



Több mint  
100 recepttel!



# VEGÁN HELYETTESÍTŐK -

KEDVENC ÉTELEINK

ÁLLATI EREDETŰ

ÖSSZETEVŐK NÉLKÜL



Joni Marie Newman - Celine Steen

# TARTALOM

ELŐSZÓ 7

## ELSŐ RÉSZ

**A tejtermékek legjobb helyettesítői** 14

1. FEJEZET  
Tejhelyettesítők 21

2. FEJEZET  
Sajthelyettesítők 67

## MÁSODIK RÉSZ

**A tojás legjobb helyettesítői** 86

3. FEJEZET  
Sós ételek tojáshelyettesítői 97

4. FEJEZET  
Sütemények és édességek tojáshelyettesítői 133





## HARMADIK RÉSZ

### A fehérje legjobb helyettesítői

154

#### 5. FEJEZET

Csirke- és marhahús helyettesítők 161

#### 6. FEJEZET

A tenger gyümölcseit helyettesítők 189

#### 7. FEJEZET

Baconhelyettesítők 203

#### 8. FEJEZET

Nem húsutánzatok 215

## NEGYEDIK RÉSZ

### Konyhai kisokos

238

#### 9. FEJEZET

Vegán helyettesítők teljes,  
felújított táblázata 239

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS 250

A SZERZŐKRŐL 250

RECEPTJEGYZÉK 251

## ELŐSZÓ

# A vegán helyettesítők mindig stílusosak

OLVASÓINKBAN TALÁN FELMERÜL A KÉRDÉS, vajon mi szükség volt folytatni egy népszerű könyvet, amelynek ráadásul a címében eleve a „teljes körű” szó szerepel.\* Mi pedig úgy gondoljuk, a kérdésfelvetés nagyon is jogos.

Íme „örültségünk” magyarázata: a *Vegán helyettesítők teljes körű útmutatója* (The Complete Guide to Vegan Food Substitutions) első változata 2010-ben, 5 évvel ennek a kötetnek a kiadása előtt jelent meg. Ez alatt az idő alatt pedig még könnyebb lett vegánnak lenni! El tudják ezt hinni? Újabbnál újabb növényi alapú termékek bukkantak fel a piacon. Valóságos kézműves vegán sajt mozgalom ütötte fel a fejét, és mindenféle mag, valamint diófélékből készült tejek kaphatóak már a boltokban. Még maga Bill Gates is beszállt az üzletbe, és támogatta Ethan Brownt, a Beyond Meat alapítóját a tökéletes növényi alapú „csirkehús” kifejlesztésében. Ugyancsak támogatta Josh Tetricket, a Hampton Creek vállalat alapítóját és vezérigazgatóját abban a törekvésében, hogy tökéletes tojáshelyettesítőt alkosson. Ezek a termékek jobbák egészségünk, környezetünk számára, és természetesen jobbák az állatok szempontjából is. Ő, és említettük már, hogy az ízük is nagyszerű?

Bár a vegán készételek valóban, nos, kényelmesek, valami történt az utóbbi öt évben. Mind a vegán világ, mind az általános főzési szokásaink megváltoztak. Egyre kevesebb feldolgozott és egyre több természetes, leginkább házi készítésű, igazán egészséges, állatbarát helyettesítő hozzávalót használunk receptjeinkben.

A *Vegán helyettesítők - Kedvenc ételeink állati eredetű összetevők nélkül* felismerte ezt az életmódbeli és egészséges váltást. Célunk, hogy megismertessük az olvasókat (Önt!) a tejtermékek, tojás, hús és a tenger gyümölcsei helyettesítéséhez szükséges eszközökkel és technikákkal, mindezt több házi készítésű, természetes és zöldség alapú hozzávaló felhasználásával, egyúttal lehetővé téve, hogy kevesebb szójával és olajjal dolgozzunk. Mindenekelőtt azonban, mielőtt belevetnénk magunkat a vegán helyettesítők témájába, lássunk néhány olyan hozzávalót, amely talán még új lehet olvasóink számára!

\* Az első kötet nem jelent meg magyarul. (A szerk.)

## Szójegyzék

Igyekszünk mindig könnyen beszerezhető hozzávalókat használni. Amennyiben az alábbiak közül valamit mégsem árulnának a lakóhelyén található fűszerüzletben, szupermarketben vagy bioboltban, ne feledje, hogy ott a világháló a gyakran ingyenes házhoz szállítási ajánlataival!

**Agaragar:** Ezt a *kanten* néven is ismert növényi zselatint tengeri vörösmoszatokból nyerik. Mivel színtelen és szagtalan, édes és sós ételekhez egyaránt felhasználható. Többféle formában is elérhető (pehely, por, rúd és köteg), ezért a receptekhez szükséges mennyiségét tömegben adjuk meg. Válasszuk az adalékanyagmentes változatait; ilyenek például a Now Foods márkájú termékek.

**Chia mag:** Ezek a parányi kis magok omega zsírsavakban gazdagok; egy evőkanálnyi mennyiség (10 g) 3 g fehérjét és 5 g rostot tartalmaz. Ha egészben vagy őrölt formában folyadékba keverjük, gél állagúvá (ragacsos keverékké) válik, amely jó kötőanyagként működik, ezért a chia mag ideális tojáshelyettesítő. A legtöbb piacon a fehér és a fekete chia maghoz egyaránt hozzá lehet jutni. A receptekben minden esetben pontosítjuk majd, melyik fajtáját legtanácsosabb használni.

**Csicseriborsóliszt:** Ezt az őrölt csicseriborsóból készült lisztet gram lisztként, garbanzo bab lisztként és besanként is ismerik. Gyakran használjuk, és figyelmeztetnünk kell olvasóinkat, hogy bár a főtt végeredmény kiváló, a feldolgozatlan csicseriborsólisztet nem érdemes megkóstolni. Keserű lehet és (szerencsére) egyáltalán nem hasonlít a recept alapján elkészített étel ízéhez. Érdemes megjegyezni, hogy csicseriborsóliszt helyett garbanzo vagy Fava bab lisztet (a csicseriborsóliszt és a Fava bab liszt keveréke) is használhatunk.

