

PRZEPISY
ZNANE
I NOWE

VIOLA URBAN

DIETA NA ROŚLINACH

100 wegańskich pomysłów
na każdy posiłek



okiem dietetyka

BY VIOLA URBAN

publicat
WYDAWNICTWO

VIOLA URBAN



DIETA NA
ROŚLINACH

100 wegańskich pomysłów
na każdy posiłek

VIOLA URBAN



DIETA NA ROŚLINACH

100 wegańskich pomysłów
na każdy posiłek

Zapraszamy na www.publicat.pl

W publikacji pojawiają się tabele wartości odżywczej wyliczone w programie Kcalmar.pro w 2020 roku. Choć Autorka dołożyła wszelkich starań, aby dane te były jak najbardziej wiarygodne i aktualne, mogą się one nieznacznie różnić w zależności od wykorzystanej bazy danych. Produkty naturalne mogą różnić się od siebie w zależności od odmiany czy też stopnia dojrzałości, a produkty przetworzone w zależności od procesu technologicznego i wykorzystanych surowców.

Fotografie i stylizacja – Viola Urban
Zdjęcie Autorki na okładce – Piotr Kosek

Koordinacja projektu – Alicja Krawczak-Straszyńska
Redaktor prowadzący – Justyna Sell
Redakcja – RedDruk, Justyna Sell
Korekta – Justyna Sell, Eleonora Mierzyńska-Iwanowska
Opracowanie indeksu składników – Anna Horosiewicz
Projekt wnętrza i okładki – Alicja Kaczmarek, grafik prowadzący
Realizacja komputerowa wnętrza – Elżbieta Baranowska, Alicja Kaczmarek
Redakcja techniczna – Zbigniew Wera

Text © Viola Urban
All other rights © Publicat S.A. MMXXI
All rights reserved
Wydanie I elektroniczne 2021

ISBN 978-83-271-2612-2



jest znakiem towarowym Publicat S.A.

PUBLICAT S.A.

61-003 Poznań, ul. Chlebowa 24
tel. 61 652 92 52, fax 61 652 92 00
e-mail: publicat@publicat.pl
www.publicat.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Dieta roślinna okiem dietetyka	10
Dlaczego warto jeść roślinnie?	10
Piramida żywienia	11
Jak komponować wegański talerz?	12
Suplementacja	13
Wegańska spiżarnia	15
Jak odtworzyć smak i teksturę produktów pochodzenia zwierzęcego?	18
ROZDZIAŁ I: ŚNIADANIA	23
Bananowy pudding chia z masłem orzechowym	24
Gryczanka morelowa z nerkowcami	26
„Twarożek” z nerkowców	28
Placki z kukurydzy w stylu meksykańskim	30
Pełnoziarniste naleśniki z serkiem z tofu i owocami	32
Wytrawne pancakes z papryką i rukolą	34
Szpinakowe pancakes z mąki owsianej	36
Jaglane placuszki z jabłkiem	38
Tofucznicza z kurkami	40
Tofucznicza z bazylią i pomidorkami	42
Gofry z ciecierzycy z humusem i warzywami	44
Kakaowe gofry z fasoli	46
Gofry z batatu	48
Owsiana granola z nerkowcami i kardamonem	50
Owsianka z tahini, granatem i syropem klonowym	52
Oatmeal bowl, czyli owsianka z dodatkami	54
Pieczona owsianka	56
Farinata z fasolą i papryką	58
Wegański omlet z porem i zielonym groszkiem	60
Pasta bezjajeczna ze szczypiorkiem i z makiem	62
ROZDZIAŁ II: LUNCHE	65
Sałatka z pieczonym kalafiolem i migdałami	66
Sałatka orientalna z tofu i mango	68
Sałatka z pieczonych marchewek i soczewicy	70
Sałatka z komosy ryżowej, batatu i ciecierzycy	72
Sałatka ziemniaczana z ciecierzycą i rzodkiewkami	74
Sałatka z kaszy gryczanej z pieczoną dynią	76
Tajska sałatka z tempeh w orzechowej marynacie	78

