

Roślinny Przewodnik



Cukierniczy

Roślinny Przewodnik dla cukierni

2021

ZESPÓŁ REDAKCYJNY
CHEFS FOR CHANGE
ORAZ ROŚLINNIEJEMY

Daria Boba / Sabina Sosin /
Dominika Targosz

PARTNER WYDAWNICTWA

Upfield Professional Polska

KOREKTA

Anna Niwińska

SKŁAD I PROJEKTOWANIE
GRAFICZNE

Katarzyna Sokołowska

ZDJĘCIE OKŁADKOWE

Kajetan Ostrowski /
Weronika Pochylska

MATERIAŁY GRAFICZNE

Materiały zdjęciowe przekazane
przez Ambasadorkę Chefs for
Change / zdjęcia na str. 56-59 -
Jędrzej Król / zdjęcie na str. 50 -
Dziamski studio / materiały własne
RoślinnieJemy / pexels.com /
ikony na str. 40-64 - Pixel perfect
(flaticon.com)



Spis treści

WSTĘP	5
BAZA	7
Roślinne = fit?	8
Co z glutenem?	8
ROŚLINNE PIECZENIE	11
Zamienniki jaj	12
Zamienniki nabiału	18
Zamienniki żelatyny	24
SUCCESS STORIES	27
PRZEPISY PODSTAWOWE	31
Roślinny budyń	32
Kremowy twarożek z tofu	32
Ciasto kruche	33
Podstawowe ciasto ucierane / biszkopt	34
Ciasto drożdżowe	34
Kruszonka	36
Beza włoska z białka ziemniaczanego	36
PRZEPISY AMBASADORÓW	39
Tadeusz Muller Ikonowicz / Beza kawowa	40
Dariusz Jatczak / Roślinna tarta z cytrynowym kremem brûlée	42
Karolina Nej / Irlandzkie piernikowe ciasto z marchewki	44
Wojciech Starowicz / Tartaletki z kremem kawowym mocca	46
Jakub Mołda, Krzysztof Faliński, Julia Kiślak, Dorota Sękowska / Czekoladowy biskopt nasączony likierem pomarańczowym z pulpą mango i płatkami migdałowymi	48
Ernest Jagodziński / Tapioka + banan + curry	50
Natalia Stachowska / Tatar ze śliwek z pomarańczowym „żółtkiem”	52
Karolina Kowalczyk / V-melba z lodami waniliowymi i migdałami	56
Laura Monti / Beza z kremem orzechowym i konfiturą	60
Agnieszka Sierac / Mus Rocher	62
Patryk Szczepański / Ciasto mango z ziarnami kakaowca	64
PORADNIK DLA OBSŁUGI	66
Jak wzbudzić i utrzymać zainteresowanie klientów roślinnymi deserami?	
Umiejętne nazewnictwo i ekspozycja oferty	67



Wstęp

Już od kilku lat bardziej roślinne odżywianie utrzymuje swoją pozycję megatrendu kulinarnego. Powodów, przez które rosnąca liczba osób na całym świecie coraz częściej sięga po roślinne alternatywy tradycyjnych produktów i dań, jest wiele: od troski o zdrowie swoje i bliskich, przez chęć powstrzymania zmian klimatycznych, aż po czystą ciekawość oraz – tak po prostu – ich wysoką jakość i satysfakcjonujący smak. Już ponad 40% Polaków ogranicza lub całkowicie zrezygnowało z produktów mięsnych w swojej diecie (IQS, 2019), a wybuch pandemii COVID-19 sprawił, że 20% Polaków zaczęło postrzegać dietę roślinną jako bardziej atrakcyjną i doceniać rolę warzyw i owoców w budowaniu naturalnej odporności organizmu (Mintel, 2020). **Co szczególnie ważne w przypadku treści kierowanych do branży cukierniczej, zmienia się również podejście Polaków do nabiału – już 23% z nich nie je lub ogranicza spożycie mleka i produktów mlecznych, a 18% podobnie zapatruje się na rolę jajek w swojej diecie (Panel Ariadna dla RoślinnieJemy, 2020).**

Dieta roślinna jest nie tylko zdrowsza, ale również bardziej przyjazna środowisku, czego dowodzą kolejne badania z całego świata. Raport IPCC „Climate Change and Land” z sierpnia 2019 roku potwierdza, że przemysłowa hodowla zwierząt jest odpowiedzialna za 14,5% wszystkich gazów cieplarnianych emitowanych do atmosfery – więcej niż całość emisji powodowanej światowym transportem – a utrzymanie

globalnego wzrostu temperatury poniżej 1,5°C nie jest możliwe bez zwrotu konsumentów w stronę roślinnych źródeł białka.

Widoczny wzrost zainteresowania ograniczeniem spożycia produktów odzwierzęcych na rzecz ich roślinnych analogów jest widoczny nie tylko na półkach sklepowych, gdzie ich ilość sukcesywnie rośnie, ale również w polskiej gastronomii. Jedząc poza domem, aż 68,9% osób wybiera dania bezmięsne co najmniej czasami, a 20% Polaków robi to często lub zawsze (Panel Ariadna dla RoślinnieJemy, 2019) – to ważny i jednoznaczny sygnał, aby pozycje roślinne ująć w planach dotyczących przyszłej oferty lokali gastronomicznych.

Na podkreślenie zasługuje również potencjał marketingowy, który idzie w parze z przemyślaną komunikacją związaną z wprowadzeniem i promocją roślinnej oferty. Osoby na diecie roślinnej bardzo często aktywnie dzielą się informacjami o kulinarnych nowościach na swoich profilach w mediach społecznościowych i tworzą grupę lojalnych, powracających klientów. Warto też pamiętać, że pyszne i umiejętnie oznaczone roślinne pozycje trafią nie tylko do wegetarian i wegan, ale wszystkich amatorów dobrego jedzenia (o tym więcej w rozdziałach „Success Stories” oraz „Jak wzbudzić i utrzymać zainteresowanie klientów roślinnymi deserami? Umiejętne nazewnictwo i ekspozycja oferty”).

Jednocześnie w kartach wielu restauracji i cukierni w dalszym ciągu brakuje jakościowych, roślinnych pozycji, które mogłyby stanowić pełnoprawne odpowiedniki tradycyjnej oferty. Szczególnie wśród twórców wypieków i deserów bardzo często wciąż panuje przekonanie, że te przygotowane w wersji wegańskiej muszą być z automatu dietetyczne (bezcukrowe, bezglutenowe, surowe), a stworzenie roślinnych wariantów klasyków pokroju pączka czy drożdżówki jest niezwykle skomplikowane lub nie spotka się z zainteresowaniem klientów.

Tym przewodnikiem, przygotowanym we współpracy z profesjonalistami – ambasadorami naszego projektu Chefs for Change, którym niestraszne jest roślinne cukiernictwo – chcemy wyjść naprzeciw wszystkim rozważającym poszerzenie lub wprowadzenie oferty roślinnych słodkości. Na kolejnych stronach wskazujemy kierunki rozwoju, przytaczamy przykłady

lokali, które z powodzeniem podjęły już ten krok, a także proponujemy przepisy o różnym stopniu trudności – od tych najbardziej bazowych po finezyjne – które możecie wykorzystać przygotowując swoją własną, roślinną ofertę. To wszystko po to, aby odczarować mity narosłe wokół roślinnego cukiernictwa i ułatwić wam rozpoczęcie tej ekscytującej i, o czym jesteście przekonani, optymalnej przygody.

Więcej inspiracji znajdziecie na stronach internetowych: www.chefsforchange.pl i www.roslinniejemy.org, na naszych mediach społecznościowych i wydarzeniach, które cyklicznie organizujemy. Jeśli potrzebujecie dodatkowego wsparcia – z przyjemnością pomożemy.

Życzymy wam niekończącej się satysfakcji i radości z odkrywania bogactwa kuchni roślinnej!



ZESPÓŁ REDAKCYJNY CHEFS FOR CHANGE ORAZ ROŚLINNIEJEMY

Daria Boba / Sabina Sosin / Dominika Targosz

AMBASADORZY

Ernest Jagodziński / Dariusz Jatczak / Karolina Kowalczyk / Jakub Mołda, Krzysztof Faliński, Julia Kiślak, Dorota Sękowska / Laura Monti / Tomasz Muller / Karolina Nej / Agnieszka Sierac / Natalia Stachowska / Wojciech Starowicz / Patryk Szczepański

PARTNER WYDAWNICTWA

Upfield Professional Polska



Ba za

Wokół roślinnego cukiernictwa narosły liczne mity. Wielu cukierników, którzy podejmują się zadania przygotowania takiego deseru, nie jest pewnych jakich właściwie produktów może użyć. Te początkowe niepewności są naturalne – mnogość diet i restrykcji, na które współcześnie decydują się konsumenci, jest ogromna. Kuchnia roślinna dla wielu przestała być fanaberią i na dobre zadomowiła się na lokalnej scenie gastronomicznej. Potrzeba ciekawych

i różnorodnych produktów jest zgłaszana przez klientów eleganckich restauracji i niewielkich koncepcji. Goście, poszukujący dań roślinnych, mają takie same potrzeby jak pozostali: oczekują sycących posiłków i kuszących deserów. Jako RoślinnieJemy chętnie wesprzemy i doradzimy cukiernikom, kucharzom i producentom, którzy chcą przygotować ofertę roślinnych produktów.

Roślinne = fit?

Roślinne cukiernictwo, czyli jakie? Czy są jakieś normy, jakie powinny spełniać takie desery? **Roślinne desery kierują się takimi samymi zasadami jak klasyczne.** Jedne są pełne kalorii i rozpusztne, inne oparte na zdrowszych odpowiednikach. Dieta roślinna, chociaż często jest wyborem zdrowotnym, nie oznacza ograniczania kalorii, a osoby na niej będące rezygnują ze spożywania produktów odzwierzęcych: mięsa (także w formie żelatyny), nabiału i jaj. Większość wciąż chętnie je produkty przygotowane z pszennej mąki, cukru i tłuszczu. **Do deserów śmiało można używać ogólnodostępnych produktów, a słodycze nie muszą mieć obniżonej wartości kalorycznej.** **Roślinny deser może zawierać cukier.** Konsumpcja cukru jest indywidualną decyzją, niezwiązaną z przejściem na dietę roślinną. **Wegańskie wypieki mogą go zawierać w różnych postaciach: cukru białego, trzcinowego czy syropów** i nie muszą być przygotowane wyłącznie z użyciem słodzików.



Co z glutenem?

Słodycze roślinne mogą zawierać gluten. Podobnie jak w przypadku cukru, decyzja o niespożywaniu glutenu może wynikać z preferencji lub konieczności, ale większość osób na roślinnej diecie spożywa produkty zawierające gluten. **Do przygotowania takich deserów można używać każdego rodzaju mąki:** pszennej białej, pełnoziarnistej, żytniej czy orkiszowej. Co ciekawe, **gluten może być bardzo pomocny w nadawaniu struktury roślinnych wypieków.**

Desery roślinne przygotowuje się tak jak wszystkie inne – nie są to tylko produkty surowe, niepoddane obróbce termicznej. Restrykcyjna dieta raw to niszowe podejście. **Roślinne desery mogą być przygotowywane tak jak klasyczne – pieczone, smażone czy gotowane.** Nie muszą mieć formy batonów na bazie daktyli i kokosa ani zimnych musów.



Osoby na roślinnej diecie chętnie jedzą ciasta, drożdżówki i inne klasyczne wypieki. **Takie słodyczne mogą być pełne cukru, przygotowane na bazie zwykłej mąki i oferować słodką, kaloryczną rozpustę.** Lub, podobnie jak inne desery, mogą charakteryzować się obniżoną zawartością cukru czy glutenu. W wielu kawiarniach przy pomocy jednej słodkiej pozycji w ofercie próbuje się zaspokoić potrzeby wielu grup. Przygotowanie tego typu deserów jest wymagające i często cierpi ich jakość. **Wiele osób na diecie roślinnej chętniej zamówi klasyczne ciasta i drożdżówki niż orzechowe kulki mocy.** Takie desery mają też szansę przekonać większą rzeszę klientów, szczególnie jeśli przypominają tradycyjne wypieki.

Podsumowując: roślinne wypieki nie muszą w niczym ustępować tym klasycznym. Nie muszą wiązać się z kompromisami smakowymi czy jakościowymi, ponieważ z ogólnodostępnych produktów można przygotować przepyszne desery, a ograniczenie stosowania produktów odzwierzęcych wciąż daje ogromne pole do popisu. Wiele klasycznych przepisów może być przełożonych na wersje roślinne ze wspianymi efektami. Drodzy cukiernicy: nie obawiajcie się utraty smaku, puszystości, kruchości czy trwałości. Produkcja deserów roślinnych nie wiąże się również z dodatkowymi komplikacjami produkcyjnymi, logistycznymi czy wysokimi kosztami. Niejednokrotnie okazuje się, że **roślinne wypieki są równie proste w przygotowaniu lub wymagają takich samych technologii jak każde inne. Produkty roślinne są obecnie powszechnie dostępne, a koszty produkcji mogą pozostać na takim samym poziomie.**

Pomocnym podejściem przy rozpoczynaniu przygody z tworzeniem roślinnych deserów jest przyjrzenie się funkcji używanych składników. Tę perspektywę postanowiliśmy przyjąć przy tworzeniu zestawu porad, który prezentujemy w tej publikacji. Ucząc się tworzenia wypieków i deserów, każdy nabiera nawyków, które powieła dla osiągnięcia perfekcyjnych efektów. Pora na **roślinne zasady**, które pozwolą komponować podobne desery dla coraz większej grupy klientów poszukujących takich słodkości.



Roślinne pieczenie

Przygotowywanie deserów to proces, który wiąże się z precyzyjnym podążaniem za recepturą. O ile w gotowaniu można pozwolić sobie na swobodę, tak cukiernictwo wymaga pokory i stosowania właściwych proporcji używanych składników. A kiedy z równania usunie się podstawowe dla tej dziedziny produkty – nabiał i jaja – to dla wielu przygotowywanie takich deserów wydaje się do karkołomnym wyzwaniem.

Najważniejsza rzecz w cukiernictwie to dobre rozumienie produktu – jego funkcji, możliwości i ograniczeń. Jedną z perspektyw, które można przyjąć, jest poszukiwanie funkcjonalnych zamienników potrzebnych składników. To podejście prezentowane najczęściej i większości przypadków skuteczne. Pomocne w dopasowaniu właściwego zamiennika będzie zastanowienie się, jaką funkcję spełnia on wyjściowo w deserze i taką też perspektywę przyjęliśmy w naszym przewodniku. Staraliśmy się wyjaśnić sposób działania każdego opisywanego składnika, zaproponować najlepsze sposoby jego wykorzystania i wymienić kilka deserów, w których najlepiej sprawdzi się dany produkt. Warto

jednak pamiętać, że jest wiele rodzajów przepisów, które nie wymagają zamienników, a zmiany podejścia. Jako przykład niech posłużą ciasteczka typu cookies. Ich pożądana konsystencja to chrupka powierzchnia i delikatny, lekko ciągnący środek. Typowo przygotowywane wymagają utarcia masła z cukrem, dodania jajek i dosypania do masy przesianej mąki ze środkami spulchniającymi. W wersji roślinnej używa się często roślinnej margaryny, a zamiast jajka – aquafaby lub siemienia lnianego. Można je jednak przygotować bez zamienników, używając neutralnego oleju, z którego tworzy się emulsję z dodatkiem wody i cukru. Efekt: ciastka są równie pyszne jak przygotowane według tradycyjnej receptury.

