VEČ KOT MLEKO

KAJ LAHKO PIJEM NAMESTO KRAVJEGA MLEKA?

"Ful imaš izbire!"

- sojino mleko
- ovseno mleko
- mandljevo mleko
- lešnikovo mleko
- orehovo mleko
- kokosovo mleko
- mleko iz indijskih oreščkov
- arašidovo mleko
- pistacijevo mleko
- konopljino mleko
- laneno mleko
- chia mleko
- mleko iz sončničnih semen
- mleko iz bučnih semen
- grahovo mleko
- kvinojino mleko
- amarantovo mleko
- ajdovo mleko
- proseno mleko
- ječmenovo mleko
- riževo mleko
- in še mnoge druge vrste rastlinskega mleka…

"Daj brbončicam čas in poskusi najprej z vanilijevo ali čokoladno verzijo"

KAKO PRIPRAVIM RASTLINSKO MLEKO V 5 MINUTAH?

1. Čez noč namoči 1 skodelico oreščkov (lešniki, mandlji, indijski oreščki, orehi, pistacije) ali pa uporabi 100 g kokosove moke ali ovsenih kosmičev (brez namakanja).
2. Oreščke zjutraj odcedi in zmešaj v mešalniku s 4 skodelicami vode, ¼ žličke sladkorja (ali 4 datlji brez koščic), ščepom soli in ščepom vanilije v prahu.
3. Mešanico precedi skozi gazo ali mrežico za pranje občutljivega perila.
4. Rastlinsko mleko prelij v steklenico in hrani v hladilniku do 3 dni.
5. Oreščkovo pulpo porabi v kosmičih, pecivu, omaki ali smutiju.

KAKO PRIPRAVIM VEGANSKI JOGURT?

Rastlinskemu mleku dodaš probiotične kulture ali žličko rastlinskega jogurta in sledi navodilom za pripravo domačega jogurta.

KAKO PRIPRAVIM VEGANSKE SIRE?

Vegansko sirovo polivko za pico lahko pripraviš iz indijskih oreščkov, tapiokine moke in prehranskega kvasa.
Veganski sirni namaz lahko pripraviš iz navadnega ali dimljenega tofuja, limoninega soka in svežih zelišč.
Veganske sire lahko pripraviš iz indijskih oreščkov ali čičerikine moke s pomočjo sestavin kot so agar agar, tapiokina moka ali različni škrobi, kokosovega olja in prehranskega kvasa (za sirni okus). Lahko so fermentirani ali nefermentirani. Veganski kuharski mojstri pripravljajo tudi veganske sire s plemenitimi plesnimi.

KAKO PRIPRAVIM VEGANSKO SMETANO ZA KUHANJE?

1. Razkuhaj 1 skodelico belega ali rjavega riža.
2. Odcejenemu rižu dodaj ščep muškatnega oreščka ter sol in poper po okusu.
3. S paličnim mešalnikom zmešaj v gladko maso ob dodajanju vode, vse do željene konsistence smetane. Hrani v hladilniku do 3 dni.

KAKO PRIPRAVIM MANDLJEVO SKUTO?

1. Mandljeve lističe (200 g) čez noč namoči in zjutraj dobro speri.
2. V mešalniku jih zmešaj v gladko maso skupaj z žličko soli in 600 ml vode.
3. Zmes prelij v lonec za kuhanje, jo zavri in takoj ob zavretju odstavi.
4. Vroči zmesi dodaj 6-8 žlic limoninega soka in blago premešaj s kuhalnico.
5. Pusti 1 uro, da se ohladi in nato prelij v vrečko za odcejanje.
6. Postavi na cedilo in pusti v hladilniku 6-8 ur.
7. Mandljevo skuto uporabi za pripravo veganskih različic skutine torte, gratiniranih palačink, sirovega bureka, skutinega zavitka, potratne potice, skutinih štrukljev, njokov…

KAKO PRIPRAVIM BANANIN SLADOLED?

1. Zamrzni 4 zrele banane, narezane na tanke rezine.
2. Dodaj 4 žlice rastlinskega mleka in zmešaj v mešalniku v gladko maso.
3. Po želji dodaj vanilijo in jagodičevje (sadni okus) ali kakav in arašidovo maslo (čokoladni okus). Pojej, preden se stopi. ;)

ZAKAJ VEGANI NE JESTE MLEKA IN MLEČNIH IZDELKOV?

- ne želimo po nepotrebnem povzročati trpljenja in smrti živali
- ker krave mlekarice vsako leto oplodijo za zadostno mlečnost
- ker so telički moškega spola odvzeti takoj po rojstvu in poslani v zakol
- ker krave "mlekarice" v povprečju živijo okoli 4-6 let, medtem ko je njihova naravna življenjska doba tudi 25 let in več (najstarejša krava je dočakala 49 let)
- ker rastlinsko mleko ne vsebuje antibiotikov, hormonov, gnoja in krvi (za razliko od živalskega)
- ker je 65% evropske populacije intolerantne na laktozo, kar kaže na to, da nismo telički
- mleko ni potrebno za zdravo življenje ljudi

SLOVENSKO VEGANSKO DRUŠTVO
vegan.si

KAM NAJ SE OBRNEM Z DODATNIMI VPRAŠANJI?
KJE DOBIM BOLJ KONKRETNE RECEPTE?

PRIJAVI SE NA izziv.si ALI PA VPRAŠANJE ZASTAVI KAR NA NAŠI STOJNICI. :)