

ROSTLINNÁ KUCHYNĚ

Průvodce pro restaurace

SLOVO NA ÚVOD

Rostlinná kuchyně je na vzestupu. Podle výzkumu agentury Ipsos z března 2019 preferuje bezmasou stravu 10 % Čechů ve věkové kategorii 18-34. A třetina Čechů plánuje konzumovat více rostlinných produktů a omezit spotřebu těch živočišných. Praha se v roce 2018 umístila na deváté příčce celosvětového žebříčku měst s největší rostlinnou nabídkou v restauracích. Také další česká města se pyšní rostoucím počtem podniků, kam se milovníci rostlinné kuchyně rádi vracejí. Trh však stále není nasycený, jsou to mj. právě menší města, ve kterých je nabídka omezená a rostlinná jídla mohou znamenat zajímavou konkurenční výhodu.

Celebrity a influenceri posilují rostoucí trend a veganství se stává běžným způsobem stravování. Výrobci a supermarkety tento obrovský potenciál vnímají a předhánějí se, kdo na trhu představí více rostlinných novinek. V těsném závěsu jsou za nimi už i velkoobchodní dodavatelé a distributoři v gastro segmentu. Díky zlepšující se dostupnosti tak mohou provozovatelé a majitelé restaurací trend nejen sledovat, ale zároveň i vytvářet. Jsme u zrodu rostlinné budoucnosti.

Právě proto ProVeg Česko podporuje restaurace, bistra a kavárny v zařazení rostlinné nabídky do menu. Pomáháme s volbou konkrétního pokrmu, doporučujeme dodavatele a nezapomínáme ani na pomoc s propagací.

Je na čase objevit bohatství rostlinné kuchyně.



Proč to má smysl?

- **10 % Čechů ve věku 18-34 let se stravuje bez masa.**
- **32 % obyvatel ČR plánuje konzumovat více rostlinných produktů a zároveň méně masa a živočišných produktů.**
- Šéfkuchaři a gurmáni jako Jamie Oliver, Gordon Ramsey, Martin Kortus nebo excelentní cukrářka Petra Stahlová vidí rostoucí trend a podporují ho.
- **Objevte nové chutě a oslovte více zákazníků** - zařadte rostlinné pokrmy na svůj jídelní lístek.

K čemu je to dobré?

- **Finance** – z našich zkušeností víme, že restaurace, které zařadily do svého menu rostlinná jídla a dokázaly správně uchopit marketing, zvýšily svůj obrát i počet nových hostů.
- **Image** – pokud je pro Vás nebo Vaše zákazníky důležité téma společensky odpovědného podnikání, rozšíření nabídky o rostlinná jídla je správným krokem. Ukážete tak, že se zajímáte o zdraví hostů, životní prostředí a chováte úctu k volbě způsobu stravování.
- **Reklama** – přes online kanály ProVeg Česko a spřátelených organizací/projektů budeme informovat o Vašich novinkách. Kromě toho od nás obdržíte speciální nálepkou na dveře, která již na prahu informuje hosty, že uvnitř najdou i 100% rostlinné jídlo nebo dezert. Při spolupráci Vám pomůžeme se zařazením na dva nejvýznamnější portály pro zákazníky hledající restaurace s rostlinnou nabídkou. Zmíněnými portály jsou mapa restaurací na serveru soucitne.cz (vč. aplikace pro Android) a server a aplikace [Happy Cow](http://HappyCow), která je globálně rozšířenou databází podniků nabízejících rostlinná jídla. Navíc podle analýz "[The Veganizers](http://TheVeganizers)" může přidání rostlinných jídel na menu vést ke zvýšenému mediálnímu zájmu o Vaši restauraci.
- Tato příručka pro kuchaře, obsluhu v restauracích a manažery si dává za cíl ukázat, jak zajímavé a chutné může být vaření rostlinných pokrmů, a to jak na základě snadno dostupných sezónních potravin, tak i s využitím jiných zajímavých alternativ tradičních mléčných výrobků, masa a vajec. Jedná se o velkou dávku inspirace a věcných znalostí využitelných k rozvoji vlastní restaurace.

Přejeme Vám příjemné čtení a zveme Vás ke spolupráci.



Konzultace a poradenství pro gastro provozy

Přibývají Vám zákazníci, kteří požadují bezmasé či dokonce čistě rostlinné pokrmy? Chcete nabídnout rostlinnou alternativu ve svém menu a rozšířit tak zákaznickou základnu? Ať už jste restaurace, kavárna, bistro, čajovna nebo penzion či hotely, neváhejte nás oslovit!

Podstata konzultace a poradenství je individuální povahy. Po celou dobu s Vámi budeme spolupracovat, důkladně projdeme Vaše aktuální menu a společně přijdeme na to, jak optimálně rozšířit Vaši nabídku o rostlinnou alternativu, tak, aby skvěle zapadla do Vašeho konceptu. Ať už se jedná o polévky, teplé nebo studené předkrmy, hlavní jídla i dezerty, rostlinná kuchyně s sebou nese neskutečný potenciál a možnosti jsou nekonečné.

Respektujeme přitom Vaše preference a zaměření. Pochopitelně budou mít jinou skladbu jídelníčku různé druhy podniku. Navíc jsme nezávislí a objektivní, díky čemuž dokážeme pomoci s výběrem dodavatelů, produktů, receptů atd. To celé s důrazem na praktičnost pro každodenní provoz restaurace.

pavla.siroka@proveg.com | proveg.com/cz/horeca

OBSAH PRŮVODCE

Slovo na úvod	2
Proč to má smysl?	3
K čemu je to dobré?	3
Konzultace a poradenství pro gastro provozy	4
Rostlinná kuchyně – tedy jaká?	6
Na čem je založena a co naopak neobsahuje?	6
Základní suroviny	6
Růst popularity rostlinné stravy	9
Rostlinné či veganské?	11
Označení pokrmů a menu	11
Jak nenásilně propagovat rostlinné alternativy?	13
Základy rostlinného vaření	14
Koření	14
Alternativy masa	15
Alternativy mléka a mléčných výrobků	17
Alternativy vajec	19
Průvodce rostlinnou kuchyní – tipy na závěr	22
Doporučení distributoři rostlinných produktů	23
RECEPTY: kuchyně plná chutí	24
Snídaně	24
Předkrmy	26
Polévky	28
Hlavní jídla	30
Omáčky, dipy a pesta	32
Dezerty	33

ROSTLINNÁ KUCHYNĚ – TEDY JAKÁ?

Na čem je založena a co naopak neobsahuje?

Základní suroviny

Rostlinná kuchyně umožňuje objevit spoustu nových chutí. Základ tvoří čerstvá zelenina a luštěniny, ovoce (čerstvé i sušené), obiloviny, ořechy a semena, rýže a alternativy masa v podobě tofu, tempehu a jiných sójových výrobků či seitanu (masové alternativy z pšeničného lepku). Mimoto můžeme zmínit populární smoothies, arašídové máslo, bylinky, saláty, hořké čokolády, oleje a celou řadu koření.

Lidé stravující se rostlinně nejedí...

Jíst rostlinně znamená nahradit ve své stravě všechny živočišné výrobky těmi rostlinnými. Rostlinné pokrmy proto neobsahují maso, ryby, mořské plody, mléčné výrobky, vejce, med ani želatinu.

Ve vegetariánské kuchyni se využívají nemasové živočišné produkty jako vejce a mléčné výrobky. Naproti tomu čistě rostlinné jídlo je vhodné pro všechny typy zákazníků, včetně těch, kteří hledají větší rozmanitost v jídelníčku nebo trpí alergií na laktózu. Samozřejmě také pro ty, kteří se identifikují jako vegani a vegetariáni, nebo vědomě omezují konzumaci masa a živočišných produktů (flexitariáni, reduktariáni).

Rostlinně nemusí vždy znamenat zdravě

Je třeba také zdůraznit, že rostlinná kuchyně není totéž jako bezlepková dieta či strava bez cukru, soli či oleje. Výrazně narůstá poptávka po rostlinném “fast foodu”. Důkazem může být např. skutečnost, že v roce 2015 byl nejlepším burgrem na světě podle [magazínu GQ](#) vyhlášen veggie burger v jednom New Yorkském bistru.

Stopy alergenů nejsou problém

Laktóza a vejce jsou alergen (vejce 3, mléko 7), a jako takové by měly být vždy uvedeny v informacích o složení dané potraviny. Pokud výrobek neobsahuje například mléko, ale na obalu je uvedena informace o možném obsahu stop mléka, označujeme výrobek stále jako rostlinný. Stopová množství jsou informacemi především pro alergiky. Údaj může znamenat například to, že alergen mohou být používány ve stejném výrobním závodu, což není překážkou pro lidi stravující se výhradně rostlinně.





