

144 PRZEPISY NA DANIA ROŚLINNE

NOWOCZESNE

ZASADY ODŻYWIANIA

*Przepisy
mistrzów*



GALAKTYKA

LEANNE
CAMPBELL

Tytuł oryginału: *China Study Cookbook*. All-Star Collection

Informacje dotyczące praw autorskich: s. 220

First published in the United States BenBella Books. All rights reserved.

Pierwsze wydanie ukazało się w Stanach Zjednoczonych nakładem wydawnictwa BenBella Books. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Przepisy zostały opracowane na podstawie wyników badań dr. T. Colina Campbella zaprezentowanych w książce *The China Study* autorstwa dr. T. Colina Campbella i Thomasa M. Campbella II (BanBella Books, 2005), wydanie polskie pt. *Nowoczesne zasady odżywiania* (Galaktyka, 2011). Odniesienia do książki *Ukryta prawda* odnoszą się do pierwszego wydania polskiego (Galaktyka, 2013).

ISBN wydania oryginalnego: 978-193952997-8

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2015

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-395-6

Zdjęcie okładkowe: © *monticellllo* – *Fotolia*

Przekład: *Matylda Bortnowska*

Konsultacja: *Damian Parol*

Redakcja: *Aneta Wieczorek*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*

Korekta: *Monika Ulatowska*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Projekt okładki: *Jakub Kabala*

DTP: *Garamond*

Druk i oprawa: *Drukarnia na Księżym Młynie*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

kontakt e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Przedmowa |11

Chleby i babeczki

- Chlebek z jabłkowym zawijaszem |16
- Chlebek bananowy jak od mamy |17
- Chlebek kukurydziany |19
- Chlebek kukurydziany z komosą ryżową |20
- Babeczki jagodowe z dodatkiem melasy |21
- Proste babeczki bananowo-jagodowe |22
- Babeczki z dyni i cukinii |23

Dania śniadaniowe

- Piernikowe płatki |26
- Płatki z pomarańczą i pestkami dyni |27
- Owsiane batoniki śniadaniowe z pestkami dyni i kawałkami czekolady |28
- Słodkie ziemniaki na początek dnia |29
- Kuskusowa niespodzianka z mieszanką owoców leśnych |30
- Przekładaniec jagodowy z nasionami chia |31
- Siemię lniane z cynamonem i rodzynkami |33
- „Owsianka” z mąki kukurydzianej |34
- Muesli macerowane przez noc |35
- Frittata ze świeżej kukurydzy i cukinii |37

Miska śniadaniowa teksańsko-meksykańska	38
Śmietankowy pudding migdałowo-kardamonowy ze świeżymi owocami leśnymi	39
Śmietankowy pudding ryżowy na śniadanie	40
Najlepszy na świecie syrop daktylowy	42
Owsianka z musem z rabarbaru	43
Szybkie płatki owsiane z jagodową nutą	44
Zielone smoothie z cytryny i limonki	45
Smoothie pomarańczowo-grejpfrutowe	46
Smoothie z marchwi i papai	47

Przystawki i sałatki

Sałatka z komosy ryżowej z porzeczkami i pistacjami	50
Sałatka fiesta z komosy ryżowej	51
Sałatka ceviche ze świeżymi warzywami prosto z targu	52
„Magiczny” jabłkowy sos winegret	53
Winegret z granatów	54
Migdały na ostro	55
Sałatka z siekanego jarmużu	56
Odświętna sałatka z jarmużu	58
Sałatka z jarmużu	59
Sałatka „ziemia i morze” z makaronem soba	60
Sałatka Cezar w nowej odsłonie	61
Sos do sałatki Cezar	62
Sałatka z marchwi z syropem klonowym	63
Sałatka ze świeżej kukurydzy	64
Coleslaw z sezamem	65
Sałatka z zielonej papai	66
Tropikalna sałatka z trzech rodzajów fasoli	67
Sałatka z ciecierzycy i szpinaku	68
Hummus z pieczonymi pomidorami i czosnkiem	70
Pieczarki nadziewane pesto	72
Ostra pasta z ciecierzycy	73

