

Katarzyna Gubała

# WEGE W KWADRANS



WYDANIE II  
ROZSZERZONE



125 szybkich przepisów kuchni roślinnej  
+ ekstra porady dla wege ciąży!

## WYDAWNICTWO HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

[www.septem.pl](http://www.septem.pl) (księgarnia internetowa, katalog książek)

Tekst: **Katarzyna Gubała**

Redaktor prowadzący: **Barbara Lepionka**

Projekt szablonu składu, skład: **Ewa Drankowska**

Konsultacja dietetyczna: **Mirela Batóg**

Korekta: **Elżbieta Woźniak**

Zdjęcie okładkowe oraz sesja rodzinna: **Bartosz Janiczek**

Zdjęcia i stylizacja potraw: **VEGLAB Katarzyna Gubała**

Rysunki ilustracyjne: [www.dreamstime.com](http://www.dreamstime.com)

Brand manager: **Justyna Sudak-Hartung**

**Drogi Czytelniku!**

**Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres**

**[www.septem.pl/user/opinie/wegek2](http://www.septem.pl/user/opinie/wegek2)**

**Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.**

ISBN: 978-83-283-5954-3

Copyright © HELION 2019

Printed in Poland

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Katarzyna Gubała oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorka oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- **Lubię to!** » Nasza społeczność

## Wege w kwadrans



### ROŚLINNE PODSTAWY

- 8 Karma zawsze wraca
  - 18 Dlaczego warto nie jeść mięsa?
  - 24 Chcesz być wege, ale nie wiesz, od czego zacząć?
  - 28 Niedobory, czyli kiedy nam brak
  - 30 Weganie wcale nie chcą schudnąć
  - 34 Mleko roślinne — ze sklepu czy domowe?
  - 38 Kuchnia wegańska to radosna twórczość
  - 42 Wegańskie triki w kuchni
  - 48 Zdrowe zamienniki cukru
  - 50 Dieta roślinna w ciąży
  - 54 Dieta wege w ciąży — często zadawane pytania
  - 56 Idziemy na zakupy
- 

### BAZA

- 62 Najzdrowsze pesto pietruszkowe
- 64 Mleko owsiane również do kawy
- 66 Serek homogenizowany na słodko
- 68 Hummus klasyczny z warzywami
- 70 Twarożek z tofu do kanapek
- 72 Tofucznicza pełna złotej energii
- 74 Czekoladowy budyń jaglany
- 76 Złote mleko, czyli antybiotyk z kurkumy
- 78 Smalec z fasoli ze śliwką
- 80 Tatar z suszonych pomidorów
- 82 Majonez na wodzie z ciecierzycy
- 84 Krem czekoladowy
- 86 Owsianka — wersja podstawowa
- 88 Pesto z liści rzodkiewki
- 90 Zupa miso





## SPIS TREŚCI

- 92 Ryż basmati z owocowym kisielem
  - 94 Twarożek słonecznikowy na słońcu
  - 96 Hummus z suszonymi pomidorami
  - 98 Ekologiczna skórka pomarańczowa
  - 100 Bułeczki typu ciabatta
- 

### WIOSNA

- 104 Falafele z dobrą energią
  - 106 Szparagi z młodymi ziemniakami
  - 108 Sałatka z rabarbarem i truskawkami
  - 110 Szparagi z papryką i komosą ryżową
  - 112 Cukiniowe roladki z hummusem
  - 114 Kokosowy ryż z orzechami laskowymi
  - 116 Quinoa z suszonymi pomidorami
  - 118 Brownie z czarnej fasoli i batatów
  - 120 Frytki z warzyw wszelakich
  - 122 Kalafior i brokuł z marchewkowym pesto
  - 124 Hummus z białej fasoli i oliwek
  - 126 Sałatka z ziemniaków i ogórka
  - 128 Tabbouleh, czyli libańska sałatka
  - 130 Tartaletki orzechowe w wersji raw
  - 132 Spring rolls warzywne
  - 134 Tatar z pęczaku i awokado
  - 136 Zupa kalafiorowa z marchewką
  - 138 Sałatka z podagrycznikiem i krwawnikiem
  - 140 Kotleciki z batatów ze świeżą kolendrą
  - 142 Panna cotta — nie dla kota!
- 

### LATO

- 146 Faszerowane awokado z warzywami
- 148 Burgery fasolowo-brokułowe
- 150 Kotlety kukurydziane
- 152 Carpaccio z jabłka i kalarepki



## SPIS TREŚCI



154	Spaghetti z bakłażanem i czosnkiem
156	Brzoskwinie faszerowane kaszą manną
158	Gulasz warzywny z chapati
160	Kotlety z sałatką jarzynową
162	Przekąska głodnego weganina
164	Lemoniada sezonowa z miętą
166	Ryż z orzechami i sałatką
168	Sałatka grecka z oliwkami Kalamata
170	Warzywno sakiewki na grilla
172	Smalec z suszonymi pomidorami
174	Sałatka ze szpinakiem, z tofu i grzankami
176	Smoothie truskawkowe na energię
178	Batony energetyczne
180	Sałatka ze szpinaku, bulguru i tofu
182	Tom kha — tajska zupa na szybko
184	Grillowane spring rollsy z sosem chili

---

### JESIEŃ

188	Burgery cebulowe na ciecierzycy
190	Carpaccio z pieczonych buraków
192	Chapati, czyli indyjski chlebek
194	Ciecierzycy pieczona w ziołach
196	Guacamole z orzechami
198	Gulasz z soczewicy z warzywami
200	Kotlety z płatkami kukurydzianymi
202	Kalafiornica zamiast jajecznicy
204	Lemoniada sezonowa
206	Owsianka z orzechami
208	Pasztet fasolowy dla żołnierza
210	Grillowana papryka z kuskusem
212	Pęczak z suszem nie tylko od święta
214	Czarny ryż z kokosem i gruszką
216	Sałatka buraczano-pomarańczowa

## SPIS TREŚCI

- 218 Deser z tapioki i kukurydzy
- 220 Spaghetti z serem z ziemniaka
- 222 Tapenada fasolowa z oliwkami
- 224 Wrapy z czym tylko chcecie
- 226 Curry zielone — wersja tajska

