

TARTALOM

Bevezetés	4
Mi legyen a kamrában?	6
Szárazraktár	6
Reggelik és brunchok	8
Előrefőzés	26
20 perc alatt kész	58
Lenyűgöző vendégvárók	86
Édes kis semmiségek	122
Receptmutató	142

NEM KELL, HOGY RÁMENJEN A GATYÁD A FÖLD MEGMENTÉSÉRE

Ebben a könyvben nem találkozhatsz a vegánizmushoz köthető drága hozzávalókkal. Nincs „húsalternatíva”, se tofu, tempeh vagy sejtán. Van viszont sokféle friss gyümölcs és zöldség, amelyek azok, amik, nem csupán imitálnak valami mást. A vegán fogásokkal alapvetően kevesebbet költhetünk, mivel friss alapanyagokból készülnek, és nem kell olyan luxusárucikkekre költenünk, mint a hús vagy a tejtermékek.

A pénzspórolás mellett a könyv másik célja az, hogy időt takarítsunk meg, bár akadnak olyan esetek, amikor a gazdagabb ízvilág kedvéért megéri néhány perccel többet álldogálni a tűzhely mellett. Bemutatunk néhány praktikus tippet, miként spóroljunk úgy, hogy közben finom és egészséges ételeket eszünk.

VESD BE A FAGYASZTÓT!

Éljünk a fagyasztás lehetőségével az élelmi-szer- és pénzpazarlás ellen! A boltokban és a piacokon keresd az akciós termékeket, és fagyaszd le későbbi felhasználásra a csúcsformájukon már túljutott gyümölcsöket és zöldségeket. A fűszernövényeket olajozott tálcán, jégkockában tedd el. Általános szabály, hogy olyan gyümölcsöt és zöldséget fagyassz le, amelyeket később megfőzöl vagy megsütsz, mivel kiolvasztva nem olyan finomak, mint nyersen. Legyen tele a mélyhűtőd borsóval, maradék burgonyapürével, parajporciókkal és előre elkészített ételekkel, hogy sose maradj éhen.

VÁSÁROLJ OKOSAN!

A szezonális zöldségek és gyümölcsök vásárlása a költségcsökkentés egyik legjobb módja, ráadásul ezek a legfinomabbak is. A nem szezonális termékek gyakran repülőn érkeznek, amit áraik is tükröznek. Keresd az akciós és csökkentett árú termékeket, vásárolj a nap végén – olyankor sok üzlet kínál kedvezményt. Igaz, rugalmasnak kell lenni és gyorsan gondolkodni, de az akciós kínálatból választva rengeteget spórolhatsz. A szupermarketekben válaszd a saját márkás termékeket, mivel – többek között a konzervek és egyéb szárazárúk – gyakran olcsóbbak. Vásárolj szaküzletekben, például ázsiai boltban vagy a helyi kisboltban, mert időnként többször annyit kaphatsz a pénzéért szárított hüvelyesekből, gabonafélékből és fűszerekből, mint egy általános szupermarketben. Sok helyen lehet kapni rekeszes kiszerelésű, szépséghibás gyümölcsöket és zöldségeket, amelyek töredékébe kerülnek, mint hibátlan rokonai.

TERVEZNI, TERVEZNI, TERVEZNI

Nyilvánvaló, hogy tervezéssel és a betartásával csökkenthető a pazarlás, ekképpen a költségeink is. Próbáld tartani a heti étkezési tervet, főzz nagy mennyiségben, fagyaszd le a maradékot, vagy igyekezz felhasználni a heti menüben. Menüdet szervezd a főbb hozzávalók köré: ha egyes ételekhez csak kevés édesburgonyára van szükség, viszont nagyobb kiszerelésben olcsóbban tudsz

hozzájutni, akkor keress olyan recepteket, amelyekben szintén szerepel az édesburgonya, és használd fel, hogy semmi ne menjen kárba. Csak azt vásárold meg, amire szükséged van, tartsd magadat a listádhoz!

CSINÁLD MAGAD!

Azzal is spórolhatsz, ha – amikor csak lehetséges – a bolti készételek saját verzióját készíted el. Lásd például a *Hamis kovászos veknit* (10. o.), a különféle pesto-variációkat (70–71. o.), a *Bármilyen konzervhumuszt* (115. o.) és a *Házi sült babot* (36. o.), amelyekből inspirálódva egyéb kedvenceket is elkészíthetsz.

DOBD FEL AZ ALAPOKAT!

