

Dobre Decyzje

17
smacznych
i prostych
przepisów



Co na chleb?

Gotowe produkty w sklepach



Dżemy, masła orzechowe, sery, twarożki, hummusy, pasztety, majonez, a nawet smalec czy wędliny – te wszystkie produkty w wersji 100% roślinnej coraz łatwiej znaleźć na półkach polskich sklepów. Specjalnie dla was przeprowadziliśmy małe kulinarne śledztwo, biorąc pod lupę asortyment kilku najpopularniejszych sieci spożywczych.

Oto, co wytropiliśmy na półkach Tesco, Kauflandu, Auchan, Carrefoura, Piotra i Pawła oraz Almy:

Nasza rodzima marka **Polsoja** proponuje całkiem sporo alternatyw dla tradycyjnych wędlin i serów. Warto spróbować szynki sojowych o różnych smakach i z ciekawymi dodatkami, takimi jak oliwki, suszone śliwki czy zielony pieprz. A imitujące żółty ser "Vege Plastry" o smaku Goudy i Ementalera czy wędzone lub marynowane tofu z powodzeniem staną się bazą smacznej kanapki, szczególnie w połączeniu ze świeżymi warzywami.

Paprykarz jaglany i szeroki wybór pasztetów, m.in. pomidorowy z cieciorką i warzywny z cieciorką, oferuje **Primavika** – druga polska firma produkująca na rynku roślinnych produktów. Mają też smakowite propozycje dla amatorów kanapek na słodko: masło migdałowe, orzechowe, orzechowo-czekoladowe i sezamowe słodzone agawą.

Swoją ofertę zdrowych i wegańskich "gotowców" ciągle poszerza kolejna polska firma – **Sante**. Kuszą pasztetami i hummusami o przeróżnych smakach, a na półkach sklepowych znajdziemy też ich paprykarz, mielonkę, pasty Tatarską i Meksykańską oraz masła orzechowe.

Trochę trudniejsze do wyśledzenia są serki kanapkowe włoskiej firmy **Valsoia**: naturalny, z ziołami i w wersji na słodko z jabłkiem lub gruszką. Valsoia zaskoczy was również kremem czekoladowym i najprawdziwszym roślinnym majonezem, który

świetnie sprawdzi się nie tylko na kanapce, ale także w sałatkach. Warto wspomnieć, że o miejsce Nutelli w jadłospisie Łasuchów walczy nie tylko Valsoia, ale też **Felix**, ze swoim nowym kremem orzechowo-kakaowym Felix Nutters.

Nie możemy pominąć popularnego nie tylko wśród weg(etari)an smalczyku roślinnego "**Smakowita pajda**" z ziołami lub cebulką i jabłkiem, któremu producent – ZT Kruszwica – zafundował nawet samodzielną stronę internetową smakowitapajda.pl.

Piotr i Paweł oraz **Alma** niebezpiecznie promują się jako sieci delikatesowe, bo rzeczywiście mają ciekawszą ofertę. W Piotrze i Pawle, oprócz sporego wyboru hummusów i masel orzechowych różnych marek, warto poszukać słodkiego kremu sezamowego firmy Nea, past warzywnych (z dyni, papryki lub cukinii) firmy Rinatura oraz pasty z papryki, bakłażana, granatu i orzechów firmy Maza. A podczas zakupów w Almie zwróćcie uwagę na pasztety warzywne i pasty kanapkowe z cieciorki i soczewicy firmy vitamedica.eu o fantazyjnych nazwach: "Pyszne nasycenie", "Zielone szaleństwo" czy "Bomba witaminowa".

To tylko część roślinnych produktów, jakie możecie znaleźć w sklepach. Tego typu oferta, kierowana do świadomych, dbających o zdrowie, zwierzęta i środowisko konsumentów, jest cały czas poszerzana. Warto więc trzymać rękę na pulsie, zaglądać na strony internetowe i fanpage producentów i sieci, a nawet bombardować ich pytaniami i propozycjami rozszerzenia asortymentu o produkty, których brak najbardziej odczuwacie. No i nie zapominajcie, że choć "gotowce" są wygodne w użyciu i smaczne, to jednak warto też poeksperymentować we własnej kuchni. Mamy nadzieję, że przepisy z tego e-booka pomogą wam przygotować wiele pysznych i odżywczych śniadań, kolacji i przekąsek.

A więc... do kuchni!



