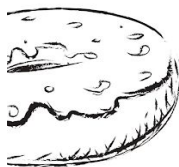
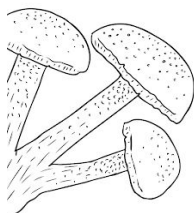


KLIMAT NA TALERZU

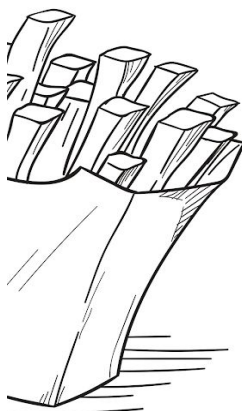
DIETA A ŚRODOWISKO



WARSZTATY KULINARNE
KUCHNI ROŚLINNEJ



PRZEPISY



Spis treści

I Kotlety roślinne, s. 4-7

- Kotlety buraczane, s. 6-7
- Kotlety szpinakowe, s. 7

II Wywar do wegańskich zup i sosów, s. 8-12

- Zupa krem z pieczonej dyni i jabłek, s. 11
- Grochówka, s. 11-12

III Pasty do kanapek, s. 13-14

- Smalczyk z fasoli, s. 13
- Pasta z pieczonej marchewki, s. 14
- Pasta z pieczonych buraków i prażonych ziaren słonecznika, s. 14

IV Słodkości, s. 15-19

- Bananowe babeczki z bakaliami w kremie jaglanym, s. 15-16
- Słodkie placuszki, s. 16
- Biszkopt bez jajek, s. 17-19

IV Mleka roślinne, s. 19-20

- Owsiane, s. 19
- Ryżowe, s. 19-20

V Szybki, pyszny lunch, s. 20-22

- Kasza jaglana z selerowymi krążkami i sosem pomidorowym, s. 20-21
- Leczo z kabaczką, s. 22

I Kotlety roślinne

Po pierwsze, kotlety wegańskie potrzebują zupełnie innego spojrzenia na kwestie przyprawowe niż kotlety mięsne. Jeśli chcemy żeby w smaku przypominały one swoich mięsnych kuzynów, musimy znaleźć zastępnik "smaku mięsnego" czyli tzw. smaku *umami*. Najczęstszym źródłem tego smaku w kuchni wegańskiej jest sos ze sfermentowanych ziaren soi czyli sos sojowy (przyprawa tradycyjna dla kuchni azjatyckich, obecnie dostępna w prawie wszystkich sklepach). Mniej egzotycznymi przyprawami są lubczyk, wędzona słodka papryka, suszone grzyby czy pomidory, jednak przyprawy te zawierają dużo innych smaków poza samym *umami*, więc ich użycie nie jest już takie proste. Sos sojowy to w zasadzie tylko smak *umami* i smak słony.

Mięso z natury jest dość tłuste (tłuszcz w potrawie bardzo zmienia jej smak) i posiada określoną strukturę kawałku - jest włókniste, a zmielone lekko grudkowate. Jeśli zależy nam na tych wartościach w naszych roślinnych kotletach musimy pamiętać o dodaniu do nich sporej ilości tłuszczu roślinnego (np. oliwy z oliwek, lub dobrej jakości oleju) oraz składników, które poprawią ich strukturę.

Po drugie, czy odtwarzanie mięsnych właściwości kotleta musi zawsze determinować nasz sposób gotowania i przyprawiania? Oby nie! Świat roślinnych kotletów ma do zaoferowania tyle smaków, że szkoda byłoby ograniczać się do próby "odtworzenia mielonego". Zachęcamy do wyszukiwania przepisów na roślinne kotlety - opcji jest mnóstwo! Hasła do wyszukiwania w przeglądarce internetowej: kotlety z kaszy i lubczyku, pieczone kotlety buraczane, falafele, kotlety z czarnej soczewicy.

Porady

- Jako bazę kotletów bezmięsnych można użyć całego szeregu kasz i roślin strączkowych, a do królowych należą te, które mają wyraźny smak i ładnie się lepia po zblendowaniu

(ewentualnie lekkim rozgotowaniu): kasza gryczana; kasza jaglana; komosa ryżowa; ryż; czerwona, zielona, czarna soczewica; ciecierzycza.

