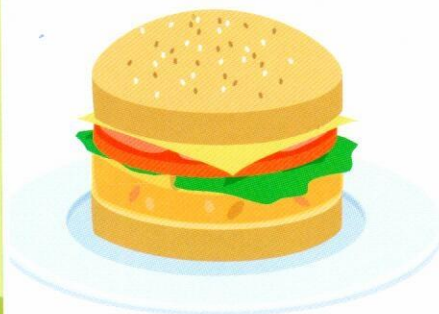




Ekoburger

1 jediný den v týdnu bez masa sníží uhlíkovou stopu celé vaší rodiny. Připravte si tyto vynikající fazolové burgery, s jejichž pomocí snadno všechny přesvědčíte, že i bez masa si člověk báječně pochutná.

co potřebujete

- 5 lžic oleje
- 1 nakrájenou cibuli
- 1 prolisovaný stroužek česneku
- 1 mrkev
- 2 konzervy (každá 400 g) s bílými či červenými fazolemi nebo sójovými boby
- hrst čerstvých bylinek
- dvě hrsti strouhanky
- 1 lžici sójové omáčky
- šťávu z poloviny citronu
- hrst polenty, kukuřičné krupice nebo mouky
- 4 housky na burger

pomůcky

- velká mísa
- šťouchadlo na brambory nebo vidlička
- struhadlo



1. Poproste dospělého, aby vám na pánvičce rozeřl lžící oleje. Přidejte nakrájenou cibuli a prolisovaný česnek a 5 minut smažte.

2. Nastrouhejte mrkev a přidejte ji na pánvičku. Smažte 5 minut na mírném ohni, dokud zelenina nezměkne. Pak pánev sundejte ze sporáku.

ŘEKNĚTE DOSPĚLÉMU



* Než začnete, poproste dospělého, aby vám nakrájel cibuli a rozmačkal česnek.

3. Zeleninu nechte vychladnout. Mezitím si slijte fazole a propláchněte je vodou. Vysypejte je do velké mísy a rozmačkejte vidličkou nebo šťouchadlem na brambory.



MASO NĚCO STOJÍ

Maso je drahé a to má jeden dobrý důvod – k chovu zvířat na maso je zapotřebí velké množství půdy, vody a energie. Každý rok se takto sní celkem 65 miliard zvířat. Tato zvířata spořádají téměř třetinu celosvětově vypěstova-

ných zemědělských plodin, ale jen malá část bílkovin a energie z jejich krmiva se dostane k lidem v podobě masa, mléka či vajec. Mnohem účinnější by bylo, kdyby lidé jedli přímo zemědělské plodiny.

4. Vychladlou zeleninu přidejte do mísy. Přimíchejte strouhanku, nasekané bylinky, sójovou omáčku a šťávu z citronu.

* Strouhanku získáte tak, že nastrouháte kus starého chleba nebo housky. Místo strouhanky můžete použít dvě vrchovaté lžíce rozmačkaných brambor.

6. Až bude všechno řádně promíchané, rozdělte směs na šest dílů. Z každého dílu vytvarujte placičku a obalte ji v polentě, kukuřičné krupici nebo mouce.

**ŘEKNĚTE
DOSPĚLÉMU**

7. Poproste dospělého, aby na pánvičce rozehrál několik lžic oleje. Smažte placičky 5 minut z každé strany, dokud nebudou dozlatova opečené a křupavé.

8. Burgery podávejte v housce se svou oblíbenou omáčkou.

Šampion změny

Životní prostředí nejvíce poškozuje červené maso. K chovu dobytka je třeba 28× více půdy a 11× více vody než k chovu drůbeže. Ještě závažnější problém představují plyny, které dobytek vypouští. Mikroorganismy v trávicí soustavě zvířatům pomáhají strávit tuhou stravu (třeba trávu), produkují však metan, skleníkový plyn, který významně přispívá ke globálnímu oteplování. Bezmasá jídla jsou proto skvělým trumfem všech ekohrdinů.