Citrom- vagy lime-héjjal, megfelelő fűszerezéssel, egy csepp jó minőségű olívaolajjal azonnal és olcsón fel lehet dobni az ételeket. Attól, hogy valami nem drága, még nem kell ízetlennek lennie, és nem is lesz, ha jól felszerelt kamrából dolgozol (lásd 6. o.).

OTTHONI TERMESZTÉS

Nem várható el, hogy gyümölcsökkel és zöldségekkel teli kerted legyen, de nagyszerű ötlet cserepes fűszernövényeket tartani, amelyeket a szupermarketből is beszerezhetsz. Ezek többnyire csak kicsivel drágábbak, mint egy csomag szárított fűszer. Egyszer kell megvenni a fűszernövényeket, hiszen újranoznak, miután szedtélt belőlük. Vegyél egy-egy cserép bazsalikomot, petrezselymet, mentát, kakukkfűvet, metélőhagymát, és tedd őket a párkányra. Évekig ízesítheted velük az ételeidet. A bazsalikomot, a koriandert és a petrezselymet könnyű magról is termesztetni, és olcsóbb is: vedd őket újrahasznosított joghurtos poharakba. A vízelvezetés érdekében néhány helyen lyukaszd ki a poharak alját. A gyökérzetüket vízbe állítva saláta és újhagyma termesztésével is próbálkozhatsz.



KATONÁS MÁRTOGATÓS

2 ADAG

A mártogatóshoz

235 ml víz

1 ek. kukoricaliszt

3 ek. élesztőpehely

½ tk. őrölt kurkuma

só, bors

A pirítóshoz

4 vastag szelet a *Hamis kovászos vekniből* (10. o.)

vegán margarin

a kenéshez

élesztőkivonat

(pl. Marmite) a kenéshez

Ez a sós, pikáns, élénksárga szósz a (lágyra főzött) mártogatható tojássárgájára emlékeztet. Csupán négy összetevőből áll, superkönnyű elkészíteni, és jó sok pirítóshoz igazán tökéletes!

Tedd a mártogatós összetevőit egy kis lábasba. Folyamatos kevergetés mellett, közepes lángon forrald fel, míg sűrű és fényes masszát kapsz. Ízesítsd ízlés szerint.

Pirítsd meg a kenyeret, bőségesen kend meg a vegán margarinval és az élesztőkivonattal is, majd vágj a szeletekből hosszúkás katonákat.

A szószot kis csészében vagy tálkában kínáld, hogy ki lehessen mártogatni a katonákkal.

ÉDESBURGONYÁS-KARFIOLOS CURRY

A tradicionális indiai étel, a burgonyából és karfiolból készült aloo gobi edesebb verziója. Rizzsel, naan kenyérrel vagy önmagában kínáld. Édesburgonya helyett nyugodtan használj sárgarépat, vagy spenót helyett bármelyik leveles zöldet, mondjuk kelkáposztát vagy káposztát.

8 ADAG

3 ek. ízesítetlen olaj
2 fej vöröshagyma,
vékonyra szeletelve
25 g friss gyömbér,
hámozva, finomra
reszelve
5-6 gerezd fokhagyma,
finomra szeletelve
1 ek. enyhe currypor
1 tk. őrölt kurkuma
2 db édesburgonya
(összesen 750 g),
hámozva, 2,5 cm-es
kockákra vágva
500 ml vegán alaplé
400 g konzervkókusztej
1 nagy fej karfiol, rózsáira
szedve, a szára finomra
darabolva
300 g spenót
2 ek. citromlé
1 db piros chilipaprika,
kimagozva, finomra
vágva

Végig egy nagy, masszív lábast, majd melegítsd benne az olajat közepes hőmérsékletűre. 10 perc alatt süsd benne puhára és üvegesre a hagymát. Dobd hozzá a gyömbért és a fokhagymát. Süsd további 2 percig.

Keverd bele a curryport és a kurkumát. Folyamatos kevergetés mellett pirítsd 1 percig.

Öntsd hozzá az édesburgonyát és az alaplé. Forrald fel, majd alacsonyabb hőmérsékleten főzd 15 percen át, amíg az édesburgonya szinte teljesen megpuhul. Öntsd hozzá a kókusztejet, a karfiolt, és rotyogjon további 10 percig.

A spenótot csak akkor tedd bele, amikor az étel már szinte teljesen kész. Ízesítsd citromlével, sóval, borssal, szórd meg chilivel. Tálaláskor, ha szeretnéd, hintsd meg egy kis korianderrel is.