---

### ZIMA

- 230 Paszтет marchewkowo-kukurydziany
  - 232 Ryż ze skórką pomarańczową
  - 234 Kulki mocy, czyli trufle czekoladowe
  - 236 Dahl sylwestrowy dla Ani i Zbyszka
  - 238 Pieczone jabłka z marchewką
  - 240 Mocza — zupa piernikowa
  - 242 Pęczotto z gruszką i pietruszką
  - 244 Pizza z grzybami i cebulą po tokańsku
  - 246 Selerybki — idealne danie bezrybne
  - 248 Sałatka owocowa z wegańską czekoladą
  - 250 Placki z batatów i kaszy jęczmiennej
  - 252 Zupa z pieczonej dyni
  - 254 Mango sticky rice z sosem owocowym
  - 256 Gajar ka halwa — chałwa po hindusku
  - 258 Biała fasola na sałacie lodowej
  - 260 Sałatka z ciecierzycą i rozponką
  - 262 Sushi z kiszunkami
  - 264 Gulasz soczewicowo-fasolowy
  - 266 Zupa krem z pieczonej marchewki
  - 268 Pszenney chleb na zakwasie
- 
- 270 Statystyki
  - 272 Podziękowania



ROŚLINNE PODSTAWY

## Karma zawsze wraca

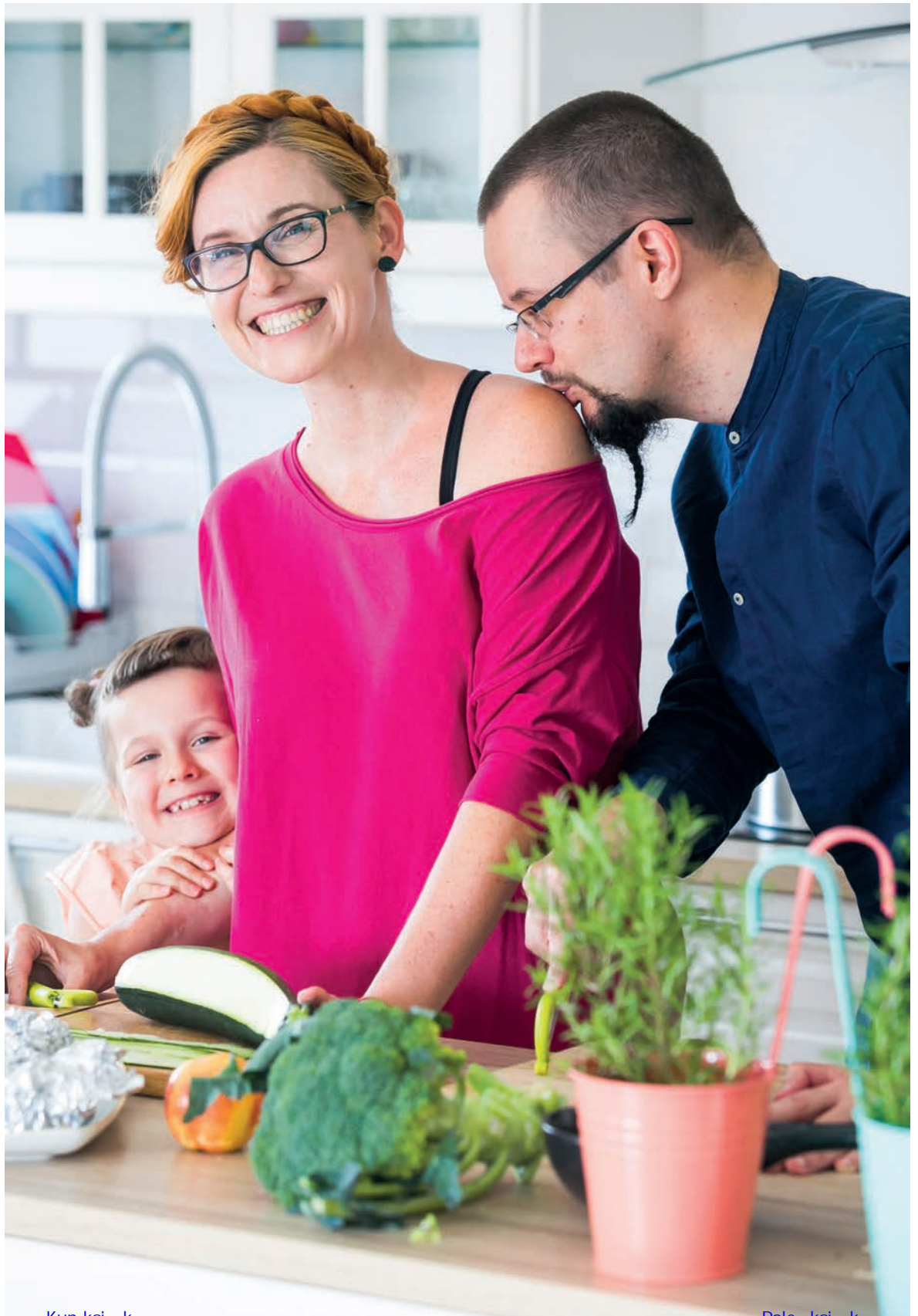


Mam na imię Kasia. Jestem mamą, żoną, dziennikarką i... weganką. Każdy z nas ma swoje powody, dla których nie je mięsa. Pozwólcie, że opowiem wam moją zieloną historię.

### JUŻ BYŁAM W OGRÓDKU, JUŻ WITAŁAM SIĘ Z...

Wszystko zaczęło się wiele lat temu, kiedy pracowałam jako redaktor naczelna magazynów ogrodniczych. Moja wiedza o sile roślin rosła równie szybko jak chwasty (nazywane przeze mnie ziołami) na działce, którą uprawiałam. Z każdym rokiem w mojej kuchni pojawiało się coraz więcej leczniczych roślin: rumianek, mniszek, podagrycznik, dzika róża, rokitnik, a nawet ostrokrzew czy ziele Damiana. Przybywało też przypraw: kurkuma, kardamon, kumin, gałka muskatołowa, czarna sól himalajska, wędzona papryka. Rośliny pomagały mi zasnąć (melisa, chmiel, lawenda), uporać się z problemami trawiennymi (kminek, mięta, zielone orzechy), walczyć z przeziębieniem (owoce dzikiej róży, kwiaty dzikiego bzu czarnego i lipy). Z czasem w mojej kuchni pojawiły się przetwory. Bo jak tu nie korzystać z obfitości darów z działki: ogórków, cukinii, papryki, fasolki, fasolnika chińskiego, porzeczek, wiśni, jabłek, malin, truskawek.

