

Tartalom

Mielőtt belevágnánk	7
Induljon jól a reggel! – Reggeliötletek	10
<i>Gyors reggelik</i>	12
Zabkása-variációk	12
Piritós, gazdagon	14
Omlett, tojás nélkül	16
<i>Lustálkodós reggelik</i>	18
Vegán bundás kenyér sósan és édesen	18
Sós mexikói palacsinta	20
Nyomás, vár a sulis! – Tízóraitippek	22
Tortillaszendvics (wrap)	24
Hamburger	26
Nagykanállal dől a lé – Levesek minden alkalomra	28
Brokkoli-karfiol krémleves	30
Vegetáriánus (vegán) erőleves	32
Gyöngybableves	34
Vöröslencse-gulyás	36
Amikor fő az étel –Tartalmas főételek	38
Rakott krumpli gazdagon	40
Milánói makaróni	42
Töltött káposzta	44
Fenséges spenótos rizottó	46
Ratatouille (francia lecsó)	48
Paprikás krumpli	50
Csicseriborsó-pörkölt	52
Gombával (és növényi sajttal) töltött burgonya	54

Ne legyünk fasírtban! – Fasírtok vegetáriánusoknak	56
Zöldségfasírt	58
„Nemhúsgolyó”	60
Lencsevagdalt	62
Kenyérrre lehet kenni – Pástétomkóstoló	64
Hamis májkrém	66
Avokádókrém	68
Nem csak nyulaknak – Megunhatatlan saláták	70
Majonézes tésztasaláta	72
KFC saláta	74
Gabonasaláta	76
Süssünk ki valamit! – Sósan és édesen	78
Nagyi pogácsája	80
Vendégváró kifli	82
Pizzás csiga	84
Sós kréker	86
Csupa csoki brownie-muffin	88
Sajttorta	90
Vegán linzer	92
Fahéjas csiga	94
Valami roppanósat? – Egészséges snackek	96
Gyümölcschips-variációk	98
Házi burgonyaszírom	100
Tortillachips	102
Erre inni kell! – Tényleg üdítő italok	104
Smoothie	106
Ice tea házilag	108
Zárszó	110

Mielőtt belevágnánk

Kedves Olvasóm!

Nagy örömmel tölt el, hogy kezdedben tartod ezt a kötetet, hiszen ez azt jelenti, hogy szereted a könyveket, és érdeklődsz az ételek iránt is. Ráadásul szeretnél egészségesen, otthon főzött ételekkel táplálkozni. Ez fiataloként nagyon egyedi és jó dolog a mai világban.

Én tizenkét éves voltam, amikor először arra gondoltam, hogy meglepem a családom (szüleimet és két testvéremet) egy finom, ünnepi ebéddel. Nem tudtam, hogyan kezdjek hozzá, de abban biztos voltam, hogy nem húst szeretnék eléjük rakni, hanem valami más alternatívát. Így készítettem életemben először rántott karfiolt, és hozzá rizst, paradicsomsalátát. Láttam, hogy az étel nem lett tökéletes, de nagy sikerem volt, minden elfogyott.

Óriási örömet jelentett ez, és persze újabb kihívásokat is tartogatott. Hiszen ettől kezdve jobb akartam lenni, és mindig vártam, mikor kapcsolódhatok ki egy-egy főzéssel. Igen, jól olvasod: a főzés kikapcsol valamiből, és bekapcsol „egy másik világba”, önbizalmat ad, növeli a kreativitásod. Egy teljesen új világ nyílik meg előtted, ha kötenyt és fakanalat ragadsz. Mindegy, hogy fiúként vagy lányként teszed ezt, hiszen a gondoskodás mindenkinek jól áll.

Én sem vagyok hivatásos szakács, azonban a főzés szeretete megmaradt bennem az egyetemi éveim során is. Tizenhét éve megismert párom, aki mára a férjem is, és gyermekeink apukája, természetesen nagyon örült ennek. Vegán blogot vezetek, az elmúlt években öt vegán szakácskönyvet írtam, főképp felnöttek-

nek, de a kisebb gyermekeknek is, éveken át főzőköröket tartottam, ahol sok érdekes emberrel ismerkedhettem össze. Látva felnőni a gyermekeinket (akikkel sokat főzök együtt), szeretném ezt a tudásomat nekik és kortársaiknak, így neked is átadni.

