



MAGDALENA
PIEŃKOS

**KUCHNIA
WEGAŃSKA**

PYSZNA - PROSTA - INSPIRUJĄCA

MAGDALENA PIEŃKOS

KUCHNIA WEGAŃSKA

PYSZNA - PROSTA - INSPIRUJĄCA



Opracowanie wstępu i przepisów, fotografie potraw

Magdalena Pieńkos

Redaktor prowadzący

Dominika Konior

Korekta

Monika Wróbel

Projekt makiety i skład

Wioletta Kanik

Projekt okładki

Łukasz Werpachowski

Zdjęcia na okładce

© **its_al_dente** | Shutterstock.com

Pozostałe zdjęcia

Shutterstock.com: © zi3000 (4); © phokin (16 tło); © ewal1988 (16); © D. Kucharski K. Kucharska (21); © Fascinadora (22); © I am Kulz (25); © fotobook (26-27 tło); © Wisanu_nuu (26); © Floral Deco (29 awokado); © Lev Kropotov (29 cebula); © Roman Samokhin (30); © Altred Studio (33 tło); © LazyCrazy (34 tło); © Davydenko Yuliia (37); Tim UR (39); © Murikov Egor (39 malina); © picturepartners (41); © Nattika (42); © phokin (42 tło); © Vladimir Konstantinov (45d); © spline_x (45d); © Yuriy Boyko (45 tło); © Dionisvera (46); © Chantal de Bruijne (49 tło); © Alina Yudina (49g); © Krymowski (50); © ANCH (53); © Flas100 (54 tło); © kzzw (57g); © Anton U (57d); © photosync (59); © donatas1205 (59 tło); © Enlightened Media (61); © fotobook (63 tło); © spline_x (65); © Altred Studio (66 tło); © osoznanie.jizni (70g); © vata (70 tło); © Ivaschenko Roman (70d); © mayakova (72 pieprz); © Bluskystudio (72 orzech); © Ines Behrens-Kunkel (74 szczypior); © Chaded Panichsri (74 tofu); © sama_ja (76); © Volosina (79); © Nataliia Litovchenko (80 tło); © ArtCookStudio (80); © Lepas (83g); © Peredniankina (83d); © picturepartners (84); © anistasstudio (87); © econdcorner (87 tło); © Elovich (88-89 tło); © Martina_L (88); © Ermak Oksana (89); © Lucie Peclova (91); © onair (92); © Valentina Razumova (94); © Yury Zap (98); © Veronika Synenko (101); © Ruslan Khismatov (102); © Im stocker (104-105 tło); © Garsya (107); © phokin (107 tło); © baibaz (108d); © LubaShi (108g); © Altred Studio (108 tło); © Soyka (113); © vvoe (114); © karen roach (114-115 tło); © SOMMAI (116); © Diana Taliun (119); © Yuriy Boyko (121); © Binh Thanh Bui (122); © bigacis (125d); © petrova_dc (125g); © Stanislaw Mikulski (127); © Volosina (131); © tommaso lizzul (133 tło); © AmyLv (137); © Angie Makes (137 tło); © Valentyn Volkov (138); © donatas1205 (141 tło); © Chantal de Bruijne (142 tło); © Jiri Vaclevek (142); © Bennyartist (145 tło); © LazyCrazy (146 tło); © Flas100 (149 tło); © SeDmi (149 burak); © patjo (149); © M. Unal Ozmen (151); © Deviatov Aleksei (152); © bergamont (154); © Iryna Denysova (157); © GreenLookPook (157 tło); © Nattika (160); © Elovich (163 tło); © Robyn Mackenzie (163); © Tim UR (164); © Gita Kulinitich Studio (166); © LeksusTuss (169 tło); © Papean Artiom (170); © EM Arts (173); © HandmadePictures (175); © JGade (176); © goldnetz (180 tło); © gabczi (185 tło); © Peter Hermes Furian (185 fasola); © Ninell (186); © LazyCrazy (186 tło); © Valentina Razumova (189)

Fotolia.com: © yuliyagontar (3); © colnihko (15); © Ruggiero Scardigno (40); © Jiri Hera (49); © piyaset (60); © naltik (77); © ALF photo (95); © Ssecond (111); © ehaurylik (133); © VICUSCHKA (147); © Sea Wave (167)

Wydanie I

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

Warszawa 2017



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.

