



Συνταγές και σημειώσεις
από τα μαθήματα

βέγκαν κουζίνας

στη Νέα Γουινέα

Εργαστήριο
για την αυτοδιαχείριση της τροφής



Περιεχόμενα:

<u>Βασιλόπιτα της Δήμητρας.....</u>	<u>6</u>
<u>Πράσα με δαμάσκηνα.....</u>	<u>7</u>
<u>Ρολό από φακές.....</u>	<u>8</u>
<u>Σάλτσα μανιταριών</u>	<u>9</u>
<u>Κουραμπιέδες της Δήμητρας</u>	<u>10</u>
<u>Γιουβέτσι μανιταριών.....</u>	<u>11</u>
<u>Ντιπ αγκινάρας.....</u>	<u>12</u>
<u>Γλυκάκια με φυστικοβούτυρο και σοκολάτα.....</u>	<u>13</u>
<u>Εορταστική μανιταρόσουπα</u>	<u>13</u>
<u>Τάρτα λαχανικών (pot pie)</u>	<u>14</u>
<u>Φασολάκια ψιλά γλασαρισμένα με αγαύη και μουστάρδα.....</u>	<u>15</u>
<u>Σπιτικό γάλα σόγιας από τον Tofu</u>	<u>16</u>
<u>Οκάρα πουτανέσκα!.....</u>	<u>16</u>
<u>Πένες στο φούρνο με μπεσαμέλ</u>	<u>17</u>
<u>Μάφινς καλαμποκιού</u>	<u>18</u>
<u>Σούπερ χορταστική Μπιζελόσουπα</u>	<u>18</u>
<u>Πατατοσαλάτα σπέσιαλ.....</u>	<u>19</u>
<u>Σουβλάκι με σείτάν και τζατζίκι σόγιας.....</u>	<u>20</u>
<u>Μπέργκερς από μαύρα φασόλια</u>	<u>21</u>
<u>Σούπα από κόκκινες φακές (Kirmizi Mercimek Corbasi)</u>	<u>22</u>
<u>Ταμπουλέ (tabbouleh), η λιβανέζικη μαϊντανοσαλάτα</u>	<u>24</u>
<u>Χαλβάς σμιγδαλένιος (ή αλλιώς, συνταγή 1-2-3-4!).....</u>	<u>24</u>
<u>Μακαρόνια με βελούδινη σάλτσα “τυριού” (Mac and cheese)</u>	<u>25</u>
<u>«Κοτολέτες» από ρεβίθια, με πουρέ κουνουπιδιού και σάλτσα από καραμελωμένα κρεμμύδια.....</u>	<u>27</u>

<u>Πουτίγκα σοκολάτας με φιστικοβούτυρο</u>	<u>29</u>
<u>Χούμους από ρεβίθια και πιπεριές Φλωρίνης.....</u>	<u>30</u>
<u>Μακαρόνια “μπολονέζ” με κιμά κόκκινης φακής</u>	<u>32</u>
<u>Χούμους με άσπρα φασόλια και δενδρολίβανο.....</u>	<u>32</u>
<u>Συμβουλές για την (βέγκαν) κουζίνα από τη Mazikeen</u>	<u>33</u>
<u>Πηγές θρεπτικών συστατικών στη βέγκαν διατροφή</u>	<u>42</u>

Δυο λόγια για τα βέγκαν μαγειρέματα

Τα μαθήματα βέγκαν κουζίνας ξεκίνησαν ως μια ιδέα για να μοιραστούμε γευστικές, διατροφικές και μαγειρικές γνώσεις γύρω από με την προετοιμασία βασικών χορτοφαγικών φαγητών. Οι συνταγές που ακολουθούν, είναι αυτές που μαγειρεύτηκαν (και φαγώθηκαν ☺) συλλογικά κατά τη διάρκεια των μαθημάτων στην κολεκτίβα Νέα Γουινέα, το τρίμηνο Οκτώβρης-Δεκέμβρης 2011, στα πλαίσια του εργαστηρίου για την αυτοδιαχείριση της τροφής. Οι συνταγές που παρουσιάστηκαν στα μαθήματα καλύπτουν σχεδόν όλο το φάσμα των γευμάτων, από σούπες και σάλτσες, μέχρι φυτικά ροφήματα και γλυκά. Πολύτιμη ήταν η συμμετοχή αρκετών φίλων και μελών του βέγκαν φόρουμ, που στήριξαν το εγχείρημα πρακτικά, ψυχολογικά και οικονομικά.

Ανάμεσα στους στόχους των βέγκαν μαγειρεμάτων-μαθημάτων ήταν αφενός η ανταλλαγή ιδεών και γνώσεων σε σχέση με την βέγκαν διατροφή και τους μύθους που συνοδεύουν την κατανάλωση ζωικών παραγώγων κι αφετέρου, η συνένευση με ανθρώπους που προβληματίζονται σχετικά με την εκμετάλλευση των μη ανθρώπινων ζώων και την θεώρησή τους ως τροφή ή ως μέσα παραγωγής τροφής. Επιπλέον, πρόθεσή μας ήταν να απαντηθεί βιωματικά το φλέγον ερώτημα «μα τι στο καλό τρώνε πια αυτοί οι βέγκαν;» ☺ και να δειχτεί με πρακτικό τρόπο πώς μπορούμε με απλά υλικά να φτιάξουμε γευστικά κι εύκολα γεύματα, δημοφιλή χορτοφαγικά πιάτα, καθημερινά αλλά και γιορτινά μενού, χωρίς να παραλείπουμε την ποικιλία θρεπτικών συστατικών και τους συνδυασμούς τροφών.

Σίγουρα, στο χρονικό αυτό διάστημα των μαθημάτων, δεν απαντήθηκαν όλα τα ερωτήματα, ούτε δείχτηκαν όλα τα «κόλπα». Ήταν άλλωστε η πρώτη φορά που κάναμε κάτι τέτοιο και υπάρχει πολύς χώρος για νέες πρωτοβουλίες, νέα μαγειρέματα και νέα βέγκαν φαγοπότια. Ελπίζουμε όσοι τα παρακολούθησαν και, κυρίως, όσοι τα γεύτηκαν, να εμπνεύστηκαν, τόσο γευστικά, όσο και διατροφικά. Πάντως, εμείς το καταδιασκεδάσαμε!

Καλά μαγειρέματα...

Η ομάδα της βέγκαν κουζίνας

Σημ: Η σειρά των συνταγών είναι όπως παρουσιάστηκαν, από το τελευταίο μάθημα, πριν τα χριστούγεννα, προς το πρώτο.

Βασιλόπιτα της Δήμητρας

(από το www.myvegcooking.com)

Υλικά:

150 γρ. βέγκαν μαργαρίνη*
1 κούπα ζάχαρη
400 γρ. αλεύρι φαρίνα
1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
1 κ.γ. μαγειρική σόδα
2 κ.σ. μηλόξιδο
400 ml γάλα καρύδας (ή άλλο φυτικό γάλα)
1 κ.σ φυσικό εκχύλισμα βανίλιας
100 γρ. αλεσμένα καρύδια
1 κέρμα τυλιγμένο σε αλουμινόχαρτο
άχνη ζάχαρη για το πασπάλισμα

Εκτέλεση:

Χτυπήστε στο μίξερ τη μαργαρίνη με τη ζάχαρη για τουλάχιστον 5 λεπτά. Ανακατέψτε το γάλα καρύδας με το μηλόξιδο κι αφήστε το να σταθεί για 5 λεπτά. Σε ένα μπολ κοσκινίστε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και τη σόδα. Προσθέστε το μισό γάλα στο μείγμα με τη μαργαρίνη και τη ζάχαρη και μία κούπα από το αλεύρι. Συνεχίστε το χτύπημα και προσθέτετε σταδιακά το υπόλοιπο αλεύρι και γάλα. Προσθέστε στη ζύμη το εκχύλισμα βανίλιας και τα αλεσμένα καρύδια. Συνεχίστε το χτύπημα για 1-2 λεπτά και ρίξτε μέσα το κέρμα. Λαδώστε κι αλευρώστε μια φόρμα για κέικ και ψήστε για 45 λεπτά στους 175 βαθμούς. Αφήστε να κρυώσει το κέικ πριν το ξεφορμάρετε. Πασπαλίστε με άχνη ζάχαρη.

* Η μαργαρίνη σε αυτή τη συνταγή, όπως και στα κέικ, μπορεί να αντικατασταθεί με λάδι.



Πράσα με δαμάσκηνα

(Συνταγή της Μ. Λαμπράκη, δημοσιευμένη στο περιοδικό Γαστρονόμος)

Υλικά:

8 μέτρια πράσα, κομμένα σε ροδέλες
2 μέτριες πατάτες, κομμένες σε κύβους
200 γρ. ξερά δαμάσκηνα, χωρίς κουκούτσι.
2 μεγάλα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
1 φλιτζάνι τσαγιού ντοματάκια κονσέρβας πολτοποιημένα, ή πολτός από φρέσκια ντομάτα
½ φλιτζάνι τσαγιού ελαιόλαδο
½ φλιτζάνι τσαγιού λευκό κρασί
3-4 κόκκοι μπαχάρι
2 φύλλα δάφνης
1 ξύλο κανέλας
Αλάτι

Εκτέλεση:

Σε μία μεγάλη κατσαρόλα, σοτάρουμε στο λάδι τα πράσα για 2 λεπτά, και μετά προσθέτουμε τα κρεμμύδια και σοτάρουμε για άλλα 2-3 λεπτά. Σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε ένα φλιτζάνι χλιαρό νερό και όλα τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από τις πατάτες και τα δαμάσκηνα. Αφήνουμε το φαγητό να βράσει για 5 λεπτά σε χαμηλή φωτιά, και μετά προσθέτουμε τις πατάτες. Σιγοβράζουμε το φαγητό με κλειστό το καπάκι για περίπου 25 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες. 10 λεπτά πριν το τέλος του μαγειρέματος, προσθέτουμε και τα δαμάσκηνα. Όταν τελειώσει το μαγείρεμα, αφήνουμε το φαγητό σκεπασμένο για άλλα 10 λεπτά πριν το σερβίρουμε.

Μελομακάρονα της Νίνας

(συνταγή από το www.veggie-wedgie.com)

Υλικά:

2 κούπες ντίνκελ σιμιγδάλι
1 κούπα αλεύρι ντίνκελ ολικής
¾ κούπας ελαιόλαδο
¼ κούπας ζάχαρη ραπαντούρα
¼ κούπας κονιάκ
¼ κούπας χυμό πορτοκαλιού

2 κ.σ. Ξύσμα πορτοκαλιού
1 ½ κ.γ. κανέλα
1 κ.γ. μαγειρική σόδα

Για το σιρόπι:

250ml σιρόπι αγαύης*
2 κ.σ. βύνη ρυζιού
¾ κούπας νερό
2 γαρύφαλλα
1 ξυλάκι κανέλας
¾ κούπας τριμμένα καρύδια



Εκτέλεση:

Με ένα ηλεκτρικό μίξερ χτυπάμε το λάδι με τη ζάχαρη για 5 λεπτά. Προσθέτουμε το κονιάκ, το Ξύσμα πορτοκαλιού και το χυμό με η σόδα διαλυμένη μέσα. Σιγά σιγά προσθέτουμε τα αλεύρια που έχουμε ανακατέψει μαζί με την κανέλα. Όταν ρίξουμε όλο το αλεύρι πλάθουμε με τα χέρια και αρχίζουμε να κάνουμε μπαλάκια ζύμης [περίπου μια κουταλιά της σούπας] και τα τοποθετούμε σε ταψί. Με ένα πιρούνι τα πατάμε να πάρουν σχήμα και τα ψήνουμε για 20-25 λεπτά στους 180. Ρίχνουμε όλα τα υλικά για το σιρόπι σε ένα κατσαρολάκι και το αφήνουμε να πάρει μια βράση. Σιγοβράζουμε για 15 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Μεταφέρουμε τα μπισκότα σε μια μεγάλη πιατέλα και τα πασπαλίζουμε με τα καρύδια. Με μια κουτάλα περιχύνουμε τα μελομακάρονα με το σιρόπι [χρησιμοποιήστε το όλο] και τα αφήνουμε να το ρουφήξουν για τουλάχιστον 4 ώρες ή όλο το βράδυ πριν τα δοκιμάσουμε!