Krem z ciecierzycy i tahini	80
Krem z kopru włoskiego i kukurydzy	82
Krem marchewkowy z ciecierzycą	84
Jedwabisty krem z buraków i fasoli	86
Orientalny krem z soczewicy i kalafiora	88
Zupa harira	90
Krem z zielonych warzyw i mięty	92
Grochówka z wędzonką z tofu	94
Hiszpańska zupa z ciecierzycy	96
Zupa kokosowa z grzybami	98
Krem z pieczonych pomidorów i soczewicy	100
Bowl z czerwoną fasolą i dzikim ryżem	102
Wrapy z grillowanym tofu i warzywami	104

ROZDZIAŁ III: **OBIADY** 107

Tofu tikka masala z warzywami i ryżem	108
Chili sin carne z soczewicy i batatu	110
Chana masala z ziemniakami	112
Azjatycki bulion z makaronem	114
Curry z ziemniakami i zielonymi warzywami	116
Pomidorowe curry z ciecierzycy i kalafiora	118
Spaghetti z cukinii z pesto pistacjowym	120
Bolognese z tofu, selerem naciowym i marchewką	122
Zapiekanka ziemniaczana z tofu i pieczarkami	124
Indyjskie kofty w sosie pomidorowo-kokosowym	126
Klopsiki z tofu z makaronem paprykowym	128
Marokańskie klopsiki z aromatem cytryny	130
Pieczone falafele z sałatką tabbouleh	132
Sojowe „schabowe” z ziemniakami i mizerią	134
Kluski leniwe z tofu z owocami jagodowymi	136
Tacosy z szarpanym jackfruitem	138
Gulasz z białej fasoli z polentą grzybową	140
Gulasz sojowo-grzybowy	142
Gulasz afrykański z batatami i masłem orzechowym	144
Wegański tadżin z morelami i soczewicą	146

ROZDZIAŁ IV: **PRZEKAŚKI** 149

Domowa nutella	150
Budyń owsiany ze słonym karmelem	152
Budyń jaglany z salsą ananasowo-miętową	154
Orkiszowa manna z wanilią i jagodami	156

Ryż kokosowy z mango i marakują	158
Migdałowy ryż z kardamonem i gruszką	160
Lekki pudding z tapioki z owocami lasu	162
Czekoladowy pudding z tapioki z wiśniami	164
Jaglane smoothie z mango i marakują	166
Mango lassi z siemieniem lnianym	168
Buraczany koktajl z superfoods	170
Koktajl z papai, ananasa i nasion chia	172
Wysokobiałkowy koktajl wiśniowy	174
Dyniowe batony energetyczne	176
Chlebek bananowy z orzechami pekan	178
Wegańskie drożdżówki	180
Crème brûlée z kaszy jaglanej	182
Roślinna panna cotta	184
Lody bananowe z pistacjami	186
Daktylowo-orzechowe kulki mocy	188
ROZDZIAŁ V: KOLACJE	191
Humus z orzeszkami pinii i kolendrą	192
Summer rolls z sosem orzechowym	194
Pasta z zielonego groszku i awokado	196
Pasta z soczewicy, orzechów i pieczonej papryki	198
Pasta z białej fasoli i żurawiny	200
Pasta z białej fasoli z paprykową cebulką	202
Tabbouleh z pieczonym kalafiolem	204
Gęste curry z soczewicy i batatu	206
Gruzińskie lobio z granatem	208
Garnek mac&cheese z dynią	210
Węgierskie leczko z soczewicą i wegańską kielbasą	212
Burgery z czerwonej fasoli w meksykańskim stylu	214
Burgery z soczewicy i buraka	216
Burgery z tofu i masła orzechowego	218
Burgery z ciecierzycy i batatu w indyjskim stylu	220
Pełnoziarniste bułeczki bao z tofu i warzywami	222
Wytrawne placki indyjskie	224
Quesadilla z „serem” z batatu i szarpanymi bocznikami	226
Chlebek proteinowy z mąki z ciecierzycy	228
Bezmięсна fasolka po bretońsku	230
Indeks potraw	232
Indeks składników	235



Wstęp

Chociaż sama nie jestem weganą, roślinna kuchnia jest mi wyjątkowo bliska. Około 70% moich posiłków to opcje wegańskie. Lubię eksperymentować w kuchni, a dieta bez produktów pochodzenia zwierzęcego zmusza do kreatywności. Wystarczy chcieć i spróbować, aby przekonać się, że przyrządzanie dań roślinnych wcale nie jest trudne, mogą być one bardzo smaczne, a także – co dla mnie jako dietetyka najważniejsze – odżywcze i sycące.

