

Nowa
kuchnia
wegetariańska

Małgorzata i Norbert Duży

Nowa kuchnia wegetariańska

Dieta, która chroni serce i wydłuża życie



[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Irena Klośkowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska

Wydanie III
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-767-6

Copyright © Małgorzata i Norbert Duży

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

[Kup książkę](#)

Spis treści

Wstęp	19
-------------	----

Rozdział I – Salatki, surówki, sosy

1. Salatka ryżowa	79
2. Salatka warstwowa	79
3. Salatka Eli.....	80
4. Salatka z ananasem.....	80
5. Salatka lodowa z tuńczykiem.....	81
6. Salatka Maryni	81
7. Salatka lodowa	81
8. Salatka śledziowa.....	82
9. Salatka z rzodkiewki	82
10. Salatka z porów	83
11. Salatka z porów II.....	83
12. Salatka z makaronem.....	84
13. Surówka z selera.....	84
14. Salatka z zielonych pomidorów.....	84
15. Salatka z kapusty pekińskiej	85
16. Salatka serowa z kapusty pekińskiej	86
17. Salatka włoska	86
18. Salatka sojowa	87
19. Salatka z ryżu II.....	87
20. Salatka z jaj.....	88
21. Salatka z melona	89
22. Salatka z porów i ananasów.....	89
23. Salatka Adasia	89
24. Surówka owocowa	89
25. Salatka włoska II.....	90
26. Salatka wykwinna	90

27. Sałatka z makaronem II.....	91
28. Sałatka fasolowa z klopsami sojowymi.....	91
29. Sałatka Anety.....	92
30. Sałatka fasolowa.....	92
31. Sałatka z cukinii	92
32. Sałatka z cebuli.....	93
33. Buraki z jabłkiem.....	93
34. Surówka jarzynowa.....	94
35. Kapusta z grzybami.....	94
36. Sałatka z porów i ananasów II.....	95
37. Sałatka fasolowo-ryżowa.....	95
38. Sałatka owocowa	95
39. Sałatka z porów II.....	96
40. Sałatka z białej kapusty.....	96
41. Sałatka z pieczarek z serem.....	96
42. Sałatka z bobu	97
43. Surówka węgierska z kapusty kiszanej.....	97
44. Sałatka z brukselki.....	98
45. Surówka z czarnej rzodkwi.....	98
46. Sałatka serowa.....	98
47. Sałatka z serem feta	99
48. Sałatka z serem feta II.....	99
49. Sałatka z soczewicy	99
50. Sałatka z czerwoną fasolką.....	100
51. Surówka z porów i jabłek	100
52. Sałatka z groszku konserwowego	100
53. Sałatka z czerwonej kapusty.....	101
54. Surówka z czerwonej kapusty w sosie.....	101
55. Surówka z selera z owocami.....	102
56. Surówka z selera naciowego z jogurtem brzoskwińowym.....	102
57. Surówka z porów i jabłek II.....	102
58. Sałatka z ziemniaków.....	103
59. Sałatka z fasoli z orzechami	103
60. Sałatka jarzynowa z soją.....	104
61. Surówka z kiszanej kapusty z soją.....	104
62. Sałatka owocowa z winogronami	105

63. Sałatka owocowa z winogronami w jogurcie	105
64. Sałatka owocowa z ananasek	105
65. Sałatka z brukselki II.....	106
66. Surówka z selera II	106
67. Surówka z porów	106
68. Sałatka kukurydziana.....	107
69. Sałatka ryżowa z serem feta.....	107
70. Sałatka z ziemniaków z warzywami	108
71. Sałatka z gotowanego kalafiora	108
72. Sałatka z soją.....	109
73. Sałatka z kiełkami sojowymi	109
74. Sałatka z białym serem	110
75. Sałatka z białym serem II	110
76. Surówka z białej rzepy	110
77. Surówka z porów	111
78. Surówka z kapusty.....	111
79. Sałata zielona z kiełkami	111
80. Sałatka z fasolki.....	112
81. Surówka z buraków	112
82. Surówka z kapusty włoskiej.....	112
83. Surówka z papryki.....	113
84. Sałatka z pomidorów	113
85. Sałatka z cykorii	113
86. Surówka z cykorii	114
87. Sałatka z brokułami	114
88. Surówka z selera naciowego II.....	114
89. Surówka z selerem.....	115
90. Sałatka z papryką	115
91. Sałatka z soczewicą.....	116
92. Sałatka amerykańska.....	116
93. Sałatka ze szparagów	116
94. Kolorowa sałatka	117
95. Sałatka z kiełkami rzodkiewki.....	117
96. Sałatka z buraczków po włosku	117
97. Sałatka jarzynowa z soją.....	118
98. Sałatka jarzynowa z majonezem, tradycyjna, śląska.....	118

