

Magdalena Jarczyńska-Jendrzyszewska
Ewa Sypnik-Pogorzelska

Dieta wegańska

NA CZTERY
PORY ROKU





Magdalena Jarzynka - Jendrzejewska

Ewa Sypnik - Pogorzelska

Dieta wegańska

NA CZTERY
PORY ROKU





SPIS TREŚCI

ZAUFAJ NATURZE! 9

DIETA ROŚLINNA – MODA CZY ZDROWIE? 13

- Korzyści płynące z diety roślinnej 14
- Stanowiska naukowców – niedobory w diecie roślinnej 16

MAKRO- I MIKROSKŁADNIKI W DIECIE WEGAŃSKIEJ 19

Białko 19

- Główne funkcje białek 19
- Zapotrzebowanie na białko pokarmowe w codziennej diecie 20
- Pełnowartościowe białko 20
- Źródła białka w diecie wege 21
- Niedobory białka w diecie wege 23

Tłuszcze 23

- Jakie tłuszcze wybierać? 24
- Niedobory tłuszczów 26

Węglowodany 27

- Dziennie zapotrzebowanie na węglowodany 28
- Pokarmowe źródła węglowodanów 28

Składniki mineralne potencjalnie niedoborowe w diecie

wegańskiej 30

- Witamina D 30
- Witamina B12 30
- Żelazo 32
- Wapń 33
- Selen 34

Jod 35

Cynk 36

Suplementacja w diecie wegańskiej 37

Witamina D 37

Witamina B12 37

SKŁADNIKI ANTYODŻYWCZE W DIECIE WEGAŃSKIEJ 39

Sposoby na lepszą biodostępność 42

SUPERFOODS DLA WEGAN 44

Soja 44

Kasza gryczana 45

Czosnek 46

Olej rzepakowy 46

Siemię lniane 48

Natka pietruszki 49

Jarmuż 50

Pomidory i przetwory pomidorowe 50

Awokado 52

Płatki owsiane 52

PUŁAPKI DIETY WEGAŃSKIEJ 54

Czytamy etykiety 55

- Termin przydatności do spożycia lub data minimalnej trwałości 55
- Skład produktu 56
- Wartość odżywcza 57

JAK ZACZĄĆ PRZYGODĘ Z DIETĄ ROŚLINNĄ? 60

Talerz zdrowego weganina 62

Owoce 62

6

- Warzywa 62
- Produkty zbożowe 62
- Rośliny strączkowe 63
- Orzechy, nasiona i pestki 63
- Źródła jodu 63

Zasady ogólne 63

WEGAŃSKIE PRZYSMAKI

I ZAMIENNIKI 64

- Napoje roślinne 64
- Masła orzechowe, migdałowe, sezamowe (tahini) 64
- Tofu 64
- Tempeh 65
- Miso 65
- Edamame 65
- Seitan 65
- Granulat sojowy 65
- Aquafaba 65
- Wegańskie sery żółte 65
- Pasty warzywne 66
- Tofucznicza 66
- Nernik 66
- Tofurnik 66

PRZEPISY

WIOSNA 70

- Owsianka na wynos 72
- Twarożek z tofu 74
- Zielony koktajl 76
- Pasta z zielonego groszku i mięty 78
- Sałatka z kuskusem i szparagami 80
- Sałatka à la tabbouleh 82
- Sałatka z awokado 84

- Sałatka z botwinki z rzodkiewkami i ogórkiem 86
- Makaron z sosem z czerwonych warzyw 88
- Kasza z soczewicą i pomidorami 90
- Spring rollsy z warzywnym miksem 92
- Sos pomarańczowo-
-imbirowy z kolendrą 94
- Kasza bulgur ze szparagami 96
- Chłodnik z botwinki 98
- Kapuśniak z młodej kapusty 100

LATO 102

- Bananowa owsianka z owocami jagodowymi 104
- Czekoladowy budyń jaglany z malinami 106
- Kakaowe babeczki z owocami 108
- Sałatka ze szparagami i truskawkami 110
- Pietruszkowe pesto 112
- Ogórkowe guacamole 114
- Pico de gallo 116
- Faszerowany bakłażan 118
- Ekspresowe ratatouille 120
- Warzywne placki z dipem jogurtowym 122
- Tagliatelle bazyliowe 124
- Bulgur z warzywami curry 126
- Cukiniowe spaghetti 128
- Chłodnik pomidorowy 130
- Chłodnik ogórkowo-
-orzechowy 132