Rośliny krok po kroku pokazywały mi, jak wielką mają moc i ile potrafią zdziałać dla zdrowia. Miały wpływ na to, jak się czuję i czy pokonam chorobę. Bezapelacyjnie. Bezkonkurencyjnie. Wyparty z mojej rodzinnej apteczki wszystkie antybiotyki, krople, syropy, tabletki. Chemia nie dawała rady, była mało skuteczna w porównaniu z ziołami i naturalnymi specyfikami. Nadal chodziłam do lekarzy, konsultowałam swoje zielarskie spostrzeżenia z profesjonalistami. Nie umawiałam się na wizyty u szamanów i jasnowidzów. To nie jest historia o tym, jak zbuntowałam się przeciw cywilizacji i kupiłam chatę w Bieszczadach. Zdecydowanie nie. Po prostu rośliny dawały mi więcej siły i energii. Moja córka Asia nauczyła się pić syrop z mniszka na przeziębienie, a mąż Krzys pomagał zbierać zielone orzechy na nalewkę trawienną. Wszyscy mieliśmy pewność, że natura nam pomaga.





## **DLACZEGO MIĘSO NIE JEST ZDROWE?**

A potem pojechałam do Poznania na spotkanie z profesorem T. Colinem Campbellem. Na konferencji lekarzy przedstawiono publikacje naukowe udowadniające, że dietą roślinną, nieprzetworzoną, można włączyć i wyłączać pierwsze stadium raka, cukrzycy, zatrzymywać reumatoidalne zapalenie stawów, zwalczyć alergię i inne dolegliwości. W oształomieniu patrzyłam w ekran projektora.

A więc to sprawa mięsa?

Naprawdę?

Byłam poruszona ilością wiedzy, jaką stamtąd wyniosłam.

Wtedy pojawiła się w mojej głowie myśl, że ja nie chcę chorować. Chcę uniknąć tych wszystkich dolegliwości. Czy mogę?

Profesor Campbell po spotkaniu odpowiedział mi na to pytanie: „Jest taka naukowa szansa”.

Wróciłam do domu i postanowiłam od tego dnia nie sięgać po produkty odzwierzęce. Już wcześniej nie przepadałam za mięsem, ale ten dzień był przełomowy. Po prostu przestałam.

Jedni rzucają papierosy, alkohol czy byłego narzeczonego, a ja rzuciłam mięso.

Dla własnego zdrowia.

Potem im więcej czytałam, tym mocniej utwierdzałam się w przekonaniu, że podjęłam słuszną decyzję.

Porzuciłam magazyny ogrodnicze, zostałam redaktorem naczelną magazynu poświęconego kuchni wegetariańskiej i wegańskiej, a później także „Ekostyle” — magazynu o ekologii, odpowiedzialnej modzie i kosmetykach cruelty-free. Bo to bliskie mojej skórze. Bo jasno mówi o tym, jakie mam poglądy. Bo taka właśnie jestem i w to wierzę.

I teraz już mniej boję się o zdrowie moje i mojej rodziny, a bardziej o zdrowie ludzi i kondycję naszej planety.

## **WYMEDYTOWAŁAM SOBIE TĘ WEGAŃSKĄ KARMĘ**

Kiedy jeszcze pracowałam w korporacji, bardzo męczyły mnie mało konstruktywne zebrania, wyniki finansowe, raporty, wredni, zestresowani szefowie i rzesza pracowników biegających jak chomiki w kołowrotku.

Nie chciałam tego.

Nie chciałam tak żyć. Bo czy to jest życie?

Od lat ćwiczyłam jogę. Wtedy, gdy pracowałam w korporacji, zaczęłam także medytować.

Pewnego słonecznego dnia, gdy siedziałam na tarasie i medytowałam, zrozumiałam, co chcę w życiu robić — chcę zdrowo karmić ludzi. Dawać im smaczne dania, edukować ich, pomagać im leczyć się jedzeniem.

Tego właśnie chciałam.

Los chyba nade mną czuwał, bo korporacja postanowiła się ze mną rozstać, a ja nareszcie mogłam w pełni oddać się realizowaniu planu, który od dawna rozwijał się w mojej głowie.

### LECZMY SIĘ JEDZENIEM

W moim życiu na dobre zagościła fundacja Viva! Zostałam koordynatorką ogólnopolskiej akcji „Zostań wege na 30 dni”. Czy wiecie, że zapisało się do niej ponad 100 tysięcy osób? To niesamowite, że tylu ludzi chce chociaż spróbować diety roślinnej.

Zacząć być wege.

Przynajmniej przez miesiąc.

To dużo.

I moje zielone serce się cieszy.

Aż tyle jest nas w Polsce. Ponad milion. I każdy ma swoją historię niejedzenia mięsa. Jedni rezygnują z niego z powodów empatycznych, innych przekonały idee ekologiczne. W sumie to chyba nieważne, od czego się zaczęło. Razem możemy ratować zwierzęta i planetę. Im mniej będziemy ją zaśmiecać, tym więcej starczy dla naszych wnuków i prawnuków. Więcej o wege w statystyce na str. 270. Ahimsa, czyli nieszkodzenie, w sanskrycie oznacza niekrzywdzenie słowem, myślą i czynem. Nie tylko zwierząt, ale też ludzi. O tym drugim aspekcie czasami niestety zapominamy.

A warto się nad nim pochylać właściwie każdego dnia, przypominał na ostatnich warsztatach uważności mój nauczyciel Maciek Wielobób.

I ja to robię. Ahimsa.

Staram się nie tylko nie krzywdzić ludzi, ale też im coś dawać.

Nie krzywdzić ich złej jakości produktami i podtymi daniami. Sama żyć i jeść zdrowo oraz namawiać do tego innych talerzem pełnym witamin. Wtedy będziemy zdrowi. Leczymy się jedzeniem. O tym marzę i nad tym medytuję.



## SZKOLĘ W GOTOWANIU, JEM, CO UGOTUJEMY

Założyłam własną firmę, VEGLAB, i organizuję warsztaty kulinarne. Szkolę ludzi w zakresie kuchni roślinnej, uczę, jak gotować, jak komponować dania, jak bilansować dietę. A na koniec wszyscy radośnie zjedamy to, co uda nam się przyrządzić na zajęciach.

Z prośbą o profesjonalne szkolenia zwracają się do mnie restauracje i hotele. Tam też zauważono, że przybywa wegetariańskich i wegańskich klientów, a szefowie kuchni, choć bardzo się starają, wegańskiego gotowania muszą się uczyć od podstaw. I wtedy przyjeżdżam ja. Szkolę, podpowiadam, daję wskazówki. W profesjonalnej kuchni, dla profesjonalnej gastronomii. To cudowne, że czasy się zmieniły, że jestem potrzebna w takich miejscach. Szkolę w cztero- i pięciogwiazdkowych hotelach, najwybitniejszych szefów kuchni. Wspólnie tworzymy wymarzone dania bez odrobiny mięsa. Czasami piszę o tym na moim blogu [www.katarzynagubala.pl](http://www.katarzynagubala.pl).

