

Katarzyna Gubała

# WEGE W KWADRANS



125 szybkich przepisów kuchni roślinnej

## WYDAWNICTWO HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

[www.septem.pl](http://www.septem.pl) (księgarnia internetowa, katalog książek)

Tekst: **Katarzyna Gubała**

Redaktor prowadzący: **Barbara Lepionka**

Projekt okładki, szablonu składu, skład: **Ewa Drankowska**

Konsultacja dietetyczna: **Mirela Batog**

Korekta: **Elżbieta Woźniak**

Zdjęcie okładkowe oraz sesja rodzinna: **Bartosz Janiczek**

Zdjęcia i stylizacja potraw: **VEGLAB Katarzyna Gubała**

Rysunki ilustracyjne: [www.dreamstime.com](http://www.dreamstime.com)

Brand manager: **Justyna Sudak-Hartung**

### Drogi Czytelniku!

**Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres**

**[www.septem.pl/user/opinie/wegekw](http://www.septem.pl/user/opinie/wegekw)**

**Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.**

ISBN: 978-83-283-4982-7

Copyright © HELION 2018

Printed in Poland

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Katarzyna Gubała oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorka oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Wege w kwadrans



## ROŚLINNE PODSTAWY

- 8 Karma zawsze wraca
  - 18 Dlaczego warto nie jeść mięsa?
  - 24 Chcesz być wege, ale nie wiesz, od czego zacząć?
  - 28 Niedobory, czyli kiedy nam brak
  - 30 Weganie wcale nie chcą schudnąć
  - 34 Mleko roślinne — ze sklepu czy domowe?
  - 38 Kuchnia wegańska to radosna twórczość
  - 42 Wegańskie tricki w kuchni
  - 48 Zdrowe zamienniki cukru
  - 50 Idziemy na zakupy
- 

## BAZA

- 56 Najzdrowsze pesto pietruszkowe
- 58 Mleko owsiane również do kawy
- 60 Serek homogenizowany na słodko
- 62 Klasyczny hummus z warzywami
- 64 Twarożek z tofu do kanapek
- 66 Tofucznicza pełna złotej energii
- 68 Czekoladowy budyń jaglany
- 70 Złote mleko, czyli antybiotyk z kurkumy
- 72 Smalec z fasoli ze śliwką
- 74 Tatar z suszonych pomidorów
- 76 Majonez na wodzie z ciecierzycy
- 78 Krem czekoladowy
- 80 Owsianka — wersja podstawowa
- 82 Pesto z liści rzodkiewki
- 84 Zupa miso



## SPIS TREŚCI

- 86 Ryż basmati z owocowym kisielem
- 88 Twarożek słonecznikowy na słońcu
- 90 Hummus z suszonymi pomidorami
- 92 Ekologiczna skórka pomarańczowa
- 94 Bułeczki typu ciabatta

---

### WIOSNA

- 98 Falafele z dobrą energią
- 100 Szparagi z młodymi ziemniakami
- 102 Sałatka z rabarbarem i truskawkami
- 104 Szparagi z papryką i komosą ryżową
- 106 Cukiniowe roladki z hummusem
- 108 Kokosowy ryż z orzechami laskowymi
- 110 Quinoa z suszonymi pomidorami
- 112 Brownie z czarnej fasoli i batatów
- 114 Frytki z warzyw wszelakich
- 116 Kalafior i brokuł z marchewkowym pesto
- 118 Hummus z białej fasoli i oliwek
- 120 Sałatka z ziemniaków i ogórka
- 122 Tabbouleh, czyli libańska sałatka
- 124 Tartaletki orzechowe w wersji raw
- 126 Spring rolls warzywne
- 128 Tatar z pęczaku i awokado
- 130 Zupa kalafiorowa z marchewką
- 132 Sałatka z podagrycznikiem i krwawnikiem
- 134 Kotleciki z batatów ze świeżą kolendrą
- 136 Panna cotta — nie dla kota!

---

### LATO

- 140 Faszerowane awokado z warzywami
- 142 Burgery fasolowo-brokułowe
- 144 Kotlety kukurydziane
- 146 Carpaccio z jabłka i kalarepki



## SPIS TREŚCI

- 148 Spaghetti z bakłażanem i czosnkiem
- 150 Brzoskwinie faszerowane kaszą manną
- 152 Gulasz warzywny z chapati
- 154 Kotlety z sałatką jarzynową
- 156 Przekąska głodnego weganina
- 158 Lemoniada sezonowa z miętą
- 160 Ryż z orzechami i sałatką
- 162 Sałatka grecka z oliwkami Kalamata
- 164 Warzywne sakiewki na grilla
- 166 Smalec z suszonymi pomidorami
- 168 Sałatka ze szpinakiem, tofu i grzankami
- 170 Smoothie truskawkowe na energię
- 172 Batony energetyczne
- 174 Sałatka ze szpinaku, z bulguru i tofu
- 176 Tom kha — tajska zupa na szybko
- 178 Grillowane spring rollsy z sosem chili



---

### JESIEŃ

- 182 Burgery cebulowe na ciecierzycy
- 184 Carpaccio z pieczonych buraków
- 186 Chapati, czyli indyjski chlebek
- 188 Ciecierzycy pieczona w ziołach
- 190 Guacamole z orzechami
- 192 Gulasz z soczewicy z warzywami
- 194 Kotlety z płatkami kukurydzianymi
- 196 Kalafiornica zamiast jajecznicy
- 198 Lemoniada sezonowa
- 200 Owsianka z orzechami
- 202 Paszтет fasolowy dla żołnierza
- 204 Grillowana papryka z kuskusem
- 206 Pęczak z suszem nie tylko od święta
- 208 Czarny ryż z kokosem i gruszką
- 210 Sałatka buraczano-pomarańczowa

