špetka soli  
(případně i rostlinné mléko)

Ovesné vločky propláchneme na sítu horkou vodou a dáme do hrnce. Přidáme půl hrnku studené vody (kdo chce směs kašovitější, dá vody více), cukr, sůl a vaříme 2-5 minut



na mírném ohni. Před koncem přidáme dvě jahody nakrájené na malé kostičky a vaříme, dokud se voda nevyvaří. Sejmeme z ohně a přidáme další pokrájené jahody. Kaši lze obohatit přidáním ochuceného rostlinného mléka. Zdobíme ovocem a ořechy dle chuti.



## Polévky

### HLÍVOVÁ POLÉVKA À LA DRŠTKOVÁ

*1 trs hlívy ústřičné (300 g), olej, 1 menší mrkev, 1 menší petržel, 200 g celeru, 2 stroužky česneku, jíška, kostka zeleninového bujónu, špetka pepře, ½ lžičky kmínu a majoránky, lžička sladké papriky, hrst zelené petržele*



Do litru vody dáme vařit na nudličky nakrájenou hlívu ústřičnou. Mezitím na pánvi rozehřejeme olej a orestujeme na kostičky nakrájenou zeleninu. Po chvíli ji zaprášíme paprikou a přidáme protlačený česnek. Do vody k hlívě dáme pepř, kmín, majoránku a bujón. Poté přidáme orestovanou zeleninu, jíšku z oleje a mouky a necháme vařit do zhoustnutí. Nakonec do hrnce přidáme petrželku, promícháme a podáváme s pečivem.

 *Jíšku lze nahradit rozmixovanou syrovou bramborou.*



### DÝŇOVÁ POLÉVKA

*1 menší dýně hokkaido (asi 300 g dužiny), 1 cibule, špetka bílého pepře, lžička soli, muškát, kurkuma, 1 kostka zeleninového bujónu, 200 ml kokosového mléka, olej na smažení, bylinky na ozdobu (petržel, koriandr)*

Dýni důkladně omyjeme, rozkrojíme napůl a lžící vydlabeme semínka. Poté ji očistíme nožem a nakrájíme na kostičky (menší hokkaido se vaří se slupkou). V hrnci rozehřejeme olej a osmažíme na něm nadrobno nakrájenou cibuli. Nakonec přidáme dýni a orestujeme (k dýni můžeme přidat i další zeleninu, např. mrkev, cuketu či batáty). Při míchání přidáme koření (hlavně muškát a pepř) a lehce osmažíme. Po chvíli zalijeme vodou, vhodíme kostku bujónu a vaříme do změknutí. Poté ručním mixérem rozmixujeme na jemné pyrė. Přidáme kokosové mléko a důkladně promícháme. Polévku podle potřeby ochutíme solí, pepřem, muškátem a kurkumou. Pro pikantnější chuť lze přidat pár kapek sriracha omáčky. Při podávání ozdobíme kouskem petrželky či koriandru a lžičkou kokosového mléka.

 *Kokosové mléko v plechovce je běžně k dostání.*

## Pomazánky a dipy

### OMÁČKA K NACHOS À LA ČEDAR

4 středně velké brambory, 1 velká mrkev, lze i hrst namočených kešu ořechů, ½ šálku lahůdkového droždí, 1 lžičce olivového oleje, 1 lžičce citronové šťávy (lze vynechat), 1 lžička soli, ½ lžičky sušeného

česneku, ½ lžičky sušené cibule, 3 špetky mletého pepře

Brambory a mrkev oloupeme, nakrájíme na menší kusy a vaříme úplně doměkka (přibližně 25 minut). Poté scedíme a alespoň půl šálku z této vody zachytíme. Do mixéru vložíme zeleninu (příp. i kešu), půl šálku vody z jejího vaření, lahůdkové droždí (ne běžné!), sůl, olej a další koření. Vše rozmixujeme a podáváme jako „sýrový“ dip k nachos nebo jako omáčku k těstovinám.

 Kde koupit lahůdkové droždí? Str. 28



### OLIVOVÁ POMAZÁNKA

Sklenice vypeckovaných černých oliv (350 g), 1 stroužek česneku, bazalka (nejlépe čerstvá), případně olivový olej

Olivy a na plátky nakrájený česnek vložíme do mixéru a rozmixujeme dohladka. Opepříme a přidáme bazalku (příp. i petržel). Hodí se na jednohubky, topinky i těstoviny.

### FAZOLOVÁ POMAZÁNKA / DRESINK

Hrněk červených fazolí (či plechovka), řepkový olej, grilovací koření

Suché fazole necháme přes noc namočit ve studené vodě a pak uvaříme doměkka. Fazole

z konzervy jen scedíme a opláchneme. Na pánvi rozpálíme olej, přidáme koření a fazole a pražíme, dokud se všechny fazole nezačnou loupát. Nakonec rozmixujeme, aby se vytvořila kaše s hrudkami. Servírujeme na chleba, jako přílohu, do tortill apod. (záleží na hustotě). Dle chuti lze přidat také česnek, tymián, chilli a další koření.



## Pomazánky a dipy



### ČESNEKOVÁ POMAZÁNKA

200 g tofu natural, 100 g veganského sýru (Violife či Vegan Life), 2-3 lžičce veganské majonézy, 4 stroužky česneku (dle chuti), sůl

Nastrouháme tofu a veganský sýr, do něj protlačíme česnek, promícháme, přidáme veganskou majonézu. Možno dát i trochu rostlinného mléka, aby pomazánka byla méně mastná. Důkladně promícháme a osolíme. Podáváme s pečivem.

**Zdravější varianta:** Rozvařit ve slané vodě jáhly, poté přidat česnek, sůl a veganskou majonézu.

 Kde koupit veganskou majonézu, sýr a tofu? Str. 20-21 a 28

### GUACAMOLE (BL)

2 zralá avokáda, 2 menší rajčata, 1 cibule, 2 stroužky česneku, pálivá chilli paprička, čerstvý koriandr, sůl, pepř, šťáva z poloviny limetky

Oloupeme zralá avokáda, rajčata (ideální je je nechat krátce spařit a oloupat), nakrájíme cibuli, protlačíme nebo utřeme 2 stroužky česneku, nakrájíme pálivou papričku dle uvážení, natrháme několik snítek koriandru, vše vložíme do větší misky a rozmačkáme vidličkou nebo do mixéru a krátce pomixujeme. Nakonec osolíme, opeříme a okyselíme šťávou z limetky. Podáváme s kukuřičnými chipsy (nachos) nebo s čerstvou bagetou.



