



ZIELONA KUCHNIA

Ponad 100 szybkich, łatwych
i niebanalnych przepisów na potrawy
z zielonych warzyw

24/7



JESSICA NADEL

AUTORKA BLOGA „CUPCAKES AND KALE”



Tytuł oryginału:
*Greens 24/7: More Than 100 Quick, Easy, and Delicious
Recipes for Eating Leafy Greens and Other Green
Vegetables at Every Meal, Every Day*

Copyright © 2014 Quantum Books Ltd

Tłumaczenie: Karolina Łachmacka
Redakcja: Małgorzata Świącicka
Korekta: Beata Piecychna
DTP: skladigrafika@gmail.com

Projekt okładki i opracowanie graficzne: Lucy Parissi

This book designed and produced by
Quantum Books Ltd
6 Blundell Street
London N7 9BH

Copyright © for Polish edition
by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2015

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji
zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie
z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości
bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego
uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw
jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN: 978-83-64645-94-5



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo
na Facebooku: www.facebook.com/vivantepl


vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.vivante.pl



ZIELONA KUCHNIA *24/7*

Ponad 100 szybkich, łatwych
i niebanalnych przepisów na potrawy z zielonych warzyw

JESSICA NADEL



SPIS TREŚCI

Przedstawiam ci zieleninę	6
Zielona spiżarnia	8
Inni przedstawiciele zieleniny	12
Inne składniki	14
Plany posiłków z zastosowaniem zieleniny na każdy dzień	16
SMOOTHIES I ŚNIADANIA	19
ZIELONE PRZYSTAWKI I MAŁE PRZEKASKI	47
ZIELONE ZUPY I SAŁATKI	77
ZIELONE DANIA GŁÓWNE	107
ZIELONE CIASTA I DESERY	145
Indeks	174
Podziękowania	176

PRZEDSTAWIAM CI ZIELENINĘ

MAMA NIE MYLIŁA SIĘ, MÓWIĄC CI, BYŚ JADŁ ZIELENINĘ. Jest ona bogata w witaminy, minerały, antyoksydanty i inne podstawowe składniki odżywcze. Obfituje w chlorofil, ma właściwości alkalizujące, wspomaga też naturalne odtruwanie organizmu. Udowodniono także, że obniża ryzyko zapadnięcia na wiele takich schorzeń, jak cukrzyca, otyłość, a nawet nowotwory.

Zanim zostałam weganą, nie zawsze zjadałam się zieleniną. Można powiedzieć, że tak jak dla większości dzieci stanowiła ona dla mnie najmniej lubianego reprezentanta warzyw. Moja mama przykrywała zielone warzywa odpowiednią ilością sosu serowego, mogłam więc spałaszować cały talerz brokułów, a w pewnym momencie zaczęłam nawet lubić sałatki. I wtedy stało się coś, co spowodowało przełom. Po raz pierwszy zaczęłam pichcić w trakcie obozów kajakarskich, które prowadziłam na letnich zgrupowaniach, i szybko okazało się, że to kocham. Później, kiedy robiłam zakupy i gotowałam jako studentka, odkrywając niesamowite stragany warzywne, poszerzałam listę kupowanych produktów o coraz to nowsze zielone warzywa. Moje poważne zauroczenie zieleniną miało miejsce kilka lat później, kiedy po raz pierwszy zapisałam się do Community Supported Agriculture (CSA)*, by dostarczano mi warzywa. Poznałam w ten sposób różne ich rodzaje, które były dla mnie nowe i rozbudziły moją wyobraźnię. Od tamtej pory „wpadłam” na dobre, jak śliwka w kompot.

Zaczęłam poznawać świat zieleniny, z pasją przygotowując pyszne, pełnowartościowe, oparte na produktach roślinnych pożywienie. Zielone warzywa liściaste i wiele innych zielonych jarzyn to nie tylko jedne z najbardziej odżywczych pokarmów, jakie można nabyć w sklepach. Są też bardzo uniwersalne. Kiedy włączysz smoothie do swojej diety, pozycja ta nie opuści już twojego menu. Niesamowite pasty można przyrządzić dzięki rosnącym w ogrodzie cukinii czy jarmużowi... No cóż, trzeba przyznać, że ostatnimi laty stał się on kultowym warzywem. Zdaje się, że kiedy podglądałam zawartość czyjś koszyka (och, nie mów mi tylko, że ty nie robisz tego samego!), zauważam, że każdy zapelnia go zieleniną.

Trudno dziś przejść obojętnie obok targów, straganów czy większego warzywniaka, nie zauważywszy różnego rodzaju zielonych warzyw – wszelakiego rodzaju zapakowanych sałat, główek kapusty, kiełków, brokułów, boćwiny, cukinii i wielu innych. Wraz z wciąż kiełkującą modą na zdrowe odżywianie zielenina staje się obowiązkową pozycją. Mimo to wielu ludzi zjada jedynie jedną czy dwie porcje warzyw dziennie, ograniczając się do sałatki lub przystawki.

