



Powiat
bełchatowski



SIŁA Z ROŚLIN

broszura o kuchni roślinnej z przepisami

Zadanie współfinansowane ze środków otrzymanych od Powiatu Bełchatowskiego



Viva!
Akcja dla zwierząt
Organizacja Pożytku Publicznego



Dlaczego weganizm?

DLA ZWIERZĄT!

Wiele osób decyduje się na dietę roślinną z powodu empatii do zwierząt, które codziennie przeżywają horror na fermach, w transporcie i rzeźniach. Ponad 90% zwierząt hodowanych w celach konsumpcyjnych żyje dziś na olbrzymich fermach wielkoprzemysłowych, których najważniejsze zadanie to przynoszenie zysków i cięcie kosztów. Dobrostan zwierząt jest na ostatnim miejscu.

Warunki panujące na fermach nie są w stanie zaspokoić podstawowych potrzeb biologicznych danego gatunku choćby w minimalnym stopniu. Zwierzęta żyją w ścisiku, cierpią na stereotypię, dochodzi do aktów wzajemnego okaleczania, więc obcinane są ich dzioby i pazury, aby temu zapobiec. Chów przemysłowy sprowadza życie miliardów czujących istot do bolesnej egzystencji i umierania na linii produkcyjnej, a z człowieka czyni okrutnego oprawcę.



DLA ZDROWIA!

Ze stosowaniem zbilansowanych diet roślinnych wiąże się szereg korzyści zdrowotnych, na co wskazują badania naukowe. Wiele prestiżowych organizacji zajmujących się promocją zdrowia, dietetyką i żywieniem zaleca dietę wegańską.

Amerykańska Akademia Dietetyki i Żywienia stwierdza, że prawidłowo zbilansowana dieta wegańska jest zdrowa i odżywcza i może nieść korzyści w postaci prewencji wielu chorób (choroby niedokrwiennej serca, cukrzycy typu 2, nadciśnienia, nadwagi i otyłości, wybranych typów nowotworów).

Dieta wegańska jest bezpieczna na każdym etapie życia człowieka, także dla kobiet w ciąży i podczas laktacji, dla dzieci (niemowląt i starszych), osób starszych i sportowców.



Obecnie dieta roślinna jest nie tylko uznawana za wystarczająco odżywczą, ale też redukującą ryzyko wielu chorób przewlekłych. **Harvard Medical School**



Dlaczego warzywa

Więcej produktów roślinnych to obniżone ryzyko insulinooporności, stanu przedcukrzycowego i cukrzycy typu 2. Zastąpienie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi polepsza wrażliwość komórek na insulinę oraz wydzielanie insuliny. Przeciwnutleniacze obecne w pokarmie roślinnym hamują wchłanianie glukozy, stymulują wydzielanie insuliny, zmniejszają produkcję glukozy w wątrobie i zwiększają wychwyt glukozy.

Niskie spożycie tłuszczów nasyconych oraz wysokie spożycie warzyw, owoców, ziaren, strączków, orzechów i nasion wpływa na niższe wartości i mniejszą gęstość cholesterolu oraz lepszą kontrolę glikemii.

Dlaczego NIE mięso

W praktyce każde mięso, jakie spożywa człowiek, jest produktem przetworzonym w wyniku obróbki termicznej, peklowania czy wędzenia. Podczas tych procesów powstają związki N-nitrozowe (NOC), aminy heterocykliczne i wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne.

Integralnym składnikiem mięsa (nawet nieprzetworzonego) jest żelazo hemowe, które powoduje powstawanie wolnych rodników oraz związków N-nitrozowych.

Nisko przetworzone produkty roślinne...

to klucz do zdrowej diety!

Ważny w diecie jest nie tylko dobór produktów, lecz również ich jakość. Dobry przykład to orzechy arachidowe. W swojej naturalnej formie są bardzo zdrową przekąską, jednak te same orzechy z dodatkiem soli lub oleju okazały się dla nas bardzo niekorzystne. Kluczem do zdrowia jest niski stopień przetworzenia danego produktu. Im bliżej mu do nieprzetworzonej formy, tym jest dla nas lepszy.



