

Dobre Decyzje

otwarte
klatki



17

przepisów na
zdrowe i smaczne
dania

Wegański Lunch z

VEGAN HOOLIGAN
CREW

chuligan «człowiek naruszający normy współżycia społecznego»

— *Słownik języka polskiego PWN*



“Chuligan” nie brzmi dumnie: to ten, który nie podporządkowuje się regułom i niszczy ustalony porządek. I tym właśnie zajmuje się Vegan Hooligan Crew. Ta nieformalna grupa, zainspirowana przez środowiska wolnościowe z Berlina, obrała sobie za cel rozpowszechnianie idei weganizmu poprzez działania kulinarne. Członkowie VHC zorganizowali kilkadziesiąt wydarzeń promujących kuchnię roślinną, a ich flagowym eventem stały się Vegan Lunche. W przeciągu ostatnich trzech lat w poznańskiej Klubokawiarni Meskalina zaszerwowali swoje potrawy siedemnaście razy.

Niezmienna idea – uiszczenie skromnej opłaty pozwala na korzystanie do woli ze stołu

uginającego się od dań domowej kuchni – urozmaicana jest tematycznym menu. Uczestnicy lunchów mogli spróbować kuchni arabskiej, włoskiej i bałkańskiej, potraw inspirowanych Bożym Narodzeniem i Halloween, filmami i książkami z dzieciństwa, a nawet poznańskim przysmakiem – pyrą.

Wszystko to w imię smacznej promocji wegańskich idei wśród tych, którzy nie mają z nimi na co dzień do czynienia, oraz integracji społeczności zaangażowanych w działania prozwierzęce. Wszystko to dla pokazania, że dieta roślinna może być różnorodna: lokalna lub egzotyczna, niskobudżetowa lub wymagająca większych nakładów finansowych, oczyszczająca organizm, a nawet tuczająca. Wreszcie,

wszystko to dla stowarzyszeń i organizacji walczących o prawa zwierząt, gdyż to do nich trafiają zyski z lunchów.

Niniejszy e-book jest zbiorem przepisów na siedemnaście dań Vegan Hooligan Crew, po jednym z każdego lunchu. Niech będą inspiracją dla tych, którzy nie boją się naruszać ustalonego porządku i występować przeciwko regułom. Chociażby, a może zwłaszcza, tym kulinarnym!

Lunch premierowy

Sałatka „pesto” z makaronem i świeżymi warzywami

Pierwszy Vegan Lunch był jednym wielkim chaosem. Nie miał tematu przewodniego, więc każdy mógł przygotować to, co lubi najbardziej. Jako grupa nie mieliśmy pojęcia o organizacji takiej imprezy. Pod względem frekwencji lunch udał się w 100%, ale my sami nie umieliśmy zupełnie przygotować i opracować menu tak, aby wszystkiego wystarczyło, ale też, aby nic nie zostało. Jak wiadomo, dania bardziej atrakcyjne zniknęły w okamgnieniu, a te mniej zachęcające zostały. Tak naprawdę doświadczenie i pomysły, jak komponować menu, przyszły do nas po kilkunastu lunchach. Teraz wiemy już, że sałatki muszą być dwie, a na pierwszym lunchu pojawiło się ich co najmniej pięć. W tym sałatka „pesto”, która jest idealna na lunch lub kolację.

SKŁADNIKI:

- paczka makaronu pełnoziarnistego (dowolnego: kokardki, świderki, penne)
- 50 g orzechów, prażonych migdałów lub pestek słonecznika
- duży pęczek natki pietruszki
- 3 ząbki czosnku lub 3 łyżki czosnku niedźwiedziego
- 1 płaska łyżeczka soli
- 125 ml oliwy z oliwek
- 4 łyżki płatków drożdżowych (opcjonalnie)
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- słoik czarnych oliwek (340 g)
- słoik suszonych pomidorów w oleju (270 g)
- 2 łyżki kaparów z zalewy
- listki z połowy pęczka bazylii

WYKONANIE:

Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Pestki (lub migdały), natkę pietruszki, czosnek, sól, oliwę i płatki drożdżowe włóż do miski, dodaj sok z cytryny i zmiksuj przy użyciu blendera.

Tak przygotowane pesto wymieszaj z makaronem i odstaw do wystygnięcia, jeśli makaron jest jeszcze ciepły. Oliwki przekrój na pół, a pomidory pokrój w paski. Dodaj je wraz z kaparami i listkami bazylii (kilka zostaw do przybrania) do makaronu i wymieszaj. Wstaw do lodówki na minimum godzinę. Przed podaniem udekoruj listkami bazylii.

Lunch bożonarodzeniowy



Paszтет z razowca

Podczas lunchu postanowiliśmy udowodnić, że kuchnia roślinna wcale nie kłóci się z tradycją. Przeciwnie, możemy przygotować nie tylko wigilijną wieczerzę, ale całe święta w oparciu o dania kuchni wegańskiej, które doskonale będą pasować do klimatu Wigilii i zadowolą wszystkich, którzy zasiądą do stołu. Nie mogło zabraknąć pasztetu. Czy wiecie, że można przygotować go nie tylko z rozmaitych strączków, ale również z czerstwego chleba?