JESIEŃ 134

- Koktajl bananowo-
-ananasowy 136

Smoothie daktylowe 138
 Koktajl jarmużowy 140
 Pasta z bakłażana
 z orzechami 142
 Sałatka z dyni z sosem jogurtowo-
 -koperkowym 144
 Sałatka z brukselki i fasolki
 z żurawiną 146
 Zupa krem z dyni 148
 Krem z buraka 150
 Papryka faszerowana kaszą 152
 Smażone boczniki 154
 Warzywny lunchowy bowl 156
 Kasza jaglana z kalafiozem 158
 Chili marchewkowo-
 -paprykowe 160
 Placki z cukinii z ciecierzycą 162
 Salsa pomidorowa 164

ZIMA 166

Rozgrzewający koktajl
 z pomarańczą i burakiem 168
 Pudding chia na jogurcie
 kokosowym z owocowym
 musem 170
 Sałatka z karmelizowanym
 burakiem, tofu i sosem
 musztardowym 172
 Lunchowa sałatka z buraków
 i orzechów 174
 Sałatka z tofu i mango 176
 Sałatka z komosy ryżowej
 i awokado 178
 Kotlety mielone z ciecierzycy 180
 Kimchi – koreańska
 kiszonka 182
 Zupa z kimchi 184
 Placki z kimchi 186
 Zapiekane łódeczki ziemniaczane
 z dipem czosnkowym 188

Zupa krem z pora i selera 190
 Zupa marchewkowo-
 -imbirowa 192
 Krokiety z soczewicą
 i pieczarkami 194
 Sos jogurtowy 196

CAŁY ROK 198

Tofucznicza 200
 Domowa granola 202
 Owsianka z masłem orzechowym
 i owocami 204
 Placuszki bananowo-
 -czekoladowe 206
 Mus czekoladowy z tofu 208
 Krem czekoladowy
 à la nutella 210
 Waniliowy budyń jaglany 212
 Pasta sojowa 214
 Pasta z awokado 216
 Paprykowy humus 218
 Pasta tahini 220
 Zupa krem z pomidorów 222
 Pieczone kotlety z soczewicy 224
 Kotlety gryczane 226
 Spaghetti z pieczarkami 228
 Warzywa z grilla z pesto i tofu 230
 Wegański parmezan 232
 Chipsy jarmużowe 234
 Prażona ciecierzycza 236
 Prażona soczewica 238
 Kulki jaglane 240

BIBLIOGRAFIA 243



źródło: roślinneporady.pl

ZAUFAJ NATURZE!

Od zawsze zastanawiało mnie, dlaczego tak wielu ludzi boi się diety wegańskiej. Oczywiście najczęściej słyszy się o tym, że przez nią nie dostarczymy sobie odpowiedniej ilości białka oraz że możemy mieć trudności z najedzeniem się daniami, które są w stu procentach roślinne, lub to, że kuchnia roślinna nie ma smaku. Na szczęście wraz z popularnością weganizmu wzrasta kreatywność fanów gotowania, a wraz z nią pojawiają się dania, o których nie śniło się naszym babciom i dziadkom.

Wiele z tych potraw jest nazywane *à la* mięso, co miałyby dowodzić, że roślinożercy tęsknią za mięsnym smakiem – i czasem może tak być. Jednak z roku na rok wzrasta liczba osób, które rozumieją, że dany smak i teksturę można osiągnąć bez okrucieństwa w tle. Tak zwane *fake meat* to substytuty mięsa. Smakują jak mięso głównie dzięki mieszankom przypraw, których zazwyczaj używa się do drobiu czy wołowiny. Mają też odpowiednią mięsistą strukturę. To one często przekonują mięsożerców, że nie muszą rezygnować z ulubionych smaków, by nie krzywdzić zwierząt.