**Diófélék:** A diófélék – mint például a mandula, a kesudió vagy a dió – gyakran használatosak a vegán sütés és főzés során, a bennük lévő egészséges zsírok, illetve nagyszerű ízük miatt; krémes, beáztatott és összeturmixolt formában pedig számos étel elkészítéséhez felhasználhatjuk őket. A diófélék használatával továbbá csökkenthetjük a szója és a hozzáadott olajkivonatok alkalmazását, amire a *Vegán helyettesítők teljes körű útmutatója* első részének megjelenését követően egyértelmű igény mutatkozott az olvasók részéről. Tisztában vagyunk vele, hogy a diófélék alkalmazása egy kissé megnöveli az étkezésre szánt kiadásokat ahhoz képest, ha csak a jó öreg tofut használnánk. Ezért fontos, hogy vásárlásunk során igyekezzünk minél jobb üzletet csinálni – vásároljunk belőlük ömlesztve nagyobb mennyiséget, ha lehetséges. Ha a megvásárolt dióféléket megfelelően tároljuk hűtőszekrényben vagy fagyasztóban, óvva őket az avasodástól, akkor körülbelül hat hónapig elállnak.

**Erjesztett cukornádlé:** A finomítatlan nádcukornak a bio változatát használjuk. Mivel előállításánál során nem szűrik át csontszénnel (spodium), ezért garantáltan vegán. Amennyiben tudjuk, hogy az általunk rendszeresen használt kristálycukor

nem érintkezett csontszénnel, akkor azt is használhatjuk helyette. Mi a Wholesome Sweeteners márkát részesítjük előnyben, mivel ez egyúttal fair trade is.

**Étkezési élesztőpehely:** Ezt a pehely alakú sárga élesztőt általában melaszból nyerik. Diós, gazdag, szinte sajtos aromájú, minek következtében zamatosabbá, ízletesebbé teszi az ételeket (Helló, B-vitaminok!). Az étkezési élesztő a legtöbb biobolt vitamin- és táplálékkiegészítő részlegén megtalálható. Többféle pehelyméret létezik, minek következtében megváltozik az élesztő tömege. Mi ömlesztve szereztük be pelyhünket, és kifogástalan az állaga. Amennyiben csak nagy méretű élesztőpelyhet találunk, a lehető legpontosabb eredmény érdekében dolgozzuk össze konyhai robotgéppel, mielőtt lemérnénk.

**Fekete só** (avagy *kala namak*): Nem összetévesztendő a fekete lávasóval; ez a kénes só tojásos ízt kölcsönöz az ételeknek. Ne tévesszen meg bennünket az elnevezése: kinézetre valójában rózsaszín. Mivel kevés is elég belőle, vigyázzunk, nehogy túladagoljuk!

**Füstölt só:** A füstölt só pontosan az, aminek hangzik: füstölt só. A hikorifától a juharfaig sokféle ízben kapható; megvásárolható gourmet szaküzletekben, szupermarketekben és online is. Ez a só füstös-sós ízt kölcsönöz az ételeknek.

**Harissa paszta:** Ez a fűszeres észak-afrikai paszta csípőspaprika-keverékből (pl. guajillo és chipotle chili) és más fűszerekből (pl. koriander és kömény) készül. A nagyobb áruházak fűszerpolcain általában megtalálható.

**Jákafa gyümölcs (jackfruit):** Amikor megérik, ennek a gyümölcsnek nagyon enyhe aromája van, amely valahol az ananász és a banán íze között helyezkedik el. Amikor még zsenge és zöld, átveszi a vele együtt főzött élelmiszerek ízét. Főzés közben rostjaira esik szét, szinte a húséra emlékeztető lesz a textúrája, ami tökéletesen alkalmasá teszi arra, hogy aprított sertés- vagy csirkehús helyettesítőjeként használjuk. Majdhogynem lehetetlen friss jákafa gyümölcshez jutni, ha mégis találunk, akkor az szinte mindig túlrett, ennél fogva túlságosan édes az ebben a könyvben található receptekhez. Bár általában a friss vagy a fagyasztott gyümölcsöket, zöldségeket részesítjük előnyben a konzervekkel szemben, itt kivételt teszünk. A sós receptek elkészítéséhez ragaszkodunk a sós vagy sima vízben (*nem* szirupban) eltett konzerv gyümölcshez.

**Maca por:** Ez a szárított gyökér telis-tele van az emberi szervezet számára hasznos tápanyagokkal. A maca gyökér gazdag B-, C- és E-vitaminban, bőségesen tartalmaz kalciumot, cinket, vasat, magnéziumot, ként és aminosavakat. Továbbá malátás, vajjas, mogyorós ízvilág jellemzi. Kevés is elegendő belőle, nem kell tehát bőkezűen bánnunk vele; a receptek elkészítésekor érdemes betartani a mennyiségre vonatkozó javaslatainkat.

**Miso:** Ez a fermentált (erjesztett) szójababkrém sokféleképpen felhasználható. Többféle ízben is kapható. Mi leggyakrabban a (shiro miso néven is ismert) lágy fehér – lehetőség szerint bio – misót használjuk. Nagyon változatos és egyszerű leves készíthető belőle, szószokhoz, ragukhoz, sőt akár sajtszószokhoz adva pedig

nagyszerűen elmélyíti és hangsúlyozza azok ízét. A misót megtalálhatjuk a legtöbb ázsiai fűszerüzletben, és néha még a helyi bioboltunk fagyasztott árui között is.

**Olajmentes vagy kevés olajjal főzés:** Megkíséreltünk olyan kevés hozzáadott olajkivonatot használni a receptekhez, amilyen keveset csak lehetett, illetve alternatívákat ajánlani, ahol csak tudtunk. Ha hozzáadott olaj nélkül szeretnénk főzni, sauté (hirtelen sütés) során egyszerűen kiválthatjuk azt ugyanolyan mennyiségű előre elkészített vegán zöldséglevessel, illetve ha az étel serpenyőhöz ragadását elkerülendő szükséges, adhatunk még hozzá. Míg a főzéshez használatos olaj mennyiségének csökkentésében komoly sikereket értünk el, ugyanez a sütéssel elkészíthető ételek esetében már egy kicsit trükkösebben oldható meg. Kísérletezés közben tartsuk észben, hogy a végeredmény az eredetitől eltérő lehet.