Επίσης στην ιστοσελίδα της Veggie-Wedgie υπάρχει και συνταγή για ωμοφαγικά μελομακάρονα.

**μπορεί να αντικατασταθεί από πετιμέζι ή χαρουπόμελο*

Ρολό από φακές

(συνταγή της Mazikeen από το www.veganforum.gr)

Υλικά:

1 φλιτζάνι φακές
1 κ.σ. ελαιόλαδο
1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 φλιτζάνι μανιτάρια, κομμένα

1 φλιτζάνι τριμμένους ξηρούς καρπούς (κάσιους, καρύδια, αμύγδαλα κλπ.)
1 κ.σ. φρέσκο χυμό από λεμόνι
1 κ.σ. ταμάρι ή σάλτσα σόγιας*
1 φλιτζάνι ψίχα από ψωμί ή τριμμένη φρυγανιά
1 κ.γ. κύμινο
1 κ.γ. ρίγανη
1 κ.γ. θυμάρι
Αλάτι, πιπέρι



Εκτέλεση:

Μαγειρεύουμε τις φακές μέχρι να μαλακώσουν (περίπου 40 λεπτά). Τις στραγγίζουμε και τις μεταφέρουμε σε ένα μεγάλο μπολ.

Σοτάρουμε το κρεμμύδι στο ελαιόλαδο, σε μέτρια φωτιά, μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτουμε ταμανιτάρια και σοτάρουμε για άλλα 3-4 λεπτά, μέχρι να ψηθούν ταμανιτάρια. Προσθέτουμε τα λαχανικά μας στο μπολ με τις φακές και ανακατεύουμε.

Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε καλά, μέχρι να έχουμε ένα σχετικά σφιχτό μείγμα, που μπορεί ωστόσο να “χυθεί”. Αν το μείγμα μας είναι πολύ υδαρές, προσθέτουμε λίγη ακόμα φρυγανιά ή ψίχα ψωμιού.

Χύνουμε το μείγμα σε ένα ταψί για κέικ και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 175 βαθμούς για 30'. Αφήνουμε το ρολό να κρύνει για τουλάχιστον 15' μέσα στο ταψί πριν το σεβρίσουμε. Περιχύνουμε με την παρακάτω σάλτσαμανιταριών και σεβρίζουμε!

*μπορεί να αντικατασταθεί με ξίδι μπαλσάμικο

Σάλτσαμανιταριών

(βασισμένη στη *savory mushroom gravy* από το www.theppk.com)

Υλικά:

3 κούπες (750ml) ζωμός λαχανικών βιολογικός ή σπιτικός
½ κούπα αλεύρι ή κόρν φλάουρ
1-2 κ.σ. λάδι
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
2 σκ. σκόρδο λιωμένες
300γρ φρέσκαμανιτάρια κομμένα σε φέτες
1 κ.γ. θυμάρι
1 κ.γ. αλάτι, πιπέρι
125ml άσπρο κρασί

- 3 κ.σ. σάλτσα σόγιας*
- 3 κ.σ. διατροφική μαγιά (προαιρετικά)
- 2 κ.σ. γάλα σόγιας (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε το κορν φλάουρ με τον ζωμό και το αφήνουμε στην άκρη. Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα μανιτάρια, ρίχνουμε το αλάτι, το θυμάρι και μετά από 10' το κρασί. Αν χρησιμοποιήσετε σάλτσα σόγιας, μειώστε το αλάτι που θα βάλετε.

Βράζουμε για 3' και προσθέτουμε τον ζωμό και την σάλτσα σόγιας κι αφήνουμε να σιγοβράζει για κάνα τέταρτο, ανακατεύοντας πού και πού, μέχρι να αρχίζει να δένει.

Σβήνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε τα υπόλοιπα. Ανακατεύουμε καλά και περιχύνουμε πάνω από το ρολό από φακές.

**μπορεί να αντικατασταθεί με ξίδι μπαλσάμικο*

Κουραμπιέδες της Δήμητρας

Υλικά:

- 250 γρ. μαργαρίνη (1 γεμάτη κούπα)
- 1 κούπα αραβοσιτέλαιο
- 1 κούπα αμύγδαλα άσπρα χοντροκομμένα
- 2 βανίλιες ή 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 1 κούπα ζάχαρη άχνη
- 1/2 κ.γ. μαγειρική σόδα
- 6 κούπες αλεύρι
- 1 φλιτζανάκι (του ελλ. καφέ) ούζο



Εκτέλεση:

Αρχικά καβουρδίζουμε τα αμύγδαλα. Βάζουμε τη μαργαρίνη σε ένα μπλ και ανακατεύουμε με τα χέρια μέχρι να μαλακώσει. Καλό θα είναι να την έχουμε αφήσει 20 λεπτά εκτός ψυγείου ώστε να μην είναι παγωμένη.

Προσθέτουμε το λάδι σταδιακά και ανακατεύουμε με ένα πιρούνι ή με σύρμα μέχρι να ενωθεί το λάδι με τη μαργαρίνη. Σε ένα ποτηράκι του καφέ με νερό διαλύουμε τη σόδα και την ρίχνουμε στο μείγμα.

Βάζουμε τη βανίλια, το ούζο, τη ζάχαρη, το αλεύρι και αφού φτιάξουμε μια μαλακή ζύμη ρίχνουμε και τα καβουρδισμένα αμύγδαλα και ανακατεύουμε. Αν θέλουμε βάζουμε στον κάθε κουραμπιέ κι ένα

ολόκληρο αμύγδαλο.

Πλάθουμε τους κουραμπιέδες και τους τοποθετούμε σε αντικολητικό χαρτί μέσα σε ένα ταψί και ψήνουμε για 18 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς. Αφού κρυσώσουν τους πασπαλίζουμε με κοσκινισμένη ζάχαρη άχνη.

Γιουβέτσι μανιταριών

Υλικά:

250 γραμμάρια κριθαράκι
500 γραμμάρια μανιτάρια πλευρώτους
3 κ. σούπας ελαιόλαδο
1 ½ κούπα τριμμένη ντομάτα
½ κούπα λευκό κρασί
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 κ.γ. ανάμικτα βότανα ξερά
2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
2 κούπες ζωμό λαχανικών
Αλάτι και πιπέρι
¼ κούπας τριμμένο φυτικό τυρί* (π.χ. Βιοφάστ)

Εκτέλεση:

Ζεσταίνουμε το μισό λάδι σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο για 1-2 λεπτά και προσθέτουμε τα μανιτάρια. Εάν τα μανιτάρια είναι μεγάλα, τα κόβουμε σε μικρότερα κομμάτια. Προσθέτουμε το ανάμικτα βότανα, αλάτι και πιπέρι και μαγειρεύουμε για περίπου 10 λεπτά. Σβήνουμε με το κρασί.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε το ζωμό λαχανικών και τις τριμμένες ντομάτες. Σκεπάζουμε με το καπάκι και σιγοβράζουμε για 15 λεπτά.

Ενώ η σάλτσα μανιταριών σιγοβράζει, προετοιμάζουμε το κριθαράκι. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και ρίχνουμε το κριθαράκι, ανακατεύοντας μέχρι να ροδίσει (περίπου 1 λεπτό). Προσθέτουμε 1 φλιτζάνι νερό και μαγειρεύουμε μέχρι το νερό να απορροφηθεί από το κριθαράκι.

Μεταφέρουμε το κριθαράκι σε ένα ταψί ή ατομικά πυρίμαχα σκεύη, προσθέτουμε τη σάλτσα μανιταριών, ανακατεύουμε, πασπαλίζουμε με

το βέγκαν τυρί, σκεπάζουμε και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για περίπου 40 λεπτά.

**Το φυτικό τυρί του εμπορίου μπορεί να αντικατασταθεί με σπιτική φυτική "παρμεζάνα": ανακατεύουμε καλά 1/2 κούπα ψιλοτριμμένα αποφλοιωμένα αμύγδαλα, σουσάμι, λιναρόσπορο, κάσιους (ή ό,τι από αυτά έχουμε) με 2 κουτ. της σούπας διατροφική μαγιιά, αλάτι, θυμάρι, ρίγανη κατά το γούστο μας. Αυτό το μείγμα μπορούμε να το χρησιμοποιούμε και πάνω από τις μακαρονάδες ή τις σαλάτες μας.*

Ντιπ αγκινάρας

Υλικά:

2 κ.σ. ελαιόλαδο

1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες

1 ½ κούπα άσπρα φασόλια βρασμένα, στραγγισμένα

μισό μπλοκ μεταξωτό τόφου

1 ½ κούπα καρδιές αγκινάρας στραγγισμένες

1 κούπα σπανάκι

1 κ.γ. ξερό θυμάρι

αλάτι-πιπέρι

½ κ.γ. καπνιστή πάπρικα

λίγο τριμμένο φυτικό τυρί (βλέπε προηγούμενη υποσημείωση)

Εκτέλεση:

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200 βαθμούς. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και σωτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να χρυσαφίσουν. Χτυπάμε στον επεξεργαστή τροφίμων τα φασόλια, το τόφου, τα κρεμμύδια που σοτάραμε μέχρι να γίνουν κρέμα. Προσθέτουμε τις αγκινάρες, το σπανάκι και τα μυρωδικά και ξαναχτυπάμε μέχρι να γίνουν κρέμα. Μεταφέρουμε σε ένα μικρό πυρέξ ή πήλινο σκεύος, γαρνίζουμε με το τριμμένο φυτικό τυρί και ψήνουμε για περίπου 20 λεπτά στο φούρνο. Σερβίζουμε με ζεστό ψωμί, πιτούλες ή κρακεράκια.



Γλυκάκια με φιστικοβούτυρο και σοκολάτα

(από το www.myvegcooking.com)

Υλικά:

150 γραμμάρια σοκολάτας κουβερτούρα
6 κ.γ. φιστικοβούτυρο
6 μικρές φόρμες

Εκτέλεση:

Λιώνουμε τη σοκολάτα σε μπεν μαρί. Γεμίζουμε με 1 κουταλάκι λιωμένη σοκολάτα κάθε φόρμα και με το πίσω μέρος του κουταλιού την απλώνουμε στα τοιχώματα. Προσθέτουμε 1 κουταλάκι του γλυκού φιστικοβούτυρο και το καλύπτουμε με λιωμένη σοκολάτα.

Βάζουμε στο ψυγείο τα φορμάκια να κρυσώσουν καλά, περίπου μία ώρα.

**μπορεί να αντικατασταθεί από ταχίνι ανακατεμένο με κάποιο γλυκαντικό π.χ. πετιμέζι ή χαρονπόμελο.*

Εορταστική μανιταρόσουπα

Υλικά:

2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
2-3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
2 μεσαίες πατάτες, κομμένες σε κυβάκια
2 μπαστούνια σέλερι, ψιλοκομμένα (με τα φύλλα τους)
4 κούπες ζωμό λαχανικών
½ κ.γ ξηρό βασιλικό
½ κ.γ. ξερό θυμάρι
¼ κούπα ξηρό λευκό κρασί
300 γρ λευκά πορτοπέλο
200 γρ πλευρώτους
μερικά αποξηραμένα μανιτάρια σιτάκε
2 κούπες βρασμένα και στραγγισμένα ψιλά λευκά φασόλια
2 κούπες γάλα σόγιας
αλάτι-πιπέρι
½ κούπα μαϊντανό για το γαρνίρισμα



Εκτέλεση:

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Σοτάρουμε τα κρεμμύδια σε μεσαία φωτιά μέχρι να γίνουν διάφανα. Προσθέτουμε το

σκόρδο και συνεχίζουμε το σοτάρισμα μέχρι τα κρεμμύδια να γίνουν χρυσοκαφέ. Προσθέτουμε τις πατάτες, το σέλερι, τον ζωμό λαχανικών, το βασιλικό, το θυμάρι και το κρασί. Φέρνουμε σε βράση, καλύπτουμε με το καπάκι, χαμηλώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για 15-20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.