## SPIS TREŚCI

- 212 Deser z tapioki i kukurydzy
- 214 Spaghetti z serem z ziemniaka
- 216 Tapenada fasolowa z oliwkami
- 218 Wrapy z czym tylko chcecie
- 220 Curry zielone — wersja tajska

---

### ZIMA

- 224 Paszтет marchewkowo-kukurydziany
- 226 Ryż ze skórką pomarańczową
- 228 Kulki mocy, czyli trufle czekoladowe
- 230 Dahl sylwestrowy dla Ani i Zbyszka
- 232 Pieczone jabłka z marchewką
- 234 Moczka — zupa piernikowa
- 236 Pęczotto z gruszką i pietruszką
- 238 Pizza z grzybami i cebulą po tokańsku
- 240 Selerybki — idealne danie bezrybne
- 242 Sałatka owocowa z wegańską czekoladą
- 244 Placki z batatów i kaszy jęczmiennej
- 246 Zupa z pieczonej dyni
- 248 Mango sticky rice z sosem owocowym
- 250 Gajar ka halwa — chatwa po hindusku
- 252 Biała fasola na sałacie lodowej
- 254 Sałatka z ciecierzycą i roszką
- 256 Sushi z kiszonymi
- 258 Gulasz soczewicowo-fasolowy
- 260 Zupa krem z pieczonej marchewki
- 262 Pszenny chleb na zakwasie
  
- 264 Statystyki
- 266 Podziękowania





ROŚLINNE PODSTAWY

## Karma zawsze wraca



Mam na imię Kasia. Jestem mamą, żoną, dziennikarką i... weganką. Każdy z nas ma swoje powody, dla których nie je mięsa. Pozwólcie, że opowiem wam moją zieloną historię.

### **JUŻ BYŁAM W OGRÓDKU, JUŻ WITAŁAM SIĘ Z...**

Wszystko zaczęło się wiele lat temu, kiedy pracowałam jako redaktor naczelna magazynów ogrodniczych. Moja wiedza o sile roślin rosła równie szybko jak chwasty (nazywane przeze mnie ziołami) na działce, którą uprawiałam. Z każdym rokiem w mojej kuchni pojawiało się coraz więcej leczniczych roślin: rumianek, mniszek, podagrycznik, dzika róża, rokitnik, a nawet ostrokrzew czy ziele Damiana. Przybywało też przypraw: kurkuma, kardamon, kumin, gałka muskatołowa, czarna sól himalajska, wędzona papryka. Rośliny pomagały mi zasnąć (melisa, chmiel, lawenda), uporać się z problemami trawiennymi (kminek, mięta, zielone orzechy), walczyć z przeziębieniem (owoce dzikiej róży, kwiaty dzikiego bzu czarnego i lipy). Z czasem w mojej kuchni pojawiły się przetwory. Bo jak tu nie korzystać z obfitości darów z działki: ogórków, cukinii, papryki, fasolki, fasolnika chińskiego, porzeczki, wiśni, jabłek, malin, truskawek.

Rośliny krok po kroku pokazywały mi, jak wielką mają moc i ile potrafią zdziałać dla zdrowia. Miały wpływ na to, jak się czuję i czy pokonam chorobę. Bezapelacyjnie. Bezkonkurencyjnie. Wyparty z mojej rodzinnej apteczki wszystkie antybiotyki, krople, syropy, tabletki. Chemia nie dawała rady, była mało skuteczna w porównaniu z ziołami i naturalnymi specyfikami. Nadal chodziłam do lekarzy, konsultowałam swoje zielarskie spostrzeżenia z profesjonalistami. Nie umawiałam się na wizyty u szamanów i jasnowidzów. To nie jest historia o tym, jak zbuntowałam się przeciw cywilizacji i kupiłam chatę w Bieszczadach. Zdecydowanie nie. Po prostu rośliny dawały mi więcej siły i energii. Moja córka Asia nauczyła się pić syrop z mniszka na przeziębienie, a mąż Krzysz pomagał zbierać zielone orzechy na nalewkę trawienną. Wszyscy mieliśmy pewność, że natura nam pomaga.







## **DLACZEGO MIĘSO NIE JEST ZDROWE?**

A potem pojechałam do Poznania na spotkanie z profesorem T. Colinem Campbellem. Na konferencji lekarzy przedstawiono publikacje naukowe udowadniające, że dietą roślinną, nieprzetworzoną, można włączać i wyłączać pierwsze stadium raka, cukrzycy, zatrzymywać reumatoidalne zapalenie stawów, zwalczyć alergię i inne dolegliwości. W oszotomieniu patrzyłam w ekran projektora.

A więc to sprawa mięsa?

Naprawdę?

Byłam poruszona ilością wiedzy, jaką stamtąd wyniosłam.

Wtedy pojawiła się w mojej głowie myśl, że ja nie chcę chorować. Chcę uniknąć tych wszystkich dolegliwości. Czy mogę?

Profesor Campbell po spotkaniu odpowiedział mi na to pytanie: „Jest taka naukowa szansa”.

Wróciłam do domu i postanowiłam od tego dnia nie sięgać po produkty odzwierzęce. Już wcześniej nie przepadałam za mięsem, ale ten dzień był przełomowy. Po prostu przestałam.