Wniosek wynikający z tej książki jest jasny: naprawdę można jeść i, co ważniejsze, rozkoszować się większą ilością warzyw o zielonych liściach i innymi członkami „zielonej” rodziny warzyw. Czasy nudnych, rozmrażanych i ugotowanych kapusty czy brokułów odchodzą do lamusa. Pokażę ci, jak włączyć do twojej codziennej diety proste do przyrządzenia potrawy, którymi zająć się będzie cała twoja rodzina, bez względu na porę czy okazję. Czy to śniadanie, lunch, kolacja, niedzielna kawa z przyjaciółmi czy rodzinne święto, sprawię, że zawsze będziesz miał na nie pomysł. W „Zielone 24/7” znajdziesz przepisy na podanie dobrze znanych i sprawdzonych, ulubionych warzyw, takich jak szpinak, jarmuż czy liście buraka. Mam także nadzieję, że odkryjesz w sobie miłość do mniej popularnych przedstawicieli zieleniny. Wszystkie przepisy na dania, zamieszczone tutaj, zaliczają się do receptur kuchni wegańskiej i są przepyszne. Co więcej, wiele z nich to potrawy bezglutenowe.

Dlatego też, jeżeli poszukujesz zdrowego, pełnowartościowego pożywienia, wegańskich przepisów na pyszne dania roślinne czy chcesz zapelnąć swój talerz jak największą ilością zieleniny – książka ta będzie dla ciebie nieocenionym źródłem wiedzy. Przełam stereotyp, zaryzykuj i przekonaj się, jak proste, pyszne i zdrowe mogą być dania przyrządzone na bazie tych przepisów. Ciasto z zielonych łydek buraka naprawdę może być jadalne!

Każdy może rozsmakować się w zielonych warzywach – wszędzie, o każdej porze dnia, dostownie dwadzieścia cztery godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Twoje zdrowie!

Jess XO



ZIELONA SPIŻARNIA

Poznajmy zielone warzywa, które znajdziesz w tej książce. Jest ich tak wiele, że zdecydowałam się skupić na tych najbardziej i najłatwiej dostępnych oraz tych, które pojawiają się w kilku przepisach.

JARMUŻ



Jarmuż to „superbohater” wśród warzyw! Obfituje w witaminy A, C i K, jest też bogaty w błonnik i białko. Ale to nie wszystko – chlubi się właściwościami przeciwzapalnymi, stanowi cenne źródło wapnia i łatwo wyhodujesz go w swoim ogródku. Kiedy już dowiedziałeś się o jego zaletach, nie zdziwi cię to, że ta książka zawiera wiele przepisów, w których wykorzystuje się to zielone warzywo.

CIEKAWOSTKI: Każdy gram jarmużu zawiera siedemnaście razy więcej witaminy C niż marchew.

ŚNIADANIE: Quencher smoothie z wiśniami i jarmużem (s. 24)

LUNCH: Sałatka Waldorf z jarmużu z dressingiem Astoria z awokado (s. 97)

PRZEKĄSKA: Czipсы z jarmużu o smaku „Cool Ranch” (s. 50)

KOLACJA: Enchiladas verde z jarmużem i dynią kabocho (s. 137)

DESER: Słodki masowany jarmuż i sałatka owocowa z sosem z gorzkiej czekolady (s. 161)

BOĆWINA



Na tle innych zielonych warzyw wyróżnia się swoimi barwnymi łodygami i żyłkami, które czasami są białe, lecz często posiadają też odcienie różu, pomarańczy, czy żółci. Jest obfita w witaminy A, C, E i K, ponadto zawiera wiele silnych antyoksydantów i fitoskładników. Uważa się obecnie, że to ona odgrywa znaczącą rolę w procesie detoksykacji i regulowania poziomu cukru we krwi.

CIEKAWOSTKI: Jedna filiżanka boćwiny zapewnia ponad 300 procent twojego dziennego zapotrzebowania na witaminę K.

ŚNIADANIE: Smoothie „Powitanie słońca” (s. 25)

LUNCH: Sałatka superpożywna (s. 104)

PRZEKĄSKA: Kawałki polenty z pesto z boćwiny i kolendry (s. 54 i 74)

KOLACJA: Orechiette z boćwiną, suszonymi pomidorami i prażonymi migdałami (s. 115)

DESER: Ciasto nadziewane rabarbarem i boćwiną (s. 169)

SZPINAK



Nie bez przyczyny szpinak cieszy się sławą jednego z najpopularniejszych przedstawicieli zieleniny. Jest zdrowy, ma rozmaite właściwości i, co najważniejsze, jest pyszny! Jego liście są proste lub wyglądają na lekko potargane. Dojrzewający szpinak nabiera głębszego koloru. Świeższe liście szpinaku mają delikatniejszy smak i lepsze są do zastosowania w formie niezamrożonej niż liście starsze. Szpinak obfituje w żelazo, co sprawia, że jest on idealnym źródłem energii.