99. Sałatka jarzynowa z fasolką perłową.....	119
100. Sałatka ryżowo-fasolowa.....	119
101. Sałatka z kapusty pekińskiej z serem feta.....	120
102. Sałatka z cykorii.....	120
103. Sałatka z kalafiora	120
104. Sałatka ze świeżej kapusty	121
105. Sałatka z białym serem III.....	121
106. Sałatka z kapusty pekińskiej z mozzarellą.....	121
107. Sałatka z pomidorów w sosie z bryndzy	122
108. Sałatka meksykańska	122
109. Sałata zielona z rokpołem	122
110. Sałatka z serem tofu	123
111. Sałatka z soczewicy i jabłek	123
112. Sałatka z fasoli i ziemniaków	123
113. Sałata zielona po kalifornijsku	124
114. Sałatka ryżowa z kukurydzą	124
115. Sałatka z cykorii, pora i żółtego sera	124
116. Sałatka ryżowo-porowa.....	125
117. Sałatka z soją lub soczewicą z ziemniakami	125
118. Sałatka z fasolki z jabłkami	126
119. Sałatka z kapusty pekińskiej, groszku i kukurydzy	126
120. Sałatka z cykorii z grapefruitem	126
121. Sałatka z serem feta III.....	127
122. Sałatka dla smakosza.....	127
123. Mizeria z cukinii	127
124. Surówka z kalafiora	128
125. Surówka fantazyjna.....	128
126. Surówka z buraków	128
127. Surówka z cebuli.....	129
128. Surówka z selera z marchwią.....	129
129. Surówka z buraków i jabłek.....	129
130. Surówka z białej kapusty.....	130
131. Surówka z kapusty z orzechami.....	130
132. Surówka z białej kapusty z serem żółtym	130
133. Surówka z porów z marchwią i orzechami	131
134. Surówka z białej rzepy z marchwią	131

135. Surówka z kiszonej kapusty.....	131
136. Surówka z pieczarek.....	132
137. Surówka z marchewki z sosem sałatkowym.....	132
138. Sałatka z bobu II.....	132
139. Sałatka z kapusty pekińskiej II.....	133
140. Sałatka z brokułów	133
141. Sałatka z pomidorów i korniszonów.....	133
142. Sałatka z kotletami sojowymi.....	134
143. Mix sałat z warzywami.....	135
144. Sałatka nicejska	136
145. Sałatka grecka.....	136
146. Sałatka z soczewicą II	137

Rozdział II – Dania obiadowe z warzyw i owoców

1. Kotlety z ziemniaków Joli.....	141
2. Satarasz.....	141
3. Placki ziemniaczane Eli.....	142
4. Ziemniaczane paszteciki.....	142
5. Suflet serowy	143
6. Kotlety sojowe zapiekane z pieczarkami	143
7. Kotlety gniazdka jaskółcze	144
8. Placki ziemniaczane serowo-cebulowe	144
9. Kotlety z kalarepy.....	145
10. Kotlety sojowe po góralsku.....	145
11. Hamburgery warzywne.....	146
12. Łosoś w jarzynach.....	146
13. Lazania ze szpinakiem Beaty.....	147
14. Soja w sosie curry.....	148
15. Makaron spaghetti w sosie pomidorowo-sojowym	149
16. Strogonow sojowy.....	150
17. Brokuły w serowej panierce.....	151
18. Paprykarz sojowy	151
19. Kotlety z kabaczką.....	152
20. Bigos warzywny	153
21. Leczo.....	154
22. Sajgonki warzywne	154

23. Kotlety sojowe pieczone z jabłkami	155
24. Kotlety warzywne Kasi	155
25. Placki ziemniaczane z kabaczkciem.....	156
26. Tacos	157
27. Krokiety z kielbaskami sojowymi	158
28. Kotlety z kapusty włoskiej.....	158
29. Ziemniaki z kapustą po śląsku	159
30. Bakłażany nadziewane	160
31. Hot dogi wegetariańskie	161
32. Kotlety z białego sera.....	161
33. Kotlety sojowe-klopsy zapiekane z brukselką	162
34. Kotlety z białej kapusty.....	162
35. Kotlety z bakłażana	163
36. Zapiekanka	163
37. Pizza	164
38. Zapiekanka z ziemniaków	164
39. Kotlety z ryżu.....	165
40. Kotlety sojowe w sosie curry	165
41. Krokiety orzechowe.....	166
42. Sos kukurydziany do kotletów.....	166
43. Ryż z sosem warzywnym	167
44. Kotlety sojowe domowe	167
45. Omlet z jabłkami lub bananami	167
46. Ryż z granuletem sojowym.....	168
47. Potrawka z soczewicy i soi.....	169
48. Szaszłyki wegetariańskie z grilla	169
49. Kostka sojowa w sosie	170
50. Krokiety z groszku.....	170
51. Krokiety ziemniaczano-orzechowe	171
52. Kotlety z ziemniaków	171
53. Soczewica w sosie.....	172
54. Nadziewana cebula	172
55. Ziemniaki zapiekane.....	172
56. Duszone ziemniaki z pieczarkami.....	173
57. Omlet biszkoptowy.....	173
58. Risotto	174

59. Gulasz warzywny z kostką sojową	174
60. Cukinia w cebuli	175
61. Kotlety z cukinii.....	175
62. Klopsy z fasoli	175
63. Jabłka smażone z ryżem	176
64. Kluski ostre	176
65. Kluski prażuchy	176
66. Suflet serowy II	177
67. Omlet grzybowy.....	177
68. Zapiekane ziemniaki w całości	178
69. Zapiekane ziemniaki w całości z grzybami	178
70. Zapiekana brukselka.....	179
71. Kotlety sojowo-czosnkowe w sosie	179
72. Kotlet mielony warzywno-sojowy	180
73. Kotlet mielony z kapusty	180
74. Krokiety serowe	181
75. Klopsy z grochu	181
76. Klopsy z grzybów	182
77. Panierowany kalafor.....	182
78. Nasiona soi w sosie pomidorowym	183
79. Kuleczki ziemniaczano-serowe	183
80. Ziemniaczane placuszki	184
81. Leczo węgierskie	185
82. Fasolka szparagowa – czosnkowa.....	185
83. Zapiekanka z dyni	186
84. Zapiekanka z kiszoną kapustą.....	186
85. Papryka w cieście.....	187
86. Kabaczek w sosie pomidorowym.....	187
87. Ryż z warzywami	188
88. Krokiety ryżowe	188
89. Frytki z patisona	188
90. Pizza z makaronem	189
91. Pizza z ziemniaków	189
92. Pizza włoska	190
93. Zapiekany makaron	190
94. Omlet z orzechami.....	191