Jednak empatia do zwierząt nie wyczerpuje powodów, dla których coraz więcej osób wybiera dietę roślinną. Równie ważną przyczyną jest troska o środowisko. Ono również płaci wysoką cenę za hodowlę przemysłową, a to z niej pochodzi 80% mięsa na rynku: zwierzęta przetrzymywane

w okropnych warunkach oznaczają tony taniej, modyfikowanej i nasyczonej antybiotykami żywności oraz marnotrawstwo hektolitrow wody.

W skali lokalnej dieta roślinna nie tylko wspomaga miejscowe biznesy, ale też pozwala na niezależność od komercyjnych dostawców żywności – większość tego, co znajdzie się na naszym talerzu, możemy wyhodować sami lub znaleźć wokół nas. Wykluczając mięso z diety, sięgamy po więcej różnorodnych warzyw z większych targowisk czy hal miejskich, uprawiamy je na małych balkonach czy w przydomowych ogródkach lub zrywamy te dziko rosnące na naszych polach, łąkach czy w lasach. I tutaj tak naprawdę zaczyna się nasza przygoda! Jeżeli chcemy czerpać z Natury i dostawać w stu procentach to, co nam oferuje, musimy kierować się sezonowością. Dlaczego ona jest tak ważna? Matka Natura dobrze to wszystko wymyśliła.

Najpierw mamy zimę – koniec i początek jednocześnie. W tym czasie cała moc roślin jest ukryta w ich korzeniach, bulwach, karpach i cebulach, czyli wszystkim, co znajduje się pod ziemią. To właśnie czas marchewki, buraków, selera, cebuli, pietruszki, czosnku, pasternaku, topinamburu, skorzonery, rzepy oraz rzodkwi.

Gdy już przejemy się soczystymi korzeniami, nadchodzi czas na lekkie liście, smaczne i bogate w witaminy

– esencję wiosny. Targowiska i rynki pełne są szpinaku, rukoli, szczypioru, szczawiu, naci pietruszki, czosnku niedźwiedziego, sałaty, roszonek i portulaki. Późniejsza wiosna oferuje nam groszek, bób, szparagi, a także młode ziemniaczki.

Niedługo po tym, jak już obudzimy się po zimie, nadchodzi czas warzyw owocujących, owoców jagodowych i ziół. Ogórki, cukinie, pomidory, bakłażany, patisony, papryka, fasolka, borówki, jagody, maliny, porzeczki, agrest, czereśnie, wiśnie, mirabelki, kukurydza i wszystkie zioła są teraz na wyciągnięcie ręki. Jedzmy je świeże lub poddane krótkiej obróbce termicznej, ale pamiętajmy również o tym, by zachować ich trochę na zimę.

Natura powoli zatacza koło – nadchodzi jesień zwiastująca ciemne długie dni. Ta pora roku dostarcza nam moc owoców – od jabłek, gruszek i śliwek po te mniej doceniane, a rosnące wokół nas, czyli czarny bez, rokitnik, dzika róża, tarnina, głóg, derenie i pigwowie. Można już kupić okazałe dynie, które wykarmią całą rodzinę na mnóstwo sposobów. Dostaniemy też wspaniałe kapusty, kalafior, brokuły, jarmuże i inne pożywne, pełne witamin liście. Do tego oczywiście „mięso lasu” – grzyby, które znajdziemy w ciągu całego roku, jednak teraz jest ich najwięcej.

Czerpanie z tego, co tu i teraz, jest dobre zarówno dla naszego zdrowia, jak i środowiska. Niestety, wiele egzotycznych roślin i produktów takich, jak banany, awokado, nerkowce czy olej palmowy, pozyskuje się, niszcząc

zdrowie ludzi lub naturalne biotopy. Poza tym towary muszą też zostać do nas przywiezione, co jest ogromnym źródłem śladu węglowego. Zwracajmy uwagę na to, by takich produktów było w naszej kuchni jak najmniej.

Kupując czy uprawiając rośliny w swoim regionie, wspierasz lokalny biznes i bioróżnorodność. Żyjemy w czasach, gdy jedzenia jest naprawdę dużo, ale nie trafia ono do osób potrzebujących i często marnuje się w naszych lodówkach i na zapleczach hipermarketów.