Zupy i gulasze

- Zupa marchewkowa |76
- Przepyszna zupa krem z dyni |77
- Zupa z czarnej fasoli i słodkich ziemniaków |79
- Śmietankowa zupa brokułowa |80
- Śmietankowa zupa krem z kalafiora |81
- Minestrone ze wszystkiego |82
- Łagodna zupa z soczewicy na pokrzepienie |83
- Gazpacho ananasowo-ogórkowe |84
- Gulasz z czerwonej soczewicy |85
- Gulasz ze słodkich ziemniaków z jarmuzem |86
- Zupa ze słodkich ziemniaków i łuskanego grochu |87

Burgery, kanapki i tacos

- Szybkie burgery |90
- Burgery z ciecierzycy |91
- Kanapki z pieczarkami portobello w sosie barbecue |92
- Tortille z pieczarkami portobello i ostrym sosem azjatyckim |93
- Tacos z fasolką adzuki |94
- Przyprawa do tacos |95
- Tacos z kukurydzy niebieskiej z ciecierzycą |96
- Tacos z soczewicą, jarmuzem i komosą ryżową |97

Dania główne

- Aloo gobi |100
- Gulasz z fasoli czarnej z sosem barbecue |101
- Pieczone ratatouille z ciecierzycą |102
- Dal z soczewicy z jabłkami |103
- Pieczeń z soczewicy |105
- Sos marinara z soczewicą |107
- Marinara taty |108
- Spaghetti z kuleczkami z pszenicy |109

Makaron w śmietankowym sosie
z brokułów i czerwonej papryki |111
Kremowe fettuccine |112
Fettuccine z rzodkwią japońską (*daikon*)
i pieczarkami |114
Wytrawny strogonow z pieczarkami |115
Wegetariańskie pho z warzywami |116
Dip z szalotki z syropem klonowym |117
Siekana brukselka i jarmuż
w sosie z pasty miso i musztardy |118
Kotleciki z bakłażana w migdałowej panierce |119
„Steki” z kalafiora w sosie ze słodkiej papryki |120
Polenta z chińskim bakłażanem |122
Tabbouleh |123
Szybkie curry z komosą ryżową |124
Kokosowe curry warzywne |125
(Nie)zapiekany ryż z ananasek |126
Tajskie curry z ananasek |127
Wegański (nie)zapiekany „ryż”
z kłębianem kątowatym (*jicama*) |129
„Ryż” z dynią, żurawiną i orzechami włoskimi |130
Ryż z fasolą |131
Pieczeń fasolowa |133
Warstwowa zapiekanka z fasoli |134
Znikająca lasagne szefa kuchni AJ |135
Oszukany parmezan |137
Warstwowa enchilada |138

Przekąski

Kalafior w mleku migdałowym |140
Szparagi z wegańskim sosem
holenderskim |141

Młoda kapusta chińska w sosie imbirowym |142
Marchewki zapiekane z kminem
rzymskim i różowym pieprzem |143
Gotowana na parze fasolka szparagowa z marchewką
w sosie pomarańczowym |144
Brukselki i dynia piżmowa
z odrobiną cytryny |145
Szybkie ziemniaczki z curry |146
Pięciominutowa zaprawa z żurawiny |148
Chutney kokosowy |149
Kimchi z rzodkwią japońską |150
Imitacja tuńczyka |151
Surówka z kłębianu kątownego (*jicama*)
ze śmietankowym sosem makowym |152
Surówka z kolendry i limonki |153
Bułka tarta |154
Stir-fry z jarmużem |155
Jarmuż z dodatkiem imbiru |156
Kapusta sitowata |157
Botwina (buraki liściowe) |158
Ziemniaki ubite z korzeniem pietruszki |159
Podwójnie pieczone nadziewane
słodkie ziemniaki |160
Podwójnie pieczone ziemniaki |161
Pieczone krążki cebuli |163
Jarmużowe chipsy z piekarnika |164
Pieczone chipsy z tortilli |166
„Serowy” sos do nachos |167

