

Kuchnia wegancki



**W jaki sposób możesz
łatwo zamienić tradycyjne
potrawy na wegańskie**

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną.**

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 25.12.2006

Tytuł: Kuchnia weganki

Autor: Lidia Aleksandra Szadkowska

Wydanie I

ISBN: 83-7521-136-2

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>Refleksja nad wegetarianizmem</u>	6
<u>Nasze zdrowie to poszanowanie natury i życia zwierząt</u>	10
<u>Gdy postanowiłam odżywiać się zgodnie z naturą</u>	12
<u>Co i jak powinniśmy jadać?</u>	15
<u>Ogólne zalecenia dr Bernarda Jensena</u>	18
„Artretyzm, reumatyzm, osteoporoza”.....	18
<u>O surówkach</u>	22
<u>Surówki i dania z dzikich roślin</u>	24
<u>Potrawy gotowane</u>	27
<u>Dlaczego mleko i jego przetwory nie służą zdrowiu?</u>	29
<u>A mięso? Czy służy zdrowiu?</u>	32
<u>O zamiennikach mleka i mięsa</u>	38
<u>Niebezpieczne przyprawy</u>	40
<u>Jak skomponować przyprawy służące zdrowiu?</u>	44
<u>Jakie stosować zioła przyprawowe?</u>	45
<u>Przechowywanie warzyw</u>	53
<u>Kiszenie barszczu białego i warzyw</u>	54
<u>Koncentrat pomidorowy</u>	56
<u>Kiszzone buraki</u>	57
<u>Przepisy wege kuchni</u>	58
Gomasio	58
Spirygne	58
<u>Surówki</u>	60
Zdrowotna surówka.....	60
Marchewka z jabłkiem.....	60
Marchewka z chrzanem.....	60
Surówka z cykorii.....	61
Surówka z selera.....	61
Surówka z włoszczyzny.....	61
Surówka z kalafiora i pomidorów.....	62
Surówka z kapusty pekińskiej.....	62
Surówka z kiszonych ogórków.....	62
Surówka z papryki.....	63
Surówka z kiszonej kapusty.....	63
Surówka z dyni.....	63
<u>Coś do pieczywa zamiast wędlin, masła i nabiału</u>	64
Zamiast masła.....	64
„Masło” czosnkowe.....	65
Pasta z drożdży.....	66
Pasta z kaszy jaglanej.....	66
Pasta z ryżu i zielonego groszku.....	66
Paszty jarskie (bez pieczenia w piekarniku).....	67
Paszty z kaszy gryczanej.....	68
Paszty pieczarkowy.....	68
Powidła śliwkowe	69
Pasta orzechowo-kakaowa.....	69
„Smalec” wg przepisu Grażyny:.....	69
Masło orzechowe, sezamowe, słonecznikowe	70
Pasta ze skielkowanego słonecznika.....	70
Majonez z ryżu.....	71
Pasta - „serek topiony”.....	71

