



NICOLE JUST

LA VEGANISTA

APETYT NA WEGAŃSKIE
POTRAWY

100 PYSZNYCH PRZEPISÓW NA KAŻDĄ PORĘ DNIA

estერი

NICOLE JUST | ZDJĘCIA: RENÉ RIIS

LA VEGANISTA



APETYT NA WEGAŃSKIE
POTRAWY

100 PYSZNYCH PRZEPISÓW NA KAŻDĄ PORĘ DNIA



SERWIS



- 5 Wstęp
- 10 Witaj w świecie Veganisty: ABC kuchni wegańskiej
- 12 Giełda wegańskich zamienników. Część 1
- 14 Giełda wegańskich zamienników. Część 2
- 16 Przepis podstawowy: Seitan
- 186 Glosariusz: Produkty kuchni wegańskiej
- 188 Skorowidz



DZIEŃ DOBRY! WEGAŃSKIE ŚNIADANIE

Moje dania śniadaniowe każdą sowę i skowronka wyciągną z łóżka. Nie ma znaczenia, czy poranek przywitasz zielonym smoothie, tofu na chrupko czy waniliowymi naleśnikami – dzień zacznie się zawsze wspaniale!

STRONA 21



W BIEGU, W PRACY I W PODRÓŻY

Gdy jestem w pracy lub w podróży i dopada mnie głód, a mojej kuchni nie mam na wyciągnięcie ręki, to właśnie sałatka z pieczonych ziemniaków, tortille z wegańskim gyrosem czy sandwich hawajski stawiają mnie na nogi i dają pełnię szczęścia.

STRONA 41



ZAPRASZAM DO STOŁU!

WEGAŃSKIE UCZTOWANIE

Zapraszam w podróż do „haute cuisine végétalienne”. Po drodze zatrzymamy się kolejno przy pieczonym tempehu, truflowych ravioli i ragoût ze skorzonery – wycieczka z gwarancją rozkoszy dla podniebienia.

STRONA 127



SZCZĘŚLIWIE I DO SYTA!

GŁÓWNE POŚIŁKI W CIĄGU DNIA

Moja specjalność to rolady i klopsy królewieckie – oczywiście, że po wegańsku.

A moim sycącym, gęstym „gulaszem” zachwyca się nawet mój dziadek, rzeźnik z zawodu!

STRONA 73



MNIAM, SŁODKOŚCI!

DESERY I WYPIEKI

W mojej kuchni nie brakuje niczego. Z dobrej jakości składników uda się (i będzie smakować) sernik, ciasto ze śliwkami i ogromny tort. A to wszystko oczywiście bez jajek, mleka & Co.

STRONA 151



WITAJ

----- W ŚWIECIE VEGANISTY -----

ABC KUCHNI WEGAŃSKIEJ

Jak już zaczniesz gotować wegańskie potrawy, to dość szybko zauważysz, że nie musisz wcale zajmować się zawodowo gotowaniem lub być ekspertem w zakresie odżywiania, by odpowiednio korzystać z tej książki. Jedynie dwie rzeczy, które są niezbędne, by zacząć przygodę z kuchnią wegańską, to chęć poznania czegoś nowego i radość z eksperymentowania. Zobaczysz, jak to jest, gdy podczas robienia zakupów na targu będziesz poznawać nowe gatunki warzyw lub na nowo je odkrywać. Albo w sklepie ze zdrową żywnością ze zdumieniem zauważysz, ile nowych, interesujących produktów pochodzenia roślinnego kryje się za ladą chłodniczą. Dzięki nim odkryjesz zupełnie nowe smaki – i na dodatek obce ci będzie to znane stwierdzenie „smakuje jak mięso”.

Dlatego motto kuchni wegańskiej brzmi: Otwórz oczy i marsz do roboty – tyle jest jeszcze do odkrycia! Na przykład, że bez dodatku jajek upiec można puszyste

ciasto, a z nerkowców i migdałów wyczarować można kremowy twaróg – przypominający konsystencją ricottę. Na następnych stronach czeka na ciebie nie tylko solidna porcja know-how kuchni wegańskiej, lecz również wiele inspiracji do kreatywnego gotowania. Zatem zabieraj się do lektury!



