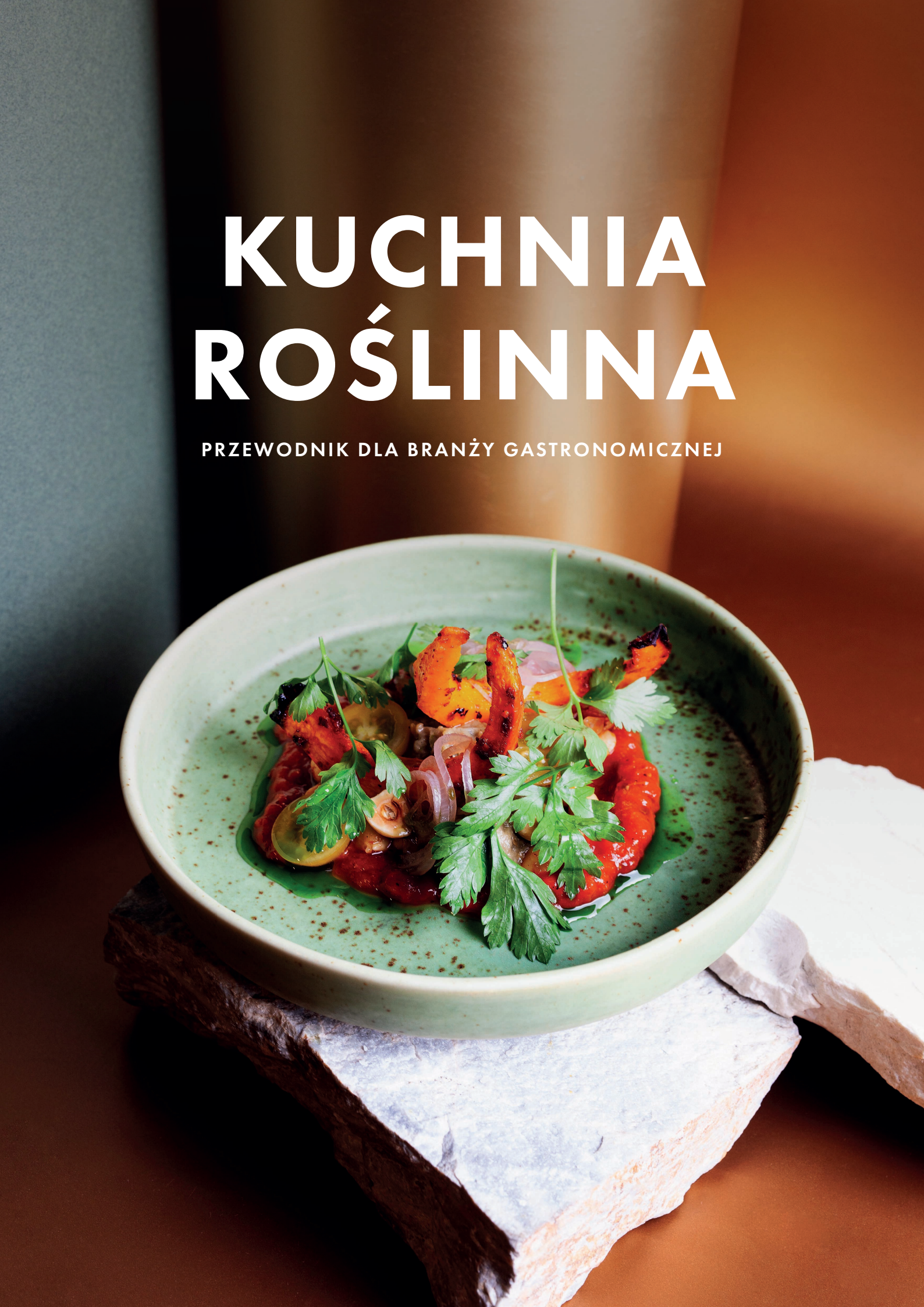
KUCHNIA ROŚLINNA

PRZEWODNIK DLA BRANŻY GASTRONOMICZNEJ



Spis treści

wstęp 3

dieta roślinna, czyli jaka? 6

ABC roślinnego gotowania 7

efektywna roślinna oferta 11

kuchnia roślinna dla osób aktywnych fizycznie 14

czy możesz korzystać z przepisów Jadłonomii w swojej restauracji? 16

pokaż swoją ofertę roślinną podczas Veganmanii! 17

strategie zwiększające sprzedaż dań roślinnych 19

czy kiełbasa może być roślinna? 23

inspirujące miejsca, które wprowadziły ofertę roślinną 25

o projekcie Chefs for Change 30

ambasadorki i ambasadorzy 32

przepisy 38

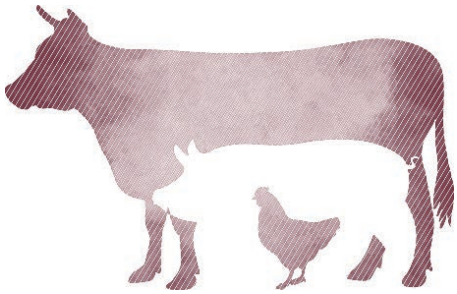
wstęp

Właściwie wszystkie najpopularniejsze źródła ostatnich lat – od bloga Michelin, przez raporty firmy badawczej Mintel, aż po The Economist – wskazywały kuchnię roślinną jako jeden z kluczowych trendów współczesnej gastronomii. Wraz z postępującym zagrożeniem epidemiologicznym wywołanym w ostatnim czasie przez koronawirusa SARS-CoV-2 rozpoczęły się ważne i głośne dyskusje na temat przemysłowego systemu hodowli zwierząt jako doskonałej przestrzeni do szybkiego rozprzestrzeniania się wirusów (przykładami m.in. COVID-19, ptasia i świńska grypa, zespół ostrej ciężkiej niewydolności oddechowej SARS).

Jednocześnie naukowcy z całego świata coraz donośniej mówią o tym, że dieta roślinna jest zdrowsza i bardziej przyjazna środowisku niż ta w większości oparta na produktach pochodzenia zwierzęcego. ONZ apeluje o spożywanie większej ilości żywności pochodzenia roślinnego, o czym można przeczytać w raporcie IPCC z sierpnia 2019 r. Wielu z nas ma lub planuje mieć dzieci – wierzymy, że warto bardziej zadbać o to, jaką przyszłość już teraz serwujemy im m.in. na naszych talerzach. **Obecnie za ponad 25% globalnej emisji gazów cieplarnianych odpowiedzialny jest system żywnościowy, z czego aż 80% (!) związanych jest z samą produkcją zwierzęcą.** Dieta planetarna, skoncentrowana głównie na żywności pochodzenia roślinnego, jest według naukowców najlepszym rozwiązaniem, ponieważ **uratowałaby co najmniej 11 milionów ludzi rocznie przed śmiercią spowodowaną niezdrową żywnością, jednocześnie zapobiegając załamaniu się świata przyrody, od którego ludzkość zależy.**

25%

globalnej emisji CO^2 pochodzi z produkcji zwierzęcej



Także w polskiej gastronomii kuchnia roślinna przestała być obca. Roślinnie chcą zjeść zarówno goście eleganckich restauracji, jak i ci łapiący w biegu burgera czy roślinnego schabowego w przerwie obiadowej. Nadal wiele pracy przed nami, dlatego projekt #ChefsForChange, koordynowany przez kampanię Roślinniejemy, ma ambitny – ale dziś można śmiało powiedzieć REALNY – cel:

roślinne i pyszne dania w każdej restauracji, bistro, kawiarni i kantynie w Polsce.

Już dzisiaj ponad 40% Polaków ogranicza spożycie mięsa lub nie je go wcale. Jedząc poza domem, 68,9% osób wybiera dania bezmięsne co najmniej czasami, 20% Polaków robi to często lub zawsze. Jakub Pietraszek, general manager UberEats wspomina o 151% wzroście zamówień dań roślinnych na przestrzeni ostatniego roku. Roślinniejemy zostało okrzyknięte akcją roku w kategorii #gastronomia według Vogue Polska – sygnał jest prosty: **nie będzie lepszego momentu, żeby stać się częścią tej ważnej i potrzebnej ZMIANY.**

A ta nie przyjdzie bez wspólnego działania. Wierzymy, że szefowie kuchni, kucharze, rzemieślnicy mogą dokonać znaczących zmian. Kampania Chefs For Change buduje silną społeczność osób, które wprowadzają do swojego menu opcje oparte na roślinach, poszerzając swoją wiedzę na temat kuchni wegańskiej i chętnie się nią dzieląc.

Nie lekceważymy również potencjału marketingowego, który idzie w parze z przemyślaną komunikacją związaną z wprowadzeniem i promocją nowej roślinnej oferty. Warto pamiętać prostą, ale złotą zasadę – wyśmienite i umiejętnie oznaczone posiłki roślinne w menu mogą być wybierane przez każdego, kto lubi dobrze zjeść – nie tylko wegan i wegetarian. Z pysznymi daniami mięsnymi nie zadziała to w drugą stronę.

Jako kampania RoślinnieJemy wspieramy restauracje, bistra, kawiarnie, kantyny szkolne i pracownicze przy wprowadzaniu roślinnych dań do swojej oferty. Doradzamy w kwestii menu, pomagamy w promocji. W ramach kampanii Chefs For Change, we współpracy z naszymi ambasadorami organizujemy szkolenia dla kucharzy, szkół gastronomicznych, występujemy w mediach, głośno mówiąc o potencjale kuchni roślinnej na wielu różnorodnych poziomach.

Każde nowe roślinne danie, każda nowa restauracja dołączająca do kampanii, każdy kolejny ambasador – to dla nas ogromne i potrzebne kroki w drodze po tak samo pyszny, ale bardziej zrównoważony, sprawiedliwy i prozdrowotny system żywnościowy. Dlatego dzielimy się z Wami tym przewodnikiem, który może stać się głównym narzędziem ułatwiającym i przyspieszającym Waszą indywidualną przygodę z kuchnią roślinną. Więcej inspiracji znajdziecie na stronach internetowych: **www.chefsforchange.pl** i **www.roslinniejemy.org,** na naszych mediach społecznościowych i wydarzeniach, które cyklicznie organizujemy. Jeśli potrzebujecie dodatkowego wsparcia, np. konsultacji dotyczącej nazewnictwa w menu Waszej restauracji – napiszcie, zadzwońcie - z przyjemnością pomożemy.

Życzymy Wam niekończącej się satysfakcji i radości z odkrywania bogactwa kuchni roślinnej,

Zespół redakcyjny Chefs For Change oraz RoślinnieJemy

Weronika Pochylska | Sabina Sosin | Maciej Otrębski| Julia Merchelska | Paulina Ciok | Magdalena Derda|

dieta roślinna, czyli jaka?

Wielu osobom wydaje się, że dieta roślinna to szereg wyrzeczeń. Oczywiście prawdą jest, że z pewnych produktów rezygnujemy, jednak dzięki temu mamy szansę odkryć mnóstwo nowych smaków i produktów! Bazę takiej diety stanowią warzywa, owoce (świeże i suszone), nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica, groch, ciecierzyca, soja), pełne ziarna zbóż i produkty zbożowe (kasze, ryż, makaron, pieczywo), orzechy i nasiona (pestki dyni, słonecznika, sezam), zamienniki mięsa w postaci tofu, tempehu czy innych wyrobów sojowych oraz seitan (zamiennik mięsa z glutenu pszennego). Na rynku jest coraz szerszy wybór gotowych zastępników mięsa, takich jak burgery, kiełbaski i wędliny. Poza tym w roślinnych potrawach wykorzystujemy wszelkiego rodzaju napoje roślinne (zamiast mleka – np. sojowe, kokosowe, ryżowe, owsiane, migdałowe), masła orzechowe, śmietanki roślinne, gorzkie czekolady, całą gamę przypraw i ziół oraz oleje.

OSOBY NA DIECIE ROŚLINNEJ NIE JEDZĄ...

Jeść roślinnie/wegańsko to znaczy zastąpić w swojej diecie wszystkie produkty odzwierzęce na rzecz tych pochodzenia roślinnego.

Wegańskie dania nie zawierają zatem mięsa (w tym ryb), owoców morza, nabiału, jajek, miodu, żelatyny.

Taki sposób żywienia należy odróżnić od kuchni i diety wegetariańskiej, w której spożywa się jajka i nabiał. Trzeba też stanowczo podkreślić, że dieta wegańska nie jest tożsama z dietą bezglutenową czy bezcukrową. Osoby dbające o sylwetkę i zdrowy styl życia często przechodzą na dietę roślinną, ponieważ, jeśli prawidłowo się ją zbilansuje, zapewnia szereg korzyści zdrowotnych. Choć podobnymi pobudkami bardzo często kierują się osoby na modnej diecie bezglutenowej czy bezcukrowej, produkty zbożowe zawierające gluten i produkty słodzone są jak najbardziej dozwolone na diecie roślinnej.

ABC roślinnego gotowania

PRZYPRAWY

Jak w każdej innej kuchni, odpowiednio przyprawione dania są podstawą sukcesu – osoby na diecie roślinnej oczekują dań pełnych smaku i charakteru. Na dobre rozstajemy się z mitem rozgotowanych warzyw z mrożonki posypanych bułką tartą. W kuchni roślinnej znajdziemy kilka przypraw, które odpowiadają za maksimum smaku przygotowywanych potraw. Oto główne z nich:

- **Kmin rzymski** – bardzo aromatyczna przyprawa o lekko gorzkawym smaku, której szczypta dodaje charakteru daniom typu curry. Występuje zarówno w formie ziaren, jak i zmielonej. Kumin nadaje się zarówno do przyprawiania zamienników mięs, warzywnych gulaszów i potrawek, sosów pomidorowych i marynat, a także do posypania nim chleba czy pity.
- **Płatki drożdżowe** – kluczowe w diecie roślinnej ze względu na wydobywanie piątego smaku „umami" typowego dla serów czy mięs. Doskonałe do wszelkich potraw seropodobnych – twarożków, pesto, włoskich sosów, past do chleba, niezastąpione do przyrządzania tofucznicy. Połączone ze zmielonymi migdałami świetnie imitują parmezan.
- **Sos sojowy** – również odpowiada za smak umami. Idealny do sosów, zup, burgerów, bigosów, dań azjatyckich. Sprawdzi się wszędzie tam, gdzie potrzebny jest „mięsny" charakter potrawy.
- **Wędzona papryka** – czyli najlepsze źródło wędzonego aromatu w kuchni roślinnej (do dyspozycji jest również droższy i trudniej dostępny dym wędzarniczy). Wywodząca się z Hiszpanii i Meksyku krwistoczerwona przyprawa, która doskonale sprawdza się w daniach kuchni meksykańskiej, np. kultowym chilli sin carne.
- **Ostre przyprawy** – pieprz kajeński, płatki chilli, sos sriracha, różne rodzaje pieprzu. Gotując roślinne dania należy pamiętać, że zamawiający je goście często oczekują dań pełnych charakteru, tak jak wszyscy inni konsumenci. Jedni lubią delikatniejsze, inni nawet bardzo ostre. Zawsze warto mieć w menu choć jedno ostrzejsze danie lub opcję bardziej pikantnego przyprawienia dań ze standardowej karty.
- **Czarna sól (kala namak)** – sól o bardzo charakterystycznym, jajecznym smaku i zapachu. Świetna do przyprawienia wegańskiego majonezu czy pasty bezjajecznej ze szczypiorkiem.
- **Kurkuma** – znana głównie jako świetny naturalny barwnik, świetna do przyprawienia i nadania koloru tofucznicy, omletom, majonezom roślinnym. Świetnie smakuje w daniach indyjskich oraz jako składnik marynaty do zamienników mięs. Odrobina kurkumy dodana do roślinnego rosołu nada mu złocisty kolor i ciekawszy aromat.

ZAMIENNIKI MIĘSA

Faktem jest, że większość osób na diecie wegetariańskiej lub wegańskiej jadła w przeszłości mięso, a nawet doceniała jego smak. Szereg przypraw i produktów oraz kreatywność kucharzy często pozwala odtworzyć mięsne, przyjemnie kojarzące się smaki w oparciu o całkowicie roślinne produkty – w dużej mierze to kwestia odpowiedniego przyprawienia. Znakomitymi zamiennikami mięsa, także jeśli chodzi o wartości odżywcze mogą być:

- **Kasze i warzywa** – tak, można przyrządzić doskonałe "mielone" z soczewicy, kalafiora czy kaszy jaglanej. Klucz tkwi w przyprawach i umiejętności nadania odpowiedniej struktury. Co do kalafiora – „steki" oraz „mielone" z tego warzywa robią prawdziwą furorę w Internecie.
- **Tofu** – to rodzaj sojowego twarożku wytwarzanego z napoju sojowego – zamiennik mięsa, sera i jajek, produkowany na bazie ziaren soi. Przy wysokiej zawartości pełnowartościowego białka zawiera jednocześnie niewiele tłuszczu, dzięki czemu nie może go zabraknąć w żadnej zdrowej diecie. Obecnie tofu można znaleźć w każdym większym supermarkecie. Jest idealną bazą do twarożków, dań typu curry i miso, szaszłyków, kotlecików, a w odpowiedniej marynacie świetnie sprawdzi się jako zamiennik mięsa w czystej postaci.
- **Tempeh** – nieco droższy od tofu, ale wytwarzany z całych ziaren soi, które zostały poddane fermentacji, dzięki czemu jest to produkt bardzo odżywczy i pełnowartościowy. Trudniej dostępny niż tofu, ale coraz częściej pojawia się w supermarketach. Tempeh znajdziemy również w sklepach z kuchniami świata oraz azjatyckich.
- **Kotlety, kostki i granulaty sojowe** – bardzo tanie i wdzięczne produkty, które zawierają dużo pełnowartościowego białka. Są neutralne w smaku, a przy tym świetnie chłoną aromaty i smaki, dlatego da się z nich wyczarować niemal wszystko! Z granulatu można przyrządzić pyszne wegańskie bolognese, z kostki – „kurczaka" do curry, a z kotletów... roślinne schabowe!
- **Jackfruit** – w Polsce raczej mało znany owoc drzewa bochenkowego z rodziny morwowatych, występujący w Azji Południowej, Południowo-wschodniej i Afryce. Dostępny w sklepach internetowych, dużych marketach, sklepach ze zdrową i roślinną żywnością. Warto spróbować choćby z ciekawości, bo odpowiednio przyprawiony do złudzenia przypomina szarpane mięso.
- **Seitan** – wytwarzany jest z glutenu pszennego, a – odpowiednio przyrządzony – smakiem i zapachem bardzo przypomina mięso.

Zespół Roślinniejemy stworzył też dla Was zestawienie producentów pysznych roślinnych alternatyw, tak byście mogli jak najsprawniej przetestować je w Waszych kuchniach. (klik)

ZAMIENNIKI NABIAŁU

Nabiał to jeden z podstawowych składników tradycyjnej diety. Na szczęście żyjemy w czasach, w których jego roślinne odpowiedniki stają się coraz łatwiej dostępne. Napoje sojowe, owsiane czy migdałowe praktycznie w stu procentach spełniają funkcje mleka w przepisach – na ich podstawie można przyrządzać zarówno wytrawne, jak i słodkie dania. Warto również pochylić się nad mlekiem kokosowym z puszki – to produkt, który świetnie sprawdza się i w deserach (polecamy bitą śmietanę na mleku kokosowym!), i wytrawnych daniach kuchni azjatyckiej.
W hurtowniach można znaleźć roślinne odpowiedniki śmietany (PlantOn, Bez Deka Mleka, Valsoia, Alpro), jogurtów (Jogurty Magda – seria PlantOn, Alpro, Joya, Soyade) czy serów (Bez Deka Mleka, Violife).

