

Dobre Decyzje

otwarte
klatki

14
smacznych
i prostych
przepisów



Co na grilla?

Sezon grillowania uważamy za otwarty!



Kto by się spodziewał, że tradycja grillowania sięga dziesiątego tysiąclecia przed naszą erą? Początkowo naszym przodkom wystarczały rozgrzane do czerwoności kamienie, kora bambusa czy fragmenty drzew owocowych. Sam termin *barbecue* najprawdopodobniej pochodzi od indiańskiego słowa oznaczającego kratkę, co bezapelacyjnie wskazuje na amerykańskie pochodzenie tej tradycji. Światowym ojcem grillowania jest Georg Stephen – wynalazca pierwszego metalowego grilla, który zawładnął amerykańskim rynkiem lat 50. Na początku lat 90. moda na „pieczenie na ruszcie” dotarła również do Polski. W parkach zaczęły pojawiać się specjalnie oznaczone miejsca do rozpalania ognia, a w sklepach zwiększył się asortyment do grillowania. Zalety? Po intensywnym tygodniu wypad do najbliższego parku nie wymaga od nas większego wysiłku ani wkładu finansowego. Ponadto spędzanie czasu na świeżym

powietrzu zwiększa apetyt, a ruch konieczny przy kontrolowaniu pyszności na ruszcie poprawia trawienie 😊

W tym numerze chcemy udowodnić wszystkim niedowiarkom, że grill został wprost stworzony dla roślinożerców! Sezonowe warzywa w połączeniu z pysznymi sosami na pewno skuszą najbardziej opornych. Zapiekanka z młodych ziemniaków czy burgery botwinkowe to istna wiosna na talerzu. Nie zapomnijcie poczarować trochę przyprawami, to one są kluczem do kulinarnego sukcesu. Ze świeżych ziół możecie przygotować pyszne lemoniady – orzeźwiająca mięta czy pokrzywa z plasterkiem cytryny bądź garścią agrestu to klasyki na każdą porę roku. Po ciężkim, kilkudaniowym boju warto zadbać o nagrodę. Placek z królującym w lecie rabarbarem lub ucierane ciasto z truskawkami z pewnością skłonią Was do zasłużonego odpoczynku na trawie.

Zatem grille w torby, a widelce w dłonie!



1998

– Wiesz, co jesz!

Dla fanów grillowania, lecz niekoniecznie gotowania, polski rynek ma na szczęście gotowe propozycje. Firma Primavika – jako jedna z pierwszych na naszym rynku – już w 1991 roku założyła w Poznaniu hurtownię zdrowej żywności. Jej oferta obejmuje między innymi sporą gamę produktów dla vegetarian i wegan. Primavika używa tylko składników pochodzących z naturalnych upraw, dbając zarówno o swoich klientów, jak i o środowisko. Steki wegetariańskie w aromatycznych przyprawach, podawane z ketchupem czy musztardą, to jeden z ich pomysłów urozmaicających roślinny ruszt.



Jak to – grill bez pieczenia kiełbasy? Bez obaw! Szeroka oferta Polsoi obejmuje m.in. kiełbaski o smaku curry, z papryką oraz białe. Całość polecamy zapiec z wegańskim

serem i warzywami albo podawać w postaci sojdogów. Jeśli macie ochotę na szaszłyka, wędzone tofu świetnie się sprawdzi! Ponadto już prawie w każdym większym supermarkecie znaleźć można np. hummusy, które są dobrym zastępnikiem sosów.

Wierzmy jednak w umiejętności naszych Czytelników i zachęcamy do podjęcia próby zaskoczenia swoich znajomych jednym z naszych grillowych przepisów. Pokażmy razem, że dieta roślinna jest nie tylko smaczna, ale także nie wymaga od nas wybitnych umiejętności kulinarnych 😊

Powodzenia!





Sałatka ziemniaczana z awokado

SKŁADNIKI:

- 1 kg ziemniaków
- 1 dojrzałe awokado
- 1 mała czerwona cebula
- 2 łydgi selera naciowego
- 1 pęczek koperku
- 1 łyżeczka łagodnej musztardy
- sok z cytryny
- sól i pieprz

WYKONANIE:

Ziemniaki wyszorować i ugotować lub upiec w folii aluminiowej na grillu. Pokroić w dużą kostkę. Awokado obrać i zmiksować z musztardą, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. Seler pociąć w cieniutkie paski. Wszystko razem wymieszać i posypać koperkiem.



Szaszłyki warzywne

SKŁADNIKI (NA OK. 10 SZT.):

- 1 cukinia
- 4 pieczarki
- 1 mały bakłażan
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 duża czerwona cebula
- przyprawa do grilla

WYKONANIE:

Wszystkie składniki umyć i pokroić w średniej wielkości kostkę. Tak przygotowane warzywa nadziać na patyczki do szaszłyków i doprawić przyprawą do grilla lub ulubionymi ziołami. Do szaszłyków warzywnych idealnie pasuje wyrazisty sos BBQ.



