

Dobre Decyzje



10
przepisów na
zdrowe i smaczne
dania

Fast Food

Czy weganizm musi być pracochłonny?

Wokół tematu weganizmu narasta całe mnóstwo teorii, mitów czy stereotypów.

Jednym z nich jest przeświadczenie o tym, że dieta roślinna jest pracochłonna, skomplikowana i bazuje na składnikach trudno dostępnych. Nazwy typu: seitan, tempeh, quinoa brzmią rzeczywiście dość egzotycznie. Jednak produkty te są do kupienia niemalże w każdym sklepie ekologicznym, a nawet w niektórych supermarketach. A jeśli ktoś nie lubi eksperymentować w kuchni, wcale nie musi ich używać!

Prawidłowo zbilansowana dieta roślinna bazuje na składnikach z 5 grup. Są to: owoce, warzywa, rośliny strączkowe, zboża oraz orzechy i pestki, a zatem składniki

dostępne dosłownie wszędzie. Większość potraw tradycyjnych można przyrządzić w wersji wegańskiej. W naszym e-booku znajdziecie kilkanaście prostych i szybkich przepisów na pyszne dania roślinne, których nazwy na pewno nie są wam obce. Pizza, burgery, zapiekanka – strawa, którą przygotujecie w parę chwil, ze składników, które kupicie w każdym sklepie. Gwarantujemy, że nasze potrawy okażą się dużo lepsze od tych zakupionych w przydrożnym barze czy w sieciowym fast-foodzie. Jednak walory zdrowotne tych dwóch sposobów na tzw. szybkie jedzenie są nie do porównania. Możemy zrobić przepyszne burgery roślinne, które w przeciwieństwie do tych tradycyjnych nie ociekają tłuszczem, nie są bombą cholesterolową, a są

za to pełne witamin i mikroelementów, nie mówiąc o tym, że po prostu smaczniejsze.

Czy dieta wegańska musi być pracochłonna? Absolutnie nie! Jeśli nie jesteś entuzjastą wykwinnych nowatorskich przepisów na specjały, to mamy dobrą wiadomość! Dieta roślinna bazuje na najbardziej elementarnych składnikach – takich jak np. ryż lub kasza w połączeniu z mixem sezonowych warzyw. Smakowite i zdrowe danie możemy więc przyrządzić w kwadrans. Jeżeli macie natomiast ochotę na coś smażonego i wysokoenergetycznego, to zapraszamy na następne strony naszego e-booka. Na jego kartach znajdziecie przepisy na potrawy szybkie i łatwe do wykonania.

Fast Food – egzotyczna mieszanka

Fast Food, czyli szybkie jedzenie. To określenie zazwyczaj kojarzy nam się z niezdrowym, kalorycznym jedzeniem sprzedawanym w sieciowych barach szybkiej obsługi, takich jak McDonald's. Idea fast food przywędrowała ze Stanów Zjednoczonych – to Amerykanie spopularyzowali mozaikę smaków, którą poznali dzięki imigrantom z krajów Ameryki Łacińskiej, Europy i Bliskiego Wschodu. Poniżej znajdziecie zbiór potraw pochodzących z różnych stron świata. Łączy je to, że są szybkie, tanie i proste w przygotowaniu oraz znane na wszystkich kontynentach.

BURGER, czyli bułka z kotлетem. Oryginalny hamburger (kotlet wołowy podawany w bułce) pochodzi z Niemiec, a dokładniej, jak sama nazwa wskazuje, z Hamburga. Pomysł udoskonalił i wprowadził do kuchni amerykańskiej Fletcher Davis w 1904 roku w Teksasie. W związku z rosnącą popularnością dań kuchni roślinnej, coraz więcej lokali na całym świecie serwuje wege burgery z kotletami warzyw, kasz, roślin strączkowych, tofu czy seitanu.