Dieta roślinna już jakiś czas temu przestała być postrzegana jako sposób odżywiania opierający się na sałacie i kotletach sojowych. Coraz więcej osób rezygnuje z tradycyjnego schabowego czy mielonego na rzecz wegańskich odpowiedników. Jako dietetyk stawiam sobie za punkt honoru, aby namawiać do ograniczenia spożywania mięsa i produktów odzwierzęcych. Nie byłabym jednak sobą, gdybym nie zadbała o smak i wartość odżywczą roślinnych posiłków. Często słyszę, że na diecie wegańskiej nie można się najeść i mam wrażenie, że taka opinia wynika wyłącznie ze stereotypowego podejścia do tematu. Prawda natomiast jest taka, że kiedy zadamy o odpowiednią podaż białka, błonnika i wartościowych źródeł tłuszczu, z pewnością nie poczujemy się zbyt szybko głodni. Wszystko jest kwestią proporcji i znajomości zasad komponowania posiłków.

Właśnie z tego powodu zdecydowałam się na wydanie książki z przepisami na roślinne śniadania, lunchy, obiady, przekąski i kolacje. Chciałam udowodnić, że dobrze skomponowane posiłki mają mnóstwo białka, żelaza, cynku i wapnia, a dieta wegańska zgodna z zasadami zdrowego odżywiania i odpowiednio zabezpieczona suplementacją w 100% pokrywa zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze. Należy jednak pamiętać, że źle prowadzona dieta roślinna (tak jak każda inna) może mieć przykre konsekwencje zdrowotne. Jeśli zatem jesteś weganinem, ale nie do końca wiesz, co powinno się znaleźć w twojej spiżarni, jak komponować pyszne i sycące posiłki oraz jaką suplementację wdrożyć, ta książka z pewnością okaże się dla ciebie pomocna.

Znajdziesz tutaj porady dotyczące prowadzenia zbilansowanej diety roślinnej. Dowiesz się, jak modyfikować posiłki, aby były dopasowane do ciebie. Dzięki moim wskazówkom z łatwością przerobisz danie zawierające gluten na wersję bezglutenową. Bez trudu też zamienisz składniki w przepisie w taki sposób, aby wykorzystać to, co masz w domu, i nie marnować żywności.

Dieta na roślinach zawiera 100 wegańskich przepisów, w których nie trzeba za pomocą lupy szukać śladowych ilości białka. Każda receptura została opatrzona tabelą wartości odżywczej oraz ikonkami ułatwiającymi nawigację po książce w poszukiwaniu posiłków najbardziej zasobnych w cynk, żelazo czy białko. Są to zweganizowane potrawy z moich poprzednich publikacji, uzupełnione 20 zupełnie nowymi roślinnymi hitami, które regularnie serwuję we własnym domu. Przekonałam nimi wielu wszystkożerców, że wegańska kuchnia może być smaczna, sycąca i naprawdę ciekawa. To co? Ty też spróbujesz?

Viola Urban



PIECZONA OWSIANKA

Składniki /2 porcje/

płatki owsiane górskie – 1 szklanka (120 g)

napój sojowy niesłodzony, wzbogacony w wapń
– 2 szklanki (500 g)

siemię lniane mielone, odtłuszczone – 2 łyżki (20 g)

syrop klonowy – 1 łyżka (10 g)

ekstrakt waniliowy – 1 łyżeczka (3 g)

sól – szczypta

Przykładowe dodatki

jabłko – 1 sztuka (150 g)

orzechy włoskie – garść (30 g)

cynamon mielony – 1 łyżeczka

konfitura z borówek – 2 łyżeczki (40 g)

mięta świeża do dekoracji

bez glutenu



źródło białka



źródło błonnika



bogate w wapń



bogate w żelazo



bogate w cynk



źródło omega-3



niski IG



Przygotowanie

Płatki owsiane mieszamy z siemieniem lnianym, gorącym napojem sojowym, syropem klonowym, ekstraktem waniliowym i szczyptą soli. Dodajemy pokrojone w kostkę jabłko, posiekane orzechy (część można odłożyć do dekoracji) i cynamon. Owsiankę przelewamy do 2 małych naczyń żaroodpornych (ja użyłam kokilek o średnicy 12 cm). Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C mniej więcej na 30 minut. Podajemy na ciepło lub na zimno z dodatkiem konfitury z borówek i świeżej mięty.

