

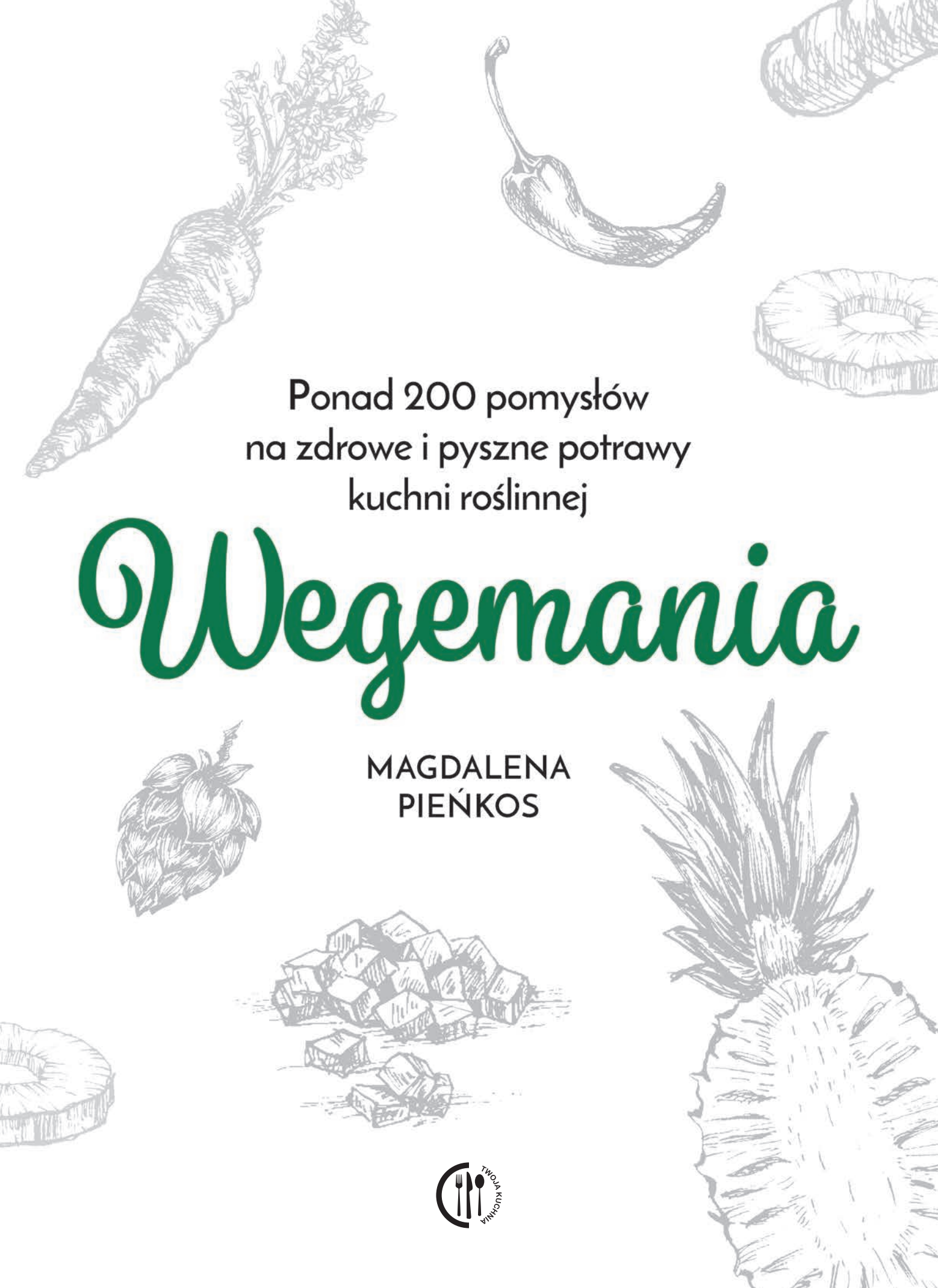


Ponad 200 pomysłów
na zdrowe i pyszne potrawy
kuchni roślinnej

Wegemania

MAGDALENA
PIEŃKOS





Ponad 200 pomysłów
na zdrowe i pyszne potrawy
kuchni roślinnej

Wegemania

MAGDALENA
PIEŃKOS



Opracowanie wstępu i przepisów, fotografie potraw

Magdalena Pieńkos/niebieskimigdal.pl

Redaktor prowadzący

Dominika Stopka

Korekta

Joanna Rutkowska-Marchewka

Projekt makiety, skład, opracowanie graficzne

Anna Witwicka

Projekt okładki

Anna Witwicka

Zdjęcia na okładce

Magdalena Pieńkos

Wydanie I, 2019

© Copyright by text, cover and layout by Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.

Warszawa 2019



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

www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

ISBN 978-83-8059-976-5

Spis treści

4	Wstęp
4	Czym jest weganizm?
4	Wpływ diety roślinnej na zdrowie
7	Jak przejść na weganizm?
10	Czy dieta wegańska jest kosztowna?
11	Suplementacja diety wegańskiej
12	W spiżarni weganina

20	Wegebaza
22	roślinny nabiał, sos, zakwas

46	Wegeśniadania
48	napoje, koktajle i smoothie bowl
56	owsianki
68	inne

82	Wegeobiady
84	przystawki
96	zupy
114	dania główne
158	pizza, burgery, tarty...
176	sałatki

190	Wegeprzekąski
192	do pudełka i na wynos

210	Wegeśłodkości
212	lody i desery
224	ciasteczka
236	ciasta

260	Wegewyroby
262	kiszonki
274	wędliny, pasty i pasztety
292	chleby

298	Spis potraw
300	Indeks potraw
302	Indeks składników głównych



WSTĘP

Kuchnia roślinna przeszła w ostatnich latach wielką transformację. Jeszcze jakiś czas temu większości kojarzyła się głównie ze smutnymi sojowymi kotletami i produktami drogimi oraz trudno dostępnymi, dającymi efekt dań bez wyrazu. Od tamtych czasów do dziś kucharze wykonali ogromny krok w przód – zarówno domowi amatorzy, jak i profesjonaliści odważnie eksperymentują z warzywami i innymi produktami pochodzenia roślinnego. Dania zyskały nietypowe konsystencje, wibrujące kolory i zaskakujące, różnorodne smaki. Do łask wracają buraki, brukiew, topinambur, jarmuż, pietruszka, ciecierzycza, dynia, siemię lniane, kapusta kiszona, szpinak, aronia czy chociażby pęczak. Rośliny strączkowe albo wszelkiego rodzaju kasze stały się bazą nie tylko dań wytrawnych, ale również wymyślnych słodkości: od kremów, budyni, babeczek po intensywnie czekoladowe brownie. I to jest właśnie mój ukochany rozdział kuchni roślinnej – niebanalne, zaskakujące i uzależniające wegańskie słodkości. Bez rafinowanego cukru, bez białej mąki i bez wyrzutów sumienia, bo nie trzeba już decydować, czy zjeść zdrowo, czy smacznie.

CZYM JEST WEGANIZM?

Zacznijmy od tego, czym weganizm jest albo czym nie jest. Idea weganizmu jako filozofii życia powstała z pobudek etycznych i zakłada, że zwierzętom, tak jak ludziom, przysługuje ochrona ich podstawowych interesów, w tym prawa do życia i prawa do wolności od cierpienia. Skoro niemożliwe jest korzystanie z produktów zwierzęcych bez naruszania tych praw, należy zrezygnować z wykorzystywania zwierząt. Najczęściej weganizm jest odbierany jako rodzaj diety polegającej na rezygnacji z produktów zwierzęcych – taką postawę definiuje się jako weganizm żywieniowy. Rozwinięciem filozofii weganizmu jest natomiast dążenie do wykluczenia wszelkich form wykorzystania zwierząt i okrucieństwa wobec nich.

Pojęcie weganizmu po raz pierwszy pojawiło się w 1944 roku wraz z powstaniem brytyjskiego Towarzystwa Wegańskiego. Słowo *vegan* (składające się z trzech pierwszych i dwóch ostatnich liter słowa *vegetarian*)

stworzył Donald Watson, założyciel organizacji. W 1951 roku towarzystwo (Vegan Society) oficjalnie zdefiniowało weganizm jako doktrynę polegającą na niewykorzystywaniu zwierząt. Weganizm nie jest więc jakimś zbiorem praktyk, lecz swoistą zasadą, z której pewne praktyki logicznie wynikają.

Weganie rezygnują ze spożywania mięsa, ale także z produktów, których wytwarzanie wiąże się z eksploatacją zwierząt. Ze swojego menu eliminują zatem nabiał oraz miód, ale także produkty odzwierzęce, często wykorzystywane w przemyśle spożywczym, jak na przykład wosk pszczeli, podpuszczka, serwatka, węgiel kostny, karmin, kazeina, żelatyna, lanolina, karuk i szelak.

Weganie nie stosują kosmetyków i nie kupują ubrań powstałych z odzwierzęcych surowców, takich jak na przykład lanolina, kolagen, keratyna, kazeina, skóry, futra, wełna czy jedwab. Nie biorą również udziału w rozrywkach, w których wykorzystuje się zwierzęta, takich jak polowania, wyjścia do zoo, na rodeo, do cyrku oraz oceanarium. Bojkotują także wszelkie produkty testowane na zwierzętach. Odejście od tych zasad dopuszczają tylko wtedy, jeśli byłoby to niezbędne do przetrwania. Postawa taka jest nazywana weganizmem ze względów etycznych.

Wszystkie poważne definicje dotyczące diety wegańskiej można sprowadzić do jednego zdania – jest to styl życia oparty na szacunku do zwierząt, ponieważ podobnie jak człowiek są one istotami czującymi i doświadczającą bólu, przyjemności, strachu, radości, nudy oraz stresu. Niektórzy uważają weganizm za coś absurdalnego i ekstremalnego, dla mnie jednak ekstremalne jest to, jak spostrzegł Gary L. Francione, że uważamy niektóre zwierzęta za członków naszej rodziny i jednocześnie wbijamy widelce w ciała innych zwierząt.