SKŁADNIKI:

- pół czerstwego chleba razowego
- 250 g pieczarek
- 3 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 4-6 łyżek oliwy
- 2 łyżki mąki kukurydzianej, gryczanej lub razowej (pszennej albo żytniej)
- po łyżeczce tymianku, rozmarynu, majeranku, oregano i bazylii
- sól i pieprz
- płatki owsiane i otręby do zagęszczenia masy (w razie potrzeby)
- prażony słonecznik

WYKONANIE:

Chleb pokrój w kostkę i zalej ciepłą wodą, tak aby go pokryła, odstaw na 15 minut.

Umyte pieczarki i cebule pokrój i podduś na 2 łyżkach oliwy, dodaj do nich przyprawy i zioła. Wszystko, czyli odsączony na sitku chleb i pieczarki z cebulą, zmiksuj przy pomocy blendera. Jeśli masa jest zbyt sucha, dodaj oliwy, a jeśli zbyt wilgotna – możesz dodać ziaren uprażonych na patelni (i zmielonych razem z resztą składników) albo płatków owsianych lub otrąb, np. pszennych.

Dokładnie wymieszaj i przełóż do wysmarowanej oliwą i wysypanej płatkami owsianymi foremki. Dzięki temu paszтет po wyjęciu z keksówki będzie się ładnie prezentował. Wierzch możesz posypać ziarnami słonecznika.

Piecz około 1 godziny w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Podawaj z ulubionymi sosami lub chutneyami.

Lunch meksykański



Tempeh fajitas

Trzecia edycja lunchu. Wykazaliśmy się rozmachem kulinarnym, a dodatkowo zadaliśmy, aby stworzyć w Meskalinie klimat rodem z kraju Fridy Khalo. Nie tylko wypełniliśmy stoły burrito, chili sin carne i różnymi daniami z kukurydzy, fasoli i chili oraz cupcake'ami mojito, ale przebraliśmy się za dziewczyny z meksykańskiej mafii. W koszulkach w kratę, bandanach, połączanej biżuterii, ostrych makijażach i łezkach pod okiem witaliśmy naszych meskalinowych gości. Przygotowaliśmy wystrój w kolorach flagi Meksyku, zadaliśmy o odpowiednią ścieżkę dźwiękową, a nawet ulepiliśmy najprawdziwszą pinatę. Jej rozbitcie było wyjątkową atrakcją dla dzieciaków, które zawsze licznie pojawiają się z rodzicami na naszych imprezach.

Wśród dań nie mogło zabraknąć słynnych fajitas. Wersja lunchowa była przygotowana z seitanem. Tutaj zastąpiliśmy go tempehem, ale równie dobrze sprawdzi się tofu, kotlety czy kostka sojowa, a nawet boczniki.

SKŁADNIKI:

- 2 czerwone papryki
- 1 duża cebula
- 400 g tempehu naturalnego
- 1 łyżeczka wędzonej papryki (może być zwykła papryka w proszku - pół na pół słodka i ostra)
- ¼ łyżeczki zmielonego kminu rzymskiego (kuminu)
- 3 limonki
- oliwa z oliwek
- świeżo zmielony pieprz

WYKONANIE:

Paprykę pokrój w cienkie paseczki, cebulę posiekaj w piórka, ½ papryczki chili drobno posiekaj. Tempeh pokrój w plasterki. W misce wymieszaj je delikatnie z wędzoną papryką, kuminem, pieprzem, posiekaną papryką i cebulą. Skrop sokiem z dwóch limonek i oliwą z oliwek. Odstaw na bok.

Przygotuj salsę. Bardzo drobno posiekaj pozostałą połówkę chili, pomidory pokrój w ćwiartki, a kolendrę posiekaj. Wymieszaj te składniki w misce i dodaj sok z jednej limonki oraz 1/4 szklanki oliwy. Przypraw odrobiną soli i świeżo zmielonego pieprzu. Włóż do lodówki.

- 4 tortille (domowej roboty lub gotowe ze sklepu)
- guacamole (najlepiej domowe, ale można też sięgnąć po gotowy produkt*)
- śmietanka roślinna ze słonecznika lub nerkowców lub inna roślinna śmietanka ze sklepu lub domowa**
- 15 pomidorków koktajlowych
- 1 świeże chili
- pęczek kolendry

Na dużej patelni rozgrzej 2-3 łyżki oliwy. Dodaj zamarynowany tempeh wraz z całą marynatą i warzywami i smaż przez 6-8 minut, mieszając, obracając i uważając, aby nie przypalić.

W piekarniku podgrzej tortille, aby były ciepłe, nałóż na nie warstwę guacamole, farszu z tempehu i papryki, salsę i odrobinę śmietanki roślinnej. Zagnij dół, aby nic nie wyciekło, zwiń i podawaj od razu. Smacznego!