- Warto nie mielić całości kaszy, dodane na koniec parę łyżek niezmielonych ziaren będzie plusem dla struktury i stworzenia się chrupiącej skórki kotleta.
- Źródła wilgoci masy na kotlety: olej roślinny, warzywa (np. starta marchewka) ser z ziaren soi czyli tofu (zmiążdżony dłonią, bądź zblendowany, dostępny w prawie wszystkich sklepach na sekcji z lodówkami). Dla bardzo sprężystych i wilgotnych kotletów proponujemy wypróbować także proporcję tofu (dodać do reszty składników w proporcjach 1:2,5 czyli np. szklanka zmiążdżonego w dłoniach tofu na 2,5 szklanki zmielonej kaszy z dodatkami).
- Kotlety warzywne lubią być wyraziście przyprawiane. Śmiało sięgajmy po duże ilości ziół, natkę pietruszki, lubczyk, koper, miętę, cząber, tymianek, estragon, cebulę czy też czosnek. Warto sobie wybrać jedno z ziół / przypraw, które będą naszym smakiem przewodnim, nadając im nasz unikatowy smak i dobrać do tego przyprawę bądź inne zioło, które pomoże uzyskać nasz „posmak – drugi smak”.
- Jeśli coś da się zmielić albo drobno posiekać i wmieszać w masę zmielonego kaszy czy też kaszy i tofu (tak żeby przy lepieniu kulki się nie rozpadały), można to dodać do kotleta! (np. starta marchewka czy seler, posiekane drobno grzyby czy suszone pomidory - grunt to nie przesadzić z ilością, żeby masa się dobrze lepiła).
- Za małe kotlety będą suche, za duże będą miały kiepską proporcję chrupiącej skórki do wilgotnego środka i mogą się rozpadać, polecamy zacząć od kotletów o średnicy około 7 cm i wysokości około 2 cm.
- Jeśli masa jest za mało zwarta należy dodać płatków owsianych (całych lub mielonych), mąkę ziemniaczaną lub kukurydzianą. Jeśli masa jest za sucha - dodać oliwy/wody/tofu.
- Kotlety smażymy na średnim ogniu, na tłuszczu roślinnym o wysokiej temperaturze dymienia (np. olej rzepakowy), większość czasu na jednej stronie.
- Super alternatywą do smażenia jest pieczenie, nie martwimy się że kotlety się rozpadną, przywrą do patelni, bądź za

bardzo nasiąkną tłuszczem. Zawsze wychodzą chrupiące no i mamy mniej roboty :) Wystarczy wyłożyć papierem blaszkę i tylko lekko posmarować wybranym olejem. Zazwyczaj wystarczy około 30 minut w 180 stopniach.

Olejami, które wpłyną na smak naszego kotleta są np. olej z prażonych ziaren sezamu czy olej kokosowy nierafinowany. Dla uzyskania bądź podkreślenie „prażonego” smaku kotletów polecamy dodanie podprażonych ziaren sezamu czy słonecznika albo dosypanie paru łyżek siemienia lnianego do masy - małe ziarenka podprażą się podczas smażenia kotleta.

Pamiętajmy, że kotlety z natury lubią się z sosami (pomidorowy, czosnkowy, koperkowe, etc.) bądź “mokrymi” surówkami czy sałatkami,

Czym zmieniać kolor kotletów? - tak jak z naleśnikami czy pierogami możemy tu bawić się spiruliną, mielonym młodym jęczmieniem (zielony), kurkumą (żółty) czy papryką (czerwony).

Przepisy

Kotlety buraczane (6-8 sztuk)

- 3 obrane i starte średniej wielkości buraczki
- 1-2 cebule pokrojone w drobną kostkę
- 150g ugotowanej kaszy gryczanej (opłukaną kaszę gotujemy w osolonej wodzie w stosunku 1:1,5, do momentu odparowania wody)
- Puszka fasoli (bądź ugotowana szklanka fasoli)
- Przyprawa do mięsa mielonego
- 80-100 ml oleju dobrej jakości
- 0,5 szklanki mąki ziemniaczanej
- Łyżeczka mielonej kolendry, 0,5 łyżeczki cząbru

Podsmażamy cebulę razem z kolendrą i cząbrem. Dodajemy do miski razem ze startymi buraczkami. W osobnym naczyniu powoli blendujemy fasolę razem z przestudzoną kaszą gryczaną (tak by dalej można było wyczuć fasolę). Dodajemy ją do miski razem z

buraczkami i pozostałymi składnikami. Mieszamy całość. Masa powinna być dość wilgotna, ale dość łatwo poddawać się sklejanu. Formujemy kotlety, lub całość możemy zapiec w keksówce i podawać jako pieczeń.

Pieczemy 20-25 minut w piekarniku w 180 stopniach na termoobiegu lub smażymy z obu stron na patelni.

Polecamy testowanie innych kombinacji warzyw (marchewki lub selera lub brokuła)

Kotlety szpinakowe (6-8 sztuk)

- kostka tofu
- szpinak mrożony, lub zblanszowany świeży (1 opakowanie)
- 1 cebula, 3 ząbki czosnku
- 100 ml oleju
- 100g ugotowanego ryżu białego lub brązowego
- Przyprawa do kurczaka (2 łyżeczki)

Tofu trzemy na tarce na grubych oczkach. Następnie kroimy i podsmażamy cebulę razem z czosnkiem. Warto dodać odrobinę cząbbru, tymianku czy rozmarynu do smażenia ponieważ wydobywa to więcej aromatu z ziół. Przygotowujemy szpinak – świeży kroimy i zalewamy gorącą wodą, a mrożony podsmażamy. Odsączamy nadmiar wody. Dodajemy do przestudzonego ryżu i blendujemy spokojnie na zwartą masę. Dodajemy przyprawę, podsmażoną cebulę, tofu i całość mieszamy do połączenia składników.