WPŁYW DIETY ROŚLINNEJ NA ZDROWIE

Zdarza się, że gdy ktoś dowiaduje się, że jem tylko rośliny, zadaje pytanie, czy jestem zdrowa i czy to, co robię, jest bezpieczne dla mojego organizmu. Odpowiadam zawsze, że owszem, jedzenie roślin jest zdrowe, co potwierdzają moje wyniki badań i stan zdrowia oraz



KORZYŚCI ZDROWOTNE PŁYNĄCE ZE STOSOWANIA ZBILANSOWANEJ DIETY BOGATEJ W WARZYWA I OWOCE

- zmniejszenie ryzyka udaru oraz innych chorób sercowo-naczyniowych,
- zmniejszenie ryzyka cukrzycy typu II,
- zmniejszenie ryzyka nadciśnienia, ubytku kości oraz tworzenia się kamieni nerkowych dzięki spożywaniu produktów bogatych w potas,
- obniżenie ryzyka wystąpienia choroby wieńcowej dzięki spożywaniu produktów bogatych w błonnik,
- ochrona przed niektórymi nowotworami, na przykład rakiem jamy ustnej, żołądka, jelita grubego i odbytu,
- zmniejszenie ryzyka powstawania nadwagi i otyłości dzięki ograniczeniu liczby kilokalorii w przeliczeniu na porcję produktów; dla osób z nadwagą jeszcze bardziej korzystne jest spożywanie warzyw, ponieważ owoce, ze względu na naturalną zawartość cukrów, dostarczają z reguły większej ilości energii niż warzywa.



badania naukowe, ale co ważne, dieta wegańska jak każda inna musi być właściwie zbilansowana.

Większość z nas pewnie myśli, że to palenie jest główną przyczyną przedwczesnej śmierci, przynajmniej w krajach Zachodu. Tymczasem wyniki badań pokazują, że papierosy znajdują się dopiero na czwartym miejscu listy czynników skracających życie. Według najnowszych badań, obejmujących 188 krajów, niechlubne pierwsze miejsce zajęło śmieciowe jedzenie. Dobra wiadomość jest taka, że jesteśmy w stanie wiele zrobić, by żyć długo w zdrowiu i umrzeć w latach późnej starości z naturalnych przyczyn związanych z wiekiem.

Według lekarzy zbilansowana dieta roślinna nie tylko nie szkodzi zdrowiu, co więcej – weganie i wegetarianie rzadziej zapadają na choroby cywilizacyjne, jak choćby nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzycę i choroby układu krążenia. Może się to wiązać z faktem, że z diety wegańskiej całkowicie eliminuje się tłuszcze zwierzęce. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca minimalizowanie w diecie nasyconych kwasów tłuszczowych, których głównym źródłem jest właśnie tłuszcz zwierzęcy. Z badań epidemiologicznych wynika, że wysokie spożycie tych tłuszczów dodatkowo koreluje z ryzykiem choroby niedokrwiennej serca, nowotworów, a także

otyłości i cukrzycy. Kwasy tłuszczowe nasycone i trans mogą przyspieszać rozwój miażdżycy przez podwyższenie stężenia cholesterolu całkowitego i cholesterolu frakcji LDL (tzw. złego cholesterolu), a także działanie prozapalne i prozakrzepowe. Z tego względu produkty zawierające tłuszcze pochodzenia zwierzęcego oraz produkty cukiernicze i fast food należy ograniczać. Profilaktyka chorób sercowo-naczyniowych wskazuje na te same zalecenia. Lekarze zachęcają, by wprowadzić do diety tłuszcze roślinne, które są źródłem kwasów tłuszczowych nienasyconych. Zarówno kwasy tłuszczowe jednonienasycone, jak i wielonienasycone zmniejszają stężenie cholesterolu całkowitego oraz podwyższają stężenie tzw. dobrego cholesterolu (HDL). Oleje oliwkowy i rzepakowy mogą być spożywane na surowo i używane do smażenia, a pozostałe tylko na surowo, gdyż w trakcie ogrzewania wytrącają się z nich szkodliwe dla zdrowia nadtlenki.

Warto przytoczyć też stanowisko naukowców z Akademii Żywienia i Dietetyki – największej amerykańskiej organizacji skupiającej profesjonalnych dietetyków, oparte na przeglądzie wyników badań opublikowanych w kilkuset artykułach naukowych. W opinii tej można przeczytać, że „odpowiednio zaplanowane diety wegetariańskie, w tym diety ściśle wegetariańskie, czyli wegańskie, są zdrowe, spełniają zapotrzebowanie żywieniowe i mogą zapewniać korzyści zdrowotne przy zapobieganiu i leczeniu niektórych chorób. Dobrze zaplanowane diety wegetariańskie są odpowiednie dla osób na wszystkich etapach życia, włącznie z okresem ciąży i laktacji, niemowlęctwa, dzieciństwa, dojrzewania, oraz dla sportowców”.

Trzeba też dodać, że dieta wegańska wymaga suplementacji takich składników odżywczych, jak witamina B₁₂, która w pokarmach roślinnych nie występuje w ogóle, a której niedobór jest bardzo niebezpieczny dla zdrowia. Warto rozważyć też suplementację witaminy D. Jest ona zalecana nie tylko weganom, ale właściwie wszystkim osobom żyjącym w naszej szerokości geograficznej, gdzie ekspozycja na słońce nie jest wystarczająca.

Należy pamiętać, że dieta pozbawiona produktów odzwierzęcych nie stanie się automatycznie dietą zdrową i zbilansowaną – niektórzy myślą bowiem, że po przejściu na dietę roślinną schudną i wyleczą się ze wszystkich chorób. Rzeczywiście często ten styl jedzenia pomaga zrzucić zbędne kilogramy i leczy, ale nie jest to wcale takie oczywiste. Dieta wegańska również może się opierać na produktach wysoko przetworzonych i być źle zbilansowana. Klasycznym przykładem jest porcja frytek i słodki napój gazowany lub pszenna bułka z dżemem. Oba dania są wegańskie,

ale czy na pewno zdrowe? Jednak nawet dieta oparta na nieprzetworzonych produktach roślinnych może nie przynieść pożądanych efektów konkretnej osobie. Najlepszym rozwiązaniem jest trzecia droga, czyli zbilansowana dieta wegańska dostosowana do potrzeb i stanu zdrowia konkretnej osoby.

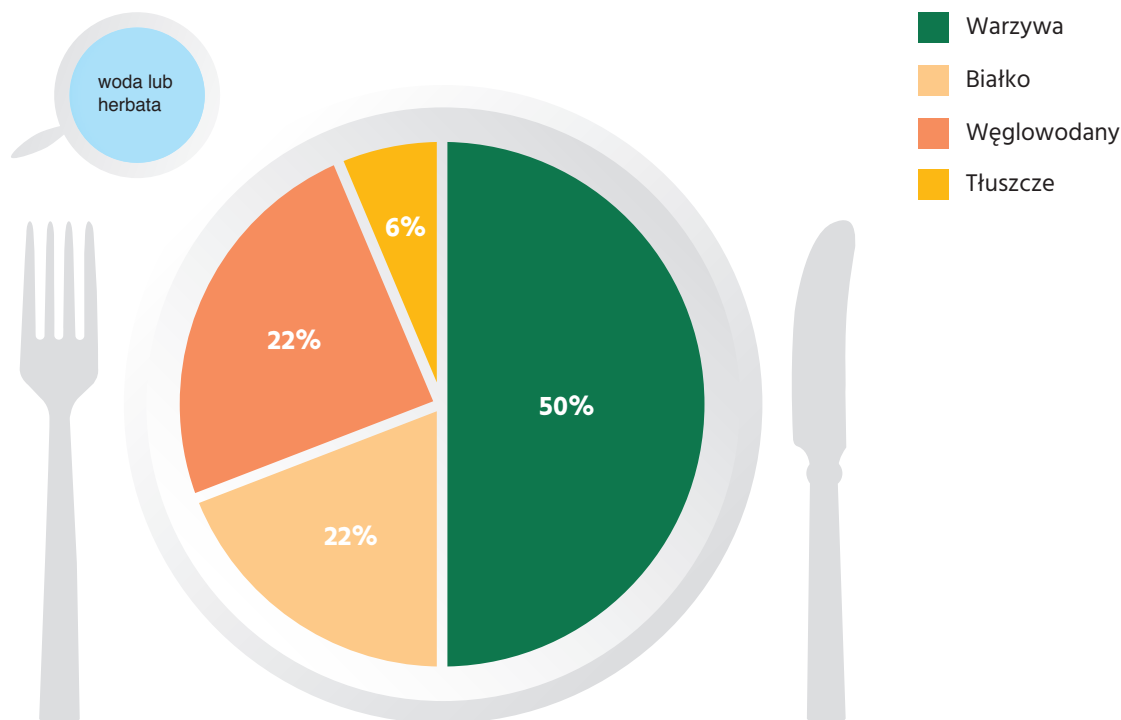
JAK PRZEJŚĆ NA WEGANIZM?

Jeśli decyzja o przejściu na dietę roślinną została już podjęta, są dwie drogi. W przypadku gdy miała podłoże etyczne, istotną kwestią będzie zapewne szybka zmiana nawyków, co nie dla wszystkich jest łatwe i może skutkować frustracjami. Pojawia się zapewne pytanie:

co jeść, jak dużo oraz co i gdzie kupować. W takiej sytuacji najlepiej udać się do dietetyka specjalizującego się w dietach roślinnych, który doradzi, w jaki sposób wprowadzać nowe produkty tak, by wszystko przebiegało zdrowo i przede wszystkim bezpiecznie. Przy tej okazji warto też poddać się podstawowym badaniom i sprawdzić aktualny stan zdrowia.

