

Cukroví

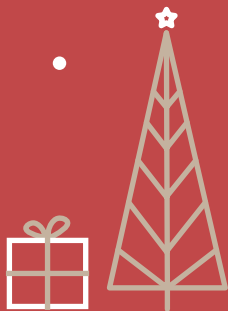
CHUTNÉ



SNADNÉ



ETICKÉ



Otevři
oči

Obsah

Linecké cukroví.....	3
Perníčky	4
Vanilkové rohlíčky.....	5
Kokosové kuličky „Raffaello“	5
Plněné ořechy	6
Marokánky	7
Vánočka.....	8
Pracny.....	9
Vosí hnízda	10
Nevaječný likér	11

Předmluva

Rostlinná strava může být k nerozeznání od té konvenční, a to i v oblasti sladkostí. Na českém trhu se každý rok objevují nové veganské zmrzliny, čokolády, sušenky a podobně. Největší radost i chuťové požitky nám však přináší vlastnoruční pečení cukroví.

Jak se můžete sami přesvědčit s pomocí této brožury, v rostlinné verzi se dá tradiční i moderní cukroví připravit nejen velmi chutně, ale také snadno (například není třeba rozbíjet vejce).

Jedním z hlavních důvodů, proč se čím dál více lidí přiklání k rostlinným variantám, je respektování zájmů zvířat, která jsou v rámci živočišné výroby rutinně využívána a zabíjena. Další důvody mohou být zdravotní nebo ekologické.

Ať už hledáte alternativu k živočišným receptům na cukroví z etických, praktických či jiných důvodů nebo jen chcete zkusit něco nového, přejeme Vám dobrou chuť!

Linecké cukroví

250 g mouky (hladká, polohrubá nebo mix), 90 g moučkového cukru, 160 g rostlinného másla (např. Provamel, Rama „100% rostlinná“, Alsan Bio), 1 zarovnaná lžičce vanilkového sójového pudinku Alpro (nebo jakéhokolí jiného hustšího veganského pudinku), 1 lžička kukuřičného škrobu, trochu citronové kůry a citronové šťávy, kvalitní rybízová marmeláda



V míse či na vále smícháme mouku, cukr, škrob a citronovou kůru. Přidáme lžičci pudinku, trochu citronové šťávy a na kostičky nakrájené povolené rostlinné máslo. Rukama vypracujeme hladké těsto, které necháme nejméně hodinu (klidně i přes noc) odpočinout v lednici.

Troubu předehřejeme na 160 °C. Připravené těsto rozdělíme na půl (nepoužitou část těsta vrátíme do lednice) a rozválíme na pomoučněné ploše na placku tlustou cca 2–3 mm. Vykrajujeme tvary, které rovnáme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme přibližně 15 minut, přičemž cukroví pravidelně pozorujeme, jestli příliš nehnědne. Po upečení můžeme ještě horké cukroví obalit v moučkovém cukru. Slepujeme marmeládou a skladujeme v uzavřené nádobě. Cukroví do druhého dne ještě změkne. Z této dávky získáme cca 60 menších hotových srdíček a 50 koleček – spodků na vosí hnízda (recept viz str. 10).

 Zdroj: Veganotic.cz



Perníčky

400 g hladké mouky,
140 g cukru moučka,
50 g rostlinného másla
(např. Alsan Bio) po-
kojové teploty, 2 lžice
agávového či javorové-
ho sirupu, 1 lžička jedlé
sody, 1 kypřicí prášek do
perníku, 1/3 hrnku roz-
mixovaného silken tofu
nebo bílého rostlinného
jogurtu, 2 lžice kakaa,
2–3 lžice perníkového
koření

Zdobení: cukr moučka,
citronová šťáva

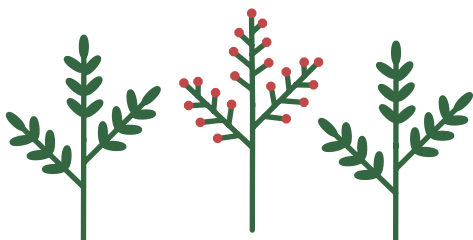


Ze všech ingrediencí vypracujeme těsto (mělo by vytvořit pěknou homogenní kouli), dle potřeby do těsta přidáváme trochu tekutiny/mouky (aby bylo těsto pevné), necháme přes noc (nebo alespoň hodinu) odležet v lednici.