Jedni rzucają papierosy, alkohol czy byłego narzeczonego, a ja rzuciłam mięso.

Dla własnego zdrowia.

Potem im więcej czytałam, tym mocniej utwierdzałam się w przekonaniu, że podjęłam słuszną decyzję.

Porzuciłam magazyny ogrodnicze, zostałam redaktorem naczelną magazynu poświęconego kuchni wegetariańskiej i wegańskiej, a później także „Ekostyle” — magazynu o ekologii, odpowiedzialnej modzie i kosmetykach cruelty-free. Bo to bliskie mojej skórze. Bo jasno mówi o tym, jakie mam poglądy. Bo taka właśnie jestem i w to wierzę.

I teraz już mniej boję się o zdrowie moje i mojej rodziny, a bardziej o zdrowie ludzi i kondycję naszej planety.

## **WYMEDYTOWAŁAM SOBIE TĘ WEGAŃSKĄ KARMĘ**

Kiedy jeszcze pracowałam w korporacji, bardzo męczyły mnie mało konstruktywne zebrania, wyniki finansowe, raporty, wredni, zestresowani szefowie i rzesza pracowników biegających jak chomiki w kołowrotku.

Nie chciałam tego.

Nie chciałam tak żyć. Bo czy to jest życie?

Od lat ćwiczyłam jogę. Wtedy, gdy pracowałam w korporacji, zaczęłam także medytować.

Pewnego słonecznego dnia, gdy siedziałam na tarasie i medytowałam, zrozumiałam, co chcę w życiu robić — chcę zdrowo karmić ludzi. Dawać im smaczne dania, edukować ich, pomagać im leczyć się jedzeniem. Tego właśnie chciałam.

Los chyba nade mną czuwał, bo korporacja postanowiła się ze mną rozstać, a ja nareszcie mogłam w pełni oddać się realizowaniu planu, który od dawna rozwijał się w mojej głowie.

### LECZMY SIĘ JEDZENIEM

W moim życiu na dobre zagościła fundacja Viva! Zostałam koordynatorką ogólnopolskiej akcji „Zostań wege na 30 dni”. Czy wiecie, że zapisało się do niej ponad 100 tysięcy osób? To niesamowite, że tylu ludzi chce chociaż spróbować diety roślinnej.

Zacząć być wege.

Przynajmniej przez miesiąc.

To dużo.

I moje zielone serce się cieszy.

Aż tyle jest nas w Polsce. Ponad milion. I każdy ma swoją historię niejedzenia mięsa. Jedni rezygnują z niego z powodów empatycznych, innych przekonały idee ekologiczne. W sumie to chyba nieważne, od czego się zaczęło. Razem możemy ratować zwierzęta i planetę. Im mniej będziemy ją zaśmiecać, tym więcej starczy dla naszych wnuków i prawnuków. Więcej o wege w statystyce na str. 264. Ahimsa, czyli nieszkodzenie, w sanskrycie oznacza niekrzywdzenie słowem, myślą i czynem. Nie tylko zwierząt, ale też ludzi. O tym drugim aspekcie czasami niestety zapominamy.

A warto się nad nim pochyłać właściwie każdego dnia, przypominać na ostatnich warsztatach uważności mój nauczyciel Maciek Wielobób.

I ja to robię. Ahimsa.

Staram się nie tylko nie krzywdzić ludzi, ale też im coś dawać.

Nie krzywdzić ich złej jakości produktami i podtymi daniami. Sama żyć i jeść zdrowo oraz namawiać do tego innych talerzem pełnym witamin.

Wtedy będziemy zdrowi. Leczymy się jedzeniem. O tym marzę i nad tym medytuję.



## SZKOLĘ W GOTOWANIU, JEM, CO UGOTUJEMY

Założyłam własną firmę, VEGLAB, i organizuję warsztaty kulinarne. Szkolę ludzi w zakresie kuchni roślinnej, uczę, jak gotować, jak komponować dania, jak bilansować dietę. A na koniec wszyscy radośnie zjadamy to, co uda nam się przyrządzić na zajęciach.

Z prośbą o profesjonalne szkolenia zwracają się do mnie restauracje i hotele. Tam też zauważono, że przybywa wegetariańskich i wegańskich klientów, a szefowie kuchni, choć bardzo się starają, wegańskiego gotowania muszą się uczyć od podstaw. I wtedy przyjeżdżam ja. Szkolę, podpowiadam, daję wskazówki. W profesjonalnej kuchni, dla profesjonalnej gastronomii. To cudowne, że czasy się zmieniły, że jestem potrzebna w takich miejscach. Szkolę w cztero- i pięciogwiazdkowych hotelach, najwybitniejszych szefów kuchni. Wspólnie tworzymy wymarzone dania bez odrobiny mięsa. Czasami piszę o tym na moim blogu [www.katarzynagubala.pl](http://www.katarzynagubala.pl).

Współpracuję też ze szwajcarską marką V-Label, która przyznaje certyfikaty produktom o potwierdzonym wegańskim pochodzeniu. Korzystającym z nich lokalom zależy na tym, by ich klienci mieli pewność, że podczas przygotowywania nie ucierpiało żadne zwierzę. I ja mam zaszczyt certyfikować takie miejsca — ze szwajcarską precyzją V-Label.