Drugim sposobem przejścia na dietę wegańską jest stopniowe wykluczanie produktów odzwierzęcych. Ten sposób pozwoli uniknąć wielu frustracji, ponieważ daje więcej czasu na naukę, zmianę nawyków i przyzwyczajenie organizmu do nowego stylu żywienia. Warto też szukać wsparcia i rad u doświadczonych roślinożerców, którzy z chęcią podesuną wiele gotowych rozwiązań.

UNIWERSALNY POSIŁEK



- Jedz powoli i kończ posiłek, gdy jesteś w 80% syty.
- Produkty bogate w węglowodany skrobiowe jedz raczej po treningu.
- Wybieraj produkty pełnowartościowe, minimalnie przetworzone.
 - Jeśli to możliwe, wybieraj żywność lokalną lub ekologiczną.

KROK 1: wybierz białko roślinne		KROK 2: wybierz źródło węglowodanów	
ROŚLINY STRĄCZKOWE	PRODUKTY SOJOWE	ZIARNA	MĄKI, KASZE, MAKARONY, PIECZYWO
ciecierzyca	tofu	gryka	makaron pszenny pełnoziarnisty
groch łuskany	tempech	komosa ryżowa	makaron żytni razowy
soczewica czerwona	edamame	orkisz	makaron orkiszowy
soczewica zielona	napoje roślinne niesłodzone	ryż pełnoziarnisty	makaron ze strączków
soczewica żółta	jogurty roślinne	jęczmień	płatki owsiane
fasola biała	napoje i jogurty roślinne słodzone	jagło	płatki orkiszowe
fasola czerwona	parówki i wędliny sojowe	ryż dziki	płatki żytnie
fasola adzuki	pasty i paszteciki gotowe	pęczak	pieczywo razowe
fasola mung	zamienniki mięsa	amarantus	kasza orkiszowa
fasola borlotti	 TWORZENIE ZDROWYCH PRZEPISÓW ROŚLINNYCH 		tortilla pełnoziarnista pszenna
bób			kuskus
			kasza i mąka kukurydziana
			chlebki pita
			pieczywo mieszane
			ziarna ekspandowane, np. amarantus
			płatki owsiane błyskawiczne
			płatki jaglane
			płatki ryżowe
			kasza manna
			ryż biały
			makarony białe
			przetworzone płatki sklepowe
			produkty z białej maki
			pieczywo jasne (bułki, chleb tostowy)
			pieczywo cukiernicze (rogaliki, drożdżówki)



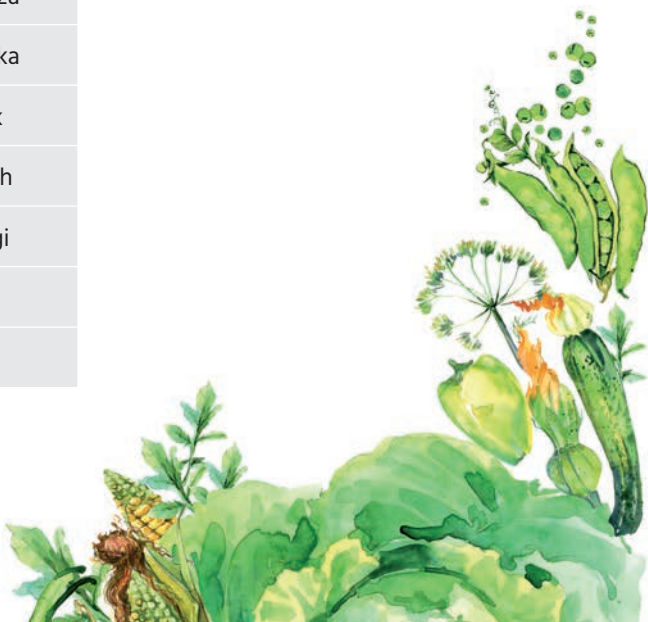
zalecane

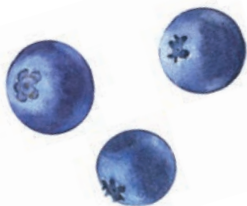


w umiarkowanych ilościach



niezalecane

KROK 3: wybierz źródło tłuszczu		KROK 4: wybierz warzywa	KROK 5: wybierz smak – przyprawy		
ORZECHY, NASIONA, OLEJE	WARZYWA I INNE		SŁONE/ OSTRE	SŁODKIE/ KWAŚNE	ORZECHY, NASIONA, KIEŁKI
orzechy włoskie, brazylijskie, laskowe, makadamia, arachidowe	awokado	bakłażan	Śródziemnomorskie		
siemię lniane*	oliwki	burak	kapary, czosnek, oliwki, zioła: tymianek, oregano, majeranek, bazylia, mięta, rozmaryn,	cytryna, rodzynki, ocet balsamiczny, syrop klonowy	migdały, orzeszki pinii, orzeczy włoskie i laskowe, pistacje, siemię lniane, nasiona konopi, pestki dyni
chia	gorzka czekolada (min. 70%)	brokuł			
słonecznik	olej kokosowy	cukinia			
nasiona sezamu	margaryna twarda	kalafior			
nasiona maku	olej sojowy	kapusta	Azjatyckie		
nasiona konopi	olej z pestek winogron	cebula	kolendra, bazylia tajska, mięta, miso, sos sojowy, kombu, kimchi, sosy azjatyckie, np. sriracha, grzybowe, pasty curry, fasolowe, kafir, trawa cytrynowa itp.	mirin, ocet ryżowy, cukier kokosowy, kolendra, bazylia tajska, mięta, mleko kokosowe, kafir, trawa cytrynowa	orzeszki ziemne, orzechy brazylijskie, orzechy nerkowca, ziarna sezamu, nasiona chia, kiełki fasoli mung
pestki dyni	olej palmowy	seler naciowy i korzenny			
nerkowce		brokuł			
migdały		jarmuż, szpinak, sałaty			
olej lniany		pomidory	Bliskowschodnie		
olej rzepakowy		papryka	kiszzone cytryny, oliwka, harrisa, tahini, kolendra, pietruszką, mięta, zatar	daktyle, melasa z granatu, cytryna, syrop klonowy	migdały, orzechy włoskie i laskowe, ziarna sezamu
oliwa		groszek cukrowy i zielony			
mleko kokosowe		grzyby			
 * siemię lniane i chia powinny być zmielone i przechowywane w tej formie nie dłużej niż 3 dni lub moczone co najmniej 4 godziny przed posiłkiem.		kukurydza			
		pietruszką			
		ogórek			
		karczoch			
		szparagi			
		kiełki			
		...			



CZY DIETA WEGAŃSKA JEST KOSZTOWNA?

Często spotykam się z opiniami, że przejście na weganizm wiąże się z ponoszeniem dodatkowych kosztów, że na mleko migdałowe, olej kokosowy, nerkowce czy sojowe kielbaski stać tylko najbogatszych. To stereotyp, który powstał z braku wiedzy, ponieważ większość osób błędnie utożsamia weganizm wyłącznie z produktami przetworzonymi, takimi jak wegańskie kielbaski, wędliny, pasztety, mleka i jogurty. Roślinne zamienniki produktów odzwierzęcych mogą być bardzo pomocne, głównie na początku nowej drogi, jednak wegańskie jedzenie wcale nie musi być drogie. Przede wszystkim trzeba powiedzieć sobie, że dieta diecie nierówna. Można jeść sezonowe warzywa i owoce, strączki, kasze oraz kiszonki domowej produkcji, ale też bardziej kosztowne gotowe musli z mlekiem z orzechów laskowych, gotowe desery i wegańskie wędliny. Tak jak wszystkożercy – jedni zadowolą się niedrogą wędliną z supermarketu, a drudzy nie zasną bez kanapki z szynką parmeńską. Nie o to tu jednak chodzi. Podstawą zbilansowanej diety wegańskiej powinny być nieprzetworzone produkty roślinne, które są stosunkowo tanie i dostępne w większości sklepów. Ziarna, zboża, kasze, soczewica, fasola, groch, cieciora to

niedrogie produkty, których jedna paczka często wystarcza na kilka posiłków, gdyż można z nich przygotować pasty, pasztety, kotlety, zupy lub sałatki.

Powszechnie dostępne i tanie są również wszelkiego rodzaju kasze, ryż i makarony pełnoziarniste. Problem natomiast może stanowić dostępność owoców i warzyw, zwłaszcza poza sezonem, oraz cena ich odpowiedników sprowadzanych z zagranicy. Warto zatem korzystać z mrożonek, które długo zachowują wartości odżywcze. Nie trzeba też codziennie jeść brzoskwiń, mango albo innych egzotycznych owoców. Wystarczą jabłka, banany i od czasu do czasu cytrusy w postaci pomarańczy lub grejpfrutów.

Polecane w diecie roślinnej są jeszcze nasiona i pestki. W tym przypadku znów tylko od nas zależy, jak skomponujemy posiłek. Czy wybierzemy nieco droższe orzechy makadamia, piniowe czy może pestki słonecznika i dyni, które są pełne wartości odżywczych, a nieco bardziej dostępne cenowo.

Z moich obserwacji i doświadczenia wynika, że w porównaniu do tradycyjnej diety składającej się głównie z mięsa, nabiału i wysoko przetworzonych produktów dieta wegańska nie jest droga. Jada się wyłącznie rośliny, które spożywało się także wcześniej, tylko w większej ilości i w towarzystwie rozmaitych ziaren, kasz, pestek oraz nasion. Kupując podwójną porcję warzyw oraz kasz lub ryżu, bez mięsa i nabiału, zjemy zdrowo i etycznie, a przy okazji zaoszczędzimy.