Vyválíme asi 3–4 mm silný plát a formičkami vykrajujeme tvary. Pečeme v troubě předehřáté na 170 °C asi 10 minut. Dáváme pozor, abychom perníčky nepřipekli – čím déle pečeme, tím budou tvrdší. Po upečení můžeme potřít směsí vody, škrobu a agávového sirupu. Sice nebudou lesklé, ale dostanou lepší barvu.

Zdobení: cukr moučka + citronová šťáva (přidáváme opatrně, po malých dávkách).

 Zdroj: Soucitne.cz



Vanilkové rohlíčky



280 g hladké mouky, 40 g cukru moučka, 100 g nastrohaných lískových oříšků, 200 g rostlinného tuku (např. Alsan Bio), ½ lžičky vanilkového extraktu, 300 g cukru moučka (na obalení), 2 sáčky vanilkového cukru

V míse promícháme sypké ingredience a zapracujeme do nich na kousky nakrájený Alsan. Vypracujeme těsto a necháme ho den odležet v chladu.

Předehřejeme troubu na 180 °C. Odlopneme kousek těsta, vytvoříme kuličky o průměru 1–2 cm a tvarujeme rohlíčky. Pokládáme je na plech vyložený pečicím papírem a pečeme přibližně 10 minut. V míse smícháme moučkový a vanilkový cukr a ještě teplé rohlíčky v něm obalíme.

Kokosové kuličky „Raffaello“

150 g cukru moučka, 1 balíček vanilkového cukru, 400 g strouhaného kokosu, 250 g sušeného rostlinného mléka (např. Topnatur), 250 g rostlinného másla (např. Alsan Bio), 40 ks loupaných mandlí



Rostlinný tuk rozpustíme a necháme trochu vychladit. Smícháme s cukrem, vanilkovým cukrem, sušeným mlékem, 200 g kokosu a zhruba 100 ml vody. Vypracujeme hladkou hmotu, z níž vytvarujeme kuličky, do kterých vložíme mandle. Je-li hmota příliš tekutá, přisypeme kokos nebo dáme do chladu. Nakonec kuličky obalíme v kokosu a necháme v chladu.

 Zdroj: Soucitne.cz

Plněné ořechy

300 g hladké mouky, 150 g rostlinného tuku, 120 g moučkového cukru, 50 g jemně mletých vlašských ořechů

Náplň: 150 g rostlinného tuku, 75 g cukru moučka, 1 balíček vanilkového extraktu, 150 g jemně mletých vlašských ořechů, 2–3 lžičce rumu

Poleva: 100 g čokolády na vaření, tuhý rostlinný tuk (např. Alsan Bio)



Těsto: Tuk necháme změkknout při pokojové teplotě. Ze všech surovin uhněteme těsto, které necháme odležet alespoň dvě hodiny.

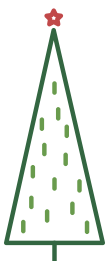
Rostlinným tukem důkladně vymažeme formičky ořechů a plníme malým množstvím těsta. Těsto palcem tvarujeme do formiček, aby uprostřed ořechů vznikly důlky. Pečeme na 160 °C do lehkého zrudnutí. Po vyjmutí z trouby necháme chvíli zchladnout a poté opatrně vyklepneme z formy.

Druhý den ořechy plníme náplní, slepujeme a namáčíme do čokolády. Hotové ořechy necháme odležet alespoň týden na chladném místě.

Náplň: Změklý tuk utřeme s cukrem, vmícháme ořechy a dochutíme rumem.

Čokoládová poleva: Nad vodní lázní zahřejeme a dobře promícháme čokoládu s tukem.