ul. Sułkowskiego 2/2

01-602 Warszawa

www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

ISBN 978-83-8059-450-0



SPIIS TREŚCI

Wstęp ➔ 4

Czym jest weganizm? 5 • Wpływ diety roślinnej na zdrowie 5 • Czy dieta wegańska jest kosztowna? 6 • W spiżarni weganina 7
Sprzęt przydatny weganinowi 14

Sycące śniadania ➔ 15

Przystawki i przekąski ➔ 40

Do chleba ➔ 60

Zupy ➔ 77

Dania główne na słodko ➔ 95

Dania główne wytrawne ➔ 111

Zdrowe desery ➔ 132

Sałatki ➔ 147

Ciasta i ciasteczka ➔ 167

Indeks potraw ➔ 190

Indeks składników głównych ➔ 191



WSTĘP

Kuchnia roślinna przeszła w ostatnich latach wielką transformację. Jeszcze jakiś czas temu wszystkim kojarzyła się z dziwnym sojowym granulatem czy sojowymi kotletami. Były one kompletnie bez wyrazu i nie dziwi, że większości z nas kojarzyła się z daniami bez smaku i charakteru. Na szczęście te czasy mamy już za sobą. Kucharze, 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 wróciły przez moment niemodne buraki, brukiew, topinambur, jarmuż, pietruszka, cieciora, dynia, siemę 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 brownies. Nie

ukrywam, że mój ukochany rozdział kuchni roślinnej to właśnie niebanalne, zaskakujące i uzależniające wegańskie słodkości. Bez rafinowanego cukru, bez białej mąki i bez wyrzutów sumienia. Nie musisz już decydować, czy zjeść zdrowo czy smacznie.

Nie trzeba być weganinem lub wegetarianinem, aby zdecydować się na wprowadzenie do swojej diety większej liczby roślinnych posiłków. Ludzie przechodzą na kuchnię roślinną z różnych powodów. Jedni chcą wykluczyć mięso całkowicie ze swojej diety, a inni zwiększyć porcje jedzonych warzyw. Wielu z nich chce to zrobić z pobudek moralnych, co rozumiem, bo należą do tej grupy, ale rośnie też grupa ludzi, których niepokoi wpływ nadmiaru mięsa w diecie na ich zdrowie. Znajdą się też tacy, którzy w swoich decyzjach żywieniowych kierują się troską o środowisko. Nie jest tajemnicą, że skutkiem przemysłowej hodowli zwierząt jest degradacja środowiska, głównie ziemi i wód, oraz pogłębiające się zjawisko

efektu cieplarnianego. Wszystko to powoduje, że zainteresowanie kuchnią roślinną wciąż rośnie. Zapraszam więc w podróż po świecie roślin...

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. Taka postawa jest definiowana jako weganizm żywieniowy. Rozwinięciem filozofii weganizmu jest natomiast dążenie do wykluczenia wszelkich form wykorzystania zwierząt i okrucieństwa wobec nich.

Barcelona jako pierwsza na świecie oficjalnie zadeklarowała się miastem przyjaznym kulturze wegańskiej i wegetariańskiej, zapowiada, że będzie ją wspierać.

Weganie rezygnują ze spożywania mięsa oraz produktów, których wytwarzanie wiąże się z eksploatacją zwierząt, takich jak nabiał oraz miód, ale także produktów odzwierzęcych, często wykorzystywanych w przemyśle spożywczym, jak 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, np. polowania, zoo, rodeo, cyrk czy oceanarium. Bojkotują także wszelkie

produkty testowane na zwierzętach. Zawieszenie przestrzegania tych zasad dopuszczają tylko wtedy, jeśli byłoby to niezbędne do przetrwania. Postawa taka jest nazywana weganizmem ze względów etycznych.

WPŁYW DIETY ROŚLINNEJ NA ZDROWIE

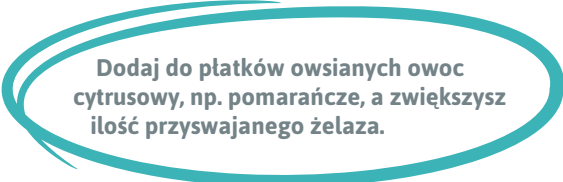
Wielu ludzi zastanawia, czy dieta wegańska, a więc oparta wyłącznie na produktach roślinnych, jest w stanie zapewnić człowiekowi odpowiednie warunki rozwoju i funkcjonowanie w dobrym zdrowiu. Odpowiedź jest twierdząca – i potwierdzają to zarówno moje osobiste wyniki badań, jak i badania naukowe. Należy jednak pamiętać, że 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 kwalifikują papierosy 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, ale 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 wyeliminowane są tłuszcze zwierzęce. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca minimalizowanie w diecie nasyconych kwasów tłuszczowych, a ich 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 poprzez podwyższenie stężenia