Na początku przygody z roślinnym cukiernictwem warto zacząć od intuicyjnych przepisów i kierować się poradami dotyczącymi zamienników potrzebnych składników. Dla zilustrowania opisanych propozycji, w kolejnej sekcji przewodnika umieściliśmy zestaw podstawowych przepisów, które są świetnym punktem wyjścia i bazą do eksperymentów z deserami.

Zamienniki jaj



Jajka to składnik bardzo wszechstronny i zaspokajający wiele kulinarnych potrzeb. Dzięki kompozycji białek i tłuszczów pełnią liczne funkcje w wypiekach: nadają strukturę i stabilność, wpływają na wilgotność wypieku, łączą składniki oraz spulchniają, czyli wspomagają wyrastanie ciasta. Wiele przewodników po roślinnym cukiernictwie pomija różnorodność zastosowań jaj i zbiera ich zamienniki w tabeli, powodując konsternację u cukierników stawiających pierwsze kroki w świecie roślinnych wypieków. Dla uproszczenia, w tym przewodniku opiszemy funkcje wiążące i spulchniające. Funkcja emulgująca jaj potrzebna jest najczęściej w sosach majonezowych i dressingach – do takich zastosowań dobrze sprawdza się aquafaba – więcej na ten temat można przeczytać w naszym „Przewodniku dla restauracji”. Priorytetem przyjętym przez nas w selekcji zamienników jest ich dostępność i cenowa przystępność. Z tego powodu nie wymieniamy na liście awokado czy silken tofu – chociaż świetnie sprawdzą się w wielu wypiekach, to mogą być kłopotliwe do zdobycia. Pieczenie bez jaj niesie kilka dodatkowych zalet: bywa tańsze, eliminuje konieczność chłodniczego przechowywania surowca i obniża zawartość cholesterolu w wypiekach. Funkcja strukturalna jajek opiera się na budowaniu sieci białkowej. Żadne z popularnych zamienników nie spełnią tej roli. Dlatego warto pamiętać, że wypieki, które zawierają więcej niż 3 jaja na 1 proporcję, mogą mieć po podmienieniu na inne składniki mniej puszystą konsystencję. Babki ucierane z dużą ilością jaj można przygotować w wersji roślinnej, ale warto wtedy użyć więcej niż jednego zamiennika, np. w przepisie, który wymaga 4 jaj: 2 jaja podmienić na siemię lniane, a zamiast pozostałych użyć aquafaby, czyli wody z ciecierzycy. Jajka odpowiadają też za równomierne rumienienie ciast, więc wypieki bez nich często wydają się blade. Żeby ciasta miały ładną, karmelową barwę, można do nich dodać szczyptę sody i dodatkową łyżkę cukru.

Funkcja wiążąca

BANANY

Sprawdzają się w prostych wypiekach takich jak bananowe chlebki i muffiny. Rozgniecione widelcem lub zblendowane z mlekiem i olejem nadają ciastu przyjemną wilgotność i elastyczność. Pozwalają też zmniejszyć ilość dodawanego cukru. Ich smak jest jednak wyczuwalny w wypiekach i wymaga odpowiedniego komponowania z resztą składników. Lepiej nadają się do ciast niewymagających lekkiej, puszystej struktury. Do bananowych chlebków można dodać mleko z dodatkiem octu, aby zwiększyć puszystość (więcej na ten temat w rozdziale o zamiennikach nabiału).

SPOSÓB: 1 jajko = $\frac{1}{4}$ szklanki purée bananowego; połączyć z resztą składników tak samo jak jajko

SPRAWDZI SIĘ W: chlebkach bananowym, wilgotnych ciastach czekoladowych, brownie, muffinach

ZALETY: cena, dostępność, łatwość użycia, możliwość obniżenia ilości dodawanego cukru

PURÉE OWOCOWE

Po obróbce termicznej owoce w formie purée (dobrze odparowane i zagęszczone) sprawdzą się w prostych ciastach, muffinach i babkach. W naturalny i zbalansowany sposób dostodzą ciasto. Najpopularniejsze i neutralne w smaku jest purée jabłkowe. Purée z gruszek dobrze pasuje do ciast czekoladowych, a puree z mango lub moreli sprawdzi się w ciastach kokosowych (oraz kremach).

SPOSÓB: 1 jajko = $\frac{1}{4}$ szklanki purée owocowego

SPRAWDZI SIĘ W: bardziej wilgotnych ciastach i chlebkach, muffinach, pankejkach

ZALETY: łatwość użycia, możliwość obniżenia ilości dodanego cukru

WSKAZÓWKI: do ciasta warto dodać 1 łyżkę więcej oleju

PURÉE Z DYNI / BATATA

Purée ze skrobiowych warzyw to wspaniały składnik wiążący, sprawdzający się w ucieranych ciastach, racuchach i muffinach. Rozgniecione upieczone dynie lub bataty dodają wilgotności i łączą wszystkie składniki, dodatkowo przedłużając świeżość wypieku.

Dzięki wysokiej zawartości skrobi nadają wypiekowi strukturę. Mocna barwa zmienia kolor masy, co w wielu wypiekach będzie zaletą, ale nie sprawdzi się w jasnych biszkoptach czy spodach do tortów (jest też zbyt treściwym zamiennikiem do lekkich ciast).

SPOSÓB: 1 jajko = ¼ szklanki purée z dyni/batata; dynię (najlepsza będzie hokkaido lub piżmowa, czyli bardziej mączyste warianty niż mocno wodniste dynie olbrzymie) lub batata upiec w całości i po przestudzeniu rozgnieść na purée, połączyć z resztą składników

SPRAWDZI SIĘ W: ciastach drożdżowych (da ładny kolor), ciastach dyniowych, czekoladowych, muffinach, wilgotnych babeczkach

ZALETY: nadanie wilgotności, złoty kolor, słodczy, przedłużenie trwałości wypieków

MIELONE SIEMIĘ LNIANE

Siemię lniane dobrze wiąże wodę i żeluje. Mielone siemię w dużej ilości warto przechowywać w lodówce ze względu na wysoką zawartość tłuszczu. Zawiera sporo błonnika. Nadaje wypiekowi elastyczność, ale użyte w zbyt dużej ilości może dać gumiastrą konsystencję.

SPOSÓB: 1 jajko = 1 łyżka mielonego siemienia + 3 łyżki wody; połącz siemię z ciepłą wodą i odstaw na kilka minut do zżelowania, dodaj do reszty składników tak jak jajko

SPRAWDZI SIĘ W: ciasteczkach, cieście półkuchym, cieście ucieranym, brownie, cieście czekoladowym

ZALETY: neutralny smak i barwa, łatwa dostępność, niska cena, łatwość użycia

WSKAZÓWKI: zamiast z wodą, można rozmieszać siemię z aquafabą dla wzmocnienia funkcji wiążących i większej wilgotności wypieku (1 jajko = 1 łyżka siemienia + 2 łyżki wody z ciecierzycy)

PŁATKI OWSIANE / MĄKA OWSIANA

Płatki owsiane mogą być dodane w zmielonej formie razem z suchymi składnikami (np. w naleśnikach), ale można je też połączyć z gorącą wodą i wymieszać, by wydzielily więcej skrobi przed dodaniem do reszty składników. Jeśli gotowy wypiek ma mieć jednolitą teksturę bez kawałków płatków, lepiej zmielić je przed użyciem lub zblendować przygotowaną owsiankę na gładką pastę.

SPOSÓB: 1 jajko = 2 łyżki płatków owsianych + 3 łyżki gorącej wody; wymieszać do zagęszczenia i przestudzone dodać do reszty składników tak jak jajko. Można zblendować na gładko. W naleśnikach: ⅓ szklanki zmielonych płatków owsianych na 1 szklankę mąki; połączyć z resztą składników.

SPRAWDZI SIĘ W: naleśnikach, ciasteczkach typu cookie, muffinach, keksach, ciastach ucieranych

ZALETY: dostępność i niska cena, wysoka zawartość błonnika, neutralny smak i barwa

AQUAFABA

Aquafaba to składnik, którego wszechstronność zastosowań może zaskakiwać – często określana jest najlepszym zamiennikiem jaj. To tajemnicze słowo oznacza zalewę, która znajduje się w słoiku czy puszcze z ciecierzycą. Bez obaw: nie pozostawia strączkowego posmaku! Wystarczy odlać ją z opakowania i dodawać do ciast, ciasteczek i naleśników. Doskonale wiąże i spaja składniki. Magiczne właściwości odstania po ubiciu, ale o tym więcej poniżej. Przyjmuje się, że 3 łyżki aquafaby to jedno całe jajko, a 2 łyżki zastąpią samo białko. Aquafabę można mrozić bez straty właściwości.

SPOSÓB: 1 jajko = 3 łyżki aquafaby, 1 białko = 2 łyżki aquafaby; dodać do reszty składników

SPRAWDZI SIĘ W: lekkich ucieranych ciastach, jasnych biszkoptach, muffinach i ciasteczkach, gofrach, racuchach, naleśnikach, a także majonezach i jako zamiennik jajka używanego przy panierowaniu

ZALETY: powszechnie dostępna i niedroga, łatwa w użyciu

MĄKA Z CIECIERZICY

Jasnożółta, lekka mąka ze zmielonych ziaren ciecierzycy. Ma wyraźnie strączkowy posmak, który znika po upieczeniu. W wypiekach sprawdza się podobnie jak pozostałe zamienniki, ale jest przydatnym składnikiem, który pozwala tworzyć roślinne omlety i masę na tosty francuskie. Sprawdzi się też do przygotowania masy w warzywnych tartach i kiszach – ścina się delikatnie podczas pieczenia i wiąże wodę. Poprawia karmelizację na powierzchni wypieków dzięki wysokiej zawartości białka.

SPOSÓB: 1 jajko = 1 łyżka mąki z ciecierzycy + 3 łyżki wody

SPRAWDZI SIĘ W: naleśnikach, kiszach, muffinach, przydaje się w ciastach do tostów francuskich, zanurzania kawałków owoców do smażenia w głębokim oleju, lekkich ciastach, omletach

ZALETY: daje stabilną strukturę i chrupkość smażonym potrawom, dodaje chrupkości panierkom

WSKAZÓWKA: do omletów należy przygotować lekkie ciasto, nieco gęstsze od naleśnikowego

SKROBIA

Skrobia to świetny i wszechstronny zamiennik jajek. Dzięki neutralnemu smakowi i tworzeniu żelu po schłodzeniu jest najlepszym składnikiem do przygotowania budyniu, kremów budyniowych i cukierniczych. Można przygotować z jej użyciem także lemon curd i używać do zagęszczenia nadzienia do tarty (łącząc z owocami lub warzywami). Sprawdza się w lekkich ciastach i ciasteczkach oraz ciastach biszkoptowych (w połączeniu z ubitą aquafabą, więcej poniżej).

Występuje w kilku rodzajach, nieco różniących się właściwościami. Skrobie dzielą się na te pochodzące z nasion (kukurydziana, ryżowa, pszenna) oraz z bulw i korzeni warzyw skrobiowych (ziemniaczana, z tapioki). Najbardziej uniwersalne właściwości ma skrobia kukurydziana, która sprawdza się zarówno w aksamitnych kremach, jak i w wypiekach. Skrobia ziemniaczana nadaje się do wypieków, ale po wystudzeniu zmniejsza się jej gęstość, więc słabiej nadaje się do zimnych kremów.

Skrobie pochodzące z nasion

(mąka pszenna, skrobia kukurydziana, ryżowa)

- po wystudzeniu nieprzezroczysty żel
- żelują w ok. 100°C, a po wystudzeniu zagęszczają się i mogą nadawać się do krojenia

Skrobie pochodzące z warzyw skrobiowych

(ziemniaczana, z tapioki)

- po wystudzeniu przejrzysty, błyszczący żel
- żelują w ok. 70°C, a po wystudzeniu tracą na gęstości

SPOSÓB: 1 jajko = 1 łyżka skrobi + 3 łyżki wody; wymieszać i dodać bezpośrednio do składników wypieku. Jeśli ma być elementem budyniu lub kremu, to należy ją połączyć z resztą składników i zagotować.

SPRAWDZI SIĘ W:

Skrobia ziemniaczana: wypiekach takich jak muffiny, ciasta ucierane, ciasteczka, owocowy kisiel

Skrobia kukurydziana: w wypiekach, kremach cukier-
niczych, budyniach, lemon curd

ZALETY: wiąże składniki i zwiększa delikatność kru-
chych ciast, niska cena i dostępność, łatwość użycia,
neutralny smak i zapach

GOTOWE ZAMIENNIKI

Najczęściej w ich skład wchodzi mieszanka skrobi,
siemienia lnianego i sody, spełniając trzy najważ-
niejsze potrzeby: wiązania, stabilizacji i spulchnia-
nia. Po połączeniu z wodą można je stosować zgodnie
z instrukcją producenta.

TRIK:

W niektórych przepisach dobrym sposobem na spulch-
nienie i połączenie składników będzie dodanie... wody
gazowanej. Często korzysta się z tego sposobu pod-
czas przygotowywania naleśników, ale dobrze spraw-
dzi się też w babeczkach i muffinach. 1 jajko = ¼
szklanki wody gazowanej

Funkcja spulchniająca / strukturalna

AQUAFABA

Wspomniana wyżej woda z ciecierzycy, oprócz wyka-
zywania właściwości wiążących, wykazuje także zdol-
ność tworzenia piany, dlatego umieściliśmy ją w obu
kategoriach. Gęstość płynu, który pozostaje w puszcze
lub słoiku, różni się w zależności od marki. Zbyt
rzadki może nie mieć wystarczającej zdolności two-
rzenia sztywnej piany – dlatego dla pewności warto
odparować wodę, która ma posłużyć do przygotowa-
nia bezy. Aby taka beza pozostała stabilna po upie-
czeniu, należy do ubijanej piany dodać cukier puder.
Podobnie jak do białkowej piany, można dodawać
do niej rozpuszczoną czekoladę i przygotowywać lek-
kie musy. Na bazie piany z aquafaby można, oprócz
bezy, przygotować biszkopty savoiardi, makaroniki,
ciasteczka amaretti, tarty z bezą, kremy do tortów,

a nawet alkoholowe koktajle z białkiem. Na bazie aqu-
afaby da się też przygotować stabilną, błyszczącą bezę
włoską i użyć jej do kremów.

SPOSÓB: 1 jajko = ¼ szklanki (60 ml) aquafaby;

wszystkie narzędzia potrzebne do ubijania powinny
być suche i czyste. Aquafaba potrzebuje nieco wię-
cej czasu niż białko zanim ubije się na sztywno –
warto sprawdzić obracając miskę i dopiero, gdy jest
dobrze ubita, zacząć dodawać drobny cukier (małymi
porcjami). Pod koniec można dodać kilka kropel
soku z cytryny, octu winnego lub skrobię dla lep-
szej stabilności.