Foto: Kjolkenutstyr, CC BY-SA 4.0 via Wikimedia Commons

### BURRITOS S GUACAMOLE

Podívejte se na fotorecept na burritos plněná guacamole (str. 7) a fazolovou pastou (str. 6) - najdete jej pomocí QR kódu napravo nebo na tomto odkazu:  
[www.soucitne.cz/burritos](http://www.soucitne.cz/burritos)



## Hlavní jídla - česká kuchyně

### SOJO KNEDLO ZELO

2-3 porce: 1 balení sójových plátek (100 g), cibule, česnek, zeleninový bujón, kmín (celý i drcený), pepř, sůl, sójová omáčka, olej, 500 g kysaného zelí, bramborové knedlíky



Kysané zelí scedíme a pokrájíme na menší kousky. Rozpálíme olej, poklademe zelí, osolíme, přidáme kmín (celý) a dusíme do změknutí. Sójové plátky vložíme do hrnce, přidáme bujón, kmín (drcený), pepř, sůl, sójovou omáčku a zalijeme vroucí vodou. Vaříme na mírném ohni asi 10 minut, pak scedíme. Do menší zapékačké mísy nalijeme vrstvičku oleje, položíme plátky, okořeníme (kmín, sůl, pepř, sójová omáčka) a potřeme olejem. Vložíme do trouby vyhřáté na 220 °C a pečeme. Jakmile se začne olej spékat, podlijeme trochou vody (½ cm) a vhodíme kolečka cibule a plátky česneku. Průběžně asi 30 minut doléváme vodu a obracíme sójové plátky. Měly by být na povrchu hnědé a křupavé. Podáváme s bramborovými knedlíky ozdobenými opečenou cibulkou a dušeným kysaným zelím.

 Kde koupit sójové plátky? Str. 20



### FAZOLOVO-KROUPOVÝ PREJT

4 porce: 300 g červených fazolí, 300 g velkých krup, 300 g cibule, 50 g slunečnicových semínek, 6-10 stroužků česneku, 50 ml oleje, majoránka, mleté nové koření, pepř, sůl

Fazole i kroupy uvaříme doměkka (fazole je třeba předem namočit na 12 hodin, proplachovat a pak 1 hodinu vařit, kroupy stačí propláchnout a vařit 30 minut v osolené vodě). Fazole rozmačkáme nebo semeleme najemno. Cibuli osmažíme dozlatova. Všechny suroviny smícháme a dochutíme rozdrceným česnekem a kořením. Vzniklou směs pečeme 20 minut v zapékačce či na plechu při 160 °C. Můžeme podávat teplé i studené. Jako příloha se nejvíce hodí vařené brambory a kysané zelí.



## Hlavní jídla - česká kuchyně



### HOUSKOVÉ KNEDLÍKY

3 hrnky hrubé mouky (500 g),  
1 hrnek sodovky, 1 hrnek burizonů,  
½ kostky droždí (nebo půl sáčku  
instantního droždí), špetka cuk-  
ru, 5-6 špetek soli, příp. kurkuma  
a černá sůl

Nejprve v misce rozdrobíme půl kostky droždí, posypeme trochou cukru, zalijeme vlažnou vodou a necháme vykvasit. Instantní droždí stačí vmíchat do mouky. Smícháme mouku, burizony, sůl, kvásek a sodovku a pečlivě hněteme těsto. Pro barvu a chuť můžeme přidat i špetku kurkumy a černou sůl. Těsto necháme aspoň 5 minut odpočinout. Poté vytvarujeme 2 šišky, vložíme do většího hrnce s vroucí vodou a vaříme přibližně 25 min. Pozor, knedlíky zdvojnásobí objem! Po vyndání knedlíky nakrájíme a podáváme.

### SEGEDÍNSKÝ GULÁŠ

100 g sójových kostek nebo  
seitanu, řepkový olej, 2 cibule,  
1 lžička sladké a ½ lžičky pálivé  
papriky, 1 lžička mletého kmínu,  
pepř, sůl, zeleninový bujón,  
300 g kysaného zelí, 2 stroužky  
česneku, hladká mouka, příp.  
veganská kysaná smetana



Nejprve připravíme sójové kostky. Vložíme je do hrnce, zasypeme kořením, zakapeme sójovou omáčkou, přidáme kostku zeleninového bujónu, zalijeme vroucí vodou a mírně vaříme 10 minut. Poté kostky scedíme a zbavíme přebytečné vody. Pokud používáme seitan, pouze jej nakrájíme na kostky. Na rozpálený olej dáme nadrobno nakrájenou cibuli, poté kostky a orestujeme. Přidáme papriku, kmín, opepříme, osolíme a poprášíme moukou. Zalijeme bujónem a dusíme 15 minut. Kysané zelí scedíme a nakrájíme na menší kusy. Ke kostkám přidáme zelí a rozetřený česnek a krátce povaříme. Nakonec můžeme zahustit veganskou kys. smetanou. Podáváme s knedlíky (viz výše).

 Kde koupit veganskou smetanu, sójové kostky či seitan? Str. 20

## Hlavní jídla - česká kuchyně

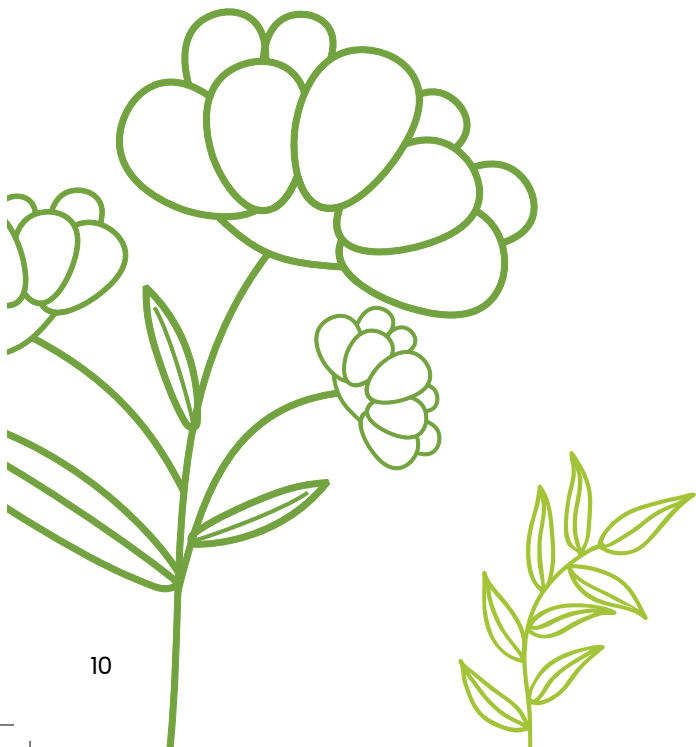


### SÓJOVÝ ŘÍZEK

80 g sój. plátků, 1 kostka zeleninového bujónu, 1-2 lžičce sójové omáčky, pepř, sůl, černá sůl, plnotučná hořčice, 6 stroužků česneku, mouka, strouhanka, olej  
Sójové plátky vaříme ve vodě s bujónem a sójovou

omáčkou asi 10 minut. Poté scedíme a vymačkáme přebytečnou vodu. Plátky opeříme, osolíme, potřeme hořčicí, utřeným česnekem a obalíme ve veganském trojbalu: 1. mouka, 2. mouka (ideálně cizrnová) s vodou a s černou solí, 3. strouhanka. Smažíme na rozpáleném oleji dozlatova po obou stranách. Podáváme s chlebem, bramborovou kaší nebo bramborovým salátem a plátkem citronu.