Moja działalność dla gastronomii sprawiła, że organizatorzy konkursu dla szefów kuchni, ściślej jego drugiej edycji poświęconej potrawom wegańskim — Spotkanie z SelfCookingCenter® w zamku Topacz — zaproponowali mi rolę ambasadora tego wydarzenia. Dla mnie to ogromny zaszczyt. A także doskonała okazja do przekonania się, w jakiej kondycji jest polska gastronomia, jeśli chodzi o kuchnię wegańską. Takie akcje tylko umacniają moją wiarę, że kiedyś zazieleni się cała Polska.

## DLACZEGO TYTUŁ WEGE W KWADRANS?

Trzymacie w rękach moją piątą książkę, a trzecią kulinarną. Uznałam, że temat szybkich dań wegańskich jest ważny. Wszak czasu mamy coraz mniej, musimy go cenić. Czy da się gotować szybko i zdrowo? W tej książce odpowiadam na to pytanie — sobie i Wam.

**WEGE W KWADRANS** ma udowodnić, że dania wegańskie mogą być szybkie w przygotowaniu. Znalazło się tutaj ponad 125 przepisów, które można



wykonać w kwadrans lub maksymalnie pół godziny (gdy wliczam czas gotowania ryżu, kaszy czy soczewicy). Co najważniejsze, przepisy opracowałam tak, aby nie trzeba było używać rzadkich, trudno dostępnych składników — raczej te, które zwykle mamy pod ręką.

Zatem — gotować roślinnie można naprawdę szybko i zdrowo. Nie potrzeba do tego wymyślnych składników ani skomplikowanego sprzętu. Warzywa, owoce, kasza, ryż, trochę przypraw, zdrowy olej, do tego blender — i jesteśmy najeżeni.

### Z ZIELONEGO SERCA

Ta książka wzięta się z potrzeby serca. Za każdym razem, kiedy prowadzę warsztaty kulinarne lub gotuję na scenie, podchodzą do mnie ludzie i mówią: „Nie myślałem, że da się to tak szybko zrobić”, „Ta kuchnia jest naprawdę prosta”, „Chyba zacznę być wege, tylko nie wiem, jak zacząć”, „Może bym i spróbowała, ale to pewnie jest skomplikowane”.

Na polskim rynku nie było dotąd książki, która tłumaczyłaby, jak szybko, zdrowo i dobrze zjeść. I dotyczyłaby kuchni wegańskiej. Kwadrans to nie-  
dużo, prawda?

Mam nadzieję, że każdego dnia znajdziecie tyle czasu, by poświęcić go na gotowanie.

Wierzę, że uda nam się wspólnie coś ugotować.

Liczę, że moje proste przepisy będą dla Was pomocne.

Koniecznienie dajcie znać, jak Wam poszło!

**WEGE W KWADRANS** pokaże Wam, że kuchnia roślinna nie jest skomplikowana. Oczywiście, możemy roztrząsać, czy danie przygotowujemy z suchej ciecierzycy, czy użyć tej w puszcze. A jeśli nie mamy kuminu — to iść i go kupić czy gotować bez niego? Skąd wziąć płatki drożdżowe nieaktywne? Czy na pewno chcemy zrobić kisiel ze skrobi ziemniaczanej, czy lepiej przygotować go szybciej, z paczki? Problemów do rozważenia nie zabraknie — ale jeśli nie spróbujemy, nigdy się nie przekonamy.

Warto zagłębić się w lekturę, znaleźć swoje ulubione przepisy — i zacząć. Pomoże Wam w tym dział „Baza”, w którym znalazły się podstawowe dania, jak twarożek ze słonecznika, pesto czy mleko roślinne.

### KAŻDY OD CZEGOŚ ZACZYNAŁ

Na początku robiłam tylko pesto. Smakowało mi. Wreszcie zamiast bazyliowego ukręciłam pietruszkowe — potem to już była jedna wielka waria-



## ROŚLINNE PODSTAWY

cja na temat pesto. Podobnie z wszelkiej maści hummusami. Uwielbiam je kręcić w każdych warunkach, nawet na urlop zabieram blender. Bo mój hummus jest poezją w porównaniu z tym ze sklepowej półki.

**WEGE W KWADRANS** to książka dla wszystkich, którzy chcieliby gotować roślinnie, a nie wiedzą, od czego zacząć.

**WEGE W KWADRANS** to prosta kuchnia, ale bardzo zdrowa i zbilansowana.

**WEGE W KWADRANS** to książka dla każdego, komu się wydaje, że kuchnia wegetariańska i wegańska jest skomplikowana, trudna i czasochłonna. Ja już wiem, że nic bardziej mylnego! W tej książce udowadniam, że wystarczy 15 minut spędzonych w kuchni, żeby zjeść zdrowy, zbilansowany posiłek.

Z racji wielu obowiązków nie mam czasu gotować tyle, ile bym chciała. Te przepisy przygotowałam dla mojej rodziny — tak sprawdziłam, że są szybkie i każdy jest w stanie je wykonać, i postanowiłam podzielić się nimi z Wami.

### WEGAŃSKA, CZYLI JAKA?

Wegetariańska, wegańska, roślinna — te określenia będą się przewijały przez całą książkę. Zwykle wymiennie. Proponowane przeze mnie produkty są w pełni naturalne, przy ich produkcji nie ucierpiały zwierzęta, nie wyrządzono szkód w środowisku.

