ROŚLINNE PRZEPISY WIELKICH

PYSZNE DLA CIEBIE, DOBRE DLA PLANETY

alpro®

ROŚLINNE PRZEPISY WIELKICH

PYSZNE DLA CIEBIE, DOBRE DLA PLANETY

PRZEPISY
WIELKICH

SPIS TREŚCI

5 – ZA CHWILĘ PRZEJDZIESZ Z ROŚLINAMI NA „TY"

11 Kiedy myślę o diecie roślinnej, myślę o dobrym i szczęśliwym życiu – wstęp Darii Ładochy
13 Wielkie Małe Kroki
23 A co na to dietetyczka?

27 – KAWA: ŁUKASZ GAŁĘCKI

29 Felieton: Kawa to coś więcej
31 Rady i ciekawostki Łukasza Gałęckiego
33 Owsiane caffè latte „karmelove"
35 Cold brew migdałowe ze świeżymi listkami mięty
37 Tropikalna matcha latte
39 Sojowe latte macchiato
41 Migdałowa matcha

43 – ŚNIADANIA: DARIA ŁADOCHA

45 Felieton: Śniadanie jako rytuał
49 Rady i ciekawostki Darii Ładochy
51 Pancake marchewkowy z salsą ze świeżych pomidorów z miętą
53 Śniadaniowa sałatka na bazie awokado, rukoli, pomidorów i pistacji z sosem kokosowo-miętowym
55 Naleśniki z hummusem, kiszonymi burakami z miętą i tłuczonymi orzechami włoskimi
57 Ciepłe grzanki z pastą jajeczną z awokado i kolendrą
59 Chleb serowo-ziołowy

61 Owsiano-bananowy shake z cynamonem i jeżynami
63 Kokosowa jaglanka z masłem orzechowym i płatkami migdałowymi
65 Naleśniki owsiane
67 Granola czekoladowo-bananowa
69 Chlebek bananowy
71 Owsianka z jabłkiem
73 Wegańskie naleśniki francuskie z czekoladą i migdałami

75 – SMOOTHIES: BORYS SZYC

77 Smoothie z owocami
79 SuperSmoothie
81 Smoothie pełne energii
83 Smoothie z mango i bananem
85 Śniadaniowe smoothie bowl

87 – LUNCH I OBIAD: MICHAŁ KORKOSZ

89 Felieton: Sam sobie zazdroszczę
93 Rady i ciekawostki Michała Korkosza
95 Makaron z sosem cytrynowym, szparagami i chrupiącą szałwią
97 15-minutowe curry z tofu, brokułem i masłem orzechowym
99 Pieczony bakłażan z kokosem i dipem z chrupiącego chili
101 Krewetkowa sałatka z dressingiem curry
103 Wegetariańskie lasagne
105 Orzechowo-cytrynowe gnocchi
107 Megawegańska carbonara
109 Curry z batatów
111 Wegańska tikka masala z batatami
113 Zielone risotto ze szpinakiem i fasolką edamame

115 – ON THE GO... CZYLI W DRODZE: DARIA ROGOWSKA

117 Felieton: Najważniejsze jest dobre planowanie
119 Rady i ciekawostki Darii Rogowskiej
121 Kokosowy sernik
123 Sałatka z pieczonego batata z jarmużem i sosem jogurtowym
125 Wytrawne muffiny z cukinią i marchewką
127 Ciasteczko owsiane z niespodzianką
129 Ciasto owsiane z czekoladową nutką
131 Czekoladowe ciasto

133 – PLANETA OD KUCHNI

141 Dziękujemy, że odbyłeś z nami tę roślinną podróż – zakończenie Darii Ładochy

ZA CHWILĘ PRZEJDZIESZ Z ROŚLINAMI NA „TY”

W swoich dłoniach trzymasz książkę, która jest jedyna w swoim rodzaju. To zbiór przepisów na pyszne dania oraz zielone, roślinne życie, które uwzględnia dobro naszej planety. Co sprawia, że to wyjątkowa pozycja?

Po pierwsze – cel. W Alpro wszystko kręci się wokół roślin i tak samo jest tutaj. Zwracamy uwagę na to, że im więcej roślin, tym lepiej dla świata. Także tego wewnętrznego – Twojego organizmu. Co ważne, dieta oparta na produktach roślinnych może być naprawdę pyszna. Przekonasz się, że do zmiany nawyków żywieniowych wystarczą małe kroki, choćby takie jak dodanie Alpro do ulubionej kawy zamiast mleka. To naprawdę proste!

Po drugie – osobowości, które zaprosiliśmy do współpracy. Daria Ładocha, Łukasz Gałęcki, Borys Szyc, Michał Korkosz „Rozkoszny” oraz Daria Rogowska „Ekocentryczka”. Każdy z rozdziałów powstał pod opieką jednej z tych osób. Wspólnie z Alpro dzielą się swoimi doświadczeniami, autorskimi przepisami i poradami, które sprawdzą się nie tylko w kuchni.

Po trzecie – wiedza. Chcieliśmy, żeby nasza pubilkacja była jak najbardziej wartościowa i użyteczna, dlatego w środku zapoznasz się ze wskazówkami dotyczącymi diety roślinnej spisanymi przez dietetyka oraz konkretnymi poradami związanymi z ochroną środowiska na co dzień. Do drukowanej wersji książki dołożyliśmy ponadto kilka użytecznych gadżetów oraz ukryliśmy dwie strony, które można zasadzić.

Mamy nadzieję, że historie zebrane w tej książce zainspirują Cię do wmiksowania się w roślinną dietę. Zacznijmy więc naszą znajomość... roślinnie i kwitnąco!

NASI WIELCY

BORYS SZYC

Aktor filmowy i teatralny. Wielokrotnie nagradzany i doceniany przez publiczność. Jego dorobek filmowy pęka w szwach, najbardziej pamiętany z ról w filmach i serialach: „Symetria” (reż. K. Niewolski), „Wojna polsko-ruska” (reż. X. Żuławski), „Pokot” (reż. A. Holland), „Zimna wojna” (reż. P. Pawlikowski), „Król” (Canal+), „Pakt” (HBO), „Into the Night” (Netflix). Występuje na deskach warszawskich teatrów: Teatr Współczesny, 6.Piętro, Teatr Polonia. Prywatnie tata nastoletniej Soni i rocznego Henia. Miłośnik rodzinnych chwil, szeroko pojętej sztuki, jazdy konnej, żeglarstwa, podróży z kuchnią w tle. Aktor z powołania i pasji.

DARIA ŁADOCHA

Dziennikarka telewizyjna, coach zdrowia, kucharka i ekspertka z zakresu świadomego żywienia zarówno dzieci, jak i dorosłych. Miłośniczka zdrowego żywienia, aktywnie inspiruje innych do sięgania po roślinne, proste i szybkie sposoby na przygotowanie posiłków we własnym domu. Trenerka kulinarna, która swoją wiedzą i inspiracjami dzieli się nie tylko, ucząc w szkołach kulinarnych, ale również w swoich książkach, e-bookach i blogach: mamalyga.org i onemorethai.pl.
Uwielbia podróże i wraz z córkami opowiada o swoich pasjach w programach telewizyjnych i na kanałach społecznościowych. Jest zwolenniczką teorii, zgodnie z którą stawianie małych kroków podczas zmiany nawyków żywieniowych przynosi w efekcie nową jakość życia.

MICHAŁ KORKOSZ „ROZKOSZNY"

Bloger i autor książek kucharskich. Absolutny hedonista. Prowadzi stronę z takimi właśnie przepisami pod nazwą Rozkoszny. Laureat dwóch nagród amerykańskiego magazynu „Saveur" nazywanych w blogosferze „kulinarnymi Oscarami". Jego wydana w USA i Kanadzie debiutancka książka „Fresh from Poland: New Vegetarian Cooking from the Old Country" została uznana za jedną z najlepszych pozycji kulinarnych 2020 roku m.in. przez magazyn „Booklist" i „San Francisco Chronicle". Jej polskojęzyczna wersja, czyli „Rozkoszne. Wegetariańska uczta z polskimi smakami", po tygodniu od premiery została uznana za bestseller. Rozkoszny pisze też felietony kulinarne dla „Przekroju". Ze wszystkich warzyw najbardziej lubi szparagi.

ŁUKASZ GAŁĘCKI „LUKMASTERBREWING"

Ambasador baristyczny Alpro, Head Barista oraz szkoleniowiec w stołecznej kawiarni Cophi Solutions. Z wykształcenia inżynier biotechnologii oraz trener umiejętności miękkich. Laureat zawodów baristycznych. Posiada certyfikację z modułów Brewing Skills oraz Sensory Skills Specialty Coffee Association. Przeprowadził setki godzin warsztatów kawowych dla branży oraz miłośników kawy na żywo i online w trakcie pandemii. Dociekliwy, wrażliwy perfekcjonista, dla którego komfort i zadowolenie gości są najważniejsze. O kawie potrafi opowiadać godzinami – jest to zarówno zaleta, jak i wada!

DARIA ROGOWSKA „EKOCENTRYCZKA"

Autorka bloga Ekocentryczka. Od kilkunastu lat propagatorka diety roślinnej, ekologii i less waste. Lubi warzywa, z których można wyczarować wiele zaskakujących wizualnie i smakowo, ciekawych połączeń. Zainteresowanie warsztatami kulinarnymi, które prowadzi, jest coraz większe, bo Daria wie, jak pokazać, że kuchnia roślinna może być prosta. Poza gotowaniem bardzo lubi biegać (#teamvegerunners), a także chodzić na długie leśne spacery ze swoim psem Zośką.

WMIKSUJ SIĘ W ROŚLINNĄ DIETĘ

KIEDY MYŚLĘ O DIECIE ROŚLINNEJ, MYŚLĘ O DOBRYM I SZCZĘŚLIWYM ŻYCIU...

Tak zaczęła się moja przygoda ze światem pełnym warzyw owoców i innych produktów roślinnych, która trwa do dzisiaj – jest to droga obfitująca w radość, kreatywność i dobre samopoczucie. Spotykam wiele osób, które mają swoje nawyki żywieniowe, i nigdy nikogo nie przekonuję, że moje zasady są lepsze. Choć wiem na pewno, że są lepsze dla naszej planety, która była, jest i będzie moim wspaniałym przyjacielem. To właśnie nasza planeta wysłała do mnie kiedyś komunikat: „Dajcie mi ucznia, a stanę się nauczycielem", więc wiernie stojąc na straży, również jakości własnego życia, uczę się każdego dnia, jak pomagać światu oraz ludziom, których traktuję jak swoich bliskich.

A rośliny od zawsze są moimi sprzymierzeńcami i pomagają mi utrzymać jakość życia na najwyższym poziomie, wspierają mój metabolizm, a tym samym cały układ odpornościowy. Zaskakujące jest to, jak proste może być życie, gdy skierujemy naszą uwagę w stronę natury.

Dlatego zapraszam Was na uroczystą ucztę, czyli lekturę książki, która każdego dnia może być Waszym przewodnikiem po zdrowym, roślinnym i wspaniałym życiu!

Daria Ładocha

alpro®

WIELKIE MAŁE KROKI

A CO GDYBY TAK KAŻDEGO DNIA ZMIENIĆ JEDNĄ MALUTKĄ RZECZ NA LEPSZE – RZECZ TAK MAŁĄ, ŻE WRĘCZ NIEZAUWAŻALNĄ? I CO BY BYŁO, GDYBY ROBIŁO SIĘ TO CODZIENNIE? NASTĄPIŁABY ZMIANA NA LEPSZE – EFEKT WIELU MAŁYCH KROKÓW W DOBRĄ STRONĘ. TAKA JEST NASZA FILOZOFIA I TO O NIEJ OPOWIEMY CI W PONIŻSZYM ROZDZIALE CIUT WIĘCEJ.

DLA CIEBIE PYSZNE

WSZYSTKO KRĘCI SIĘ WOKÓŁ ROŚLIN

W Alpro wierzymy w pozytywną moc roślin oraz w to, że urozmaicona o nie dieta to Wielki Mały Krok w dobrą stronę – ku lepszym nawykom żywieniowym oraz ku większej trosce o naszą planetę. Mamy świadomość tego, że dbanie o zbilansowaną dietę wymaga odrobiny uwagi, wysiłku i wiedzy. Dlatego oferujemy produkty roślinne, na bazie których z łatwością przygotujesz pyszne i pożywne dania. Po to też powstała ta książka, w której krok po kroku, w lekkiej i przyjemnej formie dowiesz się jak urozmaicać swoje codzienne posiłki oraz jak zmieniać niektóre nawyki na takie, które mają pozytywny wpływ nie tylko na Twoje życie, ale i na środowisko.

Dodajmy, że roślinami nie zajmujemy się od wczoraj – nasza przygoda z nimi zaczęła się już w latach 80. Wtedy właśnie doszliśmy do wniosku, że przyszłość należy do roślin. Wiedzieliśmy bowiem, że produkty roślinne są ważną częścią zbilansowanej diety. Co więcej, taka dieta może również wesprzeć starania o bardziej zrównoważony i zielony świat.

Chcieliśmy się tą wiedzą podzielić jak najszerzej i najszczerzej, bo wartościowej wiedzy podobnie jak pysznych i zdrowych posiłków nigdy za mało.

Zapraszamy Cię do lektury. Mamy nadzieję, że czytanie sprawi Ci taką samą przyjemność jaką dla nas było pisanie.

DLA PLANETY DOBRE

W GRUNCIE RZECZY PRZYSZŁOŚĆ TO ROŚLINY

Dokąd jeszcze mogą zaprowadzić Cię Wielkie Małe Kroki? Do dbania o naszą planetę! Kiedy stawiasz na rośliny, przyczyniasz się do ograniczania śladu węglowego, towarzyszącego globalnej produkcji żywności.

Oszczędzanie zasobów naszej planety i ograniczanie emisji to nie wszystko. Trzeba brać pod uwagę również to, skąd pochodzą produkty roślinne i w jaki sposób powstają. Na przykład – czy tereny uprawne nie powstają na miejscu karczowanych lasów? Czy składniki są pozyskiwane w sposób zrównoważony, to znaczy korzystny dla bioróżnorodności i gleby? Jak długą podróż odbywają zebrane plony i w jaki sposób się to odbywa? Dopiero wtedy możesz szczerze odpowiedzieć sobie na pytanie, czy żywność, którą otrzymujesz, rzeczywiście jest produkowana w sposób zrównoważony. Alpro dba o te kwestie, zwłaszcza w temacie składników, ale nie uprzedzajmy faktów. Podsumowując: kiedy sięgasz po produkty roślinne, to robisz to z korzyścią nie tylko dla siebie, ale także dla środowiska. Jesz smacznie i troszczysz się o środowisko. Czego chcieć więcej?

Gdzie w tym wszystkim, co już wiesz, jest Alpro? Kibicujemy osobom, które robią Wielkie Małe Kroki i poznają świat roślinnej żywności!

Skoro już wiesz czym są Wielkie Małe Kroki, to teraz do dzieła! Znajdź przepis dla siebie i wypróbuj go.

JESTEŚ Z ALPRO?

JESTEŚ WIELKI!

GDZIE W TYM WSZYSTKIM, CO JUŻ WIESZ, JEST ALPRO? KIBICUJEMY OSOBOM, KTÓRE ROBIĄ WIELKIE MAŁE KROKI I POZNAJĄ ŚWIAT ROŚLINNEJ ŻYWNOŚCI! ALPRO DOSTARCZA PRODUKTY, KTÓRE POWSTAJĄ W SPOSÓB ODPOWIEDZIALNY I POMOGĄ UROZMAICIĆ TWOJĄ DIETĘ. NA PRZYKŁADZIE CZTERECH SKŁADNIKÓW OPOWIEMY CI O MISJI ALPRO.

SOJA

To idealna roślinna alternatywa dla białka pochodzącego od zwierząt. ZAWIERA MNÓSTWO NIEZBĘDNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH, W TYM BŁONNIK, KWASY TŁUSZCZOWE ORAZ WIELE WITAMIN I MINERAŁÓW. A skąd pochodzi soja w Alpro? W 60% z Europy i w 40% z Kanady. Jest wolna od GMO i uprawiana bez nawozów azotowych, a w Europie wzrasta przy wykorzystaniu płodozmianu. Dzięki temu gleba może regularnie odpoczywać, co przekłada się na jej wysoką wydajność w przyszłości. Soja z Kanady płynie statkami, które w podróży emitują niewielką ilość śladu węglowego.

MIGDAŁ

Może przyczyniać się do ZMNIEJSZENIA RYZYKA CHORÓB SERCA poprzez obniżanie poziomu cholesterolu i ogólną poprawę gospodarki lipidowej. MA KORZYSTNY WPŁYW NA ORGANIZM poprzez działanie PRZECIWZAPALNE I ANTYOKSYDACYJNE. W Alpro bardzo dużą wagę przykłada się do tego, aby migdały pochodziły tylko od hodowców, którzy działają lokalnie. Są to małe, tradycyjne uprawy w regionie Morza Śródziemnego. Woda, która podlewa migdały, w 90% pochodzi ze zwykłych opadów, co ogranicza potencjalny negatywny wpływ na miejscową gospodarkę wodną.

