

am.
mniam

Roslinna kuchnia dla małych i dużych

MAGDALENA
GEMBACKA

WIECEJ
WARZYW
NATALERZU

MARGINESY

MAGDALENA
GEMBACKA

**WIECEJ
WARZYW
NATALERZU**

MARGINESY



Copyright © by Magdalena Gembacka

Copyright for preface © by Małgorzata Desmond

Copyright © by Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2018

Spis treści

Małgorzata Desmond: Zdrowa dieta, zdrowe życie	7
Z warzywami za pan brat	13
ABC gotowania dla całej rodziny	27
Dziwne składniki	31
Miary	33
1. Przepisy podstawowe	34
2. Dodatki i przekąski	44
3. Śniadania	70
4. Do chleba	94
5. Zupy	120
6. Dania główne	146
7. Sałatki i surówki	174
8. Na słodko	198
Podziękowania	229
Indeks	230



ABC gotowania dla całej rodziny



Gotując dla dzieci i całej rodziny, wybieraj składniki **świeże i dobrej jakości**.

Bazuj na produktach nieprzetworzonych: warzywach, owocach, pełnoziarnistych zbożach, roślinach strączkowych, orzechach i nasionach.

Kupuj **różnorodne warzywa i owoce** w różnych kolorach. Korzystaj przede wszystkim z tych sezonowych. Są tanie i smakują najlepiej.

Wybieraj **brązowy ryż, pełnoziarniste makarony i mąki**. Żeby jednak zanadto nie obciążać małego brzuszka, od czasu do czasu możesz podać dziecku danie z białym ryżem czy jasnym makaronem. Robiąc pierogi czy pizzę, możesz mieszać mąki jasne z pełnoziarnistymi.

Rozszerzając rodzinne menu o **rośliny strączkowe**, zacznij od soczewicy, która jest z nich najbardziej lekkostrawna i nie trzeba jej moczyć. Inne strączkowe wprowadzaj stopniowo, w małych ilościach i prawidłowo przygotuj, aby były lżej strawne – przed gotowaniem namocz je w wodzie przez 10–12 godzin w półprocentowym roztworze sody oczyszczonej, a następnie ugotuj



z dodatkiem liścia laurowego, majeranku, kolendry lub kminu w świeżej wodzie bez przykrywki, posól na końcu, gdy będą już miękkie.

Orzechy i nasiona to źródło zdrowych tłuszczów i białka. Wybieraj różne rodzaje – pestki dyni, słonecznika, sezam, mak, orzechy laskowe, migdały, pistacje. Nie zapomnij sięgać po siemię lniane i orzechy włoskie, będące źródłem kwasów omega-3, których często nam brakuje.

Staraj się dużo **nie solić** i zanadto **nie dosładzać** posiłków. Jeśli chcesz dosłodzić jakieś danie, w pierwszej kolejności wybieraj świeże słodkie owoce, bakalie, sok owocowy, a potem inne słodzidła, na przykład syrop klonowy. Ważne, aby były to małe ilości i nie pojawiały się w menu codziennie.

Do gotowania i smażenia używaj **tłuszczu dobrej jakości**. A jaki tłuszcz jest najlepszy?

W obiegowej opinii panuje przekonanie, że do smażenia najlepsze są oleje o wysokim punkcie dymienia (jest to moment, w którym tłuszcz zaczyna się palić). Nie jest to jednak cała prawda, co potwierdzają badania naukowe.

Ważne, aby tłuszcz, który poddajemy obróbce termicznej, oprócz wysokiego punktu dymienia, charakteryzował się również wysoką stabilnością oksydacyjną (świadczącą o tym, w jakim stopniu tłuszcz jest odporny na reakcje z tlenem w podwyższonej temperaturze, które prowadzą do powstawania w nim szkodliwych, toksycznych związków) oraz niską zawartością tłuszczów typu trans i szkodliwych związków polarnych, które powstają w nim podczas silnego podgrzewania.

Istnieją oleje o wysokim punkcie dymienia, ale jednocześnie z niską stabilnością oksydacyjną i zawierające sporą ilość tłuszczów

trans i związków polarnych. Nie można zatem bezpiecznie na nich smażyć. Chodzi na przykład o olej palmowy czy z pestek winogron.

Jak pokazują badania najlepszym tłuszczem do smażenia jest oliwa, w tym **oliwa extra vergine**. Punkt dymienia oliwy extra vergine wynosi od 180 do 207°C. Jest on tym wyższy, im oliwa zawiera mniej zanieczyszczeń i im posiada niższą kwasowość. Dzięki zawartości jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, polifenoli i witaminy E jest tłuszczem o wysokiej stabilności oksydacyjnej i wypada lepiej niż niejeden olej rafinowany. W wyniku podgrzania oliwy nie powstaje też znacząca ilość tłuszczów trans i związków polarnych.

Innym tłuszczem dobrym do smażenia jest **olej kokosowy**, choć zasadniczo nie jest on zdrowym olejem (składa się z kwasów nasyconych, które w najwyższym stopniu podwyższają poziom cholesterolu we krwi).