95. Omlet z cukinii	191
96. Zapiekana brukselka II.....	191
97. Zapiekanka z brokułów.....	192
98. Cukinia zapiekana z pomidorami	192
99. Zapiekanka ziemniaczana.....	193
100. Zapiekanka z makaronu	193
101. Makaron z warzywami, przysmażany.....	194
102. Pszenica z warzywami w sosie	194
103. Wykwintna zapiekanka z ziemniaków	195
104. Ryż podsmażany z papryką i rokpołem	196
105. Boczniki z ryżem	196
106. Boczniki po chińsku.....	197
107. Wegetariańska fasolka po bretońsku	197
108. Danie z kiszonej kapusty.....	198
109. Omlet z warzywami	198
110. Bigos wegetariański.....	199
111. Fasolka mung na gęsto	199
112. Warzywa podsmażane z ryżem.....	200
113. Spaghetti wegetariańskie.....	200
114. Złożona wersja sosu do spaghetti.....	201
115. Zapiekany ziemniak z pomidorami i jajkami.....	201
116. Gołąbki wegetariańskie.....	202
117. Makaron z kapustą	203
118. Kitri	203
119. Leczo II.....	204
120. Kostka sojowa z cukinią	204
121. Kostka sojowa podsmażana z cebulą.....	205
122. Makaron zapiekany z serem	205
123. Wegetariański domowy placek po węgiersku	206
124. Gołąbki z czerwonej kapusty	207
125. Gulasz sojowy	207
126. Papryka nadziewana	208
127. Ryż na słodko z owocami.....	208
128. Ryż zapiekany z bananami.....	209
129. Placki serowo-ziemniaczane	209
130. Inne placki ziemniaczane.....	209

131. Kluski serowe	210
132. Naleśniki z grzybami panierowane	210
133. Ziemniaki z piekarnika.....	211
134. Naleśniki muesli	211
135. Pizza II	212
136. Kotlety z kukurydzy.....	212
137. Placuszki kapusćiane	213
138. Kotlety z ryżu.....	213
139. Kotlety z pszenicy	214
140. Kotlety z płatków owsianych	214
141. Kotlety z selera.....	215
142. Marchewki panierowane.....	215
143. Kotlety z kalafiora	215
144. Kotlety mielone z boczniaków	216
145. Boczniaki panierowane	216
146. Kotlety z białej rzepy	216
147. Cebula w cieście	217
148. Pieczarki panierowane.....	217
149. Kotlety z sera żółtego.....	217
150. Makaron ze szpinakiem.....	218
151. Krokiety ziemniaczane.....	218
152. Makaron z sosem z tuńczyka	219
153. Spaghetti z warzywami.....	219
154. Spaghetti z sosem z parmezanu	220
155. Warzywa z grilla.....	221
156. Galaretka jarzynowa	222
157. Cieciora w pomidorach	223
158. Kuleczki z cieciora	223
159. Kotlety z soczewicy.....	224
160. Paprykarz sojowy	224
161. Makaron muszle nadziewane.....	225

Rozdział III – Zupy

1. Grochówka z zielonego groszku.....	229
2. Grochówka na gęsto	229
3. Zupa fasolowa inaczej.....	230

4.	Kapuśniak włoski	230
5.	Zupa ziemniaczana krem	231
6.	Pomidorowa z soją	231
7.	Zupa jarzynowa przysmażana.....	232
8.	Pyszna zupa ziemniaczana.....	232
9.	Zupa koperkowa.....	233
10.	Krupnik z soją	233
11.	Zupa cebulowa.....	234
12.	Zupa krem ze szparagów	235
13.	Zupa krem z pieczarek.....	235
14.	Wodzionka.....	236
15.	Kapuśniaczek z kostką sojową	236
16.	Zupa z kolorowej fasolki	237
17.	Rosół wegetariański	237
18.	Barszcz czerwony wegetariański	238
19.	Zupa pomidorowa.....	238
20.	Grysiczek	239
21.	Krupnik z ziemniakami.....	239
22.	Zupa pieczarkowa	240
23.	Zupa parzybroda	240
24.	Grochówka	241
25.	Zupa z kukurydzy	241
26.	Zupa chińska 5 smaków	242
27.	Zupa krem z brokułów	242
28.	Zupa z brukselki	242
29.	Zupa krem z selera.....	243
30.	Zupa serowa	243
31.	Zupa z pszenicą.....	243
32.	Chłodnik warzywny.....	243
33.	Chłodnik pomidorowy	244
34.	Zupa z młodych buraczków, botwinka	244
35.	Zupa ziemniaczana ze śmietaną	245
36.	Zupa fasolowa z kostką sojową.....	245
37.	Zupa z fasoli szparagowej.....	246
38.	Żurek.....	246
39.	Zupa z czerwonej kapusty	247

40. Zupa z zielonego groszku.....	247
41. Zupa pomidorowa, węgierska.....	248
42. Zupa ze świeżych ogórków.....	248
43. Wegetariańska zupa meksykańska	249
44. Zupa z kalarepy	249
45. Wegetariański rosół z parmezanem	249
46. Zupa ogórkowa	250
47. Zupa z soczewicy.....	250
48. Zupa jarzynowa krem	250
49. Zupa ryżowa.....	251
50. Krem z dyni	251
51. Zupa jarzynowa z papryką i kukurydzą	252
52. Zupa z kapusty włoskiej z granulatem sojowym	252
53. Zupa kalafiorowa	253
54. Zupa węgierska	253
55. Zupa prowansalska.....	254
56. Zupa z marchwi	254
57. Zupa z cukinii.....	255
58. Zupa truskawkowa	255
59. Zupa krem z ziemniaków	255
60. Zupa czosnkowa z ziemniakami.....	256