 Kde koupit černou sůl? Str. 29



## Hlavní jídla - placky

### ŘEPNÉ KARBANÁTKY

500 g syrové červené řepy,  
125 g suché cizrny, 125 g ovesných  
vloček, hladká mouka, 1 lžice  
lněných semínek, 35 g slunečnicových  
semínek, 1 větší cibule, 2-3 stroužky  
česneku, sůl, pepř, ½ lžice oleje



Cizrnu namočíme na 12-20 hodin, propláchneme (nevaříme!) a rozmixujeme. Smícháme ji s nastrouhanou řepou, cibulí nakrájenou najemno, slunečnicovými a lněnými semínky, s rozmačkaným česnekem, ovesnými vločkami a olejem. Přidáme sůl a pepř, zaprášíme hladkou moukou a vymícháme těsto. Necháme je odležet v lednici, poté tvarujeme placičky, které vyskládáme na pečicí plech (buď vymazaný olejem, nebo vyložený pečicím papírem) a pečeme 20 minut při 160 °C.



### BRAMBORÁKY

Pro 1-2 osoby: ½ kg brambor,  
5 stroužků česneku, hladká  
mouka (nebo jiné zahušťo-  
vadlo), majoránka, kurkuma  
(lze vynechat), sůl (ideálně  
černá), řepkový olej

Oloupané brambory nastrouháme na hrubém struhadle, osolíme (ideální je černá sůl, protože dodá vaječnou příchut') a necháme 20 minut pustit vodu. K bramborám přidáme protlačený česnek, majoránku, můžeme přidat i špetku kurkumy (kvůli barvě) a přisypáváme hladkou mouku (případně Hrašku či cizrnovou mouku), dokud nenasákne vodu z brambor a nevytvoří hustou hmotu. Na pánvi rozpálíme asi centimetr vysokou vrstvu oleje a pomocí naběračky vytváříme tenké placičky. Pokud máme pánev s pokličkou, je lepší pánev uzavřít. Po 1-2 minutách otočíme a opečeme z druhé strany. Po osmažení bramboráky osušíme papírovými ubrousky. Pro ozvláštňení lze místo části brambor přidat kysané zelí nebo strouhanou cuketu.

## Hlavní jídla - bohatá na bílkoviny

### TEMPEH NA SMETANĚ

Pro 2 osoby: 200 g uzeného tempehu, olej, 150-200 ml rostlinné smetany, 4 stroužky česneku, 4 špetky tymiánu, ½ kostky zeleninového bujónu, čerstvá rukola (příp. listy salátu), balzamická redukce, těstoviny tagliatelle



Rozehřejeme olej a krátce na něm osmahneme protlačený česnek, poté přidáme na kostičky nakrájený uzený tempeh, ochutíme tymiánem a za stálého míchání smažíme asi 10 minut. Zalijeme rostlinnou smetanou, přidáme bujón (pozor, aby jídlo nebylo příliš slané) a mícháme, dokud nezhoustne. Nakonec přidáme trochu tymiánu a zakapeme limetkovou nebo citronovou šťávou. Hotový tempeh podáváme s tagliatelle a několika lístky rukoly, které jemně pokapeme olivovým olejem a balzamickou redukcí.

 Kde koupit rostlinnou smetanu a tempeh? Str. 21 a 28



### FALAFEL

1 šálek sušené cizrny, 1 šálek cibule, ½ šálku petrželky, 4 stroužky česneku, 1 lžice mletého římského kmínu (ne běžného!), 2 lžičky soli, ½ lžičky pepře, větší špetka chilli (možno přidat ještě větší špetku koriandru)

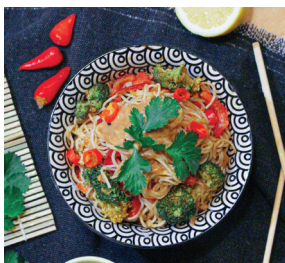
Cizrnu namočíme na 12–20 hodin (zdvojnásobí objem). Slijeme a pečlivě rozmixujeme. (Nevaříme!) Do mixéru přidáme nasekanou cibuli, petrželku, česnek a vše rozmixujeme. Přendáme do mísy, osolíme, přidáme koření (nejvíce římský kmín) a dáme na 20 minut do chladničky. Poté tvarujeme kuličky či placičky (3–4 cm v průměru) a důkladně je mačkáme, aby držely pohromadě.

**a)** Pečeme na pečicím papíru při 230 °C dozlatova (15 minut z obou stran) a průběžně potíráme olejem.

Nebo: **b)** Smažíme na středním plameni ve velké vrstvě oleje (1,5–2 cm). Do zhnědnutí se jich nedotýkáme, aby se nerozpadly, pak otočíme. Necháme okapat na ubrusku.

Podávat můžeme s hranolky či bramborami, v pita chlebu se strouhaným zelím a další zeleninou podobně jako gyros nebo s kuskus salátem tabouleh (**recept viz soucitne.cz**).

## Hlavní jídla - asijská kuchyně



### ASIJSKÁ ARAŠÍDOVÁ OMÁČKA S NUDLEMI (BL)

2 lžíce 100% arašídového másla,  
lžíce sójové omáčky, lžíce citronové  
šťávy, 2 menší mrkve, ½ brokolice,  
paprika, cibule, 4 stroužky česneku,  
rýžové nudle, ½ lžičky kurkumu

Na pánvi osmažíme cibulku s česnekem a přidáme zbytek zeleniny, kterou si předem nakrájíme. Stranou v misce smícháme sójovou omáčku s arašídovým máslem, přidáme citronovou šťávu a kurkumu. Vzniklou omáčku vlijeme na pánev k zelenině a společně vaříme 5–10 minut. Mezitím dáme vařit nudle a vaříme podle návodu na obalu. Hotové jídlo můžeme podávat s jarní cibulkou.

### ALOO GOBI (BL)

Pro 4 osoby. 4 brambory, 1 květák,  
1 masité rajče (případně menší  
plechovka loupáných sekaných  
rajčat nebo rajčatový protlak),  
1 cibule, 3 lžíce oleje (například  
řepkového), 2 stroužky česneku,  
římský kmín, 1 lžíce koření garam



masala, ½ lžičky mletého (čerstvého) zázvoru, špetka chilli koření (nebo  
čerstvá chilli paprička), sůl, čerstvá petržel, zeleninový bujón

Cibuli nakrájíme nadrobno a osmažíme, přidáme česnek a všechno koření (kromě soli), petržel a krátce orestujeme. Přidáme brambory a květák nakrájené na menší kousky (aby se vešly na lžici). Dle chuti můžeme přidat také hrášek či ořechy (např. vlašské). Podlijeme několika lžicemi vroucí vody smíchané s bujónem. Chvilí dusíme a testujeme měkkost na bramborách (pozor, neděláme kaši). Hlídáme a podle potřeby doléváme vodu, aby se směs nepřipálila, ale zároveň nebyla na konci moc vodnatá (sušší je lepší). Podáváme s rýží.

## Hlavní jídla - asijská kuchyně

### ČOČKOVÝ DHÁL NEBOLI ČOČKARÍ (BL)

1 velká cibule, 6 stroužků česneku, olej, 1 hrnek červené čočky (160–200 g), 1 plechovka kokosového mléka (400 ml, příp. 180 ml, pokud chcete méně tučné jídlo), 1–2 lžičce kari pasty (příp. sypkého kari), sůl, 8–10 cherry rajčat, volitelně: 3 cm nakrájeného čerstvého



zázvoru, chilli paprička, mrkev, bambusové výhonky aj.

