

Ciepły kocyk

PRZEPISY NA ZIMNE DNI



PARTNER WYDANIA



Naturell



Naturell

Naturalna,

roślinna witamina D₃



odpowiedni
dla **wegan**
i **wegetarian**



wegańska
witamina D₃
pochodząca z alg



olej MCT z kokosa
dla poprawy
wchłaniania



czysty skład,
zrównoważone
pozyskiwanie*

*Czysty skład – bez substancji wypełniających, barwników, konserwantów syntetycznego pochodzenia. Witamina D₃ pozyskana z alg. W 100% zrównoważony i identyfikowalny proces łańcucha dostaw, z pełną kontrolą jakości i czystości witaminy D. Olej MCT z owoców kokosa – bez oleju palmowego.



O AUTORCE

Maria Przybyszewska

Z wykształcenia fotografka, doświadczenie w kuchni zdobywała podczas stażu w legendarnej restauracji Noma w Kopenhadze. W ramach rezydencji w Opasłym Tomie stworzyła w pełni roślinne autorskie menu degustacyjne. Była szefową kuchni m.in. w Youmiko Vegan Sushi. Jest ambasadorką Chefs for Change od samego początku istnienia projektu i aktywnie promuje świadome i zdrowe jedzenie. Uważa, że kuchnia roślinna nie ma żadnych ograniczeń i jest przyszłością!



Prowadzi popularne konto na Instagramie

@_mariapzybyszewska

O sobie pisze tak:

Jestem kucharką i twórczynią przepisów. Moją kuchnię określiłabym jako roślinną, bez dokładnego definiowania swojej diety. Staram się jeść i gotować świadomie, maksymalnie wykorzystując lokalne produkty i sezonowe warzywa i owoce.



Ciepły kocyk

Ten prosty e-book ma Was rozpieścić, ale też dobrze wpłynąć na Wasze zdrowie, stąd pomysły na zdrowe śniadania i otulającą ajurwedyjską owsiankę na trawienie. Mam nadzieję, że te kilka łatwych przepisów umili Wam zimowy czas.

Część 1.

W diecie roślinnej najważniejsza jest (przynajmniej dla mnie) odpowiednia podaż zdrowych tłuszczów i białka.

Dobra oliwa, olej i masło to podstawowe produkty w mojej szafce. Poniżej lista tych, które warto mieć.

OLIWA Z OLIVEK

Ważny składnik diety śródziemnomorskiej (która wg WHO jest jedną z najzdrowszych), zawiera ogrom jednonasyconych kwasów tłuszczowych, skwalanu i witaminy E, czyli przeciwutleniaczy, a wysoka zawartość polifenoli chroni oliwę przed utlenianiem. Cechuje ją także wysoka temperatura dymienia (210 °C). Idealna do smażenia, sałatek.

OLEJ RZEPAKOWY ZIMNOTŁOCZONY

Dzięki tłoczeniu na zimno zachowuje swój naturalny smak i maksimum właściwości, posiada najlepsze proporcje między kwasami omega-6 a kwasami omega-3 – jest to stosunek 2 : 1. Stanowi doskonałe źródło kwasu oleinowego – zawiera go aż 60%, czyli najwięcej ze wszystkich olejów a ten reguluje poziom cholesterolu. Olej rzepakowy to także multum polifenoli, witaminy E i przeciwutleniaczy.

OLEJ SEZAMOWY

Uważany za jeden z najstarszych na świecie, jest doskonałym źródłem m.in. niacyny, kwasu foliowego, witamin A i E oraz wapnia, żelaza, magnezu, fosforu, potasu i cynku, a to i tak nie wszystkie jego właściwości. Dodatkowo olej sezamowy pomaga w utrzymaniu higieny zębów i dziąseł. Ssanie tłuszczu lub płukanie nim jamy ustnej powoduje zmniejszenie ilości bakterii oraz oczyszczenie całego organizmu z toksyn.



