

NICOLE JUST

LA VEGANISTA

JEDZMY SZCZĘŚLIWIE

SUPER FOOD

estერი

FERMENTACJA NA TOPIE

SŁOWO FERMENTACJA JEST NA USTACH WSZYSTKICH I NA DOBREJ DRODZE DO STANIA SIĘ JEDNYM Z NAJWIĘKSZYCH TRENDÓW WŚRÓD PRAWDZIWYCH MIŁOŚNIKÓW KUCHNI. SŁUSZNIE! JUŻ MOJA BABCIA WIEDZIAŁA, ŻE Dобра KISZONA KAPUSTA – JEDEN Z NAJBARDZIEJ OBECNIE ZNANYCH PRODUKTÓW ŻYWNOSCIOWYCH Poddawanych PROCESOWI FERMENTACJI – JEST WYJĄTKOWO ZDROWA. A WŁAŚCIWIE DLACZEGO TAK JEST I CO ULEGA FERMENTACJI ORAZ W JAKI SPOSÓB?



FERMENTACJA

Fermentację możesz śmiało przeprowadzić we własnej kuchni! Jest to proces chemiczny, który pod wpływem enzymów zmienia strukturę produktów spożywczych – jest to takie „gotowanie bez podgrzewania”. Kiszona żywność jest dłużej przydatna do spożycia i lepiej tolerowana przez organizm. Najczęściej stosuje fermentację mlekową, jeden z rodzajów fermentacji. W jej trakcie cukier zawarty w roślinach przekształca się w kwas mlekowy, a witaminy nie zostają uszkodzone. A że enzymy częściowo już usprawniły żywność, to składniki odżywcze gotowe są do działania i mogą bezpośrednio poświęcić się swoim ulubionym zajęciom – dbaniu np. o zdrową florę bakteryjną. A na dodatek kiszona żywność jest po prostu pyszna!

PASTA MISO

Miso powstaje wskutek fermentacji ziaren soi, czasami z dodatkiem jęczmienia i ryżu. W Japonii miso serwowane jest często już na śniadanie w postaci zupy. Miso ma charakterystyczny smak, który zmienia się w zależności od koloru pasty. Im ciemniejszy ma kolor, tym intensywniejszy ma aromat. Najbardziej lubię białą i bardzo delikatną pastę shiro miso. Przyprawiam nią zupy i dania jednogarnkowe oraz używam jako starter do fermentacji mojego pikantnego twarożku z nerkowców (przepis na s. 47).



TEMPEH

Ten tradycyjny składnik kuchni indonezyjskiej jest wytwarzany z ziaren soi, które – poprzez dodanie kultur grzybów – dojrzewają i fermentują. Tempeh regularnie pojawia się w moim jadłospisie. Cienko pokrojony i krótko podsmażony albo glazurowany, jako farsz do zapiekanek i warzyw lub jako dodatek do kanapek – po prostu go uwielbiam! Aby powoli przyzwyczaić się do jego smaku, radzę Ci przed smażeniem pokroić tempeh co najwyżej w półcentymetrowe plasterki.

KOMBUCHA I KWAS CHLEBOWY

Kombucha – to brzmi jakby to była jedna z pozycji jogi. A jest to po prostu herbata przyrządzana z grzyba. Starter kombuchy możesz kupić w Internecie lub w sklepach ze zdrową żywnością i zrobić z niego po raz pierwszy kombuchę, a zaczyn zostawić na kolejny nastaw. W sklepach dostępna jest co prawda gotowa pasteryzowana kombucha, jednak w procesie pasteryzacji niszczone są ważne dla organizmu enzymy. Gotowy, dostępny w handlu kwas chlebowy jest natomiast niepasteryzowany i tym samym zawiera wszystkie cenne enzymy i składniki odżywcze.