Dostępnych jest wiele rodzajów tofu – wręcz idealna okazja do wypróbowania wegańskich smaków.

I jeszcze jedna uwaga: Nie dziw się, gdy twoje pełne zachwyty opowieści o eksperymentach z kuchnią wegańską wywoływać będą zdziwienie wśród ludzi, którzy zadawać ci będą ciągle to samo pytanie: „Ale skąd twój organizm ma czerpać białko (lub: żelazo)?”. To zwykle uprzedzenie, że weganie są niedożywionymi istotami, mającymi zapadłe oczy. Całkiem spokojnie odpowiadaj im to: „No, z produktów pochodzenia roślinnego, oczywiście!”. Pewnie, że nic z tego nie wyjdzie, jeśli będziesz odżywiać się wyłącznie frytkami z ketchupem. Jeśli jednak w twojej kuchni nie zabraknie warzyw i ze zdrową ciekawością wykorzystasz różnorodność produktów wegańskich, to z pewnością będziesz mieć więcej siły i witalności niż niejeden zwykły zjadacz mięsa.

JAJKA W WEGAŃSKIEJ KUCHNI

Na pozór gotowanie oraz pieczenie ciast bez jajek obejść się nie może. Ale mam dobrą wiadomość: My weganie mamy świetne zamienniki! W panierce zastąp jajko łyżeczką mąki lub skrobi i wymieszaj ją z 2–3 łyżkami mleka sojowego lub wody. Kotlety lub pokrojone w plastry warzywa obtocz kolejno w mące, w mieszance skrobi i mleka, i w bułce tartej. A może masz ochotę na zacierki? Wyjdą ci znakomicie – wystarczy, gdy jajko zastąpisz 1 łyżeczką mąki sojowej.

Weganie nie muszą też rezygnować z quiche. Wystarczy, że do ciasta zamiast jajka dodasz 1 dodatkową łyżeczkę proszku do pieczenia, a jajka w farszu zastąpisz zmiakowanym tofu jedwabistym. Tofu to przypomina swoją konsystencją pudding i dlatego idealnie nadaje się (ew. wymieszane z bardziej twardym tofu) do przygotowania masy o podobnej konsystencji jak jajka. Tym samym nie musisz też rezygnować w niedzielny poranek z jajecznicy (przepis na s. 34)! Jajecznica z tofu będzie miała praw-



AWOKADO Z KALA NAMAK – VOILÀ, MA SMAK JAJKA!

dziwie jajeczny posmak, gdy oprószysz ją odrobiną Kala Namak. Ten składnik kuchni indyjskiej, noszący również nazwę czarnej soli, ma zapach i posmak siarki i dlatego nadaje potrawom typowy smak jajek. Również ciecierzycyca i awokado są nieodzownym elementem kuchni wegańskiej. Wystarczy, że posmarujesz kromkę chleba pastą z połowy awokado i oprószysz całość odrobiną Kala Namak, by przekonać się, że potrawy bez jajek mogą mieć ich posmak!

MLEKO SOJOWE NA TOPIE!

Weganie nie muszą też tęsknić za swoją ulubioną kawą z mlekiem, bo od dłuższego już czasu mleko owsiane, orkiszowe lub sojowe dostępne jest w każdym prawie supermarkecie. Dodatkowo w sklepach ze zdrową żywnością znajdziesz śmietanę bezmleczną, wegański twaróg oraz mleko i masło kokosowe. To dzięki nim zupy i sosy są tak pięknie kremowe. Uważam, że masło orzechowe

to idealny zagęszczacz zup i sosów! Ta kremowa pasta z orzechów laskowych, orzeszków ziemnych, migdałów, nerkowców, sezamu lub migdałów ziemnych, wymieszana z wodą na gładką masę i odpowiednio doprawiona, świetnie nadaje się na sos do warzyw, słodkich dań i jako składnik różnych dressingów. Również chleb posmarowany samym masłem orzechowym jest wyjątkowo pyszny.

Jak widzisz, życie w wegańskim stylu nie jest skomplikowane. Daje również możliwość poznania zupełnie nowych i interesujących produktów żywnościowych. Masz nadal jakieś wątpliwości? Na następnych stronach znajdziesz jeszcze kilka uwag na temat wegańskich zamienników. A potem: Biegiem do kuchni!