cholesterolu całkowitego i cholesterolu frakcji LDL (tzw. złego cholesterolu), a także poprzez działanie prozapalne i prozakrzepowe. Z tego względu produkty zawierające te tłuszcze, czyli pochodzenia zwierzęcego, oraz produkty cukiernicze i fast-food należy ograniczać. Profilaktyka chorób sercowo-naczyniowych wskazuje na te same zalecenia. Lekarze polecają 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). Olej oliwkowy i rzepakowy mogą być spożywane na surowo i stosowane do smażenia, zaś pozostałe oleje tylko na surowo, gdyż podczas ogrzewania powstają z nich szkodliwe dla zdrowia nadtlenki.

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



Dodaj do płatków owsianych owoc cytrusowy, np. pomarańcze, a zwiększysz ilość przyswajanego żelaza.

Należy pamiętać, że dieta pozbawiona produktów odzwierzęcych nie stanie się automatycznie dietą zdrową i zbilansowaną. Niektórzy myślą, że po przejściu na dietę roślinną schudną i wyleczą się ze wszystkich chorób. Rzeczywiście często ten styl jedzenia pomaga zrzucić zbędne kilogramy i nierzadko 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 biała bułka z dżemem. Oba dania, jak by nie było, są wegańskie, ale czy na pewno zdrowe? Z drugiej strony dieta może być oparta na nieprzetworzonych produktach roślinnych i nie przynieść pożądaných efektów konkretnej osobie. Najlepszym rozwiązaniem jest trzecia droga, czyli zbilansowana dieta wegańska dostosowana do potrzeb i stanu zdrowia konkretnej osoby. Znaczenie ma fakt, czy jesteś kobietą, mężczyzną, sportowcem, dzieckiem i czy jesteś osobą zdrową czy doskwiera ci jakaś choroba.

CZY DIETA WEGAŃSKA JEST KOSZTOWNA?

Często spotykam się z opinią, że weganizm jest drogi i że na produkty takie jak mleka migdałowe, oleje kokosowe, nerkowce czy sojowe kielbaski stać tylko najbogatszych. To stereotyp, który powstał, ponieważ większość osób utożsamia weganizm z produktami przetworzonymi, takimi jak wegańskie kielbaski, wędliny, pasztety, mleka i jogurty. Roślinne zamienniki produktów odzwierzęcych mogą być bardzo pomocne, głównie na początku wegańskiej drogi. Jednak roślinne jedzenie wcale nie musi być drogie. Przede wszystkim dieta diecie nierówna. Można jeść sezonowe warzywa i owoce, strączki, kasze i domowej produkcji kiszonki, ale też bardziej kosztowne gotowe musli z mlekiem z orzechów laskowych, gotowe desery i wegańskie wędliny. To jak z wszystkożercami. Jedni zadowolą się tanią 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: pasty, pasztety, kotlety, zupy lub sałatki.

Wszelkiego rodzaju kasze, ryż czy makarony pełnoziarniste również są powszechnie dostępne i tanie. Problemem natomiast mogą być, zwłaszcza poza sezonem, owoce i warzywa. Drogie bywają również ich odpowiedniki

Nawet Pitagoras był już
wegetarianinem :)

sprowadzane z zagranicy, ale z tym borykają się również wszystkożercy – warto zatem korzystać z mrożonek, które długo zachowują wartości odżywcze. Nie trzeba też codziennie jeść brzoskwiń, mango lub innych egzotycznych owoców. Wystarczą zwykłe jabłka, banany i od czasu do czasu cytrusy w postaci pomarańczy albo grapefrutów.

Są jeszcze nasiona i pestki. W tym przypadku znów tylko od nas zależy, jak będzie wyglądała nasza dieta. Nieco droższe orzechy makadamia, piniowe czy może tańsze pestki słonecznika i dyni, które są pełne wartości odżywczych.

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.

W SPIŻARNI WEGANINA

Owoce

Świeże i suszone, ponieważ zawierają ogromne ilości witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego, stanowiących paliwo dla naszych komórek. Owoce są bogate w antyoksydanty, takie jak witaminy A, C i E oraz flawonoidy, które usuwają 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).