SPRAWDZI SIĘ W: każdym deserze, który wymaga
ubitej piany z białek

ZALETY: powszechnie dostępny, niedrogi składnik,
który zachowuje się niemal identycznie jak białko

SODA + OCET

To połączenie sprawdzi się w kilku, bardzo konkret-
nych przepisach, ale jest to najlepsza metoda nadawa-
nia ciastu pulchności i lekkości. Ocet, reagując z sodą,
tworzy dwutlenek węgla, który spulchnia ciasta.

SPOSÓB: najlepiej działa w połączeniu z roślinnym
mlekiem. **1 łyżkę octu potęczyć ze szklanką roślin-
nego mleka. Sodę dodać do suchych składników.**
Łącząc składniki płynne i suche należy mieszać je bar-
dzo delikatnie, aby nie pozbyć się wytworzonej obję-
tości. Dokładnych proporcji i przepisów warto szukać
w internecie, ale kilka prostych inspiracji zamieścili-
śmy również w sekcji **Przepisy**.

SPRAWDZI SIĘ W: racuchach i pankejkach, lekkich
biszkoptach i spodach do tortów, ucieranych ciastach
z owocami

ZALETY: łatwość zastosowania, niska cena, neu-
tralny smak i zapach

BIAŁKO ZIEMNIACZANE

Wielu uznaje białko ziemniaczane za pewniej-
szy zamiennik białka niż aquafaba. Powody?
Przewidywalność i stabilność efektów. Gęstość aqu-
afaby, a przez to czas ubijania mogą się różnić, a ilość
proteiny ziemniaczanej użyta w przepisie jest zawsze
taka sama. Firma Sosa oferuje produkt o nazwie
Potatowhip – wystarczy 4 g/100 g wody, aby przygoto-
wać dużą bezę lub porcję bezy włoskiej do zdobienia
lub przygotowania kremu. Dla stabilizacji warto dodać

1 g gumy ksantanowej. Sprawdza się także do przygotowania sufletów.

SPOSÓB: beza włoska: 4,5 g białka ziemniaczanego + 100 g wody + syrop cukrowy w temp 121°C (150 g cukru + 100 g wody). Dokładny przepis znajduje się w rozdziale **Przepisy**.

SPRAWDZI SIĘ W: wszędzie, gdzie potrzebna jest piana z białek

ZALETY: stabilność rezultatów, neutralny smak i zapach

ZAMIENNIKI JAJKA DO SMAROWANIA WYPIEKÓW Z WIERZCHU:

- 1 łyżka mleka roślinnego + 1 łyżka syropu (cukrowego lub klonowego) – smarować przed pieczeniem, zwiększa karmelizację wierzchu, ale nie daje błyszczącego wykończenia
- 1 łyżka mleka roślinnego + 1 łyżka syropu (cukrowego lub klonowego) + szczypta sody + szczypta gumy ksantanowej – gęstsza wersja, która mniej spływa z powierzchni ciasta, a dodatek sody wzmacnia rumienienie
- 1 łyżka aquafaby + 1 łyżka syropu (cukrowego lub klonowego) + szczypta sody – daje nieco bardziej błyszczącą i rumianą powłokę
- syrop cukrowy – użyty po pieczeniu na jeszcze gorące wypieki (jako dodatek, a nie zamiast powyższych) – tworzy błyszczącą powłokę i umożliwia posypanie dodatkami, które przykleją się do jego powierzchni. Syropem cukrowym można też posmarować wypieki 3 minuty przed wyjęciem z pieca, wtedy otrzymamy rumianą, błyszczącą powłokę.



Zamienniki nabiału

Produkty na bazie krowiego mleka to kolejna kategoria, z której rezygnuje się na diecie roślinnej. W tym przypadku jest nieco łatwiej niż z jajkami – na rynku dostępnych jest wiele zamienników, które funkcjonalnie nie ustępują tradycyjnym wersjom. Produkty

na bazie soi, owsa, różnych rodzajów orzechów czy kokosa są dostępne od ręki w większości sklepów i hurtowni. Nabiał to jednak różnorodna kategoria, przyjrzyjmy się więc po kolei wszystkim produktom i możliwościom zastąpienia ich w cukiernictwie.



MLEKO

Rola mleka w cukiernictwie jest prosta: nadanie wilgotności. Krowie mleko w 85% składa się z wody, resztę stanowi mieszanina węglowodanów, tłuszczu i białka, która przyczynia się do wzbogacenia smaku i powoduje karmelizację wypieków. W wypiekach roślinnych można zastąpić je dowolnym roślinnym napojem w stosunku 1:1. Na rynku powszechnie dostępne są napoje sojowe, owsiane, ryżowe, migdałowe i kokosowe, a także przygotowane na bazie orzechów czy zbóż. Niektóre z nich zawierają cukier i olej, inne mają dodatek witaminy D czy substancje wzbogacające smak. **Jak wybrać odpowiedni wariant? W grę wchodzi prawie wyłącznie preferencje smakowe.** Napoje sojowe i owsiane mają neutralny profil smakowy, zazwyczaj są lekko słodkie i gęste. Podobnie neutralne są napoje ryżowe, te mają jednak nieco rzadszą konsystencję. Te przygotowane z orzechów oraz kokosowe są wyraziste w smaku, który może być wyczuwalny w gotowym deserze. W zależności od potrzeb może to być pożądana cecha, natomiast **kokosowe mleko jest też bogate w tłuszcz, który nadaje deserom kremowość.** W niektórych wypiekach zamiast mleka można użyć też wody lub soku owocowego, a do kremu lub ciasta dodać nieco więcej tłuszczu i cukru dla wzmocnienia smaku.

MAŚLANKA

Jeśli w przepisie potrzebna jest maślanka, zazwyczaj oznacza to potrzebę kwaśnego składnika, który w reakcji z sodą lub proszkiem do pieczenia powoduje spulchnianie wypieku. W mącznych wypiekach maślanka lub kefir utrudniają **formowanie glutenu, dając w rezultacie delikatną strukturę ciasta** (np. w ciastkach typu scone). Aby przygotować roślinną maślanke, wystarczy na 1 szklankę roślinnego napoju dodać 1 łyżkę octu jabłkowego lub soku z cytryny, wymieszać i odstawić na kilka minut do zagęszczenia (**najlepiej sprawdza się mleko sojowe i owsiane**). Ocet lub cytryna stworzą kwaśne środowisko, naśladując działanie maślanki. Zamiennik maślanki przydaje się w przygotowaniu roślinnych racuchów, panekjków oraz ucieranych ciast i chlebków. W internecie można znaleźć też przepisy na ciasta z dodatkiem soku pomidorowego lub z cytrusów, których zasada działania jest podobna jak w przypadku maślanki.

ŚMIETANA

Śmietana to mleczny produkt o wyższej zawartości tłuszczu (między 9 a 36%), znajdujący szerokie zastosowanie w cukiernictwie. Różnych wersji (śmietany kwaśnej – najbardziej popularnej – o zawartości tłuszczu 12 i 18%, kremówki – o zawartości tłuszczu 30 i 36%) używa się do wypieków lub tworzenia kremów. Śmietana dodaje tłustości i wzbogaca smak, a także nadaje wypiekowi i kremom delikatność. Ważną funkcją śmietany jest też możliwość ubijania, czyli tworzenie bitej śmietany, która sama w sobie lub z dodatkami pełni funkcję kremu w ciastach. Przydaje się do ozdabiania deserów oraz produkcji lodów. Roślinną wersję można przygotować samodzielnie lub skorzystać z gotowych zamienników. Jaką wersję wybrać? Decyzja powinna być podyktowana funkcją w przepisie, walorami smakowymi i tym, czy produkt ma być możliwy do ubijania.

Zamienniki tłustej śmietany (do ubijania)

ŚMIETANA KOKOSOWA

To stała część mleka kokosowego, która oddziela się od niego po schłodzeniu. Puszkę lub karton mleka wystarczy schłodzić kilka godzin w lodówce i ostrożnie zebrać gęstą śmietankę. Świetnie ubija się na bitą śmietanę.

WSKAZÓWKI: marki mleka kokosowego bardzo różnią się od siebie. Przy wyborze najlepszego do ubijania warto sięgać po te bez dodatku gumy guar i zagęstników, które mogą utrudnić oddzielanie śmietany. Najlepsze mają krótki skład i wysoką zawartość tłuszczu.

Dla lepszych efektów warto również schłodzić miskę i różgę używane do ubijania – umożliwia to przygotowanie sztywnej piany, którą można ustabilizować cukrem pudrem, glukozą lub skrobią (używając gotowego stabilizatora warto sprawdzić, czy nie ma w składzie żelatyny).

Kokosowa śmietana może też być przygotowana w syfonie po wcześniejszym połączeniu z cukrem pudrem.

GOTOWE ZAMIENNIKI

Na rynku dostępnych jest kilka produktów dla profesjonalistów o doskonałych właściwościach. W ich skład wchodzi zazwyczaj tłuszcz roślinny połączony z wodą, stabilizatorami i emulgatorami. Produkty te są łatwe w użyciu i mają takie same właściwości jak nabiałowe wersje. Zaletą jest mniejsza podatność na przebicie i rozwarstwienie. Warto sprawdzić produkt Flora Professional Plant 31%, która ma właściwości bliskie tym tradycyjnym (błyskawicznie można z niej przygotować bitą śmietanę).

Zamienniki śmietany o mniejszej zawartości tłuszczu (nienadające się do ubijania)

Tego typu śmietanki przydają się do przygotowania budyniu, dodania do ciasta i wykorzystania w masach czy nadzieniach.



MLEKO ROŚLINNE ZBLENDOWANE Z OLEJEM

Emulsja z mleka roślinnego i neutralnego oleju oraz cytryny smakiem przypomina kwaśną śmietanę. Gęstość można samodzielnie regulować dodając odpowiednią ilość oleju. Gdzie się sprawdzi? Jako kleks śmietany do owocowych pierogów, do letnich owoców lub do dekoracji zimnych deserów.

GOTOWE ZAMIENNIKI

Na rynku są też dostępne zamienniki śmietany o niższej zawartości tłuszczu, takie jak Flora Professional Plant 15%. Delikatne i neutralne w smaku (produkty bazowe są niewyczuwalne!) świetnie sprawdzą się jako składnik ciast lub podane np. z kawałkiem roślinnego brownie z solonym karmelem.

MLEKO ROŚLINNE POŁĄCZONE ZE SKROBIĄ

Po podgrzaniu do odpowiedniej temperatury (różna w zależności od rodzaju skrobi) tworzy gęsty budyniowy krem. Podczas gotowania można dodać do niego cukier i olej oraz wybrane dodatki smakowe. Jedwabisty krem roślinny do tartaletek lub nadziewania można uzyskać dodając pod koniec gotowania zimną margarynę roślinną lub olej kokosowy. Po wystudzeniu masa zgęstnieje i będzie nadawała się do przełożenia do rękawa cukierniczego.

Wersje skrobi dostępne na rynku produkowane są z ziaren (zbóż) lub warzyw skrobiowych. Rodzaj używanej skrobi ma znaczenie, bo oprócz różnej temperatury gęstnienia, dają one nieco inny efekt końcowy. Skrobie z warzyw korzeniowych (ziemniaczana, z tapioki) dają błyszczący, przejrzysty finisz i dobrze sprawdzają się w owocowych deserach. Skrobie z ziaren (pszenna, kukurydziana, ryżowa) są matowe i nieprzejrzyste po wystudzeniu i dobrze będą sprawdzać się w kremach i budyniach. Dla najlepszej stabilności i wyglądu można łączyć rodzaje skrobi.

Twaróg

Cały ambaras z twarogiem sprowadza się do pytania: jak przygotować sernik bez sera? Roślinna kreatywność i możliwości słowotwórcze nie mają



granic – tofurnik, czyli wersja sernika na bazie tofu to uwielbiany klasyk. Znane są też warianty na bazie kaszy jaglanej (czyli jagielniki), mleka kokosowego, nerkowców, a nawet... kalafiora! Tofu i kasza jaglana to jednak najlepiej sprawdzające się produkty i to o nich napiszemy kilka słów. Poza sernikami można na ich bazie przygotować także kremowy serek do przekładania ciasta czy faszerowania naleśników.

Na wstępie kilka ogólnych porad odnośnie roślinnych deserów przypominających sernik.

- Składniki pozwalające na przygotowanie takiego deseru same w sobie są neutralne i lekko mdłe w smaku. Koniecznie trzeba je zbalansować dodając wyciśnięty sok z cytryny, który ukryje sojowy lub jaglany posmak.
- Twaróg sernikowy zawiera sporo tłuszczu, który nadaje deserowi kremowość. Aby roślinna wersja była równie aksamitna, warto dodać tłuste mleko kokosowe, kilka łyżek neutralnego oleju kokosowego lub pasty orzechowej. Po jaki rodzaj tłuszczu najlepiej sięgać? Olej kokosowy, który jest stabilny w temperaturze pokojowej, sprawi, że deser lepiej zastygnie i będzie miał bardziej zwartą konsystencję. Pasty z orzechów (fistaszków, orzechów laskowych, migdałów) lub sezamu (tahini) podkreślą kremową konsystencję i wzbogacą smak deseru, ale wymagają odpowiedniej kompozycji z pozostałymi dodatkami.
- Tradycyjny sernik przygotowuje się mieszając powoli kremowy twaróg z jajkami i cukrem, dodając czasem śmietankę czy skrobię ziemniaczaną. Do roślinnego deseru warto podejść nieco inaczej i dokładnie zblendować składniki w mocnym

mikserze na gładką masę, a na koniec wlać do niej powoli tłuszcz, tak jak podczas przygotowywania majonezu. Ten zabieg pozwoli na uzyskanie bardzo kremowej emulsji.

- **Spód do ciasta:** Można do niego użyć gotowych ciasteczek o roślinnym składzie lub przygotować samemu. Jego rodzaj warto dobrać do smaku sernika. Klejące spody przygotowane na bazie daktyli i orzechów dobrze komponują się z deserami z pastą fistaszkową, a do tofurników o smaku mango lub czekolady lepiej będą pasować lekkie spody kruche. Do deserów na zimno można przygotować spód na bazie roślinnych ciasteczek: do sklejenia masy super sprawdzi się czekoladowy Violife Cocospread.
- **Dodatki:** W roślinnych bezsernikach warto wykazać się kreatywnością jeśli chodzi o aromatyczne dodatki. Kajmakowa polewa, roztopiona czekolada na górze lub połączona z masą wiśniową konfitura to dobre tropy, które pozwolą wzbogacić smak deseru. Wersje z pulpą z mango, dodatkiem purée z dyni czy z dodatkiem sezamowej pasty tahini (i sezamkami na górze!) zachęcą do spróbowania nie tylko fanów roślinnych stodczy.

