

BIOECO-UP



ZAHRÁDKA NA TALÍŘI

GARDEN ON A PLATE

VAŘÍME S NETRADIČNÍMI SUROVINAMI
WE COOK WITH NON-TRADITIONAL CROPS

ÚVOD INTRODUCTION

V dnešní době klade moderní svět velký důraz na správnou výživu. Pestrost a vyvážený poměr sacharidů, bílkovin a tuků jsou klíčové nejen pro správný vývoj, ale i pro optimální fungování našeho těla v tomto hektickém a dynamickém prostředí. Vedle tradičních zemědělských plodin se v jídelníčku stále častěji objevují i alternativní plodiny. Tyto nové suroviny obohacují stravu nejen o důležité nutriční hodnoty, ale také přinášejí pestrost a nové chutě, které oživují standardní způsoby stravování.

In today's world, there is a significant emphasis on proper nutrition. Diversity and a balanced ratio of carbohydrates, proteins, and fats are essential not only for proper development but also for the optimal functioning of our bodies in this hectic and dynamic environment. In addition to traditional agricultural crops, alternative crops are increasingly appearing in our diets. These new ingredients enrich our food not only with important nutritional values but also bring variety and new flavors, revitalizing standard eating habits.



OBSAH CONTENT

SVĚTLICE BARVÍŘSKÁ <i>Safflower</i>	4
Tvarohový krém se světlicovým olejem	6
Bábovka se světlicovým olejem	7
FAZOL OBECNÝ <i>Common Bean</i>	8
Pikantní fazolová pomazánka	10
Fazolový salát	11
Fazolové brownies	12
CIZRNA BERANÍ <i>Chickpea</i>	14
Bramborové sušenky s lupinovou a cizrnovou moukou	16
Cizrnová bábovka	17
Perníčky s fazolovou moukou	18
JETEL LUČNÍ <i>Red Clover</i>	20
Jetelový čaj	22

SVĚTLICE BARVÍŘSKÁ SAFFLOWER

(*Carthamus tinctorius* L.)



ODRŮDA ARA (žlutě kvetoucí), ODRŮDA TEREZA (červeně kvetoucí)

Patří do čeledi hvězdnicovitých (Asteraceae). Původem je pravděpodobně z Přední Asie, kde rostou příbuzné plané druhy, známá je jen jako kulturní rostlina.

Je to jednoletá rostlina nápadně podobná bodláku. Na počátku růstu vytváří listovou růžici. Lodyha je vzpřímená, u báze dřevnatá a dosahuje výšky 70 až 150 cm.

Je to rostlina dlouhodobní a kvete při periodě okolo 14 hodin světla. Podle termínu výsevu a průběhu počasí začíná kvést od června do začátku září a kvete po dobu 3 až 4 týdnů. Květy jsou uspořádány do úborů o průměru 3,5 až 4 cm. Podle intenzity větvení může být na jedné rostlině až 60 úborů. Všechny květy v úboru jsou oboupohlavné, trubkovité, žluté až červené barvy. Je z větší části samosprašná, ale je hmyzosnubná a produkuje nektar. Plodem je bílá nažka s obsahem oleje 25 až 45 %.

Dnes se světlice využívá hlavně jako olejnina. Světlicový olej obsahuje až 80 % kyseliny linolové a využívá se k přípravě pokrmů, ale

také na výrobu kosmetiky a fermeží. V lidské výživě má důležitou funkci, díky vysokému obsahu nenasycených mastných kyselin (kys. linolová) a vitamínu E) přispívá k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi, působí protirevmaticky a protizánětlivě.

Využívá se ve studené i teplé kuchyni.

EN

ARA VARIETY (yellow flowering), TEREZA VARIETY (red flowering)

Belonging to the Asteraceae family, safflower likely originates from Southwest Asia, where related wild species grow. It is known only as a cultivated plant.

This annual plant bears a striking resemblance to thistles. At the beginning of its growth, it forms a rosette of leaves. The stem is upright, woody at the base, and reaches a height of 70 to 150 cm.

It is a long-day plant and blooms with a light period of about 14 hours. Depending on the sowing date and weather conditions, it begins to flower from June to early September and continues for 3 to 4 weeks. The flowers are

arranged in flower heads with a diameter of 3.5 to 4 cm. Depending on the branching intensity, there can be up to 60 flower heads on a single plant. All the flowers in the head are hermaphroditic, tubular, and range in color from yellow to red. Safflower is largely self-pollinating but is also entomophilous and produces nectar. The fruit is a white achene containing 25 to 45% oil.