MASŁO GHEE

Masło ghee, czyli masło klarowane, powstaje w wyniku podgrzania masła, odparowania z niego wody i oddzielenia się tłuszczu od cząsteczek stałych. Dzięki temu idealnie nadaje się do smażenia w wysokich temperaturach. **Masło ghee zawiera mnóstwo zarówno nasyconych kwasów tłuszczowych, jak i wielonienasyconych oraz jednonasyconych kwasów tłuszczowych, a także witaminy A, D, E i K. Dodatkowo zawiera kwas masłowy, który wpływa na zdrowie jelit.**



MASŁO KLASYCZNE

Najzdrowsze jest to, które pochodzi od krów karmionych na łąkach. Warto ten produkt kupować w sklepach ekologicznych albo z małych manufaktur dzięki temu będziemy mieć pewność, że skorzystamy z jego bogactwa. **Zawiera m.in. krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które są bardzo szybko spalane i sprzyjają przyspieszeniu metabolizmu. Dodatkowo masło to źródło lecytyny i sfingomieliny.** Związki te korzystnie oddziałują na układ nerwowy człowieka, zwiększają koncentrację i ułatwiają szybką regenerację organizmu po dużym wysiłku fizycznym.

Dodatkowo warto mieć w swojej spiżarni inne zdrowe oleje zimnotłoczone w różnych smakach. Moje ulubione to dyniowy, lniany i z orzechów laskowych.

ZDROWE CHRUPNIĘCIE

Uwielbiamy chrupać, nasze mózgi odbierają chrupkość jako świeżość. Chętnie sięgamy po orzeszki, marchewki, jabłka czy mniej zdrowe chipsy i popcorn. Takie przegryzki wpływają korzystnie na poziom stresu, czyli zmniejszają go. **Warto zatem korzystać ze zdrowych chrupiących przegryzek, a do wykończenia dań dodawać wszelkiego rodzaju posypki na bazie ziaren i orzechów.**

Możesz je wykorzystywać do sałatek, kanapek, do posypania owsianki owsianki, do pieczonych warzyw – absolutnie do wszystkiego.



Dukkah

- 4 łyżki słonecznika
 - 3 łyżki pestek dyni
 - 3 łyżki sezamu
 - po 2 łyżeczki ziaren kuminu, kolendry, fenkułu
 - sól do smaku
1. Wszystko upraż na patelni, aż zacznie ładnie pachnieć i zblenduj niezbyt drobno.
 2. Dodaj płatki róż, pistacje, orzechy laskowe, kombinuj z proporcjami. Moja ulubiona posypka na lato to pistacje, sezam i sól z odrobiną ziaren kolendry.

Mieszanka super-ziaren

- 6 łyżek ziaren słonecznika
 - 6 łyżek łuskanych ziaren konopi
 - 4 łyżki pestek dyni
 - 3 łyżki ziaren lnu
1. Wszystko upraż na patelni, ostudź i przetóż do stoika.

Furikake

- 4 łyżki białego sezamu
 - 2 łyżki białego sezamu
 - ½ arkusza nori
 - 2 łyżki aonori (do kupienia w sklepach Kuchnie Świata)
 - 1 łyżeczka soli w płatkach
 - 1 łyżeczka cukru muscovado
1. Sezam upraż na patelni, aż będzie miał złoty kolor, dodaj aonori i praż jeszcze ok. 1 minuty. Przetóż całość do miski (często dodatkowo rozcieram sezam w moździerzu dla podkreślenia smaku).
 2. Nori pokrój nożyczkami na małe kawałki i dodaj do mieszanki ziaren razem z solą i cukrem.

INNE WAŻNE DODATKI

Pasta miso mam ją zawsze w lodówce, często dodaję do bulionu, używam do sosów i pieczenia.

Sos sojowy używam do podkręcenia smaku i jako bazy do sosów.

Ocet ocet jabłkowy, ocet ryżowy, ocet winny, ciemny ocet chiński – uwielbiam octy i ich różne smaki. Używam ich do gotowania, piklowania i sałatek.

Musztarda Dijon konkretnie ta, ostra i wyraźna w smaku, idealnie wyczuwalna w sosach.

Miód, syrop klonowy używam naprzemiennie, ograniczając wykorzystanie cukru, a jeśli sięgam po cukier, to jest to muscovado albo kokosowy.



Śniadanie



Na zdjęciu: śniadaniowa chai jaglanka

Śniadaniowa chai jaglanka

- 90 g kaszy jaglanej
- 150 ml wody
- 100 ml mleka roślinnego niesłodzonego
- 15 ml syropu klonowego
- 2 łyżki masła zwykłego lub roślinnego

1. Kaszę jagłą dokładnie wypłucz, następnie zalej wodą wymieszaną z mlekiem z klonowego.
2. Zagotuj kaszę pod przykryciem, aż będzie miękka, następnie dolej syrop klonowy, zblenduj kaszę (dolewając wody w razie potrzeby) i wrzuć masło. Zamieszaj i odstaw.