SUPLEMENTACJA DIETY WEGAŃSKIEJ

Academy of Nutrition and Dietetics – jedna z najważniejszych na świecie organizacji zrzeszających dietetyków, pozytywnie ocenia dietę wegańską. Ważne jednak, by tak jak każda dieta była ona odpowiednio zbilansowana. W przeciwnym razie w organizmie mogą wystąpić niedobory niektórych witamin i składników mineralnych. Aby do tego nie doszło, należy zapewnić sobie odpowiednie zróżnicowanie produktów i naturalną suplementację.

ŻELAZO

Zaburzenie gospodarki żelaza w organizmie może powodować: niedokrwistość, obniżenie odporności i zwiększenie podatności na infekcje. Niedobory tego pierwiastka często objawiają się chronicznym zmęczeniem, trudnościami z koncentracją, ogólnym osłabieniem, a także problemami skórnymi. Szczególnie narażone są w tym przypadku kobiety w ciąży, karmiące piersią, obficie miesiączkujące, a także nastolatki w okresie dojrzewania.

Choć produkty roślinne zawierają sporo żelaza, problemem może być jego przyswajalność. Rośliny zawierają żelazo niehemowe – znacznie słabiej przyswajalne przez organizm niż żelazo hemowe, które znajdziemy m.in. w czerwonym mięsie i jajach. By uzupełnić niedobory żelaza, należy jeść: pieczywo razowe, płatki owsiane, orzechy oraz rośliny strączkowe. Do diety warto włączyć też produkty bogate w witaminę C (cytryna, żurawina, czarne jagody, kiwi), które zwiększają przyswajalność żelaza nawet trzykrotnie.

WITAMINA A I β -KAROTEN

Niedobór witaminy A objawia się m.in. przedwczesnym starzeniem się skóry, problemami skórnymi, utratą powonienia, kurzą ślepotą, suchością błon śluzowych układu oddechowego i rozrodczego oraz spadkiem odporności. W swojej podstawowej formie występuje ona jedynie w produktach odzwierzęcych, a głównym źródłem jej aktywnych form w produktach pochodzenia roślinnego jest β -karoten. Aby dostarczyć go do organizmu w odpowiedniej dawce, weganie powinni sięgać po żółte lub pomarańczowe warzywa, zielone warzywa liściaste, a także bogate w β -karoten owoce, takie jak morela lub mango.

WAŻNE!

Należy zachować odstęp czasowy pomiędzy spożywaniem produktów zawierających żelazo i wapń, gdyż te o dużej zawartości wapnia utrudniają przyswajanie żelaza.

BIAŁKO

Niedobór białka może skutkować: osłabieniem organizmu, spadkiem odporności, łamliwością włosów, a niekiedy również ich wypadaniem. Warto więc pamiętać, że doskonałym źródłem białka są: fasole czerwona, czarna, różowa i biała, orzechy (wszystkie rodzaje) i nasiona, a także produkty sojowe, takie jak mleko sojowe, tofu i inne wyroby na bazie soi.

WITAMINA B₁₂

O witaminie tej należy pamiętać szczególnie, gdyż nie występuje w produktach roślinnych, a jedynie w mięsie, rybach, jajkach i mleku. Jej niedobór może prowadzić m.in. do anemii, dlatego zaleca się stosowanie aptecznych suplementów.

WAPŃ

Prawidłowe stężenie wapnia w organizmie zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca, udarów, raka jelita grubego oraz kamieni nerkowych. Istnieje wiele produktów pochodzenia roślinnego bogatych w wapń, jednak ze względu na jednoczesną obecność szczawianów

w niektórych owocach i warzywach jego przyswajalność może być ograniczona. Z tego powodu wegetarianie powinni sięgać po produkty o wysokiej

zawartości białka, ale z małą ilością szczawianów. Warto zatem bliżej zapoznać się z kapustą, brokułem albo liśćmi rzepy.

Alternatywnym źródłem

białka jest mleko sojowe.

WITAMINA D

Witamina D ma istotny wpływ na zdrowie naszych kości, a także na prawidłowe funkcjonowanie całego



organizmu (zmniejsza ogólny stan zapalny). Jej niedobór może doprowadzić do osteoporozy, a także być przyczyną wielu przewlekłych chorób.

Źródłem witaminy D jest światło słoneczne, dlatego wiosną i latem powinniśmy korzystać z kąpiei słonecznych, natomiast w okresie jesienno-zimowym przyjmować suplementy z witaminą D₃.

W SPIŻARNI WEGANINA

OWOCE

Zarówno świeże, jak i suszone owoce zawierają ogromne ilości witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego. Są bogate w antyoksydanty, takie jak witaminy A, C i E oraz flawonoidy, które neutralizują wolne rodniki powstające w organizmie podczas stresu, stanów zapalnych oraz w wyniku zanieczyszczenia środowiska. Owoce to również źródło zbawiennych kwasów, które potrafią zregenerować i odmłodzić skórę. Jeśli chcemy kupować suszone owoce, to tylko takie, które nie zawierają substancji konserwujących, czyli suszone w sposób naturalny (na słońcu).

WARZYWA

To esencja kuchni roślinnej! Podobnie jak owoce zawierają cenne witaminy, sole mineralne oraz błonnik i enzymy. Są niskokaloryczne, więc możesz zjadać ich tak dużo, jak tylko chcesz. Nie bez powodu warzywa i owoce cieszą się nieprzemijającym uznaniem lekarzy. Lista korzyści zdrowotnych płynących ze spożywania tych produktów jest bardzo długa: obniżają poziom złego cholesterolu, regulują ciśnienie krwi, wzmacniają układ odpornościowy. Takie działanie jest możliwe dzięki temu, że zawierają one wiele składników, a nie jedynie pojedyncze pierwiastki, jak to jest w przypadku sztucznych suplementów. Warzywa i owoce korzystnie wpływają również na naturalną florę bakteryjną jelit, a ilość zawartych w nich przeciwutleniaczy jest zrównoważona, dzięki czemu nie ma ryzyka, że w nadmiarze zaczną nam szkodzić.



WARZYWA LIŚCIASTE

Są niezbędne w każdej diecie, ponieważ zawierają białko oraz potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu minerały, takie jak wapń, żelazo i magnez (np. zielona i czerwona sałata, kapusta, szpinak, botwina, rzeżucha, rukola, roszponka, cykoria, endywia, świeże zioła).

NASIONA

Są źródłem białka i minerałów. Warto sięgać po nasiona dyni, słonecznik, siemię lniane, chia (szałwia hiszpańska), nasiona bazylii, sezam.

ORZECHY

Orzechy włoskie, nerkowce, laskowe, brazylijskie, pekan, pistacjowe, makadamia i inne są najbardziej wartościowe z wszystkich bakalii – zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe, błonnik, składniki mineralne oraz witaminy E oraz te z grupy B.

ZIARNA

Gryka, wszelkie odmiany ryżu, komosa ryżowa, kasza jęczmienna, pęczak, kasza jaglana, owies, orkisz, w tym ryż arborio charakteryzujący się wysoką zawartością skrobi i bardzo popularny we Włoszech, niezbędny do przygotowania tradycyjnego risotto.

KIEŁKI

Rzodkiewki, fasoli mung, lucerny, ciecierzycy, soczewicy, brokuła i słonecznika.



WIELE MOŻLIWOŚCI

Wybieraj różne odmiany i kolory, jedz produkty sezonowe i lokalne, ale sięgaj również po mrożonki. Spożywaj je w postaci surowej lub gotowanej, dodawaj do obiadu, kolacji i śniadania.

TŁUSZCZE

Awokado, kokos, oliwki, oleje tłoczone na zimno i rafinowane, rzepakowy, kokosowy, lniany, dyniowy, olej z ostropestu lub oliwa (więcej o olejach w dalszej części książki).

WODOROSTY

Nori, wakame, dulse i kelp, inaczej nazywane glonami, to samożywne organizmy, które oprócz wody potrzebują do życia również słońca. W diecie są cenione za wartości odżywcze oraz smakowe, charakteryzują się również niskim stopniem przetworzenia. Wodorosty można spożywać na surowo oraz jako dodatek do potraw. Zawierają cały wachlarz składników mineralnych i witamin w formie najbardziej przyswajalnej przez nasz organizm. Dostarczają również dużej ilości jodu, dlatego ważne, aby osoby mające problemy z tarczycą skonsultowały możliwość ich spożywania z lekarzem. Ostrożność powinny zachować również osoby mające problem z sodem w diecie, gdyż glony dysponują tym pierwiastkiem w dużych ilościach. Dodatkowo wodorosty zawierają witaminy: A, K, C, E, PP oraz witaminy z grupy B, a także pierwiastki śladowe, takie jak miedź, cynk, kobalt, wanad i stront.

TOFU

Ten biały, niefermentowany serek jest uzyskiwany z mleka sojowego i często wykorzystywany jako zamiennik sera oraz mięsa. To cenne źródło białka oraz roślinnych tłuszczów nienasyconych, a także wielu witamin i składników mineralnych, takich jak wapń, żelazo, potas, fosfor, magnez, cynk, selen, mangan, miedź. Tofu jest niskokaloryczne (100 g w zależności od rodzaju tofu dostarcza jedynie 40–100 kcal), ale jednocześnie daje poczucie sytości. W sklepach można je znaleźć w różnych smakach: naturalne, wędzone, z ziołami, suszonymi pomidorami lub wodorostami.

TEMPEH

Jest wytwarzany z ziaren soi, poddawanych procesowi fermentacji. Weganie używają go jako zamiennika mięsa z uwagi na jego strukturę, idealną do smażenia i krojenia, oraz smak – delikatnie grzybowy i orzechowy. Tempeh jest znacznie zdrowszy od tofu, ponieważ to produkt fermentowany i zawiera całe ziarna soi. Uzyskuje się go przez użycie grzyba z rzędu pleśniakowców *Rhizopus oligosporus*, który poprawia strawność białka. Dzięki temu tempeh staje się nie tylko świetnym źródłem wapnia, magnezu, cynku i żelaza, ale również probiotycznych



mikroorganizmów, poprawiających stan jelit i odporność organizmu. Tempeh można kupić w postaci naturalnej, wędzonej i smażonej.

