

ELŐSZÓ

Manapság rengetegféle táplálkozási irányzat létezik, közülük egyik a vegán, azaz a tisztán növényi alapú táplálkozás. A vegán életmód pedig nem csupán az étkezést foglalja magába, hanem az állatok jogainak védelmét minden téren (például elutasítja az állati eredetű alapanyagokat az öltözködésben, a kozmetikumokban stb.). Gyakran környezetvédelmi és egészségügyi okok is szerepet játszanak a döntésben, amikor valaki elköteleződik a vegán táplálkozás vagy életmód mellett.

Döntés? Igen, szerintem az, bár nem csupán tudatos. Kell hozzá egy érzelmi megérintődés, amikor ráébredünk, min mehet keresztül a tartás és a kihasználás következtében egy fejlett idegrendszerrel rendelkező lény. Ettől kezdve már nem tudunk közömbösen elmenni a dolog mellett, elkezdünk vele behatóbban foglalkozni, és a folyamat beindul...

Saját életemet tekintve már gyerekkoromban foglalkoztatott a téma. Számos emlék él bennem például az akkori disznóvágásokkal kapcsolatos érzéseimről. Nagyon sajnáltam az állatokat, együttéreztem velük, tiltakoztam is a magam módján, de mivel húsevőként nevelkedtem, táplálkozásomban minden maradt a megszokott kerékvágásban. Kamaszként és fiatal felnőttként is magamban hordoztam ezt a belső ellentmondást: ragaszkodtam a megszokott, finom ételekhez, de az állatokkal kapcsolatos együttérzésem sem csillapodott. Éveknek kellett még eltelnie, mire megértem a változásra. Akkor szinte egyik napról a másikra elhagytam a húsevést, majd egy évre rá minden állati eredetű táplálékot is. Hat éve vagyok ezen az úton, és szinte mindennap tanulok valami újat a vegán életről.

Ajánlom ezt a könyvet azoknak a kedves Olvasóknak, akik – akár vegyes táplálkozásuként – nyitottak a növényi alapú ételekre, és szeretnek új ízekkel kísérletezni. Bízom benne, hogy a receptek inspirálóan hatnak a mindennapi étkezésükre, segítenek a testi-lelki megtisztulásban és egészségük megőrzésében. Hiszen számos tanulmány* és pozitív tapasztalat utal arra, hogy a tudatosan, változatosan összeállított vegán étrend egészséges.

A könyvben található receptek többsége könnyedén és gyorsan elkészíthető, az alapanyagok egyszerűen beszerezhetőek, a végeredmény pedig étvágygerjesztő és nagyon finom.

* – A PTE Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézetének tanulmánya;
– az Amerikai Dietetikus Társaság állásfoglalása;
– a Kanadai Dietetikusok állásfoglalása;
– dr. Colin Campbell: A Kína-tanulmány eredményei.

TARTALOMJEGYZÉK

1. SZENDVICSKRÉMEK, MÁRTÁSOK

- Kesukrém 13
- Szezámagkrém 14
- Uborkás-snidlinges „sajtkrém” 14
- Sültpaprika-krém 15
- Magyoróvajkrém 15
- „Tepertőkrém” 17
- Csicseriborsókrém 17
- Zöldfűszeres mártogató 19
- Mandulás veganéz 20
- Tartármártás 20
- BBQ-szós 21

2. SALÁTÁK

- Szójajoghurtos saláta mexikói tofukockákkal 25
- Újhagymás burgonyasaláta 27
- Magyorószósos kukoricasaláta 29
- Téli vitaminaláta 31
- Színes „tojássaláta” 33
- Diós-füstölt „sajtos” saláta 34
- Szójaszósos paprikasaláta 35

3. LEVESEK

- Karfiolkrémleves 39
- Snidlinges póréhagyma-krémleves 40
- Kakukkfűves zellerkrémleves 41
- Füstös lencseleves galuskával 42
- Gazdag burgonyaleves 44
- Sült paradicsomos édesburgonya-krémleves 45

4. TÉSZTAÉTELEK

- Hagymás fusilli 48
- Hagymás-„tejfölös” tortilla
fűszeres tofukockákkal. 51
- Vörösboros-padlizsánragus pite 52
- Zöldséges tortilla karamellizált hagymával 53
- „Túrós” galuska fűszeres hagymával 54
- Carbonara spagetti. 57
- Hortobágyi „húsos” palacsinta 59
- Spagetti ínycenc gombaszósszal 61
- Pizza 62
- Linguine vegyes zöldségszósszal 65
- Tejszínes-zellerkrémes sült penne 66
- Brokkolis lasagne. 67
- Medvehagymás gnocchi 68

