



# ZIELONE BOŻE NARODZENIE

*Karoline Jönsson*



MARGINESY



A serene winter landscape featuring a snow-covered field in the foreground and a line of trees heavily laden with snow in the middle ground. The sky is a soft, pale blue, suggesting a clear or slightly hazy day. The overall mood is peaceful and quiet.

# ZIELONE BOŻE NARODZENIE

*Karoline Jönsson*

PRZEŁOŻYŁA *Agata Teperek*



DEN GODA GRÖNA JULEN

COPYRIGHT © KAROLINE JÖNSSON  
FIRST PUBLISHED BY NORSTEDTS, SWEDEN, IN 2017.  
PUBLISHED BY AGREEMENT WITH NORSTEDTS AGENCY  
AND BOOK/LAB LITERARY AGENCY, POLAND

COPYRIGHT © FOR THE TRANSLATION BY AGATA TEPEREK  
COPYRIGHT © FOR THE POLISH EDITION BY  
WYDAWNICTWO MARGINESY, WARSZAWA 2018

WYDAWCA: KATARZYNA RUDZKA  
REDAKTOR PROWADZĄCY: ADAM PLUSZKA  
REDAKCJA: ANNA MIRKOWSKA  
KOREKTA: SYLWIA SANDOWSKA-DOBIJA, AGNIESZKA SŁOWIK  
PROJEKT OKŁADKI: AGNIESZKA WRZOSEK  
OPRACOWANIE GRAFICZNE: LUKAS MÖLLERSTEN  
ŁAMANIE: MANUFAKTURA

ZDJĘCIA © KAROLINE JÖNSSON

ISBN 978-83-65973-96-2

WYDAWNICTWO MARGINESY SP. Z O.O.  
UL. MIEROSŁAWSKIEGO 11A, 01-527 WARSZAWA  
TEL. 48 22 663 02 75  
REDAKCJA@MARGINESY.COM.PL  
WWW.MARGINESY.COM.PL

WARSZAWA 2018  
WYDANIE PIERWSZE

ZŁOŻONO KROJAMI PISMA BEMBO ORAZ CLARENDON

KSIĄŻKĘ WYDRUKOWANO NA PAPIERZE  
AMBER GRAPHIC 130 G  
DRUK I OPRAWA: TORUŃSKIE ZAKŁADY GRAFICZNE ZAPOLEX SP. Z O.O.

---

---

## PRZEDMOWA

7

## JEDZENIE NA ZIMĘ

13

## WYPIEKI I SŁODKOŚCI

29

## NAPOJE

71

## ŚWIĄTECZNY STÓŁ

91

## NA PRZERWĘ NOWOROCZNĄ

129

## SKOROWIDZ PRZEPISÓW

157

---

---





**Z**azwyczaj powtarzam, że lubię wszystkie pory roku i każdy miesiąc ma swój urok. Ale co roku, gdy ciepła jesień zbliża się ku końcowi, liście spadają z drzew, a przejmująco lodowaty wiatr przewiewa nawet najgrubszą kurtkę, i gdy szarówka za oknem utrzymuje się trzeci tydzień z rzędu, Boże Narodzenie wydaje się istnym wybawieniem. Grudzień kojarzy mi się z ciepłem pośród mrozów, światłem pośród mroku i magicznym czasem przemiany – bo gdy mijają święta, jest już po zimowym przesileniu. Robi się widniej i dni są coraz dłuższe.

Tutaj na Północy klimat naprawdę daje się ludziom we znaki. Niegdyś zimą musieliśmy wykorzystywać wszystko to, co udało się nam zgromadzić, żeby zaspokoić głód i uzupełnić zapotrzebowanie na witaminy i minerały. Kiedy magazyny zaczynały świecić pustkami i z niecierpliwością czekano na wiosnę, ludzie i zwierzęta pili sok z brzozy, żuli pędy świerka i piekli chleb z kory. Na zimę gromadzono w spiżarniach warzywa korzeniowe, suszono zioła i konserwowano produkty spożywcze solą albo cukrem lub wędzono je i kiszone.