** Domowe guacamole jest banalnie proste. Należy zmiksować przy użyciu blendera lub rozdrabniacza dwa dojrzałe awokado, 2 łyżki soku z limonki lub cytryny, 2 łyżki drobno posiekanej cebuli, 1 mały ząbek czosnku, opcjonalnie 1-2 łyżeczki tabasco. Możesz też dodać drobno pokrojonego pomidora, posiekaną kolendrę lub chili oraz oliwę z oliwek.*

*** Najprościej śmietankę roślinną możesz przygotować, miksując ze sobą ½ szklanki słonecznika namoczonego przez 20 minut w gorącej wodzie lub całą noc w zimnej, odsączonego i wymieszanego z łyżką oleju, łyżką soku z cytryny, łyżką wody i szczyptą soli. Na początku wymieszaj gęstą masę, a następnie stopniowo dolewaj wody, tak aby uzyskać pożądaną konsystencję gęstej śmietany. Możesz odcedzić przez drobne sitko, aby śmietanka była gładsza, chyba że masz bardzo mocny blender, który dokładnie zmieli składniki.*

Kasza lunch

Pasta na chleb z marchewki, kaszy jaglanej i kokosu

Lunch, którego tematem przewodnim były dania z kaszą, uważamy za bardzo udany, choć przyszło na niego najmniej gości. Okazało się, że dania na bazie kasz nie są wystarczająco atrakcyjne, aby tłumy biły drzwiami i oknami do Meskaliny. Szkoda, bo było pysznie i niecodziennie, a jednym z hitów była pasta z dodatkiem nieocenionej kaszy jaglanej i kokosu.

SKŁADNIKI:

- 400 g marchwi
- 200 g kaszy jaglanej
- 2 łyżki oleju
- curry, kumin, chili, imbir, cynamon, odrobina soli
- szklanka wiorków kokosowych

*Miłośnicy
ostrych potraw
mogą gotować
marchew z papryczką
peperoncino - doda to
piekącego posmaku*

WYKONANIE:

Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie i przestudzić. Marchew umyć, obrać i pokroić „byle jak” na mniejsze kawałki. W garnku o grubym dnie rozgrzać olej, wrzucić przyprawy i przysmażyć je (nie dłużej niż pół minuty, bo zaczną się palić), następnie zalać dwiema szklankami wody, wrzucić marchew i gotować do miękkości.

W międzyczasie wiórki zblendować na gładką masę. Dodać odcedzoną marchew, kaszę i ponownie zblendować, można dodać odrobinę wody z gotowania, jeśli wyjdzie zbyt gęsta. Voila!

Lunch indyjski



Aloo gobi kofta

Po kaszy przyszedł czas na kuchnię indyjską, czyli coś, na czym, choćby w minimalnym stopniu, zna się każdy gotujący weganin czy weganka. U nas pojawiły się wszystkie najbardziej popularne w Europie dania z tego zakątka świata. Nie mogło zabraknąć słynnej indyjskiej kofty.

SKŁADNIKI:

- 5 ziemniaków
- pół kalafiora
- 100 g mąki z ciecierzycy
- sól, pieprz i garam masala
- olej do smażenia

WYKONANIE:

Ziemniaki i kalafior zetrzyj na drobnych oczkach tarki i odlej nadmiar wody. Dodaj mąkę z ciecierzycy oraz przyprawy. Dokładnie wymieszaj dłonią i uformuj kulki wielkości orzecha włoskiego. Jeśli masa jest zbyt wilgotna, dodaj więcej mąki z ciecierzycy.

Rozgrzej co najmniej 2 cm oleju na głębokiej patelni i smaż na rumiano z obu stron.

Lunch ziemniaczany



Placuszki z ziemniaków i czerwonej soczewicy z pieca

Kolebką Vegan Hooligan Crew jest Poznań, czyli królestwo pyry. Nie mieliśmy wyjścia i wydarzenie, którego tematem przewodnim był ziemniak, musiało się prędzej czy później odbyć. O ile Kasza Lunch nie cieszył się tak wielką popularnością, o tyle podczas Lunchu ziemniaczanego Meskalina pękała w szwach. Pojawiły się dania tradycyjne dla kuchni wielkopolskiej, elementy kuchni świata, słodkie ziemniaki, a nawet desery na bazie najbardziej popularnej bulwy w tym kraju.

SKŁADNIKI:

- 1-1½ szklanki ugotowanych ziemniaków
- ½ szklanki czerwonej soczewicy
- 1½ szklanki wody
- 1 cebula
- ¼ szklanki oliwy
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- sól, pieprz
- ½ szklanki mąki

WYKONANIE:

Ugotowane ziemniaki (mogą być z poprzedniego dnia) rozgnieć albo przeciśnij przez praskę. Soczewicę ugotuj.

Na patelni zeszklij cebulę, dodaj tymianek, a później ugotowaną soczewicę i zmniejsz ogień. Kiedy masa zacznie odchodzić od ścianek patelni, przetóż ją do miski z ziemniakami i dodaj mąkę. Wymieszaj wszystko na jednolitą masę, dopraw pieprzem i solą.