Do potraw staram się wybierać owoce zgodnie z rytmem pór roku, czyli te, na któ-



re jest aktualnie sezon. Jednak w przypadku, gdy przez cały rok mamy dostęp do dobroci z całego świata, to muszę przyznać, że nie zawsze się tak dzieje. Jestem miłośniczką bananów i chyba nie wyobrażam sobie bez nich mojego życia. Na początek dnia po przebudzeniu wypijam zazwyczaj szklankę wody ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny i zjadam banana. To idealny sposób na pobudzenie energii. Owocami, bez których chyba nie potrafiłabym funkcjonować, są: gruszki, czereśnie, śliwki, truskawki, borówki, maliny, jeżyny, no i awokado.

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 tzw. złego cholesterolu, regulują ciśnienie krwi, wzmacniają układ odporności. Jest to zasługa kompleksu wielu składników, a nie pojedynczych pierwiastków, jakie wchodzą w skład na przykład sztucznych suplemen-

tów. Warzywa i owoce korzystnie wpływają również na naturalną florę bakteryjną w jelitach, a ilość zawartych w nich przeciwutleniaczy jest zrównoważona, dzięki czemu nie ma ryzyka, że w nadmiarze zaczną nam szkodzić.

Wybieraj różne odmiany i kolory, jedz produkty sezonowe i lokalne, ale sięgaj również po mrożonki. Spożywaj je w postaci surowej lub gotowanej, dodawaj je do obiadu, kolacji i śniadania. Warzywa liściaste – są niezbędne w każdej diecie, ponieważ zawierają białko oraz istotne minerały, takie jak wapń, żelazo i magnez (np. zielona i czerwona sałata, kapusta, szpinak, botwina, rzeżucha, rukola, roszponka, cykoria, endywia, świeże zioła).

Nasiona

Dynia, słonecznik, siemię lniane, chia (szałwia hiszpańska), nasiona bazylii, sezam są źródłem białka i minerałów.

Orzechy

Włoskie, nerkowce, orzechy laskowe, brazylijskie, pekan, pistacjowe, makadamia i inne.

Ziarna

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

**Jeden orzech brazylijski zaspokaja
dzienne zapotrzebowanie na selen.**

Kielki

Rzodkiewki, fasoli mung, lucerny, ciecioriki, soczewicy, brokułu i kielki słonecznika.

Pokarmy fermentowane

M.in. kiszona kapusta, ogórki kiszone, kefir i jogurt kokosowy (wytwarzane podobnie

jak produkty mleczne z wykorzystaniem bakterii, jednak bazą nie jest mleko krowie tylko kokosowe). Pokarmy te zawierają sporo korzystnych bakterii wspomagających układ trawienny oraz system odpornościowy.

**Tofu zawiera wysokiej jakości białko.
Organizm ludzki przyswaja z niego aż
91%, tyle co z białka kurczaka.**

Tłuszcze

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

Wodorosty

Nori, wakame, dulse czy kelp, inaczej nazywane glonami, to samożywne organizmy, które oprócz wody potrzebują do życia również słońca. W diecie cenione są za wartości odżywcze oraz smakowe. Charakteryzują się również niskim stopniem przetworzenia. Wodorosty można spożywać na surowo oraz jako dodatki do potraw. Glony zawierają cały wachlarz składników mineralnych i witamin w formie najbardziej przyswajalnej przez organizm ludzki. Dostarczają również dużych ilości jodu. Ważne więc, aby osoby mające problemy z tarczycą skonsultowały możliwość ich spożywania z lekarzem. Podobnie sprawa wygląda z sodem, którego spore ilości znajdują się w tych roślinach. Ta uwaga dotyczy osób, które muszą uważać na jego zawartość w diecie. Dodatkowo glony zawierają dużą liczbę witamin: A, K, C, E, PP oraz witamin z grupy B, a także pierwiastków śladowych, tj. miedź, cynk, kobalt, wanad i stront.