Nie każdy musi zrezygnować z mięsa czy nabiału, niektórzy wręcz nie mogą tego zrobić ze względów zdrowotnych. Jednak nasze talerze powinny zawsze wyglądać jak tęcza – być pełne koloru oraz różnorodnych faktur – dzięki temu dostarczymy sobie zarówno bogactwa smaków, jak i potrzebnych naszemu organizmowi składników odżywczych.

Weganizm często jest demonizowany, a warzywa, owoce, kasze i generalnie zielenina są niedoceniane, tymczasem historycznie to właśnie one stanowiły podstawę diety człowieka. Jeszcze sto lat temu kawałek mięsa na talerzu był luksusem, świątecznym daniem, nie jak dziś – koniecznym, czymś, do czego warzywa są tylko dodatkiem. Królestwa roślin i grzybów są przeogromne, każdy z nas znajdzie w nich coś dla siebie, trzeba tylko chcieć szukać, próbować i ufać Matce Naturze.

SEBASTIAN KULIS
Roślinne Porady





DIETA ROŚLINNA – MODA CZY ZDROWIE?

Weganizm to nie tylko odmiana wegetarianizmu, to przede wszystkim styl życia. Jednym z jego elementów jest rezygnacja ze spożywania wszelkich produktów pochodzenia zwierzęcego. Weganie nie tylko bowiem nie jedzą mięsa, ryb i owoców morza, ale także jajek, produktów mlecznych czy miodu. Dla nich ważne jest szeroko rozumiane poszanowanie dla zwierząt, dlatego z pobudek **etycznych** nie używają produktów testowanych na zwierzętach, nie noszą ubrań ze skóry, wełny, jedwabiu czy futer, sprzeciwiają się wszelkim formom wykorzystywania zwierząt (np. w cyrku, zoo). Wybór takiego stylu życia może być też podyktowany **względami zdrowotnymi, ekologicznymi, religijnymi czy ekonomicznymi**.

Argument **ekologiczny** jest bardzo istotny. Koszty środowiskowe pozyskania produktów odzwierzęcych są zdecydowanie większe niż pozyskania produktów roślinnych. Hodowla zwierząt przyczynia się do degradacji gleb, zanieczyszczenia powietrza, nadmiernego zużycia wody, do zaniku bioróżnorodności, a w efekcie do odczuwalnych już zmian klimatycznych. Poza tym średnio do wyprodukowania 15 g białka zwierzęcego należy dostarczyć aż 100 g białka roślinnego, zatem jest to proces naprawdę mało wydajny. Weganizm wpisuje się także w nowy trend zero waste, czyli niemarnowania zasobów naszej planety, i co za tym idzie, niezanieczyszczenia środowiska.

Częstym powodem przejścia na dietę roślinną jest troska o **zdrowie**. Weganie zazwyczaj cieszą się lepszym zdrowiem niż osoby na dietach tradycyjnych, co potwierdzają badania (temat ten rozwiemy między innymi w rozdziale o korzyściach płynących z diet roślinnych). Należy jednak pamiętać, że weganizm sam w sobie nie jest receptą na dobre zdrowie. Tak zwane vege junk food, czyli śmieciowe jedzenie wegańskie, zawiera spore ilości cukru, soli czy tłuszczów trans. Nie są to składniki pochodzenia zwierzęcego, ale taka żywność wegańska może nie być zdrowa, o czym przestrzeżemy was między innymi w rozdziale o pułapkach diety wegańskiej.

Weganizm to bez wątpienia rozwijający się trend i swego rodzaju **moda**. Liczba wegan na świecie jest trudna do oszacowania. Także w Polsce rośnie liczba osób będących na dietach roślinnych i tych ograniczających spożycie mięsa. Według badań firmy Mintel (jednej z czołowych światowych agencji badawczych) w 2017 roku już 10% młodych ludzi (w wieku od 25 do 34 lat) deklarowało, że jest na diecie wegetariańskiej. Analitycy firmy Mintel uznali diety roślinne za główny trend 2017 roku i określono go jako Power to the Plants, co można przetłumaczyć jako „moc roślin”.