Współpracuję też ze szwajcarską marką V-Label, która przyznaje certyfikaty produktom o potwierdzonym wegańskim pochodzeniu. Korzystającym z nich lokalom zależy na tym, by ich klienci mieli pewność, że podczas przygotowywania nie ucierpiało żadne zwierzę. I ja mam zaszczyt certyfikować takie miejsca — ze szwajcarską precyzją V-Label.

Moja działalność dla gastronomii sprawiła, że organizatorzy konkursu dla szefów kuchni, ściślej jego drugiej edycji poświęconej potrawom wegańskim — Spotkanie z SelfCookingCenter® w zamku Topacz — zaproponowali mi rolę ambasadora tego wydarzenia. Dla mnie to ogromny zaszczyt. A także doskonała okazja do przekonania się, w jakiej kondycji jest polska gastronomia, jeśli chodzi o kuchnię wegańską. Takie akcje tylko umacniają moją wiarę, że kiedyś zazieleni się cała Polska.

## DLACZEGO TYTUŁ WEGE W KWADRANS?

Trzymacie w rękach moją piątą książkę, a trzecią kulinarną.

Uznałam, że temat szybkich dań wegańskich jest ważny. Wszak czasu mamy coraz mniej, musimy go cenić. Czy da się gotować szybko i zdrowo? W tej książce odpowiadam na to pytanie — sobie i Wam.

**WEGE W KWADRANS** ma udowodnić, że dania wegańskie mogą być szybkie w przygotowaniu. Znalazło się tutaj ponad 125 przepisów, które można





wykonać w kwadrans lub maksymalnie pół godziny (gdzie wliczam czas gotowania ryżu, kaszy czy soczewicy). Co najważniejsze, przepisy opracowałam tak, aby nie trzeba było używać rzadkich, trudno dostępnych składników — raczej te, które zwykle mamy pod ręką.

Zatem — gotować roślinnie można naprawdę szybko i zdrowo. Nie potrzeba do tego wymyślnych składników ani skomplikowanego sprzętu. Warzywa, owoce, kasza, ryż, trochę przypraw, zdrowy olej, do tego blender — i jesteśmy najedzeni.

### Z ZIELONEGO SERCA

Ta książka wzięła się z potrzeby serca. Za każdym razem, kiedy prowadzę warsztaty kulinarne lub gotuję na scenie, podchodzą do mnie ludzie i mówią: „Nie myślałam, że da się to tak szybko zrobić”, „Ta kuchnia jest naprawdę prosta”, „Chyba zacznę być wege, tylko nie wiem, jak zacząć”, „Może bym i spróbowała, ale to pewnie jest skomplikowane”. Na polskim rynku nie było dotąd książki, która tłumaczyłaby, jak szybko, zdrowo i dobrze zjeść. I dotyczyłaby kuchni wegańskiej. Kwadrans to nie-dużo, prawda?

Mam nadzieję, że każdego dnia znajdziecie tyle czasu, by poświęcić go na gotowanie.

Wierzę, że uda nam się wspólnie coś ugotować.

Liczę, że moje proste przepisy będą dla Was pomocne.

Koniecznym dajcie znać, jak Wam poszło!

**WEGE W KWADRANS** pokaże Wam, że kuchnia roślinna nie jest skomplikowana. Oczywiście, możemy roztrząsać, czy danie przygotowywać z suchej ciecierzycy, czy użyć tej w puszcze. A jeśli nie mamy kuminu — to iść i go kupić czy gotować bez niego? Skąd wziąć płatki drożdżowe nieaktywne? Czy na pewno chcemy zrobić kisiel ze skrobi ziemniaczanej, czy lepiej przygotować go szybciej, z paczki? Problemów do rozważenia nie zabraknie — ale jeśli nie spróbujemy, nigdy się nie przekonamy.

Warto zagłębić się w lekturę, znaleźć swoje ulubione przepisy — i zacząć. Pomoże Wam w tym dział „Baza”, w którym znalazły się podstawowe dania, jak twarożek ze słonecznika, pesto czy mleko roślinne.

### KAŻDY OD CZEGOŚ ZACZYNAŁ

Na początku robiłam tylko pesto. Smakowało mi. Wreszcie zamiast bazyliowego ukręciłam pietruszkowe — potem to już była jedna wielka waria-



## ROŚLINNE PODSTAWY

cja na temat pesto. Podobnie z wszelkiej maści hummusami. Uwielbiam je kręcić w każdych warunkach, nawet na urlop zabieram blender. Bo mój hummus jest poezją w porównaniu z tym ze sklepowej półki.

**WEGE W KWADRANS** to książka dla wszystkich, którzy chcieliby gotować roślinnie, a nie wiedzą, od czego zacząć.

**WEGE W KWADRANS** to prosta kuchnia, ale bardzo zdrowa i zbilansowana.

**WEGE W KWADRANS** to książka dla każdego, komu się wydaje, że kuchnia wegetariańska i wegańska jest skomplikowana, trudna i czasochłonna. Ja już wiem, że nic bardziej mylnego! W tej książce udowadniam, że wystarczy 15 minut spędzonych w kuchni, żeby zjeść zdrowy, zbilansowany posiłek.

Z racji wielu obowiązków nie mam czasu gotować tyle, ile bym chciała. Te przepisy przygotowałam dla mojej rodziny — tak sprawdziłam, że są szybkie i każdy jest w stanie je wykonać, i postanowiłam podzielić się nimi z Wami.

### WEGAŃSKA, CZYLI JAKA?

Wegetariańska, wegańska, roślinna — te określenia będą się przewijały przez całą książkę. Zwykle wymiennie. Proponowane przeze mnie produkty są w pełni naturalne, przy ich produkcji nie ucierpiały zwierzęta, nie wyrządzono szkód w środowisku.

Nomenklatura nie jest dla mnie najważniejsza. Istotniejsze jest uzmysłowienie, że to kuchnia zdrowa, pełna witamin, zbilansowana. I to jest cel tej książki. Zależy mi na tym, żebyśmy nie truli siebie i naszych rodzin. Przemysł spożywczy robi to wystarczająco skutecznie, a reklamy intensywnie mu w tym pomagają. Dlatego zwracamy uwagę na etykiety, czytamy, jakie składniki zawierają produkty dostępne w sklepach. W kilogramowym opakowaniu soli kamiennej oprócz niej znajdziemy antyzbrylacz. W puszcze czerwonej fasoli oprócz ziaren — także sól. A mleko roślinne ze sklepu może zawierać nawet 10 łyżeczek cukru.