Dla ludzi trudniących się uprawą ważne było, żeby mieć różne rośliny – z jednej strony takie zbierane wczesnym latem, z drugiej warzywa kapustne (wytrzymujące w ziemi aż do zimy) oraz owoce i warzywa, które dobrze znoszą długie przechowywanie, na przykład dynie, jabłka, cebule czy buraki. Choć dzisiaj nie ma znaczenia, czy zgromadzone zapasy starczą nam do wiosny, kiedy pojawiają się nowalijki, naprawdę dużo radości sprawia mi – jak każdemu działkowcowi hobbyście – to, że mogę zgromadzić własne plony i zapełnić nimi spiżarnię. A wszystko po to, żeby później, w chudych miesiącach, zastawić stół owocami i warzywami, które dojrzały latem.

Punktem wyjścia do wielu przepisów w tej książce jest to, co udało mi się wyhodować w ciągu roku i w różny sposób przechować, lub to, co w grudniu nadal można zebrać w Szwecji. Dzielę się tu radami, jak przygotować się na ciężkie zimowe miesiące



i dostatnio świętować Boże Narodzenie, wykorzystując swoje jabłka, mrożone owoce z lasu i suszone grzyby.

Tutaj, na samym południu Szwecji, jesteście prawdziwymi ekspertami, jeśli chodzi o zielone Boże Narodzenie, bo śnieg pojawia się na święta tylko co osiem, dziewięć lat. Teraz ta zieloność wdziera się także do kuchni. Piszę o tym, jak wyczarować na święta prawdziwą wegetariańską ucztę. Bo wesołych świąt chciałabym życzyć wszystkim, nie tylko najbliższym mi osobom, lecz także świniom, kurom, kotu i krowie. Gwiazdka to czas, gdy zachowujemy się wspaniałomyślnie, otwieramy serca i wrzucamy trochę drobnych do puszek kwestarskich na mieście, kupujemy prezenty i spotykamy się z bliższą i dalszą rodziną i przyjaciółmi. A przecież moglibyśmy okazać miłość również zwierzętom, bez względu na to, czy mają łapy, racice, płetwy czy skrzydła.

Potrawy z tej książki są szczególnie przyjazne zwierzętom, środowisku i tobie. Wszystkie przepisy zawierają wyłącznie produkty roślinne – to, co jem na co dzień przez cały rok, bo nie potrzebuję mięsa, żeby przeżyć, bez niego również mogę się prawidłowo odżywiać, dostarczyć organizmowi protein i czuć się dobrze. Myślę, że wielu z nas decyduje się na wegetarianizm, bo najzwyczajniej w świecie nie chce jeść zwierząt, a nie dlatego, że nie lubi smaku tradycyjnych szwedzkich klopsików czy bożonarodzeniowej szynki. Dlatego popatrzyłam na stare przepisy na typowe potrawy, wypieki i napoje i opracowałam je na nowo, żeby były całkowicie roślinne. Jednak wiele przepisów to moje autorskie propozycje, niemające wcale przypominać dań mięsnych. Mówiąc krótko, mam nadzieję, że ta książka będzie dla wszystkich inspiracją i że każdy znajdzie w niej coś dla siebie, i przygotuje magiczne, zielone święta Bożego Narodzenia.

KAROLINE JÖNSSON











## WYPIEKI I SŁODKOŚCI







**J**uż na początku listopada nachodzi mnie ochota na bożonarodzeniowe wypieki. Marzą mi się szafranowe bułeczki *lussekatter* (zob. s. 62), świąteczny chleb *vörtbröd* (zob. s. 41) i pierniczki. A ponieważ dni są krótkie, wieczory ciągną się w nieskończoność i z przyjemnością zostaje się w domu, można więc wyrabiać i wałkować ciasto, zostawiać je, żeby wyrosło, i rozkoszować się świeżymi wypiekami.

W świątecznych wypiekach kryje się coś wyjątkowego. Można odnieść wrażenie, że w starych przepisach tkwi kawałek historii. Przepis na pierniczki (zob. s. 58), którym się posłużyłam, należał pierwotnie do mojej babci i niedługo będzie miał dobre sto lat, a panforte (zob. s. 45) pieczono od XV wieku. Na czarnych blachach do pieczenia szafranowożółte bułeczki *lussekatter* lśnią jak gwiazdy na nocnym niebie. Ich typowe kształty: dzieciątko, włosy pastora, koziołek bożonarodzeniowy, szkapa czy wóz przypominają o minionych czasach, gdy Szwedzi byli społeczeństwem chłopskim. Wyciągam więc lniane ścierki, haftowane przez moich przodków, i – tak jak przez ponad sto lat – przykrywam nimi ciasto, żeby wyrosło. Nie będziemy się jednak tylko oglądać w przeszłość. Znajdziecie tu też przepis na marchewkowe kulki bez pieczenia (zob. s. 36) i lody z orzechów nerkowca (zob. s. 57), daktylowe praliny (zob. s. 32) i kandyzowane plasterki pomarańczy maczane w czekoladzie (zob. s. 47).