SMAŻONY TEMPEH Z WARZYWAMI

----- Z SOSEM MIGDAŁOWYM -----

SKŁADNIKI NA DANIE PODSTAWOWE

Sól
120 g ryżu dzikiego (lub ryżu pełnoziarnistego)
200 g groszku cukrowego
2 żółte lub czerwone papryki
100 g pomidorków koktajlowych
1 gałązka świeżego rozmarynu
(lub 1/2 łyżeczki mielonego suszonego rozmarynu)
200 g tempehu (przeczytaj więcej na s. 187)
6 łyżek oliwy z oliwek
Świeżo mielony czarny pieprz
1 łyżeczka syropu z agawy (przeczytaj więcej na s. 187)

SKŁADNIKI NA SOS

1 łyżka białego musu migdałowego (przeczytaj więcej na s. 186)
Szczypta soli
Odrobina cukru waniliowego bourbon

PRZEPIS DLA 2 OSÓB

Czas przygotowania: ok. 45 minut
1 porcja dostarcza następującej ilości energii: ok. 660 kcal,
białka: 28 g, tłuszczu: 34 g, węglowodanów: 61 g



MOJE PRAKTYCZNE RADY

Zamiast ryżu spaghetti pełnoziarniste – i wszystko gra!

Sos migdałowy natomiast świetnie komponuje się ze słodkawymi warzywami, takimi jak marchewka lub pasternak.

1 Do garnka wlej dużą ilość wody, posól ją i doprowadź do wrzenia. Tymczasem przepłucz ryż, wrzuc do drugiego garnka i zagotuj w dużej ilości osolonej wody, następnie gotuj na silnym ogniu około 5 minut.

2 Oplucz groszek, zblanszuj go – wrzuc go do osolonego wrzątku, po minucie odlej i przelej zimną wodą. Papryki przekrój na pół, usuń gniazda nasienne, oplucz i pokrój na mniejsze kawałki. Pomidorki oplucz, przekrój na pół i wedle upodobania usuń szypułki. Rozmaryn oplucz, osusz, oberwij listki i drobno posiekaj.

3 Tempeh pokrój w poprzek na półcentymetrowe plasterki, włóż na patelnię i podsmaż na oliwie z oliwek na średnim ogniu około 6 minut na złocisty kolor. Następnie dodaj paprykę, groszek oraz rozmaryn i podsmaż przez 3 minuty, ciągle mieszając. Pod koniec dodaj pomidory i całość dopraw do smaku solą, pieprzem i syropem z agawy. Patelnię zestaw z kuchenki.

4 Przygotuj sos. Do małego garnka wlej 100 ml wody, dodaj mus migdałowy, całość wymieszaj na gładką masę, posól, doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu około 2 minut. Dopraw do smaku cukrem waniliowym.

5 Jeśli ryż będzie wystarczająco miękki, a pozostanie jeszcze trochę wody, to odlej ją. Ryż wyłóż na talerze, dodaj tempeh z warzywami i całość polej sosem.



WYRAFINO-
WANA
KUCHNIA NA
CO DZIEŃ

TEMPEH DLA PODNIEBIENIA, TEMPEH DLA ZDROWIA:
SZCZEGÓLNY PROCES JEGO WYTWARZANIA POWODUJE,
ŻE BIAŁKO POCHODZĄCE Z SOI JEST ŁATWO PRZYSWAJALNE.

BURRITO BOWL

----- Z WARZYWAMI I Z SOJĄ -----

KUCHNIA
TEKSAŃSKA

SKŁADNIKI NA DANIE PODSTAWOWE

- 500 g słodkich ziemniaków
- 6 łyżek oliwy z oliwek
- Sól
- 3 kolby kukurydzy
- 140 g kostek tofu (przeczytaj więcej na s. 187)
- 200 g sałaty rzymskiej lub lodowej
- 400 g cukinii
- 400 g czarnej fasoli (z puszki; zastąpić możesz czerwoną fasolką kidney)
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 1/2 łyżeczki mielonego korzenia kudzu (przeczytaj więcej na s. 186)
- 1 1/2 cytryny bio
- 1 łyżka syropu z agawy (przeczytaj więcej na s. 187)