Tofu

Biały, niefermentowany serek uzyskany z mleka sojowego, często wykorzystywany jako zamiennik sera oraz mięsa. Jest cennym źródłem białka oraz roślinnych tłuszczów nienasyconych i wielu witamin oraz składników mineralnych, tj. wapń, żelazo, potas, fosfor,

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,
- ➔ spożywanie produktów bogatych w potas może zmniejszyć ryzyko nadciśnienia, ubytku kości oraz tworzenia się kamieni nerkowych,
- ➔ obniżenie ryzyka wystąpienia choroby wieńcowej serca dzięki spożywaniu produktów bogatych w błonnik,
- ➔ ochrona przed niektórymi nowotworami, np. rakiem jamy ustnej, żołądka, jelita grubego i odbytu,
- ➔ ze względu na małą ilość kilokalorii w przeliczeniu na porcję tych produktów, może pomóc w obniżeniu spożycia energii i dzięki temu przyczyniać się do zmniejszenia ryzyka nadwagi i otyłości. Dla osób z nadwagą szczególnie korzystne jest spożywanie warzyw, ponieważ owoce, ze względu na naturalną zawartość cukrów, dostarczają z reguły większej ilości energii niż warzywa.





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 go znaleźć w różnych smakach: naturalne, wędzone, z ziołami, suszonymi pomidorami czy wodorostami.

Tempeh

Jest wytwarzany z ziaren soi poddawanych procesowi fermentacji. Weganie używają go jako zamiennika mięsa z uwagi na strukturę, idealną do smażenia i krojenia, oraz smak – lekko grzybowy i orzechowy. Tempeh jest znacznie zdrowszy od tofu, ponieważ jest produktem fermentowanym i zawiera całe ziarna soi. Uzyskuje się go przez dodanie grzyba z rzędu pleśniakowców *Rhizopus oligosporus*, który poprawia strawność białka. Dzięki temu tempeh staje się nie tylko świetnym źródłem wapnia, magnezu, cynku czy żelaza, ale również probiotycznych mikroorganizmów, poprawiających stan jelita 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 wytwarzane jest z prażonych ziaren, co powoduje, że traci większość swoich wartości odżywczych. Surowe kakao zawiera antyoksydanty mające dobroczynny wpływ na nasz organizm. Poprawia pamięć, może zapobiegać chorobom układu krążenia, a także poprawia nastrój i łagodzi stres. Uważane jest również za afrodyzjak, zapewne z powodu zawartości teobrominy, która zwiększa wydzielanie neuroprzekazników: serotoniny, adrenaliny i noradrenaliny.

Karob

To mączka chleba świętojańskiego, łudząco przypominająca kakao. W przeciwieństwie do niego nie zawiera teobrominy i kofeiny – alkaloidów o działaniu pobudzającym, które nie są zalecane kobietom w ciąży i osobom w stanach nadciśnienia tętniczego. Karob jest używany przez alergików, ponieważ nie zawiera alergenów, które są w kakao. Ma delikatny, słodki, karmelowy smak, w przeciwieństwie do wytrawnego i lekko gorzkiego w smaku kakao. Ponadto karob jest źródłem składników mineralnych takich jak wapń i potas. Moim ulubionym daniem z karobem jest krem czekoladowy, czyli zmiksowane dojrzałe awokado, banan i karob właśnie.

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 znajdziesz ich mnóstwo. Już w porannej owsiance ładuje cynamon (najlepiej cejloński), imbir i kurkuma, a czasem kardamon. Przez siedem dni w tygodniu towarzyszą mi: papryka (słodka, ostra, chili, wędzona), pieprz we wszystkich kolorach, kmin, gałka muszkatołowa, czarnuszka, czosnek, zioła, tj. cząber, czosnek niedźwiedzi, bazylia, oregano, tymianek, majeranek, kolendra, lubczyk, rozmaryn, gorczyca, liście laurowe, goździki, anyż, galangal (przyprawa o im-

biowo-pieprzowym smaku), trawa cytrynowa, liście kafirowe (mają cytrynowy aromat), ziele angielskie i gotowe mieszanki, tj. zioła prowansalskie, curry, garam masala, 5 smaków, czubryca zielona, czerwona i żółta, za'atar (arabska mieszanka ziół), gomasio, czyli sól sezamowa (prażony sezam z solą, używany do przyprawiania dań wszelkich).

Niezbędne kwasy tłuszczowe omega-3 znajdziesz również w produktach roślinnych! Najlepszymi źródłami będą siemię lniane, olej rzepakowy i orzechy włoskie.

Oleje

Tłuszcz roślinny, jakim są oleje, jest konieczny w diecie z powodu zawartości niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych – linolowego (omega-6) i linolenowego (omega-3). Nasze ciało potrzebuje ich do dobrej pracy serca i funkcjonowania układu krwionośnego, pracy nerek i utrzymania skóry w dobrej kondycji. Organizm nie potrafi jednak ich wytworzyć samodzielnie, dlatego musimy dbać, by dostarczyć je w pożywieniu. Jednak równie ważna jest 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 omega-3 niż omega-6. Na potrzeby książki przywołałam tylko te oleje, których najczęściej używam.