Przeraża mnie chemia w jedzeniu.

Jestem zdziwiona, że ktoś pozwala nas tak truć.

Boję się, że to źle wpływa na nas i nasze zdrowie.

Nie zgadzam się na to.

Dlatego napisałam **WEGE W KWADRANS**. Są tu przepisy na zdrowe dania ze zdrowych produktów. Oczywiście warzywa i owoce mogą być przyskane, a kasza zawierać jakieś szkodliwe substancje, ale generalnie powinny

być zdrowsze od gotowego kisielu czy budyniu z paczki, hummusu w słoiczku czy pasztetu ze sklepu. Bo zrobimy to sami. Bez chemii.

Cieszę się, że sięgnęliście po tę książkę, i ogromnie Wam za to dziękuję. Zapraszam Was na moje warsztaty i bloga. Podchodźcie do mnie na imprezach kulinarnych i podczas wspólnego gotowania. Pytajcie, chwalcie się Waszą kuchnią. Dzielcie się swoją wiedzą z innymi.

Tylko w ten sposób możemy przywrócić naszej planecie zielony kolor, a sobie podarować zdrowie.

KASIA GUBAŁA





## Dieta wege w ciąży — często zadawane pytania



Dieta wegańska w ciąży? To absurd! To zło! To zamach na własne dziecko! Takie właśnie komentarze mogą usłyszeć przyszłe mamy, informujące swoją rodzinę czy otoczenie o tym, że są na diecie roślinnej. Dyskusje na ten temat zawsze trwają długo i każda ze stron czuje się urażona. Faktem jest, że dieta wegetariańska czy dieta wegańska w żaden sposób nie zagraża życiu płodu, nie wpływa negatywnie na jego zdrowie ani na kondycję organizmu kobiety w ciąży. Ważne, by — jak każda inna dieta wykluczeniowa — była zbilansowana i pełnowartościowa. Jeśli jednak słyszymy docinki ze strony „troskliwych” mam czy babć, zapytajmy:

### CZY DLA Kobiet W CIĄŻY ZDROWE JEST JEDZENIE KABANOSÓW?

Ich skład, ilość niezdrowych składników chemicznych, w tym benzoesanu sodu, pochodzenie mięsa z przemysłowych hodowli — to sprawia, że nie są wskazane dla naszego zdrowia. Oto co mogą zawierać kabanosy oprócz mięsa:

- wzmacniacz smaku,
- azotyn sodu,
- ekstrakt drożdżowy,
- stabilizatory,
- substancje żelujące,
- maltodekstryna,
- syrop glukozowy,
- przeciwutleniacze,
- barwniki.

### CZY W CIĄŻY MOŻNA JEŚĆ WĘDLINY?

Wędliny zawierają takie ilości benzoesanu sodu, że aż strach! Zamiast wędliny warto jeść domowej roboty smalec z fasoli. Wystarczy zblendować fasolę z puszki z podsmażoną na oliwie cebulą, pastę doprawić jabłkiem i majeran-kiem! Dobrymi smarowidłami są też hummus, pasty warzywne czy guacamole.

### CZY W CIĄŻY MOŻNA JEŚĆ PIZZĘ?

Oczywiście, że można — jeśli się ją zrobi samemu w domu. Pizza zamówiona przez telefon czy kupiona w sklepie, gotowa, z paczki, zwykle jest zrobiona z mrożonego ciasta, pełnego chemii, zawierającego utwardzone tłuszcze roślinne, które następnie są jeszcze podgrzewane w wysokiej temperaturze





w piekarniku. Ważne też, co położymy na pizzę lub z czym ją zamówimy. Dieta wege w czasie ciąży to nie tylko surowe warzywa, ale odpuśćmy sobie jedzenie pizzy z salami czy ciężkimi sosami. Lepszym rozwiązaniem będą dodatki w postaci warzyw, sosu pomidorowego i bazylii.

### **CZY W CIĄŻY MOŻNA JEŚĆ PARÓWKI?**

Ilość mięsa w standardowej parówce jest mocno ograniczona, skład — chemicznie niezdrowy, a opisy „parówki w 90 procentach z szynki” nie gwarantują, że 90 procent produktu to mięso. Nikt przecież nie podaje informacji, co zawierała owa szynka... Jeśli tylko mamy taką możliwość, odpuśćmy sobie ten produkt na rzecz zdrowych paszтетów warzywnych czy kotletów z kaszy i warzyw. Także parówki sojowe nie powinny zajmować zbyt wiele miejsca w jadłospisie przyszłej mamy.

### **CZY W CIĄŻY MOŻNA JEŚĆ ROSÓŁ NA KOSTCE ROSOŁOWEJ?**

Izomery trans kwasów tłuszczowych zawarte w kostce rosółowej w znaczącym stopniu wpływają na rozwój płodu, a nadużywane, przyczyniają się do atopii lub stanu przedrzucawkowego. Kostka rosółowa zdecydowanie nie jest zdrowa dla kobiet ciężarnych. Zresztą nie tylko dla nich — najlepiej w ogóle jej nie używać.

### **CZY W CIĄŻY MOŻNA JEŚĆ CHIPSY?**

Modyfikowane ziemniaki, z jakich często wytwarza się chipsy, i tłuszcze trans użyte do ich smażenia znacząco wpływają na zdrowie przyszłej mamy i rozwój płodu. Odpuśćmy sobie chipsy z paczki. Lepiej wykonać je samodzielnie z cienko skrojonych warzyw upieczonych w piekarniku i skropionych zdrową oliwą.

### **CZY W CIĄŻY MOŻNA JEŚĆ TORTY, CIASTKA, BABECZKI, CUKIERKI, BATONIKI?**

Ilość — i jakość — cukru używanego do produkcji sklepowych słodyczy jest zatrważająca. W jednej porcji kremowego ciasta z cukierni może się znajdować nawet 20 łyżeczek cukru i ogromna ilość margaryny roślinnej wytworzonej z niezdrowego tłuszczu rafinowanego lub utwardzonego. Do tego dochodzą chemiczne dodatki w postaci emulgatorów, polepszaczy smaków, barwników i konserwantów. Warto też zwrócić uwagę na zawartość w takich produktach syropu glukozowo-fruktozowego, który jest równie niezdrowy jak chemiczne dodatki. Oczywiście jedno ciastko nie zaszkodzi znacząco, ale objadanie się słodyczami w czasie ciąży może prowadzić do nadwagi i problemów zdrowotnych.





A wooden cutting board is the central focus, featuring a white ceramic bowl filled with a thick, orange-colored hummus. To the right, a white rectangular tray holds several bright red cherry tomatoes. A silver butter knife lies diagonally across the board. In the top left corner, a small white bowl contains walnuts. The background shows a patterned fabric with green and red circular motifs.