Desery

Clafoutis |170
Czekoladowe lizaki z daktylami i orzechami |171

Kokosowe poduszeczki	173
Gruszki z crème anglaise	175
Pieczone banany jak marzenie	176
Miniciasteczka truskawkowe	177
Ciasto kakaowo-malinowe	178
Pudding z dyni i nasion chia	179
Ciasteczka brownie z gorzkiej czekolady, słodkich ziemniaków i czarnej fasoli	181
Ciasteczka z masłem orzechowym i dżemem	183
Tort z musem czekoladowo-miętowym	184
Trufle z masłem orzechowym	185
Tarteletki z musem z masła orzechowego	186
Lody miętowe z kawałkami czekolady	187
Prosta niedzielna kruszonka z owocami	188
Aromatyczna kruszonka z jagodami	189
Jagodowe lody na patyku	190
Lód po włosku z syropem cytrynowym i sosem tutti frutti	191
Sorbet o smaku cytryny i owoców leśnych	192
Sorbet z mango	193
Koktajl mleczny z papają	194
Zapiekanka jabłkowo-żurawinowa	195
Symbole kategorii żywieniowych	199
Wartości odżywcze	200
Indeks	201
O autorach przepisów	211
O redaktorce	219

Dania śniadaniowe

Piernikowe płatki	26
Płatki z pomarańczą i pestkami dyni	27
Owsiane batoniki śniadaniowe	
z pestkami dyni i kawałkami czekolady	28
Słodkie ziemniaki na początek dnia	29
Kuskusowa niespodzianka z mieszanką owoców leśnych	30
Przekładaniec jagodowy z nasionami chia	31
Siemię lniane z cynamonem i rodzynkami	33
„Owsianka” z mąki kukurydzianej	34
Muesli macerowane przez noc	35
Frittata ze świeżej kukurydzy i cukinii	37
Miska śniadaniowa teksańsko-meksykańska	38
Śmietankowy pudding migdałowo-kardamonowy	
ze świeżymi owocami leśnymi	39
Śmietankowy pudding ryżowy na śniadanie	40
Najlepszy na świecie syrop daktylowy	42
Owsianka z musem z rabarbaru	43
Szybkie płatki owsiane z jagodową nutą	44
Zielone smoothie z cytryny i limonki	45
Smoothie pomarańczowo-grejpfrutowe	46
Smoothie z marchwi i papai	47

Kuskusowa niespodzianka z mieszanką owoców leśnych

Liczba porcji: 5–6



Autor przepisu: Christy Morgan

To danie jest dobre dla dzieci, ale dorosłym też zasmakuje! Stanowi świetną alternatywę dla płatków śniadaniowych, a z odrobiną syropu klonowego sprawdzi się jako deser.

2 szklanki kuskusu z pełnoziarnistej pszenicy

1½ szklanki soku jabłkowego

1 szklanka wody

1 łyżka świeżej mięty, drobno posiekanej

1 szklanka truskawek, umytych i pokrojonych

½ szklanki umytych malin

½ szklanki umytych jagód

1–2 łyżeczki mielonego cynamonu

świeże listki mięty

- 1| Wsyp kuskus do miski.
- 2| W rondelku wymieszaj razem sok jabłkowy oraz wodę i zagotuj.
- 3| Zalej kuskus mieszanką soku i wody. Przykryj miskę ściereką lub matą do sushi i pozostaw na 5 minut lub do wchłonięcia płynu.
- 4| Przemieszaj kuskus widelcem, następnie dodaj mięte, jagody, maliny oraz cynamon i delikatnie wymieszaj.
- 5| Delikatnie potrząśnij miską. Przełóż do mniejszych miseczek i udekoruj listkami mięty.

Przekładaniec jagodowy z nasionami chia

Liczba porcji: 2-4



Autor przepisu: Heather Crosby

Soczysty mus jagodowy, kruszonka migdałowa oraz pudding z nasion chia stanowią magiczną mieszankę deserową lub śniadaniową.

½ szklanki nasion chia

3 łyżki ciepłej wody

Krem migdałowy

¼ łyżeczki soli morskiej

2 szklanki wody

1 łyżka masła migdałowego

1 łyżka syropu klonowego

¼ łyżeczki aromatu waniliowego

½ łyżeczki mielonego kardamonu

szczypta mielonej soli morskiej

Mus jagodowy

1 szklanka świeżych jagód

1 łyżka syropu klonowego

2 łyżki wody

½ łyżeczki soku ze świeżych cytryn

¼ łyżeczki świeżych liści tymianku,
grubo siekanego (opcjonalnie)