JOGURT
własnej roboty

JOGURT

Jogurt – oprócz kapusty kiszonej – jest chyba najbardziej znanym i ulubionym produktem powstającym w procesie fermentacji. Każdy z nas może go bez problemów sam zrobić. Wystarczy dodać gotowe kultury bakterii mlekowych, kupione w sklepie lub (i to jest jeszcze prostsze) kwas chlebowy czy jogurt. Ja przygotowuję jogurt w jogurtownicy działającej bez prądu (Internet). Dobrze sprawdzają się ciepłe kaloryfery – tam fermentacja przebiega też bez problemu. Przejrzyj przepisy na stronach od 28 do 35, a znajdziesz tam kilka cennych wskazówek.

KISZONE WARZYWA

Kapusta kiszona albo koreańskie kimchi – obie kiszonki powstają w wyniku fermentacji kwasu mlekowego – zawierają ogromne ilości witaminy C i łatwo je można samemu zrobić. Musisz koniecznie wypróbować mój przepis na kiszoną kapustę włoską „à la kimchi” – przepis znajdziesz na stronie 132. Niecierpliwi mogą naturalnie kupić gotową kiszoną kapustę. Najlepsze działanie ma niepasteryzowana kapusta, dostępna w sklepach ze zdrową żywnością.



ARGETYŃSKI
KLASYK



DIP CHIMICHURRI

TEN DIP ZWYKLE PRZYGOTOWUJĘ W LECIE, GDY W MOIM OGRODZIE ZACZYNAJĄ DOJRZEWĄĆ PIERWSZE PAPRYCZKI. JEST TAKĄ KROPKĄ NAD „I”, GDY DODA SIĘ JEGO ODROBINĘ DO ZUP LUB SZYBKICH SOSÓW WINEGRET.

- 1 pęczek pietruszki
- 1 mała suszona papryczka chili
- 1 limonka bio
- 8 łyżek oliwy z oliwek
- po 1 łyżeczce grubej soli morskiej oraz suszonego tymianku i oregano
- 1 liść laurowy
- 1 mała cebula (zastąpić możesz szalotką)
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 zielonej papryki (zastąpić możesz 2 tureckimi zielonymi papryczkami, sivri)

PRZYGOTUJ

- 1 słoik typu twist-off (ok. 300 ml pojemności, przed napełnieniem należy go wyparzyć – czytaj więcej na s. 44)
- Odrobinę oliwy z oliwek do polania

PRZEPIS NA 4 PORCJE PO 50 G

Czas przygotowania: 15 minut

- 1 porcja dostarcza następującej ilości energii: ok. 195 kcal,
- białka: 1 g, tłuszczu: 21 g, węglowodanów: 2 g

1 Pietruszkę opłucz, osusz i grubo posiekaj. Wraz z papryczką chili wrzuć do moździerza.

2 Limonkę sparz wrzątkiem, osusz, zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Do moździerza wsyp sól, suszone zioła i pokruszony liść laurowy, dodaj oliwę oraz sok i skórkę z limonki. Całość utrzyj tłuczkiem na jednolitą masę. (Możesz też zmiksować mikserem lub blenderem na jednolitą masę).

3 Obierz cebulę i czosnek, pokrój w drobną kostkę. Paprykę oczyść, umyj i pokrój w drobną kostkę. Wszystkie pokrojone składniki wrzuć do moździerza i połącz z masą, tak by wyczuwalne były kawałki warzyw. (Całość możesz też zmiksować mikserem lub blenderem, korzystając z trybu pulsacyjnego.) Gotowy dip przelej do słoika, a wierzch polej odrobiną oliwy. Dzięki temu będzie go można hermetycznie przechować.

SALATKA Z CUKINII

----- Z ORZECHAMI WŁOSKIMI -----

TO ONA POMAGA MI POKONAĆ MOJĄ
POPOŁUDNIOWĄ SENNOŚĆ! TREŚCIWA DZIĘKI
ORZECHOM WŁOSKIM I WYJĄTKOWO ŚWIEŻA
DZIĘKI ZAWARTOŚCI JOGURTU I KOPRU.