Szaszłyki chłopskie

SKŁADNIKI NA PIECZONE ZIEMNIANKI:

- 4 małe ziemniaki
- 1 ząbek czosnku
- 3-4 łyżki oliwy
- 1 płaska łyżeczka tymianku
- 1 płaska łyżeczka rozmarynu
- sól

WYKONANIE:

Ziemniaki w mundurkach dokładnie umyć i osuszyć.

W miseczce wymieszać oliwę, sprasowany czosnek, zioła oraz sól. Przygotować odpowiedniej wielkości kawałki folii aluminiowej, aby móc zawinąć w nie ziemniaki. Na każdym kawałku folii rozsmarować przyszykowaną oliwę z przyprawami i położyć ziemniaka. Zawinąć, włożyć do żaru i grillować, aż ziemniaki będą miękkie.

Na tym można już zakończyć ziemniaczaną przygodę i zacząć delectować się pysznymi bulwami z grilla. Można też pokusić się o szaszłyka z wykorzystaniem przygotowanych w ten sposób ziemniaków.

SKŁADNIKI NA SZASZŁYKI:

- ziemniaki z powyższego przepisu
- 1 wędzone tofu
- 2 białe cebule

WYKONANIE:

Wszystkie składniki pokroić w kostkę, nadziać na patyczki i grillować.



Szaszłyki z tofu i ananasem

SKŁADNIKI:

- 1 kostka tofu
- 1 mały ananas
- 2 czerwone cebule
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oleju
- 4 łyżki wody
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka cukru trzcinowego (lub syropu z agawy)
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- płatki chili

WYKONANIE:

Czosnek obrać i drobno posiekać, połączyć z pozostałymi składnikami marynaty. Tofu i ananasa pokroić w kostkę, zalać marynatą i pozostawić w lodówce na min. godzinę. Zamarynowane tofu, cebulę i ananasa nadziać na patyczki do szaszłyków i grillować.



Roladki z grillowanym bakłażanem i twarożkiem

SKŁADNIKI:

- 1 bakłażan
- $\frac{3}{4}$ szklanki słonecznika
- $\frac{1}{2}$ tofu naturalnego
- 3 łyżki śmietany roślinnej (opcjonalnie mleko roślinne lub woda)
- wrzątek
- sok z $\frac{1}{2}$ cytryny
- $\frac{1}{2}$ pęczka szczypiorku
- sól i pieprz

WYKONANIE:

Słonecznik zalać wrzątkiem i odstawić na min. pół godziny. Następnie wylać wodę, a nasiona przełożyć do blendera. Dodać tofu, sok z cytryny, śmietanę, sól i pieprz. Wszystko zmiksować. Jeśli konsystencja jest zbyt zwarta, dodać śmietanę. Na koniec ręcznie wymieszać z pokrojonym szczypiorkiem. Bakłażana umyć, pokroić w cienkie plastry i upiec na grillu. Posmarować grubą warstwą twarożku i zawinąć w roladki.



Boczniaki w piwie (pijane boczniaki)

SKŁADNIKI:

- 200 g boczniaków (1 opakowanie)
- 1 szklanka piwa
(może być bezalkoholowe)
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 ząbek czosnku
- 1½ łyżeczki syropu z agawy
(lub innego słodzika)
- 1½ łyżeczki majeranku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ½ łyżeczki ostrej papryki
- sól i pieprz

WYKONANIE:

Wszystkie składniki na marynatę wymieszać. Umyte boczniaki włożyć do zalewy i marynować min. 2 godziny, a najlepiej całą noc. W międzyczasie przemieszać grzyby, aby równomiernie pokryły się zalewą. Tak zamarynowane grzyby grillować.



Tofu marynowane

SKŁADNIKI (NA 2 PORCJE):

- 1 kostka tofu
- olej o neutralnym smaku
- ¼ szklanki coli
- ¼ szklanki sosu sojowego

WYKONANIE:

Tofu przekroić w poprzek na dwa duże plastry. Każdy z nich delikatnie odcisnąć w czystą ściereczkę lub papierowy ręcznik. Ułożyć w płaskim pojemniku.

Colę wymieszać z sosem sojowym. Zalać tofu, tak aby marynata je zakrywała. Zamknąć pojemnik i odstawić na noc do lodówki.

Przed grillowaniem plastry tofu posmarować cienko olejem. Podawać w bagietce z warzywami i sosem.



Stek sojowy

SKŁADNIKI (NA 2 PORCJE):

- 2 duże kotlety sojowe
- 2 łyżki ketchupu
- 1 łyżka oleju
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka przyprawy do grilla

WYKONANIE:

Kotlety sojowe krótko gotować, aby były sprężyste. Odstawić do wystygnięcia, a następnie odcisnąć nadmiar wody w czystą ściereczkę lub papierowy ręcznik.

Składniki na marynatę wymieszać i posmarować steki z obu stron. Odstawić na noc do lodówki. Grillować do zarumienienia.



