

Dobre Decyzje

16

smacznych
i prostych
przepisów



Śniadanie!



Śniadanie to nie tylko kanapka!

Termin śniadanie w języku polskim pojawił się dość dawno, bo już w XIV wieku, podobnie jak czasownik śniadać - czyli jeść śniadanie, spożywać poranny posiłek. Temat rannych posiłków był również obecny w literaturze i sztuce. Jednym z wielu przytoczonych przykładów jest obraz Maneta „Śniadanie na trawie”. Adam Mickiewicz w epopei narodowej „Pan Tadeusz” opisuje jak wyglądało śniadanie litewskiej szlachty w XIX wieku. W tej powieści zostało ono opisane jako obfity i syty posiłek. Nawet samo chińskie przysłowie sugeruje, jak powinno ono wyglądać: „Śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, kolacją oddaj wrogowi”.

W Europie, w krajach śródziemnomorskich, czyli tych o cieplejszym klimacie jak Włochy, Francja czy Hiszpania, preferuje się dania słodkie i lekkie, np. soki, owoce, słodkie pieczywo i kawę

(szczególnie we Włoszech) lub herbatę.

W Chinach za to, w każdym z regionów kraju, jada się zupełnie inaczej. Na północy spożywa się chlebki gotowane na parze, chleb z sezamem lub też bułeczki gotowane na parze z dodatkiem warzyw. Do tego pija się mleko sojowe lub herbatę. Na wschodzie i zachodzie serwuje się m.in. zupę z tofu. Natomiast na południu popularny jest ryż pod różnymi postaciami: ciasteczka ryżowe czy makaron ryżowy z warzywami. Jada się również smażony makaron z cebulą, kielkami fasoli mung oraz sosem sojowym.

Pierwszą naszą myślą po przebudzeniu powinno być „zjeść śniadanie”. W nocy nasz organizm odpoczywa i regeneruje się, natomiast w ciągu dnia pracuje na pełnych obrotach. Dlatego też każdy nasz dzień powinien zacząć się od zastrzyku energii

w postaci posiłku, który zwiększy naszą odporność, koncentrację i poprawi samopoczucie. Śniadanie dostarczyć ma **od 25 do 30% kalorii** przewidzianych na wszystkie posiłki w ciągu dnia. Sami dietetycy zachęcają do spożywania pełnowartościowego śniadania, co po nocnej przerwie jest bardzo istotne.

Co zatem oznacza pełnowartościowe śniadanie?

Prawidłowo zestawiony posiłek powinien zawierać **głównie węglowodany i białka**, a w mniejszej ilości tłuszcze, i składać się z produktów zbożowych typu płatki owsiane, pełnoziarniste pieczywo, kasza, jak i nasiona strączkowe oraz warzywa i owoce.

Dostarczając sobie od rana takiej dawki energii nie będziemy musieli podjadać różnych niezdrowych łakoci. Ponadto jedzenia śniadania jest pierwszym krokiem do poprawy nawyków żywieniowych. W tym momencie sprawdza się w 100 % przysłowie: „Śniadanie zjedz jak cesarz, obiad jak szlachcic, a kolację jak żebrak”. Według medycyny chińskiej każdy z narządów wewnętrznych ma swój czas w ciągu dnia. Układ trawienny właśnie w godzinach porannych wykazuje swoją największą wydajność, natomiast wieczorem jego aktywność spada i następuje magazynowanie nagromadzonej energii w posiłkach w postaci tkanki tłuszczowej.

Zimą nie można zapominać o tym, aby w skład naszego śniadania wszedł ciepły posiłek, który rozgrzeje układ pokarmowy. Dzięki temu energia pobrana z pokarmu zostanie wykorzystana do naszego prawidłowego funkcjonowania w ciągu dnia. Należy więc pamiętać, że jego jedzenie przynosi wiele korzyści: poprawia koncentrację, daje energię na resztę dnia, zwiększa odporność, ułatwia utrzymanie odpowiedniej masy ciała.

Badania dowodzą, że osoby, które spożywają pełnowartościowe śniadania w sposób regularny są mniej podatne na depresję i odporniejsze na stres. Nie dajcie się zwieść, kiedy próbujecie się odchudzać.

ŚNIADANIE TRZEBA JEŚĆ!

Przejdźmy teraz do szczegółowych składników naszego pełnowartościowego śniadania...

