

---

# DIETA JOGINA

---

PRZEPISY WEGETARIAŃSKIE



PORTALYOGI

# INTERNETOWE PORTAL STUDIO YOGI

Studio jogi najbliżej  
Twojego domu

PRZEDSTAWIA

Wegetariańskie

Studio Jogi Najbliżej Twojego Domu  
Przebieg choroby, w tym na przykład choroby układu krążenia, może być powodem do przemyślenia zmiany diety. Wskazaniem na zmianę sposobu żywienia może być również choroba autoimmunologiczna. Wskazaniem na zmianę sposobu żywienia może być również choroba autoimmunologiczna. Wskazaniem na zmianę sposobu żywienia może być również choroba autoimmunologiczna.

**przepisy jogicznej  
diety, by pomóc Ci  
budować zdrowe  
nawyki na co dzień!**



# SPIIS TREŚCI

## WSTĘP

- 4 JAK PLANOWAĆ POSIŁKI – PORADNIK DLA JOGINA
- 7 CZY MOGĘ JEŚĆ PRZED JOGĄ?
- 11 TAKA KARMA, CZYLI POŻYWIENIE JOGINA OKIEM AJURWEDY (DOSZE, GUNY, SMAKI)
- 18 WŁAŚCIWOŚCI SMAKU WG AJURWEDY

## ŚNIADANIA

- 22 OWSIANKA Z JABŁKIEM I CYNAMONEM
- 23 ORZECHOWA OWSIANKA NA WODZIE
- 24 RAITA BANANOWA Z KASZĄ JAGLANĄ
- 25 TWAROŻEK Z OWOCAMI NA SŁODKO
- 26 CHLEB Z AWOKADO I BIAŁYM SEREM
- 27 JAJKO SADZONE ZE SZPINAKIEM

## OBIADY

- 29 KREMOWA ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY I POMIDORÓW
- 30 GĘSTA ZUPA WARZYWNA Z SOCZEWICĄ
- 31 ZUPA Z JARMUŻU
- 32 BARSZCZ CZERWONY Z SOCZEWICĄ
- 33 WEGETARIAŃSKA ZUPA GRZYBOWA



- 34 TARTA Z GRILLOWANYM BAKŁAŻANEM I PAPRYKĄ
- 35 STIR FRY Z KASZY JAGLANEJ Z WARZYWAMI
- 36 CHANA MASALA – INDYJSKIE CURRY Z CIECIERZYCY
- 37 WEGAŃSKIE BURGERY Z KALAFIORA + SAŁATKA
- 38 WEGETARIAŃSKIE KOTLETY Z SOCZEWICY Z KASZĄ GRYCZANĄ



## KOLACJE

- 40 GRZANKA Z PASTĄ JAJECZNĄ Z AWOKADO I SUSZONYMI POMIDORAMI
- 41 LEKKA SAŁATKA ZE SZPINAKIEM, SEREM I AWOKADO
- 42 KANAPKOWY SEREK Z TOFU
- 43 KOKOSOWY RYŻ Z IMBIREM, CZARNYM SEZAMEM I OWOCAMI
- 44 RYŻ Z DAKTYLAMI, CYNAMONEM I KARDAMONEM
- 45 PASZTET WARZYWNY – SZYBKI I PROSTY
- 46 PASZTET Z ZIELONEGO GROSZKU
- 47 PUSZYSTY ORZECHOWY KREM Z DYNI I SOCZEWICY



## SMOOTHIES NA KAŻDĄ PORĘ

- 49 SMOOTHIE Z ZIELONEJ HERBATY
- 50 ZIMOWE PIERNICZKOWE SMOOTHIE
- 51 ZIELONE SMOOTHIES/SOKI

## SŁODKOŚCI

- 53 KULKI MOCY
- 54 BATONIK ENERGETYCZNY
- 55 WEGAŃSKI MAKOWIEC
- 56 WEGAŃSKI PIERNIK BEZGLUTENOWY
- 57 TOFU RAFAELLO
- 59 TORT TRUSKAWKOWY Z TOFU BEZ PIECZENIA
- 60 KASZKA KUKURYDZIANA W SOSIE JAGODOWYM

# OD REDAKCJI

PORTAL  
YOGI



E-book, który właśnie trafił w Twoje ręce, jest zbiorem wskazówek oraz przepisów zgromadzonych na przestrzeni 3 lat w artykułach publikowanych na [www.portalyogi.pl/blog/](http://www.portalyogi.pl/blog/). Autorami zebranych przepisów/tekstów są: Izabela Raczkowska [joga-gliwice.eu](http://joga-gliwice.eu), Hania Stolińska-Fiedorowicz, Paula Puchalska, Marta Mytych [veganama.pl](http://veganama.pl), Patrycja Pietracha-Rotithor [tobechicchiq.pl](http://tobechicchiq.pl), Ewelina Leśniewska [veganisland.pl](http://veganisland.pl), Daria Janaszek [ekocentryczka.pl](http://ekocentryczka.pl), Gosia Auleitner.

# JAK PLANOWAĆ POSIŁKI

## poradnik dla jogina

NIEŁATWO JEST TAK  
ZAPLANOWAĆ DZIEŃ, BY  
POSIŁEK WYPADAŁ 2  
ALBO 4 GODZINY PRZED  
PRAKTYKĄ JOGI.  
ZOBACZ, W JAKI  
SPOSÓB MOŻESZ  
ROZPLANOWAĆ POSIŁKI,  
BY NIE KOLIDOWAŁY  
Z TWOJĄ PRAKTYKĄ.



Praktykując jogę, warto kierować się jedną z pięciu zasad moralnych jogi – ahimsą (niekrzywdzenie) – również w doborze posiłków. Dlatego też poniższy schemat oparty będzie na diecie roślinnej.

Plan dnia osób praktykujących rano różni się będzie od planu tych, którzy praktykują wieczorem.

Schemat pomoże Ci wybrać i skomponować plan dla siebie.

# WSKAZÓWKI DLA PRAKTYKUJĄCYCH RANO



## PRZED JOGĄ (opcjonalnie)

- garstka orzechów (ok. 30 g najlepiej namoczonych migdałów, orzechów włoskich, brazylijskich)
- 2-3 morele lub figi (dla osób z problemami trawiennymi najlepiej namoczone na noc, ewentualnie sparzone wrzątkiem)
- wafle ryżowe / kromka chleba z masłem orzechowym (do 2 sztuk, polecane dla osób z mocnym ogniem trawiennym).

## PO JODZE (może być opcjonalnie, jeśli nie macie jeszcze czasu na spokojne zjedzenie śniadania)

- sezonowe owoce świeże lub suszone, orzechy (ok. 20 g)
- owsianka/jaglanka
- zielony koktajl (ze szpinakiem, jarmużem, zmielonym siemieniem lnianym).

## ŚNIADANIE (do godziny 11.00)

- kanapka z pastą warzywną, pasztetem z soczewicy, pastą z cieciorki, sałatka
- kasza/ryż z warzywami posypana pestkami dyni/sezamem/nasionami konopi
- ryż z tofu i warzywami.

## OBIAD (ok. 14.00)

ważne, by był pełnowartościowy i zawierał:

- zboża/skrobię (kasze, ryż, makaron pełnoziarnisty, bataty)
- warzywa (w tym liściaste i zielone)
- białko (strączki, soczewice, tofu).

## PRZEKĄSKA (opcjonalnie ok. 17.00)

- sok warzywny lub warzywa pokrojone w słupki do chrupania
- owoc + orzechy (tylko osoby niemające problemów trawiennych, na ogół owoce powinny być spożywane w pierwszej połowie dnia)

## KOLACJA (ok. 19.00–20.00)

pełnowartościowy posiłek, osoby na diecie redukcyjnej mogą pominąć zboża

- zupa warzywna + produkty białkowe
- leczy warzywne + produkty białkowe
- pieczone warzywa korzeniowe posypane pestkami dyni (źródło białka)
- sałatki (tylko osoby niemające problemów trawiennych, wieczorem powinno się unikać surowizny).

## ŚNIADANIE

- kanapka z pastą warzywną
- owsianka/jaglanka z bakaliami, owocami, orzechami, na wodzie lub na mleku roślinnym/zwykłym
- kasza jaglana wytrawna / na słoju z warzywami i źródłem białka (pestki dyni, nasiona konopi, kielki fasoli mung, lucerny, soczewicy).

## II ŚNIADANIE

Wymiennie jemy wg powyższych propozycji. Jeśli śniadanie było na siodko, to teraz czas na stone.

## OBIAD

ważne, by był pełnowartościowy i zawierał:

- zboża/skrobię (kasze, ryż, makaron pełnoziarnisty, bataty)
- warzywa (w tym liściaste i zielone)
- białko (strączki, soczewice, tofu).

## PRZED JOGĄ (opcjonalnie ok. 16.00–17.00)

- garstka orzechów (ok. 30 g najlepiej namoczonych migdałów, orzechów włoskich, brazylijskich)
- 2-3 morele lub figi (dla osób z problemami trawiennymi najlepiej namoczone na noc, ewentualnie sparzone wrzątkiem).