Rozdział IV – Sosy i dipy

1. Sos czosnkowy do sałatek.....	259
2. Sos czosnkowy	259
3. Sos curry	259
4. Sos paprykowy.....	260
5. Sos serowy z orzechami.....	260
6. Sos serowy	260
7. Sos cebulowy.....	261
8. Sos chrzanowy na ciepło.....	261
9. Sos pomidorowy na ostro.....	262
10. Sos musztardowy na zimno.....	262
11. Sos koperkowy do jaj na twardo.....	262
12. Sos pomidorowy.....	263
13. Sos pomidorowy na śmietanie.....	263

14. Sos cebulowo-czosnkowy	263
15. Sos tatarski	264
16. Dip z bryndzy	264
17. Dip owocowy	264
18. Dip majonezowy	265
19. Dip jogurtowy	265
20. Klasyczny sos winegret	265
21. Sos cebulowo-jabłkowy	265
22. Dip czosnkowy	266

Rozdział V – Pasty do chleba

1. Paprykarz domowy	269
2. Pasta z soczewicy	270
3. Pasta z grochu	270
4. Pasta z tuńczykiem	271
5. Pasta serowa	271
6. Pasta z pora	271
7. Galaretka warzywna	272
8. Pasztet z sera białego	272
9. Pasta serowa II	273
10. Pasta z soczewicy II	273
11. Pasta z sera topionego	273
12. Pasta z sera żółtego	274
13. Pasta twarogowo-jajeczna	274
14. Pasta z selera	274
15. Pasta twarogowo-warzywna	275
16. Pasta twarogowo-czosnkowa	275
17. Pasta bananowa	275
18. Pasztet z grochu	276
19. Pasta z fasolki mung	276
20. Pasta z pora z jajkami	277
21. Pasta z fasoli	277
22. Pasta z jajek	277
23. Pasta z sera topionego z orzechami włoskimi	277
24. Pasta z twarożku z rzodkiewkami	278
25. Pasta z zielonego groszku	278

26. Pasztet z soi.....	278
27. Pasztet warzywny	279
28. Pasta warzywna.....	279

Rozdział VI – Ciasta, desery, napoje

1. Biszkopt z owocami	283
2. Kruche ciasto z rabarbarem.....	284
3. Ciasto drożdżowe maślane z migdałami.....	285
4. Makowe ciasto	286
5. Babka z marchewki	286
6. Placek z cukinii	287
7. Kokosanki	287
8. Zapiekanki serowo-gruszkowe	288
9. Chalawa.....	288
10. Koktajl porzeczkowy	289
11. Koktajl bananowy.....	289
12. Koktajl warzywny.....	289
13. Kisiel porzeczkowy	290
14. Kisiel truskawkowy	290
15. Kisiel z jabłek.....	290
16. Malinowy deser	291
17. Ciasto z wiśniami.....	291
18. Ciasto cytrynowe	291
19. Marchwiowa babka	292
20. Piernik sojowy.....	292
21. Ciasteczka owsiane	293
22. Marchwiowa babka II.....	293
23. Ryżowe ciasteczka.....	293
24. Otrębowe babeczki	294
25. Sezamowe ciasteczka	294
26. Ciasteczka serowe	294
27. Słone ciasteczka	295
28. Sezamki	295
29. Kokosanki	295
30. Keks.....	296
31. Jabłecznik na kruchym spodzie	296

32. Babka jogurtowa.....	297
33. Ciasto kokosowe, owocowe	297
34. Placek jabłkowo-orzechowy.....	297
35. Ciasto drożdżowe nadziewane	298
36. Ciasto z dyni.....	298
37. Inne pączki, diabełki.....	299
38. Pączki angielskie.....	299
39. Puding waniliowy.....	300
40. Nadziewane brzoskwinie.....	300
41. Jabłka pieczone	300
42. Torcik na zimno.....	301
43. Deser z czarnej porzeczki	301
44. Sałatka z melona II.....	301
45. Koreczki owocowe.....	302
46. Sałatka owocowa w arbuzie.....	302
47. Sałatka owocowa	302
48. Napój pomarańczowy	303
49. Napój marchewkowo-pomarańczowy	303
50. Napój jabłkowo-miętowy	303
51. Chleb Marysi.....	304
52. Zdrowe śniadanko.....	304
53. Zimowe śniadanie	305

<i>Alfabetyczny indeks potraw</i>	<i>306</i>
---	------------

Wstęp

Przez okres dwudziestu lat, gdy jesteśmy z mężem wegetarianami, bardzo dużo się zmieniło na rynku produktów, usług gastronomicznych, dostępu do wiedzy, przez ogólnodostępny internet.

Świat stał się globalną wioską. Ze względu na otwarcie granic z łatwością możemy się przemieszczać w bliższe i najodleglejsze zakątki globu. To wszystko sprzyja możliwości zaspokajania ciekawości zwyczajów kulturowych, kulinarnych i przenoszenia ich do swojego codziennego życia. Migracje zarobkowe również sprzyjają poznawaniu nowych kultur i zwyczajów żywieniowych. Ma to również wpływ na zwiększenie tolerancji wobec osób deklarujących niespożywanie białka zwierzęcego.