Formujemy z masy kotlety (6-8 sztuk) i pieczemy w temperaturze 185 stopni na termoobiegu, lub delikatnie smażymy z dwóch stron.

Wywar do wegańskich zup i sosów

By sprawić żeby wywar miał głęboki smak, należy zadbać o obecność pięciu smaków.

- **słodki:** marchewka, cukinia, podsmażana lub opalana cebula, suszone warzywa (w mieszance najczęściej jest marchew, pasternak, pietruszka, cebula, czosnek i lubczyk). W wywarze Wigilijnym: suszona śliwka (około 6 najlepiej zblendowanych śliwek na 2,5 litrowy wywar)
- **słony:** sól, sos sojowy, wszystkie warzywa (im dojrzałe, tym dają bardziej słony smak)
- **kwaśny:** jabłko, kapusta, sok z cytryny lub ocet jabłkowy, oliwa z oliwek
- **gorzki (wytrawny, ziemisty, korzenny):** seler, pietruszka, suszone zioła, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, kozieradka. W wywarze Wigilijnym: gałka muszkatołowa
- **umami:** głównie sos sojowy (obowiązkowo), uzupełniająco: lubczyk (suszony obowiązkowo, świeży jak uda się dostać – ja mam zamrożone zapasy), suszone grzyby (wybierzmy takie o wyraźnym smaku – borowiki, podgrzybki, kozaki, kanie), olej z prażonych ziaren sezamu (dla mnie też podkreśla rosółowy smak), natka pietruszki, a także suszone warzywa – warzywa zawierają nie wiele glutamianu, ale proces suszenia powoduje jego koncentrację

Za głębie smaku odpowiada także użycie dojrzałych, świeżych i najlepiej lokalnych warzyw. Przykładowa ilość warzyw na 2-2,5 litra "bulionu do wszystkiego":

1/2 korzenia selera plus wszystkie liście

1 duży por z liśćmi

5-6 dużych marchewek (można wcześniej podpiec / podsmażyć)

3-4 średnie pietruszki (można wcześniej podpiec / podsmażyć)

1-2 cebule (można wcześniej podpiec / podsmażyć / opalić na palniku)

3-5 średnich ząbków czosnku (można wcześniej podpiec / podsmażyć)

mała cukinia (opcjonalnie, ale ma dużo soku, więc u mnie łąduję prawie zawsze)
biała kapusta (kawałek wielkości kostki tofu) / pekińska
średnie jabłko
1/3 - 1/2 szklanki suszonych warzyw (suszone warzywa bardzo mocno podbijają smak wywaru)
dodatkowo do wywaru mogą wpaść: pasternak (dodatkowa słodycz), brukiew, świeże liście lubczyku (więcej umami), seler naciowy (wywar bardziej wytrawny) natka pietruszki

Niezbędny bukiet przypraw

Na początku gotowania dajemy (ilość na 2-2,5 litry wywaru):

łyżkę ziela angielskiego
półtorej łyżki soli (bez antyzbrylaczy, zawsze sólmy na początku, to pomaga warzywom "puścić sok", chyba że chcemy klarownego wywaru, wtedy solimy na koniec)
7-10 średnich listków lauowych
łyżeczka ziaren czarnego pieprzu
łyżeczka ziaren zielonego pieprzu*
5 owoców suszonego jałowca*
2-3 suszone grzyby* o wyraźnym smaku - borowiki bądź kanie (grzyby można przed dodaniem zmielić na proszek)

*jałowiec, grzyby i pieprz zielony można uznać za opcjonalne

Na ostatnie 15 minut gotowania (nie dłużej żeby zioła nie straciły aromatu, nie które mogą też z czasem zgorzknieć) dajemy:

3 łyżki suszonego lubczyku (zupa jest jeszcze smaczniejsza jeśli mamy świeży lubczyk, wtedy dodajemy dużą garść zamiast suszonego lubczyku)
2 łyżki majeranku
1 łyżka tymianku
1/2 łyżka cząbrku (opcjonalnie, ja bardzo lubię)
małą garść świeżej natki pietruszki