Felmerülhet benned a kérdés, hogy miért éppen vegetáriánus, egyben vegán szakácskönyvet ajánlok most neked. Egyáltalán, kik a vegetáriánusok és a vegánok? Talán közismert mind a két szó. Azokat az embereket hívjuk vegetáriánusoknak, akik nem esznek semmilyen formában húst, de állati eredetű élelmiszereket, mint pl. a tej, tejföl, túró, sajt, tojás stb. igen. A vegánok pedig nemcsak a húst nem fogyasztják, hanem az állati eredetű élelmiszereket sem. Ők remek alternatívákat találnak a boltok kínálatában, illetve ma már internetes blogok sokasága is bemutatja, mivel lehet helyettesíteni ezeket az élelmiszereket.

A válasz arra, hogy én miért lettem először vegetáriánus, majd vegán, számomra egyszerű: szeretnék vigyázni a szervezetemre, jó lenne sokáig élni, hogy láthassam a gyermekeimet felnőni, hogy sokszor ehessenek majd az ő főztjükből is. Azt vettem észre, ha így táplálkozom, több az energiám, ezáltal többet tudok adni másoknak is – magamból. Sőt, úgy tűnik, ha helyesen táplálom a testem, akkor türelmesebb vagyok, jobban tudok koncentrálni is. Számomra ez az az út, amire rátaláltam, és lehet, hogy te is erre az útra fogsz lépni, és ezen haladsz te is tovább. Az is lehet, hogy az állatokat véded, vagy a környezeted óvod, s emiatt fogtad a kezébe a könyvet. De az is lehetséges, hogy csak úgy, néha-néha ennél egy finom, húsmentes fogást is. Netán kételkedő, kritikus vagy, és csupán „fogásokat” keresel a könyvön. Azt tanácsolom, bármi is az, ami miatt kezébe vetted ezt a szakácskönyvet, légy nyitott a főzésre – és ezen belül a vegetáriánus, vegán konyhára is –, találd meg a saját utadat ebben. Hallgass a testedre – jelezni fog, mi az, amitől jobban érzi magát, és mi az, amitől nem.

A recepteket fakanál jelöléssel láttam el. Az egy fakanalas recepteket teljesen kezdőként is könnyen elkészítheted, viszonylag rövid időn belül. A két fakanalas receptek egy fokkal nehezebbek, több időt és figyelmet igényel az elkészítésük. A három fakanalas

ételekhez még nagyobb odafigyelés és türelem szükséges, édesanyádat, nagyobb testvéredet is kérd meg, hogy segítsen. Azt tanácsolom, hogy eleinte kérjél segítséget a szüleidtől, pl. a gépek (botmixer, tűzhely, daráló) bekapcsolása és működtetése vagy az alapanyagok felvágása kapcsán. Kísérletezz bátran az ízekkel, bánj óvatosan az eszközökkel.

Minden recept mellett találni fogsz egy *És ez megvan?* részt, aminél vagy az étel alapanyagainak egyikéről-másikáról írok pár sort, vagy arról, miért érdemes fogyasztani azokat, esetleg valami érdekes, tanulságos megjegyzést olvashatsz tőlem. És találsz egy-egy *Jöjjön egy ötlet!* üzenetet is minden recept fotójánál, amelyben szintén az életmódhoz vagy a recepthez köthető ötleteket olvashatsz tőlem.

Az étel maga az élet, így nem csupán azért eszünk, hogy jólakjunk, hanem hogy közösen élvezzük a finom ízeket. Hát kalandra és fakanálra fel! Jó olvasgatást, nézelődést és főzést, majd azt követően a szeretteiddel, barátaiddal hangulatos közös étkezéseket kívánok neked!

A szerző

Zabkása-variációk



Veled is előfordult néha, hogy édeset szeretnél volna reggelizni? Velem igen. Ilyenkor nagy a csábítás, hogy berohanjak a közeli pékségbe, és vegyek valami cukros, tömény édességet. Azonban az agyam ilyenkor gyorsan meggyőzi a gyomromat: nem lenne jó a szervezetemnek. Egyek inkább olyan, házilag könnyen elkészíthető édességet, ami teljes értékű táplálékot jelent, nem leszek az elfogyasztását követően hamarosan újra éhes – és ráadásul nagyon finom is. Ilyen például a zabkása!

EZEKET KÉSZÍTSD BE!

- 8 dl tej (vegán verzióban: bármilyen növényi tej)
- 16 dkg apró szemű zabpehely
- 4 ek. bármilyen édesítő – méz, barna cukor, eritrit, szőlőcukor, cukor
- fahéj, vaníliás cukor – ízlésed szerint
-
- bármilyen általad kedvelt gyümölcs
- mazsola
- darált dió

ÍGY UGORJ NEKI!