OWIES

Charakteryzuje się WYSOKĄ ZAWARTOŚCIĄ KORZYSTNEGO DLA ORGANIZMU BŁONNIKA POKARMOWEGO, który pomaga w obniżeniu cholesterolu i ma korzystny wpływ na florę jelitową. Błonnik beta-glukanowy spowalnia wchłanianie składników odżywczych, zwiększa gęstość trawionych pokarmów, a co za tym idzie – ZWIĘKSZA UCZUCIE SYTOŚCI. A gdzie jest uprawiany owies dla Alpro? Jak najbliżej! We Francji, w Belgii i Finlandii. Produkcja owsa zostawia niski ślad węglowy i nie wymaga dodatkowego nawadniania. Przy uprawie nic się nie marnuje. Zimowe gatunki roślin i odpowiednie wykorzystanie słomy zabezpieczają glebę przed zimnem oraz przechowują mikroelementy potrzebne do wzrastania owsa!

KOKOS

Przede wszystkim przepysznie smakuje, ale trzeba uważać, bo jako jedyny ma stosunkowo wysoką zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych, więc nie można z nim przesadzać. Minerały zawarte w kokosie biorą udział w wielu funkcjach organizmu. Są szczególnie bogate w mangan (NIEZBĘDNY DLA ZDROWIA KOŚCI I METABOLIZMU MIKROELEMENTÓW), miedź i żelazo (POMAGAJĄ W TWORZENIU CZERWONYCH KRWINEK) oraz selen (ważny przeciwutleniacz, który CHRONI KOMÓRKI). Kokosy (i mamy nadzieję, że to się nie zmieni) nie rosną blisko, dlatego w Alpro sprowadzane są z Azji Południowo-Wschodniej: z farm, które działają w sposób ekologiczny i społecznie odpowiedzialny.

A CO NA TO DIETETYK?

Agata Ziemnicka

CIESZYMY SIĘ, ŻE ZAMIERZASZ UROZMAICAĆ SWOJĄ DIETĘ O ROŚLINY. NIEZALEŻNIE CZY ROZWAŻASZ PRZEJŚCIE NA DIETĘ WEGE, WEGAŃSKĄ, CZY TEŻ BĘDZIE TO O JEDEN ROŚLINNY POSIŁEK WIĘCEJ W TYGODNIU, JEST TO BEZAPELACYJNIE ŚWIETNY POMYSŁ. PRZECZYTAJ PORADY DIETETYKA, ŻEBY TWOJA DECYZJA BYŁA NIE TYLKO DOBRA, ALE ŻEBY BYŁA TEŻ MĄDRZE WDROŻONA W ŻYCIE.

Nasz organizm do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje wielu małych „cegiełek", które sprawiają, że wszystkie procesy zachodzą bez zakłóceń. Tymi cegiełkami są zarówno makroelementy takie jak białko, węglowodany czy tłuszcze, jak i mikroelementy, czyli witaminy, minerały, antyoksydanty. Świat roślin to całe bogactwo tych związków, ale kluczem do zbilansowanej diety roślinnej jest odpowiednie łączenie produktów.

Jaka dieta będzie dla Ciebie najlepsza? Nie musisz być w pełni wegetarianinem czy weganinem i unikać wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego, aby uzyskać optymalne korzyści zdrowotne. Skup się na jedzeniu większej ilości odpowiednich roślin, eliminowaniu niezdrowej żywności i stopniowo ograniczaj produkty odzwierzęce. Jeśli dieta wegańska wydaje Ci się zbyt trudna do wprowadzania, zacznij od małej zmiany – możesz zmniejszyć spożycie produktów odzwierzęcych o jedną porcję i zastąpić je roślinami strączkowymi lub orzechami, które stanowią źródło białka. Taka dieta flexi to bardzo dobry początek Twojej drogi z większą ilością roślin na talerzu.

Najczęstszymi mitami na temat diety roślinnej są te mówiące, że jest niezdrowa, że nie dostarcza wszystkich potrzebnych do zdrowego życia składników i może przyczyniać się do rozwoju anemii. Ile w tym prawdy? Jeśli oprzemy dietę na odpowiednich składnikach, mądrze zadbamy o ich różnorodność i odpowiedni balans, to będzie zdrowa. A bazując na roślinach strączkowych, produktach bogatych w żelazo, witaminę C i wapń, zmniejszamy ryzyko niedoborów. Umiejętne łączenie produktów roślinnych zwiększa wchłanianie żelaza w przewodzie pokarmowym i minimalizuje ryzyko wystąpienia anemii.

A jakie zalety ma dieta oparta na produktach roślinnych? Jest ich ogromnie dużo, dlatego warto już dziś, małymi krokami, rozpocząć drogę nowego sposobu odżywiania. Co zyskujesz? Wykazano, że dieta roślinna zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, nadciśnienia i cukrzycy. Pomaga także kontrolować masę ciała, co chroni przed nadwagą, otyłością i schorzeniami z nią związanych. W jednym z badań nad różnicami między dietą mięsną i roślinną okazało się, że podczas pięcioletniej obserwacji weganie i wegetarianie wykazywali ogólnie mniejszy przyrost masy ciała, czyli łatwiej było im zachować odpowiednią wagę niż osobom jedzącym mięso.

Jeśli chcemy, żeby dieta roślinna budowała nasze zdrowie, to musimy pamiętać o włączaniu produktów bogatych w białko, najlepiej do każdego posiłku. Warto sięgać na przykład po rośliny strączkowe, tofu, tempeh, orzechy, komosę ryżową. W przypadku pełnej diety wegańskiej przyda się suplementacja witaminy B12 i witaminy D, które potrzebne są do prawidłowego funkcjonowania organizmu, a trudno znaleźć je w produktach tylko roślinnych.
Dbamy o to, aby nasze produkty były źródłem nie tylko niezbędnego białka. Większość produktów Alpro jest fortyfikowana, czyli wzmacniana witaminami D, B12, E oraz B2, a także dodatkowo wapniem.

MAŁE KROKI DO DIETY ROŚLINNEJ

Myślisz o przejściu na dietę roślinną? Daj sobie czas. Twoje przyzwyczajenia będą na początku w naturalny sposób dominujące. Zarówno na poziomie smaku, zakupów czy przepisów. Wprowadzając małe kroki dajesz sobie szansę na podążanie za gotowością organizmu. Może najpierw poeksperymentuj z zamianą mleka na napoje roślinne.
Gdy już stanie się to Twoim nawykiem, a właściwie naturalnym wyborem, wprowadzaj kolejne zmiany. Zdobycie nowych nawyków żywieniowych to praca na miesiące, a nawet lata. I to jest ok, że tyle to trwa. Im spokojniej będziesz wprowadzać zmiany, tym przyjemniejszy będzie to proces. Sam fakt, że czytasz ten tekst, żeby dowiedzieć się czegoś więcej, to już znaczący krok. Po zamianie mleka możesz wprowadzić kolejne małe kroki i próbować nieznanych sobie wcześniej rzeczy, a dopiero z czasem wchodzić „głębiej" w świat roślinnej diety. Powolne wprowadzanie zmian uchroni Cię przed szybką utratą motywacji. Wyznaczając

[1] EPIC-Oxford: lifestyle characteristics and nutrient intakes in a cohort of 33 883 meat-eaters and 31 546 non meat-eaters in the UK, Gwyneth Davey

małe, realne cele będziesz mieć czas na edukację, przyzwyczajenie organizmu i nowe nawyki zakupowe. Jeszcze jedna ważna kwestia: dbaj o profilaktykę. Regularne kontrolowanie parametrów z krwi pozwoli ocenić stan odżywienia, gospodarkę żelazową i poziom witaminy D i B12.

To oczywiste, że zbilansowanie diety roślinnej może przysporzyć niemałego kłopotu. Zwłaszcza na początku. Dlatego nie bój się poprosić o pomoc specjalistów. Doświadczony dietetyk pokaże Ci proste sposoby, jak łagodnie wejść w świat diety roślinnej, zaproponuje odpowiednie potrawy oraz produkty. Skorzystanie z pomocy specjalisty uchroni Cię przed niedoborami w diecie i sprawi, że przejście na nią będzie bezpieczne i zdrowe. Skorzystaj również z doświadczenia innych osób będących na diecie roślinnej. No i zainspiruj się przepisami zawartymi w tej książce. Są właśnie dla Ciebie. Niech staną się wielkim krokiem w Twojej nowej drodze roślinnego odżywiania.

MOŻESZ TEŻ POSTAWIĆ NA METODĘ 4 PROSTYCH KROKÓW:

— Jeśli pijesz kawę z mlekiem, spróbuj je zastąpić napojem roślinnym. Jeśli zaś jesteś miłośnikiem białej kawy, ale jej unikałeś, bo nie służyło to Twoim jelitom, napój roślinny jest dla Ciebie idealnym rozwiązaniem! Sojowy, kokosowy, migdałowy czy owsiany? Każdy z tych napojów ma inny smak i inne właściwości zdrowotne. Możesz codziennie pić inną kawę z puszystą pianką, dbając o swoje jelita i zapewniając sobie nowe doznania smakowe. Poeksperymentuj, sprawdź który z napojów najlepiej pasuje do kawy mrożonej, a który do latte. I czy wolisz kawę z delikatnym posmakiem kokosa czy jednak pięknie spienioną kawę na sojowym. Alpro oferuje linię produktów Barista dedykowaną właśnie do kawy. Dzięki niej Twoja biała kawa zachowa idealną konsystencję i zyska puszystą piankę. Teraz możesz mieć wegańską kawę „jak z kawiarni", kiedykolwiek tylko zechcesz. Szkoda z tego nie skorzystać.

— Nie tylko w kawie możesz eksperymentować. Mleko i produkty mleczne możesz stosować zamiennie z produktami roślinnymi – napojami, a także alternatywami dla jogurtów i śmietan. Skorzystaj z różnorodnej oferty Alpro i znajdź produkty, które sprawdzają się u Ciebie najlepiej.

— Następnie stopniowo urozmaicaj dietę i na miejsce kurczaka, indyka, wołowiny, wieprzowiny, cielęciny czy jagnięciny, zaproś ryby i białka roślinne: soję w postaci tofu albo ziaren, ciecierzycę, soczewicę, fasolę i sięgaj po wegańskie alternatywy mięsne, takie jak wegetariańskie burgery z tofu, płatki drożdżowe, seitan czy tempeh.

— Zaopatrz się w komosę ryżową, orzechy, nasiona, pestki, białko konopne.

A co robić, poza korzystaniem z dobrych produktów roślinnych, by zachować pełnowartościową dietę?

O lepsze przyswajanie żelaza zadbamy, jedząc te produkty:
— soja,
— szpinak,
— fasola,
— zielony groszek.

spożywane z produktami bogatymi w witaminę C:
— pomarańcze,
— brokuły,
— papryka.

Należy również pamiętać o produktach zawierających wapń. Są to:
— jarmuż,
— pak-choi,
— kapusta włoska,
— liście rzepy.

Nie można zapomnieć też o kwasach omega-3, które znaleźć można w:
— oleju lnianym,
— rzepakowym,
— orzechach włoskich,
— nasionach lnu, konopi i chia.

KAWA

Łukasz Gałęcki
„Lukmasterbrewing”

Kawa TO PODSTAWA – wiadomo. Dobrze zaczyna się z nią dzień, PRZYJEMNIE robi przerwę podczas pracy i miło spędza czas w towarzystwie. Samej kawy nikomu przedstawiać nie trzeba. Ale co powiesz na kawę z napojem ROŚLINNYM ALPRO BARISTA? Po krainie PEŁNEJ SMAKU i aromatu oprowadzi Cię nasz ambasador barista Łukasz.

KAWA OD WIEKÓW UZNAWANA BYŁA ZA MAGICZNY, POBUDZAJĄCY NAPÓJ. DLA MNIE TA MAGIA ZACZYNA SIĘ JUŻ PRZY WYBORZE PORANNYCH ZIAREN, MIELENIU, ODPOWIEDNIM PARZENIU I WRESZCIE DEGUSTACJI. TEN RYTUAŁ POTRAFI CZĘSTO POBUDZIĆ LEPIEJ NIŻ SAMA KAWA.

Łukasz Gałęcki „Lukmasterbrewing”

FENOMEN KAWY

Liczymy na to, że kawa postawi nas z rana na nogi, wybudzi, wprowadzi w dobry nastrój. I właśnie ta chwila porannej przyjemności jest według mnie kluczowa. Zarówno w formie niespiesznego, wręcz relaksacyjnego parzenia, jak i w formie zamówienia kawy w ulubionej kawiarni. Wymiana uśmiechów i obserwowanie baristów przy pracy ma działanie odprężające i od rana wprowadza w dobry humor. Nie bez powodu tak chętnie je odwiedzamy, a kawiarniane dźwięki są często wybierane jako ambient noise do pracy twórczej.

Moją zdecydowanie ulubioną poranną kawą jest flat white na owsianym. Koniecznie w porcelanie, niekoniecznie z pełnym podwójnym espresso. A to dlatego, że część espresso muszę sprawdzić, zanim otworzę kawiarnię, aby mieć pewność, że kawa, którą będę serwował gościom, jest najlepsza z możliwych. Dalej w ciągu dnia spijam niezliczoną ilość przelewów, kaw z chemexa, przeróżnych dripperów i aeropressu, przygotowanych przeze mnie lub kolegów/koleżanki z pracy. Po południu zazwyczaj piję już tylko matchę z dodatkiem wody i zimnego napoju migdałowego. Nic mnie lepiej nie orzeźwia i nie dodaje energii. A jednocześnie z całego serca wierzę w zdrowe właściwości zielonej herbaty!

Przygotowanie kubka kawy dla bliskiej mi osoby to chęć pokazania troski, oderwania uwagi od problemów życia codziennego. Wzmacnia więzi, pokazuje, że „rozumiem” i mi „zależy”. Poza tym nie jestem jakoś specjalnie uzdolniony artystycznie, tak że moje cappuccino to forma płynnej laurki. A o sobie i swoich kolegach i koleżankach po fachu często myślę, że jesteśmy porannymi aniołami. Wyobraźcie sobie, wstajemy przed świtem, otwieramy dla Was kawiarnię i od samego rana witamy gości uśmiechem i szczerym życzeniem „dobrego dnia”. I jeszcze popełnimy piękne, symetryczne serduszko na powierzchni Waszej kawy!

Zawsze uważałem, że praca z kawą to praca rzemieślnicza. Jako bariści mamy olbrzymią odpowiedzialność za ziarenka, które najpierw miesiącami dojrzewały pod czujnym okiem farmerów ekspertów, następnie zostały ocenione przez specjalistów i po tygodniach podróży dotarły do lokalnych palarni. Teoretycznie powinniśmy je jedynie zalać wodą i dodać spienione mleko lub napój roślinny. Jednak w tym rytuale jest naprawdę wiele zmiennych i potrzebne są lata nauki oraz certyfikacji, żeby robić to naprawdę dobrze. Bardzo cieszy trend specialty coffee, czyli kawy wysokiej jakości, uprawianej w sposób zrównoważony, etyczny i jednocześnie niesamowicie pysznej. Czy piliście kiedyś kawę z napojem roślinnym, która smakuje jak pyszny shake z owoców tropikalnych? To zasługa tak właśnie pieczołowicie przygotowanych ziarenek kawy, która już od lat nie smakuje tylko jak kawa.

Bardzo też cieszy trend samodzielnego i świadomego bawienia się kawą w domu. Często nasi goście zaczynający od „zwykłej czarnej z cukrem” mają potem w kuchni małe laboratoria, co chwilę zmieniają ziarna, akcesoria i zadają nam zaawansowane pytania na temat ekstrakcji. Często też czują potrzebę rozwijania swoich umiejętności, pytają o warsztaty, chcą wiedzieć więcej na temat uprawy kawy, jej odmian oraz obróbki.

W obecnych czasach wypicie kawy to dla nas chwila normalności i oddechu w otaczającej nas zwariowanej rzeczywistości. Możemy przez kilka minut napawać się aromatem świeżo zmielonych ziaren, aksamitnym i przemiłym uczuciem kremowej pianki na ustach. Wyjście na kawę, nawet taką na wynos, trzyma nas razem, generuje tematy do rozmowy, pozwala zacieśniać więzi. Kawa to jedyny napój, który zarówno pocieszy w trudnych chwilach, jak i świetnie się sprawdzi przy celebracjach. Często to właśnie spotkania na kawę są pretekstem do ogłoszenia radosnych wieści. Powiększenie rodziny, zaręczyny, awans w pracy, nowa miłość – to codzienne newsy w naszej kawiarnianej rzeczywistości. Wielu gości znamy od lat i wielokrotnie skakaliśmy z nimi do góry, słysząc radosne wieści.