## KOLACJA (wielkość porcji należy dostosować do godziny, o której kończycie)

- zupa warzywna z fasolą lub krem z warzyw posypany pestkami dyni, czarnym sezamem
- warzywa na ciepło/ pieczone/ leczo
- jeśli jest bardzo późno, a jesteś głodny, można zjeść pieczone jabłko z cynamonem (jest lekkostrawne w odróżnieniu od surowych owoców).

**Praktykując wieczorem, ważne jest dostarczenie organizmowi niezbędnej ilości składników podczas 3 pierwszych posiłków w ciągu dnia, by wieczorem nie czuć wilczego głodu. Przywiąż szczególną uwagę do śniadań i obiadu.**



WSKAZÓWKI  
DLA  
PRAKTYKUJĄCYCH  
WIECZOREM

# Czy mogę jeść przed jogą?

CZYLI CO PRZEKĄSIĆ,  
A CZEGO UNIKAĆ?

---

Jedzenie przed praktyką jogi nie jest zbrodnią. Jednak trzeba trzymać się pewnych zasad żywieniowych.

Wiele osób praktykuje zaraz po pracy, ale jeszcze przed obiadem. Mówią wtedy: „Nie potrafię się skoncentrować, kiedy mój brzuch domaga się jedzenia, ale wiem, że nie powinienem jeść przed zajęciami”. Z drugiej strony wiemy, że jeśli nie zjemy, będziemy się męczyć podczas praktyki.

## Podstawowe zasady

- duży posiłek, szczególnie mięsny i ciężkostrawny, jemy przynajmniej 4 godziny przed praktyką
- obfity posiłek wegetariański jemy na 3 godziny przed praktyką
- lekki posiłek wegetariański (sałatka, zupa) możemy zjeść 2 godziny przed zajęciami
- nie pijemy nic przynajmniej pół godziny przed zajęciami.





A co, jeśli jesteśmy ekstremalnie głodni, a do zajęć zostało niewiele czasu? Wtedy warto zadbać o poziom cukru w organizmie, który pomoże nam uniknąć wahań nastroju i energii podczas zajęć. Poniżej lista pięciu produktów, które pomogą Ci w sytuacji kryzysowej, dodadzą energii, ale nie obciążą żołądka.

### 1. Banan



Ten owoc jest bogaty w potas, dzięki czemu stanowi dobrą przekąskę przed wysiłkiem. Potas reaguje z sodą i utrzymuje ciało dobrze nawodnione. Magnez zaś zapobiega skurczom i wzdęciom.

### 2. Orzechy



Są świetnym rozwiązaniem na szybkie podniesienie poziomu energii. Zawierają dużo potasu, magnezu i witaminę E.

Pamiętaj, aby jeść orzechy zwykłe, niesolone. Dobrym pomysłem może być też tyżka maśta orzechowego.

### 3. Awokado



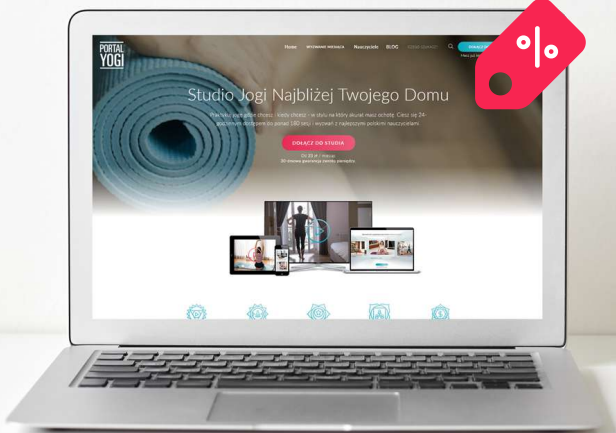
Zawiera ono najważniejsze elektrolity, czyli magnez i potas (60% więcej niż banan), co wpływa na właściwe funkcjonowanie komórek i mięśni. Awokado jest bogate we właściwości odżywcze i jednocześnie lekkostrawne, stąd nie obciąża żołądka.

### 4. Ciemna czekolada



Jest świetna do utrzymania odpowiedniego poziomu cukru we krwi i zwiększenia przepływu krwi do mózgu. Jeśli czujesz głód, zjedz nie więcej niż dwie kostki tuż przed praktyką.

# ZADBAJ O CIAŁO HOLISTYCZNIE ZDROWA DIETA + JOGA



ZNIŻKA  
**-50%**

NA 1. MIESIĄC W

INTERNETOWE **PORTAL**  
**STUDIO YOGI**

DOŁĄCZ DO STUDIO  
PORTALYOGI  
- studio jogi najbliższej  
Twojego domu

**UŻYJ KODU: JOGIN2022**

**DOŁĄCZ DO STUDIA**



**ZDROWO - ZDROWIEJ - JOGA**



# Taka karma, czyli pożywienie jogina okiem ajurwedy

WSZYSTKO, CO NAS  
OTACZA, STANOWI  
POKARM.

Pokarm dla uczuć, słów,  
obrazów, myśli, działań oraz dla  
naszego ciała. Wszystko, co nas  
otacza, jest ważne. Wszystko  
karmi naszą duszę.

Często niezależnie od naszej woli czy intencji wiele zdarzeń, wypowiedzianych lub usłyszanych słów, własnych bądź cudzych myśli, widzianych obrazów, czytanych książek, oglądanych filmów, odwiedzanych miejsc, spotykanych ludzi i rodzajów pożywienia ma na nas znaczny wpływ. Każdy z nich, razem i osobno przeplatając się, w jakiś sposób nas kształtuje. Świadomość istnienia takich zależności pozwala inaczej spojrzeć na otaczającą nas rzeczywistość i powoduje, że nasze wybory stają się bardziej przemyślane.

Przyjrzyjmy się, jaki wpływ – nie tylko ten oczywisty – ma na nas nasze pożywienie i otoczenie, ze szczególnym uwzględnieniem praktyki jogi i ajurwedy.

**W kulturze, która stworzyła jogę, pożywienie jest bardzo istotne – zarówno joga, jak i ajurweda przykładają do niego duże znaczenie.**

Zarówno ajurweda, jak i joga postrzega nas w kontekście naszych konstytucji, czyli **dosz** rozumianych jako typy



ciała i umystu (vata, pitta, kapha). Dosze, będąc cały czas w ruchu, ścierają się w nas, łączą lub rozdzielają, kształtując naszą naturę, wyznaczając poziom siły życiowej i kierunki konieczne do rozwoju, a także warunki niezbędne do zachowania zdrowia. Ajurweda uczy, jak żyć w zgodzie z własną naturą, wykorzystując w pełni potencjał, którym dysponujemy. Celem więc jest tu likwidowanie nadmiaru którejś z dosz lub osiągnięcie równowagi pomiędzy doszami. Możemy to osiągnąć za pomocą odpowiednio dobranego jedzenia i odpowiednich warunków. Uważa się, że każdy pokarm ma swój smak i swoje właściwości. Smaki te to słodki, gorzki, kwaśny, ostry, słony i cierpki. Właściwości to ciężki, lekki, suchy, tłusty, gorący, zimny.

**Jeżeli jesteś zdrowi,  
dobieramy pożywienie  
tak, aby jego smak  
i właściwości  
równoważyły działanie  
naszej dominującej doszy.**

Vatę równoważą pokarmy słodkie, słone, kwaśne oraz tłuste, ciężkie i ciepłe. Pittę równoważą pokarmy słodkie, cierpkie, gorzkie oraz zimne, suche i ciężkie. Kaphę równoważą pokarmy ostre, cierpkie oraz lekkie, suche i gorące.



Stuchanie intuicji oraz własna praktyka w określaniu tych smaków i właściwości są zupełnie wystarczające. W przypadku choroby, rozumianej w ajurwedzie jako brak równowagi (nadmiar jednej z dosz), spożywamy pokarmy łagodzące nasiloną doszę.

## Vata

Najwięcej zaburzeń jest dziełem vaty, bo jest ona związana z ruchem – nasze szybkie życie, hałas, wszelkie media, telefony, komputery, telewizory, tłumy ludzi, pojazdy w ruchu, nadmiar pracy i stawianych sobie zadań, podróże, praca na nocne zmiany, brak snu, niedożywienie, niedbanie o nawilżenie skóry, zdenerwowanie i stres, zmartwienia i wrażliwość wzmagają tę doszę, co z kolei ma wpływ na dwie pozostałe. Vatę zaburzają także niska temperatura jesieni i zimy, suchość lata oraz wiejące wiatry. Jest ona mocniejsza po południu. Vata nie lubi klimatyzacji. Z wiekiem jest w nas jej coraz więcej. Z pokarmów zaburzają ją używki – alkohol, papierosy, narkotyki, kawa, herbata, napoje gazowane, biały cukier, suche przekąski, zbyt dużo surowego jedzenia oraz wszelkie mrożonki, lody i zimne napoje. Oprócz równoważącej ją diety z bardziej subtelnego punktu widzenia vata potrzebuje

uregulowanego planu dnia, odpoczynku, relaksacji, cichej i spokojnej muzyki, kojącego towarzystwa dobrze jej znanych osób, spokoju, relaksujących masażu oraz głębokiego powolnego oddychania. Potrzebuje ona pożywne, często ciepłego śniadania, lekkiego drugiego śniadania, przekąsek wczesnym popołudniem i lekkiej kolacji. Osoby tej konstytucji mogą coś przegryźć wieczorem.