Kasza po ugotowaniu wchłonie większość wody, jednak trochę jej zostanie. Po zblendowaniu jaglanka zgęstnieje.

CHAI

- 200 ml wody
- 200 ml mleka roślinnego
- 2 łyżki cukru muscavado (lub dowolny słodzik)
- 6 ziaren kardamonu
- 1 laska cynamonu
- 5 goździków
- 5 ziaren dobrego pieprzu
- 4 plasterki imbiru
- 1 łyżeczka nasion kopru włoskiego
- 2 łyżki czarnej herbaty
- szczypta soli

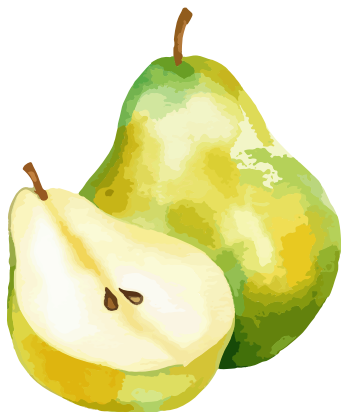
1. Zagotuj wodę z mlekiem i przyprawami.
2. Po zagotowaniu zmniejsz ogień i dodaj herbatę, gotuj 3-4 minuty, aż herbata dobrze naciągnie.
3. Całość przecedź przez sito bezpośrednio na jagłankę w garnku, wymieszaj.
4. Podgrzej w razie potrzeby.

KARMELIZOWANA GRUSZKA

- 1 gruszka
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki syropu klonowego
- 1 łyżka cukru brązowego

1. Gruszkę obierz, usuń gniazda i pokrój ją na plastry.
2. Rozgrzej na patelni masło, ułóż gruszki i smaż 3 minuty, następnie odwróć i smaż kolejne 3 minuty.
3. Dodaj cukier i syrop klonowy, dolej odrobinę wody. Poruszaj patelnią, żeby gruszki się dokładnie obtoczyły.

Podawaj jagłankę z karmelizowaną gruszką, łyżką masła orzechowego i ulubionymi orzechami lub podprażonymi pestkami.





Congee

- 1 szklanka dobrego ryżu (japoński, tajski, basmati)
- 10 szklanek wody
- 2-3 grzyby shiitake
- 1 kawałek glonu kombu

(opcjonalnie 2 łyżki dashi w granulach)

1. Ryż zalej wodą, włóż shiitake i optukany glon kombu, zagotuj pod przykryciem.
2. Zmniejsz gaz i mieszaj congee co jakiś czas – to potrawa, która wymaga uważności.
3. Gotuj congee na wolnym ogniu przez minimum 1,5 godziny.
4. Wyjmij glon i grzyby z garnka, opłucz i wykorzystaj jako dodatki na górę congee.
5. Przechowuj w lodówce do 4 dni.



Congee najczęściej się jada z:

- jajkiem lub tofu (polecam silken)
- szczypiorem,
- sosem sojowym i olejem sezamowym
- prażonym sezamem
- podsmażonymi grzybami

Obiad



Na zdjęciu: masoor dal

Masoor dal

CZYLI SOCZEWICA Z JARMUŻEM W MLEKU KOKOSOWYM

- 2 łyżki oleju
 - 1 średnia żółta cebula, drobno posiekana
 - 4 ząbki czosnku, obrane i rozgniecione
 - sól koszerne
 - 1 łyżka drobno startego świeżego imbiru
 - 2 łyżeczki nasion gorczycy żółtej
 - 2 łyżeczki mielonej kurkumy
 - 1 łyżeczka mielonej kolendry
 - 1 łyżeczka kopru włoskiego
 - 5 szklanek wody
 - 1 puszka niesłodzonego mleka kokosowego
 - 1 szklanka zielonej soczewicy
 - 2 szklanki liści jarmużu (bez łodyg)
 - 3-4 łyżki ulubionego oleju na wierzch
1. W dużym garnku o średniej wysokości podsmażaj na oleju cebulę oraz czosnek przez ok. 6-7 minut, aż zmiękną i nabiorą koloru.
 2. Dodaj imbir, nasiona gorczycy, kurkumę, kolendrę, koper włoski i sól do smaku. Ciągłe mieszając, podsmażaj przez ok. 2 minuty.
 3. Dodaj wodę, mleko kokosowe i soczewicę, a następnie zagotuj.
 4. Zmniejsz gaz do minimum, przykryj i mieszając co jakiś czas, gotuj na wolnym ogniu przez ok. 30 minut, aż soczewica zmięknie.
 5. Dodaj jarmuż, zamieszaj dokładnie, gotuj jeszcze 5 minut. Podawaj z ulubionym olejem.