Když nejde jen o stopy...

Rostlinnými nazýváme všechny produkty, které neobsahují složky živočišného původu, jako je maso, mléko, vejce, želatina či med. Výrobky ze syrovátky nebo margarín s přidaným máslem nejsou považovány za rostlinné.

Rostlinná není bezlepková

Lidé s celiakií trpí nepříjemnými příznaky po konzumaci lepku, tedy proteinu nacházejícího se v některých obilovinách jako pšenice, žito a ječmen. Lepek není živočišného původu, takže jej můžeme použít k přípravě rostlinných pokrmů, pro některé masové alternativy je přímo nezbytnou součástí - např. pro seitan. Navíc je kombinování rostlinné stravy s bezlepkovou dietou vcelku běžné a jednoduché.

Redukční nebo objemová dieta

Redukční dieta (zaměřená na hubnutí) může být postavena na rostlinné kuchyni, stejně tak dieta objemová (zaměřená na nabírání svalové hmoty), záleží na skladbě jídelníčku. Obsah kalorií, který má největší význam při práci s hmotností, nezávisí ani tak na původu potravin (rostlinný nebo živočišný), ale spíše na jejich množství a kombinaci v konkrétním jídelníčku.

Důvody pro přechod na rostlinnou stravu

Proč lidé volí rostlinnou stravu? Někteří hledají zdravější formu stravování (rostlinná strava je hojně využívána i vrcholovými sportovci mj. pro zefek-

tivnější regenerace - např. Lionel Messi, Novak Djokovič, Serena Williams, Lewis Hamilton nebo česká tenistka Martina Navrátilová), jiným leží na srdci osud hospodářských zvířat (projev nesouhlasu s jejich zneužíváním a usmrcováním) a ostatní mají důvody ekologické (prestižní vědecký časopis Science vyzývá k omezení konzumace živočišných produktů právě z ekologických důvodů, "[Maso a mléko znečišťují životní prostředí více než auta](#)"). Ne každý, kdo upřednostňuje rostlinnou kuchyni je vegan.

FLEXITARIÁNSTVÍ NEBOLI ČÁSTEČNĚ BEZMASÁ STRAVA JE PODLE NESTLÉ PROFESSIONAL OBROVSKÝM CELOSVĚTOVÝM TRENDĚM A LIDÉ V NĚM VIDÍ BUDOUCNOST.

Akademie výživy a dietetiky (dříve Americká dietetická asociace) říká: "Vhodně rozvržená vegetariánská strava, včetně stravy zcela vegetariánské a veganské, je zdravým, nutričně dostatečným způsobem stravování a může navíc přinést výhody v prevenci některých onemocnění. Dobře rozvržená rostlinná strava je vhodná pro lidi ve všech fázích života včetně dětství a dospívání. Je vhodná i pro těhotné a kojící ženy a pro sportovce."

Mezi lidmi zažitý předsudek, že člověk své tělo rostlinnou stravou ochuzuje o potřebné látky, tedy neplatí. Podobné stanovisko vydalo mnoho dalších významných institucí, např. [Dietitians of Canada](#), [The British National Health Service](#) nebo [The Dietitians Association of Australia](#).

Růst popularity rostlinné stravy

Rostlinná kuchyně je jedním z hlavních gastronomických trendů pro rok 2019. Shoduje se na tom jak [Spirit Magazin](#), tak studie Foodcast 2019 společnosti [Uber Eats](#), která předpovídá, že rok 2019 bude rokem veganství. Stejně tvrzení nalezneme v magazínech [Forbes](#) nebo [The Economist](#). Bývalý generální ředitel Googlu Eric Schmidt na stránkách [Fortune](#) hovoří o nastupující rostlinné revoluci a Bill Gates nebo Leonardo DiCaprio investují do výrobce rostlinných burgerů [Beyond Meat](#).

V dubnu 2019 provedla agentura [Ipsos výzkum](#) na téma Češi a stravování. Podle tohoto výzkumu plánuje třetina obyvatel konzumovat více rostlinných výrobků a zároveň omezit spotřebu masa a živočišných produktů.

27 % LIDÍ PLÁNUJE V DALŠÍM ROCE ZAŘADIT DO JÍDELNÍČKU VÍCE LUŠTĚNIN.

Bezmasou stravu (vegan, vegetarián a pescatarián) preferuje 5 % obyvatel České republiky. Mezi mladými lidmi ve věku 18-34 let je to až 10 %.

Téměř polovina lidí si myslí, že v restauracích a kavárnách dochází k růstu nabídky rostlinných produktů. Ještě častěji souhlasí lidé s VŠ vzděláním a lidé z velkých měst (100 000+ obyvatel).

Zajímavostí je rozdíl českých konzumentů v porovnání s Evropou a světem. Flexitariánů (pouze příležitostně konzumují maso a ryby) je v ČR až třikrát méně než v Evropě či ve světě (ČR - 4 %, EU - 13 %, svět - 14 %), v blízké budoucnosti se tedy dá očekávat významný nárůst této skupiny zákazníků.

“Popularita rostlinných diet narůstá, což souvisí s tím, že lidé hledají způsob, jak žít zdravě. Jedná se o trend, který by mohl mít velmi pozitivní vliv na naše zdraví“ – říká GrzeGorz Łapanowski, zakladatel nadace Szkoła na Widelcu, působící v oblasti zlepšení kvality výživy dětí ve školách a školkách. “Je potřeba v tomto směru vzdělávat budoucí generace a poukazovat na to, že navzdory naší zvyklosti jíst maso stojí za to maximálně využívat zeleninu a ovoce”, dodává.

Například v sousedním Polsku se rostlinné výrobky a pokrmy stávají stále oblíbenějšími. Výzkum společnosti Mintel z roku 2017 naznačuje trend rostoucí popularity rostlinné stravy především mezi mladými Poláky. Více než 10 % z nich jsou vegetariáni nebo vegani, kteří se stále více zajímají o nepříznivý dopad spotřeby masa na lidské zdraví.

PODLE NEJNOVĚJŠÍHO VÝZKUMU PROFESORA DR. WILLETTA BY SE ALESPŮŇ DVĚ STĚ TISÍC LIDÍ ROČNĚ MOHLO VYLOUČENÍM MASA ZE SVÉ STRAVY VYHNOUT PŘEDČASNĚMU ÚMRTÍ.

Zvýšený zájem o rostlinné alternativy v Polsku podtrhuje také tržní a sociální výzkum z února 2018, podle něhož plánuje až 57,8 % Poláků snížit spotřebu živočišných výrobků a nahradit je výrobky rostlinného původu.

Ve Spojených státech se mezi roky 2014 a 2017 zešestinásobil počet veganů, právě v roce 2017 se tak označovalo šest procent americké populace. Ve Velké

Británii se za uplynulých deset let zvýšil počet veganů o 350 %, v Portugalsku o 400 % a například čínská vláda vyzývá obyvatele, aby se pokusili spotřebu masa snížit o polovinu. Statistika Google Trends ukazuje, že po celém světě dochází k nárůstu zájmu o rostlinnou stravu. Nejvíce se tento trend projevuje v Izraeli, Austrálii, Kanadě, Rakousku a na Novém Zélandu.

ROSTLINNÉ ČI VEGANSKÉ?

Označení pokrmů a menu

Jak zdvojnásobit poptávku po rostlinném pokrmu? Jednoduše! Nevytvářejte v menu samostatnou sekci s názvem “Veganská jídla / Vegetariánská jídla / Bezmasá jídla”, radí zakladatel Good Food Institute Bruce Friedrich. Zároveň dodává, že pokud je pokrm zařazen v samostatné sekci a je označen jako „veganský“ či „vegetariánský“, zákazník jej bude považovat za variantu určenou pouze pro vegany a vegetariány. Průzkum provedený London School of Economics (LSE) dále uvádí, že pokud se restaurace rozhodne nabízet i čistě rostlinná jídla, není důvod upozorňovat na to jako na něco „zvláštního“ či „odlišného“. Zejména v současné době, kdy se zvyšují nejen počty veganů a vegetariánů, ale i lidí, kteří jednoduše chtějí snížit vlastní spotřebu živočišných výrobků nebo mají alergii na laktózu.

Při průzkumu provedeném LSE si zvolilo rostlinná jídla 13,4 % respondentů, když byla zařazena mezi ostatními (“Control” menu). Když byly pokrmy umístěny v samostatné sekci (“Vegetarian” menu), vybralo si je jen 5,9 % dotázaných, tedy necelá polovina (viz obrázek níže).