Polska staje się coraz bardziej przyjazna weganom. Według amerykańskiego portalu Happy Cow Warszawa

od kilku lat jest uwzględniona w rankingu Top 10 Vegan-Friendly Cities (dziesięciu najbardziej przyjaznych weganom miast na świecie). W 2018 roku stolica Polski była na siódmej pozycji. Redaktorzy portalu docenili nie tylko powiększającą się bazę restauracji dla wegan, ale także inne miejsca przyjazne weganom, jak sklepy spożywcze czy obuwnicze. Happy Cow uważa, że Warszawa jest najszybciej rozwijającym się rynkiem lokali wegańskich na świecie.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z DIETY ROŚLINNEJ

Według oficjalnego stanowiska Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ) prawidłowo zbilansowana dieta wegetariańska przynosi korzyści zdrowotne,

pomaga w leczeniu wielu chorób, takich jak: otyłość, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, niektóre nowotwory, stany zwyrodnieniowe, dna moczanowa, może także im zapobiegać. Dieta wege ogólnie wiąże się z niższym spożyciem cholesterolu, tłuszczów nasyconych, a za to z większym spożyciem warzyw, roślin strączkowych, owoców, orzechów i błonnika pokarmowego zawartego w produktach zbożowych. Należy jednak pamiętać, że mówimy o idealnej diecie wegańskiej, czyli opartej na składnikach nieprzetworzonych, a nie o wegańskim junk foodzie – frytki to też jedzenie wege, ale niezbyt zdrowe, za to łatwo dostępne.

Z danych epidemiologicznych wynika, że weganie i wegetarianie rzadziej zapadają na choroby układu sercowo-



-naczyniowego niż osoby na diecie tradycyjnej. W świetle obecnej wiedzy naukowej włączenie do jadłospisu większej ilości produktów roślinnych, takich jak warzywa strączkowe, zbożowe produkty pełnoziarniste, warzywa i owoce oraz orzechy, powoduje **obniżenie ryzyka chorób układu krążenia**. W diecie wegetariańskiej znaczna część spożytej energii pochodzi z produktów roślinnych bogatych w antyoksydanty, które wpływają pozytywnie na parametry krzepliwości krwi, mniejsze zlepianie się płytek krwi i poprawę funkcji śródbłonka.

W licznych badaniach wykazano, że **ciśnienie tętnicze** osób na diecie wegetariańskiej jest niższe niż u osób preferujących tradycyjny sposób żywienia. W większości przypadków weganie spożywają mniej soli tylko w związku z samym wyeliminowaniem z diety mięsa oraz jego przetworów. Do obniżenia ciśnienia tętniczego u wegan przyczyniają się w dużym stopniu także: niższy współczynnik BMI i zwiększone spożycie antyoksydantów, magnezu, potasu, tłuszczów roślinnych i błonnika.

Dieta wege sprzyja **zmniejszeniu stężenia cholesterolu całkowitego oraz frakcji LDL cholesterolu** (tzw. złego cholesterolu). Pozytywny wpływ diety wegetariańskiej na stężenie lipidów we krwi wynika z dużo większego spożycia błonnika, orzechów, soi, steroli roślinnych (znajdujących się w strączkach, orzechach, nasionach, ziarnach), a mniejszego – nasyconych kwasów tłuszczowych.

Wegański sposób żywienia wiąże się ze zwiększonym spożyciem węglowodanów złożonych i błonnika z jednoczesnym zmniejszeniem spożycia cukrów prostych, których nadmiar może się przyczynić do wystąpienia zaburzeń metabolizmu węglowodanów. Poza tym dieta roślinna pozwala zachować niższą masę ciała, dzięki czemu zwiększa się wrażliwość na insulinę. Dodatkowo większość produktów w diecie roślinnej ma niski indeks glikemiczny. Wszystkie te czynniki sprawiają, że weganie rzadziej chorują na **cukrzycę typu 2** i rzadziej mają **problemy z insulinoopornością**.

Jadłospis wegański charakteryzuje się małą liczbą kilokalorii w dużej objętości produktów spożywczych i jednocześnie dużą ilością wartościowych składników odżywczych (witamin, minerałów, antyoksydantów). Większe spożycie produktów niskokalorycznych i bogatych w błonnik pokarmowy (warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, suche nasiona roślin strączkowych) oraz małe spożycie tłuszczu powoduje, że weganie, o czym już wspominałyśmy, rzadziej mają **problemy z nadwagą i otyłością** niż osoby żywiące się tradycyjnie.

Diety roślinne są bogate w **składniki antynowotworowe**, zwłaszcza antyoksydanty. Ponieważ wegetarianie i weganie spożywają na ogół więcej błonnika niż osoby na innych dietach, rzadziej występuje u nich nowotwór jelita grubego, a według niektórych badań także nowotwór żołądka. W 2009

roku EPIC-Oxford Study opublikował dane na temat wskaźników zapadalności na raka, porównując tych, którzy regularnie jedzą mięso każdego typu, z niejedzącymi mięsa, z wyjątkiem ryb, oraz z wegetarianami (w tym wegana-
mi). Wynikało z nich, że wegetarianie chorowali na nowotwory około 20% rzadziej niż niewegetarianie. Niemniej rozpatrując różne badania i poszczególne typy nowotworów, widzimy, że wyniki nie są jednoznaczne. Należy pamiętać, że nowotwory mają różne czynniki ryzyka i sama dieta wegetariańska nas przed nimi nie uchroni.

STANOWISKA NAUKOWCÓW - NIEDOBORY W DIECIE ROŚLINNEJ

Academy of Nutrition and Dietetics (największa amerykańska organizacja skupiająca profesjonalnych dietetyków) w swoim orzeczeniu z 2016 roku **uznaje odpowiednio zbilansowane diety roślinne, w tym wegańskie, za bezpieczne na każdym etapie życia człowieka.** Stwierdzono, że są to diety zdrowe, zapewniające wystarczające ilości składników odżywczych i mogą mieć pozytywny wpływ na zdrowie i wspierać leczenie niektórych chorób. Jednocześnie podkreślono, że w przypadku diety stricte wegańskiej należy zwrócić uwagę na potrzebę suplementacji witaminy B12. Także Komisja Żywności i Żywienia American Academy of Pediatrics dużo wcześniej, bo w 2009 roku, uznała, że dobrze rozplanowane diety wegetariańskie i wegańskie uwzględ-

niające konkretne składniki odżywcze i suplementy mogą być zdrową propozycją dla kobiet w ciąży, niemowląt i starszych dzieci. Taką opinię wyraża też brytyjski National Health Service (NHS, odpowiednik polskiego NFZ) i Canadian Paediatric Society (CPS).

Podobne stanowisko w sprawie diety wegetariańskiej dla kobiet w ciąży i małych dzieci, a także sportowców zajmuje polski Instytut Żywności i Żywienia. Jednak dużo ostrożniej podchodzi do diety wegańskiej i w przypadku dzieci czy kobiet ciężarnych zaleca kontrolę lekarza lub dietetyka oraz suplementację witaminy B12, kwasów omega-3 i wapnia. Instytut Żywności i Żywienia nie jest przeciwny diecie wegetariańskiej, pod warunkiem że jest dobrze zbilansowana, to znaczy dostarcza wszystkie niezbędne na danym etapie życia człowieka składniki odżywcze. Dieta wegańska ze względu na ciągle niedostateczną wiedzę o tym, jak ją odpowiednio skomponować, nie jest przez IŻŻ zalecana w żywieniu zbiorowym, zwłaszcza dzieci i młodzieży.

Należy pamiętać o ryzyku niedoborów, bo jeśli nie zadamy o zbilansowanie diety wegańskiej, to narazimy się na niedożywienie, niedokrwistość, zaburzenia neurologiczne czy osteoporozę. Jeśli zaś wszelkie potencjalne niedobory uwzględnimy w jadłospisie i zapewnimy odpowiednią suplementację, to dieta wegańska będzie bezpieczna i zdrowa dla naszego organizmu, co potwierdzają eksperci.