## Pitta

Pittę zaburza wysoka temperatura lata. Ludzie tej konstytucji są bardzo wrażliwi na wysokie temperatury – jest więc bardzo ważne, aby zadbać o to, by się nie przegrzewać. Pitta nasila się w południe i o północy. Jest najmocniejsza, kiedy jesteśmy w sile wieku. Nasilają ją także nadmiar pracy i obowiązków, nadmiar ambicji, upór, „wysięg szczurów” i wszelkie odmiany rywalizacji, służbowe spotkania, noszenie zbyt obcisłych ubrań, zdenerwowanie i złość, irytacja i niecierpliwość. Pitta nie lubi zamkniętych pomieszczeń. Z pokarmów pittę zaburzają mięso, oleje, mocne alkohole, sól i pikantne przyprawy, czosnek i surowa cebula, kwaśne produkty, wszelkie smażone potrawy, kofeina i fast foody. Z bardziej subtelnego punktu widzenia pitta potrzebuje ona spokoju,

otoczenia bliskich, tolerancyjnych osób, spożywania posiłków w towarzystwie przyjaciół w chłodnym i przewiewnym otoczeniu, wolnych spacerów w otoczeniu przyrody. Pitta potrzebuje tylko lekkiego śniadania, wczesnego obiadu będącego najważniejszym posiłkiem dnia i lekkiej kolacji przed 18.00. Osoby tej konstytucji wieczorem mogą zjeść owoce.

## Kapha

Kaphę zaburzają rutyna, nuda, znużenie fizyczne i psychiczne, żądze i chciwość, zniechęcenie i depresje, wszelkie tłumienie uczuć, nadmiar snu, wylegiwanie na kanapie, brak ruchu i przejadanie się. Jest ona najsilniejsza wiosną. Dominuje nad ranem i późnym wieczorem. Towarzyszy okresowi dzieciństwa. Z pokarmów kaphę zaburzają wszelkie tłuszcze, długo gotowane potrawy, np. jednogarnkowe, fast foody, mrożonki i lody, potrawy smażone, nadmiar pieczywa, mięso i nabiał, dania z lodówki, zimne napoje oraz słodczyce i desery. To dosza, która potrzebuje postu. Najlepiej go też znosi. Zrównoważona kapha to królowa sałattek.

Przykazaniem koniecznym do zrównoważenia kaphy jest również systematyczny ruch. Wskazane są szybkie spacery w otoczeniu przyrody, wyznaczanie sobie planów i zadań, stawianie sobie celów, rozwijanie kreatywności. Kapha może się obejść bez śniadania, które zastąpi wcześniejszy obiad. Kolacja powinna być zjedzona nie później niż o 18.00.

Przestrzegając powyższych sugestii, zadbamy o zdrowe ciało i spokojny umysł. Mimo że to ważny cel, to jednak nie jedyny. Celem jogi jest przede wszystkim rozwój duchowy. Społeczeństwa zachodnie, adaptując jogę na swoją modłę i podobieństwo, wyparło ten cel prawie całkowicie. Jeżeli jednak chcielibyśmy zyskać dzięki praktyce jogi nie tylko zgrabne ciało i względny spokój, ale także pogłębić swoją uważność, świadomość i odnaleźć swoją duchowość, powinniśmy popatrzeć na pożywienie i nasze otoczenie z jeszcze innej strony...

## Guny

Joga bierze pod uwagę wpływ, jaki dosze wywierają na funkcjonowanie ciała, ale większe znaczenie przypisuje zagadnieniu trzech gun (radžas, tamas i sattwa) – wywodzące się z filozofii sankhji.

**Radžas** to aktywna, pozytywna siła kreująca zmiany, matka emocji, ewolucji i kreatywności, zmienia zaistniały stan. Cechują ją ruch, witalność i pasja. Zawiera w sobie także pożądanie i niepokój, brak stabilności i niekonsekwencje. To zamiana choroby w zdrowie i zdrowia w chorobę oraz ból. Daje początek sile życiowej.

**Tamas** to bierna, negatywna siła zachowująca zastany stan lub formę. Cechują ją bezruch, ciężkość, bezwład i ciemność. To ignorancja, wycofanie oraz brak uczuć i śmierć. Odpowiada za gromadzenie toksyn i choroby oraz negatywne myśli. Daje początek fizycznej stronie naszej natury.

**Sattwa** to neutralna siła obserwująca i harmonizująca dwie pozostałe. Cechują ją jasność





harmonia i spokój oraz wdzięk. To cecha życia, dobra i miłości, a także świadomości i duchowości. To zdrowie i harmonia. Daje początek umysłowi i rozwija duchowość. Według jogi to one właśnie rzutują na poziom rozwoju umysłowego i duchowego człowieka. Te trzy guny będące przejawami naszej natury pozostają przez całe życie w dynamicznej interakcji.

### Gdy guny są słabe

Cechy naszego otoczenia, nasze działania oraz nasze pożywienie mogą wzmocnić guny lub je osłabić. Nasz świat to „świat radžasowy”: szybki, aktywny i często się zmieniający – zupełnie taki jak my sami. W większości cechuje nas radžas. Niektórzy z nas tkwiący w tamasi są wycofani i zniechęceni, wyizolowani. Przejście od tamasu do sattwy lub od radžas do sattwy owocuje osiągnięciem spokoju ducha oraz przyczynia się do szeroko pojętego rozwoju – także duchowego. Tak więc aby rozwijać naszą duchowość, joga zaleca pielęgnować sattwę.

Możemy to sprawić przez pożywienie sattwiczne. To pożywienie jak najbardziej naturalne i ekologiczne, uprawiane w zgodzie z naturą, w czystym

środowisku. Ważna tu jest jak największa prostota – im mniej składników, tym lepiej. Dania nie powinny być duże, spożywane za często i w zbyt wielkiej ilości, bo wzmagają tamas – umiar przede wszystkim. Nie powinny być mocno przyprawione, ponieważ staną się radžasowe. Nie powinny zawierać nadmiaru żadnego smaku. Ważny jest tu także sposób przygotowywania jedzenia – brak pośpiechu i zachowanie harmonii. Spożywanie powinno być powoli, w spokojnym miejscu i dobrym towarzystwie. Zawsze tylko z dobrym nastawieniem umysłu.

### Ahimsa, czyli niekrzywdzenie

Zalecana jest dieta wegetariańska płynąca z zasady ahimsy – niekrzywdzenia. Każde działanie, u podstaw którego leży czyjaś krzywda, jest tu skazane na niepowodzenie. Zaś czystość sumienia i umysłu wynikająca z niekrzywdzenia jest podstawą dobrego zdrowia psychicznego, a w rezultacie i fizycznego. Dlatego też nie poleca się spożywania mięsa oraz wszelkich jego przetworów. Nie chodzi tu jedynie o czerwone mięso, ale także produkty pochodzące od niżej rozwiniętych zwierząt, jak drób, ryby i jaja. Mięso jest tu uważane za pokarm tamasowy lub radžasowy (w zależności od

rodzaju i sposobu przyrządzenia), który blokuje kanały energetyczne i sprowadza na nas otępienie. Ajurweda i joga zaleca spożycie niewielkich ilości mleka oraz niektórych jego pochodnych, jak białe sery, jogurty lub ghee – klarowane masło (Większe ilości nabiału tworzą śluz w organizmie, czyli zaburzają kaphę – tworząc ciało ciężkim, a umysł ospałym). Wymaga się jednak, aby było to mleko od „szczęśliwej krowy”, której dziecko nie zostało zabite – hodowanej z szacunkiem i sercem, karmionej naturalną paszą i której pozwoli się umrzeć naturalną śmiercią. Oprócz tego w diecie zaleca się większość owoców – najlepiej świeżych – oraz wszystkie warzywa z wyjątkiem cebuli i czosnku, mających cechy radžas. Szczególnie zalecane są produkty pełnoziarniste – zboża i ryż. Także pełnoziarnista mąka. Rośliny strączkowe spożywane z umiarem mogą tu z powodzeniem stanowić doskonałe źródło białka. Bardzo ważne są w diecie jogicznej wszelkie orzechy, migdały oraz nasiona. Tłuszcze pochodzenia roślinnego zapewniają odpowiedni poziom energii. Stodkości w postaci miodu, cukru nierafinowanego, melasy, syrop z agawy lub klonu. Ważne są słodkie przyprawy, takie jak kardamon, cynamon, imbir, kurkuma, kolendra, koper i kumin.