O rostlinné nabídce může dát restaurace hostům vědět pomocí informativního letáčku, nenápadným (v) přímo u jídla v menu doplněným o vysvětlivky (“v = čistě rostlinné jídlo”) nebo uvedením, že o nabídce rostlinných jídel je možné se informovat u obsluhy. Vhodné začlenění rostlinných pokrmů mezi ty ostatní zvýší šanci na jejich poptávku a popularizaci.

[Better Buying Lab](#) přichází na základě výzkumu s dalšími tipy, jak udělat jakékoliv jídlo v menu atraktivnější pro zákazníky. Mezi hlavní doporučení, jakým slovům se u jídel vyhnout, patří:

- “bez masa”,
- “veganský”,
- “vegetariánský”,
- “nízkotučný” (resp. obecně zdůrazňující zdravé jídlo).



K atraktivitě konkrétních pokrmů naopak prokazatelně přispívá označení:

- Původu - “kubánská polévka z černých fazolí” se prodávala o 13 % lépe, než “nízkotučná vegetariánská polévka z černých fazolí.” Původem můžeme mít na mysli např. také popis prostředí, ve kterém je ingredience pěstována.
- Chutě - nárůst v objednávkách cizrnového kari o 108 % zaznamenala studie při změně názvu z “cizrno- Bramborového kari” na “jemné a sladké cizrno- Bramborové kari”
- Vzhledu a pocitu z jídla - čerstvý, křupavý, rozpouštějící se v ústech nebo krémový - kombinování těchto výrazů při testování zvýšilo pravděpodobnost objednávky o 14 %.

„Kontrolní“ menu (NOVÉ)	„Vegetariánské“ menu (PŮVODNÍ)
Risotto primavera (v) Hrášek, houby, citrón 14,00	Humr a krabí tyčinky Avokádo, salát, citrónová majonéza 17,00
Humr a krabí tyčinky Avokádo, salát, citrónová majonéza 17,00	Soté z královských krevet Čili, česnek a petržel, rýže basmati 22,50
Soté z královských krevet Čili, česnek a petržel, rýže basmati 22,50	Smažená treska Hrášek s mátou, domácí hranolky, tatarská omáčka 15,50
Smažená treska Hrášek s mátou, domácí hranolky, tatarská omáčka 15,50	Kuřecí cacciatore Restovaná kuřecí prsa, houby, rajčata, olivy 14,50
Kuřecí cacciatore Restovaná kuřecí prsa, houby, rajčata, olivy 14,50	Steak rump pavé Hovězí steak rump pavé, domácí hranolky 19,50
Steak rump pavé Hovězí steak rump pavé, domácí hranolky 19,50	Hamburger S domácími hranolkami 13,50
Špenátové ravioli s ricottou (v) Chřest, máslovo-šalvějová omáčka 13,50	VEGETARIÁNSKÁ JÍDLA Risotto primavera Hrášek, houby, citrón 14,00
v – vhodné pro vegetariány	Špenátové ravioli s ricottou Chřest, máslovo-šalvějová omáčka 13,50

% LIDÍ, KTERĚ SI ZVOLILI VEGETARIÁNSKÉ JÍDLA – 13,4 %
kontrolní menu x 5,9 % vegetariánské menu => jídla ve vegetariánském menu mají o 56 % menší pravděpodobnost objednání

ZDROJ: Linda Bacon, výzkum pro její dizertační práci na London School of Economics

Jak nenásilně propagovat rostlinné alternativy?

Především je potřeba vhodně volit slova, neboť právě ta dokáží divy.

V roce 2017 společnost Mattson provedla výzkum, podle něhož je pojem „rostlinné“ veřejností přijímán mnohem lépe než termín „veganské“. Spotřebitelům totiž „rostlinné“ evokuje něco zdravého, chutného a cenově dostupného (pokud ve své restauraci používáte v menu angličtinu, doporučuje použít pojem “plant-based”, který se v ČR i v zahraničí velmi dobře zažil). Stejně jako Bruce Friedrich mluvíme o lidech, kteří jdou do restaurace či na nákup bez specifického plánu a rozhodují se pouze podle jídelního lístku či etikety.

Většina nejúspěšnějších výrobců alternativ k živočišným výrobkům v USA se touto radou řídí. Například můžeme na obalech výrobků vidět pouze nenápadné „v“ a výraznější označení „bez masa“ (meat-free) a „rostlinné“ (plant-based). Zahraniční výrobce rostlinné majonézy s názvem Just Mayo dokonce žádné zvláštní označení na obalu nepoužívá, a přesto se tato majonéza stala jednou z nejprodávanějších v USA.

“FIRMÁM DOPORUČUJEME, ABY SE VYHNULY OZNAČOVÁNÍ PRODUKTŮ „VEGAN“ A RADĚJI SE ZAMĚŘILY NA PODÁNÍ PODROBNĚJŠÍCH INFORMACÍ O NUTRIČNÍCH HODNOTÁCH, ZDŮRAZNILY NAPŘÍKLAD OBSAH BÍLKOVIN ATD.” – RADÍ ZAKLADATEL GOOD FOOD INSTITUTE, BRUCE FRIEDRICH.

Friedrich zdůrazňuje, že takový přístup nevede k poklesu prodeje veganských výrobků. Pro vegany není problém najít si vyhovující produkt, nepotřebují k tomu žádná speciální označení. To samozřejmě platí v případech, kdy mají dostupné všechny informace o složení, tedy primárně pro balené produkty na pultech supermarketů.

Pro propagaci rostlinné stravy na sociálních sítích a v médiích platí pravidla opačná. Zde se marketing zaměřuje spíše na cílové skupiny, tedy vegetariány a vegany. Těm označení produktů jako veganské usnadní hledání. Rostlinné novinky si tak snáze najdou cestu ke spotřebiteli.

Chytrým kombinováním těchto externích a interních marketingových strategií je možné efektivně dosáhnout zvýšení prodeje rostlinných výrobků. Je však nutno podotknout, že chuťovou stránku pokrmu nenahradí ani ten nejlepší marketing.

#ROSTLINNE #BEZMASA

ZÁKLADY ROSTLINNÉHO VAŘENÍ

Koření

Správně dochucená jídla jsou základem úspěchu v každé kuchyni, tedy i v rostlinné. Mezi kořeními najdeme několik druhů, které umí vykouzlit skvělou chuť.

Mezi ty hlavní patří:

- **sójová omáčka** – zodpovědná za tzv. pátou chuť umami (vedle sladké, slané, hořké a kyselé chuti mluvíme také o umami, tedy o “delikátnosti” nebo “lahodnosti”), která je typická pro asijská jídla. Ideální do omáček, polévek, hamburgerů, asijských pokrmů a všude tam, kde je potřeba dodat „masovou“ chuť.
- **lahůdkové droždí** – rovněž výrazné díky umami. Lahůdkové droždí je skvělou volbou pro dochucení „sýrových“ jídel, jako je tvaroh, pesto, italské omáčky či chlebové pasty. V kombinaci s mletými mandlemi jsou vhodnou alternativou parmezánu. (pozor: nezaměňovat za čerstvé, aktivní droždí).
- **uzená paprika** – nejlepší zdroj uzené chuti v rostlinné kuchyni. Krvavě červené koření je ideální pro mexickou kuchyni, např. chilli sin carne.
- **pikantní koření** – kajenský i další druhy pepře nebo chilli vločky. I u rostlinných pokrmů platí, že si hosté často vybírají jídla podle toho, jak jsou výrazná. Někteří preferují jemnější chutě, někteří ostřejší.
- **římský kmín** – velmi aromatické, lehce nahořklé koření. Dodá specifickou chuť pokrmům, jako je hummus, falafel nebo indická masala (kari).

Je vhodný jak pro ochucení náhražek masa, tak do zeleninových pokrmů, pečiva, rajčatové omáčky a různých marinád. Můžeme jím posypat i pita chléb.

- **černá sůl (kala namak)** – sůl s velmi charakteristickou vaječnou chutí a vůní. Skvělá pro ochucení rostlinné majonézy nebo bezvaječné pasty s pažitkou.
- **kurkuma** - známá především jako významné přírodní žluté barvivo. Je skvělá pro ochucování a barvení tofu, do omelet či rostlinných majonéz. Chutná skvěle v indických pokrmech a jako součást marinády pro náhražky masa. Trochu kurkumy přidané do zeleninového vývaru dodá zlatou barvu a zajímavější vůni.
- **tekutý kouř (liquid smoke)** - dodává pokrmům zauzenou vůni i chuť, běžně se používá i při úpravě masa.