KASZA JAGLANA

Desery z kaszy jaglanej zamiast twarogu to nie współczesny wymysł: w Słowenii przygotowuje się krapec, czyli drożdżowe placki z ugotowaną na słodko kaszą, a w polskich kuchniach przed wojną używało się rozgotowanej kaszy do zagęszczania zup. Do przygotowania roślinnego sernika z jej wykorzystaniem kluczowy jest sposób gotowania, który pozwoli pozbyć się goryczkowego posmaku. Kaszę warto lekko rozgotować (nawet w proporcji 4:1) i zblendować jeszcze gorącą, od razu po ugotowaniu. Miksowanie usprawni powolne dolewanie oleju i/lub mleka kokosowego.

TOFU

Obecnie na rynku dostępnych jest wiele wariantów tego sojowego produktu. Na jego bazie można przygotować roślinne kremy, gładkie serki do smarowania i twarożki. W przypadku sernika ważne jest zakwaszenie sokiem z cytryny i wzbogacenie dodatkiem porcji oleju. Przygotowując desery warto myśleć o tofu jako składniku, który daje im konsystencję, a jego smak próbować sprytnie zamaskować dodatkami. W połączeniu z mlekiem kokosowym, tłustą pastą

orzechową, sezamową lub olejem kokosowym i wybranym słodzikiem tofu jest wspaniałą i łatwo dostępną bazą do eksperymentowania.

Masło

A masło chociaż jesz? – to pytanie słyszał prawie każdy stawiający pierwsze kroki na roślinnej diecie. To produkt, nad którym większość cukierników, piekarzy i konsumentów rozkłada ręce. Z powodu unikatowego smaku i właściwości termicznych wydaje się niezastąpione. Jak tu piec bez niego kruche ciasteczka, brioszki i kręcić maślane kremy! A palone masło do leniwych kluseczek i ucieranego ciasta? Na szczęście na tę potrzebę też znajdzie się roślinna odpowiedź.

Funkcja masła w wypiekach to nadanie wilgotności i smaku. Wiąże składniki, nawilża mąkę i związki skrobiowe nadając delikatność. **Szukając zamienników można kierować się formą, w jakiej masło dodawane jest do wypieku. Jeśli w płynnej – dodaj tłuszcz o płynnej konsystencji, gdy stałej – to taki, który jest stabilny w temperaturze pokojowej.** Część masła można też zastąpić purée owocowym, np. jabłkowym.

W wypiekach, w których potrzeba jakiegoś rodzaju tłuszczu, a nieistotna jest jego stała konsystencja, z powodzeniem można używać oleju. Są to: ciasta ucierane, babki i ciasto drożdżowe. Szukaj tłuszczów o neutralnym smaku. Sprawdza się olej rzepakowy, słonecznikowy, z pestek winogron. Do niektórych receptur będzie pasował nieco bardziej wyrazisty smak oliwy: znane są przepisy na włoskie ciasto oliwne, które wspaniale smakuje z pomarańczową konfiturą.



Do ciast kruchych przydaje się tłuszcz o stałej konsystencji, który nada chrupkość i lekkość tartom, ciasteczkom i kruszonkom. W takich przepisach można wykorzystać gotowe roślinne margaryny lub olej kokosowy. Na rynku dostępnych jest kilka alternatyw, którymi można zastąpić masło – często nawet w proporcjach 1:1 z satysfakcjonującymi rezultatami. Ze względu na różne rodzaje i proporcje olejów używanych do ich produkcji, każdy z tych produktów ma nieco odmienne właściwości w temperaturze pokojowej i po schłodzeniu. Najlepiej przetestować kilka wariantów i wybrać ten, który funkcjonalnie najlepiej odpowiada wymaganiom przepisu. Roślinne margaryny charakteryzują się coraz lepszym smakiem, któremu daleko do owianych złą stawą tłuszczu do smarowania, więc warto dać im szansę!

Olej kokosowy po schłodzeniu ma postać dużo twardszą niż masło – to czysty tłuszcz, z którym czasem pracuje się nieco trudniej, ale w kruchych wypiekach daje świetne efekty. Konsystencję ciasta przygotowanego na bazie oleju kokosowego warto regulować dodając zimną wodę. W niektórych rodzajach kruchego ciasta roślinnego, np. spodach do tart, sprawdza się też dodawanie płynnego tłuszczu do zimnych składników suchych. Do schłodzonej w stalowej misce mąki można w mieszać rozpuszczony tłuszcz (po dodaniu ciasto ma konsystencję mokrego piasku), a następnie kilka łyżek lodowatej wody.

Wiele przepisów na okrągłe ciasteczka typu cookies, które z zewnątrz są chrupiące, ale ich wewnątrz jest miękkie i lepkie, wymaga dodania rozpuszczonego masła. Można w nich z powodzeniem używać rozpuszczonego oleju: dobrze sprawdzi się mieszanka kokosowego z rzepakowym.

Maślanego smaku, szczególnie palonej wersji, można poszukiwać w orzechach. Najwspanialszym dodatkiem jest zimnotłoczony olej laskowy o słodkim aromacie. Pasta z orzechów laskowych, tahini (pasta sezamowa), olej lub pasta z orzechów włoskich również mogą zbudować bogaty aromat w wypiekach. Pasty z wszelkich pestek, nasion i orzechów można przygotowywać samodzielnie w wysokoobrotowych blenderach lub korzystać z gotowych produktów.

PODSUMOWANIE:

- Jeśli przepis podstawowy wymaga **tłuszczu w płynnej formie** – oleje płynne o odpowiednim, niedominującym aromacie, najlepiej rafinowane: rzepakowy, słonecznikowy, z pestek winogron.
- Jeśli przepis podstawowy wymaga **tłuszczu w stałej formie** – gotowa roślinna margaryna, olej kokosowy.

Zamienniki żelatyny

AGAR

Stabilność musów i owocowe galaretki w roślinnej wersji można uzyskać korzystając z **agaru**. To naturalny wyciąg z alg morskich, dostępny w formie gotowego proszku lub listków. Nie jest rozpuszczalny w zimnych płynach, ale ma imponujące zdolności absorpcji wody (wystarczy dodać niewielką ilość, by uzyskać odpowiednią strukturę). Wymaga aktywacji przez zagotowanie do temperatury przynajmniej 95°C, w której rozpuszcza się formując stabilny żel. W przeciwieństwie do żelatyny, wybaczają błędy – proces żelowania można odwrócić doprowadzając produkt ponownie do wrzenia. Tężeje w temperaturze pokojowej, nie wymaga więc przestrzeni chłodniczej. Niestety, agarowa galaretka ma inną konsystencję niż ta na bazie żelatyny. Jest mniej zwarta, twardsza i łatwo się kruszy. Jest jednak na to rozwiązanie! **Jak używać agaru?** Potrzebna ilość agaru zależy od pożądanej konsystencji: 0,25% da lekki żel, 2% gęstszą galaretkę, a ok. 5% kruchą i łamliwą konsystencję. Agar ma silną zdolność żelowania – zredukuj jego ilość do ½ lub nawet ⅓ wyjściowej ilości żelatyny w przepisie. Na proces żelowania i tężenia produktów z agarą ma wpływ ilość cukru i pH roztworu, dlatego ciężko stworzyć uniwersalną proporcję, według której można przygotować wszystkie desery. Im kwaśniejszy roztwór, np. z dodatkiem owocowych soków, tym mocniejsza struktura agaru i mniejsza ilość konieczna do utworzenia żelu. Do galaretek owocowych można dodać go mniej niż do kremów, tofurników lub budyniu. Cukier także wpływa na teksturę agaru: im go więcej, tym galaretka bardziej zwarta, ale o mniej jednolitej strukturze (czyli krucha i łamliwa). Przyzwyczajeni do elastyczności i delikatności

żelatynowych galaretek konsumenci mogą zauważyć różnicę. Aby desery z agarem miały bardziej jednolitą konsystencję, można dodać do nich skrobię.

SCHEMAT: Rozpuść proszek w płynie o temperaturze pokojowej - > Zagotuj do 100°C, gotuj 3-5 minut do całkowitego rozpuszczenia - > Przelej do form i zostaw do zastygnięcia w temperaturze pokojowej. Przed podaniem przechowuj w warunkach chłodniczych.

DO CZEGO UŻYWAĆ AGARU? Do galaretek, musów, roślinnego ptasiego mleczka i deserów typu panna cotta.

Żelatyna

- **nie jest** składnikiem roślinnym, jest produkowana ze zwierzęcych kości
- tężeje w warunkach chłodniczych, roztopia się w wyższych temperaturach

Agar agar

- produkt roślinny
- tężeje w temperaturze pokojowej, jest stabilna w wyższych temperaturach

PEKTYNA

Innym składnikiem, który umożliwia tworzenie żeli, jest pektyna, która działa w kwaśnym środowisku. Jej działanie można wykorzystać przy tworzeniu konfitur, dżemów czy cremeux. Przy wyborze odpowiedniego produktu należy kierować się stopniem zmetylowania, który oznaczany jest jako HM/LM. Pierwsze oznaczenie wskazuje na pektyny wysokometylowane, które posłużą do dżemów i konfitur - wymagają wyższej zawartości cukru, a po żelowaniu nie ma możliwości odwrócenia procesu. Niskometylowane wykazują właściwości żelujące produktów zawierających tłuszcze i sprawdzają się do produktów z mniejszą ilością cukru. W obrębie obu grup występują bardziej szczegółowe podziały wskazujące np. na możliwości mrożenia przydatne przy produkcji sorbetów - warto sprawdzać właściwości konkretnego produktu pod kątem zastosowania. Pektyny mogą być przydatne do nadawania jedwabistej tekstury kremom, do zagęszczania nadzienia do pączków i polewy lub galaretki owocowej. Pektyna z oznaczeniem NH jest niezastąpiona w uzyskiwaniu muślinowej konsystencji kremów, a (w przeciwieństwie do agaru) umożliwia ich mrożenie.



Success stories

Ktoś dociekliwy może zapytać: czy warto w to w ogóle inwestować, skoro większość Polaków wciąż sięga po tradycyjne desery? Odpowiedź jest prosta, ale zanim ją wypowiemy, przedstawimy argumenty.

Po pierwsze osoby na diecie roślinnej nie sięgną po konwencjonalny deser z jajkami i nabiałem, natomiast możemy skusić do wypróbowania np. bez twardogowej wersji sernika wyznawcę tradycyjnej diety. A po drugie wyobraźmy sobie sytuację, że 10-osobowa grupka znajomych chce wypić razem kawę i zjeść deser. Powołując się na badanie opinii publicznej przytoczone już w tym poradniku (Panel Ariadna dla RoślinnieJemy, 2020), statystycznie 3-4 osoby z tej grupy będą zainteresowane ofertą kawiarni czy cukierni, które proponują słodkości powstałe bez użycia produktów odzwierzęcych. Dlatego całkowicie tradycyjny lokal nie będzie ich targetem. Warto? Warto!

Nie będziemy tutaj jednak zanudzać naszymi statystykami, ale zaprezentujemy miejsca z różnych zakątków naszego kraju, które z sukcesem włączyły do swojej oferty roślinne desery.

Cukiernia Starowicz (fot. ↓), mieszcząca się przy ulicy Św. Wawrzyńca w **Krakowie**, to jedna z najstarszych cukierni w mieście, szczycąca się prawie 70-letnią tradycją i oferująca autorskie, kultowe wśród krakowian słodkości. W ostatnim czasie cukiernia postanowiła otworzyć się na nowe i próbuje swoich sił również w roślinnych przysmakach. Na ten moment znajdziemy w niej pyszne, puszyste drożdżówki z różnorodnymi dodatkami, rogaliki z białym makiem





i orzechami, chałki, a także placek drożdżowy ze śliwkami. Cukiernia dynamicznie rozwija swoją roślinną ofertę, aktywnie promuje ją w mediach społecznościowych oraz nawiązuje współpracę z krakowskimi sklepami specjalizującymi się w sprzedaży produktów kierowanych do wegetarian i wegan. Idąc za ciosem z okazji tłustego czwartku w 2021 roku cukiernia przygotowała w swojej ofercie głównie wegańskie pączki. O tym przedsięwzięciu możecie przeczytać w naszym wpisie na **blogu RoślinnieJemy** (roslinniejemy.org/blog/roslinne-paczki-na-tlusty-czwartek). **Cukiernia Starowicz** (fot. ↑) jest zatem świetnym przykładem miejsca, które mimo wyrobionej renomy postanowiło nie osiadać na laurach, lecz dostosować swoje działania do zmieniających się potrzeb i trendów.

Lodziarnia Bosko swoją karierę w **Lublinie** rozpoczęła w 2015 roku i od tego czasu sukcesywnie się rozwija, otwierając kolejne lokale, także w innych polskich miastach. Słynie z ogromnych porcji lodów o codziennie innych, niebanalnych smakach. Od pewnego czasu w lokalach sieci pojawiły się również lody na bazie napojów roślinnych oraz możliwość wymiany mleka krowiego w zamówionej kawie na napój sojowy.

Cukiernia Frank na ulicy Polnej w **Warszawie** – oprócz standardowych pozycji – w menu zdecydowała się wprowadzić również na stałe kilka propozycji roślinnych. Jak wiadomo słodkości nie tylko poprawiają humor w zwykły, szary dzień, ale przydają się na różnego rodzaju okazje. Dlatego właśnie we **Frank** istnieje możliwość zamówienia spersonalizowanego, roślinnego tortu. Wspaniały smak i różnorodność przyczyniają się do ciągłego wzrostu popularności cukierni wśród warszawiaków.

Corona Coffee to powstała kilka lat temu kawiarnia w centrum **Szczecina**. Miły, nowoczesny lokal, który dzięki swojej otwartości na zmieniające się oczekiwania klientów wprowadził do swojej oferty różnorodne opcje, m.in. o całkowicie roślinnym składzie. Można tu wypić wspaniałą kawę ze swoim ulubionym mlekiem roślinnym oraz zjeść przepyszne ciasto snickers, banoffee lub tort owocowy. Dla smakoszy wytrawnych posiłków w menu znalazł się również roślinny burger. Wybór jest naprawdę spory, a ponieważ oprócz miłości do jedzenia załogę **Corona Coffee** odznacza miłość do zwierząt, można tu także zawitać ze swoim czworonogiem.

Polukrowane to pączkarnia działająca w **Tychach** już od kilku lat. Oprócz licznych wariantów tradycyjnych pączków, w lokalu dostępne są również ich roślinne wersje. Na samym początku był to tylko jeden, klasyczny pączek, natomiast obecnie pączkarnia zdecydowała się poszerzyć swoją ofertę, uzasadniając ten krok rosnącym zainteresowaniem roślinnymi odpowiednikami tradycyjnych słodczy. Dzięki wprowadzeniu roślinnej oferty kawiarnia zyskała nowe grono stałych klientów.