Oraz zioła: bazylia, mięta, tatarak, rumianek, aloes, amalaki, żeńszeń, gotu kola, róża i szafran. Zalecane są także sattwiczne rasajany będące rodzajem odmładzających adaptogonów, jak chyawanprash, ashwagandha, shatavari i triphala.

## To, co jest naturalne dla Ciebie

Polecane są produkty sezonowe i rosnące blisko – w Twojej okolicy. W diecie jogicznej ważne są także produkty surowe, wypelnione energią prany – to wszelkie kielki, zielone warzywa liściaste i trawy. Są one całkowicie sattwiczne, a ich działanie jest wychładzające i oczyszczające. Według Wed świeże soki roślinne zawierają esencję energii życiowej – some, która łącząc się z naszym osoczem, tworzy eliksir odmładzający nasze tkanki. Pokarmy, które powinniśmy ograniczać w diecie, to pokarmy o cechach radžas i tamasu: mięso i tłuszcze zwierzęce, wszelkie produkty sztuczne i wysoce przetworzone, fast foody, margaryny, produkty nowoczesnego mleczarstwa, czosnek, cebula, biały cukier i biała mąka. Wszelkie jedzenie produkowane i przygotowywane na skalę masowa także nie przyniesie nam korzyści.





Wszystko, co jest nieświeże, odgrzewane, przechowywane długo w lodówce lub zamrażarce, jest pożywieniem ciężkostrawnym, tamasowym, niezalecanym w diecie sattwiczej. Odradzam także dania odgrzewane za pomocą indukcji i kuchni mikrofalowych, które zmieniają strukturę żywności. Dostosowując dietę sprzyjającą naszemu rozwojowi umysłowemu i duchowemu, powinniśmy pamiętać, aby dostosować ją także do naszej natury, naszej doszy. Tak na przykład zbyt duża ilość surowych pokarmów potrafi rozregulować watę, natomiast pitta zniesie ją znakomicie. Posty będące bardzo korzystne dla kaphy pozbawiają watę resztek energii. Nabiał łatwo trawiony przez pittę najpewniej zaburzy kaphę. Wychładzająca dieta pittы złe wpłynie zarówno na kaphę, jak i na watę etc. Wydaje się to początkowo skomplikowane, ale poznając bliżej temat, zaskoczy Cię racjonalność, prostota i mądrość tych związków. Stosując dietę zgodną z naszą doszą i rozwijającą sattwę, powinniśmy dostosować ją także do naszej praktyki jogi. Asany praktykowane powoli, statycznie i łagodnie zmniejszają watę. Asany wykonywane ze świadomym

rozluźnieniem i spokojem uwalniają energię łagodzącą pittę. Asany praktykowane dynamicznie i wysiłkowo oraz vinyasa łagodzą kaphę. Praktykując bardziej dynamiczne rodzaje jogi, powinniśmy uważać, aby nie zaburzyć vaty i harmonizować ją pokarmami łagodzącymi tę doszę. Bardziej statyczne odmiany jogi pozwalają na więcej postów i surowego jedzenia, szczególnie jeśli mamy konstytucję pitta lub kapha.

## Kolejny ważny wybór

Całe życie dokonujemy wyborów. Wybieramy ludzi, którymi się otaczamy, miejsce, w którym mieszkamy, sposób, w jaki żyjemy, domy, samochody, ubrania, książki, filmy i pokarm, który jemy. Nasze wybory mogą bardzo dużo powiedzieć o nas samych. Z pewnością rodzaj pokarmu, jaki wybieramy, nasze intencje oraz wrażliwość w tej materii odzwierciedlają poziom rozwoju naszej świadomości oraz miejsce na drodze ewolucji naszej duchowości. „Pokaż mi, co jesz, a powiem Ci, kim jesteś” z pewnością można także zmienić w „Pokaż mi, co jesz, a powiem Ci, kim się staniesz”...Taka karma ☐



## Ciepło – zimno

Działanie rozgrzewające i w opozycji wychładzające polegają na zwiększaniu i zmniejszaniu gorąca w organizmie. Te dwie właściwości są mocno związane z naszym ogniem (ogniem trawiennym) i mają na niego znaczny wpływ, co przyczynia się do poprawienia lub pogorszenia naszego dobrostanu. Najbardziej rozgrzewającym smakiem jest smak ostry, potem kwaśny i słony. Tak więc łącząc te właściwości smaku z naszym trawieniem, łatwo jest zrozumieć, dlaczego przyprawy ostre, kwaśne i słone poprawiają trawienie, wchłanianie i pobudzają zdrowo apetyt, uskuteczniając całą przemianę materii. Najbardziej wychładzającym smakiem jest smak gorzki, potem cierpki i słodki. Te smaki z powodzeniem możemy stosować, kiedy chcemy obniżyć temperaturę ciała lub leczyć stany zapalne związane z nadmiarem doszy pitta.

## Ciężki i lekkie

Działanie właściwości ciężkości i w opozycji lekkości polegają na zwiększeniu lub zmniejszeniu tkanek naszego ciała. Najbardziej ciężkim smakiem jest smak słodki oczywiście, potem kwaśny i słony, łatwo więc zrozumieć, że pokarmy o tych smakach spożywane w nadmiarze spowodują zwiększenie masy ciała. Najbardziej lekkim smakiem jest smak gorzki, potem ostry i cierpki. Te smaki z powodzeniem można stosować w dietach redukcyjnych oraz odtruwających.



## Między suchym a wilgotnym

Działanie właściwości wilgoci w opozycji do suchości polega na zwiększeniu lub zmniejszeniu płynów w ciele. Najbardziej wilgotny smak to smak słodki, potem słony i kwaśny. Jeśli więc chcemy nawilżyć tkanki ciała, powinniśmy spożywać płyny i pokarmy o takim smaku. Najbardziej suchym smakiem jest smak ostry, potem gorzki i cierpki. Smaki ostry i gorzki stosujemy, kiedy chcemy wyprowadzić nadmiar wody, limfy z organizmu. Smak cierpki natomiast jest dobry na przykład do leczenia biegunek lub w przypadku diet usuwających toksyny. Następnym razem, gdy pomyślisz więc o tym, co ugotować bądź zjeść, zastanów się, jaki chcesz, aby ten posiłek miał wpływ na Twoje ciało. Po jakimś czasie dobór smaków będzie przychodził Ci lekko i z łatwością.



**Za pomocą smaków możesz wpływać na swój organizm i balansować nierównowagę. Twoje ciało często Ci podpowiada, jakiego smaku potrzebuje.**

# śniadania



owsianki



smoothies



na zimno



na ciepło



# Owsianka z jabłkiem i cynamonem

---

## Składniki

- pół szklanki płatków owsianych
- jabłko
- pół łyżeczki cynamonu
- szklanka wody
- mieszanka orzechów (nerkowca, włoskie, laskowe lub inne)
- garść pestek dyni i słonecznika
- łyżeczka siemienia lnianego
- pół łyżeczki miodu lub syropu z agawy lub 3 pokrojone daktyle.



## Przygotowanie

W garnku wymieszaj płatki owsiane i wodę. Gotuj to na małym ogniu, stopniowo dodając: cynamon, orzechy, pestki dyni i słonecznika, miód lub syrop z agawy czy daktyle. Wszystko gotuj około 5 minut, cały czas mieszając. Jak zobaczysz, że owsianka zaczyna gęstnieć, zdejmij garnek z ognia. Na koniec dodaj starte ze skórką jabłko, dodaj zmielone siemię lniane i jeszcze raz wszystko dokładnie wymieszaj.

# Orzechowa owsianka na wodzie

---

## Składniki

- 4 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżka stołowa prażonych nasion słonecznika
- 2 łyżeczki zmielonego siemienia lnianego
- 2 pokruszone orzechy włoskie
- garść pokruszonych i podprażonych migdałów
- szczypta cynamonu
- 1-2 łyżeczki miodu do smaku.

## Przygotowanie

Owsiankę ugotuj na wodzie, w taki sposób, w jaki lubisz (klejąca lub wodnista). Przelej do miseczki, dodaj przygotowane wcześniej dodatki i wymieszaj, aby się połączyły. Posyp cynamonem, dodaj miodu do smaku i miłego chrupania! Jeśli lubisz inne orzechy, z powodzeniem możesz nimi zastąpić te przedstawione powyżej.



# Raita bananowa z kaszą jaglaną

## Składniki

- łyżeczka niesolonego masła lub ghee
- łyżeczka nasion kminku
- łyżeczka mielonego kminku
- łyżeczka mielonego kardamonu
- 2 szklanki jogurtu naturalnego
- ½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 2 dojrzałe banany
- garść rodzynek.

## Przygotowanie

Masło rozpuść w rondelku i zarumień na nim nasiona kminku. Następnie dodaj jogurt, dokładnie wymieszaj i zdejmij z palnika. Kolejno dodawaj zmielony kminek, kardamon, rodzynek i znów dokładnie wymieszaj. Banany pokrój w małe plasterki i dodaj do jogurtu z przyprawami. Na końcu wszystko wymieszaj z lekko ostudzoną kaszą jaglaną.