Smalec

SKŁADNIKI:

- 1 puszka białej fasoli
- 2 białe cebule średniej wielkości
- 5 śliwek suszonych
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka majeranku
- olej o neutralnym smaku
- 1 ziele angielskie
- 1 jałowiec
- sól, pieprz

WYKONANIE:

Fasolę optukujemy na sitku, przekładamy do miski i blendujemy. Możemy dolać trochę wody, żeby ułatwić mieszanie. Dodajemy sos sojowy i majeranek, ponownie dokładnie blendujemy. Śliwki i cebulę kroimy w drobną kostkę. Cebulę podsmażamy na oleju z ziele angielskim i jałowcem. Następnie dodajemy wszystkie składniki do zblendowanej pasty i delikatnie miksujemy, pozostawiając niezmielone kawałki śliwek i fasoli. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Pasta skwarkowa

SKŁADNIKI:

- 1 tofu naturalne
- 2 cebule
- olej do smażenia
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- kilka kropel octu jabłkowego
- sól, pieprz

WYKONANIE:

Cebule kroimy w kostkę i podsmażamy na patelni. Wszystkie składniki umieszczamy w misce i blendujemy. Doprawiamy solą i pieprzem według uznania.



Dżem truskawkowy z chia

SKŁADNIKI:

- 250 g truskawek
- 3 łyżki cukru brązowego
- cynamon
- wanilia
- 4-5 łyżek nasion chia

WYKONANIE:

Truskawki z cukrem, cynamonem i wanilią gotujemy do miękkości przez około 20 minut, następnie odkładamy je do wystudzenia. Do zimnych truskawek wsypujemy nasiona chia, dokładnie mieszamy i odstawiamy do lodówki na około godzinę.



Pasta ze słonecznikiem i suszonymi pomidorami

SKŁADNIKI:

- 150 g ziaren słonecznika
- 1 słoik suszonych pomidorów w oleju
- 1 cebula
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 ząbki czosnku
- ewentualnie kilka łyżek przegotowanej wody
- 1 łyżeczka tymianku

WYKONANIE:

Pestki zalewamy zimną wodą i odstawiamy na 30 minut, żeby napęczniały. Następnie odlewamy wodę. Cebulę obieramy, kroimy w kostkę i smażymy na złoto. Do blendera wkładamy cebulę, suszone pomidory i wlewamy minimum połowę oleju ze słoika. Dodajemy obrane ząbki czosnku. Miksujemy na gładką masę. Dodajemy pestki ze słonecznika i ponownie miksujemy kilka minut. Całość doprawiamy według uznania.



Pasta z zielonego groszku

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki zielonego groszku (mrożonego, nie może być z puszki)
- 3 łyżki sojonezu (ewentualnie 40g ziaren słonecznika)
- 1 łyżka soku z cytryny
- oliwa z oliwek
- sól, pieprz

WYKONANIE:

Groszek gotujemy w osolonej wodzie do miękkości, następnie odcedzamy. Mieszamy z wszystkimi pozostałymi składnikami i blendujemy na gładką masę.

Pasta z pieczonej marchewki

SKŁADNIKI:

- 10 większych marchewek
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- ½ łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka kurkumy
- ½ łyżeczki imbiru
- ząbek czosnku
- szczypta chilli
- szczypta soli
- sezam lub pestki dyni do posypania

WYKONANIE:

Marchewki obieramy, układamy na blachę do pieczenia i polewamy olejem. Wstawiamy do piekarnika na 180 stopni i pieczemy do miękkości, następnie wyjmujemy z piekarnika i studzimy. Ostudzone marchewki blendujemy z przyprawami i świeżym zębkiem czosnku na gładką masę. Doskonałym dodatkiem do pasty będzie prażony sezam lub prażone pestki dyni, którymi możemy posypać kanapki.



Daktylowo-czekoladowy krem z orzechami laskowymi

SKŁADNIKI:

- 1½ szklanki mleka roślinnego
- 1½ szklanki daktyli
- 1 szklanka orzechów laskowych (moczonych wcześniej przez co najmniej 10 godzin)
- ⅓ szklanki kakao

WYKONANIE:

Daktyle zalewamy gorącym mlekiem i moczymy przez 5-10 minut. Do daktyli dodajemy orzechy i kakao. Blendujemy do otrzymania jednolitej konsystencji.