Uformuj placuszki, wyłóż na papier i piecz przez 15 minut w temperaturze 200°C.

Lunch halloweenowy



Dyniowe curry z ciecierzycą

Wszyscy chuligani kochają dynie. Od zwykłych, przez piżmowe po Hokkaido. Stąd pomysł na Halloween Lunch i pokazanie, czego to my nie umiemy zrobić z dyni, a umiemy naprawdę sporo! Tutaj podzucamy klasyk gatunku, bo tak chyba można powiedzieć o curry z dynią i ciecierzycy.

SKŁADNIKI:

- pół średniej dyni Hokkaido (ok. 500 g)
- 1½ szklanki ugotowanej ciecierzycy
- 1 batat
- 2 średnie cebule
- 1½ szklanki wody
- oliwa z oliwek/olej do smażenia
- przyprawy: 3 łyżeczki czerwonej pasty curry, 3 łyżeczki curry, 2 łyżeczki kurkumy, sól, pieprz, 3 liście laurowe, 3 ziarna ziela angielskiego

WYKONANIE:

Cebulę posiekaj i podsmaż na oliwie razem z pastą curry. Dynię i batata obierz i pokrój w kostkę, dodaj do cebuli. Do garnka wrzuć podsmażone składniki, dodaj ziele angielskie i liście laurowe. Całość zalej wodą, przykryj i gotuj na małym ogniu przez 15 minut. Po tym czasie wyjmij liście laurowe i ziarna ziela, dodaj ugotowaną ciecierzycę. Przypraw curry, kurkumą, solą i czarnym pieprzem. Gotuj jeszcze przez 5 minut, cały czas mieszając. Dobrze ugotowana dynia wraz z batatami zmięknie, tworząc gęsty, aromatyczny sos.

Lunch bożonarodzeniowy

Zupa buraczano-malinowa z tymiankiem

SKŁADNIKI:

- 1 kg buraków
- oliwa z oliwek
- 2-3 ząbki czosnku
- 1 l bulionu warzywnego
- 150 g mrożonych malin
- sól, pieprz
- po 1 łyżeczce suszonego tymianku i estragonu
- wegańska „ricotta” z tofu, ew. mleko kokosowe

WYKONANIE:

Buraki obierz i pokrój w kostkę. Podsmaż na oliwie z lekko rozgniecionymi ząbkami czosnku przez 10 minut. Zalej bulionem, zmniejsz ogień i gotuj ok. 30 minut. Dodaj rozmrożone maliny i zmiksuj na krem. Dopraw solą, pieprzem i ziołami. Rozlej zupę do miseczek i posyp „ricottą” lub dodaj odrobinę mleka kokosowego.

Kliknij **tutaj**
po przepis
na wegańską
ricottę.

Był to drugi lunch o tematyce bożonarodzeniowej i tym razem zamiast pokazywać, jak przekształcić tradycyjne potrawy w dania roślinne, pokazaliśmy, w jaki sposób można zastąpić je zupełnie nowymi smakami. Zamiast tradycyjnego barszczu czy też grzybowej zaserwowaliśmy krem buraczano-malinowy z tymiankiem.

Lunch arabski

Kibbeh ziemniaczany

Kuchnia arabska jest, obok indyjskiej, bardzo popularna wśród wegan. W końcu każdy z nas jest za pan brat zarówno z hummusem, jak i falafelem. Ale czy wszyscy znają kibbeh? Jeżeli nie, to koniecznie musisz nadrobić zaległości.

SKŁADNIKI:

Masa kibbehowa:

- 250 g purée z ziemniaków
- 100 g drobnej kaszy bulgur
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka kolendry
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka papryki
- ½ łyżeczki zmielonego ziela angielskiego
- sól, pieprz
- łyżka zmielonego siemienia lnianego + 2 łyżki ciepłej wody
- 2 łyżki oliwy

Farsz:

- 250 g szpinaku
- 200 g ciecierzycy
- 50 g prażonych orzechów włoskich
- 1 pomidor
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka sumaku
- szczypta gałki muszkatołowej

WYKONANIE:

Ciecierzycę zalej wodą i zostaw na noc.

Zalej bulgur wodą w stosunku 1:2 i dodaj sól. W misce wymieszaj purée ziemniaczane, bulgur, przyprawy oraz oliwę. Siemię zmiksuj z wodą, aby przypominało kisiel i dodaj do ziemniaczanej masy. Konsystencja nie powinna być ani za wodnista, ani za krucha. Podsmaż na oliwie pokrojoną cebulę i drobno posiekany czosnek przez około 5-8 minut, aż zmiękną. Dodaj pokrojonego pomidora oraz szpinak, a po chwili sumak, gałkę, sok z cytryny, sól i pieprz. Zamieszaj. Dodaj ciecierzycę i duś na małym ogniu. Dodaj orzechy włoskie. Podziel masę kibbehową na dwie części.