“  
Bogate źródło  
białka, lecytyny  
oraz krzemionki,  
która wzmacnia  
nasze kości.  
”



# Twarożek z owocami na słodko

---

## Składniki

- 2 plastry półtłustego twarogu (może być również serek wiejski, ale jest on bardziej kaloryczny – wtedy nie dodawaj jogurtu)
- łyżeczka miodu
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 2-3 daktyle, figi lub inne suszone owoce
- 1 łyżka prażonych orzechów laskowych
- garść owoców do wyboru: truskawki, maliny, jeżyny, jagody, borówki amerykańskie, porzeczki lub banany.



## Przygotowanie

Twarożek przełóż do miseczki i wymieszaj go z jogurtem. Dodaj suszone owoce oraz garść świeżych według własnego upodobania. Polej miodem i posyp prażonymi orzechami.

# Chleb pełnoziarnisty z awokado i białym serem

---

## Składniki

- dwie kromki chleba pełnoziarnistego
- awokado
- cytryna/limonka
- sól himalajska/morska
- świeżo zmielony pieprz
- dwa plastry białego chudego sera
- świeża kolendra/bazylija/natka pietruszki.

## Przygotowanie

Przekrój awokado na pół, wyjmij pestkę i wydrąż miększą łyżką. Rozgnieć go widelcem, dodając sól morską i świeżo zmielony pieprz. Wyciśnij limonkę lub cytrynę do smaku. Wszystko wymieszaj, aż powstanie z tego pasta. Posmaruj nią kromki chleba pełnoziarnistego, na górę połóż plaster sera białego. Jeżeli posiadasz w domu świeżą kolendrę, bazylię czy natkę pietruszki, dodaj ją do białego sera.



# Jajko sadzone ze szpinakiem

---

## Składniki

- kromka pieczywa pełnoziarnistego
- jajko
- duża garść szpinaku
- 1 ząbek czosnku
- sól himalajska/morska
- awokado
- pomidorki koktajlowe.

## Przygotowanie

Wyciśnij ząbek czosnku przez prasę do czosnku, następnie zmieszaj to ze świeżym szpinakiem. Rozgrzej oliwę na patelni i dodaj do niej szpinak z czosnkiem. Po chwili dolej troszkę wody i przykryj patelnię przykrywką, tak żeby szpinak lekko się poddusił. Następnie zdejmij szpinak z patelni i wbij na nią jajko, dodaj kilka kropli oliwy. Przypraw solą himalajską i świeżo zmielonym pieprzem. Danie to możesz urozmaicić, dodając kilka kawałków awokado i pomidorki koktajlowe. Do tego polecamy kromkę pełnoziarnistego chleba.



# PRAKTYKUJ JOGĘ, GDZIE CHCESZ, KIEDY CHCESZ, W TEMPIE I STYLU, NA KTÓRY AKURAT MASZ OCHOTĘ.

INTERNETOWE PORTAL  
**STUDIO YOGI**

OTRZYMUJESZ DOSTĘP ONLINE  
DO NASZEJ PLATFORMY



ponad 400 sesji jogi



różnorodne style jogi



dostępne 24/7

**DOŁĄCZ DO STUDIA**



**PONAD 250 SESJI**

Dostęp do Internetowego Studia to wielka baza video z ponad 20 różnymi stylami jogi. Co tydzień dodajemy nowe filmy, by zaspokoić Twój głód wiedzy.



**WYZWANIA**

Oprócz sesji w Studio znajdziesz 1-2-tygodniowe, a nawet kilkumiesięczne wyzwania. To opracowane serie sesji, które pomogą Ci osiągnąć wybrany cel.



**PROFESJONALNI  
NAUCZYCIELE**

Do Twojej dyspozycji oddajemy 36 ekspertów jogi, którzy z najwyższą starannością dobierają praktyki dla Ciebie. Naszą zamkniętą grupę na Facebooku prowadzi joginka Magdalena Baldys, służąc swoją radą.



**WYGODNA  
PŁATNOŚĆ**

Za miesięczny dostęp do studia zapłacisz tylko 29 zł, wybierając swój ulubiony sposób płatności. Możesz też dodać kartę płatniczą do konta i zapomnieć o comiesięcznych przelewach. Wszystko w 100% bezpieczne.

SPECJALNY KUPON ZNIŻKOWY

**-50%**

NA 1. MIESIĄC

**UŻYJ KODU:  
JOGIN2022**



# obiady



zupy



sałatki



dania  
ciepłe



dodatki



# Kremowa zupa z czerwonej soczewicy i pomidorów

---

## Składniki

- 1 szklanka czerwonej soczewicy
- 5 dużych i dojrzałych pomidorów
- 1 litr wody
- 2 szklanki mleka kokosowego
- 1 cebula
- 3-4 plasterki imbiru
- 1 łyżeczka nasion kuminu
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2-3 łyżki oleju kokosowego lub oliwy z oliwek
- 1 kostka ekologicznego bulionu warzywnego
- 1 łyżka brązowego cukru lub syropu z agawy
- sól i pieprz.



## Przygotowanie

Pomidory nacinamy nożykiem w krzyżyk i na moment wkładamy do wrzątku. Po wyciągnięciu zdejmujemy skórkę. Kroimy je drobno. Cebulę obieramy i kroimy. W garnku rozgrzewamy olej kokosowy. Dorzucamy kumin i prażymy, mieszając 2-3 minuty. Dorzucamy pokrojoną cebulę i smażymy, dopóki nie zbrązowieje. Dodajemy cynamon, kostkę bulionową, cukier, rozdrobnione plasterki imbiru i pokrojone pomidory. Dusimy, mieszając 5-8 minut. Dolewamy wody i mleka kokosowego i dorzucamy soczewicę. Gotujemy, mieszając od czasu do czasu około 20 minut. Dodajemy soli i pieprzu do smaku. Blendujemy na gładki mus. Kremowego smacznego!

# Gęsta zupa warzywna z soczewicą

---



## Składniki

- 1 mały brokuł lub ½ większego
- 1 słodki ziemniak/batata
- 3 ząbki czosnku
- 1 cm świeżego imbiru
- świeża pietruszka lub kolendra
- ½ pomidora
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- ½ puszki mleczka kokosowego
- 2 liście wodorostów kombu (opcjonalnie)
- około 1 szklanki czerwonej soczewicy
- sól, pieprz
- po 1 łyżce sezamu i czarnuszki (zostaw też trochę do dekoracji)
- asafetyda (opcjonalnie).

## Przygotowanie

Pokrój ziemniaka w kostkę, brokuła na mniejsze różyczki. Możesz użyć korzenia, ale samą końcówkę wyrzuć, z reguły jest bardzo twarda. Posiekaj drobno imbir, czosnek oraz natkę pietruszki. Pokrój liść kombu na mniejsze kawałki. Wrzuć wszystko do garnka i zalej wodą do zakrycia warzyw. Gotuj około 10 minut. Kolejno wrzuć soczewicę, przyprawę, wlej mleczko, dodaj sezam i czarnuszkę. Gotuj, aż soczewica zmięknie, około 10 minut. Na koniec dodaj pomidora pokrojonego w kostkę i skrop sokiem z cytryny. Pogotuj chwilę, około 3 minut. Jeżeli widzisz, że robi się gęsta papka, dodaj więcej wody. Posyp świeżą pietruszką lub kolendrą, sezamem i ewentualnie czarnuszką.

# Zupa z jarmużu

---



## Składniki

- 1 średnia cebula
- 6 dużych liści jarmużu
- 1 średnia marchewka
- ¼ cukinii
- 1 średni korzeń pietruszki lub pasternaku
- 1 ziemniak
- 1 mały słodki ziemniak
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżka ziaren sezamu
- świeża zielona pietruszka (ok. 2 łyżki)
- 4 cm świeżego imbiru
- 3 suszone grzyby
- 1 suszony pomidor
- 1 liść wodorostów kombu
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka suchego majeranku
- 1 łyżeczka soku ze świeżej cytryny.

## Przygotowanie

Obierz warzywa. Pokrój cebulę, marchewkę i pietruszkę w plasterki. Pokrój ziemniaki i cukinię w kostkę. Podrzyj jarmuż na małe kawałki, usuń twarde łądugi ze środka. Pokrój świeżą zieloną pietruszkę. Zetrzyj imbir na tarce. Pokrój lub połam suszone grzyby, wodorosty kombu i suszony pomidor na mniejsze kawałki.

Umieść wszystkie wyżej wymienione przygotowane składniki do garnka i zalej wodą. Gotuj, aż warzywa zmiękną, to jest ok. 20 minut. Dodaj majeranek, sól, sok z cytryny. Możesz zblendować całość, by uzyskać zupę krem.

# Barszcz czerwony z soczewicą

## Składniki

- 4 średnie buraki
- 4 ząbki czosnku
- 1 średnia marchewka
- 1 szklanka soczewicy brązowej (suchej)
- 5 suszonych grzybów, najlepsze prawdziwki
- liść wodorostu kombu (opcjonalnie)
- 1 łyżka oleju kokosowego (ew. innego)
- sól, starta wysuszona papryczka chili lub pieprz
- świeżo starty korzeń imbiru
- majeranek
- koperek (najlepszy świeży)
- goździki sproszkowane
- sok z cytryny.