HOT DOG, choć kojarzy się głównie z kuchnią Stanów Zjednoczonych, to jest również tradycyjnym niemieckim specjałem. Ojczyzną hot dogów jest Frankfurt nad Menem. Do dziś nie wiadomo, kto i kiedy dokładnie wynalazł sławną parówkę w bułce (zasługę tę przypisuje się różnym osobom). W USA potrawę spopularyzowali niemieccy imigranci. Nie wiadomo też, skąd pochodzi nazwa. Według legendy wymyślił ją Henry Stevens, sprzedawca, który oryginalną nazwą chciał przyciągać klientów. W wersji wegańskiej hot-dogi wyśmienicie smakują z parówką sojową.

PIZZA to specjał słonecznej Italii, niektórzy historycy sugerują, że podobną potrawę spożywali już starożytni Grecy. Pizza podawana jest na spodzie z ciasta drożdżowego (tradycyjnie cienkim, w wersji fast food ciasto może być grubsze) z sosem pomidorowym i dowolnymi dodatkami.

FRYTKI to potrawa pochodząca z Belgii. Oryginalnie przygotowywane są z ziemniaków pokrojonych w paski i smażonych na głębokim tłuszczu, w wysokiej temperaturze. Jeśli chcemy, by frytki były mniej kaloryczne, można przygotować je w piekarniku. W ten sposób można przygotowywać również inne warzywa korzeniowe: buraka, pietruszkę, seler, pasternak...

FALAFEL to niewielki smażony kotlecik z ciecierzycy rodem z Bliskiego Wschodu. Jego nazwa pochodzi od arabskiego słowa filfil, które oznacza pieprz. Idealny falafel jest chrupki i pikantny. Falafel często serwuje się w chlebkach pita jako wegański odpowiednik kebaba. Doskonale smakuje z hummusem.

KUMPIR – turecki ziemniak przekrojony na pół i zapiekany z różnymi dodatkami. Podobno najlepszych kumpirów spróbować można w Istambule w dzielnicy Ortaköy.

TACO jest daniem pochodzącym z Meksyku. Danie składa się z tortillii (uwaga: nazwę poprawnie należy wymawiać „tortija”, ponieważ „ll” czyta się po hiszpańsku jako „j”), czyli cienkiego placka z mąki kukurydzianej oraz nadzienia (zwykle są w nim sałata, czerwona fasola, kukurydza, sos). Danie, podobnie jak większość dań kuchni latynoskiej, powinno być bardzo ostre.

BURRITO – kolejny meksykański specjał, bardzo podobny do taco, różni się tym, że tu tortilla przygotowana jest z mąki pszennej. Pochodzi ze stanu Chihuahua w północnej części kraju. Jeśli wierzyć przekazywanym z ust do ust meksykańskim opowieściom, tę potrawę wynalazł sprytny przedsiębiorca imieniem Juan Mendez w czasach Rewolucji Meksykańskiej. W pracy towarzyszył mu wierny osiołek.

Frytki



SKŁADNIKI:

- 2 ziemniaki
- 2 buraki
- 2 marchewki
- 2 bataty
- olej
- zioła prowansalskie
- świeżo mielony pieprz
- sól

WYKONANIE:

Warzywa pociąć w słupki i zalać olejem z przyprawami. Wszystko przełożyć do naczynia żaroodpornego i piec w 180 stopniach do momentu uzyskania pożądanego stopnia chrupkości.

*UWAGA – pamiętaj,
że niektóre warzywa
pieką się szybciej*

Sos oliwkowy

- 200 ml gęstego sojonezu
- 100 ml oleju
- garść zielonych oliwek
- 2 łyżki zalewy z oliwek
- pieprz
- sól
- łyżka jogurtu sojowego (opcjonalnie)

Do sojonezu dodać zalewę z oliwek i opcjonalnie jogurt (jeśli sos będzie zbyt rzadki należy w trakcie blendowania dodać olej). Oliwki pokroić w talarki i wraz z przyprawami dodać do sosu. Przed podaniem schłodzić.