Kruszonka migdałowa

1 szklanka mąki migdałowej

- 1| Rozgrzej piekarnik do 175°C.
- 2| Wsyp nasiona chia do dużej szklanej miski.
- 3| Składniki na krem migdałowy zmiksuj razem na gładką masę i wlej do miski z nasionami chia. Dobrze wymieszaj.
- 4| Przykryj mieszankę z nasionami chia czystą ściereczką lub pokrywką i odstaw na 15 minut – nasiona chia napęcznieją w kremie.
- 5| W osobnej szklanej misce widelcem wymieszaj składniki na kruszonkę.
- 6| Rozłóż kruszonkę równomiernie na tacce do pieczenia, wyłożonej papierem pergaminowym, i piecz przez 5–7 minut.
- 7| Wyjmij kruszonkę z piekarnika i przemieszaj widelcem. Pozostaw na tacce do ostygnięcia.
- 8| W średniej wielkości rondlu umieść składniki na mus jagodowy i podgrzewaj na średnim lub dużym ogniu. Gotuj przez 10 minut, aż jagody się rozgotują – często mieszaj. Zdejmij rondel z ognia.
- 9| W szklaneczkach na parfait układaj składniki warstwami i podawaj na ciepło, w temperaturze pokojowej lub schłodzone – każda wersja jest jednakowo pyszna. ▷

Zupy i gulasze

Zupa marchewkowa	76
Przepyszna zupa krem z dyni	77
Zupa z czarnej fasoli i słodkich ziemniaków	79
Śmietankowa zupa brokułowa	80
Śmietankowa zupa krem z kalafiora	81
Minestrone ze wszystkiego	82
Łagodna zupa z soczewicy na pokrzepienie	83
Gazpacho ananasowo-ogórkowe	84
Gulasz z czerwonej soczewicy	85
Gulasz ze słodkich ziemniaków z jarmużem	86
Zupa ze słodkich ziemniaków i łuskanego grochu	87

Zupa marchewkowa

Liczba porcji: 1



Autor przepisu: Lindsay Nixon

W połączeniu z sałatką zupa marchewkowa to łatwy, lekki i sycący lunch.

2 szklanki bulionu warzywnego

4 marchewki, obrane i pokrojone w kostkę

1 czerwone jabłko, z wydrążonym środkiem i pokrojone w kostkę

¼ szklanki mleka roślinnego, mniej lub więcej w razie potrzeby

łagodne curry (w proszku) lub mielony imbir

- 1| Nalej do rondla niewielką ilość bulionu i duś w nim marchewki mniej więcej przez 4 minuty, aż zmiękną.
- 2| Dodaj jabłko oraz więcej bulionu, jeżeli jest taka potrzeba. Zmniejsz ogień na średni i przykryj pokrywką.
- 3| Gotuj przez kolejne 1–2 minuty, aż jabłka i marchewki będą miękkie pod naciskiem widelca (jabłka przybiorą złotożółty kolor).
- 4| Przelej mieszankę do blendera i miksuj do gładkości, dolewając więcej bulionu w razie potrzeby – ja zazwyczaj dodaję jeszcze 1 szklankę. Przelej zmiksowaną zupę do garnka i postaw na ogniu.
- 5| Dolej ¼ szklanki mleka roślinnego i wymieszaj. Dodaj do smaku curry lub imbir, zaczynając od ¼ łyżeczki. Jeżeli sygnie ci się za dużo przyprawy lub jabłko nada zupie zbyt słodki smak, możesz dolać trochę więcej mleka.
- 6| Podawaj na ciepło.

Przepyszna zupa krem z dyni

Liczba porcji: 6-8



Autor przepisu: Laura Theodore

Ta kremowa zupa, królowa posiłku, jest idealna na zimną pogodę. Dynia piżmowa nadaje jej aksamitną konsystencję i śmietankowy smak, sprawiając, że jest świetna zarówno jako eleganckie pierwsze danie obiadowe, jak i pożywny lunch oraz danie główne na kolację.

6 szklanek dyni piżmowej, pokrojonej w 2,5-centymetrową kostkę	¼ łyżeczki mielonego imbiru
4 szklanki różyczek kalafiora	¼ łyżeczki soli morskiej
½ szklanki posiekanej cebuli (1 mała)	2½ szklanki bulionu warzywnego, podzielonego na porcje (lub więcej, w zależności od potrzeby)
1 łyżeczka przyprawy włoskiej lub innej	2 łyżki syropu klonowego, podzielonego na 2 porcje
2 jabłka, obrane i pokrojone	
1 łyżeczka mielonego cynamonu	

