

120 PRZEPISÓW NA DANIA ROŚLINNE

NOWOCZESNE

ZASADY ODŻYWIANIA

w praktyce



GALAKTYKA

LEANNE
CAMPBELL

Tytuł oryginału: *The China Study Cookbook*

Copyright © 2013 by LeAnne Campbell

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 T. Colina Campbella zaprezentowanych w książce *The China Study* autorstwa T. Colina Campbella i Thomasa M. Campbella II (BanBella Books, 2005), wydanie polskie pt. *Nowoczesne zasady odżywiania* (Galaktyka, 2011).

Materiały z *New Century Nutrition* © 1996 wykorzystane za zgodą Paracelsian, Inc.

ISBN wydania oryginalnego: 978-1-937856-75-7

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2014

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5

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

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

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-298-0

Zdjęcie okładkowe: © *Ugurhan Betin; Istock*

Zdjęcia w książce: © *Steven Campbell Disla*

Przekład: *Urszula Rzeszutek*

Konsultacja: *Jakub Sobiecki*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Redakcja: *Marta Sobczak*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*

Korekta: *Małgorzata Gołąb*

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

Wstęp |13

Moja droga do diety roślinnej |13

Wychowanie dzieci na diecie roślinnej |17

Ogród natury: różnorodność produktów roślinnych |20

Czerpanie z ogrodu natury:

przygotowanie smacznych posiłków |24

Jak przejść na dietę roślinną |29

Kuchenny niezbędnik |35

Jak zacząć? |36

Chleby i babeczki

Babeczki bananowe |39

Cytrynowe babeczki z jeżynami |40

Najprostsze babeczki dyniowe |42

Kukurydziany chlebek fiesta |43

Cytrynowe babeczki z makiem |44

Błyskawiczny chlebek jabłkowy |45

Wyborny chleb ziołowy |46

Błyskawiczny beztłuszczowy chlebek z żurawiną |47

Orzechowy chlebek z rodzynkami |48

Dania śniadaniowe

Ciasto jagodowe (doskonałe do kawy) |50

Śniadaniowa sałatka ziemniaczana |51

Tosty francuskie |52

Naleśniki z owocami |53

Koktajle owocowe |55

Owsianka jak u mamy |56

Placuszki bananowe |57

Muesli |58

Granola |59

Nasze ulubione burrito śniadaniowe |60

Placuszki dyniowe |61

Tofucznicza |62

Przepyszne jabłka w cieście |63

Przystawki i sałatki

Sałatka brokułowa |66

Sałatka z fasoli czarne oczko |68

Sałatka selerowa z oliwkami |69

Fasolka a'la ceviche |70

Coleslaw |71

Sałatka z kaszą kuskus |72

Dip ogórkowy z koperkiem |73

Sałatka aztecka |74

Sałatka ziemniaczana fiesta |76

Sałatka makaronowa ze świeżymi pomidorami i awokado |77

Sałatka grecka z orzechami |78

Sałatka z komosy ryżowej z sosem sezamowym |79

Gołąbki z sałaty |80

Majonez |81

Sałatka meksykańska |82

Pieczone samosy |83

Sałatka makaronowa z sezamem |84

Sałatka nowomeksykańska |85

Zupy i gulasze

- Zupa aztecka |88
- Gęsta zupa kukurydziana z mlekiem kokosowym |89
- Gulasz dominikański |90
- Kapuśniak niemiecki |91
- Gulasz warzywny |92
- Zupa z soczewicy |93
- Błyskawiczna zupa strączkowa |95
- Pikantna zupa grzybowa |96
- Pikantna zupa dyniowa |97
- Meksykańska zupa pomidorowa |98
- Tajska zupa z orzeszkami ziemnymi |99

Kanapki

- Superkanapki |102
- Pyszne kanapki z pastą (bez)jajeczną |103
- Burgery cieciorowo-szpinakowe |104
- Burrito z owocami i granolą |105
- Burrito z hummusem |106
- Kanapki z pastą (bez)rybną |107
- Kanapki z kulkami z orzechów |108
- Kanapki z grzybami portobello i tymiankiem |109
- Tostados |110
- Kanapki z pastą tajską |111
- Kanapki z ziołowym pesto i pomidorami |112
- Tortille z nadzieniem a'la fajita |113