Červenou čočku několikrát propláchneme a scedíme. Na pánvi osmažíme cibuli nakrájenou na půlkolečka, celé stroužky česneku a případné další volitelné přísady. Přidáme kari pastu (případně též papriku, tymián a pepř), vsypeme červenou čočku a krátce osmahneme. Poté zalijeme hrnkem vroucí vody a kokosovým mlékem. Vaříme deset minut, zkontrolujeme, zda je čočka měkká, přidáme menší lžičku soli, vhodíme pokrájená cherry rajčata, prohřejeme a podáváme s rýží. Zdobíme čerstvým koriandrem.

### THAJSKÉ KARI (BL)

Olej (řepkový), kořen zázvoru (3 cm),

1 cibule, 8 stroužků česneku,

2 polévkové lžičce kari pasty, plechov-

ka kokosového mléka (ne light), sůl

či sójová omáčka, 1 bílé tofu (ideálně

silken), bambusové výhonky ve

sklenici či plechovce (200 g), 2 mrkve,

nakládané mini kukuřičky, 150 g mražených zelených lusků, koriandr,

šťáva z půlky limetky, příp. sušené limetkové listy (tzv. Lime Leaf)



Na oleji osmahneme kostičky zázvoru, po 2 minutách přisypeme půlkolečka cibule a podélně přepůlené stroužky česneku. Když je vše dozlatova, přidáme kari pastu, trochu kokosového mléka a dobře promícháme. Přidáme zbytek kokosového mléka, na tenké plátky nakrájené tofu a bambusové výhonky (bez nálevu). Můžeme přidat též 3 limetkové listy (při jídle se vyndávají). Vaříme půl hodiny a 10 minut před koncem vhodíme na tenké proužky nakrájenou mrkev a na kolečka nakrájené kukuřičky. Úplně na závěr vhodíme mražené zelené lusky, limetkovou šťávu a listy koriandru. Dochutíme solí či sójovou omáčkou dle potřeby. Podáváme s jasmínovou rýží.

 Kokosové mléko v plechovce je běžně k dostání, kari pastu seženete v asijských obchodech.

## Hlavní jídla - těstoviny



### TĚSTOVINY À LA MAC & CHEESE

1 květák, 1 hrnek rostlinného mléka,  
½ hrnku lahůdkového droždí, sůl,  
pepř, kurkuma, sladká paprika, kmín,  
makarony (či jiné vhodné těstoviny)

Květák nakrájíme na menší růžičky a vaříme 5–10 minut do změknutí. Uvařený květák rozmixujeme s rostlinným mlékem, lahůdkovým droždím a kořením. Vzniklou omáčkou zalijeme uvařené těstoviny a podáváme.

 Kde koupit lahůdkové droždí? Str. 28

### KRÉMOVÉ TĚSTOVINY S HOUBAMI A OŘECHY

Pro 2 osoby. 1 velká cibule,  
2 lžíce olivového oleje, 5 stroužků  
česneku, 200 g žampionů,  
200 g celozrnných těstovin  
(v suchém stavu), rostlinná  
smetana (200 ml), 60 g vlašských ořechů, sůl, pepř



Cibuli nasekanou nadrobno zprudka orestujeme asi 3 minuty. Rozdrtíme česnek, očistíme a nakrájíme žampiony. Obojí přidáme do pánve k cibuli, snížíme teplotu, přiklopíme pokličkou a necháme mírně podusit přibližně 10 minut. Mezitím si uvaříme těstoviny a nasekáme vlašské ořechy. Ke směsi hub přimícháme rostlinnou smetanu, až se zahřeje a zahustí. Osolíme, opepříme a přimícháme vlašské ořechy. Těstoviny po uvaření scedíme, zamícháme do omáčky a podáváme.

 Kde koupit rostlinnou smetanu? Str. 21

### SPAGHETTI AGLIO OLIO E PEPERONCINO

250 g (bezvaječných) špaget, 50 ml  
olivového oleje, 8 stroužků česneku,  
1 chilli paprička, příp. zelená petržel



Nejprve v osolené vodě uvaříme špagety. Poté nakrájíme 8 nebo více stroužků česneku na silnější plátky a jednu papričku nadrobno. Na pánvi rozehřejeme olej, přihodíme česnek, papričku a na mírném plameni chvíli prohřejeme (pozor, česnek by neměl zhnědnout). Poté přilijeme špagety i s trochou škrobové vody z vaření. Důkladně promícháme a můžeme ozdobit trochou nasekané petrželky.

# Moučníky



## BÁBOVKA

*1½ hrnku polohrubé mouky, 1 hrnek rostlinného mléka, ¾ hrnku cukru, ¼ hrnku oleje, 1 rozmačkaný zralý banán, 1 kypřicí prášek do pečiva, špetka soli, případně vlašské ořechy, hrozinky nebo hořké kakao*

Všechny přísady smícháme. Pokud chceme mít bábovku dvoubarevnou, rozdělíme těsto na dva díly a kakao vsypeme jen do jednoho. Těsto vlijeme do formy na bábovku vymazané olejem a vysypané hrubou moukou nebo krupicí (kakaovou část naléváme jako druhou). Pečeme 30-40 minut v troubě předehřáté na 180 °C. Zapíchnutím dřevěné špejle vyzkoušíme, jestli je bábovka hotová (těsto se na ni nesmí lepit). Hotovou bábovku vyklopíme z formy za tepla.

 *Kde koupit rostlinné mléko? Str. 21*

## PERNÍK

*2½ hrnku polohrubé mouky, 1 hrnek cukru, půl hrnku oleje, 1 kypřicí prášek do perníku, 2 polévkové lžíce kakaa, skořice, 1 hrnek rostlinného mléka. Na potření: rozpuštěná čokoláda nebo cukrovo-citronová poleva, kyselá marmeláda*



V míse smícháme sypké suroviny. V další misce rozmícháme rostlinné mléko s olejem, přidáme do sypkých surovin a vypracujeme hladší těsto. Pokud se nám těsto zdá příliš tuhé, můžeme přidat ještě trochu mléka. Formu vymažeme olejem a vysypeme hrubou moukou, pak vlijeme těsto. Perník pečeme v troubě předehřáté na 170-180 °C asi 30 minut (podle toho, jak silnou vrstvu jsme vytvořili). Až perník vychladne, můžeme ho ozdobit marmeládou, čokoládou nebo polevou vytvořenou z moučkového cukru a citronové šťávy.





# Moučníky

## VEGANSKÉ MÍŠA ŘEZY

**Těsto:** 2 hrnky hladké mouky,  
1 hrnek cukru, velká špetka soli,  
2 vrchovaté lžičky kypřicího prášku,  
1/3 hrnku kakaa, 1/2 hrnku rostlinného  
mléka (kokosového), 1/3 hrnku oleje,  
2 lžice jablečného octa



Smícháme mouku, cukr, sůl, kypřicí prášek a kakao. Přilijeme rostlinné mléko, olej a jablečný ocet. Vše důkladně promícháme a vlijeme do olejem vymazaného a moukou vysypaného pekáče. Pečeme 30 minut při 180 °C. Po upečení necháme vychladnout.