Ogólnie ze zdrowotnego punktu widzenia **należy smażyć rzadko i krótko**, unikać smażenia w głębokim tłuszczu i z dodatkiem dużej jego ilości oraz smażenia w bardzo wysokich temperaturach (zalecane jest smażenie w 180°C).

Im wyższa temperatura, tym w tłuszczach zachodzi więcej niekorzystnych dla zdrowia przemian. Aby obniżyć temperaturę smażenia, można smażyć z dodatkiem niewielkiej ilości wody i tworząc w ten sposób emulsję.

Tłuszcz to ważny składnik zdrowej diety, najlepiej dostarczać go w formie nieprzetworzonej: w postaci orzechów, nasion albo awokado. Oleje – nawet te nierafinowane – to wyizolowany tłuszcz i należy stosować je w niewielkich ilościach.

Różowa owsianka z pieczonym burakiem i malinami

(4 porcje)

Już sam kolor tej owsianki zachęca, żeby jej skosztować. Słodki pieczony burak w towarzystwie malin, banana i pomarańczy to strzał w dziesiątkę. Jeśli masz ochotę na nieco szaleństwa, możesz zamienić maliny na truskawki lub wiśnie – smak będzie nieco inny, ale równie wspaniały.

Przygotowanie

1. Upiec buraka (przepis na s. 38).
2. Płatki zalać szklanką wody i mleczkiem kokosowym i gotować na małym ogniu do momentu, aż powstanie gęsta owsianka. Na koniec dodać przyprawy i skórkę z pomarańczy. Zdjąć z ognia i odstawić.
3. W międzyczasie w blenderze zmiksować buraka, owoce, daktyle (jeśli użyjecie suszonych, należy je wcześniej namoczyć, aby zmiękły) wlać do gorącej owsianki i wymieszać.
4. Przebrać do miseczek, a wierzch posypać orzechami.

Składniki

- 1 szklanka zwykłych płatków owsianych
- ½ szklanki mleczka kokosowego
- skórka otarta z małej pomarańczy
- ¼ łyżeczki mielonego cynamonu
- ¼ łyżeczki mielonego kardamonu
- ½ łyżeczki mielonej wanilii
- 1 mały burak
- 1 dojrzały banan
- 1 mała pomarańcza lub pół średniej
- 1 szklanka świeżych lub mrożonych malin
- 3–4 świeże lub suszone daktyle
- posiekane migdały, pistacje lub inne orzechy



Pasta czekoladowa z batatów i daktyli

Coś dla wielbicieli czekoladowych smaków. Sprawdzi się zarówno na kanapkach, jak i w naleśnikach. Jest przepyszna. I co najważniejsze – milion razy zdrowsza od popularnego kremu i innych tego typu produktów dostępnych w sklepach.

Przygotowanie

1. Daktyle zalać gorącą wodą i odstawić na kilka godzin, żeby zmiękły. Następnie należy je dokładnie odcedzić i odcisnąć z wody.
2. W tym czasie upiec batata (przepis na s. 39). Wystudzić.
3. Daktyle zmiksować na gładko z batatem, kakao i kardamonem.

Wskazówki

Pastę można przechowywać w lodówce w zamkniętym pojemniku przez kilka dni.

Składniki

- 1 duży batat
- 1 szklanka suszonych daktyli
- 2 łyżki kakao
- ¼ łyżeczki mielonego kardamonu
- szczypta soli



WIĘCEJ WARZYW NA TALERZU





(4–5 porcji)

Zupa krem z czerwonej kapusty z pesto z suszonych pomidorów

Czerwoną kapustę je się zazwyczaj gotowaną w postaci sałatki z dodatkiem cebulki i jabłka. A próbowaliście kiedyś zrobić z takiej kapusty zupę? Smakuje wyśmienicie. I jaki ma kolor!

Składniki

300 g czerwonej kapusty
2 czerwone cebule
1 jabłko
3 ziemniaki
1 liść laurowy
2 ziarenka ziela angielskiego
2 łyżki sosu sojowego
2–3 łyżki octu balsamicznego
sól
pieprz
oliwa extra vergine

Pesto

½ szklanki suszonych pomidorów z oliwy
4–5 łyżek migdałów lub orzechów laskowych
1 ząbek czosnku
1–2 łyżki nieaktywnych płatków drożdżowych
⅓ szklanki oliwy extra vergine
sól