**Semleges ízű olajok:** Eltérő rendelkezés hiányában gyakran választjuk a semleges ízű olajokat, hogy azok ne nyomják rá bélyegüket az elkészítendő ételek természetes ízére. Kedvenc semleges ízű olajaink a következők: kukoricaolaj, szőlőmagolaj, enyhe extra szűz olívaolaj, földimogyoró olaj, pórsáfrány olaj stb. Válasszuk a bio olajokat, amennyiben lehetőségünk van rá. (Lásd még „Olajmentes vagy kevés olajjal főzés“.)

**Sriracha:** A sriracha egy csípős thaiföldi chiliszósz. Az eredetét a Huy Fong Foods vállalat gyártja, és a legtöbb fűszerboltban megtalálható. Sokféle változat felbukkant már az eredeti óta, úgyhogy inkább kétszer is nézzük át az újabb termékek összetevőit, mivel néhány márka halpasztát is tartalmaz.

**Tahini:** A tahini tulajdonképpen szezámagkrém, amit leggyakrabban humusz (lásd 222. oldal), valamint salátaöntetek, mártások (lásd 31. és 230. oldal) elkészítéséhez, sőt akár a húst kiváltó alternatívaként (lásd 172., 178. és 180. oldal) is használnak. Az utóbbi években meglehetősen népszerűsége tett szert, és ma már a legtöbb fűszerboltban, élelmiszerüzletben kapható. A tahini sokféle állagú lehet: a széles választék némelyike olyan sűrű, mint a mogyorókrém, míg mások folyékonyak, akár a tejturmix. A receptek elkészítésekor vegyük figyelembe a tahini sűrűségét.

**Tamari:** A tamari gazdagon ízesített japán szójaszósz. Mi a gluténmentes, csökkentett nátriumtartalmú változatát használjuk, majd sóval ízesítjük. Ha nem sikerül tamarit beszerezni, használjunk helyette csökkentett nátriumtartalmú szójaszószot. (Megjegyzés: a „gluténmentessé tehető“ ikon nem érvényes abban az esetben, ha a gluténmentes tamarit szójaszósszal helyettesítjük.)

**Teljes kiőrlésű rétesliszt:** Leggyakrabban ezt a finomra őrölt teljes kiőrlésű lisztet használjuk sima liszt (1 : 1 arány) helyett, amely rost-, ásványianyag- és vitamintartalma miatt sokkal táplálóbb. Ha nem sikerül beszerezni, használhatjuk helyette (fehér vagy normál) teljes kiőrlésű és sima liszt egyenlő arányú keverékét, vagy egyszerűen csak sima lisztet.

**Texturált zöldségfehérje:** A texturált zöldségfehérje (TVP) texturált szójafehérjeként (TSP), texturált zöldségfehérjeként vagy zsirtalanított szójafehérjeként is ismert. Népszerű húspótló, számos hétköznapi ételben megtalálható, illetve felhasználható, ahogy sok húshelyettesítőben is. Önmagában megvásárolható de ott is nagyon könnyen készíthetünk belőle ízletes és tápláló húsmentes ételeket.

Nagyon fontos, hogy csak megbízható forrásból származó, bio TVP-t használjunk. A TVP számos ipari gyártója alkalmaz a gyártási folyamat során egy bizonyos hexán nevű kémiai anyagot. A hexánt a Környezetvédelmi Ügynökség (EEA) légszennyező anyaggá, a Betegségmegelőzési és Járványügyi Központ (CDC) pedig idegméreggá nyilvánította. Nem teljesen tisztázott, hogy a legyártott késztermékben mennyi hexán van, ha egyáltalán, mert az Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Igazgatóság (FDA) nem vizsgálja az élelmiszerekben a hexán előfordulását, és a vállalatoktól sem követeli meg ennek ellenőrzését. Az ökológiai gazdálkodásból származó TVP előállítása során nem használnak hexánt, ezért ez sokkal biztonságosabb választás.

**Vegán tejek:** Ha nincsen ideje arra, hogy saját kezűleg készítse el a tejét (lásd 27. oldal), böngésszen kedvére kedvenc fűszerese, élelmiszerüzlete magtej osztályán. Vegán tejek széles választékát fogja találni, sokféle ízben. Két személyes kedvencünk az édesítés nélküli, sima mandulatej és annak mandulás-kókuszos változata. Ne feledjük, hogy a sós ételekhez natúr, édesítetlen terméket, az édesekhez pedig sima vagy (édesített vagy édesítetlen) vanília ízű tejet használjunk.

**Vegán vaj:** Túl azon, hogy ne kerüljenek állati eredetű összetevők az ételeinkbe, az is a mi felelősségünk, hogy meggyőződjünk róla, a hozzávalók előállításához semmiféle kegyetlenség nem kapcsolódik. Az elmúlt években, miután nyilvánosságra hozták, hogy a pálmaolaj-termesztés az orangutánok és természetes élőhelyük, a trópusi esőerdők pusztulásához vezet, nagy felháborodást keltett, hogy pálmaolajat használnak vegán élelmiszerekben. És bár a fenntartható pálmaolaj jó alternatíva lehet, hiszen vannak olyan vállalatok, mint például az Earth Balance, amelyek be tudják szerezni a pálmaolajukat olyan ültetvényekről, ahol nem őshonosak az orangutánok, úgy érezzük, fontos, hogy ajánljunk olvasóinknak olyan vegán vajpótlókat is, amelyek nem tartalmaznak pálmaolajat, mint például amilyen Mattie Hagedorn (veganbaking.net) receptjében is található (lásd 24. oldal). Ráadásul a receptek írása során minden tőlünk telhetőt megtettünk annak érdekében, hogy – ha lehetséges – egyszerűen ki is hagyjuk a vajat a hozzávalók közül. Más zsiradékforrásokat kerestünk helyette, mint például egész dióféléket, kókuszvaját, különféle olajokat, illetve diófélékből készült vajakat.