Zupy	72
Zasmażki.....	73
Kartoflanka.....	74
Zalewajka.....	75
Biały barszcz.....	76
Czerwony barszcz.....	77
Czerwony barszcz z kiszonych buraczków.....	77
Barszcz z buraków zalewany zurem.....	78
Krupnik.....	79
Kapuśniak z kiszonej kapusty.....	79
Kapuśniak z białej lub czerwonej kapusty.....	80
Zupa z kiszonych ogórków.....	81
Barszczyk ukraiński.....	81
Zupa jarzynowa.....	82
Zupy jarzynowe „tematyczne”.....	83
Rosół jarski.....	83
Bocznik na gęsto /niby-flaczki/.....	84
Zupa pomidorowa czysta.....	85
Zupa pomidorowa z ryżem.....	85
Botwina.....	86
Zupa z suszonego zielonego groszku.....	86
Grochówka.....	87
Zupa fasolowa.....	88
Zupa z cieciorki.....	89
Zupa z soczewicy.....	89
Zupa szczawiowa.....	90
Zupa z ziemniakami i makaronem.....	90
Barszcz „wołyński”.....	91
Zupa cebulowa.....	92
Zupa orzechowa.....	92
Dania drugie	93
Kapusta z grochem.....	93
Gołąbki.....	94
Bigos jarski.....	96
Bigos jarski lub z kostką sojową.....	96
Fasolka „po bretońsku”.....	97
Ciasto naleśnikowe.....	98
Krokiety.....	99
Pierogi.....	99
Ciasto na pierogi.....	99
Farsze do krokietów i pierogów.....	100
Kasza jaglana z brokułami.....	102
Sosy	104
Sos do spaghetti.....	105
Sos pomidorowy.....	106
Sos z grzybów (pieczarek, boczników, leśnych).....	107
Sos z suszonych grzybów.....	107
Sos jarzynowy.....	108
Sos cebulowy.....	108
Sos dyniowo-pomidorowy.....	109
Dodatki do ziemniaków, kasz i makaronów	110
Gulasz z cukinii lub kabaczka.....	110
Gulasz z kostki sojowej lub granulatu i warzyw.....	111
Kabaczek lub cukinia zamiast kotleta.....	111
Por do drugiego dania.....	112
Duszone warzywa do drugiego dania.....	112
Marchewka z groszkiem.....	113

Kapusta „Parzybroda” jako potrawa jednodaniowa.....	113
Łazanki - jako samodzielna potrawa.....	114
Kotleciki jarskie.....	114
Kotleciki z kaszy jęczmiennej.....	115
Warzywa lub pieczarki w cieście.....	115
Ryż z warzywami – danie samodzielne.....	116
„Bukiet z jarzyn”.....	117
Dyń, brukiew lub kalarepa oprószone mąką.....	117
Leczo.....	117
Dyń w sosie pomidorowym.....	118
Kalarepa.....	118
Szaszłyki.....	119
Kapusta włoska lub biała „z wody”.....	119
Szparagi „z wody”.....	119
Pieczarki, boczniki lub grzyby leśne.....	119
Dania specjalne.....	120
„Ryba” po grecku.....	120
Bukiet jarzynowo-owocowy.....	121
Koreczki.....	121
Sałatka z ryżu.....	122
Sałatka jarzynowa polska.....	122
Melon z owocami w majonezie.....	123
Kisiel chlebowy.....	123
Żmudka sałatka z marchwi.....	123
Bakłażan z pieczarkami.....	124
Wegańskie ciasta.....	125
Wywar z buraka cukrowego.....	125
Wywar z lukrecji.....	125
Makowiec.....	126
Ciasto pomarańczowe.....	126
Szarlotka.....	127
Szybki jabłecznik.....	127
Ciasto pieczone na patyku.....	128
Snak amarantusowy z orzechami.....	128
Keks z kaszy jaglanej.....	128
Ciasto owocowe lub z orzechami.....	129
Ciasto drożdżowe.....	129
Kulki z płatków owsianych.....	130
„Piernik” z marchwi.....	131
Ciasteczka słone.....	132
Lody.....	133
Truskawkowo–bananowe.....	133
„Melba”.....	133
Lody z bananów i kiwi.....	133
Lody winogronowo-bananowe.....	134
Napoje.....	135
Kwas buraczany jako napój.....	135
Mleko orzechowe.....	135
Mleko z konopi.....	136
Napoje owocowo-orzechowe.....	136
Zamiast jajka.....	138
Bibliografia.....	139

Refleksja nad wegetarianizmem

Pęd życia niemal od narodzin zmusza nas do działania, a nie zastanawiania się nad naszym miejscem w przyrodzie, jak i czym powinniśmy się odżywiać, jaki mieć stosunek do zwierząt i środowiska, w którym żyjemy. Nawet nie wgłębiamy się w te zagadnienia. Brakuje nam na to czasu, bo najpierw musimy zająć się sprawami domowymi, wychowaniem dzieci, pracą w celu zarabiania pieniędzy na utrzymanie. Korzystamy więc beztrąsko z wzorców nam przekazanych i jak w amoku pędzimy przez życie...