Czekolada na bazie masła orzechowego

SKŁADNIKI:

- 2 łyżki masła orzechowego
- 2 łyżki kakao
- 1-1½ łyżki mleka roślinnego

WYKONANIE:

Wszystkie składniki bez mieszania umieszczamy w misce i wkładamy na 15-20 sekund do kuchenki mikrofalowej. Mieszamy wszystko na jednolitą masę.



Pasta serowa

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki posiekanych ziemniaków
- 1 szklanka posiekanej marchwi
- 3-4 łyżki oleju roślinnego
- ½ szklanki wody
- ½ szklanki płatków drożdżowych
- 1 łyżka soku z cytryny lub limonki
- 1½ łyżki soli

WYKONANIE:

Warzywa gotujemy do miękkości i blendujemy z wodą, olejem i płatkami drożdżowymi. Dodajemy soku z cytryny lub limonki oraz przyprawy, jeśli to konieczne.



Twarożek na stono

SKŁADNIKI:

- kostka tofu
- 2-3 łyżki mleka kokosowego lub śmietanki roślinnej
- ½ cebuli
- ½ łyżeczki soku z cytryny
- szczypiorek
- sól i pieprz
- opcjonalnie posiekane warzywa (rzodkiew, ogórek)

WYKONANIE:

Kostkę tofu rozdrabniamy widelcem, zostawiając grudki. Dodajemy posiekaną cebulę, sok z cytryny, szczypiorek oraz wybrane warzywa i dokładnie mieszamy. Dolewamy mleka lub śmietanki do uzyskania pożądanej konsystencji. Przyprawiamy solą i pieprzem do smaku.



Twarożek na słodko

SKŁADNIKI:

- kostka tofu
- 3 łyżki soku z cytryny
- 1-2 łyżki mleka roślinnego
- cukier do smaku

WYKONANIE:

Kostkę tofu rozgniatamy i blendujemy z mlekiem do uzyskania gładkiej masy (jeśli to konieczne, dolewamy więcej mleka). Dodajemy cukier i sok z cytryny i blendujemy ponownie.



Mutabal

SKŁADNIKI:

- 1 duży bakłażan (lub dwa małe)
- 3 łyżki tahini
- 2 ząbki czosnku
- 1-2 łyżki soku z cytryny
- łyżka oliwy z oliwek
- spora szczypta pieprzu cayenne
- sól

WYKONANIE:

Bakłażana przekrawamy, nakłuwamy widelcem i pieczemy ok. 20 minut w 180 stopniach. Do miąższu wyciągniętego ze skórek dodajemy pozostałe składniki i blendujemy. Podawać z pestkami granatu lub posiekaną natką pietruszki.



Pesto kolendrowe

SKŁADNIKI:

- szklanka niedbale posiekanej natki kolendry
- ¼ szklanki łuskanego słonecznika
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki soku z cytryny
- ¼ szklanki oliwy z oliwek
- duża szczypta kurkumy
- pieprz, sól
- szczypta suszonego listka kolendry dla wzmocnienia smaku (opcjonalnie)

WYKONANIE:

Wszystkie składniki mieszamy ze sobą i blendujemy.



Paszтет z pestkami dyni

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka pestek dyni
- ½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- marchewka
- pietruszka
- cebula
- gałązka selera naciowego
- 2 ząbki czosnku
- 4 suszone pomidory z oleju
- 2 gałązki rozmarynu
- łyżeczka słodkiej papryki
- ½ łyżeczki wędzonej papryki
- szczypta kurkumy
- sól, pieprz
- olej do smażenia

WYKONANIE:

Pestki dyni zalewamy wodą i odstawiamy na kilka godzin. Warzywa drobno kroimy lub ścieramy na tarce, następnie rozgrzewamy olej i smażymy je na patelni. Dodajemy ząbki czosnku i dusimy pod przykryciem. Dodajemy przyprawy i dusimy jeszcze kilka minut (w razie potrzeby podlewamy odrobiną wody). Namoczone pestki blendujemy z kaszą jaglaną. Dodajemy usmażone warzywa oraz posiekane suszone pomidory i blendujemy wszystko jeszcze raz. Doprawiamy solą i pieprzem według uznania, a następnie przekładamy masę do formy wysmarowanej olejem. Pieczemy około 50 minut w temperaturze 170 stopni.