**Tofu krém:** 2 tofu (celkem cca 400 g), šťáva z 1-2 citronů,  
1/2 hrnku moučkového cukru (dle chuti), 1/4-1/2 hrnku rostlinného mléka  
(dle potřeby)

Tofu rozdrobíme do mixéru, přidáme citronovou šťávu a cukr. Podle potřeby postupně přidáváme rostlinné mléko a mixujeme dohladka. Krém by ale neměl být příliš tekutý, jinak nezuhne, proto použijeme pouze nezbytné množství tekutin k dosažení hladké konzistence. V případě potřeby dochutíme. Hotový tofu krém rovnoměrně nanese na vychladlou buchtu.

**Čokoládová poleva:** 150 g hořké čokolády (čokolády nad 50 % kakaa  
bývají bez živočišných složek), 1/4 hrnku rostlinného mléka

Čokoládu rozehříváme na páře nebo ve vodní lázni. K čokoládě přidáme rostlinné mléko a za stálého míchání ji úplně roztavíme. Roztavenou čokoládu necháme krátce vychladnout a natřeme ji na buchtu s tofu krémem. Hotové čokoládové řezy s tofu krémem uchováváme v lednici.

 Kde koupit tofu? Str. 28



## JABLEČNÝ ŠTRÚDL

300 g jablek, 250 g pšeničné hladké  
mouky, 250 g špaldové hladké mouky,  
50 g ořechů, 50 g rozinek, 1 prášek  
do pečiva, 250 g rostlinného margarínu,  
100 ml rostlinného mléka, 100 g cukru  
nebo 3 lžice sladidla (např. javorového  
sirupu), 1 vanilkový cukr, skořice

V míse smícháme mouku, prášek do pečiva, margarín, cukr a rostlinné mléko. Zpracujeme na těsto, které rozkrojíme na 2 placky. Na pečicí papír dáme jednu placku, na ni rozložíme nastrouhaná jablka, skořici, vanilkový cukr, ořechy a rozinky. Zakryjeme druhou plackou a pečeme 45 minut při 180 °C. Potíráme vodou s cukrem.

## Moučníky

### VLÁČNÁ MAKOVÁ BUCHTA (BEZ CUKRU A BL)

3 jablka (cca 500 g), 250 g pohankové mouky, 200 g mletého máku, šťáva z 1 citronu, 250 ml rostlinného mléka, 250 g sušených datlí, 80 ml oleje, 1 lžičce mletého lněného semínka, ½ lžičce prášku do pečiva.



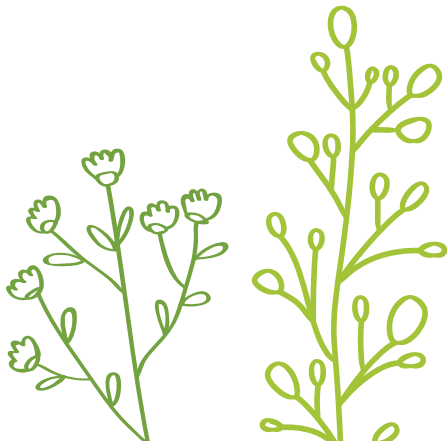
**Poleva (volitelně):** ⅓ sklenice rostlinného mléka, 3 lžičce sladidla (např. agávový sirup, xylitol, cukr), 2 lžičce kokosového oleje, 3-4 lžičce kakaa  
Jablka nastroháme nahrubo (mohou být i se slupkou) a zalijeme citronovou šťávou. Smícháme datle namočené a rozmíchané v rostlinném mléku, olej a pohankovou mouku. Dále přidáme mleté lněné semínko a mletý mák. Všechno důkladně zamícháme vidličkou. Na plech dáme pečicí papír a pečeme cca 25-30 minut na 180 °C. Necháme vychladnout a připravíme polevu. Rozpustíme kokosový olej, přidáme ostatní ingredience a zamícháme. Udělat lze i klasickou polevu z rozpuštěné čokolády a vody či rostlinného mléka.

### POLOMÁČENÉ SUŠENKY

250 g ovesných vloček, 2 zralé banány, 100 g strouhaného kokosu, hořká čokoláda



Do mixéru dáme ovesné vločky, kokos a banány a rozmixujeme je. Ze vzniklé hmoty vytvarujeme sušenky a 20 minut pečeme v troubě na 180 °C. Mezitím si rozehrějeme na plotýnce hořkou čokoládu. Až budou sušenky hotové, namočíme je z jedné strany do hořké čokolády, necháme vychladnout a můžeme podávat.



## Moučníky



### BROWNIES

2 hrnky polohrubé mouky (400 g),  
1½ hrnku cukru (375 g), ¼ hrnku kakaa  
(70 g), 2 lžičky kypřicího prášku, 1 lžička  
solí, ⅔ hrnku rostlinného oleje (170 g),  
1 hrnek vody (250 ml), 1 zralý banán,  
200 g čokolády (např. tabulka hořké

čokolády na vaření značka Fin Carré z Lidlu)

Troubu vyhřejeme na 170–180 °C. Ve velké míse smícháme dohromady mouku, cukr, kakao, prášek do pečiva a sůl. V nízké misce vidličkou rozmačkáme na kaši zralý banán. Do velké mísy se suchou směsí přidáme rostlinný olej, vodu a banán a vše pořádně promícháme. Čokoládu nakrájíme na malé kostičky a ty přimícháme do těsta. Těsto rovnoměrně vylíjeme na pekáč s pečicím papírem. Pečeme 35 minut nebo déle v předehřáté troubě, dokud není povrch lesklý. Upečené necháme alespoň 10 minut vychladnout a pak rozkrájíme na čtverce.

## Nápoje



### DOMÁCÍ OVESNÉ ČI MANDLOVÉ MLÉKO

Na cca 0,7 l: 80 g ovesných  
vloček či mandlí, voda, cukr  
nebo datlový sirup, příp. další  
příchutě (např. vanilka);  
sýrašské plátno na cezení  
(nebo tenká punčocha)

Ovesné vločky nebo mandle necháme přes noc namočit ve studené vodě (vysají část vody a znásobí objem). Scedíme a dáme do vysokého mixéru v poměru 1 hrnek ovsu či mandlí na 3 hrnky vody a mixujeme alespoň pět minut, dokud směs není hladká. Osladíme a můžeme přidat i další příchutě. Promícháme a necháme vychladit. Poté si na jiný hrnec připevníme plátno (pomocí sponek či kolíčků) a hmotu přecedíme. Chutná nejlépe chlazené. V lednici vydrží dva až tři dny.