Czy namawiam Was do picia kawy? Jeżeli oczywiście zdrowie Wam na to pozwala, to jak najbardziej tak! A jeśli uważacie, że nie lubicie kawy, to po raz kolejny idę się założyć, że po prostu jeszcze nie wypiliście „Waszego” kubka. Wielu już takich sceptyków nawróciłem i serdecznie się polecam w tym względzie. Często zdarzyło mi się zakładać z gośćmi kawiarni, że zapłacę za ich napój, jeżeli faktycznie nie będzie im smakował. I co tu dużo mówić, raczej stratny nigdy nie byłem!

RADY I CIEKAWOSTKI

Łukasza Gałęckiego

N°1

UWIELBIASZ KAWĘ MROŻONĄ, ALE NIE LUBISZ, KIEDY ROZTAPIAJĄCY LÓD ROZWADNIA NAPÓJ?

Możesz przygotować kawę (cold brew z kawiarki lub ekspresu przelewowego) i ją zamrozić. Kilka kostek takiej kawy zalanych napojem roślinnym będzie rewelacyjną opcją na gorące dni!

N°2

Napoje roślinne z kawą smakują dobrze zarówno na zimno, jak i spienione na ciepło. – ich smak nie zmienia się pod wpływem temperatury

N°3

Napój roślinny możesz spienić z dodatkiem miodu lub domowych syropów. Ciekawa tekstura i aromat z pewnością Cię zaskoczą!

N°4

Pamiętaj, żeby dbać o akcesoria do parzenia kawy. Kawiarki, french pressy i ekspresy czyść po każdym użyciu. Jeżeli jest na nich osad z wody lub kawy, użyj sody oczyszczonej lub kwasku cytrynowego. Nawet w kawiarniach używamy takich ekologicznych rozwiązań.

N°5

Czy wiesz, że kawa zaczyna tracić smak i aromat już po kilku minutach po zmieleniu? Używaj zawsze tylko świeżo zmielonych ziaren!

N°6

Ograniczasz kalorie, ale uwielbiasz białą kawę? Postaw na cappuccino lub cafè latte na migdałowym! Jest zdecydowanie bardziej dietetyczną opcją, a do tego smakuje obłędnie.

OWSIANE CAFFÈ LATTE „KARMELOVE"

Pobudzająca i pyszna kawa bez dodatku cukru. Idealna propozycja dla wszystkich, którzy potrzebują energii

3-5 min 1

SKŁADNIKI:

- 150-200 ml napoju Alpro Barista owsianego
- 1 łyżka stołowa masła orzechowego
- 1 łyżka stołowa melasy z daktyli silan lub miodu gryczanego
- podwójne espresso lub 80 ml kawy z kawiarki

PRZYGOTOWANIE:

1. Do wysokiej szklanki dodajemy łyżkę masła orzechowego.

2. Przygotowujemy espresso i łączymy je z masłem.

3. Napój Alpro owsiany spieniamy razem z łyżką melasy silan i zalewamy nim kawę.

4. Wykańczamy latte art w miarę możliwości.

JEŻELI CHCESZ UZYSKAĆ SMAK SŁONEGO KARMELU, MOŻESZ W 2. KROKU DODAĆ ODROBINĘ SOLI HIMALAJSKIEJ DO KAWY

Wskazówka Łukasza

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO BARISTA OWSIANEGO

COLD BREW MIGDAŁOWE ZE ŚWIEŻYMI LISTKAMI MIĘTY

Szukasz roślinnego orzeźwienia w upalne dni? To cold brew jest dla Ciebie!

3 min 1 Vegan

SKŁADNIKI:

- 100 ml napoju Alpro Barista migdałowego
- 200 ml cold brew*
- kilka kostek lodu
- świeża mięta

PRZYGOTOWANIE:

1. Do wysokiej szklanki wrzucamy dwie kostki lodu i gałązkę mięty.

2. Zalewamy do połowy cold brew.

3. Dopełniamy zimnym napojem Alpro Barista migdałowym.

4. Dekorujemy dodatkową gałązką mięty.

*cold brew to kawa macerowana na zimno. Możesz ją z łatwością przygotować w domu. Grubo zmieloną kawę zalej zimną źródlaną wodą w proporcji 100 g kawy na 1 litr wody. Po 8-12 godzinach (w zależności od stopnia palenia ziaren) przefiltruj kawę. Tak przygotowany napar możesz przechowywać w lodówce do 3 dni.

COLD BREW MA ZDECYDOWANIE WYŻSZĄ ZAWARTOŚĆ KOFEINY, RADZĘ WIĘC NIE SPOŻYWAĆ WIĘCEJ NIŻ 200 ML NAPARU KAŻDEGO DNIA

Wskazówka Łukasza

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO BARISTA MIGDAŁOWEGO

TROPIKALNA MATCHA LATTE

Niepowtarzalny tropikalny smak, którym zachwycisz się Ty i Twoi znajomi

10 min 1 Vegan

SKŁADNIKI:

- 200 ml napoju Alpro Barista kokosowego
- 1 łyżka stołowa pulpy ananasowej lub ananasów w puszce
- 1 g sproszkowanej zielonej herbaty matcha

PRZYGOTOWANIE:

1. Połącz matchę z 20 ml wody o temperaturze 70-80°C i porządnie wymieszaj.

2. Dodaj pulpę ananasową lub zblendowanego ananasa w puszce.

3. Podgrzej do 60°C napój kokosowy i spień, używając french pressa. Delikatnie wlej napój do szklanki i zobacz, jak genialnie łączy się z matchą.

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO BARISTA KOKOSOWEGO

SOJOWE LATTE MACCHIATO

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO BARISTA SOJOWEGO

To latte z wyższych sfer (smakowych) zrobi wrażenie na Twoich znajomych

3 min 2 Vegan

SKŁADNIKI:

- 800 ml napoju Alpro Barista sojowego
- 4 espresso albo inne mocne kawy

PRZYGOTOWANIE:

1. Zrób cztery espresso lub cztery małe filiżanki dobrej, mocnej kawy.

2. Delikatnie podgrzej napój Alpro Barista sojowy, ciągle mieszając (uważaj, aby nie zagotować!).

3. Kiedy już się podgrzeje, ubij napój Alpro, aż utworzy się lekka pianka. Powinna pojawić się błyskawicznie, bo taki był plan!

4. Przełóż piankę do filiżanek wypełnionych kawą. Tylko powoli! Żeby warstwy się nie zmieszały.

I już. Właśnie zacząłeś dzień w dobrym stylu. Ciasteczko w nagrodę!

MIGDAŁOWA MATCHA

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO BARISTA MIGDAŁOWEGO

Przejdź na zieloną stronę mocy z subtelnie orzechową matchą

Wskazówka: Masz ochotę na inny kolor niż zielony? Zaszalej i dodaj kurkumę albo sproszkowanego buraka, żeby zmienić kolor napoju

5 min 1 Vegan

SKŁADNIKI:

- 1 łyżeczka matchy, zielonej herbaty w proszku
- 3 łyżki gorącej wody
- 300 ml ciepłego napoju Alpro Barista migdałowego
- 1 łyżka pasty migdałowej

PRZYGOTOWANIE:

1. Zjawiskowo zielona, urzekająco orzechowa i jaka łatwa do przygotowania! Najpierw nastaw wodę w czajniku...

2. ...potem delikatnie podgrzej (tak do 60°C) napój Alpro Barista migdałowy.

3. Dodaj wszystkie składniki do blendera i zmieszaj je do uzyskania jednolitej konsystencji.

4. Podaj w szklance, usiądź wygodnie, pij łyczkami i przy każdym ciesz się z najmniejszych rzeczy, jakie Ci się przydarzają!

ŚNIADANIA

Daria Ładocha

Budzisz się rano, zaczynasz NOWY DZIEŃ. Potrzebujesz DUŻO ENERGII. Nic Ci jej tak dobrze nie dostarczy jak POŻYWNE I SMACZNE śniadanie. W tym rozdziale wspólnie z Darią podpowiemy, jak przygotować najpyszniejsze roślinne śniadania, KTÓRE ZASMAKUJĄ KAŻDEMU.

MOJA BABCIA MAWIAŁA, ŻE ŚNIADANIE TO NAJWAŻNIEJSZY POSIŁEK W CIĄGU DNIA. DIETETYCZKĄ NIE BYŁA, RACZEJ DOBRZE ZBUDOWANĄ KOBIETĄ, KTÓRA ZNAŁA SIĘ NA SZTUCE ZWANEJ ŻYCIE. UCZYŁA NAS, JAK BYĆ DOBRĄ GOSPODYNIĄ, DO GODZINY 13.00, A OD 14.00 ZAKŁADAŁA KAPELUSZ I STAWAŁA SIĘ DAMĄ. BYŁA WIARYGODNA, KOCHAJĄCA I WSPANIAŁA – JAK TO BABCIA – DLATEGO JEJ WIERZYŁAM. DOPÓKI SIĘ NIE ZBUNTOWAŁAM W WIEKU NASTOLETNIM (DOBRZE, ŻE MAM TO JUŻ ZA SOBĄ) I NIE ZAPRZESTAŁAM JEDZENIA ŚNIADAŃ DLA ZASADY: NIE I KONIEC! TO BYŁ WSPANIAŁY CZAS, KIEDY WSZYSTKO ROBIŁO SIĘ INACZEJ, NIŻ CHCIELI DOROŚLI. I TAK PRZEZ LATA WESZŁO MI TO W KREW I ŚNIADAŃ W MOIM KULINARNYM GRAFIKU NIE BYŁO. TO POKAZUJE, JAK POTĘŻNA JEST SIŁA NAWYKU. NO, ALE CÓŻ TO BY BYŁ ZA MATERIAŁ O ŚNIADANIACH PISANY PRZEZ OSOBĘ, KTÓRA NIE JE ŚNIADAŃ?

Daria Ładocha

ŚNIADANIE JAKO RYTUAŁ

Gdy na świecie pojawiły się moje dwie dziewczynki, śniadanie stało się pięknym momentem każdego dnia – takim jasnym punktem na mapie naszego życia. To nasze rytuały, które przebiegają zupełnie inaczej na różnych szerokościach geograficznych. Ale zacznijmy od codziennego życia. W tygodniu bywa różnie, w zależności od tego, kto i ile przeciągnie drzemkę w budziku. Mam tutaj pewną anegdotę związaną z moją starszą córką. Gdy skończył się okres niemowlęctwa i Laura mogła już zakomunikować nam, na co ma ochotę do jedzenia na śniadanie, to zazwyczaj wybierała owsiankę z musem śliwkowym. To był jej numer jeden. Próbowaliśmy przemycać jej różne inne smaki o poranku, ale zawsze wybierała swoje ulubione danie. W końcu zaczęła dorastać, mówić kwiecistą mową, sprawnie się poruszać, wybierać inne kolory i fasony ubrań, a śniadanie pozostało niezmiennie takie samo. Gdy skończyła 9 lat, pewnego pięknego poranka zjawiła się w kuchni zaspana (dokładnie tak samo jak my) i powiedziała od niechcenia: „Chciałabym dzisiaj zjeść na śniadanie omlet". Wszyscy zamarliśmy w przeświadczeniu, że z Laurą na pewno jest coś nie tak. Chwilę potem pojawiła się lawina pytań: „Źle się czujesz? Masz gorączkę? Boli cię brzuch albo głowa?". A Laura z lekką nutą nonszalancji odpowiedziała, że po 9 latach po prostu znudziła się jej już owsianka na śniadanie i tyle. Koniec. Kurtyna. Lekarza wzywać nie trzeba.

Od tamtej pory na śniadanie w tygodniu pojawiają się kasze, ryż, koktajle, jogurty z owocami i szybkie omlety. W okresie zimowym bardzo często na śniadanie jadam zupy – gorące i silnie rozgrzewające. Natomiast w weekendy lubimy rozstawić sobie ulubione składniki na stole, smażymy rodzinnie naleśniki lub szykujemy sałatki, zarówno warzywne, jak i owocowe, i celebrujemy wspólne chwile do czasu, kiedy każdy znajduje sobie swoje zajęcie. To taki nasz ulubiony rytuał weekendowy, by choć przynajmniej jednego dnia zasiąść do stołu i porozmawiać przy wspólnym posiłku o minionym tygodniu.

Wyjątkowo lubimy też porę śniadań na różnego rodzaju wyjazdach. Staramy się, by wyglądały one zupełnie inaczej i były totalnym oderwaniem od tego, co dzieje się w domu. Tam zostawiamy wszystkie obowiązki, ale zabieramy ze sobą dużo radości i chęci spędzenia czasu razem. Na wakacjach przechodzimy na zupełnie inny tryb, zwalniamy i delektujemy się każdą wspólną chwilą. Wówczas śniadania to niezłe roślinne przygody. Gdy przybywamy w dane miejsce, często rano, tuż po wschodzie słońca, wybieramy się na okoliczny spacer, by zjeść śniadanie z lokalesami. Szczególnie zielone, warzywne i roślinne frykasy są w obszarze naszych zainteresowań. Podpatrujemy, co jedzą, szukamy małych „śniadaniowni" lub street foodu, jeśli jesteśmy w Azji. W Tel Awiwie to aromatyczna kanapka z hummusem i kiszoną rzepą, we Włoszech croissant z pysznym cappuccino (dzieci piją wtedy świeżo wyciskany sok), a w Tajlandii congee z bananami na słodko lub wytrawne z grzybami Shitake i tofu. Rzadko jeździmy w to samo miejsce, dlatego odkrywanie nowych porannych rytuałów to niekończąca się przygoda. Często wówczas gramy w gry w skojarzenia, uczymy się słów w lokalnym języku lub gramy w remika. Te nasze śniadania przeciągają się do wczesnego południa i kończą się zazwyczaj długim spacerem po okolicy.

Podróżowanie jest niezwykłą przygodą. Liczy się nie tylko cel podróży, już sama droga jest dla nas wartością. Oczywiście nie zawsze wszystko i wszędzie nam smakuje, ale samo próbowanie różnych dań na świecie jest niesamowitym przywilejem. I bardzo się z tego cieszymy. A gdy zdarzy się, że któreś z nas zje coś niesmacznego, to mamy wówczas wspaniałą okazję do rodzinnego i głębokiego narzekania. Ten typ sytuacji to niemal najlepsza ilustracja wspaniałej, biesiadnej szczęśliwej rodziny, kiedy wszyscy się ze sobą zgadzają i robią to z uśmiechem na ustach. Bardzo lubimy również tzw. śniadania na murku lub na kocyku na plaży, kiedy możemy kupić w lokalnej piekarni pieczywo, w małym delikatesowym sklepiku dodatki, a na bazarku świeże owoce i warzywa. Wtedy słońce delikatnie smyra nas swoimi promieniami, a my możemy zachować te wspomnienia w swojej pamięci na dłużej i zawsze do nich sięgnąć, gdy w życiu codziennym zdarzy nam się gorszy dzień. Dlatego staramy się, by każdy nasz poranek i każde śniadanie było wyjątkowe...

Bo nasze codzienne życie daje nam wiele radości. Nie szukamy szczęścia na zewnątrz, tylko w sobie i w zwykłych codziennych sytuacjach. Każdego dnia jesteśmy wdzięczni za wszystko, co mamy, a naszym głównym lekarstwem na wszystkie dolegliwości jest śmiech. Nie czekamy na zaczarowaną wróżkę, która pokoloruje nam rzeczywistość, tylko kolorujemy ją sami. A śniadania to świetna okazja i pretekst do tego, by choć na chwilę spotkać się przy wspólnym stole przed szybkim i intensywnym dniem. Zatem gdy podjęliśmy decyzję, by nasze śniadania były lekkie, zielone i roślinne, to dostrzegliśmy, że tak mała zmiana powoduje lawinę korzyści, które każdy odbiera po swojemu, a jednak pozostawia nas to w poczuciu, że przez szczęśliwe życie idziemy razem!

RADY I CIEKAWOSTKI

Darii Ładochy

N°1

KIEDY JESTEŚ W NOWYM MIEJSCU, ZWŁASZCZA JEŚLI ZNAJDUJE SIĘ ONO W INNYM KLIMACIE NIŻ POLSKA, STARAJ SIĘ PRÓBOWAĆ LOKALNYCH PRZYSMAKÓW, DAŃ I OWOCÓW.

Dzięki temu wesprzesz tamtejszą społeczność, ale będziesz mieć też szansę odkryć zupełnie nowe smaki.

N°2

Coś w duchu zero waste – jeśli zostanie Ci jedna łyżka jogurtu wegańskiego Alpro, to jej nie wyrzucaj, tylko wymyśl danie wykorzystujące ten składnik. Kup kolejny jogurt i zmieszaj go z łyżką, która została. Teraz masz pewność, że w Twojej kuchni nawet jedna łyżka jedzenia się nie marnuje.

N°3

Myśl o danym składniku jak o królu każdego dania, który w zależności od Twojej pomysłowości może codziennie zmieniać swoją postać. Weźmy takiego buraka – można z niego zrobić krem z buraka, buraczane carpaccio, brownie, danie jednogarnkowe albo sok. Inny przykład to ryż, który na śniadaniu może pojawić się w formie ryżanki, kleiku, puddingu czy kulek ryżowych. Płatki owsiane mogą zamienić się w owsiankę, placki owsiane czy dodatek do jogurtu.