Ułóż z jednej części warstwę w garnku / brytfannie / naczyniu żaroodpornym, na niej ułóż farsz, a na koniec pozostałą warstwę masy kibbehowej. Zapiekaj przez około 25-30 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C, do momentu, aż brzegi zarumienią się na złoto.

Fast food lunch

Szpinakowo-ryżowe burgery

Musimy przyznać, że jeżeli chodzi o temat tej edycji lunchu, ulegliśmy presji otoczenia, które domagało się roślinnego fast foodu na naszej imprezie. Potrzebowaliśmy ponad czterystu wegańskich bułek do burgerów, ale żadna poznańska piekarnia nie chciała podjąć się tak małego, jednorazowego zamówienia. Na pomoc przyszli nam rodzice naszych chuliganek. Nie tylko znaleźli piekarnię, która zechciała nam pomóc, ale nawet przywieźli bułki z wioski oddalonej od Poznania o 140 km.

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki suchego brązowego ryżu
- 1 paczka mrożonego rozdrobnionego szpinaku (około 400 g)
- 1 szklanka błyskawicznych płatków owsianych
- ½ szklanki podprażonych lub surowych orzechów nerkowca
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1 łyżeczka cebuli w proszku
- 1 łyżeczka zmielonej gorczycy
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 3 łyżki dobrej jakości oleju
- sól i pieprz do smaku
- olej do smażenia (opcjonalnie)

WYKONANIE:

Ugotuj ryż w 4 szklankach wrzącej, lekko osolonej wody. Odśącz rozmrożony szpinak i wymieszaj szklanekę szpinakowej papki z płatkami owsianymi. Pozostaw, aby płatki wchłonęły wodę.

Kiedy ryż będzie gotowy, dodaj szpinakową miksturę, posiekane nerkowce i wszystkie przyprawy, w tym sól i pieprz, według uznania. Kiedy masa będzie wystarczająco chłodna, uformuj 8 kotletów. Smaż na rozgrzany oleju przez 3-5 minut z każdej strony lub piecz w 180°C po 15 minut z każdej strony. Możesz przykryć folią aluminiową na czas pieczenia, możesz też grilować przez około 20 minut. Podawaj z sosem aioli, w burgerowej bułce z ulubionymi warzywami.

Gotowe. Smacznego!

Butki

SKŁADNIKI:

- ¼ szklanki ciepłej wody
- 45 g świeżych drożdży
- ¼ szklanki cukru
- ¼ szklanki oleju roślinnego
- 2 szklanki wody
- 2 łyżeczki soli
- 5-6 szklanek mąki

WYKONANIE:

Drożdże rozpuść w ciepłej wodzie i pozostaw na 10 minut. Następnie do drożdży dodaj cukier, olej i 2 szklanki wody. Dodaj sól i stopniowo dosypuj mąki, aż do momentu, gdy ciasto będzie gotowe do wyrabiania, ale niezbyt zbite. Wyrabiaj przez 8-10 minut, aż masa stanie się elastyczna. Pozostaw do wyrośnięcia na ok. 15 minut.

Wyłóż ciasto i podziel je na ok. 12 kulek (jeśli chcesz uzyskać mniejsze butki, przygotuj ok. 20 kulek) i układaj je na blasze w odstępach ok. 3 cm. Przykryj butki suchą ścierką i ustaw w nagrzanym miejscu (możesz delikatnie rozgrzać piekarnik, wyłączyć go i umieścić tam butki). Pozostaw je do wyrośnięcia na ok. 20-30 min lub do momentu, w którym odległość między butkami zmniejszy się do ok. 0,5 cm.

Rozgrzej piekarnik do 200°C i piecz 15-20 min, aż się zarumienią.

Sos aioli z suszonych pomidorów

SKŁADNIKI:

- 2 ząbki czosnku
- ¼ szklanki suszonych pomidorów z zalewy
- ¼ łyżeczki ostrej papryki
- ¼ szklanki orzechów nerkowca
- ¾ szklanki majonezu wegańskiego
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

W kielichu blendera umieść czosnek, pomidory, paprykę i miksuj, aż powstanie gęsta, gładka masa. Dodaj posiekane nerkowce lub pestki słonecznika, majonez, sól i pieprz do smaku. Wymieszaj. Przechowuj w lodówce.

Wegański majonez
możesz przygotować
według przepisu z e-booka
„Alternatywy dla jajek”.

Grill lunch



Salatka grecka z tofetą

Wakacje to czas, kiedy wszyscy wolimy odpoczywać, nawet od kuchni. Postanowiliśmy jednak raz zrobić wyjątek od reguły. Lato to jedyna pora, gdy pogoda jest w miarę pewna i można ze spokojem odpalić grille i piec i smażyć. U nas pojawiły się szaszłyki z marynowanym tempehem, pieczone ziemniaki i pieczarki, grillowane kotlety sojowe i ananasy, ale musisz się z nami zgodzić, że nie ma prawdziwego polskiego grilla bez „greckiej” sałatki. Z tofetą oczywiście.