**TIP: Přihlaste se do Bezmléčné výzvy na [www.bez-mleka.cz](http://www.bez-mleka.cz)**

## Seznam produktů, které nahrazují ty živočišné

**i** Tato tabulka je aktuální k srpnu 2021, ale nabídka produktů se neustále mění. Pro aktualizovaný přehled nabídky českých supermarketů doporučujeme článek Veganské produkty v českých supermarketech, který najdete pod QR kódem nebo na adrese: [www.soucitne.cz/produkty](http://www.soucitne.cz/produkty)



<b>Burger</b>	Beyond Meat (Kaufland, rohlik.cz, kosik.cz, Makro), No Bull Burger (kosik.cz, Iceland), Vegedelikates Bezmasý burger (Penny market), Linda McCartney (Globus, Tesco, rohlik.cz, kosik.cz)
<b>Grilování</b>	Veto Vegi steak – kukuřízek, čevapčiči, yakomaso, quinořátek aj. (Globus, Tesco, zdravé výživy), seitan – pšeničná bílkovina (Globus, rohlik.cz, zdravé výživy), sójové plátky Country life (zdravé výživy) či Bonavita (běžně dostupné), Tempeh (Globus, Billa, Kaufland, rohlik.cz, zdravé výživy) + burgery, párky a klobásy
<b>Jogurt</b>	Alpro sójový (Billa, Globus, Tesco aj.), Planton kokosový (Lidl, Globus, rohlik.cz), Optimistic Nejogurt mandlový (Globus, zdravé výživy), Provamel kokosový či sójový (zdravé výživy), Take it Veggie (Kaufland), dmBio bio kešu (dm), Vege4fun (Billa, Lidl)
<b>Kysaná smetana</b>	Dr. Oetker Creme Vega (Billa, Globus, Tesco), Planton Sour Creamo (Lidl, Tesco)
<b>Majonéza</b>	Vegan majonéza Spak (Billa, Globus, Tesco, Kaufland), Hellmann's Vegan Mayo (Albert, Billa, Globus, Tesco), Sinea Maya (Kaufland, Lidl, Tesco), Agricol (Kaufland)
<b>Máslo</b>	Vegan Block Naturlí' (zdravé výživy), Flora a Rama s logem vegan (běžně dostupné), na smažení řepkový olej
<b>Mléčná čokoláda</b>	iChoc (zdravé výživy, Globus), Mléčná čokoláda s kokosovým mlékem (luxusnicokolady.cz, Rossmann), Nirwana Vegan (Globus, zdravé výživy), Ritter Sport marcipánová a 50% polohorká (běžně dostupné), Lindt HELLO vegan (prodejny Lindt)

## Seznam produktů, které nahrazují ty živočišné

<b>Mléko</b>	Rýžový, sójový či ovesný nápoj od dmBio (dm), Alnatura (Billa, Globus) či enerBiO (Rossmann); lískooříškový, sójový či mandlový nápoj Alpro (běžně dostupné, ale drahé); Optimistic – mandlové či makové (Globus, zdravé výživy), Take it Veggie (Kaufland), Adez (Penny)
<b>Mleté maso</b>	Next Level Meat (Lidl), Take it Veggie Infinity Hack (Kaufland), Vegedelikates Bezmasé mleté (Pennymarket), sójový granulát Country life (zdravé výživy) či BonaVita granulát (běžně dostupné)
<b>Nutella</b>	Oříškovo-nugátová pomazánka dm-Bio (dm), Valsoia čokoládová pomazánka (zdravé výživy), La Vida hnědá i bílá (Albert)
<b>Párky a klobásy</b>	Beyond Meat párky (rohlik.cz, Makro), Linda McCartney's klobásky (Globus, rohlik.cz, iTesco), Lunter či Kalma párky (Tesco, Globus, zdravé výživy), dmBio párky a klobásky (dm)
<b>Paštika</b>	Veto Patifu Gourmet či Delikates (dm, Globus, zdravé výživy), Lunter škvarková a tataráček (Globus, Tesco, rohlik.cz, zdravé výživy), Hamé Natura brazilská či indická luštěninová (Globus, Tesco)
<b>Rybí prsty</b>	Vivera nerybí prsty (rohlik.cz, kosik.cz, Tesco)
<b>Smetana</b>	Rýžová, ovesná či sójová smetana od dmBio (dm), Alpro (Tesco, Billa, Globus, kosik.cz) či Provamel (Globus, zdravé výživy, kosik.cz), Take it Veggie (Kaufland)
<b>Sýr Eidam</b>	Violife (Globus, rohlik.cz), Tudlee (Globus, Tesco, rohlik.cz), Simply V (zdravé výživy)
<b>Sýr mazací</b>	Violife krémová pomazánka (Globus, Tesco), Kešu Rýs (rohlik.cz, zdravé výživy)
<b>Sušenky</b>	Manner citronové a oříškové (běžně dostupné), Lotus Biscoff (běžně dostupné), Oreo vanilkové (běžně dostupné), dmBio Doppel Kekes (dm)
<b>Šlehačka ve spreji</b>	Rice/Soy Whip Soyatoo – rýžová či sójová šlehačka ve spreji (zdravé výživy)

## Seznam produktů, které nahrazují ty živočišné

<b>Tatarská omáčka</b>	Vegan tat. omáčka Spak (Globus, Tesco), Sinea Maya tat. omáčka (Kaufland, Lidl), Agricol (Kaufland)
<b>Utopenci</b>	Utopenci vegan Supervego (supervego.cz)
<b>Uzeniny a salámy</b>	Salve Natura salámy, Supervego, Kalma salámy, Well well salámy (zdravé výživy)
<b>Vejsce</b>	VEGAN eggie Topnatur, cizrnová mouka – viz recepty (Globus, Tesco, rohlik.cz, kosik.cz, Bezobalu, zdravé výživy), černá sůl – viz recepty (Globus, rohlik.cz, kosik.cz, zdravé výživy) + tofu – viz recepty (všechny supermarkety a zdravé výživy)
<b>Zmrzlina (smetanová)</b>	Valsoia kornouty (Globus, zdravé výživy), Ben & Jerry's Vegan (Tesco, Biopoint, Billa), Take it veggie (Kaufland), Alpro zmrzlina (Globus, rohlik.cz, kosik.cz), Magnum Vegan Classic a Almond (Globus, Tesco, Biopoint)



# Veganství

## Co je veganství?

*Veganství je způsob života, jehož snahou je v co největší možné a praktikovatelné míře vyloučit všechny formy využívání zvířat a krutosti páchané na zvířatech kvůli jídlu, oblečení nebo jakémukoli jinému účelu.*

Stále více lidí se odvrací od živočišných produktů jak kvůli úctě ke zvířatům, tak i kvůli menšímu dopadu rostlinné stravy na životní prostředí a některým jejím zdravotním výhodám.

## Proč se vegani vyhýbají i vejcím a mléku?

Protože i produkce vajec a mléka vyžaduje zabíjení a zneužívání zvířat. Např. ve vaječném průmyslu jsou kohoutci ihned po narození usmrcováni (zaživa v mlýnku nebo v plynové komoře), protože nesnáší vejce. Slepíčky obvykle po 18 měsících, ač by se jinak mohly dožít až osmi let. V mléčném průmyslu je tele těsně po narození odebráno matce a je buď po několika měsících zabito na maso, nebo jej čeká stejný osud jako jeho matka – každoroční oplodnění, porod, dojení po dobu cca 4 let a pak jatka – ač by se jinak mohlo dožít až 20 let.