Pieczenie z samych produktów roślinnych nie różni się znacznie od tego, w którym stosuje się produkty mleczne i jajka, ale czasem trzeba się chwilę zastanowić i sięgnąć po inne składniki, aby osiągnąć taki sam efekt. W miękkich ciastach jajka można łatwo zastąpić, dodając trochę więcej płynów i na przykład łyżkę babki jajowatej, która ma właściwości wiążące. W ten sam sposób można użyć nasion chia i zrobionego z nich mleczka. Być może trzeba będzie dodać trochę proszku do pieczenia albo innej substancji spulchniającej, jeśli jajko miało nadać pieczywu lub ciastu objętości. Produkty mleczne zastępuje się po prostu ich roślinnymi odpowiednikami. Jeśli chodzi o tłuszcze, niemal we wszystkich sytuacjach oleje sprawdzają się lepiej niż tłuszcze stałe, takie jak masło czy margaryna; dzięki nim bułeczki i wypieki są mniej suche i z reguły można się nimi dłużej cieszyć.





S. 34

{ 15–20 SZTUK }

15–20 miękkich daktyli  
 100 g ciemnej czekolady  
 (zawartość kakao ok. 70%)  
 ok. ½ szklanki masła  
 migdałowego  
 opcjonalnie migdały  
 i kruszone ziarna kakaowca  
 opcjonalnie sól

## DAKTYLOWE PRALINY

*Te daktylowe praliny są absolutnie fantastyczne: proste do zrobienia – wymagają tylko trzech składników – i magicznie smaczne, kremowe i zdecydowanie nie sposób im się oprzeć.*

Masło migdałowe możesz kupić gotowe albo przygotować je samodzielnie: upraż około szklanki migdałów, a później zmiksuj je blenderem na gładką masę. Wymaga to dość silnego urządzenia, ale ten wymóg można obejść, miksując migdały z odrobiną oleju – wtedy jest to prostsze i blender nie musi mieć aż takiej mocy. Masę dopraw kilkoma szczyptami soli.

Połowę czekolady roztop w kąpielu wodnej, resztę drobno posiekaj i przełóż do miseczki. Roztopioną czekoladę zdejmij z palnika i polej nią tę pokruszoną, mieszaj, aż cała się roztopi.

Z daktyli usuń pestki, a w ich miejsce wciśnij odrobinę masła migdałowego. Następnie zaciskaj daktyl i zanurzaj je w czekoladzie, aż wykorzystasz całą. Układaj je na papierze do pieczenia, żeby obeschły.

Jeśli chcesz dodatkowo udekorować praliny, możesz drobno posiekać migdały i posypać nimi przygotowywane słodkości, zanim czekolada zdąży zastygnąć. Kruszone ziarna kakaowca również świetnie się sprawdzą w roli dekoracji.



S. 35

{ OK. 25 KAWAŁKÓW }

100 g ciemnej czekolady  
 (zawartość kakao ok. 70%)  
 100 g orzechów włoskich  
 ok. ½ szklanki tłoczonego  
 na zimno oleju kokosowego  
 100 ml ciemnego syropu, np.  
 daktylowego albo trzciniowego  
 50 ml śmietanki owsianej  
 1/5 szklanki kakao  
 2 łyżeczki proszku z rokitnika  
 (patrz opis poniżej)  
 kilka szczypt soli

## MIĘKKIE TOFFI CZEKOLADOWE Z ROKITNIKIEM I ORZECHAMI

*To coś w rodzaju krzyżówki trufla z toffi. Wynik nie będzie taki suchy i cukrowy, jak zwykle bywa toffi, ale kremowy i miękki jak trufla. U mnie w domu jest to jedna z ulubionych bożonarodzeniowych słodkości i rzadko starcza nam na długo.*

*Proszek z rokitnika możesz zastąpić sproszkowanymi jagodami, borówkami brusznicami albo żurawinami. Można je przygotować w ten sam sposób albo kupić gotowe w sklepie.*

Czekoladę posiekaj. W garnku podgrzej olej kokosowy, syrop i śmietankę owsianą, tak żeby olej się roztopił. Zdejmij garnek z palnika i dodaj czekoladę. Mieszaj, aż czekolada się rozpuści. Dodaj kakao, sól i orzechy włoskie. Orzechy możesz delikatnie połamać w rękach przed dodaniem ich do masy.