● **Olej rzepakowy** – król wśród olejów, choć w Polsce jest nadal niedoceniany. Ma idealną proporcję kwasów omega-6 do omega-3, czyli właśnie wspomniane wyżej 2:1. Dla porównania: w oliwie z oliwek ta proporcja wynosi 10:1, a w popularnym oleju słonecznikowym 126:1. Olej rzepakowy ma jeszcze jedną zaletę, jaką jest kwas oleinowy. Zmniejsza on zawartość złego cholesterolu (LDL) i poprawia stosunek dobrego (HDL) do złego. Aż 62% oleju rzepakowego to właśnie jednonienasycony kwas oleinowy.

● **Oliwa z oliwek** – 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** – zawiera wyjątkową grupę cząstek tłuszczu, czyli trójglicerydy średniołańcuchowe (MCT), które są tłuszczami nasyconymi i stanowią 92% jego składu. Generalnie to niezdrowe, jednak spożywanie tego oleju w niewielkich lub umiarkowanych ilościach może przynieść wiele korzyści. Dzieje się tak, ponieważ są metabolizowane inaczej niż pozostałe tłuszcze. Po dostaniu się do organizmu nie są zamieniane w tłuszcz, ale wykorzystywane do produkcji energii, czyli przyspieszenia tempa przemiany materii. W związku z tym olej kokosowy mogą włączyć do diety osoby z nadwagą, chcące zredukować masę ciała. W kuchni roślinnej olej kokosowy głównie jest wykorzystywany do przygotowania ciast i deserów.

● **Olej dyniowy** – ma ciemnozielony kolor, niezwykle aromat i orzechowy smak. Idealnie nadaje się do sałatek. Bardzo



lubieć dojrzałe pomidory skropione olejem dyniowym i octem balsamicznym ze świeżą bazylią, podane z tostami z razowca na zakwasie. Oleju dyniowego nie powinno się używać do smażenia i pieczenia.

- **Olej konopny** – ma zielonobrazową barwę i lekko gorzki, korzenny smak oraz zapach. Jest pozyskiwany w procesie tłoczenia na zimno konopi siewnej. Świetnie nadaje się jako dodatek do ziemniaków, kasz i surówek. Jest bogaty w witaminę K.

- **Oleje z orzechów**, np. laskowych, makadamia, arachidowych czy włoskich – mają wiele wartości odżywczych i wyjątkowy smak oraz aromat. Tłoczone na zimno są świetnym dodatkiem do sałat i past.

- **Olej ryżowy** – ma delikatny, lekko słodki smak. Bardzo bogaty w witaminę E, przeciwutleniające, a także skwalen, który chroni serce, ma działanie antynowotworowe oraz przeciwgrzybiczne. Idealny do dressingów, sałatek, smażenia i pieczenia.

Oleje – na zimno czy na ciepło?

Tematem często diskutowanym 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.

Słodziki

- **Ksylitol**, czyli **cukier brązowy** – 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 bardzo zdrowy słodzik pochodzenia naturalnego. Jest także dobry przy odchudzaniu, gdyż praktycznie nie zawiera kalorii, przy czym jest prawie tak samo słodki jak zwykły cukier. Zarówno erytrol, jak i ksylitol,

w przeciwieństwie do cukru i innych słodzików, nie jest metabolizowany przez ludzki organizm, lecz jest z niego wydalany 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 czy daktylowy – mogą być wykorzystywane jako zamienniki cukru do słodzenia deserów, wypieków czy napojów.

- **Cukier kokosowy** – pozyskiwany jest z soku z pąków kwiatowych palmy kokosowej. Ma niższy indeks glikemiczny niż inne rodzaje cukru oraz zawiera wiele cennych składników. Ma łagodny, karmelowo-kokosowy smak i przyjemny zapach. Świetnie nadaje się do ciast i 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. Najprostszy sposób to podanie harissy z oliwą i bagietką, jak przekąska. W smaku jest ostra i lekko paląca. Wystarczy odrobina, 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 używam jako sposobu na szybki posiłek. Łączę ją z duzonymi warzywami i mlekiem kokosowym – to dla mnie idealny posiłek.