Na koniec dodajemy dwie łyżki oleju sezamowego (opcjonalnie,

ale na prawdę warto!) i dwie łyżki oliwy z oliwek (obowiązkowo, tłuszcz pomaga wydobyć smaki) i dopracowujemy:

smak słony i *umami* – solą, sosem sojowym (około 4-6 łyżek) i lubczykiem

smak kwaśny – octem/ sokiem z cytryny (około łyżki)

pikantność – pieprz czarny najlepiej świeżo mielony

Długie gotowanie

Gotując wywar chcemy, żeby do wody dostało się wszystko co najlepsze z warzyw, a to zajmuje trochę czasu – 3 godziny do dobry czas, dłużej to zużycie za dużej ilości energii strata zbyt wielu witamin. Dodatkowo żeby wzmocnić smak wywaru, rozgotowane warzywa (na sam koniec gotowania) warto porządnie odcedzić na sitku, zobaczycie ile pyszności się w nich jeszcze kryje!

Warto wiedzieć

Tak otrzymany wywar nie będzie zbyt jasny (zaciemni go sos sojowy) ani klarowny (z przeciśniętych warzyw otrzymamy sporo zawiesiny), będzie za to bardzo aromatyczny! Ale nie bójmy się, spokojnie zrobimy na nim piękne w kolorze jasne zupy krem – jak zupa krem z pora czy dyni, jak również krupnik czy ogórkową.

nie przejmujmy się tym, że wywar jest mocno intensywny w smaku – to nasz cel! wywar rozwodnić można zawsze, a taką wersję łatwo zawekować w słoiki (zajmie mało miejsca) wywar po pasteryzacji można spokojnie przechowywać w lodówce do 2 miesięcy i jakaż to wygoda móc dzięki niemu zrobić sobie zupę na zawołanie!

pamiętajmy, że sosy sojowe są różne, znajdziemy taki, który nam najbardziej pasuje do zup (np. Tamari Strong) i zawsze miejmy jakiś w lodówce. Są inne źródła smaku *umami*, ale do bulionu z warzyw korzeniowych uważam, że sosy sojowe pasują najlepiej (miso zbyt “zabiela” wywar i uniemożliwia wekowanie, kombu dają za dużo morskiego aromatu) i dają najwyraźniejszy efekt smakowy, który grzyby, lubczyk, natka pietruszki, suszone warzywa i olej z prażonych ziaren

sezamu tylko wspaniale dopełniają.

Przepisy

Zupa krem z pieczonej dyni i jabłek

- 450g dynii (1 mała Hokkaido, lub piżmowa)
- 2 jabłka (szara reneta, lub jonagold)
- 1 średnia cebula
- 3 ząbki czosnku
- ¼ łyżeczki chilli
- 500ml bulionu roślinnego

Dynię kroimy na kawałki i pozbywamy się pestek, jabłka i cebulę kroimy na ćwiartki, obieramy czosnek i całość pieczemy ok. 25-30 minut (do miękkości dynii). Wrzucamy do garnka upieczone warzywa i zalewamy je bulionem. Gotujemy ok.15 minut I blendujemy całość. Doprawiamy do smaku solą. Blendujemy na gładki krem. Podawać z pestkami granatu, uprażonymi pestkami dynii i świeżo mielonym pieprzem

Grochówka

Składniki na 4 porcje:

- 3/4 kubka grochu łuskanego w połówkach
- kubek ziemniaków pokrojonych w małą kostkę
- marchewka pokrojona w kostkę
- dwa duże ząbki czosnku, ja lubię posiekane w cienkie plasterki
- kubek posiekanej cebuli
- kostka wędzonego tofu
- 500-600 ml mocnego bulionu warzywnego ([przepis](#))
- około 250 ml wody

- olej do smażenia, w tym olej z prażonych ziaren sezamu do tofu (opcjonalnie)

Do doprawienia:

- majeranek – nazywany “kiefbasianą przyprawą” jest obowiązkową przyprawą do grochówki
- pieprz
- sól
- papryka wędzona słodka (smak dymu, słodkość)
- sos sojowy (umami, słoność)

Wykonanie:

Namoczony groch gotujemy około 15-20 minut i odcedzamy (nie chcemy, żeby groch był ugotowany – dojdzie w grochówce razem z warzywami). Smażymy cebulę (możemy od razu w garnku do zupy, jeśli ma grube dno), jak cebula się zezłoci dodajemy czosnek, a po minucie / dwóch ziemniaki i marchewkę. Smażymy wszystko razem około 5 minut. Zalewamy zasmażkę bulionem i dolewamy około 250 ml wody. Wrzucamy do zupy podgotowany groch i dajemy się zupie pogotować około 25 minut (aż warzywa i groch dojdą). W międzyczasie kroimy drobno tofu i smażymy, fajnie jakbyśmy mieli do tego celu olej z prażonych ziaren sezamu. Pod koniec gotowania dopracowujemy nasze przyprawianie – najważniejszy w grochówce jest majeranek i słoność (sól, sos sojowy), ostrożnie też dozujemy wędzoną paprykę. Usmażone tofu możemy poporcjować do talerzy przed wlaniem zupy, albo dodać pod koniec gotowania do garnka. Gotowe!