Porady #OkieDietetyka

– Odtłuszczone siemię lniane mielone pozbawione jest większości cennych kwasów tłuszczowych omega-3. Używam go, bo świetnie wpływa na konsystencję dań. W potrawach wymagających obróbki termicznej unikam tłuszczu lnianego, ponieważ kwas alfa-linolenowy jest wrażliwy na utlenianie i wysoką temperaturę. Siemię lniane świeżo mielone najlepiej wykorzystywać jako dodatek do zup, sałatek, koktajli, kanapek i dań typu bowl.

– Dodatki do pieczonej owsianki można zmieniać. Oto kilka alternatywnych kompozycji: banan, 2 kostki gorzkiej czekolady i garść malin lub jagód; kubek startej marchewki lub dyni, kilka posiekanych daktyli, garść orzechów pekan lub włoskich i kardamon; 4 morele, garść nerkowców i 2 łyżeczki konfitury wiśniowej; 4 śliwki, garść ziaren słonecznika, odrobina anyżu lub przyprawy do piernika.

Wartość odżywcza 1 porcji

Kaloryczność	543 kcal
Białko	21,3 g
Tłuszcz	18,6 g
Węglowodany	63,7 g
Błonnik	12,9 g



QUESADILLA Z „SEREM” Z BATATU I SZARPANYMI BOCZNIAKAMI

Składniki /2 porcje/

tortille pszenne pełnoziarniste – 2 sztuki (124 g)

boczniki – 4 sztuki (200 g)

cebula czerwona – 1/2 sztuki (50 g)

oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)

fasola czerwona konserwowa – 4 łyżki (80 g)

kukurydza konserwowa – 2 łyżki (30 g)

batat pieczony – 1/2 sztuki (100 g)

płatki drożdżowe – 1 łyżka (5 g)

przyprawy: 1 łyżka soku z limonki, 1 łyżka syropu z agawy,

1 łyżka papryki słodkiej, 1 płaska łyżeczka papryki wędzonej,

1/2 łyżeczki kminu rzymskiego mielonego, szczypta cynamonu

mielonego, chili, sól i pieprz czarny do smaku

kolendra świeża do podania

bez soi



źródło białka



bogate w błonnik



źródło wapnia



bogate w żelazo



bogate w cynk



niski IG



Przygotowanie

Boczniki rwiemy palcami na cienkie, długie włókna. Cebulę obieramy, kroimy w piórka i smażymy z boczniakami na oliwie. Pod koniec smażenia dodajemy wszystkie przyprawy oraz odrobinę wody. Smażymy, aż odparuje płyn. Wystudzony batat rozgniatamy widelcem z solą i płatkami drożdżowymi. Smarujemy pastą tortille. Nakładamy na nie boczniaki, fasolę, kukurydzę i kolendrę. Składamy na połowę. Przygotowane quesadille grillujemy lub smażymy na suchej patelni 3-4 minuty z każdej strony. Powinny się lekko zrumienić. Kroimy ostrym nożem na 3-4 trójkąty każdą.

Porady #OkiemDietetyka

– W tym daniu najlepiej sprawdzą się boczniaki królewskie.

– Boczniki porwane na cienkie włókna możesz wykorzystać do bowl, tacos, ryżu i burrito.

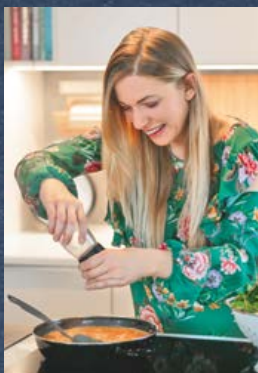
– Jako dodatek do quesadilli warto podać domowe guacamole lub sos chipotle mayo (przepis na s. 103).