Παράλληλα βάζουμε σε ένα μεγάλο τηγάνι τα αποξηραμένα μανιτάρια με αρκετό νερό να φουσκώσουν και μαγειρεύουμε για 10 λεπτά σε μεσαία φωτιά.

Προσθέτουμε τα φασόλια στη σούπα και πολτοποιούμε το μείγμα με μπλέντερ χειρός. Προσθέτουμε τα μανιτάρια και το γάλα σόγιας και ανακατεύουμε μέχρι να ζεσταθεί η σούπα μας. Αλατοπιπερώνουμε και σερβίρουμε γαρνίροντας με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Η σούπα έχει ακόμα καλύτερη γεύση αν μείνει μερικές ώρες στο ψυγείο και ξαναζεσταθεί, οπότε σε περίπτωση που σχεδιάζετε να τη σερβίρετε σε κάποιο δείπνο καλύτερα να την φτιάξετε από το προηγούμενο βράδυ και να την ξαναζεστάνετε προσθέτοντας λίγο νερό ή γάλα σόγιας ώστε να είναι όσο πηκτή ή αραιή τη θέλετε.

Τάρτα λαχανικών (pot pie)

Υλικά:

1 φύλλο σφολιάτας

8 μικρές πατάτες

2 κρεμμύδια ξερά

2 κ.σ. ελαιόλαδο

3 κούπες λαχανικά της επιλογής μας (κουνουπίδι, μπρόκολο, πράσα, αρακά, καλαμπόκι, κολοκυθάκια, μανιτάρια, σπανάκι κτλ)

2 κ.σ. αλεύρι

1 κούπα ζωμό λαχανικών

¼ κούπα διατροφική μαγιά (προαιρετικά)

½ κ.γ. μαύρο πιπέρι

½ κ.γ. κάρυ

½ κ.γ. τσίλι ή καγιέν

½ κ.γ. αλάτι

1 κ.γ. θυμάρι ξερό

λίγη καπνιστή πάπρικα για το γαρνίρισμα



Εκτέλεση:

Βράζουμε ή μαγειρεύουμε στον ατμό τις πατάτες. Πολτοποιούμε με ένα πιρούνι τις μισές και κόβουμε σε κυβάκια τις υπόλοιπες. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι. Σοτάρουμε τα κρεμμύδια σε μεσαία φωτιά μέχρι να ροδίσουν. Προσθέτουμε τα λαχανικά και λίγο νερό και μαγειρεύουμε για περίπου 5 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το αλεύρι και τον ζωμό λαχανικών και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά ακόμη ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να πήξει το υγρό τους. Προσθέτουμε τις πατάτες και μαγειρεύουμε για άλλα 3-4 λεπτά. Προσθέτουμε τη διατροφική μαγιά και τα μπαχαρικά. Βάζουμε το μείγμα σε ένα πυρέξ όπου έχουμε τοποθετήσει στον πάτο το μισό φύλλο σφολιάτας και καλύπτουμε με το υπόλοιπο. Ρίχνουμε την πάπρικα από πάνω και κάνουμε τρύπες με ένα πιρούνι στη σφολιάτα. Μαγειρεύουμε για 35-40 λεπτά μέχρι να ροδίσει. Αφήνουμε να κρυώσει για 10 λεπτά, κόβουμε και σερβίρουμε.

Φασολάκια ψιλά γλασαρισμένα με αγαύη και μουστάρδα

Υλικά:

¼ κούπας αγαύη

¼ κούπας μουστάρδα κίτρινη

1 κ.σ. ελαιόλαδο

μισό κιλό ψιλά φασολάκια πράσινα (αμπελοφάσουλα)

λίγο αλάτι

λίγο αμύγδαλο φιλέ (αμυγδαλόψιχα κομμένη σε ψιλές φέτες) ή σουσάμι

Εκτέλεση:

Ανακατεύουμε σε ένα μπολ την αγαύη, τη μουστάρδα και το ελαιόλαδο. Βάζουμε τα φασολάκια με αρκετό νερό σε μια κατσαρόλα και βράζουμε για 5-7 λεπτά. Τα στραγγίζουμε, μεταφέρουμε πάλι στην κατσαρόλα και γαρνίρουμε με το μείγμα αγαύης-μουστάρδας ανακατεύοντας συνέχεια για 2-3 λεπτά μαγειρεύοντας σε μεσαία φωτιά. Κατεβάζουμε από τη φωτιά. Σε ένα μικρό σκεύος καβουρδίζουμε τα αμύγδαλα σε δυνατή φωτιά (ή το σουσάμι σε μέτρια φωτιά) και πασπαλίζουμε πάνω από τα φασολάκια.

*μπορεί να αντικατασταθεί από πετιμέζι ή χαρονπόμελο

Σπιτικό γάλα σόγιας από τον Tofu

(από το www.tofu.gr)

Υλικά:

Συνταγή για **2 λίτρα:**

Θα χρειαστούμε **250 γραμμάρια** φασόλια σόγιας.

Προετοιμασία:

Για να ετοιμάσουμε το γάλα σόγιας μουσκεύουμε τα φασόλια σόγιας σε νερό, το οποίο καλό είναι να αλλάζουμε κάθε 2-3 ώρες. Τα φασόλια μας είναι έτοιμα όταν εμφανίζονται πάνω στο νερό φουσκάλες.

Εκτέλεση:

Βάζουμε 2 γεμάτα λίτρα νερό να βράσουν. Χωρίζουμε τα φασόλια μας σε 3 μέρη και χτυπάμε στο μπλέντερ μας κάθε μέρος με περίπου 500-600 ml νερό που βράζει.

Ρίχνουμε τον πολτό μας σε μεγάλη χύτρα και τον βάζουμε να βράσει. Ξεπλένουμε το μπλέντερ με το υπόλοιπο βραστό νερό. Από τη στιγμή που αρχίζει να βράζει χρονομετρούμε 8 λεπτά. **Προσοχή** γιατί όταν βράζει ο πολτός βγάζει πολύ αφρό.

Ετοιμάζουμε ένα σουρωτήρι με τουλουπάνι. Από κάτω του βάζουμε κάποια γαβάθα για να μαζεύουμε το γάλα μας. Με το πέρας των 8 λεπτών ρίχνουμε το γάλα στο τουλουπάνι. Μαζεύουμε τις άκρες του και πιέζουμε για να βγάλουμε όσο περισσότερο γάλα μπορούμε.

Αφήνουμε το γάλα μας να κρυώσει και αν θέλουμε του προσθέτουμε γεύσεις (ζάχαρη, κακάο, βανίλια). Χύνουμε σε μπουκάλι και τοποθετούμε το γάλα στο ψυγείο.

Η όλη διαδικασία υπάρχει σε βίντεο εδώ: <http://vimeo.com/31802131>

Το στερεό υπόλειμμα στο τουλουπάνι μας, οι γιαπωνέζοι το λένε *οκάρα*, και δεν είναι καθόλου για πέταμα! Έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και πολλές χρήσεις, όπως για παράδειγμα, στην επόμενη συνταγή.

Οκάρα πουτανέσκα!

Υλικά:

2-3 κ.σ. ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι κομμένο σε μισοφέγγαρα

3-4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες

1/4 κ.γ. κόκκινο πιπέρι



1 ½ - 2 κούπες οκάρα
2 ντομάτες κομμένες σε μισοφέγγαρο
2 κ.σ. θυμάρι
2 κ.σ. ρίγανη
½ κούπα κομμένες ελιές
1 κ.σ. κάπαρη
αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση:

Ζεσταίνουμε το λάδι σε μεσαία φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν - περίπου 3 λεπτά.

Προσθέτουμε το κόκκινο πιπέρι και την οκάρα και μαγειρεύουμε για περίπου 10 λεπτά - μέχρι να ροδίσει. Προσθέτουμε κι άλλο λάδι αν χρειάζεται.

Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και μαγειρεύουμε για άλλα 5 λεπτά.

Πένες στο φούρνο με μπεσαμέλ

Υλικά:

(Για την μπεσαμέλ)
3-4 κ.σ. φυτική μαργαρίνη*
6 κουτ. σούπας αλεύρι
1 λίτρο γάλα σόγιας
αλάτι, πιπέρι, 1 κ.γ. μοσχοκάρυδο



Εκτέλεση:

Σε μια κατσαρόλα λιώνουμε τη μαργαρίνη και προσθέτουμε και το αλεύρι. Ανακατεύουμε, έως ότου αρχίζει να κοχλάζει. Προσθέτουμε το γάλα σόγιας και τα μπαχαρικά και ανακατεύουμε συνέχεια, για να μη σβολιάσει μέχρι να πήξει.

Προσθέτουμε λίγη διατροφική μαγιά για πιο γεμάτη γεύση.

Βράζουμε σε αλατισμένο νερό τις πένες, τις σουρώνουμε και τις στρώνουμε σε βουτυρωμένο ταψάκι. Ρίχνουμε από πάνω την μπεσαμέλ, λίγη τριμμένη φρυγανιά και ψήνουμε στους 180 βαθμούς σε προθερμασμένο φούρνο για 15-20'.

Αν έχουμε μανιτάρια, μπορούμε να τα τσιγαρίσουμε σε λίγο λάδι με σκορδάκι και να τα ρίξουμε ανάμεσα στις πένες και τη μπεσαμέλ.

* Η μαργαρίνη σε αυτή τη συνταγή, μπορεί να αντικατασταθεί με λάδι.

Μάφινς καλαμποκιού

(από το www.myvegcooking.com)

Υλικά:

- 1 κούπα αλεύρι ολικής για όλες τις χρήσεις
- 1 κούπα καλαμποκάλευρο
- 2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 2 κ.γ. αλάτι
- 2 κ.γ. ζάχαρη
- 1 κούπα γάλα σόγιας (χωρίς γλυκαντικά)
- 1 κ.σ. μηλόξιδο
- ¼ κούπας ελαιόλαδο



Εκτέλεση:

Ανακατέψτε το γάλα σόγιας με το μηλόξιδο κι αφήστε το να σταθεί για λίγο. Σε μπουλ ανακατέψτε το αλεύρι ολικής, το καλαμποκάλευρο, το μπέικιν πάουντερ, το αλάτι και τη ζάχαρη. Προσθέστε το γάλα σόγιας και το ελαιόλαδο και χτυπήστε με ένα μίξερ χειρός. Γεμίστε φορμάκια για μάφινς (μέχρι τα 2/3) και ψήστε στους 180 βαθμούς για 18-20 λεπτά.

Σούπερ χορταστική Μπιζελόσουπα

(12 μικρές μερίδες, 1 κούπα η κάθε μια)

Μια πολύ νόστιμη και χορταστική σούπα για τις κρύες μέρες, χωρίς πρόσθετα λιπαρά!

Υλικά:

- 2 φλιτζάνια ξερά μπιζέλια, πλυμένα και σουρωμένα
- 6 φλιτζάνια νερό ή ζωμό λαχανικών
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 μεγάλο καρότο, ψιλοκομμένο
- 2 κλωνάρια σέλινου, ψιλοκομμένα
- 1 μεγάλη πατάτα κομμένη σε κυβάκια
- 1 μεγάλη άσπρη γλυκοπατάτα κομμένη σε κυβάκια (προαιρετικά)
- 2 σκελίδες σκόρδου, λιωμένες
- ½ κουτ. γλυκού μαντζουράνα
- ½ κουτ. γλυκού βασιλικός
- ¼ κουτ. γλυκού τριμμένο κύμινο
- ¼ κουτ. γλυκού μαύρο πιπέρι
- αλάτι κατά το γούστο σας

Εκτέλεση:

Απλούστατα, βάλτε όλα τα υλικά σε κατσαρόλα και ανακατέψτε ελαφρά. Βράστε το φαγητό μισοσκεπασμένο για καμιά ώρα περίπου ή μέχρι να μαλακώσουν τα υλικά. Αν έχετε το ειδικό μεταλλικό μπλέντερ για σούπες, χτυπήστε τη μισή σούπα (περίπου, με το μάτι) σε κρέμα, αν δεν έχετε, βγάλτε 4 περίπου κούπες από τη σούπα και χτυπήστε τις στο μούλι να γίνουν κρέμα, και μετά, επιτρέψτε τις στην κατσαρόλα, να πάρουν άλλη μια βράση μαζί με την υπόλοιπη σούπα.