III Pasty do kanapek

Smalczyk z fasoli

Składniki:

- 2 puszki fasoli (lub 230-250g suchej namoczonej i ugotowanej),
- 1 cebula biała (większa) pokrojona w kosteczkę,
- 1 starte jabłko

Do skwarek:

- 100g białej kaszy gryczanej
- Sól wędzona (jak nie znajdziecie to papryka wędzona)
- Sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Fasolę blendujemy na gładką masę Cebulę podsmażamy na złoto razem z majerankiem, do tego dodajemy starte jabłko i smażyjemy jeszcze 3-4min. Gotujemy kaszę ok.15min. Doprawiamy solą wędzoną, pieprzem i 30 ml oleju. Mieszamy wszystko razem. Następnie na blaszkę do pieczenia wykładamy papierem i wykładamy "skwarki". Pieczemy ok.10-15min do pomniejszenia i zarumienienia w 180st. Jak wystygnie wszystko mieszamy razem - masę fasolową, cebulkę z jabłkiem i majerankiem oraz skwarki. Solimy i pieprzymy do smaku. Trzymać w lodówce, jeść z ogórkiem kiszonym na pądzie chleba.

Pasta z pieczonej marchewki

Składniki:

- 4 średnie, upieczone marchewki (pieczemy z olejem i np. gałązką rozmarynu)
- 2 średnie cebule upieczone razem z marchewką
- 3 ząbki pieczonego lub świeżego czosnku
- Pół szklanki sezamu

- Sól, pieprz, sok z cytryny, zioła do smaku

Wykonanie:

Blendujemy całość na jednolitą masę (sezam może wymagać użycia blendera z kielichem do siekania. Chcemy żeby pasta była lekko ziemista i słodkawa w smaku od pieczonych warzyw oraz lekko gorzkawa od sezamu, Nie zapomnijmy dopracować smaku słonego i kwaśnego, dodajmy ulubionych ziół.

Pasta z pieczonych buraków i prażonych ziaren słonecznika

Składniki:

- 3 średnie buraki
- ćwiartka/pół kwaskowego jabłka
- 1/2 szklanki prażonych ziaren słonecznika (objętościowo mniej więcej tyle ile buraczków po zmieleniu)
- około 6 prażonych orzechów włoskich
- sól, świeżo mielony pieprz, szczypta cukru (opcjonalnie), ocet jabłkowy do smaku

Wykonanie:

Upiec buraczki do miękkości (średnie buraki na 180 stopni przekrojone na 4 – około 30 minut)

Następnie uprzyżyć, uprzednio sparzone nasiona i orzechy (sparzenie pomoże się pozbyć pyłków, które by nam się przypalały i sprawi, że choć dłużej, nasiona uprażą się lepiej, bardziej “na wskroś”). Zblendować wszystkie składniki i doprawić do smaku.

Warto wiedzieć

Smak ziemisty pochodzi z buraków, dają one też słodycz, którą nie raz trzeba podkreślić szczyptą cukru (mało słodkie odmiany buraków). Jeśli mamy za mało smaku umami za pewne potrzeba zwiększyć ilość prażonych ziaren i orzechów. Za kwaskowatość odpowiada jabłko i ocet. Pasta na kanapce dobrze łączy się ze świeżym tymiankiem, ogórkiem czy czarnuszką

IV Słodkości

Bananowe babeczki z bakaliami w kremie jaglanym

Składniki na 16-18 małych babeczek (foremka silikonowa):

- 4 średnie banany,
- 2 szklanki mąki pszennej typ 550,
- 1/4 szklanki oleju,
- 1/4 szklanki cukru,
- 1 łyżeczka sody,
- 1 łyżka octu jabłkowego lub soku z cytryny

Opcjonalnie:

- łyżkę mąki wymieniamy na łyżkę gorzkiego kakao,
- dosypujemy rodzynek / suszonych owoców / orzechów (warto sparzyć, opłukać i posiekać)
- można dodać kawałeczki gorzkiej czekolady, ...cudnie nam się rozpuszczą:)

Krem jaglany bądź z kaszy mannej:

- półtorej szklanki ugotowanej na gęsto i schłodzonej do temperatury lodówkowej kaszy jaglanej bądź manny (najlepiej ugotowanej dzień wcześniej - krem będzie miał lepszą konsystencję). Żeby uzyskać gęstą (bardzo gęstą) kaszę celujemy w proporcję > szklanka kaszy na półtorej szklanki mleka roślinnego.
- 2-3 duże łyżki dowolnego oleju w temp. pokojowej (nada kremowi gładkości)
- 1-2 łyżki margaryny roślinnej (cudowny maślany smak) Wstawmy margarynę do lodówki, do schłodzenia. wybrany słodzik w dowolnej ilości - cukier biały / kokosowy / trzcinowy / ksylitol / syrop z agawy Opcjonalnie - sok / skórka z niewywoskowanej cytryny, cukier / ekstrakt wanilinowy, kakao, orzechy nerkowca (ładnie się ucierają, nadają lekko orzechowego smaku i tłustości), banan (uwaga od niego krem ściemnieje)