Pewnie gdyby nie moja choroba, nadal byłabym przekonana, że nasze odżywianie jest jak najbardziej odpowiednie. Większość ludzi nie chce lub nie ma czasu na zastanawianie się, dlaczego jadamy właśnie tak, jak to jest ogólnie przyjęte. Takie przekonania nam wpojono i w tym przekonaniu utwierdzają nas media oraz otaczające nas społeczeństwo. A czy takie odżywianie daje nam pełnię zdrowia i sił?

Reklamy też mają niebanalny wpływ na naszą podświadomość. Każdemu producentowi zależy głównie na tym, by swój produkt jak najlepiej sprzedać. Mniej natomiast zależy mu na zdrowiu konsumenta. Liczy się biznes. Reklamuje swój towar, używając wszelkich chwytów, by tylko przekonać klienta o korzyściach płynących z zakupu. A my często ulegamy tej sugestii.

Wielu z nas przekonanych jest także, że to, co oferuje nam przemysł spożywczy musi być zdrowe, bo inaczej nie znalazłoby się na półkach sklepu. A czy tak jest naprawdę?

Jeśli ktoś ma inny pogląd na odżywianie, sposób traktowania zwierząt i przyrody przez ludzi, wielu uśmiecha się drwiąco, albo mówi wprost, że są to bzdury. Często używają takich argumentów, że ktoś, kto chciałby nawet w tym temacie coś zmienić boi się, że zrobi coś źle albo wypadnie głupio. Więc poddajemy się tym poglądom sami przekonani, że tak właśnie powinno być. Uważamy, że skoro nasi rodzice, i ich rodzice tak żyli, a w dodatku ludzie od setek lat tak się odżywiają, to skądś to wiedzą, no i... że to jest słuszne.

Często potem zastanawiamy się, dlaczego chorujemy na różne choroby, powodujące nawet kalectwo, często śmierć, czasem już w młodym wieku i co jest tego przyczyną. I... nie dostajemy odpowiedzi. A jeśli ją dostajemy, to jej nie zauważamy.

Wierzmy w uczciwość producenta i wszystkich ludzi odpowiedzialnych za zdrowie człowieka. Wierzmy w to, czego nauczyli nas rodzice i dziadkowie, w to, co przekazują media i medycyna i do głowy nam nie przyjdzie, że przyczyną niedomagań zdrowotnych może być właśnie to, co jemy.

U mnie trzeba było „wstrząsu” w postaci ciężkiej choroby – reumatoidalnego zapalenia stawów, dokuczliwej i utrudniającej życie na każdym kroku, by zacząć szukać przyczyny. By głębiej wejść w temat sensowności pozbawiania życia zwierząt, by siebie utrzymać przy życiu.

Choć zawsze nad tym się zastanawiałam, to dopiero cierpienie zmusiło mnie do dokładnego przeanalizowania tego tematu. Także do zastanowienia się nad tym, jakie człowiek powinien zająć miejsce w przyrodzie. Jaki tryb życia prowadzić i jak się przede wszystkim odżywiać.

Muszę przyznać, że ze zdziwieniem otwierałam oczy, gdy dowadywałam się, że prawda, jaką znałam jest zupełnie inna. Tylu ludzi tkwi w tej niewiedzy...

Chociaż kocham zwierzęta, nie łączyłam ich hodowli z daniem mięsnym leżącym na talerzu. Nie wgłębiałam się w temat ich celu życia. Zawsze miałam bardzo wiele współczucia dla nich i ich cierpienia. Jednak do chwili choroby nie zaprzętałam sobie nimi zbyt głowy, jeśli nie miałam do czynienia z nimi bezpośrednio.