## Przygotowanie

Ugotuj soczewicę wg instrukcji. Dobrze jest ją wyptukać, ugotować 1 szklankę w 2 szklankach wody bez soli, razem z liściem wodorostu kombu.

Brązowa soczewica gotuje się około 20 minut.

Posiekaj drobno czosnek i podsmaż na podgrzany oleju w garnku.

Pokrój marchewkę i buraki w kostkę. Wrzuć je do garnka, jak się czosnek lekko zarumieni. Dolej od razu gorącą wodę, aby przykryć warzywa.

Dodaj wysuszone grzyby, jeżeli je posiadasz – dadzą fajny smak. Zetrzyj imbir do zupy. Jak się woda zacznie gotować, dodaj resztę przypraw oprócz cytryny. Możesz dodać sporo goździków, imbiru i majeranku.

Gdy warzywa będą już ugotowane, dodaj soczewicę i sok z cytryny. Gotuj jeszcze kilka minut i zupa gotowa!

# Wegańska zupa grzybowa



## Składniki

- garść – około 15 grzybów suszonych (najlepiej prawdziwków, ale mogą być też inne albo shiitake)
- garść – około 15 świeżych grzybów shiitake
- 1 cebula
- trochę zielonej pietruszki
- sól
- pieprz
- makaron (ja użyłam bezglutenowego gryczanego, cienkiego, długiego)
- 1-2 łyżki oleju rzepakowego.

“  
Olej rzepakowy zawiera bogate źródło witaminy A, E, K i D2, która w organizmie przekształca się w D3. Jest też bogaty w niezbędne dla zdrowia nienasycone kwasy tłuszczowe NNKT, głównie kwas oleinowy.”

## Przygotowanie

Namocz wcześniej suszone grzyby przez noc.

Podsmaż krótko posiekaną cebulę.

Zacznij gotować suszone grzyby – pokrój na mniejsze

kawałki, jeśli trzeba. Możesz użyć wody z moczenia grzybów – zupa będzie mocniejsza.

Pokrój grzyby shiitake i dodaj do garnka.

Dodaj uduszoną cebulę oraz przyprawy.

Gotuj do około 20 minut. Makaron ugotuj osobno.

Podaj zupę z makaronem lub bez.

Posyp zieloną pietruszką.

# Tarta z grillowanym bakłażanem i papryką



## Składniki

- ½ szklanki pestek słonecznika
- ¼ szklanki orzechów włoskich
- ⅓ szklanki drobnych płatków owsianych
- ½ szklanki kuskus
- 4 łyżki siemienia lnianego
- ½ szklanki pomidorów suszonych w zalewie olejowej
- 3 ząbki czosnku
- 2-3 czerwone papryki
- 1 bakłażan
- 4-5 łyżek oliwy pozostałej z suszonych pomidorów
- 1 łyżka tymianku
- sól i pieprz.

## Przygotowanie

Bakłażana kroimy wzdłuż na cienkie plasterki i nakłuwamy je widelcem. Solimy plasterki, a po 10 minutach ścieramy suchym ręcznikiem płyn, który się wydzielił – bakłażan będzie smaczniejszy i nie będzie gorzki. Układamy plasterki na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, skrapiamy odrobiną oliwy pozostałej z suszonych pomidorów. Na kolejnej blaszce układamy pokrojone w cząstki papryki i także skrapiamy je oliwą. Pieczemy warzywa w temperaturze około 180 stopni przez 20 minut, a potem pozostawiamy do ostygnięcia. Wyjątkowy spód: Kaszkę kuskus zalewamy wrzątkiem i lekko solimy wg opisu na opakowaniu. Pestki słonecznika i orzechy mielimy w młynku na drobną masę. Wkładamy je do miseczki i dodajemy płatki owsiane, suszone pomidory, siemię lniane. Dolewamy 4 łyżki wody i dodajemy 1/4 łyżeczki soli. Blendujemy wszystko na gładką masę. Następnie dodajemy kaszkę i wszystko dokładnie mieszamy. Blaszkę do tarty smarujemy oliwą i równo rozkładamy na niej uzyskaną masę. Paprykę wrzucamy do miseczki. Jedną ćwiartkę pozostawiamy do ozdoby. Do miseczki dorzucamy tymianek, dwie szczypty soli i czosnek. Blendujemy paprykę na krem. Kremem smarujemy tartę, a na wierzchu układamy plastry lekko podpieczonego bakłażana. Pozostałą pieczoną paprykę używamy do dekoracji. Polewamy wszystko oliwą pozostałą z suszonych pomidorów i posypujemy tymiankiem oraz pieprzem. Wkładamy tartę do piekarnika nagrzanego do 160 stopni na środkową półkę i pieczemy około 25-30 minut. Smacznego!

# Stir Fry z kaszy jaglanej z warzywami

---



## Składniki

- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 ząbek czosnku
- pół małej czerwonej cebuli lub jedna szalotka
- kilka różyczek brokołu
- 1 marchewka pokrojona w cieniotkie paseczki
- pół czerwonej lub zielonej papryki pokrojonej w paseczki
- garść świeżego szpinaku
- 1 łyżka sosu sojowego
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- sól i pieprz do smaku
- szczypta czerwonej słodkiej papryki, kolendry i kurkumy
- pół garści posiekanej natki pietruszki.

## Przygotowanie

Metoda gotowania stir fry charakteryzuje się smażeniem w wysokiej temperaturze w małej ilości tłuszczu, połączonym z intensywnym mieszaniem. Taki sposób przygotowania potrawy pomaga w zachowaniu wartości odżywczych w używanych składnikach.

Na nieprzywierającej patelni rozgrzej 2 łyżki oleju rzepakowego. Następnie dodaj posiekany czosnek i cebulę i smaż przez chwilę, intensywnie mieszając. Zmniejsz lekko temperaturę i dodaj marchewkę, paprykę i brokuł. Smaż przez 2-3 minuty, aż warzywa lekko zmiękną, po czym dodaj sos sojowy i szpinak. Wymieszaj i dodaj przygotowaną wcześniej kaszę jaglaną. Dopraw solą i pieprzem oraz przygotowanymi przyprawami.

# Chana masala – indyjskie curry z ciecierzycy

JAK UGOTOWAĆ CIECIERZYCĘ?  
WAŻNE, BY PAMIĘTAĆ  
O PRZEPLUKANIU ZIAREN  
I ZALANIU ZIMNĄ WODĄ DO  
NAMOCZENIA NA 12  
GODZIN (NAJWYGODNIEJ  
ZROBIĆ TO NA NOC). NASTĘPNIE  
GOTUJEMY JE DO MIĘKKOŚCI  
W ŚWIEŻEJ, NIEOSOLONEJ  
WODZIE PRZEZ 1-2 GODZINY,  
SOLIMY DOPIERO POD KONIEC  
GOTOWANIA.



“Ciecierzycza obfituje w żelazo, potas, fosfor, błonnik i większość witamin z grupy B. Z uwagi na dużą zawartość cynku i witaminy B6 zapobiega wypadaniu włosów i łamliwości paznokci.”

## Składniki

- 1 cebula pokrojona w półplasterki
- 2 ząbki czosnku przeciśniętego przez praszkę
- 1 łyżka świeżego startego imbiru
- 1 mała papryka chili, posiekana
- 1 łyżeczka kminu w ziarnach
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 1 łyżeczka mielonego kminu
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka mieszanki garam masala
- 1 puszka pomidorów w kawałkach
- 1 szklanka ciecierzycy (namoczonej i ugotowanej)
- sok z cytryny, cukier, sól, czarny pieprz – do smaku
- olej ryżowy – do smażenia
- natka kolendry – do podania.

## Przygotowanie

W garnku lub na patelni rozgrzej olej i zeszklij na nim cebulę, aż trochę zmięknie. Dodaj imbir, czosnek, chili, kmin w ziarnach i ciągle mieszając, smaż przez 2 minuty. Posyp całość kolendrą (mieloną lub rozgniecioną w moździerzu), mielonym kminem, papryką, kurkumą i garam masalą. Smaż kolejne 2 minuty. Uważaj, aby nie spalić przypraw!

Następnie dodaj pomidory, wlej pół szklanki wody i zagotuj. Dodaj odsączoną ciecierzycę (wcześniej namoczoną i ugotowaną) i duś całość około 10-15 minut. Dopraw do smaku solą, pieprzem, cukrem i sokiem z cytryny. Cukier będzie potrzebny, jeśli pomidory nie były najlepszej jakości. Curry podawaj w miseczce posypane posiekaną kolendrą.

# Wegańskie burgery z kalafiora + sałatka



## Składniki

### burgery

- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 1 mały/średni kalafior
- 1 cebula
- olej rzepakowy lub inny (około 1 łyżki plus do smażenia około 3 łyżki)
- około 3 dużych łyżek skrobi ziemniaczanej albo kukurydzianej, ew. zmielonego siemienia lnianego
- sól, pieprz
- koperek – świeży bądź suszony.