CIEKAWOSTKI: Liście szpinaku są bogate w chlorofil, który odpowiada za zdrowie naszych oczu.

ŚNIADANIE: Naleśniki ze szpinakiem na słodko (s. 34)

LUNCH: Szpinakowe gomee (s. 92)

PRZEKĄSKA: Super pożywny czekoladowy smoothie (s. 20)

KOLACJA: Kremowe szpinakowe curry z paneerem z tofu (s. 132)

DESSERT: Brownies z tajemnego składnika (s. 147)

CUKINIA



Cukinia to najpowszechniej stosowane warzywo pochodzące z rodziny dyniowatych. I trudno się temu dziwić. Jest krucha, łatwo się ją przyrządza i można upitrać z niej zaskakująco dużo dań. Tak naprawdę możesz ją przygotować na każdy znany ci sposób (z wyjątkiem gotowania). Cukinia zawiera ogromne ilości magnezu i błonnika, czyli podstawowe składniki niezbędne dla zdrowego funkcjonowania serca i jelit

CIEKAWOSTKI: Zawarte w cukinii potas oraz magnez obniżają ciśnienie tętnicze.

ŚNIADANIE: Gofry z cynamonem i cukinią (s. 35)

LUNCH: Focaccia z pomidorem i cukinią (s. 68)

PRZEKĄSKA: Grillowane rzodkiewki, cukinie i szparagi z ziołowym majonezem (s. 70)

KOLACJA: Bolognese z makaronem z cukinii (s. 108)

DESER: Czekoladowe ciasto z cukinią (s. 158)

KAPUSTA LIŚCIATA



Kapusta liściasta stanowi najbardziej dostępne źródło wapnia, gdyż zawiera mniej związków szczawianowych (tak, nie tylko krowie mleko może dostarczyć ci wapnia). Ma też mnóstwo witaminy K, a ponadto obfituje w witaminy A, C, mangan oraz błonnik. Bogata w składniki odżywcze zwane glukozyalami, które wspomagają odtruwanie organizmu oraz mają właściwości przeciwzapalne.

CIEKAWOSTKI: Badania wykazały, że spośród wszystkich roślin kapustnych to właśnie kapusta liściasta najbardziej przyczynia się do zmniejszenia poziomu cholesterolu we krwi.

ŚNIADANIE: „Jajecznicza” z sera tofu z kapustą włoską (s. 30)

LUNCH: Wrapsy z surowych liści kapusty (s. 66)

PRZEKĄSKA: Kiszonka z jarmużu, kapusty sitowatej i kapusty głowiastej (s. 71)

KOLACJA: Roladki z liści kapusty i z komosą ryżową (s. 133)

PRZYSMAK DLA MAŁYCH ODKRYWCÓW: Śniadaniowe burritos (s. 39)

AWOKADO



Niektórzy unikają awokado ze względu na wysoką zawartość tłuszczu, jednak jest to taki tłuszcz, który działa na korzyść twojego organizmu – podobnie, jak tłuszcz z orzechów włoskich czy też nasion lnu (kwas oleinowy). Awokado jest bogate w błonnik, podobnie jak w witaminy K, B6, E i C. Jego konsystencja jest tak gęsta i kremowa, że aż chce się smarować nim wszystko, co jadalne.

CIEKAWOSTKI: Spożywanie awokado z pożywieniem z wysoką zawartością beta-karotenu pomaga podnieść wchłanianie antyoksydantów nawet o 400 procent

ŚNIADANIE: Kanapka śniadaniowa z awokado i rukolą (s. 43)

LUNCH: Niegotowana letnia zupa (s. 86)

PRZEKĄSKA: Sajgonki z mango, awokado i ogórkiem (s. 58)

KOLACJA: Miska zdekonstruowanego sushi (s. 128)

DESER: Tort z czekoladą, orzechami laskowymi i awokado (s. 148)

BROKUŁY



Brokuły to doskonałe źródło witamin K i C, chromu i kwasu foliowego. Ponadto posiadają dużą ilość dietetycznego błonnika oraz silne właściwości odtruwające. Włącz to niesamowite zielone warzywo do twojej diety raz lub dwa razy na tydzień, by poczuć te, jak i inne korzyści zdrowotne, jakie ono daje. Co więcej, brokuły wyglądają jako miniaturki drzew – czyż nie są urocze?

CIEKAWOSTKI: Brokuł jest szczególnie bogaty w należący do grupy flawanoidów kemferol. Uważa się, że dzięki jego zawartości organizm może zwalczać stany zapalne wywołane obecnością niektórych alergenów.