Pieczona kapusta

Z ROŚLINNYM BESZAMELEM, KAPARAMI I KOPREM

Krok 1

- 1 kawałek glonu kombu
 - 3-4 grzyby shiitake
 - 1 litr wody
 - 5 łyżek sosu sojowego
 - 1/2 włoskiej lub białej kapusty
 - 3 ząbki czosnku starte na tarce
 - 2 łyżeczki mielonego kuminu
 - ½ łyżeczki startej gałki muszkatołowej
 - 3 łyżki oleju
1. Glon i grzyby shiitake zagotuj w litrze wody, dodaj sos sojowy. Powstanie domowy wywar dashi. Odstaw.
 2. Kapustę pokrój na ósemki.
 3. Połącz wywar dashi z czosnkiem, kuminem i gałką. Odstaw.
 4. Na patelni żeliwnej rozgrzej olej, podsmaż kapustę z obu stron na złoto.
 5. Jeśli nie masz patelni żeliwnej, podsmaż kapustę na zwykłej patelni i przełóż do naczynia żaroodpornego.
 6. Podsmażoną kapustę zalej bulionem, wstaw do pieca nagrzanego do 200°C i piecz 30-35 minut, aż zmięknie. W międzyczasie przygotuj sos.

Do podania: ½ pęczka posiekanego kopru, 4 łyżki odsączonych i podsmażonych na patelni kaparów



Krok 2

- 3 duże łyżki masła zwykłego lub roślinnego
 - 3 łyżki mąki
 - 2 łyżki płatków drożdżowych
 - 2 szklanki mleka roślinnego (owsiane super)
 - ½ łyżeczki gałki muskatołowej
 - sól i biały pieprz do smaku
1. Aby przygotować beszamel, rozpuść masło na małym ogniu w średniej wielkości garnku. Gdy się rozpuści, dodaj mąkę i mieszaj, aż zrobie się grudki. Dodaj płatki drożdżowe i zamieszaj. Teraz powoli dodawaj mleko i energicznie mieszaj, podgrzewając sos na średnim ogniu (cały proces powinien zająć ok. 12 minut). Mieszaj, aż dodasz całe mleko i uzyskasz gładki sos.
 2. Dodaj gałkę muskatołową i wymieszaj. Na koniec dopraw solą i pieprzem i odstaw.

Wyjmij kapustę z pieca, polej obficie beszamelem, posyp świeżo mielonym białym pieprzem i sporą ilością kopru oraz kaparami.



Kolacja



Na zdjęciu: ajurwedyjska owsianka



Ajurwedyjska owsianka

NA DOBRY SEN

- 2 łyżki masła ghee
- 1 łyżeczka kolendry mielonej
- 1 łyżeczka kuminu mielonego
- 1 łyżeczka imbiru mielonego (lub świeżego)
- ½ łyżeczki kurkumy
- 1 gwiazdka anyżu
- 1 szklanka płatków górskich
- 3 szklanki wody (dla uzyskania odpowiedniej konsystencji)

1. W rondelku rozgrzej masło. Gdy się rozgrzeje, wrzuć wszystkie przyprawy i dokładnie zamieszaj, wrzuć płatki owsiane, zalej 3 szklankami wody, gotuj na małym ogniu ok. 15 minut, ciągle mieszając i dolewając wody w razie potrzeby.
2. Przetóż owsiankę do miski. Dodaj soli dla smaku i łyżkę masła ghee.