- „**mleka**" – czyli napoje roślinne, np. sojowe, owsiane, migdałowe, ryżowe, kokosowe i wiele innych. Tego rodzaju roślinny „nabiał" można kupić w gotowej formie – w kartonikach, butelkach i puszkach, ale z powodzeniem (i dużo taniej!) można zrobić je w domu – wystarczy blender i gaza.
- **śmietanki** – z łatwością można przygotować je na bazie powyższych mlek, mieszając je z neutralnym w smaku olejem i sokiem z cytryny.
- **jogurty** – coraz łatwiej dostępne w sieciach handlowych są jogurty na bazie mleka kokosowego i sojowego. Można kupić je w wersji naturalnej oraz owocowej.
- **sery** – ostatnio wegańskie żółte sery pojawiają się w dużych sieciach handlowych, można je zakupić również w hurtowniach z roślinną/zdrową żywnością oraz sklepach internetowych (np. Urban Vegan). Najbardziej znany producent zamienników sera na rynku to obecnie Violife, który proponuje między innymi sery twarożkowe do smarowania, wegańską fetę, parmezan czy klasyczny żółty ser do pizzy. Roślinne „żółte sery" i serki do smarowania oferuje również OSM Łowicz w swojej roślinnej serii produktów "Bez Deka Mleka". W tym punkcie warto wrócić do przypraw, bo płatki drożdżowe również doskonale imitują serowy aromat. Doskonałe sery toczone z nerkowców produkuje rodzinna manufaktura „Wege Siostry".
- **sos beszamelowy** – w kuchni roślinnej bez problemu przyrządzimy go, wlewając do rondla łyżkę oleju lub roślinnej margaryny typu Alsan i dodając do niej 2 łyżki mąki lub skrobi kukurydzianej. Mieszamy składniki trzepaczką, przygotowując tzw. zasmażkę i, wciąż mieszając, stopniowo dolewamy 220 ml niesłodzonego mleka roślinnego (najlepiej sojowego) do czasu, aż sos zgęstnieje. Doprawiamy solą, białym pieprzem, gałką muszkatołową i płatkami drożdżowymi.
- **twarożki** – ze słonecznika, z tofu, z nerkowców czy migdałów – jest ich cała gama! Ze względów ekonomicznych szczególnie polecamy taki zrobiony pół na pół ze słonecznika i naturalnego lub bazyliowego tofu – słonecznik namaczamy w wodzie przez całą noc, a później blendujemy go razem z tofu, sokiem z cytryny, solą i pieprzem, dodajemy posiekany szczypiorek, koperek i opcjonalnie – drobno pokrojonego świeżego ogórka i rzodkiewkę.
- **feta** – Tofu-feta jest banalnie łatwa w przygotowaniu i doskonale sprawdza się w wegańskich sałatkach i koreczkach. Do jej przygotowania potrzebujemy sok z cytryny, wodę z ogórków kiszonych, sporo soli, płatków drożdżowych, czosnek, oliwę i oczywiście tofu. Do dużego słoja wlewamy wszystkie składniki zalewy, mieszamy i do środka wrzucamy tofu pokrojone w kostkę tak, by całe było zanurzone w zalewie. Słoik zakręcamy i wstawiamy do lodówki na całą noc, jemy już na drugi dzień.

ZAMIENNIKI JAJ

Wbrew pozorom, jajko to jeden z najłatwiejszych do zastąpienia produktów odzwierzęcych. W kuchni roślinnej jedno jajko mogą zastąpić m.in.:

- **aquafaba** – czyli woda z puszki po ciecierzycy (lub woda po ugotowaniu ciecierzycy) – świetnie sprawdza się jako zastępnik jajka w omletach, naleśnikach i panierkach. Ubija się tak, jak białko jaja, dzięki czemu można ją wykorzystać do przygotowania biszkoptów czy nawet bezy.
- **siemię lniane** – świetny zastępnik jajka w wegańskich pasztetach, ciastach czy kotletach. Jedna łyżka zmielonego siemienia połączona z trzema łyżkami wody zastąpi jedno jajko w wypiekach. Można nim również poprawić konsystencję zup, gulaszy lub sosów, ponieważ działa jak zagęstnik.
- **dokładnie rozgnieciony widelcem banan** – nadaje wilgotności, uelastycznia, wiąże składniki, a z dodatkiem sody oczyszczonej pomaga ciastu wyrosnąć.
- **mus z jabłek lub dyni** – 1/3 szklanki odpowiada jednemu jajku – działa podobnie jak banan.
- **mąka ziemniaczana/kukurydziana/owsiana** – jedna łyżka wymieszana z trzema łyżkami gorącej wody – wiąże i spulchnia
- **łyżka proszku do pieczenia połączona z łyżeczką octu jabłkowego** – nadaje puszystość i spulchnia
- w omletach – 1/2 szklanki mąki z ciecierzycy połączonej z 1/2 szklanki gazowanej wody, 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia, płatkami drożdżowymi, czarną solą, aromatycznymi przyprawami i kurkumą dla koloru daje nam idealną masę do usmażenia wegańskiego omletu (koniecznie z dodatkiem sezonowych warzyw i szczypiorku!)

jak dotrzeć z roślinną ofertą do największej liczby klientów?

Zasada numer jeden przy wprowadzaniu oferty roślinnej:

nie traktuj jej jako czegoś ekskluzywnego.

Podjęcie decyzji o wprowadzeniu do menu dań roślinnych jest wielkim krokiem naprzód, który może czasami okazać się wyzwaniem, jeśli chodzi o właściwą komunikację i utrzymanie zainteresowania gości. Jaki jest zatem najlepszy sposób na zaprezentowanie nowej, roślinnej oferty tak, aby wyglądała atrakcyjnie dla najszerszej grupy klientów? Czy oddzielna sekcja w menu z rzucającym się w oczy nagłówkiem informującym o „wegańskości" zawartych w niej pozycji jest naprawdę najlepszym rozwiązaniem?

Badania przeprowadzone przez London School of Economics sugerują, że oddzielenie potraw roślinnych od reszty oferty może znacznie ograniczyć ich potencjalną sprzedaż. Badacze z LSE stworzyli dwie różne wersje tego samego menu i poprosili 750 respondentów jedzących zazwyczaj mięso i/lub ryby, o wybranie dania, które chcieliby zamówić. Osoby, które otrzymały menu z osobną sekcją poświęconą daniom roślinnym zamawiały je 56% rzadziej. Jedynie 5,9% respondentów, którzy otrzymali tę wersję menu zdecydowało się na dania roślinne, podczas gdy wśród wybierających z karty mieszanej procent ten wynosił już 13,4%. Mając to na uwadze, naprawdę nie należy traktować nowej roślinnej oferty jako czegoś odmiennego i skierowanego tylko do wąskiej grupy odbiorców [1]. Zwłaszcza teraz, gdy liczba wegan, wegetarian, a przede wszystkim osób ograniczają-

cych – z najróżniejszych powodów – spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego ciągle rośnie.

Ta sama zasada dotyczy nazewnictwa dań. Podkreślanie smaku, tekstury i kraju pochodzenia wchodzących do oferty potraw jest metodą zyskującą na popularności w lokalach serwujących zarówno dania tradycyjne jak i roślinne. W eksperymencie przeprowadzonym przez Panera Bread, zmiana nazwy ich „Niskotłuszczowej wegetariańskiej zupy z czarnej fasoli" (Low Fat Vegetarian Black Bean Soup) na „Kubańską zupę z czarnej fasoli" (Cuban Black Bean Soup) spowodowała wzrost sprzedaży o 13% w ciągu zaledwie jednego miesiąca. Podobny eksperyment został przeprowadzony przez Sainsbury's, których decyzja o przemianowaniu roślinnej kiełbaski oferowanej w ich bistrach z „Bezmięsnej kiełbaski z ziemniakami" (Meat-Free Sausage and Mash) na „Warzywną kiełbaskę po cumberlandzku z ziemniakami" (Cumberland-Spiced Veggie Sausage and Mash) zwiększyła liczbę zamówień o spektakularne 76%. [2]

„Rekomendujemy, aby firmy unikały wszelkiego znakowania produktów jako wegańskich lub wegetariańskich, a zamiast tego skupiły się na walorach zdrowotnych produktu oraz takich informacjach, jak np. zawartość białka"

– mówi Bruce Friedrich, założyciel The Good Food Institute, akceleratora innowacji rozwijającego rynek produktów roślinnych.
Friedrich dodaje, że w oczach wielu konsumentów ozna-

czenia tego typu sprawiają, że produkty i dania o roślinnym składzie odbierane są jako zarezerwowane tylko dla wegan i/lub wegetarian i wykluczają innych potencjalnych nabywców. [3]

Jednak, jeżeli nadal chcesz komunikować swoją ofertę jako wegańską, im bardziej neutralne i nieodstające od reszty identyfikacji będzie jej oznaczenie, tym większa szansa na popularyzację nowych posiłków również wśród gości, którzy nie identyfikują się z żadną konkretną dietą. Stawiaj więc na subtelne symbole, takie jak niewielkie listki przy roślinnych pozycjach w menu lub inny kolor czcionki. Friedrich podkreśla, że w ten sposób mało prawdopodobnym jest, aby sprzedaż spadła wśród gości na diecie roślinnej. „Weganie są zdeterminowani, aby znaleźć odpowiedni dla nich produkt – nie potrzebują do tego żadnych specjalnych oznakowań" – dodaje. [4]
A zatem, podsumowując badania i ekspertyzy wspomniane powyżej: przy promocji roślinnej oferty warto stawiać na język i design, który wzbudzi zainteresowanie klientów, ale będzie też subtelny i niewykluczający dla osób spoza grupy wegetarian i wegan. Nie należy jednak zapominać, że nawet najbardziej pomysłowy marketing nie utrzyma sprzedaży roślinnych dań na wysokim poziomie, jeśli w pierwszej kolejności nie będą się one broniły smakiem..

___

Sabina Sosin
Koordynatorka kampanii RoślinnieJemy
Kontakt:
sabina.sosin@roslinniejemy.org

Celem kampanii RoślinnieJemy jest wsparcie producentów żywności, sieci handlowych, właścicieli restauracji we wprowadzaniu oraz promowaniu roślinnych produktów i dań.
IG: @roslinniejemy
FB: https://www.facebook.com/roslinniejemy/

Źrodła:

[1] https://www.wri.org/blog/2017/06/dont-put-vegetables-corner-qa-behavioral-science-researcher-linda-bacon

[2] https://www.wri.org/news/its-all-name-how-boost-sales-plant-based-menu-items

[3] https://www.foodnavigator.com/Article/2018/01/15/Avoid-the-V-word-and-other-tips-to-boost-meat-free-and-dairy-free-sales

[4] Ibid.

Kuchnia roślinna wśród osób aktywnych fizycznie

Jeżeli jest ktoś, kto rozmawia o diecie i jedzeniu więcej niż weganie i wegetarianie, to są to weganie i wegetarianie uprawiający sport. Białko, tłuszcze, węglowodany, kalorie. Mikro- i makroskładniki. Przyrost i redukcja. Regeneracja, wydolność, siła, masa mięśniowa – rozmowy na ten temat toczą wszyscy amatorzy sportów – od osób ćwiczących siłowo lub uprawiających sporty walki po biegaczy i kolarzy.

Dieta roślinna zyskuje coraz więcej zwolenników wśród osób aktywnych fizycznie – zarówno wśród amatorów, jak i znanych osób. W tym roku rezygnację z mięsa zapowiedzieli między innymi piłkarz Robert Lewandowski czy siatkarz Andrzej Wrona. Ostatnio na okres przygotowań do walk na redukcję ilości spożywanego mięsa zdecydowała się Joanna Jędrzejczyk. Trend ten jest w pełni zgodny z tym, co obserwujemy w ramach pracy nad kampanią – coraz większe zainteresowanie rezygnacją z mięsa na rzecz pełnowartościowych produktów i posiłków roślinnych. Ale to nie wszystko. Za tymi zmianami idzie rosnąca świadomość na temat żywienia i prawidłowego komponowania posiłków w taki sposób, aby dostarczyć organizmowi tego, czego potrzebuje w okresie wzmożonego wysiłku. Co zatem można zrobić, aby wyjść naprzeciw oczekiwaniom tej rosnącej grupy?

„Skąd bierzesz białko?"

Choć z jednej strony pytanie to stało się już swoistym żartem czy memem – bo nie ulega wątpliwości, że można dostarczyć organizmowi białka bez konieczności sięgania po mięso – to nadal warto o tym myśleć i tę potrzebę uwzględniać. Pozycje menu zawierające strączki, czyli różne rodzaje fasoli, soję, groch, soczewicę, ciecierzycę, bób, ale też komosę ryżową, ryż czy orzechy i pestki (tutaj należy pamiętać, że oprócz białka produkty te zawierają dużo tłuszczów) z pewnością przyciągną uwagę osób, które wybrały się „na miasto" na posiłek potreningowy.

Białka roślinne w proszku

Oferta tego typu białek jest już bardzo bogata i cały czas się poszerza. Aby zapewnić klientom możliwość dostarczenia wszystkich niezbędnych aminokwasów z jednego źródła, producenci opracowują mieszanki białek z różnych roślin (np. sojowe, ryżowe, konopne, z grochu czy komosy ryżowej). Białka te są coraz lepsze i coraz smaczniejsze – jest w czym wybierać. Takie produkty świetnie sprawdzą się na przykład do komponowania shake'ów.

Kalorie

Masa ciała jest w przypadku wielu sportów czynnikiem niezwykle istotnym – pożądana może być przy tym zarówno większa, jak i mniejsza kaloryczność posiłków. Jedno jest natomiast pewne: osoby aktywne fizycznie chętniej sięgną po potrawy bogate w białko i sycące, w których za spożywanymi kaloriami będą stały konkretne wartości odżywcze. I tutaj przechodzimy do kolejnej istotnej kwestii.

Makroskładniki

Wiele osób, czy to planujących redukcję, czy przyrost masy ciała, liczy kalorie i pilnuje ilości spożywanych makroskładników – białka, węglowodanów i tłuszczów – oraz pod tym kątem dobiera posiłki, które następnie wliczа w dzienny limit. Dobrym pomysłem może się okazać obliczenie bilansu makroskładników w posiłku i podanie tej informacji w menu.

Producenci produktów roślinnych nie bez powodu często umieszczają informację o zawartości białka już na przodzie opakowania, a coraz szersza dostępność białek roślinnych w proszku to nie przypadek. Diety roślinne stały się tak popularne, że nikogo to już nie dziwi. Z tego trendu wyodrębnia się jednak wyraźnie jeszcze jedna grupa, której potrzeby warto mieć na uwadze – osoby uprawiające sport, które mają stosunkowo dużą świadomość zagadnień związanych z żywieniem i dość konkretne oczekiwania w tym zakresie.

___

Anna Kozłowska
Specjalistka ds. promocji diety roślinnej w sporcie
Kontakt:
anna.kozlowska@jasnastronamocy.pl

Celem kampanii Jasna Strona Mocy jest wspieranie sportowców bazujących na diecie roślinnej oraz promocja tej diety wśród osób uprawiających sport.
IG: @jsmocy
FB: https://www.facebook.com/jsmocy/

czy możesz korzystać z przepisów Jadłonomii w swojej restauracji?

W tym roku Jadłonomia obchodziła dziesiąte urodziny. Od czasu kiedy powstała zmieniło się całkiem sporo – w telewizji można obejrzeć wegańskie programy kulinarne; dietetycy nawołują do bardziej roślinnej diety; statystki podpowiadają, że co druga osoba uważnie ich słucha i chciałaby jeść mniej mięsa; a na stronę Jadłonomii wchodzi co miesiąc ponad 2 miliony osób. Jednak mimo tylu wspaniałych zmian moja motywacja jest taka sama jak w dniu, kiedy zakładałam bloga – zależy mi na tym, żeby dzięki Jadłonomii jak najwięcej osób jadło mniej mięsa. Dlatego właśnie blog jest jest darmowy i bez reklam, bo chcę, żeby każdy mógł zaufać tym przepisom i swobodnie z nich korzystać. Więc na tytułowe pytanie mogę odpowiedzieć wyłącznie twierdząco i pełnym zdaniem. Tak, restauracje mogą gotować z przepisów Jadłonomii i to naprawdę świetny pomysł!

Za każdym razem kiedy w jakiejś knajpce lub barze spotykam danie o nazwie znanej mi z bloga albo rozpoznaję smak popularnych wegeburgerów z kaszy jaglanej, to czuję, że moja praca ma sens.

Co może być lepszego niż świadomość, że dzięki przepisom z Jadłonomii kuchnia roślinna dociera do kolejnych osób? Chyba tylko świadomość, że te przepisy naprawdę smakują gościom i dlatego restauratorzy oraz kucharze często decydują się dodać kolejne roślinne pozycje do menu. W końcu wybierając jeden z najpopularniejszych przepisów na blogu można mieć pewność, że to potrawa, która zasmakowała milionom osób. Dodatkowo składniki są łatwo dostępne i niedrogie, a receptury proste, bo radzą sobie z nimi nawet domowi kucharze i kucharki. Dlatego jeśli tylko nie jesteście pewni od jakich roślinnych dań zacząć przygodę z wegańskimi potrawami w Waszej restauracji, śmiało korzystajcie z przepisów na Jadłonomii. Sprawicie mi tym wielką radość, a Wasi goście będą naprawdę zadowoleni.

Marta Dymek
autorka Jadłonomii,
kucharka i propagatorka kuchni roślinnej.

pokaż swoją ofertę roślinną podczas Veganmanii!

Festiwal Veganmania to impreza organizowana przez Stowarzyszenie Otwarte Klatki, która ma na celu promocję diety roślinnej nie tylko jako sposobu odżywiania, ale także jako stylu życia. To największe tego typu targi w Polsce.

Główną częścią festiwalu jest strefa targowa. Prezentują się na niej wystawcy oferujący wegańskie jedzenie, odzież, akcesoria, nietestowane na zwierzętach kosmetyki etc. Podstawowym warunkiem udziału w Veganmanii jest niesprzedawanie na imprezie artykułów zawierających składniki pochodzenia zwierzęcego. Zwykle na Veganmanii prezentuje się około 70-100 wystawców, ale są też mniejsze edycje, na których pojawia się ok. 30-40 wystawców.

Oprócz części wystawienniczej, istotnymi elementami Veganmanii są wydarzenia towarzyszące. Są to przede wszystkim wykłady związane z promowaniem diet roślinnych, jak również z ruchem prozwierzęcym, czy podnoszeniem świadomości o czynnikach środowiskowych. Oprócz tego na Veganmaniach odbywają się spotkania z ciekawymi ludźmi (aktywistami, autorami książek, blogerami, sportowcami, przedstawicielami branży gastronomicznej), warsztaty, zajęcia sportowe, pokazy kulinarne, konkursy, pokazy filmów.

Na festiwalu organizowaliśmy też specjalne strefy Jasnej Strony Mocy, a od listopada 2019 strefę Vegan Challenge. Na edycjach w Warszawie oraz w Gdańsku, wraz z kampanią Roślinniejemy, organizowaliśmy panele dyskusyjne dotyczące roślinnej żywności. W sumie podczas wszystkich edycji festiwalu zorganizowaliśmy kilkadziesiąt godzin (ponad 40) wykładów, warsztatów i innych wydarzeń towarzyszących (spotkania, pokazy kulinarne, pokazy filmowe). Jako prelegenci naszymi gośćmi byli między innymi: Marta Dymek, Grzegorz Łapanowski, Marcin Popielarz, Tomasz Deker, Jacek Koprowski, Katarzyna Błażejewska-Stuhr, Alicja Rokicka, Grzegorz Sobieszek, Szymon Hołownia, Dorota Sumińska, dr Damian Parol i wielu innych.