Formę wyłóż papierem do pieczenia albo folią spożywczą i przelej do niej masę, wstaw do lodówki i zostaw, żeby zastygła. Kiedy czekolada jeszcze trochę będzie się lepić, posyp całość proszkiem z rokitnika. Poczekaj, aż masa całkowicie zastygnie, i pokrój ją w sześciany.

### PROSZEK Z ROKITNIKA

Kiedy robię sok z rokitnika, zawsze pamiętam o tym, żeby wykorzystać miąższ – suszę go. Powstaje z niego nieco kwaskowaty proszek, który – jako dekoracja – dobrze wygląda i smakuje.

Kiedy chcemy przygotować sok, możemy albo wycisnąć owoce rokitnika do sokowirówki, albo zmiksować na przykład 2 szklanki owoców z mniej więcej 100 mililitrami wody na purée. Później przekładamy je na sito albo na kawałek gazy i odciskamy cały sok. To, co pozostanie na sicie, rozprowadzamy po papierze do pieczenia i suszymy w piekarniku w temperaturze 50 stopni albo na suszarce do grzybów i owoców.





— ■ —  
DAKTYLOWE PRALINY – MIĘKKE TOFFI CZEKOLADOWE Z ROKITNIKIEM I ORZECHAMI





S. 37

{ OK. 15 SZTUK }

1 marchewka (ok. 150 g)  
10 miękkich daktyli  
1 szklanka płatków owsianych  
ok. 3 łyżek oleju kokosowego  
skórka z 1 cytryny  
½ łyżeczki mielonego  
kardamonu  
opcjonalnie mielony cynamon

## MARCHEWKOWE KULKI Z CYTRYNĄ I KARDAMONEM

*Przed świętami jest zwykle dużo stresu, pośpiechu, biegania i krzątania. Te surowe kuleczki nie wymagają pieczenia i są pełne dobrej energii. Idealnie nadają się do tego, żeby zapakować je jako przekąskę na drogę, gdy jeździ się od jednych krewnych do drugich, albo jako prowiant na zimową wycieczkę.*

Marchewkę obierz i zetrzyj na drobnej tarce. Z cytryny otrzyj zewnętrzną żółtą skórkę. Z daktyli usuń pestki i włóż wszystkie składniki do miski. Zmiksuj je blenderem na gładką masę.

Z ciasta uformuj kulki i odstaw do lodówki na minimum godzinę. Jeśli chcesz, możesz posypać je z wierzchu cynamonem.







S. 38

{ I BOCHENEK }

ok. 3 szklanek mąki orkiszowej

i marchewka

10 g świeżych drożdży

300 ml zimnej wody

skórka z 1 cytryny

½ łyżki mielonej  
przyprawy do chleba

½ łyżki soli

## MARCHEWKOWY CHLEB Z PRZYPRAWAMI

*Uwielbiam pieczywo drożdżowe, które długo rośnie! Przygotowanie tego chleba – od wyrobienia ciasta do wyjęcia bochenka z piekarnika – zajmuje niemal dobę. Ale warto tyle czekać: chleb jest wyjątkowo aromatyczny, a w środku bardziej puszysty niż pieczywo na zakwasie, choć równie jak ono sprężyste. Dobrze smakuje bez niczego, ale ja zdecydowałam się go zrobić w dwóch wariantach: z marchewką, cytryną i przyprawą do chleba oraz cynamonem i orzechami włoskimi (patrz s. 40).*

*Chleb marchewkowy zawiera dodatki, na które natknęłam się w restauracji indyjskiej kilka lat temu. Postarałam się je odtworzyć i od tamtej pory stale do nich wracam.*

Marchewkę obierz i zetrzyj na drobnej tarce. Z cytryny otrzyj zewnętrzną żółtą skórkę. Drożdże rozrób z wodą. Dodaj do nich mąkę, marchewkę, skórkę z cytryny, sól i przyprawę do chleba i zagnieć. Miskę przykryj folią spożywczą i zostaw ciasto mniej więcej na 18 godzin w temperaturze pokojowej, żeby wyrosło.