 Zdroj: Soucitne.cz



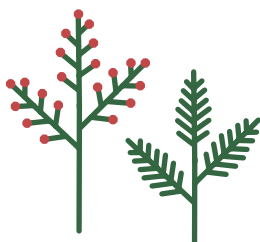
Marokánky



50 g celozrnné jemné mouky (např. špaldové či pohankové), 350–370 ml vody, 35–40 g sušeného rostlinného mléka (např. Topnatur), 50 g vlašských ořechů, 50 g arašídů natural, 50 g loupaných mandlí, 80 g sušených švestek, 70 g fíků, 35 g datlí, skořice, hrstka půlených arašídů, hořká čokoláda na vaření

Jemnou celozrnnou mouku rozmícháme ve vodě a dáme vařit za stálého míchání na hustou kašičku. Ještě za tepla v ní rozpustíme sušený rostlinný nápoj (např. ovesné mléko od Topnatur). Sušené švestky, fíky a datle nakrájíme najemno. Mandle, vlašské ořechy i arašidy nasekáme nahrubo. Veškeré sušené ovoce i sekaná jádra přidáme do teplé kaše a dobře promícháme. Kaši ovoníme troškou skořice. Z husté kašičky tvoříme lžičkou na plechu na pečicí papír hromádky, které lehce rozmáčkeme. Pečeme v troubě při cca 150–180 °C po zhruba 45 minut. Během pečení hlídáme, aby se nepřipálily okraje. Hotové marokánky můžeme ze spodní strany potřít hořkou čokoládou.

 Zdroj: Soucitne.cz



Vánočka

300 g hladké mouky, 300 g celozrnné hladké mouky, ½ hrnku kvásku (1/2 droždí + hladká mouka + vlažná voda), 200 g cukru, ½ hrnku rostlinného mléka, 100 g rozinek, 8 lžic tekutého kokosového tuku, šťáva z 1 citronu

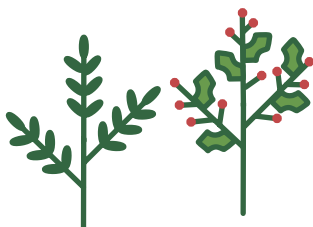


Droždí smícháme s vlažnou vodou a trochou hladké mouky, vytvoříme hustší kaši a necháme ho deset minut odstát, až zdvojnásobí objem. Mouku smícháme s cukrem a rozinkami. Přidáme vykynuté droždí, citronovou šťávu, kokosový tuk a postupně rostlinné mléko. Důkladně vypracováváme těsto. Pokud by bylo moc řídké, přidáme trochu mouky, pokud by se drolilo a nedrželo, přidáme trochu rostlinného mléka. Vymíchané těsto necháme kynout 1-2 hodiny, až zdvojnásobí svůj objem.

Když je těsto vykynuté, je na čase uplést vánočku (z uvedeného množství lze uplést jednu velkou nebo dvě menší vánočky). Těsto přendáme na pomoučený vál, rozdělíme ho na požadovaný počet kusů a každou část těsta pomoučíme, aby se s ní při pletení dobře pracovalo. Z každé části vytvoříme na pomoučené ploše „provaz“ požadované délky a spleteme vánočku. Plést můžeme např. ve dvou patrech, přičemž spodní patro je ze tří pramenů spletených do jednoduchého copu a na něm vrtule ze dvou pramenů. Nejlepší je vánočku plést už na pečicím plechu, abychom ji pak nemuseli složitě přemísťovat.

Upletenou vánočku pečeme 20–30 minut při 180 °C. Před vytažením z trouby do vánočky zapíchneme špejli – pokud je špejle po vytažení suchá, je hotovo.