Πηγή: *Healthy Eating for Life for Children* της Amy Lanou, Ph.D.;
(<http://www.nutritionmd.org/recipes>)

Πατατοσαλάτα σπέσιαλ

(προσαρμογή από το www.myvegcooking.com)

Υλικά:

12 μεσαίες πατάτες με τη φλούδα

1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε κύβους

2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

¼ κούπα φρέσκο μαϊντανό

¼ κούπα ρόκα

¼ κούπα κάπαρη

¾ κούπας φυτική μαγιονέζα*

¼ κούπα μουστάρδα

1 κ.γ. μηλόξιδο

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

προαιρετικά: 1-2 φυτικά λουκάνικα, κομμένα σε κύβους



Εκτέλεση:

Κόψτε τις πατάτες στα 4 και βράστε τες μέχρι να μπορούν εύκολα να τρουπηθούν με ένα πιρούνι, περίπου 15 λεπτά. Στραγγίξτε τις πατάτες και αφήστε τες στην άκρη. Ανακατέψτε τη φυτική μαγιονέζα, τη μουστάρδα, το μηλόξιδο, το μαϊντανό και το πιπέρι σε ένα μικρό μπολ.

Βάλτε τις πατάτες σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέστε το φυτικό λουκάνικο σε κομματάκια, τη ρόκα, την κόκκινη πιπεριά, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και την κάπαρη. Προσθέστε τη σάλτσα μαγιονέζας και βάλτε στο ψυγείο για τουλάχιστον μία ώρα πριν τη σερβίρετε.

*μπορεί να αντικατασταθεί με σπιτική βέγκαν μαγιονέζα. Συνταγή (και πολλές άλλες χρήσιμες ιδέες!) μπορείτε να βρείτε εδώ: <http://365vegandays.wordpress.com/d-i-y/>

Σουβλάκι με σείτάν και τζατζίκι σόγιας

(από το www.myvegcooking.com)

Υλικά (για το σείτάν):

- 1 κούπα γλουτένη*
- 2 κ.σ. ρεβιθάλευρο
- 2 κ.σ. διατροφική μαγιά
- 3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κούπα κρύο ζωμό λαχανικών
- 1 κ.γ. αποξηραμένο θυμάρι
- ½ κ.γ. πάπρικα
- ½ κ.γ. κύμινο
- 1 κ.γ. αλάτι
- έξτρα για το σοτάρισμα
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

Εκτέλεση:

Σε ένα μεγάλο κύπελλο χτυπήστε ελαφρά μαζί το ζωμό λαχανικών, το σκόρδο και ελαιόλαδο. Σε ένα μεγάλο μπολ βάλτε τη γλουτένη, το ρεβιθάλευρο, τη διατροφική μαγιά και όλα τα μπαχαρικά. Φτιάξτε μια λακκούβα στο κέντρο και προσθέστε τα υγρά υλικά. Ανακατέψτε καλά με μια σπάτουλα μέχρι να ενωθούν τα υλικά. Ζυμώστε για 5 λεπτά. Αφήστε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 10 λεπτά και ζυμώστε πάλι για ένα ακόμη λεπτό. Τοποθετήστε τη ζύμη σε ένα ξύλο κοπής και κόψτε σε 3 ίσα κομμάτια. Τοποθετήστε τα 3 κομμάτια του σείτάν ξεχωριστά το καθένα μέσα σε αλουμινόχαρτο (καλύψτε ολόκληρο το κάθε κομμάτι καλά, έτσι ώστε το αλουμινόχαρτο να είναι κλεισμένο, αλλά όχι πολύ σφιχτά δεμένο). Τοποθετήστε το σείτάν σε ένα καλαθάκι ατμού και μαγειρέψτε στον ατμό για 30 λεπτά. Αφήστε το σείτάν να κρυσώσει τελείως πριν το χρησιμοποιήσετε. Ζεστάνετε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο και ένα μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο. Κόψτε το σείτάν σε λεπτές λωρίδες και σοτάρετε μαζί με το κρεμμύδι μέχρι να ροδίσει (περίπου 5-7 λεπτά).

Επιπλέον υλικά για τα σουβλάκια

τηγανητές πατάτες

1 ντομάτα, κομμένη σε φέτες

1 κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες

λίγα φύλλα μαρουλιού

ζεστές πίτες για σουβλάκια

Για να φτιάξετε το σουβλάκι σας, τοποθετήστε μια πίτα σε ένα κομμάτι αλουμινοχαρτο, προσθέστε σεϊτάν, πατάτες, ντομάτα, κρεμμύδι, μαρούλι, τζατζίκι, αλάτι και πιπέρι και τυλίξτε το σουβλάκι σας.

*Θυμίζω ότι, γλουτένη (που είναι απλώς η πρωτεΐνη του σταριού, όχι τίποτα εξωτικό ή περίεργο) μπορείτε να βρείτε στο Μπαχάρ της οδού Ευριπίδου, ή σε άλλο μεγάλο μπαχαρικάδικο, ή να παραγγείλετε διαδικτυακά από το *iherb*.

Μπέργκερς από μαύρα φασόλια

(από το www.veglite.com)



Υλικά:

2 φλιτζάνια μαγειρεμένα μαύρα φασόλια, ξεπλυμένα και στραγγισμένα

½ φλιτζάνι γλουτένη σίτου

½ φλιτζάνι τριμμένη φρυγανιά

4 κουταλιές ελαιόλαδο

1 κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 κ.γ. τσίλι σε σκόνη

1 κ.γ. καπνιστή γλυκιά πάπρικα

1 κ.γ. αλάτι

½ φλιτζάνι ψιλοκομμένο φρέσκο μαϊντανό

¼ φλιτζανιού νερό

Εκτέλεση:

Σε ένα αντικολλητικό σκεύος, βάλτε τις 2 κουταλιές από το ελαιόλαδο να ζεσταθούν σε μέτρια φωτιά. Ρίξτε το κρεμμύδι και τσιγαρίστε για περίπου 15 λεπτά, μέχρι να ροδίσει ελαφρά. Βάλτε τα κρεμμύδια σε ένα μεγάλο μπολ και προσθέστε τα φασόλια, τη γλουτένη, τη φρυγανιά, τσίλι, πάπρικα, αλάτι, μαϊντανό και το νερό. Με ένα πιρούνι ή με τα χέρια ανακατέψτε καλά όλα τα υλικά. Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι (το ίδιο με εκείνο που χρησιμοποιήσατε για τα κρεμμύδια) βάλτε τις 2 κουταλιές λάδι και τοποθετήστε σε μέτρια φωτιά. Σχηματίστε μπιφτέκια με το μείγμα φασολιών και ψήστε για περίπου 3 λεπτά από κάθε πλευρά. Μπορείτε επίσης να τα ψήσετε στο φούρνο για περίπου 10-15

λεπτά αλλά θα γίνουν πιο στεγνά. Κόψτε τα ψωμάκια στη μέση, απλώστε βέγκαν μαγιονέζα, μαρούλι, ένα μπιφτέκι, 1 φέτα κόκκινο κρεμμύδι, 1 φέτα ντομάτα, κέτσαπ, μουστάρδα ή ότι άλλο θέλετε. Σερβίρετε με σαλάτα ή τουρσί ή ότι άλλο σας αρέσει και απολαύστε αμέσως!

Σούπα από κόκκινες φακές (Kırmızı Mercimek Çorbası)

Υλικά:

1 ποτήρι κόκκινες φακές

3-4 ποτήρια νερό

1 κ.σ. ντοματοπελτέ

1 φλιτζάνι σπορέλαιο ή φυτική μαργαρίνη

1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

κόκκινο πιπέρι (bul biber δεν υπάρχει εδώ, θα βάλουμε μπούκοβο)
δυόσμο (μέντα)

αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και σκόρδο προαιρετικά



Εκτέλεση:

Υπάρχουν τρεις τρόποι.

1) Τα βράζουμε όλα μαζί, μέχρι να πάρουν ένα σκούρο χρώμα (δεν χυλώνουν)

2) Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, ρίχνουμε τον ντοματοπελτέ αραιωμένο και μετά τα βράζουμε όλα μαζί.

3) Ένας τρίτος τρόπος που κάνουν στην Τουρκία, είναι: τα βράζουν όλα με τον έναν ή τον άλλον τρόπο, λιώνουν σε ένα ξεχωριστό τηγανάκι την μαργαρίνη προσθέτοντας την μέντα, το μπούκοβο και την ρίγανη και τα προσθέτουν πριν το σερβίρισμα.

Αφού πάρουν μερικές βράσεις όλα τα υλικά μαζί, χτυπάμε τη σούπα με το μπλέντερ για να γίνει κρεμώδης. Αν δεν έχουμε το ειδικό μπλέντερ σούπας, μπορούμε να την περάσουμε από λεπτό τρυπητό ή να τη βάλουμε στο μούλι (αφού κρουώσει λίγο!)

Κεφτέδες με κόκκινες φακές (Mercimek Köftesi)

Υλικά:

ποτήρι κόκκινες φακές
1/2 ποτήρι ψιλό πλιγούρι
χυμός ενός λεμονιού
1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 κ.γ. ντοματοπελτέ
3 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
Λάδι
Πιπέρι, αλάτι
μερικά φύλλα μαρούλι



Εκτέλεση:

Μουλιάζουμε τις φακές από το προηγούμενο βράδυ ή για μερικές ώρες και τις βράζουμε σε 5-7 ποτήρια νερό. (Η υπόδειξη αυτή αφορά τις κανονικές φακές. Αν όμως χρησιμοποιήσετε κόκκινες, δεν χρειάζεται να μουλιάσουν.)

Όταν βράσουν οι φακές, προσθέτουμε στην κατσαρόλα τα 2 ποτήρια λεπτό πλιγούρι. Αλατοπιπερώνουμε και σκεπάζουμε την κατσαρόλα, όσο να μαλακώσει το πλιγούρι και να απορροφήσει τα υγρά. (Εδώ προσοχή, γιατί στο μάθημα, βάλαμε κουσκούς αντί για πλιγούρι και βγήκε το μείγμα πολύ μαλακό, δεν πλαθόταν εύκολα. Αν βάλετε κι εσείς κουσκούς, θέλει λιγότερο νερό! Δοκιμάστε λίγο-λίγο.)

Στο μεταξύ τσιγαρίζουμε στο λάδι το ψιλοκομμένο ξερό κρεμμύδι και προσθέτουμε τον πελτέ ανακατεύοντας καλά.

Προσθέτουμε το τσιγαρισμένο κρεμμύδι, τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και τα φρέσκα κρεμμυδάκια στην κατσαρόλα με τις φακές και το πλιγούρι και ανακατεύουμε καλά με το χέρι. Μπορούμε να προσθέσουμε και 1-2 ψιλοκομμένα φύλλα μαρουλιού.

Πλάθουμε μακρόστενα κεφτεδάκια (σαν σουτζουκάκια) και τα σερβίρουμε πάνω σε φύλλα μαρουλιού.

Το φαγητό αυτό το κάνουν και οι Αρμένιοι, που το λένε Vospe Kiofte.