## Co vlastně jedí vegani?

Veganská strava zahrnuje luštěniny, obiloviny, houby, ořechy, zeleninu, ovoce, ale také z rostlin vyrobené sýry, uzeniny a další čím dál věrohodnější alternativy živočišných potravin, z nichž některé představuje tato brožurka. Díky moderním alternativám již není problém připravit ani českou klasiku ve veganské úpravě (viz str. 8–11). Inspiraci pro vaření však můžete čerpat i z tradiční japonské, čínské, středomořské, mexické, indické či arabské kuchyně (viz str. 12–15).

## Jak začít?

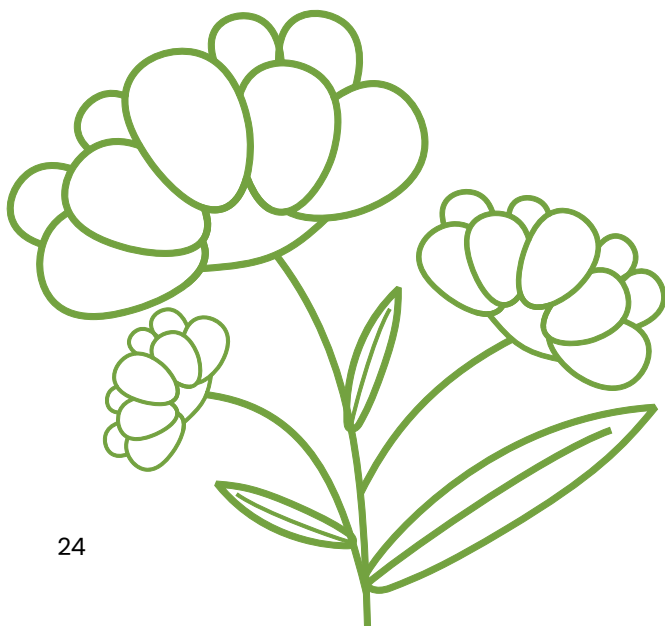
Pokud souzníte s myšlenkou nevyužívání zvířat, můžete si veganský způsob života osvojit mimo jiné tím, že budete živočišné pokrmy postupně vyměňovat za rostlinné. Uvařte si podle veganských receptů (str. 3–19), zkoušejte nové produkty (str. 20–22 a 28–29) nebo ochutnejte veganské jídlo v restauraci (mapu podniků najdete na Soucitne.cz či HappyCow.net). Můžete zkusit být veganem či vegankou třeba na měsíc (viz VeggieChallenge.cz). Nejspíš zjistíte, že o nic nepřicházíte, získáte pozitivější vztah ke zvířatům, výrazně snížíte svou ekostopu a snížíte si riziko onemocnění u řady civilizačních nemocí. Neváhejte se na nás obrátit pro radu či navštívit některý z webů uvedených na konci této brožury.

# Veganství

## Je veganství bezpečné a zdravé?

Níže uvedené uznávané světové zdravotnické a dietetické organizace\* uvádějí, že vyvážená veganská strava obohacená vitamínem B<sub>12</sub> je pro člověka bezpečná během všech životních období, včetně těhotenství a dětství, dokáže uspokojit potřeby vrcholových sportovců a může být dokonce i zdraví prospěšná díky nižšímu riziku výskytu srdečních a cévních onemocnění, cukrovky a některých druhů rakoviny. Rostlinné stravování však může být i nezdravé, např. je-li jednostranné či plně smaženého, tučného a sladkého jídla, ostatně jako strava konvenční.

*\*Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, The British National Health Service, The Dietitians Association of Australia, The United States Department of Agriculture, The National Institutes of Health, The Mayo Clinic aj., British Nutrition Foundation, National Health and Medical Research Council*





# Veganství

## Je dobré znát několik hlavních zásad:

Veganská strava by měla obsahovat spolehlivý zdroj **vitaminu B<sub>12</sub>** (doplňky či obohacené výrobky), **vitaminu D** (pobyt na slunci, v zimě též na slunci sušené houby či doplňky), **jódu** (běžná jodidovaná sůl, řasy, Vincentka), **omega-3 mastných kyselin** (řepkový olej, vlašské ořechy, řasy), **zinku** (luštěniny, celozrnné produkty, ořechy), **selenu** (para ořechy, houby), **vápníku** (tmavě zelená zelenina, pomeranče, luštěniny, některé druhy tofu a obohacená rostlinná mléka) a **železa** (tmavě zelená zelenina, červená čočka a jiné luštěniny, celozrnné produkty, sušené ovoce + ovoce bohaté na vitamin C pro lepší vstřebatelnost).

Podrobnější informace o zásadách správné výživy včetně odkazů na stanoviska výše jmenovaných organizací najdete v brožuře **Průvodce veganstvím: pro lékaře i veřejnost**, kterou si můžete přečíst v PDF nebo si objednat výtisk na webové stránce [otevrioci.cz/materialy](http://otevrioci.cz/materialy)

Také ji najdete coby články na adrese: [soucitne.cz/pruvodce](http://soucitne.cz/pruvodce)



- ▶ Stanoviska vybraných odborných institucí
- ▶ Základy vyváženého veganského stravování



## Slavní vegani a veganky



**Fiona Oakes** (\*1969)  
britská ultramaratonkyně, rekordmanka  
a hasička  
**veganka od roku 1975**

Foto: Martin Morgan, CC BY-SA 3.0, ořez



**Joaquin Phoenix** (\*1974)  
americký oscarový herec a producent  
**vegan od roku 1977**

Foto: Harald Krichel, CC BY-SA 3.0, ořez



**Woody Harrelson** (\*1974)  
americký herec  
**vegan od roku 1986**

Foto: Jay Godwin, Public domain



**Moby** (\*1965)  
americký skladatel a zpěvák  
**vegan od roku 1987**

Foto: Uncensored Interview, CC BY 2.0



**Bryan Adams** (\*1959)  
kanadský rockový zpěvák a kytarista  
**vegan od roku 1989**

Foto: Marco Maas, CC BY 2.0



**Alicia Silverstone** (\*1976)  
americká herečka a modelka  
**veganka od roku 1998**

Foto: Toglenn, CC BY 4.0, ořez



**Jessica Chastain** (\*1977)  
americká herečka a producentka  
**veganka od roku 2006**

Foto: Gage Skidmore, CC BY-SA 2.0, ořez



**Tobey Maguire** (\*1975)  
americký herec  
**vegan od roku 2009**

Foto: Eva Rinaldi, CC BY-SA 2.0, ořez

## Slavní vegani a veganky



**Mayim Bialik** (\*1975)  
americká herečka a neurovědkyně  
veganka od roku 2010

Foto: Mark Neyman, CC BY-SA 3.0, ořez

**James Cameron** (\*1954)  
americký oscarový režisér,  
producent a scenárista  
vegan od roku 2011

Foto: Gage Skidmore, CC BY-SA 2.0, ořez



**Natalie Portman** (\*1981)  
izraelsko-americká herečka  
veganka od roku 2011

Foto: Gage Skidmore, CC BY-SA 2.0, ořez

**Greta Thunberg** (\*2003)  
švédská klimatická aktivistka  
veganka od roku 2013

Foto: Evropský parlament, CC BY 2.0



**Peter Dinklage** (\*1969)  
americký herec  
vegan od roku 2014

Foto: Djurens Rätt, CC BY-NC 2.0

**Billie Eilish** (\*2001)  
americká zpěvačka a skladatelka  
veganka od roku 2014

Foto: @BillieEilish (instagram)