# Baza

Mleko roślinne, twarożek ze słonecznika, a może domowej roboty bułeczki i zupa miso? To podstawowe przepisy, według których stworzymy wykwintne dania wegańskie. Zaczynamy? No to start!

## Najzdrowsze pesto pietruszkowe



DLA 4 OSÓB

| 1 szklanka dowolnych orzechów (nerkowców, brazylijskich, włoskich, laskowych, migdałów) | 1 pęczek natki pietruszki  
| garść liści bazylii (opcjonalnie, dla słodszeo smaku)  
| 4 – 6 łyżek oliwy | sól i pieprz do smaku | ½ bagietki  
OPCJONALNIE | 2 łyżki płatków drożdżowych nieaktywnych  
| 3 łyżki wody

---

W blenderze najpierw miksujemy same orzechy. Liście pietruszki i ewentualnie bazylii myjemy, osuszamy i siekamy (kroimy jak najdrobniej, bez łożek, by nie zawijały się wokół ostrzy). Wrzucamy do blendera, wlewamy oliwę, doprawiamy. Opcjonalnie wsypujemy płatki drożdżowe nieaktywne i wlewamy wodę. Blendujemy. Pesto rozsmarowujemy na bagietce.

---

**DO PESTO MOŻEMY DODAC PŁATKI DROŻDŻOWE NIEAKTYWNE.** Wytwarza się je przy użyciu glukozy z melasy buraczanej lub trzcinowej, będącej pożywką drożdży, które następnie są dezaktywowane w wysokiej temperaturze, a potem myte i suszone. To absolutnie wegański i niesamowicie zdrowy składnik, doskonałe źródło witamin i mikroelementów. Płatki drożdżowe obniżają poziom cholesterolu, wykazują właściwości uodparniające, zawarty w nich selen wzmacnia włosy, paznokcie i skórę. Mają serowo-orzechowy smak, dlatego są często wykorzystywane w kuchni wegańskiej jako składnik roślinnych serów, past i zup.





## Mleko owsiane również do kawy



DLA 2 OSÓB

- | 100 g płatków owsianych (użyłam błyskawicznych)
- | 700 ml gorącej, ale nie wrzącej wody (ok. 70 stopni)

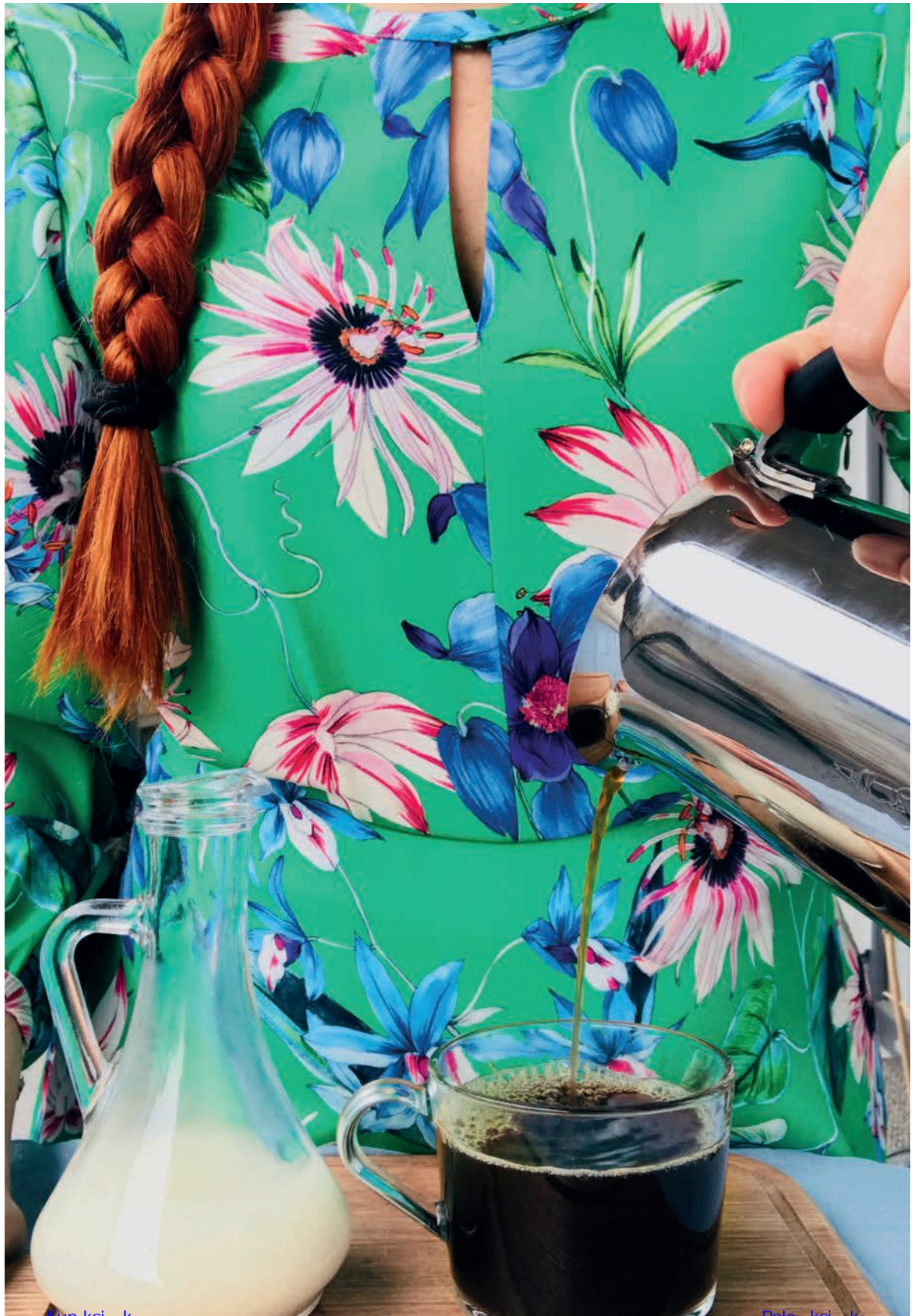
---

Płatki zalewamy gorącą wodą. Po 15 – 20 minutach przeciskamy je przez sitko lub gazę. W ten sposób w jednym naczyniu mamy mleko roślinne, a w drugim owsiankę, która możemy zjeść z dowolnymi dodatkami: bakaliami, orzechami lub kakao.