Wykonanie:

Babeczki

Miażdżymy banany widelcem / palcami, łączymy z cukrem, olejem i octem. Łączymy suche składniki (mąkę, sodę) i mieszamy wszystko razem (suche i mokre składniki) wraz z wybranymi dodatkami. Nakładamy masę do foremek. Ważne żeby foremki były pełne tylko do 3/4 objętości – inaczej ciasto nam ucieknie w trakcie pieczenia. Warto zwilżoną ręką ładnie wyrównując każdą babeczkę z osobna. Wstawiamy wszystkie babeczki na raz – ciasto czekając sprawi, że kolejna partia może tak ładnie nie wyrosnąć*.

Pieczemy w 180 stopniach około 30 minut. Piekarnik musi być dobrze nagrany bo inaczej babeczki mają tendencje to rośnięcia w dziwne kształty (najlepiej nagrzać piekarnik do 190 stopni i obniżyć do 180 od razu po włożeniu babeczek, ponieważ temp. piekarnika spada w momencie wkładania)

Krem

Kiedy babeczki się pieką my blendujemy ugotowaną i zimną kaszę jaglaną / manną z olejem (temp. pokojowa) i margaryną (temp. lodówkowa). Decydujemy się jakie dodatki chcemy połączyć z naszą masą, możemy ją też w razie potrzeby dosłodzić – wszystko razem blendujemy na gładki krem. Utarty krem, na czas pieczenia i studzenia babeczek, warto pod przykryciem wstawić do lodówki. Ostudzone babeczki przystrajamy kremem i czym tylko chcemy:)

Słodkie placuszki

Składniki:

- 1 i 1/2 (225 gram) szklanki mąki pszennej, typy 550 (placuszki lekkie) do 1050 (placuszki bardziej zbite)
- 2 szklanki (500ml) mleka roślinnego (do kupienia teraz w każdym sklepie)około 10 łyżek płatków owsianych (zależy jak gęste mamy mleko, oceńmy po smażeniu pierwszego placucha czy zwiększamy ilość płatków). Raz użyłam orkiszowych, dałam ich 12 łyżek i mimo niskiej zawartości glutenu też dały radę:)
- 1/2 łyżeczki sody
- łyżka octu jabłkowego / soku z cytryny

- szczypta soli

Wykonanie:

Mieszamy mąkę z mlekiem, sodą i solą, najlepiej trzepaczką od blendera, albo mikserem (bardziej mieszamy, uwalnia się więcej glutenu, a placuszki się lepiej trzymają). Wsypujemy płatki owsiane i odstawiamy ciasto na 5 minut żeby płatki "naciągnęły" i zagęściły ciasto. W międzyczasie obieramy i kroimy wybrane owoce – jabłka / banany / gruszki / Możemy też dodać owoców suszonych: śliwki / rodzyunki / daktyle. Dodajemy ocet, mieszamy i wsypujemy owoce. Ciasto jest gotowe do smażenia. Polecam smażyć na średnim ogniu na oleju kokosowym extra virgin – doda im słodkawego smaku. Jeśli patelnia nam się za mocno rozgrzeje przejdźmy na oleje o wyższej temperaturze dymienia – olej kokosowy rafinowany lub olej rzepakowy.

Biszkopt bez jajek

Składniki suche:

- 400 gram mąki typ 500 > u mnie szklanka ma 170 gram, więc licząc na szklanki to jest około 2 i 1/3 szklanki mąki, sięgnijcie po dobrą, najlepiej ekologiczną mąkę
- 4 łyżki mąki (skrobi) ziemniaczanej (100 gram). Na skrobi kukurydzianej też pieklam, przy czym skrobia kukurydziana jest lżejsza – 100 gram to około 10 łyżek (trzymajcie się wagi!).
- łyżeczka z dużą górką proszku do pieczenia (najlepiej świeżo otwartego)
- łyżeczka z małą górką sody

Mokre:

- 1 szklanka (200 gram) cukru białego (biszkopt jaśniejszy), bądź trzcinowego (biszkopt ciemniejszy. Jeśli będziemy sięgać po cukier waniliowy, użyjmy o tyle mniej zwykłego cukru, żeby biszkopt nie był za słodki.
- 380 ml mleka sojowego czystego (bez cukru czy emulgatorów). Próbowałam na domowym ryżowym, ale

było za ciężkie i ciasto wyszło gumowate. Mleko sojowe wydaje się dawać najlepsze efekty w biszkoptach – ładnie się ścina po dodaniu octu i to zdaje się być magiczny trick przy osiągnięciu idealnego wege biszkoptu