**Xantángumi:** A xantángumi fehér, szagtalan, növényi eredetű, kukoricából nyert stabilizáló és sűrítőanyag, amely a kukoricakeményítőtől vagy a nyílgyökértől eltérően nem aktiválódik hő hatására. Gyakran megtalálható salátaöntetekben, szószokban, és a gluténmentes termékek sütése során is használják. Nagyon kis mennyiség elegendő belőle, így egy zacskónyi is sokáig tart.



## Receptikonok

A könyv oldalait lapozgatva a recepteknél az alábbi jelölésekkel találkozhatunk:

### \* **Gluténmentes változatban is**

Olyan receptek, amelyekben azok is nyugodtan kedvüket lelhetik, akik kizárólag gluténmentes ételeket fogyaszthatnak. A biztonságos felhasználás érdekében alaposan ellenőrizzük az összetevőket, figyeljünk oda a keresztszennyeződésre is a hozzávalók vásárlása során, hogy azok egészen biztosan gluténmentesek legyenek. Szükség szerint vegyük fel a kapcsolatot a gyártóval a legfrissebb információkért.

### \* **Dióféléktől mentes**

Olyan receptek, amelyek egyáltalán nem tartalmaznak dióféléket (a kókuszdiót is ideértve) vagy diószármazékokat, feltéve, hogy pontosan nem meghatározott vegán tej esetén nem diófélékből készült tejet használunk a recept elkészítéséhez. Kérjük, hogy alaposan ellenőrizzék a termékek címkéit, és ha szükséges, lépjenek kapcsolatba a gyártóval.

### \* **Hozzáadott cukor nélkül**

Olyan receptek, amelyek nem tartalmaznak finomított cukrot (ideértve az agávészirupot, a tiszta juharszirupot, a kristálycukrot vagy az erjesztett cukornádlevet is).

### \* **Hozzáadott olaj nélkül**

Olyan receptek, amelyek elkészítéséhez semmilyen olajkivonat, illetve finomított olaj nem használatos.

### \* **Gyors és könnyű**

Olyan receptek, amelyek átlagos főzési, illetve sütési ismeretek birtokában 30 percnél rövidebb idő alatt elkészíthetők.

### \* **Szójamentes**

Olyan receptek, amelyek mindenféle szójaterméktől mentesek, feltéve, hogy nem szójatejet használunk, amennyiben pontosan nem meghatározott vegán tej szerepel a receptben. Kérjük, hogy alaposan ellenőrizzék a termékek címkéit, és ha szükséges, lépjenek kapcsolatba a gyártóval. Ha tapadásgátló sütősprayt használunk, ne felejtjük el a szójalecitint is ellenőrizni. Ha nem találunk szójamentes tapadásgátló sprayt, használjunk helyette olajsprayt.

**Megjegyzés: A könyv megjelenésének idején az összes általunk említett és ajánlott bolti termék valóban vegán volt. Kérjük, hogy a biztonság kedvéért mindig ellenőrizzék kétszer is a hozzávalók címkéit, mivel a gyártó vállalatok időnként előzetes figyelmeztetés nélkül változtatnak termékeik receptjén.**

*Shakshouka (izraeli lecsó) (lásd 116. oldal) >*

**ELSŐ  
RÉSZ**

**Á tejtermékek  
legjobb  
helyettesítői**



A TEJTERMÉK A HAGYOMÁNYOS MEGHATÁROZÁS SZERINT a tej – általában tehén- vagy kecske-, de akár bivaly-, juh-, ló- vagy tevetej – és a tejből készült élelmiszerek gyártásával foglalkozó iparág terméke. Mi azonban itt, a *Vegán Helyettesítők Főparancsnokságán* a saját kezünkbe vettük az irányítást. Visszafoglaltuk a „tejtermék” szót – a mi definíciónk a következőképpen szól:

**Vegán tejtermék (főnév):** Növényi eredetű – úgymint rizs, szója, kókusz, mandula vagy bármilyen más dióféle, mag vagy gabona – tejből a természet károsítása nélkül készült krémes, ízletes és tápláló élelmiszer. A vegán tejtermék egészségesebb, ugyanakkor a környezet- és az állatvédelem szempontjából is jobb választás.

A JÓ HÍR az, hogy ezeket az élelmiszereket nem nehéz beszerezni. Bőngésszük csak át bármelyik élelmiszerüzlet tejtermékes polcait! Az olyan klasszikusoktól kezdve, mint a szója-, a rizs- vagy a mandulatej, az új, izgalmas termékekig, mint amilyen a földimogyoró tej, a kesudió sajt, a tápióka alapú Pepper Jack sajt, a krémes desszertöntetek, a kókuszdió alapú jégkrémek és a francia vaníliás kávékrémestítő, valóban elképzelni sem lehet olyan tejterméket, amelynek ne létezne vegán változata.

Bár az összes fent felsorolt termék megfelelő és ízletes lehet, szeretnénk olvasóinkat megismertetni olyan receptekkel és technikákkal, amelyek segítségével – könnyen beszerezhető (és gyakran természetesebb) alapanyagokból – otthon is el tudják készíteni őket. Ezeknek köszönhetően aztán már bármelyik recepttel meg tudnak birkózni, és teljes ellenőrzésük alatt tarthatják az ételükbe kerülő hozzávalókat.

A következő oldalakon az állati eredetű tejekről és sajtokról fogunk beszélni, illetve arról, hogy könyörületes vegánként miért kell minden tőlünk telhetőt megtennünk azért, hogy elkerüljük ezeket. Ezt követően pedig különféle módszereket, tippeket, trükköket, technikákat és – természetesen – *recepteket* közlünk, amelyek segítségével környezet- és állatbarát tejtermék helyettesítőket készíthetünk a saját konyhánkban.

## Tej

Tej. Jót tesz a testnek, igaz? De milyen testnek? Őszintén szólva, a tehéntej csupán egyetlen szervezet – a kis borjú szervezete – számára jó. A tehéntej némelyik tápanyagból túl sokat, másokból viszont túlságosan keveset tartalmaz ahhoz, hogy egészséges legyen egy csecsemő számára. Ráadásul a tehéntejet arra tervezték, hogy egy 11,3 kilogrammos újszülött borjúból 272 kilogrammos tehén fejlődjön általa, és annak érdekében, hogy ez így legyen, sok olyan, a természetben előforduló növekedési hormont tartalmaz, amelyre az emberi szervezetnek egyáltalán nincs szüksége. (És akkor még nem is beszéltünk azokról a mesterséges növekedési hormonokról és antibiotikumokról, amelyeket sok tejelő tehénbe fecskendeznek...)