Tofu z patelni

Z OLEJEM SZCZYPIOROWYM I OPREM KOKOSOWYM

Krok 1

- 1 pęczek grubego szczypioru, drobno posiekanego
- 3-4 cm imbiru, startego na tarce
- 4 łyżki lekko podprażonego sezamu
- 100 ml zwykłego oleju
- 2 łyżki octu ryżowego

1. Potłucz szczypior, imbir i sezam w średnio żaroodpornej misce i posyp solą.
2. Na patelni rozgrzej 200 ml oleju.
3. Ostrożnie wlej gorący olej na mieszankę szczypioru, imbiru i sezamu w misce. Będzie skwierczeć, bąbelkować i bryzgać, więc staraj się to robić ostrożnie.

Krok 2

- 1 kostka tofu
- olej sezamowy (lub inny wg uznania)
- 2 łyżki sosu sojowego

1. Tofu odciśnij dobrze na ściereczce kuchennej, by pozbyć się nadmiaru wody.
2. Rozgrzej znowu patelnię po oleju, dodaj do niej olej sezamowy i ułóż tofu. Smaż ok. 6 minut na złotobrazowy kolor, na koniec dodaj sos sojowy i 4 łyżki wody, poruszaj patelnię, odparuj wodę i odstaw.

Podawaj tofu z dowolnym dodatkiem, np. z brązowym ryżem i świeżo uprażonym i utartym sezamem.

Świąteczne



Na zdjęciu: galette

Galette

Z KARMELIZOWANYMI PORAMI

- 150 g miękkiego masła
 - 1 jajo
 - 1 łyżka mleka roślinnego
 - 1 łyżeczka soli
 - 180 g śmietany (roślinnej lub zwykłej)
 - ½ kostki fety (roślinnej lub zwykłej), startej na tarce
 - 1 łyżka musztardy Dijon
 - 2 gałązki tymianku
 - 1 żółtko
 - 2 pory, pokrojone w talarki o grubości 1 cm
 - 30 g rozpuszczonego masła
1. Zagnieć składniki ciasta, zawiń w woskowijkę i włóż na 20 minut do lodówki.
 2. Wymieszaj śmietanę, ser, musztardę, liście tymianku, żółtko, sól i pieprz.
 3. Rozsmaruj nadzienie na cieście, zostawiając 4-centymetrowy margines.
 4. Ułóż na górę plasterki pora i posmaruj roztopionym masłem.
 5. Złóż nadmiar ciasta, tworząc brzeg.
 6. Piecz przez 30-40 minut lub do momentu, aż ciasto będzie chrupiące i złociste.



Piernikowe ciasto

Z GRUSZKĄ

- 230 g mąki pszennej
 - 2 łyżeczki proszku do pieczenia
 - po 1 łyżeczce cynamonu, gałki muskatołowej, mielonego pieprzu, imbiru mielonego, tartych goździków (lub gotowej przyprawy piernikowej)
 - ¼ łyżeczki soli
 - 50 g cukru
 - 2 czubate łyżki miodu
 - 120 ml oleju
 - 2 duże jaja
 - 1 gruszka
1. Połącz w misce suche składniki, za pomocą trzepaczki połącz mokre składniki.
 2. Dodaj mokre składniki do suchych i dobrze wymieszaj szpatułką.
 3. Wyłóż keksówkę papierem i przełóż do niej ciasto.
 4. Gruszkę pokrój w cienkie plasterki i ułóż na wierzchu tak, żeby plasterki nachodziły na siebie.
 5. Piecz w 180°C przez ok. 30-40 minut.

Coś słodkiego



Na zdjęciu: szafranowe bułeczki

Kardamonowe maślane ciastka

- 200 g mąki uniwersalnej
- 1 łyżka kardamonu w ziarnach, roztarta w moździerzu
- ¼ łyżeczki soli
- 100 g masła
- 2 łyżki cukru pudru



1. W małej misce wymieszaj mąkę uniwersalną, proszek kardamonu i sól.
2. Do średniej miski włóż masło i wsyp cukier puder. Ubijaj ręcznym elektrycznym ubijakiem na wysokich obrotach, aż masa będzie gładka.
3. Partiami dodawaj mąkę, aż połączy się z masłem.
4. Z ciasta uformuj wałek, owiń pergaminem i włóż do lodówki na co najmniej 6 godzin. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
5. Wyłóż blachę do pieczenia papierem pergaminowym.
6. Wymnij ciasto z lodówki, pokrój w plastry i ułóż na przygotowanej blasze do pieczenia.
7. Piecz ciasteczka na środkowej półce piekarnika przez 12-15 minut, aż brzegi będą mocno złociste (w połowie pieczenia obróć blachę raz).