Sos pieprzowy

- 200 ml sojonezu
- 2 łyżki świeżo mielonego pieprzu (ilość zależy od preferowanej ostrości)

Sojonez wymieszać ze zmielonym pieprzem.

Sos ziołowy

- 200 ml sojonezu
- pęczek koperku
- pęczek szczypiorku
- pęczek pietruszki
- pęczek bazylii
- pieprz
- sól
- sok z cytryny

Koperek, pietruszkę i bazylię pozbawić łodyg, a szczypiorek drobno posiekać. Zioła zblendować z sojonezem. Doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

Burgery z soczewicy i kaszy jaglanej



SKŁADNIKI:

- 100-120 g suchej soczewicy czerwonej
- kasza jaglana (uprzednio ugotowana – w ilości identycznej z ilością ugotowanej soczewicy),
- 300g pieczarek
- kilka łyżek mąki gryczanej (lub innej)
- 2 niewielkie czerwone cebule
- płatki drożdżowe (mała garść, opcjonalnie – wzmacniają smak)
- płatki lniane lub mielone siemę lniane (mała garść)
- zioła i przyprawy: 1 niewielki pęczek pietruszki, sól himalajska lub morska, curry, majeranek
- bulion do ugotowania soczewicy,
- olej

WYKONANIE:

Obrać i pokroić drobno cebulę, zeszklić na oleju. Po ostygnięciu pomieszać ją z ugotowaną w bulionie i ostudzoną soczewicą, kaszą jaglaną, pieczarkami pokrojonymi w plasterki, mąką, płatkami drożdżowymi i lnianymi, a także przyprawami. Uformować burgery i ułożyć je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 200 stopni przez 30 minut. Po 15 minutach przełożyć na drugą stronę. Jeść z chrupiącą bułką, sałatą, pomidorem, ogórkiem, cebulą, kiełkami, z odrobiną sosów.

Kumpir



SKŁADNIKI:

Baza:

- 4 duże ziemniaki
- olej roślinny

Przykładowe nadzienie:

- koncentrat pomidorowy
- 2 ogórki kiszane
- 1 papryka
- 1 papryczka jalapeño
- kilka oliwek
- 1 cebula czerwona
- szczypior
- bazylia
- keczup
- koktajlowych
- 1 świeże chili
- pęczek kolendry

WYKONANIE:

Nagrząć piekarnik do 220°C. Ziemniaki umyć, nasmarować olejem i owinąć folią do pieczenia. Piec około godziny – do momentu, gdy po nakłuciu widelcem będą wyraźnie miękkie. Po wyjęciu z piekarnika odwinąć ziemniaki z folii i wyciąć ćwiartkę w każdym z nich. Środki większych części nasmarować olejem i rozdrobnić widelcem, aby łatwo było je wyjadać. Rozdrobnione wnętrza ziemniaków posmarować koncentratem pomidorowym i nadziać pokrojonymi w kostkę warzywami. Całość posypać szczypiorem i bazylią, polać keczupem do smaku. Jeść od razu.

Falafel



SKŁADNIKI:

- 1 ½ puszki ciecierzycy (360g)
- ⅓ szklanki posiekanej natki pietruszki
- 4 ząbki czosnku (zgniecione)
- ¾ szklanki drobno posiekanej cebuli
- 2 łyżki ziaren sezamu
- 1 ½ łyżeczki kuminu (można dać więcej dla intensywniejszego smaku)
- 1 łyżeczka kolendry (mielonej)
- ¼ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki czarnego pieprzu
- olej do głębokiego smażenia
- opcjonalnie 2 łyżeczki mąki

WYKONANIE:

Dobrze osuszyć ciecierzycę z puszki. W misce wymieszać wszystkie składniki. Następnie zblendować na gęstą masę. Uformować małe kulki, a następnie lekko je spłaszczyć. Masa powinna dać się łatwo formować. Jeżeli kotleciki są zbyt wilgotne, należy dodać trochę mąki (2 łyżeczki powinny wystarczyć). Smażyć krótko na głębokim oleju dopóki falafle nie zarumienią się na złoto-brązowy kolor.