Należy pamiętać, aby nasze poranne posiłki zawierały węglowodany złożone, które stopniowo podnoszą poziom cukru we krwi i dostarczają energii na późniejsze godziny. Takim właśnie idealnym źródłem tego rodzaju węglowodanów są muesli, niesłodzone płatki śniadaniowe, pieczywo razowe, czyli produkty bogate w błonnik



pokarmowy.

Kolejnym bardzo ważnym składnikiem naszej diety, o jaki należy zadbać, jest białko i wapń, które zawierają takie produkty roślinne jak mleko sojowe, sezam, migdały, soczewica, fasola, amarantus, szpinak, banany. Wszelkiego rodzaju orzechy i nasiona są wręcz niezbędnym dodatkiem do śniadaniowej owsianki, jaglanki lub też amarantusianki. Nie tylko ze względu na swoje walory smakowe, ale także dlatego, że są cennym źródłem witamin A, D, E i K, czyli witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz składników mineralnych. Wśród nasion dość ważną rolę odgrywa **siemię lniane**. Zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 i omega-6. Ich zawartość w siemieniu jest podobna do tej w mięsie ryby, dlatego też wystarczą dwie łyżki świeżo zmielonych nasion co rano, aby zapewnić sobie

odpowiedni poziom tego składnika w diecie. Ponadto siemię lniane zawiera witaminę E, cynk, błonnik pokarmowy rozpuszczalny i nierozpuszczalny, lecytynę, flawonoidy i fitoestrogeny. Dzięki nim zwiększamy odporność organizmu, obniżamy poziom cholesterolu, a także działamy korzystnie na skórę, włosy i tkankę kostną.

**„Pij mleko...
będziesz wielki!”
- TO MIT!**

Mleko krowie jest jednym z najsilniejszych alergenów pokarmowych. Aż 80 % z nas nie trawi prawidłowo laktozy (to cukier znajdujący się w mleku krowim) oraz kazeiny. Na podstawie badań stwierdzono, że aminokwasy mleczne zakwaszają organizm, który, aby utrzymać równowagę



kwasowo-zasadową, wykorzystuje wapń do alkalizacji. Mleko krowie, które „pozyskiwane” jest od krowy w sposób okrutny i zabierane cielętom, poddawane jest procesowi pasteryzacji. Proces ten prowadzony jest w wysokiej temperaturze, co powoduje, że wapń przechodzi w postać nieorganiczną, która nie jest dobrze przyswajalna przez nasz organizm.

Na szczęście skarbnicą wapnia są rośliny zielonolistne, orzechy, migdały oraz nasiona sezamu. Oprócz tego, że zapewniają łatwo przyswajalną formę wapnia, dostarczają również pierwiastków niezbędnych do funkcjonowania organizmu. Mleka roślinne nie zawierają laktozy, kazeiny oraz nasyconych kwasów tłuszczowych (wyjątek – mleko kokosowe).

Najlepiej znane jest mleko sojowe. Jest idealne dla diabetyków, ponieważ pomaga stabilizować prawidłowy poziom cukru we krwi. Ma bardzo podobny do mleka

tradycyjnego skład białek i węglowodanów. Zawiera witaminę A, D, wapń, magnez, żelazo i ryboflawinę. Nieprawdą jest, że produkty sojowe nie mogą być spożywane przez mężczyzn. Fitoestrogeny, bo o te związki przede wszystkim chodzi w tym przypadku, są około tysiąc razy mniej aktywne niż żeńskie hormony.

Mleko migdałowe posiada niesamowite walory smakowe, jest delikatnie słodkawe z nutą orzechową. Napój ten znany był już w średniowieczu. Był on bardziej rozpowszechniony niż tradycyjne mleko. Dostarcza on takich cennych składników mineralnych jak: wapń, selen, potas, mangan, miedź, magnez oraz jest źródłem witaminy A, E i antyoksydantów. Posiada również niski indeks glikemiczny, a cukry zawarte w tym mleku są w całości trawione przez nasz organizm.

Mleka zbożowe, takie jak **orkiszowe i owsiane**, są także bardzo

smaczne, zdrowe i pożywne. Zawierają więcej węglowodanów niż mleko krowie – zatem świetnie nadają się do koktajlu, jeśli od rana planujecie bieganie. Orkisz zawiera witaminy z grupy B oraz witaminy A i E. Mają również wysoką zawartość fosforu, cynku, miedzi, manganu, kobaltu oraz żelaza.