5. FELTÉTEK, KÖRETEK

- Ragacsos-mázás minifasírtok. 73
- Snidlinges karalábékrokkett. 74
- Répás-karalábés lepény 77
- Mustáros-zöldfűszeres tofusült 78
- Gombaropogós 81
- Répás-brokkolis zöldségsült 82
- Zöldfűszeres sült zellerkockák. 85
- Cukkinis-répás fasírt 86
- Rizses-vörös lencsés fasírt 87
- Zöldborsós-paprikás fasírt. 89

6. FŐÉTELEK

- Pikáns sült zöldségek. 93
- Gombás-póréhagymás rizottó 94
- Zöldséges vagdalt párolt káposztával,
főtt burgonyával. 96
- Karamellizált zöldségek ropogós
burgonyakarikákkal 99
- Cukkinifőzelék 100
- Brassói aprópecsenye 103
- Rösztli gombaszósszal 104
- Mustáros-fokhagymás sárgarépa-karikák
cukkini-tzatzikivel. 107
- Sült padlizsán mexikói módra 109
- Póréhagymatorta 110
- Kapormártás fűszeres sült burgonyával
és hagymachipsszel 113
- Grillezett padlizsán vörösboros mártással,
burgonyakrokettel 115
- „Vadas” zsemlegombóccal 116
- Fűszeres zöldségnyársak. 119
- Cukkinis töltött gombafejek
hagymás édesburgonya-pürével. 121
- Kakukkfűves cukkinipörkölt 122
- Currys-hagymás kelbimbó 123
- Paradicsomos padlizsánragu
burgonyakorongokkal 125
- BBQ tofuburger. 127
- Zöldséges árpa. 129
- Padlizsános rakott zöldbab 130

- Besameles sült karfiol. 131
- Provence-i kelbimbós sült burgonya 132
- Vegyes sült zöldségtál 134
- Vöröslencse-főzelék
steakfűszeres hagymával 135
- Padlizsános lecsó 136

7. DESSZERTEK

- Csokimousse 140
- „Túrós” táska 141
- Diós-mogyorós csokigolyók 143
- Csokis-gyümölcsös chiapuding 145
- Csokis-mákos kocka 146
- Köleskocka karamellás csokiöntettel 149
- Bogyós gyümölcsös muffin 150
- Almás-fahéjas muffin. 152
- Sütőtökös muffin. 153
- Csokis-„mascarpónés” torta 155
- Erdeigyümölcs-torta 156
- Trüffeltorta 158
- Tiramisu 161
- Mogyoróvaj-csokis palacsinta. 163
- Almás pite karamellszósszal 164
- Brownie. 167
- Réteges piskóta bogyós gyümölcsökkel 168
- Kinder szelet 170

A receptekben megadott mennyiségek általában 4 főre szólnak. Ahol ettől eltértünk, feltüntetjük.



**SZENDVICSKRÉMEK,
MÁRTÁSOK**

KESUKRÉM

HOZZÁVALÓK:

- 20 dkg natúr kesudió
- 2 ek. sörélesztőpehely
(elhagyható)
- 1 tk. mustár
- 1 gerezd zúzott fokhagyma
- ½ tk. só
- ½ tk. őrölt tarka bors
- 1 tk. citromlé
- 1-1,5 dl víz

Egy tapadásmentes serpenyőben szárazon megpirítjuk a kesudiót. Amikor kihűlt, kávédarálóval finomra őröljük (nem baj, ha maradnak benne nagyobb darabok). Hozzáadjuk az ízesítőket és a vizet, majd simára keverjük. Hűtőben 1 hétig tárolhatjuk.

TIPP:

Megszórhatjuk finomra aprított snidlinggel vagy bármilyen friss zöldfűszerrel.

Natúr kesudió helyett használhatunk sózott, pirított kesudiót is, ekkor elhagyjuk a serpenyőben pirítást, és sóból is kevesebbet használunk.

SZEZÁMMAGKRÉM

HOZZÁVALÓK:

- 20 dkg szezámmag
- 2 gerezd zúzott fokhagyma
- őrölt tarka bors ízlés szerint
- ½ tk. só
- ½ tk. mustár
- ½ tk. citromlé
- 1 ek. bolti pirított szezámolaj
- 1 dl víz

Egy tapadásmentes serpenyőben olaj nélkül világosbarnára pirítjuk a szezámmagot. Miután kihűlt, kávédarálóban megőröljük. Hozzáadjuk a többi összetevőt, és jól összekeverjük.

UBORKÁS-SNIDLINGES „SAJTKRÉM”

HOZZÁVALÓK:

- 10 dkg növényi tejföl
- 7 dkg reszelt füstölt növényi sajt
- ½ kígyóuborka, apróra reszelve
- 1 csipet fokhagymapor
- kis csokor aprított snidling
- 1 csipet szerecsendió
- ½ tk. só
- bors ízlés szerint
- 1 tk. agávészirup

A növényi tejfölt összekeverjük a többi hozzávalóval.