**Ben Cristovao** (\*1987)  
český zpěvák a zápasník  
(mistr Evropy v brazilském jiu jitsu)  
vegan od roku 2015

Foto: Pavla Hartmanová, CC-BY-SA-4.0, ořez

**Lewis Hamilton** (\*1985)  
britský pilot Formule 1  
vegan od roku 2017

Foto: @LewisHamilton (Instagram)



## Poklady veganské kuchyně

### Tempeh



Tradiční fermentovaný indonéský pokrm, který patří mezi nejzdravější, ale také nejchutnější sójové výrobky. Pro okamžitou konzumaci doporučujeme uzený či marinovaný tempeh. Bílý tempeh je třeba tepelně zpracovat. (*kosik.cz, rohlík.cz, Globus, Tesco, Billa, Kaufland, Albert hypermarket, zdravé výživy*)

### Tofu

Tradiční asijská surovina ze sóji se širokým spektrem použití. Přestože vzhledem připomíná blok sýra a bývá za něj někdy považováno, jedná se spíše o surovinu, které je potřeba vetknout chuť a aroma pomocí



dalších ingrediencí či tepelného zpracování. Na trhu jsou však i ochucené varianty (např. uzené či marinované), které lze konzumovat i jen tak s pečivem. (*kosik.cz, rohlík.cz, Globus, Tesco, Billa, Kaufland, Albert hypermarket, zdravé výživy*)



### Lahůdkové droždí

Oblíbené koření veganů, které dodává jídlu chuť „umami“. Jde o neaktivní sušené kvasnice opticky připomínající strouhanou. Nezaměňovat s čerstvým droždím! (*Globus, kosik.cz, rohlík.cz a zdravé výživy*)



## Poklady veganské kuchyně

### Černá sůl

Vulkanická sůl růžovo-šedivé barvy, která díky obsahu síry dodává jídlu vaječnou chuť i vůni. Výborná do míchaných tofiček a omelet. (*Globus, rohlík.cz, kosik.cz, zdravé výživy*)



### Těsto bez vajec

Rozšířený mýtus považuje vejce za základní pojivo těsta. To přitom drží pohromadě díky lepku z mouky, nikoli vejcím. Vejce je tedy možné v mnoha případech jednoduše vynechat (např. u palačinek), jindy je vhodné přidat zralý banán kvůli vláčnosti (např. v bábovce či brownies).



### Mořské řasy

Řasy dodávají jídlu chuť ryb. Ve skutečnosti totiž řasy nechutnají jako ryby, ale ryby chutnají jako řasy, kterými se živí.



## Užitečné tipy a odkazy

### Veganské internetové informační portály

- ▶ [soucitne.cz](http://soucitne.cz) - recepty, články, mapa restaurací
- ▶ [veggiechallenge.cz](http://veggiechallenge.cz) - zkuste veganství na 30 dní
- ▶ [proveg.com/cz/vyziva](http://proveg.com/cz/vyziva) - veganství zdravě
- ▶ [veganka.cz](http://veganka.cz) - recepty a informace o veganství
- ▶ [vegan-fighter.cz](http://vegan-fighter.cz) - veganství a sport
- ▶ [vegansportclub.cz](http://vegansportclub.cz) - Vegan sport club
- ▶ [veganstvi.cz](http://veganstvi.cz) - informační rozcestník

### Knihy o veganství

- ▶ Pavel Houdek: Jak na veganství
- ▶ Karolína Rathousová: Veganův průvodce
- ▶ Scott Jurek: Jez a běhej
- ▶ Michael Greger: Jak nezemřít
- ▶ Zvířata nejíme a kol.: Nesvoboda
- ▶ Ingrid Newkirk, Gene Stone: Pozoruhodné objevy ze světa zvířat

### Ke zhlédnutí

- ▶ Nejlepší řeč, jakou kdy uslyšíte (70 minut - YouTube)
- ▶ Mléko je děsivý (5 minut - YouTube)
- ▶ Cowspiracy (90 minut - Netflix, YouTube)
- ▶ Pozemšťané (95 minut - YouTube)
- ▶ Dominion (120 minut - YouTube, [watchdominion.com](http://watchdominion.com))
- ▶ Svědectví (133 minut - [sledujsvedectvi.cz](http://sledujsvedectvi.cz))
- ▶ Seaspiracy (89 minut - Netflix)
- ▶ Game Changers (88 minut - Netflix)

### Organizace za práva zvířat

- ▶ Otevři oči ([otevrioci.cz](http://otevrioci.cz))
- ▶ Zvířata nejíme ([zviratanejime.cz](http://zviratanejime.cz))
- ▶ Kolektiv pro zvířata ([kolektivprozvirata.cz](http://kolektivprozvirata.cz))
- ▶ Svoboda zvířat ([svobodazvirat.cz](http://svobodazvirat.cz))
- ▶ Obraz - obránci zvířat ([obrancizvirat.cz](http://obrancizvirat.cz))
- ▶ Hlas zvířat ([hlaszvirat.cz](http://hlaszvirat.cz))
- ▶ Compassion in World Farming ([ciwf.cz](http://ciwf.cz))

## *Užitečné tipy a odkazy*

### **Veganské kuchařky (knihy)**

- ▶ Katka Balcarová a Veronika Chládková: Místo vejce banán; Místo kapra hlíva
- ▶ David Zmrzlý a kol.: Veganská kuchařka od českého kuchaře
- ▶ Nicole Just: Pečeme pro vegany
- ▶ Pavla Drlíková: Veganské neřesti
- ▶ Nikoleta Kováč: Slovegán 1, Slovegán 2
- ▶ Smarticular: Zkuste to doma sami - Veganská kuchařka

### **Veganské recepty na internetu**

- ▶ dewi.cz
- ▶ dcerka.sk
- ▶ veganotic.cz
- ▶ veggiefish.cz
- ▶ acotedajis.cz
- ▶ veganfoodporn.cz
- ▶ veganskeneresti.cz

### **Tipy na online nákupy**

- ▶ countrylife.cz (potraviny, drogerie)
- ▶ vegmart.cz (doplňky stravy, kosmetika, drogerie)
- ▶ veganstore.cz (vše možné)
- ▶ puroshop.cz (potraviny)

„BUĎ ZMĚNOU, KTEROU  
CHCEŠ VE SVĚTĚ VIDĚT.“

**Mahátma Gándhí**

# SOUCITNE.CZ



**Grafika a sazba:** Natálie Šedivá

**Redakce:** Tým dobrovolníků z Otevři oči, z.s.

**Foto:** Anna Cutychová, Olga Nema, Lea Michalová a další

Naši práci bychom nemohli dělat bez lidí, jako jste právě Vy. Pokud je Vám naše činnost sympatická, podpořte nás, prosím. Srdečně děkujeme.

Otevři oči, z.s.

E-mail: [info@otevrioci.cz](mailto:info@otevrioci.cz)

[www.otevrioci.cz](http://www.otevrioci.cz)



První vydání.

V rámci projektu Soucitne.cz vydalo v roce 2022

Otevři oči z.s. – organizace za práva zvířat