Gdy w 1997 roku broniłam pracy magisterskiej pt. „Problem wegetarianizmu wśród młodzieży polskiej”, dla wielu osób zjawisko to było dziwactwem, mimo że już w 1892 roku wydana została broszura pt. „Nie jedz mięsa – zostań jaroszem”, gdzie anonimowy autor wymienia „zasłużonych dla rozwoju jarstwa w Polsce” (co świadczy o istnieniu tego zjawiska).

Jaka jest liczba osób pozostających na diecie bezmięsnej w Polsce?

Instytut Badania Opinii Publicznej „Homo Homini” wykazał, że około pół miliona Polaków (2013 r.) jest weganami, czyli ogra-

nicza swoją dietę wyłącznie do produktów roślinnych, kolejne pół miliona nie je mięsa i ryb, a podstawę ich żywienia stanowią produkty mleczne, jaja, warzywa i owoce.

Zmora obecnych czasów są coraz powszechniejsze alergie pokarmowe powodowane przeróżnymi substancjami dodawanymi do żywności podczas procesów produkcyjnych, takimi jak: konserwanty, środki ochrony roślin, nawozy sztuczne stosowane w nadmiernej ilości, czy w przypadku mięsa antybiotyki i hormony przyspieszające przyrost masy zwierząt. Są to powody, dla których ludzie skłaniają się ku zdrowemu odżywianiu. W coraz większej liczbie krajów wysoko rozwiniętych problemem jest otyłość (również wśród dzieci, co jest bardzo niepokojącym zjawiskiem) przy równoczesnym problemie głodu dotykającego dużą liczbę mieszkańców biednych zakątków naszego globu. Dochodzi do tego jeszcze problem nieracjonalnego gospodarowania środkami spożywczymi. Cennym argumentem przemawiającym za dietą wegetariańską jest świadomość, że aby wyprodukować 1 kilogram białka zwierzęcego, potrzeba 10 kilogramów białka roślinnego, którym mogłoby się wyżywić wiele osób. Około połowy mieszkańców Ziemi to wegetarianie bądź weganie (w 2010 roku było to około 420 milionów ludzi)¹.

W Polsce wydawane są czasopisma na temat wegetarianizmu, działają różne organizacje mające na celu ochronę praw zwierząt (jest to jeden z powodów przechodzenia na dietę jarską). Paul McCartney powiedział, że jeśli ściany w rzeźniach byłyby wykonane ze szkła to wszyscy bylibyśmy wegetarianami.

„Trzymacie niezliczone zwierzęta w klatkach, czasami słózione na bardzo małej powierzchni. Jak możecie tak robić? Czy sądzicie, że zwierzęta nie czują? Czy sądzicie, że nie cierpią? Takie postępowanie jest zaprzeczeniem tego, że są one istotami żywymi. Zwierzęta, jeśli chodzi o ciało, są takimi samymi istotami jak

¹ Sowa B. „Jestem wege” Skarb Rossman 07, 2014, s. 12-15.

człowiek. Kochają, czują, cierpią i żyją w grupach społecznych, tak jak wy”².

Jesteśmy częścią natury, a kiedy wprowadzamy brak harmonii (zniszczenie) w jakimkolwiek jej elemencie, niszczymy samych siebie. Na szczęście mamy tego coraz większą świadomość.

Na co dzień obserwuję, jak dobroczynny wpływ na ludzi mają zwierzęta. Jestem dogoterapeutką, a psi przyjaciele towarzyszą mi od pierwszego roku życia.

Wolny czas z rodziną spędzamy aktywnie na łonie natury, to nasza pasja – obserwacja przepięknej polskiej przyrody. Rezerwat przyrody Ochojec to miejsce naszych codziennych spacerów.

Utworzony w 1982 roku. Mimo położenia w granicach administracyjnych stolicy województwa śląskiego (Katowic), stanowi obszar cenny ze względów przyrodniczych. Jest jednym z nielicznych w Polsce stanowisk liczydła górskiego położonych poza górami, głównie ze względu na tę roślinę obszar rezerwatu został objęty ochroną. Jest to najliczniejsze poza obszarami góorskimi nagromadzenie tego gatunku w Europie (ponad 500 roślin, stan na 2003 r.). Ponadto na terenie rezerwatu występują inne gatunki roślin chronionych, takie jak ciemnyca zielona, kalina koralowa, konwalia majowa, kruszyna pospolita i ponad 200 gatunków innych roślin naczyniowych. Świat zwierzęcy reprezentują m.in. dziki, sarny, daniel oraz wiele gatunków ptaków, w tym jastrzębie, kruki i bażanty.

Przez okres dwudziestu lat (czas, jaki upłynął od zebrania przepisów jarskich moich, męża – pasjonata przyrządzania dań wegetariańskich – i naszych znajomych wegetarian) na rynku przybyło wiele nowych produktów. Dzięki wejściu naszego kraju do Unii Europejskiej i do strefy Schengen mamy dużo łatwiejszy dostęp do wielu miejsc, produktów żywnościowych. Dwadzieścia lat

² Spisał S. V. Stepski-Doliva „Sai Baba mówi do Zachodu”, Limbus, Bydgoszcz 2000, s. 40

temu w Katowicach, gdzie mieszkamy z mężem, był jeden sklep ze zdrową żywnością. Dzisiaj w każdym mieście praktycznie w każdym sklepie znajduje się dział oferujący zdrową żywność, wegetariańską. Powstały też liczne sklepy „branżowe” dla osób na diecie np. bezglutenowej itp. Sklepy internetowe to kolejne dobrodziejstwo dzisiejszych czasów, bardzo ułatwiające życie.