Z drugiej strony jednak zastanawiało mnie, dlaczego trzeba pozbawiać życia tyle stworzeń, by odżywiać swój organizm, „mieć siłę do życia” i być zdrowym. Ale temat ten odsuwałam od siebie, by nie współcierpieć razem z tymi nieszczęsnymi istotami.

Żyłam tak, jak inni w społeczeństwie i nie wiedziałam, że temat odżywiania, a przede wszystkim to, **czym** się odżywiamy ma aż tak ogromne znaczenie. Choć z drugiej strony, zdawałam sobie sprawę, że jest to niezwykle istotne. Rozumiałam to inaczej. Korzystałam z życia w taki sposób, jaki mi wpojono. Tak jak inni...

Aż szkoda, że nie uczy się dzieci już w przedszkolu poszanowania praw nie tylko człowieka, ale również całej otaczającej nas natury. Poszanowania nie tylko życia ludzkiego, ale również życia zwierząt. Wszystkich - bez wyjątku.

Wiedzę tę każdy powinien poznać już jako dziecko, ale trzeba by wielkiej rewolucji w szkolnictwie, by taki temat wprowadzić. W życiu społecznym też musiałyby się dokonać wiele zmian. Jest to mało realne...

Brak uświadomienia całej prawdy o życiu obraca się przeciw nam. Ludziom, istotom nadrzędnym, którzy wykorzystując ufność i oddanie zwierząt, sprowadzają je do swych domostw, karmią, otaczają opieką, by potem je zjeść... Brzmi to okrutnie, ale czy tak nie jest?

Każdy powinien się nad tym zastanowić, bo ani zabijanie ich, ani konsumpcja potraw przyrządzonych ze zwierząt, ani też brak szacunku do przyrody nie wychodzi nikomu z nas na zdrowie.

Nasze zdrowie to poszanowanie natury i życia zwierząt

Jak grzyby po deszczu mnożą się coraz liczniejsze choroby nieuleczalne, cywilizacyjne i tragiczne w skutkach, powodowane głównie spożywaniem pokarmów nieodpowiednich dla człowieka. A przecież można by ich unikać.

Nie spożywając produktów pochodzenia zwierzęcego **można wyjść z wielu chorób**. Nawet odstawiając w niedługim czasie leki, które nie dość, że powodują liczne skutki uboczne, to jeszcze wyciągają ostatnie grosze z kieszeni. A czas poświęcony na pilnowanie godzin przyjmowania leków, wystawanie w kolejkach do lekarzy i w aptekach można by przeznaczyć na inne cele. **Odżywiając się tylko tym, co daje nam matka – ziemia, można zachować również doskonale zdrowie do późnej starości. A nawet lepsze, niż spożywając dania pochodzenia zwierzęcego.**

Jeśli chcemy być zdrowi i zachować dobrą kondycję, sami jesteśmy w stanie o to się zatroszczyć. **Mamy wybór i duży wpływ na własne życie**. A jak to zrobić, nasz rozum sam nam to podpowie. Jestem przekonana, że im bardziej przestajemy szanować prawa natury i życie zwierząt, tym bardziej odbija się to na naszym życiu i zdrowiu. Nieuszanowanie życia innych stworzeń to również brak poszanowania życia własnego.

Nie musimy poddawać się ogólnemu schematowi życia. Tylko od nas zależy, jak się odżywiamy. Mamy możliwość korzystania z takich produktów, które nam służą i nie zaturwają powoli naszego

organizmu. A zmieniając sposób żywienia nie ryzykujemy ani głodem, ani własnym zdrowiem. Przeciwnie. Nie musimy również skazywać na śmierć żadnego zwierzęcia, by nie być głodnym ani ilościowo, ani też jakościowo.

Nie musimy także kupować ze „ślepią wiarą” wszystkiego, co oferuje nam przemysł spożywczy. Przechodząc na zdrowe odżywianie chronimy nie tylko swoje zdrowie, ale też środowisko, w którym żyjemy.