Today, safflower is mainly used as an oilseed crop. Safflower oil contains up to 80% linoleic acid and is used in cooking as well as in the production of cosmetics and varnishes. In human nutrition, it plays an important role due to its high content of unsaturated fatty acids (linoleic acid) and vitamin E, contributing to the maintenance of normal cholesterol levels in the blood, and having anti-rheumatic and anti-inflammatory effects.

It is used in both cold and hot cuisine.



Recepty Recipes



RECEPTY RECIPES

TVAROHOVÝ KRÉM SE SVĚTLICOVÝM OLEJEM

400 g tvaroh
3 lžíce světlíkový olej
1 lžička škrob
1 lžička psyllium
podle chuti: vanilkový cukr
paprika
ovoce
křen

Postup:

Ručním šlehačem vyšleháme tvaroh s olejem, škrobem a psylliem a dochutíme.

CURD CREAM WITH SAFFLOWER OIL

400 g curd
3 tablespoons safflower oil
1 teaspoon starch
1 teaspoon psyllium
To taste: vanilla sugar
paprika
fruit
horseradish

Instructions:

Using a hand mixer, whip the curd with the oil, starch, and psyllium until smooth. Add flavorings to taste.

BÁBOVKA SE SVĚTLICOVÝM OLEJEM

350 g polohrubá mouka
250 g cukr
3 vejce
1 sklenice světlíkový olej
1 sklenice mléko
1 prášek do pečiva
1 vanilkový cukr, kakao

Postup:

Vyšleháme žloutky s cukrem a olejem. Přidáme mouku s práškem do pečiva, mléko a ušlehané bílky. Část obarvíme kakaem a upečeme v troubě rozehřáté na 180 °C 50 minut.

BUNDT CAKE WITH SAFFLOWER OIL

350 g semolina flour
250 g sugar
3 eggs
1 glass safflower oil
1 glass milk
1 baking powder
1 vanilla sugar, cocoa

Instructions:

Whip the egg yolks with the sugar and oil. Add the flour mixed with baking powder, milk, and the whipped egg whites. Color a portion of the batter with cocoa. Bake in an oven preheated to 180 °C (356 °F) for 50 minutes.

SLANÁ VARIANTA / SALT VERSION



6

SLADKÁ VARIANTA / SWEET VERSION



7



FAZOL OBEČNÝ COMMON BEAN

(*Phaseolus vulgaris* L.)



ODRŮDA HYNEK

Patří do čeledi bobovité (Fabaceae).

Jednoletá, keříčkovitá rostlina. Na rostlině se vyskytuje fialové zbarvení. V listech vyrůstají řídké střapce fialově zbarvených květů. Plodem je lusk, který je rovněž zbarven do fialova.

Plody obsahují vysoký obsah bílkovin, vlákniny a dále vápník, železo, draslík, vitamíny skupiny B, vitamín PP a provitamin A. Obsahují též glukokinin, která pomáhá snižovat obsah glukózy v krvi, proto jsou fazolky velmi vhodné pro diabetiky.

Díky vysokému obsahu vlákniny ovlivňují příznivě činnost střev a navozují i pocit plnosti.

Fazole působí preventivně proti chorobám jater, ledvin i močového měchýře. Pomáhají odvodňovat organismus a posilují srdce a krevní oběh.

EN

HYNEK VARIETY

Belonging to the Fabaceae family, the common bean is an annual, bushy plant. The plant features purple coloration. Sparse clusters of purple flowers grow in the leaves. The fruit is a pod, also purple in color.

The beans have a high content of proteins, fiber, and also calcium, iron, potassium, B vitamins, vitamin PP, and provitamin A. They also contain glucokinin, which helps reduce blood glucose levels, making them very suitable for diabetics.

Due to their high fiber content, beans positively affect intestinal function and induce a feeling of fullness. Beans act preventatively against diseases of the liver, kidneys, and bladder. They help drain excess water from the body and strengthen the heart and circulatory system.



Recepty Recipes

RECEPTY RECIPES

PIKANTNÍ FAZOLOVÁ POMAZÁNKA

500 g červené fazole ve slaném nálevu
3 lžíce majonéza
2 lžíce olivový olej
1 lžíce hořčice
sůl
pepř
feferonky

Postup:

Fazole pomeleme, přidáme ostatní suroviny a smícháme. Podáváme namazané na pečivu.