Przygotowanie

1. Najpierw zrobić pesto. Lekko podprażyć migdały na suchej patelni, przestudzone wsypać do blendera z ostrzem S i zmiksować na piasek, a potem dodać resztę składników i ponownie zmiksować. Doprawić do smaku solą. W wersji z orzechami wszystko należy zrobić podobnie, jednak orzechy przygotować zgodnie z przepisem ze s. 43. Takie pesto można przełożyć do słoiczka i trzymać w lodówce przez kilka dni.
2. Cebule posiekać i zeszklić na 1–2 łyżkach oliwy w dużym garnku. Następnie dodać posiekaną czerwoną kapustę oraz obrane i pokrojone w kostkę jabłko. Wrzucić także liść laurowy i ziele angielskie. Dusić około 5 minut.
3. Zalać wszystko 1 litrem wrzątku i gotować na wolnym ogniu. W międzyczasie obrać ziemniaki i pokroić w kostkę, dorzucić do zupy i gotować, aż zmiękną.
4. Wyłować liść laurowy i ziele angielskie, po czym zupę zmiksować na krem. Dodać sos sojowy i ocet balsamiczny, sól i pieprz. W razie potrzeby dodać nieco więcej wody, aby zupa nie była za gęsta.
5. Zupę nalać do misek, dodać 1–2 łyżeczki pesto, zamieszać i zjeść.



(4–6 porcji)

Kolorowe sushi

Na pierwszy rzut oka może wydawać się, że sushi nie jest dla dzieci. Nic podobnego! Wystarczy je tylko odpowiednio przygotować, a dzieci je pokochają, tak jak moje. Obydwoje przepadają za sushi, a nori jedzą chętnie nawet solo, jak chipsy.

Składniki

4 arkusze nori
1 szklanka ryżu do sushi

Awase-zu

(zalewa do ryżu)

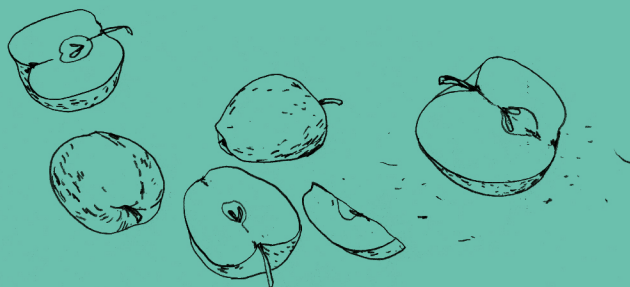
3 łyżki octu ryżowego lub jabłkowego
2 łyżeczki syropu klonowego
½ łyżeczki soli
1–2 łyżeczki soku z buraka

Przygotowanie

1. Ryż przepłukać: wsypać do miski, zalać zimną wodą i kilkakrotnie wymieszać kolistymi ruchami dłoni. Wylać wodę, nalać świeżej i ponownie wymieszać. Czynność tę powtórzyć około 5 razy, aż woda będzie przezroczysta.
2. Następnie ryż zalać świeżą wodą, tak aby był zupełnie przykryty, i odstawić do namoczenia na 30 minut. Po tym czasie należy go odcedzić i umieścić w garnku z grubym dnem. Zalać świeżą wodą (300 ml), przykryć pokrywką (najlepiej szklaną, żeby obserwować ryż podczas gotowania). Gotować na małym ogniu, nie zdejmując pokrywkę, przez około 10 minut, aż ryż wchłonie wodę. Następnie ryż zdjąć z ognia i nie odkrywając, odstawić na 15 minut, aby napęczniał.
3. W tym czasie z octu, syropu klonowego i soli przygotować zalewę. Aby wszystkie składniki dobrze się połączyły, zalewę należy lekko podgrzać.
4. Jeszcze ciepły ryż przełożyć do dużej miski i stopniowo wlewać do niego zalewę awase-zu, mieszając delikatnie drewnianą łyżką. Odstawić do całkowitego wystygnięcia.
5. Przygotować warzywa. Papryki pokroić w cienkie paski. Ogórka obrać, przekroić wzdłuż na ćwiartki, wykroić pestki, a potem pokroić na cienkie słupki. Awokado obrać, pokroić w paski i skropić sokiem z cytryny. Liście sałaty pokroić w paski szerokości 1–2 centymetrów.

Czego tu nie ma!

Zdrowy ketchup, pizza z cukinią, twarożek z migdałów, pasta czekoladowa z batatów i daktyli, barszcz z soczewicą i pieczonymi ziemniakami, sushi. Oraz pyszne desery, jak choćby lody bazyliowe z awokado.



A wszystko z warzyw i owoców – ponieważ to one chronią nas przed chorobami cywilizacyjnymi i są podstawą dobrze zbilansowanej diety.

Niestety jest ich wciąż za mało na talerzach dzieci i dorosłych.

Ta książka pomoże rozwiązać warzywny problem i urozmaicić rodzinne menu.

Znajdziecie tu ponad 80 przepisów na proste, zdrowe i kolorowe dania z warzywami w roli głównej.

Nie do przecenienia jest wprowadzenie dietetyczki MAŁGORZATY DESMOND, która jasno i precyzyjnie – w oparciu o najnowsze wyniki badań – wyjaśnia wpływ diety roślinnej na zdrowie w dzieciństwie i życiu dorosłym.



www.marginesy.com.pl



cena 44,90 zł

PATRONAT MEDIALNY

yege

KUKBUK

WWW.KUKBUK.PL