ŚNIADANIE: Quiche z zieleciną i brokułami (s. 44)

LUNCH: Zupa z białej fasoli i trzech rodzajów zieleciny (s. 87)

PRZEKĄSKA: Sałatka śródziemnomorska z brokułem i kaszą jęczmienną (s. 101)

KOLACJA: Pizza z boćwiną, kolendrą i „serem” z orzechów nerkowca (s. 118)

PRZYSMAK DLA MAŁYCH ODKRYWCÓW: Surowe „drzewka” brokułów moczone w hummusie z rukoli i białej fasoli (s. 52)

BURAK ĆWIKŁOWY



A oto wielka kumulacja! Jeśli zakupisz piękny pęczek buraków ćwikłowych z nieobciętymi zielonymi łodygami, masz wartość dwóch warzyw w jednym. Zjedz też te zielone części tego warzywa – są zaskakująco zdrowe. Mają zapach ziemi i słodkawy smak, podobnie jak ich korzenie, można je zjeść na surowo lub po obróbce termicznej. Ponadto posiadają one dużą dawkę luteiny, mają też wyższą zawartość żelaza niż szpinak.

CIEKAWOSTKI: Jedna filiżanka surowych buraków ćwikłowych zawiera nawet 275 mg luteiny, która ważna jest dla zdrowia naszych oczu.

ŚNIADANIE: Smoothie z jagód i liści buraka (s. 22)

LUNCH: Sałatka z zielonymi częściami buraka, gruszką i orzechami w syropie klonowym (s. 93)

PRZEKĄSKA: Kawalek quiche z zieleciną i brokułami (s. 44)

KOLACJA: Burger ze słodkimi ziemniakami i zieleciną (s. 130)

DESER: Ciasto z potrójną porcją czekolady i zieloną częścią buraka (s. 157)

INNE ZIELONE WARZYWA

**Tak wiele zieleniny, a ty cierpisz na brak czasu?!
Oto inne godne uwagi zielone warzywa, które pojawiają się w tej książce.**

RUKOLA. Inna jej nazwa to rokieta siewna. Rukola to jedno z moich ulubionych, kruchych zielonych warzyw. Ma ostry smak i doskonale nadaje się do sałatek, kanapek, a także do pizzy.

ZIELONE WARZYWA Z AZJI. Jeżeli mieszkasz nieopodal większego miasta, powinieneś móc znaleźć różnorodne rodzaje azjatyckich warzyw. Najpopularniejszym jest kapusta chińska, którą można dostać w każdym supermarkecie.

SZPARAGI. To nie tylko doskonałe źródło witaminy K, miedzi i kwasu foliowego, ale także probiotyku – inuliny, która odgrywa istotną rolę w utrzymaniu zdrowia układu trawiennego. Co więcej, udowodniono także ich działanie przeciwzapalne. Doskonale smakują pieczone, grillowane, podane z risotto, czy nawet obrane i podane na surowo.

BOK CHOY (KAPUSTA CHIŃSKA). Bok choy to najlepiej znana przedstawicielka zieleniny z Azji. Ma ona delikatny smak, kruche liście i chrupiące łodygi, co sprawia, że jest przepyszny dodatkiem do dań gotowanych, a także surowych. Doskonałe źródło witaminy A, C i K, jak też kwasu foliowego czy wapnia. Podwójna filiżanka kapusty chińskiej zawiera niemal 15% zalecanej dziennej dawki wapnia.

BRUKSELKA. Udowodniono, że brukselka zmniejsza ryzyko zachorowania na różne nowotwory. Może też okazać się pomocna w obniżaniu poziomu cholesterolu, a także przy chorobach wywołanych stanem zapalnym, jak choroba Leśniowskiego-Crohna, zespół jelita drażliwego czy artretyzm. Obfito w witaminy C i K, a także kwas foliowy. Doskonała do zup, prezentuje się równie pysznie poszatowana i podana na surowo w sałatkach. Spróbuj upiec ją w oliwie z oliwek z dodatkiem soli morskiej.

KAPUSTA WŁOSKA. Istnieje wiele jej odmian – czerwona, zielona, savoy, napa. Aby cieszyć się mocą składników odżywczych kapusty, najlepiej zjadać ją na surowo czy gotowaną (na parze lub saute). Doskonałe źródło witamin K, C, a także B6.

SELER NACIOWY. To niepozorne warzywo bogate jest w fitoskładniki, które pomagają w przypadku stanów zapalnych, szczególnie zapalenia przewodu pokarmowego. Jest też bardzo chrupiący i ma właściwości nawadniające. Obfituje w witaminę K, która wspomaga proces krzepnięcia krwi.

KOLCZOCH. To dyniowate warzywo bardzo przypomina gruszkę i jest popularne w kuchni meksykańskiej i jamajskiej. Bogaty w dietetyczny błonnik, witaminę C, kwas foliowy, jak też potas. Ubogi w sód. Najlepiej przyrządzać go na parze.

KOLENDRA. Ma intensywny smak, który doskonale sprawdza się w wielu kuchniach, jak meksykańska, tajska czy hinduska. Stanowi dobre źródło miedzi, żelaza, magnezu czy manganu.

OGÓREK. Dzięki zawartości witaminy C, beta-karotenu, manganu, to wodniste warzywo ma nawadniające i odświeżające właściwości.