Nomenklatura nie jest dla mnie najważniejsza. Istotniejsze jest uzmysłowienie, że to kuchnia zdrowa, pełna witamin, zbilansowana. I to jest cel tej książki. Zależy mi na tym, żebyśmy nie truli siebie i naszych rodzin. Przemysł spożywczy robi to wystarczająco skutecznie, a reklamowy intensywnie mu w tym pomaga. Dlatego zwracajmy uwagę na etykiety, czytajmy, jakie składniki zawierają produkty dostępne w sklepach. W kilogramowym opakowaniu soli kamiennej oprócz niej znajdziemy antyzbrylacz. W puszcze czerwonej fasoli oprócz ziaren — także sól. A mleko roślinne ze sklepu może zawierać nawet 10 łyżeczek cukru.

Przeraża mnie chemia w jedzeniu.

Jestem zdziwiona, że ktoś pozwala nas tak truć.

Boję się, że to źle wpływa na nas i nasze zdrowie.

Nie zgadzam się na to.

Dlatego napisałam **WEGE W KWADRANS**. Są tu przepisy na zdrowe dania ze zdrowych produktów. Oczywiście warzywa i owoce mogą być przyskane, a kasza zawierać jakieś szkodliwe substancje, ale generalnie powinny



być zdrowsze od gotowego kisielu czy budyniu z paczki, hummusu w słoiczku czy pasztetu ze sklepu. Bo zrobimy to sami. Bez chemii.

Cieszę się, że sięgnęliście po tę książkę, i ogromnie Wam za to dziękuję. Zapraszam Was na moje warsztaty i bloga. Podchodźcie do mnie na imprezach kulinarnych i podczas wspólnego gotowania. Pytajcie, chwalcie się Waszą kuchnią. Dzielcie się swoją wiedzą z innymi.

Tylko w ten sposób możemy przywrócić naszej planecie zielony kolor, a sobie podarować zdrowie.

KASIA GUBAŁA





A kitchen scene featuring a wooden cutting board. In the upper right, a white rectangular dish holds several bright red cherry tomatoes. In the lower left, a white round bowl is filled with a thick, orange-colored puree, likely made from sunflower seeds. A silver butter knife lies diagonally across the board. In the top left corner, a small white bowl contains chopped walnuts. The background shows a patterned fabric with green and red circular motifs.

# Baza

Mleko roślinne, twarożek ze słonecznika, a może domowej roboty bułeczki i zupa miso? To podstawowe przepisy, według których stworzymy wykwintne dania wegańskie. Zaczynamy? No to start!

## Najzdrowsze pesto pietruszkowe



DLA 4 OSÓB

| 1 szklanka dowolnych orzechów (nerkowców, brazylijskich, włoskich, laskowych, migdałów) | 1 pęczek natki pietruszki  
| garść liści bazylii (opcjonalnie, dla słodszeo smaku)  
| 4 – 6 łyżek oliwy | sól i pieprz do smaku | ½ bagietki  
OPCJONALNIE | 2 łyżki płatków drożdżowych nieaktywnych  
| 3 łyżki wody

---

W blenderze najpierw miksujemy same orzechy. Liście pietruszki i ewentualnie bazylii myjemy, osuszamy i siekamy (kroimy jak najdrobniej, bez łożyczek, by nie zawijały się wokół ostrzy). Wrzucamy do blendera, wlewamy oliwę, doprawiamy. Opcjonalnie wysypujemy płatki drożdżowe nieaktywne i wlewamy wodę. Blendujemy. Pesto rozsmarowujemy na bagietce.

---

**DO PESTO MOŻEMY DODAĆ PŁATKI DROŻDŻOWE NIEAKTYWNE.** Wytwarza się je przy użyciu glukozy z melasy buraczanej lub trzcinowej, będącej pożywką drożdży, które następnie są dezaktywowane w wysokiej temperaturze, a potem myte i suszone. To absolutnie wegański i niesamowicie zdrowy składnik, doskonałe źródło witamin i mikroelementów. Płatki drożdżowe obniżają poziom cholesterolu, wykazują właściwości uodparniające, zawarty w nich selen wzmacnia włosy, paznokcie i skórę. Mają serowo-orzechowy smak, dlatego są często wykorzystywane w kuchni wegańskiej jako składnik roślinnych serów, past i zup.



## Mleko owsiane również do kawy



DLA 2 OSÓB

- | 100 g płatków owsianych (użyłam błyskawicznych)
- | 700 ml gorącej, ale nie wrzącej wody (ok. 70 stopni)

---

Płatki zalewamy gorącą wodą. Po 15 – 20 minutach przeciskamy je przez sitko lub gazę. W ten sposób w jednym naczyniu mamy mleko roślinne, a w drugim owsiankę, która możemy zjeść z dowolnymi dodatkami: bakaliami, orzechami lub kakao.

---

**WSZYSTKIE MLEKA ROŚLINNE ROBI SIĘ W DOŚĆ PROSTY SPOSÓB.** I chyba nigdy nie zrozumieję, dlaczego w sklepie, zapakowane w kartony, są takie drogie. (Więcej o tym na stronie 34). Proponuję przepis na najszybsze do zrobienia mleko roślinne, jakie znam. Idealnie nadaje się do kawy, szczególnie zbożowej. Nie ma smaku ani zapachu, na przykład kokosowe. I co najważniejsze, właściwie jest produktem ubocznym przygotowywania porannej owsianki.



## Serek homogenizowany na słodko



DLA 2 OSÓB

- | garść sezonowych owoców (maliny, truskawki, porzeczki, morele, brzoskwinie) lub mus owocowy (np. z jabłek)
- | 1 opakowanie jedwabistego tofu (tzw. silken tofu) | 1 płaska łyżeczka syropu daktylowego (lub innego, np. z agawy, klonowego, albo karobu)

---

Owoce myjemy (odkładamy kilka do dekoracji) i wraz z tofu ugniatamy widelcem. Słodzimy syropem według uznania.