SPICY BEAN SPREAD

500 g red beans in brine
3 tablespoons mayonnaise
2 tablespoons olive oil
1 tablespoon mustard
Salt
Pepper
Chili peppers

Instructions:

Grind the beans, then add the remaining ingredients and mix well. Serve spread on bread.

FAZOLOVÝ SALÁT

500 g fazole různých tvarů a velikostí
spařená cibulka
nakládané okurky
sterilovaná paprika
sůl
pepř
3 lžíce olivový olej
sladkokyselý nálev

Postup:

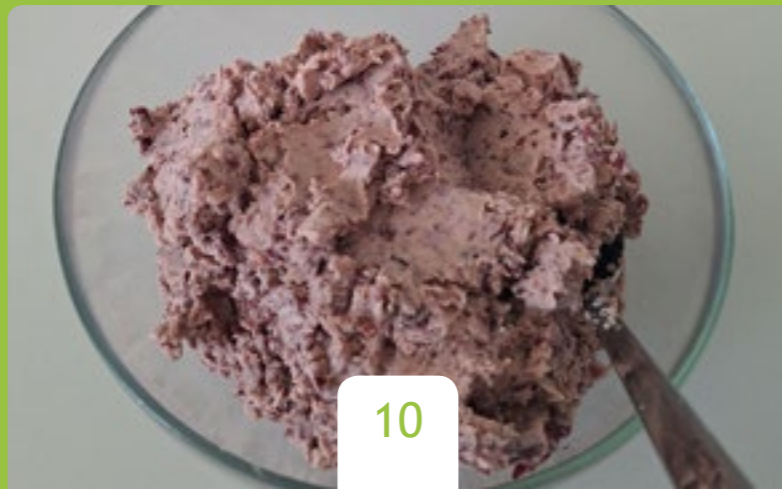
Vše smíchat a nechat uležet v ledničce 24 hodin.

BEAN SALAD

500 g beans of various shapes and sizes
Blanched onion
Pickles
Pickled peppers
Salt
Pepper
3 tablespoons olive oil
Sweet and sour marinade

Instructions:

Mix all the ingredients together and let the salad rest in the refrigerator for 24 hours.



10



11



RECEPTY RECIPES

FAZOLOVÉ BROWNIES

300 g vařených fazolí do měkka
3 vejce
150 g kvalitní hořké čokolády
100 g cukru
1 balení vanilkového cukru
30 g sypkého kakaa
1 lžička kypřicího prášku do pečiva
4 lžíce rostlinného oleje (může být i jiný tuk, máslo apod.)



Postup:

V páře nebo ve vodní lázni pozvolna rozpustíme čokoládu.

Uvařené fazole scedíme a tyčovým mixérem je rozmixujeme úplně do hladka. V průběhu mixování přidáme 4 lžíce oleje.

Celá vejce vyšleháme spolu se cukrem a vanilkovým cukrem do husté pěny.

Fazolovou hmotu promícháme s čokoládou, pak s vaječnou pěnou a nakonec přidáme kakao se lžičkou kypřicího prášku.

Formu vyložíme pečícím papírem, stěrkou do ní urovnáme hmotu a dáme péct na 175 °C asi na 35-40 minut.

Hotovo! Krájíme až po vychladnutí.

BEAN BROWNIES

300 g cooked beans, softened
3 eggs
150 g high-quality dark chocolate
100 g sugar
1 packet vanilla sugar
30 g cocoa powder
1 teaspoon baking powder
4 tablespoons vegetable oil (or another fat such as butter)

Instructions:

Gently melt the chocolate in a double boiler or water bath.

Drain the cooked beans and blend them thoroughly using an immersion blender until smooth. During blending, add 4 tablespoons of oil.

In a separate bowl, beat whole eggs together with sugar and vanilla sugar until thick and frothy.

Combine the bean mixture with the melted chocolate, then fold in the egg mixture. Finally, add cocoa powder mixed with baking powder.

Line a baking dish with parchment paper, pour in the batter, and smooth it out evenly.

Bake at 175 °C (350 °F) for approximately 35-40 minutes.

Once done, let it cool completely before slicing.

Enjoy your bean brownies!