Az emberi test csodálatos gépezet. Jó példa erre a bélbolyhok által termelt, természetesen előforduló *laktáz* enzim esete, amely az anyatejben lévő *laktózból* található cukrot bontja le, és amelynek termelődése mérséklődik, amint a csecsemőt elválasztják az anyatejtől, megnehezítve ezzel az emésztést. A szervezet ösztönösen tudja, hogy ezt az élelmiszerfajtát csak csecsemőkorban fogyasztjuk, amikor az optimális növekedés érdekében speciális táplálásra van szükségünk. Kizárólag az emlősök szervezete termel tejet utódaik táplálására – megszületésük-től egészen az anyától történő elválasztásig.

Az anya szervezete addig termel tejet, ameddig táplálnia kell csecsemőjét. A tejelő teheneknek azonban, szerencsétlenségükre, állandóan terhesnek kell lenniük, hogy fenntartsák folyamatos tejtermelésüket. Amennyiben nőnemű utódjuk születik, az nagy valószínűség szerint ugyanolyan sorsra lesz kárhóztatva, mint az anyaállat, vagyis belőle is tejelő szarvasmarha lesz. A bikaborjakat pedig gyorsan elválasztják az anyjuktól, hogy eladják őket állattenyésztő gazdaságoknak, ahol rövid életüket borjúkretrecben élik le, hogy felhizlalják, majd levágják őket.

Amint a fentiekből látható, egyetlen tejfeleség jó csupán a csecsemő számára – az, amelyet az édesanyja szervezete termel számára. Szerencsére napjainkban már rengetegféle tejpótló rendelkezésünkre áll, így már igazán nincs okunk arra, hogy kizsákmányoljuk a szarvasmarhákat, kecskéket, juhokat vagy bármely más élőlényt a tejéért.

## Sajt

Azon ismeretek alapján, amiket már tud a tejtermékekről, elég nyilvánvaló, miért kell felhagynia a tejből készült sajtok fogyasztásával annak, aki áttér a vegán életmódra. Sok nép számára azonban a sajt olyasvalami, amiről „sohasem tudna lemondani”. Megértjük. Isteni finom, igazán kellemes harapnivaló.

Tény azonban, hogy van néhány olyan nemkívánatos dolog, amely belekerül a sajtba. Olyan dolgok, amelyekről talán még soha nem is hallott, mint például a szopós borjak szárított gyomornyálkahártyájának vékonyra szeletelt darabjai. Ha az összetevők listáját böngészve felfedezzük az oltóanyag (rennet) szót, hacsak nem növényi oltóanyagként van feltüntetve, akkor akár fogadhat is rá, mi az. A rennet tele van mindenféle enzimmel, amelyek elősegítik a tej alvadását és támogatják a sajtá válás folyamatát, a gyomornyálkahártyának pedig azért kell az el nem választott szopós borjaktól származni, mert az idősebb állatok szervezete már nem termeli a kimozin néven ismert tejlóító enzimet. Hasonlóképpen, mivel a fiatal állatok szervezete által termelt enzimek arra szolgálnak, hogy segítségükkel meg tudják emészteni az anyatejet, a kecske- vagy a juhsajt a kecskegídák és a bárányok gyomrából származó oltóanyagot tartalmaz.

Önök azonban mégsem kell aggódnia. Mint már említettük, a vegán világnak és ennek a könyvnek is számos arra vonatkozó ajánlata van, miként pótolhatjuk a sajtokat, érdemes tehát lapozgatni az oldalakat.

## Útmutató a tejtermékek helyettesítéséhez

Akár boltban vásárolt termékekkel szeretné gyorsan pótolni az eredeti hozzávalót, akár maga készítené el a helyettesítőket, a következő oldalon közölt táblázat segíteni fog annak eldöntésében, melyik helyettesítő működik a legjobban a vegánná alakított recept esetében.

A félkövérrel kiemelt bejegyzések az ebben a kötetben szereplő receptekre utalnak.

AMIKOR AZ EREDETI RECEPTHEZ KELL . . .	AZT HELYETTESÍTHETI . . .
¼ csésze (56 g) vaj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ csésze (56 g) <b>Mattie vegán vaja</b> (lásd 24. oldal)</li> <li>• ¼ csésze (60 g) <b>Kókuszvaj</b> (lásd 25. oldal) (kenyérre kenhető változatát és egyéb felhasználási módjait lásd 25. oldal)</li> <li>• ¼ csésze (56 g) boltban vásárolt nem hidrogénezett vegán vaj</li> </ul>
1 csésze (235 ml) író	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tegyük két teáskanálnyi (10 ml) frissen facsart citromlevet vagy almaecetet egy tálba. Öntsünk hozzá 1 csésze (235 ml) édesítetlen, natúr vegán tejet, és keverjük össze. Hagyjuk állni 5 percig, hogy megalvadjon.</li> </ul>
1 csésze (235 ml) főzőtejszín (sűrű tejszín) vagy krémesítő	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1 csésze (235 ml) Házi készítésű krémesítő</b> (lásd 26. oldal)</li> <li>• 1 csésze (235 ml) zsíros és édesítetlen konzerv kókusztej vagy kókuszkrém</li> <li>• 1 csésze (235 ml) boltban vásárolt natúr szójakrémesítő</li> <li>• 1 csésze (235 ml) boltban vásárolt natúr kókuszkrémesítő</li> <li>• 1 csésze (235 ml) mandulakrémesítő</li> </ul>
2 gombóc jégkrém (különböző ízekben)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>2 gombóc Cseresznyés sajtortás jégkrém csokidarabokkal</b> (lásd 61. oldal) vagy <b>Citromkrémes-epres jégkrém</b> (lásd 62. oldal)</li> <li>• 2 gombóc boltban vásárolt szója, rizs, mandula, kesudió vagy kókusz jégkrém</li> </ul>
1 csésze (235 ml) tej (pl. tehén-, kecske- vagy juhtej)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1 csésze (235 ml) natúr Mandulatej</b> (lásd 27. oldal)</li> <li>• 1 csésze (235 ml) édesítetlen, natúr szója-, mandula-, mandulás-kókuszos-, rizs- vagy kendertej</li> <li>• 1 csésze (235 ml) édesítetlen, natúr konzerv vagy fagyasztott kókusztej</li> </ul>
½ csésze (120 g) tejföl	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>½ csésze (120 g) Tejföl</b> (lásd 30. oldal)</li> <li>• ½ csésze (120 g) boltban vásárolt vegán tejföl</li> </ul>
½ csésze (30 g) tejszínhab	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>½ csésze (30 g) Kókusztejszínhab</b> (lásd 64. oldal)</li> <li>• ½ csésze (30 g) boltban vásárolt, dobozos vegán szója- vagy rizstejszín. (A konzerv változatot nem ajánljuk, mivel az csak ritkán válik be.)</li> </ul>

**AMIKOR AZ EREDETI  
RECEPTHEZ KELL . . .****AZT HELYETTESÍTHETI . . .**

**½ csésze (120 g)  
joghurt (pl. tehén-,  
kecske- vagy juhtejből  
készült)**

- **½ csésze (120 g) Házi joghurt (lásd 28. oldal)**
- ½ csésze (120 g) boltban vásárolt vegán szójajoghurt
- ½ csésze (120 g) boltban vásárolt vegán kókusz- vagy mandulajoghurt
- ½ csésze (120 g) lágy selymes tofu, ½ teáskanál frissen facsart citromlével összekeverve (kizárólag sütéshez felhasználva, nem önmagában fogyasztva)

**SAJT  
½ csésze (57 g) sajt  
(pl. reszelt jack,  
cheddar vagy  
mozzarella)**

- ½ csésze (57 g) boltban vásárolt vegán reszelt sajt

**1 szelet sajt  
(szendvicsekhez)**

- **1 szelet Amerikai lapkasajt (lásd 70. oldal)**
- 1 szelet boltban vásárolt vegán sajt

**½ csésze (120 g)  
krémsajt**

- **½ csésze (120 g) Kesudiós-joghurtos krém (lásd 33. oldal)**
- **½ csésze (120 g) Kesudiós-kókuszos krém (lásd 32. oldal)**
- **½ csésze (114 g) Chia magos krémsajt (lásd 76. oldal)**
- ½ csésze (120 g) boltban vásárolt vegán krémsajt

**½ csésze (85 g) cotija  
vagy queso fresco sajt**

- **½ csésze (85 g) Cotija jellegű tofumorzsa (lásd 73. oldal)**

**½ csésze (75 g) feta sajt  
(morzsolt)**

- **½ csésze (120 g) Könnyű tofu-feta sajt (lásd 186. oldal)**

**½ csésze (50 g) reszelt  
parmezán sajt  
(ízésítésre) (nem  
sűritésre)**

- **½ csésze (56 g) Kendermagos parmezán (lásd 72. oldal)**
- ½ csésze (50 g) boltban vásárolt vegán parmezán sajt

**½ csésze (123 g) ricotta  
sajt**

- **½ csésze (113 g) Mandulás-kesudiós ricotta (lásd 73. oldal)**
- ½ csésze (123 g) boltban vásárolt vegán ricotta

**Kézműves sajtok,  
kekszekkel vagy borral  
kínálva**

- Boltban vásárolt kézműves vegán sajtok

# 1. FEJEZET

## Tejhelyettesítők



A TEJHELYETTESÍTŐK HÁZI ELKÉSZÍTÉSE KÖNNYŰ! Ezt a fejezetet olyan egyszerű tejhelyettesítők receptjeivel kezdjük, amelyeket előre összeállíthatunk, és ugyanúgy mindig a kezünk ügyében lehetnek, mint bármelyik boltban vásárolt termék. Előkészületeként ajánljuk, hogy ruházzanak be néhány jó tárolóedénybe, például különböző formájú és méretű befőttesüvegekbe, hogy hűtőszekrényükben frissen tarthassák bennük házi készítésű tejeiket, krémesítőiket, vajaikat és joghurtjaikat.

Alapreceptjeink, mint például a krémes zöldséges fogások, bársonyos levesek és szószok, pudingok és jégkrémek, a hagyományosan tejtermékekkel készülő recepteket veszik alapul. Házi készítésű helyettesítőink felhasználásával alakítjuk őket vegánná, vagy olykor egyszerűen a hozzávalók újszerű kombinálásával, amelyek annyira feldobják az ételeket, hogy senkit sem fog érdekelni, hová tűnt belőlük az eredeti receptben szereplő tejtermék.

### Gyakorlat teszi a tökéletes helyettesítőt

Úgy lehet a legjobban érzékeltetni, milyen könnyű egy Nem vegán receptet vegánná („kegyetlenségmentes csodává”) változtatni, ha bemutatjuk annak módját. Vegyünk egy mintareceptet és lépésről lépésre menjünk végig rajta! Mikor már tudjuk az alapokat, bármelyik recept esetén könnyedén átültethetjük a gyakorlatba.



# TELJES KIÖRLÉSŰ MUFFIN ALAPRECEPT



Ez a recept Molly Chester és Sandy Schrecengost *Back to Butter (Vissza a vajhoz)* (Fair Winds Press, 2014) című könyvéből származik. A vaját, a mézet, a tojást és az író fogjuk vegán hozzávalókkal helyettesíteni, és ennek megfelelően átírjuk az utasításokat is.

**½ csésze (112 g) vaj**

**½ csésze (160 g) nyers méz**

**3 csésze (360 g) frissen őrölt teljes kiőrlésű rétesliszt**

**1 teáskanál tengeri só**

**2 teáskanál (9 g) szódobikarbóna**

**2 teáskanál (9 g) sütőpor**

**1 felvert tojás**

**1 csésze (235 ml) író**

Melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra. Béléljünk ki 18 normál muffinformát muffinpapírral.

A vaj és a méz keverékét egy kis serpenyőben közepes lángon hevítsük addig, amíg össze nem olvad. Keverjük meg és tegyük félre hűlni.

Egy nagy tálban keverjük össze gyors mozdulatokkal a lisztet, a tengeri sót, a szódobikarbónát és a sütőport. Egy másik edényben adjuk a tojást az íróhoz, majd verjük habbá. Adjuk a mézes és az író keverékét a száraz összetevőkhöz, majd az egészet keverjük össze alaposan.

Nagyméretű fagyaltkanál segítségével töltsük háromnegyedig a muffinformákat. Süssük 13 percig, amíg a muffin közepébe szúrt fopiszkálót tisztán ki nem tudjuk húzni belőle.

**A MEGADOTT HOZZÁVALÓKBÓL KAPOTT MENNYISÉG:** 18 muffin

# MATTIE VEGÁN VAJA

\* Gluténmentes változatban is \* Hozzáadott cukor nélkül

Mattie Hagedorn, a *veganbaking.net* internetes oldal házigazdája alkotta meg ezt a receptet azok számára, akik szeretnék elkerülni a palmaolaj használatát, illetve akik nem tudnak könnyen beszerezni vegán vajat. Ez az a „régí” normál vegán vaj, amelyet azért kísérleteztek ki, hogy kiválthassuk vele kedvenc kereskedelemben kapható vajunkat. Használhatjuk vaj vagy margarin helyett. A hagyományos vajhoz hasonlóan a vegán vaj sokkal tömörebb, mint a margarin és nem olyan könnyen kenhető. Ezért optimális vegán sütemények sütéséhez. Ha lágyabb, kényelmesebben kenhető vegán vajat szeretnénk kapni, az 1 evőkanálnyi (14 g) kókuszolaj helyett használjunk 1 evőkanálnyi (15 ml) repce, könnyű olíva- vagy rizskorpaolajat.

**1¼ csésze plusz 2 teáskanál (70 ml) szójatej**

**½ teáskanál almaecet**

**½ teáskanál kókuszecet (vagy további ½ teáskanál almaecet)**

**¼ plusz ⅛ teáskanál só**

**½ csésze plusz 2 evőkanál plusz 1 teáskanál (130 g) finomított kókuszolaj, olvasztva**

**1 evőkanál (15 ml) repceolaj, könnyű olívaolaj vagy rizskorpaolaj**

**1 teáskanál folyékony szójalecitin vagy folyékony napraforgó lecitin vagy 2 ¼ teáskanál (5 g) szójalecitin granulátum**

**¼ teáskanál xantángumi vagy ½ plusz ¼ teáskanál útifűmaghéjpor**

Öntsük a szójatejet, az ecetet és a sót egy kis csészébe, és keverjük össze villával. Tegyük félre 10 percre a keveréket, és hagyjuk megalvadni.

Mikrohullámú sütőben enyhén olvasszuk fel a kókuszolajat szobahőmérsékletűre. Mérjük le, majd a repceolajjal együtt öntsük konyhai robotgépbbe. Akkor kapunk egyenletesen sima vegán vajat, ha az összekeverés után a keverék a lehető leggyorsabban megszilárdul. Ezért fontos meggyőződni arról, hogy a kókuszolaj hőmérséklete szobahőmérséklet közeli legyen, mielőtt összekevernénk a többi hozzávalóval.

Tegyük a megalvadt szójatejes keveréket, a szójalecint és a xantángumit a konyhai robotgépbbe. Dolgozzuk össze 2 percre; menet közben, úgy 1 perc után kaparjuk le, ami az oldalára tapadt. Öntsük a keveréket jégkockatartóba, majd tegyük be a fagyasztoába, hogy megszilárduljon. A vajnak 1 órán belül használható állagúvá kell válnia. Légmentesen záródó edényben 1 hónapig eltartható hűtőszekrényben, folpackba csomagolva a fagyasztoában pedig akár 1 évig is.

**A MEGADOTT HOZZÁVALÓKBÓL KAPOTT MENNYISÉG:** kb. 1 csésze (215 g)

## KÓKUSZVAJ

\* Gluténmentes változatban is \* Hozzáadott olaj nélkül \*  
 Hozzáadott cukor nélkül \* Gyors és könnyű \* Szója mentes

Ez a kókuszvaj sokkal több ízletes vajhelyettesítőnél. Élvezzük ki az ízet egy kanálnyi vegán étcsokoládéval, pirított kenyérre kenve, palacsintához vagy gofrihoz kínálva, turmixokhoz, levesekhez adva, vagy a következő receptjeinkben: Maracujakrém (lásd 144. oldal), Kókuszvajás granola (lásd 38. oldal), Briós gofri (lásd 136. oldal) és Fahéjas-mazsolás vágott kalács (lásd 137. oldal). Ehhez a recepthez ne zsirtalanított kókuszt használjunk (a csomagolás címkéjén jelezve), a kókuszdió természetes olajtartalmára ugyanis szükség van, ha kenhető vajat szeretnénk kapni.

### 340 g édesítetlen kókuszreszelék vagy kókuszpehely

Tegyük a kókuszt háztartási robotgépbe vagy nagy teljesítményű turmixgépbe. Dolgozzuk össze egészen addig, amíg a kókusz a dióvajhoz hasonló, nyúlós állagú nem lesz. Jó, ha tudjuk, hogy a kókuszvaj nem lesz teljesen sima. A feldolgozási idő a használt gép teljesítményétől függően 10–15 perc lesz. A gépet időnként megállítva kaparjuk le a berendezés oldalára tapadt krémet gumispatulával. Ha a gép motorja kezd túlmelegedni, kapcsoljuk ki és hagyjuk lehűlni, mielőtt folytatnánk vele a munkát.

Miután elkészült a kókuszvaj, tegyük légmentesen záródó üvegekbe, és tároljuk szobahőmérsékleten. Ha a szobában hideg van, a kókuszvaj megkeményedhet: melegítsük fel lassan mikrohullámú sütőben vagy a tűzhelyen vízfürdőben. Használat előtt keverjük meg.