– Ciągący „ser” uzyskasz poprzez zmiksowanie gorącego batatu z płatkami drożdżowymi, kurkumą i odrobiną bulionu.

– To danie stanowi świetną przekąskę na imprezę. Quesadille przygotujesz na wiele sposobów, np. z pieconą papryką, pieczonym jackfruitem, chili sin carne czy rozgniecionym awokado.

Wartość odżywcza 1 porcji

Kaloryczność	430 kcal
Białko	15,4 g
Tłuszcze	13,1 g
Węglowodany	58,1 g
Błonnik	16,1 g



Roślinna kuchnia to bez cienia wątpliwości przyszłość. Od kilku lat obserwuję ten rosnący trend i z przyjemnością tworzę kolejne wegańskie przepisy, które pomagają zredukować ilość produktów pochodzenia zwierzęcego w diecie. Jako dietetyk czuję się w obowiązku ograniczać ich spożycie również w trosce o dobro zwierząt i przyszłość planety. Za punkt honoru postawiłam sobie, aby moje receptury były wyjątkowo smaczne, sycące i dobrze zbilansowane. Uważam, że roślinne posiłki są dla każdego – niezależnie, na jakiej diecie aktualnie jesteś, im częściej pojawiają się na Twoim talerzu, tym lepiej!

W książce znajdziesz zweganizowane potrawy z moich poprzednich publikacji, uzupełnione o 20 zupełnie nowych wegańskich hitów.

Zapraszam do testowania!

Viola Urban – autorka bloga Okiemdietetyka.pl



Im bogatsze nasze społeczeństwo – tym uboższa jego dieta. Z każdej strony słychać doniesienia o rosnącej liczbie schorzeń spowodowanych nadciśnieniem tętniczym czy otyłością. Niby wiemy, że ograniczenie mięsa pomogłoby je zminimalizować, jednak trudno nam się za to zabrać. Autorka pokazuje, jak podejść do diety roślinnej mądrze, tak by była nie tylko pyszna, ale przede wszystkim dobrze zbilansowana, zróżnicowana i odżywcza. Za przełomową uważam publikację, w której doświadczona Pani dietetyk serwuje przepis na schabowego. Zwierzęta całe, ludzie zdrowsi, środowisko mniej obciążone – taką chciałabym widzieć przyszłość. Do takiej przyszłości Viola Urban dokłada właśnie swoją cegiełkę.

Weronika Pochylska – Creative Director w RoślinnieJemy & Chefs For Change Polska

Jestem zachwycona książką! Viola nie tylko pokazuje, jak pysznie i kreatywnie gotować wegańsko, ale też przemyca rady o zbilansowanym komponowaniu roślinnych posiłków. Pełno tu cennych porad pomagających w zdrowym gotowaniu. A te przepisy? No WOW! Od razu chce się jeść zdrowo i wegańsko!

Irena Owsiak – dietetyczka, autorka kanału na YouTube Healthy Omnomnom

Viola Urban od lat tworzy „blog ekspercki dla wyjątkowo dociekliwych”, ten sam wysoki poziom cechuje też jej książkę. W „Dziecie na roślinach” udowadnia, że można jeść jednocześnie zdrowo, smacznie oraz w sposób przyjazny zwierzętom i środowisku. Przed Wami 100 przepisów pełnych białka, cynku i wapnia, a przede wszystkim doskonałego smaku. Tak wygląda dieta roślinna Okiem Dietetyka.

Joanna Wlazło – redaktor magazynu „Vege”, Fundacja Viva!

 **publicat**
WYDAWNICTWO
www.publicat.pl
ISBN 978-83-271-2612-2

9 788327 126122 >
U.PU.KUS004.1.01.01
cena 39,92 zł

PATRONI MEDIALNI:

 **Viva!**
Akeja dla zwierząt
Organizacja Pożytku Publicznego

 **vege**

 **ROŚLINNIEJEMY**

 **więcej wegańskich**

 **Kcalmar.pro**

 **Food expert**

 **KUCHNIA**
magazyn dla smakoszy

 **Dietetycy.org.pl**