SKŁADNIKI NA SALSĘ

- 400 g papryki
- 1 cytryna
- 3 gałązki kolendry
- 1 mała świeża papryczka chili
- 1 łyżka octu winnego z białego wina
- 1 łyżka syropu z agawy (przeczytaj więcej na s. 187)

◆

PRZYGOTUJ

- Papier do pieczenia do wyłożenia blaszki
- Guacamole (przeczytaj więcej na s. 100)
- 4 duże tortille pszenne

◆

PRZEPIS DLA 4 OSÓB

- Czas przygotowania: ok. 45 minut
- 1 porcja dostarcza następującej ilości energii: ok. 960 kcal, białka: 36 g, tłuszczu: 45 g, węglowodanów: 98 g

1 Piekarnik nastaw na temperaturę 170°C (z funkcją termoobiegu nastaw na 150°C i wstaw potrawę do jeszcze nienagrzanego piekarnika). Słodkie ziemniaki umyj, obierz i pokrój w trzycentymetrową kostkę. Wymieszaj

je z 2 łyżkami oliwy z oliwek, posól i ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, a następnie wstaw do piekarnika i piecz na środkowej półce około 30 minut. Tymczasem każdą kolbę kukurydzy pokrój na 4 części, wrzuć do garnka z osoloną wodą i gotuj na wolnym ogniu około 20 minut. Kostki soi gotuj przez 3 minuty w dużej ilości osolonej wody, następnie odlej i pozostaw na sicie do ostygnięcia.

2 Przygotuj salsę. Papryki przetnij na pół, usuń gniazda nasienne, opłucz i pokrój w drobną kostkę. Wyciśnij sok z cytryny. Kolendrę opłucz, osusz i oberwij listki. Kilka pozostaw do przybrania, pozostałe posiekaj. Papryczkę chili oczyść, opłucz i drobno ją posiekaj (w zależności od preferowanej ostrości potrawy) z nasionami lub bez nasion. Chili wymieszaj z posiekaną kolendrą, papryką, octem, syropem z agawy i 3 łyżkami soku z cytryny. Całość dopraw do smaku solą.

3 Przygotuj warzywa. Sałatę opłucz, oczyść, odwiruj w wirówce do sałaty i pokrój w paski. Cukinie pokrój w plasterki i podsmaż 2 minuty na łyżce oliwy z oliwek. Fasolkę odcedź. Wrzuć ją do garnka, dolej 3 łyżki wody, sos sojowy i całość zagotuj. Garnek zestaw z kuchenki. Rozgnieć 1 łyżeczkę kudzu, wymieszaj z 1 łyżką wody i dodaj do fasolki. Całość dokładnie wymieszaj i pozostaw w ciepłym miejscu.

4 Kostki soi dokładnie odcisnij. Cytrynę sparz wrzątkiem, zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. W dużej misce utłucz pozostały korzeń kudzu ze skórką i sokiem z cytryny. Dodaj syrop z agawy oraz kostki soi, całość dokładnie wymieszaj i posól. Soję podsmaż około 5 minut na 3 łyżkach oliwy z oliwek na średnim ogniu.

5 Przygotuj 4 miseczki i do każdej włóż porcję warzyw, guacamole i kostki soi. Udekoruj sałatą i listkami kolendry. Podawaj z tortillami.



RÓWNIIE PYSZNY
JAK ORYGINAŁ

SERNIK

----- Z OWOCAMI -----

SKŁADNIKI NA SPÓD

260 g mąki pszennej (typ 405)
120 g cukru | Szczypta soli
1/2 opakowania proszku do pieczenia
160 g wegańskiej margaryny, miękkiej (przeczytaj więcej na s. 186)
2 szczypty cukru waniliowego bourbon

SKŁADNIKI NA MASĘ SEROWĄ

800 g tofu jedwabistego (przeczytaj więcej na s. 187)
240 g wegańskiej margaryny
2 cytryny bio (skórka i sok)
400 g tofu naturalnego
160 g cukru
80 g mąki ziemniaczanej

PRZYGOTUJ

Tortownicę (Ø 26–28 cm)
Wegańską margarynę do wysmarowania tortownicy
200 g owoców jagodowych (np. maliny lub czarne jagody)
lub 1/2 dojrzałego mango (wedle upodobania)