- 250 ml oleju, ja przeważnie sięgam po rzepakowy, może do tortu kokosowego sięgnęłabym po kokosowy
- cały cukier / dwie łyżeczki ekstraktu waniliowego
- skóra z ekologicznej niewoskowanej cytryny
- 2 łyżki octu jabłkowego

Wykonanie:

Łączymy ocet i mleko sojowe odstawiamy na 10 minut. Nagrzewamy piekarnik z funkcją pieczenia od dołu na 175 stopni. Nie raz ciężko dokładnie ustawić temp. na piekarniku (podziałki bywają niedokładne) wtedy lepsza niższa temperatura niż wyższa (patrz [poradnik](#)). Przesiewamy mąkę i mieszamy wszystkie suche składniki. Mieszamy trzepaczką wszystkie mokre składniki (temp. pokojowa). Wsypujemy powoli suche składniki do mokrych i nie za mocno, ani nie za długo, trzepaczką / szpatułką (nie mikserem!) łączymy wszystko do uzyskania gładkiej masy (lepsze parę grudek niż za mocno wyrobione ciasto). Wykładamy formę papierem do pieczenia, jej boki smarujemy olejem (nie za mocno) i wlewamy ciasto dbając żeby miało równą powierzchnię. Ciasto pieczemy długo. U mnie np. forma 22 cm (ciasto wysokie) wymagała ostatnio pieczenia 75 minut. Ciasta niższe dojdą szybciej. Nie otwierajmy piekarnika przed upływem 45 minut, potem możemy zrobić test patyczka. Nie bójcie się też piec za długo, lepsza chrupiąca skórka niż surowy środek – Ostrzeżenie > czasem jednak skórka jest tak wypieczona, że “odchodzi” od ciasta podczas krojenia na blaty. Będziecie w stanie stwierdzić czy tak się wydażyło w Waszym przypadku już podczas odkrajania “górkę” ciasta. W takim wypadku zrezygnujcie z krojenia biszkoptu na 3 blaty (jeśli mieliście to w planach), przy krojeniu na 2 jest mniejsza szansa, że Wam się biszkopt za mocno pokruszy. Ciasto studzimy w blaszce, w pokoju bez przeciągów. Przecinamy dopiero jak zupełnie wystygnie. Przed nałożeniem kremu polecam blaty nasączyć: mlekiem roślinnym / sokiem z cytryny / powidłami /

alkoholem. Dolny blat nasączamy najmniej, żeby dobrze utrzymywał całe ciasto w formie:)

Mleka roślinne

Owsiane

Składniki:

4 łyżki stołowe płatków owsianych
400 ml przegotowanej wody
ewentualnie szczypta soli lub 1/2 łyżeczki cukru

Wykonanie:

Płatki umieść w blenderze i zalej wodą. Miksuj około minuty. Następnie przelej napój przez gazę do innego naczynia. Mleko owsiane można posłodzić lub posolić według uznania. Gotowe!

Ryżowe

Gotownie ryżu – 30 min
Blendowanie ryżu na mleko – 1-2 min

Wersja numer jeden (gęstsza) – zamiast jogurtu:

- dwie i pół łyżki białego ryżu z górką
- 2 pełne kubki wody

Wersja numer dwa (rzadsza) – zamiast mleka kupnego:

- jedna pełna łyżka białego ryżu
- 2 pełne kubki wody

Po kolei (w obu wersjach):

- ryż dobrze wypłukać i gotować pod przykryciem aż się rozpadnie (około pół godziny)
- jeżeli wyparuje nam dużo wody, dolać tyle żeby końcowy płyn miał 500ml
- po ostudzeniu zblendować i gotowe!

Warto wiedzieć:

- jogurty z natury są "kwaśne", jeżeli używamy gęstego mleka ryżowego do wypieków zamiast np. jogurtu sojowego, nie zapomnijmy o łyżce octu jabłkowego na każdą szklankę płynu. Tylko wtedy będziemy mieć pewność, że nasze ciasto wyrośnie (tyczy się ciast na sodzie, ale ja stosuje ocet zawsze)
- jeżeli przepis podaje w składnikach "super gęsty jogurt" (albo "typ grecki") zwiększmy ilość gotowanego ryżu, a uzyskamy gęstszy "ryżowy jogurt" po zblendowaniu

V Szybki, pyszny lunch

Kasza jaglana z selerowymi krążkami i sosem pomidorowym

Składniki na kolorową kaszę (na około 150 gram suchej kaszy):