- 1| Włóż koszyk do gotowania na parze do dużego garnka z ciasno przylegającą pokrywką. Do garnka wlej wody na wysokość 4 cm i włóż do koszyka dynię. Przykryj i doprowadź do wrzenia. Gotuj na parze przez 7 minut.
- 2| Dodaj kalafior i cebulę. Posyp przyprawą włoską i gotuj na parze przez 20 minut lub więcej, aż dynia i kalafior będą bardzo miękkie.
- 3| Włóż dynię i resztę ugotowanych warzyw do dużej miski. Pozostaw do ostygnięcia na 15 minut.
- 4| Dodaj do ugotowanych warzyw jabłka, cynamon i imbir i dokładnie wymieszaj.
- 5| Połowę mieszanki przełóż do blendera. Dodaj ¼ szklanki bulionu warzywnego, 1 łyżkę syropu klonowego i miksuj do gładkości. Przelej do garnka.
- 6| Włóż pozostałą część mieszanki warzywnej do blendera. Dodaj pozostałe 1¼ szklanki bulionu warzywnego i 1 łyżkę syropu klonowego i miksuj do gładkości. Dolej gotową mieszankę do garnka z zupą i wymieszaj. Jeżeli zupa jest za gęsta, dodaj więcej bulionu warzywnego.
- 7| Postaw garnek na średni ogień, przykryj i podgrzewaj (około 10 minut), często mieszając. Podawaj ciepłą zupę w miskach. ▷



30| Kuskusowa niespodzianka z mieszanką owoców leśnych



31| Przekładaniec jagodowy z nasionami chia



Zupa marchewkowa |76



Przepyszna zupa krem z dyni |77



Po przeczytaniu rok temu *Nowoczesnych zasad odżywiania* postanowiłam przejść na dietę wegetariańską, aby jeszcze bardziej zadbać o swoje zdrowie. Miałam jednak problemy z przygotowywaniem posiłków w nowej postaci i z tego powodu często żywiłam się w restauracjach. Kolejna publikacja, *Nowoczesne zasady odżywiania. Przepisy mistrzów*, okazała się prawdziwym strzałem w dziesiątkę! Niezależnie od umiejętności i upodobań kulinarnych każdy znajdzie tu coś dla siebie. Przede wszystkim wiele prostych, urozmaiconych przepisów na smaczne i pożywne posiłki. Stały się one dla mnie źródłem inspiracji do gotowania; co więcej, dzięki nim odkrywam bogactwo wspaniałych smaków kuchni wegetariańskiej.

Natalia Partyka
trzykrotna złota medalistka
igrzysk paraolimpijskich w tenisie stołowym

Jest to książka niezwykła. Z pozoru zawiera przepisy, w istocie uczy zasad wykorzystania produktów roślinnych do kompozycji całodniowej diety nie tylko wegetarian, ale także tych, którzy chcą urozmaicić swoje „zwykłe” posiłki. Ma rację dr T. Colin Campbell, który napisał w przedmowie: „Ten styl odżywiania może mieć zbawienny wpływ na społeczeństwo, środowisko, a nawet na całą naszą planetę”. W ustach ojca autorki książki brzmi to dumnie, ale słowa te zawierają też znaną prawdę: to, co i jak jemy, ma olbrzymi wpływ na zdrowie i jakość życia nas wszystkich, niezależnie od wieku. Gdybyśmy do tych przepisów dołączyli jeszcze zachętę do codziennych relaksujących ćwiczeń fizycznych, osiągnęlibyśmy harmonię zaleceń dla ciała i ducha.

prof. dr hab. med. Janusz Książyk

Jeśli zastanawiasz się, co jedzą weganie, ta książka jest dla ciebie. Jeżeli uważasz, że dieta bezmięсна jest nudna, przepisy w niej zawarte udowodnią, że jest inaczej. Chcesz przejść na weganizm, ale nie wiesz jak? Sięgnij po *Nowoczesne zasady odżywiania. Przepisy mistrzów*. Stanowią one dowód na to, że da się zjeść przepyszne śniadanie, obiad i kolację, nie używając do ich przygotowania produktów zwierzęcych. A ich wartością dodaną będzie poprawa zdrowia, bo rośliny to wspaniałe uzdrowicielki.

Irek Ciara
kucharz terapeuta, fizjolog przewodu pokarmowego

Patronat medialny:

vege

e!stilo
M A G A Z Y N E

www.galaktyka.com.pl

ISBN 978-83-7579-395-6



9 788375 793956

Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)