PRZEPIS NA TORTOWNICĘ (12 KAWAŁKÓW)

Czas przygotowania: ok. 35 minut
Czas chłodzenia: ok. 1 godziny
Czas pieczenia: ok. 1 godziny
1 kawałek dostarcza następującej ilości energii: ok. 505 kcal,
białka: 9 g, tłuszczu: 31 g, węglowodanów: 47 g



MOJE PRAKTYCZNE RADY

Sernik możesz bezstresowo przygotować na dzień przed wizytą gości i wstawić na noc do lodówki. Pamiętaj, by wyjąć go na godzinę przed podaniem, by doszedł do temperatury pokojowej. Sernik świetnie komponuje się z bitą śmietaną roślinną (przeczytaj więcej na s. 187).

1 Tortownicę wysmaruj tłuszczem. Przygotuj spód ciasta. Ręcznie lub mikserem ręcznym z końcówką do wyrabiania ciasta wymieszaj szybko wszystkie składniki. Ciastem wylep dno i brzegi tortownicy, a następnie wstaw je na około 1 godzinę do lodówki.

2 Po 40 minutach od momentu wstawienia ciasta do lodówki, zacznij przygotowywać masę serową. Tofu jedwabiste przełóż na sito wyłożone papierem kuchennym i pozostaw na 10 minut do ocieknięcia.

3 Piekarnik nastaw na temperaturę 180°C (z funkcją termoobiegu nastaw na 160°C i wówczas wstaw ciasto do jeszcze nienagrzanego piekarnika). Jeśli pieczesz sernik z owocami jagodowymi, to przebierz je, jeśli to konieczne wypłucz w wodzie i wyłóż na sito do ocieknięcia. Jeśli pieczesz sernik z mango, to obierz je ze skóry i pokrój w cienkie paski (krój w kierunku pestki).

4 Przygotuj masę serową. W rondelku rozpuść margarynę i odstaw na kilka minut do przestudzenia. Cytrynę sparz wrzątkiem, osusz ją, skórkę zetrzyj na tarce o drobnych oczkach i wyciśnij sok. W mikserze lub blenderem ręcznym zmiksuj tofu, margarynę, startą skórkę i sok z cytryny na gładką masę.

5 Na spodzie ciasta ułóż owoce, wlej masę serową i wygładź wierzch.

6 Wstaw ciasto do nagrzanego piekarnika na środkową półkę i piecz około 1 godziny. Będzie gotowe, gdy wektnięty w środek drewniany patyczek po wyjęciu będzie suchy (w razie konieczności możesz przedłużyć czas pieczenia). Upieczony sernik odstaw na kratkę kuchenną do wystudzenia.



ODROBINA ZABAWY, KILKA ZAMIENNIKÓW – I TAK POWSTAJE NAJLEPSZE CIASTO WEGAŃSKIE!



A DELEKTOWANIE SIĘ NIM W ZUPEŁNEJ CISZY BĘDIE NAJPIĘKNIEJSZYM KOMPLEMENTEM.



OZNACZAĆ TO BĘDZIE, ŻE NIKT SIĘ NIE ZORIENTOWAŁ, ŻE SERNIK JEST BEZ SERA...



LA VEGANISTA mieszka w Berlinie. Jej dziadek, rzeźnik z zawodu, ciągle stawia to samo pytanie: „Kuchnia wegańska?! A co ty tam właściwie gotujesz?”. Jej odpowiedź brzmi: „Różnorodne dania. Na dodatek jest ich tak dużo, że przepisy udało mi się zebrać we własnej książce kucharskiej!”.

W tej książce La Veganista prezentuje nam swoje urozmaicone, pełne smaku i nieskomplikowane przepisy – zgodnie z mottem: Wegańska kuchnia bez wyrzeczeń! Pokazuje, jak bez jakichkolwiek składników odzwierzęcych przyrządzić rolady czy gulasz, a także upiec sernik albo rogaliki waniliowe.

Swoimi nowymi kreacjami kulinarnymi udowadnia również, że:

DANIA KUCHNI WEGAŃSKIEJ JE SIĘ ZAWSZĘ ZE SMAKIEM!

ISSN 978-83-65625-76-2



9 788365 625762

www.esteri.pl

esteri