Alternativy masa

Důvodů pro přechod na rostlinnou stravu a omezení konzumace masa může být mnoho. Pravdou je, že většina lidí před přechodem na rostlinnou stravu maso jedla a třeba i ocenila jeho chuť. Různá koření a výrobky, stejně jako kreativita kuchařů, často umožňují zajistit chuť masa za použití rostlinných surovin. K úspěchu může pomoci zvláště volba správného koření.

Vynikajícími alternativami k masu, a to i pokud jde o nutriční hodnoty, mohou být:

- **Tofu** – jde o druh sojového tvarohu vyrobeného ze sojového mléka. Používá se jako náhrada masa, sýra a vajec. Má vysoký obsah bílkovin a současně nízký obsah tuku. V současné době jej můžete najít ve všech větších supermarketech v různých úpravách - natural, uzené, marinované nebo silken (hedvábné). Skvělé jako tvaroh, do jídel typu kari a do polévky miso. Prakticky v jakémkoli asijském receptu můžete maso zaměnit za tofu a vytvořit tak komplexní rostlinné jídlo (pad-thai, nasi goreng...). Ve správné marinádě a po lehkém osmahnutí na oleji může být použito jako náhražka masa ve své čisté podobě.
 - kde koupit: mj. Makro, většina supermarketů a zdravých výživ.
- **Tempeh** – fermentovaný sojový produkt vyráběný z celých sojových bobů, často považovaný za nejzdravější úpravu sóji. Prodává se uzený, marinovaný, smažený i natural a je možné ho použít například v asijských jídlech místo tofu.
 - kde koupit: mj. Makro, většina supermarketů a zdravých výživ.
- **Sójové plátky, kostky, nudličky a granulát** – jde o velmi levné sušené





výrobky, které jsou jednoduché na přípravu. Skvěle absorbují aroma a chuť, vyžadují tedy perfektní okořenění. Z granulátu je možné vytvořit výbornou rostlinnou boloňskou omáčku, z kostek „kuřecí“ kari, a z řízků rostlinné „vepřové kotlety“. Nejprve se uvaří ve vývaru s kořením a pak upraví smažením či pečením jako maso.

- kde koupit: mj. Makro, většina supermarketů a zdravých výživ.
- **Seitan** – je vyroben z pšeničné mouky a dobře uvařený svou chutí a vůní velice připomíná maso. Představuje bohatý zdroj bílkovin, který úspěšně nahradí bílkoviny živočišné.
 - kde koupit: doporučujeme kupovat seitan mix (Puro shop, Country Life...), který si můžete povarit ve vlastní směsi koření a dochutit dle potřeb, respektive přání hostů.
- **ROBI (ROstlinná BÍlkovina)** – česká masová alternativa, velmi podobná seitanu ve všech ohledech. Obsahuje navíc červenou řepu. Prodává se hotový a dochucený ve formě plátků, nudliček nebo sekané.
 - kde koupit: www.robi.cz, Albert, Globus, Country Life.
- **Luštěniny a zelenina** – z čočky nebo květáku lze vytvořit vynikající základ pokrmu nebo například karbanátky. Klíč spočívá v koření a správné konzistenci.
- **Jackfruit** – jedná se o druh ovoce pocházející z tropického stromu chlebovníku, který se vyskytuje v jižní a jihovýchodní Asii a v Africe. Jackfruit seženete především v internetových obchodech, velkých supermarketech a obchodech se zdravou či rostlinnou výživou. Stojí za to je zkusit i jen ze zvědavosti, protože správně ochucené připomínají „trhané maso“.
- **Žampiony portobello** - často využívaná alternativa masa např. v burgerech, dobře marinovaný portobello steak může fungovat i samostatně.

Alternativy mléka a mléčných výrobků

Mléčné výrobky jsou považovány za jednu ze základních složek tradiční stravy. Současná doba nabízí mnoho rostlinných alternativ, které jsou stále dostupnější i v běžných obchodech. Sójové, ovesné nebo třeba mandlové nápoje dokážou plně nahradit mléčné produkty v nejrůznějších receptech na přípravu sladkých i slaných pokrmů. Vhodné je též používání kokosového „mléka“, které se dobře uplatňuje jak v dezertech, tak ve stále oblíbenější asijské kuchyni. V poslední době významně narůstá také trh zaměřený na baristy - rostlinné nápoje určené pro šlehání umožňující kreativní latte art, často s příchutí kokosu nebo mandlí (např. Alpro For Professionals nebo cenově dostupnější dmBio Barista).

Rostlinné alternativy mléčných produktů jsou již běžně k dostání v klasických obchodech, včetně velkoobchodních dodavatelů pro gastronomii typu [Makro](#), [Fany](#) nebo [Bidfood](#).

VÝROBEK	PŘÍKLADY ZNAČEK	PŘÍKLADY OBCHODŮ
alternativy mléka (kokosové, rýžové, mandlové, ovesné, sojové)	Alpro, Alnatura, Koko, Natumi, Mona Oberwart, dmBio, Joya, Soyka, Milbona Bio, M&S, Soja So Lecker, Nemléko, Oatly!	Makro, Albert, Tesco, Globus, Kaufland, Billa, Lidl, dm, Country Life, Marks and Spencer, Puro Shop, rohlik.cz a další
jogurty (sojové, kokosové, mandlové, rýžové, tapiokové)	Alpro, Planton, Kalma, Nemléko, Tapioka, Sojade, Tudlee, Harvest Moon	Makro, Albert, Tesco, Globus, Kaufland, Billa, Lidl, dm, Country Life, Marks and Spencer, Puro Shop, kosik.cz, rohlik.cz a další
smetana (sojová, kokosová, mandlová, rýžová, ovesná, kešu)	Ecomil, SojaSun, Provamel, Alpro, dmBio, Veganz, Oatly!, Natumi, Schlagfix	Makro, Albert, Tesco, Globus, dm, CountryLife, Puro Shop, kosik.cz, rohlik.cz
sýry (soja, kešu)	Violife, Vegan Life, Veganz, Valsoia, Kytky k sežrání, Tudlee, Alexýr	Makro, Albert, Globus, kosik.cz, rohlik.cz
tvaroh (soja)	Provamel	Puro shop
ekvivalent másla, margarín	Alsan, Nemléko, Rama jednoduše rostlinná, Hera bez laktózy, Flora, Palma	Albert, Tesco, Country Life, rohlik.cz
majóneza, tatarská omáčka	Spak, Hellmans Vegan Mayo	Makro, Albert, kosik.cz, rohlik.cz

- **“mlékem”** se rozumí rostlinné nápoje například ze sóji, ova, mandlí, rýže, slunečnice, špaldy, kokosu, máku a mnoha dalších surovin. Tyto výrobky lze zakoupit v hotovém balení v krabicích, lahvích nebo plechovkách, ale mnohem levněji je lze vyrobit – stačí mixér a gáza.
- **smetanu** lze snadno připravit z výše uvedených mlék přidáním oleje a citronové šťávy.
- **jogurty** jsou v obchodních řetězcích stále dostupnější a jejich základem je kokosové a sojové mléko. Můžete je sehnat v přírodní verzi či s přídavkem ovoce.
- **rostlinné sýry** jsou k dostání jakožto napodobeniny fety, parmezánu, goudy, camembertu a mnoha dalších sýrů. Pro napodobení sýrové chuti lze například v omáčkách také vyzkoušet lahůdkové droždí.



- k přípravě **bešamelové omáčky** je třeba olej či margarín Alsan. Ten nalijeme na pánev a přidáme dvě polévkové lžice mouky. Směs mícháme, vytváří se tak jíška. Přidáme 220 ml neslazeného rostlinného mléka (nejlépe sojového), dokud směs nezhoustne. Ochutíme solí, bílým pepřem a muškátovým oříškem.
- **Tofu feta** se velmi snadno připravuje a využívá se v rostlinných salátech či jako pochutina k pečivu. Lahůdkové droždí, sůl, česnek, bylinky (např. oregano), olivový olej (případně jiný rostlinný olej s neutrálnější chutí) a samozřejmě tofu. Vše vylijeme do velké nádoby a smícháme tak, aby všechno tofu bylo ponořeno. Nádoba se zavře a na noc vloží do lednice. Druhý den je feta hotová.