Dania główne

- Gulasz afrykański |116
- Naleśniki ze szparagami |117
- Pieczone pomidory faszerowane kaszą kuskus |118
- Salatka burgerowa |119
- Fasola po dominikańsku |120
- Pikantny gulasz z kaszą bulgur |121

Ryż ze szpinakiem i mlekiem kokosowym |122
Zapiekanka z bakłażanem |123
Faszerowane grzyby portobello ze szpinakiem |124
Enchilada ze słodkimi ziemniakami |125
Chili z makaronem |126
Fettuccine z brokułami i sosem z nerkowców |127
Gulasz z kukurydzą i miechunką pomidorową |128
Gulasz szpinakowy z soczewicą |129
Tarta z porami |130
Makaron zapiekany z dynią |132
Makaron z sosem marinara |133
Ciecierzycza garam masala |134
Polenta zapiekana z ryżem i fasolą |135
Kluski z warzywami i aromatycznym sosem orzechowym |136
Gnocchi dyniowe z włoskim sosem warzywnym |137
Zapiekane warzywa ze świeżym szpinakiem |138
Bakłażan po marokańsku |139
Meksykańskie calzone |140
Dynia makaronowa w sosie pomidorowym |141
Zapiekanka meksykańska |142
Lasagne |143
Kluski z gulaszem warzywnym |144
Paszteciki z cukinii |145

Przekąski

Kukurydza z papryką i bazylią |148
Buraczki z zieleciną |149
Karaibskie moros |150
Aromatyczna pieczeń z marchewki |151
Fasolka szparagowa z kolendrą |152
Mus jabłkowy z żurawiną |153
Kalafior w sosie kremowym |154
Gulasz etiopski |155
Fasola szparagowa z pieczarkami i czosnkiem |156
Soczewica ze szpinakiem |157

Dynia błyskawiczna |158
Fasolka szparagowa z ziemniakami |159
Duszone pomidory |160
Gulasz ziemniaczany z jarmużem |162
Faszerowane ziemniaki z sosem salsa |163
Pikantny gulasz z fasoli i kukurydzy |164

Desery

Daktylowa tarta ze świeżymi owocami |166
Jabłecznik piernikowy |167
Sernik na orzechowym spodzie |168
Tarta bananowo-czekoladowa |169
Deser kokosowy z mango |170
Tarta truskawkowa |171
Lodowy krem bananowy
z sosem czekoladowym |172
Deser owocowy |173
Orzechowy spód do tarty |174
Ciasto ananasowe z wiśniami |175
Deser czekoladowy z nutką mięty |176
Placek owocowy |177
Batoniki z masłem orzechowym
bez pieczenia |179
Ciasteczka owsiano-kokosowe |180
Ciasto czekoladowe |181
Tarta dyniowa |182

Indeks |183

Substancje słodzące i produkty pełnoziarniste

W tym rozdziale (a także w kolejnych) celowo używam określeń ogólnych typu „substancja słodząca” i „pełnoziarnisty”, abyś mógł zastosować swoje ulubione składniki. Warto też zapamiętać, że w przypadku substancji słodzących ilość potrzebna do przygotowania dania zależy od stopnia słodczy konkretnego produktu. Rodzaje substancji słodzących wymieniłam na str. 34. Staraj się ograniczyć ich ilości do minimum, a biały cukier wyeliminuj w ogóle. Zgodnie z *Nowoczesnymi zasadami odżywiania* nie ma potrzeby trzymania się konkretnych ilości czy rodzajów substancji słodzących i produktów pełnoziarnistych – lepiej sięgać po to, na co akurat masz ochotę. W niektórych przepisach podałam moje preferencje dotyczące ilości i rodzaju tych składników.