SKŁADNIKI:

- 3 pomidory
- ogórek
- papryka czerwona
- ½ czerwonej cebuli

Tofeta:

- 180 g tofu naturalnego
- 30 ml soku z cytryny
- 60 ml wody
- 1 łyżka oregano
- 1 łyżka soli

Sos winegret:

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki octu winnego lub jabłkowego
- sól i pieprz

WYKONANIE:

Tofu odsącz, połóż na desce do krojenia, przykryj ręcznikiem papierowym lub kuchennym oraz drugą deską. Górę obciąż garnkiem lub grubą książką. Odstaw na godzinę. Pokrój w średniej wielkości kostkę. Sok z cytryny, wodę, oregano i sól wymieszaj w pojemniku i wrzuć do niego pokrojone tofu. Odstaw do lodówki na co najmniej 24 godziny.

Składniki sosu wymieszaj w zamykanym pojemniku i odstaw do lodówki na 24 godziny.

Pomidory pokrój w ósemki lub szesnastki, ogórek - w półplasterki, paprykę - w dużą kostkę, a cebulę - w piórka i wymieszaj wszystko w misce. Na górę wyłóż odsączone z marynaty tofu. Polej sosem winegret.

Lunch włoski

Paluchy chlebowe z suszonymi pomidorami i rozmarynem

Sami nie wiemy, jak to się stało, że tyle edycji lunchu za nami, a dania kuchni włoskiej, tak bardzo popularnej i kochanej, pojawiły się dopiero podczas dwunastego wegańskiego lunchu. Kuchnia włoska jest bardzo wdzięczna i bez trudu można przygotować masę potraw na bazie roślin. Była pizza, risotto, zupa minestrone, spaghetti, carpaccio z buraka i inne klasyki. Wszystko, co się dało, obsypywałam wegańskim parmezanem. Było smacznie i kolorowo. Julka przygotowała przepyszne paluchy chlebowe – grassini – na przekąskę i wkupiła się nimi w serca wszystkich.

SKŁADNIKI:

- 70 g świeżych drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- ½ szklanki ciepłej wody
- 2 szklanki mąki gryczanej
- 1½ szklanki mąki pszennej
- kilka suszonych pomidorów z zalewy
- 2 łyżki suszonego lub świeżego rozmarynu
- 1 łyżka oliwy plus 2 łyżki do posmarowania
- sól i pieprz

WYKONANIE:

Drożdże utrzyj z cukrem, rozpuść w ciepłej wodzie i odstaw w ciepłe miejsce na 30 minut.

Suszone pomidory drobno pokrój lub zblenduj – im mniejsze kawałki, tym lepiej.

Obie mąki, zaczyn z drożdży, pomidory, rozmaryn, oliwę oraz sól i pieprz dokładnie wymieszaj. Wyrobione ciasto odstaw na godzinę. Następnie zagnieć je jeszcze raz, odrywaj po kawałku ciasta i na stole podsypanym mąką formuj długie paluchy.

Blachę wyłóż pergaminem i ułóż na niej paluchy. Każdy posmaruj oliwą. Piecz ok. 15 minut w temp. 220°C.

Wegański parmezan

SKŁADNIKI:

- ½ szklanki zmielonych migdałów (mogą być ze skórką)
- 1 łyżka płatków drożdżowych
- odrobina chili
- sól

*To najprostszy przepis
– wszystkie składniki
wymieszaj. Gotowe!*



Lunch bałkański



Pilaw z bakłażanem

Kuchnia bałkańska to chyba najtrudniejszy lunch dla chuliganów. Okazało się, że nie za bardzo znamy się na kuchni tego regionu i przygotowaliśmy dania, o których nigdy wcześniej nie słyszeliśmy. Oczywiście były też znane wszystkim potrawy, jak choćby ajwar czy poniższy pilaw.

SKŁADNIKI:

- 1 bakłażan
- ¼ szklanki oliwy
- 2 posiekane cebule
- szklanka ryżu
- 1½ szklanki wody
- ¼ szklanki rodzynek
- ¾ łyżeczki cynamonu
- 1 duży pomidor
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 2 łyżki soli
- 2-3 łyżki grubo pokrojonych pistacji do posypania (opcjonalnie)

WYKONANIE:

Bakłażana pokrój w kostkę i podsmaż na kilku łyżkach oliwy. Dolej pozostałą oliwę i podsmaż cebulę. Wsyp ryż i smaź parę minut, mieszając. Wlej wodę, dodaj rodzynek, sól i cynamon, zagotuj. Zmniejsz ogień, przykryj i gotuj, nie mieszając, aż ryż zmięknie. Potem spulchnij ryż widelcem, dodaj pokrojonego pomidora (obranego i bez nasion) i przestudzonego bakłażana, przykryj i odstaw na 5-7 minut. Dodaj koperek i wymieszaj. Gotowe!