Alternativy vajec

Vejce je jedním z nejjednodušeji nahraditelných živočišných produktů. V mnoha receptech se přidává spíše ze zvyku, než z praktických důvodů - např. palačinkové těsto skutečně drží pohromadě pouze ze směsi rostlinného mléka, mouky a cukru, vejce není třeba přidávat. Pokud potřebujeme nahradit typickou vaječnou chuť, dokonale poslouží tzv. černá sůl. Při snaze o dosažení funkce pojiva v receptu máme k dispozici spoustu variant, které vejce v rostlinné kuchyni nahradí:

- **Iněné semínko** – jedna z náhrad vajec používaná v rostlinných paštikách, koláčích či řízcích. Jedna polévková lžice mletého Iněného semínka v kombinaci se třemi lžicemi horké vody je výborným pojivem, také zhutňuje a zvláčňuje. Může být použito ke zlepšení konzistence polévek, guláše nebo omáček.
- **banán** důkladně rozmačkaný vidličkou – polovina banánu nahradí jedno

vejce např. v bábovce, dodá vlhkost a vláčnost, spojuje přísady. V kombinaci s jedlou sodou pomáhá těstu kynout.

- **pěna z jablek nebo tykví, případně pyré z jiného ovoce (hruška, rebarbora...)** – půl šálku zastoupí jedno vejce – funguje podobně jako banán.
- **bramborová/kukuřičná/ovesná mouka** – 1 lžíci smícháme se 3 lžícemi horké vody – váže a zvláčňuje.
- **v omeletách** – k ½ hrnku mouky z cizrny přidáme ½ hrnku perlivé vody, ½ lžičky prášku do pečiva, lahůdkové droždí, černou sůl, aromatické koření a kurkumu pro barvu. Toto množství je ideální na přípravu rostlinné omelety (s přidáním sezónní zeleniny a pažitky).
- polévková lžíce **prášku do pečiva** v kombinaci s čajovou lžičkou jablečného octa – dodá lehkost a vláčnost.
- **aquafaba** - nálev z vařené cizrny (lze použít vodu z plechovky cizrny) poslouží jako alternativa k vaječným bílkům, dá se z něj vyšlehat sníh vhodný do dezertů či pro výrobu sněhových pusinek.
- **Hraška** - obalovací směs na přípravu těstíčka bez vajec, stačí smíchat s vodou, dochutit a použít místo trojobalu.



Produkty, kterým je dobré věnovat pozornost – nejsou rostlinné

- **želatina** – jde o výrobek na bázi kostní moučky – není rostlinný; není vhodný ani pro vegetariány.
- **med** - včely si ukládají med pro přežití v průběhu zimy, v rostlinné kuchyni tedy nemá své místo.
- **syrovátka** - vzniká odstraněním kaseinu z mléka, jedná se tedy o mléčný výrobek.
- **máslo, margarín** – většina dostupných másel i margarínů obsahuje mléčný tuk. Jednou z výjimek je Flora nebo Rama jednoduše rostlinná vyráběná společností Upfield, Hera bez laktózy nebo margarín Alsan / Alsan BIO, který je hojně využíván při pečení.
- **parmezán** – těstoviny nebo saláty jsou často zdobeny parmezánem, který není vhodný ani pro vegetariány, neboť typicky obsahuje syřidlo z telecích žaludků. V případě rostlinných jídel není vhodné pokrmy zdobit jakýmkoliv sýrem. Alternativou k parmezánu je jeho rostlinná verze připravená na základě jemně mletých mandlí nebo kešu a lahůdkového droždí. Rostlinný parmezán je dostupný také v produktové řadě Violife.
- **Maggi** - obsahuje E365 (5'-ribonukleotidy sodné), které jsou vyráběny z masa a ryb.

Produkty, které mohou, ale nemusí být rostlinné

- **těstoviny** - poctivá italská pasta je čistě semolinová, ale na trhu se samozřejmě vyskytují také těstoviny s přidaným vejcem. Správné rostlinné jídlo se perfektně hodí právě k bezvaječným těstovinám.
- **čokoláda** - hořká čokoláda, včetně čokolády na vaření, někdy překvapivě obsahuje mléko.
- **vývar** - při přípravě pokrmů pozor na podlévání vývarem - aby bylo jídlo rostlinné, podlévá se zeleninovým vývarem.
- **pečivo** - obsahující mléko, vejce nebo sádlo, není rostlinné.
- **strouhanka** - pokud je z pečiva, které obsahuje mléko, vejce nebo sádlo, není rostlinná.
- **sojová omáčka** - někdy se objevuje s podílem rybí omáčky.
- **kořenící směsi** - pozor na obsah syrovátky či jiných živočišných složek.
- **barviva** - karmín neboli E120 (přírodní červené barvivo vyráběné z vysušených těl hmyzu), sépiová černá používaná např. k barvení těstovin (obsahuje alergen 14 - měkkýši a výrobky z nich)
- **knedlíky** - některé obsahují vaječnou melanž.

Přírozně rostlinná jídla (“Accidentally vegan”)

Některá jídla jsou přírozně rostlinná:

- čočkový dhal,
- aglio olio (vyrobené z bezvaječných těstovin a podávané bez parmezánu),
- falafel,
- těsto a rajčatové sugo na pizzu,
- kuba (bez použití sádla),
- hummus,
- tabouleh,
- maki sushi (s avokádem, okurkou, ředkvi či tempehem),
- sicilská caponata....

PRŮVODCE ROSTLINNOU KUCHYNÍ – TIPY NA ZÁVĚR

Rostlinné (veganské) vs. vegetariánské jídlo

Cílem našeho projektu je pomoci restauracím porozumět potřebám zákazníků. Řešením je popis složení pokrmů či jejich správné označení, které povede k rozptýlení všech pochybností o jejich rostlinném původu a ke snazší orientaci v menu.

Všechny rostlinné pokrmy jsou vegetariánské, tento princip však nefunguje opačně. Ne všechny vegetariánské pokrmy můžeme označit za rostlinné, mohou totiž obsahovat živočišné produkty, jakými jsou mléčné výrobky, vejce a med.

Empatie se zákazníkem

Lidé konzumující rostlinnou stravu, jsou často nuceni vysloveně žádat o jídla, která neobsahují žádné produkty živočišného původu. Obava, že na talíř dostanou jídlo obsahující živočišné složky, je způsobena negativními zkušenostmi a nedostatkem porozumění, pochopení a ochoty ze strany některých zaměstnanců restaurací.

Příkladem může být situace, kdy si v restauraci zákazník objedná farfalle se špenátem a sušenými rajčaty, které byly označeny jako rostlinný pokrm, a dostane jídlo posypané parmezánem. Nebo na první pohled rostlinné dýňové risotto podlévané hovězím vývarem a zelenina restovaná na másle.

Hygiena

Pozor na používání lžic nebo naběraček u samoobslužného občerstvení. Může se stát, že zákazníci omylem použijí stejnou lžici k nabírání masových pokrmů, a poté ji vrátí zpět do pokrmu rostlinného. Ve většině případů to nebude problém, je však třeba mít na paměti, že jsou i zákazníci, kteří jsou v tomto ohledu citliví. Je proto nutné zajistit, aby byly pro rostlinná jídla poskytovány oddělené lžice. Dále nezapomínáme na pár dalších pravidel:

- Nesmažíme na oleji po přípravě masa.
- Nepoužíváme stejné (neumyté) prkénko a nože, kterými jsme připravovali maso.
- Nepoužíváme stejné nástroje na míchání (např. zeleninového a masového vývaru).

Doporučení distributoři rostlinných produktů

Mnozí distributoři mají již standartně ve své nabídce širokou škálu rostlinných produktů. Jsou tu tací, kteří se na rostlinné ingredience do kuchyně přímo soustředí, jako např. [Elite Foods](#), kteří mají v portfoliu velmi populární výrobky Linda McCartney's (burgery, klobásky, kuřecí nebo kachní alternativy), rostlinné alternativy sýrů, mléka nebo margaríny. Dále také [Supervego](#), který nabízí celou řadu produktů, včetně rostlinných utopenců, klobás a salámů. Pro hledání specifických produktů používaných v rostlinné kuchyni doporučujeme sledovat [Country Life](#) a [puroshop.cz](#).