Przełóż je w jednym kawałku na stolnicę posypaną mąką. Uformuj prostokąt, uważając przy tym, żeby nie zgnieść pęcherzyków powietrza. Obracaj ciasto kilkakrotnie, żeby nabrało lepszej struktury, później uformuj ładny bochenek. Zostaw go pod ścierką na 2 godziny, żeby wyrósł.

Do piekarnika włóż garnek (z uchwytem odpornym na wysoką temperaturę), a na sam dół blachę, i rozgrzej piekarnik do 250 stopni.

Ciasto przełóż do gorącego garnka i postaw na ruszcie w piekarniku. Wlej 100 ml wody na blachę. Po 10 minutach obniż temperaturę do 200 stopni. Piecz, aż chleb będzie gotowy – zajmuje to dobre 50 minut. Kiedy bochenek lekko przestygnie, wyjmij go z garnka i przełóż na ruszt, żeby ostygł.





## CHLEB Z CYNAMONEM I ORZECHAMI WŁOSKIMI

{ I BOCHENEK }

ok. 3 szklanek  
mąki orkiszowej

ok. ½ szklanki  
orzechów włoskich

10 g świeżych drożdży

300 ml zimnej wody

1 łyżeczka mielonego  
cynamonu

½ łyżki soli

*Jest to chleb drożdżowy, który – tak samo jak marchewkowy – lubi długo rosnąć. Chleb z cynamonem jadłam w restauracji indyjskiej i uważam, że to niesamowicie dobry pomysł, żeby dodawać tę pyszną przyprawę nie tylko do słodkich wypieków. Spróbuj podpiec ten chleb w opiekaczu, będzie jeszcze smaczniejszy!*

*Woda wlana na blachę zmienia się w parę podczas pieczenia i dzięki temu chleb ma wspaniałą skórkę.*

---

Drożdże rozrób z wodą. Dodaj mąkę i sól i wyrób ciasto. Miskę przykryj folią spożywczą i zostaw ciasto mniej więcej na 18 godzin w temperaturze pokojowej, żeby wyrosło.

Całość w jednym kawałku przełóż na stolnicę posypaną mąką. Uformuj prostokąt, uważając przy tym, żeby nie zgnieść pęcherzyków powietrza. Posyp go cynamonem i orzechami. Obracaj ciasto kilkakrotnie, żeby nabrało lepszej struktury, później uformuj ładny bochenek. Zostaw go pod ścierką na 2 godziny, żeby wyrósł.

Do piekarnika włóż garnek (z uchwytem odpornym na wysoką temperaturę), a na sam dół blachę, i rozgrzej piekarnik do 250 stopni.

Ciasto przełóż do gorącego garnka i postaw na ruszcie w piekarniku. Wlej 100 ml wody na blachę. Po 10 minutach obniż temperaturę do 200 stopni. Piecz, aż chleb będzie gotowy – zajmuje to dobre 50 minut. Kiedy bochenek lekko przestygnie, wyjmij go z garnka i przełóż na ruszt, żeby ostygł.



## Tak smacznych świąt jeszcze nie było!

Roślinne potrawy do podania na wieczerzę wigilijną i między świętami oraz podczas spotkań przy kawie i grzonym winie. „Zielona” Gwiazdka to uroczysty czas i dla ludzi, i dla zwierząt. I czas objadania się: daktylowe praliny, chleb z orzechami i cynamonem, słonecznikowe klopsiki, marynowana na słodko cukinia, cebula z pieca – to tylko część pysznych wegańskich przepisów na niezapomniane święta.

Karoline Jönsson, szwedzka blogerka kulinarna i autorka bestsellera *Zielona spiżarnia*, która najchętniej je to, co sama wyhoduje w swoim ogrodzie, podsuwa pomysły na kolorowy, suto zastawiony i całkowicie roślinny stół świąteczny. Sięgnęła do potraw tradycyjnych i stworzyła nowe – wszystkie grzeją, sycą i smakują Bożym Narodzeniem.



[www.marginesy.com.pl](http://www.marginesy.com.pl)



cena 49,90 zł