SUROWE KAKAO

Jest wytwarzane z tłoczonych na zimno, nieprażonych ziaren kakaowca, co pozwala na zatrzymanie w nim żywych enzymów, w przeciwieństwie do zwykłego kakao, które powstaje z prażonych ziaren, przez co traci większość swoich wartości odżywczych. Surowe kakao zawiera antyoksydanty mające dobroczynny wpływ na nasz organizm. Może zapobiegać chorobom układu krążenia, poprawia pamięć i nastrój, a także łagodzi stres. Jest również uważane za afrodyzjak, zapewne z powodu zawartości teobrominy, która zwiększa wydzielanie neuroprzekaźników: serotoniny, adrenaliny i noradrenaliny.

KAROB

To mączka chleba świętojańskiego, łudząco przypominająca kakao. W przeciwieństwie do niego nie zawiera jednak teobrominy i kofeiny – alkaloidów o działaniu pobudzającym, które nie są zalecane kobietom w ciąży i osobom w stanach nadciśnienia tętniczego. Karob jest też używany przez alergików, ponieważ nie zawiera

alergenów obacnych w kakao. Ma delikatny, słodki, karmelowy smak, inaczej niż wytrawne i lekko gorzkie kakao. Ponadto karob jest źródłem składników mineralnych, takich jak wapń i potas.

PRZYPRAWY

W kuchni roślinnej nie powinno zabraknąć różnorodnych przypraw, które nie tylko dodają smaku potrawom, ale również mają właściwości zdrowotne i wspomagają nasz układ pokarmowy. W mojej kuchni dodaje je niemal do każdej potrawy. Z samego rana owsiance może towarzyszyć cynamon (najlepiej cejloński), imbir i kurkuma, a czasem kardamon. Codziennie używam papryki (słodkiej, ostrej, chili, wędzonej), pieprzu we wszystkich kolorach, kminu, gałki muszkatołowej, czarnuszki, czosnku oraz ziół, takich jak: cząber, czosnek niedźwiedzi, bazylija, oregano, tymianek, majeranek, kolendra, lubczyk, rozmaryn, gorczyca, liście laurowe, goździki, anyż, galangal (przyprawa o imbirowo-pieprzowym smaku), trawa cytrynowa, liście kafiru (mają cytrynowy aromat), ziele angielskie i gotowych mieszanek, czyli ziół prowansalskich, curry, garam masali, pięciu smaków, czubrycy (zielonej, czerwonej i żółtej), za'ataru (arabska mieszanka ziół) oraz gomasia, czyli soli sezamowej.



OLEJE

Tłuszcz roślinny, jakim są oleje, należy spożywać z powodu obecnych w nim niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych: linolowego (omega-6) i linolenowego (omega-3). Nasz organizm potrzebuje ich do właściwego funkcjonowania układu krwionośnego, nerek oraz utrzymania skóry w dobrej kondycji. Ostatecznie nie potrafi ich jednak wytworzyć samodzielnie, dlatego musimy dostarczyć je

w pożywieniu. Istotną kwestią w tym przypadku jest więc proporcja między nimi. Najbardziej pożądana to dwie części omega-6 do jednej części omega-3. Pod względem tej proporcji olej rzepakowy góruje nad wszystkimi innymi, z wyjątkiem lnianego, który ma więcej kwasów omega-3 niż omega-6. Na potrzeby książki przywołam tylko te oleje, których najczęściej używam:

- **olej rzepakowy** – to król wśród olejów, choć w Polsce jest nadal niedoceniany. Ma idealną proporcję kwasów omega-6 do omega-3, czyli wspomniane wcześniej 2:1. Dla porównania w oliwie ta proporcja wynosi 10:1, a w popularnym oleju słonecznikowym 126:1. Olej rzepakowy zawiera też cenny kwas oleinowy, który zmniejsza zawartość złego cholesterolu (LDL) i poprawia stosunek dobrego (HDL) do złego. Aż 62% oleju rzepakowego to właśnie jednonienasycony kwas oleinowy.
- **oliwa** – zawiera jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które mają wpływ na zahamowanie rozwoju miażdżycy, obniżają poziom tzw. złego cholesterolu (LDL) i podnoszą poziom dobrego (HDL). Ma również dobroczynny wpływ na ciśnienie krwi. To także bogate źródło witamin: A, E, D i K.
- **olej kokosowy** – moda wyniosła olej kokosowy do rangi najzdrowszego z tłuszczów. Niestety, niczym sobie na to nie zasłużył, ponieważ jak dowodzi najnowszy raport Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, szkodzi nam podobnie jak niezalecane tłuszcze zwierzęce. Problemem jest to, że olej kokosowy w aż 82% składa się z tzw. tłuszczów nasyconych. Zawiera ich znacznie więcej niż masło (63%), oliwa (14%), olej słonecznikowy (10%) czy olej rzepakowy (7%).

W podsumowaniu raportu naukowcy napisali: „Ponieważ olej kokosowy zwiększa poziom cholesterolu frakcji LDL będącego przyczyną chorób układu krążenia, a jednocześnie nie są znane jakiejkolwiek właściwości oleju kokosowego, które mogłyby kompensować jego niekorzystny wpływ na cholesterol LDL, odradzamy jego spożywanie”. Jeśli jednak bardzo lubisz olej kokosowy i masz prawidłowy poziom LDL, to umiarkowane spożywanie

OLEJE - NA ZIMNO CZY NA CIEPŁO?

Tematem często dyskutowanym jest sposób tłoczenia olejów – na zimno lub na ciepło, w przypadku tego drugiego pojawia się pojęcie rafinacji, czyli oczyszczania. Należy pamiętać, że oleje tłoczone na zimno powinny być stosowane tylko na zimno, np. do sałatek, natomiast oleje tłoczone na ciepło, rafinowane – do smażenia, gotowania i pieczenia, a także – co ważne – mogą być używane do dań na zimno. Tę zasadę należy stosować do wszelkich olejów, także do oliwy i oleju rzepakowego.

Na co dzień używam niewiele tłuszczu w czystej postaci, jakim są oleje. Wolę włączyć do diety orzechy, nasiona, siemię lniane lub awokado, czyli produkty w formie nieprzetworzonej.



go nie powinno przysporzyć twojemu organizmowi kłopotów.

- **olej dyniowy** – ma ciemnozielony kolor, niezwykle aromat i orzechowy smak. Idealnie nadaje się do sałatek, lecz nie powinno się go używać do smażenia i pieczenia. Koniecznie wypróbuj przepis na przekąskę, w której dojrzałe pomidory skropione olejem dyniowym i octem balsamicznym ze świeżą bazylią są podane z tostami z razowca na zakwasie.
- **olej konopny** – ma zielonobłękitną barwę i lekko gorzki, korzenny smak oraz zapach. Jest pozyskiwany w procesie tłoczenia na zimno ziaren konopi siewnej. Świetnie nadaje się jako dodatek do ziemniaków, kasz i surówek. Jest bogaty w witaminę K.
- **oleje z orzechów**, np. laskowych, makadamia, arachidowych oraz włoskich – mają wiele wartości odżywczych i wyjątkowe smak i aromat. Tłoczone na zimno są świetnym dodatkiem do sałat i past.
- **olej ryżowy** – ma delikatny, lekko słodki smak. Jest bardzo bogaty w witaminę E, przeciwutleniacze, a także w skwalen, który chroni serce, ma działanie antynowotworowe oraz przeciwgrzybiczne. Idealnie nadaje się do dressingów i sałatek, a także do smażenia i pieczenia.

SŁODZIKI

- **ksylitol, czyli cukier brzozy** – wygląda i smakuje jak cukier, ale ma mniej kalorii i nie podnosi poziomu

cukru we krwi, dlatego poleca się go przede wszystkim cukrzykom i osobom odchudzającym się.

- **erytrol** – podobnie jak ksylitol to zdrowy słodzik pochodzenia naturalnego. Można go stosować podczas odchudzania, gdyż właściwie nie zawiera kalorii, a przy tym jest prawie tak samo słodki jak zwykły cukier. Zarówno erytrol, jak i ksylitol, w przeciwieństwie do cukru oraz innych słodzików, nie są metabolizowane przez ludzki organizm, lecz wydalone w niezmienionej formie wraz z moczem.
- **suszone liście stewii** – to zdrowy i naturalny słodzik, nie zawiera kalorii i nie podnosi poziomu cukru we krwi. Stewia może być używana do słodzenia napojów oraz do przygotowania ciast i deserów.
- **jadłoszyn** w proszku to naturalny słodzik używany przez rdzennych mieszkańców Ameryki Południowej. Charakteryzuje się wysoką zawartością błonnika pokarmowego, cynku, żelaza, magnezu, potasu oraz wapnia. Ma niski indeks glikemiczny, co pomaga zachować stały poziom cukru we krwi. Ma karmelowy smak z nutą kokosa i czekolady, dlatego też będzie doskonałym dodatkiem do koktajli, deserów, ciast oraz napojów.
- **syropy** – z agawy, klonowy, jęczmienny, orkiszowy, ryżowy oraz daktylowy – mogą być wykorzystywane jako zamienniki cukru do słodzenia deserów, wypieków i napojów.
- **cukier kokosowy** – jest pozyskiwany z soku z pąków kwiatowych palmy kokosowej. Ma niższy indeks



glikemiczny niż inne rodzaje cukru, a przy tym zawiera wiele cennych składników. Charakteryzuje się łagodnym, karmelowo-kokosowym smakiem i przyjemnym zapachem. Świetnie nadaje się do ciast oraz deserów.