Przepis
pochodzi z bloga
[sisters4cooking.
blogspot.com](http://sisters4cooking.blogspot.com)

Lunch filmowo-serialowy

Sałatka sushi

Zanim zaczęliśmy przygotowywać menu na czternastą edycję lunchu, wyglądało na to, że będzie to trudne. Jednak kiedy się za to zabraliśmy, okazało się, że kuchenne inspiracje filmowe to studnia bez dna i z bólem serca wykreślaliśmy kolejne pozycje, które przychodziły nam do głowy. Absolutnym hitem lunchu była sałatka sushi inspirowana serialem „Seks w wielkim mieście” oraz bliny gryczane z filmu „Uczta Babette”.

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka ryżu do sushi
- 2¼ szklanki wody
- ¼ szklanki octu ryżowego
- ¼ szklanki cukru
- 1½ łyżeczki soli
- 1 łyżka nasion sezamu
- 3 łyżki oleju
- 3 zielone cebulki
- 2 średnie marchewki
- 1 duży ogórek
- 1 szklanka mrożonego lub świeżego groszku
- 1 awokado
- 2 arkusze sprasowanych nori

WYKONANIE:

Zagotuj wodę, dodaj do niej przepłukany na sitku ryż i gotuj, aż ryż wchłonie całą wodę. W małym rondelku zagotuj ocet z cukrem i solą. Ugotowany ryż przełóż do miski, dodaj mieszankę octu z cukrem i solą, olej oraz nasiona sezamu. Dokładnie wymieszaj i odstaw do ostygnięcia.

Cebulki posiekaj, marchewki, ogórka i awokado obierz i pokrój w drobną kostkę, groszek ugotuj, nori potnij na nieduże kawałki. Dodaj do ryżu i wymieszaj. Podawaj polane sosem sojowym.

Bliny Demidoff

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1 szklanka mąki pszennej
- 3 szklanki naturalnego mleka sojowego (najlepiej bez cukru)
- 20 g świeżych drożdży
- 2 łyżeczki cukru
- sól
- olej

DODATKI:

- śmietana ze słonecznika
- czarny kawior z Ikea (jest wegański!)

WYKONANIE:

Mleko sojowe zagotuj. 1 szklankę gorącego mleka dodaj do mąki gryczanej, dokładnie wymieszaj i pozostaw do ostygnięcia. Pozostałe mleko ostudź. Do letniego mleka dodaj drożdże i cukier i rozetrzyj. Rozczyn dodaj do mąki gryczanej i wymieszaj. Ciasto pozostaw na 25 minut do wyrośnięcia. Dodaj mąkę pszenną i sól, wymieszaj. Ponownie odstaw do wyrośnięcia na 25 minut.

Przed smażeniem blinów nie mieszaj ciasta.

Smaż na rozgrzanym oleju, aż uzyskają złoty kolor. Gotowe bliny udekoruj łyżką śmietany i kawiozem.

Śmietana wegańska ze słonecznika

SKŁADNIKI:

- ½ szklanki słonecznika
- 1 łyżka oleju
- 1-2 łyżki soku z cytryny
- woda
- sól

WYKONANIE:

Słonecznik zalej wrzątkiem na ok. 15-20 minut, a następnie odcedź. Przesyp słonecznik do naczynia, w którym będziesz blendować. Dolej ciepłej wody na taką wysokość, żeby przykryła nasiona. Dodaj olej, sok z cytryny i sól. Dokładnie zblenduj. Jeśli śmietana jest za gęsta, dolej wody. Schłódź w lodówce.



Lunch „Mocne korzenie”



Pasztet z czerwonej soczewicy i marchewki z sosem fistaszkowym

Zdecydowanie najlepszy lunch, jaki przygotowaliśmy. Wszystko, absolutnie wszystko, było bardzo smaczne, jedzenia wystarczyło dla wszystkich, ale też nic się nie zmarnowało. Udowodniliśmy, że dania bazujące na banalnych, tanich i szeroko dostępnych, lokalnych warzywach korzeniowych to prawdziwy rarytas. Wyciągnęliśmy z nich to, co najlepsze i stworzyliśmy niecodzienne, autorskie potrawy.

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka czerwonej soczewicy
- 2 cebule średniej wielkości
- 2 marchewki średniej wielkości
- 2-3 łodygi selera naciowego
- 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę
- 3 łyżki posiekanej natki pietruszki
- ½ szklanki słonecznika plus garść do posypania
- ½ szklanki płatków owsianych

WYKONANIE:

Soczewicę przepłucz i zalej 2 szklankami wody. Dodaj liście laurowe i sól. Gotuj pod przykryciem na małym ogniu, aż soczewica wchłonie wodę i się rozgotuje (ok. 20-25 minut). Wyjmij liście laurowe.

Słonecznik zalej wrzątkiem na ok. 15 minut, a następnie odcedź.

Cebulę pokrój w drobną kostkę, marchewkę zetrzyj na tarce o małych oczkach, a selera naciowego drobno pokrój. Cebulę podsmaż na oleju. Dodaj marchewkę i seler, duś pod przykryciem przez 10 min.

Soczewicę, warzywa, słonecznik, czosnek, natkę pietruszki, płatki owsiane i przyprawy dokładnie wymieszaj.