Mezi distributory (velkoobchodní dodavatele) s rostlinnými alternativami produktů patří např.:

- [MAKRO](#) (rostlinné alternativy mléka, jogurtů, sýra, smetany; tofu; tempeh; Beyond Burger)
- [FANY GASTRO](#) (rostlinné alternativy mléka, jogurtů, sýra, smetany; tofu)
- [BIDFOOD](#) (rostlinné alternativy mléka, jogurtů, smetany; tofu)
- [CIPA GASTRO](#) (rostlinné alternativy mléka a sýra)
- [Elite Foods](#) (rostlinné alternativy mléka a sýra; masové alternativy Linda McCartney's)
- [KBJ](#) (rostlinné alternativy mléka, jogurtů, sýra; tofu; tempeh)

Máte další otázky? Potřebujete poradit? Podívejte se na naše stránky a ozvěte se nám na e-mail pavla.siroka@proveg.com

RECEPTY: KUCHYNĚ PLNÁ CHUTÍ

Rostlinná kuchyně představuje jedinečný svět chutí a vůní a má ohromný, často přehlížený, potenciál. Je jen třeba dobře vybírat suroviny, nebát se chutí, koření, bylinek a nových ingrediencí. V následujících receptech se setkáte se surovinami základními pro rostlinnou kuchyni – lahůdkovým droždím, černou solí, tofu, tempehem, rostlinnými alternativami mléka a smetany a oříšky. Při tvoření rostlinných položek na menu je potřeba si říct, že, ačkoliv bude potřeba pořídit pár nových trvanlivých surovin, je většina z ingrediencí známých a těch, co běžně v kuchyni používáte. Rozhodně doporučujeme řídit se sezónou a zkoušet nové věci!

SNÍDANĚ

Tofu alá míchaná vajíčka (1 porce)

- **Ingredience:** Kostka přírodního (180 g), nakrájená cibule (asi 100 g), pažitka (10–15 g), polévková lžíce lahůdkového droždí, ½ čajové lžičky kurkumy (2,5 g), ¾ čajové lžičky černé soli (3,75 g), špetka pepře, olej na smažení
- **Na servírování:** grilována či čerstvá cherry rajčata, hrst špenátových listů/rukolu
- **Postup:** Na dobře rozpáleném oleji osmažíme cibuli. Tofu rozdrolíme nebo rozmačkáme na menší kousky a vložíme do pánve. Přidáme kurkumu, opepříme, přidáme lahůdkové droždí a vše řádně promícháme. Stáhneme z plotny a přidáme černou sůl na závěr. Opět promícháme. Podáváme za tepla a posypané pažitkou (či petrželkou).
- **TIP:** pro krémovější tofu vajíčka přimíchejte ve stejné chvíli jako koření ještě lžici rostlinného másla/kvalitního margarínu a podlijte rostlinným mlékem/smetanou.



Palačinky (12–14 ks)

- **Ingredience:** 1 šálek mouky (120–150 g), 2 lžíce cukru (22 g), 1 čajová lžička prášku do pečiva (8 g), špetka soli, sklenice rostlinného mléka (250 ml), 2 čajové lžičky vanilkového extraktu (8 g), lžíce slunečnicového oleje.
- **Volitelné ingredience na ozdobu:** Jakékoliv ovoce, javorový sirup, burákové máslo atp.
- **Postup:** V jedné misce smícháme sypké suroviny, ve druhé ty tekuté. Poté vlijeme tekutou směs do sypké a dobře promícháme. Smažíme na rozpáleném oleji dozlatova z obou stran. Podáváme ihned, s libovolnou náplní a zdobením.
- **TIP:** palačinky je možné velmi snadno udělat i na slano, pouze vynechte cukr a vanilku, ovoce nahraďte např. tofu se zeleninou jako je špenát a rostlinným sýrem. Bylinky jako přídatek jsou vždy dobrá volba.
- **Variace:** ubráním 50 ml mléka a přidáním dalších 2 lžiček prášku do pečiva docílíte těsta použitelného na lívanečky. Postupujte stejně, zkrátka jen na pánev dávejte jen menší množství těsta (které bude hustší, než na palačinky).

„BLT“ Bagel (2 porce)

- **Ingredience:** 2 bagely (buďte pozorní na složení), 2 větší zralá rajčata, 2 listy římského salátu, 20g čerstvého špenátu, 90g uzeného tempehu, půl zralého avokáda, malá červená cibule, 80 ml rostlinné majonézy (4 vrchovaté lžíce, recept níže), sůl, pepř.
- **Postup:** Tempeh nakrájejte na tenké plátky a opražíme na pánvi (minutu z každé strany). Avokádo nakrájíme na plátky, stejně jako rajčata. Cibule nakrájíme na velmi jemné plátky. Bagel rozkrojíme napůl a každou z půlek položíme na pánev. Následně vše zkompletujeme – každou z půlek potřeme lžící sojové majonézy. Na dolní půlku položíme čerstvý špenát, několik plátků tempehu, dále červenou cibuli, rajče, římský salát, avokádo a přiklopíme druhou půlkou bagelu.
- **Variace:** obměnit můžete různými omáčkami – variacemi majonézy (tipy níže). Také ale zeleninou – přidejte rukolu, karamelizovanou cibulku, ogrilujte rajčata, přidejte na plátky opečené žampiony. Dobrá volba je také plátek rostlinného sýra.

PŘEDKRMY

Houbová bruschetta (2 porce)

- **Ingredience:** 250 g hnědých žampionů, 2 stroužky česneku (10 g), svazek sladkolisté petržele, mletý kmín, hrubá sůl, pepř, olivový olej. 4 plátky kvalitního pečiva (bageta).



- **Postup:** V pánvi zahřejte olej na střední teplotu. Nakrájejte žampiony na jemno (malé kousky). Houby dejte na pánev spolu s prolisovaným česnekem. Počkejte, než se vypaří všechna voda a žampiony se „smrsknou“. Přidejte najemno nasekanou petrželku, špetku mletého kmínu, sůl a pepř. Promíchejte a nechte na pánvi, dokud se nespojí ingredience a chutě (cca minutu). Pečivo opečte z obou stran. Servírujte bruschettu posypanou čerstvou petrželkou, čerstvým mletým pepřem a pokapanou kvalitním olejem – doporučujeme lanýžový!
- **TIP:** Bruschetta je velmi snadná a přitom skvělá varianta předkrmu, kterou je možno obměňovat – podle sezóny sáhněte po zelenině jako jsou rajčata, paprika, ale také po bylinkách!

Bylinková tofu ricotta

- **Ingredience:** 340 g přírodní bílé tofu, 100 ml kokosový olej (rozpuštěný), 80 ml citronová šťáva, 40 g lahůdkové droždí, 16 g čerstvá bazalka (jemně nasekaná), sůl a pepř.
- **Postup:** Všechny ingredience krom bazalky vložte do mixéru a mixujte, dokud nebudou jemné. Po úplném zjemnění vmíchejte jemně nasekanou bazalku a vložte směs do uzavíratelné nádoby. Ochutnejte a podle potřeby přidejte sůl, pepř, citrón. Umístěte do chladničky a nechte nejméně hodinu odpočinout. Tofu ricotta zatuhne a propojí se chutě.
- **TIP:** Tofu ricottu udělejte několik hodin nebo den předem aby se chutě ještě více zvýraznily.
- **Použití:** tofu ricotta má nespočet použití – na předkrm zabalená do cuketových či lilkových závitků, jako náhrada fety apod. do salátů, ale také jako skvělý doplněk risotta, náplň do těstovin apod. Je skvělá i jen tak na pečivu!

Hummus (cca 12 porcí)

- **Ingredience:** 200 g suché cizrny (případně 400 g vařené cizrny v plechovce), 210 g pasty tahini, 5 lžic citronové šťávy (30 g), 2–3 velké stroužky česneku (10–15g), 1/3 šálku ledové vody (84 ml), 2–3 lžičky římského kmínu, 3 polévkové lžíce kvalitního olivového oleje (podle konzistence), lžička soli (6 g).
- **Postup:** Cizrnu zalijeme studenou vodou osolenou lžičkou soli a necháme odstát 10–12 hodin. Poté cizrnu propláchneme, zalijeme vodou, přidáme čajovou lžičku sody a necháme vařit do měkka (cca 30–40 min). Ještě teplou cizrnu nasypeme do mixéru a rozmixujeme do hladka. Dále přidáme tahini, sůl, citronovou šťávu a česnek. Necháme pár minut mixovat, dokud se všechny ingredience dobře nasmíchají. Poté pomalu vlijeme studenou vodu a podle potřeby okořeníme. Podáváme s čerstvou zeleninou a chlebem.

- Servírování: Hummus podávejte s variací zeleniny nakrájené na hranolky a čerstvě rozpečenou pitou. Ozdobit ho můžete kvalitním olivovým olejem, kořením zaatar a čerstvé namletým pepřem.
- TIP: Přidáním dalších ingrediencí docílíte velmi snadno nejrůznějších variací hummusu! Docílíte tak například přidáním pečené mrkve, pečené řepy, hrášku a máty, karamelizované cibule, pečené papriky a chilli či sušených rajčat a mnoho dalších!