Na ostatniej edycji Veganmanii, która odbyła się w Katowicach w Międzynarodowym Centrum Konferencyjnym odwiedziło nas prawie 5000 gości. Według Marty Dymek, autorki "Jadłonomii":

Veganmania jest jednym z najlepszych miejsc, żeby rozpocząć swoją przygodę z kuchnią roślinną, a to dlatego, że tutaj można zobaczyć, że kuchnia roślinna jest dla każdego.

Z naszej perspektywy Veganmania to również najlepsze miejsce, żeby przekonać się dlaczego warto rozwijać swój biznes w oparciu o kuchnię roślinną, dostrzec że nie tylko weganie są zainteresowani taką kuchnią, ale przede wszystkim osoby na tradycyjnej diecie. To też idealne miejsce, żeby znaleźć inspiracje i nawiązać nowe kontakty biznesowe."

Magda Motylińska
koordynatorka festiwalu Veganmania
magdalena.motylinska@veganmania.pl

skuteczne strategie zwiększające sprzedaż dań roślinnych

Poświęć czas na dopracowanie smaku i konsystencji dania:

Konsystencja i smak to dwie najważniejsze cechy potrawy, dlatego skupienie się na tych dwóch aspektach i ich udoskonalenie jest skutecznym sposobem na zmianę preferencji żywieniowych klientów. Często zdarza się, że potrawy roślinne oferuje się jako „zdrową opcję" w menu, nie zaś jako naprawdę smaczne i godne uwagi wybory. W związku z tym dania roślinne często pozostają daleko w tyle za alternatywami na bazie mięsa w testach smaku konsumentów. Wiążą się one z szeregiem negatywnych uprzedzeń a klienci obawiają się, że opcje takie będą nijakie, ciężkie, suche lub pozbawione chrupkości.

Co możesz zrobić:

Pracując nad nową roślinną pozycją w menu, skup się na uzyskaniu jak najlepszego smaku i tekstury. Danie powinno być przemyślane i atrakcyjne dla klienta, bez względu na to, czy jest on weganinem, czy nie. Poeksperymentuj z różnymi technikami kulinarnymi (np. pieczenie, smażenie, blanszowanie, gotowanie na parze) oraz ze składnikami poprawiającymi smak potraw, takich jak sól i pieprz, zioła, przyprawy, czosnek, sos sojowy, sok z cytryny, wszelkiego rodzaju oleje, octy, sosy, marynaty i dressingi. Potrawy roślinne powinny stanowić wysokiej jakości, świeży i pyszny wybór, który jest równie atrakcyjny, jak dania mięsne oferowane w menu. Skoncentruj się na wysokiej jakości składnikach i technikach postrzeganych przez gości jako lokalne, sezonowe, rzemieślnicze albo nawiązujące do tradycji związanych z konkretnym daniem lub obszarem jego pochodzenia. Zabiegi te mogą znacząco poprawić postrzeganie przez klientów jakości i smaku potrawy roślinnej.

Stwórz roślinne alternatywy dla znanych, lubianych i tradycyjnych dań mięsnych:

Osoby zapytane o powód, dla którego jedzą mięso, najczęściej odpowiadają, że bardzo lubią jego smak, że jedzenie go jest częścią ich codziennej rutyny i że jest to nawyk, którego po prostu nie chcą zmieniać. Z reguły wybieramy coś, co znamy, natomiast do nowości jesteśmy nastawieni dość sceptycznie i nieufnie. Dlatego też najczęściej decydujemy się na potrawy, których próbowaliśmy już wiele razy i które kojarzą nam się z czymś smacznym i satysfakcjonującym. Warto mieć to na uwadze, prezentując roślinne pozycje w karcie. Dobrym krokiem będzie więc wprowadzenie wegańskich wersji znanych i lubianych dań tradycyjnych.

Co możesz zrobić:

Rozważ wprowadzenie potraw tradycyjnych w wydaniu roślinnym. Wiele postnych dań jest z natury w pełni wegańskich lub po delikatnej modyfikacji może bez problemu takimi się stać (na przykład jarski bigos, pierogi z kapustą i grzybami, pierogi ruskie z tofu zamiast sera, barszcz z uszkami, wszelkiego rodzaju zupy, kluski śląskie, kopytka itd.). Na rynku pojawia się też coraz więcej roślinnych alternatyw mięsa, takich jak kiełbaski, klopsy, burgery czy „mięso" mielone. Z łatwością można zastąpić nimi mięso w tradycyjnych daniach.

Używaj języka wzbudzającego pozytywne skojarzenia z roślinnymi daniami:

Język użyty do opisu dania w karcie odgrywa kluczową rolę przy podejmowaniu decyzji o jego wyborze albo odrzuceniu przez klienta. Badania wskazują na to, że stosowanie słów podkreślających smak i bogactwo doznań lub takich, które skupiają uwagę na ciekawym bądź egzotycznym pochodzeniu potrawy, jest najbardziej efektywne. Kolejną skuteczną strategią będzie zastosowanie języka opisowego, który umożliwi klientom wyobrażenie sobie atrakcyjnego, kuszącego wyglądu i smaku dania roślinnego, co znacząco zwiększy ich motywację do wyboru tej właśnie pozycji oraz przyczyni się do tego, jak goście będą postrzegać smak potrawy roślinnej. Okazuje się, że słowa opisowe mają bezpośredni wpływ nie tylko na skojarzenia i wyobraźnię, ale również na reakcje fizjologiczne organizmu. Użycie atrakcyjnego języka zwiększa wydzielanie śliny w oczekiwaniu na pyszny posiłek oraz podwyższa poziom greliny – hormonu odpowiadającego za uczucie głodu..

Co ważne, badania pokazują, że słowa najczęściej używane do opisania dań roślinnych – takie jak „zdrowe", „lekkie", „fit" czy „niskokaloryczne" – nie sprawdzają się dobrze w nakłonieniu klientów do wyboru tych opcji. Na przykład, badanie przeprowadzone przez World Resources Institute (WRI) pokazały, że terminy podkreślające brak mięsa w daniu (takie jak „wegetariański", „wegański" lub „bezmięsny"), są dla większości ludzi szczególnie nieatrakcyjne. W komunikacji z osobami, które nie stosują ww. diet, lepiej unikać używania języka podkreślającego fakt, że dana potrawa nie zawiera mięsa.

Co możesz zrobić:

Zmień nazwy i opisy oferowanych dań roślinnych na takie, które podkreślą ich smak lub miejsce pochodzenia oraz wzbudzą pozytywne wyobrażenia i skojarzenia. W proces wymyślania nowych nazw warto zaangażować kucharzy i szefa kuchni, ponieważ to oni mają największą wiedzę dotyczącą wyglądu, smaku i konsystencji roślinnych potraw oferowanych przez restaurację. Usuń z nazwy słowa „wegetariański", „wegański" lub „bez mięsa", aby uniknąć negatywnych skojarzeń, które wiążą się z tymi etykietami. Osoby jedzące mięso często postrzegają żywność wegetariańską jako niekompletną, postną, lekką i niezadowalającą. Co więcej, jeśli konsument nie jest weganinem, to odbiera termin „wegański" jako „nie dla mnie". Dlatego najlepiej w ogóle nie podkreślać faktu, że oferowana potrawa jest bez mięsa. Jeśli jednak bardzo zależy Ci na zakomunikowaniu wegańskości dania, użyj słowa „roślinny" (zamiast „wegański").

Nie umieszczaj dań roślinnych w oddzielnej sekcji w menu:

Tak jak już wspominaliśmy, badania wskazują na to, że umieszczanie wszystkich roślinnych dań w oddzielnej sekcji w menu jest szczególnie nieefektywne w nakłonieniu osób jedzących mięso do wyboru roślinnej opcji. Okazuje się, że konsumenci niebędący wegetarianami postrzegają sekcję „wege" jako „nie dla mnie" i po prostu ją omijają, przechodząc do istotniejszych dla nich części menu.

Co możesz zrobić:
Nie umieszczaj wszystkich oferowanych przez restaurację roślinnych opcji w specjalnie wydzielonej sekcji menu. Zamiast tego wpleć te dania pomiędzy opcje mięsne (na przykład w ogólnej sekcji „dania główne"). Rozważ umieszczenie dań roślinnych w górnej części menu (zamiast w środku lub na dole) – to również zwiększy prawdopodobieństwo dostrzeżenia i wyboru tych pozycji przez klientów.

Zapewnij pracownikom niezbędne informacje, które pozwolą na skuteczne promowanie roślinnych opcji:

Pracownicy wchodzący w interakcję z klientem (np. kelnerzy, obsługa przy barze) są na wyjątkowej pozycji, ponieważ mogą bezpośrednio wpływać na jego wybory – dlatego bardzo ważne jest, aby dobrze znali i lubili oferowane przez restaurację roślinne potrawy. Szkolenie dla obsługi dotyczące tego, jak efektywnie zachęcać gości do spróbowania dań bez mięsa również może sprawić, że klienci będą postrzegać te wybory jako dużo atrakcyjniejsze (szczególnie gdy pracownicy polecają opcję roślinną, odwołując się do własnego doświadczenia), ponieważ kelnerzy są wiarygodnym źródłem informacji dla klientów.

Co możesz zrobić:
Rozważ zorganizowanie sesji degustacyjnych, które pozwolą Twojemu personelowi dobrze poznać nowe dania roślinne. Takie sesje mogą być połączone z szerszym szkoleniem na temat każdej potrawy, dostarczającym kelnerom niezbędnych informacji umożliwiających efektywne promowanie oferowanych opcji roślinnych. Dobrymi przykładami informacji zachęcających do zamówienia roślinnej potrawy są: doskonały smak, wysoka jakość i wyjątkowość składników lub też wszelkie ciekawe techniki związane z przygotowaniem dania.

Tekst opracowany w oparciu o *Playbook for Guiding Diners Towards Plant-Rich Dishes in Food Service*. World Resources Institue, 2020 i o źródła w nim zawarte.

czy kiełbasa może być roślinna? o sprawie wagi państwowej

Roślinne: kiełbasa, szynka, ser, schabowe – wciąż potrafią budzić niemałe kontrowersje i stawać się przedmiotem manifestów buntu, także w środowisku szefów kuchni. Bywa, że roślinne alternatywy produktów odzwierzęcych wzbudzają gniew, niezrozumienie, śmiech czy konsternację. Niemal za każdym razem dyskusje na ten temat wyglądają podobnie i z perspektywy roślinożerców są mocno przewidywalne, spróbujmy więc raz na zawsze rozstrzygnąć ten problem – „Po co wegetarianom i weganom smak mięsa/sera/jajek i czy nie jest to hipokryzja"?

Na co dzień funkcjonujemy w swoich bezpiecznych bańkach. Większość ze sporów prowadzonych przez reprezentantów poszczególnych baniek prawdopodobnie dałoby się wyjaśnić przy filiżance mocnej herbaty, ale – niestety – najczęściej nasze światy zderzają się w Internecie, który raczej nie służy odnajdywaniu punktów wspólnych. A szkoda, bo łączy nas znacznie więcej niż często jesteśmy w stanie sobie wyobrazić.

Wy - kucharze, szefowe kuchni, technolodzy żywności, doskonale wiecie, że tajemnica doskonałego dania czy produktu tkwi najczęściej w przywołaniu dobrych wspomnień, rodzinnych tradycji i zapachów, które rozchodziły się kiedyś po domowych korytarzach Waszych gości. Jedzenie potrafi przenosić w czasie, koić, wzruszać, a tych emocji poszukujemy niezależnie od naszych preferencji żywieniowych. Ludzie przechodzą na dietę roślinną z przeróżnych względów, spośród których najrzadziej przywoływanym jest „po prostu mi nie smakowało". Przybywa osób, które nie godzą się z praktykami powszechnie stosowanymi w przemysłowej hodowli zwierząt czy jej negatywnymi skutkami dla środowiska naturalnego.

Coraz więcej badań naukowych dowodzi pozytywnego wpływu zbilansowanej diety roślinnej na ludzkie zdrowie, szczególnie w zakresie prewencji najpowszechniejszych chorób cywilizacyjnych (odsyłam do ekspertów w tej dziedzinie - **Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia).**

Absolutnie naturalną i zrozumiałą rzeczą jest poszukiwanie dawnych smaków przez wszystkie osoby, które wybierają bardziej roślinne posiłki. Rosnąca liczba alternatyw dla produktów i dań oryginalnie znanych jako niewegańskie (kiełbaski, pasztety, szynki, pulpety, burgery, jogurty, sery, mleka, mielone - tu można by długo wymieniać) - sprawia, że przejście na dietę roślinną jest łatwiejsze, przyjemniejsze i bardziej intuicyjne niż kiedykolwiek. Podobnie - jeszcze nigdy wcześniej włączenie do menu pysznych, pełnowartościowych i pełnych smaku dań roślinnych nie było tak łatwe i pożądane. Pewnie najlepiej świadczy o tym fakt, że właśnie spędzasz swój cenny czas na czytaniu tego artykułu.

A co na to językoznawcy?

Katarzyna Kłosińska z Uniwersytetu Warszawskiego, na stronie internetowej Słownika Języka Polskiego pisze: „Nie jest niczym nienaturalnym powstawanie nazw typu kotlet sojowy (zresztą od dawna istnieją kotlety jajeczne czy kotlety ziemniaczane), pasztet z soczewicy (podobnie jak pasztet z warzyw) czy tatar wegański (por. tatar z łososia). W nazwach tych rzeczownik nadrzędny wskazuje na rodzaj potrawy (np. na jej wygląd, sposób przyrządzania, funkcję), a jego przydawka (wegański, z łososia, sojowy) na skład". I znów - jedzenie, a także jego nazwy - działają na naszą wyobraźnię. Ułatwiają też codzienne życie, bo przecież dużo mniej naturalnie niż „kiełbaski roślinne" brzmiałyby „zrolowane paluszki sojowe".

Pochodzę z Wielkopolski. W piątki, zgodnie z rodzinną tradycją przyrządzam „gzik z pyrkami", który pachnie dzieciństwem, szczypiorem, olejem lnianym i cebulką. Zapamiętuję i odczuwam tymi samymi kategoriami jak wszyscy, którzy w jedzeniu szukają komfortu i wspomnień. To, że swój wielkopolski gzik przyrządzam z tofu i nerkowców, nie sprawia, że za nic mam tradycje i zasady. Nie powoduje też, że oceniam czy patrzę z góry na tych, którzy robią inaczej. Przede wszystkim - nie sprawia, że cokolwiek tracę.

Czy ktoś ma mniejsze lub większe prawo do nazwania swojego posiłku kiełbaską, burgerem, twarożkiem, pasztetem? Myślę, że w 2020 roku powinniśmy wreszcie zgodzić się, że jest wiele poważniejszych problemów, którym musimy stawić czoła i w których wspólnie tkwimy. Szczególnie, że roślinne kiełbaski, burgery, twarożki i pasztety mogą pomóc w walce z kilkoma z nich.

Weronika Pochylska
Creative Director | Roślinniejemy & Chefs For Change
kontakt: weronika.pochylska@roslinniejemy.org

inspirujące miejsca, które z powodzeniem wprowadziły roślinne opcje do swojego menu

Klubokawiarnia Alternatywa 21, Częstochowa – niezwykłe miejsce, które zatrudnia osoby z niepełnosprawnością. Dla pracowniczek i pracowników to przede wszystkim szansa na samodzielne życie. Na początku menu opierało się na daniach mięsnych i wegetariańskich, jednak wychodząc naprzeciw zmieniającym się potrzebom klientów, lokal zaczął od niedawna serwować również opcje roślinne – pierwszą z nich były placki z kiszonej kapusty. Zainteresowanie nową opcją spotkało się z tak dużym entuzjazmem, że menu szybko zostało poszerzone o nowe potrawy. Obecnie dania roślinne stanowią aż połowę oferty!

Ristorante „I Pazzi", Gdańsk – historia roślinnych opcji w Ristorante „I Pazzi" zaczęła się weekendowym menu w 2018 roku, które zawojowało trójmiasto do tego stopnia, że obecnie oprócz tradycyjnych włoskich dań lokal może się pochwalić kompletnym roślinnym menu każdego dnia. Pizze z alternatywami sera i kiełbasy, kremowe makarony czy tradycyjna focaccia to pozycje, które kuszą nie tylko roślinożerców. Na roślinne menu każdego dnia decyduje się kilka stolików w restauracji – często są to osoby na diecie tradycyjnej. Właściciel restauracji, Jurand Lewandowski, przyznaje, że zainteresowanie daniami roślinnymi przerosło jego oczekiwania.

Cześć Brat Gastropub, Katowice – producenci i restauratorzy wciąż zaskakują nas nowymi zamiennikami mięsa. Jedną z najbardziej interesujących opcji wydaje się być pastrami z... arbuza. Od lutego można go skosztować w katowickim lokalu Cześć Brat Gastropub. W menu znajdziemy również camembert z selera. Choć dotychczas Cześć Brat specjalizował się w podawaniu mięsa, klienci zachwycili się roślinnymi propozycjami i chętnie dzielą się wrażeniami w recenzjach. "Wersja wegetariańska z wędzonym arbuzem to totalny obłęd!" to tylko jedna z nich. Zgadzamy się z nią w zupełności - oby więcej lokali proponowało tak ciekawe i smaczne dania roślinne.

Ranny Ptaszek, Kraków – Ranny Ptaszek powstał z tęsknoty za miejscem z późnym śniadaniem. W malutkim, klimatycznym lokalu w sercu krakowskiego Kazimierza, nasze ambasadorki – Zosia i Kasia Pilitowskie – zdecydowały się na odważny krok, całkowicie wycofując jedyną w ofercie mięsną kiełbaskę węgierską i zastępując ją roślinną alternatywą Dobrej Kalorii. Nowa pozycja w menu podbija serca kolejnych gości, a stali bywalcy, przyzwyczajeni do dawnego wariantu wieprzowego, również są zachwyceni! To zresztą nie pierwsza taka decyzja w karierze dziewczyn. W drugim swoim lokalu, Hummus Amamamusi, zrezygnowały w całości z mleka krowiego w ofercie.

Pizzeria Rynek 5, Lublin -tradycyjna pizzeria, w której ofercie znajdziemy nie tylko w 100% roślinne pizze, ale również typowe, włoskie przekąski, jak np. crostini czy świeżo wypiekana ciabatta. Lokal oferuje również możliwość zweganizowania dań na życzenie klienta i wymianę sera w wegetariańskich pozycjach na roślinną mozzarellę. Bezmięsnych dań w karcie Pizzerii 5 przybywa, więc wygląda na to, że coraz więcej gości jest zainteresowanych roślinną kuchnią.

Hotel KolumnaPark, – restauracja Bagatela Łódź – restauracja Bagatela działająca w hotelu KolumnaPark pod Łodzią, to miejsce wyróżnione w polskim przewodniku Gault&Millau, któremu przewodniczy ambasador kampanii RoślinnieJemy, Dariusz Jatczak. Mając świadomość, jak negatywny wpływ na środowisko ma hodowla mięsa na skalę przemysłową, Dariusz postanowił zapoznawać gości hotelowych z daniami bardziej przyjaznymi środowisku. Na początku opcje roślinne w restauracji pojawiły się w ramach akcji #RoślinnePoniedziałki, dziś stają się częścią jej stałej oferty – znalazły się wśród nich m.in tatar z buraka czy dyniowe risotto.

