Tartalom

6 Előszó

8 A növényi alapú étrend

28 Reggelik és tízóraik

54 Ebédek

92 Snackek és nassolnivalók

118 Főétkezések

154 Desszertek

174 Receptek jegyzéke

Gluténmentes

Szójamentes

Diófélékt. mentes

Mag- mentes

Cukormentes

Nyers

Előszó

Szenvedélyesen szeretem a jó minőségű, egészséges ételeket, és évek óta folyamatosan kísérletezem velük. Ennek eredménye ez a könyv, amely életem egyik legizgalmasabb vállalkozása. 2010 óta írom Vegie Head című blogomat, és a receptjeimet világszerte tízezrek próbálták ki és élvezik otthon, éttermekben, kávéházakban.

Semmiben sem lelek nagyobb örömöt, mint az általam kedvelt ételek változatos aromáiban: a tűzhelyen párolgó mediterrán levesben egy hideg napon; a sütőből frissen kivett, még forró házi banánkenyér friss illatában; a curry frissen pirított fűszereiből felszabaduló illatban, és a wokban hevített szezámolaj sistergésében.

Tizenhét évesen vegetáriánus lettem, sem tojást, sem tejterméket nem ettem, így aztán tíz év múlva nem volt nehéz megtennem azt a lépést, hogy végleg felhagyjak a még megmaradt néhány állati termék fogyasztásával és áttérjek a vegán étrendre. Amikor először elköltöztem otthonról, az ételek széles választékát akartam kipróbálni, így aztán időmet egészséges turmixok keverésével és 1960-as évekbeli sárga falú konyhám felfordításával töltöttem Melbourne-ben. Új recepteket alkottam, a régieket vegánná alakítottam, a vegán recepteket pedig egészségesebbé tettem: margarin helyett kókuszolajat, szójatej helyett házi készítésű mandulatejet használtam, a csokoládés „tejturmix" helyett pedig zöld turmixot készítettem.

A nyersételmozgalom lassan bontakozott ki Ausztráliában, engem azonban azonnal magával ragadott. A főzés – vagy nem főzés – teljesen új útját fedeztem fel, izgalommal töltött el a kihívás, hogy ugyanazokat az ételeket másképpen készítsem el vagy ügyesen átformáljam a klasszikusokat, hogy a nyersen fogyasztott ételek révén fokozzam jótékony hatásukat az egészségre. Egyik első kísérletemet nagy tételben vásárolt nyers kakaóporral végeztem, mert azt hallottam, hogy nagyon egészséges. Csokoládéimádóként különös élvezettel használtam új desszertek, snackek és turmixok kipróbálásánál.

Mivel nem akarok lemondani izgalmas ízekről, ezért a különböző kultúrák igazán finom ételeire fókuszálok. Akár indiai, akár marokkói, thai, japán, vietnami vagy mexikói ételről van szó, mindegyiket szívesen készítem és kedvelem. Szeretem az indiai ételek fűszeres és tüzes karakterét, a marokkói konyhában pedig az édes íznek azt a meglepő robbanását, amikor bele-

harapunk egy aszalt fügébe vagy datolyába. Élvezem a krémes kókusz, a savanykás thai citromfű ízét és a kaffir zöldcitrom aromáját, amely a thai ételek jellegzetes ízét adja. A japán ételek kontrasztos textúrája a ropogós tempurabundában sült zöldségekkel, valamint a vietnami fogásokban a menta és a szezámmag kombinációja mind-mind helyet kap a konyhámban. És ott vannak a mexikói ételek is – a kedvenceim. Nem az olajos, sajttal megpakolt gyorséttermi ételekre gondolok, amelyeket oly gyakran azonosítanak a mexikói konyhával, hanem az igazi – könnyű és ízletes – mexikói ételekre.

Ebben a könyvben a növényi alapú táplálkozás egy frissebb, egészségesebb megközelítését kínálom az olvasónak, ahol nem kell nélkülöznie az ízeket és a változatosságot. Bármilyen okból kifolyólag döntött a vegán étkezés mellett – az állatok miatti aggodalom, Földünk vagy az egészsége megóvása –, tapasztalja majd, hogy a növényi alapú ételek könnyűek és jó ízűek. Nincsenek tiltott ételek, amelyeket ne fogyaszthatna, viszont valószínűleg megismer majd új fogásokat. Új étrendjével példát mutathat a környezetében élőknek. Anélkül változtathatja meg hozzáállásukat a vegán és a vegetáriánus táplálkozáshoz, hogy statisztikákkal, tényekkel, zavaró képekkel, vagy tiltásokkal elijesztené őket. Ehelyett megmutathatja nekik, hogy a bőséges választéknak köszönhetően a vegán táplálkozás valójában az ízek és a hozzávalók világában tett kalandozás.

