



Z warzyw można zrobić wszystko

.....
**WARZYWNE
HISTORIE**
.....





Z warzyw można zrobić wszystko

.....
**WARZYWNE
HISTORIE**
.....



Opracowanie wstępu i przepisów: Karolina Hyży

Bibliografia:

365 obiadów, Marta Krawczyk © Wydawnictwo SBM

Zielona kuchnia jednogarnkowa, Marta Krawczyk © Wydawnictwo SBM

Paszty domowe, Marta Szydłowska © Wydawnictwo SBM

Roślinne koktajle, Karolina Matoga © Wydawnictwo SBM

Wegemania, Magdalena Pieńkos © Wydawnictwo SBM

Redakcja: Monika Wróbel

Korekta: Agnieszka Marekwica

Projekt makiety: GRUPANICE.PL – Piotr Szabelski

Opracowanie graficzne: Anna Witwicka

Projekt i opracowanie graficzne okładki: Panczakiewicz art.design® – www.panczakiewicz.pl

Zdjęcia na okładce | Shutterstock.com: © Lisovskaya Natalia, © Elena Veselova, © MicroOne

Wydanie I, Warszawa 2019

Copyright for text, cover and layout © Wydawnictwo SBM, 2019



Wydawnictwo SBM
ul. Sułkowskiego 2/2
01-602 Warszawa

www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

ISBN 978-83-8059-881-2



SPIS TREŚCI

WSTĘP 4

ŚNIADANIA
I PÓŁPRODUKTY 7

ZUPY 35

DANIA
JEDNOGARNKOWE 57

KOTLETY, BURGERY,
GOŁĄBKI, PIEROGI 103

PRZYSTAWKI,
PASZTETY, SAŁATKI 129

WARZYWNE KOKTAJE
I SOKI 151

INDEKS POTRAW 158

INDEKS SKŁADNIKÓW
GŁÓWNYCH 160

WSTĘP

W czasach opanowanych przez różne diety, plany treningowe oraz coraz to nowsze sposoby na utrzymanie sportowej formy i zdrowej sylwetki wciąż nieustannie cieszą się diety roślinne. Wegetarianizm i weganizm są wybierane z różnych przyczyn. Wiele osób kieruje się dobrem zwierząt, aktywnie walcząc z okrutnymi praktykami w hodowlach, a także sposobami pozyskiwania spożywczych produktów odzwierzęcych. Innych przekonują najnowsze badania wskazujące na wysoką szkodliwość mięsa, jego niską jakość oraz negatywny wpływ na zdrowie. Niektórzy zastępują mięso warzywami i owocami ze względu na niską kaloryczność roślin, a także bogactwo witamin i minerałów, których dostarczają.

Istnieje wiele odmian diety wykluczającej produkty zwierzęce. Niektórzy rezygnują tylko z czerwonego mięsa (pollowegetarianizm), inni decydują się na wykluczenie również drobiu, ale dopuszczają spożywanie ryb i owoców morza (pescowegetarianizm).

Klasyczny wegetarianizm polega na całkowitej rezygnacji z mięsa zwierzęcego, jednak pozwala na spożywanie nabiału oraz innych produktów odzwierzęcych. Najbardziej radykalnie do diety podchodzą wekanie,



Pescowegetarianie odrzucają spożywanie czerwonego mięsa i drobiu, dopuszczając ryby oraz owoce morza

którzy rezygnują z jakichkolwiek produktów pochodzenia zwierzęcego, w tym także miodu, żelatyny, skórzanym ubrań i dodatków, nie korzystają również z rozrywek, które mogą się przyczynić do cierpienia zwierząt. O ile motywacją do stosowania łagodniejszych odmian diety opartej na produktach roślinnych bardzo często są

Weganie rezygnują ze spożywania wszelkich produktów pochodzenia zwierzęcego





Tempeh (sfermentowane nasiona soi) jest źródłem witaminy B₁₂

względów zdrowotnych, na weganizm decydują się głównie osoby dążące do poprawy losu zwierząt. Weganie traktują swój sposób odżywiania jako część filozofii życia, a nie jedynie drogę do zdrowia i szczupłej sylwetki.