Najdelikatniejszym z całej gamy napojów roślinnych, który można już poddawać również niemowlętom, jest **mleko ryżowe**. Nie zawiera glutenu oraz jest bogatym źródłem witamin z grupy B. Mleko to zawiera kwas fitynowy, który wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn. Po tego rodzaju napój powinny sięgać osoby, który mają zdecydowanie za wysoki poziom cholesterolu.

Mleko kokosowe ma intensywny, słodkawy smak oraz jest gęste i aksamitne. Ten pyszny napój jest kopalnią pierwiastka, który posiada właściwości przeciwnowotworowe i przeciwzapalne – selen, oraz manganu, żelaza, fosforu, miedzi, jak i witaminy C i kwasu foliowego. Mleko to zawiera kwas laurynowy, który działa przeciwdrobnoustrojowo i antywirusowo, dzięki czemu wzmacnia działanie układu odpornościowego. Warto również podkreślić, że jest ono źródłem błonnika pokarmowego. Ciekawym wariantem jest również **mleko sezamowe**, które jest skarbnicą wapnia! 100 g nieobłuszczonych nasion sezamu zawiera prawie 985 mg tego cennego pierwiastka. Sezam zawiera także nienasycone kwasy tłuszczowe oraz unikatowe substancje takie jak: sesamol i sesamolina, które spowalniają procesy starzenia się komórek.

Godnym uwagi mlekiem jest również **mleko orzechowe/laskowe**. Polecane jest szczególnie dzieciom, młodzieży i studentom ze względu na dość dużą zawartość kwasów omega-3 i omega-6, które wspomagają pracę mózgu.

Tego rodzaju napoje zawierają również witaminy z grupy B i witaminę E, błonnik pokarmowy, dużą ilość białka oraz pierwiastki takie jak: magnez, mangan, żelazo, miedź oraz cynk.

Królowa śniadań jest tylko jedna!

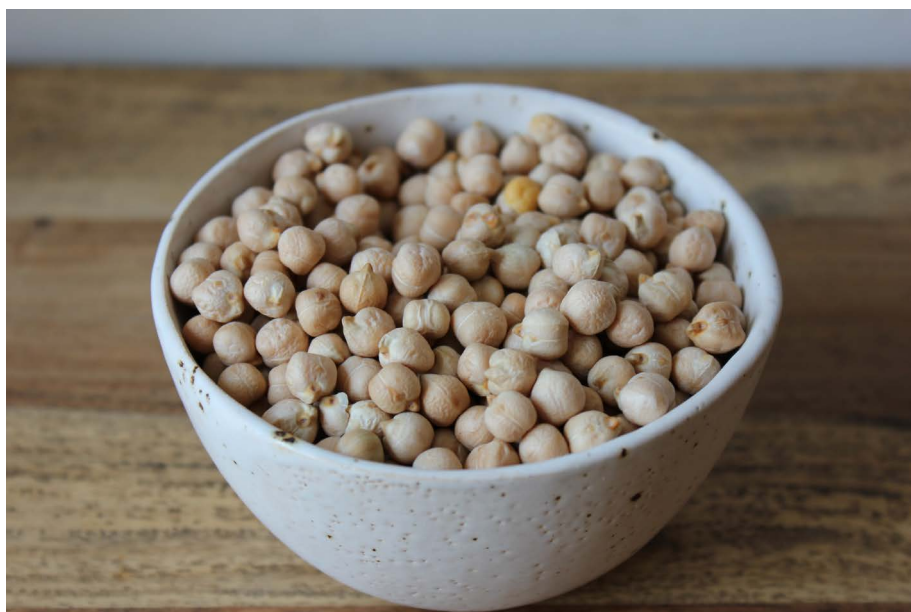
Nikt nie zaprzeczy, że niezmiennie od lat najlepsza na śniadanie jest **owsianka**. Ostatnimi czasy pojawiły się także pełnowartościowe substytuty jak **amarantusianka**, **gryczanka**, **jaglanka**. Każdy może przyrządzić powyższe owsianki na swój własny ulubiony sposób. Zawarte w płatkach owsianych węglowodany złożone stopniowo uwalniane są do krwi, zapewniając nam ciągłą, stabilną dawkę energii. Owsianka polecana jest nie tylko sportowcom, ale także osobom z wysokim poziomem cholesterolu. Bardzo często dodaje się do niej świeżych owoców, a wśród nich króluje zdecydowanie **świeży, dojrzały banan**. Jest on doskonałym źródłem błonnika, makroelementów takich jak magnez (tzw. „minerał antystresowy”), fosfor, wapń, sód oraz potas. Francuzi nazywają banany „hormonami radości i urody życia”, a ostatnie badania donoszą, że istnieją w nich związki podobne strukturalnie do hormonów, które poprawiają nastrój człowieka.