N°4

Jakiś czas temu zdarzało się, że na moje pytanie kierowane do córek: „Co chcecie na śniadanie?”, słyszałam w odpowiedzi: „Nie wiem”. Ponieważ tego typu odpowiedź jest dla mnie nie do przyjęcia, postanowiłam się z tym rozprawić raz a dobrze. Pewnego dnia wyjęłam wszystkie książki kulinarne, które miałam w domu, jednej córce dałam zakreślacz czerwony, drugiej zielony i poprosiłam, żeby zaznaczyły dania, które lubią. Od tamtej pory bez pytania przygotowuję im takie śniadania, jakie lubią, a nie takie, które mi się wydają dobre. Polecam!

N°5

Ze zdrowym odżywianiem jest trochę jak z wyjazdem na wakacje. Najpierw trzeba zdecydować, gdzie chce się jechać, sprawdzić ofertę, opłacić wyjazd i wyjechać. Tak samo jest z jedzeniem. Jeśli chcesz się zdrowo odżywiać, najpierw musisz pomyśleć, co chcesz zjeść, potem kupić składniki, a na końcu przygotować posiłek. Nie da się zdrowo jeść, jeśli się tego w żaden sposób nie planuje.

PANCAKE MARCHEWKOWY
Z SALSĄ ZE ŚWIEŻYCH POMIDORÓW Z MIĘTĄ

Wspaniała propozycja na leniwe śniadanie, które będzie świetnym akcentem na początek dnia

20 min 3 Vegan

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka startej marchewki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 szklanka mąki
- 2 łyżki obranych pistacji
- 3 łyżki oleju kokosowego
- 1 szklanka napoju Alpro owsianego bez cukrów
- przyprawy: szczypta curry, papryki wędzonej, papryki słodkiej
- olej kokosowy do smażenia

POMIDOROWA SALSA:

- 2 pomidory, świeże bez skórki
- sól, pieprz
- liście świeżej mięty
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z limonki
- 2 ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę
- 1 papryczka chili drobno posiekana

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO OWSIANEGO BEZ CUKRÓW

PRZYGOTOWANIE:

1. Do miski wsyp wszystkie składniki suche na placuszki.

2. Obok w misce połącz napój Alpro z olejem kokosowym. Następnie przełóż składniki suche do mokrych i dokładnie wymieszaj.

3. Dodaj startą marchewkę oraz pistacje. Na patelni rozgrzej olej kokosowy i smaż placuszki z obu stron na złoty kolor.

4. Do osobnej miseczki włóż posiekane drobno pomidory, dodaj sól oraz pieprz i posiekane listki mięty. Dopraw czosnkiem, chili i sokiem z limonki. Dodaj oliwę i podawaj placuszki z salsą pomidorową.

ŚNIADANIOWA SAŁATKA

NA BAZIE AWOKADO, RUKOLI, POMIDORÓW I PISTACJI Z SOSEM KOKOSOWO-MIĘTOWYM

Warzywna propozycja na pyszne śniadanie, które orzeźwi nawet najbardziej zaspany poranek. Delikatny sos miętowy pobudzi wszystkie zmysły do życia

10 min 2 Vegan

SKŁADNIKI:

- garść rukoli
- 1 awokado
- garść liści szpinaku
- 250 g pomidorków koktajlowych przekrojonych na połówki
- garść łuskanych pistacji
- świeże oregano
- kilka truskawek obranych z szypułek
- sól, pieprz
- sok z cytryny do polania awokado

SOS:

- 150 g roślinnej alternatywy dla jogurtu naturalnego, czyli Alpro sojowo-kokosowego
- 2 łyżki soku z limonki
- garść liści świeżej mięty

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO SOJOWO-KOKOSOWEGO

PRZYGOTOWANIE:

1. Do miski włóż rukolę oraz szpinak.

2. Awokado obierz ze skóry, wyjmij pestkę i pokrój na mniejsze kawałki. Delikatnie skrop cytryną, by nie ściemniało.

3. Dodaj pomidorki cherry przekrojone na połówki oraz pistacje i truskawki przekrojone na połówki.

4. Składniki sosu wymieszaj lub najlepiej zmiksuj blenderem. Sałatkę dopraw solą i pieprzem i polej miętowym sosem.

NALEŚNIKI Z HUMMUSEM,
KISZONYMI BURAKAMI Z MIĘTĄ I TŁUCZONYMI ORZECHAMI WŁOSKIMI

Wspaniałe, orientalne naleśniki o niebanalnej nucie smakowej. Hummus spokojnie można przygotować wcześniej, by stał się pięknym uzupełnieniem tego porannego dania

10 min + czas na moczenie i gotowanie ciecierzycy | 5

CIASTO NALEŚNIKOWE:
- 250 g mąki
- 500 ml napoju Alpro sojowego
- 2 jajka
- 40 ml oleju kokosowego
- olej do smażenia placków
- szczypta soli

HUMMUS:
- 400 g ugotowanej ciecierzycy + odrobina wody, w której się gotowała
- 2 ząbki czosnku
- sól
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2-3 łyżki pasty Tahini
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 3 krople oleju sezamowego
- szczypta papryki wędzonej

DODATKOWO:
- kilka liści sałaty rzymskiej
- 3 kiszone buraki
- liście świeżej mięty
- orzechy włoskie utłuczone w moździerzu (około 2 łyżek)
- 1 papryka czerwona pokrojona w słupki
- 2 ogórki małosolne
- 1 awokado pokrojone w słupki i obrane ze skórki

KISZONE BURAKI MOŻNA WYMIENIĆ NA OGÓRKI MAŁOSOLNE

Wskazówka Darii

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO SOJOWEGO

PRZYGOTOWANIE:
1. Wszystkie składniki na ciasto naleśnikowe wymieszaj w misce, tak by nie powstały grudki. Następnie odstaw na 10 minut.

2. Na patelni do smażenia naleśników rozgrzej łyżeczkę oleju i rozprowadź go ręcznikiem papierowym, tak by pokrył całą patelnię.

3. Wylej łyżkę ciasta na patelnię i rozprowadź po całej powierzchni. Smaż placki z obu stron na złocisty kolor.

4. Ciecierzycę na hummus umieść w blenderze. Zmiksuj na gładko – możesz dodać wodę, w której się gotowała, by uzyskać gładką konsystencję.

5. Następnie dodaj resztę składników, tak by powstała jedwabista pasta. Dopraw solą do smaku. Jeśli konsystencja będzie zbyt gęsta, dodaj oliwy z oliwek.

6. Usmażone placki posmaruj hummusem, dodaj sałatę i warzywa, a całość posyp orzechami. Zwiń w rulon i podawaj.

CIEPŁE GRZANKI

Z PASTĄ JAJECZNĄ Z AWOKADO I KOLENDRĄ

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO SOJOWEGO DO GOTOWANIA

Pyszne śniadanie dla miłośników chrupiącego pieczywa i jajecznej pasty, która przywołuje we wspomnieniach piękne smaki dzieciństwa

10 min + czas na ugotowanie jajek | 4

SKŁADNIKI:

- 7 jajek ugotowanych na twardo
- 2-3 łyżki roślinnej alternatywy dla śmietany, czyli Alpro sojowego do gotowania
- 1 awokado
- garść liści kolendry
- sól, pieprz
- 1 ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę
- ½ zielonej papryki
- 1 łyżka soku z limonki

DODATKOWO:

- pieczywo razowe na zakwasie

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka obierz ze skorupek i pokrój w drobną kostkę.

2. Awokado pokrój w kostkę, a paprykę w bardzo drobną kostkę.

3. Dopraw całość solą, pieprzem, sokiem z limonki i czosnkiem. Na koniec dodaj alternatywę dla śmietany, czyli Alpro sojowe do gotowania, oraz liście kolendry.

4. Na patelni podpraż kromki chleba z obu stron lub wstaw do piekarnika na funkcję grill. Podawaj ciepłe pieczywo z dodatkiem pasty.

CHLEB SEROWO-ZIOŁOWY

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO SOJOWEGO

Jeden z podstawowych dodatków w nowej pysznej odsłonie

Wskazówka: Chleb najlepiej będzie smakować na ciepło. Jeśli nie zjesz całego od razu, to przechowuj go w lodówce i spożyj w ciągu 3 dni od upieczenia

40 min 8

SKŁADNIKI:

- 250 g mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 jajka
- 80 ml oliwy z oliwek
- 135 g startej cukinii (bez obciętych końcówek)
- 40 g świeżych ziół, drobno posiekanych
- 150 g roślinnej alternatywy dla jogurtu naturalnego, czyli Alpro sojowego
- 100 g drobno startego sera cheddar
- 1 łyżeczka soli i świeżo zmielonego czarnego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C (lub 180°C z termoobiegiem).

2. Wyłóż foremkę o bokach ok. 24 cm papierem do pieczenia.

3. Zmieszaj mąkę z łyżeczką proszku do pieczenia, łyżeczką sody oczyszczonej, jajkami i olejem w dużej misce.

4. Dodaj startą cukinię, zioła, roślinną alternatywę dla jogurtu, czyli Alpro sojowe, ser i przyprawy. Jeszcze raz wszystko dobrze wymieszaj.

5. Przelej mieszankę do przygotowanej formy i wygładź powierzchnię ciasta.

6. Piecz w piekarniku przez 30-35 minut. Możesz sprawdzić, czy chleb już jest gotowy, przy użyciu wykałaczki. Nakłuj nią ciasto i wyjmij. Jeśli będzie czysta i nic do niej nie przywarło, to chleb jest już gotowy.

7. Wyjmij formę z piekarnika i pozostaw chleb do ostygnięcia.

OWSIANO-BANANOWY SHAKE

Z CYNAMONEM I JEŻYNAMI

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO SOJOWO-OWSIANEGO

Odżywczy shake na dobry początek sportowego dnia. Po treningu wspaniale odżywi ciało i umysł niezależnie od dyscypliny sportowej

10 min | 2 | Vegan

SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie roślinnej alternatywy dla jogurtu naturalnego, czyli Alpro sojowo-owsianego
- 2 banany
- ½ łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka masła orzechowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- garść jeżyn
- kilka liści świeżej mięty

PRZYGOTOWANIE:

1. Roślinną alternatywę dla jogurtu naturalnego, czyli Alpro sojowo-owsiane, cynamon, banany, masło orzechowe i sok z cytryny zmiksuj w blenderze.

2. Wlej napój do szklanki i udekoruj jeżynami. Możesz też kilka jeżyn zmiksować z napojem, a resztę wrzucić luzem.
Na koniec udekoruj miętą.

KOKOSOWA JAGLANKA

Z MASŁEM ORZECHOWYM I PŁATKAMI MIGDAŁOWYMI

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO KOKOSOWEGO

Poranna kokosowa rapsodia z lekką orzechową nutą, która przygotuje Twój umysł na wspaniały i energetyczny dzień

20 min | 4 | Vegan

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 2½ szklanki napoju Alpro kokosowego
- 1 łyżka masła orzechowego
- 5 łyżek płatków migdałowych
- 1 kiwi
- 1 łyżka pociętej wegańskiej czekolady

PRZYGOTOWANIE:

1. Kaszę opłucz na sitku, zalej napojem Alpro kokosowym i gotuj, aż cały płyn wsiąknie w kaszę.

2. Dodaj ekstrakt z wanilii oraz masło orzechowe i zmiksuj kaszę na gładki krem.

3. Przełóż do miseczki i udekoruj kiwi oraz płatkami migdałowymi. Na sam koniec dodaj płatki gorzkiej czekolady.

NALEŚNIKI OWSIANE

Owsiana pychota, czyli naleśniki przygotowane z napojem owsianym. Ostrzegamy: na jednym placuszku się nie skończy

Wskazówka: Zamiast białego cukru możesz wykorzystać cukier kokosowy! Unikasz glutenu? Sprawdź, czy płatki owsiane spełniają ten warunek, zamień napój Alpro owsiany na napój Alpro migdałowy (albo jeszcze inny) i użyj mąki bezglutenowej

10 min 2

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 60 g mąki pszennej
- 45 g błyskawicznych płatków owsianych
- 1 łyżka cukru pudru
- 1 ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki soli
- 180 ml napoju Alpro owsianego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 jajko

POLEWA:

- ciepły kompot owocowy

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO OWSIANEGO

PRZYGOTOWANIE:

1. Włóż wszystkie składniki do blendera lub robota kuchennego i zmieszaj je, aż uzyskasz ładne, gładkie ciasto.

2. Podgrzej lekko naoliwioną naleśnikarkę lub patelnię na średnim ogniu.

3. Wlewaj lub nakładaj ciasto na patelnię, używając około ¼ szklanki na każdego naleśnika.

4. Po zbrązowieniu naleśników po obu stronach możesz je podać na gorąco z ciepłym kompotem owocowym albo dużą ilością roślinnej alternatywy dla jogurtu naturalnego, czyli Alpro (np. sojowy, sojowo-migdałowy lub inny, który lubisz).

GRANOLA CZEKOLADOWO-BANANOWA

Łatwo zwariować na punkcie tej czekoladowo-bananowej granoli z dodatkiem kokosowej nuty. Coś o tym wiemy!

Wskazówka: Banany robią się brązowe? Wystarczy, że potraktujesz je odrobiną soku z cytryny albo limonki. Musisz unikać glutenu? To nie problem! Użyj bezglutenowej granoli

8 min 4 Vegan

SKŁADNIKI:

- 1 l roślinnej alternatywy dla jogurtu, czyli Alpro sojowo-kokosowego
- 2 banany
- 12 łyżek granoli
- 60 g czekolady (poszukaj takiej, która ma wysoką zawartość kakao, najlepiej powyżej 70%)

PRZYGOTOWANIE:

1. Zetrzyj czekoladę i posiekaj banany.

2. Przygotuj cztery miski i napełnij je naszą alternatywą dla jogurtu naturalnego, czyli Alpro sojowo-kokosowym.

3. Na wierzchu rozłóż granolę, banany i posiekaną czekoladę.

4. Łyżka w dłoń i smacznego!

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO SOJOWO-KOKOSOWEGO

CHLEBEK BANANOWY

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO OWSIANEGO

Klasyka gatunku łącząca w sobie pożywność ze smakowitością. W naszym wydaniu podkręciliśmy go orzechami włoskimi, daktylami i odrobiną cynamonu

Wskazówka: Zanim schowasz chlebek na później, pozostaw go do ostygnięcia. Postaraj się zjeść wszystko w ciągu 4 dni

75 min 8

SKŁADNIKI:

- 3-4 dojrzałe banany (ok. 425 g)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 jajka
- 300 g mąki
- 75 g cukru trzcinowego
- 75 g grubo posiekanych orzechów włoskich
- 8 daktyli, pokrojonych na ćwiartki i bez pestek
- 50 ml napoju Alpro owsianego
- 100 ml oleju roślinnego
- 2 łyżeczki cynamonu

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (lub 170°C z termoobiegiem).

2. Przygotuj foremkę, do której zmieści się ok. 1 kg chleba. Wyłóż wnętrze papierem do pieczenia lub nasmaruj tłuszczem.

3. Umieść wszystkie składniki oprócz orzechów włoskich, daktyli oraz Alpro owsianego w misce i zmiksuj je za pomocą robota kuchennego lub blendera.

4. Dodaj Alpro owsiane, większość orzechów włoskich i daktyli. Potem przelej masę do foremki. Wyrównaj powierzchnię ciasta przed umieszczeniem w piekarniku. Posyp resztą orzechów.

5. Piecz na środkowej półce przez 1 godzinę lub do momentu, gdy włożona wykałaczka będzie czysta po wyjęciu.

OWSIANKA Z JABŁKIEM

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO OWSIANEGO BEZ CUKRÓW

Rozkręć się z naszą owsianką z jabłkiem, jeżynami i napojem owsianym bez cukrów

10 min 4 Vegan

SKŁADNIKI:

- 1 l napoju Alpro owsianego bez cukrów
- 160 g błyskawicznych płatków owsianych
- 2 jabłka
- 250 g jeżyn
- 4 łyżki orzechów pistacjowych (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE:

1. Usuń gniazda nasienne jabłek i pokrój je na cienkie plasterki.

2. Wrzuć je do garnka razem z napojem Alpro owsianym bez cukrów i z płatkami owsianymi.

3. Doprowadź do wrzenia, a potem zmniejsz moc palnika. Mieszaj przez mniej więcej trzy minuty, aż mieszanka będzie gęsta i gładka.

4. Owsiankę rozlej do misek śniadaniowych, posyp jeżynami i pistacjami. Ewentualnie dolej na wierzch odrobinę napoju Alpro. Błyskawicznie gotowe, prawda?

WEGAŃSKIE NALEŚNIKI FRANCUSKIE

Z CZEKOLADĄ I MIGDAŁAMI

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO
OWSIANO-MIGDAŁOWEGO

Oh mon Dieu! Te naleśniki są po prostu wspaniałe!