MNISZEK LEKARSKI. Bogaty w witaminy A, K czy wapń (jedna filiżanka napełniona mniszkiem lekarskim to 10% zalecanego dziennego zapotrzebowania na wapń), jest też znany z tego, że oczyszcza wątrobę. Jeśli jego liście wciąż są młode, możesz spróbować dodać go do sałatki na surowo. Należy jednak pamiętać, że te bardziej dojrzałe będą twarde i gorzkie, dlatego najlepiej jest ugotować je na parze lub przygotować saute.

ZIELONA FASOLA. Dobre źródło błonnika, kwasu foliowego i witaminy B2, zawiera też niewielką ilość kwasu tłuszczowego omega 3.

NORI. Dobre naturalne źródło jodu (podstawa dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy), witaminy C, a także, co rzadko zdarza się wśród roślin, witaminy B12.

POZOSTAŁE RODZAJE SAŁATY. Istnieje tak wiele odmian sałaty i wszystkie mają cudowne smaki, strukturę i, rzecz jasna, liczne właściwości odżywcze. Bez skrupowania sięgaj po różne jej rodzaje wykorzystując przepisy z tej książki, opierając się na świeżych produktach.

PIETRUSZKA. Biedna pietruszka – wciąż często dewaluje się ją do miana dekoracji talerza, ale zasługuje na większe poważanie, biorąc pod uwagę wysoką zawartość witamin K, C, A, kwasu foliowego czy żelaza.

GROCH ZWYCZAJNY, GROSZEK CUKROWY. Choć zaliczamy je do warzyw, są to także rośliny strączkowe (podobnie jak soczewica, ciecierzycy, itp.), gdyż rosną w strąkach. Poza innymi wyróżniającymi się właściwościami odżywczymi jedna filiżanka zielonego groszku zawiera solidną porcję błonnika – aż 7,5 grama!

ŁODYGI RZODKIEWKI. Niezwykle zasobna w wapń (porcja trzech uncji zawiera 200 mg – stanowi to 20% zalecanej dziennej dawki wapnia), a także więcej witaminy C i białka, niż korzenie rzodkiewki, które zazwyczaj zjadamy. Ich smak jest tak naprawdę bardzo łagodny, wypróbuj je więc przy przygotowywaniu sałatek, smażeniu czy daniach przyrządzanych saute.

RAPINI. Jest dosyć gorzkawe, ale nie daj się zwieść. Wystarczy je nieco sparzyć i po problemie. To nieodłączny składnik potraw kuchni włoskiej.

SALAATA RZYMSKA. Doskonałe źródło kwasu foliowego, witamin A i K. Czas na sałatkę cesarskiej!

SZALWIA. W historii zajęła stałe miejsce w praktycznej medycynie, a nawet dzisiaj wciąż uważa się ją za skuteczną w leczeniu stanów zapalnych i chorób.

SPIRULINA. Rodzaj niebiesko-zielonych alg, które są źródłem białka (około 6 gramów na łyżkę stołową), zawiera też chlorofil. Znajdziesz ją w sproszkowanej formie w sklepie ze zdrową żywnością.

KIELKI SŁONECZNIKA. Pełne kwasu foliowego, witaminy B i chlorofilu – wszystko to działa cudownie na funkcjonowanie naszego organizmu.

CZEŚĆ ZIELONA RZEPY. Nie wyrzucaj zielonej, górnej części rzepy – niektórzy mówią, że jest gorzka i, oczywiście, tak – ma mocniejszy smak, ale zawiera dużo wapnia. Jedna porcja zapewni niemal połowę dziennej rekomendowanej porcji kwasu foliowego.

RUKIEW WODNA. Zawiera żelazo, wapń, jod i kwas foliowy. Ma nieco ostry, choć przyjemny smak.



INNE SKŁADNIKI

Niektóre zastosowane w tych przepisach kulinarnych składniki mogą być ci nieznane, lecz nie bez przyczyny należą do moich ulubionych. Oto mała ściągawka.

NASIONA CHIA. Te małe nasionka zamieszkuje ogromna ilość składników odżywczych, jak białko, błonnik, wapń i mające zbawienny wpływ na serce kwasy tłuszczowe omega. Zalane wodą powiększają swoją objętość dziesięciokrotnie. Mogą więc być stosowane jako dodatek zagęszczający smoothies, czy nawet substytut jajek.

MAKARON Z WODOROSTÓW. Ma ciekawą konsystencję – jednocześnie chrupki i nieco gumowy, i tak naprawdę nie ma jakiegoś określonego smaku. Stanowi jednak wspinały nośnik dla smaków pysznych warzyw i dressingów. Jest cennym źródłem jodu i wapnia. Ponadto nie zawiera glutenu.

MISO. Sfermentowana pasta z soi. Niektóre jej rodzaje mają intensywniejszy smak niż inne. Osobiście moją ulubioną jest delikatna, biała pasta miso.

DROŻDŻE ODŻYWCZE. Płatki drożdży odżywczych mają przyjemny „serowy” posmak i świetnie sprawdzą się jako dodatek do sosów, zasmażek czy jako posypka popcornu. Niektóre firmy produkujące drożdże odżywcze dodatkowo wzbogacają swoje wyroby witaminą B12.