Coffeemoment, Opole – historia roślinnych opcji w Coffeemoment sięga założenia lokalu ponad 10 lat temu – mimo niewielkiego zainteresowania od samego początku można było wypić tam kawę z mlekiem sojowym, a w piątki zamówić co najmniej jeden roślinny deser lub kanapkę. Gdy w 2012 roku rozpoczął się wielki boom na napoje roślinne, zapotrzebowanie w lokalu było tak duże, że właścicielka kupowała ziarna soi w hurtowych ilościach od lokalnego rolnika i zaczęła robić mleko sojowe sama! Obecnie lokal znajduje się w nowym miejscu, a opcje roślinne zagościły w jego ofercie na stałe – teraz klienci mogą delektować się pysznymi roślinnymi ciastami, puddingami czy rurkami z wegańską bitą śmietaną każdego dnia.

Restauracja START, Poznań – restauracja START na poznańskiej Wildzie to piękne miejsce pełne roślin, światła, pysznego jedzenia i wspaniałych ludzi. W jego menu znajdziemy roślinne, brokułowo-kalafiorowe lub grzybowe kaszotto, a także włoski makaron bucatini w sosie z batatów. Do ulubionych dań gości wildeckiej restauracji należy m.in. aromatyczne stir-fry z tofu lub sweet chilli. Codziennie o 19 START pokazuje swoje nocne oblicze, i jako RESTART zaprasza wszystkich na samodolewające się wino i specjalne wieczorne menu, w którym również znajdziemy kilka ciekawych, roślinnych pozycji.

Restauracja Marshal Food, Szczecin – Marshal food to restauracja pełna różnorodnych smaków, położona w centrum Szczecina. Prowadzona przez sympatyczny zespół na czele z naszym ambasadorem, Kubą Mołdą, który ponad rok temu postanowił poszerzyć ofertę lokalu o specjalne, co miesiąc nowe „roślinne wkładki". Kucharze mają niezwykły talent kulinarny, nie stronią od kreatywności, dzięki czemu podbili serca oraz podniebienia Szczecinian i nie tylko. Każdy może tam znaleźć coś dla siebie, a osoby na diecie tradycyjnej mogą skosztować nowych smaków kuchni roślinnej – makaronu tagliatelle, seleryby, czy falafeli – do których zachęca sam szef kuchni.

Monka, Toruń – Monka to elegancka, toruńska restauracja, w której karcie znajdziemy sporo oryginalnych dań roślinnych, które skuszą również osoby na diecie tradycyjnej i zachęcą do wypróbowania nowych, często nieoczywistych smaków – np. pieczonego selera z marynowanymi, azjatyckimi grzybami. Roślinna oferta w Monce jest integralną częścią jej menu, w związku z czym rozwijała się i, mamy nadzieję, dalej będzie się rozwijać wraz ze wzrostem popularności lokalu.

The Cool Cat TR, Warszawa – warszawską restauracją, która zaspokoi potrzeby zarówno osób na diecie roślinnej, jak i tradycyjnej jest The Cool Cat TR. Mieszcząca się niemal w sercu stolicy knajpa oferuje nowoczesne podejście do dań kuchni azjatyckiej, które cechuje nie tylko fantastyczny smak, ale również ciekawy sposób podania. Aktualnie dania roślinne znajdują się w stałej ofercie lokalu. Głodni smakowych wrażeń mieszkańcy mogą wybierać zarówno spośród codziennie innych opcji lunchowych, jak również dań znajdujących się w karcie na stałe.

Mania smaku, Wrocław – miejscem we Wrocławiu, które pogodzi gusta mięsożerców i roślinożerców jest zdecydowanie Mania Smaku. Pizzeria, która zaczynała od małego lokalu na dowóz, może pochwalić się teraz trzema lokalizacjami w mieście oraz food truckiem, a także świetną renomą na kulinarnej mapie miasta. W ofercie Manii Smaku właściwie od początku znajdziemy kilka opcji roślinnych, co sprawia, że nie tylko weganie mają w czym wybierać, ale również osoby na diecie tradycyjnej mogą zapoznać się z nowymi smakami lub spróbować swojej ulubionej pizzy w innej wersji. Cieszy na pewno również fakt, że popularny lokal oferuje w pełni roślinne potrawy bez różnicy w cenie.

Garaż Pub, Wieliczka – Garaż Pub to jedyne miejsce w popularnej wśród turystów, podkrakowskiej Wieliczce, gdzie serwowana jest roślinna pizza. Firma zaczynała od food trucka, który przeobraził się w lokal z niesamowitym klimatem, letnim ogródkiem i koncertami na żywo. Oprócz standardowej pizzy z wegańskim serem znajdziemy tam też oferty czasowe, wśród których często goszczą roślinne pozycje – np. pizza z karczochami, suszonymi pomidorami i zielonymi oliwkami.

BIEŃKULA, (Szczyrk) – kawiarnia Bieńkula istnieje od 11 lat. Od samego początku miejsce to tworzyły osoby będące weganami i wegetarianami. W menu od zawsze można wymienić bez dopłaty mleko krowie na sojowe we wszystkich kawach i gorącej czekoladzie. Z biegiem czasu udało im się opracować idealny przepis na wegańskie gofry, a czekoladowo-bananowe w 100% roślinne muffiny i wegańskie śniadanie stały się hitem nie tylko wśród osób będących na diecie roślinnej.

KARRAMBA, Bydgoszcz – restauracja KARRAMBA zaczynała w Bydgoszczy i zasłynęła z panującej w niej atmosfery. Można w niej spróbować nietuzinkowych dań, wypić rzemieślnicze piwo oraz posłuchać muzyki na żywo. Od jakiegoś czasu w karcie pojawił się spory wybór opcji roślinnych, w tym pizz, misek warzywnych czy nawet gołąbków. Dodatkową zaletą lokalu jest to, że można się do niego wybrać ze swoim czworonożnym przyjacielem. Karramba otworzyła niedawno kolejne miejsce, tym razem w Toruniu, w którego menu również zagościły w 100% roślinne pozycje.

Quchnia, Białystok – restauracja Quchnia to obowiązkowa przystań dla osób pragnących skosztować smacznej, roślinnej pizzy. Poszerzenie menu o pizzę z mozzarellą na bazie mleka kokosowego to strzał w dziesiątkę dla rozwoju lokalu. Do wyboru mamy nawet pizzę hawajską z roślinną "wędliną". Możemy też bez problemu stworzyć własną kompozycję, a to wszystko w cenie przyjaznej dla naszego portfela.

projekt „Chefs for Change" – dołącz do społeczności, która zmienia branżę gastronomiczną!

W marcu 2019 zainaugurowaliśmy projekt Chefs for Change – jego częścią była seria roślinnych kolacji charytatywnych przygotowywanych przez jednych z najlepszych polskich szefów kuchni zrzeszonych wokół idei bardziej odpowiedzialnego gotowania i promocji kuchni roślinnej. Do tej pory odbyły się cztery kolacje, podczas których ugościliśmy łącznie ponad 500 gości. Menu każdej kolacji było całkowicie roślinne, a dzięki partnerom wspierającym nasz projekt, całość sumy zebranej ze sprzedaży biletów wsparła działania statutowe Stowarzyszenia "Otwarte Klatki" (polskiego oddziału Anima International).

Nasze główne cele to: inspirować, edukować, budować wspierającą społeczność i wprowadzić roślinne menu do jak największej liczby miejsc na gastronomicznej mapie Polski.

Dlaczego? Po rozmowach z wieloma szefami i szefowymi kuchni uświadomiliśmy sobie, że mamy ten sam cel - zależy nam na zdrowiu i przyszłości naszych bliskich oraz naszej planety. Kochamy wspólnie odkrywać nowe smaki i odsłony kuchni roślinnej, chcemy mieć pozytywny wpływ na rzeczywistość, w której funkcjonujemy.

Poznaj ambasadorki i ambasadorów kampanii Chefs for Change

Zobacz jak wielu ambasadorów wspiera polską odsłonę kampanii #ChefsForChange. Dołącz do społeczności i wspólnie z nami twórz bardziej roślinny system żywnościowy w Polsce i na całym świecie.

Maria Przybyszewska - kucharka promująca zdrowe i świadome jedzenie, obecnie pracuje nad własnym projektem. Rezydowała w „Opasłym Tomie", terminowała w słynnej kopenhaskiej Nomie.

Marcin Popielarz - ma dopiero nieco ponad 30 lat, a jego umiejętności kulinarne zostały docenione m.in. przez jurorów światowego konkursu S. Pellegrino Young Chef i polskiego przewodnika Gaullt&Millau. Na co dzień Chef Patron kuchni Restauracji Biały Królik w Gdyni, Head Chef restauracji Biôłi Trus w Leśnym Dworze oraz oddany ambasador naszego projektu Chefs For Change. Marcina swoją pokorą, kreatywnością i pogodą ducha zjednał sobie rzesze zarówno osób związanych ze światem gastronomii, jak i stałych gości wyczekujących nowych, zaskakujących (również wegańskich!) dań.

Tomasz Olewski - szef kuchni poznańskiej restauracji Concordia Taste, w której co poniedziałek serwuje przepyszne, kolorowe roślinne dania. Gotuje od dziecka.. Dla swojej załogi stara się być nie tylko szefem kuchni, ale przede wszystkim partnerem, a najbardziej lubi wyzwania i... kompresję owoców! Tomasz wraz z innymi ambasadorami przygotowywał wszystkie kolacje Chefs For Change.

Grzegorz Łapanowski - Kucharz, przedsiębiorca, dziennikarz kulinarny, założyciel i prezes Fundacji „Szkoła na Widelcu". Autor licznych książek kulinarnych, a także wielu programów telewizyjnych i radiowych. Juror oraz prowadzący polskiej edycji Top Chef. Współtwórca menu kolacji charytatywnych Chefs For Change. Jak sam mówi, "popularność diet roślinnych rośnie w siłę, co związane jest z poszukiwaniem przez ludzi zdrowego stylu życia, w zgodzie z naturą. To trend, które może mieć bardzo pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Warto edukować w tym kierunku przyszłe pokolenia i pokazywać, że pomimo naszej mięsnej kultury warto stawiać na maksymalne wykorzystanie warzyw i owoców, które są niesamowicie różnorodne i inspirujące".

Jakub Mołda - właściciel i szef kuchni w szczecińskim Marshal Food, w którego menu dania tradycyjne przeplatają się z ich w całości roślinnymi odpowiednikami. Tak spore zazielenienie restauracyjnej karty jest wynikiem dbałości Kuby o społeczną odpowiedzialność jego biznesu, a także chęcią edukowania gości i otwierania ich na nowe smaki. Jak twierdzi, wprowadzenie roślinnej oferty było strzałem w dziesiątkę, a zainteresowanie wśród klientów ciągle rośnie.

Marzena Hajn - szefowa kuchni Cateringu Kręgliccy. Jak sama przyznaje, w swoim gotowaniu od dawna stawia na kuchnię roślinną ze względu na zapotrzebowanie i duże zainteresowanie gości. Właściwie w każdym zamawianym cateringu jest prośba o menu roślinne czasem nawet w proporcjach 1:1 względem mięsnych potraw. Wspólnie z innymi ambasadorami Marzena przygotowywała w pełni roślinną finałową kolację charytatywną Chefs For Change w warszawskiej Fortecy Kręgliccy.

Beata Berlińska - Od 15 lat pracuje i gotuje w Ośrodku Wypoczynkowym BIS w Koszelówce niedaleko Płocka. Z kuchnią roślinną z dnia na dzień zaprzyjaźnia się coraz bardziej. Jej zespół pełen wspaniałych kucharek nie boi się żadnych wyzwań – Panie dwukrotnie (i przede wszystkim bardzo smacznie i domowo) wykarmiły ponad 130-osobową grupę osób na diecie roślinnej. Jak zauważa Pani Beata, z roku na rok coraz więcej wczasowiczów pyta o dania kuchni roślinnej - a największą popularnością wśród nich cieszą się kotlety warzywne (szczególnie z buraka) i domowe zupy. Jak mówi Pani Beata - „Naprawdę widzę ogromne plusy z żywienia dietą roślinną i sama chcę się edukować w tym kierunku, żeby moje dzieci i już też wnuki – moja córka urodziła dziewczynkę – jadły zdrowiej i z jak najmniejszą szkodą dla środowiska."

Jędrzej Chodkiewicz - Właściciel warszawskiego VegeKiosku. Uwielbia rozmawiać o smakach. Jak je wydobyć z prostych warzyw, za pomocą olejów, przypraw czy też obróbki. Dzięki wędzeniu i kilku innym dodatkom prosta ciecierzyca dostaje smaku...makreli, a skromny bakłażan unurzany w oleju lnianym może konkurować z polskim śledziem. Podczas zagranicznych wakacji Jędrzej gotuje z lokalnymi kucharzami, dzięki czemu poznał sekrety wielu międzynarodowych kuchni. Szczególnie pociągają go kuchnie bliskowschodnia, hinduska i polska, które z ogromnym zapałem weganizuje.

Dominika Targosz - jej pasją jest pieczenie, a dokładniej - roślinne pieczenie. Prowadzi pracownię wypieków Tygrys Tygrys, w której wszystkie wypieki (przede wszystkim donuty) są w stu procentach roślinne i przepyszne. Dominika stworzyła deser na finałową kolację Chefs For Change w Warszawie, na który przepis znajdziecie w bonusowej części przepisowej tego przewodnika.

Zosia i Kasia Pilitowskie - właścicielki Rannego Ptaszka - kultowego miejsca na gastronomicznej mapie Krakowa. W malutkim, klimatycznym lokalu w sercu zabytkowego Kazimierza w całości wegetariańsko-wegańska oferta śniadaniowa króluje od wczesnego rana do późnego popołudnia. W całości, ponieważ wraz z powitaniem roku 2020, właścicielki lokalu – Zosia i Kasia Pilitowskie – zdecydowały się na odważny krok, całkowicie wycofując jedyną w ofercie mięsną kiełbaskę węgierską i zastępując ją roślinną alternatywą Dobrej Kalorii.

Patryk Szczepański - cukiernik, właściciel firmy doradczej Pure Sugar i ambasador naszej kampanii. Prowadzi szkolenia i warsztaty cukiernicze na terenie całego kraju. Desery jego autorstwa to prawdziwe dzieła sztuki, które łączą chrupkość, kolor, delikatność i przede wszystkim doskonały smak. Sam od dłuższego czasu nie je mięsa, więc idea Chefs For Change jest mu szczególnie bliska.

Karolina Nej - creative chef marki Polsoja, która oprócz tego, jako Rudej Catering od kilkunastu miesięcy z powodzeniem zaopatruje w wegetariańskie i roślinne przekąski różnego rodzaju wydarzenia i spotkania. Uwielbia wyzwania, które stawia przed nią kuchnia roślinna. Odbyła staż kulinarny w Irlandii, gdzie miała okazję jeszcze lepiej zgłębić warzywną wiedzę. Na pytanie, dlaczego zdecydowała się zostać ambasadorką Chefs For Change, odpowiada: „Uważam, że przyszłość jest roślinna, zarówno jeżeli chodzi o sposób odżywiania jak i dobrostan planety. Mam dużą potrzebę robienia czegoś dobrego dla innych, również niosąc walory edukacyjne."

Jacek Koprowski - do niedawna szef kuchni w gdyńskiej Sztuczce. Dziś prowadzi swoją autorską restaurację Fino, w której menu na stałe gości w pełni roślinny set degustacyjny. Roślinne danie, robiące szczególnie duże wrażenie na gościach jego restauracji, to tatar z kompresowanego, a następnie suszonego arbuza, który w wyglądzie i teksturze do złudzenia przypomina wołowy. Furorę robią również boczniaki w warzywnym demi glace.

Maja Wirowska - uprzednio szefowa kuchni we włoskiej restauracji roślinnej Leonardo Verde, od kilku miesięcy dowodzi kuchnią w warszawskiej klubokawiarni No Problem Bracka 20, gdzie zjemy roślinne dania pełne umami z przeróżnych zakątków świata. Maja ułożyła również roślinne menu dla Strefy Komfortu - fast-foodu z aspiracjami do sieci. konsekwentnie realizuje kolejne kulinarne projekty, stając się jedną z najbardziej rozpoznawalnych szefowych kuchni roślinnej w Polsce. Od dłuższego czasu zaangażowana także w działania kampanii RoślinnieJemy – wspiera kucharzy największych sieci restauracyjnych, pokazując jak w umiejętny sposób zadziwiać gości smakiem roślinnych potraw.

Rafał Koziorzemski - Gotowanie fascynowało go już, gdy był nastolatkiem. W 2017 roku otrzymał prestiżową nagrodę The Best Chef Rising Star przyznawaną wschodzącym gwiazdom świata gastronomii. Kuchnię roślinną najbardziej ceni za jej kreatywny potencjał i możliwość łączenia klasycznych składników w zaskakujące kompozycje. Na co dzień szef kuchni w Białym Króliku. Rafał był również jednym z twórców dań na gdyńską kolację Chefs for Change.

Dariusz Antończyk - szef kuchni we wrocławskiej restauracji JASNA. W zawodzie pracuje od 12 lat, lecz całe jego życie wypełnione jest sztuką kulinarną. Swoje doświadczenie i wiedzę zdobywa poprzez ciężką pracę, pochłanianie literatury kulinarnej, praktyki oraz staże między innymi u Dominika Narocha, Roberta Trzópka, Jacka Fedde czy Wojciecha Amaro. Dariusz twierdzi, że to właśnie oni nauczyli go szacunku do produktu i tego, jak w nowoczesnym wydaniu może wyglądać i smakować kuchnia polska.

Monika Dąbrowska - Gotowanie było jej pasją od dziecka i chociaż nie uczyła się w szkole gastronomicznej ani nie pracowała w żadnej restauracji, okazała się bezkonkurencyjna i to właśnie ona po 10 tygodniach rywalizacji, decyzją szefa Wojciecha Modesta Amaro, okazała się najlepszym kucharzem drugiej edycji „Hell's Kitchen". Obecnie prowadzi własną piekarnię rzemieślniczą "Chleb i Monka" w Warszawie.

zupy	39
dania główne	45
przystawki, dodatki, sosy	57
desery	65
dodatkowe przepisy	72
przepisy ambasadorów	73

Przepisy

Przedstawiamy listę przepisów (wraz z food-costem), które są owocem współpracy kampanii RoślinnieJemy z siecią restauracji Olimp. Roślinne dania były serwowane w ponad osiemdziesięciu lokalach w całej Polsce w ramach akcji „Roślinne Poniedziałki". Wspólnie stworzone przez nas przepisy są przede wszystkim bardzo smaczne i odpowiednio doprawione. Nie zawierają trudnych do zdobycia składników, nie wymagają skomplikowanych technik kulinarnych, a ich czas przygotowania jest relatywnie krótki. Gorąco zachęcamy do skorzystania z nich przy wprowadzaniu roślinnych opcji w Państwa restauracjach - każdy z przepisów stanowi również doskonałą bazę do kolejnych eksperymentów.

ZUPY

1. ZUPA SOCZEWICOWA Z MIĘTĄ

Wybraliśmy zupę soczewicową z miętą z trzech powodów - jest pyszna, odżywcza (100 g soczewicy czerwonej zawiera 24 g białka) i jednocześnie odświeżająca dzięki dodatkowi mięty i cytryny. Jej zalety to także niski koszt wykorzystywanych produktów oraz prostota wykonania - czerwona soczewica nie wymaga wcześniejszego namaczania.