Ταμπουλέ (tabbouleh), η λιβανέζικη μαϊντανοσαλάτα

Υλικά:

- 1 φλιτζάνι πλιγούρι
- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένη ντομάτα χωρίς σπόρους
- 2 – 2 ½ φλιτζάνια ψιλοκομμένο μαϊντανό
- Δυόσμο ψιλοκομμένο
- αλάτι – λεμόνι – ελαιόλαδο (ανάλογα με το γούστο σας)

Εκτέλεση:

Πλένουμε καλά το πλιγούρι και το αφήνουμε 15' σε νερό να φουσκώσει. Το στραγγίζουμε καλά. Πλένουμε και ψιλοκόβουμε το μαϊντανό και τον αφήνουμε να στεγνώσει καλά. Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά και βάζουμε την σαλάτα σκεπασμένη στο ψυγείο για τουλάχιστον 30 λεπτά.

Χαλβάς σιμιγδαλένιος (ή αλλιώς, συνταγή 1-2-3-4!)

Υλικά:

- 1 κούπα ελαιόλαδο (όχι τελείως γεμάτη, εγώ προτιμώ να μην είναι τόσο λαδερός)
- 2 κούπες σιμιγδάλι χοντρό
- 3 κούπες ζάχαρη
- 4 κούπες νερό
- κανέλα
- μερικά άσπρα αμύγδαλα



Εκτέλεση:

Ζεστάνετε το ελαιόλαδο στην κατσαρόλα και μόλις κάψει ρίξτε το σιμιγδάλι και τα αμύγδαλα και ανακατεύετε το συνέχεια ώσπου να σκουρύνει το σιμιγδάλι από το καβούρδισμα αλλά όχι πολύ. Σε ένα άλλο σκεύος βράστε τη ζάχαρη με το νερό για δέκα λεπτά και αδειάστε το σιρόπι στην κατσαρόλα με το σιμιγδάλι. Ρίξτε αρκετή κανέλα κι ανακατεύετε συνέχεια. Θα καταλάβετε ότι ο χαλβάς είναι έτοιμος όταν ξεκολλάει από τα τοιχώματα της κατσαρόλας. Βάλτε τον σε φόρμα και μόλις κρυσώσει ξεφορμάρετέ τον σε πιατέλα. Πασπαλίστε τον με κανέλα.

Μακαρόνια με βελούδινη σάλτσα “τυριού” χωρίς χοληστερόλη (Mac and cheese)

(από το www.veganmama.gr/)

Υλικά:

500γρ. ζυμαρικά με μικρό σχήμα

1 κούπα νερό

1 ¼ κούπες γάλα σόγιας, (ή νερό, αν δεν έχετε γάλα σόγιας)*

¾ κούπας διατροφική μαγιά,

3 κ.σ.. άμυλο αραβοσίτου (κορν φλάουρ),

1 κ.σ. κρεμμύδι σκόνη (ή 1 μικρό)

½ κ.σ. σκόρδο σε σκόνη (ή 2 σκελίδες)

1 κ.σ. χυμός λεμονιού

2 κ.σ. ταχίνι

1 κ.γ. κουρκουμάς

½ κ.γ. μουστάρδα σκόνη

1 κ.γ. αλάτι

1/8 κ.γ. πιπέρι καγιέν

¼ κ.γ. πιπέρι μαύρο



Εκτέλεση:

Βράζετε τα ζυμαρικά al dente.

Ενώ βράζουν τα ζυμαρικά, χτυπάτε όλα τα υπόλοιπα υλικά στο μπλέντερ.

Αφού σουρώσετε τα ζυμαρικά, τα επιστρέφετε στην κατσαρόλα που έβρασαν, την τοποθετείτε πάνω στη ζεστή εστία και προσθέτετε τη σάλτσα.

Ανακατεύετε επάνω στην εστία μέχρι η σάλτσα να πήξει ελαφρώς.

Αποσύρετε από την εστία πριν πήξει εντελώς η σάλτσα, διότι θα πήξει λίγο ακόμα και εκτός εστίας.

Σερβίρετε πασπαλίζοντας με φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Αν θέλετε μια πιο τραγανή γεύση, πασπαλίζετε με λίγη τριμμένη φρυγανιά.

Σημείωση: Το φαγητό αυτό μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο και αν θέλετε να το ξαναζεστάνετε σε μία κατσαρόλα προσθέτοντας λίγο νερό, ή στο φούρνο. Μπορείτε επίσης, αν δεν χρησιμοποιήσετε αμέσως όλη τη σάλτσα, να τη φυλάξετε στο ψυγείο για 3-4 ημέρες.

Την περιχύνετε στα ζεστά ζυμαρικά. Αν είναι πηχτή, αραιώνετε με λίγο νερό.

Σούπα μπρόκολου με ταχίνι

(από το www.veglite.com)

Υλικά:

2 στελέχη μπρόκολου
2 κ.σ. ταχίνι
3 φλιτζάνια ζωμό λαχανικών
αλάτι και πιπέρι
λίγο ελαιόλαδο



Εκτέλεση:

Βράζουμε το μπρόκολο για 5-7 λεπτά στο ζωμό λαχανικών. Χρησιμοποιήστε ένα μπλέντερ σούπας για να πολτοποιήσετε το μπρόκολο. Προσθέστε το ταχίνι, το αλάτι και φρέσκο πιπέρι. Ανακατέψτε ξανά, Σερβίρουμε ζεστό και περιχύνουμε με λίγο ελαιόλαδο.

Αμυγδαлотύρι

(από το βιβλίο *The Ultimate Uncheese Cookbook* της Jo Stepaniak)

Υλικά (για 1 κούπα):

¼ της κούπας ωμά αμύγδαλα ξεφλουδισμένα
½ της κούπας ζεστό νερό
½ της κούπας κρύο νερό
2 κ.σ. χυμό λεμονιού
2 κ.σ. άμυλο καλαμποκιού
½ κ.γ. διατροφική μαγιά
½ κ.γ. αλάτι

Εκτέλεση:

Χτυπάμε τα αμύγδαλα σε έναν επεξεργαστή τροφίμων μέχρι να γίνουν σκόνη (όχι παραπάνω, γιατί θα αρχίσουν να γίνονται βούτυρο). Τα ρίχνουμε στο μπλέντερ και προσθέτουμε το ζεστό νερό. Χτυπάμε μέχρι να γίνουν παχιά κρέμα. Έπειτα προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και χτυπάμε ξανά, μέχρι να γίνει ομοιόμορφο μείγμα. Αδειάζουμε σε μικρό κατσαρολάκι και αφήνουμε να πάρει βράση και να γίνει παχύρρευστη κρέμα το μείγμα. **ΑΝΑΚΑΤΕΥΟΥΜΕ ΣΥΝΕΧΩΣ** για να μην μας κολλήσει.

Χαμηλώνουμε τη φωτιά και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε για ακόμη ένα λεπτό. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσει.

Μόλις κρυνώσει το μείγμα μας, το χτυπάμε καλά με ένα πιρούνι και μεταφέρουμε σε ένα γυάλινο δοχείο. Βάζουμε στο ψυγείο για να σφίξει. Διατηρείται για μία εβδομάδα στο ψυγείο.

«Κοτολέτες» από ρεβίθια, με πουρέ κουνουπιδιού και σάλτσα από καραμελωμένα κρεμμύδια

Υλικά για τις κοτολέτες:

- 2 κούπες ρεβίθια βρασμένα – σουρωμένα
- ¼ κούπας ελαιόλαδο
- 1 κούπα γλουτένη
- 1 κούπα φρυγανιά τριμμένη
- ½ κούπα ζωμό λαχανικών
- ¼ κούπας σάλτσα σόγιας*
- 1 κ.γ θυμάρι
- 1 κ.γ. πάπρικα
- λάδι για τηγάνισμα
- 2 σκελίδες σκόρδο (προαιρετικά)
- 1 κ.γ. ξύσμα φλούδας λεμονιού (προαιρετικά)



Εκτέλεση:

Σε ένα μπολ, πολτοποιήστε τα ρεβίθια μαζί με το λάδι. Μπορείτε να τα πολτοποιήσετε με ένα πιρούνι ή στο μούλτι. Προσθέστε το σκόρδο εδώ αν τα πολτοποιείτε στο μούλτι. Προσοχή να μην τα λιώσετε τελείως. Μεταφέρετε σε ένα μπολ, προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ζυμώστε για περίπου 3 λεπτά, μέχρι να σχηματιστούν οι ίνες της γλουτένης.

Προθερμαίνετε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Χωρίζετε τη ζύμη σε 2 ίσα κομμάτια και στη συνέχεια κόβετε τα κομμάτια αυτά στα 4 ώστε να έχετε συνολικά 8 “παϊδάκια”. Ζυμώνετε κάθε κομμάτι στο χέρι σας για λίγα λεπτά και στη συνέχεια πατάτε να ισιώσει και να τεντώσει το καθένα σε ένα περίπου ορθογώνιο σχήμα (ή σαν μπιφτέκι, μπορείτε να κάνετε ότι θέλετε)

Προσθέστε λίγο ελαιόλαδο στο τηγάνι και μαγειρέψτε τα “παϊδάκια” από κάθε πλευρά για 6-7 λεπτά. Προσθέστε επιπλέον λάδι, αν χρειάζεται, όταν είστε έτοιμοι να τα γυρίσετε από την άλλη μεριά. Γίνονται επίσης και ψητά στο φούρνο, για πιο υγιεινή επιλογή.

* η σάλτσα σόγιας μπορεί να αντικατασταθεί με ξίδι μπαλσάμικο

Υλικά για τον πουρέ:

2-3 πατάτες κομμένες

½ κουνουπίδι (ή ένα μικρό)

1 κ.σ. ελαιόλαδο

2-4 κ.σ. ζωμό λαχανικών

½ κ.γ. αλάτι, μια πρέζα φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

Βάζουμε τις πατάτες κομμένες σε κομμάτια πάχους 2-3 εκ. σε κατσαρόλα με νερό να τις σκεπάζει και βράζουμε. Όταν μισοβράσουν προσθέτουμε και το κουνουπίδι κομμένο σε τούφες και βράζουμε μαζί, μέχρι να μαλακώσουν, περίπου 15'.

Σουρώνουμε από το νερό, ξαναβάζουμε τα υλικά στην κατσαρόλα και λιώνουμε με πιρούνι προσθέτοντας το λάδι, το ζωμό και το αλατοπίπερο. Σερβίρουμε τον πουρέ ζεστό.

Παραλαγή: Βάλτε ψιλοκομμένο άνηθο, χυμό από 2 μικρά λεμόνια και λίγο ξύσμα λεμονιού, για να δώσετε πιο “μεσογειακό” άρωμα στον πουρέ!

Υλικά για τη σάλτσα από καραμελωμένα κρεμμύδια:

2 κ.σ. ελαιόλαδο

3 κίτρινα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα

1 κούπα μανιτάρια ψιλοκομμένα

1/3 κούπας λευκό κρασί

2 κ.σ. σιρόπι αγαύης*

1 κ.σ. μουστάρδα

1 κ.σ. μπαλσάμικο

¼ κούπας ζωμό λαχανικών

θυμάρι, αλάτι και πιπέρι



Εκτέλεση:

Σε ένα κατσαρολάκι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μεσαία φωτιά και μαγειρεύουμε τα κρεμμύδια μέχρι να καραμελώσουν, περίπου 15 λεπτά. Προσθέτουμε τα μανιτάρια και μαγειρεύουμε για 10 ακόμα λεπτά. Σβήνουμε με το κρασί, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά, ανακατεύουμε κι αφήνουμε τη σάλτσα να δέσει για άλλα 10 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Μεταφέρουμε τη σάλτσα στο μούλι, ανακατεύουμε μέχρι να γίνει λεία και σερβίρουμε.

*Η συνταγή για τις κοτολέτες ρεβιθιού είναι από το βιβλίο *Veganomicon* και του πουρέ με το κουνουπίδι από το βιβλίο *Appetite for Reduction* της *Isa Chandra Moskowitz*.*

* το σιρόπι αγαύης μπορεί να αντικατασταθεί από πετιμέζι ή χαρουπόμελο.

Πουτίγκα σοκολάτας με φιστικοβούτυρο

(από το www.myvegcooking.com)

Υλικά:

- 1 πακέτο μεταξωτό τόφου (firm)
- 1/3 κούπας σταγόνες βέγκαν σοκολάτας (κουβερούρα)
- 2 κ.σ. σιρόπι αγαύης*
- 1/3 κούπα φιστικοβούτυρο
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας



Εκτέλεση:

Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα μπλέντερ και χτυπήστε μέχρι να ενωθούν καλά.