NIELUSKANE ZIARNA KONOPI. Są to niewielkie, biało-zielone nasiona, które mają miękką konsystencję i wyborny smak. Są bogate w kwas tłuszczowy omega 3 i doskonale nadają się do tego, by posypać nimi jogurt, zupę, czy sałatkę.

TAMARI. Tamari to mój ulubiony rodzaj sosu sojowego. Ma on delikatniejszy smak i jest słony. Został sfermentowany z mniejszą ilością pszenicy (lub, w przypadku bezglutenowej wersji tamari, bez pszenicy). Można go zastąpić tradycyjnym sosem sojowym.

TEMPEH. Jest efektem całkowitego wyciśnięcia ziaren soi i ich fermentacji. Ma intensywniejszy smak niż tofu, lecz jest równie pyszny.

TOFU. Wyróżnia się wysoką zawartością białka, niską zawartością tłuszczów i jest bardzo uniwersalne. Soja, ze względu na jej nadprodukcję jako składnika paszy dla zwierząt, została w przeważającej mierze zmodyfikowana genetycznie, tak więc najlepiej jest poszukać organicznej, niemodyfikowanej genetycznie alternatywy.

OCET UMEBOSHI. Znany także jako ocet z marynowanych w soli morel japońskich. Jest to marynata z morel z dodatkiem liści shiso. Jest pikantny, dosyć słony i ma wyraźny smak umami.

NIERAFINOWANY CUKIER Z TRZCINY CUKROWEJ. Niekiedy nazywany organicznym cukrem trzcinowym, jest to granulowany cukier przed procesem rafinacji. Wciąż zawiera melasę, stąd też jego smak jest głębszy. Nadaje się także dla wegan, gdyż nie jest wybielany przez węgiel kostny.

PIĘĆ SPOSOBÓW NA TO, JAK „ZAPRZYJAŻNIĆ SIĘ” Z ZIELENINĄ

1 POSZUKAJ JEJ W POKLIŻU TWOJEGO MIEJSCA ZAMIESZKANIA. Odwiedź targ warzywny albo gospodarstwo rolne, na terenie którego można samodzielnie zrywać warzywa.

2 UPRAWIAJ SWOJE WŁASNE ZIELONE WARZYWA. Zgromadź jakieś ziarna lub sadzonki i sprawdź, czy masz dobrą rękę do roślin. Zaczynaj od wyhodowania czegoś prostego – może to być jarmuż albo cukinia.

3 WYBIERZ PRZEPIS I ZACZNIJ DZIAŁAĆ. Skoro już czytasz tę książkę (hurrra!), wybierz sobie trzy przepisy, które chcesz wypróbować, sporządź listę zakupów, idź do sklepu i do dzieła!

4 ZIELONE SMOOTHIE. Spróbuj smoothies sporządzonego z zieleń. Zawierają one warzywa, ale nie smakują jak trawa. Słowo daję.

5 DOKONUJ ZMIAN. Ustal sobie cel, by każdego tygodnia dodawać do swojego jadłospisu dwa nowe zielone warzywa.



UWAGI ODNOŚNIE PRZEPISÓW

Wszystkie przepisy kulinarne przedstawione w tej książce są przeznaczone dla wegan – oznacza to, że są one całkowicie pozbawione produktów pochodzenia zwierzęcego, w tym mięsa, nabiału, czy jaj. Podstawą diety mojej rodziny są produkty roślinne, stąd też podobnie sprawy mają się z moimi przepisami. Rezygnujemy z mięsa dla zwierząt. Jest to gest współczucia, na który się zdobyliśmy. Ale z drugiej strony lubimy się tak odżywiać, a nasza dieta bogata jest w pełnowartościowe i pyszne pożywienie, którego przykłady znajdziecie w tej książce. To, że są przeznaczone dla wegan sprawia, iż sięgnąć może po nie każdy, kto siedzi przy stole – bez znaczenia jest to, czy jeść będzie wegetarianin czy mięsożerca. Zauważysz też, że jest tam wiele przepisów bezglutenowych, a większość z nich posiada też dodatkową, pozbawioną glutenu opcję.