Wciąż pokutuje przekonanie, że dieta roślinna nie zapewnia wystarczającej ilości kalorii koniecznych do wytworzenia energii. Tym bezpodstawnym tezę przeczą sportowcy dokonania wielu wegan i wegetarian, w tym jednego z najbardziej znanych i utytułowanych ultramaratończyków Scotta Jurka, a także triathlonisty Brendana Braziera, biegaczki Helen Fines czy polskiego himalaisty i wegetarianina Wojciecha Kurtyki. Dietę

Owoc chlebowca smakiem, barwą i konsystencją do złudzenia przypomina mięso z kurczaka



roślinną stosują również: pięciokrotny mistrz świata Formuły 1 Lewis Hamilton, wybitny tenisista Novak Đoković, a także znani i cieszący się dobrym zdrowiem artyści: Paul McCartney, Herbie Hancock czy Clint Eastwood.

Dieta wegańska jest pełnowartościowa, a dzięki odpowiedniemu dobraniu składników może dostarczać porównywalnie dużo substancji odżywczych, co posiłki mięsne. Jedynym niedoborem, na jaki są narażeni wegan, jest niewystarczająca ilość witaminy B₁₂, w którą obfituje mięso. Ta substancja odpowiada za produkcję erytrocytów, wpływa też na funkcjonowanie układu nerwowego, poprawia nastrój i zmniejsza ilość lipidów we krwi. Witaminę B₁₂ można jednak suplementować, najlepiej po konsultacji z lekarzem. Pewne jej ilości zawierają również drożdże spożywcze, pieczarki, algi morskie, a także fermentowane produkty sojowe, jak miso i tempeh.

Nie jest prawdą, że dieta roślinna jest mdła i niesmaczna. Takie argumenty stosują najczęściej osoby, które nie miały okazji skosztować smacznego

Smak umami uzyskuje się m.in. przez dodatek lubczyku



wegańskiego posiłku lub z jakichś przyczyn są uprzedzone do diety roślinnej. W sklepach ze zdrową żywnością można kupić przyprawy i dodatki, które doskonale wzbogacają smak wegańskich potraw. Dzięki temu nawet miłośnicy ekstremalnych smaków – pikantnych, intensywnie kwaśnych lub słonych – znajdą w kuchni wegańskiej coś dla siebie. Dodatkowo używane w kuchni wegańskiej produkty są zdrowe i dostarczają organizmowi wielu niezbędnych witamin i minerałów.

Choć większości wegan nie brakuje smaków kojarzonych z typowo mięsnymi potrawami, jak pasztesy, kotlety, bigos czy flaczki, kuchnia wegańska daje remedium i tym, którzy czasem tęsknią za tradycyjnymi aromatami. Sprytni weganie znaleźli roślinne zamienniki i ciekawe połączenia smaków zastępujące niemal wszystkie potrawy mięsne oraz oparte na nabiale. I nie chodzi tu wyłącznie o popularne kotlety sojowe à la schabowe czy tofu, które przy odrobinie wysiłku może zastąpić ser lub mięso. Zyskujący na popularności młody, niedojrzały owoc chlebowca (jackfruit), dostępny w Polsce w sklepach ze zdrową żywnością w formie puszkowanych kawałków w zalewie, smakiem, barwą i konsystencją do złudzenia przypomina mięso drobiowe, dzięki czemu może być używany w potrawach typu kurczak curry. Z kolei sojowe tofu z dodatkiem czarnej soli kala namak i odrobiny kurkumy przypomina jajecznicę lub pastę jajeczną. Świetnym półproduktem dodającym potrawom serowego posmaku są powszechnie dostępne płatki drożdżowe. Niezbędnym dodatkiem, który pozwala uzyskać charakterystyczny dla wywarów mięsnych smak umami, jest sos sojowy, a także lubczyk. Doskonałym zastępnikiem mięsa w pasztetach, pieczeniach lub burgerach jest z kolei bogata w białko soczewica zyskująca po ugotowaniu mięsny smak.