 Zdroj: VeggieFish.cz



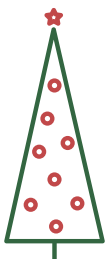
Pracny



175 g polohrubé mouky,
130 g rostlinného tuku
(např. Alsan Bio),
120 g javorového nebo
agávového sirupu,
60 g mletých lískových
ořechů, 25 g holandské-
ho kakaa, 1 ks hřebíčku,
¼ lžičky skořice, mouč-
kový cukr na posypání
(volitelně)

Lískové ořechy spolu s hřebíčkem rozemeleme v mixéru. V míse promícháme sypké přísady a přidáme na kousky nakrájený tuk a sirup. Vypracujeme těsto a necháme ho alespoň hodinu odpočinout v chladu. Rozehřejeme troubu na 160 °C, těsto vymačkáme do formiček. Formičky rozprostřeme na plech a pečeme ve vyhřáté troubě 15–20 minut (podle velikosti formiček). Vyklopíme z formiček a posypeme moučkovým cukrem.

 Zdroj: VeganFoodPorn.cz



Vosí hnízda

Vosí hnízda: 160 g sušenek, 80 g cukru (třtinového), 40 g rostlinného tuku (např. Alsan Bio), 10 ml rumu (1 lžice), 10 g holandského kakaa, 20 ml rostlinného mléka (2–3 lžice), 70 g mletých ořechů (například směs vlašských a lískových)

Náplň: 200 ml rostlinného mléka, ½ balení vanilkového pudinku, 15 g rostlinného tuku (např. Alsan Bio), 25 ml rumu, 1 lžice cukru

Ostatní: cukr na vysypání formičky, jako základnu použijeme linecká kolečka (recept viz str. 3)



V rostlinném mléce uvaříme pudink s cukrem podle návodu na obalu. Po zhoustnutí přidáme margarín a rum a dáme ztuhnout do ledničky.

Sušenky rozemeleme nebo nadrtíme na jemno. Přidáme cukr, kakao a ořechy a promícháme. Přidáme změkklý margarín, rum a rostlinné mléko a vypracujeme v těsto. Zpočátku se těsto drobí, ale časem se spojí. Pokud by přece jen nedrželo, přidáme postupně po lžicích trochu rostlinného mléka.

Formičku vysypeme cukrem, vmáčkneme kus těsta, vařečkou uděláme důlek, který naplníme krémem, uzavřeme lineckým kolečkem a vyklopíme.

 Zdroj: VeganFoodPorn.cz



Nevaječný likér

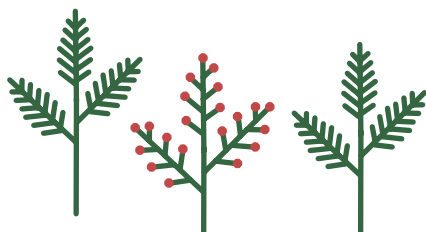


500 ml vanilkového pudinkového dezertu (např. Provamel, Alpro) nebo domácí uvařený vanilkový pudink (na 500 ml rostlinného mléka dát 1½ balíčku pudinkového prášku a 4 lžičce třtinového cukru),
3 lžičce třtinového cukru,
200 ml rumu (podle potřeby),
černá sůl (zhruba ¼ lžičky)

Všechny ingredience dáme do mixéru a alespoň 2 minuty mixujeme na nejvyšší otáčky. Sůl přidáváme postupně, aby výsledná chuť nebyla slaná. Je třeba docílit pouze vajíčkové chuti, nikoli likér osolit. Nyní stačí jen přelit do lahví a nechat uležet. Pozor, směs je napěněná a množství v lahvích se usadí, pokud tedy plánujete likér jako dárek, za den láhev dolijte. Doporučujeme likér udělat o trošku řidší, v lednici ztuhne.

 Zdroj: Lenka Špaček

TIP: Alternativně můžete vyzkoušet i další vynikající recept na bázi hedvábného tofu. Odkaz:



SOUCITNE.CZ



Grafika a sazba: Natálie Šedivá

Redakce: Tereza Vandrovcová, Silvestr Vandrovec Špaček,
Petr Beneš

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

www.otevrioci.cz



První vydání.

V roce 2022 vydalo

Otevři oči z.s. – organizace za práva zvířat – OtevriOci.cz