- **Tahini** – pasta przygotowana z ziaren sezamu, podstawowy składnik popularnego hummusu. Tahini można użyć również jako składnika deserów, porannej owsianki, gdy ma się ochotę na wersję sezamową, ale również jako składnika sosu do sałatek i pieczonych warzyw. Czasem w przypływie apetytu na słodkości w małej miseczce mieszam 2 łyżki pasty sezamowej z 1 łyżką syropu klonowego, dodaję do tego kubeczek czarnej kawy i słodycz gotowa.

- **Pasta miso** – powszechnie używana w kuchni japońskiej i koreańskiej, wytwarzana ze sfermentowanej soi, stosowana jako dodatek do zup i sosów. Ma właściwości prozdrowotne, gdyż używane do fermentacji mikroorganizmy działają podobnie jak nasze probiotyki. Moim ulubionym daniem to oczywiście zupa miso. Prosta w przygotowaniu, podana z tofu i świeżym szczypiorkiem.

- **Wegański parmezan** – zmiksowane na niezbyt gładką masę orzechy nerkowca i płatki drożdżowe z odrobiną chili i soli w proporcji 3:1.

Mąki

- **Pszenna** – najczęściej używana mąka w polskiej kuchni, uzyskiwana z pszenicy. Ja używam jedynie mąki pełnoziarnistej, jak najmniej oczyszczonej.

- **Orkiszowa** – zdecydowanie zdrowsza od pszennej, bardziej odżywcza i zawierająca mniej glutenu. Świetna do wypieku chleba, przygotowania ciast, placuszków i naleśników.

- **Żytnia** – najczęściej używana do przygotowania zakwasu oraz wypieku chleba, ale można ją również wykorzystać do ciast i tart.

- **Jęczmienna** – rzadko używana, o smaku lekko orzechowym, charakteryzuje się małą zawartością glutenu, można ją łączyć z mąką pszenną i żytnią. Świetnie nadaje się do przygotowania klusek, ciastek, ciast czy naleśników i chleba.

- **Owsiana** – ma bardzo niską zawartość glutenu i wysoką błonnikową oraz witamin



z grupy B. Można jej używać do wypieku, ale tylko w połączeniu z innymi mąkami. Łatwy sposób na przygotowanie mąki owsianej to po prostu zmielenie płatków owsianych.

- **Mąka z prosa** jest bogata w białko, witaminy i sole mineralne, ale ma niewielką zawartość glutenu, dlatego zwykle łączy się ją z mąką pszenną.

- **Gryczana** – bezglutenowa mąka wytworzona z ziaren gryki, ma brązowy kolor i charakterystyczny smak, z lekką goryczką. Można jej używać do wypieku ciast oraz przygotowania naleśników i blin.

- **Mąka z ciecioriki** jest bogata w składniki odżywcze. Charakteryzuje się wysoką zawartością białka, błonnika, magnezu i potasu. Co prawda, mąka z ciecierzycy nie nadaje się do wypieku lekkich ciast, ale możemy ją wykorzystać do przygotowania placków i naleśników, zagęszczania zup i sosów lub jako zamiennik bułki tartej i jajka, jest kleista i skleja ciasto, np. przy przygotowaniu burgerów.

- **Mąka kukurydziana** – nadaje potrawom słodkawy smak, powszechnie używana w kuchni meksykańskiej do wyrobu tortilli czy taco. Doskonale nadaje się do wypieków ciast, ciasteczek, placków, panierowania i zagęszczania sosów.
- **Mąka ryżowa** – najczęściej wykorzystywana do przygotowania makaronu, klusek, ciast, ciastek, naleśników oraz do zagęszczania kisielu, zup i sosów. Polecam używanie mąki z ryżu pełnoziarnistego.
- **Mąka ziemniaczana** – powstaje w wyniku wypłukania skrobi ze świeżych ziemniaków, dając w efekcie sypki proszek. Wykorzystywana do przygotowywania kisielu, klusek, ciast czy sosów.
- **Mąka z tapioki** – mąka skrobiowa uzyskiwana z bulwy manioku, doskonała do przygotowywania deserów, kisielu, budyni czy legumin.
- **Mąka sojowa** – bardzo odżywcza i prawie pozbawiona skrobi. Ma lekko orzechowy smak, jest doskonała do wypieków, przygotowywania sosów, może również być używana jako substytut jajek.
- **Mąka migdałowa** – doskonale nadaje się do wypieku ciast, a przy tym jest bardzo odżywcza, m.in. dzięki dużej zawartości wapnia.
- **Mąka z amarantusa** – charakteryzuje się wysoką wartością odżywczą i dietetyczną, ma dużą zawartość żelaza, wapnia i białka. Zawartość żelaza jest pięciokrotnie wyższa niż w pszenicy. Najlepiej łączyć ją z innymi mąkami do przygotowania ciast, placków czy naleśników.

