

## INGREDIENTE

4 porții

1 lg ulei de măsline  
1 ceapă  
2 căței de usturoi  
1 lg boia afumată  
4 roșii mari, coapte,  
tocate  
2 lg piure de roșii  
500 ml supă de legume  
1 conservă de fasole  
cannellini, scursă  
1 conservă fasole albă,  
scursă  
1 lg sare  
1 lg vin alb/oțet de mere  
2 mâini de spanac

### Topping

muguri de pin sau  
semințe prăjite

# Supă rapidă afumată de roșii & fasole

Această supă gustoasă și ușor de făcut este perfectă pentru a fi luată la pachet, în caserolă, pentru prânz sau poate fi congelată pentru când ai nevoie. Efectiv, poți folosi orice tip de fasole din cămara ta – alege-o pe cea care îți place! Boiaua adaugă o aromă intensă de afumat.

## CUM PREPARI SUPA

1. Toacă ceapa în bucăți mai mari, apoi toacă mărunț sau pisează usturoiul.
2. Într-o tigaie mare, prăjește ceapa în ulei, la foc mediu, aproximativ 7-8 minute până când se înmoaie.
3. Adaugă usturoiul și boiaua și mai lasă pe foc încă un minut.
4. Acum, adaugă roșiile tocate și piureul de roșii și lasă-le pe foc timp de câteva minute, până se înmoaie.
5. Adaugă supa de legume. Lasă amestecul pe foc mic încă vreo 10 minute.
6. Adaugă boabele de fasole, spanacul, oțetul, sarea și piperul. Mai lasă amestecul pe foc până când se înmoaie spanacul.



## INGREDIENTE

8-10 porții

### Ingrediente umede

4 lg sirop de arțar  
4 lg unt de arahide  
crocant sau alt unt de  
nuci

### Ingrediente uscate

5 lg fulgi de cocos uscat  
100 g fulgi de ovăz  
3 lg migdale măcinate  
2 lg făină  
1 lg scorțișoară  
5 lg semințe – la  
alegera ta  
4 lg migdale feliate  
100 g nuci pecan

# Batoane de granola „Plăcintă cu nuci pecan“

Îți imaginezi cum ar fi să coci ceva în weekend? Ai putea face un stoc mare din rețeta mea favorită de batoane granola, cu aromă de plăcintă cu nuci pecan, astfel încât să ai un mic dejun gata pregătit și gustos în diminețile din timpul săptămânii. Sunt perfecte împreună cu niște lapte vegetal – și încă și mai bune, cu niște fructe și iaurt. Poate fi, de asemenea, un topping delicios pentru înghețata vegană!

## CUM PREPARI GRANOLA

1. Preîncălzește cuptorul la 160°C.
2. Amestecă ingredientele uscate într-un bol.
3. Acum adaugă siropul de arțar și untul de arahide.
4. Amestecă bine cu mâinile până când ingredientele se fac bulgărași.
5. Întinde amestecul într-o tavă mare de copt.
6. Coace amestecul aproximativ 25-30 de minute sau până se rumenește ușor – îl poți întoarce și pe partea cealaltă, la jumătatea timpului de coacere. Supraveghează-l atent, ca să te asiguri că nu se arde.
7. Scoate tava și lasă să se răcească.
8. Pune în borcane închise ermetic, pentru a păstra pe termen lung.

## Pontul lui Niki

Aceasta este o  
gustare portabilă  
grozavă – porționează  
în pungi mici pentru  
a-ți fi mai ușor să  
o iei cu tine.



## PARTEA A II-A

# *Fii vegan, fii* **SĂNĂTOS!**

## **CUM SĂ ÎȚI PĂSTREZI SĂNĂTATEA**

Sunt pasionată de mâncare și de gătit și consider că stilul de viață vegan este unul dintre cele mai sănătoase – și mai delicioase – moduri de a te hrăni!

Cu toate acestea, unii oameni se îngrijorează că o dietă bazată exclusiv pe plante nu le va oferi toți nutrienții și toate proteinele de care are nevoie o persoană tânără, mai ales dacă încă sunt în creștere sau dacă au un stil de viață activ. Prin urmare, este important să-ți faci conștient alegerile despre mâncare și să fii responsabil, în ceea ce privește nutriția – încearcă să ai o dietă echilibrată și variată, plină de legume proaspete, fructe, leguminoase, cereale și nuci.

În această secțiune, mă voi concentra pe cerințele nutriționale, necesare atingerii unei diete vegane sănătoase. Vei vedea că o dietă vegană bine planificată și echilibrată conține de obicei mai multe fructe și legume proaspete decât alte tipuri de dietă, precum și cereale integrale, fasole, linte, nuci și semințe. Aceasta înseamnă că veganii mănâncă de obicei mai multe fibre și mai puține grăsimi saturate decât nonveganii, lucru care pare să fie legat de o sănătate mai bună a inimii, precum și de reducerea riscului apariției diabetului tip 2 și a unor forme de cancer.



# *De ce sunt eu* **VEGANĂ?**

(Se pare că) am fost unul dintre acei copii ciudați, cărora nu le plăcea carnea, pur și simplu, refuzam să o mănâncăm. Nu-mi plăcea gustul ei și simplul gând că mâncam animale mi se părea greșit.

Biata mea mamă nu știa ce să facă, mai ales când am dezvoltat o intoleranță la lactate, în jurul vârstei de 7 ani. Pe vremea aceea, nu erau toate alternativele fantastice vegane care sunt acum, dar a trebuit să ne descurcăm.

Am fost catalogată un consumator mofturos și bănuiesc că eram, câtă vreme mâncam destul de limitat. Însă, îndată ce am putut intra în bucătărie ca adolescentă, am început să-mi gătesc singură, experimentând și descoperind feluri pe care îmi doream să le mănânc.

De atunci, am continuat să gătesc și ador cât de variată și de încântătoare poate fi dieta bazată pe plante. Dacă și tu, asemenea multor oameni din ziua de azi, te gândești să adopți un stil de viață vegan, atunci este important să te menții sănătos și să mănânci corespunzător, astfel că această carte este plină de sfaturi nutriționale și de rețete delicioase, care sunt potrivite pentru tine!

Ține minte, nimeni nu e perfect și nu e nevoie să fii complet vegan ca să faci o schimbare, dar dacă te gândești la asta, de ce să nu începi încercând câteva dintre rețetele mele vegane favorite, foarte simplu de făcut? Succes!

*Niki*



# Cuprins

|                   |                                |     |
|-------------------|--------------------------------|-----|
| INTRODUCERE       | <i>De ce sunt eu VEGANĂ?</i>   | 6   |
| PARTEA I          | <i>De ce să fii VEGAN?</i>     | 8   |
| PARTEA a II-a     | <i>Fii vegan, fii SĂNĂTOS!</i> | 20  |
| PARTEA a III-a    | <b>BUCĂTĂRIA Vegană</b>        | 30  |
| MIC DEJUN         |                                | 40  |
| PRÂNZ             |                                | 56  |
| FELURI PRINCIPALE |                                | 68  |
| GUSTĂRI ȘI ALTELE |                                | 90  |
| DESERTURI         |                                | 108 |
| Glosar            |                                | 122 |
| Index             |                                | 126 |