- 1** Cukinie umyj, przekrój wzdłuż, podziel na ćwiartki i usuń gniazda nasienne. Następnie pokrój na cienkie paski. Czosnek obierz i drobno posiekaj.
- 2** Orzechy włoskie grubo posiekaj, upraż na patelni bez dodatku tłuszczu na średnim ogniu 2–3 minuty. Następnie odstaw na bok. Na patelni rozgrzej oliwę i przesmaż cukinię na mocnym ogniu przez 1 minutę. Zmniejsz temperaturę, dodaj czosnek i całość podsmaż na średnim ogniu około 1 minuty. Patelnię zdejmij z palnika.
- 3** Chili oczyść, umyj i pokrój w cienkie plasterki. Wrzuć do miseczki, wymieszaj z jogurtem i dopraw do smaku solą, pieprzem, masłem migdałowym i syropem z agawy. Następnie dodaj cukinię, orzechy i całość wymieszaj. Koperek opłucz, osusz, drobno posiekaj i dodaj do sałatki. Gotową sałatkę dopraw do smaku solą i pieprzem i odstaw na 1–2 godziny do lodówki.



KREMOWA,
ORZECHOWA,
PYSZNA!



MOJE RADY

Orzechy włoskie zawierają wprawdzie dużo tłuszczu, są to jednak pojedyncze i złożone tłuszcze nienasycone – superbohaterowie Kuchni Szczęścia. Ponadto są źródłem dużej ilości lecytyny, która ma korzystny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie mózgu.

700 g cukinii
3 ząbki czosnku
100 g orzechów włoskich
1 łyżka oliwy z oliwek
1/2 papryki chili
500 g jogurtu sojowego* (niesłodzonego)
Sól
Świeżo mielony czarny pieprz
2 łyżki masła migdałowego (30 g, zastąpić możesz masłem z orzechów nerkowca)
1 łyżeczka syropu z agawy* | 1 pęczek kopru

PRZEPIS DLA 4 OSÓB

Czas przygotowania: 20 minut
Czas chłodzenia: 1–2 godziny
1 sandwich dostarcza następującej ilości energii: ok. 340 kcal,
białka: 13 g, tłuszczu: 27 g, węglowodanów: 12 g

PIECZONE BATATY

----- Z ORZECHAMI MAKADAMIA I KOPREM WŁOSKIM -----

SKŁADNIKI NA PIECZONE BATATY

2 bataty (stodkie ziemniaki, ok. 300 g)
2 łyżki oleju roślinnego (bez silnego smaku i aromatu)
Sól

150 g prażonych i solonych orzechów makadamia
50 g suszonych pomidorów w oliwie

SKŁADNIKI NA DUSZONY KOPER

2 bulwy kopru włoskiego (ok. 700 g)
4 łyżki oliwy z oliwek
Sól

1 łyżka syropu z agawy* (zastąpić możesz syropem klonowym lub 1 łyżeczką kremu daktylowego – przepis na s. 19)
4 łyżki octu balsamicznego
1 łyżka marynowanego zielonego pieprzu

PRZYGOTUJ

Papier do pieczenia

PRZEPIS DLA 4 OSÓB

Czas przygotowania: 1 godzina

Czas pieczenia: 40 minut

1 porcja dostarcza następującej ilości energii: ok. 665 kcal,
białka: 8 g, tłuszczu: 52 g, węglowodanów: 42 g

1 Piekarnik nastaw na temperaturę 220°C. Bataty wyszoruj szczoteczką pod bieżącą wodą. Następnie przekrój je wzdłuż na pół i ponacinaj przekrojoną część ostrym nożem na głębokość około 1/2 cm, tak by powstała kratka. Uważaj, by nie ponacinać skórki. Olej dokładnie wymieszaj z 2 łyżkami soli, natrzyj nim bataty i skrop jeszcze ponacinany wierzch ziemniaków. Następnie przełóż bataty na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz w piekarniku na średniej półce około 30 minut.