Babeczki bananowe

Czas przygotowania: 10–15 minut

Czas pieczenia: 18–20 minut

Liczba porcji: 12 babeczek



2 szklanki mąki pszennej razowej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody
1 łyżeczka cynamonu
2 dojrzałe banany
1 szklanka mleka roślinnego (np. ryżowego,
sojowego lub migdałowego)
¼ szklanki cukru trzcinowego
¼ szklanki posiekanych orzechów włoskich

Posypka

6 łyżek cukru trzcinowego
½ łyżeczki cynamonu
¼ szklanki płatków owsianych (opcjonalnie)

- 1| Rozgrzej piekarnik do 190°C.
- 2| Formę do babeczek wyłóż papierowymi papilotkami (lub użyj formy z nieprzylegającą powłoką).
- 3| W średniej wielkości misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę i cynamon.
- 4| W oddzielnym naczyniu rozgnieć banany i wymieszaj je z mlekiem oraz cukrem trzcinowym.
- 5| Do bananów dodaj suche składniki i dokładnie wymieszaj. Na końcu wrzuć orzechy włoskie, a ciasto wyłóż łyżką do foremki.
- 6| Składniki posypki – cukier, cynamon i płatki owsiane – wymieszaj dokładnie w małej miseczce. Tak przygotowaną mieszanką udekoruj babeczki.
- 7| Wstaw je do rozgrzanego piekarnika na 18–20 minut lub do momentu, gdy wykałaczka włożona w środek babeczki po wyjęciu będzie sucha. Przed podaniem babeczki lekko wystudź.

Cytrynowe babeczki z jeżynami

Czas przygotowania: 10 minut

Czas pieczenia: 45 minut

Liczba porcji: 12 babeczek



2 szklanki mąki pszennej razowej
½ szklanki cukru trzcinowego
1½ łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżeczka startej skórki z cytryny
½ szklanki naturalnego jogurtu sojowego
1 szklanka mleka migdałowego

1 łyżka soku z cytryny
2 porcje zamiennika jajek (2 łyżki mielonego
siemienia lnianego z 6 łyżkami wody)
1 szklanka jeżyn
2 łyżki wiórków kokosowych (opcjonalnie)

- 1| Rozgrzej piekarnik do 190°C.
- 2| Formę do babeczek wyłóż papierowymi papilotkami (lub użyj formy z nieprzylegającą powłoką).
- 3| W średniej wielkości misce wymieszaj mąkę, cukier trzcinowy, proszek do pieczenia i skórkę cytrynową.
- 4| W oddzielnym naczyniu wymieszaj jogurt, mleko, sok z cytryny i zamiennik jajek.
- 5| Następnie połącz ze sobą płynne składniki z suchymi i wymieszaj.
- 6| Dodaj jeżyny i delikatnie wymieszaj.
- 7| Ciasto wyłóż łyżką do foremki.
- 8| Babeczki możesz posypać wiórkami kokosowymi.
- 9| Wstaw je do rozgrzanego piekarnika na 45 minut lub do momentu, gdy wykałaczka włożona w środek babeczeki będzie sucha po wyjęciu. Przed podaniem babeczeki lekko wystudź.

Wskazówki

Jeżyny możesz zastąpić malinami.

Te babeczki są świetnym pomysłem na śniadanie.

Zdrowy świat

Ludzie często pytają mnie, dlaczego wybrałam dietę roślinną. Odpowiadam prostym pytaniem: „A dlaczego nie?”. Spożywanie darów ziemi w ich naturalnej postaci jest korzystne nie tylko dla nas, ale także dla całej planety. Przytoczę cytaty z *Nowoczesnych zasad odżywiania* (str. 228): „Spożywając dietę złożoną z nieprzetworzonych produktów roślinnych, zużywamy mniej wody, ziemi i surowców naturalnych, produkujemy mniej zanieczyszczeń i przysparzamy mniej cierpienia zwierzętom gospodarskim”.

Ciasto jagodowe (doskonałe do kawy)

Czas przygotowania: 10 minut

Czas pieczenia: 30 minut

Liczba porcji: 8



1 szklanka mąki orkiszowej
1 szklanka mąki owsianej
½ szklanki cukru trzcinowego
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1½ łyżeczki cynamonu
½ łyżeczki sody
1 szklanka mleka roślinnego
2 porcje zamiennika jajka (2 łyżki mielonego
 siemienia lnianego z 6 łyżkami wody)
kilką kropli aromatu waniliowego
1 szklanka jagód
¼ szklanki siekanych orzechów włoskich