Poniżej przedstawiamy listę produktów spożywczych, o które wzbogacił się wegetariański segment rynku.

Przepisy kulinarne umieszczone w dalszej części książki można więc wzbogacać o nowo dostępne produkty na rynku, tworząc swoje własne, indywidualne wariacje na temat. Przepisy zamieszczone w książce zebraliśmy na prośbę znajomych osób pozostających na diecie wegetariańskiej, aby ułatwić im poruszanie się po jarskim świecie.

Przy wyborze produktów, dań najlepiej kierować się własnym smakiem, intuicją. Kuchnia intuicyjna to chyba najlepszy wariant warty polecenia. Ciekawość, smakowanie, poznawanie wegetariańskiego świata na własną rękę, bo każdy z nas jest przecież inny, ma swój indywidualny kulinarny świat, życie.

Odmiany zdrowego cukru

Cukier brzozy – ksylitol, to słodzik pozyskiwany z kory brzozy. Pozbawiony jest wszelkich wad sacharozy, czyli zwykłego cukru, mimo że nie różni się od niego barwą ani smakiem.

- Zapobiega próchnicy, jest stosowany przy produkcji gum do żucia, wskazany przy chorobach dziąseł i oębnej, próchnicy i paradontozie, przywraca właściwe pH śliny, do stosowania również profilaktycznie.
- Zawiera 40% mniej kalorii niż cukier.
- Zmniejsza łaknienie cukru.
- W 100% jest naturalnym produktem, pozyskiwanym z brzozy.

- Ksylitol jest skutecznym środkiem przeciwko szkodliwym bakteriom jelit, np. *Helicobacter pylori*, której przypisuje się m.in. powodowanie owrzodzenia żołądka. Ogranicza rozwój pleśni i drożdżaków, np. *Candida albicans*, w przewodzie pokarmowym. Dzięki antybakteryjnemu działaniu podnosi odporność organizmu.

Cukier trzcinowy to nierafinowany cukier otrzymywany z trzciny cukrowej, bez oddzielenia melasy i kryształków, o barwie od złotawej do ciemnobrązowej.

- Jest mniej kaloryczny od białego cukru (o 23% na 100 gramów), podczas zakupów trzeba jednak uważać, czy nie mamy do czynienia z oszustwem, ponieważ często jest to tradycyjny buraczany cukier zabarwiony karmelem.
- Minusem cukru trzcinowego jest wyższy od cukru białego (buraczanego) indeks glikemiczny, co powoduje po spożyciu wyższy poziom cukru we krwi i wyrzut insuliny, które są przyczyną hipoglikemii i wywołują uczucie głodu.

Fruktoza – cukier owocowy naturalnie występujący w owocach, który jest słodszy od sacharozy i wolniej przyswajany przez organizm, ma o $\frac{1}{3}$ niższy indeks glikemiczny. Nadmierne spożycie prowadzi do przyrostu masy ciała.

Stewia (*Stevia Rebaudiana*) jest rośliną rosnącą w naturze w Paragwaju. Została dopuszczona do stosowania przez Unię Europejską w 2011 roku. Produkty słodzone glikozydami steviowymi są już oferowane przez największe koncerny.

- Jest to w pełni naturalny słodzik.
- Ma zero kalorii (nie jest przyswajalny przez organizm).
- Ekstrakt Stevii jest 450 razy słodszy od cukru (sacharozy).

- Odporna na działanie wysokich temperatur (do 200°C), może być używana do pieczenia i gotowania.
- Nie powoduje próchnicy zębów.
- Jest bezpieczna dla diabetyków i chorych na fenylketonurię
- Jest nietoksyczna (w Japonii używana od 40 lat).

Syrop z agawy (zwany także nektarem z agawy) jest środkiem słodzącym produkowanym w Meksyku z niektórych gatunków agawy, głównie z *Agave tequilana* oraz *Agave salmiana*. Ma przyjemny smak, porównywalny ze słabym miodem. Jest mniej więcej trzykrotnie słodszy od cukru, jednocześnie posiada od czterech do pięciu razy niższy indeks glikemiczny od miodu, dzięki czemu znalazł wiele zastosowań w sztuce kulinarnej.

Syrop z agawy jest w wielu przepisach kulinarnych stosowany zamiast cukru lub miodu. Weganie zastępują nim miód. Używany jest także jako słodzik w zimnych napojach takich jak mrożona herbata, ponieważ bardzo dobrze rozpuszcza się w wodzie.

Nektary z agawy sprzedawane są w jasnych, bursztynowych, ciemnych oraz surowych odmianach. Jasny nektar ma łagodny, prawie neutralny smak i dlatego stosowany jest w delikatnych potrawach i drinkach. Nektar bursztynowy ma wyraźniejszy i słodszy smak karmelowy, stosowany jest więc w potrawach i drinkach o wyraźniejszym smaku. Najmocniejszy, bardzo słodki, karmelowy smak ma nektar ciemny, używa się go więc, aby nadać wyrazisty smak daniom takim jak desery, drób, mięso lub owoce morza. Bursztynowego i ciemnego nektaru używa się często jako polew do naleśników oraz gofrów. Surowa odmiana nektaru z agawy ma łagodny, neutralny smak. Jest produkowana w temperaturach poniżej 41°C, dlatego może być stosowana przez witarian³.

³ www.wikipedia.pl

Miód uznawany jest za naturalną zdrową słodycz, gdzie cukry proste stanowią jednak do 84% jego zawartości. Niekwestionowanymi zaletami są jego właściwości antybakteryjne, detoksykacyjne, te wpływające na regulację ciśnienia i zwiększające odporność organizmu.