35 min 2-3 Vegan

SKŁADNIKI:

- 800 ml napoju Alpro owsiano-migdałowego
- 300 g zwykłej mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki soli
- 5 łyżeczek cukru trzcinowego
- 1 łyżka skrobi kukurydzianej
- 2 łyżki oleju słonecznikowego
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- ½ łyżeczki esencji waniliowej

DO GOTOWANIA:

- wegańskie masło/tłuszcz do smarowania

POLEWA:

- masło orzechowe
- roztopiona wegańska czekolada (70% kakao lub więcej)
- prażone migdały
- czerwone owoce (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotuj ciasto. Wszystkie składniki oprócz wegańskiego masła umieść w blenderze i zmiksuj na gładką masę.

2. Na patelni do naleśników rozpuść porcję (łyżkę stołową) wegańskiego masła i nałóż cienką warstwę ciasta. Odwróć, gdy pojawią się pęcherzyki powietrza, i ułóż ugotowane naleśniki na talerzu – trzymaj je w cieple do czasu, aż będziesz gotowy do ich podania.

3. Powtarzaj czynność do momentu, aż zużyjesz całe ciasto.

4. Podawaj gorące, złożone na ćwiartki, polane masłem orzechowym, roztopioną czekoladą i posypane prażonymi migdałami. Bon appetit!

SMOOTHIES

Borys Szyc

Szukasz PROSTYCH patentów na rozpoczęcie przygody z roślinami? Zacznij od smoothie. Przygotowanie ZAJMIE CI KILKA CHWIL. Możesz zrobić je na SETKI RÓŻNYCH PYSZNYCH SPOSOBÓW, dodając takie warzywa i owoce, na jakie masz ochotę, wprowadzając jednocześnie w życie zasadę zero waste. Nie wierzysz? Mamy nadzieję, że przykład Borysa Cię ZAINSPIRUJE. Spróbuj! Wmiksuj roślinną dietę w Twoje życie – to takie PROSTE!

SMOOTHIE Z OWOCAMI

Na dobry początek dnia

5 min 2 Vegan

SKŁADNIKI:

- 1 banan (najlepiej dojrzały, zielone są słabe)
- 2 garści truskawek (jeżeli to nie ich naturalny czas, nie bój się i skorzystaj z mrożonych)
- ½ mango („lotnicze", jest zawsze soczyste i słodkie)
- 2 szklanki napoju Alpro owsianego bez cukrów
- 4 łyżki roślinnej alternatywy dla jogurtu naturalnego, czyli Alpro sojowo-owsianego (trzy wykorzystuję do smoothie, czwartą zjadam w trakcie przygotowań!)

PRZYGOTOWANIE:

1. Do kielicha blendera wrzuć podzielonego na kilka części obranego banana. Dodaj truskawki (jeżeli używasz mrożonych, warto wyjąć je z zamrażarki na noc – blender łatwiej poradzi sobie wtedy z ich rozdrobnieniem), obrane i pokrojone w większą kostkę mango.

2. Owoce zalej napojem Alpro. Ja do tej wersji wybieram owsiane bez cukrów, bo owoce dają dużo słodyczy, ale Ty wybierz takie, które lubisz najbardziej.

3. Na koniec dodaj 3 łyżki roślinnej alternatywy dla jogurtu naturalnego, czyli Alpro sojowo-owsianego.

4. Całość miksuj przez 1-1,5 minuty. Gotowe smoothie rozlej do szklanek. Dobrego dnia!

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO OWSIANEGO BEZ CUKRÓW

SUPERSMOOTHIE

Niezastąpione po wysiłku

5 min 2-3 Vegan

SKŁADNIKI:

- ½ ananasa
- 1 pomarańcza
- 1 banan (dojrzały)
- 2 szklanki napoju Alpro kokosowego
- 3 łyżki roślinnej alternatywy dla jogurtu naturalnego, czyli Alpro sojowo-kokosowego
- 2 łyżeczki białka konopnego

PRZYGOTOWANIE:

1. Do kielicha blendera wrzuć obranego i pokrojonego w większe kawałki ananasa i banana. Obierz pomarańczę i pokrój w kostkę, następnie dodaj do reszty owoców.

Owoce zalej napojem Alpro kokosowym i dodaj 3 łyżki roślinnej alternatywy dla jogurtu naturalnego, czyli Alpro sojowo-kokosowego.

Dodaj 2 łyżeczki białka konopnego (dostaniesz je np. w drogeriach w dziale zdrowej żywności). Całość miksuj przez 1-1,5 minuty. To smoothie da Ci superenergię np. po treningu. Aktywnego dnia!

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO KOKOSOWEGO

+

ALPRO SOJOWO-KOKOSOWEGO

SMOOTHIE PEŁNE ENERGII

Bez problemu zastąpi posiłek. Jest też świetne w roli koktajlu potreningowego

10 min 2 Vegan

SKŁADNIKI:

- 1 banan
- garść orzechów nerkowca (najlepiej, gdy będą wcześniej namoczone)
- garść migdałów (również warto je wcześniej namoczyć)
- 1 łyżka masła orzechowego
- ½ szklanki ugotowanej kaszy gryczanej
- 200 ml napoju Alpro kokosowo-migdałowego
- 4 daktyle lub garść rodzynek sułtańskich
- 4 śliwki

PRZYGOTOWANIE:

1. Orzechy namocz najlepiej wieczorem, jeśli zamierzasz zrobić smoothie rano. Migdały, podobnie jak nerkowce, wymagają kilku godzin namaczania. Odsącz je.

2. Ugotuj kaszę i przygotuj pozostałe składniki.

3. Wrzuć wszystko do blendera, zalej napojem Alpro owsiano-migdałowym i dopraw do smaku daktylami, rodzynkami i/lub śliwkami.

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO
KOKOSOWO-MIGDAŁOWEGO

SMOOTHIE Z MANGO I BANANEM

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO MIGDAŁOWEGO

Przepis prosto z bezludnej wyspy – smoothie z napojem migdałowym!

10 min 1 Vegan

SKŁADNIKI:

- 200 ml napoju Alpro migdałowego
- 85 g mango
- 60 g banana
- kilka listków świeżej mięty
- Do posypania: 1 łyżeczka nasion lnu.

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój mango i banany na kawałki.

2. Wrzuć je do blendera wraz z napojem Alpro migdałowym.

3. Dobrze wymieszaj, aż smoothie będzie gładkie i kremowe.

4. Wlej do szklanki, posyp nasionami lnu i dodaj gałązkę mięty.

5. Wypij i się zrelaksuj. Należy Ci się!

ŚNIADANIOWE SMOOTHIE BOWL

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO OWSIANEGO BEZ CUKRÓW

Lubisz szybko, prosto i pysznie? Zmiksuj jagody, truskawki i maliny z napojem owsianym niesłodzonym

10 min 4 Vegan

SKŁADNIKI:

- 300 ml napoju Alpro owsianego bez cukrów
- 500 g mrożonych jagód, malin i truskawek
- 1 banan
- 1 łyżka sproszkowanego korzenia maca
- 1 łyżka masła orzechowego

SKŁADNIKI POSYPKI:

- 3 łyżki nasion chia i wiórków kokosowych
- 8 świeżych truskawek
- garść jagód
- kilka dodatkowych łyżek masła orzechowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Włóż do blendera mrożone jagody, banana, proszek maca i masło orzechowe.

2. Dodaj napój Alpro owsiany bez cukrów.

3. Mieszaj aż do uzyskania gładkiej, ale wciąż ciut zamrożonej masy. Jeśli jest zbyt rzadka, dodaj więcej jagód. Jeśli jest zbyt gęsta, dolej jeszcze trochę napoju.

4. Przelej do miski i posyp truskawkami, jagodami, nasionami chia i orzechami kokosowymi, a następnie wykończ dodatkową porcją masła orzechowego.
Kubki smakowe! Pobudka!

LUNCH&OBIAD

Michał Korkosz
„Rozkoszny”

Poznaj pomysły na PYSZNE I NIEZWYKLE PROSTE w przygotowaniu OBIADY I LUNCHE, które przygotujesz szybko i bez większego wysiłku. Każdy przepis tu pokazany ma w sobie MOC zielonej energii i ROŚLINNEGO UROZMAICENIA, które zachwyci i zadowoli nawet najbardziej wymagające podniebienia. Zapraszamy do wspólnego gotowania z Rozkosznym.

O TYM, CO ZJEM, DECYDUJĘ PO WEJŚCIU DO HALI MIROWSKIEJ W WARSZAWIE. PROMIENIE SŁOŃCA PRZEDZIERAJĄ SIĘ PRZEZ BALDACHIMY, RZUCAJĄC CIENIE NA OWOCE I WARZYWA BĘDĄCE W OFERCIE SPRZEDAWCÓW DANEGO DNIA. PRZECHADZAM SIĘ I ROZGLĄDAM, SKRUPULATNIE ANALIZUJĄC PONĘTNOŚĆ BAKŁAŻANÓW I TĘŻYZNĘ KALAFIORÓW. CZY MOŻE JEDNAK ICH SKÓRKA ZACZĘŁA MARSZCZYĆ SIĘ JAK TE DWUDNIOWE WĘGIERKI PRZECENIONE O POŁOWĘ NA STOISKU OBOK, A KALAFIOROWE LIŚCIE SMUTNIE OKLAPŁY, BŁAGAJĄC, ABY ICH NIKT NIE JADŁ?

Michał Korkosz „Rozkoszny”

SAM SOBIE ZAZDROSZCZĘ

Wsłuchuję się w krzyk jakby ustawiony na replayu, zachwalający słodycz i perfekcyjność pomidorów pani ze stoiska 153. Miejscami pochylam się i biorę głęboki wdech, licząc, że moje nozdrza odpowiedzą mi na pytanie: czy na to dzisiaj mam ochotę? Jestem nieskomunikowany, nie mam prawa jazdy, a trudno walczyć z pokusą kupienia wszystkiego, co zaskarbiło sobie moje uznanie. Wracam więc do domu piechotą lub komunikacją miejską, z kapustą pod pachą i obwieszony wypełnionymi po brzegi lnianymi torbami nieznośnie wrzynającymi mi się w ramię. Idę jednak dumny, podjadając maliny, które zawsze docierają do mojej kuchni w połowie zjedzone. Przechodnie spoglądają na mnie (a konkretnie na moje zakupy) zazdrośnie. Każdy widzi to, co chce. Muszą wiedzieć, że tę botwinkę zapiekę z tymiankiem, a następnie podam pokrojoną na plastry i ułożoną na cytrynowym jogurcie sojowym z podsmażoną szalotką. A może jednak zrobię wegański chłodnik z rzodkiewką i toną kopru? Je też przecież kupiłem. Sam sobie zazdroszczę. Podekscytowany idę coraz szybciej.

Każda pora roku rządzi się swoimi prawami. Na przekór mojemu apetytowi lato jest świętem roślinnego urodzaju. Wtedy jednak żołądek nie ma ochoty na kilkudaniowe uczty, które chętnie pochłonęłaby fantazja. W południe, gdy żar nieznośnie leje się z nieba, stawiam na obiady, które nie podnoszą temperatury mojego ciała. Na przykład w zeszłe wakacje bardzo zaprzyjaźniłem się z jaskrawozieloną sałatką ze smażonymi boczniakami, bobem, ogórkiem, garścią kolendry i dressingiem z uprażonego sezamu utartego z limonką, sosem sojowym, miodem i szczyptą płatków chili, które swoją ostrością przyjemnie tańczą na języku. Chrupiące, świeże, totalnie wciągające. Jeśli potrzebuję czegoś bardziej sytego, przyrządzam choćby makaron z sosem bez gotowania, „al pomodoro crudo”, czyli ze startym na tarce surowym pomidorem wygrzanym w słońcu, bazylią i chlustem oliwy. Wszystko to mieszam z garścią parmezanu i wsiorbuję kluski, jakby świat miał się skończyć.

Kiedy słońce zachodzi, ponownie zjawiam się w kuchni. Latem kolacja zazwyczaj jest większa od obiadu. W zależności od liczby osób przy stole podaję dwa, trzy lub więcej prostych dań głównych. Nie myślę o nich konwencjonalnie jak o układance węglowodanów, białek i tłuszczów, raczej jak o luźnej mozaice dań oscylujących wokół roślin oraz ziaren. Wychodzę z założenia, że znacznie atrakcyjniejsze jest nakładanie sobie z półmisków niż dostawanie na talerzu wydzielonej porcji. Żarzące od pieprzu Aleppo młode ziemniaki z cukinią i orzechami laskowymi mogą stanąć obok pieczonego bakłażana z prażoną gryką na kwaśnej śmietanie. Garnek kremu z białych szparagów doprawiony wanilią koło obsypanych pistacjami steków z kalafiora muśniętych sosem z przypominającego karmel pieczonego czosnku. A w leniwe wieczory nawet grzanki z chleba na zakwasie, które nasączono oliwą i pulpą pomidorową, mogą dopełnić podsmażaną fasolkę szparagową z orzechami włoskimi. Uwielbiam tę letnią lekkość gotowania i żonglowanie pomysłami, którymi nasiąkam podczas jarzynowych łowów w Hali.

Nie będę ukrywać, że zima to trudny dla mnie czas. Jestem jak kwiatek, bez słońca usycham, popadając w zimowy marazm. Rzadziej wychodzę z domu, także na zakupy. Nie ma już dostępnej całej gamy owoców i warzyw, a więc i buszowanie po straganach staje się mniej ekscytujące, by nie powiedzieć: przygnębiające. To czas, w którym tym bardziej muszę wykorzystywać gotowanie dla poprawy dobrostanu. W ruch idzie patelnia, garnek i piekarnik! W ciemne, deszczowe dni to one rozgrzewają kuchnię i rozjaśniają moją duszę. Dźwięk skwierczącej oliwy w rondlu, intensywny zapach zupy uciekający spod pokrywki, światełko żarówki piekarnika migoczące jako plastry miodu. Jest w tym wszystkim coś magicznego, co sprawia, że z kuchni najchętniej nie wychodziłbym wcale.

W miarę upływu miesięcy, kiedy temperatura spada, a na chodnikach zaczynają się pojawiać złociste liście, apetyt rośnie. Nagle staję się głodny jak wilk. Na lunch nie wystarczy mi już kulka rozpływającej się na talerzu burraty przybranej pomidorami i brzoskwiniami, a na kolację wręcz muszę zjeść coś ciepłego. Dobrym tropem jest zupa. Ma to nawet wyjaśnienie etymologiczne. Francuski czasownik „souper" oznacza właśnie „jeść kolację". Lubię nałożyć sobie chochlę pomidorowego dahlu z soczewicą, przytulić miskę i zjeść owinięty kocem, zapadając się w fotelu. Nie stronię też od cięższych posiłków. Zupa cebulowa hojnie podlana białym winem z grzankami ukrytymi pod ciągnącym się serem mogłaby nie wychodzić z mojego repertuaru, gdybym znalazł odważnego na krojenie kilogramów cebuli. Nie rozróżniam za bardzo obiadu od kolacji. Zimą oba te posiłki są tak samo znaczące.

W zimniejszych miesiącach najbardziej lubię to, że nie boję się włączać piekarnika. Latem mocno kalkuluję, czy za bardzo nie rozgrzeję mieszkania. Jeśli myślę o warzywach i nowych formach ich przygotowania, praktycznie zawsze na początek próbuję delikwenta upiec. Działa w 98% przypadków. Fasolka szparagowa? Zyskuje chrupiące, seksowne ciapki. Brukselka? Brak w niej kapuścianego odorku. Kalafior? Nie oddaje smaku wodzie, stając się najlepszą wersją samego siebie. Lubię myśleć o piekarniku jak o magicznym pudełku, z którego smaki i aromaty nie mogą uciec. Wyjmuję z niego obiady i kolacje, które praktycznie przygotowały się same. Karmelizowane dynie, które obleję złocistą, bulgoczącą śmietaną, brokuł z karmelizowanymi plastrami cytryny czy warzywa korzeniowe w różnych konfiguracjach nadające się do głównej roli oblane melasą z granatu czy zwieńczającej purée z fasoli ugniecionej z oliwą.

Często słyszę, że ktoś nie potrafi ograniczyć mięsa, bo nie ma pomysłów, „co do garnka włożyć". Sztuka gotowania to snucie marzeń, a granicą jest jedynie fantazja. Trzeba porzucić konwenanse i to, jak zostaliśmy nauczeni jeść. Dzisiaj na obiad szparagi w sosie sezamowym i ryż jaśminowy wymieszany z czarnym czosnkiem, bo dlaczego by nie?

RADY I CIEKAWOSTKI

Michała Korkosza

N°1

NIE MASZ DOMOWEGO BULIONU? MOŻNA PÓJŚĆ NA SKRÓTY! ZACHOWAJ WODĘ PO GOTOWANIU WARZYW, NP. SZPARAGÓW, BROKUŁÓW, I UŻYWAJ JEJ W MIEJSCE WYWARU.

