

## KLUB ZDRAVIA KEŽMAROK 10. 2. 2014

### „Zmena prostredníctvom voľby“

**Kapustový šalát.** Jemne nastrúhaná kapusta, cibuľa/aj červená, rôzne papriky, rukola, paradajky, uhorka, kukurica, cesnak - rôzna ZEL podľa fantázie. Balsamico vinný ocot, soľ.

**„Treska“ z Okary.** 1/4kg kyslej kapusty, 1/4kg okary, 1/4kg sój.majonézy, 1 cibuľa, 1 mrkva, 1PL horčice, 1čl solčanky, 1čl Tebi, sój.omáčka. Z kapusty vytlačíme vodu, nakrájame na drobnejšie, pridáme okaru, nakr.cibuľu, strúh. mrkvu, (hrášok), sojanézu a ost.prísady. Premiešame, podľa potreby zriedime nálevom z kapusty, podávame s celozrnným chlebom.

**Mrkvová polievka s kyslou kapustou.** 3Š mrkvy kráj. na malé kúsky, 2Š kráj. zemiakov , 1 cibuľa, 3Š mixovanej kapusty, 12Š vody, 4PL oleja, 1kocka zel.bujónu, 2čl solčanky, pol čl soli, 1/3čl ml.feníkla , V Š petržl.vňate. Pokrájanú mrkvu a zemiaky varíme, na oleji speníme cibuľu + vymixovanú kapustu, pridáme do polievky s ost.prísadami, povaríme asi 5 min.. Vrch pokvapkáme olejom, posypeme petržlenovou vňaťou.

**Paradajková kapusta.** Biela kapusta, ml.rasca, zel. bujón, paradajkový pretlak, petržlenová vňať, cibuľa, cesnak, olej, nízkotuč.jogurt . Kapustu postrúhame na drobnejšie + rasca, zel. bujón, zalejeme vodou, varíme. V inom hrnci speníme cibuľu na oleji, pridáme pretlak ochutený tr.cukrom cesnakom a vlejeme do uvarenej kapusty. Do jogurtu pridáme kukuričný škrob alebo hladkú múku, rozmiešané pridáme a celé dovaríme, dochutíme + petržlenová vňať.

**Kapustové opojenie.** Kapusta, ml.rasca, zel.sol'/čanka, sójové bôby, paradajkový pretlak, údené tofu, kocka droždia, cibuľa, cesnak, oregáno, olej, cukor, soľ.

Cez noc namočené bôby varíme na malom plameni, pri nízkej teplote v tlakovom hrnci - tvorí sa veľa bielej peny-bielkoviny. Aby sa vstrejala, pridáme tr. oleja, až potom ho zatvoríme.

Uvarené bôby pomelieme/popučíme-akoby na kašu. Cibuľu udusíme na oleji, rozpustíme v nej droždie, pridáme cesnak, popučené údené tofu, oregáno (majorán), soľ a vmiešame do bôbov, z čoho vznikne hustá masa.

Kapustu pokrájame, pridáme ml.rascu a soľ. Na vymastený plech dáme polovicu množstva, na to plnku z bôbov, navrch druhú časť kapusty. Paradajkový pretlak zriedený vodou, ochutený soľou, cukrom, cesnakom použijeme na zalatie celého povrchu. Vidličkou poprepichuje-me kapustu, aby sa šťava dostala až do spodnej vrstvy. Pečieme v rúre asi 1 hodinu/175st.C. Namiesto sójových bôbov môžeme použiť iné strukoviny - fazuľu, šošovicu a pod..

### LISTOVÁ ZELENINA

**Mama mia, mama mia ! kričí v  
tele anémia, keď prichádza proti  
nej vojsko farby zelenej.**

**VIERA nás učí žiť a ŽIVOT nás učí veriť.**

**P. KOSORIN**