Kiedy we **Wrocławiu** otworzyła się **piekarnia i cukiernia PatJo**, w jej ofercie nie było opcji roślinnych, natomiast założyciele od początku planowali wyjść naprzeciw różnorodnym oczekiwaniom konsumentów. Już po miesiącu od otwarcia, zachęcenі prośbami klientów wprowadzili do sprzedaży roślinne kanapki w wariacie na słodko i wytrawnie, po czym sukcesywnie poszerzali ofertę. Aktualnie w pełni roślinne ciasto drożdżowe stanowi aż 90% wszystkich wypieków drożdżowych w cukierni, a ciasteczka roślinne to

około 75% wypieków. Właściciele **PatJo** są przekonani, że decyzja o dodaniu roślinnych wypieków była świetnym krokiem – klienci je kochają!

Kawiarnie Massolit to miejsca kultowe na mapie **Krakowa**. W tym momencie mogą pochwalić się już trzema lokalizacjami w sercu Kazimierza i Starego Miasta: **Massolit Bakes**, **Massolit Books&Cafe**, **Massolit Cooks**. W ofercie każdej z nich sporą część stanowią roślinne ciasta, muffinki i torty. Dodatkowo, ciepłe, pożywne pozycje, skierowane do osób na diecie roślinnej, np. aromatyczną tofucznicę, znajdziemy w menu śniadaniowym **Massolit Cooks**, a w usytuowanym w uniwersyteckiej okolicy **Massolit Bakes** zabiegani studenci zawsze mogą szybko zaopatrzyć się w roślinnego bajgla, kanapkę lub delikatnego croissanta z konfiturą.

Pracownia Panna z Warszawy to niewielki zespół z poważnymi ambicjami. Od lat tworzą eleganckie desery na różne okazje. Znani są z mistrzowskich połączeń smakowych, a wyróżnia ich talent do balansowania oryginalnych aromatów. Marakują z białą czekoladą, migdałowa pralina z konfiturą z mirabelki – czy to nie brzmi jak desery marzeń? Te marzenia będzie można teraz spełnić w roślinnej wersji, ponieważ zdolne cukierniczki z **Panny** przygotowały ofertę dopracowanych wizualnie i smakowo tortów, tartaletek i musów. Rzućcie okiem na ich stronę, żeby docenić sposób, w jaki wkomponowują w swoje desery świeże kwiaty jadalne i inne naturalne dekoracje. Desery można zamawiać przez ich stronę internetową, chodzą też słuchy, że już niedługo będzie można je dorwać w cukierni na warszawskim Mokotowie.

Nie sposób w tym miejscu nie wspomnieć również o sieciówkach, które widzą konieczność wprowadzania roślinnych wersji tradycyjnych deserów, ze względu na to w jakim kierunku idzie gastronomia dzięki konsumenckim trendom.

Sieć **Iodziarnio-kawiarni Grycan** (fot. ←) już od wielu lat ma w swojej ofercie sorbety, ale w 2019 do roślinnych deserów dołączyły wegańskie lody waniliowe, czekoladowe i fistaszkowe. Niedługo później, po lodowym sukcesie, kierownictwo postanowiło również urozmaicić swoje cukiernicze menu o roślinną szarlotkę, która spotkała się z bardzo pozytywnym odbiorem.



Więcej o sukcesie wegańskiej szarlotki można znaleźć **na naszym blogu** w wywiadzie ze współtwórcielką firmy, Małgorzatą Grycan (roslinniejemy.org/blog/nasza-roslinna-szarlotka-znalazla-juz-wielu-zwolennikow-nie-tylko-wsrod-wegan-rozmowa-z-malgorzata-grycan).

Piekarnia Cukiernia Putka (fot. str. 30) to firma z ponad 100-letnią historią, w której dorobku jest kilka zakładów produkcyjnych, a ich wyroby są dostępne w **140 piekarniach firmowych i 30 piekarniach patronackich** na terenie **Warszawy i okolic** oraz w **Łodzi**. Dzięki wprowadzeniu do swojej oferty wegańskiego pączka z porzeczką **Putka** została doceniona przez konsumentów, otrzymując II nagrodę w plebiscycie RoślinnieJemy na **Najlepszy Roślinny Debiut 2020 Roku w Gastronomii** (fot. ↓). Po tym sukcesie piekarnia nie spoczęła jednak na laurach

i wprowadziła do swojej oferty również wegańskie ciasta: czekoladowe i kokosowe. Nie są to jednak jedyne roślinne opcje dostępne w piekarniach, a mamy pewnością, że asortyment będzie rozszerzany zgodnie z zainteresowaniem klientów.

W lutym 2021 roku **Cukiernie Sowa** ogłosiły „Kampanię Wegańską”, której hasło przewodnie brzmi: „Wegański skład. Smak bez kompromisów”. W ofercie znajdziemy roślinne ciastka, keks, marchewkowe muffinki oraz tort z owocami. Bardzo się cieszymy, że – dzięki zaangażowaniu ogólnodostępnych sieci – desery pozbawione produktów odzwierzęcych mogą docierać do coraz szerszej grupy odbiorców. Czekamy na świętowanie roślinnych sukcesów!





PRZEPISY PODSTAWOWE



Roślinny budyń

Po przestudzeniu można go podawać z owocami, kruszonką lub jako element deseru w słoiczku. Spisuje się jako nadzienie do naleśników, ptysiów i w budyniowych ciastach. Jest też dobrą podstawą do roślinnego kremu cukierniczego (po dodaniu dobrej jakości roślinnej margaryny i – opcjonalnie – pektyny).

SKŁADNIKI:

- 500 ml dowolnego napoju roślinnego (sojowy lub owsiany będą najbardziej neutralne w smaku)
- 500 ml mleka kokosowego lub Flora Professional 31%
- 110 g drobnego cukru
- 90 g skrobi kukurydzianej
- szczypta kurkumy dla koloru
- opcjonalnie do smaku – pasta waniliowa, cynamon, ziarna kardamonu

PRZEPIS:

1. Napój roślinny podgrzej w garnku razem z cukrem, mieszając aż do całkowitego rozpuszczenia. Podgrzewaj na małym ogniu i uważaj, by nie doprowadzić do zagotowania. Do podgrzewającego się napoju można dodać smakowe dodatki: wanilię, cynamon, ziarna kardamonu, zieloną sproszkowaną herbatę matcha lub inne pasujące do smaku deseru.
2. Do miski wlej mleczko kokosowe, skrobię i kurkumę, wymieszaj dokładnie trzepaczką.
3. Wyjmij ewentualne dodatki, jeśli były dodane w całych ziarnach lub laskach. Wlej miksturę z miski do garnka i natychmiast wymieszaj. Gotuj chwilę, cały czas mieszając trzepaczką, do zgęstnienia budyniu. Wyłącz ogień i pozostaw do przestudzenia. Budyń nieco zgęstnieje; aby nie wysychał na powierzchni, konieczne trzeba go przykryć.

Kremowy twarożek z tofu

Dobra baza do nadziewania słodkich naleśników, podania z pankejkami lub w formie kremu do ciasta czekoladowego lub marchewkowego.

SKŁADNIKI:

- 120 ml oleju kokosowego
- 300 g naturalnego tofu (2 kostki) – można użyć wersji silken bądź miękkiej
- sok z 1 cytryny
- 80 ml dowolnego napoju roślinnego
- 80 g cukru pudru

PRZEPIS:

1. Olej kokosowy rozpuść w rondelku, odstaw do lekkiego przestudzenia.
2. Tofu, sok z cytryny, cukier i roślinny napój umieść w kielichu lub pojemniku blendera i zmiksuj na gładki krem – może to zająć chwilę. Jeśli zostały jakieś grudki, można dodać nieco więcej napoju roślinnego.
3. Cały czas miksując, wlej do masy olej kokosowy. Należy dodawać go powoli, cienkim strumieniem, jak przy robieniu majonezu. Spróbuj i w razie potrzeby dosłódź/dodaj więcej cytryny. Jeśli tofu jest mocno wyraziste w smaku i wybija się sojowy aromat, to warto dodać nieco więcej cytryny i rozważyć doprawienie smakowymi dodatkami.
4. Twarożek przełóż do pojemnika i włóż do lodówki na minimum 1 h do zgęstnienia. Można go dowolnie doprawiać dodając kakao, rozpuszczoną czekoladę, kokos bądź skórkę z cytrusów.



Ciasto kruche

Do babeczek z kremem, owocowych tart i kruchych tartaletek z dowolnym nadzieniem. Ciasto jest zbalansowane w smaku, można je użyć także do wytrawnych wypieków zmniejszając nieco ilość cukru.

SKŁADNIKI:

- 250 g mąki pszennej
- ½ łyżeczki soli
- 50 g cukru
- 120 g roślinnej margaryny (np. Alsan) lub 60 ml rozpuszczonego oleju kokosowego + 60 ml neutralnego oleju
- 5 łyżek lodowatej wody

PRZEPIS:

1. Dla lepszego efektu przed przygotowaniem wszystkich składników (poza tłuszczem) można schłodzić w lodówce lub zamrażalniku.
2. Do mieszania najlepiej używać trzepaczki, noża lub rozdrabnicza do kruchego ciasta, aby zminimalizować ogrzewanie składników ciepłem dłoni.
3. W dużej misce wymieszaj mąkę z solą i cukrem. Dodaj zimną roślinną margarynę posiekaną na mniejsze kostki lub mieszanke olejów. Używając siekacza lub noża do kruchego ciasta, połącz składniki – powinny mieć konsystencję mokrego piasku. Dodaj wodę, zaczynając od jednej łyżki i dynamicznie mieszaj, stopniowo dolewając wodę, do uzyskania jednolitej konsystencji. Uformuj z ciasta kulkę, zawiń w folię, spłaszcz i schłódź w lodówce min. 30 minut.
4. Po odpoczynku w lodówce rozwałkuj i używaj zgodnie z potrzebą. Z takiego ciasta można przygotować tarty, tartaletki, kruche, wycinane ciasteczka, ozdoby do ciast lub ciastka nadziewane owocami.
5. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 200°C. Czas pieczenia dostosuj do wypieku. W przypadku tarty – nakłuj spód rozwałkowanego ciasta, przykryj papierem i wypełnij obciążnikami (suche ziarna strączków, ryż lub ceramiczne kulki). Piecz pod przykryciem 10–12 minut, wyjmij i dodaj nadzienie lub piecz kolejne 10 minut na złoty kolor.

Podstawowe ciasto ucierane / biskopt

Ten przepis można wykorzystać do prostych ciast z sezonowymi owocami, muffinów, babeczek, ale również na spód do tortów. Ciasto jest lekkie i ma delikatną strukturę, nadaje się do nasączenia i przekładania dowolnym kremem. Z powodzeniem można też dodać do niego kakao i przygotować ciasto czekoladowe.

SKŁADNIKI:

(na okrągłą formę tortową ok. 20 cm średnicy)

- 15 g octu jabłkowego
- 270 g dowolnego napoju roślinnego (sojowy lub owsiany sprawdzą się najlepiej)
- 210 g mąki pszennej tortowej
- 170 g drobnego cukru
- 70 ml oleju
- 1½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ¾ łyżeczki sody
- ½ łyżeczki soli

PRZEPIS:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i przygotuj foremkę: natłuść i wyłóż papierem do pieczenia.
2. W kubku połącz roślinny napój z octem, wymieszaj i odstaw – pod wpływem octu napój się zetnie, to pożądaný efekt.
3. W dużej misce wymieszaj suche składniki: mąkę, proszek do pieczenia, sodę i sól. W mniejszej połącz ocet z cukrem i dokładnie rozetrzyj. Do miski z olejem wlej przygotowany wcześniej napój, zamieszaj.
4. Dodaj mokre składniki do miski z mąką i używając szpatułki silikonowej delikatnie połącz składniki. Ważne, by nie mieszać dynamicznie i zbyt długo, bo ciasto straci na delikatności i może mieć gumiatą konsystencję.
5. Przelej masę do przygotowanej formy i piecz 35–45 minut. Przed wyjęciem sprawdź za pomocą patyczka, czy środek jest upieczony. Czas pieczenia w innym rozmiarze formy oraz z dodatkiem owoców należy dostosować według potrzeb.



Ciasto drożdżowe

Chociaż dla wielu wydaje się ono największym wyzwaniem, to ten wypiek z pogranicza świata cukierni i piekarni jest najprostszy do przełożenia na wersję roślinną. Za wszystkie najważniejsze cechy drożdżowego wypieku odpowiadają drożdże – dają objętość, lekkość i puszystość. Do ich pracy potrzebny jest dowolny płyn – roślinny napój, woda, a nawet sok owocowy oraz cukier, który stanowi pożywkę dla ich pracy. Ciasta drożdżowe pieczone z użyciem słodzików tracą na puszystości i wymagają dłuższego czasu wyrostania. Są też często mniej zbalansowane w smaku z wyczuwalnym aromatem drożdżowo-alkoholowym. W wielu przepisach na ciasta lub bułeczki drożdżowe pojawiają się też jaja, które najczęściej służą wzbogaceniu smaku – żółtko, dzięki zawartości tłuszczu, podkreśla aromat i nadaje złotą barwę. Aby roślinne ciasto nie ustępowało klasycznemu, warto dodać do niego sporą porcję neutralnego w smaku oleju (rzepakowego, słonecznikowego, z pestek winogron lub roztopionej roślinnej margaryny).

Owocowe drożdżówki, cynamonki czy puszyste chlebki drożdżowe z kruszonką są lubiane nie tylko jako deser, ale też szybkie śniadanie do kawy – warto mieć je w swojej ofercie! Dodatek soli do drożdżowego ciasta jest niezbędny, nawet w słodkiej wersji: pomaga uchronić się przed zakalciem!

SKŁADNIKI:

(na ok. 10 drożdżówek lub 2 nieduże chałki)

wszystkie powinny mieć temperaturę pokojową

- 500 g mąki
- 280 ml napoju roślinnego (lub 150 ml napoju roślinnego i 100 ml Flora Professional 31%)
- 80 ml płynnego neutralnego oleju o delikatnym smaku
- 100 g cukru
- 20 g drożdży
- 10 g soli

PRZEPIS:

1. Do dużej miski wsyp mąkę i sól. W mniejszej połącz pokruszone drożdże z napojem roślinnym – jeśli jest bardzo zimny, to można go delikatnie podgrzać, uważając, by nie przekroczyć temperatury 40°C, która jest niekorzystna dla drożdży. Dodaj olej oraz cukier i wymieszaj porządnie za pomocą trzepaczki.
2. Przelej zawartość mniejszej miski do mąki i połącz. Ciasto można oczywiście wyrabiać w mikserze z hakiem do ciasta drożdżowego. W przypadku wyrabiania ręcznego, zostaw składniki na kilka chwil po wymieszaniu, wyjmij na blat i zagniataj około 10–15 minut. Jeśli ciasto lekko klei się do rąk, lepiej zostaw je na chwilę, nie dosypuj zbyt dużo mąki, po upieczeniu może być zbyt suche. W mikserze z hakiem wyrabiaj ciasto ok. 5 minut. Przykryj miskę pokrywką lub wilgotną ściereczką i zostaw w ciepłym miejscu do wyrastania na 1–1 ½ godziny.
3. Po wyrośnięciu uformuj w pożądany kształt – podziel na 100 g porcje i formuj kulki, zrób pasma i zapleć chałkę lub przetóż do formy na większe ciasto z owocami. Niezależnie od wybranego kształtu, zostaw ciasto do ponownego wyrastania pod przykryciem na 35–50 minut, w zależności od temperatury otoczenia.
4. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C. Drożdżówki 12–15 minut, chałki i większe ciasta 25–45 minut. Powinny być zarumienione od spodu, można sprawdzić środek patyczkiem pod koniec pieczenia.