Jeśli nawet tego brak, wymieszaj ½ litra wody z łyżką sosu sojowego. To dużo lepsze niż kostka rosołowa zamieniająca każde danie w zupkę chińską.

N°2

Kiedy smażysz cebulę lub szalotkę, tworząc bazę smakową dla dania, dodaj szczyptę soli. Dzięki niej cebula puści odrobinę wody i nie będzie się przypalać.

N°3

Jeśli mowa już o bulionach, zamiast wyrzucać obierki i łupiny z warzyw, zachowuj je, przechowując w hermetycznym pojemniku w lodówce. Możesz ugotować na nich całkiem porządny wywar warzywny, jako że smak jarzyn kumuluje się głównie w ich skórkach!

N°4

Smażąc na patelni grzanki z serem, dobrze jest posmarować je z zewnątrz cienką warstwą majonezu, zamiast używać oliwy lub masła. Pięknie, równomiernie się zarumieniają!

N°5

Jeśli gotujesz coś w wodzie (np. warzywa, makaron), pamiętaj o dwóch kwestiach: a) szczodrze ją osól, bo inaczej danie nie będzie mieć smaku. Nie spożyjesz całej tej soli, bo po odcedzeniu większość wyląduje w zlewie, b) wodę osól dopiero, gdy woda zawrze. Jeśli posolisz ją wcześniej, dojście do wrzenia zajmie jej więcej czasu.

N°6

Mise en place. Będę się powtarzać jak zdarta płyta: dobrze przygotuj składniki, kuchnię i samego siebie do gotowania. Przeczytaj przepis dwa razy, odmierz potrzebne składniki i posprzątaj miejsce, w którym będziesz pracować. Gotowanie od razu staje się prostsze i przyjemniejsze.

MAKARON Z SOSEM CYTRYNOWYM,
SZPARAGAMI I CHRUPIĄCĄ SZAŁWIĄ

Ten cytrynowy makaron jest zaprojektowany tak, aby przywoływać na myśl to, co wiosna ma najatrakcyjniejszego do zaoferowania: rześkość, chrupkość, obietnicę lata

20 min | 4 | Vegan

SKŁADNIKI:

- 1 pęczek (500 g) zielonych szparagów
- 400 g makaronu (najlepiej sprawdzi się bucatini)
- 1 cytryna
- 1 szklanka (240 g) roślinnej alternatywy dla śmietany, czyli Alpro sojowego do gotowania
- 3 łyżki oliwy extra virgin
- 1 ząbek czosnku
- ¼ szklanki listków świeżej szałwii

PRZYGOTOWANIE:

1. Odetnij twarde końce szparagów, około 3-4 cm. Pokrój je na 2-centymetrowe kawałki.

2. Za pomocą obieraczki do warzyw lub noża odkrój 3 cm skórki z cytryny. Pokrój ją na cienkie paski. Z reszty cytryny zetrzyj skórkę na tarce o drobnych oczkach, odmierz 1 łyżkę. Wyciśnij 2 łyżki soku, odłóż na bok.

3. Do średniego garnka wlej Alpro sojowe do gotowania, dodaj skórkę z cytryny, zagotuj. Zmniejsz ogień do minimum.

4. Na nierozgrzaną patelnię wlej oliwę i wrzuć czosnek. Podgrzewaj na umiarkowanym ogniu do momentu, aż czosnek zacznie się rumienić. Zdejmij go z patelni. Zwiększ ogień.

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO SOJOWEGO DO GOTOWANIA

5. Dodaj szałwię i smaż 2-3 minuty, aż będzie chrupiąca.
Przełóż na papierowy ręcznik. Dopraw solą.

6. Na patelnię wrzuć szparagi. Smaż 2-3 minuty, aż zmiękną. Ugotuj makaron w dobrze osolonej wodzie według instrukcji na opakowaniu (ma być naprawdę al dente, będzie jeszcze gotowany w sosie). Zachowaj wodę po gotowaniu.

7. Makaron wraz ze szparagami (zachowaj kilka główek do dekoracji) dodaj do sosu cytrynowego, wymieszaj. Zacznij dodawać powoli 1/3 szklanki zachowanej wody po gotowaniu makaronu, do uzyskania kremowej konsystencji.

8. Dodaj sok z cytryny, dopraw solą oraz pieprzem. W razie potrzeby rozrzedź większą ilością wody. Podawaj z przygotowaną skórką z cytryny, główkami szparagów i smażoną szałwią.

15-MINUTOWE CURRY Z TOFU,
BROKUŁEM I MASŁEM ORZECHOWYM

To jedno z tych dań, które warto mieć w repertuarze na wypadek, gdy wilczy głód zaatakuje, a każda minuta w kuchni będzie na wagę złota

15 min 2 Vegan

SKŁADNIKI:

- 1 kostka (180 g) tofu
- 3 łyżki oleju
- 1 szalotka, drobno posiekana
- 3 cm imbiru, posiekanego w drobną kostkę
- 1 łyżka curry
- 1 ząbek czosnku, posiekany w plasterki
- ½ brokuła (200 g), podzielonego na różyczki
- 1½ szklanki (360 g) napoju Alpro kokosowego bez cukrów
- 2 łyżki masła orzechowego
- 1 łyżka sosu sojowego
- kolendra, do podania
- limonka, do podania

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO KOKOSOWEGO BEZ CUKRÓW

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój tofu w kostkę o wielkości 2 cm. Osusz je ręcznikiem papierowym.

2. Rozgrzej olej na patelni. Na umiarkowanym ogniu smaż szalotkę, czosnek i imbir z ¼ łyżeczki soli przez 6-8 minut, aż szalotka będzie szklista. Dodaj curry; przesmaż przez 30 sekund, do uwolnienia aromatów. Dorzuć tofu i brokuł, przemieszaj.

3. Zalej napojem Alpro kokosowym bez cukrów. Dodaj masło orzechowe i sos sojowy. Zwiększ ogień i gotuj bez przykrycia przez 8-10 minut, aż sos zgęstnieje, a brokuł zmięknie. Zdejmij z ognia, skrop limonką. Podawaj z kolendrą i ryżem jaśminowym.

PIECZONY BAKŁAŻAN
Z KOKOSEM I DIPEM Z CHRUPIĄCEGO CHILI

Bakłażan pod wpływem żaru piekarnika zmienia swoją konsystencję ze zwartej i gąbczastej w miękką i przypominającą jadalny aksamit

50-60 min 2 Vegan

SKŁADNIKI:

- 3-4 bakłażany (1 kg), przekrojone na pół
- ½ szklanki oliwy
- 1 szklanka (240 g) roślinnej alternatywy dla jogurtu naturalnego, czyli Alpro sojowo-kokosowego
- 2 łyżki chrupiącego chili w oleju
- 1 łyżeczka soku z limonki
- ½ szklanki prażonych chipsów z kokosa
- sól morska, świeżo mielony pieprz
- kolendra, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzej piekarnik do 220°C (góra/dół). Bakłażany z grubsza natnij w kratkę o głębokości 0,5 cm. Hojnie posól i obtocz w oleju. Ułóż rozcięciem do dołu na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz 40-50 minut, aż będą czarnawe i całkowicie miękkie.

2. W międzyczasie przygotuj sos. Roślinną alternatywę do jogurtu naturalnego, czyli Alpro sojowo-kokosowe, wymieszaj z chrupiącym chili, limonką i ¼ łyżeczki soli. Rozsmaruj sos kokosowy na półmisku. Ułóż na nim bakłażany rozcięciem do góry.

3. Posyp kokosem i świeżą kolendrą. Świetnie smakuje w towarzystwie ryżu jaśminowego.

JEŚLI NIE MOŻESZ DOSTAĆ CHRUPIĄCEGO CHILI W OLEJU, ZASTĄPI JE 1 ŁYŻKĄ PŁATKÓW CHILI PODGRZANĄ W 1 ŁYŻCE OLIWY

Wskazówka Michała

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO SOJOWO-KOKOSOWEGO

KREWETKOWA SAŁATKA Z DRESSINGIEM CURRY

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO SOJOWEGO

Przygotuj pełną lata sałatkę z twistem, używając naszej roślinnej alternatywy dla jogurtu naturalnego

Wskazówka: Chcesz, żeby smak był jeszcze bardziej egzotyczny? Zamień jabłko na mango

40 min 4

SKŁADNIKI:

- 400 g niegotowanych obranych krewetek
- 150 g mieszanych liści (np. liście buraka ćwikłowego, rukola, roszponka, sałata)
- 50 g kiełków rzodkiewki
- 2 duże słodkie ziemniaki (400 g)
- 2 duże jabłka
- 1 czerwona cebula
- ½ cytryny
- kilka gałązek pietruszki
- kilka gałązek mięty
- 1 łyżka oliwy z oliwek z cytryną lub oliwy z oliwek najwyższej jakości z pierwszego tłoczenia
- sól i pieprz

DRESSING:

- 125 g roślinnej alternatywy dla jogurtu naturalnego, czyli Alpro sojowego
- 1 łyżka octu jabłkowego lub soku z cytryny
- 1 łyżeczka łagodnej musztardy
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżeczka curry w proszku
- sól
- świeżo zmielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Najpierw przygotuj przepyszny aromatyczny sos curry, aby smaki miały czas się połączyć. Zmieszaj roślinną alternatywę dla jogurtu naturalnego, czyli

Alpro sojowe, z octem jabłkowym, musztardą i oliwą z oliwek. Dopraw do smaku solą, pieprzem i curry. Gotowe, lecimy dalej.

3. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Obierz słodkie ziemniaki i pokrój je na duże kawałki. Rozłóż na blasze do pieczenia i skrop oliwą z oliwek, posyp solą i pieprzem i piecz je, aż będą al dente. Powinno to trwać 20-25 minut.

4. Obrane krewetki przypraw solą i pieprzem. Możesz je zgrillować lub upiec w piekarniku razem ze słodkimi ziemniakami. Zadbaj o to, żeby były ciepłe aż do momentu podania.

5. Jabłko pokrój w kostkę i skrop sokiem z cytryny. W dużej salaterce wymieszaj liście, posiekane zioła, słodkie ziemniaki i jabłko. Podaj z sosem curry i grillowanymi krewetkami. Gotowe, hura! To danie możesz robić przez cały rok, ale zawsze będzie Ci przypominać o gorącym lecie.

WEGETARIAŃSKIE LASAGNE

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO SOJOWEGO BEZ CUKRÓW

Klasyka w nowej, sycącej i pełnej smaku interpretacji

55 min 4

SKŁADNIKI:

- 500 g pieczarek
- 2 cukinie
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 szalotki, drobno posiekane
- 1 ząbek czosnku, rozgnieciony
- 24-28 pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- garść świeżej pietruszki, drobno posiekanej
- 1 łyżeczka świeżych ziół
- sól i pieprz
- 50 g masła roślinnego lub oleju słonecznikowego lub z oliwek
- 50 g mąki pszennej
- 600 ml napoju Alpro sojowego bez cukrów
- 150 g startego sera
- 12 płatów makaronu lasagne

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C z termoobiegiem lub 200°C bez niego.

2. Pokrój grzyby i cukinię w plastry. Na łyżce oleju smaż szalotki, czosnek oraz grzyby przez 5 minut. Potem dodaj pokrojone cukinie, połóweczki pomidorów koktajlowych

i posiekaną natkę pietruszki. Smaż delikatnie na wolnym ogniu przez 3 minuty. Dodaj zioła, szczyptę soli i dużą szczyptę mielonego pieprzu.

3. Przygotuj serowy sos: na średnim ogniu rozgrzej olej lub rozpuść masło roślinne w rondelku i następnie posyp mąką. Mieszaj przez 2-3 minuty, aż do uzyskania gładkiej masy. Po trochu dolewaj napoju Alpro sojowego bez cukrów. Ubijaj mieszankę, aby nie tworzyły się grudki. Pozostaw ją na wolnym ogniu, aż nabierze odpowiedniej gęstości. Dodaj 100 g startego sera i pozwól mu się stopić. Potem zdejmij rondelek z ognia i dopraw do smaku.

4. Zacznij układać lasagne w naczyniu do pieczenia: na spód połóż jedną trzecią warzyw, przykryj warstwą płatów lasagne, a następnie jedną trzecią sosu serowego. Powtórz taki układ jeszcze dwa razy, kończąc na warstwie sosu serowego. Posyp na wierzchu serem, który pozostał.

5. Włóż naczynie do rozgrzanego piekarnika. Piecz przez 40-45 minut. A potem rozkoszuj się pysznym daniem!

ORZECHOWO-CYTRYNOWE GNOCCHI

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO MIGDAŁOWEGO BEZ CUKRÓW

Ugotuj, wymieszaj, podaj!
Szybkie i proste danie wegetariańskie we włoskim stylu

Wskazówka: Równie dobrze smakuje z prażonymi, solonymi nerkowcami lub pistacjami z dodatkiem skórki z limonki zamiast cytryny

30 min 4-5 Vegan

SKŁADNIKI:

- 1 kg gnocchi
- 100 g prażonych, solonych migdałów (bez skórki)
- 200 ml napoju Alpro migdałowego bez cukrów
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- drobno starta skórka z połowy cytryny
- drobno posiekana natka pietruszki (do sosu i do wykończenia)
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Doprowadź do wrzenia wodę w garnku i dodaj sól.

2. Umieść migdały, napój Alpro migdałowy bez cukrów i oliwę z oliwek w blenderze. Utrzyj na gładką masę – około 5 minut powinno wystarczyć. Następnie wymieszaj skórkę z cytryny, posiekaną pietruszkę, sól i pieprz.

3. Wrzuć gnocchi do wrzącej wody i gotuj do momentu, aż wypłyną na powierzchnię. Jak tylko wypłyną, od razu je odcedź.

4. Na patelni podgrzej oliwę z oliwek, dodaj gnocchi i wymieszaj w migdałowym sosie śmietanowym. Doprowadź do wrzenia, zdejmij z ognia i podaj z posiekaną natką pietruszki i skórą z cytryny. Lekkie i nieodparcie włoskie!

MEGAWEGAŃSKA CARBONARA

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO SOJOWEGO

Wegańska feeria smaków i bardzo duża kulinarna ekscytacja

25-30 min 2 Vegan

SKŁADNIKI:

- 400 g makaronu pełnoziarnistego
- 16 suszonych pomidorów (nie w oleju)
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki wędzonej papryki w proszku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku
- garść świeżych liści pietruszki
- 200 ml roślinnej alternatywy dla jogurtu naturalnego, czyli Alpro sojowego
- 3 łyżki drożdży w proszku
- sól
- czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.

2. Suszone pomidory pokrój w cienkie paski, wymieszaj z sosem sojowym i wędzoną papryką w proszku. Ułóż w naczyniu do pieczenia i piecz w piekarniku przez dwie do trzech minut.

3. W międzyczasie ugotuj makaron al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

4. Podgrzej olej w dużym rondlu na średnim ogniu. Smaż drobno posiekaną cebulę i czosnek, aż cebula będzie zeszklona.

5. Odcedź makaron, ale zachowaj 80 ml wody z gotowania.

6. Dodaj do makaronu suszone pomidory, cebulę i wymieszaj z Alpro naturalnym sojowym, wodą z gotowania oraz drożdżami. Dobrze wymieszaj, dopraw pieprzem i ewentualnie dodatkową solą. Podawaj natychmiast z natką pietruszki.

CURRY Z BATATÓW

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO SOJOWEGO

Zachwyć się bogactwem idealnie skomponowanych przypraw i innych roślinnych składników

65 min | 2 | Vegan

SKŁADNIKI:

- średniej wielkości batat, obrany i pokrojony na ok. 2-centymetrowe kawałki
- 2 łyżki oleju rzepakowego lub słonecznikowego
- 2 średniej wielkości cebule, pokrojone w drobną kostkę
- 3 ząbki czosnku, rozgniecione
- 10 g świeżego imbiru, obranego i startego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 2 łyżeczki mielonej kurkumy
- 1 łyżeczka curry w proszku
- ¼ łyżeczki ostrego chili w proszku
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka garam masala
- 4 zielone strąki kardamonu, rozgniecione
- 1 puszka krojonych pomidorów (ok. 250 g)
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- ½ zielonej papryki, pokrojonej na ok. 1-centymetrowe kawałki, bez nasion
- 1 zielone chili, pokrojone w drobną kostkę
- 250 ml bulionu warzywnego
- 2 pomidory pokrojone w ćwiartki
- 1 łyżeczka soli
- puszka ciecierzycy (ok. 400 g), odsączonej i wypłukanej

SKŁADNIKI DO DIPU:

- roślinna alternatywa dla jogurtu naturalnego, czyli Alpro sojowego 150 g
- 1 łyżeczka garam masala
- ½ łyżki suszonej mięty

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzej piekarnik do 190°C (lub 170°C z termoobiegiem). Wyłóż blachę papierem do pieczenia. Wymieszaj kawałki batata z 1 łyżką oleju i rozłóż na blasze. Piecz przez 20-25 minut, aż batat będzie lekko skarmelizowany i miękki.