PASTY W KUCHNI ROŚLINNEJ

- **pasta harissa** – ostra pasta pochodząca z Afryki Północnej, przygotowywana na bazie czerwonej papryki chili oraz czosnku z dodatkiem odrobiny kolendry, kminku zwyczajnego, kminu rzymskiego oraz oliwy. Można jej używać jako dodatku do kasz, makaronów, przecieru pomidorowego, kanapek i zup. Doskonale sprawdza się jako składnik szybkiej przekąski – wystarczy podać ją z oliwą i bagietką. Ma ostry i lekko palący smak. Wystarczy dodać jej odrobinę, żeby potrawa zyskała odpowiedni smak i aromat
- **pasty curry** – to podstawa kuchni tajskiej. Występują w trzech odmianach: żółtej, zielonej i czerwonej. Najłagodniejsza żółta jest moją ulubioną – jej podstawowymi składnikami są chili, szalotka, czosnek, trawa cytrynowa, kurkuma, galangal i nasiona kolendry. Pasty curry często pomagają mi w przygotowaniu szybkiego posiłku – wystarczy połączyć je z duszonymi warzywami i mlekiem kokosowym.
- **tahini** – to pasta przygotowywana z ziaren sezamu i podstawowy składnik popularnego hummusu. Można używać go także jako składnika deserów, porannej owsianki oraz do sosu do sałatek i pieczonych warzyw – ostatecznie do wszystkiego, jeśli tylko chcesz uzyskać sezamowy posmak. Kiedy najdzie cię ochota na słodkość, w małej miseczce zmieszaj 2 łyżki pasty sezamowej z 1 łyżką syropu klonowego i dodaj kubek czarnej kawy – taki napój doskonale zaspokoi potrzeby.
- **pasta miso** – jest powszechnie używana w potrawach kuchni japońskiej i koreańskiej. Wytwarza się ją ze sfermentowanej soi i stosuje jako dodatek do zup oraz sosów. Ma właściwości prozdrowotne, gdyż używane do fermentacji mikroorganizmy działają podobnie jak nasze probiotyki.



MAKI

- **pszenna** – to mąka uzyskiwana z pszenicy. Jest najczęściej używana w polskiej kuchni. Ja używam jedynie mąki pełnoziarnistej, jak najmniej oczyszczonej.
- **orkiszowa** – zdecydowanie zdrowsza od pszennej, bardziej odżywcza i zawierająca mniej glutenu. Świetna do wypieku chleba oraz do ciast, placuszków i naleśników.
- **żytnia** – najczęściej wykorzystywana do przygotowania zakwasu oraz wypieku chleba, ale można ją również dodać do ciast i tart.
- **jęczmienna** – ma lekko orzechowy smak i niewielką zawartość glutenu, można ją łączyć z mąką pszenną i żytnią. Świetnie nadaje się do przygotowania klusek, ciastek, ciast oraz naleśników i chleba.
- **owsiana** – zawiera niewiele glutenu, natomiast dużo błonnika oraz witamin z grupy B. Można jej używać do wypieku, ale tylko w połączeniu z innymi mąkami. Łatwym sposobem na przygotowanie mąki owsianej jest zmielenie płatków owsianych.
- **z prosa** – jest bogata w białko, witaminy i sole mineralne, ale ma niewielką zawartość glutenu, dlatego zwykle łączy się ją z mąką pszenną.
- **gryczana** – to bezglutenowa mąka wytwarzana z ziaren gryki. Ma brązowy kolor i charakterystyczny smak z nutą goryczki. Można jej używać do wypieku ciast oraz przygotowania naleśników i blinów.
- **z ciecierzycy** – jest bogata w składniki odżywcze. Charakteryzuje się wysoką zawartością białka, błonnika, magnezu i potasu. Co prawda nie nadaje się do wypieku lekkich ciast, ale można ją wykorzystać do przygotowania placków i naleśników, zagęszczania zup, sosów lub jako zamiennik bułki tartej i jajka, gdyż skleja ciasto, na przykład przy przygotowaniu burgerów.
- **kukurydziana** – w kuchni meksykańskiej jest powszechnie używana do wyrobu tortilli oraz taco, nadaje potrawom słodkawy smak. Można ją wykorzystać do wypieku ciast, ciasteczek, placków, do panierowania i zagęszczania sosów.
- **ryżowa** – najczęściej wykorzystywana do przygotowania makaronu, klusek, ciast, ciastek, naleśników oraz do zagęszczania kisieli, zup i sosów. Polecam używanie mąki z ryżu pełnoziarnistego.
- **ziemniaczana** – powstaje przez wyplukanie skrobi ze świeżych ziemniaków, czego efektem jest sypek proszek. Można ją wykorzystać do przygotowywania kisieli, klusek, ciast i sosów.
- **mąka z tapioki** – to mąka skrobiowa uzyskiwana z bulwy manioku, doskonała do przygotowywania deserów, kisieli, budyni i legumin.

- **sojowa** – jest bardzo odżywcza i prawie pozbawiona skrobi. Ma lekko orzechowy smak. Jest doskonała do wypieków, przygotowywania sosów, może również być używana jako substytut jajek.
- **migdałowa** – doskonale nadaje się do wypieku ciast, a przy tym jest bardzo odżywcza, m.in. dzięki dużej zawartości wapnia.
- **z amarantusa** – charakteryzuje się wysoką wartością odżywczą i dietetyczną, zawiera dużo żelaza (pięciokrotnie więcej niż pszenica), wapnia i białka. Do przygotowania ciast, placków i naleśników najlepiej łączyć ją z innymi mąkami.

KISZONKI

Kiszenie, nazywane też fermentacją, jest jedną z najstarszych metod przedłużania świeżości produktów spożywczych. Powstałe w tym procesie kiszonki zawierają witaminy: A, C i E, czyli tzw. przeciwutleniacze. Związki te neutralizują w naszych organizmach niesparowane atomy – wolne rodniki – powstające m.in. podczas przemian metabolicznych. Nadmiar wolnych rodników zwiększa ryzyko miażdżycy oraz nowotworów i powoduje przedwczesne starzenie się.

W kiszonkach znajdują się też witaminy PP, K oraz inne z grupy B, które dostarczają wielu niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu składników mineralnych: wapnia, potasu, magnezu, żelaza i fosforu. Inną zaletą fermentowanych produktów jest to, że sycą, nie tucząc. Dzięki temu, że zawierają dużo błonnika, po ich spożyciu czujemy się najedzeni.

Produkty kiszone to nie tylko porządna porcja witamin, ale również źródło naturalnych probiotyków (z gr. *pro bios*, czyli „dla życia”). Probiotyki, zwane żywnością czynnościową, to kultury bakteryjne lub drożdży, których zadaniem jest korzystne działanie w układzie pokarmowym. Według Światowej Organizacji Zdrowia są to żywe mikroorganizmy, które spożyte w odpowiedniej ilości korzystnie wpływają na organizm gospodarza. Obecnie probiotyki są dostępne jako żywność funkcjonalna (naturalne produkty fermentowane), a także w formie produktów leczniczych oraz suplementów diety.

Dostarczane z pożywieniem probiotyczne kultury bakterii rozwijają się jeszcze lepiej, gdy towarzyszy im określony rodzaj pożywienia stanowiący dla nich pożywkę, który wydłuża ich czas przeżycia oraz stymuluje ich wzrost i aktywność. Tym wsparciem są właśnie

*Zjedzenie
codziennie 5 łyżek
kiszonej kapusty
zwiększa odporność
organizmu na infekcje,
gdyż pokrywa dobowe
zapotrzebowanie
na witaminę C.*



prebiotyki, które dopiero w jelicie grubym podlegają fermentacji, ponieważ nie są trawione ani w żołądku, ani w jelicie cienkim. Tam zwiększają ilość dobrej flory bakteryjnej. Składniki te można znaleźć w wielu produktach roślinnych. Najbardziej znanym źródłem prebiotyków jest błonnik pokarmowy – celuloza, pektyny i inulina – ale naturalne źródło prebiotyków można znaleźć także w fasoli, topinamburze, płatkach owsianych, nieoczyszczonej pszenicy i jęczmieniu, cebuli, bananach oraz w pomidorach. Na uwagę zasługuje również korzeń, uważany za najbogatsze naturalne źródło probiotyków.

Fermentacja nie wymaga zegarmistrzowskiej precyzji ani żadnych nietypowych technologii. To bardziej sztuka niż nauka. Kiszenie jest naturalnym procesem kontrolowanego psucia żywności, który praktykowany od pokoleń, na pewno uda się również w twojej kuchni. I chociaż niepowodzenia się zdarzają, to nie wolno się poddawać.

Do kiszenia nadają się zdrowe, świeże warzywa i owoce. Możesz użyć: buraków, kalafiora, marchewki, rzodkiewki, pomidorów (zielonych i czerwonych),

kalarepy, cebuli, czosnku, fasolki szparagowej, botwinki, bakłażanów, papryki, dyni, patisonów, brukselki, cukinii, bobu, szczawiu, szpinaku, oczywiście także kapusty oraz ogórków i wielu innych. Kiszonki owocowe mogą natomiast powstać z: żurawiny, ananasa, pigwy, pomarańczy, brzoskwiń, cytryn, śliwek, jabłek i gruszek. W zasadzie w eksperymentowaniu może nas ograniczyć jedynie wyobraźnia i strach przed testowaniem nowości. Jako dodatków wzmacniających smak można użyć: kopru, ziela angielskiego, liścia laurowego, czosnku, cebuli, jałowca, cynamonu, pieprzu, anyżu, estragonu, cząbrku, rozmarynu i innych ziół.

Fermentacja nie kończy się na warzywach i owocach, podobne procesy zachodzą podczas powstawania kefiru, jogurtu oraz serów zarówno z mleka krowiego, jak i orzechów, nasion oraz kasz. Istotną grupę przepisów stanowią fermentowane napoje, które są nie tylko alternatywą dla tych słodkich, sklepowych, ale także

źródłem naturalnych probiotyków, w które współczesna dieta jest bardzo uboga. Więcej na temat kiszenia przeczytasz w mojej książce *Domowe kiszonki z owoców, warzyw i ziół* – zajrzyj i tam!