POLÉVKY

Tomatový krém z pečených rajčat

- **Ingredience:** 1 kg rajčat, 1 větší cibule (100–200 g), 4 stroužky česneku, 2 mrkve (cca 160 g), 1 petržel (cca 80 g), ¼ celeru (40–50 g), pepř, sůl, tymián, bazalka, olej, kvalitní rajčatová passata, případně rostlinná smetana (např. rýžová), 3 sklenice zeleninového vývaru či vody (750 ml).
- **Postup:** Předehřejte troubu na 180°C a vložte do ní česnek v alobalu a na půlku rozkrájená rajčata, která lehce osolíte, opepříte a pokapete olivovým olejem, na cca 25 min. V hrnci rozpálíme olej a přidáme na kostičky nakrájenou cibuli. Smažíme do té doby, než cibule zesklouvnou. Přidáme zbývající zeleninu nakrájenou na kostičky a za stálého míchání smažíme asi 2 minuty tak, aby nám zelenina krásně zkaramelizovala. Poté deglazujeme zalitím vývarem či vodou. Nakonec přidáme česnek, pečená rajčata a passatu. Vaříme, dokud zelenina nezměkne. Rozmixujeme do hladka a případně přidáme rostlinnou smetanu. Polévku podáváme se lžící bazalkového pesta.

Brambrou pórková polévka s karamelizovanou cibulkou

- **Ingredience:** polévka: 1 lžice oleje, 4 stroužky česneku, 1 větší cibule, 2 větší pórků, 0,5 kg brambor, 750l zeleninového vývaru, 30ml suchého bílého vína, 1 lžice lahůdkového droždí, 2 bobkové listy, 1 lžička sušeného rozmarýnu, 1 lžička sušeného tymiánu, 15 ml citronová šťáva/ocet, 250 ml rostlinná smetana (případně rostlinné mléko), sůl a pepř. Karamelizovaná cibulka: 1 lžice oleje, 200g cibule (asi 3 středně velké), 1 lžička octa balsamico, 0,04 alkoholu – brandy, skotské či whisky
- V hrnci na střední teplotu rozehřejte olej, přidejte cibuli a česnek, osmažte dozlatova a přidejte pórek nakrájený na kolečka. Osolte, opepřete a přidejte bylinky. Podlijte vínem a promíchejte. Přidejte brambory a zalijte vývarem. Až brambory změknu (cca 20 min), přidejte citronovou šťávu/ocet, lahůdkové droždí a smetanu. Vše promixujte do velice hladka.
- Karamelizovaná cibulka: Na střední teplotě opékáme na oleji cibuli nakrájenou na proužky. Příliš nemícháme a necháme odspodu karamelizovat. De-



glazujeme panákem alkoholu a přidáme balsamico. Poté teplotu stáhneme a za občasného míchání cibuli smažíme na mírném ohni dalších 15 - 20 minut. Výsledná cibule by měla být hnědá, měkká a sladká.

- Podávejte polévku se lžící karamelizované cibulky a nasekanou petrželkou a namletým čerstvým pepřem.

Květákový krém s pečeným česnekem

- **Ingredience:** 2 středně velké květáky, 2 palice česneku, 2 střední cibule, ¼ středního celeru, 1 střední petržel, 100 ml suchého bílého vína, 750 ml zeleninového vývaru, 50 ml olivového oleje, 250 ml rostlinné smetany (případně mléka), 2 lžice lahůdkového droždí, sůl a čerstvě mletý pepř
- **Postup:** Předehřejeme troubu na 190°C. Květáky očistíme a rozkrájíme na menší růžičky. Hlavičkám česneků uřízneme vršky a zabalíme do alobalu. Obojí potřeme olivovým olejem a lehce posolíme a popepříme a vložíme do trouby na 30–40 min, dokud květák nezměkne a nezezlátne a česnek není měkký. Česneku to může trvat trochu déle, případně nechte dalších 10–20 min. Ve velkém hrnci osmažte cibuli, a přidejte k ní celer a petržel nakrájené na menší kousky. Vše spolu osmažte a osolte, opepřete, přidejte koření a až vše lehce zkaramelizuje, podlijte vínem. Poté přidejte květák a vymačkaný česnek, přilijte vývar a přiveďte k varu. Společně povařte cca 20 min. Poté přidejte lahůdkové droždí a rostlinnou smetanu/mléko a citronovou šťávu/jablečný ocet. Vše řádně rozmixujte, dochuťte solí a pepřem. Podávejte zdobeno čerstvou petrželkou, pepřem a pár růžičkami pečeného květáku a pokapáno kvalitním olejem.

HLAVNÍ JÍDLA

Ceasar wrap

- **Ingredience:** dressing: 230 ml rostlinné majonézy, 1 lžice dijonské hořčice, 2 lžice lahůdkového droždí, 2 stroužky česneku, 2 lžičky kapar, 2 lžice citronové šťávy, 1 lžice sladidla (javorový sirup, datlový či agáve, případně lžice třtinového cukru), 1 lžička jablečného octa. Wrap: pšeničná tortilla (průměr ideálně 20-22 cm), 200 g tofu – marinované či uzené, případně rostlinná alternativa kuřecího, římský salát
- **Postup:** všechny ingredience na dressing dejte do mixéru a mixujte do hladka. Tofu nakrájejte na větší kostky a opražte na pánvi. Římský salát nakrájejte na proužky, a spolu s tofu smíchejte s adekvátním množstvím dressingu tak, aby byl salát řádně obalem. Zabalte do tortilly, kterou následně dejte na rozpálenou pánev, spojem dolů. Počkejte, až se spojí (zhnědne) a následně překrojte napůl. Podávejte s Rukolovým salátem s rajčaty.
- **TIP:** doporučujeme vyzkoušet alternativy kuřecího, a to konkrétně od značky Linda McCartney – trhané kuřecí a Veto – kukuřízek

Rostlinný quiche (4 velké nebo 8 malých kusů)

- **Ingredience:** 1 balení listového těsta (pozor na obsah másla a vajíček), 2 brambory vařené ve slupce (asi 200 g), několik cherry rajčat, (asi 80 g), 80 g čerstvý špenát. 1 kostka přírodního nebo uzeného tofu (180 g), 3 lžice olivového oleje (30 g), 1 rozmačkaný stroužek česneku (5 g), sůl a pepř. 3 lžice lahůdkového droždí (15 g), špetka černé soli (volitelné).



- **Postup:** Do zapékací misky rozložíme těsto a vidličkou jej přitlačíme ke stěnám misky. Tofu, olivový olej, česnek, lahůdkové droždí a černou sůl důkladně rozmixujeme. Poté přidáváme vodu, dokud směs nezíská konzistenci smetany. Dochutíme pepřem a solí.
- Brambory nakrájené na kostičky a špenát na proužky a přidáme společně s rajčaty do směsi. Tu poté nalijeme na těsto a pečeme přibližně dvacet minut při teplotě 180 °C. Před podáváním ozdobíme čerstvým pepřem a bylinkami. Můžeme podávat teplé jako hlavní chod, se salátem (např. Rukolovým) a dipem z rostlinné majonézy, nebo na studeno jako předkrm.
- **TIP:** jako náplň použijte sezónní zeleninu – místo brambor dýni, doplňte pečenými kousky květáku, skvěle funguje také chřest.

Krémové houbové risotto

- **Ingredience:** risotto: 250 g kvalitní rýže na risotto (arborio nebo carnaroli), 70 g cibule, 150 ml suché víno, 700 ml zeleninový vývar, 30 ml olivový olej, pepř a sůl, 220 g hnědých (krémových) žampionů, tymián a čerstvý kopr. Krém: 50 g kešu, 1 lžice lahůdkového droždí, 1 stroužek česneku, 20 ml citronové šťávy, sůl a pepř, voda.
- **Krém:** Kešu si buďto přes noc namočte nebo povařte 15 min. Všechny ingredience vložte do mixéru a rozmixujte do jemna (přizpůsobte objem vody, krém by měl mít hustou, jogurtovou konzistenci)
- **Risotto:** Cibuli nakrájejte najemno a vložte do pánve na olivový olej. Chcete použít velkou a plochou pánev, aby se rýže vařila rovnoměrně. Cibuli osmažte několik minut, dokud nezesklovatí. Přidejte na menší kousky nakrájené houby a společně smažte, dokud nepustí vodu a „nescvrknou“. Přidejte rýži a za častého míchání opražte. Chcete dosáhnout průhledných zrn s bílým jádrem. Poté vlijte víno a počkejte, za častého míchání, než se ho většina neodpaří. Začněte vlévat po malém množství vývar, vždy jen na ponoření rýže, ne, aby v něm plavala. Za častého míchání uvařte rýži tak, aby byla lehce nedovařená (na skus. 10–15 min vaření). Přidejte nasekané bylinky a kešu omáčku do požadované krémové konzistence. Přimíchejte nasekaný tymián. Podávejte posypané oříškových parmazánech (rozmixované lahůdkové droždí s oříšky, pepřem a solí). Doporučujeme pokapat lanýžovým olejem!