### sałatka

- 1 pomidor
- 2 rzodkiewki
- jarmuż.

### dressing

- 1 łydga selera naciowego
- 1 łyżka tahini
- 1 łyżka nasion chia
- mleko owsiane lub woda
- imbir
- koperek – świeży bądź suszony, sól
- 1 łyżka oleju
- sok z ½ cytryny.

## Przygotowanie

Ugotuj kaszę (1 szklanka kaszy na 2 szklanki wody). Ugotuj kalafior osobno. Usmaż posiekaną cebulę na patelni na 1 łyżce oleju. Rozdrób ugotowany kalafior, wymieszaj z ugotowaną kaszą i podsmażoną cebulą. Dopraw solą, pieprzem i koperkiem. Na koniec dodaj trochę skrobi lub siemienia, aby połączyć jeszcze lepiej składniki razem (jeżeli nie chcesz, aby posiłek był wegański, możesz w tym miejscu zastosować jajko). Uformuj kotlety i używając trochę oleju, podsmaż na patelni (około 5-10 minut) lub upiecz w piekarniku (około 20 minut, 200 stopni).

Dressing: Pokrój drobniej łydgę selera. Wrzuć go razem z resztą składników do naczynia, aby zmiksować wszystko blenderem. Składniki sałatki połącz w naczyniu.

# Wegetariańskie kotlety z soczewicy z kaszą gryczaną



## Składniki

### burgery

- duży burak
- pół szklanki czerwonej soczewicy
- 4 łyżki płatków owsianych
- świeży tymianek lub inne zioła (bazylija, oregano, kolendra, szalwia)
- świeżo zmielony pieprz, sól morska
- oliwa z oliwek
- liść laurowy.

### kasza

- torebka kaszy gryczanej
- marchewka
- sok z limonki lub cytryny
- szczypta brązowego cukru
- sól, pieprz.

## Przygotowanie

Ugotuj soczewicę w proporcji 1:2 – pół szklanki soczewicy na szklankę wody. Dodaj liść laurowy i sól. Gotuj pod przykryciem na małym ogniu przez około 20 minut, nie mieszając. Poczekaj, aż soczewica wchłonie wodę i się rozgotuje. Gotową soczewicę przełóż do miksera, dodaj pokrojonego w kostkę buraka, zioła, pieprz, sól i płatki owsiane. Wszystko dokładnie zmiksuj na masę. Z masy ulepk kotlecki i smaż na bardzo rozgrzanej oliwie.

Marchewkę zetrzyj na tarce na grubych oczkach, poproś solą, pieprzem i wciśnij sok z limonki lub cytryny. Dodaj cukier brązowy i wszystko dokładnie wymieszaj. Kotlecki podawaj z kaszą gryczaną i marchewką.

# kolacje



zupy



lekke  
sałatki



na ciepło



pasty





# Pełnoziarniste grzanki z pastą jajeczną z awokado i suszonymi pomidorami

---

## Składniki na 6 grzanek

- 6 kromek pełnoziarnistego pieczywa
- pół awokado
- 2 jajka
- 6 suszonych pomidorów w oleju
- sól, pieprz
- łyżeczka masła lub oliwy
- 1 ząbek czosnku
- pół szalotki
- opcjonalnie szczypta ostrej papryki lub kilka plasterków chilli
- kilka listków świeżej bazylii i natki pietruszki.

## Przygotowanie

Wybrane pieczywo zgrilluj w tosterze, piekarniku lub na suchej patelni (możesz także użyć chrupkiego pieczywa). Do blendera wrzuć czosnek i szalotki, miksując na drobne kawałki. Dodaj jajko i awokado. Blenduj do otrzymania wybranej przez Ciebie konsystencji. Jeśli całość jest za gęsta, dodaj odrobinę tłuszczu. Dopraw solą i pieprzem lub opcjonalnie ostrą papryką. Pokrój suszone pomidory na mniejsze paseczki. Chleb ułóż na talerzu, posmaruj pastą, a następnie udekoruj suszonymi pomidorami i ziołami.



# Lekka sałatka ze szpinakiem, serem i awokado

---

## Składniki

- 2 garści młodego szpinaku
- 1 garść rukwi wodnej
- 1 średnie lub pół dużego, pokrojonego w paski awokado
- ½ szklanki prażonych orzechów włoskich
- ½ szklanki pokruszonego sera koziego (można zastąpić fetą, oscypkiem lub innym serem)
- 2 pozbawione skórek mandarynki (opcjonalnie).

## Dressing

- 1 ząbek czosnku przeciśnięty przez prasę
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżka octu balsamicznego
- świeżo mielony pieprz i odrobina soli.

## Przygotowanie

Świeże produkty ułóż bezpośrednio na dwóch przygotowanych półmiskach, zaczynając od liści, przez awokado, mandarynki, a następnie posyp przygotowanym serem i orzechami.

Wszystkie składniki dressingu potącz razem, aby utworzyły gładką konsystencję. Polej przygotowaną wcześniej sałatkę, wymieszaj tuż przed jedzeniem.



# Kanapkowy serek z tofu

---

## Składniki

- 1 kostka naturalnego tofu
- 1 pęczek rzodkiewek
- 1 ogórek
- 2-3 łydgi szczypiorku z cebulkami
- 1 ząbek czosnku
- 7-8 łyżek śmietany sojowej
- sól i pieprz.

## Przygotowanie

Kostkę tofu wrzucamy do miseczki i rozdrabniamy widelcem, aby (po dodaniu śmietany) miało strukturę sera wiejskiego. Szczypiorek z cebulkami, rzodkiewki i ogórek kroimy drobno, a czosnek rozcieramy. Wrzucamy warzywa do tofu. Dolewamy śmietanę, sporo solimy i dodajemy pieprzu. Dokładnie mieszamy. Serek musi przejść smakami, więc należy go włożyć na kilka godzin do lodówki przed podaniem. Ja zawsze robię go wieczorem, a podaję rano do śniadania. Świetnie pasuje do ryżowego lub kukurydzianego chleba.



# Kokosowy ryż z imbirem i czarnym sezamem i owocami

---

## Składniki

- 1 szklanka ryżu basmati lub innego (brązowy, czerwony, czarny)
- 4 łyżki klarowanego masła (ghee)
- 1 szklanka mleczka kokosowego
- 1 szklanka wody
- 4-5 plasterków imbiru
- 1 łyżka soli
- 1/8 szklanki czarnych ziaren sezamu
- ¼ szklanki wiórków kokosowych.

## Przygotowanie

Ryż optucz pod bieżącą wodą na sitku i odstaw na chwilę do osuszenia. W garnku o grubym dnie rozgrzej 2 łyżki masła ghee. Dodaj ryż i mieszaj, aż masło przykryje wszystkie ziarenka. Dodaj mleko kokosowe, wodę, imbir oraz sól. Całość doprowadź do wrzenia, po czym zmniejsz ogień na minimum, przykryj i gotuj metodą absorpcji, aż ryż wchłonie wszystkie płyny. Dla ryżu białego będzie to około 15 minut, a dla odmian ciemniejszych – około 45. W osobnym garnku, na małym ogniu podgrzej pozostałe 2 łyżki masła. Ściągnij z palnika i dodaj sezam oraz wiórki kokosowe, wymieszaj i polej gotowy ryż. Idealne uzupełnienie stanowią również świeże zioła: kolendra, pietruszka, bazylija. Kokosowy ryż jest także świetnym składnikiem dań obiadowych.



# Ryż z daktylami, cynamonem i kardamonem

---

## Składniki

- kubeczek indyjskiego ryżu basmati
- kilka suszonych daktyli
- ½ łyżeczki sproszkowanych migdałów i/albo orzechów
- ½ łyżeczki czarnego pieprzu
- ½ łyżeczki cynamonu
- ½ łyżeczki kardamonu
- szczypta soli
- olej słonecznikowy lub inny roślinny
- 3 kubeczki wody.

## Przygotowanie

Bierzemy głęboką patelnię, rozgrzewamy na małym ogniu i dodajemy olej. Następnie do podgrzanego oleju dodajemy sproszkowane migdały i/lub orzechy wraz z nieugotowanym ryżem basmati. Mieszmamy przez 2-5 minut, aż ryż przesiąknie olejem i migdałami. Szatkujemy na małe kawałeczki daktyle i dodajemy do ryżu razem z czarnym pieprzem, cynamonem, kardamonem i solą. Mieszmamy przez minutę, dodajemy wodę i doprowadzamy do wrzenia. Danie gotujemy przez około 20 minut na małym ogniu, aż ryż się ugotuje.



# Pasztet warzywny - prosty i szybki

---

## Składniki

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 4 marchewki
- 2-3 pietruszki
- 2-3 cebule
- ½ selera
- 4 łyżki oleju kokosowego (lub oliwy z suszonych pomidorów)
- 2 ekologiczne kostki bulionu warzywnego
- 1 łyżka ziół prowansalskich
- 4-5 łyżek posiekanych suszonych pomidorów
- ½ łyżeczki suszonej wędzonej papryki
- sól i pieprz.