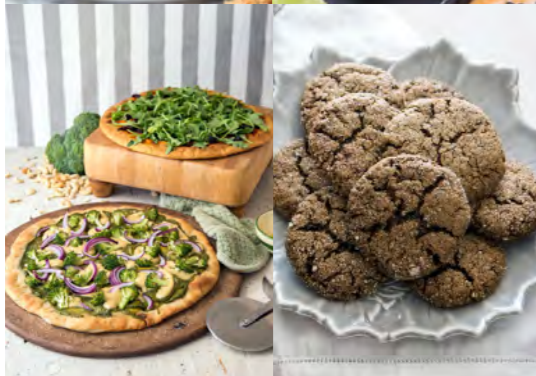
INFORMACJE ODŻYWCZE I ZDROWE TŁUSZCZE

Muszę być z tobą szczerą – nie zaliczam się do tych osób, które zwracają szczególną uwagę na ilość kalorii i tłuszczu w pożywieniu. Zawsze zwracam uwagę na zawartość białka i błonnika, ale, co najważniejsze – kiedy przyrządzam własne potrawy z nieprzetworzonych produktów, mogę z ufnością założyć, że jem zdrowo. Mając to na uwadze rozumiem, że wielu z was będzie chciało i będzie wdzięcznych za informacje o wartościach kalorycznych, dlatego każdemu przepisowi towarzyszy niewielka tabelka. Jak zauważysz, niektóre z przepisów są bogate w kalorie i tłuszcz – te przepisy zawierają zasobne w składniki odżywcze, nieprzetworzone pożywienie, jak awokado, orzechy, mleko kokosowe czy nasiona. Chociaż składniki te są zasobne w tłuszcz, są to tłuszcze zdrowe, których twój organizm potrzebuje dla pełnienia różnych, ważnych funkcji. To dzięki nim twoja skóra, włosy i paznokcie nabierają blasku.

PRZYKŁADY JADŁOSPISÓW Z WYKORZYSTANIEM ZIELENINY

Zastanawiasz się, jak to wszystko połączyć?
Poniżej przedstawiam kilka przykładów menu na cały dzień.

**DLA RODZICÓW PRÓBUJĄCYCH PRZEKONAĆ
SWOJE POCIECHY DO JEDZENIA ZIELONYCH
WARZYW**



ŚNIADANIE: Naleśniki ze szpinaku na słodko (s. 34)

LUNCH: Sajgonki z mango, awokado i ogórkiem (s. 58)

PRZEKĄSKA: Czipсы z jarmużu maczane w czekoladzie (s. 146)

KOLACJA: Pizza z boćwiną, kolendrą i „serem” z orzechów nerkowca (s. 118)

DESER: Ciasteczka owsiane z cukinią (s. 151)

**DLA BARDZO ZAPRACOWANYCH,
NIEMAJĄCYCH ANI CHWILI CZASU
DO STRACENIA**



ŚNIADANIE: Smoothies z jagód i liści buraka (s. 22)

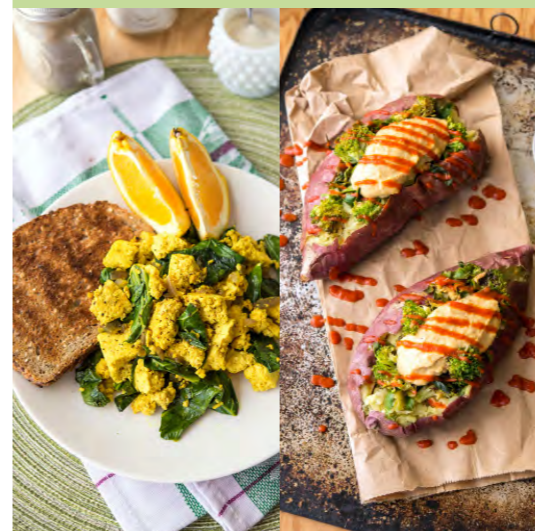
LUNCH: Cytrynowa zupa miso z chińskim brokułem (s. 83)

PRZEKĄSKA: Hummus z rukoli i białej fasoli (s. 52)

KOLACJA: Pikantna miska makaronów z orzechami ziemnymi (s. 111)

DESER: Czekoladowe ciasto z cukinią (s. 158)

**DLA ŚWIADOMYCH TEGO,
JAK WAŻNE JEST ZDROWE ŻYWIENIE**



ŚNIADANIE: „Jajecznicza” z tofu z kapustą włoską (s. 30)

LUNCH: Sałatka superpożywna (s. 104)

PRZEKĄSKA: Wrapsy z surowych liści kapusty (s. 66)

KOLACJA: Pieczone słodkie ziemniaki nadziewane brokułem, boćwiną i hummusem (s. 123)

DESER: Czekoladowe ciasteczka z awokado na patyczkach (s. 165)

**DLA TYCH,
KTÓRZY UWIELBIAJĄ DOBRĄ ZABAWĘ**



ŚNIADANIE: Gofry z cynamonem (s. 35)

LUNCH: Zaru Soba z ogórkiem i zieloną cebulą (s. 65)

PRZEKĄSKA: Frytki z polenty z pesto z pikantnym sosem aioli (s. 54)

KOLACJA: Orecchiette z boćwiną, suszonymi pomidorami (s. 115)

DESER: Cytrynowo-pietruszkowe ciasto na bazie oliwy z oliwek (s. 156)



SMOOTHIES I ŚNIADANIA

TROPIKALNE ZIELONE SMOOTHIE



2 porcje / bezglutenowe

Niech obudzi cię tropikalny smak tego niezwykle prostego w wykonaniu i bardzo pożywnego śniadania. Jeśli dotychczas nie miałeś do czynienia z zielonymi smoothies, to świetny sposób na rozpoczęcie twojej przygody z tymi napojami, bo zawarty w tym smoothie szpinak to ten przedstawiciel zieleniny, który ma subtelny aromat i nie przytłacza smaku owoców.