Włączając do swojej codziennej diety składniki ze wszystkich wymienionych grup pokarmowych, dostarczasz swojemu organizmowi wszystkiego, co niezbędne. Nie grożą ci niedobory żelaza, wapnia, a tym bardziej białka.

Nie bój się eksperymentować z przepisami. Dodawaj ulubione zioła i przyprawy. Na początku takie eksperymentowanie może się wydawać kłopotliwe, jednak gdy nabierzesz wprawy, tworzenie nowych dań będzie przynosiło sporo radości.

Rozsmakuj się w roślinnej kuchni – niskoprzetworzonej, pełnowartościowej, zbilansowanej i bogatej w witaminy, minerały, antyoksydanty oraz inne składniki odżywcze.

SPRZĘT PRZYDATNY WEGANINOWI

- Blender kielichowy, najlepiej wysokoobrotowy – to absolutny niezbędny w mojej kuchni. Przygotowuję w nim wszelkiego rodzaju koktajle, od zielonych i lekkich po kremowe, proteinowe na bazie mleka roślinnego i różnych kasz. Lubię wszelkiego rodzaju tofurniki, czyli wegańskie serniki, których przygotowanie z tego rodzaju sprzętem zajmuje niewiele czasu.
- Dobrej jakości blender – zastępuje wiele urządzeń kuchennych, może przerobić na płyn każde warzywo (nawet brokuły mogą się nadawać do picia), zrobić delikatne mleko roślinne, lody, wegańskie sery i desery, siekać i kroić warzywa oraz owoce, mielić ziarna, kasze i orzechy.
- Blender ręczny, czyli tzw. żyrafa. Najczęściej używam go do przygotowania past, np. humusu i pasztetów, a czasem też do zmiksowania sosu lub zupy.
- Młyn do kawy, w którym oprócz kawy, mielę sporo różnych ziaren: siemę lniane – mielę dość regularnie, ponieważ codziennie dodaję łyżkę tego cuda do porcji zielonego koktajlu; płatki owsiane – tak przygotowuję mąkę, którą wykorzystuję do ciast i tart; migdały, orzechy lub sezam – podobnie jak płatki, mielę na mąkę, jeśli potrzebuję małą porcję lub do przygotowania kruszonki migdałowej na ciasto albo ryż z jabłkami.
- Malaksery i roboty kuchenne – ułatwiają siekanie, miksowanie, mieszanie, cięcie, mielenie oraz wyrabianie ciasta (także na chleb), niektóre mają funkcję gotowania w różnych temperaturach w wodzie i na parze.
- Spiralizator, czyli urządzenie do robienia makaronu z warzyw.





WEGE baza

ROŚLINNY NABIAŁ,
SOS, ZAKWAS

MLEKO KOKOSOWE

To mleko proste w wykonaniu i zdecydowanie tańsze od tych gotowych. Idealnie nadaje się do koktajlu, owsianki, deseru, ciasta, do dań kuchni azjatyckiej lub po prostu do kawy. Przed użyciem trzeba potrząsnąć kilka razy butelką, ponieważ lubi się rozwarstwić, jednak jest to naturalny proces.

🕒 CZAS: 10 MINUT + MOCZENIE

🍷 PORCJA: OKOŁO 1 L

SKŁADNIKI

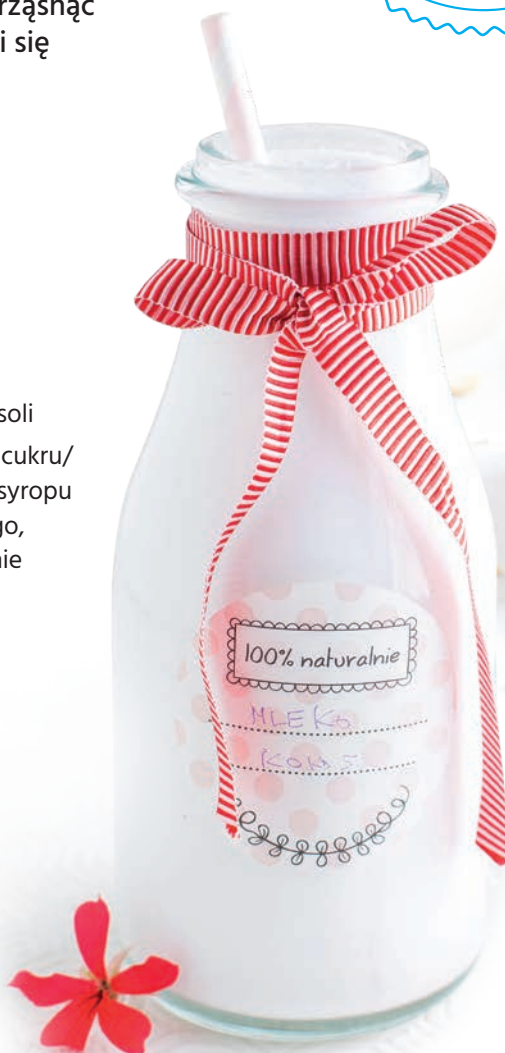
- 250–300 g wiórków kokosowych
- 1 l wody filtrowanej, źródłanej lub przegotowanej
- szczypta soli
- ½–1 łyżki cukru/ksylitolu/syropu klonowego, opcjonalnie

WYKONANIE

1. Wiórki zalej wodą i odstaw na 6–8 godzin w chłodne miejsce, np. do lodówki.
2. Namoczone wiórki blenduj w urządzeniu wysokoobrotowym przez około 5–6 minut.
3. Wyłóż sitko gazą i przecedź masę. Odcisnij wiórki, a mleko przelej do butelki. Dodaj szczyptę soli i jeśli masz ochotę – cukier lub syrop klonowy. Przechowuj w lodówce do 3 dni.

Pozostałe po produkcji mleka wiórki kokosowe można wykorzystać jako bazę do ciasteczek lub dodatek do owsianki.

Pozostałe wiórki orzechowe mogą posłużyć do przygotowania serka, a także jako składnik ciast, ciasteczek i wegańskich pasztetów.



MLEKO ORZECHOWE

Domowe mleko orzechowe jest łagodne i wyraziste. Sprawdza się jako składnik naleśników, ciast, deserów albo budyniu roślinnego. Jego smak zmienia się w zależności od rodzaju wykorzystanych orzechów – można poeksperymentować z orzechami włoskimi, laskowymi, pistacjowymi, makadamia lub z migdałami. Doskonale smakuje mleko przygotowane z nerkowców, takie jak w tym przepisie. Jest tylko jeden warunek – orzechy powinny być bez skórek, czyli blanszowane.

🕒 CZAS: 10 MINUT + MOCZENIE

🍷 PORCJA: OKOŁO 1 L

SKŁADNIKI

- 1 szklanka orzechów nerkowca
- 3–4 szklanki wody filtrowanej, źródlanej lub przegotowanej
- szczypta soli
- ½–1 łyżki cukru/ksylitolu/syropu klonowego
- dodatki smakowe: cynamon, skórka pomarańczy, naturalny olejek migdałowy, miąższ z ½ laski wanilii

WYKONANIE

1. Orzechy zalej wodą i odstaw na 6–8 godzin w chłodne miejsce, np. do lodówki. Po tym czasie dokładnie je wypłucz i odcedź.
2. Orzechy przełóż do kielicha blendera, zalej 2 szklankami wody i miksuj do uzyskania kremowej konsystencji. Pod koniec dodaj pozostałą wodę.
3. Sitko wyłóż podwójnie złożoną gazą i przecedź powstały płyn. Odcisnij wiórki, a mleko przelej do butelki. Dodaj szczyptę soli i wedle uznania – cukier oraz wybrany dodatek smakowy. Przechowuj w lodówce do 3 dni.

MLEKO MIGDAŁOWO- -JAGLANE

To kolejny przepis na mleko roślinne, które świetnie zastępuje mleko krowie. Ponadto jest kremowe, syte i doskonale smakuje. Warto pamiętać, że idealnie nadaje się do przygotowania roślinnej zupy mlecznej.

🕒 CZAS: 10 MINUT + MOCZENIE

🍷 PORCJA: OKOŁO 0,6 L

SKŁADNIKI

- ½ szklanki kaszy jaglanej
- ⅓ szklanki migdałów bez skórki lub orzechów nerkowca
- 2 szklanki wody filtrowanej, źródlanej
- lub przegotowanej
- szczypta soli
- 1 łyżeczka cukru/ksylitolu/syropu klonowego lub 4 suszone daktyle

WYKONANIE

1. Migdały zalej wodą i odstaw na 6–8 godzin w chłodne miejsce, np. do lodówki.
2. Kaszę jaglaną dokładnie opłucz, ugotuj, a następnie ostudź.
3. Wymoczone migdały, kaszę i pozostałe składniki umieść w blenderze i miksuj do momentu uzyskania kremowej konsystencji.
4. Sitko wyłóż podwójnie złożoną gazą i przecedź powstały płyn, mocno wyciśnij. Można również użyć specjalnego woreczka do przygotowywania mleka roślinnego. Jeśli używasz blendera wysokoobrotowego, przelewanie przez gazę może się okazać zbyt trudne.
5. Mleko przechowuj w szczelnie zamkniętej szklanej butelce w lodówce do 3 dni.

Pozostałą po odcisnięciu masę możesz wykorzystać jako bazę do śniadań – świetnie smakuje z musiem z ulubionych owoców, musli lub orzechami.



SEREK FETA

Wegański ser feta to świetna przekąska. Można go przechowywać długo w lodówce, dzięki czemu żaden niespodziewany gość nas nie zaskoczy – ser nadaje się do przygotowania ulubionej sałatki lub szybkiej kanapki.