---

**WSZYSTKIE MLEKA ROŚLINNE ROBI SIĘ W DOŚĆ PROSTY SPOSÓB.** I chyba nigdy nie zrozumieć, dlaczego w sklepie, zapakowane w kartony, są takie drogie. (Więcej o tym na stronie 34). Proponuję przepis na najszybsze do zrobienia mleko roślinne, jakie znam. Idealnie nadaje się do kawy, szczególnie zbożowej. Nie ma smaku ani zapachu, na przykład kokosowe. I co najważniejsze, właściwie jest produktem ubocznym przygotowywania porannej owsianki.





## Serek homogenizowany na słodko



DLA 2 OSÓB

- | garść sezonowych owoców (maliny, truskawki, porzeczki, morele, brzoskwinie) lub mus owocowy (np. z jabłek)
- | 1 opakowanie jedwabistego tofu (tzw. silken tofu) | 1 płaska łyżeczka syropu daktylowego (lub innego, np. z agawy, klonowego, albo karobu)

---

Owoce myjemy (odkładamy kilka do dekoracji) i wraz z tofu ugniatamy widelcem. Słodzimy syropem według uznania.

---

**PAMIĘTAM SMAK TAKIEGO SERKA — WANILIOWEGO LUB TRUSKAWKOWEGO — Z DZIECIŃSTWA.** Niestety, przez to, jaki skład mają serki homogenizowane dostępne obecnie na rynku, nie mamy zamiaru ich jeść ani ja, ani moja rodzina. Stąd wziął się pomysł na zdrowszą alternatywę. Dobłą opcją jest użycie ekologicznego jedwabistego tofu — wyjątkowo gładkiego, idealnie nadającego się do deserów na słodko. Jest delikatniejsze w konsystencji niż np. feta i nie trzeba go dodatkowo zagęszczać, żeby miało tę specyficzną konsystencję serka. Ten przepis polecam zwłaszcza na szybkie śniadanie, gdy autobus już trąbi na przystanku, a dzieci, wciąż w piżamach, marudzą zaspiane.





## Hummus klasyczny z warzywami



DLA 4 OSÓB

| 1 puszka cieciorki (lub 300 g ugotowanej) | 2 łyżki tahini  
| sok z ½ cytryny | ½ łyżeczki soli | 3 łyżki oliwy  
| odrobina wody  
DODATKI | 2 papryki | 2 marchewki | 1 ogórek | kilka czarnych oliwek |  
| garść sałaty | kilka listków kolendry lub pietruszki  
| 8 pomidorków koktajlowych

---

Cieciorkę odsączamy z zalewy. Wsypujemy do kielicha blendera. Dodajemy tahini, sok z cytryny, sól i oliwę. Blendujemy. Jeśli hummus jest za gęsty, dodajemy odrobinę wody i ponownie blendujemy. Paprykę, marchewkę, ogórka myjemy i kroimy w słupki. Sałatę i pomidorki myjemy. Hummus podajemy w otoczeniu warzyw, można też nim faszerować paprykę.

---

**TO TRADYCYJNY PRZEPIS NA HUMMUS.** Do tego dania nie podajemy sztuczków, a jedynie warzywa pokrojone w słupki lub w formie łódeczek. Chodzi o to, żeby każdy mógł się poczęstować, by jeść palcami i dobrze się przy tym bawić. To propozycja kolacji w letnie wieczory lub uzupełnienie porcji witamin w długie zimowe wieczory.





## Twarożek z tofu do kanapek



DLA 1 OSOBY

- | 4 rzodkiewki | ½ opakowania jedwabistego tofu (silken tofu)
- | 1 łyżeczka płatków drożdżowych nieaktywnych (opcjonalnie)  
| koperek według uznania | szczypiorek do posypania
- | 5 pomidorków koktajlowych | sól i pieprz do smaku | ½ bagietki

---

Rzodkiewki myjemy, ścieramy na tarce. Łączymy z tofu — mieszamy widelcem. Ewentualnie dodajemy płatki drożdżowe dla uzyskania bardziej serowego posmaku. Szczypiorek i koperek siekamy, posypujemy nimi wierzch twarożku. Podajemy na kromkach z pomidorkami, doprawiony solą i pieprzem.

---

**JAKOŚĆ NABIAŁU DOSTĘPNEGO W SKLEPACH POZOSTAWIA WIELE DO ŻYCZENIA**, często jest to po prostu biała woda. Dotyczy to również twarożków. Warto więc spróbować zdrowej alternatywy śniadaniowej w postaci twarożku zrobionego z tofu. Danie robi się w minutę. W zależności od nastroju możemy do niego dołożyć szczypiorek, cebulkę, pomidory, rzodkiewkę czy koperek. Niech nie ogranicza nas wyobraźnia!





## Tofucznicca pełna złotej energii



DLA 2 OSÓB

- | 1 cebula | oliwa do smażenia | 1 kostka jedwabistego tofu (silken tofu lub innego, nawet smakowego, z dodatkiem ziół, suszonych pomidorów czy czarnuszki) | ½ łyżeczki ziaren kuminu i kolendry (utłuczonych w moździerzu) | szczypta kurkumy (dla koloru) | szczypta czarnej soli himalajskiej kala namak
- | 2 łyżeczki płatków drożdżowych nieaktywnych | świeżo mielony pieprz do smaku | kilka liści szczypiorku

Cebulę obieramy, kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na patelni z odrobiną oliwy. Tofu (szczególnie jedwabiste) delikatnie rozdrabniamy widelcem i łączymy z utłuczonymi ziarnami kuminu i kolendry, kurkumą, czarną solą oraz płatkami drożdżowymi. Masę dokładamy na patelnię, do cebuli, i lekko podsmażamy.

Tofucznicę podajemy posypaną świeżo mielonym pieprzem i pokrojonym szczypiorkiem.

### TOFUCZNICA TO NIC INNEGO JAK WEGAŃSKA WERSJA JAJECZNICY

— tyle że do jej przyrządzenia zamiast jajek używamy tofu. Dla wielu osób, które zaczynają przygodę z kuchnią roślinną, to danie jest niesamowitym odkryciem — nie tylko smakuje, ale i wygląda jak jajecznicca! Tofu jest w tym przypadku jedynie wypełniaczem. Kolor żółty uzyskujemy dzięki kurkumie, za jajeczny smak odpowiada czarna sól himalajska kala namak (ma specyficzny siarkowodorowy zapach kojarzący się ze zgnitym jajem), a aromatu dodają płatki drożdżowe nieaktywne, cebula, szczypiorek, kumin i kolendra.