Podawać na gorąco, najlepiej wraz z hummusem i sosami wedle upodobań. Świetnie nadają się do chlebka pita lub wrapów.

Ale Meksyk!



SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 1,5 szklanki mąki pszennej
- 1,5 szklanki przegotowanej, letniej wody
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 4 g suszonych drożdży
- pół łyżeczki soli
- pół łyżeczki cukru
- 2 łyżki ziół prowansalskich lub przyprawy do pizzy

Sos pomidorowy:

- słoiczek koncentratu pomidorowego (190g)
- 1 mała cebula
- ząbek czosnku
- 2 łyżki ziół prowansalskich (lub przyprawy do pizzy)
- sól
- pieprz
- oliwa z oliwek (kilka łyżek)

Dodatki:

- 400g pieczarek
- 2 kolorowe papryki
- mała puszk kukurydzy
- mała puszk czerwonej fasoli

WYKONANIE:

Do dużej miski wsypać mąkę, rozpuszczone drożdże i dobrze wymieszać. Następnie olej, cukier i sól. Ponownie wszystko starannie zamieszać. Stopniowo dolewać wodę łyżką, a pod koniec już ręką wyrabiać ciasto aż do powstania jednolitej kuli. Tak uformowaną kulę zostawić w ciepłym miejscu pod przykryciem na około 20-30 minut.

W czasie, kiedy ciasto „odpoczywa” należy zabrać się za sos pomidorowy. W niewielkim naczyniu zmieszać ze sobą przecier, drobno posiekane cebulę i czosnek oraz przyprawy. W razie potrzeby rozcieńczyć olejem (nie wodą – by ciasto nie namokło). Gdy urośnie rozwałkować, je na okrągły cienki platek posmarować sosem pomidorowym, położyć podsmażone pieczarki pokrojone w plasterki, paprykę pokrojoną w sporą kostkę i obficie posypać kukurydzą i fasolą. Włożyć do piekarnika na 15 – 25 minut.

Pizza po włosku



SKŁADNIKI:

Ciasto i sos: jak w poprzednim przepisie

Dodatki:

- świeża rukola
- zielone oliwki
- kapary w zalewie

WYKONANIE:

Do dużej miski wsypać mąkę i rozpuszczone drożdże i dobrze wymieszać. Następnie dodać olej, cukier i sól. Ponownie wszystko starannie zamieszać. Stopniowo dolewać wodę łyżką a pod koniec już ręką wyrabiać ciasto aż do powstania jednolitej kuli. Tak uformowaną kulę zostawić w ciepłym miejscu pod przykryciem na około 20-30 minut.

W czasie kiedy ciasto „odpoczywa” należy zabrać się za sos pomidorowy. W niewielkim naczyniu zamieszać ze sobą przecier, drobno posiekane cebulę i czosnek oraz przyprawy. W razie potrzeby rozcieńczyć olejem (nie wodą – by ciasto nie namokło). Gdy urośnie, rozwałkować je na okrągły, cienki placek posmarować sosem pomidorowym włożyć do piekarnika na ok 15 – 25 minut. Po upieczeniu posypać rukolą, oliwkami i kaparami.

Taco



SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 200g płatków kukurydzianych
- 3/4 szklanki mąki pszennej
- szczypta soli
- 150 ml wody
- łyżka oleju

Farsz:

- kolba kukurydzy
- kolorowa papryka
- szklanka ugotowanej czerwonej fasoli
- sałata
- czerwona cebulka
- opcjonalnie ser roślinny

WYKONANIE:

Płatki kukurydziane włożyć do miksera i miksować aż do powstania mąki. Następnie zmieszać razem z mąką pszenną, dodać soli i wlać olej. Dolać oleju i porządnie wymieszać. Po połączeniu składników stopniowo wlewać wodę, cały czas ugniatając. Powstałe ciasto należy odłożyć na około 30 minut. W międzyczasie zabrać się za przygotowanie farszu.