🕒 CZAS: 11 GODZIN + MARYNOWANIE 🍴 PORCJE: 2-3

SKŁADNIKI

- 400 g twardego tofu naturalnego
- 2 łyżki pasty miso białej
- sok z 1 cytryny
- ¼ szklanki octu jabłkowego
- 1 łyżka oleju rzepakowego, słonecznikowego lub oliwy
- 3 łyżki wody
- 2 łyżki drożdży nieaktywnych, drobnych jak mąka
- 1 ząbek czosnku, pokrojony w cienkie plasterki
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżka oregano
- czarny pieprz, do smaku

WYKONANIE

1. Odcisnij tofu z wody – w tym celu ser zawiń w ręcznik papierowy i obciąż (najlepiej sprawdza się deska z ciężarkiem). Odstaw na co najmniej 1 godzinę.
2. W tym czasie przygotuj marynatę – dokładnie wymieszaj ze sobą wszystkie składniki.
3. Tofu pokrój w niewielką kostkę (boki wielkości 1–1,5 cm), przełóż do słoika i zalej marynatą. Dokładnie wymieszaj, a następnie wstaw słoik do lodówki. Tofu powinno się marynować co najmniej 8 godzin, ale najlepiej odstawić je nawet na 48 godzin.
4. Wegańską fetę przechowuj w lodówce, pilnując, aby na wierzchu była zawsze cienka warstwa oliwy.

Smak sera można zmieniać, używając ulubionych świeżych ziół, płatków chili albo świeżo mielonego kolorowego pieprzu.





WEGAŃSKI PARMEZAN

Wegański parmezan to sposób na sypki ser zastępujący tradycyjny parmezan używany zazwyczaj we włoskiej kuchni. Podstawą tego przepisu są nieaktywne drożdże nadające niezwykle specyficzny, serowy smak. Roślinny parmezan idealnie pasuje do makaronów, zup, pesto, no i oczywiście do pizzy.

🕒 CZAS: 5 MINUT 🍴 PORCJA: ½ KUBKA (130 G)

SKŁADNIKI

- 100 g orzechów nerkowca
- 25 g płatków drożdżowych
- 1 łyżeczka suszonego czosnku
- ⅓ łyżeczki soli (lub więcej według preferencji)
- szczypta kurkumy

WYKONANIE

1. Wszystkie składniki umieść w blenderze i miksuj pulsacyjnie do uzyskania sypkiego proszku. Uważaj, żeby nie miksować zbyt długo, ponieważ efektem może być wtedy masło orzechowe.
2. Przechowuj w lodówce w hermetycznie zamkniętym pojemniku nawet kilka tygodni.



ROŚLINNA ŚMIETANA

Śmietana z płatków ryżowych i nerkowców jest kremowa i gęsta. Można z powodzeniem używać jej do zup, sosów, pieczonych ziemniaków albo jako dodatek do placków ziemniaczanych czy pierogów z owocami.

🕒 CZAS: 10 MIN + MOCZENIE 🍴 PORCJA: 0,4 L

SKŁADNIKI

- ¼ szklanki orzechów nerkowca, niesolonych i nieprażonych
- ¾ szklanki płatków ryżowych błyskawicznych
- 1 szklanka mleka sojowego, niesłodzonego, do gotowania płatków
- ½–1 szklanki mleka sojowego/ryżowego/owsianego, niesłodzonego
- ¼ łyżeczki soli morskiej
- 1 łyżeczka drożdży nieaktywnych
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka octu jabłkowego, najlepiej niepasteryzowanego

WYKONANIE

1. Orzechy nerkowca zalej wodą i mocz przez około 3–4 godz. Następnie wypłucz je i odcedź.
2. Płatki ryżowe zalej mlekiem sojowym w rondelku i doprowadź do wrzenia, gotuj 3–4 min na małym ogniu. Odstaw do ostudzenia. Jeśli masa będzie zbyt gęsta, dodaj więcej mleka.
3. Masę razem z orzechami, płatkami drożdżowymi, solą, sokiem z cytryny i octem jabłkowym umieść w kielichu blendera i miksuj do uzyskania kremowej konsystencji. Gdy masa zacznie gęstnieć, dodawaj pozostałe mleko, a następnie stopniowo olej. Ilość mleka ma wpływ na konsystencję, jaką chcesz osiągnąć. Im więcej go dodasz, tym śmietana będzie rzadsza.
4. Przechowuj w lodówce.



MAJONEZ

Majonez to doskonały składnik świątecznych sałatek. Klasyczna warzywna z zielonym groszkiem i ogórkami kiszonymi albo niemiecki klasyk z ziemniaków i ogórków konserwowych nie udałyby się bez tego kremowego dodatku. Smak majonezu z mlekiem sojowym jest najbardziej zbliżony do smaku klasycznego.

Gęsty i pyszny!

🕒 CZAS: 10 MINUT + MOCZENIE 🍴 PORCJA: 0,3 L

SKŁADNIKI

- 1 szklanka oleju rzepakowego
- ½ szklanki mleka sojowego
- ½ łyżeczki czarnej soli kawa namak
- szczypta soli morskiej
- 1 płaska łyżka musztardy
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- mielony pieprz, do smaku

WYKONANIE

1. Mleko sojowe wymieszaj z octem jabłkowym przy użyciu blendera.
2. Dodaj pozostałe składniki, z wyjątkiem oleju. Miksuj przez chwilę, żeby masa lekko się napowietrzyła i wymieszała.
3. Nie wyłączaj blendera. Cienkim strumieniem dolewaj olej, a kiedy się skończy, wyłącz blender i skosztuj majonez. Dopraw pieprzem, dodaj soli, wedle potrzeb.
4. Przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku w lodówce nawet do 2–3 tygodni.



TWARÓG Z MIGDAŁÓW

To prosty przepis na roślinny twarożek. Migdały można zastąpić nerkowcami i wymieszać w dowolnej proporcji. Warto też poeksperymentować z ulubionymi ziołami oraz przyprawami. Jeśli lubisz kwaśne sery, dodaj 2–3 łyżki wody z kiszonych ogórków lub odrobinę czosnku. Można również dorzucić nieco jasnej pasty miso albo porcję nieaktywnych drożdży.

🕒 CZAS: 15 MINUT 🍴 PORCJA: 2,5 L

SKŁADNIKI

- 200 g migdałów bez skórki, blanszowanych
- 3 łyżki soku z cytryny
- 4 łyżki oliwy
- 1 mały ząbek czosnku
- 1 łyżeczka soli
- $\frac{2}{3}$ szklanki wody, filtrowanej, źródlanej lub przegotowanej

WYKONANIE

1. Migdały zalej wodą i odstaw do namoczenia na 6–8 godzin.
2. Po tym czasie migdały razem z sokiem z cytryny, oliwą, czosnkiem, wodą i solą zmiksuj w blenderze kielichowym na kremową konsystencję (najlepsze efekty uzyskasz, używając blendera wysokoobrotowego; w zależności od rodzaju sprzętu może to potrwać kilka minut; od czasu do czasu przerwij i zsuń masę migdałową ze ścianek naczynia). Jeśli masa jest zbyt gęsta, dodaj nieco wody, ale nie więcej niż 1 łyżkę na jeden raz.
3. Gładką i kremową masę przełóż na sitko wyłożone gazą i umieść na miseczce. Wstaw do lodówki na kilka godzin.
4. Kiedy ser obcieknie, wyjmij go z lodówki i delikatnie odwracając dnem do góry, ułóż na blasze posmarowanej oliwą. Nie zapomnij usunąć gazy.
5. Twaróg umieść w piekarniku nagrzanym do temperatury 160–170°C i piecz przez około 30 minut. Jeśli chcesz uzyskać ser bardziej twardy i kruchy, ale nadal kremowy, podnieś temperaturę do 180°C i wydłuż czas pieczenia do 35–40 minut.
6. Po wystygnięciu ser przełóż do hermetycznie zamykanego pojemnika i przechowuj w lodówce.

Możesz również ominąć etap pieczenia i zjeść ser z roślinną śmietanką, szczypiorkiem i rzodkiewką.



CO
WARTO
WIEDZIEĆ
O MIGDAŁACH?

- 100 g tych bakalii dostarcza 50 g tłuszczu, to około 570 kcal
- dostarczają solidną dawkę miedzi i manganu, co poprawia koncentrację, zwiększa odporność, chroni przed wolnymi rodnikami



SEREK MIGDAŁOWO-KOKOSOWY

Delikatny serek w stylu raffaello świetnie nadaje się na słodkie śniadanie lub wyrafinowany podwieczorek. Można śmiało łączyć go ze świeżymi owocami i prażonymi płatkami migdałów lub orzechami laskowymi. Do jego przygotowania jako starter możesz również użyć gotowych żywych kultur bakterii dostępnych w sklepach ze zdrową żywnością.

🕒 CZAS: 36 GODZIN 🍴 PORCJA: 1 × 0,3–0,4 L

SKŁADNIKI

- 1 szklanka obranych migdałów
- ¾ szklanki mleka kokosowego dobrej jakości (ekstrakt kokosowy 60%, woda)
- ½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej, opcjonalnie
- 1 łyżka cukru kokosowego
- starter: 1 łyżka solanki z kiszonych gruszek lub jabłek
- 4 łyżki płatków migdałowych

WYKONANIE

1. Miksuj wszystkie składniki z wyjątkiem startera i płatków migdałowych do momentu uzyskania kremowej konsystencji. Migdały można wcześniej moczyć kilka godzin, będą się łatwiej rozdrabniać.
2. Gotowy krem wymieszaj z płatkami migdałowymi, dodaj starter, wymieszaj drewnianą łyżką, a następnie przełóż do szklanego, wyparzonego wcześniej słoika. Przykryj lnianą ściereczką i zawiąż gumką lub przykryj pokrywką.
3. Odstaw w ciepłe i ciemne miejsce na około 36 godzin. Sprawdzaj postęp fermentacji. Gdy serek stanie się lekko kwaśny, przełóż go do lodówki. Powinien być zjedzony w ciągu 3–5 dni.