Kruszonka

Do ciast, owoców pod kruszonką i pieczona solo na blasze i używana do posypywania różnego rodzaju deserów. Część mąki można podmienić na płatki owsiane, posiekane orzechy, sezam lub otręby.

SKŁADNIKI:

- 200 g dowolnej mąki
- 100 ml oleju (neutralnego, kokosowego lub roślinnej margaryny)
- 50 g cukru pudru

PRZEPIS:

Wszystkie składniki połącz w misce. Sprawnym ruchem rozetrzyj mąkę z olejem i ewentualnie dodaj łyżkę zimnej wody. Można przygotować z wyprzedzeniem i przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce lub zamrażalniku i używać od razu – schłodzona będzie bardziej chrupiąca po upieczeniu. Do dekoracji można upiec jej więcej i po wystudzeniu trzymać w szczelnym opakowaniu w suchym miejscu.



Beza włoska z białka ziemniaczanego

Nieco bardziej wymagający jest przepis na niezawodną roślinną bezę włoską. Do stabilizacji używa się syropu cukrowego zamiast cukru (ten ostatni jest nieodłącznym elementem bezy francuskiej). Ten dodatkowy krok pozwala na uzyskanie bardziej stabilnej, błyszczącej bezy, na bazie której można przygotować musy, dekorować ciasta i tarty oraz przygotować kremy do tortów z dodatkiem margaryny.

SKŁADNIKI:

- 150 g cukru
- 200 g wody podzielone na dwie części po 100 g
- 4,5 g białka ziemniaka (np. Potatowhip firmy Sosa)

PRZEPIS:

1. W małym garnku połącz cukier i 100 g wody. Kontroluj temperaturę przy pomocy termometru cukierniczego i doprowadź syrop do temperatury 118-121°C.
2. W międzyczasie w misce połącz białko ziemniaczane z wodą, wymieszaj i zacznij ubijać (konieczny jest do tego mikser lub robot planetarny). Ubij na sztywną pianę – można wykonać test przez odwrócenie miski.
3. Kiedy syrop osiągnie odpowiednią temperaturę, natychmiast przelej go do miski z pianą – cienkim strumieniem, cały czas miksując na wysokich obrotach. Ubijanie można zakończyć, kiedy masa jest chłodna.
4. Wykorzystywać natychmiast do dekoracji lub przygotowania kremów. Będzie świetnie pasować do tarty cytrynowej lub tartaletek – można ją opalać.

FLORA
PROFESSIONAL
PLANT

NOWA FLORA PROFESSIONAL PLANT. 100% ROŚLINNA. UŻYWAJ JAK ŚMIETANKI.



PRODUKT
WEGANSKI



BEZ
LAKTOZY



BEZ
GLUTENU



BEZ
ALERGENÓW*

SERWUJ BEZ OBAW



 **Upfield™**
Professional

Więcej na www.upfieldprofessional.com/pl-pl

* Produkt nie zawiera substancji lub produktów powodujących alergię wskazanych w Załączniku II do Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011.



PRZEPISY AMBASADORÓW

A vertical photograph on the left side of the page. It shows a clear glass jar lying on its side, spilling dark brown coffee beans onto a light-colored wooden surface. Several long, thin green herbs, possibly lemongrass, are draped over the top of the jar and extend towards the top of the frame. The background is a soft, out-of-focus light grey.

Beza kawowa

**Tadeusz Muller
Ikonowicz**

SZEF KUCHNI WARZYWNEJ

MAKE ME FOOD, ORZO, SŁODKI, NINE'S

Wegańska beza z aquafaby z kremem z nerkowców
i konfiturą z czarnej porzeczki



6-8 porcji



3 godziny (w tym czas pieczenia bezy: ok.
2,5 godziny)



garnek, kuchenka, blender, piekarnik, miska,
łyżka, rękaw cukierniczy i tyłka – opcjonalnie

SKŁADNIKI:

Gniazdzka bezowe

Aquafaba	Ok. 350 g
Cukier trzcinowy	100 g

Konfitura z czarnej porzeczki

Czarna porzeczka mrożona lub świeża w sezonie	250 g
Cukier kokosowy	50 g

Krem kawowy

Orzechy nerkowca + woda do namoczenia	150 g
Esencja kawy naturalnej	25 g
Mleko kokosowe w puszcze	400 g
Cukier kokosowy	40 g
Czekolada gorzka minimum 70% kakao	100 g

WYKONANIE:

Gniazdzka bezowe

1. Aquafabę wlej do garnka i gotuj do momentu zredukowania jej objętości o połowę, a następnie wystudź.
2. Ubij aquafabę z cukrem trzcinowym na bezę – do momentu aż będzie sztywna.
3. Przełóż krem do rękawa cukierniczego i wyszprycuj gniazdzka bezowe.
4. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 90°C ok. 2,5 godziny.

Konfitura z czarnej porzeczki

1. Czarłą porzeczkę smaź z cukrem do momentu zgęstnienia (świeże owoce podlej do smażenia wodą).

Krem kawowy

1. Orzechy nerkowca namocz w wodzie przez minimum 8 godzin. Odlej nadmiar wody, której nie wchłonęły i zblenduj na gładką masę.
2. Do pasty z nerkowców dodaj roztopioną czekoladę i ekstrakt kawy – zblenduj razem.
3. Ubij na sztywno schłodzone mleko kokosowe.
4. Połącz pastę z nerkowców z ubitym mlekiem kokosowym i przełóż do rękawa cukierniczego.
5. Gniazdzka bezowe wypełnij konfiturą, udekoruj kremem i owocami.

Roślinna tarta

z cytrynowym kremem brûlée

Dariusz Jaczak

SZEF KUCHNI

HOTEL KOLUMNA PARK

Uwielbiam, gdy jedzenie wywołuje uśmiech i pozytywne emocje. A przepis na tartę, którą prezentuję, jest kwintesencją mojego stylu, czyli prostoty i elegancji jednocześnie. Gwarantuję, że ta tarta poprawi wam humor!

Domowa i szybka tarta dla początkujących cukierników i miłośników słodkich wypieków



12 porcji



5 godzin



malakser, blender kielichowy, forma do tarty 28 cm, palnik do creme brûlée



SKŁADNIKI:

Spód tarty

Siemię lniane	40 g
Woda	50 ml
Mąka pszenna	330 g
Cukier	150 g
Margaryna	150 g
Sól	2 g

Krem cytrynowy

Mleko owsiane	1 l
Kasza jaglana Soligrano	200 g
Cukier	70 g
Olej słonecznikowy	50 g
Sok wyciśnięty z cytryn	150 ml
Sól	2 g

Karmelizacja cukru

Cukier do karmelizacji	70 g
------------------------	------

WYKONANIE:

Spód

1. Namocz siemię lniane.
2. Do malaksera wsyp mąkę, cukier, sól, zimną margarynę, namoczone siemię lniane. Wyrób ciasto i schłodź przez godzinę w lodówce.
3. Rozwałkuj ciasto i przełóż do formy, dociśnij, odetnij nadmiar ciasta i ponaktuwaj. Ponownie schłodź ciasto w lodówce przez 30 minut.
4. Piecz w 185°C przez około 15–20 minut.

Krem

1. W rondlu z grubym dnem zagotuj mleko. Dodaj przepłukaną kaszę jaglaną, cukier, sól, olej i gotuj na małym ogniu przez 20 minut.
2. Dodaj sok z cytryny i dalej gotuj przez kolejne 10 minut.
3. Zblenduj na gładką masę. Krem powinien mieć teksturę lekkiego budyniu, gdy będzie za gęsty, dolej trochę owsianego mleka. Krem wylej na zimną tartę.
4. Włóż tartę do lodówki na minimum 3 godziny aż stężeje.
5. Na koniec posyp tartę cukrem i skarmelizuj przy użyciu palnika.



Irlandzkie piernikowe ciasto z marchewki

Karolina Nej

SZEFOWA W CARROT / RUDEJ CATERING
ORAZ KUCHARZ KREATYWNY W POLSOJA

CARROT / RUDEJ CATERING, POLSOJA

Gotuję i poruszam się w tematach kulinarnych z potrzeby serca. Dlatego też kilka lat temu wyróciłam swoją zawodową ścieżkę do góry nogami i postawiłam na to, co kocham.

Rustykalne, wilgotne, korzenne ciasto



10 porcji



1 godzina

2 średnie miski, 1 mała miska, tarka
do warzyw, blacha podłużna do pieczenia
o długości ok 25 cm/tortownica o średnicy
24 cm

SKŁADNIKI:

Masa właściwa

Mąka pszenna lub orkiszowa	250 g
Proszek do pieczenia	1 łyżeczka
Soda oczyszczona	1 łyżeczka
Sól	½ łyżeczki
Przyprawa do piernika	2 łyżki
Marchewka	260 g
Cukier trzcinowy	300 g

„Jajko”

Siemię lniane mielone	2 łyżki
Ciepła woda	6 łyżek

Masa mokra

Olej rzepakowy lub słonecznikowy	120 ml
Ocet jabłkowy	1 łyżka

Wierzchni krem

Orzechy ziemne lub laskowe posiekane	120 g
Cukier puder	300 g
Margaryna roślinna lub wegańskie masło	5 łyżek
Sok z cytryny	3 łyżki
Sok z pomarańczy	3 łyżki

WYKONANIE:

Masa właściwa

1. Nagrzej piekarnik do temp. 180°C.
2. W misce wymieszaj przesianą mąkę, proszek do pieczenia, sodę, sól i przyprawę do piernika.
3. Na dużych oczkach tarki zetrzyj marchewkę.
4. Do miski dodaj cukier, marchewkę i dokładnie wymieszaj.

„Jajko”

1. Połącz wodę z siemieniem lnianym, dokładnie wymieszaj, odstaw na 15 minut.

Masa mokra

1. Połącz olej z octem i „jajkiem”.
2. Dodaj mokre składniki do pozostałych i dobrze połącz ze sobą.
3. Do wyłożonej papierem formy przełóż masę i piecz około 35–40 minut do tzw. suchego patyczka.

Wierzchni krem

1. W misce połącz ze sobą margarynę roślinną/wegańskie masło, sok z cytrusów, cukier i ubijaj mikserem do idealnego połączenia.
2. Upieczone i wystudzone ciasto rozetnij na pół, przełóż kremem, rozsmaruj go także na wierzchu ciasta i posyp orzechami.

Tartaletki z kremem kawowym mocca

Wojciech Starowicz

WSPÓŁWŁAŚCICIEL

CUKIERNIA STAROWICZ

UL. ŚW. WAWRZYŃCA 32, KRAKÓW

Współwłaściciel wielopokoleniowej, tradycyjnej Cukierni z Krakowa, która z powodzeniem wprowadza coraz więcej wegańskich propozycji dla swoich klientów.

Tartaletki na kruchych spodach z delikatnym, kawowym kremem mocca, które idealnie sprawdzą się zarówno w cukierniach, jak i kawiarniach czy jako deser w restauracjach



6 lub 12 porcji



24 godziny



mikser planetarny, blender ręczny lub kieli-chowy, formy na tartaletki 6 cm lub 10 cm, piekarnik



SKŁADNIKI:

Spody z ciasta kruchego

Jogurt z mleka kokosowego	300 g
Margaryna roślinna lub masło wegańskie	1 kg
Zredukowana aquafaba	250 ml
Cukier biały	0,5 kg
Mąka pszenna	2 kg
Kamień winny ew. proszek do pieczenia	30 g

Krem kawowy mocca

Mleko kokosowe pełnotłuste	200 ml
Cukier trzcinowy	30 g
Sól himalajska	4 g
Olej kokosowy	30 g
Gładkie masło orzechowe	20 g
Espresso	60 ml

WYKONANIE:

Spody z ciasta kruchego

1. Aquafabę ubij na sztywno z kamieniem winnym lub proszkiem do pieczenia. Po ubiciu odłóż na bok, będzie potrzebna dopiero w kolejnych krokach.
2. W misie miksera umieść margarynę i cukier. Przy pomocy haka utrzyj do momentu, aż margaryna zapieni się z cukrem.
3. Dodaj jogurt i mieszaj, aż całość się połączy.
4. Do misy miksera wsyp mąkę i ubitą aquafabę, mieszaj, aż wszystkie składniki się połączą, a ciasto będzie odchodzić od boków misy. Jeśli ciasto nie odchodzi od boków, stopniowo dodawaj mąkę, aż osiągniesz odpowiednią konsystencję ciasta.
5. Przełóż ciasto do szczelnego pojemnika lub zawiń w folię spożywczą i schłódź w lodówce przez minimum 30 minut.
6. Wyjmij ciasto z lodówki i wygnieć 12 małych foremek (ok. 4 cm średnicy) lub 6 większych (ok. 10 cm średnicy). Resztę ciasta przełóż do szczelnego pojemnika lub zawiń w folię spożywczą i przechowuj w lodówce. Przed kolejnym użyciem ciasto należy przerobić ręcznie lub w maszynie pod hakiem.
7. Piecz przez około 20 minut w temperaturze 180°C (góra) i 160°C (dół) do uzyskania złocistego koloru.

Krem kawowy mocca

1. Z mleka kokosowego oddziel część stałą od wodnistej. Będziesz potrzebować tylko tej stałej.
2. Przełóż wszystkie składniki do miski lub kielicha blendera i zblenduj na gładką i jednolitą masę.

Wskazówki

Aby masa nie przeniknęła zbyt głęboko w strukturę ciasta, kruche spody posmaruj delikatnym dżemem np. morelowym lub innym. Brzegi babeczek można posmarować gęstym syropem cukrowym lub żelą cukierniczym i udekorować orzechami arachidowymi.

Czekoladowy biszkopt

nasączony likierem
pomarańczowym
z pulpą mango
i płatkami
migdałowymi

**Jakub Mołda,
Krzysztof Faliński,
Julia Kiślak,
Dorota Sękowska**

ZAŁOGA RESTAURACJI MARSHAL FOOD

RESTAURACJA MARSHAL FOOD

Nasączony czekoladowy biszkopt z owocami i śmietanką kokosową, można zmieniać w zależności od sezonowości (lub jej braku) wszystkich owoców, naparów i alkoholi. Podstawą jest idealny roślinny biszkopt oraz przepis na równie perfekcyjnie ubitą śmietankę kokosową. Napoje do nasączania biszkoptu to nic innego jak herbata, napary z suszu (np. trawy cytrynowej i kwiatów lipy), kawa, likiery, whisky i wiele innych.