Dodatek płatków drożdżowych nadaje potrawom serowy posmak

W książce zaprezentowano przepisy na dania, które z powodzeniem mogą zastąpić potrawy oparte na mięsie i nabiale. Można tu znaleźć zarówno receptury domowych półproduktów, takich jak roślinne mleko, masło, jogurt czy naleśniki, ale również potrawy jednogarnkowe, pożywne zupy, kotlety, burgery, tradycyjne przystawki i sałatki oraz warzywne koktajle. Zaproponowane potrawy wzbogacą jadłospis wegański i wegetariański, a być może staną się również argumentem, który przekona mięsożerców do kuchni roślinnej.

Zasobna w białko soczewica jest bazą wegańskich pasztetów, pieczeni i burgerów



ŚNIADANIA
I PÓŁPRODUKTY



DOMOWY SEREK TOFU 1



SKŁADNIKI:

- 200 g suchych ziaren soi ●
- 1 łyżeczka soli ●
- 1 łyżeczka siarczanu magnezu (z apteki) ●

Dodatkowo:

- gęste sito ●
- gaza ●
- pojemnik z otworami na dnie, ●
- w którym tofu stężeje ●
- blender ●

WYKONANIE:

Soję zalać wodą i odstawić na noc. Namoczone ziarna kilkakrotnie przepłukać zimną wodą, a następnie zblendować na gładką masę z 2 szklankami wody. Masę przelać do garnka, dodać 1,5 l wody i zagotować. Zdjąć z gazu, wymieszać, ponownie zagotować i pozostawić na ogniu przez 5 minut. Przez umieszczone na czystym garnku sitko wyłożone gazą przelać zagotowaną masę. Do tofu przyda się wyłącznie mleko, które spłynęło do garnka. Mleko sojowe ponownie podgrzać i zdjąć z gazu. W ½ szklanki wody rozpuścić siarczan magnezu. Do gorącego mleka dodać sól i wlać roztwór siarczanu magnezu. Zamieszać i odstawić na 15–20 minut. Po tym czasie na powierzchni powinna się wytrącić przezroczysta serwatka, a na dnie tofu. Ponownie wyłożyć sito gazą i przelać przez nie masę. Odczekać i przelać galaretowate tofu do pojemnika z dziurkami wyłożonego gazą. Pojemnik można przykryć i obciążyć, by z tofu wypłynęło więcej płynu. Najlepiej umieścić go na talerzu lub w miseczce, by woda swobodnie ściekała, i wstawić na kilka godzin do lodówki. Po tym czasie serek jest gotowy.



DOMOWY SEREK TOFU 2

SKŁADNIKI:

- 200 g suchych ziaren soi
- 1 łyżeczka soli
- 3 cytryny

Dodatkowo:

- gęste sito
- gaza
- pojemnik z otworami na dnie, w którym tofu stężeje
- blender

WYKONANIE:

Soję zalać wodą i namaczać przez noc, a następnie kilkakrotnie przepłukać zimną wodą i zblendować na gładką masę z 2 szklankami wody. Masę przełożyć do garnka, dodać 1,5 l wody i zagotować. Zdjąć z gazu, wymieszać, ponownie zagotować i pozostawić na ogniu przez 5 minut. Sitko wyłożyć gęsto gazą, umieścić na czystym garnku i przelać przez nie zagotowaną masę. Do tofu przyda się wyłącznie mleko, które spłynęło do garnka. Mleko sojowe ponownie podgrzać i zdjąć z gazu. Do gorącego mleka dodać sól i wlać sok z około 2 cytryn. Zamieszać i odstawić na 15–20 minut. Po tym czasie na powierzchni powinna się wytrącić przezroczysta serwatka, a na dnie tofu. Jeśli serek dobrze się nie ścina, dodać więcej soku z cytryny. Ponownie wyłożyć sito gazą i przelać przez nie masę. Odczekać i przełożyć galaretowate tofu do pojemnika z dziurkami w dnie wyłożonego gazą. Pojemnik można przykryć i obciążyć, by z tofu wypłynęło więcej płynu. Najlepiej pojemnik umieścić na talerzu lub w miseczce, by woda swobodnie ściekała i wstawić na kilka godzin do lodówki. Po tym czasie serek jest gotowy.