Od czego zacząć

Zacznij od prostych przepisów

Kuchnia roślinna daje ogromne możliwości. Od wegańskich „schabowych” w idealnej panierce po wyśmienity tort bezowy. Nie rzucaj się od razu na głęboką wodę. Najlepiej zacząć od prostych przepisów takich jak pieczone warzywa, ryż i kasze z warzywami, zupy czy pasty warzywne. Odkrywaj powoli kolejne przepisy, a już niedługo zaczniesz robić rewelacyjne skrzydełka z kalafiora czy puszyste gofry.

Weganizuj ulubione przepisy

Uwielbiasz spaghetti bolognese, lasagne, risotto, burgery czy jajecznice? Wszystkie te dania i wiele innych można przyrządzić w wersji roślinnej. Szukaj inspiracji i sprawdzonych przez innych przepisów. Wystarczy, że wpiszesz w Google nazwę ulubionego dania ze słowem wegański i szybko znajdziesz wiele przepisów na zweganizowanie tradycyjnych dań.





Szukaj zamienników

Dla zwolenników tradycyjnych obiadów rezygnacja z kotleta może być problematyczna. Są oczywiście dostępne gotowe produkty zastępujące mięso, ale warto też samodzielnie przygotować taką alternatywę. Do obiadu z ziemniakami i surówką nadadzą się panierowane boczniki, smażone paluszki z tofu czy gulasz z bitek sojowych.

Zaplanuj choć jeden wegański dzień w tygodniu

Jest Ci ciężko zrezygnować z produktów odzwierzęcych od razu? Zaplanuj na początek jeden roślinny dzień w tygodniu. Im więcej poznasz przepisów i przyrządzisz dań, tym łatwiej będzie Ci wprowadzić wegańskie posiłki w inne dni.



Dołącz do naszej grupy dla osób początkujących:

<https://www.facebook.com/groups/ZostanWege/>



Kwas foliowy

warzywa zielonolistne,
migdały, pomarańcze,
orzechy włoskie



Witamina B6 (pirydoksyna)

banany, pestki
słonecznika, soja



Witamina D

fortyfikowane mleka
roślinne; niezależnie
od diety zalecana
suplementacja w okresie
jesiennie-zimowym



Witamina B2 (ryboflawina)

produkty pełnoziarniste,
warzywa zielonolistne,
soja, fasola,
śliwki, daktyle,
morele



Witamina E

migdały, awokado,
pestki słonecznika,
oleje roślinne



Witamina C

świeże owoce, warzywa
zielonolistne, pomidory,
papryka, kapusta,
brokuty, ziemniaki



Witamina A

marchew, pietruszka,
szpinak, pomidor,
jarmuż, dynia



Witamina K

natka pietruszki,
szpinak, pomidory,
brokuty, sałata



Witamina B1 (tiamina)

produkty pełnoziarniste, warzywa
zielonolistne, soja, fasola, orzechy



Co z witaminą B12?

Osoby na diecie wegetariańskiej i wegańskiej podlegają bezwzględnej konieczności suplementacji tej witaminy.

Witamina B12 pełni ważne funkcje w ludzkim organizmie i jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania. Jest wytwarzana wyłącznie przez mikroorganizmy i trzeba ją dostarczać w żywności lub suplementach diety.

Źródłem witaminy B12 są produkty zwierzęce, głównie mięso i jego przetwory, oraz nabiał. Na diecie roślinnej wymagana jest suplementacja po wcześniejszych badaniach morfologicznych, które określą poziom witaminy we krwi. Ludzie – i zwierzęta – czerpią witaminę B12 z naturalnych źródeł od setek tysięcy lat, jedząc rośliny, które nadal mają na sobie kawałki ziemi, a także pijąc wodę z rzeki, która zawiera wodę przepływającą wcześniej przez glebę.