---

**PAMIĘTAM SMAK TAKIEGO SERKA — WANILIOWEGO LUB TRUSKAWKOWEGO — Z DZIECIŃSTWA.** Niestety, przez to, jaki skład mają serki homogenizowane dostępne obecnie na rynku, nie mamy zamiaru ich jeść ani ja, ani moja rodzina. Stąd wziął się pomysł na zdrowszą alternatywę. Dobłą opcją jest użycie ekologicznego jedwabistego tofu — wyjątkowo gładkiego, idealnie nadającego się do deserów na słodko. Jest delikatniejsze w konsystencji niż np. feta i nie trzeba go dodatkowo zagęszczać, żeby miało tę specyficzną konsystencję serka. Ten przepis polecam zwłaszcza na szybkie śniadanie, gdy autobus już trąbi na przystanku, a dzieci, wciąż w piżamach, marudzą zaspane.





## Klasyczny hummus z warzywami



DLA 4 OSÓB

- | 1 puszka ciecierzycy lub 300 g ugotowanej ciecierzycy | 2 łyżki tahini
- | sok z ½ cytryny | ½ łyżeczki soli | 3 łyżki oliwy
- | 2 łyżki wody z puszki lub gotowania ciecierzycy (opcjonalnie)
- DODATKI | 2 papryki | 2 marchewki | 1 ogórek
- | garść liści sałaty | 8 pomidorków koktajlowych
- | kilka czarnych oliwek | kilka listków kolendry lub pietruszki

---

Ciecierzycę odsączamy z zalewy (zachowujemy ją do ewentualnego rozrzedzenia) i wsypujemy do kielicha blendera. Dodajemy tahini, sok z cytryny, sól i oliwę. Blendujemy. Jeśli hummus jest za gęsty, wlewamy odrobinę wody i ponownie blendujemy.

Paprykę, marchewkę, ogórek myjemy i kroimy w słupki. Sałatę i pomidorki myjemy. Hummus podajemy w otoczeniu warzyw (możemy też faszerować nim paprykę). Posypujemy oliwkami i posiekanymi listkami kolendry lub pietruszki.

---

**TO TRADYCYJNY PRZEPIS NA HUMMUS.** Do tego dania nie podajemy sztuczków, jedynie warzywa pokrojone w słupki lub w tódeczki. Chodzi o to, żeby każdy mógł się częstować, jeść palcami i dobrze się przy tym bawić. To propozycja na kolację w letnie wieczory lub sposób na uzupełnienie niedoboru witamin, gdy przyjdzie zima.



## Twarożek z tofu do kanapek



DLA 1 OSOBY

- | 4 rzodkiewki | ½ opakowania jedwabistego tofu (silken tofu)
- | 1 łyżeczka płatków drożdżowych nieaktywnych (opcjonalnie)
  - | koperek według uznania | szczypiorek do posypania
- | 5 pomidorków koktajlowych | sól i pieprz do smaku | ½ bagietki

---

Rzodkiewki myjemy, ścieramy na tarce. Łączymy z tofu — mieszamy widelcem. Ewentualnie dodajemy płatki drożdżowe dla uzyskania bardziej serowego posmaku. Szczypiorek i koperek siekamy, posypujemy nimi wierzch twarożku. Podajemy na kromkach z pomidorkami, doprawiony solą i pieprzem.

---

**JAKOŚĆ NABIAŁU DOSTĘPNEGO W SKLEPACH POZOSTAWIA WIELE DO ŻYCZENIA**, często jest to po prostu biała woda. Dotyczy to również twarożków. Warto więc spróbować zdrowej alternatywy śniadaniowej w postaci twarożku zrobionego z tofu. Danie robi się w minutę. W zależności od nastroju możemy do niego dołożyć szczypiorek, cebulkę, pomidory, rzodkiewkę czy koperek. Niech nie ogranicza nas wyobraźnia!



## Tofucznicca pełna złotej energii



DLA 2 OSÓB

- | 1 cebula | oliwa do smażenia | 1 kostka jedwabistego tofu (silken tofu lub innego, nawet smakowego, z dodatkiem ziół, suszonych pomidorów czy czarnuszki) | ½ łyżeczki ziaren kuminu i kolendry (utłuczonych w moździerzu) | szczypta kurkumy (dla koloru) | szczypta czarnej soli himalajskiej kala namak  
| 2 łyżeczki płatków drożdżowych nieaktywnych | świeżo mielony pieprz do smaku | kilka liści szczypiorku

Cebulę obieramy, kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na patelni z odrobiną oliwy. Tofu (szczególnie jedwabiste) delikatnie rozdrabniamy widelcem i łączymy z utłuczonymi ziarnami kuminu i kolendry, kurkumą, czarną solą oraz płatkami drożdżowymi. Masę dokładamy na patelnię, do cebuli, i lekko podsmażamy.

Tofucznicę podajemy posypaną świeżo mielonym pieprzem i pokrojonym szczypiorkiem.