- Miód manuka – z Nowej Zelandii, jest już dostępny na naszym rynku. Ma specyficzny smak. Działa korzystnie na układ pokarmowy, skórę, zwiększa liczbę probiotycznych bakterii jelitowych. Jego szczególne właściwości wynikają z zawartości metylglyoxalu.

Syrop klonowy pochodzi z Kanady, która na swojej fladze ma liść klonu.

Naturalny syrop klonowy jest otrzymywany poprzez odparowanie wody z soku pobieranego z pnia klonu. Nie zawiera konserwantów, jest bogaty w cukry, sole mineralne (wapnia, potasu, magnezu, manganu, fosforu), witaminy (B_2 , B_3 , B_6 , niacyna, biotyna, kwas foliowy) i podobnie jak miód ma właściwości bakteriobójcze. Jest przy tym znacznie mniej kaloryczny niż cukier i miód. Ma bursztynową barwę, gęstą konsystencję i słodki, lekko przydymiony smak.

Syrop klonowy jest znany przede wszystkim jako polewa do naleśników w postaci francuskich crepes i amerykańskich pancakes. Jednak jego zastosowanie jest znacznie szersze i z powodzeniem można włączyć go do codziennej diety. Jest doskonałym dodatkiem do owoców, francuskich tostów, ciast, lodów, jogurtu, płatków śniadaniowych, sałatek, sosów i dipów. Ponadto znakomicie nadaje się do warzyw, fasoli, ziemniaków. Można go używać jako substytut miodu i cukru, do mleka, kawy, herbaty.

Sztuczne słodziki chemiczne, takie jak acesulfam, sacharynian, aspartam, sukraloza nie mają kalorii, nie są fermentowane przez

bakterie znajdujące się w jamie ustnej, więc nie szkodzą szkliwu zębów. Znajdują się one jednak w wielu produktach spożywczych i dlatego może dochodzić nieświadomie do nadmiernego ich udziału w naszej diecie.

Mogą powodować nadpobudliwość, agresję, ból głowy. Pobudzają też apetyt i zwiększają zapotrzebowanie na węglowodany. Skutki nadmiaru sztucznych słodzików są szczególnie szybko widoczne u małych dzieci.

Przyprawy i inne produkty

Sole

Bezpieczne spożycie soli to nie więcej niż łyżeczka dziennie. Sól można zastępować ziołami, chrzanem, czosnkiem czy sokiem z cytryny.

Rodzaje soli:

- Kamienna, naturalna, zawiera wapń i magnez*.
- Warzona, najmniej wartościowa przetworzona sól kamienna, niemal czysty chlorek sodu, zwykle wzbogaca się ją w jod.
- Morska, wartościowa, zawiera naturalny jod i wiele minerałów.
- Himalajska, uchodzi za najczystsza i najzdrowsza sól.
- Hawajska, naturalna morska.

Na rynku obecnie są dostępne produkty:

- Sól dietetyczna z ziołami prowansalskimi z obniżoną zawartością potasu.
- Sól arcydzięgielowo-pietruszkowa.
- Sól cebulowo-lubczykowa
- Sól kminkowo-czosnkowa
- Sól koperkowo-selerowa

* W publikacji „Magnez dla zdrowia” dr Carolyn Dean opisuje najskuteczniejsze metody przyswajania magnezu oraz prezentuje plan żywieniowy bogaty w ten składnik. Książkę można kupić w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd.).

- Sól czosnkowa
- Sól czosnkowa z pietruszką.

Sól można też zastępować w zupach czy w kuchni na przykład lubczykiem i innymi zestawami ziół.

Vegeta bez glutaminianu sodu – przyprawa jest skomponowana z 9 różnych warzyw, przygotowana w oparciu o wyłącznie naturalne składniki. Nie zawiera sztucznych dodatków ani konserwantów.

Lubczyk, zwany popularnie magi, dodawany na przykład do zup, stosowany celem ograniczenia spożycia soli).

Zastosowanie kulinarne lubczyku:

Starożytni Grecy i Rzymianie powszechnie stosowali nasiona, liście i korzenie w kuchni. Dzisiaj lubczyk jest ulubionym aromatem w Wielkiej Brytanii i południowo-wschodniej Europie. Jest spożywany gotowany lub surowy. Liście są używane jako dodatek do zup, wywarów, octów smakowych, piklów, gulaszów i sałatek. We Włoszech lubczyk wchodzi w skład kompozycji z oregano i czosnku, używanej do sosów pomidorowych. Nasionami lubczyku często posypuje się sałatki i tłuczone ziemniaki, a zmiażdżone dodaje się do pieczywa, ciasteczek, herbatników i serów. Łodygi są krojone i wykorzystywane jako przyprawa do sosów i gulaszów, a kandyzowanymi liśćmi i łodygami dekoruje się ciasta. Korzenie obiera się, aby usunąć gorzką w smaku skórkę, a następnie wykorzystuje się jako warzywo bądź marynatę⁴.

Czubrica zielona – mieszanka ziół świetnie pasująca do sałatek i sosów. Skład: natka pietruszki, sól, cząber, czosnek.

⁴ www.przyprawowy.pl/lubczyk.

Czubrica czerwona – mieszanka ziół świetnie pasująca do sałatek i sosów. Skład: papryka, sól, cząber, pieprz naturalny.

Bruschetta to suszone pomidory, czosnek, oregano, bazylia, papryka.

Co to jest glutaminian sodu?