Dzisiaj jednak dokładnie myjemy owoce i warzywa, a nasze ogólne środowisko – w tym gleba rolnicza – jest tak wysterylizowane, że nie mamy już kontaktu z wystarczającą ilością „brudu”, aby w ten sposób zapewnić sobie właściwą podaż witaminy B12. Właśnie dlatego konieczne jest przyjmowanie jej suplementów. Witamina B12 jest wytwarzana w prosty sposób poprzez fermentację bakteryjną i może być bezpiecznie włączona do codziennej diety.

Jak powinna wyglądać

ZBILANSOWANA DIETA ROŚLINNA?

Optymalny dzienny jadłospis powinien składać się z 5 porcji warzyw, 2 porcji roślin strączkowych i 4 porcji owoców (1 porcja jagód i 3 porcje innych owoców).

Poza tym powinniśmy pamiętać o pełnych ziarnach zbóż. Oczywiście nie musimy spędzać całego dnia na mierzeniu swoich porcji. Wystarczy, że będziemy pamiętać o codziennym spożywaniu produktów z wyżej wymienionych grup w różnych kombinacjach.

Kluczem do zdrowia jest różnorodność, a nie matematyczna dokładność, która powinna stanowić jedynie ogólną wskazówkę co do zasad odżywiania.



Dlaczego tak ważna jest obecność błonnika w diecie?

Błonnik wraz z antyoksydantami obecnymi w roślinach zwiększa wrażliwość komórek na insulinę. Ponadto moduluje popoślukową odpowiedź na glukozę i jest fermentowany przez bakterie jelitowe, które wytwarzają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, poprawiające odpowiedź komórek na glukozę i ich wrażliwość na insulinę. Błonnik powoduje uczucie sytości. Wiąże się to z utratą wagi, co zmniejsza insulinooporność.

Kwasy tłuszczowe

Tłuszcze są niezbędne do prawidłowego bilansowania diety.

Weganie jedzą mniej tłuszczów nasyconych (co jest korzystne), a więcej wielonienasyconych w porównaniu do osób jedzących mięso. Osoby na diecie roślinnej spożywają jednak mniej tłuszczów omega-3 występujących naturalnie w rybach.

Kwasy tłuszczowe jednonienasycone są bardzo cenne, ponieważ obniżają ryzyko rozwoju miażdżycy. Znajdziemy je w oliwie, oleju rzepakowym, orzechach, awokado i oliwkach.

Kwasy tłuszczowe wielonienasycone, czyli omega-3 i omega-6, musimy spożywać z dietą, ponieważ nasz organizm ich nie wytwarza.

Źródłem tłuszczów n-3 w diecie roślinnej jest kwas alfa-linolenowy (ALA), który występuje w oleju rzepakowym, lnianym,

rydzowym, orzechach włoskich, nasionach lnu, chia oraz konopi. Niedobór n-3 powoduje, że tłuszcze nasycone i tłuszcze trans zajmują ich miejsce w komórkach, co zwiększa ryzyko chorób o podłożu zapalnym.

Kwasy omega-6 znajdziemy w olejach: słonecznikowym, kukurydzianym, z wiesiołka oraz w nasionach dyni, słonecznika, w większości orzechów oraz w sezamie. Konieczne jest zachowanie równowagi w diecie między kwasem omega-3 i omega-6.

Kwasy OMEGA 3

Kwasy omega-3 są niezbędne do prawidłowego rozwoju.

Nie musimy jednak spożywać ryb, wystarczy znaleźć ich roślinne alternatywy. Istnieją roślinne źródła kwasów omega-3. Najlepsze to siemię lniane.

Trzeba je tylko świeżo mielić i zmielone trzymać krótko w lodówce. Kupione zmielone siemię nie ma właściwości odżywczych pod kątem kwasów tłuszczowych. Stosujemy je jako posypkę (obróbka termiczna niszczy kwasy omega-3).