Składniki:

- 1,5 l bulionu roślinnego
- 400 g pomidorów krojonych (1 puszka)
- 350 g suchej czerwonej soczewicy
- 150 g cebuli
- 150 g ziemniaków
- 100 g marchwi
- olej do smażenia

Przyprawy:

- 45 ml soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku
- 5 g mięty suszonej
- 5 g ostrej papryki
- 5 g słodkiej papryki
- sól i pieprz

Przygotowanie:

1. Cebulę kroimy w półplasterki, marchewkę i ziemniaka w kostkę. Wrzucamy na rozgrzany wcześniej olej i smażymy przez 3 minuty. Następnie dodajemy soczewicę, czosnek oraz wszystkie przyprawy za wyjątkiem soku z cytryny i mieszając smażymy przez kolejne 3 minuty.
2. Dodajemy pomidory, bulion warzywny oraz szczyptę soli do smaku i gotujemy przez kolejne 25 minut. Po upewnieniu się, że warzywa są miękkie, dodajemy sok z cytryny
i blendujemy do uzyskania gładkiej konsystencji.
3. Zupę można podawać z oliwą, dodatkową ćwiartką cytryny, ew. z grzankami.

Foodcost: 45%

2. KREM Z GRUSZKI I PIETRUSZKI

Przepis inspirowany kuchnią Marty Dymek z Jadłonomii. Zupa prosta, tania i szybka w przygotowaniu, oparta o proste składniki - a jednocześnie bardzo, bardzo smaczna. Z podanego przepisu uzyska się ok. 1 litra gotowej zupy.

Składniki:

- 500 g pietruszki
- 250 ml mleka roślinnego
- 250 ml bulionu warzywnego
- 150 g gruszki
- 15 g świeżego tymianku
- 10 g gałki muszkatołowej
- sól
- pieprz czarny
- oliwa z oliwek

Do podania:

- prażone płatki migdałowe

Przygotowanie:

1. Obraną pietruszkę pokroić w grube plastry, wrzucić na rozgrzaną oliwę i dusić przez kilka minut. Kolejnym etapem jest dodanie obranej i wypestkowanej pokrojonej gruszki, którą należy dusić do momentu, aż stanie się miękka.
2. Podduszone warzywa zalać bulionem i gotować przez 15-20 minut.
3. Dodać mleko roślinne i tymianek, następnie doprawić do smaku gałką muszkatałową, solą i pieprzem. Zblendować na gładki krem.

Foodcost: 50%

3 . KREM Z PIECZONYCH POMIDORÓW I PAPRYK

Przepis inspirowany The Minimalist Baker. Idealna zupa na okres letni, kiedy to cena papryki i pomidorów mocno spada. Dzięki pieczeniu pomidora i papryki smak zupy jest głęboki i zdecydowanie odmienny od tego tradycyjnej zupy z gotowanych pomidorów.

Składniki: ***Foodcost: 70%***

- 2 kg dojrzałych pomidorów
- 1,5 kg czerwonych papryk
- 250-375 ml bulionu warzywnego
- 3 ząbki czosnku
- 15 ml oleju
- sól
- czarny pieprz

Do podania:

- grzanki, świeża bazylia, oliwa.

Przygotowanie:

1. W piekarniku rozgrzanym do 200 stopni i ustawionym na tryb termoobiegu pieczemy wypestkowaną i pokrojoną na połówki paprykę - skórką do dołu na blasze. Pomidory oczyszczone z szypułek pieczemy na drugiej blasze wraz z obranym czosnkiem w łupinach - ok. 25-30 minut, do momentu aż brzegi papryki zaczną się zwęglać.
2. Upieczoną paprykę po wyciągnięciu zawijamy w folie, bądź umieszczamy w szczelnym plastikowym pojemniku na kwadrans - ułatwi to obieranie skórek.
3. Na rozgrzanym oleju dusimy upieczone pomidory oraz upieczony i przeciśnięty czosnek dodając sporą szczyptę soli - czas duszenia ok. 20 minut. W tym samym czasie obieramy paprykę ze skórek.
4. Do pomidorów dodajemy paprykę oraz bulion i blendujemy całość na gładki krem. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

4. HARIRA

Harira to narodowa marokańska zupa. Gęsta od strączków, bardzo pożywna, treściwa i zdrowa. Jest idealnym daniem jednogarnkowym: sycąca, prosta w przygotowaniu i niezwykle aromatyczna. Przygotowuje się ją w różnych wersjach: z zieloną, czerwoną soczewicą lub grochem, z makaronem, z daktylami do przegryzania zupy. My postawiliśmy na prostą wersję na bazie dużej ilości strączków, dzięki czemu jest bardzo odżywcza. Przepis inspirowany blogiem onearabvegan.

Składniki (na około 8 porcji):

- 2 l wody lub bulionu warzywnego
- 400 g krojonych pomidorów lub 2 świeże
- 250 g ciecierzycy (ugotowanej lub z puszki)
- 250 g suchej zielonej soczewicy
- 250 ml przecieru pomidorowego
- 150 g cebuli
- 150 g łodygi selera naciowego
- 125 g suchej czerwonej soczewicy
- 100 g marchewki
- olej

Przyprawy:

- 10 g kuminu
- 5 g startego imbiru
- 5 g ostrej papryki lub kawałek świeżego chilli
- 5 g mielonej kolendry
- 3 g słodkiej papryki
- opcjonalnie: 3 g papryki wędzonej
- sól

Do podania:

- pokrojone liście kolendry (lub pietruszki)
- ćwiartki limonki lub cytryny

Przygotowanie:

1. Pokrojoną w kostkę cebulę, marchewkę i seler smażymy na rozgrzanym oleju i dodajemy wszystkie przyprawy.
2. Dodajemy pokrojone pomidory i przecier i smażymy kolejnych kilka minut.
3. Nastepnie dodajemy opłukaną soczewicę i zalewamy całość wodą. Solimy i gotujemy około 30 minut, po tym czasie dodajemy jeszcze ciecierzycę i gotujemy 2-3 minuty.
4. Gotową zupę posypujemy pokrojoną kolendrą i skrapiamy limonką lub cytryną.

Foodcost: 36%

5. DAHL Z CZERWONEJ SOCZEWICY

Zupa Dahl to wegański klasyk z rodem z Indii. Sycąca i bogata w białko - w porze letniej odświeży ją kropla soku z limonki i świeża kolendra. Dahl to specyficzny rodzaj dania - świetnie smakuje osobno - w formie zupy, natomiast często podaje się go także w akompaniamencie ryżu.

Składniki:

- 600 ml bulionu warzywnego
- 400 ml mleka kokosowego
- 350 g czerwonej soczewicy, suchej
- 300 g cebuli
- 4 ząbki czosnku
- 15 g świeżego imbiru, obranego i drobno pokrojonego
- 15 g curry
- 5 g kurkumy
- 5 g soli
- 3 g czarnego pieprzu
- 3 g mielonej kolendry
- 3 g płatków papryki
- olej (najlepiej kokosowy)
- ew. garść świeżego szpinaku

Do podania:

- świeża kolendra
- limonka

Przygotowanie:

1. Cebulę kroimy w kostkę i smażymy razem z przeciśniętym czonskiem oraz imbirem przez około 5-10 minut, aż będzie miękka. Dodajemy wszystkie przyprawy i pozwalamy im uwolnić swój aromat.
2. Następnym krokiem jest dodanie soczewicy, mleka kokosowego oraz bulionu. Mieszamy całość i gotujemy przez około 25-30 minut aż soczewica zmięknie, a zupa zgęstnieje. Jeśli decydujemy się na dodanie szpinaku - ten moment powinien nastąpić na około 3 minuty przed końcem gotowania. 3. W zależności od potrzeb - możemy podawać ją osobno w formie zupy, lub jako dodatek do ryżu.
4. Świeża kolendra i limonka dodadzą lekkości dahlowi.

Foodcost: 50%

6. KREM Z BURAKÓW Z MLECZKIEM KOKOSOWYM

Przepis inspirowany kuchnią Marty Dymek. Krem z buraka z mleczkiem kokosowym jest idealną propozycją dla entuzjastów zarówno tradycyjnych smaków, jak i nowatorskich dań. Zupa jest idealnie kremowa, delikatna i aksamitna za sprawą mleczka ale jednocześnie ma wyraźny smak dzięki dodatkowi imbiru, chili i limonki.

Składniki (na ok 4 porcje):

- 800 g buraków
- 400 ml mleczka kokosowego
- 375 ml wody
- 45 ml oleju
- 30 ml soku z limonki
- 2 ząbki czosnku
- 2-3 cm startego korzenia imbiru
- 2 g chilli
- sól
- czarny pieprz
- natka kolendry do podania

Przygotowanie:

1. Umyte buraki owijamy w folię aluminiową i pieczemy 50 minut w 200 stopniach.
2. Upieczone buraki wyjmujemy z folii i studzimy.
3. W garnku rozgrzewamy olej. Wrzucamy posiekane ząbki czosnku, imbir i całość dusimy przez 1 minutę, a następnie dorzucamy pokrojone w ćwiartki buraki.
4. Dodajemy mleczko kokosowe, wodę, płaską łyżeczkę soli oraz chilli i całość gotujemy na małym ogniu przez 10-15 minut
5. Całość blendujemy na gładki krem, w razie potrzeby dolewamy wodę. Doprawiamy sokiem z limonki, solą i pieprzem. Podajemy gorące ze świeżą natką kolendry.

Foodcost: 45%

DANIA GŁÓWNE

7. MAKARON Z PIETRUSZKOWYM PESTO

Pietruszkowe pesto ma szereg zalet - opiera się na łatwo dostępnych składnikach - natce pietruszki i pestkach słonecznika. Oprócz tego, że stanowi bardzo smaczną alternatywę do tradycyjnego pesto z bazylii jest także pełne składników odżywczych - natka pietruszki to znakomite źródło żelaza. Ponadto, makaron z pesto można w dowolny sposób urozmaicać - dodając suszone pomidory, grillowane warzywa (cukinię, czy bakłażana), a nawet pieczonego ziemniaka - makaron z pesto i pieczonymi ziemniakami to danie popularne w północnych Włoszech).

Składniki:

- 160 g pietruszki
- 60 g słonecznika
- 15 ml soku z cytryny
- 5 g skórki otartej z cytryny
- 5 g czosnku
- sól i czarny pieprz
- 1 łyżka płatków drożdżowych
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- makaron - najlepszy dosyć twardy i sprężysty, np. grubsze nitki spaghetti.

Przygotowanie:

1. Na suchej patelni prażymy słonecznik - dzięki temu nabiera głębokiego smaku. W tym samym czasie w naczyniu blendera umieszczamy pozostałe składniki - wyłącznie liście natki pietruszki (łodygi sprawią, że pesto będzie miało włókna, czego chcemy uniknąć), przeciśnięty przez praskę czosnek, oliwę i przyprawy. Płatki drożdżowe to ważny składnik - można go pominąć, natomiast dodaje on serowego, głębokiego smaku umami.

2. Po uprażeniu słonecznika umieszczamy go w naczyniu blendera z resztą składników i blendujemy. Sugerujemy krótki czas blendowania - tak by część pestek słonecznika pozostała tylko częściowo rozdrobniona. Jeśli pesto będzie miało zbyt stałą formę można dodać nieco więcej oliwy lub łyżkę wody z gotowanego makaronu.
3. Makaron gotujemy al dente (w przypadku długiego podgrzewania może pozostać nawet lekko niedogotowany), dodajemy pesto i ewentualne dodatki.

Foodcost: 27-30%

8. *SHEPHERD'S PIE - ZAPIEKANKA PASTERSKA*

Zapiekanka pasterska to idealny comfort food. Proste, łatwo dostępne składniki tworzą sycące, pełnowartościowe, "domowe" danie. Niewątpliwą zaletą tego przepisu jest możliwość modyfikowania go tak, by korzystać z sezonowych warzyw. Zachowując ogólną koncepcję - soczewica (lub inne strączki) + warzywa z sosem + zapieczone puree ziemniaczane, można odtwarzać ten przepis na wiele sposobów.

Składniki:

- 400 g zielonej soczewicy, namoczonej we wrzątku przez 1-2 godziny
- 250 ml gęstego przecieru pomidorowego
- 200 g marchewki
- 100 g selera naciowego
- 100 g cebuli
- 10 g czosnku
- 3 g tymianku
- 3 g rozmarynu
- olej
- sól i pieprz

Składniki na ziemniaczane puree:

- 800 g ziemniaków średniej wielkości
- 80 ml mleka roślinnego
- 45 g margaryny roślinnej + kilka płatków
- 3 g gałki muszkatołowej
- 3 g rozmarynu
- sól i pieprz

Przygotowanie:

1. Namoczoną soczewicę opłukujemy i gotujemy w świeżej wodzie do miękkości, powinna być bardzo miękka, ale jeszcze się nie rozpadać. Po namoczeniu soczewicy na ugotowanie jej wystarczy z reguły około 20 minut.
2. Kiedy soczewica się gotuje, obieramy ziemniaki, kroimy je na połówki i gotujemy w osolonej wodzie aż do miękkości.
3. Warzywa kroimy w kostkę, na dnie dużego garnka rozgrzewamy kilka łyżek oleju i podsmażamy cebulę. Kiedy zacznie się szklić, dodajemy marchew i seler naciowy, wszystko smażymy na małym ogniu przez 5-8 minut delikatnie mieszając.
4. Ugotowaną soczewicę odcedzamy i dodajemy do podsmażonych warzyw, dokładnie mieszając i dodajemy koncentrat, czosnek, przyprawy oraz sól i pieprz. Łączymy dokładnie ze sobą i dusimy na małym ogniu przez 10-15 minut. Na koniec doprawiamy do smaku pieprzem i solą.
5. Ziemniaki odcedzamy, dodajemy wszystkie składniki poza rozmarynem i rozgniatamy na gładkie puree.
6. Piekarnik rozgrzewamy do 200 stopni. Naczynie żaroodporne smarujemy olejem, wykładamy soczewicową potrawkę, a na nią łyżkami wykładamy ziemniaczane puree, delikatnie rozsmarowując je po całej powierzchni zapiekanki. Posypujemy rozmarynem, a na ziemniakach kładziemy kilka płatków margaryny i zapiekamy przez około 20-30 minut.

Foodcost: 23-26%

9. FALAFELE

Falafele to jeden z najpopularniejszych bliskowschodnich „street foodów" w Europie. Zna je chyba każdy, a grono ich wielbicieli wciąż się powiększa. Są lżejszą, roślinną alternatywą dla mięsnego kebaba, a ich ogromnym plusem jest uniwersalność podania: w bułce pita z dodatkiem świeżych warzyw stanowią świetną przekąskę „do ręki" dla osób w ciągłym biegu, natomiast skomponowane na talerzu z dowolnymi składnikami będą rewelacyjnie sprawdzać się jako pełnowartościowe, obiadowe danie.

Składniki (na 4 porcje):

- 750 ml oleju
- 300 g surowej ciecierzycy (do namoczenia przez noc!)
- 100 g cebuli
- 45 ml wody
- 30 g świeżej, drobno posiekanej kolendry (lub zastąpić pietruszką)
- 25 g dowolnej mąki
- 15 g świeżej, drobno posiekanej pietruszki
- 2 ząbki czosnku
- po 3 g pieprzu cayenne, mielonego kuminu, kardamonu
- 3 g proszku do pieczenia lub sody oczyszczonej
- 3 g soli
- opcjonalnie: 15 g nasion sezamu do panierowania

Foodcost: 30-34%

Przygotowanie:

1. Ciecierzycę namaczamy przez noc w zimnej wodzie. Do przygotowania falafeli nie nadaje się gotowana ciecierzyca, ciecierzyca z puszki.
2. Następnego dnia, mielimy ją na gładko w blenderze (lub maszynce do mielenia mięsa - ta sprawdza się najlepiej) razem z drobno posiekaną cebulą i przeciśniętym przez praskę czosnkiem, pietruszką i kolendrą.
3. Przekładamy masę do naczynia, dodajemy przyprawy, proszek do pieczenia, mąkę i wodę. Składniki mieszamy ręcznie aż wszystko zostanie równomiernie rozprowadzone.
4. Masę warto przykryć i odstawić na godzinę do lodówki aż składniki się „przegryzą".
5. Na patelni mocno rozgrzewamy olej.
6. Ze schłodzonej masy formujemy w zwilżonych wodą rękach kuleczki o wielkości orzecha włoskiego i obtaczamy je w nasionach sezamu.
7. Uformowane falafele smażymy na głębokim oleju do uzyskania brązowego koloru.
8. Po usmażeniu odkładamy kulki na ręcznik papierowy, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.

Najlepiej smakuje z sosem tahinowym, hummusem oraz piklowanymi warzywami (ogórek, rzepa).

10. PIEROGI Z ZIELONĄ SOCZEWICĄ

Składniki na farsz:

- 200 g cebuli
- 125g soczewicy zielonej
- 50 g suszonych pomidorów
- 75 ml oleju
- 15 g czosnku
- 15 g kuminu
- pieprz, sól

Foodcost: 23-26%

Składniki na ciasto:

- 500 g mąki pszennej
- 250 ml gorącej wody
- 25 ml oleju
- spora szczypta soli

Przygotowanie:

1. Soczewicę gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie płuczemy.
2. Cebulę kroimy w piórka, a czosnek siekamy; szklimy je na patelni na łyżce oleju.
3. W wysokim pojemniku blendujemy krótko wszystkie składniki - nie na gładką masę.
4. Z podanych składników zagniatamy ciasto na pierogi, rozwałkowujemy, lepimy pierogi. Gotowe pierogi wrzucamy do wrzącej, osolonej wody i gotujemy do wypłynięcia. Najlepiej podawać ze smażoną cebulką.

11. FARFALLE ZE SZPINAKIEM, SUSZONYMI POMIDORAMI I ROŚLINNYM PARMEZANEM

Proste, domowe danie, które skrada serca nie tylko osobom na diecie roślinnej. Dzięki dodatkowi suszonych pomidorów i płatków drożdżowych danie ma bogaty smak umami. Z zaproponowanej porcji uzyska się ok 1 kg gotowego produktu.

Składniki:

- 800 g mrożonego szpinaku w liściach
- 400 g makaronu farfalle
- 120 g pomidorów suszonych
- 30 g migdałów bez skórki
- 30 g płatków drożdżowych
- 20 g czosnku
- 5 g papryki czerwonej ostrej
- 3 g gałki muszkatołowej
- sól
- pieprz
- oliwa z oliwek

Przygotowanie:

1. Oliwę delikatnie rozgrzać i podsmażyć na niej przeciśnięty czosnek, unikając przypalenia. Dodać mrożony szpinak oraz sól oraz łyżeczkę mielonej gałki muszkatołowej i dusić do momentu rozmrożenia.
2. Migdały umieścić w blenderze wraz z 3-4 łyżkami stołowymi płatków drożdżowych, dodać sól do smaku oraz paprykę wędzoną - ok. łyżeczki. Zblendować tak, by kawałki migdałów pozostały dosyć drobne - roślinnym "parmezanem" doprawimy danie pod koniec procesu gotowania.
3. Makaron ugotować al dente.
4. Pomidory pokroić w paski i dodać do podduszonego szpinaku. Doprawić pieprzem i solą do smaku. Do szpinaku dodać makaron oraz "parmezan" i wymieszać. Pod koniec można dodać oliwy. Przed podaniem posypać z wierzchu roślinnym parmezanem.