Sos BBQ

SKŁADNIKI:

- 2 średnie pomidory
- 1 mała cebula
- 6-7 suszonych śliwek
- 1-2 łyżki musztardy
- 1-2 łyżki octu jabłkowego lub winnego
- 2 łyżki ciemnego sosu sojowego
- olej do smażenia
- 1-1½ łyżeczki wędzonej papryki
- sól i pieprz

WYKONANIE:

Śliwki zalać wrzątkiem i odstawić.

Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć posiekaną cebulę. Pomidory pokroić w kostkę i wrzucić na patelnię. Dusić do miękkości. Następnie dodać śliwki, musztardę, ocet, sos sojowy oraz wędzoną paprykę. Wszystko zmiksować na gładką masę i doprawić do smaku. Zredukować na niewielkim ogniu do pożądanej konsystencji.

Sos satay

SKŁADNIKI:

- 1 mała cebula (najlepiej szalotka)
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki masła orzechowego
- ½ puszki mleka kokosowego (lub 200 ml mleka z kartonu)
- kawałek świeżego imbiru
- 2 łyżki brązowego cukru (lub innego słodzika)
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 3-4 łyżki sosu sojowego
- olej do smażenia
- papryczka lub płatki chili
- sól
- świeża kolendra (opcjonalnie)

WYKONANIE:

Cebulę i imbir posiekać, czosnek przecisnąć przez praskę, podsmażyć na oleju. Dodać pozostałe składniki i chwilę gotować. Całość zmiksować na gładko. Podawać z szaszłykami lub burgerami.



Owocowe szaszłyki

SKŁADNIKI:

- ok. 10 truskawek
- 2 małe banany
- 1 mały ananas
- 5 łyżek syropu z agawy (lub innego słodzika)
- 5 łyżek soku z cytryny
- ½ pęczka mięty

WYKONANIE:

Wszystkie owoce obrać i pokroić na kawałki. Nadziewać je przemiennie na patyczki do szaszłyków. Syrop z agawy połączyć z sokiem z cytryny i posiekaną miętą. Każdy szaszłyk posmarować dokładnie marynatą i umieścić na ruszcie. Podczas grillowania często obracać i smarować pozostałą glazurą, do momentu, aż owoce zbrązowieją. Można użyć ulubionych owoców, które w letnim sezonie uśmiechają się do nas z każdego straganu.



Odwrócone ciasto z rabarbarem i kruszonką

SKŁADNIKI:

- 1½ szklanki mąki pszennej
- ¾ szklanki cukru trzcinowego
- 1 szklanka ciepłego mleka sojowego
- 100 ml oleju (np. rzepakowego)
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki sody
- szczypta soli

DODATKOWO:

- 5 łodyg rabarbaru
- 4 łyżki syropu z agawy (lub innego słodzika)
- ⅔ szklanki wody

SKŁADNIKI NA KRUSZONKĘ:

- 200 g mąki
- 100 g cukru
- 100 g margaryny bezmlecznej (lub oleju kokosowego)

WYKONANIE:

Rabarbar pokroić na ukos w ok. 8-centymetrowe kawałki. Przełożyć do rondelka, zalać wodą, dodać syrop z agawy i chwilę gotować. Miękki rabarbar odcedzić (nie wylewać płynu!).

Piekarnik rozgrzać do 180°C. W małej misce połączyć mokre składniki ciasta, a w dużej suche; mokre dodać do suchych. Wymieszać energicznie.

Formę do pieczenia wyłożyć papierem, a na jej dnie ułożyć przestudzone kawałki rabarbaru. Wylać ciasto na owoce i obsypać z wierzchu kruszonką. Piec około 40 minut. Po wyjęciu z piekarnika formę z ciastem przykryć talerzem i odwrócić zdecydowanym ruchem, aby ciasto opadło na talerz.

Podawać np. z liskami mięty i bitą śmietaną kokosową.



Lemoniada pietruszkowa

SKŁADNIKI:

- 1 pęczek natki pietruszki
- kilka listków mięty
- kilka łyżek soku z cytryny
- syrop z agawy (lub inny słodzik)
- 2 szklanki wody

WYKONANIE:

Wszystkie składniki zmiksować ze sobą przy pomocy blendera. Lemoniadę podawać schłodzoną z kostkami lodu.

Lemoniada rabarbarowa

SKŁADNIKI:

- płyn pozostały z gotowania rabarbaru do odwróconego ciasta
- 400 ml wody
- sok z cytryny (do smaku)

WYKONANIE:

Wszystkie składniki energicznie wymieszać. Lemoniadę podawać schłodzoną z kostkami lodu.



Kod rabatowy **DOBREDECYZJE** – 20% na wszystkie kielbasy marki *Tofurky*
w sklepie internetowym **www.UrbanVegan.pl**
Kod jest ważny od **8** do **24 lipca 2016 r.**





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

jakoetoznosza.pl