### TOFUCZNICA TO NIC INNEGO JAK WEGAŃSKA WERSJA JAJECZNICY

— tyle że do jej przyrządzenia zamiast jajek używamy tofu. Dla wielu osób, które zaczynają przygodę z kuchnią roślinną, to danie jest niesamowitym odkryciem — nie tylko smakuje, ale i wygląda jak jajecznicca! Tofu jest w tym przypadku jedynie wypełniaczem. Kolor żółty uzyskujemy dzięki kurkumie, za jajeczny smak odpowiada czarna sól himalajska kala namak (ma specyficzny siarkowodorowy zapach kojarzący się ze zgnitym jajem), a aromatu dodają płatki drożdżowe nieaktywne, cebula, szczypiorek, kumin i kolendra.



## Czekoladowy budyń jaglany



DLA 2 OSÓB

- | 100 g kaszy jaglanej | ½ szklanki mleka roślinnego (np. ryżowego, migdałowego) | 2 łyżki kakao | 1 łyżeczka przyprawy korzennej
- | 1 – 2 łyżki syropu daktylowego lub innego słodzika (np. syropu z agawy)
- | 100 g suszonych owoców (np. jabłek, śliwek, moreli, rodzynek)

---

Kaszę gotujemy według wskazówek na opakowaniu. Dodajemy do niej mleko roślinne, kakao, przyprawę korzenną i syrop — blendujemy na gładką masę. Budyń przekładamy do miseczek lub szklanek i posypujemy pokrojonymi suszonymi owocami.

Opcjonalnie suszone owoce możemy zblendować razem z budyń. Wtedy dodajemy mniej słodzika, bo owoce dostodzą deser.

---

**KASZA JAGLANA MA WIELE ZALET, W TYM TAKĄ, ŻE MOŻNA JĄ PODAWAĆ NA WIELE SPOSOBÓW.** Proponuję prosty budyń jaglany. Możemy od niego rozpocząć dzień. Kasza doda nam energii i będzie utrzymywać ciepłość ciała, a zdrowy słodzik w postaci syropu daktylowego dostarczy radości, endorfin i pozytywnie nastawi do życia.





## Złote mleko, czyli antybiotyk z kurkumy



DLA 1 OSOBY

**| 1 szklanka mleka roślinnego (ryżowego, migdałowego lub owsianego), np. marki Natumi | 1 łyżeczka kurkumy | szczypta czarnego pieprzu**  
 OPCJONALNIE **| 2-centymetrowy korzeń imbiru lub szczypta mielonego imbiru | odrobina syropu z daktyli, agawy lub klonowego**  
**| 5-centymetrowy kawałek kory cynamonu lub szczypta mielonego cynamonu | 2 ziarna kardamonu (ułuczone) lub szczypta mielonego kardamonu | szczypta gałki muszkatolowej | kilka kropli zdrowego oleju tłoczonego na zimno**

Mleko roślinne gotujemy z kurkumą, pieprzem i dobranymi według uznania dodatkami: startym korzeniem imbiru, syropem, cynamonem, kardamonem i gałką muszkatolową. Uwaga, może wykipieć. Podajemy ciepłe. Złote mleko możemy uszlachetnić olejem tłoczonym na zimno — migdałowym, sezamowym, konopnym lub kokosowym.

### WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE KURKUMY SĄ ZNANE OD TYSIĘCY LAT.

Wykorzystuje się je w ajurwedzie. Przede wszystkim kurkuma jest genialnym antybiotykiem. Powinniśmy ją stosować w stanach przemęczenia, przeziębienia i by poprawić kondycję psychiczną.

Kurkuma ma potwierdzone naukowo właściwości antynowotworowe; działa najskuteczniej, gdy łączymy ją z odrobiną czarnego pieprzu. Po złote mleko warto sięgnąć szczególnie w okresie jesienno-zimowym, gdy dopada nas grypa lub katar. Kurkumowy specyfik poradzi sobie lepiej niż niejeden środek z apteki, wciskany nam co kwadrans w telewizyjnym bloku reklamowym.



## Smalec z fasoli ze śliwką



DLA 2 OSÓB

| 1 duża cebula | 5 suszonych lub wędzonych śliwek | 1 twarde kwaśne jabłko | olej do smażenia | ½ łyżki suszonych liści majeranku (najlepiej ze świeżo otwartej torebki) | 1 szklanka fasoli ugotowanej z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego lub 1 puszka białej fasoli | sól i pieprz do smaku | 5 suszonych lub wędzonych śliwek  
DODATKI | 4 kromki chleba | 4 ogórki kiszzone

Cebulę, śliwki i obrane jabłko kroimy w bardzo drobną kostkę. Rozgrzewamy nieco większą ilość tłuszczu, niż zazwyczaj używamy, i podsmażamy na nim cebulę — gdy jest chrupiąca i złocista, wrzucamy jabłko i śliwki. Smażymy około 2 minut, następnie dodajemy majeranek.

Fasolę blendujemy na gładką pastę z połową przesmażonej masy wraz z olejem ze smażenia i majerankiem. Ten ostatni to sekretny składnik smalcu — im więcej majeranku, tym bardziej pasta przypomina smalec! Dokładamy resztę podsmażonej masy, nie miksujemy, aby pasta miała lekko grudkowatą konsystencję. Doprawiamy solą i pieprzem. Pastą smarujemy kromki, podajemy z ogórkami.

**SPORY O TO, CZY WEGAŃSKĄ PASTĘ Z FASOLI MAMY PRAWO NAZYWAĆ SMALCEM, NIE USTAJĄ**, choć danie jest w Polsce znane od co najmniej kilku dekad. Tak czy owak, to wciąż danie petarda dla każdego mięsożercy, który pojawia się w moim domu. I nawet jeśli będziemy je nazywać pastą z fasoli, nie zmieni to faktu, że zachwyca każdego, kto spróbuje. A że przy okazji nie jemy zwierząt... To już inna historia.