Siemię lniane i wyrabiany z niego olej lniany to najlepsze źródła omega-3. Jest też bogate w magnez, fosfor i witaminy. Ze względu na walory smakowe warto dodawać świeżo mielone siemię lniane do sałatek.





Skąd bierzesz białko

Czym, jeśli nie niedoborem białka, najczęściej straszysz się wegan?

Białko składa się z aminokwasów. Część z nich nasz organizm syntetyzuje sam, część musimy dostarczyć z pożywieniem.

Są to tzw. aminokwasy egzogenne i jest ich 8. Wszystkie występują, w różnych kombinacjach, w produktach roślinnych. Chcąc dostarczyć sobie komplet aminokwasów, wystarczy zadbać o różnorodne źródła białka w ciągu dnia (orzechy, pestki, zboża i strączki).

Warto łączyć w posiłkach produkty pełnoziarniste (źródło węglowodanów) z nasionami roślin strączkowych (źródło białka) i świeżymi warzywami (źródło witamin i błonnika).

Pomimo rozwoju badań nad dietą bezmięsną wciąż wiele osób utrzymuje, że białko roślinne jest niepełnowartościowe, źle przyswajalne i nie zapewnia wszystkich niezbędnych aminokwasów.

W opinii publicznej nadal krąży wiele mitów na temat białka zwierzęcego jako rzekomo najlepszego do budowania siły i mięśni czy niezbędnego do prawidłowej pracy mózgu.

Kilka faktów o roli protein roślinnych

1. Białko roślinne w każdym produkcie zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy. Różnią się tylko ich proporcje. Możemy to samodzielnie sprawdzić, korzystając z bezpłatnych programów dietetycznych takich jak Cron-O-Meter czy Nutritiondata.
2. Połączenie kilku produktów w jednym posiłku (np. roślin strączkowych z ryżem lub kaszą) poprawia proporcje aminokwasów i podnosi ogólną przyswajalność białka.
3. Zapotrzebowanie przeciętnej osoby na białko waha się w granicach 1 g na kilogram masy ciała.
4. Wskaźnik PDCAAS (przyswajalności białek) dla białka sojowego wynosi aż 91%.
5. Białko z komosy ryżowej jest przyswajalne w 86%.
6. Najwięcej leucyny (jednego z aminokwasów egzogennych) znajdziemy w czerwonej soczewicy.
7. Groch zawiera procentowo więcej białka niż fasola.
8. Posiłek złożony ze 100 g soczewicy z dodatkiem makaronu razowego i z sosem pomidorowym dostarcza ponad 35 g białka w porcji!

Czym zastąpić jajko ?

Siemię lniane ma doskonałe właściwości wiążące, co czyni je wspaniałym składnikiem gęstych koktajli przypominających mleczny shake.

W wypiekach w miejsce każdego jaja ubijaj jedną łyżkę siemienia z trzema łyżkami wody, aż mikstura przybierze lepką konsystencję. W przeciwieństwie do jaj kurzych „lniane jaja” są wolne od cholesterolu, za to pełne rozpuszczalnego błonnika, więc obniżają poziom cholesterolu zamiast go podwyższać.

Aquafaba 2 łyżki zastępują jedno białko + 3 łyżki wody = 1 jajko	Mąka 1 łyżka mąki + 3 łyżki wody = 1 jajko	Masło Orzechowe 3 łyżki = 1 jajko
Banan 0,5 Banana = 1 jajko	Len 1 łyżka siemienia + 3 łyżki wody = 1 jajko	Puree z Dyni 0,25 szklanki puree z dyni, jabłek lub bardzo dojrzałego avocado = 1 jajko

Czym jest aquafaba ?