RECEPTY RECIPES

PERNÍČKY S FAZOLOVOU MOUKOU

300 g hladké mouky
100 g fazolové mouky
140 g cukru moučka
50 g másla
2 vejce
4 lžíce dobrého tekutého medu
1 lžička jedlé sody
1 lžička perníkového koření
bílková poleva na ozdobení

Postup:

Smícháme všechny suché přísady v misce, přidáme ostatní ingredience a ručně zpracujeme na měkké těsto. Hotové těsto je měkké a poddajné asi jako pružná plastelína. Zabalíme ho do mikrotenové fólie a necháme přes noc odležet v lednici.

Troubu předehřejeme na 160 °C a plechy na pečení (budete potřebovat nejmíň dva) vyložíme pečícím papírem.

Odleželé těsto vyválíme na pomoučněném vále na tloušťku asi 0,5 cm, vykrájíme tvary a skládáme je na plech.

Pečeme 8-10 minut. Necháme je vychladnout na mřížce.

GINGERBREAD COOKIES WITH BEAN FLOUR

300 g all-purpose flour
100 g bean flour
140 g powdered sugar
50 g butter
2 eggs
4 tablespoons good quality liquid honey
1 teaspoon baking soda
1 teaspoon gingerbread spice mix
Egg white icing for decoration

Instructions:

Mix all dry ingredients in a bowl, then add the remaining ingredients and knead by hand into a soft dough. The dough should be soft and pliable, similar to elastic clay. Wrap it in plastic wrap and let it rest in the refrigerator overnight.

Preheat the oven to 160 °C (320 °F) and line baking sheets (you will need at least two) with parchment paper.

Roll out the chilled dough on a floured surface to a thickness of about 0.5 cm, cut out shapes, and place them on the baking sheet.

Bake for 8-10 minutes. Allow the cookies to cool on a wire rack.



CIZRNA BERANÍ CHICKPEA

(*Cicer Arietinum L.*)



ODRŮDA OLGA

Náleží do čeledi bobovité (Fabaceae)

Je jednoletá rostlina s pevným, nepoléhavým stonkem pokrytá žláznatými chlupy. Květy jsou červenorůžové. Plodem je lusk s 1-2 semeny zbarvenými hnědě.

Je vynikajícím zdrojem sacharidů, bílkovin, vlákniny, vitamínů skupiny B a některých minerálů a je výživným základem mnoha diet.

EN

OLGA VARIETY

Belonging to the Fabaceae family, chickpea is an annual plant with a sturdy, non-prostrate stem covered with glandular hairs. The flowers are pinkish-red. The fruit is a pod containing 1-2 brown-colored seeds.

It is an excellent source of carbohydrates, proteins, fiber, B vitamins, and several minerals, making it a nutritious staple in many diets.



Recepty Recipes

RECEPTY RECIPES

BRAMBOROVÉ SUŠENKY S LUPINOVOU A CIZRNOVOU MOUKOU

4 středně velké brambory
180 g másla
150 g polohrubé mouky
100 g hladké mouky
50 g lupinové mouky
50 g cizrnové mouky
1 bílek
sezam, sůl, kmín

Postup:

Brambory pokrájené na kousky uvaříme ve vodě, poté rozmačkáme na kaši. Necháme vychladnout, přidáme máslo mouky a na vále zpracujeme vláčné těsto. Vyválíme tvary, které upečeme na 180 °C.

POTATO COOKIES WITH LUPIN AND CHICKPEA FLOUR

4 medium-sized potatoes
180 g butter
150 g semolina flour
100 g all-purpose flour
50 g lupin flour
50 g chickpea flour
1 egg white
sesame seeds, salt, cumin

Instructions:

Cook the potatoes in water until tender, then mash them into a puree. Let it cool down.

Add butter and all the flours to the cooled potato puree, and knead into a smooth dough on a floured surface. Roll out the dough and cut into shapes.

Bake the cookies at 180°C (356°F).

CIZRNOVÁ BÁBOVKA

Na 1 menší bábovku:
400 g uvařená a scezená cizrna
150 ml pomerančové šťávy
4 vejce
1 lžička vanilkového extraktu
200 g třtinového cukru
70 g kakaa holandského typu
2 lžičky bezlepkového kypřicího prášku
1 lžička jedlé sody
Tuk na vytření formy
Kakao na vysypání

Postup:

Scezenou cizrnu rozmixujte dohladka a vešlehejte ostatní suroviny. Předehřejte troubu na 175 °C. Připravte si menší formu, vytřete ji tukem a vysypejte kakaem. Nalijte do ní směs a pečte asi 50 minut. Můžete podávat se smetanou (např. se sójovou).