Αφήστε την κρέμα στο ψυγείο για μερικές ώρες πριν σερβίρετε. Χτες, δεν είχαμε χρόνο να τη βάλουμε στο ψυγείο, αλλά και έτσι, ενθουσίασε όσους το δοκίμασαν! Δικαίως μου είπε η Δήμητρα ότι αυτό το γλυκό συνηθίζει να το κάνει ειδικά για όσους λένε πως δεν τους αρέσει το τοφού!

*μπορεί να αντικατασταθεί από πετιμέζι ή χαρουπόμελο

Ρεβίθια ρομέσκο

(Μια συνταγή από το βιβλίο *Veganomicon*, προσαρμοσμένη από τη Δήμητρα)

Υλικά:

- 300 γρ. ρεβίθια
- 2 ψητές κόκκινες πιπεριές
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 1 μικρή πιπερίτσα τσίλι (καθαρισμένη από τους σπόρους)
- ¼ κούπας λευκό κρασί
- ¼ κούπας αμύγδαλο αλεσμένο (στο μπλέντερ)
- 1 κουτάκι ντοματάκια*
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 κ.γ. μαύρη ζάχαρη
- 1 κ.γ. θυμάρι
- 1 κ.γ. δεντρολίβανο
- 1 κ.γ. βασιλικό
- 1 φύλλο δάφνη
- 1 κ.γ. κόκκινο ξίδι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- Αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση:

Μουλιάζουμε τα ρεβίθια για 8 ώρες και τα βράζουμε. Χτυπάμε στο μπλέντερ το σκόρδο, με τα ντοματάκια και τις ψητές πιπεριές μέχρι να γίνουν πουρές και να ενωθούν τα υλικά. Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο σε μεσαία προς δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 3-4 λεπτά. Προσθέτουμε το κρασί και βράζουμε για 1 λεπτό. Προσθέτουμε το μείγμα του πουρέ, την πιπερίτσα τσίλι ψιλοκομμένη, τη ζάχαρη και όλα τα μπαχαρικά (ξηρά). Αφήνουμε να πάρει η σάλτσα μία βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 10 λεπτά ανακατεύοντας συχνά. Προσθέτουμε το τριμμένο αμύγδαλο και τα βρασμένα ρεβίθια και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 20 λεπτά (μέχρι να δέσει η σάλτσα).

* ή φρέσκια ντομάτα τριμμένη στον τρίφτη ή σπιτική κονσέρβα ντομάτα.

Χούμους από ρεβίθια και πιπεριές Φλωρίνης

Υλικά (για 2 κούπες):

- 1 ½ κούπα βρασμένα ρεβίθια
- ¼ κούπας ταχίνι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- ½ κούπα ψιλοκομμένες πιπεριές Φλωρίνης
- 2 κ.σ. ξίδι μπαλσάμικο
- 2 κ.σ. μηλόξιδο
- ½ κ.σ. ταμάρι (ή σάλτσα σόγιας)*
- ¼ κούπας ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. βασιλικό
- 1 κ. γ. πάπρικα
- 1 κ.γ. αλάτι
- ½ κ.γ. ρίγανη



Εκτέλεση:

Πανεύκολη, χτυπάμε όλα τα υλικά στο μούλτι!

*αν δεν έχετε σάλτσα σόγιας ή ταμάρι, αυξήστε λίγο το μπαλσάμικο ή βάλτε λεμόνι (εγώ βάζω μόνο λεμόνι)

Χούμους από αρακά

Υλικά:

350 γρ. αρακάς
χυμός ενός λεμονιού
4 κ.σ. ταχίνι
1 σκελίδα σκόρδο
1 κ.γ. δυόσμος
2 κ.γ. κύμινο
¼ φλιτζανιού λάδι
αλάτι-πιπέρι



Εκτέλεση:

Βράζουμε τον αρακά 5 λεπτά σε βραστό νερό. Στραγγίζουμε σε σουρωτό, με κρύο νερό βρύσης.
Βάζουμε όλα τα υλικά στο μούλι μέχρι να γίνουν πολτός.
Προσοχή: το λεμόνι το βάζουμε σε δόσεις και δοκιμάζουμε κατά το γούστο μας, μπορεί να μη χρειαστεί όλο.

Κουσκούς

Ένα πανεύκολο συνοδευτικό που γίνεται σε χρόνο ρεκόρ!

Για 1 κούπα κουσκούς, βράζετε 1 κούπα νερό (ίσως και λίγο παραπάνω) σε ένα κατσαρολάκι. Το κατεβάζετε από τη φωτιά και προσθέτετε αν θέλετε μισό κύβο λαχανικών ή απλώς λίγο αλάτι και μυρωδικά (κύμινο, κόλιανδρο γλυκάνισο, τριγωνέλλα ή έτοιμο μείγμα μπαχαρικών για κουσκούς που μπορείτε να βρείτε στην αγορά) και μετά ρίχνετε το κουσκούς. Το αφήνετε 5'-7' να φουσκώσει και να μαλακώσει και είναι έτοιμο!

Μακαρόνια “μπολονέζ” με κιμά κόκκινης φακής

(από το www.myvegcooking.com)

Υλικά:

- 1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 1 ½ κούπα σάλτσα τομάτας
- ½ κούπα κόκκινες φακές
- 1 κούπα ζωμό λαχανικών
- ½ κ.γ. αλάτι
- ½ κ.γ. μαύρο πιπέρι
- ½ κ.γ. ρίγανη
- 1 κ.σ. φρέσκο βασιλικό, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο



Εκτέλεση:

Ζεστάνετε μια μέτρια κατσαρόλα με ¼ φλιτζάνι νερό σε μέτρια φωτιά. Σοτάρετε στο νερό το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν, για 4-5 λεπτά. Προσθέστε όλα τα άλλα συστατικά, εκτός από το μαϊντανό και μαγειρέψτε για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν οι φακές. Προσθέστε το μαϊντανό, χαμηλώστε τη φωτιά και μαγειρέψτε για άλλα 5-10 λεπτά, προσθέτοντας λίγο νερό αν χρειαστεί. Σερβίρετε πάνω από ζυμαρικά της επιλογής σας.

Χούμους με άσπρα φασόλια και δεντρολίβανο

(από το www.myvegcooking.com)

Υλικά:

- 2 φλιτζάνια βρασμένα λευκά φασόλια, στραγγισμένα
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. ταχίνι
- 1 κ.γ. φρέσκο δεντρολίβανο
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- ½ κ.γ. αλάτι
- ½ κ.γ. πάπρικα
- ¼ κ.γ. σκόνη τσίλι

Εκτέλεση:

Χτυπήστε όλα τα υλικά στο μπλέντερ. Σερβίρετε γαρνίροντας με 1 κ.σ. ελαιολάδου ή/και χυμό λεμονιού και φρέσκο δεντρολίβανο.

- Όλα τα χούμους ταιριάζουν απίθανα με αραβικές πιτούλες!
Κόψτε τις στα 4 (αν είναι μεγάλες), και βάλτε τις λίγο στο φούρνο ή σε τοστιέρα να ζεσταθούν. Σερβίρετε σχετικά γρήγορα, γιατί ξεραίνονται. Μπορείτε ακόμα, πριν τις ζεσάνετε, να τις ραντίσετε με λίγο νερό, λαδάκι και θυμάρι-ρίγανη.

- Όσοι έχουν παρακολουθήσει τα μαθήματα, θα είδαν ότι οι συνταγές είναι ευέλικτες, αν δεν έχω π.χ. αμύγδαλα θα βάλω κάτι άλλο, όπως κάσιους ή στραγάλια ή ηλιόσπορο (τα 2 τελευταία, είναι και πολύ πιο οικονομικά!). Ή, αν δεν σας αρέσει π.χ. το ξίδι (εμένα καθόλου!) αντικαταστήστε το με περισσότερο λεμόνι. Αν δεν σας αρέσουν τα καυτερά, απλώς μην βάλετε το τσίλι ή το καγιέν, βάλτε γλυκιά πάπρικα. Παίζουμε με τα υλικά, ανάλογα με το γούστο μας, το τι έχουμε στο ντουλάπι μας ή πόσα διαθέτουμε, δεν θα χάσουμε δα και τη χαρά του μαγειρέματος και του φαγητού επειδή κάτι μας λείπει! ☺



Συμβουλές για την (βέγκαν) κουζίνα από τη Mazikeen

(προσαρμοσμένες από σχετική ανάρτηση που έκανε στο www.veganforum.gr)

Το πρώτο βήμα για να μπορούμε να μαγειρέψουμε οποιοδήποτε γεύμα είναι να έχουμε μία καλά στοκαρισμένη και οργανωμένη κουζίνα. Δεν είναι ανάγκη να ξοδέψουμε πολλά χρήματα, τα περισσότερα βασικά τρόφιμα είναι φτηνά και κρατούν για μήνες αν αποθηκευτούν σωστά, και διευκολύνουν κατά πολύ την καθημερινότητά μας.

Τα ντουλάπια του καλού χορτοφάγου © περιέχουν τα εξής:

• **Δημητριακά κάθε λογής**

Σιτάρι, κριθάρι, κουσκούς, κινόα, φαγόπυρο, κεχρί, μακαρόνια διαφόρων ειδών, πλιγούρι, ρύζια διαφόρων ειδών, νουντλς, αλεύρια διάφορα, κλπ.

• **Όσπρια**

Υπάρχουν πολλά είδη: φασόλια κόκκινα, λευκά, γίγαντες, ελέφαντες Πρεσπών, μαύρα, aduki, mung (ροβίτσα), σόγια, borlotti, μπαρμπονοφάσουλα, flageolet, μαυρομάτικα, αλλά βέβαια και κουκιά, ρεβίθια, φακές καφέ, κόκκινες, πράσινες, φάβα κλπ.

• **Ξηροί καρποί και σπόροι.**

Είναι πιο φθηνά να αγοράζουμε μεγάλες ποσότητες από καρπούς χύμα με το κέλυφος, που επίσης διατηρούνται καλύτερα. Μπορούμε να σπάσουμε μερικούς και να τους αποθηκεύσουμε σε βάζα που κλείνουν ερμητικά. Τα βούτυρα από ξηρούς καρπούς και σπόρους αποτελούν μεγάλο μέρος της χορτοφαγικής κουζίνας, και μπορούμε να αγοράσουμε αυτά που προτιμάμε περισσότερο.

Μερικές προτάσεις: φιστικοβούτυρο, ταχίνι, φουντουκοβούτυρο. Αν προτιμάμε τις ωμές τροφές, προσοχή στις ετικέτες αν οι καρποί σας και τα βούτυρα είναι όντως ωμά. Το φιστικοβούτυρο είναι πάντα μαγειρεμένο, και τα αράπικα φιστίκια δεν τρώγονται ωμά, μιας και ανήκουν στα όσπρια.

• **Λάδι, ξίδι, σάλτσες και καρυκεύματα**

Απολύτως απαραίτητα. Ελαιόλαδο, λάδι από καρύδα, ηλιέλαιο, λινέλαιο είναι από τα βασικά λάδια για μαγείρεμα και για σος. Μπορούμε να αρωματίσουμε μόνοι μας το λάδι (ή και το ξίδι μας), βάζοντας τα απαραίτητα μυρωδικά μέσα στο μπουκάλι και αφήνοντάς το σε σκοτεινό μέρος για μερικές βδομάδες.

Από σάλτσες, αγοράζουμε αυτές που ξέρουμε ότι θα χρησιμοποιήσουμε: Ταμάρι, σάλτσα σόγιας, μουστάρδα, τοματοπελτές, πασάτα, βέγκαν μαγιονέζα, γλυκόξινη σάλτσα, σάλτσα πιπεριάς, miso, διατροφική μαγιά, αποξηραμένα μανιτάρια, κλπ.