2. W międzyczasie wlej łyżkę oleju do średniego rondla i podgrzej na małym lub średnim ogniu. Usmaż cebulę, czosnek i imbir przez 8-10 minut, aż zrobią się miękkie. Następnie dodaj paprykę, kurkumę, curry w proszku, chili w proszku, kolendrę, garam masala i pokruszone strąki kardamonu. Wszystko powinno połączyć się w gęstą pastę. Gotuj przez 1-2 minuty, dodając trochę oleju, jeśli uznasz, że jest taka potrzeba.

3. Dodaj pomidory z puszki i przecier pomidorowy, a potem gotuj wszystko przez 2-3 minuty, aż otrzymasz jednolitą konsystencję. Dodaj zieloną paprykę, zielone chili, bulion warzywny, świeże pomidory i sól. Zwiększ temperaturę, doprowadzając do wrzenia, a potem zmniejsz ogień do małego i gotuj delikatnie przez 35-45 minut, aż sos zgęstnieje. Następnie dodaj ciecierzycę wraz z batatami i gotuj dalej przez kilka minut.

4. Aby uzyskać dip (raita) na bazie garam masala, wymieszaj wszystkie składniki z listy dodatkowej i dopraw sos. Podawaj obowiązkowo z ryżem!

WEGAŃSKA TIKKA MASALA Z BATATAMI

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO KOKOSOWEGO DO GOTOWANIA

Wyczaruj magiczną masalę, która zachwyci Cię kokosową nutą

30-40 min 4 Vegan

SKŁADNIKI:

- 2 bataty (400 g)
- 2 czerwone słodkie papryki
- 2 czerwone cebule
- 1 ząbek czosnku
- 15 g świeżej kolendry
- 2 czubate łyżki pasty Tikka Masala
- 400 g fasoli z puszki (nie odcedzać)
- 400 g pomidorów z puszki (najlepiej śliwkowych)
- 250 ml roślinnej alternatywy dla śmietany, czyli Alpro kokosowego do gotowania
- sok z ½ limonki
- olej roślinny do gotowania

DO PODANIA:

- ryż na parze i indyjskie naleśniki papadam

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (termoobieg 160°C). Wyszoruj bataty (nie musisz ich obierać), usuń pestki z papryki i pokrój ją na kawałki o grubości 3 cm. Cebulę obierz i pokrój w ćwiartki, a następnie połam na płatki. Obierz czosnek i drobno posiekaj połowę ząbków, a resztę odłóż na bok.

2. Włóż batata, paprykę i cebulę do dużego rondla lub patelni żeliwnej i smaż przez 5 minut na dużym ogniu. Nie dodawaj oleju – chodzi o to, aby warzywa miejscami się spiekły, a nawet delikatnie sczerniały.

3. Zerwij liście kolendry i odłóż na bok, a następnie drobno posiekaj łodygi. Dodaj posiekany czosnek, łodygi kolendry i 1 łyżkę oleju do warzyw na patelni i smaż przez 5 minut lub do momentu, gdy warzywa będą delikatnie spieczone. Cały czas mieszaj. Dodaj pastę Tikka Masala, gotuj i mieszaj przez kolejne 2 minuty, następnie wlej pomidory i pół puszki wody. Dodaj fasolę (razem z zalewą), następnie przykryj i wstaw do rozgrzanego piekarnika na 40 minut lub do momentu, aż płyn się zredukuje, a sos zgęstnieje. Mniej więcej w połowie zamieszaj. W międzyczasie drobno zetrzyj pozostały czosnek.

4. Wyjmij curry z piekarnika. Dodaj do sosu Alpro kokosowe do gotowania, sok z limonki i starty czosnek, a następnie grubo posiekaj liście kolendry i rozsyp je na wierzchu. Wymieszaj kremowe curry i dopraw do smaku solą i pieprzem. Podawaj z ryżem i papadam.

ZIELONE RISOTTO
ZE SZPINAKIEM I FASOLKĄ EDAMAME

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO SOJOWEGO DO GOTOWANIA

To jest to, co nazywamy zielonym jedzeniem!

25-35 min 4

SKŁADNIKI:

- 300 g ryżu do risotto
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 szalotki
- 2 ząbki czosnku
- 2 cebule dymki
- 900 ml bulionu warzywnego
- 100 g liści szpinaku
- 250 ml roślinnej alternatywy dla śmietany, czyli Alpro sojowego do gotowania
- 50 g świeżych ziaren edamame
- skórka z 1 cytryny
- 40 g tartego parmezanu

PRZYGOTOWANIE:

1. Drobno posiekaj szalotkę, czosnek i cebulę dymkę.

2. W dużym rondlu na średnim ogniu rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj pokrojone warzywa i smaż przez 3-4 minuty, aż zmiękną. Dodaj ryż do risotto i gotuj, mieszając, przez 2-3 minuty, aby oblepić ziarna. Zwiększ ogień do wysokiej temperatury, stopniowo wlewaj bulion warzywny i gotuj na wolnym ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż cały płyn zostanie wchłonięty, ale ryż będzie nadal al dente.

3. Podczas gdy ryż się gotuje, umieść szpinak i Alpro sojowe do gotowania w robocie kuchennym lub blenderze i zmiksuj, aż wszystko będzie dobrze zmieszane. Następnie wlej masę na patelnię wraz z fasolką edamame, skórką z cytryny, solą i pieprzem i gotuj jeszcze przez 5-10 minut, mieszając, aż risotto będzie piękne i kremowe, a ryż całkowicie ugotowany.

4. Rozdziel pomiędzy 4 talerze i wykończ tartym parmezanem oraz posiekanym szpinakiem. Buonissimo!

ON THE GO CZYLI W DRODZE

Daria Rogowska
„Ekocentryczka”

Spójrzmy prawdzie w oczy. WYCIECZKA bez fajnej przekąski to słaba wycieczka. Dlatego zanim wybierzesz się W DROGĘ, nie zapomnij o przygotowaniu czegoś WARTOŚCIOWEGO do zjedzenia. Unikniesz w ten sposób podjadania niezdrowych przekąsek w trakcie podróży. Tutaj znajdziesz pomysły na coś, co można ŁATWO zrobić i bez problemu zabrać, WYCHODZĄC Z DOMU. Skorzystaj z pomocy Ekocentryczki i zasmakuj w roślinnym. Ona ZNA SIĘ na rzeczy.

KUCHNIA ROŚLINNA TO DLA MNIE SZYBKIE I SMACZNE POSIŁKI, ALE ROŚLINNE GOTOWANIE PRAKTYKUJĘ JUŻ OD DAWNA. KIEDY PO KILKU LATACH NA PRÓBĘ WRÓCIŁAM NA MIESIĄC DO MIĘSA, TYLKO SIĘ UTWIERDZIŁAM W TYM, ŻE DIETA ROŚLINNA JEST O WIELE LEPSZYM WYBOREM. DZISIAJ MOŻEMY MÓWIĆ O ZALETACH KUCHNI ROŚLINNEJ W RÓŻNYCH ASPEKTACH. CIĄGLE JEDNAK POJAWIAJĄ SIĘ LĘKI I STEREOTYPY, KTÓRE KRĄŻĄ WOKÓŁ OBAW O WIECZNY GŁÓD I NIEDOBORY W DIECIE. SZYBKO MOŻNA JE ROZWIAĆ DZIĘKI NAUKOWYM DONIESIENIOM ORAZ WŁASNYM PRÓBOM KULINARNYM, DO KTÓRYCH SZCZERZE ZACHĘCAM. PRZYGODĘ Z ROŚLINNĄ DIETĄ NAJLEPIEJ ZACZĄĆ OD MAŁYCH KROKÓW WPROWADZONYCH DO POTRAW, KTÓRE SĄ DOBRZE ZNANE. PASZTETY, KOTLETY, PIEROGI POŁOŻONE NA STOLE, BEZ WSPOMINANIA, ŻE SĄ ROŚLINNE, NIE POWINNY WYWOŁAĆ ZAMIESZANIA.

Daria Rogowska „Ekocentryczka”

NAJWAŻNIEJSZE JEST DOBRE PLANOWANIE

Biorąc pod uwagę listę zalet, warto dać szansę roślinnym posiłkom przynajmniej raz w tygodniu. Wegeopcje są kolorowe, pełne witamin i całkowicie satysfakcjonujące, jeśli chodzi o smak.

Lubię gotować, ale niekoniecznie chcę spędzać długie godziny w kuchni. Dobrze sprawdza się u mnie meal prep, czyli przygotowywanie produktów, z których korzystam w ciągu tygodnia. Jedno popołudnie może mocno usprawnić gotowanie w ciągu kilku kolejnych dni. Raz w tygodniu gotuję strączki, np. ciecierzycę na hummus. Gotuję jej więcej, a następnie mrożę w małych pojemnikach porcje, które wystarczą mi do przygotowania porcji hummusu czy innej pasty. Takie zapasy wykorzystuję w ciągu miesiąca. W kolejnym tygodniu podobnie robię z fasolą. Wcześniej można też zamarynować tofu, ugotować kaszę czy ryż na 2-3 dni. Regularnie robię domową granolę, która świetnie sprawdzi się w domu i na wynos. Zioła i kiełki hodowane na parapecie to też dobry sposób na szybkie dodanie witamin do posiłku. Przy okazji ożywiają kuchenny parapet. Wydaje się, że to za dużo? Zacznij od jednej rzeczy, dokładaj kolejne. Zobaczysz, że przygotowanie to często tylko wstawienie garnka i pilnowanie czasu gotowania. Najważniejsze jest dobre planowanie.

Planowanie posiłków znacznie przyspiesza zakupy i gotowanie. Ja planuję tylko główne posiłki, bo nie mam problemu z wymyśleniem śniadania czy kolacji z tego, co mam pod ręką. Co tydzień w poniedziałek zapisuję plan obiadów na nadchodzący tydzień. W takim systemie sprawniej wykorzystuję to, co mam w domu, i dzięki temu wiem, co kupić. To też najlepszy sposób na ograniczenie marnowania żywności. Weekend to czas na przegląd lodówki i wyjadanie resztek. W sobotę często gotuję bulion z warzyw, które mam. Przydaje się jako baza do zup i sosów, warto odlać porcję i ją też zamrozić, żeby mieć bazę do zupy czy risotto w ciągu tygodnia.

Nie byłabym sobą, gdybym nie wspomniała o ekologicznych rozwiązaniach przy posiłkach „to go”. Przygotowując się, unikniesz przypadkowych jednorazówek. Kanapkę możesz zawinąć w woskowijkę, czyli wielorazową alternatywę papieru śniadaniowego. Mój must have to butelka na wodę albo kubek termiczny, które zawsze zabieram, wychodząc na dłużej. Nie przeciąży Cię to za bardzo, a planeta poczuje różnicę. Jeśli nie zabierasz ze sobą kanapki, możesz włożyć posiłek do zwykłego słoika, który każdy znajdzie w domu. Najszybszy posiłek „to go” to koktajl albo hummus i warzywa pokrojone w słupki. Lubię też sałatki albo prosty budyń jaglany. Lekkie, ale sycące posiłki.

Zastanawiałeś się kiedyś, jakie produkty w sklepie są najtańsze? Fasola, groch, kasze, sezonowe owoce i warzywa – to właśnie podstawowe produkty w diecie roślinnej. Zachęcam do zrobienia sobie roślinnego dnia raz w tygodniu, dzięki temu odkryjesz nowe smaki, z którymi być może nie będziesz chciał się rozstać. Skorzystają na tym też Twoi bliscy, z którymi możesz podzielić się kulinarnymi odkryciami.

RADY I CIEKAWOSTKI

Darii Rogowskiej

N°1

LUBISZ DODATEK MLECZKA KOKOSOWEGO W SOSACH, ZUPACH CZY OWSIANCE, ALE TRUDNO WYKORZYSTAĆ CAŁE OPAKOWANIE? ZAMROŹ JE W FOREMCE NA KOSTKI DO LODU.

Dzięki temu mała porcja będzie zawsze pod ręką. Podobnie możesz zrobić z przecierem pomidorowym.

N°2

Marnujesz za dużo pieczywa? Świeży chleb pokrój i zamroź. Dzięki temu zawsze będziesz mieć go pod ręką i nic nie wyrzucisz. Czerstwe pieczywo możesz zetrzeć na tarce, różnica między uzyskaną w ten sposób bułką tartą a tą ze sklepu jest kolosalna.

N°3

Wypróbuj meal prep, co w skrócie oznacza przygotowanie jedzenia zawczasu. Zamiast codziennie spędzać w kuchni kilka godzin, poświęć jedno popołudnie na krojenie, siekanie czy gotowanie, a potem posortuj składniki do pojemników i trzymaj w lodówce. Jeśli wcielisz ten nawyk w życie, zaoszczędzisz sporo pieniędzy i będziesz mieć kontrolę nad tym, co jesz, a dodatkowo staniesz się bardziej zorganizowany.

N°4

Pakując jedzenie na wynos, zabierz łyżkę i widelec. Możesz przygotować sobie w domu „zestaw wyjściowy" – butelkę na wodę, ulubiony pojemnik na jedzenie, woskowijkę na kanapki i przekąski oraz sztućce itp. Trzymaj to zawsze w jednym miejscu i korzystaj według potrzeb.

N°5

Hoduj zioła i kiełki. Świetnie sprawdzają się jako dodatek lub urozmaicenie najzwyklejszej kanapki. Regularnie podlewane rosną cały rok i są na wyciągnięcie ręki. No i w wyjątkowy sposób zdobią parapet.

N°6

Raz w tygodniu zrób przegląd lodówki, przesuń do przodu produkty z krótszą datą, dzięki temu będziesz mieć pod kontrolą jej zawartość i nic się nie popsuje. Możesz też wyznaczyć w lodówce półkę na żywność z pierwszeństwem do spożycia.

KOKOSOWY SERNIK

Tropikalny deser, którym zachwycisz się Ty i Twoi znajomi

30 min 4 Vegan

SPÓD:

- ¾ szklanki płatków owsianych
- ½ szklanki suszonych daktyli
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- szczypta soli

MASA:

- 1 mango
- kostka tofu (200 g)
- ½ szklanki napoju Alpro kokosowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka agaru, opcjonalnie ksylitol do posłodzenia
- wiórki/chipsy kokosowe do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotuj 4 małe słoiczki o pojemności około 100 ml.

LATEM MOŻESZ ZAMIENIĆ MANGO NA SEZONOWE OWOCE

Wskazówka Darii

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO KOKOSOWEGO

2. Suszone daktyle namocz mniej więcej godzinę wcześniej w letniej wodzie. W blenderze zmiel płatki owsiane, dodaj do nich odsączone daktyle, wiórki kokosowe i szczyptę soli. Zmiksuj, masa powinna łatwo się formować na spód do serniczków. Podziel ją na cztery równe części i rozłóż równomiernie na dnie słoiczków.

3. W blenderze zmiksuj tofu, pokrojone mango i napój Alpro kokosowy. Spróbuj i jeśli chcesz, możesz dosłodzić masę. Dodaj też łyżkę soku z cytryny.

4. Całość przelej do garnka, dodaj łyżeczkę agaru, wymieszaj i podgrzewaj do momentu zagotowania, mieszając często, żeby masa nie przywarła do garnka.

5. Kiedy się zagotuje, przelej do słoiczków, poczekaj, aż przestygnie, i schowaj do lodówki. Podawaj udekorowane kokosem.

SAŁATKA Z PIECZONEGO BATATA
Z JARMUŻEM I SOSEM JOGURTOWYM

Pieczone bataty mogą uzależnić,
są słodkie, kremowe.
Nie potrzebują wielu dodatków

25 min 4 Vegan

SKŁADNIKI:
- 2 średnie bataty
- 4 szklanki pokrojonego jarmużu
- ½ szklanki ugotowanej ciecierzycy
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżka syropu klonowego
- ¼ łyżeczki soli

DRESSING:
- ½ szklanki roślinnej alternatywy dla jogurtu naturalnego, czyli Alpro sojowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- sól i pieprz do smaku

JOGURTOWE DRESSINGI SĄ ZNACZNIE ZDROWSZE OD MAJONEZOWYCH, NADAJĄ SIĘ DO WIELU SAŁATEK. MOŻESZ DODAĆ DO NICH RÓŻNE ZIOŁA ALBO MUS Z MARCHEWKI/ BURAKA, ŻEBY UZYSKAĆ TROCHĘ KOLORU. MOŻESZ UPIEC KILKA SZTUK BATATÓW I WYKORZYSTAĆ JE W CIĄGU KILKU DNI

Wskazówka Darii

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO SOJOWEGO

PRZYGOTOWANIE:
1. Rozgrzej piekarnik do 180°C.

2. Bataty pokrój w większą kostkę, wymieszaj z oliwą i syropem klonowym. Lekko posól i piecz na blasze wyłożonej papierem do pieczenia przez 35-40 minut. Kiedy będą miękkie, wyjmij je z piekarnika i odstaw do przestudzenia.