Tedd fel egy magasabb falú edényben a tejet (növényi tejet) közepes lángon melegedni. Azért jó, ha magasabb falú az edényed, mert ez az étel könnyen kifut. Amikor látod, hogy forrni kezd a tej (növényi tej), szórd bele a kimért zabpehelyet, és főzd kb. 10-15 percig. Közben 3-4 alkalommal keverd meg. A végén izesítsd fahéjjal, az áztatok használt cukorral vagy mézzel. Pakold tele a kedvelt gyümölcsseiddel (vagy kompóttal, fagyaszott gyümölcseiddel), egyél hozzá valamilyen olajos magvat is. Így remekül felkészítet a szervezeted a délelőtti tanulásra is. Amennyiben zabkását reggelizel, érdemes valamilyen sós ételt csomagolnod tizórára.



ÉS EZ MEGVAN?

A zab olyan komplex szénhidrátokat tartalmaz, amelyet diétázók, cukorbetegség is nyugodt szívvel fogyaszthatnak. A zab könnyen emészthetősége és magas rosttartalma miatt az anyagcsere legjobb barátja, emellett komoly szerepet kap az emésztés folyamataiban is, megelőzi az elhízást. Gyomorpanaszokra is alkalmas, könnyen emészthető, ám mégis eltelt, emellett vérnyomáscsökkentő hatása is van. Jó hatással van a szellemi teljesítőképességre, növeli a kitartást, a gyorsaságot és a koordinációképességet. Így sportolás előtt is érdemes fogyasztani.

Jöjjön egy ötlet!

Amennyiben nagyszemű zabpehelyeket van otthon, előtte fél órára áztasd be hideg vízbe. Ezt követően öntsd bele a forrásban lévő tejbe (növényi tejbe). A zabpehely helyett használhatsz kukoricadarút is. A kukoricadarút 25 dkg-ot használj 1 liter növényi tejhez. Sűrűn keverve kell a forrásban lévő tejbe öntened. Hamar elkészül, ám közben kitartóan keverd, mert könnyen csomósodik!



Brokkoli-karfiol krémleves



Milyen jólesik egy-egy meleg leves egy hűvösebb őszi, téli vagy akár tavaszi napon! Levesből érdemes olyan sűrűt készíteni, amely egytálételként is megállja a helyét, így ez önmagában is elég lehet egy vacsorára. A brokkoli nagy kedvencem, hamarosan olvasható is, hogy miért.

EZEKET KÉSZÍTSD BE!

- 1 fej karfiol
- fél fej brokkoli
- 1 db nagyobb krumpli
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 fej vöröshagyma
- lestyán, vegeta, só
- ízlésed szerint
- 1 doboz tejföl (vegán tejföl)
- 2 ek. olaj
- 2 ek. víz
- 1 l víz



ÍGY UGORJ NEKI!

A brokkolit és a karfiolt is mosd meg, szedd rózsáira, a krumplit vágd apró kockákra. A hagymát és a fokhagymát a meghámozás után kockázd fel. Az olajat és a vizet öntsd egy lábasba, erre tedd rá a hagymát és a fokhagymát, és puhulásig párold meg. Ezután add hozzá a brokkoli- és karfiolrészleteket, valamint a felkockázott krumplit. Öntsd fel az egészet 1 liter vízzel. Amikor felforr, add hozzá a sót, a lestyánt, a vegetát. Kb. 15-20 perc alatt főzd puhára. Vegyél ki belőle pár darab karfiolt és brokkolit, majd a többit a tejföl (növényi tejföl) hozzáadását követően botmixerezd össze. A végén tedd vissza a levesbe a karfiol- és brokkolidarabokat.



ÉS EZ MEGVAN?

A brokkoli igazi superfood, azaz szuperétel: kalcium- és C-vitamin-tartalma nagyon magas, emellett K-vitamint is tartalmaz. Ez a vitamin a csontritkulás megelőzését segíti. Ha elegendő mennyiségű K-vitaminhoz jut a szervezet az étrendből, akkor a csontok egészségesek maradhatnak. Egy kb. 76 gramm súlyú brokkoli egy ember napi kalciumszükségletének 3-3,5%-át, napi C-vitamin-szükségletének 45-54%-át, és a napi K-vitamin-szükséglet 64-86%-át tartalmazza. Brokkoli vásárlásakor próbáld meg azokat a darabokat választani, amelyek „szorosabbak”, kellemes tapintásúak és sötétzöld színűek. Kerüld a lágy, sárgás, fonnyadt darabokat. Tárold a brokkolit mosatlanul, laza vagy perforált tasakokban, a hűtőszekrény fiókjában. A brokkolit csak felhasználás előtt mosd meg, mert a nedves brokkolin könnyen penész alakulhat ki.