Posypka

3 łyżki cukru trzcinowego
¼ szklanki mąki orkiszowej
½ łyżeczki cynamonu

- 1| Rozgrzej piekarnik do 190°C.
- 2| W średniej wielkości misce połącz mąkę, cukier trzcinowy, proszek do pieczenia, cynamon oraz sodę.
- 3| W oddzielnym naczyniu wymieszaj mleko, zamiennik jajka i aromat waniliowy.
- 4| Składniki płynne wlej do suchych i mieszaj do uzyskania gładkiej masy. Następnie dodaj jagody i orzechy włoskie.
- 5| Przełóż ciasto do formy z nieprzylegającą powłoką o wymiarach 20 × 20 cm.
- 6| W niewielkiej miseczce wymieszaj widelcem mąkę, cukier trzcinowy i cynamon. Tak przygotowaną mieszanką posyp ciasto.
- 7| Wstaw formę do piekarnika na 30 minut lub do momentu, gdy wykałaczka wbita w środkową część ciasta po wyjęciu będzie sucha. Przed podaniem lekko wystudź.

Śniadaniowa sałatka ziemniaczana

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 25 minut

Liczba porcji: 4



4 duże, obrane ziemniaki
6 łyżek bulionu warzywnego
1 cebula
1 zielona papryka
4 łyżeczki jasnego sosu sojowego lub tamari
¼ łyżeczki pieprzu czarnego
6 pomidorków koktajlowych
2 dymki

- 1| Ziemniaki pokrój w kostkę o wielkości 1 cm i gotuj na parze około 10 minut. Przed zdjęciem z gazu sprawdź nożem lub widelcem, czy są miękkie.
- 2| Trzy łyżki bulionu warzywnego podgrzej na dużej beztłuszczowej patelni, na średnim ogniu, dodaj cebulę pokrojoną w plasterki i paprykę pokrojoną w kostkę. Gotuj, często mieszając.
- 3| Dodaj ziemniaki, 3 łyżki bulionu, sos sojowy lub tamari i pieprz czarny. Kontynuuj gotowanie, delikatnie mieszając drewnianą łyżką aż do momentu, gdy ziemniaki przybiorą złocistobrązową barwę.
- 4| Pomidorki koktajlowe pokrój w ćwiartki, a dymkę drobno. Udekoruj nimi gotową sałatkę.

Salatka z fasoli czarne oczko

Czas przygotowania: 15 minut

Czas studzenia: 60–120 minut

Liczba porcji: 8



Salatka

400 g fasoli czarne oczko z puszki

2 szklanki brązowego ryżu

2 dymki

1 zielona papryka

1 gałąź selera naciowego

2 małe pomidory

1 łyżka posiekanej natki pietruszki

Sos

4 łyżki soku z cytryny

1 łyżka jasnego sosu sojowego

¼ łyżeczki brązowej горчицы

¼ łyżeczki syropu klonowego

2 ząbki czosnku

- 1| Dymkę pokrój drobno, a paprykę, seler i pomidora pokrój w kostkę.
- 2| W dużej salaterce wymieszaj fasolę, ryż, dymkę, paprykę, seler i pietruszkę.
- 3| W małej miseczce wymieszaj sok z cytryny, sos sojowy, gorczycę, syrop klonowy i przeciśnięty przez praskę czosnek.
- 4| Wlej sos do salaterki i wymieszaj wszystkie składniki. Jeśli to możliwe, przed podaniem odstaw salatkę w chłodne miejsce na 1–2 godziny.

Wskazówki

Salatkę można przechowywać w lodówce przez kilka dni i wykorzystać jako szybką przekąskę lub błyskawiczny posiłek.

Aby nadać salacie kolor lub „urozmaicić” jej resztki, można dodać szklankę kukurydzy świeżej lub mrożonej i czerwoną paprykę pokrojoną w kostkę.

Zamiast fasoli z puszki można wykorzystać 2 szklanki fasoli gotowanej.

Salatka selerowa z oliwkami

Czas przygotowania: 15 minut

Czas chłodzenia: 240 minut

Liczba porcji: 6



6 gałęzi selera naciowego
1 ogórek
1 duża marchew
100 g zielonych oliwek (lub mniej, do smaku)
⅓ szklanki siekanych orzechów włoskich
1 łyżeczka czosnku w proszku
1 łyżeczka szalwii
4 szklanki ugotowanego makaronu (np. ryżowego
lub pszennego)
½ szklanki majonezu (str. 81)
sól morska i pieprz czarny (do smaku)

- 1| Pokrój selera, ogórka i oliwki, a marchewkę zetrzyj na tarce.
- 2| W średniej wielkości salaterce wymieszaj selera, ogórka, oliwki, marchew i orzechy włoskie.
- 3| Wymieszaj czosnek i szalwię. Posyp nimi warzywa i wymieszaj.
- 4| Dodaj makaron i majonez.
- 5| Doprawa solą.
- 6| Przykryj i pozostaw do wystudzenia przez co najmniej 4 godziny lub na całą noc.