2 Tymczasem przygotuj crumble. Orzechy makadamia posiekaj na grube kawałki, pomidory pokrój w drobną kostkę i całość wymieszaj. Podpieczone bataty posmaruj mieszanką orzechowo-pomidorową, zmniejsz temperaturę do 200°C i piecz ziemniaki przez następne 10 minut.

Pięć minut przed końcem pieczenia włącz funkcję grilla, by ziemniaki się podpiekły.

3 Podczas pieczenia batatów przygotuj jarzynkę z kopru włoskiego. Bulwy kopru opłucz, oczyść, pokrój w jednocentymetrowe krążki. Małym nożykiem usuń głąb, tak by pokrojone kawałki pozostały w całości. Liście kopru opłucz, osusz i drobno posiekaj.

4 Na około 10 minut przed końcem pieczenia batatów, podgrzej na patelni lub w szerokim garnku oliwę. Następnie dodaj kawałki kopru, posyp 1 łyżeczką soli i podsmaż pod przykryciem na średnim ogniu około 5 minut. Krążki kopru przewróć na drugą stronę, dodaj syrop z agawy i ocet balsamiczny; całość duś jeszcze przez około 1 minutę. Dodaj łyżeczkę zielonego pieprzu i odstaw pod przykryciem w ciepłe miejsce.

5 Na 4 talerzach ułóż porcję duszonego kopru i połówkę batata, a całość posyp posiekanym koprem.



MOJE RADY

Prowadząc kursy kulinarne widzę, że rzadko kto naprawdę lubi koper włoski. A to pewnie dlatego, że każdy z nas jako dziecko musiał „na siłę” pić herbatkę z kopru włoskiego. Ale świeże bulwy mają zdecydowanie łagodniejszy smak niż nasiona, z których przyrządza się właśnie herbatkę. Tak czy owak koper włoski jest zdrowy – w postaci olejku ma działanie terapeutyczne i łagodzi dolegliwości żołądkowe.



ESENCJONALNA ZUPA POMIDOROWA

----- Z SAJGONKAMI Z GRZYBAMI SHIITAKE -----

ZE ŚWIEŻĄ
ZIOŁOWĄ NUTĄ

SKŁADNIKI NA ZUPĘ

- 800 g pomidorów bez skórki (z puszki)
- 1 duża cebula
- 1 łydga trawy cytrynowej
- 500 ml wywaru warzywnego
- Sól
- 1 łyżeczka syropu z agawy*
- 1/2 pęczka szczypiorku
- 5 gałązek kolendry



SKŁADNIKI NA SAJGONKI

- 1 mała cebula
- 100 g grzybów shiitake
- 150 g szpinaku
- Sól
- Świeżo mielony czarny pieprz
- 12 płatów papieru ryżowego (o średnicy 22 cm; zastąpić możesz ciastem wonton)



PRZYGOTUJ

- 800 ml oleju roślinnego do smażenia (bez silnego smaku i aromatu)
- 1 dużą gazę opatrunkową lub ścierekę kuchenną z drobno tkanego lnu



PRZEPIS DLA 4 OSÓB

Czas przygotowania: 1 godzina

1 porcja dostarcza następującej ilości energii: ok. 290 kcal, białka: 11 g, tłuszczu: 5 g, węglowodanów: 50 g

1 Do garnka wrzuc pomidory. Następnie obierz cebulę, pokrój ją na większe kawałki i dodaj do pomidorów. Trawę cytrynową lekko rozgnieć tłuczkiem do mięsa, odkrój 1/5 i pokrój w cienkie paseczki o długości 1 1/2 cm. Resztę dodaj do pomidorów, następnie wlej wywar warzywny, dodaj odrobinę soli i syrop z agawy. Całość doprowadź do wrzenia i gotuj około 30 minut pod przykryciem na średnim ogniu.