- kasza jaglana
- około 5 pomidorów suszonych
- duża cebula
- świeże zioła, w tym mięta i pietruszka
- prażone nasiona lnu, słonecznika, dyni bądź orzechów włoskich
- oliwa, ocet jabłkowy, sól

Sos:

- 2-3 ząbki czosnku
- 4-5 średnie pomidory, dobre jakościowo – skórka nie może być twarda, a miąższ musi być soczysty (dojrzałe pomidory mają więcej smaku umami)
- oliwa, sól

Krażki:

- jeden duży seler
- mąka (około 2 czubate łyżki) zmieszana z wodą i solą na panierkę gęstości ciasta naleśnikowego

Kasza: cebulę złocimy na oliwie, jak nabierze koloru, ale jeszcze będzie twardawa dodajemy posiekane suszone pomidory (możemy je wcześniej sparzyć, żeby zmiękły) i podlewamy wodą dusząc mieszankę parę minut. W między czasie, płuczemy kaszę i gotujemy ją parę minut. Zanim jeszcze kasza będzie al dente zlewamy wrzątek i płuczemy ją pod zimną wodą. Wyplukaną, twardawą kaszę stawiamy z powrotem na ogień. Po płukaniu powinna z kaszy ściec odrobina wody na dno garnka – jak nie, to wlewamy jej trochę i dodajemy też naszą mieszankę z patelni i duśmy razem podlewając wodą, aż smaki się połączą, a kasza “dojdzie”. Kaszę doprawmy do smaku oliwą, octem jabłkowym, solą i świeżymi ziołami oraz odrobiną mięty i pietruszki.

Sos: Czosnek przeciskamy przez prasę bądź drobno siekamy i podsmażmy na oliwie na małym ogniu. Jak nabierze koloru i poczujemy charakterystyczny zapach prażonego czosnku, dodajemy do rondelka pokrojone w kostkę pomidory i dusimy parę minut. Dodajemy sól do smaku.

Krażki: Seler obieramy i kroimy w bardzo cienkie krażki – około 2-3 mm grubości, obtaczamy w panierce i smażyjemy dość długo na małym ogniu (około 10 minut na jednej stronie i 5 na drugiej. Jeśli chcemy żeby seler na pewno był miękki (osobiści lubię lekko chrupiący, więc omijam ten krok) możemy go zblanszować, a nawet podgotować parę minut przed smażeniem (już pokrojony). Panierka powinna być nieco gęstsza od ciasta na naleśniki, można do niej dodać świeżych ziół, bądź innych przypraw wg uznania.

Leczo z kabaczką

Składniki na gar lecza (na dwie głodne osoby, na 3 dni):

- duży kabaczek (wielkości przedramienia)
- około 5 dużych soczystych pomidorów z miękką od słońca skórką (we wrześniu takie są u mnie na ryneczku)
- 3-4 ząbki czosnku
- łyżka koncentratu pomidorowego
- około 5-8 dużych gałązek lubczyku (element nie do zastąpienia!)
- odrobina świeżej pietruszki (opcjonalnie)
- pieprz, sól, suszony majeranek do smaku
- oliwa z rzepaku (bardzo tu pasuje, choć mogą być inne oleje)

Wykonanie:

Kroimy w kostkę pomidora i cebulę, siekamy czosnek. Pietruszkę i obrane z gałązek listki lubczyku siekamy. Kabaczka obieramy, drylujemy i kroimy w sporą kostkę. Rozgrzewamy w wielkim garze oliwę (niech przykrywa całe dno) i smażymy na niej kabaczka. Po chwili (3-5 minut) trzeba będzie podlać wodą kabaczka, mieszamy. Po około 10 minutach duszenia dodajemy: przygotowane warzywa, posiekany lubczyk i pietruszkę, koncentrat pomidorowy, plus pieprz sól i majeranek do smaku. Dusimy około 10-15 minut. Jeśli kabaczek jest jeszcze al dente, ale rozpływa się w ustach, a pomidory puściły sok i zmiękła im skórka nasze danie jest gotowe! Nie duśmy tego leczy za długo, fajnie jest jak każde z warzyw zachowa swoją chrupkość i smak.

Podczas naszych warsztatów zachęcamy do korzystania z lokalnych, ekologicznych produktów, jeśli jednak w którymś z przepisów pojawiają się składniki wymagające sprowadzenia z innej części świata, zachęcamy do wybierania opcji ekologicznych i pochodzących ze sprawiedliwego handlu (fairtrade).

Polecamy - Catering i wypieki wegańskie - Dominika Hurmańska (d.hurmanska@gmail.com)

Więcej porad i przepisów - ZielonaStronaGotowania.pl

Warsztaty "Klimat na talerzu" realizowane są w ramach projektu "Klimat na fali" finansowanego ze środków Gminy Wrocław.

Wrocław miasto spotkań