•Γλυκαντικά και ξερά φρούτα

Εδώ έχουμε σιρόπι αγαύης, σιρόπι σφενδάμου, μελάσα, πετιμέζι, χαρουπόμελο, χαρουπάλευρο, σοκολάτα, χουρμάδες, ξερά βερικόκα, σταφίδες.

•Μπαχαρικά

Εκ των ων ουκ άνευ. Υπάρχει μία τεράστια ποικιλία από μπαχαρικά πέρα από το αλάτι και το μαύρο πιπέρι. Ρίγανη, θυμάρι, δεντρολίβανο, μαϊντανός, δυόσμος, αγριοκύμινο, μάρραθος, κουρκουμάς, κύμινο, κόλιαντρο, πάπρικα, τσίλι, κανέλα, μοσχοκάρυδο, γαρίφαλο, κρόκος, βανίλια, διάφορα πιπέρια, και πολλά άλλα.

•Ποτά

Ειδικά αν μας αρέσει να πίνουμε τσαϊ ή αφεψήματα, είναι καλό να έχουμε αυτά που μας αρέσουν, είτε χύμα ή σε φακελάκια. Μπορούμε επίσης να φτιάξουμε τα δικά μας μείγματα από βότανα.

•Διάφορα

Μπορούμε να έχουμε στα ντουλάπια μας και άλλα τρόφιμα, όπως φύκια, αποξηραμένα μανιτάρια, "κιμά" σόγιας, όπως και κάποιες έτοιμες συσκευασμένες τροφές, όπως λιαστές ντομάτες σε βάζο, πίκλες, ελιές, μπισκότα, έτοιμα μείγματα για κέικ, κρακεράκια, κονσέρβες, κλπ, για κάθε ενδεχόμενο. Αν χρησιμοποιούμε αγοραστό γάλα σόγιας ή αμυγδάλου, μπορούμε ενδεχομένως, να συνεννοηθούμε με το μαγαζί, ώστε να πάρουμε μία ολόκληρη κούτα λίγο πιο φθηνά.

Τα παραπάνω αποτελούν μία ενδεικτική λίστα από τις βασικές κατηγορίες τροφίμων που μπορεί κανείς να έχει στα ντουλάπια της κουζίνας του. Περνάμε τώρα στα φρέσκα τρόφιμα που μπορούν να αποθηκευτούν ή στο ψυγείο ή έξω.

•Κρεμμύδια, σκόρδα και τα συναφή

Καλό είναι να έχουμε πάντα κρεμμύδια, σκόρδο, πιπερόριζα και πατάτες στα ντουλάπια μας, μιας και χρησιμοποιούνται πολύ στη μαγειρική και κρατάνε για αρκετό καιρό.

•Φρούτα

Κυρίως εποχής. Μήλα και μπανάνες βρίσκονται όλο το χρόνο και κρατάνε καλά εκτός ψυγείου. Επίσης υπάρχουν και κατεψυγμένα φρούτα όπως μύρτιλλα και βατόμουρα που συμφέρουν για smoothies και γλυκά.

•Λαχανικά

Κάθε λογής, επίσης εποχιακά. Μπορούμε να πάρουμε μία μεγάλη ποικιλία από λαχανικά για σαλάτα και για μαγείρεμα. Αυτά πρέπει να καταναλώνονται αρκετά γρήγορα, αλλιώς χάνουν τις βιταμίνες τους και χαλάνε. Υπάρχει πάντα και η λύση των κατεψυγμένων για γρήγορα γεύματα ή όταν μας έχουν τελειώσει τα φρέσκα. Επίσης μπορούμε να αγοράσουμε φρέσκα λαχανικά και να τα καταψύξουμε, αν βλέπουμε ότι δεν προλαβαίνουμε να τα φάμε. Ή, όταν βρίσκουμε φρέσκο αρακά ή φασολάκια, μπορούμε να πάρουμε μεγάλες ποσότητες: τα πλένουμε, τα ζεματάμε για 1 λεπτό (δεν είναι ανάγκη να τα μαγειρέψουμε εντελώς), και τα βάζουμε σε σακούλες στην κατάψυξη. Καλό είναι να βάζουμε και ετικέτες αν δε θυμόμαστε πότε τα φτιάξαμε.

•Τόφου, seitan και φυτικό γάλα

Το τόφου και το seitan αποθηκεύονται στο ψυγείο, όπως επίσης και το φυτικό γάλα αν το φτιάξαμε μόνοι μας ή αν ανοίξαμε τη συσκευασία του εμπορίου. Το τόφου και το seitan κρατάνε πολύ καλά και στην κατάψυξη.

Προετοιμασία των γευμάτων

Από τα πιο βασικά πράγματα που πρέπει να αναρωτηθούμε πριν αρχίσουμε, είναι τα εξής:

- Ποιο είναι το καθημερινό μου πρόγραμμα;
- Πόσα γεύματα/σνακ θέλω να τρώω;
- Πόσα από αυτά τα γεύματα θα τα φάω εκτός σπιτιού;
- Πόσο χρόνο έχω για μαγείρεμα;

Αφού απαντήσουμε στα παραπάνω, προχωράμε στο σχεδιασμό των γευμάτων μας. Οι περισσότερες/-οι είμαστε απασχολημένες/-οι και βρισκόμαστε εκτός σπιτιού μεγάλο μέρος της ημέρας και ίσως δεν έχουμε καιρό για πολύπλοκες συνταγές, αλλά θέλουμε και να τρώμε σωστά και υγιεινά. Το πρώτο βήμα για αυτό, έγκειται σε μία καλά οργανωμένη κουζίνα.

Το κλειδί είναι να έχουμε τα ντουλάπια μας πάντα γεμάτα, ώστε τα καθημερινά/εβδομαδιαία ψώνια να επικεντρώνονται γύρω από τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά.

Η συνήθης φόρμα ενός γεύματος μπορεί να συνοψιστεί στο υδατάνθρακας - πρωτεΐνη - λαχανικά (+ σαλάτα). Για παράδειγμα, ρύζι με φασόλια και λαχανικά με κόκκινη σάλτσα, ή μακαρόνια με stir fry από μανιτάρια, λαχανικά και κάσιους.

Βασική φιλοσοφία, η καλή προετοιμασία:

Μουλιάζουμε τα φασόλια από βραδύς, μαγειρεύουμε πάντα μεγάλες ποσότητες και τα αποθηκεύουμε κατά μερίδες σε πλαστικά σακουλάκια στην κατάψυξη. Έτσι, αν θέλουμε ένα πλήρες σπιτικό γεύμα σε μικρό χρονικό διάστημα, μπορούμε να βγάλουμε ένα σακουλάκι από την κατάψυξη, να βράσουμε ρύζι ή κινόα, να κόψουμε λίγα λαχανικά και να τα σωτάρουμε μαζί με τα φασόλια, μια σάλτσα και μπαχαρικά. Κόβουμε και σαλάτα ενώ μαγειρεύεται το φαΐ, και έχουμε ένα πλήρες γεύμα σε 15 λεπτά!

Αντιστοίχως, αν προτιμάμε φύτρα από φασόλια, μπορούμε να φτιάξουμε τις απαιτούμενες ποσότητες λίγες μέρες πριν τα χρειαστούμε, και να συνεχίσουμε τη διαδικασία ώστε να έχουμε πάντα ό,τι χρειαζόμαστε. Αν θέλουμε να πάρουμε μία σαλάτα με φυτωμένα φασόλια μαζί μας έξω, θα έχουμε φροντίσει να βάλουμε τα φασόλια να φυτρώσουν κάποιες μέρες πριν. Το ίδιο ισχύει και για φυτωμένους

σπόρους ή δημητριακά. Το καλύτερο είναι να έχουμε πάντα φύτρα, χρησιμοποιώντας ένα κυκλικό πρόγραμμα.

Επίσης, μπορούμε να έχουμε πάντα έτοιμα σνακ και άλλα μέρη γευμάτων. Αν φτιάχνουμε συχνά κρακεράκια από λιναρόσπορο για παράδειγμα, και έχουμε και καρότα και αγγουράκια στο ψυγείο, και έχουμε προνοήσει να φτιάξουμε γκουακαμόλε (ή ωμό χούμους, ή πατέ ελιάς) από την προηγούμενη μέρα, τότε το σνακ μας είναι έτοιμο.

Ένας καλός τρόπος να υπάρχει πάντα κάτι έτοιμο και χορταστικό στο ψυγείο, είναι να φτιάχνουμε σπιτικό χούμους ή άλλο ντιπ. Αν τα φασόλια είναι έτοιμα βρασμένα στην κατάψυξη, μένει μόνο να τα ξεπαγώσουμε, και είναι έτοιμα. Μπορούμε να αυτοσχεδιάσουμε στα ντιπ, βάζοντας ό,τι λαχανικά, φασόλια, ξηρούς καρπούς και μπαχαρικά θέλουμε. Το ντιπ μπορεί να χρησιμοποιηθεί για σάντουιτς, ως σνακ με κρακεράκια, ψωμί, ή λαχανικά, ή ως μέρος ενός γεύματος. Κρατάει στο ψυγείο για περίπου 5 μέρες, οπότε είναι μία εύκολη λύση για ένα γρήγορο σάντουιτς. Παρομοίως για σάλτσες ή dressing για σαλάτες: φτιάχνουμε μεγάλη ποσότητα όταν έχουμε χρόνο, και έχουμε αρκετό για όλη τη βδομάδα. Βασικό: όταν μαγειρεύουμε, φτιάχνουμε πάντα μεγαλύτερη ποσότητα απ'όσο θα φάμε. Έτσι θα έχουμε περισεύματα για το επόμενο γεύμα.

Μπορούμε επίσης να καταψύξουμε ατομικές μερίδες σούπας ή άλλων γευμάτων και να έχουμε πάντα ένα "έτοιμο" (αλλά σπιτικό!) γεύμα. Μια καλή ιδέα είναι να φτιάξουμε σπιτικούς χορτοκεφτέδες ή burgers και να τα βάλουμε στην κατάψυξη - δουλεύει υπέροχα όταν πεινάμε αλλά η κούραση δεν μας αφήνει να μαγειρέψουμε!

Μία καλή λύση για γρήγορα και χορταστικά γεύματα είναι η μεγάλη σαλάτα. Κόβουμε σαλάτα σε μεγάλο μπολ και "ενισχύουμε" με μία ποικιλία από επιλογές, όπως:

- κινόα, κεχρί ή κουσκούς.
- φασόλια ή φακές
- χορτοκεφτέδες ή φυτικά λουκάνικα κομμένα σε κομμάτια
- ξηρούς καρπούς ή σπόρους, ολόκληρους ή κοπανισμένους
- Ψητά λαχανικά
- Ψητό ή σοταρισμένο τόφου ή seitan σε κυβάκια
- Διάφορα dressings.

Πρωινό

Το πρωινό είναι βασικό γεύμα, και μας βοηθάει να κρατάμε τα επίπεδα ενέργειάς μας σταθερά μέσα στη μέρα. Καλό είναι να μην το παραλείπουμε, ώστε να μην πεινάμε πολύ μετά (ειδικά εκτός σπιτιού). Επίσης, θα μας δώσει ενέργεια για να μαγειρέψουμε/οργανώσουμε τα υπόλοιπα γεύματα της ημέρας!

Φρούτα - Καλό είναι να φάμε μερικά φρούτα για πρωινό, είτε μόνα τους είτε μαζί με κάτι άλλο. Μία μεγάλη φρουτοσαλάτα, ίσως και με μερικούς ξηρούς καρπούς, είναι ένα πλήρες πρωινό. Τα smoothies είναι ένας καλός τρόπος να εισάγουμε πολλά φρούτα μέσα σε ένα γεύμα. Χρειαζόμαστε ένα μπλέντερ, όσα/όποια φρούτα θέλουμε, και λίγο υγρό - χυμό, φυτικό γάλα ή και νερό. Μπορούμε επίσης να προσθέσουμε λαχανικά στο smoothie μας (καρότα, ντομάτες, σπανάκι, αγγούρι, κλπ), όπως επίσης και γλυκαντικά της αρεσκείας μας, κακάο, χαρουπάλευρο, αλεσμένο λιναρόσπορο, και ό,τι άλλο θέλουμε. Τα αποξηραμένα φρούτα όπως οι χουρμάδες και οι σταφίδες αποτελούν εξαιρετική επιλογή για πρωινό.