Világszerte emberek százait – sportolóktól és híresség ektől kezdve egészen a szomszéd lányig – látom el arra vonatkozó tanácsokkal, hogyan éljenek növényi alapú étrenden. Mindenki felteszi a kérdést, hogy mit ehet, és aztán mindig meglepődnek a lehetőségek változatosságán. Vegán étrenden élve sem kell lemondanunk semmiről, hiszen bőséges mennyiségű egészséges, laktató, fantasztikus étel áll rendelkezésünkre.

Én a főzésen keresztül mutatom ki a körülöttem lévők iránti szeretetemet. Ha össze tudjuk hozni az embereket egy asztal köré és láthatjuk a szemüket, miközben ízlelgetik az ételt, amelyet nekik készítettünk, az az adás legalapvetőbb formája.

Most pedig tápláljuk a lelkünket és ízleljük meg a szeretetet!

A növényi alapú étrend

A növényekből készült ételeken alapuló étrend nem azonos önmagunk korlátok közé szorításával, illetve azzal, hogy bármit is meg kell tagadnunk magunktól. Tapasztalja majd, hogy egészséges és hihetetlenül finom ételekből válogathat, amelyek elfogyasztása után jóllakottnak és elégedettnek érzi magát. A következő fejezetben kifejtem a növényi alapú táplálkozás előnyeit, illetve azt, hogyan építheti be a növényi eredetű élelmiszerek fogyasztását mindennapi életébe. Minden étrendbeli változtatás igényel némi tervezést, ám ha még csak most ismerkedik a vegán konyhával, azt javaslom, először a legegyszerűbb összetevőkből álló recepteket próbálja ki. Aztán, ahogy egyre inkább magába szívja ezt az újfajta táplálkozási módot, egészségesebb alternatívák egész sorát kísérletezheti ki.

Variációk fűszeres mandulasajtra (22. oldal) – a bal felső sarokból kiindulva, az óramutató járásával megegyező irányban haladva: fekete borsos, sárgabarackos, metélőhagymás, chilis

Marokkói töltött gomba

A megadott hozzávalókból kapott mennyiség: 4 adag
Előkészítési idő: 20 perc
Sütési idő: 45 perc

200 g átöblített és leszűrt kinoa
2 tk. tamari szójaszósz vagy szójaszósz
8 nagy portobello gomba (a kalapja egyben, a szára apróra vágva)
800 g apróra vágott paradicsom
4 összezúzott fokhagymagerezd
230 g apróra vágott cukkini
1 tk. (vagy ízlés szerinti) chermoula paszta vagy chilipor
4 ek. felaprított bazsalikomlevél
2 tk. édes paprika
1 tk. őrölt kurkuma
½ tk. őrölt fahéj
tengeri só és frissen őrölt fekete bors
salátalevelek a tálaláshoz

CHERMOULA SZÓSZ
1 nagy marék korianderlevél
2 nagy marék petrezselyemlevél
4 gerezd fokhagyma
½ tk. tengeri só
2 tk. őrölt kömény
1 tk. édes paprika
¼ tk. szétzúzott chili
2 szál sáfrány
80 ml extra szűz olívaolaj
1 nagy citrom leve

Melegítsük elő a sütőt 180 °C-osra, egy tepsit pedig béleljünk ki sütőpapírral. Tegyük a kinoát egy lábosba, és adjunk hozzá 250 ml vizet. Nagy lángon forraljuk fel, majd takaréklángon főzzük 15 percig, illetve amíg meg nem puhul és áttetsző nem lesz, és a víz nagy részét már magába szívta. Szűrjük át egy szitán, majd tegyük vissza a lábosba. Fűszerezzük ízlés szerint borssal és tamarival.

Közben helyezzük a gombafejeket az előkészített tepsire, majd tegyük félre.

Tegyük a paradicsomot egy serpenyőbe, közepes lángon adjuk hozzá a fokhagymát, a cukkinit, a chermoula pasztát, a felaprított gombatönköt, a bazsalikomot, a paprikát, a kurkumát és a fahéjat. Forraljuk fel, majd lassú tűzön főzzük tovább. Fűszerezzük sóval és borssal. Időnként megkeverve főzzük 10 percig, majd vegyük le a tűzről.

Közben a chermoula szósz összes összetevőjét tegyük turmixgépbe vagy konyhai robotgépbe, és dolgozzuk össze simára.

Kanalazzuk a kinoa nyolcadrészét a gombafejekbe, a tetejükre pedig tegyünk a paradicsomos keverékből. A gombafejeket 15 perc alatt süssük át a sütőben, majd a salátalevelekkel és egy kanálnyi chermoula szósszal tálaljuk.

Gluténmentes

Tejfehérjétől mentes

Magmentes

Cukormentes