- 1 łyżka słodkiej papryki
- ½ łyżki chili
- 1 łyżeczka pieprzu ziółowego
- 2 liście laurowe
- bułka tarta lub otręby
- olej
- sól
- woda

Podłużną formę do pieczenia posmaruj olejem i wysyp otrębami lub bułką tartą. Masę przełóż do formy, wyrównaj i posyp słonecznikiem. Piecz ok. 1 godziny w 180°C. Pokrój dopiero po ostygnięciu.

Podawaj z sosem fistaszkowym.

Sos fistaszkowy

SKŁADNIKI:

- 1 pomidor
- 1 łyżka czerwonej pasty chili
- 1 puszka mleka kokosowego
- 1/3 słoika masła z orzeszków ziemnych
- 1 łyżka soku z cytryny lub limonki
- cukier
- sos sojowy
- olej

WYKONANIE:

Pomidora sparz, obierz ze skórki i pokrój w drobną kostkę. W garnku rozgrzej olej, wrzuć pomidora i pastę chili, smaż przez chwilę. Dodaj mleko kokosowe i masło orzechowe. Zagotuj i trzymaj na ogniu 2-4 minuty, cały czas mieszając. Dopraw sokiem z cytryny, cukrem i sosem sojowym. Zmiksuj.

Proporcje składników sosu możesz zmieniać w zależności od upodobań.



Lunch bajkowy



Köttbullar – soczewicowe klopsiki szwedzkie

Początkowo tematem lunchu miały być smaki naszego dzieciństwa, ale okazało się, że nie możemy pochwalić się niczym szczególnym i to, co kojarzy nam się z dzieciństwem, jest albo paskudne, albo pyszne, ale totalnie niezdrowe. Idąc tropem lunchu filmowego, postanowiliśmy uciec się do literatury dziecięcej i tam poszukać inspiracji. Większość z nas wychowała się na książkach Astrid Lindgren, dlatego Köttbullar to nasza lunchowa pozycja obowiązkowa. Z konfiturą żurawinową są wyśmienite.

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka zielonej soczewicy
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek/oleju
- przyprawy: sól, pieprz, papryka, majeranek, gorczyca, ziele angielskie
- 7 łyżek mąki owsianej
- 2½ szklanki wody

WYKONANIE:

W garnku zagotuj wodę i wsyp soczewicę, gotuj na małym ogniu do momentu wchłonięcia całej wody. Zmiksuj blenderem razem z cebulą, czosnkiem i oliwą na gładką masę. Dodaj przyprawy i dosyp mąkę owsianą. Ponownie zmiksuj. Masę odstaw do ostygnięcia. Natłuszczonymi dłońmi uformuj małe kuleczki i połóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez 10 minut w temperaturze 180°C, następnie obróć kuleczki i piecz jeszcze 5 minut. Podawaj z dżemem żurawinowym.

Lunch afrykański



Wschodnioafrykańska zupa fistaszkowa

SKŁADNIKI:

- 1 duża cebula
- 1 czubata szklanka ziemniaków pokrojonych w małą kostkę
- 1 czubata szklanka marchewki pokrojonej w małą kostkę
- 1 puszka kukurydzy
- 1 łyżeczka płatków chili
- 2 garście liści jarmużu
- 1 litr wody
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżeczka imbiru w proszku lub świeżego
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1½ płaskiej łyżeczki soli
- 3 łyżki masła orzechowego (najlepiej takiego bez dodatku cukru)
- pieprz do smaku

Kuchnia wschodnioafrykańska to ta, z którą mało kto miał okazję się spotkać. My postanowiliśmy przybliżyć ją nieco naszym gościom, ponieważ jest ona bardzo bogata w warzywa, rośliny strączkowe i kapustne, a przy tym mało skomplikowana i bardzo smaczna. Jednym z kluczowych składników kuchni afrykańskiej są fistaszki. U nas pojawiły się między innymi w zupie, w towarzystwie marchewki, ziemniaków, kukurydzy i jarmużu.

WYKONANIE:

Cebulę pokrój w drobną kostkę. W rondlu rozgrzej olej, wrzuć cebulę i duś przez minutę, dodaj chili i duś razem jeszcze jakiś czas na mniejszym ogniu. Cebulka ma być szklista. Dodaj imbir i kmin. Zamieszaj, a następnie wsyp odcedzoną i przepłukaną kukurydzę, marchewkę i ziemniaki. Wlej wodę i gotuj na średnim ogniu przez 10-15 minut od momentu, gdy zaczną wrzeć do chwili, aż marchewka będzie miękka.

Posól do smaku, zamieszaj i odmierz kubek zupy. Zmiksuj w blenderze i wlej z powrotem do garnka. Zamieszaj. Dodaj masło orzechowe i mieszaj do czasu, aż się rozpuści. Wrzuć posiekane liście jarmużu i gotuj jeszcze 5 minut. Gotową zupę dopraw do smaku solą i pieprzem. Możesz posypać świeżą kolendrą lub natką pietruszki.



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