Gulasz warzywny

Czas przygotowania: 30 minut

Czas gotowania: 30 minut

Ilość porcji: 4-6



4 szklanki bulionu warzywnego
1 łyżka sosu sojowego
1 cebula
1 czerwona papryka
4 ząbki czosnku
4 szklanki dyni pokrojonej w małe kostki
1 średni ziemniak

2 słoiki ulubionego sosu salsa średnio
ostrego o pojemności 400 ml każdy
1 łyżka oregano
2 cukinie
1 puszka fasoli pinto
1½ szklanki kukurydzy
sól morska (do smaku)

- 1| Paprykę, cukinię, obraną cebulę i ziemniaka pokrój w kostkę.
- 2| W dużym garnku podgrzej ½ szklanki bulionu warzywnego i sos sojowy. Dodaj cebulę, paprykę i wyciśnięty czosnek. Duś na średnim ogniu, aż cebula zmięknie.
- 3| Dodaj pozostałą część bulionu, dynię, ziemniaki, sos salsa i oregano. Przykryj i gotuj przez około 15 minut, aż dynia będzie miękka (co sprawdzisz nakłuwając ją widelcem).
- 4| Dodaj cukinię, fasolę i kukurydzę. Gotuj jeszcze przez 10 minut. Dopraw solą i podawaj na gorąco.

Wskazówka

Zamiast fasoli z puszki można użyć fasoli gotowanej.



39| Babeczki bananowe



40| Cytrynowe babeczki z jeżynami



Najprostsze babeczki dyniowe | 42



Kukurydziany chlebek fiesta | 43



66 | Sałatka brokułowa



68 | Sałatka z fasoli czarne oczko



Sałatka selerowa z oliwkami | 69



Fasolka a'la ceviche | 70



92| Gulasz warzywny



93| Zupa z soczewicy



Błyskawiczna zupa strączkowa | 95



Pikantna zupa grzybowa | 96



Od 20 lat nie jem mięsa, ale dopiero teraz – odkąd intensywnie trenuję bieganie – na serio zainteresowałam się swoją dietą. Zgadzam się z powiedzeniem „jesteś tym, co jesz” i uważam, że szkoda tracić zdrowie i energię z powodu niewiedzy.

Polecam tę książkę wszystkim, dla których odżywianie się jest czymś więcej, niż tylko dostarczaniem organizmowi kalorii. Polecam ją również tym, którzy myślą, że aby zdrowo się odżywiać, trzeba spędzać mnóstwo czasu w kuchni.

Zadbaj o swoje ciało, bo to dom twojej duszy!

Paulina Holtz

aktorka, mama, miłośniczka jogi i biegania

Wskazówki i przepisy zaprezentowane w tej książce to skarb nie tylko dla wegetarian. Każdy, kto zechce z niego skorzystać, ma szansę na lepsze zdrowie i samopoczucie. LeAnne Campbell udowadnia przy okazji, że kuchnia roślinna może być smaczna i urozmaicona. Polecam więc *Nowoczesne zasady odżywiania w praktyce* także tym, którzy pragną dbać nie tylko o swoje zdrowie, ale również o podniebienie.

prof. dr hab. med. Janusz Książyk

LeAnne Campbell, opierając się na własnych doświadczeniach i na wiedzy z zakresu dietetyki, pokazuje, że beźmięsny sposób życia to nie tylko frajda z odkrywania nowych smaków i potraw, ale także zaproszenie do świata zdrowia i długowieczności.

Magdalena Sikoń

*współautorka książki Zdrowy maluch,
redaktor naczelna portalu WegeMaluch.pl*



Z tej książki dowiesz się:

- w jaki sposób zastąpić tradycyjne produkty składnikami roślinnymi;
 - które sposoby przygotowywania potraw pozwalają na zachowanie największej ilości wartości odżywczych;
 - jak łatwo zmienić nawyki i przejść na dietę roślinną.

www.galaktyka.com.pl

ISBN 978-83-7579-298-0



9 788375 792980