Cieciorkę kupujemy najczęściej w puszcze – w zalewie, którą większość z nas wylewa do zlewu. Odkrycie francuskiego kucharza pozwoliło jednak na poznanie właściwości tego płynu. Poznaj aquafabę, czyli wodę po ciecierzycy, która stała hitem wśród wegan, osób z alergią na jajka oraz wielbicieli zdrowego odżywiania. Okazuje się, że płynu po cieciorce można używać do pieczenia wegańskiej bezy, ponieważ przy ubijaniu nabiera konsystencji ubitych na szywno jajek czy śmietany.

Jak to możliwe? Zalewa po ciecierzycy zawiera mieszankę białka i skrobi. Zastąpienie jajka aquafabą we wszelkich przepisach jest banalnie proste: wystarczy jedna łyżka zawiesiny jako zamiennik żółtka, dwie łyżki, by zastąpić białko, a trzy – jeśli chodzi o całe jajko.

Kiełki łatwo wyhodować samodzielnie w domu. To znacznie tańsza i wygodniejsza opcja niż ze sklepu. Dodatkowo unika się kolejnych plastikowych opakowań. Kiełki można dorzucać do wszystkiego: sałatek, kanapek czy gotowych dań.

To bogactwo witamin, aminokwasów i składników mineralnych, a także źródło enzymów ułatwiających trawienie, flawonoidów, saponin wspomagających pracę limfocytów T, kwasów tłuszczowych omega-3, błonnika i innych ważnych substancji.



**Jedz
kiełki!**



Viva! POLECA



Pestki słonecznika

Te niepozorne ziarna zawierają wiele różnych witamin i soli mineralnych. 100 g zapewnia ponad 150% dziennego zapotrzebowania na witaminę E, niemal całe dzienne zapotrzebowanie na witaminę B1, 70% zapotrzebowania na miedź, magnez i selen. Do tego dużo zdrowych tłuszczów i ponad 20 g białka.

Siemię lniane

To przede wszystkim bardzo dobre źródło kwasów omega-3. W 100 g siemienia znajdziemy też dzienną dawkę witaminy B1, witaminę B6, bardzo dużo magnezu, ponad 60% dziennego zapotrzebowania na potas, do tego także cynk, selen i wapń.



Natka pietruszki

Warto dodawać ją do dania głównego ze względu na wysoką zawartość witaminy C, co pomoże w przyswojeniu żelaza pochodzenia roślinnego. Poza tym natka ma mnóstwo witamin A oraz K.

Tofu

Tofu odznacza się wysoką zawartością białka sojowego i żelaza. Sprawdzi się do roślinnego twarożku, pasty bezjajecznej oraz do dań obiadowych.



Brokuły

Bogate w witaminy C, A i K. Dobre źródło wapnia, słyną z właściwości przeciwnowotworowych.



Fortyfikowane napoje roślinne

Niektórzy weganie mogą borykać się z problemem zbilansowania diety pod kątem odpowiedniego spożycia witamin i minerałów, dlatego ważne jest, by kupując napoje roślinne, wybierać te fortyfikowane witaminami i wapniem.

Omlet

ciasto:

0,5 szklanki mąki z ciecierzycy
0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
szczypta czarnej soli (lub bez)
szczypta pieprzu
0,25 łyżeczki kurkumy
łyżka płatków drożdżowych
0,3-0,5 szklanki wody

dodatki:

pomidor/ćwiartka papryki/
pół cebuli/szczypiorek/
hummus/guacamole/
garść szpinaku/rukola



wykonanie

- Wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, wybrane pokrojone warzywa, szpinak, sól, pieprz i płatki drożdżowe. Ja używam do tego trzepaczki.
- Dodaj najpierw 0,3 szklanki wody, wymieszaj i sprawdź konsystencję. Ciasto nie powinno być za gęste. W razie potrzeby dolej jeszcze trochę wody.
- Na patelni rozgrzej łyżkę oleju lub oliwy i wlej ciasto. Smaż 3-5 minut na niedużym ogniu. Aby ładnie obrócić omlet, warto go zsunąć na talerz i obracając, przełożyć z powrotem na patelnię.
- Następnie smażyć kolejne 3-5 minut, aż się zarumieni.
- Możesz posmarować omlet hummusem lub guacamole, posypać rukolą lub szczypiorkiem.