## Czekoladowy budyń jaglany



DLA 2 OSÓB

- | 100 g kaszy jaglanej | ½ szklanki mleka roślinnego (np. ryżowego, migdałowego) | 2 łyżki kakao | 1 łyżeczka przyprawy korzennej
- | 1 – 2 łyżki syropu daktylowego lub innego słodzika (np. syropu z agawy)
- | 100 g suszonych owoców (np. jabłek, śliwek, moreli, rodzynek)

---

Kaszę gotujemy według wskazówek na opakowaniu. Dodajemy do niej mleko roślinne, kakao, przyprawę korzenną i syrop — blendujemy na gładką masę. Budyń przekładamy do miseczek lub szklanek i posypujemy pokrojonymi suszonymi owocami.

Opcjonalnie suszone owoce możemy zblendować razem z budyńniem. Wtedy dodajemy mniej słodzika, bo owoce dosłodzą deser.

---

**KASZA JAGLANA MA WIELE ZALET, W TYM TAKĄ, ŻE MOŻNA JĄ PODAWAĆ NA WIELE SPOSOBÓW.** Proponuję prosty budyń jaglany. Możemy od niego rozpocząć dzień. Kasza doda nam energii i będzie utrzymywać ciepłotę ciała, a zdrowy słodzik w postaci syropu daktylowego dostarczy radości, endorfin i pozytywnie nastawi do życia.







## Złote mleko, czyli antybiotyk z kurkumy



DLA 1 OSOBY

- | 1 szklanka mleka roślinnego (ryżowego, migdałowego lub owsianego), np. marki Natumi | 1 łyżeczka kurkumy | szczypta czarnego pieprzu
- OPCJONALNIE | 2-centymetrowy korzeń imbiru lub szczypta mielonego imbiru | odrobina syropu z daktyli, agawy lub klonowego
- | 5-centymetrowy kawałek kory cynamonu lub szczypta mielonego cynamonu | 2 ziarna kardamonu (ułuczone) lub szczypta mielonego kardamonu | szczypta gałki muszkatolowej | kilka kropli zdrowego oleju tłoczonego na zimno

---

Mleko roślinne gotujemy z kurkumą, pieprzem i dobranymi według uznania dodatkami: startym korzeniem imbiru, syropem, cynamonem, kardamonem i gałką muszkatolową. Uwaga, może wykipieć. Podajemy ciepłe. Złote mleko możemy uszlachetnić olejem tłoczonym na zimno — migdałowym, sezamowym, konopnym lub kokosowym.

---

### WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE KURKUMY SĄ ZNANE OD TYSIĘCY LAT.

Wykorzystuje się je w ajurwedzie. Przede wszystkim kurkuma jest genialnym antybiotykiem. Powinniśmy ją stosować w stanach przemęczenia, przeziębienia i by poprawić kondycję psychiczną.

Kurkuma ma potwierdzone naukowo właściwości antynowotworowe; działa najskuteczniej, gdy łączymy ją z odrobiną czarnego pieprzu. Po złote mleko warto sięgnąć szczególnie w okresie jesienno-zimowym, gdy dopada nas grypa lub katar. Kurkumowy specyfik poradzi sobie lepiej niż niejeden środek z apteki, wciskany nam co kwadrans w telewizyjnym bloku reklamowym.



## Smalec z fasoli ze śliwką



DLA 2 OSÓB

| 1 duża cebula | 5 suszonych lub wędzonych śliwek | 1 twarde kwaśne jabłko | olej do smażenia | ½ łyżki suszonych liści majeranku (najlepiej ze świeżo otwartej torebki) | 1 szklanka fasoli ugotowanej z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego lub 1 puszka białej fasoli | sól i pieprz do smaku | 5 suszonych lub wędzonych śliwek  
DODATKI | 4 kromki chleba | 4 ogórki kiszone

Cebulę, śliwki i obrane jabłko kroimy w bardzo drobną kostkę. Rozgrzewamy nieco większą ilość tłuszczu, niż zazwyczaj używamy, i podsmażamy na nim cebulę — gdy jest chrupiąca i złocista, wrzucamy jabłko i śliwki. Smażymy około 2 minut, następnie dodajemy majeranek.

Fasolę blendujemy na gładką pastę z połową przesmażonej masy wraz z olejem ze smażenia i majerankiem. Ten ostatni to sekretny składnik smalcu — im więcej majeranku, tym bardziej pasta przypomina smalec! Dokładamy resztę podsmażonej masy, nie miksujemy, aby pasta miała lekko grudkowatą konsystencję. Doprawiamy solą i pieprzem. Pastą smarujemy kromki, podajemy z ogórkami.

**SPORY O TO, CZY WEGAŃSKĄ PASTĘ Z FASOLI MAMY PRAWO NAZYWAĆ SMALCEM, NIE USTAJĄ**, choć danie jest w Polsce znane od co najmniej kilku dekad. Tak czy owak, to wciąż danie petarda dla każdego mięsożercy, który pojawia się w moim domu. I nawet jeśli będziemy je nazywać pastą z fasoli, nie zmieni to faktu, że zachwyca każdego, kto spróbuje. A że przy okazji nie jemy zwierząt... To już inna historia.









# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion**



# Nie masz czasu na gotowanie? Tylko 15 minut dzieli cię od zdrowego posiłku. Daj się przekonać.

Do tych przepisów nie potrzebujesz używać rzadkich, trudno dostępnych składników ani skomplikowanego sprzętu. Tylko warzywa, owoce, kasza, ryż, trochę przypraw, zdrowy olej, do tego blender – i jesteś najedzony!

*Wege w kwadrans* to książka dla każdego, komu wydaje się, że kuchnia wegetariańska i wegańska jest skomplikowana, trudna i czasochłonna. To też książka dla wszystkich, którzy chcieliby gotować roślinnie, a nie wiedzą, od czego zacząć.

*Wege w kwadrans* to aż 125 zdrowych przepisów, które można wykonać w 15 minut lub maksymalnie w pół godziny, gdy wliczyć w to czas gotowania ryżu, kaszy czy soczewicy.

*Napisałam od serca, ugotowałam z pasją. Mam nadzieję,  
że każdego dnia znajdziesz kwadrans na zdrowe gotowanie.*

**Kasia Gubała**

*Jedzenie wegańskie ma milion możliwości – i każda z nich jest pyszna! Włączam do mojej kuchni świetny przepis na smalec z fasoli i śliwek, który znalazłam w tej książce. I lecę piec brownie z czarnej fasoli i batatów. Smacznego!*

**Beata Pawlikowska**  
podróżniczka i pisarka

Patroni medialni:



Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: septem@septem.pl  
<http://septem.pl>



ISBN 978-83-283-5954-3



cena 39,90 zł