## Tatar z suszonych pomidorów



DLA 4 OSÓB

**| 100 g suchej kaszy jaglanej | 200 – 250 g suszonych pomidorów  
w oleju (1 słoiczek) | sól i pieprz do smaku | 1 łyżeczka syropu  
z daktyli lub agawy | 1 łyżeczka ostrej musztardy**  
DODATKI | 3 kiszone ogórki | 1 cebula  
**| 4 kromki świeżego pieczywa | 2 łyżki kaparów**

---

Kaszę jaglaną gotujemy według przepisu na opakowaniu, studzimy. Do kielicha blendera wrzucamy ostudzoną kaszę, suszone pomidory i przyprawę. Dodajemy syrop z daktyli lub agawy i ostrą musztardę. Mielimy, nie do końca na gładko. Kiszone ogórki i cebulę siekamy. Pieczywo kroimy na niewielkie kromki. Porcje tatara nakładamy do filiżanki, a następnie, odwróciwszy ją do góry dnem, wykładamy na talerze. Podajemy z ogórkami, cebulą, kaparami i pieczywem — każdy komponuje własną kanapkę.

---

**TO DANIE TOWARZYSZY WIELU WARSZTATOM KULINARNYM, KTÓRE PROWADZĘ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU.** Ugotowaną kaszę jaglaną po prostu miksuję z suszonymi pomidorami — jednocześnie opowiadam o zaletach kasz i o tym, jak często powinniśmy je jeść. Największą zaletą tego tatara, oprócz prostoty wykonania, jest plastyczność — ze względu na dużą zawartość oleju łatwo się formuje, możemy więc podać to danie w formie kulek, kotlecików, a nawet ruloników.



## Majonez na wodzie z ciecierzycy



DLA 4 OSÓB

- | ok. ½ szklanki zimnej aquafaby (wody z 1 puszki po ciecierzycy)
- | szczypta czarnej soli himalajskiej kala namak | 1 szklanka oleju rzepakowego | 1 łyżeczka musztardy | ½ cytryny
- | szczypta kuminu (opcjonalnie)

---

Wodę po ciecierzycy wlewamy do wysokiego naczynia. Wsypujemy odrobinę soli (kala namak nada jajeczny posmak) i ubijamy mikserem z końcówką trzepaczki — w trakcie powoli dodajemy olej, stopniowo, po łyżce co 1 – 2 minuty. Kiedy aquafaba jest nieco ubita, dokładamy musztardę, kilka kropel soku z cytryny, opcjonalnie kumin (jeśli chcemy uzyskać egzotyczny smak), ewentualnie doprawiamy jeszcze solą. Znow ubijamy, dolewając metodycznie oleju. Proces przyrządzania majonezu powinien trwać nawet kwadrans.

---

**PIERWSZY WEGAŃSKI MAJONEZ, JAKI JADŁAM — BYŁO TO W NAJSTARSZYM WROCŁAWSKIM BARZE WEGAŃSKIM, VEGA** — i który wtedy wprost mnie zachwyił. Odtąd chciałam już tylko kręcić i jeść właśnie taki. Potem przyszły wariacje, w których bazą były także tofu, owsiana śmietanka i płatki drożdżowe. Przy przyrządzaniu wegańskiego majonezu trzeba pamiętać o kilku ważnych zasadach. Aquafaba, czyli woda po ciecierzycy, powinna być schłodzona; może być prosto z puszki lub ugotowana — ja zwykle wybieram pierwszą opcję. Olej wlewamy powoli, uczymy się przy tym cierpliwości, buddyjskiego spokoju i wkładamy w kręcenie majonezu całe serce. Wtedy się uda.







# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion**



Nie masz czasu na gotowanie?  
Tylko 15 minut dzieli cię  
od zdrowego posiłku.  
Daj się przekonać.

Do tych przepisów nie potrzebujesz używać rzadkich, trudno dostępnych składników ani skomplikowanego sprzętu. Tylko warzywa, owoce, kasza, ryż, trochę przypraw, zdrowy olej, do tego blender – i jesteś najedzony!

*Wege w kwadrans* to książka dla każdego, komu wydaje się, że kuchnia wegetariańska i wegańska jest skomplikowana, trudna i czasochłonna. To też książka dla wszystkich, którzy chcieliby gotować roślinnie, a nie wiedzą, od czego zacząć.

*Wege w kwadrans* to aż 125 zdrowych przepisów, które można wykonać w 15 minut lub maksymalnie w pół godziny, gdy wliczyć w to czas gotowania ryżu, kaszy czy soczewicy.

*Napisałam od serca, ugotowałam z pasją. Mam nadzieję,  
że każdego dnia znajdziesz kwadrans na zdrowe gotowanie.*

Kasia Gubała

*Jedzenie wegańskie ma milion możliwości – i każda z nich jest  
pyszna! Włączam do mojej kuchni świetny przepis na smalec  
z fasoli i śliwek, który znalazłam w tej książce. I lecę piec  
brownie z czarnej fasoli i batatów. Smacznego!*

Beata Pawlikowska  
podróżniczka i pisarka

Patroni medialni:



ebook dostępny wyłącznie na:  
ebookpoint.PL



Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

septem  
septem.pl

Zamówienia telefoniczne:  
0 801 339900  
0 601 339900

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>



cena 39,90 zł