

Smakowitości

Domowa sezonowa kuchnia wegańska



IDA
KULAWIK

EMILIA
KONKOL-PASTUSZAK

Smakowitości

Domowa sezonowa kuchnia wegańska

Smakowitości

Domowa sezonowa kuchnia wegańska

IDA KULAWIK

EMILIA KONKOL-PASTUSZAK



Smakowitości. Domowa sezonowa kuchnia wegańska

Copyright © 2023 for Polish edition branded by Purana 2023

© Copyright for text by Ida Kulawik

© Copyright for photos Emilia Konkol-Pastuszek

Wszystkie części niniejszej książki (łącznie z ilustracjami) są chronione prawem autorskim. Każde naruszające prawo autorskie wykorzystanie niniejszej książki bez zgody wydawnictwa jest niedopuszczalne i podlega karze. Dotyczy to w szczególności kopiowania, tłumaczenia, tworzenia mikrofilmów, zapisywania i przetwarzania w systemach elektronicznych lub mediach cyfrowych oraz w formie ustnej, np. podczas wykładów, audycji radiowych i programów telewizyjnych lub na platformach internetowych. Wszelkie informacje na temat wykorzystania książki można uzyskać po wysłaniu e-maila na adres: biuro@purana.com.pl

Kompleksowe opracowanie książki:

Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner

www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Zespół w składzie:

Redakcja: Beata Wieseń

Korekta: Monika Mucha

Projekt graficzny i okładka: Barbara Kryska

Skład i łamanie: Barbara Kryska

Analiza tekstu: Lingventa

ISBN: 978-83-66200-43-2

Wydawnictwo PURANA

ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutyńia

tel.: 71 35 92 701, 603 402 482

e-mail: biuro@purana.com.pl

www.purana.com.pl

Facebook: FB Wydawnictwo Purana

Zapraszamy do naszej
księgarni internetowej:
www.purana.com.pl

Spis treści

9 Wstęp

Wiosna

- 25 Kremowa polenta ze smażonymi szparagami, pestkami dyni i olejem dyniowym
- 26 Rustykalna sałatka z kaszy gryczanej z ogórkiem małosolnym
- 29 Smażone rzodkiewki z czosnkiem i gałką muszkatołową
- 31 Nalewka z kwiatów bzu lilaka
- 32 Krem z białych szparagów oraz młodych ziemniaków z koperkiem i pistacjami
- 35 Kompot truskawkowo-rabarbarowy
- 36 Pasta z młodych ziemniaków
- 39 Wytrawna pascha z sosem bezjajecznym
- 40 Gnudi ze szpinakiem na bazie tofu
- 43 Domowe wstążki z groszkiem i miętą
- 45 Sałatka ze szpinaku i truskawek z serem feta i nasionami konopi
- 46 Tort różany
- 49 Roślinny labneh
- 50 Drożdżówki z rabarbarem i twarożkiem waniliowym
- 53 Wiosenna sałatka ze smażoną ciecierzycą
- 54 Potrawka z młodej kalarepy z liśćmi
- 57 Pokrzywowe smoothie
- 58 Smażony kalafior na paście z grochu à la fava
- 61 Wytrawna owsianka z nowalijkami
- 62 Malinowy chłodnik z botwinki
- 65 Pampuchy nadziewane wiosennym farszem zero waste
- 69 Manna z karmelizowanym bananem słodzona syropem z kwiatów mniszka
- 70 Wielkanocna zupa chrzanowa
- 73 Gin sour z sokiem brzoźowym
- 74 Pavlova z kremem budyniowym

Lato

- 78 Kostka biszkoptowa z kremem słonecznikowym, porzeczkami i galaretką
- 81 Fasolka szparagowa z pistacjowym pesto
- 82 Lody z jagód i kremu kokosowego z białą czekoladą
- 85 Podwójnie czekoladowy tort z jeżynami

- 88 Bezglutenowe naleśniki z konfiturą z owoców bzu czarnego
- 91 Migdałowe galette z czereśniami
- 92 Bruschetta z pieczonymi pomidorkami koktajlowymi i świeżą bazylią
- 95 Smoothie morelowo-miętowe
- 97 Panzanella – toskańska sałatka pomidorowa z chlebem
- 98 Brzoskwiniowa caprese
- 100 Galicyjska sałatka pomidorowa z estragonem
- 103 Pasta z bobu z olejem lnianym
- 104 Jagielnik z owocami na ciasteczkowym spodzie
- 107 Agrest pod kruszonką
- 108 Bezglutenowe ciasto ucierane z mirabelkami
- 111 Krem sułtański z wiśniami w rumie
- 112 Babka na musie z papierówek z dodatkiem świeżej melisy
- 115 Różowa sangria z owocami lata
- 116 Pierogi z czerwonymi owocami
- 119 Pełnoziarnisty biszkopt z bitą śmietaną kokosową i truskawkami
- 120 Śmietankowy krem budyniowy z wanilią i owocami
- 123 Pyzy ziemniaczane faszerowane bobem
- 124 Spaghetti z buraczanym pesto
- 127 Sałatka arbużowo-ogórkowa z parmezanem z orzechów laskowych
- 129 Pieczona młoda marchew na zielonym hummusie z natką z marchwi
- 130 Ratatuj zapiekany z porzeczkami
- 133 Zupa wiśniowa z kluseczkami
- 134 Pikantny kociołek pomidorowy z ziemniakami i ciecierzycą

Jesień

- 139 Gulasz z warzyw korzeniowych pod ciastem francuskim
- 140 Jaglane kitchari ze smażonymi kurkami
- 143 Grzybowy strogonow
- 144 Boczniaki w musztardzie z koperkiem
- 147 Grzanki z fromage słonecznikowym i świeżymi figami
- 148 Rigatoni z sosem z fenkuła i leśnych grzybów
- 151 Kremowe risotto z dynią i śmietanką z nerkowców
- 152 Razowe ciasto z jabłkami, rodzynkami i cynamonem
- 155 Śniadaniowe ciasteczka pełne dobroci
- 156 Lody dyniowe z białą czekoladą, syropem klonowym i cynamonem
- 159 Pieczone gruszki z sezamowym sosem miso
- 160 Fasolnica
- 163 Czarna polewka
- 164 Pieczone bataty z orzechami

- 167 Pieczarki na purée kalafiorowo-ziemniaczanym
- 168 Knedle ze śliwkami
- 171 Pickle z dyni z goździkami i chili
- 172 Powidła śliwkowe z rumem
- 175 Sałatka z czerwonej kapusty i komosy ryżowej
- 176 Masło jabłkowo-kokosowe z wanilią
- 178 Zupa z zielonej soczewicy jak grochówka

Zima

- 183 Rozgrzewająca masala chai
- 184 Roślinny sernik kokosowy
- 187 Orkiszowa focaccia z ziemniakami, rozmarynem, czosnkiem i grubą solą
- 188 Fondue z ziemniaka i nerkowców
- 191 Kaszotto z pęczaku z selerem, szarą renetą i prażonymi orzechami
- 192 Gorąca czekolada śliwkowa z mieloną łuską gryki
- 194 Placki z kapustą białą i kawiozem z tapioki
- 197 Domowy chleb na sodzie z suszonymi pomidorami, oliwkami i ziołami
- 198 Podwójnie czekoladowe gofry z chili i pomarańczą
- 201 Sałatka ze smażonych cytrusów z prażonymi orzechami laskowymi
- 202 Pralinki gryczane z makiem
- 205 Korzenne brownie z orzechami pekan i melasą
- 206 Krówkowo-anyżowy karmel z daktyli
- 209 Odwrócone ciasto pomarańczowe z kaszy manny
- 210 Rosół warzywny z makaronem naleśnikowym i świeżym lubczykiem
- 213 Naleśniki gryczane po zbójnicku
- 214 Surówka z brukselki z roślinnym majonezem
- 217 Pieczona fasola jaś z wędzonymi śliwkami
- 218 Konfitura z pomarańczy z liśćmi limonki kaffir i świeżym imbirem
- 221 Sałatka z orkiszu z marynowanymi grzybkami i pieczonym burakiem
- 222 Pistacjowy budyń jaglany z matchą i granatem
- 224 Piróg z twarogowo-ziemniaczanym farszem
- 227 Aromatyczny bigos ze słodkiej kapusty
- 228 Chałka waniliowa z makiem i suszonymi morelami
- 231 Złota owsianka z makiem, chałwą i mandarynkami
- 232 Domowe masło oliwkowo-czosnkowe

- 235 Alfabetyczny wykaz przepisów
- 237 Indeks
- 240 O autorkach



Wstep





Wychowałam się w małej wsi w północnej Polsce. Odkąd pamiętam, moi rodzice uprawiali niewielki ogródek, w którym rosły warzywa, owoce i kwiaty. Wkładali w to całe serce i poświęcali temu każdą wolną chwilę. Myślę, że kontakt z ogrodem ukształtował moją miłość do przyrody i lokalnego, dobrego jedzenia oraz uświadomił mi naturalny rytm sezonowości wyznaczany zmieniającymi się porami roku. Często pomagałam rodzicom w ogrodzie. Uwielbiałam to miejsce. Szczególnie ważne było dla mnie poczucie, że praca włożona w uprawę ziemi daje pyszne plony. Co roku wiosną wyczekiwałam pojawienia się nowalijek. Pamiętam, jak mama prosiła mnie, żebym pobiegła do ogródka po pierwsze, szczypiące w podniebienie rzodkiewki do obiadu i pęczek szczypiorku do posypania młodych ziemniaków. Smak tych wiosennych obiadów został w mojej pamięci do dziś. Gdy wyjechałam do miasta na studia, nie mogłam się przyzwycząić, że marchewkę muszę kupować w sklepie... przecież zawsze wyciągałam ją z ziemi w ogródku koło domu.

Gdy byłam dzieckiem, wszyscy jedliśmy sezonowo, dlatego że zwyczajnie nie mieliśmy innego wyjścia. Pomidory czy truskawki rosły tylko latem. Za to na zimę w chłodnej piwnicy przechowywano warzywa bulwiaste i korzeniowe, takie jak ziemniaki, buraki, marchew, seler korzeniowy, pietruszkę oraz cebulę. Zimą witaminy czerpaliśmy z przetworów: kiszzonek, kompotów i konfitur.

W dzisiejszych czasach, kiedy wszystkie warzywa i owoce mamy dostępne przez cały rok, zdecydowanie trudniej jest prowadzić kuchnię sezonową. Dział warzywny w supermarkecie kusi świeżymi warzywami i owocami z czterech stron świata przez cały rok. To nam daje ogromne możliwości kulinarne, ale jednocześnie nieco oddala nas od naturalnej cykliczności przyrody. Dziś mamy już świadomość tego, jak dużym wyzwaniem stała się ochrona klimatu, oraz że kuchnia sezonowa jest zdecydowanie bardziej przyjazna dla środowiska. Długotrwały transport pozostawia znaczący ślad węglowy. Naukowcy są zgodni, że najbardziej przyjazna dla biosfery jest lokalna dieta wegańska. Jednak nie tylko ze względów ekologicznych warto jeść sezonowo.

Podczas transportu i przechowywania warzywa i owoce tracą one część składników mineralnych i witamin. Natomiast droga na stół w przypadku lokalnych warzyw i owoców jest dużo krótsza, tym samym nie tracą one



Kremowa polenta

ze smażonymi szparagami, pestkami dyni i olejem dyniowym

Polenta to nieodłączny element kuchni północnych Włoch. Niezwykle sycąca, prosta w przygotowaniu, tania i lekkostrawna. Nic dziwnego, że pokochali ją nie tylko Włosi. Odpowiedniki polenty istnieją m.in. w Rumunii, Bułgarii, Gruzji i na Węgrzech. W Polsce też ma swoich wielbicieli. W starożytnym Rzymie przygotowywano ją na bazie mąk z różnych zbóż: kasztanowej, orkiszowej, jęczmiennej, gryczanej czy z prosa. Kiedy w XVI wieku we Włoszech upowszechnił się eksport kukurydzy, zaczęto przygotowywać polentę głównie na bazie tego zboża i to ta wersja do dziś jest najbardziej popularna. Jej niezaprzeczalną zaletą jest delikatny, neutralny smak, który daje wiele możliwości jej przygotowania, doprawienia i podania. Jest smaczna zarówno na wytrawnie, jak i na słodko. Wiosna to idealny czas, żeby przygotować polentę z zielonymi szparagami.

4 PORCJE

Bez glutenu

- 1 szklanka (250 ml) drobnej kaszki kukurydzianej
- 4 szklanki (po 250 ml) wody
- 4 łyżki płatków drożdżowych
- 2 łyżki oliwy z oliwek + do szparagów
- 2 ząbki czosnku
- ½ łyżeczki pieprzu białego
- ½ łyżeczki gałki muskatołowej
- 1 łyżeczka soli
- garść pestek dyni
- pęczek szparagów
- olej z pestek dyni – do podania

- 1 Upraż pestki dyni – wsyp je na suchą patelnię, rozgrzej i praż przez chwilę, mieszając, aż się przyrumienią. Przesyp je do miseczki.
- 2 Umyj szparagi, osusz i odetnij ich końcówki.
- 3 Nalej niewielką ilość oliwy z oliwek na patelnię i rozgrzej ją.
- 4 Przełóż szparagi na patelnię, posól i smaż przez kilka minut na niewielkim ogniu, mieszając co chwilę.
- 5 W tym samym czasie przygotuj polentę.
- 6 Wlej do garnka 4 szklanki wody. Dodaj łyżeczkę soli, płatki drożdżowe i zagotuj. Zmniejsz ogień.
- 7 Powoli wsypuj kaszkę kukurydzianą, jednocześnie mieszając potrawę trzepaczką. Mieszaj tak długo, aż kaszka wchłonie wodę i powstanie gęsta masa. W wypadku drobnej kaszki błyskawicznie będzie to kilka minut – im grubsza kasza, tym dłużej.
- 8 Rozgnieć ząbki czosnku. Zdejmij polentę z palnika. Dodaj czosnek, dwie łyżki oliwy, pieprz biały i gałkę muskatołową.
- 9 Wymieszaj i nałóż polentę do misek lub na głębokie talerze.
- 10 Na każdą porcję połóż kilka smażonych szparagów, posyp uprażonymi pestkami dyni i polej odrobiną oleju z pestek dyni.

WSKAZÓWKI

Polentę możesz podać również na słodko z domową konfiturą lub syropem owocowym. Wystarczy, że w trakcie przygotowania pominiemy przyprawy i dodatki – wystarczy niewielka szczypta soli. Słodka wersja na ciepło świetnie sprawdzi się na śniadanie, a na zimno, po schłodzeniu w lodówce, będzie wyśmienitym deserem.

Jagielnik z owocami

na ciasteczkowym spodzie

Bardzo lubię kaszę jaglaną i często na jej bazie przygotowuję różnego rodzaju jagielniki – roślinną alternatywę dla serników. Wystarczy ugotować kaszę do miękkości w większej ilości mleka roślinnego, osłodzić do smaku, doprawić wanilią, zakwasić sokiem z cytryny, dodać nieco oleju dla kremowej konsystencji, a następnie dokładnie zblendować na gładki budyń. Powstała w ten sposób masa jest przepyszna... kremowa, aksamitna i delikatna. Po ostygnięciu i schłodzeniu budyń jaglany zastęga na tyle, że można go kroić jak ciasto. Jeśli jeszcze nie wiesz, jak smakuje jagielnik, mam dla ciebie prosty, klasyczny przepis bez pieczenia.

TORTOWNICA 18 cm

Spód

10 średniej wielkości
wegańskich ciasteczek
lub herbatników

2 czubate łyżki oleju
kokosowego

Masa

1 szklanka (250 ml) suchej
kaszy jaglanej

3 szklanki (po 250 ml)
dowolnego mleka
roślinnego

8 łyżek cukru/ksylitolu/
erytrołu

1 czubata łyżka oleju
kokosowego

wanilia w cukrze, paście
lub ekstrakcie – do smaku

Dodatkowo

½ szklanki (125 ml)
świeżych malin

kolorowe owoce sezonowe
– do dekoracji

listki mięty – do dekoracji

- 1 Bardzo dokładnie przepłucz kaszę jaglaną wodą, żeby pozbyć się goryczki.
- 2 Umieść opłukaną kaszę w garnku, zalej mlekiem roślinnym i zagotuj.
- 3 Gotuj na małym ogniu (nie mieszaj) przez 15–20 minut, aż kasza wchłonie cały płyn. Powinna być bardzo miękka, wręcz rozgotowana.
- 4 W trakcie gotowania kaszy przygotuj spód.
- 5 Połam ciasteczka na kawałki i przełóż do malaksera z ostrzem S.
- 6 Dodaj 2 czubate łyżki oleju kokosowego i zmiksuj na plastyczne ciasto.
- 7 Wyłóż nim tortownicę, wygładzając łyżką.
- 8 Wstaw tortownicę do lodówki na czas przygotowania masy.
- 9 Ugotowaną, gorącą kaszę przełóż do blendera wysokoobrotowego. Możesz również użyć blendera ręcznego.
- 10 Dodaj olej kokosowy, wanilię i posłódź kaszę.
- 11 Zblenduj na gładki, gęsty budyń.
- 12 Gorącą masę przełóż na przygotowany spód i pozostaw do ostygnięcia, a następnie wstaw na noc do lodówki, żeby stężała.
- 13 Przed podaniem posmaruj jagielnik rozgniecionymi łyżką malinami, udekoruj owocami i listkami mięty.

W S K A Z Ó W K I

Spróbuj również jagielnika polanego czekoladą i posypanego orzechami. Ta wersja jest równie pyszna.



Jagielnik uginający się pod ciężarem owoców to skarb i największe kosztowności lata. Owoce mieniają się na nim jak najdroższe precjoza i kamienie szlachetne. Taki deser nie potrzebuje zbędnej oprawy – jest piękny sam w sobie. To niekwestionowany król letnich podwieczorków.



Rigatoni

z sosem z fenkuła i leśnych grzybów

Fenkuł, czyli inaczej koper włoski, należy do rodziny selerowatych. I choć jest uprawiany także w Polsce, nie gości zbyt często na naszych stołach. Być może nie zyskał popularności ze względu na swój anyżowy, korzenny smak, za którym nie wszyscy przepadają. Jeśli należysz do tej grupy, spróbuj go w wersji gotowanej lub duszonej. Obróbka cieplna nieco zmienia smak tej rośliny i sprawia, że aromat staje się mniej wyrazisty, a konsystencja bardziej delikatna. Warto spróbować, bo fenkuł smakuje niezwykle oryginalnie. A poza tym to samo zdrowie.

4 PORCJE

1 opakowanie (500 g)
makaronu rigatoni

½ kg świeżych leśnych
grzybów (na przykład
prawdziwków,
podgrzybków, zajączków,
maślaków)

1 fenkuł

½ szklanki (125 ml) białego
wytrawnego wina

sos sojowy – do smaku

3 łyżki płatków drożdżowych

2 ząbki czosnku

2 liście laurowe

kilka ziarenek jałowca

oliwa z oliwek – do smaku

pieprz biały – do smaku

sól – do smaku

świeży tymianek

– do podania (opcjonalnie)

garść prażonych płatków

migdałowych lub orzechów

– do dekoracji (opcjonalnie)

1 Starannie oczyść grzyby, umyj, pokrój na kawałki i przelóż do garnka.

2 Dodaj liście laurowe, ziarna jałowca, zalej wodą i zagotuj.

3 Gotuj na małym ogniu przez około 30 minut, a następnie odcedź
i wyjmij liście laurowe i ziarna jałowca.

4 W czasie, gdy grzyby się gotują, rozgrzej na dużej patelni oliwę
z oliwek.

5 Wrzuć pokrojony fenkuł i podsmażaj przez chwilę, mieszając.

6 Wlej sos sojowy, białe wino i gotuj na małym ogniu, aż płyn odparuje.

7 W tym czasie rozgnieć ząbki czosnku.

8 Wrzuć na patelnię ugotowane grzyby, czosnek, płatki drożdżowe,
biały pieprz i sól do smaku.

9 Gotuj przez kilka minut, mieszając, a następnie zblenduj na krem.

10 Ugotuj makaron zgodnie z przepisem na opakowaniu.

11 Wymieszaj gotowy sos z makaronem rigatoni.

12 Na talerzach danie możesz posypać świeżym tymiankiem
i uprażonymi płatkami migdałowymi lub ulubionymi orzechami.

WSKAZÓWKI

Do sosu fenkułowo-grzybowego doskonale pasują również wszelkie
makarony pełnoziarniste oraz kasza gryczana, jęczmienna i pęczak.



Stół zaprasza do celebrowania jesieni, do rozkoszowania się jej darami. Leśne grzyby połączone z makaronem, wino – tak można rozpoczynać tę ekscytującą porę roku. Będzie ona obfitować w mgliste i tajemnicze poranki, długie spacerów podczas grzybobrania i przytulne wieczory.





Korzenne brownie

z orzechami pekan i melasą

Brownie to ciasto znane na całym świecie. Podobno pierwotnie ten słynny amerykański wypiek nie zawierał czekolady. Dzisiejsze brownie ma zdecydowanie głęboki, czekoladowy smak, jest ciężkie, zbite i lekko wilgotne wewnątrz. Co ciekawe, propagatorka brownie, Fannie Farmer, amerykańska ekspertka kulinarna urodzona w 1857 roku, zrewolucjonizowała sposób, w jaki zapisywano przepisy kulinarne, wprowadzając zamiast wagi miary takie jak „szklanka”, „łyżka” czy „łyżeczka”. Aby przygotować korzenne brownie, również nie będziesz potrzebować wagi kuchennej. Wszystkie składniki odmierzysz na szklanki, filiżanki, łyżki i łyżeczki. Tylko pamiętaj, żeby nie podjadać czekolady w trakcie gotowania.

FORMA 22 × 22 cm

2 czekolady gorzkie
(min. 60% kakao) po 100 g
1 filiżanka (200 ml) oleju
1 filiżanka (200 ml) cukru/
ksylitolu/erytrołu
1 szklanka (250 ml) mąki
pszennej lub orkiszowej
1 łyżka przyprawy piernikowej
1 łyżeczka proszku
do pieczenia
¼ łyżeczki soli
1 szklanka (250 ml) orzechów
pekan + garść do dekoracji
kilka łyżek melasy z karobu
lub trzcinowej albo syropu
daktylowego
sól gruboziarnista
– do posypania

- 1 Połam czekolady na kostki i włóż do garnuszka.
- 2 Dodaj olej i cukier.
- 3 Podgrzewaj powoli, mieszając, aż składniki się połączą, a następnie zdejmij z palnika i odstaw do przestygnięcia.
- 4 Wsyp do miski mąkę, proszek do pieczenia, przyprawę korzenną i sól.
- 5 Pokrusz orzechy na mniejsze kawałki, dodaj do miski i wymieszaj.
- 6 Wlej masę czekoladową do miski i wymieszaj dokładnie z mąką.
- 7 Przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia i wyładź.
- 8 Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180°C i piecz przez 30 minut.
- 9 Wyjmij ciasto i odstaw do ostygnięcia.
- 10 Pokrój brownie na kwadraty.
- 11 Przed podaniem polej kawałki ciasta melasą, udekoruj orzechami pekan i posyp gruboziarnistą solą.

WSKAZÓWKI

Ciemna melasa ma wyrazisty, karmelowy smak z nutką goryczy. Osobiście go uwielbiam i uważam, że dzięki niej brownie zyskuje głębię smaku. Jeśli jednak nie przepadasz za smakiem melasy, możesz zastąpić ją roztopioną czekoladą.



W starym kredensie, w szufladzie skrytej za zardzewiałymi puszkami i mosiężnym czajnikiem, natknęłam się na skarbnicę przeszłości – odrapaną i wysłużoną drewnianą skrzynię. Jej środek skrywał stare rękopisy, żółte pergaminy i zapiski nieznanego autorstwa. Obok leżały zakurzone mapy, ukazujące egzotyczne zakątki świata. Pośród tych szpargałów znajdował się przepis na korzenny przysmak – brownie z melasą i orzechami pekan. Jego zapach wypełnił kredens, pobudzając apetyt i wyobraźnię. Sama już nie wiem... może to kurz tak odurzał, ale poczułam ten smak i zapragnęłam zjeść potrójną porcję tego ciasta.



Smakowitości to zbiór 100 roślinnych przepisów domowej kuchni w duchu *slow*, celebrującej posiłki oparte na produktach sezonowych. Tradycyjna, sentymentalna kuchnia radości, szczęścia, bez troski i biesiadowania – tak w skrócie można opisać zawartość książki, którą trzymasz w dłoniach.

Przepisy zostały podzielone na cztery pory roku, których atmosferę oddają malownicze, artystyczne zdjęcia. Fotografka zdradzi ci kilka sekretów swoich inspiracji, dzięki czemu będziesz mieć wrażenie, jakby oprowadzała cię po swojej wystawie.



Te niesamowite fotografie działają na zmysły dokładnie tak jak najpiękniejsze, strojnie udekorowane torty w witrynie cukierni albo jak zapach świeżo pieczonego chleba, który co rano roztacza się wokół siebie tradycyjne piekarnie.

I choć zdjęcia, które oglądasz w tej książce, zachowane są w stylistyce retro, może już nieco przegadanej i przebrzmiałej, to jednak doskonale łączą stare z nowym. Kuchnia wegańska jest drogą przyszłości i alternatywą dla naszego świata, ale to nie znaczy, że nie może ona smakować polsko, domowo, tradycyjnie, nawet nieco sentymentalnie. Wszyscy przecież wiemy, że najlepsze ciasto na pierogi to takie bez jajek, a wigilijny barszcz przygotowujemy bez mięsa.



Z przyjemnością dzielimy się z tobą książką, która jest wyrazem miłości do kulinarnego świata roślin oraz pasji do fotografii. Poczuj przynależność do natury i czerp z niej radość gotowania, rozkoszując się smakiem domowych dań. Daj się zaprosić na ucztę do sezonowej, prostej kuchni, do roślinnej kuchni korzeni.

Usiądź do stołu, smakowitości czekają!

Patroni medialni

Vege

Viva!
Akcja dla zwierząt
Przeciwko krzywdzie

USTA

**WYKŁADY
Z ŻYCIA**

**ROŚLINNIE
JEMY**




purana

Odwiedź nas na stronie
www.purana.com.pl