SEREK MIGDAŁOWO-KOKOSOWY

.....

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka obranych migdałów
- $\frac{3}{4}$ szklanki mleka kokosowego dobrej jakości (ekstrakt kokosowy 60%, woda)
- $\frac{1}{2}$ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej (opcjonalnie)
- 1 łyżka cukru kokosowego
- starter: 1 łyżka solanki z kiszonych gruszek lub jabłek
- 4 łyżki płatków migdałowych

WYKONANIE:

Zmiksować wszystkie składniki z wyjątkiem startera i płatków migdałowych do momentu uzyskania kremowej konsystencji. Migdały można wcześniej moczyć kilka godzin, wówczas będą się łatwiej rozdrabniać. Gotowy krem wymieszać z płatkami migdałowymi, dodać starter, wymieszać drewnianą łyżką, a następnie przełożyć do szklanego, wyparzonego wcześniej słoika. Przykryć lnianą ściereczką i zawiązać gumką lub przykryć pokrywką. Odstawić w ciepłe i ciemne miejsce na około 36 godzin, sprawdzając postęp fermentacji. Gdy serek stanie się lekko kwaśny, przełożyć go do lodówki. Powinien być zjedzony w ciągu 3–5 dni.







TWAROŻEK ŚNIADANIOWY Z TOFU



SKŁADNIKI:

- 200 g tofu naturalnego lub z dodatkiem ziół
- 4–5 rzodkiewek
- 2 cebule dymki
- 1 pęczek szczypiorku
- 3 łyżki gęstej warstwy mleka kokosowego
- sok z ½ cytryny
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

Cebule obrać i posiekać w drobną kostkę, rzodkiewki zetrzeć na tarce o grubych oczkach, szczypiorek posiekać. Tofu rozgnieść widelcem i umieścić w misce. Dodać mleko kokosowe i rozdrobnione warzywa. Całość skropić sokiem z cytryny i mocno przyprawić solą i pieprzem. Dokładnie wymieszać.



TWAROŻEK Z NASION SŁONECZNIKA

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka łuskanych nasion słonecznika
- sok z 1 cytryny
- 1 łyżeczka płatków drożdżowych
- 1 ząbek czosnku
- 3–4 rzodkiewki
- 1 szalotka
- 1 pęczek zielonej cebulki
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

Nasiona przepłukać, zalać gorącą wodą i odstawić na co najmniej 2 godziny do namoczenia. Po tym czasie nasiona odsączyć i umieścić w kielichu blendera. Dodać sok z cytryny, drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku oraz płatki drożdżowe. Blendować do momentu uzyskania pożądanej konsystencji (w zależności od upodobań: gładkiej lub lekko grudkowatej). Podczas blendowania można dodać nieco wody lub soku z cytryny. Rzodkiewki umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Szalotkę umyć, obrać i drobno posiekać. Zieloną cebulkę umyć i posiekać. Wszystkie świeże składniki dodać do masy, dokładnie wymieszać i przyprawić solą oraz pieprzem. Wstawić na kilka godzin do lodówki, by smaki się przegryzły.



JAJECZNICA BEZ JAJEK

.....



SKŁADNIKI:

- 200 g naturalnego tofu
- 1 mała cebula
- ½ łyżeczki kurkumy
- 1 łyżka oleju do smażenia
- ½ łyżeczki czarnej soli kala namak
- 1 łyżeczka płatków drożdżowych
- 2 łyżki wody

Do podania:

- szczypiorek, pomidory, koperek, smażone pieczarki

WYKONANIE:

Cebulę umyć, obrać i drobno posiekać. Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć cebulę razem z kurkumą. Do usmażonej cebuli dodać rozgniecione widelcem tofu oraz pozostałe składniki i dolać wodę. Podgrzewać do momentu, aż tofu będzie ciepłe.

Danie podawać na ciepło z ulubionymi dodatkami.