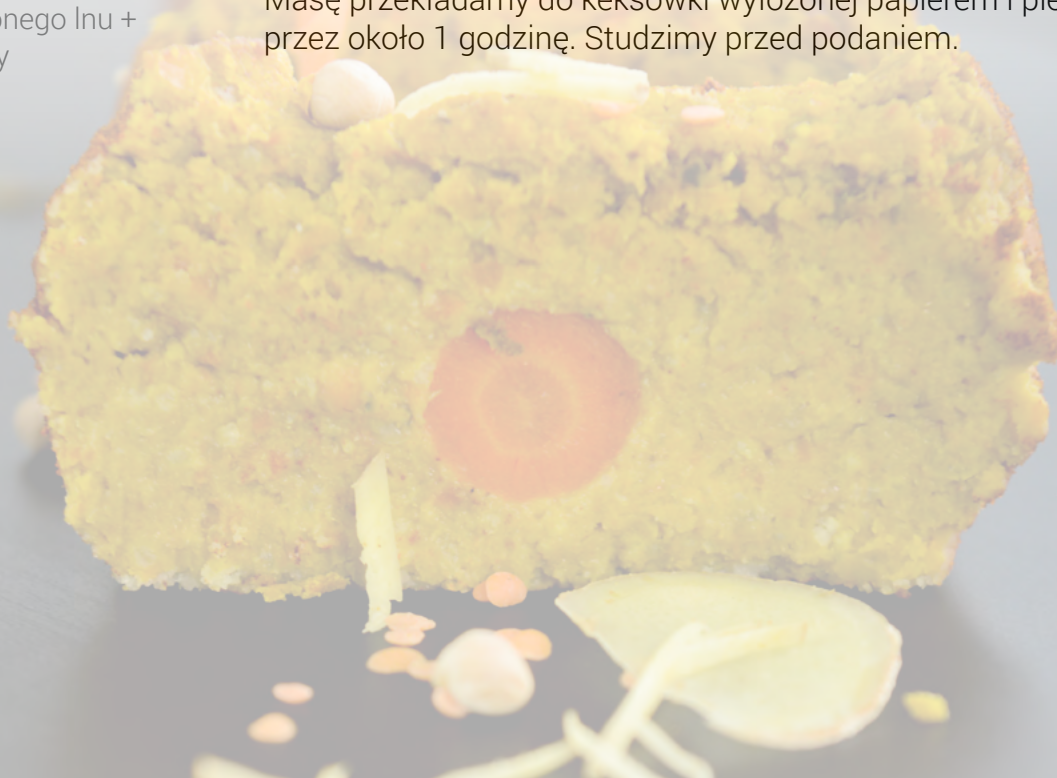
Pasztet marchewkowy

SKŁADNIKI:

- 1 cebula
- 2 łyżki oliwy extra vergine
- 1 ząbek czosnku
- 500 g marchewki (+ ewentualnie 2 średnie marchewki do środka)
- 650 ml bulionu warzywnego
- 1 szklanka czerwonej soczewicy
- 1/3 szklanki kaszy jaglanej
- 1 łyżka startego imbiru
- 1/3 łyżeczki ostrej papryki w proszku
- 250 g ciecierzycy z puszki
- 3 łyżki masła migdałowego lub orzechowego
- 2 łyżki mielonego lnu + 6 łyżek wody

WYKONANIE:

Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy w garnku na rozgrzonym tłuszczu. Dodajemy 500 g marchewki startej na tarce o grubych oczkach, posiekany czosnek oraz połowę imbiru. Dusimy przez ok. 10 minut, co chwilę mieszając. Wlewamy 250 ml bulionu i gotujemy pod przykryciem przez ok. 15 minut. Następnie dodajemy soczewicę oraz kaszę jaglaną i podgrzewamy przez ok. 2 minuty. Wlewamy resztę bulionu, doprawiamy solą i gotujemy przez ok. 15 minut lub do czasu aż składniki będą miękkie i wchłoną cały płyn. W razie potrzeby odparowujemy nadmiar wody, a następnie studzimy. Odcedzoną ciecierzycę, resztę imbiru, ostrą paprykę oraz masło migdałowe lub orzechowe miksujemy na pastę. Dodajemy ugotowane warzywa z kaszą jaglaną, doprawiamy pieprzem (ok. pół łyżeczki). Miksujemy i w razie potrzeby doprawiamy solą. Siemię lniane zalewamy wodą i ponownie chwilę miksujemy, następnie dodajemy do masy. Piekarnik nagrzewamy do 180 stopni. Masę przekładamy do keksówki wyłożonej papierem i pieczemy przez około 1 godzinę. Studzimy przed podaniem.