Glutamina (kwas glutaminowy) jest naturalnie występującym aminokwasem znajdującym się w wielu produktach spożywczych w różnych stężeniach. Jego naturalne stężenie zwykle nie przekracza 0,1 g na 100 g produktu. W 1908 r. japoński uczony prof. Kikunae Ikeda wyizolował z listownicy – wodorostu – kwas glutaminowy, który sam w sobie nie ma wyrazistego smaku, ale doskonale podkreśla intensywność innych.

E 621 = glutaminian sodu.

Glutaminian sodu dziś syntetyzowany jest chemicznie – szybko rozpowszechnił się jako przyprawa zwana „istotą smaku”. Obecnie stosuje się go w coraz większej ilości w celu wydobycia i wzmocnienia smaku produktów spożywczych. Dodaje się go w ilościach 0,2-0,8 g na 100 g produktu.

W ciągu roku produkuje się 400 tysięcy ton glutaminianu sodu, a znajdziemy go w: kostkach rosołowych, warzywach i innych suszonych jarzynkach, mieszankach ziołowych, przyprawach do mięsa, soli ziołowej, czosnkowej, zupach w proszku, sosach w proszku i gotowych w słoikach, keczupie oraz w produktach, które po rozrobieniu mają intensywny smak i zapach.

Glutaminian sodu nie jest obojętny dla układu nerwowego.

Kwas glutaminowy, który przekształca się w glutaminian, jest jednym z najważniejszych neuroprzekazników w mózgu. Umożliwia przekazywanie impulsów w centralnym systemie nerwowym. Jednak jego stężenie jest bardzo małe (poniżej 8-12 μM). Natomiast glutaminian sodu może powodować wzrost stężenia

neuroprzekaznika – wówczas neurony zostają nadmiernie pobudzone. W zależności od tego, jak wrażliwy jest organizm, taki stan komórki nerwowej może doprowadzić do jej śmierci.

Czy glutaminian sodu jest bezpieczny?

A amerykańska *Food and Drug Administration*, organizacja zajmująca się badaniem i dopuszczaniem żywności i leków do sprzedaży, uważa, że glutaminian jest bezpieczny. Wyniki wielu badań wskazują jednak na jego szkodliwość.

Naukowcy stwierdzili, że może się odkładać i kumulować w organizmie, jego szkodliwe działanie może być opóźnione, a efekty negatywne mogą być widoczne dopiero po latach.

Badacze z uniwersytetu w Północnej Karolinie donoszą, że produkty bogate w E 621 zwiększają ryzyko wystąpienia nadwagi i otyłości do 3 razy, nawet przy stosowaniu diety zgodnej z zaleceniami profilaktyki otyłości. W Zakładzie Fizjologii na AWF w Warszawie udowodniono, że glutaminian sodu przyjmowany nawet w małych ilościach powoduje niekorzystny wpływ na przewodnictwo nerwowo-mięśniowe. Badania profesora Jima Stevensona wykazały, że u dzieci przyjmujących z pożywieniem mieszkankę dodatków spożywczych (barwniki stosowane od lat w produktach dla dzieci, substancje konserwujące, np. benzoatan sodu) zaobserwowano wyraźne zmiany w zachowaniu, w tym nadpobudliwość. Badania prowadzone w Japonii i Waszyngtonie wskazują na toksyczność glutaminianu sodu. Spożycie większej ilości E 621 uszkadza siatkówkę i może doprowadzić do zaburzeń hormonalnych.

Osoby z alergiami powinny całkowicie wyeliminować produkty zawierające glutaminian sodu: chociaż on sam nie uczuła, może wywołać atak epileptyczny, a nawet sparaliżować układ oddechowy.

Nadmierne spożycie E 621 lub nadwrażliwość na niego może być przyczyną tzw. syndromu chińskiej restauracji: zawrotów

głowy, palpacji serca, nadmiernej potliwości, niepokoju i podrażnienia śluzówki żołądka.

Czy potrzebujemy glutaminianu sodu?

Nadal potrzeba wielu badań dotyczących wpływu glutaminianu sodu na zdrowie człowieka. Co by się stało, gdyby badania potwierdziły jego szkodliwość i z półek zniknęły produkty, które go zawierają? Pozostałyby te o naturalnym smaku i zapachu, których aromat możemy wydobywać przy użyciu dobrze skomponowanych świeżych czy suszonych ziół.

Przykładowe zamienniki:

- kostki rosółowe – świeże warzywa, oliwka, zioła, m.in. tymianek, estragon, lubczyk,
- vegeta – sól morską, świeże warzywa,
- sól ziołowa – gomasio (lekko podprażone i zmielone ziarno sezamu oraz siemienia lnianego w stosunku 1:1 wymieszane z solą morską),
- zupa z proszku, np. barszczyk – sok z kiszonych buraczków,
- sos pomidorowy instant do makaronu – warto w sezonie zrobić pasteryzowane przetarte soki z pomidorów, z których można przygotować sos, dodając oliwkę i zioła: oregano, bazylię, szczyptę ostrej papryczki,
- keczup – keczup domowy (duszone pomidory bez skórki na gęsto z dodatkiem oliwki, cynamonu, papryczki, pieprzu, miodu gryczanego i soli morskiej),
- chipsy czy paluszki słone – ugotowana cieciora, a następnie prażona na oliwce z solą morską, prażone pestki z dyni z solą morską, prażone migdały z solą morską,
- majonez – jogurt naturalny z ziołami, np. koperkiem⁵.

⁵ www.dziecisawazne.pl/glutaminian-sodu/ Emilia Lorenc – odżywianie naturalne.