3. Umyj i osusz jarmuż, odetnij grube łodygi. Na dłoniach rozprowadź niewielką ilość oliwy i ugniataj jarmuż przez kilka minut, do momentu kiedy zmięknie i puści sok.

4. Przygotuj dressing, mieszając wszystkie składniki.

5. Do miski z jarmużem dodaj upieczone bataty i ciecierzycę, możesz dołożyć też fasolę. Dorzuć rozdrobniony czosnek. Przed podaniem polej dressingiem.

WYTRAWNE MUFFINY Z CUKINIĄ I MARCHEWKĄ

Dobrze smakują z hummusem albo inną pastą kanapkową

45 min | 4 | Vegan

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka mąki owsianej
- ½ szklanki mąki migdałowej
- ½ średniej cukinii
- 1 mała marchewka
- ¼ szklanki zielonej cebulki
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego
- 6 łyżek wody
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- ½ łyżeczki granulowanego czosnku
- ½ łyżeczki soli
- ½ szklanki napoju Alpro sojowego
- 3 łyżki oleju

NAPÓJ ALPRO SOJOWY SPRAWDZI SIĘ DO KAŻDEGO RODZAJU WYPIEKÓW. WARTO MIEĆ GO W DOMOWEJ SPIŻARNI. JEŚLI CHCESZ, MOŻESZ ZROBIĆ WIĘCEJ MUFFINÓW I ŚMIAŁO JE ZAMROZIĆ

Wskazówka Darii

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO SOJOWEGO

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C, w międzyczasie przygotuj 12 foremek do babeczek.

2. Wymieszaj siemię z wodą i odstaw na bok.

3. Cukinię zetrzyj na tarce i odciśnij z niej wodę.

4. W dużej misce wymieszaj mąkę z resztą suchych składników: płatkami drożdżowymi, proszkiem do pieczenia, sodą i granulowanym czosnkiem, marchewką i zieloną cebulką. Wymieszaj wszystkie składniki i nałóż masę do foremek na muffinki.

5. Piecz przez 30-35 minut, do momentu, kiedy wbijany patyczek będzie suchy. Po przestudzeniu będą dobre do jedzenia.

CIASTECZKA OWSIANE Z NIESPODZIANKĄ

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO OWSIANEGO BEZ CUKRÓW

Te chrupiące żurawinowe ciasteczka zawsze szybko znikają!

35 min 3-4

SKŁADNIKI:

- 150 g uniwersalnej mąki (przesianej)
- 150 g płatków owsianych (górskich, nie błyskawicznych)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki miodu lub 2 łyżki syropu klonowego
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 70 g suszonej żurawiny
- 1 łyżeczka sproszkowanego cynamonu
- 3 łyżki margaryny roślinnej
- 1 duże jajko (lekko ubite)
- 200 ml napoju Alpro owsianego bez cukrów
- szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C. W średniej wielkości misce wymieszaj mąkę, płatki owsiane, proszek do pieczenia, sól, cukier waniliowy, żurawinę i cynamon.

2. W małej misce utrzyj margarynę roślinną, jajko, miód (lub syrop klonowy) i napój Alpro owsiany bez cukrów, aż wszystko się wymiesza, a następnie dodaj mąki. Mieszaj, aż uzyskasz gładkie ciasto.

3. Łyżką rozłóż równomiernie ciasto na blachę (formując małe okręgi). Pozostaw luki między uformowanymi ciasteczkami, ponieważ w piekarniku urosną. Piecz na złoty kolor. Ile czasu to potrwa? Według naszego doświadczenia 15-20 minut.

4. Pozwól ciasteczkom ostygnąć przez 5 minut, a następnie obserwuj, jak znikają! Tak, tak, same.

CIASTO OWSIANE Z CZEKOLADOWĄ NUTKĄ

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO SOJOWEGO O SMAKU WANILIOWYM

Orzechowo-czekoladowe ciasto – z pewnych źródeł wiemy, że zawsze wychodzi przepysznie!

60 min | 8 | Vegan

SKŁADNIKI:

- 500 ml napoju Alpro sojowego o smaku waniliowym
- 200 g błyskawicznych płatków owsianych
- 60 g brązowego cukru
- 60 g ciemnej wegańskiej czekolady
- 4 łyżki naturalnego masła orzechowego
- kilka kropli ekstraktu waniliowego
- szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i wyłóż foremkę do ciasta papierem do pieczenia.

2. Wymieszaj wszystkie składniki aż do momentu uzyskania gładkiej masy. Tak, to naprawdę takie proste!

3. Wlej mieszaninę do formy i piecz przez 35 min.

4. Pozostaw do ostygnięcia (nie jest łatwo powstrzymać się przed spróbowaniem, wiemy!), a potem pokrój. Podawaj w temperaturze pokojowej ze świeżymi owocami i dużą górką roślinnego kremu naturalnego. Voilà, deser gotowy. Jakby co, to z kawą też jest wspaniały!

CZEKOLADOWE CIASTO

PRZYGOTOWANO Z

ALPRO OWSIANEGO BEZ CUKRÓW

Dostojne, mocno czekoladowe i po prostu pyszne

60 min 8

SKŁADNIKI:

- 260 g mąki lub mielonych migdałów
- 40 g miąższu kokosowego
- 50 g cukru kokosowego
- 70 g kakao
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 250 ml napoju Alpro owsianego bez cukrów
- 2 jajka (rozdziel żółtka i białka)

DODATKOWO:

- 2 łyżki miąższu kokosowego
- 2 łyżki świeżych malin

PRZYGOTOWANIE:

1. Każdy uwielbia ciasto czekoladowe, ale to jest najwspanialsze! Zacznij od podgrzania piekarnika do 180°C i wysmaruj tłuszczem formę do ciasta.

2. Włóż wszystkie suche składniki do dużej miski i wymieszaj. Dodaj żółtka i wymieszaj, a następnie wlej napój Alpro owsiany bez cukrów, aż uzyskasz ciasto o gęstej, ale gładkiej konsystencji. W osobnej misce ubij białka do uzyskania sztywnej piany, a potem równomiernie, po trochu dodaj ją do ciasta. Mieszaj, aż uzyskasz jednolitą masę.

3. Ciasto przelej do formy i piecz przez maksymalnie 35 min. Po 30 min możesz już sprawdzić, czy ciasto jest gotowe, używając wykałaczki. Jeśli po wyciągnięciu wykałaczka jest sucha, ciasto jest gotowe.

4. Wyjmij ciasto z piekarnika i pozwól mu ostygnąć. Udekoruj świeżymi malinami i miąższem z kokosa, a potem częstuj każdego i patrz, jak się zachwycają!

PLANETA OD KUCHNI

DBAĆ O PLANETĘ MOŻESZ PRZEZ CAŁY DZIEŃ, A WPROWADZAJĄC NAWET PROSTE ROZWIĄZANIA, ROBISZ TAK NAPRAWDĘ RZECZY WIELKIE I WAŻNE. W TYM ROZDZIALE ZNAJDZIESZ KILKA PRAKTYCZNYCH PODPOWIEDZI, KTÓRE MOŻESZ WDROŻYĆ JUŻ OD ŚNIADANIA, I TO BEZ WIĘKSZEGO WYSIŁKU.

KAWA

N°1

SWOJĄ ULUBIONĄ KAWIARNIĘ MASZ POD DOMEM? TO MOŻE ZACZNIJ DO NIEJ WPADAĆ ZE SWOIM ULUBIONYM KUBKIEM, BĘDZIE ORYGINALNIE I JEDNOCZEŚNIE DOMOWO.

Zawsze możesz też wpaść ze swoim kubkiem termicznym lub innym wielokrotnego użytku.

N°2

A czy wiesz, że najpyszniej smakuje kawa, która powstaje w zrównoważony sposób z poszanowaniem praw pracowników plantacji oraz bez pestycydów, fungicydów, herbicydów i sztucznych nawozów? Dlatego przy zakupie kawy zwracaj uwagę na wiarygodne certyfikaty potwierdzające ekologiczność i poszanowanie praw pracowniczych. Taka kawa może być droższa, ale płacąc więcej, wiesz, że dostajesz produkt, który powstał z maksymalnym poszanowaniem dla Ziemi i ludzi.

N°3

Ziarna nie tylko pięknie pachną, ale też pomagają pochłaniać nieprzyjemne zapachy. Umieść w lodówce miseczkę z 4 łyżkami zmielonej kawy, a pozbędziesz się nieprzyjemnej woni. A kiedy dodasz fusy do mydła w płynie, pozbędziesz się zapachu żywności z dłoni.

N°4

Poranna kawa – któż nie lubi zacząć od niej dnia? Czy wiesz, że fusów po kawie wcale nie musisz wyrzucać? Możesz ich powtórnie użyć jako nawozu do kwiatów. Świetnie oczyszczą też patelnię lub garnek z tłuszczu. Możesz zrobić z nich również peeling – zmieszaj z oliwą i możesz nakładać na twarz. Świetnie zadziała na skórę, ponieważ naturalne olejki z kawy odżywią ją i nawilżą.

N°5

Dolewasz do kawy Alpro? I to jest bardzo dobry pomysł! A czy wiesz, że możesz wykorzystać zużyte kartony po napojach Alpro jako doniczki przy wysiewaniu nowych roślin? Wystarczy, że przetniesz karton na pół. Dolna część będzie chronić Twoją nową roślinkę i nic nie będzie przeciekać przy podlewaniu. Masz gotową miniszklarnie dla Twoich roślin i dajesz drugie życie kartonowi. Same plusy.

NA ZAKUPACH I W DRODZE

N°1

PLANUJESZ ZAKUPY? PRZED WYJŚCIEM NA NIE PRZYGOTUJ LISTĘ I NIE KUPUJ TEGO, CZEGO NA NIEJ NIE MA. W TEN SPOSÓB UNIKNIESZ NIEPOTRZEBNEGO GROMADZENIA I WYRZUCANIA PRZETERMINOWANEGO JEDZENIA.

Pamiętaj też, aby nigdy nie chodzić do sklepu, kiedy czujesz głód. Masz wtedy na wszystko ochotę, więc kupujesz mnóstwo rzeczy, które potem zalegają w lodówce.

N°2

Jesteś na zakupach? Szukaj rzeczy sezonowych – są pyszne i świeże, a na dodatek nie są transportowane z odległych zakątków świata, przez co nie generują dodatkowego śladu węglowego. Jak już znajdziesz te sezonowe perełki, to wybieraj te na wagę, a nie na tackach styropianowych. Styropian czy folia do niczego nie są Ci potrzebne.

N°3

Idziesz na zakupy? Weź ze sobą bawełnianą torbę, a najlepiej kilka. Unikniesz w ten sposób korzystania z jednorazowych toreb foliowych. A jeśli zapomniałeś, zapytaj o papierowe torby albo sklepowe kartony i do nich spakuj produkty. Dodatkowo zaopatrz się w bawełniane woreczki wielorazowego użytku na warzywa i owoce.

N°4

Jeśli jesz domowe obiady poza domem, korzystaj z wielorazowych pojemników. Najlepsze są te szklane albo z tworzywa z recyklingu, ale może to być równie dobrze nawet zwykły słoik czy pojemnik plastikowy, który już masz w domu.

N°5

Jeśli ruszasz w drogę i szykujesz sobie kanapki, owiń je w woskowijkę. To produkt wielorazowego użytku, wykonany z naturalnych materiałów (bawełna + wosk) i bezpieczny dla zdrowia. Wspaniała alternatywa dla folii aluminiowej.

W DOMU

N°1

JEŚLI ZALEŻY CI NA CZYSTOŚCI POWIETRZA, GLEBY I WODY, SAMODZIELNIE PRZYRZĄDZAJ DOMOWE POSIŁKI.

Następnie poporcjuj je do pojemników przeznaczonych do mrożenia i wyjmuj z zamrażarki, gdy nie masz czasu na przygotowanie obiadu.

N°2

Resztki po warzywach i owocach wrzucaj do kosza na bioodpady lub do uprzednio przygotowanego własnego kompostownika.
Oprócz tworzenia naturalnego nawozu do Twojego ogrodu kompostowanie rozwiąże też problem regularnego wyrzucania niezbyt świeżych warzyw i owoców. Domowy kompostownik pomoże Ci je wykorzystać do odżywienia roślin w ogrodzie.

N°3

Nie wyrzucaj resztek, które zostały po obiedzie, bo możesz zrobić z nich danie.
Na przykład potrawę nawiązującą do klasycznego lubelskiego chłopskiego forszmaka, z końcówek warzyw przygotujesz też pyszną zupę lub zupę krem.

N°4

Jeśli masz ogródek lub działkę, rozważ założenie małego warzywnika. Nic nie smakuje tak dobrze jak samodzielnie wyhodowany pomidorek albo sałata czy ogórek!
Znamy entuzjastów i entuzjastki, którzy takie ogródki zakładają i wspólnie o nie dbają albo mają miniszklarenki na własnych balkonach. Prowadząc własną uprawę, zyskujesz gwarancję pochodzenia produktu oraz brak szkodliwych dodatków chemicznych.

N°5

Ogranicz lub zrezygnuj zupełnie z mrożonych dań do odgrzewania w kuchence mikrofalowej.
Są sprzedawane w kartonowych pudełkach, plastikowych kubeczkach i innych opakowaniach, które wyrzucasz do śmieci.

MASZ ROŚLINNIE PROSTY WYBÓR

ZAKOŃCZENIE

Dziękujemy, Drogi Czytelniku, że odbyłeś z nami tę roślinną podróż. Wydaje się, że to już koniec, a to dopiero piękny początek! Początek wspaniałej zielonej drogi, która przyniesie Ci wiele wspaniałych przygód i możliwość czerpania z niekończących się roślinnych inspiracji. Wystarczy jeden mały krok, by rozpocząć ten nowy rozdział w życiu.

Nie spiesz się, daj sobie czas, by przekonać się, co dla Ciebie jest ważne, dobre i najlepsze. Tak niewiele trzeba, by uwolnić naturę z gigantycznych obciążeń, które na szczęście są odwracalne. A wszystko, czego jej potrzeba, jest w zasięgu Twoich możliwości. To wielki przywilej nas, ludzi, że tak wielki wpływ mamy na to, co dzieje się wokół nas. Jestem pewna, że podejmiesz swoje wybory we właściwym dla siebie momencie życia. A gdy już przyjdzie ten czas, to pamiętaj, że rośliny są zawsze po Twojej stronie, a roślinna dieta nie tylko jest pyszna, ale również przyniesie Ci wiele zdrowotnych korzyści.

A na sam koniec po prostu uśmiechnij się na myśl, że wszechświat też się uśmiecha i zawsze będzie Cię wspierać...

Daria Ładocha

Koncepcja
Feeders Agency na zlecenie Danone Sp. z o.o. (marka Alpro)

Zespół/Feeders
Daryna Antonenko, Julia Coganianu, Bożydar Kaniewski, Daria Polarczyk, Kuba Sagan

Zespół/Alpro
Ewa Jakóbowska, Martyna Karska, Zofia Legierska

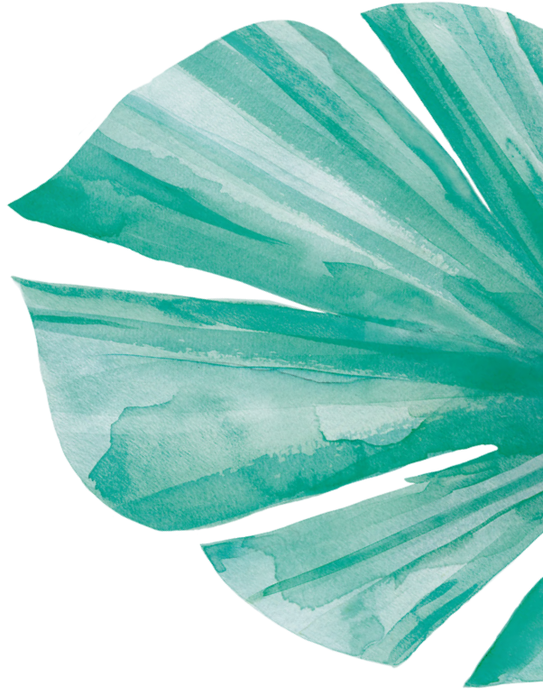
Autorzy
Łukasz Gałęcki, Michał Korkosz, Daria Ładocha, Daniel Przygoda, Daria Rogowska, Hubert Spychalski, Borys Szyc, Agata Ziemnicka

Redaktor prowadząca
Bożena Kowalkowska

Projekt graficzny, skład i łamanie
Bożydar Kaniewski, Daryna Antonenko

Zdjęcia
Wojciech Ciszkiewicz

Fotografie autorów: **Daniel Jaroszek (Borys Szyc), Anna Powierża (Daria Ładocha), Daniel Przygoda (Łukasz Gałęcki), Karo Ramos (Michał Korkosz), Łukasz Ziembicki (Daria Rogowska)**

Korekta
Jacek Bławdziewicz

Copyright © 2020, by Danone Sp. z o.o. All Rights Reserved.
Danone Sp. z.o.o,, ul. Redutowa 9/23, 01-103 Warszawa