Czas przygotowania: 5 min.

1 banan
75 g kawałków mrożonego mango
60 g świeżych liści szpinaku
125 ml soku z ananasa
125 ml wody

1 Wszystkie składniki umieść w blenderze i ucieraj je do czasu uzyskania jednolitej, gładkiej masy. Wlewaj do szklanek i podawaj.

2 Możesz posypać smoothie kilkoma kawałkami mrożonego mango.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	119 kcal
BIAŁKO	1,9 g
ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZÓW	0,3 g
TŁUSZCZE NASYCONY	0 g
WĘGLOWODANY	28,9 g
BŁONNIK	3,2 g
CUKRY	19 g
WITAMINY	A, B6, C, K

SUPER POŻYWNE CZEKOLADOWE SMOOTHIE



2 porcje / bezglutenowe

Rozpocznij dzień od poranka z czekoladą! To dopieszczające organizm smoothie to prawdziwy strzał w dziesiątkę, jeżeli wstałeś z łóżka lewą nogą. Pełne szpinaku i innych pożywnych składników, jak nasiona chia czy korzeń maca. Z całą pewnością będziesz mieć udany dzień, jeśli z rana wysączysz to pyszne smoothie.

Czas przygotowania: 5 min.

60 g liści młodego szpinaku
1 mrożony banan
250 ml mleka migdałowego
2 łyżki stołowe kakao lub surowego proszku kakaowego
1 łyżka stołowa nasion chia
1 łyżka stołowa korzenia maca
pół łyżeczki cynamonu
1 łyżka stołowa śrutu kakaowego

1 Połącz wszystkie składniki (z wyjątkiem śrutu kakaowego) w blenderze i ucieraj aż do uzyskania jednolitej masy. W razie potrzeby przerwij i zeskrob resztki z boków naczynia, dodaj mleko. Kontynuuj ucieranie.

2 Nalej masę do szklanek, posyp kakaową śrutą. Podaj.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	158 kcal
BIAŁKO	5,4 g
ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZÓW	6,9 g
TŁUSZCZE NASYCONY	2,6 g
WĘGLOWODANY	23,0 g
BŁONNIK	8,4 g
CUKRY	7,7 g
WITAMINY	A, E, K



SMOOTHIE Z JAGÓD I LIŚCI BURAKA



2 porcje / bezglutenowe

Liście buraka mają zazwyczaj wyraźny, ziemisty smak, dlatego to smoothie najlepiej przyrządzać z młodych i miękkich warzyw. Pełne jagód, z pewnością podbije serca domowników, szczególnie tych najmłodszych smakoszy.

Czas przygotowania: 5 min.

40 g liści buraka
1 banan
140 g zmiśowanych mrożonych jagód
75 g truskawek
szklanka mleka roślinnego (dowolnego)
3-4 kostki lodu (opcjonalnie)

- 1 Umyj liście buraka i pokrój je na pięciocentymetrowe kawałki.
- 2 Wszystkie składniki połącz w blenderze i ucieraj je aż do uzyskania jednolitej masy. Nalewaj do szklanek i podawaj.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	129 kcal
BIAŁKO	2,3 g
ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZÓW	2,1 g
TŁUSZCZE NASYCONY	0 g
WĘGLOWODANY	26,7 g
BŁONNIK	6,2 g
CUKRY	14,4 g
WITAMINY	A, C



SMOOTHIE Z CYTRYNĄ, IMBIREM I NATKĄ PIETRUSZKI



2 porcje / bezglutenowe

Dopada cię przeziębienie? To smoothie świetnie powstrzyma rozwój choroby. Co więcej, to prawdziwa bomba witaminowa z mnóstwem kwaskowatej cytryny, pikantnego imbiru, a także natki pietruszki. Jeden łyk wystarczy, by przekonać się, że pietruszka to orzeźwiający dodatek do smoothie.

Czas przygotowania: 5 min.

1 pomarańcza
pół długiego ogórka
1 łyżka stołowa świeżo startego imbiru
250 ml soku z ananasa
15 g świeżej natki pietruszki
sok z połowy cytryny
3-4 kostki lodu (opcjonalnie)

- 1 Pomarańczę obierz ze skórki i podziel na cząstki. Następnie pokrój ogórek na kawałki.
- 2 Wszystkie składniki włóż do blendera i ucieraj, aż uzyskasz jednolitą masę. Nalewaj do szklanek i podawaj od razu. Jeśli lubisz, możesz przyozdobić je natką pietruszki.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	137 kcal
BIAŁKO	2,3 g
ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZÓW	0,7 g
TŁUSZCZE NASYCONY	0 g
WĘGLOWODANY	32,4 g
BŁONNIK	3,5 g
CUKRY	21,6 g
WITAMINY	A, B6, C





SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

Zielona kuchnia 24/7

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl