

Libris

Respect pentru oameni și carti

Rețete vegane

Preparate gustoase
și idei sănătoase





INTRODUCERE

Proprietățile alimentelor de bază și cum să le utilizăm

6

IDEI VEGANE

12

CEREALE...

50

Cremă de fulgi de ovăz cu legume

52

Salată de orz și fasole

54

Pâine cu castane, smochine și ardei iute

56

Pâine integrală cu legume și salată de mandarine și portocale

58

Pâine integrală cu roșii uscate la soare și măsline

60

Mămăligă de griș și mei

62

Chifteluțe de orez brun și quinoa

64

Orez brun și roșu cu legume crocante și smântână cu boia

66

Risotto de orez brun cu varză, ceapă roșie și varză de Bruxelles

68

Seitan cu legume

70

Tagliolini de curcuma cu sparanghel

72

Plăcintă picantă de grâu cu roșii cherry și legume

74

Plăcintă de grâu integral, bulgur și andivă creată

76

LEGUMINOASE...

78

Năut negru cu orez brun și ierburi aromatice

80

Ciorbă de năut cu fasole Azuki și orez sălbatic

82

Linte cu roșii cherry și tofu

84

Mix de leguminoase cu cartofi violet, ciuperci și anghinare

86

Penne de grâu integral în supă de amestec de leguminoase

88

Mazăre cu orez alb, ardei jalapeño și alge, aromată cu ierburi

90

Piure de fasole Fava

92

Soia verde în sos de roșii cu chifteluțe de orez

și semințe de cânepă

94

Tocăniță de soia cu fasole roșie și ardei iute

96

Tofu afumat cu ardei iute și mirodenii

98

Supă de latir cu linguine de grâu spelta integral	100
Supă de mazăre sălbatică și gnocchi de cartofi	102

LEGUME...	104
Spaghete cu spirulină cu usturoi, măslina și broccoli	106
Supă cremă de zucchini cu miso și Kombu	108
Croissant cu ciuperci și semințe de mac și dovleac	110
Salată de broccoli, cartofi și ceapă roșie cu smântână cu boia	112
Varză, ridiche albă și morcovi lacto-fermentați	114
Vinete umplute	116
Supă cremă de praz și dovleac presărată cu ceapă soté	118
Pachețele de praz și zucchini cu portocale	120
Legume colorate stir-fry	122
Legume gratinate cu smântână de soia	124

FRUCTE ȘI FĂINĂ...	126
Batoane de mere și merișoare uscate	128
Fursecuri umplute	130
Marmeladă de mandarine și ardei iute	132
Cremă de banane și curmale cu fructe proaspete	134
Smochine umplute cu nuci	136
Bomboane cu roșcove	138
Fructe uscate și în alcool	140
Pere poșate în vin alb cu mirodenii	142
Ștrudel de căpșune și banane	144
Prăjitură de ovăz cu goji și lămâie	146
Prăjituri cu fistic și migdale	148
Prăjituri cu ciocolată neagră și cocos	150
Prăjituri cu migdale și alune de pădure cu piersici	152
Prăjituri de ovăz cu zmeură și merișoare	154

BIOGRAFIE	156
------------------	-----

INDEX	158
--------------	-----

Libris RO

Idei vegane

Primul pas este să eliminați încet alimentele de origine animală și să le integrați treptat pe cele care nu fac parte din istoricul alimentației familiei. Experții recomandă la unison regimuri cu un conținut scăzut sau chiar fără proteine, inclusiv substanțe de origine animală. Pe lângă costul considerabil în ce privește impactul asupra mediului înconjurător, alimentația bazată pe produse de origine animală pare să fie una dintre principalele cauze ale unor probleme de sănătate importante. Trebuie să ne diversificăm alimentația, să încercăm să mâncăm produse diferite în fiecare zi, pentru ca organismul să poată absorbi elementele care sunt benefice pentru starea noastră de bine; fructele și legumele de sezon nu trebuie să lipsească niciodată. Mâncare și viață, un „duo inseparabil” pe care trebuie să-l avem în vedere în permanență. Toate alimentele sunt prețioase. Conținutul lor de energie nu trebuie uitat - mai ales natura lor adevărată trebuie respectată: de exemplu, nu consumați iarna fructe și legume care se coc vara. Preparați mâncăruri simple, dar colorate; feluri care miros bine și arată minunat. Poate pare superficial, dar ajută cu siguranță la reducerea senzației de sacrificiu care însoțește acest regim. Abordați o alimentație atât de importantă cum este cea vegană cu respect față de limitările pe care le impune; consultați un specialist dacă vă simțiți slăbit. Orice alegere alimentară pe care o facem trebuie să ne îmbunătățească vitalitatea, să ne facă să ne simțim mai puternici, mai în formă și mai fericiți. Atunci când e posibil, încercați să alegeți produse de a căror origine puteți fi siguri; alimente produse local,



*preferabil proaspete, organice
și de sezon. Mâncăți când vă
este foame; nu trebuie să ne forțăm
să includem sau să eliminăm
alimente, sosuri sau arome.*

*Regimul corect nu este
unul bazat pe sacrificiu,
decât în cazul în care
trebuie să urmați anumite
reguli specifice din cauza unor
probleme de sănătate.*

*Obiceiurile alimentare
bune includ fructe și
legume proaspete de sezon, care trebuie
însoțite, pentru a vă menține starea de sănătate,
de glucide, proteine și grăsimi vegetale.*

*În orice regim, mai ales în cel vegan, sistemul
digestiv trebuie protejat și hrănit: consumați alimente bogate
în prebiotice (fibre) care vor hrăni probioticele (cum sunt
cele din miso și legumele lacto-fermentate), asigurând astfel
sănătatea florei intestinale.*

OVĂZ



Putem găsi ovăzul sub formă de crupe, fulgi, făină, smântână și băuturi. Este extrem de bogat în proteine și fibre și ajută la menținerea colesterolului sub control. Sămânța rămâne intactă în timpul procesării, fără modificarea conținutului său de lipide. Fierul, calciul, potasiul, fosforul și zincul sunt mineralele care fac din această glucidă un element important al regimului vegan. Dulce și plăcut la gust, ovăzul e potrivit pentru fursecuri, torturi, batoane, supe dulci și sărate. Smântâna de ovăz e excelentă pentru felurile pe bază de paste, risotto și pachetele cu legume.

Plantă ierboasă anuală a cărei sămânță nu conține gluten și este recomandată așadar celor care suferă de boala celiacă.

Ușor de digerat, are un conținut ridicat de proteine, fibre alimentare, zaharuri, vitamina A și minerale precum fier, calciu, potasiu, magneziu și zinc. Ajută la întărirea părului și a unghiilor datorită acidului silicic, fiind un adevărat aliat pentru frumusețe și starea de bine. Se găsește sub formă de făină, crupe și fulgi și e ideal pentru supe, chifteluțe, torturi și fursecuri, folosit sau nu împreună cu alte cereale. Întrucât nu conține gluten, tinde să nu se țină foarte bine când preparați torturi sau pâine.

BULGUR



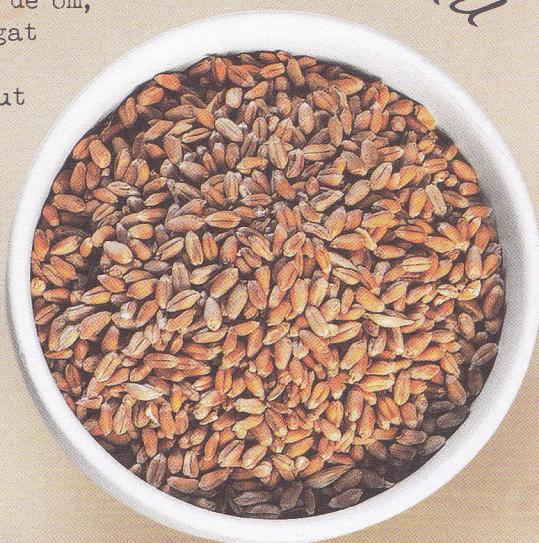
Grâul spart este un aliment folosit din cele mai vechi timpuri și se găsește atât crud, cât și prefierat. În al doilea caz, crupele sunt fierte la aburi și apoi tocate. Oricum, nu este foarte greu de preparat acasă din semințe. Bulgurul are aceleași proprietăți ca grâul întreg: are un conținut ridicat de glucide, un procentaj bun de proteine (circa 13%) și conține fibre benefice procesului digestiv. Este bogat în fier, zinc, calciu, potasiu și fosfor. Această cereală conține cantități ridicate de niacină, cunoscută drept vitamina B3 sau PP, care contribuie la protejarea mucoaselor, și acid folic, denumit și vitamina B9.

libris

Una dintre primele cereale cultivate de om, grâul se împarte în grâu dur (mai bogat în gluten și proteine) și grâu moale (aproape fără fibre). Având un conținut energetic ridicat și reprezentând baza alimentației mediteraneene, e o sursă ideală de fier, calciu, potasiu, fosfor, zinc, tiamină și acid folic. În combinație cu leguminoasele poate fi un înlocuitor pentru proteine și produse de origine animală. Este cel mai bine să alternăm utilizarea grâului în făină, paste sau pâine cu crupele, care păstrează toate proprietățile benefice ale cerealei.



GRÂU



MEI



SEITAN



Este aluat din gluten (în principal grâu), gătit și îmbogățit cu alge Kombu și sos de soia. În magazine îl puteți găsi în forma sa naturală, la grătar, cuburi sau felii. Dar cum îl puteți prepara acasă? Adăugați apă peste făină și amestecați cu mâinile pentru a separa proteinele (care tind să se aglomereze) de celelalte componente. Seitan este un ingredient excelent pentru preparatele cu o textură fermă, deoarece se comportă precum carnea și are proprietăți nutritive importante.

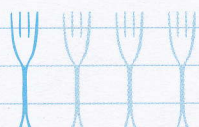


Cremă de fulgi de ovăz cu legume



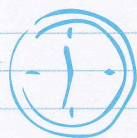
Porții

100 g fulgi de ovăz - 500 ml supă de legume - 2 morcovi -
2 zucchini - 2 ardei mici - 1 legătură de ierburi aromatice:
oregano, rozmarin, măghiran - 2 linguri (20 g) ulei de măsline
extra virgin - sare - piper



Dificultate

1. Spălați și curățați legumele, apoi tăiați-le în bucăți mici.
2. Încălziți uleiul și adăugați ierburile; scoateți-le după ce uleiul a prins savoare. Adăugați legumele și gătiți 7-10 minute, puneți sare și piper după gust și câteva linguri de apă fierbinte, pentru ca legumele să nu se usuce și să nu se ardă.
3. Aduceți supa la temperatura de fierbere și adăugați fulgii de ovăz. Amestecați bine, puneți sare și piper după gust, și după 2 minute luați de pe foc.
4. Adăugați legumele peste crema de ovăz și serviți.



Timp de
pregătire
5 minute



Timp de
preparare
10 minute





Ciorbă de năut cu fasole Azuki și orez sălbatic

Respect pentru oameni și cărți

200 g năut alb înmuiat - 1 zucchini - 100 g broccoli -
½ ceașcă (50 g) orez sălbatic - 50 g fasole Azuki
înmuiată - 2 frunze de dafin - 4 linguri (40 g) ulei de
măslină extravirgin - 4 ardei iuți proaspeți - sare

1. Fierbeți năutul și fasolea Azuki într-un litru de apă, împreună cu frunzele de dafin, zucchini și broccoli. Reglați focul pentru a vă asigura că supa nu se evaporă prea mult în cele 2 ore necesare pentru fierberea leguminoaselor.
2. Spălați ardeii iuți și adăugați doi, tocați, în cratiță. Amestecați regulat.
3. Adăugați orezul după 90 minute. Dacă s-a evaporat prea multă supă, adăugați un polonic sau două de apă fierbinte. Fierbeți încă 30 de minute și, după ce orezul a fiert, asezonați cu restul de ardei iute, cu ulei și sare, după gust; serviți fierbinte.