8 porcji



5 minut + pieczenie 30 minut



blacha o średnicy 20 cm, mikser, piekarnik, blender

SKŁADNIKI:

Biskopt

Mąka pszenna	200 g
Cukier trzcinowy	100 g
Olej	60 ml
Aquafaba	200 ml
Ocet jabłkowy	1 łyżka
Proszek do pieczenia/soda oczyszczona	½ łyżeczki
Sól	szczypta
Kakao	czubata łyżka

Śmietanka

Pełnotłuste mleko kokos. /śmietanka kokos. w puszcze	400 g
Cukier puder	6 łyżek

Nasączenie

Likier pomarańczowy	1 łyżka na warstwę biskoptu
---------------------	-----------------------------

Pulpa mango

Zblendowane mango	2 łyżki na warstwę
-------------------	--------------------

Dekoracja

Płatki migdałowe

WYKONANIE:

Biskopt

1. Suche składniki wymieszaj.
2. Do wody po cieciorce wlej ocet i odstaw na 5 minut. Po tym czasie ubij ją mikserem na gęstą i gładką masę, a po kilku minutach dolej olej.
3. Do mokrych składników dodaj suche i dokładnie wymieszaj. Piecz przez ok. 30 minut w temperaturze 180°C do uzyskania złocistego koloru.
4. Biskopt będzie wysoki na około 2 centymetry i jest przygotowany do tego, aby kroić go na nieregularne kształty, nasączyć i przekładać kremem oraz dodatkami.

Śmietanka

1. Otwórz puszkę mleka/śmietanki i odlej wodę, która się w niej znajduje.
2. Gęstą część przełóż do naczynia, w którym będziesz ubijać śmietankę.
3. Podczas ubijania dosypuj powoli cukier puder. Przy tej czynności niespiesznie zwiększaj moc urządzenia miksującego do maksimum.
4. Upieczony biskopt pokrój na kawałki, nasącz likierem pomarańczowym, układaj warstwami w pucharku naprzemiennie ze śmietanką kokosową i pulpą z mango. Wierzch posyp płatkami migdałów.



Tapioka + banan + curry

Ernest Jagodziński

SZEF KUCHNI

AUTENTYK KUCHNIA I LUDZIE

Deser w stylu azjatyckim, łączący curry z karmelem i bananem



6 porcji



2 godziny



rondel, różga, patelnia, deska do krojenia,
puchar do podania deseru

SKŁADNIKI:

Tapioka

Tapioka	100 g
Mleko kokosowe	350 ml
Przyprawa curry	15 g
Cukier biały	200 g
Banan	300 g
Laska wanilii	1 sztuka

Dekoracja

Bazylia tajska	kilka listków
Zblendowane mango	6 łyżek

WYKONANIE:

Banany w karmelu i curry

1. Banany umyj, obierz i pokrój w plastry o grubości 0,5 cm.
2. W rondelku rozpuść cukier, aby uzyskać bursztynowy kolor, następnie zgaś mlekiem kokosowym.
3. Dodaj przyprawę curry oraz laskę wanilii. Gotuj na małym ogniu ok. 5 minut.
4. Wrzuć banany, następnie zagotuj i odstaw do ostudzenia.

Tapioka

1. Tapiokę wypłucz dwukrotnie w zimnej wodzie, dodaj do gotującego się mleka kokosowego. Gotuj do momentu, aż kulki tapioki będą przezroczyste.
2. W pucharku ułóż na spód po jednej łyżce purée mango do każdego z pucharku, następnie banany w karmelu i curry oraz tapiokę w mleku kokosowym.
3. Odstaw do wystudzenia w chłodne miejsce na ok. 1,5 godziny.
4. Przed wydaniem połóż listki bazylii tajskiej.

Tatar ze śliwek z pomarańczowym „żółtkiem”

Natalia Stachowska

PASTRY CHEF

RESTAURACJA FINO

Od zawsze lubię gotować, jednak kuchnia roślinna przykuła moją uwagę dopiero kilka lat temu, kiedy zainteresowałam się tym, jak masowa hodowla zwierząt wpływa na zmiany klimatyczne. W 2018 roku zaczęłam swoją pracę w restauracji Fino w Gdańsku, gdzie zajmuję się sekcją zimno-cukierniczą. Już na początku pracy w kuchni Jacka Koprowskiego zaczęłam proponować roślinne pozycje w menu Fino, które spotkały się z dużym uznaniem wśród naszych gości. W tworzeniu roślinnych dań i deserów inspiruję się zagranicznymi blogami o tematyce wegańskiej, a także twórczością innych szefów kuchni i cukierników.



5 porcji



8 godzin



nóż, deska do krojenia, pakowarka
próżniowa, blender ręczny, blender
kielichowy, sito, dyspenser, różga, garnek,
rondel, mata silikonowa



SKŁADNIKI:

Tatar ze śliwek

Śliwki	500 g
Cukier	200 g
Woda	200 g
Puder z kwiatów hibiskusa	20 g

„Żółtko”

Sok z pomarańczy	500 ml
Świeży imbir	50 g
Cukier	130 g
Sok z cytryny	20 ml
Calcic	5 g
Guma ksantanowa	3 g
Woda	1000 ml
Algin	10 g

Konfitura cytrynowa

Zest z cytryny	120 g
Sok z cytryny	250 ml
Cukier	150 g
Świeży imbir	50 g

Krem czekoladowy

Mleko kokosowe	360 ml
Mleko sojowe	100 ml
Syrop glukozowy	15 g
Pektyna NH	3 g
Cukier	20 g
Czekolada deserowa 54%	300 g
Pasta pralinowa z orzechów laskowych	450 g

Sorbet śliwkowy

Purée śliwkowe	650 g
Sok z pomarańczy	50 ml
Woda	160 ml
Cynamon	3 g
Syrop glukozowy	60 g
Cukier	100 g
Inulina	45 g
Pektyna NH	2 g

Karmelizowane ziarna kakaowca

Ziarna kakaowca (nibsy)	200 g
Woda	500 ml
Kawa mielona	40 g
Cukier brązowy	500 g

Chips z chrobotka

Chrobotek	20 g
Soda oczyszczona	20 g
Woda	2 l
Olej do smażenia	500 ml
Puder z kwiatów hibiskusa	5 g

WYKONANIE:

Tatar ze śliwek

1. Zagotuj wodę z cukrem i hibiskusem, wystudź, przelej przez sito.
2. Śliwki obierz ze skóry, pokrój w drobną kostkę.
3. Przetóż pokrojone śliwki do worka do pakowania próżniowego, zalej zimną zalewą i skompresuj w pakowarce próżniowej przez 60 sekund.

„Żółtko”

1. Przygotuj roztwór alginu w wodzie za pomocą blendera ręcznego.
2. W blenderze kielichowym zblenduj pozostałe składniki, przelej przez sito, a następnie przetóż do dyspensera.
3. Roztwór alginu przelej do płaskiego naczynia (np. żaroodpornego), następnie wlej do niego masę pomarańczową tak, by przypominała żółtka jaj.
4. Trzymaj „żółtko” w roztworze ok. 2–3 minuty, następnie przetóż do pojemnika z wodą filtrowaną.

Konfitura z cytryn

1. Zesty z cytryny sparz we wrzątku, następnie przelej zimną wodą i odsącz.
2. W rondlu zagotuj sok z cytryny i cukier, wrzuc sparyzowane zesty.
3. Gotuj konfiturę do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Po zdjęciu z ognia zetrzyj imbir, wymieszaj i wystudź.

Krem czekoladowy

1. Wymieszaj cukier z pektyną NH.
2. Mleko kokosowe, mleko sojowe oraz syrop glukozowy podgrzej do temperatury 40°C.
3. Do podgrzanych mlek z syropem glukozowym wsyp mieszanekę cukru i pektyny. Zamieszaj i zagotuj.
4. Uzyskany roztwór/płyn zalej czekoladę i pastę pralinową.
5. Studź krem w chłodni przez co najmniej 4 godziny, następnie przetóż do blendera kielichowego i zblenduj na gładki i puszysty krem.

Sorbet śliwkowy

1. Wodę, cynamon i syrop glukozowy podgrzej do 40°C.
2. Wymieszaj cukier, pektynę i inulinę. Wsyp do podgrzanego płynu, zamieszaj, zagotuj.
3. Do wystudzonej mieszaniny dodaj purée śliwkowe i sok z pomarańczy, zblenduj.
4. Przetóż masę do lodówki na co najmniej 4 godziny, następnie zamroź.

Karmelizowane ziarna kakaowca

1. Z kawy, wody i cukru ugotuj syrop, przelej do innego garnka przez sito.
2. Do gotującego się syropu wrzuc ziarna kakaowca, gotuj około 3 minuty, zdejmij z ognia i pozostaw na 15–20 minut.
3. Odcedź ziarna na sicie, następnie przetóż na matę silikonową tak, aby ziarna tworzyły cienką warstwę.
4. Włóż ziarna do piekarnika nagrzanego do 160°C na około 15 minut.

Chips z chrobotka

1. Umyj chrobotka w wodzie z sodą oczyszczoną, następnie wypłucz w czystej wodzie i osusz.
2. Przetóż chrobotka do dehydratora i susz w temperaturze 70°C około 3 godziny.
3. Smaż w oleju nagrzanym do 180°C około 10 sekund, osusz na ręczniku papierowym, posyp pudrem z hibiskusa.



V-melba

z lodami waniliowymi i migdałami



Karolina Kowalczyk

SZEF CUKIERNI

RESTAURACJA BIAŁY KRÓLIK

Skończyłam studia „Gastronomia – sztuka kulinarna” na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie z tytułem inżyniera. Potem 3 lata pracowałam w Warszawie. Od 1,5 roku jestem szefową cukierni w Białym Króliku w Gdyni. Lubię dokładność, którą cechuje się praca cukiernika. Zawsze też stawiam sobie wysoko poprzeczkę, na przykład robiąc wegańskie desery, które są często bardzo ciekawym eksperymentem lub czekoladowe praliny. Kuchnia roślinna jest mi bliska, jestem wegetarianką bardzo lubiącą wegańskie dania.

Wegańska wersja klasycznego deseru Auguste’a Escoffiera, przygotowana w nowoczesnym wydaniu



10 porcji



12 godzin (ze względu na mrożenie niektórych składników)



mikser, Thermomix, paco jet foremki do pieczenia długości 8 cm i szerokości 2 cm, foremki silikonowe: półkule o średnicy 2 cm

SKŁADNIKI:

Pasta z soya chunks

Soya chunks	45 g
Sok z cytryny	50 g
Syrop sosnowy	100 g
Cukier	30 g
Woda	1200 g

Ciasto migdałowe

Pasta z soya chunks	100 g
Proszek do pieczenia	6 g
Skrobia kukurydziana	120 g
Mąka migdałowa	160 g
Olej	100 g
Cukier	30 g

Syrop brzoskwiniowy nasączka

Sok z brzoskwiń	100 ml
Sok z cytryny	20 ml
Cukier	30 g

Grillowana brzoskwinia

Brzoskwinia	5 szt.
-------------	--------

Sorbet Truskawkowy

Truskawki	250 g
Cukier	100 g
Woda	150 g
Guma guar	2 g
Kostka truskawka	200 g

Galaretka „Coulis Malinowy”

Malina	250 g
Cukier	50 g
Agar	4 g

Redukcja syropu różanego

Syrop różany	150 ml
--------------	--------

Lody waniliowe

Mleczko kokosowe	500 g
Cukier	100 g
Laska wanilii	1 szt
Agar	3,5 g
Skrobia kukurydziana	50 g
Kwas cytrynowy	3 g
Mleczko kokosowe	300 g

Florentine migdałowa

Margaryna roślinna	45 g
Glukoza	20 g
Cukier	55 g
Pektyna	1g
Płatki migdałowe	20 g

Krem „wegańska czekolada”

Xantana	4,2 g
Cukier puder	75 g
Tłuszcz kakaowy	120 g
Śmietanka kokosowa	150 g

Garnish

Żółte bratki	1 opakowanie
--------------	--------------

WYKONANIE:

Pasta z soya chunks

1. Wszystkie składniki gotuj do zmięknięcia soi i odparowania wody. Zblenduj.

Ciasto Migdałowe

1. Wymieszaj suche składniki. Dodaj je do mokrych.
2. Piecz 30 minut (bez termoobrotu) w temperaturze 165°C.

Nasączka z Syropu Brzoskwiniowego

1. Syrop zredukuj o ½.

Grillowana brzoskwinia

1. Brzoskwinie zgrilluj.

Sorbet truskawkowy

1. Truskawki, cukier i wodę zagotuj, przetrzuj na purée.
2. Na 350 g purée dodaj 2 g gumy guar.
3. Dodaj kostkę z truskawki. Zamroź w formie półkuli.

Galaretka „Coulis Malinowy”

1. Malinę z cukrem zagotuj, przetrzuj na purée.
2. Na 150 g purée dodaj 4 g agaru. Zagotuj, przelej do form.

Redukcja syropu różanego

1. Syrop zredukuj o ⅓.

Lody waniliowe

1. Zagotuj mleczko kokosowe (500 g), cukier, wanilię, agar, kwasek cytrynowy i skrobię, ciągle mieszając.
2. Wyjmij wanilię, schłodź pozostałą masę.
3. Ubij dodając 300 g mleka kokosowego.
4. Przelej do pojemnika paco jet. Zamroź.

Florentine migdałowa

1. Margarynę i glukozę podgrzej do 40°C, dodaj cukier i pektynę. Zagotuj do 104°C.
2. Wylej między maty i rozwałkuj bardzo cienko. Schłodź.
3. Wyłóż do formy i ułóż płasko płatki migdałów.
4. Piecz w 180°C do złotego koloru (5 minut). Ciepłe połóż na wałku, aby uzyskać wygięty kształt.

Krem wegańska czekolada

1. Tłuszcz kakaowy podgrzej i wlej powoli do Termomixa, w którym jest cukier puder i xantana.
2. Następnie dodaj śmietankę kokosową i wolno mieszaj do połączenia i utworzenia jednolitej masy.

Składanie całości

Babeczkę wyrównaj odcinając górę, z której wytnij cienki prostokąt. Ciastka lekko podgrzej, posmaruj syropem brzoskwiniowym. Na większym ułóż ¼ brzoskwini pokrojonej w cienkie plastry. Posmaruj syropem oraz nałóż krem z białej czekolady. Na talerzu ułóż galaretkę malinową, przy jej brzegu babeczkę z brzoskwiniami, po drugiej stronie galaretki prostokątną babeczkę, a na nią lody kokosowe. Dwie sztuki Coulis truskawkowego ułóż obok babeczki, na górę wyciśnij krem z białej czekolady. Na kremie ułóż bratki. Na całym talerzu wyciśnij kropelki z syropu różanego.



Beza

z kremem
orzechowym
i konfiturą



Laura Monti

EXECUTIVE CHEF & OWNER

TEL AVIV, UMAMITU & PAPUVEGE

Kreatorka smaków w firmie Food Quantum. Uwielbia łączyć kuchnie różnych kontynentów w jednym daniu. Zakochana w tatuażach, szybkiej jeździe, kobietach, podróżach, kolarstwie, wspinaniu i lataniu na kajcie.