pomysł na
śniadanie

Wypasione naleśniki

ciasto:

2-2,5 szklanki mąki
2,5 szklanki mleka roślinnego
łyżka octu
0,5 łyżeczki sody
olej

dodatki:

mleko kokosowe
masło orzechowe
owoce
syrop z agawy/klonowy/
cukier puder/ dżem



wykonanie

- Do miski wsyp mąkę i dodaj wszystkie składniki na ciasto. Wymieszaj dokładnie trzepaczką lub blenduj i zostaw na 5-10 min.
- Porządnie rozgrzej patelnię i przed smażeniem każdego naleśnika posmaruj patelnię olejem. Ja używam do tego pędzelka kuchennego.
- Po rozgrzaniu oleju wlej porcję ciasta i po 1-2 minutach obróć na drugą stronę. Smaż, aż się lekko zarumieni.
- Posmaruj naleśniki dżemem, zawiń jak lubisz, dodaj masło orzechowe, owoce i polej mlekiem.
- Jeżeli chcesz zrobić bitą śmietankę z mleka kokosowego, należy je włożyć do lodówki na kilka godzin. Najbardziej nadaje się do tego mleko kokosowe w puszcze z wysoką zawartością kokosa i tłuszczu np. Real Thai. Jego twardą część należy przełożyć do miski, dodać łyżkę soku z cytryny i łyżkę cukru pudru i ubić blenderem lub mikserem.

3-4 porcje

**pomysł na
śniadanie**

Prosta lazania

składniki:

na dużą foremkę

makaron na lazanie

0,5 szklanki soczewicy czerwonej
(ewentualnie zielonej)

1 tofu

szczypta papryki wędzonej

2 łyżki sosu sojowego

mały bakłażan

mała cukinia

700 ml passaty

2 ząbki czosnku

zioła prowansalskie

130 g sera wegańskiego

jogurt sojowy do podania



wykonanie

- Wlej do garnka 1,5 szklanki wody, dodaj szczyptę soli i soczewicę. Gotuj do miękkości przez 15-20 minut.
- Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju, rozkrusz tofu w palcach i smaż przez 2 minuty. Dodaj paprykę wędzoną, sos sojowy, sól i pieprz. Smaż jeszcze 3-5 minut.
- Pokrój bakłażana i cukinię wzdłuż w dosyć cienkie kawałki. Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy i podsmaż wszystkie kawałki z obu stron z odrobiną soli.
- W międzyczasie w wysokim naczyniu wymieszaj passatę, sól, pieprz, zioła prowansalskie i pokrojone drobno ząbki czosnku.
- Rozgrzej piekarnik do 1800C. W naczyniu żaroodpornym układaj naprzemiennie makaron, warzywa, soczewicę, tofu. Pamiętaj, żeby każdą warstwę posmarować sosem pomidorowym. Ostatnią warstwę pokryj sosem i następnie startym na tarce serem.
- Przykryj całość folią aluminiową i piecz przez 40 minut. Możesz podać lazanie z jogurtem sojowym i bazylią.

**pomysł na
obiad**



Dobrze jest też zostawić tofu na noc w marynacie z sosu sojowego, łyżki syropu z agawy i wody.