**A MEGADOTT HOZZÁVALÓKBÓL KAPOTT MENNYISÉG:** Bó 1 ¼ csésze (340 g)

## HÁZI KÉSZÍTÉSŰ KRÉMESÍTŐ

\* Gluténmentes változatban is \* Hozzáadott olaj nélkül \* Szója mentes

Szívesen használjuk ezt a natúr krémestőt a Minden idők legfinomabb burgonyapüréjében (lásd 44. oldal) és e kötet sok más sós ételében. Azok számára, akik a reggeli kávéjukat szeretik izesíteni vele, egy olyan változatot is közreadunk, amelybe egy fél rúd vaníliát és juharszirupot is teszünk. Ha nagy teljesítményű turmixgépünk van, nem szükséges összezuñunk a kesudiót; beáztatást követően olyan krémes állagú lesz, hogy a pép a tartály falához tapadva benne marad. Ha azonban túlságosan darabosnak találjuk a krémestő állagát, és nem szeretnénk úszkáló kesudiódarabokat látni a reggeli kávénkban, egyszerűen aprítsuk tovább a keveréket a gépben.

### SIMA KRÉMESÍTŐ:

- 1 csésze (140 g) nyers kesudió**
- 3 ¼ csésze (765 ml) szűrt víz, elosztva**
- ¼ csésze (60 ml) teljes zsírtartalmú kókusztej**
- csipetnyi finom tengeri só**

### VANÍLIÁS-JUHARSZIRUPOS KRÉMESÍTŐ:

- 1 csésze (235 ml) sima krémestő**
- 4 teáskanál (20 ml) tiszta vanília kivonat, vagy ízlés szerint**
- 1 evőkanál (12 g) juharcukor vagy (20 g) tiszta juharszirup, vagy ízlés szerint**

**A sima krémestő elkészítésének módja:** Tegyük a kesudiót egy közepes méretű edénybe vagy egy 940 ml-es üveg mérőedénybe. Öntsünk hozzá 2 csészényi (470 ml) vizet. Fedjük be folpackkal vagy egy fedővel. Hagyjuk állni szobahőmérsékleten egy éjszakan (körülbelül 8 órán) át, hogy megpuhuljon a kesudió.

Csepegtessük le a kesudiót (az áztatóvizet tegyük félre), majd öblítsük le. Keverjük össze 1 és ¼ csésze (295 ml) friss vízzel, kókusztejjel, sóval, és turmixgépben dolgozzuk össze teljesen simára. Ha a végeredmény nem teljesen sima, egy szűrőzsák és egy finom szita segítségével szűrjük át a keveréket. (A maradék pépet fogyaszthatjuk reggelente, a zabpelyhünkhöz keverve.)

Öntsük a sima krémestőt egy 470 ml-es befőttesüvegbe. Szorosan csavarjuk rá a fedelet. Hűtőszekrényben 1 hétig eltartható; felhasználás előtt alaposan rázzuk fel.

**A vaníliás-juharszirupos krémestő elkészítésének módja:** Tegyük a sima krémestőt, a vaníliát és a cukrot egy 235 ml-es üvegbe. Egy kis habverővel alaposan keverjük össze. Szorosan csavarjuk rá a fedelet. Hűtőszekrényben 1 hétig eltartható; felhasználás előtt alaposan rázzuk fel.

**A MEGADOTT HOZZÁVALÓKBÓL KAPOTT MENNYISÉG:** kb. 2 csésze (470 ml)

## MANDULATEJ

\* Gluténmentes változatban is \* Hozzáadott olaj nélkül \* Szója mentes

Nagyon könnyen elkészíthetjük saját mandulatejünket, ami azzal az előnnyel is jár, hogy minimális mennyiségű összetevő szerepelhet a hozzávalók listáján. Itt nincsenek se stabilizátorok, se tartósítószerke! A nyers és pirított magvak keveréke helyett használhatunk kizárólag nyers mandulát, mi azonban szeretjük azt a domináns mandulaízt, amelyet a pirított mandula kölcsönöz a tejnek. A mandulát bármilyen diófével helyettesíthetjük; adjunk hozzá ízlés szerinti mennyiségű vizet.

SIMA TEJ:

**½ csésze (60 g) egész nyers mandula**  
**½ csésze (60 g) pirított egész mandula**  
**2-2 ½ csésze (470–590 ml) szűrt víz, elosztva**  
**csipetnyi finom tengeri só**

AZ ENYHÉN ÍZESÍTETT TEJHEZ:

**2 teáskanál (6 g) juharcukor vagy datolyacukor, elhagyható**  
**tiszta vanília kivonat, ízlés szerint, de el is hagyható**

Tegyük a mandulát egy közepes méretű edénybe vagy egy 940 ml-es üveg mérőedénybe. Öntsünk hozzá 2 csészényi (470 ml) vizet. Fedjük be folpackkal vagy egy fedővel. Hagyjuk állni szobahőmérsékleten 18 órán át, hogy megpuhuljon; az idő felénél járva cseréljük rajta a vizet.

Csepegtessük le a mandulát (az áztatóvizet tegyük félre), majd öblítsük le.

**A sima tej elkészítésének módja:** Dolgozzuk össze a mandulát, a 2–2 ½ csésze (470–590 ml) friss vizet és a sötét egy turmixgépben egészen addig, amíg a mandula szét nem mállik. Ugorjunk a mandulatej leszűrésére vonatkozó instrukciókhoz.

**Vagy készítsünk enyhén ízesített tejet:** Dolgozzuk össze a mandulát, a 2–2 ½ csésze (470–590 ml) friss vizet, a sötét, a cukrot és a vanília kivonatot egy turmixgépben egészen addig, amíg a mandula szét nem mállik. Folytassuk az alábbi instrukciók követésével.

Tegyünk egy finom szitára helyezett nyitott szűrőzsákot egy nagy üveg mérőedény tetejére. Lassan öntsük bele a tejet a zsákba. A szűrőzsákot óvatosan nyomkodva szűrjük át a tejet, azaz hagyjuk kicsöpögni belőle a folyadékot (tejet), miközben a pép maradjon a szűrőzsákban. Az így keletkezett pépet felhasználhatjuk zabpelyhünk, zabkásánk elkészítéséhez, de péksüteményekbe is tehetjük (lásd 38. és 41. oldal). Hűtőszekrényben 2 hétig eltartható. A mandulatejet légmentesen záródó üvegben 5 napig tárolhatjuk el. Felhasználás előtt alaposan rázzuk fel.

**A MEGADOTT HOZZÁVALÓKBÓL KAPOTT MENNYISÉG:** 2–2 ½ csésze (470–590 ml)