2 Przygotuj sajgonki. Cebulę obierz i drobno posiekaj. Grzyby opłucz, odetnij trzonki, a kapelusze drobno posiekaj. Szpinak przebierz, dokładnie wypłucz i posiekaj na większe kawałki. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oleju i podsmaż posiekaną cebulę i grzyby na ostrym ogniu około 2 minut, ciągle mieszając. Dodaj szpinak i gotuj jeszcze 1 minutę. Farsz dopraw solą i pieprzem i odstaw do przestudzenia.

3 Do miski wlej letnią wodę. Zanurz w niej na 10–20 sekund pojedynczy płat ryżowy, a następnie wyłóż na stolnicę. Odczekaj chwilę, aż płaty zmiękną i będą elastyczne, a następnie nałóż na środek 1 łyżkę nadzienia. Każdy płat złóż na pół, boki złóż do środka i całość zroluj. Gotowe sajgonki układaj na desce do krojenia.

4 Z zupy wyjmij trawę cytrynową, zupę zmiksuj i odstaw do przestudzenia. Na garnku wyłóż gazę (lub ścierekę kuchenną z drobno tkanego lnu), wlej zupę i dobrze wyciśnij. Następnie dodaj pokrojoną trawę cytrynową, doprowadź do wrzenia i dopraw do smaku solą.

5 W wysokim garnku rozgrzewaj olej, do momentu aż na zanurzonej w garnku drewnianej łyżce przestaną tworzyć się pęcherzyki powietrza. Na rozgrzany tłuszcz wkładaj kilka sajgonek i smaż je przez 1–2 minuty na złoty kolor. Gotowe sajgonki układaj na papierze kuchennym.

6 Opłucz szczypiorek i kolendrę, osusz je, drobno posiekaj i dodaj do zupy. Zupę rozlej do 4 głębokich talerzy lub bulionówek i przed podaniem włóż do środka po 3 sajgonki.



POŁĄCZENIE CHRUPIĄCYCH SAJGONEK O CHARAKTERYSTYCZNYM GRZYBOWO-SZPINAKOWYM SMAKU Z TĄ DELIKATNĄ, CZYSTĄ ZUPĄ JEST PO PROSTU STRZAŁEM W DZIESIĄTKĘ. JEST TO WSPANIAŁE LETNIE DANIE, KTÓRE Z PRZYJEMNOŚCIĄ PODAJĘ RÓWNIEŻ MOIM GOŚCIOM.



CUKINIE FASZEROWANE ----- TEMPEHEM I ZIOŁAMI -----

W ŚRÓDZIEM-
NOMORSKIM
STYLU

- 4 żółte lub zielone okrągłe cukinie (ok. 700 g; zastąpić możesz 1 dużą żółtą lub zieloną cukinią)
- Sól
- Świeżo mielony czarny pieprz
- 1 łyżka oleju roślinnego do smażenia (bez silnego smaku i aromatu)
- 150 g tempehu*
- 2 łyżki sosu tamari*
- 100 g pomidorków koktajlowych
- 2 gałązki rozmarynu
- 3 gałązki tymianku (zastąpić możesz tymiankiem cytrynowym)
- 2 młode cebulki ze szczypiorkiem

PRZYGOTUJ

Formę do zapiekania (20 × 20 cm)

PRZEPIS DLA 4 OSÓB

Czas przygotowania: 15 minut

Czas pieczenia: 20–25 minut

- 1 porcja dostarcza następującej ilości energii: ok. 120 kcal,
białka: 10 g, tłuszczu: 6 g, węglowodanów: 6 g

1 Oplucz cukinie. W okrągłych cukiniach odetnij górną część i za pomocą łyżki do melonów usuń pestki. (Dużą cukinię przekrój w poprzek na 4 części, usuń pestki, pozostawiając warstwę grubości 2 cm.) Posól i popieprz w środku i na zewnątrz.

2 Piekarnik nastaw na temperaturę 220°C. Na patelni rozgrzej olej, dodaj pokruszony tempeh i podsmaż 2–3 minuty na mocnym ogniu. Na koniec podlej sosem tamari.