Ψωμί - Μία εξαιρετική πρόταση για πρωινό. Μερικές φέτες μαζί με μαρμελάδα, φυτικό βούτυρο ή βούτυρο από ξηρούς καρπούς, βοηθάει να αισθανθούμε χορτάτοι. Καλό είναι να προτιμούμε το ψωμί ολικής αλέσεως, καθώς και τις μαρμελάδες χωρίς ζάχαρη (κυκλοφορούν πολλές μάρκες με χυμό μήλου, χυμό σταφυλιού ή φρουκτόζη).

Δημητριακά - Πολλοί άνθρωποι προτιμούν δημητριακά με γάλα για πρωινό. Τα περισσότερα δημητριακά του εμπορίου περιέχουν υψηλά ποσοστά ζάχαρης και αλατιού. Αν προτιμάμε την ευκολία του αγοραστού, μπορούμε να προτιμήσουμε αυτά που δεν περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη και αλάτι (πολλά βιολογικά δημητριακά έχουν σιρόπι βύνης για γλυκαντικό). Το μούσλι είναι μία καλή επιλογή- επίσης μπορούμε να φτιάξουμε δικό μας μούσλι όπως το θέλουμε, ανακατεύοντας νιφάδες δημητριακών, ξηρούς καρπούς και αποξηραμένα φρούτα, και φυλάγοντάς το σε βάζο ή τάπερ που κλείνει καλά.

Δική μου πρόταση για πρωινό είναι το porridge, αυτό που λέμε συνήθως «κουάκερ».

Βασική συνταγή: 1 μέρος νιφάδες βρώμης, 2 μέρη υγρό (φυτικό γάλα, χυμός, νερό). Βάζουμε σε ένα κατσαρολάκι σε μέτρια φωτιά. Όταν πάρει βράση, ανακατεύουμε διαρκώς για 5 περίπου λεπτά και είναι έτοιμο. Σερβίρουμε σε μπολ και προσθέτουμε όσα από τα παρακάτω θέλουμε: γλυκαντικό (σιρόπι αγαύης, σιρόπι σφενδάμου, μελάσα), κομμένα ξερά φρούτα (χουρμάδες, σταφίδες, βερίκοκα, cranberries), κοπανισμένους ξηρούς καρπούς, φρέσκα φρούτα, κανέλα. Επίσης μπορούμε να φτιάξουμε κάτι παρόμοιο με κινόα ή κεχρί.

Γάλα - Αν θέλουμε να πίνουμε γάλα το πρωί, έχουμε στη διάθεσή μας μία ποικιλία από φυτικά γάλατα: σόγιας, αμυγδαλού, ρυζιού, φουντουκιού, από ηλιόσπορο, κλπ., τα οποία μπορούν να καταναλωθούν ζεστά ή κρύα, μόνα τους ή με δημητριακά, καφέ, μελάσα, κακάο, και τα συναφή. Τα γάλατα αυτά μπορούμε κάλλιστα να τα φτιάχνουμε μόνοι μας, υπάρχουν πολλές συνταγές και τρόποι.

Ξηροί καρποί - Οι ξηροί καρποί και οι σπόροι δίνουν αρκετή ενέργεια, βοηθούν να αισθανθούμε χορτάτοι, και είναι εύκολο να καταναλωθούν ωμοί, οπότε αποτελούν ιδανικό μέρος του πρωινού μας. Μπορούμε να τους φάμε σκέτους ή μέσα στα δημητριακά μας, ή σε μορφή βουτύρου.

Γεύμα

Προτάσεις για εύκολες και γρήγορες συνταγές:

Από τις πιο εύκολες και πολύ νόστιμες συνταγές είναι τα σουβλάκια λαχανικών και τόφου. Μπορούν να γίνουν με ποικιλία λαχανικών και μανιταριών, με τόφου ή seitan. Μπορούμε να κόψουμε το τόφου κυβάρια (δοκιμάστε τόφου με μανιτάρια, φύκια ή βασιλικό, και όχι σκέτο, οπότε δεν χρειάζεται μαρινάρισμα πριν), κόψτε και πιπεριές διαφόρων χρωμάτων, μανιτάρια, κρεμμύδια και κολοκυθάκια σε κομμάτια αντιστοίχου μεγέθους και περάστε τα σε σουβλάκια από μπαμπού. Προσθέστε ελαιόλαδο, ρίγανη, θυμάρι και αλάτι σε ένα μπολάκι και αλείψτε τα σουβλάκια μ' αυτό. Ψήστε στο γκριλ για μερικά λεπτά, γυρνώντας τα 2-3 φορές.

Stir fry - Αυτό σημαίνει ότι τηγανίζουμε κομμένα λαχανικά και ό,τι άλλο θέλουμε για λίγη ώρα σε υψηλή θερμοκρασία. Η προέλευση αυτού του τρόπου μαγειρέματος είναι από την κινέζικη κουζίνα. Συνήθως το stir frying γίνεται σε σκεύος wok, αλλά μπορεί κάλλιστα να γίνει και σε κανονικό τηγάνι. Δεν είναι ακριβώς το ίδιο με το σοτάρισμα, μιας και είναι έτοιμο σε λίγα λεπτά.

Κόβουμε σε φέτες ή μπαστουνάκια τα λαχανικά μας (ό,τι θέλουμε ή ό,τι υπάρχει στο ψυγείο: πιπεριές, κρεμμύδια, μπρόκολα, κουνουπίδια, φύτρες, καρότα, καλαμπόκι, λάχανο, σπανάκι, κλπ.).

Διαλέγουμε αν θέλουμε να προσθέσουμε τόφου, seitan ή φασόλια, κόβουμε τα 2 πρώτα σε κυβάκια, και τα τηγανίζουμε όλα μαζί με λίγο λάδι σε υψηλή φωτιά. Μπορούμε να βάλουμε ό,τι μυρωδικά και μπαχαρικά θέλουμε.

Για πιο αυθεντική "κινέζικη" γεύση, προσθέτουμε τριμμένο τζίντζερ (πιπερόριζα) και σκόρδο, και σάλτσα σόγιας από πάνω. Σερβίρουμε μαζί με νούντλς, άλλα είδη μακαρονιών, ρύζι ή κινόα. Μπορούμε να κάνουμε το stir fry μας πιο ενδιαφέρον σερβίροντάς το με μία σάλτσα. Η σάλτσα satay είναι εύκολη και πολύ γευστική σάλτσα με φιστίκια, και μπορεί να φτιαχτεί με διάφορες παραλλαγές. Εγώ βάζω φιστικοβούτυρο, σκόρδο, τζίντζερ, και ταμάρι.

Και φυσικά μπορούμε να φτιάξουμε παραλλαγές της, χρησιμοποιώντας άλλα είδη ξηρών καρπών ή τα βούτυρά τους (τα οποία επίσης μπορούμε να φτιάξουμε μόνοι μας). Δοκιμάστε ωμό αμυγδαλοβούτυρο για μία ωμή σάλτσα.

Πηγές θρεπτικών συστατικών στη βέγκαν διατροφή

Πρωτεΐνη: Προϊόντα σόγιας όπως το τόφου*, το άγριο ρύζι*, η κινόα*, το αναποφλοιώτο ρύζι, το κεχρί, τα όσπρια όπως οι φακές, τα ρεβίθια και τα φασόλια, η βρώμη, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι.

**Πλήρεις πρωτεΐνες*

Υδατάνθρακες: Ζυμαρικά ολικής αλέσεως, ψωμί ολικής αλέσεως, πατάτες, αναποφλοιώτο ρύζι, όσπρια όπως φασόλια και φακές.

Απαραίτητα λιπαρά οξέα: Λάδι από λιναρόσπορο (κοινώς γνωστό ως λινέλαιο)*, λάδι ελαιοκράμβης*, λάδι από κανναβόσπορο*, καρύδια, ηλιέλαιο, ελαιόλαδο, ξηροί καρποί και σπόροι, σόγια και σουσάμι.

**πλούσια σε ωμέγα 3*

Απαραίτητες βιταμίνες: Βιταμίνη Α (Βήτα Καροτίνη)

Καρότα, αποξηραμένα φρούτα, κόκκινες και πορτοκαλί πιπεριές, μπρόκολο, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ντομάτες, μάνγκο, γλυκίες πατάτες, και νεροκολοκύθα.

Βιταμίνες Β/ Φολικό οξύ: Κολοκυθόσποροι, μπρόκολο, ψωμί ολικής αλέσεως, μανιτάρια, μπανάνες, αρακάς, καρύδια, φύτρα φασολιών, κεχρί, σόγια, σύκα, μαγιά, και ξερά δαμάσκηνα.

B12 (απαραίτητη στη βέγκαν διατροφή): Διατροφική μαγιά ενισχυμένη με B12, ενισχυμένο γάλα σόγιας, ενισχυμένα δημητριακά, μαργαρίνη (μη-υδρογονωμένη) (απορροφάται καλύτερα όταν συνδυάζεται με φολικό οξύ).

Βιταμίνη C: Τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά, όπως το μαρούλι, τα πορτοκάλια, ο αρακάς και οι πράσινες πιπεριές.

Βιταμίνη D (καλσιφερόλη): Έκθεση στον ήλιο*, ενισχυμένα δημητριακά για πρωινό, μαργαρίνη, ενισχυμένο γάλα σόγιας, μανιτάρια.

** Η έκθεση του προσώπου και των χεριών στο ήλιο για 5 έως 15 λεπτά την ημέρα το καλοκαίρι σε γεωγραφικό πλάτος 42ο (Η περιοχή της Μακεδονίας για την Ελλάδα) πιστεύεται ότι παρέχει επαρκή ποσά βιταμίνης D για τους ανθρώπους με ανοιχτόχρωμο δέρμα. Όσοι έχουν σκούρο δέρμα χρειάζονται περισσότερο χρόνο έκθεσης.*

Βιταμίνη Ε (τοκοφερόλη): Ηλιόσποροι, μαργαρίνη και λάδι, οι περισσότεροι ξηροί καρποί, αβοκάντο, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, βρώμη, ψωμί ολικής άλεσης.

Βιταμίνη Κ: Κελπ (φύκια), αρακάς, μαρούλι, προϊόντα σόγιας, πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

Απαραίτητα Μέταλλα

Ασβέστιο: Πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως μπρόκολο, μαϊντανός, νεροκάρδαμο, χυμός πορτοκαλιού, σουσαμόσποροι και ταχίνι, ενισχυμένο γάλα σόγιας, αμύγδαλα, αποξηραμένα φρούτα όπως σύκα, καρύδια Βραζιλίας.

Σίδηρος: Όσπρια όπως φασόλια και φακές, πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως νεροκάρδαμο και σπανάκι, αποξηραμένα βερίκοκα, κολοκυθόσποροι, τόφου, πλήρη δημητριακά, μαύρη μελάσα.

*Ο σίδηρος απορροφάται πιο εύκολα όταν καταναλώνεται σε συνδυασμό με τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C.

Ψευδάργυρος & Μαγνήσιο: Οι περισσότεροι ξηροί καρποί, κολοκυθόσποροι, πλήρη δημητριακά, όσπρια όπως τα φασόλια και οι φακές.

Ιώδιο: Φύκια (κελπ) είναι η καλύτερη πηγή, ιωδιούχο αλάτι.

Σελήνιο, κάλιο, φώσφορος: Ρεβίθια, καρύδια Βραζιλίας, πλήρη δημητριακά, κολοκυθόσποροι, μαγιά και πατάτες.

Πηγή: *Vegan Society UK*

(<http://www.vegansociety.com/html/food/nutrition/SourcesNutrition.php>)

Μετάφραση: *foxy vegan* στο veganforum.gr