Foodcost: 27-30%

12. CHILLI SIN CARNE

Chilli Sin carne jest sycące, charakterne, a dzięki wykorzystaniu granulatu sojowego - smakiem i teksturą odpowiada tradycjnej wersji tego dania. Wspomniany wcześniej granulat sojowy oraz fasola to znakomite źródła białka. Ponadto, chilli sin carne po zredukowaniu może stanowić znakomity farsz do roślinnego burrito. Z podanych proporcji otrzymamy około 1,5 kg gęstego, sycącego gulaszu.

Składniki:

- 800 g pomidorów krojonych z puszki
- 300 g cebuli
- 250 g fasoli czerwonej z puszki
- 200 g granulatu sojowego
- 200 g kukurydzy konserwowej
- 100 g ryżu
- 15 g czosnku

Przyprawy:

- 20 g przyprawy do mięsa mielonego
- 15 ml sosu sojowego
- 15 g cukru
- 5 g papryki ostrej wędzonej
- 3 g kminu rzymskiego mielonego
- sól, pieprz

Do podania:

- świeża kolendra, ew. pietruszka.

Przygotowanie:

1. Granulat sojowy wsypać zalać 1 l gorącej wody i podgotować przez około 5 minut, tak, by wsiąknął znaczną jej część - opcjonalnie można dodać kostkę bulionu warzywnego. Odsączyć granulat na sitku.
2. Na rozgrzany olej dodać pokrojoną cebulę, podusić, następnie dodać przeciśnięty czosnek. Po chwili dodać odsączony granulat sojowy oraz znaczną ilość przyprawy do mięsa mielonego - trudno tutaj wyczuć proporcje, z racji, że gotowe mieszanki różnią się od siebie. Dodać po łyżce papryki wędzonej oraz kuminu, oraz 2-3 łyżki sosu sojowego. Smażyć, mieszając co jakiś czas. Granulat powinien się przyrumienić i przejść smakiem przypraw.
3. Kolejnym krokiem jest dodanie pomidorów krojonych oraz ryżu. Zależy nam na tym, by ryż się nie rozgotował i nie dominował w daniu. Po dodaniu pomidorów lekko dosładzamy nasze danie (ok. 1 łyżki stołowej cukru) i gotujemy dalej.
4. Dodajemy przecedzoną fasolę i kukurydzę, pozostawiamy danie do przegryzienia się. Doprawiamy solą, pieprzem, ew. papryką ostrą. Podajemy posypane świeżą kolendrą.

Foodcost: 20-23%

13. BURGERY BURACZANE

Popularność roślinnych burgerów wzrasta w zawrotnym tempie. Są szybkie i proste w przygotowaniu, a także bardzo uniwersalne – oprócz standardowego połączenia z bułką i dodatkami możemy je również podawać w formie obiadowej, np. z ziemniakami i dowolną sałatką. Wersja buraczana jest o tyle ciekawa, że przyciąga wzrok swoim przepięknym, czerwonym kolorem, a sam burak jest lokalnym produktem, co ponownie świetnie podkreśla lokalny wydźwięk przygotowywanych dań. Burgery inspirowane przepisem Vegelicious.

Składniki (na ok. 20 burgerów - ok. 1 kg):

- 500-600 g buraków startych na dużych oczkach tarki
- 500 g suchej kaszy jaglanej
- 250 g łuskanego słonecznika
- 250 g mąki pszennej (opcjonalnie pełnoziarnistej), orkiszowej lub gryczanej
- 250 ml oleju
- 200 g cebuli
- 60 ml sosu sojowego
- 60 ml posiekanej świeżej natki
- 20 g czosnku
- 10 g mielonej kolendry
- 10 g imbiru
- 5 g chili
- sól
- czarny pieprz

Przygotowanie:

1. Kaszę jaglaną gotujemy - przed ugotowaniem warto przepłukać ją gorącą wodą - unikniemy w ten sposób gorzkiego posmaku. Po ugotowaniu powinniśmy mieć jej ok. 4 szklanki. Kasza może być delikatnie rozgotowana – kotlety będą się lepiej lepić.
2. Na suchej patelni prażymy słonecznik.

3. Piekarnik rozgrzewamy do 200 stopni, blachę do pieczenia wykładamy papierem. 4. Wszystkie składniki łączymy w misce i zagniatamy na zwartą, klejącą się masę (ok. 3-6 minut).
5. Formujemy burgery i układamy je na blasze - sugerujemy, by burgery nie były zbyt duże - wtedy łatwiej będzie utrzymać ich zwartą strukturę
6. Pieczemy przez 20 minut, następnie obracamy i pieczemy kolejne 5-8 minut.
Burgery podajemy w bułce wegańskiej z liściem sałaty strzępiastej zielonej, dwoma plastrami pomidora i dwoma plastrami ogórka oraz majonezem wegańskim (s. ...).

Foodcost: 20-23%

14. KOTLETY MIELONE Z KALAFIORA

Kotlety z kalafiora są wariacją na temat klasycznego polskiego mielonego, dlatego mogą zaciekawić nawet najbardziej zatwardziałych fanów kuchni tradycyjnej. Już od czerwca zacznie się sezon na kalafiora, więc danie świetnie wpisze się w trend wykorzystywania świeżych produktów. Zarówno kalafior i cebula to warzywa, które wydzielają dużo soku - kotlety nie powinny obsychać na bemarach. Oryginalny przepis z: jadlonomia.com - Marta Dymek to królowa polskiej kuchni roślinnej.

Składniki (na ok. 20 kotletów): ***Foodcost: 16-18%***

- 800 g startego kalafiora
- 375 g suchej kaszy jaglanej
- 300 g cebuli
- 250 g łuskanego słonecznika
- 250 g mąki ziemniaczanej
- 75 ml sosu sojowego
- 15 g pieprzu ziołowego
- 15 g czosnku
- 5 ml syropu z agawy
- sól
- czarny pieprz

Przygotowanie:

1. Kaszę jaglaną gotujemy - przed ugotowaniem warto przepłukać ją gorącą wodą - unikniemy w ten sposób gorzkiego posmaku. Po ugotowaniu powinniśmy mieć jej 3 szklanki. Kasza może być delikatnie rozgotowana – kotlety będą się lepiej lepić.
2. Na suchej patelni prażymy słonecznik. Po ostudzeniu, siekamy.
3. Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni, blachę do pieczenia wykładamy papierem.
4. Kalafiora wraz z łodygą oraz cebulę ścieramy na dużych oczkach tarki.
5. Czosnek ścieramy na małych oczkach tarki lub bardzo drobno siekamy.
6. Do startych warzyw dodajemy pozostałe składniki (w pierwszej kolejności sporą szczyptę soli, która uwolni sok z kalafiora i ułatwi lepienie) i zagniatamy w zwartą masę. Jeżeli po dodaniu soli składniki są nadal zbyt suche, dodajemy łyżkę lub więcej oleju.
7. Powstałą masę formujemy w równe, zwarte kotlety o standardowej wielkości burgera.
8. Gotowe kotlety układamy na blasze i pieczemy przez 20-25 minut na złoty kolor, następnie obracamy i pieczemy kolejne 5 minut.

15. SYRYJSKI RYŻ Z SOCZEWICĄ

Mujadara to kolejna nasza propozycja inspirowana aromatyczną kuchnią Bliskiego Wschodu. Jej ogromną zaletą jest prostota przygotowania i szeroka dostępność składników. Jest też bardzo uniwersalna - świetnie sprawdzi się jako osobne danie lub dodatek.

Składniki (na 4 porcje): ***Foodcost: 11-13%***

- 200 g soczewicy (brązowej lub zielonej)
- 200 g białego ryżu (najlepiej basmati)
- 300 g cebuli
- 5 g kuminu
- sól
- czarny pieprz
- oliwa (lub olej roślinny)

Przygotowanie:

1. Cebulę kroimy w pióra i szklimy na oliwie do uzyskania brązowego koloru.
2. Gdy cebula jest prawie gotowa, dodajemy przyprawy i chwilę przesmażamy je z cebulą.
3. Do cebuli dodajemy ryż i soczewicę. Całość zalewamy wodą i często mieszając gotujemy do momentu wchłonięcia całej wody przez ryż i soczewicę.
4. Jeżeli woda zostanie wchłonięta, a składniki będą wciąż twarde, dolewamy więcej wody i gotujemy, aż zmiękną.
5. Danie można udekorować dodatkowo usmażoną cebulą.

16. BURGERY MARCHEWKOWE

Popularność roślinnych burgerów wzrasta w zawrotnym tempie. Są szybkie i proste w przygotowaniu, a także bardzo uniwersalne – oprócz standardowego połączenia z bułką i dodatkami możemy je również podawać w formie obiadowej, np. z ziemniakami i dowolną sałatką. Wersja burgera marchewkowego jest równie prosta co burgery buraczane.

Składniki (na ok. 20 burgerów - ok. 1 kg):

- 500-600 g marchewki startych na dużych oczkach tarki
- 500 g suchej kaszy jaglanej
- 250 g łuskanego słonecznika
- 250 g mąki pszennej, orkiszowej lub gryczanej
- 250 ml oleju
- 200 g czerwonej cebuli
- 60 g sosu sojowego
- 60 g posiekanej świeżej natki/2 łyżeczki suszonej
- 20 g ząbki czosnku
- 10 g mielonej kolendry
- 10 g imbiru
- 5 g chili
- sól
- czarny pieprz

Przygotowanie:

1. Kaszę jaglaną gotujemy - przed ugotowaniem warto przepłukać ją gorącą wodą - unikniemy w ten sposób gorzkiego posmaku. Po ugotowaniu powinniśmy mieć jej ok. 4 szklanki. Kasza może być delikatnie rozgotowana – kotlety będą się lepiej lepić.
2. Na suchej patelni prażymy słonecznik.
3. Piekarnik rozgrzewamy do 200 stopni, blachę do pieczenia wykładamy papierem.
4. Wszystkie składniki łączymy w misce i zagniatamy na zwartą, klejącą się masę (ok. 3-6 minut).
5. Formujemy burgery i układamy je na blasze - sugerujemy, by burgery nie były zbyt duże - wtedy łatwiej będzie utrzymać ich zwartą strukturę
6. Pieczemy przez 20 minut, następnie obracamy i pieczemy kolejne 5-8 minut.

Burgery podajemy w bułce wegańskiej z liściem sałaty strzępiastej zielonej, dwoma plastrami pomidora i dwoma plastrami ogórka oraz majonezem wegańskim (s. ...).

Foodcost: 29-33%

17. BURRITO Z AWOKADO

Roślinne burrito to jeden z ulubionych comfort foods w naszej kampanii. Proste, pyszne. Do jego przygotowania można wykorzystać przepis na Chilli sin carne (s. 14) sugerujemy ograniczenie ilości dodawanych pomidorów (lub dłuższą redukcję) - ważne by konsystencja była na tyle stała, by nie przeciekała przez tortillę.

Składniki - 2 tortille:

- sos - jak do chilli sin carne (s. 14)
- 200 g dojrzałego awokado
- 50 g czerwonej cebuli
- 15 ml sok z limonki
- kilka liści kolendry
- sól
- pieprz
- Tortilla pszenna - można wykorzystać gotowe tortille lub przygotować własne - proporcje na ciasto - mąka:woda - 3:2. Najlepszą konsystencję mają przy dodawaniu letniej wody i odstawieniu przygotowanego ciasta na kilkanaście minut. Smaży się je na suchej patelni. Ułożenie ich jedna na drugiej po usmażeniu zapobiegnie wysuszeniu placków.

Przygotowanie:

1. Awokado obieramy, usuwamy pestkę i kroimy w paski. Cebulę kroimy w cienkie pióra
2. Na środek tortilli układamy w pierwszej kolejności ok. pół pokrojonego awokado, skrapiamy je sokiem z limonki i doprawiamy solą i świeżo mielonym pieprzem. Na awokado dodajemy nieco pokrojonej w pióra cebuli, a następnie chilli sin carne - należy pamiętać by ilość składników umożliwiała domknięcie burrito z każdej strony. 3. Tortillę zawijamy zaczynając od dolnej i górnej części, a następnie domykamy boki tortilli. Tak ułożoną tortillę można ponownie przypiec na suchej patelni.

Foodcost: 27-30%

18. LASAGNE

Lasagne sprawdza się w każdym wydaniu, czy to tradycyjnym, czy tym roślinnym - trudno o bardziej smaczny comfort food. Wegańska lasagne z pewnością poprawi humor niejednej osobie - przygotowanie jej w domu wymaga sporo czasu.

Składnik na jedno naczynie do lasagne:

- 400 g pomidorów krojonych w puszce (alternatywnie passata)
- 100-120 g granulatu sojowego
- 100 g cebuli
- 80 g selera naciowego
- 70 ml czerwonego wina (opcjonalnie)
- 30 g przecieru pomidorowego
- 20 g przyprawy do mięsa mielonego
- 15 g płatków drożdżowych (drożdże nieaktywne)
- 10 g czosnku
- 8 szt. płatów makaronu lasagne
- sól, pieprz, cukier do smaku
- liście bazylii
- kostka bulionu warzywnego

Roślinny beszamel:

- 500 ml mleka roślinnego
- 40 g mąki pszennej
- świeżo mielony pieprz
- gałka muszkatołowa
- olej roślinny
- sól, cukier do smaku

Przygotowanie:

1. Granulat sojowy moczymy w gorącej wodzie z kostką warzywną, lekko podgotowując go przez około 5 minut. W tym samym czasie drobno kroimy cebulę i seler, czosnek przeciskamy i smażymy na oliwie. Granulat sojowy odsączamy i gdy cebula i seler zmiękną, dodajemy go na patelnię.
2. Dodajemy sporą ilość przyprawy do mięsa mielonego oraz łyżkę płatków drożdżowych (oraz opcjonalnie papryki wędzonej i łyżwwkę sosu sojowego) i po wymieszaniu pozwalamy lekko się przysmażyć granulatowi. Jeśli dodajemy wino, to to jest ten moment.
3. Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni.
4. W momencie gdy granulat zacznie wyglądać nieco sucho, dodajemy pomidory krojone w puszce i doprawiamy solą, pieprzem i cukrem do smaku. Dusimy przez kolejne 5-10 minut. Gdy sos nieco się zredukuje, dodajemy pokrojone liście bazylii.
5. W tym samym czasie w rondelku rozgrzewamy olej roślinny (nie oliwę) i dodajemy do niego mąkę pszenną ciągle mieszając. Gdy mieszanka się lekko przyrumieni, dodajemy mleko roślinne, świeżo zmielony pieprz,gałkę muszkatołową oraz sól do smaku i ciągle mieszamy. Gdy sos zacznie gęstnieć, zmniejszamy ogień i sprawdzamy konsystencję - powinna odpowiadać klasycznemu beszamelowi.
6. Na dno naczynia dodajemy połowę sosu z granulatem sojowym, następnie wykładamy płaty lasagne (suche), a na nie połowę porcji beszamelu. (opcjonalnie można na tym etapie dodać przesmażone pieczarki lub zblanszowany szpinak) 7. Następnie dodajemy kolejną turę płatów makaronu oraz drugą część sosu z granulatem sojowym, którą przykrywamy ostatnią rundą płatów lasagne. Na samej górze rozprowadzamy pozostałą część beszamelu, oprószamy pieprzem i wsadzamy do rozgrzanego piekarnika na około 35 minut.
8. Podajemy gorące.

Foodcost: 29-33%

PRZYSTAWKI, DODATKI, SOSY

19. PIECZONE BATATY Z GRANATEM

To danie kochają wszyscy - nie znamy osoby, która nie dałaby się uwieść połączeniu słodkich batatów, kwaśnego granata i aksamitnego sosu tahinowego. To danie może stanowić samodzielny posiłek, sprawdzi się znakomicie także jako dodatek. Jego zaletą są zdecydowanie walory smakowe i nieoczywiste połączenie składników. Sos tahinowy można wykorzystać w wielu daniach - świetnie sprawdzi się jako dressing do sałatek, pieczonych i grillowanych warzyw.

Składniki:

- 500 g batatów
- 200 g czerwonej cebuli
- 40 g pasty sezamowej tahini
- 1/2 granata
- oliwa

Przyprawy:

- 45 ml soku z cytryny
- 10 g ostrej papryki (opcjonalnie ostra papryka wędzona)
- 5 g czosnku
- sól do smaku
- sumak do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Bataty obieramy i kroimy w kostkę lub dzielimy na pół i kroimy w nieco grubsze plastry. Cebulę kroimy w łódki - tak by miała nieco większe, wyraziste kawałki. Dodajemy do naczynia żaroodpornego i dolewamy nieco oliwy, ostrą paprykę oraz sól i mieszkamy tak by warzywa podczas pieczenia miały szansę przejść smakiem przypraw. Wsadzamy tak przygotowane warzywa do piekarnika i pieczemy przez około 30 minut w temperaturze ok. 220 stopni sprawdzając co jakiś czas miękkość warzyw.
2. Sos tahinowy jest bardzo prosty w przygotowaniu - do naczynia blendera dodajemy dwie łyżki tahini, sok z cytryny, przeciśnięty czosnek oraz sól. Blendujemy stopniowo dodając wodę do uzyskania pożądanej konsystencji - powinien być kremowy, ale jednocześnie niezbyt gęsty.
3. Granata obieramy i wydobywamy pestki - po upieczeniu posypujemy bataty z cebulą granatem i polewamy sosem tahinowym. Danie wygląda bardzo atrakcyjnie posypane czerwoną papryką i sumakiem.

Foodcost: 34-38%

20. BÓB PO LIBAŃSKU

Bób to kolejny sezonowy i lokalny produkt uwielbiany przez Polaków - z początkiem czerwca zacznie się sezon na bób, uznaliśmy, że bób po libańsku to świetne danie, które odkrywa nowy, nieco orientalny charakter bobu, będąc do tego bardzo prostym daniem.

Składniki:

- 1 kg bobu
- 800 g pomidorów krojonych (2 puszki)
- 200 g cebuli
- 40 g rodzynek (alternatywnie daktyli)
- olej

Przyprawy:

- 10 g mielonego kuminu
- 4 g kardamonu
- 4 g mielonej kolendry
- 4 g cynamonu
- 2 g chili
- 2 liście laurowe
- sól i pieprz

Przygotowanie:

1. Bób należy ugotować w lekko osolonej wodzie i odcedzić. Cebulę kroimy w kostkę.
2. Wrzucamy cebulę i wszystkie przyprawy na rozgrzewamy olej w sporym garnku, dusimy przez 3 minuty. Dorzucamy bób w łupinach i przez kolejne 3 minuty pozwalamy mu przejść aromatem przypraw.
3. Następnie dodajemy pomidory, rodzynki, doprawiamy danie solą i pieprzem i dusimy przez kolejne 15 minut.

Danie możemy podawać z kuskusem, posypane pietruszką. Znakomicie się sprawdza także jako dodatek do innych dań.

Foodcost: 30-34%

21. BLISKOWSCHODNIA SAŁATKA Z SOCZEWICĄ I KOPERKIEM

Prosta i bardzo pożywna sałatka, idealna na sezon letni - koperek i sok z cytryny znakomicie przełamuje smak pieczarek i soczewicy. Uzależnia.