Jöjjön egy ötlet!

A találdhoz piríts kenyereket, amelyeket kenj meg fokhagymával, s utána vágd kockákra. Szórhatod a levesre tökmagot vagy napraforgómagot is, de reszelt sajttal (növényi sajttal) is tálalható.



Csicseriborsó-pörkölt



Joggal merülhet fel benned a kérdés, hogy a magyaros pörkölteket mivel tudod helyettesíteni, ha a vegetáriánus étkezés mellett döntesz. Lehet szójakockából, tofuból, virsliből is pörköltet készíteni, de különböző hüvelyesekből (pl. bab, borsó, csicseriborsó, lencse) is készülhet.

EZEKET KÉSZÍTSD BE!

- 1 fej vöröshagyma
- 1 db paprika
- 1 db paradicsom
- 30 dkg csicseriborsó-konzerv
- 1 db felkockázott sárgarépa (elhagyhatod!)
- 1 ek. pirospaprika
- só, vegeta, majoránna, köménymag - ízlés szerint
- 2 ek. olaj
- víz

ÍGY UGORJ NEKI!

A meghámozott, felkockázott hagymát 2 evőkanál olaj és ugyanannyi víz keverékén párold meg. Amikor teljesen puha a hagyma, add hozzá a felkockázott sárgarépát, a csicseriborsó-konzervet (levélvel együtt), sózd, ízesítsd a többi fűszerrel, pirospaprikával, és önts rá még egy picit forró vizet. Fedd le, és várd meg, amíg megfő (kb. 10 perc). Ez idő alatt főzhetsz ki hozzá tarhonyát, tésztát, rizst vagy bulgurt, kölest, árpát.



ÉS EZ MEGVAN?

Hallottál már arról, hogy olyan sok szemét keletkezik az ipari termelés következtében és a háztartásokban, hogyha nem vigyázunk, a bolygónk egy órási „szeméthegey” lesz? Ezért kiemelten fontos átgondolnunk minden egyes szemét sorsát: hová kerüljön? Gyűjtsd külön a szerves hulladékokat, ami a komposztálás során lebomlik, és a földbe beforgatva gazdagítja annak tápértékét! Ha több rekeszes szemeteskukát használtok, már kidobáskor szétválogathatód a papír-, a műanyag hulladékot, az üvegeket, a fémeket és az elemeket. Ezzel a figyelmességgel sokat tehetsz a Föld egészségeért!

ÉS EZ MEGVAN?

Étkezés közben nem jó vizet inni, mert felhigítja az emésztőnedveket. Így sokkal tovább várakozik a gyomrodban az étel. Puffadtnak érezheted tőle magad, elálmosodsz, és nehezebb lesz figyelni. Azonban étkezés előtt fél órával bőségesen igyál! Étkezés után várj fél órát, és újra ihatsz.

Jöjjön egy ötlet!

A csicseriborsóból készült pörköltet dúsíthatod 3-4 nagyobb szem megmosott, felkockázott gombával. De például 1 dl növényi tejjel vagy tejszín és 2 ek. liszt összekeverésével be is sürítheted.





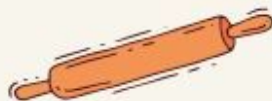
Kedves Olvasóm!

Nagy örömmel tölt el, hogy kezdedben tartod a kötetet, hiszen ez azt jelenti, hogy szereted a könyveket, és érdeklődsz az ételek iránt is. Ráadásul szeretnél egészségesen, otthon főzött és talán vegetáriánus, vegán ételekkel táplálkozni.

Azt tanácsolom, bármi is az, ami miatt kezdedbetted ezt a szakácskönyvet, légy nyitott a főzésre – és ezen belül a vegetáriánus, vegán konyhára is –, találd meg a saját utadat ebben is. Hidd el, teljesen új világ nyílik meg előtted, ha kötényt kötsz és fakanalat ragadsz! Mindegy, hogy lányként vagy fiúként teszed ezt, hiszen a gondoskodás mindenkinek jól áll, úgyhogy főzni nagyon bátor, menő dolog.

Az étel maga az élet, így nem csupán azért eszünk, hogy jóllakjunk, hanem hogy közösen élvezzük a finom ízeket. Tehát kalandra és fakanálra fel! Jó olvasgatást, nézelődést és főzést, majd azt követően a szeretteiddel, barátaiddal hangulatos közös étkezéseket kívánok neked!

Magdi, a könyv szerzője



ISBN 978-615-01-5273-8



9 786150 152738



VEGASZIGET KÖNYV

www.vegasziget.hu

info@vegasziget.hu