Piernikowe ciasto

Krok 1

- 500 g mleka roślinnego
 - 80 g masła
 - 80 g cukru
 - miód
 - spora szczypta szafranu
 - 7 g drożdży suchych
 - 800 g mąki (pół na pół orkiszowa i pszenna)
 - łyżeczka cynamonu
1. Podgrzej mleko (tak, żeby było ciepłe, ale nie gorące), rozpuść w nim masło i miód oraz szafran, następnie dodaj drożdże i odstaw na 15 minut, żeby drożdże popracowały.
 2. Wymieszaj mąkę z cynamonem i solą, dodawaj partiami do mleka. Zagniataj ciasto przez ok. 5-8 minut (podsypując stolnicę mąką).
 3. Do miski wlewaj odrobinę dobrego oleju rzepakowego i obtocz w nim kulę ciasta.
 4. Możesz schować ciasto na noc do lodówki, żeby tam sobie rośło, ale wystarczy mu ponad godzina w temperaturze pokojowej.
 5. Za pomocą wałka uformuj z ciasta kwadrat i posmaruj go miksturą.

Krok 2

- 100 g masła
 - 2 łyżki miodu
 - 50 g brązowego cukru
 - 70 g mielonych migdałów
 - skórka otarta z 1 pomarańczy
1. Do miękkiego masła dodaj miód, cukier, migdały i zest z pomarańczy.
 2. Złóż ciasto na 3 części i potnij na 16-18 pasków. Każdy pasek rozciągnij w rękach i zawiąż w supeł albo zwiń w spiralke.
 3. Zostaw do wyrośnięcia na jeszcze 30-40 minut.
 4. Posmaruj rozkłóconym jajkiem.
 5. Piecz na złoto ok. 25 minut w 190°C z opcją pieczenia góra – dół.



Naturell

Naturalnie

**wiele możliwości w suplementacji
w diecie roślinnej**



**aktywne, organiczne
i roślinne składniki***



**odpowiednie dla wegan
i wegetarian**



**bez cukru i laktozy,
bezglutenowe**

* Naturell Metylo-B12 500, Naturell Witamina B12 forte: aktywna, metylowana forma witaminy B₁₂ – metylokobalamina. Naturell Cynk Organiczny + C zawiera cynk w formie organicznej. Naturell Komplex Vege zawiera cynk i selen w formie organicznej, wegańską witaminę D₃, naturalnego pochodzenia i jod pozyskany z alg. Naturell Omega-3 z alg zawiera kwasy omega-3 roślinnego, naturalnego pochodzenia. Naturell Witamina D3 z alg zawiera witaminę D roślinnego, naturalnego pochodzenia.

SUPLEMENT DIETY



Od lat inspiruje
nas szwedzka
filozofia **lagom**



LAGOM – nie za dużo, nie za mało, w sam raz, w harmonii



**Naturalne,
organiczne
i aktywne składniki**

Naturell to **suplementy diety** inspirowany szwedzką naturą. Zostały stworzone po to, by wspierać Twoje zdrowie na co dzień. Stawiamy na substancje naturalne, organiczne i w takiej formie, w jakiej organizm czerpie je ze zdrowej diety.



**Troska
o człowieka
w oparciu o naukę**

Składniki w produktach Naturell dostarczamy w odpowiednich proporcjach opartych na wiedzy **ekspertów**, badaniach i długoletnim doświadczeniu. Stworzyliśmy naszą ofertę tak, by każdy mógł dopasować suplementację do indywidualnych potrzeb.



**Szwedzka
filozofia:
rozsądek i jakość**

Ważne są dla nas wysoka jakość i rozsądna cena, ponieważ to, co wspiera zdrowie, powinno być dostępne codziennie **i dla wszystkich**. To dzięki szwedzkiej jakości w dobrej cenie Naturell od lat cieszy się zaufaniem Polaków.

Z nami decyzja jest łatwa – jesteśmy Twoim naturalnym wyborem



Ciepły kocyk

CZYLI ZDROWY
COMFORT FOOD
NA JESIEŃ

PARTNER WYDANIA