Składniki:

- 1 kg pieczarek
- 500 g soczewicy zielonej z puszki (bądź 500 gram ugotowanej soczewicy)
- 200 g cebuli
- 160 g koperku
- 80 ml soku z cytryny
- 30 g mielonego kuminu
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz

Przygotowanie:

1. Umyte i osuszone pieczarki kroimy w ćwiartki. Podsmażamy je na rozgrzanej mocno oleju, tak aby zarumieniły się mocno. Dosalamy do smaku dopiero pod koniec smażenia. Po usmażeniu wrzucamy do miski.
2. Cebule kroimy w drobną kostkę lub cienkie pióra. Koperek siekamy drobno - bez łodyg. Dodajemy do pieczarek razem z soczewicą (warto przepłukać ją wodą przed dodaniem do reszty składników) oraz sokiem z cytryny, kuminem. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku, oraz dodajemy ok. 3-4 łyżek oliwy. W sałatce powinny dominować słono-kwaśne smaki, z kuminem w tle.
3. Zostawiamy sałatkę do przegryzienia na kilkanaście minut w lodówce. W razie potrzeby doprawiamy solą i pieprzem.

Foodcost: 24-27%

22. SAŁATKA Z FASOLI I SUSZONYCH POMIDORÓW

Sałatka z fasoli i suszonych pomidorów to świetny, bogaty w białko dodatek do głównego dania, którym śmiało możemy zastąpić np. ziemniaki. Oprócz ciekawego smaku i prostoty wykonania ma ona również tę zaletę, że można ją przygotować zarówno w wersji na ciepło jak i na zimno.

Składniki (ok 1 kg gotowego dania):

- 400 g czerwonej fasoli (z puszki lub ugotowanej)
- 400 g białej fasoli (z puszki lub ugotowanej)
- 240 g świeżej natki pietruszki
- 150 g pokrojonych kawałków („pasków") suszonych pomidorów
- 150 g łuskanego słonecznika
- 20 g czosnku
- 25 g suszonego oregano
- oliwa z oliwek
- sól

Dodatkowo do wersji na ciepło:

- 250 g cebuli

Przygotowanie:

Wersja na zimno:

1. Fasolę płuczemy, odsączamy i przekładamy do naczynia.
2. Obrany czosnek oraz natkę pietruszki siekamy i dodajemy do fasoli.
3. Składniki skrapiamy oliwą, dodajemy oregano i doprawiamy solą.
4. Sałatkę mieszamy i posypujemy ziarnami słonecznika.
5. Chłodzimy przez parę godzin w lodówce, aby smaki się połączyły.

Wersja na ciepło:

1. Fasolę płuczemy i odsączamy.
2. Na patelni rozgrzewamy oliwę i szklimy cebulę oraz posiekany na złoty kolor.
3. Do cebuli i czosnku dodajemy fasolę i wszystko razem podgrzewamy przez ok. 2 minuty, cały czas mieszając.
4. Jednocześnie, na osobnej patelni prażymy pestki słonecznika.
5. W naczyniu połączyć ciepłe składniki z posiekaną natką pietruszki, pomidorami i oregano. Doprawiamy solą.
6. Posypujemy sałatkę uprażonymi ziarnami słonecznika.

Foodcost: 24-27%

23. TABBOULEH Z GRANATEM

Jako dodatek do falafeli Tabbouleh cieszy się ogromną popularnością przede wszystkim w krajach Bliskiego Wschodu, ale obecnie zyskuje również uznanie na Zachodzie. Bazą sałatki jest zawsze drobna kasza i duża ilość posiekanych ziół, natomiast dobór pozostałych dodatków zależy już tylko od wyobraźni kucharza. My proponujemy najbardziej klasyczną wersję tabbouleh – z pomidorami i ogórkiem, wzbogaconą kwaskowatością nasion granatu i orientalnymi przyprawami. W przypadku sałatki tabbouleh można bawić się proporcjami - zwiększając ilość kaszy bulgur, sałatka będzie odbiegać od oryginału, ale będzie bardziej sycąca, przy okazji zmniejszy się foodcost.

Składniki (na 4 porcje):

- 800 g pomidorów
- 250 g kaszy bulgur (komosy ryżowej lub kaszy jaglanej)
- 200 g czerwonej cebuli
- 200 g natki pietruszki
- 100 g świeżej mięty
- 120 g ogórków gruntowych
- 1 owoc granatu

Składniki na dressing:

- 80 ml oliwy
- 80 ml soku z cytryny
- 10 g czosnku
- sól
- czarny pieprz

Przygotowanie:

1. Kaszę zalewamy wodą, dodajemy sól i gotujemy na małym ogniu do czasu, aż kasza wchłonie całą wodę (w przypadku kaszy bulgur: 6-8 minut).
2. Zioła myjemy, osuszamy i bardzo drobno siekamy.
3. Ogórki, pomidory oraz cebulę kroimy w drobną kostkę.
4. Przygotowujemy dressing: W mniejszym naczyniu łączymy ze sobą oliwę, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz oraz przyprawy.
5. Ugotowaną kaszę przekładamy do naczynia, dodajemy zioła oraz warzywa, polewamy dressingiem i delikatnie mieszamy. W razie potrzeby, doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Niekiedy dodaje się też kumin - tutaj radzimy wypróbować obie opcje, klasyczną i tę z kuminem.
6. Granat obieramy i oddzielamy pestki, którymi posypujemy gotową sałatkę.

Foodcost: 24-27%

24. CAPONATA

Caponata to idealna przekąska, którą uwielbiają wszyscy. To jedno z tradycyjnych sycylijskich dań, kluczem do jego sukcesu jest cierpliwość w przygotowaniu bakłażana oraz pełne smaku dodatki - kapary i oliwki. Wersji caponaty jest wiele - warto eksperymentować z proporcjami i doprawić danie według własnego uznania. Można podawać ją na zimno jak i na ciepło.

Składniki:

- 400 g krojonych pomidorów (można zastąpić świeżymi w sezonie)
- 300 g bakłażana
- 150 g cebuli
- 100 g selera naciowego, pokrojonego
- 100 g zielonych oliwek, przekrojonych w połówki po długości
- 50 g kaparów, odsączonych
- 30 ml octu balsamicznego
- 30 g cukru
- oliwa z oliwek
- świeża bazylia
- sól morska
- świeżo mielony pieprz

Przygotowanie:

1. Bakłażana kroimy w kostkę i po wsypaniu do pojemnik oprószamy solą, po czym mieszamy i odstawiamy na kilkanaście minut.
2. Pokrojoną cebulę dusimy na oliwie z oliwek, po kilku chwilach można dodajemy pokrojony seler naciowy i w razie potrzeby dwie, trzy łyżki wody. Pozwalamy cebuli i selerowi poddusić się jeszcze przez chwilę.
3. W tym samym czasie do rozgrzanego do 200 stopnie piekarnika wkładamy na papierze do pieczenia opłukane wcześniej bakłażany. (opcjonalnie można usmazyć je na oliwie do momentu ich zbrązowienia). Nasz bakłażan powinnien być gotowy i odpowiednio miękki po około 15 minutach.
4. Dodajemy pomidory z puszki i pozwalamy im przegryźć się z uduszoną cebulą.Następnie dodajemy kapary, oliwki, ocet balsamiczny i cukier i dusimy po przemieszaniu przez kolejne 10 minut.
5. Kolejnym krokiem jest dodanie upieczonego wcześniej bakłażana oraz świeżej bazylii. Doprawiamy solą morską i świeżo zmielonym pieprzem do smaku.

Foodcost: 38-43%

25. INDYJSKI SOS ORZECHOWY

Gęsty, słodko-słony sos, dzięki niebanalnemu połączeniu smaków dodaje charakteru wielu potrawom. Idealnie pasuje do pieczonych warzyw, roślinnych kotletów, tofu czy pieczywa. Taki dodatek może być wstępem do innych dań inspirowanych kuchnią indyjską, która wśród młodych osób jest bardzo popularna.

Składniki:

- 300 ml lekkiego bulionu warzywnego
- 60 g masła orzechowego
- 50 ml ciemnego sosu sojowego
- 15 ml soku z cytryny
- 5 ml oliwy
- 5 g czosnku
- 5 g cukru trzcinowego
- 3 g ostrej papryczki chili w proszku lub jedna mała świeża papryczka • 2 g kuminu
- sól

Przygotowanie:

1. W rondelku umieszczamy przyprawy z 1 łyżeczką oliwy i smażymy je około 2 minut.
2. Dodajemy masło orzechowe i bulion.
3. Za pomocą trzepaczki mieszamy, trzymając rondel na małym ogniu.
4. Dodajemy sos sojowy, cukier, sok z cytryny, rozgnieciony czosnek.
5. Sos powinien się zagotować i lekko bulgotać.
6. Ciągle mieszamy, by się nie przypalił. Jeśli jest za gęsty dodajemy wody lub więcej bulionu. W razie potrzeby dodajemy soli.

Foodcost: 61-69%

26. SOS TAHINOWY

Sos tahinowy jest bardzo prosty w przygotowaniu, jednocześnie będąc uzależniającym dla osób, które spróbują go po raz pierwszy. Pasta tahini jest obecnie stosunkowo łatwo dostępnym składnikiem, w przypadku tego sosu niezbędnym do jego przygotowania. Sos świetnie sprawdza się z grillowanymi jak i świeżymi warzywami, jako dressing do sałatek. Świetnie komponuje się z pieczonym bakłażanem.

Składniki:

- 45 ml wody
- 45 ml soku z cytryny
- 40 g pasty sezamowej tahini
- 1 ząbek czosnku
- sól

Przygotowanie:

1. Do naczynia blendera dodajemy dwie łyżki tahini, sok z cytryny, przeciśnięty czosnek oraz sól.
2. Blendujemy stopniowo dodając wodę do uzyskania pożądanej konsystencji - powinien być kremowy, ale jednocześnie niezbyt gęsty.

Foodcost: 27-30%

DESERY

27. MUS CZEKOLADOWY Z KASZY JAGLANEJ Z OWOCAMI

Kasza jaglana od pewnego czasu bardzo zyskała na popularności. Nic dziwnego - jest niedroga, zdrowa i bardzo uniwersalna jeśli chodzi o zastosowanie w kuchni. Połączenie czekolady z wiśniami, truskawkami czy gruszkami trafi w gust kulinarny szerokiej grupy klientów. Deser ten będzie również odpowiedni dla osób nietolerujących glutenu.

Składniki:

- 750 ml wody lub mleka roślinnego
- 560 ml mleka roślinnego ekstra
- 300 g czekolady gorzkiej
- 250 ml kaszy jaglanej
- 80-120 g cukru

Przygotowanie:

1. Kaszę wsypujemy na sito. Płuczemy pod bieżącą wodą do czasu, aż wypływająca z kaszy woda będzie przezroczysta.
2. Gotujemy wodę, przelewamy nią kaszę lub wsypujemy kaszę na kilka chwil do wrzątku.
3. Odcedzamy ponownie na sicie, przelewamy wodą i wsypujemy kaszę na gotujące się 4 szklanki wody. Mieszamy, zmniejszamy gaz, przykrywamy pokrywką i zostawiamy na około 25 minut.
4. Do blendera wkładamy kaszę i dwie szklanki zimnego mleka. Miksujemy kilka minut, aż masa zostanie rozdrobniona i stanie się w miarę gładka.
5. Dodajemy pokruszone 2 tabliczki czekolady oraz cukier. Miksujemy kilka chwil aż masa będzie kremowa i delikatna.
6. Masę przekładamy do szklanek.
7. W kąpieli wodnej rozpuszczamy tabliczkę czekolady z 60 ml mleka. Nakładamy na mus czekoladowy i studzimy. Przed podaniem dodajemy sezonowe owoce na wierzch.

Foodcost: 63%

28. RABARBAROWY DESER Z KASZĄ MANNĄ

Ponownie, robimy ukłon w kierunku sezonowych produktów. Rabarbar pojawia się właśnie na targach, kojarzy się mocno z latem i smakiem dzieciństwa. Połączenie waniliowego słodkiego kremu z lekko kwaskowym rabarbarem sprawia, że ten prosty deser trafia w gusta wielu osób. Kasza manna jest nieco zapomnianym w erze superfoodsów składnikiem - jak się okazuje, można z niej wiele wyczarować.

Składniki na waniliowy krem:

- 600 ml mleka roślinnego
- 150 ml kaszy mannej
- 150 ml brązowego cukru
- 45 ml oleju roślinnego (np. kokosowego)
- cukier wanilinowy

Składniki na rabarbar:

- 100 g rabarbaru
- 80 ml soku wyciśniętego z połowy pomarańczy
- 45 ml cukru
- skórka otarta z połowy pomarańczy

Przygotowanie:

1. Mleko z cukrem i cukrem wanilinowym zagotować w rondelku z grubym dnem, kiedy zacznie wrzeć, dodać kaszę manną, zmniejszyć ogień i cały czas mieszać.
2. Rabarbar pokroić na kawałki i przełożyć do rondelka. Zalać go sokiem z pomarańczy, dodać skórkę i cukier. Gotować na małym ogniu przez 8-10 minut.
3. Na każdego pucharka wyłożyć kilka łyżek kaszy, następnie ułożyć warstwę rabarbaru, znowu kaszy, znowu rabarbaru i na koniec wszystko przykryć kleksem kaszy. Świetnie smakuje na ciepło, jak i na zimno. W sezonie do rabarbaru można dodać truskawek - świetnie komponują się z waniliową kaszą manną.

Foodcost: 54%

29. MEKSYKAŃSKI PUDDING

Przepis inspirowany kuchnią Marty Dymek. Deser, który sam w sobie mógłby stanowić pełnowartościowy lunch - ryż w połączeniu z gorzką czekoladą z pewnością da wiele energii na całe popołudnie.

Składniki:

- 800-1000 ml mleka roślinnego
- 200 g ryżu
- 200 g gorzkiej czekolady
- 60 g cukru trzcinowego
- 2 g chili
- 2 g cynamonu
- szczypta soli
- opcjonalnie: skórka otarta z jednej pomarańczy

Do podania:

- podprażone i posiekane orzechy włoskie
- syrop klonowy do polania

Przygotowanie:

1. Wszystkie wyżej wymienione składniki poza czekoladą włożyć do garnka z grubym dnem i gotować bez przykrycia przez 20 – 25 minut, co jakiś czas mieszając do czasu, aż ryż będzie miękki, a zawartość garnka kleista i gęsta.
2. Wtedy dodać do ryżu połamaną tabliczkę gorzkiej czekolady i bez przerwy mieszać – jeśli pudding będzie za gęsty, dodać więcej mleka i dalej mieszać.
3. Gotowy pudding przełożyć do miseczek lub szklanek i podawać z uprażonymi orzechami włoskimi. Dobrze smakuje zarówno na ciepło, jak i na zimno następnego dnia.

Foodcost: 54%

30. ZIELONE SMOOTHIE

Koktajle z warzywami liściastymi są prawdziwą bombą witaminową - pozwalają na dostarczenie dużej ilości składników odżywczych w jednej szklance. Smoothie coraz częściej spożywane jest nie tylko jako napój, lecz także jako osobny posiłek, na przykład drugie śniadanie. Duża ilość możliwych kombinacji pozwala na korzystanie z sezonowych owoców i warzyw oraz odkrywanie nowych połączeń smakowych.

Składniki:

- 500 g pokrojonych bananów
- 500 ml mleka sojowego
- 250 g pomarańczy
- 200 g pokrojonej gruszki
- 100-120 g liści szpinaku

Przygotowanie:

1. Zblendować składniki na gładko - ważne, by warzywa liściaste zostały dokładnie rozdrobnione i nie zostały z nich włókna.

Foodcost: 54%

31. JABŁKA Z RABARBAREM POD KRUSZONKĄ

Domowy przepis, który uwielbiają wszyscy. W klasycznej wersji do kruszonki wykorzystuje się masło, swoją rolę znakomicie spełnia też Palma roślinna.

Składniki:

- 2 kg soczystych, chrupiących jabłek
- 600 g rabarbaru
- 60 g cukru
- 5 g cynamonu

Składniki na kruszonkę - proporcje do dobrania w zależności od przygotowywanej porcji:

- 2 porcje mąki (400 gr)
- 1 porcja brązowego cukru (200 gr) - można zastąpić białym
- 1 porcja - 250 g Palmy - tłuszczu roślinnego
- szczypta soli
- Ew. płatki migdałów do posypania na kruszonkę

Przygotowanie:

1. Piekarnik rozgrzewamy do 170 stopni.
2. Do naczynia żaroodpornego wykładamy obrane i pokrojone w kostkę (lub w inny dowolny kształt) jabłka oraz obrany rabarbar. Dodajemy cukier i łyżeczkę cynamonu - mieszamy.
3. Składniki na kruszonkę rozcieramy dłońmi w misce, tak by uzyskać kruszonkę - kawałki ciasta, które rozsypujemy równomiernie na przygotowane wcześniej owoce.
4. Pieczemy ok 25-30 minut, starając się uzyskać moment w którym kruszonka będzie rumiana, a owoce puszczą sok. Pod koniec procesu pieczenia nasze owoce pod kruszonką można posypać płatkami migdałów - lekko przypieczone smakują najlepiej. Podajemy na ciepło, aczkolwiek na zimno jest równie smaczna. Danie wykładamy na bemar, sprzedajemy na wagę.

Foodcost: 24-27%

32. KULKI MOCY

Nazwa tego przysmaku wzięła się od jego imponującej wartości energetycznej idącej w parze z ze świetnym składem. Z tego powodu, kulki mocy są rozchwytywane przez osoby uprawiające sport i prowadzące zdrowy tryb życia – a tych w naszym kraju coraz więcej. Obtoczone w różnego rodzaju pestkach lub nasionach wyglądają jak najbardziej wykwintne praliny, w których kryje się samo zdrowie.

Składniki (na ok. 15 sztuk):

- 500 g dowolnych orzechów
- 250 g świeżych daktyli (lub suszonych, namoczonych przez 1 godzinę we wrzątku)
- 250 g płatków owsianych
- 2 g soli
- Wiórki kokosowe lub kakao do obtaczania

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki oprócz wiórek kokosowych miksujemy w blenderze, aż powstałej masy formujemy kulki wielkości orzecha włoskiego.
2. Jeżeli masa jest zbyt sucha, można dodać do niej nieco wody pozostałej po namaczaniu daktyli – kulki powinny się z łatwością formować, ale nie mogą być zbyt miękkie.
3. Gotowe kulki obtaczamy w kakao, wiórkach kokosowych lub innych dowolnych nasionach czy pestkach.

Foodcost: 27%

33. PUDDING Z NASIONAMI CHIA I MUSEM OWOCOWYM

W ostatnich latach nasiona chia zasłynęły ze swoich wyjątkowych wartości odżywczych, a w szczególności z wyjątkowo wysokiego stężenia kwasów omega-3. Spora ilość gotowych produktów z dodatkiem chia, które możemy znaleźć na sklepowych półkach dowodzi, że zagościły one na stałe w diecie osób dbających o zdrowie. Naszą odpowiedzią na ten trend jest lekki pudding z wykorzystaniem, m.in. sezonowych owoców. Zaletą tej propozycji jest możliwość dowolnego eksperymentowania z musami owocowymi i tym samym tworzenia zupełnie nowych deserów. Oryginalny przepis pochodzi ze strony gotujmy.pl.

Składniki (na 4 porcje):

- 800 ml mleczka kokosowego
- 450 g kiwi
- 400 g truskawek
- 120 g nasion chia (proporcje: 4 łyżki chia na puszkę mleka kokosowego)
- 20 ml syropu z agawy (lub innego słodu)

Przygotowanie:

1. Do naczynia wlewamy mleczko kokosowe i nasiona chia. Bardzo dokładnie mieszamy. 2. Pudding wstawiamy do lodówki na co najmniej 3 godziny lub całą noc.
3. Umyte truskawki blendujemy na gładki mus z połową syropu z agawy.
4. Tak samo postępujemy z obranymi kiwi.
5. Gdy pudding będzie odpowiednio gęsty, przekładamy jego połowę do szklanek, nalewamy warstwę musu kiwi, wykładamy pozostały pudding i nalewamy warstwę musu truskawkowego. 6. Całość możemy dodatkowo udekorować świeżymi owocami.