OMÁČKY, DIPY A PESTA

Rostlinná majonéza (400 ml)

- **Ingredience:** 1 sklenice sójového mléka (200 ml), 350–400 ml oleje, 2 lžičky hořčice (60 g), 15 ml octa/citronové šťávy, lžička lahůdkového droždí, lžička černé soli, špetka kurkumy, pepř.
- **Postup:** Budeme potřebovat stolní mixér nebo vysokou úzkou nádobu (zavařovací sklenici nebo plastovou nádobu) a tyčový mixér. Suroviny musí mít pokojovou teplotu. Do nádoby dáme mléko a všechny suroviny kromě oleje, který postupně doléváme při mixování. Po chvíli (minuta, dvě) by měla být konzistence majonézy hustá, připomínající klasickou majonézu.
- **Variace:** berte „sojanézu“ jako základ, vlastně stejný jako je majonéza. Je skvělým doplňkem a velmi variabilní. Přídavkem česneku, bylinek, pečené papriky, sušených rajčat atd., vznikají nekonečné variace a kombinace omáček a dresinků. Doporučujeme vyzkoušet do mixu přidat pečený česnek či kopr!

Pesto

- **Ingredience:** 200 ml panenského olivového oleje, 100 g čerstvé bazalky–lístků, 40 g kešu oříšků či loupaných mandlí, 3 lžičky lahůdkového droždí, 2 stroužky česneku, 20 ml citronové šťávy, sůl a pepř.
- **Postup:** Všechny přísady až na olej vložte do kuchyňského robota. Olej postupně přilévejte, aby mělo pesto správnou konzistenci a nebylo přespříliš tekuté.
- **Použití:** Na těstoviny, gnocchi, ale i do polévek nebo do salátů.
- **Variace:** Používejte různé bylinky – zkuste medvědí česnek, nať z mrkve, ředkvičkové listy a podobně!

Omáčka BBQ (240 ml)

- **Ingredience:** 2 středně velká rajčata (cca 340 g), 1 malá cibule (100 g), 6–7 sušených švestek (40–50 g), 1–2 lžičky hořčice (20–40 g), 1–2 lžičky jablečného octa (6–12 g), 2 lžičky tmavé sójové omáčky (20 g), olej na smažení, 1–1,5 lžičky uzené papriky (1–2 g), sůl a pepř.
- **Postup:** Švestky zalijeme vroucí vodou a odstavíme. Na pánvi rozpálíme olej a osmažíme nakrájenou cibuli. Rajčata nakrájíme na kostičky, vložíme na pánev a dusíme do měkka. Poté přidáme švestky, hořčici, ocet, sójovou omáčku a uzenou papriku. Vše rozmixujeme do hladka a dochutíme. Ohřevem na mírném ohni dosáhneme požadované konzistence. Omáčku je vhodné použít k hamburgerům, hranolkům, grilovaným steakům, špízům, řízkům.

DEZERTY

Lískoořískovo – čokoládová mousse

- **Ingredience:** 75g lískové ořechy, 400 ml kvalitní plnotučné kokosové mléko, 40 g kakaový prášek, 8 g vanilkový cukr, 35 g třtinový cukr, špetka soli
- **Postup:** Lískové ořechy musí být přes noc namočené ve vodě, nebo 20 minut namočte ve vroucí vodě. Kokosové mléko musí být opravdu kvalitní, aby zatuhlo. Všechny ingredience vložte do mixéru a mixujte dokud nedosáhnete hladké konzistence. Přemístěte do vhodných nádob a nechce



několik hodin, ale nejlépe přes noc v lednici, aby mousse zatuhla. Ozdobte hoblinami hořké čokolády a praženými lískovými oříšky. Případně doplňte sezónním ovocem.

Panna cotta (4 porce)

- **Ingredience:** 400 ml kokosového mléka, 1,5 - 2 lžičky agaru v prášku, 2 lžičky vanilkového cukru, 5 ml citronové šťávy, malá špetka soli
- **Postup:** Všechny ingredience smícháme v hrnci, necháme přivést k varu a na mírné teplotě vaříme asi 5 minut. Agar začne „pracovat“ a směs začne houstnout. Až zhoustne, přelejeme směs do nádob. Necháme aspoň 2 hodiny vychladnout a zatuhnout. Podáváme s ovocným přelivem, který vytvoříme jednoduchým rozvarem ovoce (jahody, maliny, borůvky apod.) s třtinovým cukrem či sirupem.

Zmrzlina

- **Ingredience:** 100 g kešu, (400 ml) 2 plechovka plnotučného kokosového mléka (vychlazeného), 80 ml javorový sirup (či jiný sladký sirup), 1/2 lžičky soli, jeden vanilkový cukr či vanilkový extrakt.
- **Postup:** Namočte kešu den předem, případně 15 min povařte a nechte vychladnout. Přidejte kešu, tuhou část kokosového mléka (která se oddělí od tekuté po vychlazení), javorový sirup, cukr/vanilku a sůl mixéru – mixujte až bude směs hladká. V tuto chvíli můžete přidat různé ingredience, jako jsou kousky čokolády, maliny, vlašské nebo lískové oříšky atd. Poté přendejte do uzavíratelné nádoby a nechte v mrazáku nejméně přes noc. Zmrzlinu podávejte přelitou jednoduchým čokoládovým přelivem, který uděláte ze směsi kokosového oleje, kakaa, sladila (sirup, cukr), špetky soli. Případně opraženým kokosem či ovocným přelivem.
- **Variace:** různé příchutě vytvoříte jednoduše přidáním ingrediencí jako je mražený banán či jiné ovoce, arašídů či kakao/rozpuštěná čokoláda, skořice, kafe apod.



PŘIBÝVAJÍ VÁM ZÁKAZNÍCI, KTEŘÍ POŽADUJÍ BEZMASÉ ČI DOKONCE ČISTĚ ROSTLINNÉ POKRMY?

Chcete nabídnout rostlinnou alternativu ve svém menu a rozšířit tak zákaznickou základnu? Ať už jste restaurace, kavárna, bistro, čajovna nebo penzion či hotely, neváhejte nás oslovit!

proveg.com/cz/horeca

ŘEKLI O NÁS

Přínosný program pro horeca trh

„Program České veganské společnosti je podle mě velmi přínosný pro horeca trh. Stávající bezmasá nabídka pokrmů v restauracích je střídá, což je velká škoda. Smažený sýr a květák rozhodně nejsou jedinými možnostmi, jak veganskou klientelu přilákat. Naše vydavatelství I. Press Real Group, spol. s r.o. se bude snažit aktivity ProVeg medializovat, protože je naší společnou snahou pomoci majitelům restaurací rozšířit jejich obzory. Já osobně se těším, až při rodinném obědu v restauraci, najdu v jídelním lístku více teplých veganských jídel.“

Jaroslava Chudá - vydavatelka Svět H&G

Odborný pohled a posun pro celou gastronomii

„Asociace kuchařů a cukrářů je nejprestižnější odborná společnost, která má za cíl mimo jiné vzdělávat kuchařky a kuchaře v nejmodernějších trendech. Před dvěma roky jsme založili sekci veřejného stravování (školy, menzy, nemocnice, domovy seniorů, podnikové stravování atd.), kde vidíme velké rezervy ve vzdělávání kuchařek a kuchařů na téma moderní bezmasé pokrmy, chybí jim znalosti o surovinách, skladbě surovin na talíři a kulinářských úpravách rostlinných pokrmů. Spolupráce s ProVeg přinese odborný pohled na tuto problematiku a hlavně novou nabídku pokrmů, která posune celou gastronomii v ČR.“

Ing. Zdeněk Hladík - předseda sekce veřejného stravování AKC

ProVeg International

Jako nezisková organizace usilujeme o svět, ve kterém si každý může vybrat lahodné a zdravé jídlo, které je dobré pro zdraví. ProVeg International je organizace zvyšující povědomí o potravinách, která pracuje na transformaci globálního potravinového systému nahrazením živočišných produktů rostlinnými a kultivovanými alternativami.