3 Pomidory oplucz, osusz i pokrój na ćwiartki. Zioła i cebulki oplucz i osusz. Z ziół oberwij listki i posiekaj, cebulki pokrój w cienkie talarki. Wszystkie składniki wymieszaj z tempehem.

4 Cukinie napełnij farszem, przykryj odciętą częścią i ułóż w formie do zapiekania. Wlej tyle wody, aby sięgała do około 5 cm wysokości naczynia i piecz 20–25 minut na średniej półce, aż będą miękkie.



KOKOSOWY DESER --- Z TAPIOKĄ ---

ŚWIEŻOŚĆ
LATA

1 laska wanilii
400 g mleka kokosowego*
300 ml mleka roślinnego* (np. mleka ryżowego, migdałowego,
owsianego lub sojowego)
150 g drobnych pereł tapioki*
1 szczypta cynamonu
2 kiwi
100 g malin (zastąpić możesz owocami sezonowymi, np.
truskawkami, czarnymi jagodami, agrestem)
2 łyżki prażonych chipsów kokosowych (według upodobania)

PRZYGOTUJ

4 pucharki do deserów (każdy ok. 250 ml pojemności)

PRZEPIS DLA 4 OSÓB

Czas przygotowania: 15–20 minut

1 porcja dostarcza następującej ilości energii: ok. 395 kcal,
białka: 3 g, tłuszczu: 19 g, węglowodanów: 52 g

1 Przekrój laskę wanilii wzdłuż, wyjmij ze środka miąższ. Do garnka wlej mleko kokosowe i roślinne, syrop klonowy, dodaj miąższ, perły tapioki oraz cynamon i całość zagotuj. Następnie gotuj na wolnym ogniu przez 10–12 minut, od czasu do czasu mieszając, aż tapioka będzie miękka.

2 Tymczasem obierz kiwi, przekrój na pół i pokrój na plasterki grubości 1–2 mm, 4 plasterki odłóż. Maliny przebij, opłucz i 8 malin odłóż do przybrania.

3 Na dno pucharków włóż plasterki kiwi, następnie ułóż około 3 cm masy tapiokowo-kokosowej i wrzuć maliny. Ponownie ułóż warstwę kiwi, masę i maliny. Pucharki wstaw do lodówki. Przed podaniem udekoruj chipsami kokosowymi.



MOJE RADY

Owoce kiwi są źródłem witaminy C – dwa owoce kiwi pokrywają całodzienne zapotrzebowanie na witaminę C. Najbardziej lubię żółte kiwi. Smakiem przypominają mi agrest i są dużo bardziej delikatne niż zielone kiwi.

TAPIOKA JEST AZJATYCKIM ODPOWIEDNIKIEM SAGO. GOTOWANE
PERŁY TAPIOKI SĄ WYJĄTKOWO *AL DENTE* I MAJĄ NEUTRALNY
SMAK. DZIĘKI TEMU MAJĄ WSZECHSTRONNE ZASTOSO-
WANIE I NASIĄKAJĄ AROMATEM INNYCH SKŁADNIKÓW.





„Superfood”? **LA VEGANISTA** uważa, że właściwie żywność ta powinna nosić nazwę „happy food”, ponieważ jest nie tylko zdrowa, ale tak naprawdę poprawia nastrój. W przepisach Nicole Just zamiast egzotycznych owoców synsepala słodkiego oraz drogich nasion i pestek z odległych krajów pojawia się najlepsza superżywność z warzywnika, grządek z ziołami i supermarketu. Żywność ta nie tylko zaspokaja głód i utrzymuje w dobrej formie, ale również sprawia, że czujemy się zadowoleni i szczęśliwi. A przecież wszyscy tego tak naprawdę pragniemy:

WEGAŃSKA KUCHNIA SZCZĘCIA NA KAŻDY DZIEŃ!

ISBN 978-83-65373-67-0



9 788365 373670

www.esteri.pl

esteri