Ciecierzycza i tahini zrobią z Ciebie fit-boginię

Każdy z nas uwielbia hummus z suszonymi pomidorami czy oliwkami. Należy w tym miejscu zwrócić szczególną uwagę na główny składnik tej pasty – ciecierzycę. Składa się ona w 25% z białek o bardzo korzystnym składzie aminokwasowym. Zawiera prawie wszystkie aminokwasy egzogenne, które są niezbędne w prawidłowej diecie człowieka. Jest bogata w takie makroelementy jak fosfor i potas, ale i także wszystkie witaminy z grupy B. Co ważne, cieciorka, jak i wyżej wspomniana soja, to bogate źródło błonnika, który skutecznie oczyszcza nasz organizm z toksyn, ubocznych składników przemiany materii i

innych zupełnie niepotrzebnych substancji.

Nie ulega wątpliwości, że śniadanie bazujące na składnikach roślinnych to najbardziej pełnowartościowy i najzdrowszy posiłek pod słońcem.



Przed wami kilkanaście naszych pomysłów na pyszne i pożywne śniadania każdego dnia! Smacznego!



Granola

SKŁADNIKI:

- › 1 ½ szklanki płatków owsianych (lub mieszaniny owsianych i orkiszowych)
- › ½ szklanki kaszy jaglanej
- › ½ szklanki niepalonej kaszy gryczanej
- › ½ szklanki migdałów
- › ½ szklanki orzechów włoskich
- › ½ szklanki orzechów laskowych
- › ½ szklanki pestek dyni
- › ⅓ szklanki (80 ml) oleju
- › sok z 1 pomarańczy (ok. 120 ml)
- › 100-120 ml syropu z agawy
- › duża szczypta cynamonu
- › suszone owoce

WYKONANIE:

W misce wymieszać płatki, kasze, orzechy i pestki. Zalać mieszaniną oleju, soku i syropu. Dobrze wymieszać i wyłożyć płaską warstwę na dużą blachę. Piec 25-35 minut w 170°C, co 10 minut przemieszać. Po wyjęciu z piekarnika zostawić do całkowitego wystygnięcia na blasze. Następnie połamać na kawałki, dodać ulubione suszone owoce i dobrze wymieszać.



Pieczone owsianka

SKŁADNIKI:

- › 2 banany
- › 5 szklanek mleka z orzechów laskowych lub innego roślinnego
- › pół łyżeczki cynamonu
- › 3 szklanki płatków owsianych
- › szczypta soli
- › łyżeczka proszku do pieczenia
- › szklanka migdałów
- › szklanka orzechów laskowych
- › 2 łyżki oleju kokosowego, oddzielnie
- › $\frac{3}{4}$ szklanki syropu klonowego

WYKONANIE:

Banany rozetrzeć z kilkoma łyżkami mleka orzechowego, następnie dodać płatki owsiane, sól, cynamon, proszek do pieczenia i dolać resztę mleka. Dokładnie wymieszać i przelać do wysmarowanej łyżką oleju formy. Piec 20 min w 180°C.

Orzechy laskowe i migdały dokładnie wymieszać z łyżką oleju kokosowego i syropem klonowym. Orzechową masę wyłożyć na podpieczone płatki owsiane.

Piec jeszcze przez ok. 10-20 minut, do zarumienienia warstwy orzechowej.

Podawać z owocami i mlekiem.



Amarantusianka

SKŁADNIKI:

- › ½ szklanki amarantusa
- › 1,5 szklanki + kilka łyżek mleka migdałowego
- › szczypta soli
- › łyżka cukru
- › garść migdałów
- › syrop klonowy
- › truskawki

WYKONANIE:

Migdały podprażyć na suchej patelni, dodać syrop klonowy, dokładnie wymieszać i przełożyć na papier do pieczenia/folię aluminiową. Zostawić do ostygnięcia.

Do garnka wlać mleko, dodać amarantus i szczyptę soli. Zagotować, następnie zmniejszyć ogień i gotować przez 15-20 minut. Dodać cukier i wymieszać. Jeśli masa będzie zbyt gęsta, dodać kilka łyżek mleka.

Podawać z truskawkami, posiekanymi migdałami i syropem klonowym.



Chlebek bananowy

SKŁADNIKI:

- › 4 średnie banany
- › 4 łyżki oleju
- › ½ szklanki mleka orzechowego lub innego roślinnego
- › łyżeczka ekstraktu waniliowego
- › 7 łyżek (niepełne ½ szklanki) cukru
- › 200 g mąki pszennej/orkiszowej razowej
- › ¾ łyżeczki proszku do pieczenia + ¾ łyżeczki sody oczyszczonej
- › ¼ łyżeczki soli
- › 100 g posiekanych orzechów włoskich

WYKONANIE:

Banany, olej, mleko, ekstrakt i cukier zblendować na gładką masę. W misce wymieszać mąkę z proszkiem do pieczenia, sodą i solą. Mokre składniki wlać do suchych i szybko połączyć. Na koniec dodać orzechy włoskie i wymieszać. Masę przełożyć do keksówki, piec w 175°C, 45-50 min. Przed krojeniem wystudzić.



Tosty francuskie

SKŁADNIKI:

- › szklanka mleka roślinnego
- › łyżka zmielonych nasion chia
- › łyżka syropu z agawy/klonowego
- › łyżeczka ekstraktu waniliowego
- › kilka kromek chleba/chałki
- › olej kokosowy do smażenia
- › do podania: owoce, kokosowa śmietana, cukier puder, syrop z agawy, konfitury

WYKONANIE:

Mleko wymieszać z nasionami chia, słodem, ekstraktem waniliowym i cynamonem. Ciasto odłożyć do lodówki na ok. pół godziny.

Na patelni rozgrzać łyżeczkę oleju. Każdą kromkę zanurzyć w cieście, smażyć na dobrze rozgrzanej patelni po ok. 3-4 minuty z każdej strony, do zarumienienia.

Podawać na gorąco z ulubionymi dodatkami.



Nutella

SKŁADNIKI:

- › szklanka orzechów laskowych
- › niepełne pół szklanki cukru trzcinowego
- › 4 łyżki kakao
- › 1-2 łyżki oleju
- › szczypta soli

WYKONANIE:

Orzechy wysypać na blachę i podpiekać w 180°C przez około 10-15 minut, do zarumienienia. Przesypać na czystą ściereczkę i pocierać, aby usunąć jak najwięcej łupki. Obrane orzechy zblendować z cukrem na gładką masę, następnie dodać łyżkę oleju, kakao i szczyptę soli i miksować przez kolejnych kilka minut, do uzyskania gładkiej, jednolitej masy. Jeśli masa jest zbyt gęsta dodać więcej oleju. Gotowy krem przełożyć do słoiczka, przechowywać w lodówce.



Batony owsiane

SKŁADNIKI:

- › 2 ½ szklanki płatków owsianych
- › 1 szklanka suszonej żurawiny
- › 1 szklanka ulubionych orzechów
- › ½ szklanki wiórków kokosowych
- › ½ szklanki ziaren słonecznika
- › ¼ szklanki kruszonych ziaren kakao, opcjonalnie
- › ½ szklanki oleju kokosowego, roztopionego
- › ½ szklanki masła orzechowego
- › ¾ szklanki syropu daktylowego lub innego słodku w płynie
- › sok z 1 pomarańczy
- › skórka z 1 pomarańczy, opcjonalnie
- › ¾ łyżeczki cynamonu

WYKONANIE:

W dużej misce wymieszać suche składniki. W osobnej misce połączyć mokre składniki. Mokre wlać do suchych i dokładnie połączyć. Gęstą masę przełożyć na dużą blachę (32x27 cm), wygładzić i wyrównać wierzch. Piec w 170°C przez ok. 30-35 min, do zarumienienia. Wyjąć z piekarnika, po kilku minutach pokroić.



Pancakes

SKŁADNIKI:

- › 1 szklanka mąki
- › 2 łyżki cukru
- › 2 łyżeczki proszku do pieczenia
szczypta soli
- › szklanka mleka roślinnego
- › 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- › łyżka oleju/roślinnej śmietanki
- › duża łyżka musu jabłkowego/rozgniecionego banana
- › dodatki: truskawki, smażony rabarbar,
syrop klonowy, masło orzechowe

WYKONANIE:

W dwóch miskach wymieszać osobno suche i mokre składniki. Mokre wlać do suchych i dobrze wymieszać. Smażyć na dobrze rozgrzanej patelni. Podawać od razu, z ulubionymi dodatkami.



Tofucznicca

SKŁADNIKI:

- › kostka tofu zwykłego/wędzonego
- › mała cebula, posiekana
- › pomidor, pokrojony w kostkę
- › garść liści szpinaku, posiekanego
- › szczypiorek
- › ½ łyżeczki kurkumy
- › ¾ łyżeczki soli jajecznej
- › czarny pieprz
- › olej

WYKONANIE:

Na dobrze rozgrzanym oleju podsmażyć cebulę, dodać szpinak, delikatnie zasolić, chwilę przesmażyć, dodać pomidora. Tofu rozkruszyć na mniejsze kawałki, wrzucić na patelnię. Dodać kurkumę i sól jajeczną, doprawić czarnym pieprzem. W razie potrzeby dodać więcej przypraw. Tofucznicę podawać posypaną szczypior-kiem.



Omlet

SKŁADNIKI:

- › 100 ml mleka roślinnego,
- › najlepiej niesłodzonego
- › 2 łyżki mąki z ciecierzycy
- › 2 łyżki płatków drożdżowych
- › szczypta kurkumy
- › ¼ łyżeczki proszku do pieczenia
- › ½ łyżeczki soli jajecznej
- › 50 g tofu naturalnego
- › 2-3 pieczarki
- › 3-4 pomidorki koktajlowe
- › mała cebula
- › szczypiorek

WYKONANIE:

Mleko wymieszać z mąką z ciecierzycy, płatkami drożdżowymi, kurkumą, proszkiem do pieczenia i pokruszonym tofu. Pieczarki pokroić w plasterki, pomidory na połówki, cebulę posiekać.

Na małej patelni rozgrzać łyżkę oleju. Na dobrze rozgrzany tłuszcz wrzucić cebulę i pieczarki, podsmażyć przez kilka minut na średnim ogniu. Gdy cebula i pieczarki się zezłocą, dodać pomidorki i podsmażyć jeszcze 1-2 minuty. Na patelnię wlać wcześniej przygotowaną masę. Smażyć na średnim ogniu przez kilka minut. Następnie przykryć patelnię przykrywką i zostawić na kilka minut albo obrócić omlet i smażyć jeszcze przez 2 minuty. Zsunąć z patelni, obsypać szczypiorkiem, podawać gorący.



Pieczona 'feta'

SKŁADNIKI:

- › 2 szklanki migdałów
- › ½ szklanki soku z cytryny
- › ¾ szklanki wody
- › 5 łyżek oliwy
- › 2-3 ząbki czosnku
- › 1 ¼ łyżeczki soli

WYKONANIE:

Migdały zalać wrzątkiem, odstawić na 10-20 minut, następnie obrać ze skórek. Wszystkie składniki zblendować na gładką masę. Sitko wyłożyć gazą, umieścić w misce. Masę migdałową wylać na sitko, gazę zawiązać, formując kulkę. Zostawić w lodówce na 8-12 godzin. Po tym czasie wyjąć z lodówki, ser przełożyć do delikatnie wysmarowanej oliwą formy. Piec przez 30-40 min w 180°C, do zezłocenia.



Kanapka z pieczoną fetą i burakiem

SKŁADNIKI:

- › 1 duży burak
- › świeży tymianek
- › oliwa z oliwek
- › ocet balsamiczny, opcjonalnie
- › sól, pieprz
- › pieczona 'feta'
- › ulubione pieczywo
- › rukola

WYKONANIE:

Buraka owinać folią aluminiową i piec w 200°C przez ok. 40-60 min, do momentu kiedy będzie miękki. Wyjąć z piekarnika, ostudzić, obrać i pokroić w cienkie plastry. Przełożyć do szczelnego pojemnika razem z kilkoma gałązkami tymianku, łyżką oliwy, chlusem octu balsamicznego, solą i pieprzem. Zostawić w lodówce na noc.

Chleb posmarować serem, ułożyć plasterki buraka, ulubioną zieleninę, posypać świeżo zmielonym czarnym pieprzem.