Ugotować kukurydzę i fasolę. W tym samym czasie pokroić paprykę na mniejsze kawałki, umyć sałatę i pokroić cebulkę. Jeżeli zdecydujemy się na użycie sera roślinnego, należy zerzeć go po włożeniu farszu do ciasta.

Uformować z ciasta małe kulki, które następnie rozwałkujemy. Tak rozwałkowane ciasto powinno przypominać koło. Będzie-my je piec na patelni. Placki piec na sucho, po dwie minuty z każdej strony. Następnie należy szybko zdjąć placek z patelni i zawinąć go na wałku tak, by kształtem przypominał muszelkę. Po ostygnięciu placka wykładamy jego spód sałatą, wkładamy do środka farsz i dodajemy wybranego przez nas sosu.

Zapiekanka



SKŁADNIKI:

- 2 bagietki
- 300g pieczarek
- czerwona cebula
- czerwona papryka
- pół kostki tofu
- olej
- sól
- płatki drożdżowe (opcjonalnie)

WYKONANIE:

Bagietki przekroić wzdłuż. Cebulę drobno posiekać, pieczarki obrać i pokroić na plasterki, paprykę pokroić w kostkę. Cebulę podsmażyć na oleju, dodać pieczarki i dusić, aż pieczarki będą miękkie. Posolić według uznania. Tofu zetrzeć na tarce o grubych oczkach, dodać płatki drożdżowe i sól.

Na przekrojone bagietki nakładać pieczarki z cebulką, paprykę oraz starte tofu.

Zapiekać przez około 10 minut w 180 stopniach.

Burgery z zielonej soczewicy



SKŁADNIKI:

- 100 gram zielonej soczewicy
- 8 pieczarek
- 1 duża cebula
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- pęczek natki z pietruszki
- garść nasion słonecznika
- sól
- pieprz ziołowy
- ewentualnie mąka lub płatki owsiane do zagęszczenia

WYKONANIE:

Soczewicę ugotować w osolonej wodzie. W tym samym czasie zeszklić cebulę na patelni i dodać pieczarki. Dusić przez kilka minut. Gdy soczewica będzie miękka, odcedzić ją i wymieszać w osobnym naczyniu z cebulką, pieczarkami, słonecznikiem oraz pokrojoną natką pietruszki, solą i pieprzem. Przez kilka minut ręcznie dobrze zagniać masę. Jeżeli będzie zbyt rzadka, dodać mąki lub płatków owsianych. Gdy masa będzie zwarta, uformować małe kotleciki i przełożyć je na blaszkę z papierem do pieczenia. Piec przez około 20-30 minut w 180 stopniach.

Burgery z zielonego groszku



SKŁADNIKI:

- 2 szklanki ugotowanego, zielonego groszku
- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- garść ugotowanego na parze jarmużu
- $\frac{3}{4}$ szklanki świeżej, startej marchewki
- pęczek natki z pietruszki
- 1 średnia cebula
- garść nasion słonecznika
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- łyżka soku z cytryny
- 2 łyżeczki curry
- sól
- pieprz
- opcjonalnie mąka lub płatki owsiane do zagęszczenia

WYKONANIE:

Ugotować (ewentualnie zblanszować) jarmuż na parze. Zielony groszek i kaszę jaglaną ugotować w osolonej wodzie. W tym samym czasie cebulę zeszklić na patelni. Marchewkę zetrzeć na tarce. Następnie wszystkie składniki wymieszać w misce, razem z przyprawami, oliwą z oliwek, sokiem z cytryny oraz słonecznikiem. Przez kilka minut ręcznie zagniatą masę. Jeśli masa będzie za rzadka, można dodać mąki lub płatków owsianych. Uformować kotleciki. Przenieść na foremkę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec przez około 20-30 minut w piekarniku nastawionym na 180 stopni.



Stowarzyszenie Otwarte Klatki

ul. Fredry 5/3A

61-701 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