CHICKPEA CAKE

For one small cake:
400 g cooked and drained chickpeas
150 ml orange juice
4 eggs
1 teaspoon vanilla extract
200 g cane sugar
70 g Dutch-process cocoa powder
2 teaspoons gluten-free baking powder
1 teaspoon baking soda
Fat for greasing the pan
Cocoa powder for dusting

Instructions:

Blend the drained chickpeas until smooth, then whisk in the remaining ingredients. Preheat the oven to 175 °C (350 °F). Prepare a smaller cake pan by greasing it and dusting with cocoa powder. Pour the mixture into the pan and bake for about 50 minutes. Serve with cream (e.g., soy cream).



18



19

JETEL LUČNÍ RED CLOVER

(*Trifolium pratense* L.)



...je deset centimetrů až metr vysoká, vytrvalá, dvouděložná bylina z čeledi bobovitých.

Jetel luční je známý jako léčivá bylina. Díky jeho silným desinfekčním účinkům se využívá na léčbu průjmů, zvracení a otravy jídlem. Je dobrý na detoxikaci organismu, kdy je přidáván do čistících čajových směsí. Zkracuje a ulehčuje léčbu kašle, rýmy, bronchitidy, či nachlazení. Má velice příjemnou chuť, čaje z květů jetele lučního se mohou užívat i delší období.

Zmírňuje potíže spojené s menopauzou. Zejména nespavost, návaly horka, pocity nevolnosti apod. Hlavní využitelnou složkou jsou fytoestrogeny. Ty se mohou vázat na estrogenové receptory v lidském organismu a projevovat se estrogenními vlastnostmi. Této vlastnosti se využívá k doplnění scházejících estrogenů u žen, které s přibývajícím věkem ztrácejí vlastní estrogeny. Pokles estrogenů v těle ženy vyvolává mnoho různých problémů, jako jsou klimakterické potíže, osteoporóza, ztráta pružnosti kůže, tvorba vrásek.

Má blahodárné účinky na naši kůži. Léčí kožní problémy jako je ekzém, akné či drobná poranění kůže. Je to opět díky desinfekčním účinkům, které urychlují hojení kůže. Z nálevu čerstvého, ale i sušeného jetele se dá připravit plet'ová voda nebo koupel.

EN

...is a perennial, dicotyledonous herb from the Fabaceae family, ranging from ten centimeters to a meter in height.

Red clover is renowned for its medicinal properties. Due to its strong disinfectant effects, it is used to treat diarrhea, vomiting, and food poisoning. It is beneficial for detoxifying the body and is included in cleansing herbal tea blends. It shortens and alleviates treatment for coughs, colds, bronchitis, and flu. Red clover tea from its flowers can be consumed over longer periods due to its pleasant taste.

It alleviates symptoms associated with menopause, such as insomnia, hot flashes, and nausea. Its primary beneficial component is phytoestrogens, which can bind to estrogen receptors in the human body and exhibit estrogenic properties. This property is utilized to supplement declining estrogen levels in women as they age. Decreased estrogen levels in a woman's body can lead to various issues like menopausal symptoms, osteoporosis, loss of skin elasticity, and wrinkle formation.

Red clover also has beneficial effects on the skin. It treats skin problems such as eczema, acne, and minor skin injuries, thanks to its disinfectant properties, which accelerate skin healing. Fresh or dried red clover flower heads can be used to prepare facial tonics or baths.



RECEPTY RECIPES

JETELOVÝ ČAJ

květní hlávky jetele
vařící voda

Postup:

Čerstvé nebo sušené květní hlávky jetele zalijeme vařící vodou a necháme 10 minut odstát. Potřebujeme 2 lžice hlávek a 0,5 l vody.

RED CLOVER TEA

red clover flower heads
boiling water

Instructions:

Pour boiling water over fresh or dried red clover flower heads and let steep for 10 minutes. You will need 2 tablespoons of flower heads and 0.5 liters of water





BIOECO-UP



NENECHTE SI UJÍT
SEE ALSO

VIDEO
YOUTUBE →



ABOUT BIOECO-UP PROJECT:
[www.interreg-central.eu/
projects/bioeco-up](http://www.interreg-central.eu/projects/bioeco-up)

PROJECT PARTNER:
VUPT.CZ
07/2024