Tofu w panko

kotlety:

paczka tofu
panierka panko (jeżeli nie macie, może być bułka tarta lub płatki owsiane)
3 łyżki mąki pszennej
przyprawa do kurczaka
papryka wędzona lub inne ulubione przyprawy
łyżeczka dymu wędzarniczego (opcjonalnie)
sól
pieprz

mizeria:

2 ogórki
0,5 opakowania jogurtu sojowego
łyżeczka syropu z agawy
sól
koperek
świeżo zmielony pieprz
+ ugotowane ziemniaki

wykonanie

- Na talerz wysyp mąkę, dodaj przyprawy, dym wędzarniczy i dolej około 9 łyżek wody. Mieszaj i w razie potrzeby dodaj więcej wody lub mąki. Mieszanina nie może być za gęsta ani za bardzo wodnista.
- Na drugi talerz wysyp panko. Przekrój tofu na pół, żeby otrzymać dwa kotlety. Jeżeli chcesz, pokrój je jeszcze na 4 mniejsze prostokąty.
- Kawałki tofu zamocz w mące z wodą i przełóż na talerz z panko. Obracaj tak, aby panierka się przykleiła z każdej strony.
- Porządnie rozgrzej sporo oleju na patelni. Smaż tofu, aż panierka się zezłoci.
- Pokrój ogórki i wymieszaj z pozostałymi składnikami.

2 porcje

**pomysł na
obiad**

Buddha bowl

2 tofu
panierka panko (lub płatki
owsiane, lub nic)
1 batat
1 bakłażan
oliwa
papryka wędzona
płatki drożdżowe
1 awokado
szczypta czarnej soli (lub zwykłej)
0,75 szklanki komosy ryżowej
1,5 szklanki wody
spora szczypta soli
kietki (u mnie groszku)
szczypiorek
świeżo mielony pieprz
łyżeczka oleju sezamowego



wykonanie

- **tofu:** Na talerz wysyp mąkę, dodaj przyprawy, dym wędzarniczy i dolej około 9 łyżek wody. Mieszaj i w razie potrzeby dodaj więcej wody lub mąki. Mieszanina nie może być za gęsta.
- Na drugi talerz wysyp panko. Przekrój tofu na pół, żeby otrzymać dwa kotlety. Jeżeli chcesz, pokrój je jeszcze na 4 mniejsze prostokąty. Kawałki tofu zamocz w mące z wodą i przetłóż na talerz z panko. Obracaj tak, aby panierka przykleiła się z każdej strony.
- Porządnie rozgrzej sporo oleju na patelni. Smaż tofu, aż panierka się zezłoci.
- **dodatki:** Rozgrzej piekarnik do 220 stopni. Batata i bakłażana pokrój na talarki i ułóż na papierze do pieczenia. Polej wszystko oliwą, posól i posyp papryką wędzoną i płatkami drożdżowymi.
- Piecz przez 15-20 min, aż warzywa się zarumienią.
- Komosę ryżową wysyp do garnka, dodaj sól i zalej wodą. Gotuj około 15 min, aż pojawią się białe kietki.
- **Buddha Bowl:** Ułóż w misce wszystkie składniki, pokrój tofu, komosę polej olejem sezamowym, awokado posól czarną solą. Dodaj kietki, szczypiorek lub inną zieleninę. Wszystko posyp pieprzem.

3-4 porcje

**pomysł na
kolację**

Orzechowy ryż z tofu

1 szklanka ryżu brązowego
(zdrowszy) lub basmati
1 paczka tofu
1 marchewka
1 mała papryka
2 łyżki oleju

sos:

duża łyżka masła orzechowego
2 łyżki syropu z agawy
3 łyżki sosu sojowego
0,5 łyżki oleju sezamowego
2 łyżki wody
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżeczka papryki gochugaru
lub ostrej papryki
szczypta soli

wykonanie

- Ugotuj ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Wszystkie składniki sosu dobrze wymieszaj.
- Warzywa pokrój w paski, a tofu w duże kostki.
- Na woku rozgrzej olej i wrzuć warzywa. Smaż na mocnym ogniu 3-4 minuty i dodaj sos. Wymieszaj tak, aby wszystkie kawałki pokryły się sosem.
- Smaż kolejne 3 minuty. Podawaj z ryżem.