Kanapka z tofu i pesto z liści rzodkiewki

SKŁADNIKI:

- › liście z jednego pęczka rzodkiewki
- › garść orzechów włoskich
- › ząbek czosnku
- › sok z połowy cytryny
- › sól, pieprz
- › kilka łyżek oliwy z oliwek
- › tofu naturalne
- › sos sojowy
- › chleb
- › ulubione sałaty, kielbki, zioła
- › ogórek, pomidor

WYKONANIE:

pesto z liści rzodkiewki

liście rzodkiewki, orzechy włoskie, czosnek i sok z cytryny zblendować z kilkoma łyżkami oliwy. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

smażone tofu

tofu pokroić na plastry o grubości 0,5-1 cm. Usmażyć na złoto na dobrze rozgrzanym oleju, pod koniec smażenia wyłączyć ogień pod patelnię i zalać tofu kilkoma łyżkami sosu sojowego, dobrze wymieszać.

Chleb posmarować pesto, położyć kilka kawałków tofu, kilka plasterków pomidora, posypać startym na tarce ogórkiem i obłożyć zieleniną.



Hummus

SKŁADNIKI:

- › 200 g (szklanka) suchej ciecierzycy
- › 2 łyżeczki sody oczyszczonej
- › 210 g (niepełna szklanka) pasty tahini
- › 5 łyżek soku z cytryny
- › 2-3 duże ząbki czosnku
- › ½ szklanki zimnej wody
- › łyżeczka soli
- › do podania: oliwa, zatar, słodka papryka, sumak, orzeszki piniowe

WYKONANIE:

Ciecierzycę zalać zimną wodą z dodatkiem łyżeczki sody. Zostawić na 10-12h. Po tym czasie ciecierzycę odcedzić i opłukać. Zalać dużą ilością świeżej wody, dodać łyżeczkę sody i ugotować do miękkości (ok. 30-40 minut).

Jeszcze ciepłą ciecierzycę wrzucić do naczynia malaksera, zmiksować na gładką masę. Do gładkiej masy dodać pastę tahini, sól, sok z cytryny, czosnek. Miksować przez kilka minut, aż wszystkie składniki dobrze się połączą. Następnie powoli wlać zimną wodę. W razie potrzeby doprawić do smaku.



Sałatka zbożowa

SKŁADNIKI:

- › szklanka ziaren dowolnego zboża
- › (orkiszu/pszenicy/żyta/owsa)
- › garść pomidorków koktajlowych
- › duży pęczek bazylii
- › garść orzechów nerkowca/ziaren słonecznika
- › kilka łyżek oliwy z oliwek
- › ząbek czosnku
- › sól
- › wegański parmezan z migdałów

WYKONANIE:

Ziarna zboża dokładnie przepłukać, zalać dwoma szklankami wody, dodać pół łyżeczki soli. Zagotować, zmniejszyć płomień i gotować przez ok. 30 minut, aż ziarna będą miękkie, ale wciąż jędrne.

W międzyczasie przygotować pesto. Do naczynia blendera obrać liście bazylii, dodać orzechy, czosnek, oliwę i sól. Dokładnie zblendować, doprawić do smaku.

Pomidorki przekroić na połówki. Ziarna wymieszać z pesto, pomidorami i 2-3 łyżkami wegańskiego parmezanu. Sałatkę można przygotować dzień wcześniej i następnego dnia zabrać ze sobą do pracy czy na uczelnię.

Przepis na wegański parmezan znajdziesz w naszym e-booku [Lunch z Vegan Hooligan Crew](#)



Smoothies

SKŁADNIKI:

Pietruszkowe:

- › pęczek natki pietruszki
- › średni ogórek, obrany
- › średnie jabłko, pozbawione gniazda nasiennego
- › ½-¾ szklanki wody

Orzechowo-kakaowe:

- › ½ szklanki mleka migdałowego
- › kopiasta łyżka masła orzechowego
- › 1 ½ łyżki kakao
- › średni banan
- › łyżeczka syropu z agawy/cukru/innego słodku
- › kruszone ziarna kakaowca, opcjonalnie

WYKONANIE:

Pietruszkowe:

Wszystkie składniki zmiksować w blenderze. W razie potrzeby dodać więcej wody.

Orzechowo-kakaowe:

Wszystkie składniki zmiksować w blenderze. Na koniec dodać ziarna kakaowca.



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