Foodcost: 81%

34. CHLEBEK BANANOWY

Prosty przepis, który zawsze się udaje. Jest jednocześnie chrupiący na zewnątrz i wilgotny w środku. Chlebek bananowy to idealna propozycja dla fanów niebanalnych ciast.

Składniki (na jedną keksówkę o wymiarach ok 20 x 11 cm):

- 375 g mąki
- 250 g dojrzałych bananów
- 80 g oleju
- 80 g brązowego cukru
- 80 ml mleka roślinnego
- 10 g proszku do pieczenia
- szczypta soli
- ewentualnie szklanka ulubionych dodatków, ja dodaję orzechy pekan i gorzką czekoladę

Przygotowanie:

1. Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni. Keksówkę smarujemy delikatnie olejem.
2. W mniejszej miseczce mieszamy mąkę, proszek do pieczenia oraz sól, a w większej olej oraz cukier.
3. Banany dokładnie rozgniatamy widelcem na gładką masę, następnie dodajemy je do płynnych składników razem z mlekiem i dokładnie mieszamy trzepaczką.
4. Łączymy składniki suche z mokrymi i mieszamy delikatnie łyżką, dopóki się nie połączą. Jeżeli pieczemy ciasto w wersji bogatszej, na sam koniec dodajemy dodatki i delikatnie łączymy je z ciastem.
5. Ciasto przekładamy do foremki i pieczemy około 45-50 minut.

Foodcost: 24-27%

DODATKOWE PRZEPISY

1. PASTA BULIONOWA

Składniki:
- 1 kg marchewki
- 600 g cukinii
- 400 g selera naciowego
- 400 g selera w korzeniu
- 400 g opalonej cebuli
- 400 g pomidorów
- 400 g soli
- 200 g pieczarek
- 150 ml liści różnych ziół
- 150 ml białego wina
- 60 ml oliwy
- 8 g czosnku
- 4 liście laurowe

Przygotowanie:
Wszystkie składniki dusić do miękkości, zmiksować, używać jak koncentratu bulionu.

Foodcost: 30-32%

2. CIASTO NA PIEROGI

Składniki:
- 750 g mąki pszennej
- 250 ml wrzątku
- 15 ml oleju
- 5 g soli

Przygotowanie:
Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i ugnieść - pozostały proces jak przy wykonaniu tradycyjnych pierogów.

Foodcost: 8-9%

3. FARSZ DO PIEROGÓW A'LA RUSKI

Składniki:
- 500 g ziemniaków
- 200 g cebuli
- 125 g kaszy jaglnanej suchej
- 15 ml soku z cytryny
- 3 g wędzonej papryki, sól, pieprz

Przygotowanie:
Przepłukaną kaszę jaglaną ugotować, ziemniaki ugotować, cebulę pokrojoną w kostkę podsmażyć. Wszystkie składniki połączyć i ugnieść/lekko zmiksować.

Foodcost: 12-13%

4. CIASTO NA NALEŚNIKI

Składniki:
- 250 g mąki
- 250 ml mleka sojowego
- 180 ml szklanki wody
- 80 g płatków owsianych zmiksowanych
- 45 ml łyżki oleju
- szczypta soli i sody

Przygotowanie:
Składniki połączyć na gładką masę o konsystencji tradycyjnej masy naleśnikowej, smażyć jak tradycyjne naleśniki.

Foodcost: 20-23%

5. MAJONEZ WEGAŃSKI

Składniki:
- 1 szklanka mleka sojowego lub 0,5 szklanki aquafaby (wody z ugotowanej ciecierzycy lub ciecierzycy z puszki)
- 4 łyżki płatków drożdżowych
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 2 łyżki musztardy
- 2 szklanki oleju

Przygotowanie:
Ubijamy wszystkie składniki poza olejem, który wtłaczamy na końcu. W przypadku wykorzystania mleka sojowego - olej należy wlewać stopniowo.

Foodcost: 20-23%

PRZEPISY NASZYCH AMBASADORÓW

NAJLEPSZY BULION ROŚLINNY (OD MARII PRZYBYSZEWSKIEJ):

Składniki:

- 5 dużych marchewek
- 4 duże pietruszki
- 1 por
- 1 średnia bulwa selera
- 2 cebule w łupinach
- 2-3 ząbki czosnku
- 6 łyżek oleju rzepakowego lub oliwy
- 2 łyżeczki grubej soli
- 4 liście laurowe, 6 kulek ziela angielskiego
- 2-4 grzyby suszone (leśne lub shitake)
- 1 kwaśne jabłko
- 100 ml sosu sojowego
- sól do smaku
- 4 cm kawałek kombu
- 2 pomidory (sezonowo)
- 2 łodygi selera naciowego (sezonowo)
- 1 pęczek natki
- 6 łyżek oleju rydzowego

Rozgrzej piekarnik do 200 st. C
Marchewki, pietruszki, por, selera wyszoruj dokładnie i pokrój na mniejsze kawałki. Przełóż je na blachę i wysmaruj dokładnie olejem lub oliwą, posyp solą. Piecz warzywa przez ok. 20 min aż będą złotobrązowe.
Warzyw przełóż do dużego garnka i zalej 5 litrami wody, dodaj listek i ziele, grzyby shitake i przekrojone na pół jabłko. Przykryj. Gdy warzywa się zagotują, skręć ogień, zdejmij pokrywkę i gotuj bulion na wolnym ogniu 2 h. Po upływie tego czasu wlej 1 litr zimnej wody, dodaj sos sojowy i sól według uznania oraz sezonowe warzywa, jeśli jest na nie pora. Gotuj bulion jeszcze 1 h, dodaj kawałek kombu i gotuj jeszcze 10 min. Wyłącz bulion, dodaj pęczek natki i olej, przykryj pokrywką i zostaw do ostudzenia. Przelej bulion przez sito.
Jeżeli go zamierasz mrozić, to polecam niewielkie plastikowe pojemniki na zupę, które często zostają po jedzeniu na wynos, lub po prostu kilka małych pojemników wielorazowych. Polecam mrozić zupę w mniejszych porcjach ok. 300-500 ml.

TIP: Eksperymentuj z warzywami, spróbuj zrobić wywar na palonej kapuście lub porach, albo dodaj więcej grzybów.

TARTA Z KREMEM ORZECHOWYM I MUSEM JABŁKOWO-IMBIROWYM (OD PATRYKA SZCZEPAŃSKIEGO)

Pate sable:

- 375g mąka pszenna T45
- 75g mąka migdałowa
- 150g cukier puder
- 4,5g sól
- 180g masło roślinne* (zimne)
- 30g pasta z orzechów laskowych 100%
- 90g mleko roślinne (zimne)

1. Pierwsze cztery składniki zmielić krótko w termomixe.
2. Dodawać masło roślinne oraz paste orzechową i ponownie zmiksować.
3. Dodać zimne mleko roślinne, ponownie zmiksować do uzyskania jednolitego ciasta.
4. Zafoliować i odstawić do lodówki na 30 – 40 min.
5. Wyłożyć formę do tart ciastem.

Zapiekany krem orzechowy:

- 250g pasta orzechowa 100%
- 250g cukier puder
- 125g mąka orzechowa
- 125g mąka migdałowa
- 250g puree z jabka (temp. pokojowa)
- 25g skrobia kukurydziana
- 10g mąka pszenna

1. Utrzeć masło z cukrem.
2. Dodać mąke orzechową, dokładnie wymieszać.
3. Dolać stopniowo mus z jabłek
4. Na końcu dodać skrobię i make
5. Wyszprycować na surowe tarty i odpiekać całość ok 25 min.

Mus z jabłek i imbiru:

- 1,4kg Jabłka (obrane pokrojone w kostkę)
- Sok z imbiru
- Cukier kryształ
- Sok z Yuzu

1. Ugotować jabłka z imbirem razem z dodatkami do odpowiedniej konsystencji.

Cremeux orzechowe:

- 375g mleko roślinne
- 100g cukier kryształ drobny
- 4,5g pektyna Nh
- 15g skrobia kukurydziana
- 70g masło kakaowe
- 120g pasta orzechów laskowych 100%
- Wanilia (opcjonalnie)

1. Podgrzać mleko roślinne do ok. 40 stopni.
2. Dodać mix cukru, pektyny oraz skrobi, zagotować.
3. Zalać gorącym puree resztę składników i zblenderować.
4. Odstawić do lodówki.

masło roślinne:

- 160g olej roślinny
- 90g masło kakaowe

1. Podgrzać olej do 70 stopni.
2. Dodać masło kakaowe, zblenderować.
3. Zamrozić.
4. Przełożyć do lodówki

UDON Z PIKANTNYM SOSEM KOKOSOWYM Z GRZYBAMI SHITAKE, KAPUSTĄ PAK CHOY I ŚWIEŻĄ KOLENDRĄ (OD TOMASZA OLEWSKIEGO)

Składniki:

- 220g makaronu udon
- 200 ml mleka kokosowego
- 60g grzybów shitake
- 50g kapusty pak choy
- 30ml sosu sojowego
- połówka świeżej papryczki chili
- 10g świżej kolendry
- 1/3 limonki
- 5g cukru trzcinowego

Przygotowanie:

Etap pierwszy: ugotowanie makaronu
Do zagotowanej i osolonej wody wrzucić makaron udon i gotować przez 1 minutę, następnie odcedzić zhartować w zimnej wodzie i po odsączeniu przelać oliwką, aby uniknąć zlepiania.
Etap drugi: przygotowanie i odseparowanie składników
Grzyby shitake pokrój na cienkie plastry, kapustę pak choy pokrój wzdłuż w cienkie paski. Załóż rękawiczki i przetnij paprykę chili na pół, oczyść ją z pestek i pokrój w cienkie paski (uważaj, aby nie dotykać rękami okolic oczu). Kolendrę porwij tak, aby zostały tylko listki bez łodyżki.

Etap trzeci: łączenie składników w odpowiedniej kolejności
Na patelnię wlej olej, następnie wrzuć grzyby shitake i chwilę przesmaż. Dodaj pokrojone w cienkie paski chili. Kolejnym krokiem jest wlanie mleka kokosowego i sosu sojowego. Od tej pory całość gotujemy już na małym ogniu. Sprawdzamy słoność sosu następnie wciskamy sok z limonki i dosypujemy cukier trzcinowy.
Dodajemy makaron udon , a następnie kapustę pak choy. Wszystkie składniki mieszamy.
Gotową potrawę przekładamy na talerz i wykańczamy listkami świeżej kolendry. Smacznego!

DAKTYLOWE CIASTO Z POMARAŃCZOWYM KARMELEM (OD DOMINIKI TARGOSZ):

Pomarańczowy karmel:

- 40ml soku pomarańczowego
- skórka z 1 pomarańczy
- 50 ml syropu klonowego lub słodu
- 40g mleka kokosowego (gęstego)
- 80g oleju kokosowego
- 170g cukru
- 1/2 łyżeczki soli

Wszystkie składniki połącz w wysokim garnku. Podgrzewaj na wysokim ogniu do momentu zagotowania. Kiedy zacznie wrzeć, zmniejsz moc palnika i redukuj około 12-15 minut.

Daktylowe ciasto:

- 50ml olej kokosowy
- 50 ml olej rzepakowy
- 100g jasnego cukru trzcinowego
- 200g daktyli
- 200 ml mleka roślinnego
- 2 łyżeczki mielonego imbiru
- 200g mąki pszennej lub jasnej orkiszowej
- 1 łyżeczka sody
- 1,5 łyżeczki soli

Nagrzej piekarnik do 180*C (piec konwekcyjny do 170*C), natłuść foremkę olejem. Najlepiej sprawdzi się płaskie, kwadratowe naczynie. Pokrój daktyle i przełóż do garnka. Zalej dowolnym mlekiem roślinnym i podgrzewaj na wolnym ogniu mieszając co jakiś czas, żeby się nie przypaliły. W czasie podgrzewania możesz rozdrabniać daktyle. Po 7-8 minutach sprawdź czy są już wystarczająco miękkie i zaczynają tworzyć pastę. Połącz oba oleje z cukrem w dużej misce. Jeśli olej kokosowy jest zbyt twardy możesz go lekko podgrzać ale tylko do rozpuszczenia. Mąkę połącz w mniejszym naczyniu z sodą i solą.
Daktyle dodaj do miksu cukru i oleju, dodaj imbir i dokładnie wymieszaj. Dodaj mąkę i wymieszaj do połączenia nie wyrabiając ciasta nadmiernie — jeśli zostało kilka grudek, nie przejmuj się nimi! Ciasto będzie mocno wilgotne. Przełóż ciasto do do foremki. Piecz 25-30 minut, sprawdź patyczkiem. Na jeszcze gorące ciasto wylej karmel i zostaw do przestudzenia. Ciasto można podawać na ciepło z dodatkiem roślinnej śmietany.

TATAR Z BOCZNIAKÓW, MAJONEZ Z CZOSNKU NIEDŹWIEDZIEGO, OCTOWE PIKLE, ZIEMNIAKI Z PALONYM SIANEM (OD DARIUSZA ANTOŃCZYKA)

Tatar:

- 4 duże boczniaki
- 40 ml oleju rzepakowego (Manufaktura Prybacki)
- 20 gr uprażonych ziaren słonecznika
- Kilka listków estragonu
- Kilka gałązek tymianku
- Sól wędzona Maldon
- Pieprz

Trzy boczniaki kroimy na pół wzdłuż.Podsmażamy je delikatnie na rozgrzanej patelni zolejem rzepakowym i tymiankiem. Mają się tylko lekko zarumienić. Delikatnie solimy,ściągamy z patelni osuszamy z nadmiaru tłuszczu i chłodzimy. Po wystygnięciu kroimy wdrobną kostkę. Doprawiamy solą wędzoną, słonecznikiem, olejem rzepakowym i posiekanym estragonem.

Majonez z czosnku niedźwiedziego:

- 500 ml oleju rzepakowego
- 100 gr czosnku niedźwiedziego
- Sok z połowy cytryny
- 20 ml białego octu winnego
- 2 łyżki musztardy stołowej
- 100 ml aquafaby
- Szczypta soli i cukru

naOlej i czosnek umieszczamy w thermomixie. Ustawiamy obroty na maximum, temperaturę 70 stopni i czas 10 min. Po tym czasie olej zlewamy i staramy się go jak najszybciej schłodzić. W thermomixie montujemy motylka, wlewamy aquafabę, dodajemy musztardę i miksujemy przez 2 minuty. Dodajemy cienkim strumieniem olej. Uzyskujemy puszysty majonez. Doprawiamy go sokiem z cytryny, octem winnym, solą i cukrem.

Piklowane czerwone cebulki i białe grzyby shimeji:

- 3 czerwone średnie cebule
- 1 opakowanie białych grzybów shimeji
- 200 gr białego octu winnego
- 200 gr wody
- 200 gr cukru
- 4 liście laurowe
- 8 ziaren ziela angielskiego
- 6 ziaren jałowca
- 1 laska cynamonu
- 2 gwiazdki anyżu
- 4 goździki
- 1 szalotka
- 1 marchew
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 marchewka

Cebulę obieramy i kroimy w pióra. Kapelusze shimeji odcinamy z centymetrowym kawałkiem nóżki.Bierzemy dwa rondelki i składniki od octu do jałowca dzielimy na dwa. Do jednego dodajemy pokrojoną w plastry marchew, szalotkę i łyżkę sosu sojowego. Do drugiego dodajemy anyż, cynamon i goździki. Obie zalewy doprowadzamy do wrzenia. Potem studzimy do ok 40 stopni. Zalewą z cynamonem zalewamy pokrojoną w pióra czerwoną cebulę, a zalewą z sosem sojowym kapelusze shimeji. Pakujemy próżniowo i chłodzimy.

Chipsy ziemniaczane z palonym sianem:

- 250 gr ziemniaków
- 20 gr popiołu ze spalonego siana
- Sól

Wyszorowane ziemniaki w łupinach gotujemy do miękkości. Wrzucamy je do thermomixa razem z popiołem i miksujemy podlewając je około 80 ml wody z gotowania. Doprawiamy do smaku solą. Rozsmarowujemy cienką warstwę na silmatach i suszymy w piecu w temperaturze 110 st. przez około 1,5 godziny na wyłączonym wiatraku. Na talerzach układamy tatar, na niego kładziemy po kilka cienkich plastrów surowego boczniaka, majonez, pikle i wbijamy kilka chipsów ziemniaczanych. Smacznego!

KAPUSTA BIAŁA Z KASZĄ GRYCZANĄ I SIEMIENIEM LNIANYM (PROSTO OD RAFAŁA KOZIORZEMSKIEGO):

Kapusta:

- 1 szt. mini białej kapustki
- 20 ml oliwy kaszubskiej
- sól

Odkrawamy boki kapustki, zamykamy próżniowo z oliwą i solą. Parujemy w piecu przez ok. 10 minut w 90 °C, następnie wyciągamy i umieszczamy w wodzie z lodem. Kapustkę smażymy na oliwie kaszubskiej do momentu intensywnego brązowego koloru, po czym bastujemy masłem roślinnym.

Puree ziemniaczane z patelni:

- Ziemniaki
- Mleko sojowe
- Tymianek
- Śmietana roślinna

Ziemniaki gotujemy w mleku sojowym z tymiankiem w pieluszce. Ugotowane ziemniaki przecieramy na gładką masę. Przy serwisie dodajemy wege śmietanę i przysmażamy na patelni.

Dressing:

- 400 ml białego octu winnego
- 400 ml cukru
- 100 ml wody
- 100 ml soku z kapusty
- 1 łyżeczka kopru włoskiego
- 1 łyżeczka kolendry
- 1 łyżeczka gorczycy

Wszystkie składniki dokładnie mieszamy.

Prażone nasiona:

- 1 łyżeczka nasion słonecznika
- ½ łyżeczki gorczycy
- 1 łyżeczka kaszy gryczanej
- 1 łyżka siemienia lnianego

Siemię lniane zalewamy 50 ml wrzącej wody. Kaszę prażymy w głębokim tłuszczu w 210 °C. Słonecznik i gorczycę prażymy na patelni osobno.

Chips z kapusty:

Zielone liście kapusty włoskiej blanszujemy, solimy i suszymy przez noc.

Olej koprowy:

- 150 g kopru bez łodyg
- 400 ml oleju roślinnego

Kapusta biała kompresowana:

- 100g kapusty (długie cienkie julienne)
- 20 g dressingu
- 20 ml oleju koprowego

Z nami odkryjesz wszystkie tajniki pysznej kuchni roślinnej!

W ramach wirtualnej Akademii Roślinniejemy organizujemy cykl webinarów Chefs for Change, gdzie nasi ambasadorzy przybliżają słuchaczom tajniki kuchni roślinnej, dzielą się swoim doświadczeniem i patentami. Spotkania przeznaczone są głównie dla profesjonalistów, którzy chcą rozwijać się w kierunku bardziej roślinnego gotowania. Tematami webinarów były między innymi; roślinne ciasto drożdżowe, wykwintne cukiernictwo w roślinnym wydaniu, smak umami w kuchni roślinnej czy dania roślinne na specjalne okazje. Dopełnieniem cyklu są webinary z podstaw fotografii kulinarnej, nazewnictwa produktów roślinnych czy promocji w social mediach. Wszystkie odcinki można obejrzeć na stronie (klik).

Chefs for Change

ROŚLINNIEJEMY