Beza, którą zaskoczysz znajomych, rodzinę a nawet babcię. Chrupiąca, lekka, przełożona pysznym kremem i kwaśną konfiturą. Uzależnisz od niej każdego, kogo zechcesz ;)



8 porcji



8 godzin



piekarnik z termoobiegiem, mikser planetarny, blacha do pieczenia, papier do pieczenia, łopatką silikonową, miska 2 l

SKŁADNIKI:

Beza

Aquafaba odsączona z ciecierzycy z puszki	250 g
Cukier puder	170-200 g
Cream of tartar	5 g
Skrobia ziemniaczana	5 g
Sól	szczypta

Krem orzechowy

Pasta orzechowa smooth	100 g
Syrop z agawy	100 g
Cukier puder	30 g
Schłodzona śmietanka kokosowa (oddzielona tylko biała część)	300 g

Dodatkowo

Ulubiona kwaśna konfitura, najlepiej czarna porzeczka	150 g
--	-------

WYKONANIE:

Beza

1. Aquafabę umieść w garnku i zredukuj do 150 g, po czym schłodź w lodówce przez 4 godziny.
2. Rozgrzej piekarnik do 140°C, termoobieg.
3. Schłodzoną aquafabę i sól umieść w misie miksera i zacznij ubijać na średnich obrotach ok. 3-5 minut do momentu powstania luźnej piany.
4. Do ubitej aquafaby zacznij dodawać cukier, 2 płaskie łyżki co ok. 2 minuty. Na koniec dodaj cream of tartar i skrobię ziemniaczaną. Ubijaj do momentu powstania sztywnej, błyszczącej piany. Zajmie to ok. 10-15 minut.
5. Podziel beżę na dwie części, każdą z nich rozsmaruj na blasze, tworząc koło o grubości ok. 3 cm.
6. Wstaw do nagrzanego do 135°C piekarnika na 25 minut. Po tym czasie zmniejsz temperaturę na 100°C i susz jeszcze 2,5-3 godziny. Sprawdź patyczkiem, czy beza jest sucha w środku. Jeśli tak, zostaw ją w otwartym, wyłączonym piekarniku przez 15 minut.

Krem orzechowy

1. Pastę orzechową wymieszaj z syropem z agawy.
2. Schłodzoną śmietankę kokosową i cukier puder ubij mikserem do uzyskania konsystencji lekkiej bitej śmietany.
3. Bardzo delikatnie połącz krem orzechowy z kokosową śmietanką, dodając po 2 łyżki śmietanki do kremu.
4. Posmaruj jeden z blatów bezy konfiturą lub dżemem. Następnie nałóż krem orzechowy i przykryj drugim blatem.

Mus Rocher

Agnieszka Sierac

CUKIERNICZKA / WŁAŚCICIELKA

FUKAFE VEGAN PASTRY AND COFFEE SHOP,
GDAŃSK

Od ponad 9 lat prowadzę autorski projekt wegańskiej cukiernio-kawiarni fukafe. Przez ten czas udało mi się przekonać naszych gości, że wegańskie cukiernictwo może być atrakcyjne nie tylko smakowo, ale i wizualnie. Nigdy nie pracowałam z produktami odzwierzęcymi. Weganizuję tradycyjne przepisy cukiernicze. Uczestniczę jako wolny słuchacz w kursach u najlepszych polskich cukierników, wyłapując z „tradycyjnych” kursów to, co dla mnie i moich gości najistotniejsze.

Mus jest prosty i szybki w wykonaniu. Zależało mi na prostym składzie i dostępności półproduktów. Jest bezglutenowy, nie zawiera cukru, ryżu, kukurydzy, agaru. Recepturę można modyfikować, zmieniając formę silikonową i orzechy, dodając owoce czy żelkę na agarze lub pektynie, zmieniając zamsz na glacie czy dodając np. spód z orzechów czy ciastko. W przypadku modyfikacji należy pamiętać, aby w półproduktach nie było produktów odzwierzęcych.



ok. 15 porcji



max. 2 godziny



forma silikonowa do lodów, Thermomix lub blender



SKŁADNIKI:

„Karmel” daktylowy

Konfitura z daktyli	200 g daktyli + woda
Mleczko kokosowe dobrej jakości	150 g
Olej kokosowy	20 g

Mus orzechowy

Mleczko kokosowe o zawartości tłuszczu minimum 19%	450 ml
Czekolada 70% z cukrem lub bez cukru	190 g
Orzechy laskowe prażone	190 g
Kakao Cacao Barry Extra Brut	60 g
Konfitura z daktyli	300 g

Dodatkowo

Prażone siekane orzechy laskowe	80 g
Zamsz do dekoracji	

WYKONANIE:

„Karmel” daktylowy

1. Sparz daktyle i przepłucz pod bieżącą wodą. Zalej wrzątkiem do przykrycia owoców i gotuj/smaż na małym ogniu do uzyskania konfitury i redukcji wody.
2. Rozpuść olej kokosowy. Połącz wszystkie składniki blendując. Szprycuj w temperaturze pokojowej

Mus

1. Rozpuść czekoladę.
2. Prażone orzechy laskowe zmiksuj z 200 ml mleka kokosowego na gładko.
3. Dodaj pozostałe składniki musu i połącz blendując.
4. Szprycuj część musu do silikonowej formy. Szprycuj karmel, posyp prażonymi orzechami. Zamknij formę musem. Całkowicie zamrożone zamszujemy i dekorujemy.

Ciasto mango

z ziarnami
kakaowca

Patryk Szczepański

CUKIERNIK, WŁAŚCICIEL PURE SUGAR

PURE SUGAR



8 porcji



1,5 godziny



miska, różga, okrągła forma o średnicy 18 cm,
rondelak



SKŁADNIKI:

Biskopt

Mąka pszenna	100 g
Cukier kryształ	65 g
Proszek do pieczenia	4 g
Napój roślinny	90 g
Olej słonecznikowy	50 g
Posiekana ciemna czekolada	

Cremeux mango

Purée z mango	180 g
Purée z marakui	20 g
Pektyna Nh	4 g
Cukier kryształ	50 g
Pasta z nerkowców	80 g

Chrupiące nibsy kakaowca

Woda	100 g
Cukier kryształ	100 g
Nibsy kakaowca	

WYKONANIE:

Biskopt

1. Wymieszaj suche składniki.
2. Dodaj napój roślinny i wymieszaj. Dodaj olej i wymieszaj.
3. Dodaj posiekaną czekoladę. Przelej masę do ramki i piecz ok. 30 minut w temperaturze 170°C.

Cremeux mango

1. Purée podgrzej do temperatury około 40°C, dodaj mix pektyny oraz cukru. Zagotuj. Odstaw do zżelowania.
2. Zblenduj z pastą z nerkowców.

Chrupiące nibsy kakaowca

1. Zagotuj wodę z cukrem.
2. Dodaj nibsy i odstaw na 15 minut. Po tym czasie odcedź.
3. Przelóż na blachę z pergaminem i praż w piecu nagrzanym do 170°C ok. 12 minut.

Złożenie

Na odpieczony biskopt wyszprycuj cremeux mango. Udekoruj nibsami kakaowca. Ewentualnie dodaj kawałki świeżego mango.



Poradnik dla obsługi

Kierownicy cukierni, kawiarni oraz kelnerzy i kasjerzy – wszystkie ręce na pokład! Liczymy, że dzięki pozytywnemu nastawieniu zespołu wszyscy będą zadowoleni – zarówno szefowie, jak i (przede wszystkim) klienci. W tej części poradnika zamieściliśmy szereg porad dla obsługi „słodkich” miejsc.

DESER WEGAŃSKI A WEGETARIAŃSKI

Desery wegańskie cechuje wykorzystanie wyłącznie składników pochodzenia roślinnego. Nie wykorzystuje się do nich składników pochodzenia zwierzęcego, tj. nabiału (mleka, śmietan, twarogów), jajek, miodu czy żelatyny. Desery wegańskie są jednocześnie deserami wegetariańskimi – spełniają kryteria diety wegetariańskiej. Wegetarianie spożywają natomiast produkty odzwierzęce takie jak nabiał, jajka czy miód. Zasada ta nie działa odwrotnie – słodkości wegetariańskich (tj. takich, przy których produkcji wykorzystuje się ser, mleko czy jajka) nie możemy określić wegańskimi. Jeśli chodzi o żelatynę, to nie powinna być ona używana zarówno w przypadku deserów wegańskich, jak i wegetariańskich, gdyż pochodzi z mączki kostnej.

ŚLADOWE ILOŚCI

Często na etykietach produktów pojawia się informacja dotycząca śladowych ilości mleka, jajek bądź innych produktów. Ta informacja kierowana jest do alergików i oznacza tyle, że w zakładzie, w którym wytwarzany jest dany produkt, wykorzystuje się także składniki odzwierzęce. Nie dyskwalifikuje to natomiast takich produktów jako wegańskich.

CIERPLIWOŚĆ I PRZESzkOLENIE

Osoby wybierające dietę roślinną często zmuszone są dopytywać o skład dań – wynika to ze złych doświadczeń związanych z brakiem dobrej woli i zrozumienia ze strony obsługi. Przykładem może być niedoprecyzowanie czym różni się np. deser „fit” od deseru w 100% roślinnego. Niestety obserwujemy sytuacje, w których obsługa uważa, że gdy podstawowym składnikiem tarty jest mąka orkiszowa, to będzie ona produktem roślinnym. Sugerujemy podejście ze zrozumieniem do osób pytających o skład oferowanych słodkości. Nie zmuszamy, aby obsługa była zaznajomiona ze składem każdego ze sprzedawanych deserów, ale podkreślamy, iż dobrym rozwiązaniem mogą okazać się etykiety z opisem składu danej słodkości – z pewnością rozwieją wszystkie wątpliwości zarówno klientów, jak i obsługi. Można też posłużyć się prostymi etykietami wielokrotnego użytku z literą „V” lub z opisem „100% roślinne”.

HIGIENA

W przypadku serwowania deserów wegańskich i tradycyjnych warto również zwrócić uwagę na nieużywanie tych samych noży czy łopatek do ciasta. Warto byłoby oddzielić sztucce do wyrobów tradycyjnych od tych wegańskich, gdyż wrażliwsze osoby mogą zwrócić uwagę na ten fakt i nie mieć ochoty zjeść deseru.



Jak wzbudzić i utrzymać zainteresowanie klientów roślinnymi deserami?

Umiejętne nazewnictwo i ekspozycja oferty

Podjęcie decyzji o wprowadzeniu roślinnych słodkości jest wielkim krokiem naprzód, który może czasami okazać się wyzwaniem jeśli chodzi o właściwą komunikację i utrzymanie zainteresowania klientów. Jaki jest zatem najlepszy sposób na zaprezentowanie nowej, roślinnej oferty tak, aby wyglądała atrakcyjnie dla jak najszerzej grupy odbiorców? Czy oddzielna sekcja w karcie lub cenniku z rzucającym się w oczy nagłówkiem informującym o „wegańskości” zawartych w niej pozycji jest naprawdę najlepszym rozwiązaniem?

W badaniu przeprowadzonym przez London School of Economics oddzielenie potraw roślinnych od reszty oferty znacząco ograniczyło ich potencjalną sprzedaż. Osoby, które otrzymały menu z osobną sekcją poświęconą daniom roślinnym zamawiały je 56% rzadziej. Badanie Panelu Ariadna dla RoślinnieJemy przeprowadzone w październiku 2020 roku sugeruje natomiast, że podkreślanie smaku, tekstury i kraju pochodzenia wprowadzanych do oferty potraw jest metodą wyraźnie przyciągającą zainteresowanie konsumentów. Aż 32% Polaków najchętniej spróbowałoby roślinnej potrawy nazwanej „Syryjskim ryżem z soczewicą

i karmelizowaną cebulą w aromatycznych przyprawach”. Mniej kreatywne, dosłowne nazwy takie jak „Mujaddara (soczewica, ryż, karmelizowana cebula, przyprawy)” czy po prostu „Syryjski ryż z soczewicą i cebulą” zyskały przychylność odpowiednio 19% i 11% respondentów.

Podobny eksperyment został zrealizowany w praktyce m.in. przez brytyjską sieć Sainsbury’s. Ich decyzja o przemianowaniu roślinnej kiełbaski oferowanej w ich bistrach z „Bezmięsnej kiełbaski z ziemniakami” (Meat-Free Sausage and Mash) na „Warzywną kiełbaskę po cumberlandzku z ziemniakami” (Cumberland-Spiced Veggie Sausage and Mash) zwiększyła liczbę zamówień o spektakularne 76%!

Kolejne badania produktów roślinnych udowadniają również, że powszechne na rynku etykiety jednoznacznie komunikujące ich „wegańskość” lub brak któregoś z ograniczanych w diecie składników wcale nie zachęcają klientów do ich zakupu. W 2018 roku badacze firmy Mattson stwierdzili, że słowo „vegan” powoduje często negatywne skojarzenia z wyrzeczeniami, restrykcjami oraz pewnym wykluczeniem społecznym

z uwagi na silnie związane z nim wartości etyczne, z którymi nie każdy konsument musi się utożsamiać. W cytowanym już powyżej badaniu Panelu Ariadna sprawdzona została ta sama zależność na rodzimym gruncie – wszystko wskazuje na to, że również polskie określenie „roślinny”, w odróżnieniu do „wegańskiego”, ma dla konsumentów wyraźnie bardziej neutralne, a nawet pozytywne konotacje. Poproszone o wybór pomiędzy produktem „100% wegańskim” a „100% roślinnym”, aż 68% respondentów wskazało produkt „100% roślinny” jako oznaczenie, które bardziej skłoni ich zakupu produktu.

Co więcej, w oczach aż 32% z nich oznaczenie dania lub produktu jako „wegańskich” daje do zrozumienia, że są one zarezerwowane tylko dla wegan (w przypadku „roślinnych” jest to tylko 7%) i tym samym może wykluczać potencjalnych nabywców, nieidentyfikujących się z żadną konkretną dietą lub światopoglądem. Co ciekawe, produkty oznaczone jako „roślinne” uważane są dwukrotnie częściej za zdrowe (52%) niż produkty „wegańskie” (24%).

Przygotowując komunikację promującą wprowadzenie roślinnej oferty warto więc postawić na delikatne oznaczenia i design, a także neutralny, niewykluczający język, który jednocześnie przyciągnie zainteresowanie klientów. Stawiaj więc na subtelne symbole, takie jak niewielkie listki przy roślinnych pozycjach w menu lub inny font czy jego kolor, a przy tworzeniu nazw swoich deserów odwołuj się do doznań smakowych i rozbudzaj wyobraźnię.

Najważniejszą zasadą pozostaje to, aby nie traktować roślinnej oferty jako czegoś odmiennego i skierowanego tylko do wciąż wąskiej grupy odbiorców wegetarian i wegan – zwłaszcza obecnie, gdy z roku na rok liczba osób wciąż jadających produkty odzwierzęce, ale świadomie je ograniczających w swojej diecie stale rośnie. Oczywiście nie należy zapominać, że nawet najbardziej pomysłowy marketing, nazwa i ekspozycja twoich roślinnych deserów nie utrzyma ich sprzedaży na wysokim poziomie, jeśli w pierwszej kolejności nie będą broniły się smakiem.





Upfield™
Professional