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

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

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. hummusu i pasztetów, a czasem też do zmiksowania sosu lub zupy.

Młynek do kawy, w którym oprócz kawy mielę sporo różnych ziarenek:

- siemię 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.

Dehydrator, czyli inaczej suszarka do jedzenia, od zwykłych suszarek różni się możliwością regulacji temperatury. Jest to istotne z punktu widzenia diety witariankiej, inaczej nazywanej dietą surową. Kontrola procesu suszenia umożliwia przygotowywanie potraw w sposób uniemożliwiający przekroczenie temperatury 41°C. Według witarian podgrzane lub przetworzone podczas obróbki termicznej pokarmy tracą większość składników odżywczych.

A close-up, top-down view of a granola mixture. It consists of golden-brown, irregularly shaped oat clusters, almond slices, cashew nuts, and small pieces of dried red and black fruit. The granola is spread across the entire frame, with a semi-transparent teal rectangle overlaid in the center containing text.

SYCĄCE ŚNIADANIA

Granola kokos & kardamon

Sezamowy serek z tofu

Chlebek bananowy

Bananowe pancakes z nasionami bazylii

Chlebek chia

Omlet z tofu

Mus mandarynkowo-marchewkowy

Amarantusowa zupa

Razowe tosty z awokado

Różana gryczanka z jabłkiem

Komosa ryżowa z leśną pierzynką

Płatki owsiane z musem winogronowym

Ryżowe śniadanie z mango

Placuszki jaglane z gruszką

Koktajl zielona energia

Koktajl jarmużowe zdrowie

GRANOLA KOKOS & KARDAMON

Chrupiąca, pachnąca i zdrowsza od każdej kupionej w sklepie! Granola jest świetnym dodatkiem do owoców, jogurtu lub mleka roślinnego.



SKŁADNIKI

- 4 szklanki tradycyjnych płatków owsianych
- ½ szklanki nasion słonecznika
- 1 szklanka nasion sezamu nietuskanego
- 100 g wiórków kokosowych
- 1 łyżeczka mielonego kardamonu
- ⅓ szklanki roztopionego oleju kokosowego
- ¼ szklanki syropu klonowego
- 50 g płatków kokosowych
- ½ szklanki morwy suszonej (pokrojonej na mniejsze kawałki, jeśli są duże)
- sól

WYKONANIE

- 1 Wymieszaj płatki owsiane, nasiona, wiórki kokosowe, kardamon i sól. Dodaj olej kokosowy i syrop klonowy.
- 2 Masę rozłóż równomiernie na wyłożonej papierem do pieczenia dużej blasze. Piecz przez około 25 min w piekarniku rozgrzanym do 160°C (płatki mają być lekko złote), mieszając od czasu do czasu. Następnie dodaj płatki kokosowe i piecz dodatkowe 10–15 min.
- 3 Wyjmij z piekarnika i wymieszaj z morwą. Odstaw do wychłodzenia. Przechowuj w zamkniętym pojemniku.



Miażdż kokosa jest bogaty w składniki odżywcze, m.in. magnez, potas i błonnik. Cenią go zwłaszcza osoby chcące zrzucić zbędne kilogramy, gdyż jest źródłem rzadkich kwasów tłuszczowych przyspieszających metabolizm.



SEZAMOWY SEREK Z TOFU

Serek z tofu o smaku sezamowo-waniliowym ze świeżymi owocami. Można go zjeść na śniadanie, na deser lub jako przekąskę.

SKŁADNIKI

- 180 g naturalnego tofu
- ½ szklanki mleka roślinnego
- 3 łyżki pasty sezamowej (tahini)
- ⅓ łyżeczki wanilii w proszku
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 dojrzały banan
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- 1 kubek odszypulkowanych porzeczek lub innych owoców

WYKONANIE

Zmiksuj wszystkie składniki. Jeśli uznasz, że serek jest za mało słodki, dodaj więcej syropu klonowego. Masę wymieszaj delikatnie z owocami ($\frac{3}{4}$ kubka). Przelóż do misek i posyp pozostałymi owocami.