Pasztet z zielonego groszku

SKŁADNIKI:

- 3 marchewki (ok. 200 g)
- 500 g zielonego groszku (z puszki)
- 2 łyżki sosu sojowego
- ½ łyżeczki mielonej ostrej papryki
- ½ łyżeczki pieprzu czosnkowego
- 3 łyżki płatków drożdżowych
- 2 łyżki mielonego lnu + 6 łyżek wody
- 2 łyżki otrębów gryczanych

WYKONANIE:

Marchewki obieramy i gotujemy do miękkości. Zostawiamy do ostygnięcia, następnie kroimy na mniejsze kawałki i dodajemy do groszku. Całość blendujemy. Siemię lniane zalewamy wodą i chwilę miksujemy. Masę przekładamy do miski, dodajemy pozostałe składniki oraz przyprawy i dokładnie mieszamy. Keksówkę wyłożoną papierem do pieczenia wypełniamy masą. Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni. Masę przekładamy do keksówki wyłożonej papierem i pieczemy przez około 1 godzinę. Studzimy przed podaniem.





Przepis przygotowany na podstawie metody i przepisu **Jima Lahey'a** (Jim Lahey 'My bread' the revolutionary no-work, no-knead method)

Prosty chleb dla początkujących

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki mąki pszennej chlebowej* (260 g)
- 1 szklanka mąki pszennej/żytniej/orkiszowej razowej (140 g)
- 1¼-1½ szklanki wody** (310-375 g)
- 1¼ łyżeczki soli (8 g)
- ½ łyżeczki (2 g) suchych lub 4 g świeżych drożdży
- ¼-¾ szklanki ulubionych nasion lub orzechów, opcjonalnie

WYKONANIE:

Do dużej miski wsypujemy obie mąki, dodajemy ziarna lub orzechy, sól i drożdże. Całość mieszamy. Dolewamy wodę i ponownie mieszamy do połączenia się składników (ręką lub drewnianą łyżką). Jeśli ciasto będzie suche, dodajemy więcej wody. Miskę przykrywamy i zostawiamy w temp. pokojowej na 12-18 godzin. Po tym czasie ciasto powinno podwoić swoją objętość. Foremkę o długości ok. 28-30 cm smarujemy olejem i dokładnie wysypujemy mąką lub otrębami. Ciasto przekładamy do formy, wygładzamy powierzchnię chleba, obsypujemy ziarnami lub mąką i odstawiamy (przykryte) do ponownego wyrastania – na ok. 30-60 minut. W tym czasie rozgrzewamy piekarnik do 230 stopni. Na dno piekarnika wsypujemy szklankę kostek lodu lub wkładamy naczynie żaroodporne z wodą. Do piekarnika wsuwamy wyrośnięty chleb. Pieczemy 10 minut, po czym zmniejszamy temperaturę do 210 stopni i pieczemy kolejne 40-45 minut. Gdyby chleb za bardzo się rumienił – przykrywamy go folią aluminiową. Po wyjęciu z pieca, chleb wyciągamy z foremki i studzimy.

* Jeśli nie dostaniecie mąki chlebowej, użyjcie szerzej dostępnej mąki bułkowej (typ 650) lub poznańskiej (typ 500). Im wyższy typ mąki pszennej, tym lepiej nadaje się do pieczenia chleba.

** Ilość wody będzie zależała od użytej mąki: mąki razowe, a w szczególności żytnia są bardziej chłonne. Zaczniacie od 1,25 szklanki, w razie potrzeby dolejcie więcej wody.



Stowarzyszenie Otwarte Klatki

ul. Grottgera 16/1

60-758 Poznań

numer konta: 81 2030 0045 1110 0000 0257 1960

tytuł przelewu: DAROWIZNA

Celem Stowarzyszenia Otwarte Klatki jest zapobieganie cierpieniu zwierząt poprzez wprowadzanie systemowych zmian społecznych, dokumentowanie warunków chowu przemysłowego oraz edukację promującą pozytywne postawy wobec zwierząt.

otwarteklatki.pl

weganizmteraz.pl

jakonetoznosza.pl

 **otwarte
klatki**