3-4 porcje



pomysł na
obiad

Niebiański mus czekoladowy



mus:

70 g gorzkiej czekolady
440 g tofu
słoiczek kremu orzechowo-kakaowego od Super Krówki
0,75 szklanki mleka roślinnego
6 łyżek kakao
3 łyżki cukru pudru
szczypta soli
6 łyżek soku z cytryny

śmietanka:

1 puszka mleka kokosowego, która
była kilka godzin w lodówce
(polecam Real Thai)
łyżka cukru pudru

dodatki:

świeże lub mrożone owoce/granola

wykonanie

- **czekolada:** Rozpuść czekoladę w kąpieli wodnej. Aby to zrobić, zagotuj wodę w garnku i ustaw ogień na najmniejszy. Na garnku połóż miskę i wrzuć do niej kawałki czekolady. Często mieszając, rozpuść czekoladę. Odstaw do lekkiego ostygnięcia.
- **mus:** W wysokim naczyniu zblenduj wszystkie składniki na mus. W razie potrzeby dodaj więcej soku z cytryny lub cukru. Na koniec dodaj rozpuszczoną czekoladę i wymieszaj całość. Wstaw do lodówki.
- **śmietanka:** Ubij stałą część mleka kokosowego z cukrem pudrem (blenderem też się da). Pozostałą część mleka z puszki dodaj do musu i wymieszaj.
- **mus czekoladowy:** Do pucharków nałóż mus czekoladowy, na górę połóż śmietankę i owoce. Mus najlepiej smakuje na drugi dzień.

4-6 dużych porcji
(zawsze możesz podzielić składniki
na pół lub zamrozić część)

**pomysł na
deser**



Pity z wegańskim mięsem

pity:

8 g świeżych drożdży
0,5 szklanki ciepłej wody
1 szklanka + 1 łyżka mąki pszennej +
1 łyżka cukru
(możesz użyć kupnych PIT, ale te są
o wiele pyszniejsze)

dodatki:

50 g kotletów sojowych
1 łyżka przyprawy kebab-gyros
2 łyżki oleju

sos:

2 łyżki tahini
4 łyżki wody
szczypta soli

dodatki:

1 ogórek
0,75 łyżki oleju sezamowego
łyżeczka papryki gochugaru/
ostrej papryki
0,5 łyżeczki syropu z agawy
szczypta soli
sałata/mix sałat
hummus

wykonanie

- **pity:** Rozpuść drożdże w ciepłej wodzie, dodaj łyżkę mąki i cukru. Przykryj wilgotną ściereką i odstaw na 10-15 minut.
 - Po tym czasie dodaj mąkę i wyrabiaj ciasto przez minimum 10 minut. Odstaw do wyrośnięcia na 30 min pod wilgotną ściereczką.
 - Po tym czasie podziel ciasto na 3 kawałki i rozciągnij palcami w kształt koła. Odstaw przykryte na kolejne 20-30 minut.
 - **gyros:** W międzyczasie zagotuj wodę w garnku, wrzuć kotlety sojowe i przykryj. Gotuj na najmniejszym ogniu przez 7-10 minut, aż kolety zrobią się miękkie. Wyjmij je z wody i pokrój w paski.
 - Rozgrzej olej na patelni i wrzuć kawałki kotletów. Dodaj przyprawę kebab-gyros i smaż, aż się zarumienią. W razie potrzeby dopraw do smaku. Uwaga, zazwyczaj te mieszanki przypraw mają już w sobie sól.
- **dodatki:** Pokrój ogórka, dodaj olej, paprykę, syrop z agawy i sól. W kubeczku wymieszaj tahini z wodą i solą.
 - Rozgrzej porządnie suchą patelnię i wrzuć chlebek pita. Smaż z każdej strony po 3 minuty. Przekrój pity na pół i w razie potrzeby zrób dziury w środku.
 - Do środka nakładaj hummus, sałatę, tahini, ogórki i gyros.

2 porcje

**pomysł na
kolację**



Viva!
Akcja dla zwierząt
Organizacja Pożytku Publicznego

viva.org.pl



Powiat
bełchatowski