W kuchni roślinożercy – przydatne sprzęty i gadżety

- Patelnia do smażenia z ograniczeniem tłuszczu – ceramiczna lub teflonowa – dzięki takiej patelni ograniczysz do minimum wchłanianie tłuszczu w trakcie smażenia.
- Kilka naczyń żaroodpornych z grubego szkła lub ceramicznych – do pieczenia i duszenia potraw jako zdrowszego sposobu przygotowywania dań.
- Grill elektryczny lub patelnia grillowa albo grill w piekarniku.
- Pędzelek silikonowy – dzięki niemu zmniejszysz użycie tłuszczu.
- Urządzenie do gotowania na parze (parowar) lub wkład do gotowania na parze (zdecydowanie tańszy) – ten sposób obróbki gwarantuje najmniejsze straty składników odżywczych wrażliwych na wysokie temperatury, np. niektórych witamin, antyoksydantów.
- Robot kuchenny – szybko posiekasz w nim surowe warzywa, pestki lub orzechy, zmiksujesz nim także gotowane warzywa.
- Maszynka do mielenia lub uniwersalny mikser, który ma tę funkcję.
- Młynek do kawy – dzięki niemu uzyskasz różne trudno dostępne lub drogie rodzaje mąki, np. z pestek dyni czy jaglaną, oraz zmielisz siemię lniane.
- Blender – najlepiej kielichowy – do zup, koktajli, sosów.
- Deska do krojenia wykonana ze szkła lub dobrego plastiku – deski drewniane w zagłębieniach powstałych przy użyciu noża gromadzą zanieczyszczenia i drobnoustroje.
- Ostre noże dobrej jakości.
- Wyciskacz lub praska do czosnku – może być też używana np. do korzenia imbiru.
- Dobra obieraczka do warzyw, także typu julienne, którą możesz zrobić „makaron” z warzyw, jeśli nie masz specjalnej temperówki.
- Waga kuchenna.
- Mała ręczna tarka – do szybkiego zrobienia surówki czy starcia warzywa jako dodatku do dania.
- Komplet pojemników do przechowywania i zamrażania żywności – dzięki temu ograniczysz straty żywności i zaoszczędzisz pieniądze. Możesz także przez cały rok cieszyć się smakiem sezonowych warzyw i owoców, zachowując ich wartość odżywczą.

DIETA WEGAŃSKA NA CZTERY PORY ROKU

Magdalena Jarzynka - Jendrzejewska, Ewa Sypnik - Pogorzelska

Copyright © 2020 by Wydawnictwo RM
Wydawnictwo RM, 03-808 Warszawa, ul. Mińska 25
rm@rm.com.pl
www.rm.com.pl

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana, w jakiegokolwiek formie i w jakiegokolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny) włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmę lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy.

Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w niniejszej publikacji są znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm odnośnych właścicieli.

Wydawnictwo RM dołożyło wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość tej książki, jednakże nikomu nie udziela żadnej rękojmi ani gwarancji. Wydawnictwo RM nie jest w żadnym przypadku odpowiedzialne za jakąkolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w niniejszej publikacji, nawet jeśli Wydawnictwo RM zostało zawiadomione o możliwości wystąpienia szkód.

Przedstawione w książce zdjęcia produktów i potraw mają charakter poglądowy.

W razie trudności z zakupem tej książki prosimy o kontakt z wydawnictwem: rm@rm.com.pl

ISBN 978-83-8151-147-6
ISBN 978-83-8151-148-3 (ePub)
ISBN 978-83-8151-149-0 (mobi)
ISBN 978-83-8151-150-6 (pdf)

Edytor: Justyna Mrowiec

Redaktor prowadząca: Aleksandra Żdan

Redakcja: Joanna Ziolo

Korekta: Marta Kruszyńska, Justyna Mrowiec

Współpraca – przedmowa: Sebastian Kulis – Roślinne Porady

Nadzór graficzny: Grażyna Jędrzejec

Projekt graficzny książki i okładki, rysunki, fotoedycja: Anna Jędrzejec

Ilustracje: Shutterstock

Edytor wersji elektronicznej: Tomasz Zajbt

Przygotowanie wersji elektronicznej: Marcin Fabijański

Weryfikacja wersji elektronicznej: Justyna Mrowiec