## Przygotowanie

Kaszę zalewamy 2 szklankami wody, dodajemy ½ łyżeczki soli i gotujemy pod przykryciem, od czasu do czasu mieszając, dopóki kasza nie wchłonie całej wody. Cebulę kroimy i smażymy 8 minut na rozgrzanym oleju. Na patelnię z cebulą dorzucamy pokrojone drobno w kosteczkę pozostałe warzywa. Dorzucamy kostki bulionowe rozbettane w 2-3 łyżkach wody oraz zioła prowansalskie, wędzoną paprykę i posiekane drobnutko suszone pomidory. Wszystko dusimy, mieszając około 10-12 minut. Uduśzone warzywa łączymy z kaszą i dokładnie blendujemy na gładką masę. Dodajemy soli i pieprzu do smaku. Pieczemy przez 30 minut w silikonowej foremce w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180 stopni. Najlepiej smakuje na zimno jako dodatek do sałatek (z którymi stworzy świetne połączenie pokarmowe) lub na ciepło z prostym sosem paprykowym bądź pomidorowym.



# Pasztet z zielonego groszku

## Składniki

- 500 g suchego zielonego groszku
- 1 liść wodorostów kombu
- 4 małe marchewki
- 1 duża pietruszka
- 2 cebule
- dużo świeżego imbiru
- 1 duży ziemniak
- 100 g płatków gryczanych
- 100 g płatków owsianych
- 100 g bezglutenowej mąki ziemniaczanej / skrobi
- 50 g siemienia lnianego / zmielonego lnu
- 1 łyżka octu (opcjonalnie)
- 2 duże łyżki oleju kokosowego
- 2 duże łyżki oliwy z oliwek
- garść natki pietruszki
- garść koperku
- 3 liście laurowe
- świeży sok z 1 cytryny
- ok. 1,5 łyżki soli
- 2 łyżki majeranku
- szczypta cukru
- 1 łyżka zmielonych suszonych grzybów.

## Przygotowanie

Namocz zielony groszek na noc. Następnego dnia wymień wodę i ugotuj z liściem kombu i 3 listkami laurowymi, bez soli. Gdy groch się ugotuje, odtóż go na bok, wyjmij liści laurowe z garnka. Obierz cebulę i pokrój na małe kawałki. Rozgrzej olej kokosowy na patelni i usmaż cebulę, aż się zarumieni. Następnie obierz ziemniaka, marchewki i korzeń pietruszki. Zblenduj je do uzyskania małych kawałków. Przenieś do dużej miski i dołóż usmażoną cebulkę. Pokrój drobno zieloną pietruszkę i dodaj do pozostałych warzyw. Zetrzyj świeży imbir i wymieszaj z pozostałymi składnikami. Następnie zblenduj płatki owsiane na małe drobinki i również dodaj do tej samej miski. Zblenduj zielony groszek z kombu, gdy trochę już ostygnie, do uzyskania kremowej pasty. Dodaj oliwę z oliwek i trochę wody z gotowania groszku, jeżeli ciężko się go blenduje i pasta jest za sucha. Dodaj do dużej miski, gdy gotowe. Teraz możesz dodać pozostałe składniki oraz przyprawy i ostatecznie wymieszać. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni. Weź długą i dość wysoką formę, jak na chleb, i wysmaruj ją olejem (możesz też użyć papieru do pieczenia). Wylóż wymieszaną masę do formy, wyrównaj ładnie. Jeżeli masz za dużo masy, z pozostałej części uformuj okrągłe kotleczki i włóż je niezależnie do piekarnika (200 stopni, ok. 45 minut pieczenia). Posmaruj wierzch pasztetu pastą tahini i wstaw całość do piekarnika. Piecz przez około 2 godziny w 200 stopniach.



# Puszysty orzechowy krem z dyni i soczewicy

---

## Składniki

- 1 dynia hokkaido
- 2/3 szklanki czerwonej soczewicy
- 2/3 -1 szklanki mleka migdałowego (lub sojowego)
- 1 łyżeczka przyprawy garam masala
- 6-7 łyżek tahini (pasty sezamowej)
- 2-3 łyżki oleju kokosowego
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka soli
- kilka szczypt pieprzu cayenne.

## Przygotowanie

Dynię kroimy na kawałki razem ze skórą. Pieczemy skropioną olejem na blaszce wyłożonej papierem w piekarniku rozgrzanym do temperatury 190 stopni przez około 40 minut. Soczewicę gotujemy do miękkości – zależy od odmiany. Czerwoną zazwyczaj gotuje się krócej – około 15 minut.

Ugotowaną soczewicę odsączamy. Wszystkie składniki poza mlekiem wkładamy do miski. Blendujemy na gładki krem. Kiedy krem będzie jednorodny, powoli dolewamy mleko, ucierając – jak w przypadku robienia majonezu. Krem powinien wyjść leciutki i puchaty. Świetnie smakuje na ciepło, ale bardzo dobry jest też na zimno.

# smoothies



smaczne

lekkie



**na każdą porę**

# Smoothie z zielonej herbaty z dodatkiem brzoskwini i mango

---

## Składniki

- 300 ml ostudzonej zielonej herbaty zaparzonej w temp. 80 stopni
- 2 brzoskwini obrane ze skórki i pozbawione pestek
- 1 mango.

## Przygotowanie

Włóż owoce do blendera i dolej połowę porcji herbaty. Zmiksuj i dodaj pozostałą część. Jeśli lubisz bardzo zimne napoje, schłodź całość w lodówce przez około godzinę i podawaj.



# Zimowe pierniczkowe smoothie

---

## Składniki

- 3 mrożone banany
- szklanka mleka migdałowego
- 1-2 daktyle
- kilka kostek lodu
- ½ łyżeczki przyprawy do pierników
- ¼ łyżeczki cynamonu
- ¼ łyżeczki wanilii
- 2 pierniczki – jeden do ozdoby, drugi do pokruszenia
- syrop daktylowy lub klonowy.

## Przygotowanie

Dodaj do kielicha blendera wszystkie składniki poza pierniczkami i syropem. Zmiksuj na gładką masę i przetóż do stoiczka lub szklanki. Pokrusz pierniczka i posyp nim smoothie. Dodaj całego pierniczka do koktajlu i polej odrobiną syropu.



# zielone smoothies

/SOKI MOCY



## Piękno

- 1 łydga selera
- jabłko
- 2 garście świeżego szpinaku
- garść świeżej mięty
- limonka obrana ze skórki
- pół pomarańczy
- średniej wielkości ogórek.

## Odporność

- cytryna
- duży ogórek
- centymetr świeżego imbiru
- garść szpinaku
- 2 garście jarmużu
- garść świeżej mięty.

## Zdrowie

- garść szpinaku
- 2 garście jarmużu
- 3 łydgi selera naciowego
- zielone jabłko
- 2 pęczki pietruszki
- duży zielony ogórek
- pół cytryny.

## Energia

- 2 garście jarmużu
- kawałek świeżego ananasa
- garść świeżej kolendry
- jabłko
- 2 łydgi selera naciowego
- brokuł.



“  
Składniki zawarte  
w zielonych sokach  
podwyższą poziom  
hemoglobiny we krwi, co  
poprawia jej krążenie,  
w wyniku dając Twojemu  
organizmowi zastrzyk  
energii.  
”

# słodkości



ciasteczka

zdrowsze  
słodycze





## Składniki

- pół szklanki płatków owsianych
- niecała szklanka wiórków kokosowych
- 4 łyżki oleju kokosowego
- pół szklanki domowej roboty masła orzechowego
- pół szklanki zmielonego siemienia lnianego
- 8 łyżek miodu
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- pół szklanki pestek dyni i słonecznika lub drobno posiekanych orzechów
- łyżeczka nasion chia (opcjonalnie).

## Kulki mocy

---

### Przygotowanie

Wrzuć wszystkie składniki do miski i dokładnie wymieszaj. Odstaw do lodówki na około 25-30 minut. Po wyjęciu uformuj niewielkie kulki. Możesz je również obtoczyć w drobno posiekanych/zmiksowanych wiórkach kokosowych lub w sezamie. Przekąskę tę możesz przechowywać w lodówce nawet do 5 dni. Życzymy smacznego i dużo energii.



## Składniki

- 1 szklanka orzechów włoskich
- 1 szklanka suszonych owoców (do wyboru lub mieszanka kilku)
- 1 szklanka (12-15 sztuk) daktyli bez pestek.

# Batonik energetyczny

---

## Przygotowanie

Daktyle namocz wcześniej w wodzie, najlepiej całą noc. Odcedź je bardzo dobrze i wrzuć do robota kuchennego. Dodaj orzechy i suszone owoce. Powinna powstać jedna wielka kulka po około 1-2 minutach miksowania/siekania. Zawij kulkę w papier lub folię do pieczenia i uformuj z niej kwadrat o grubości 1 cm. Pokrój w mniejsze kostki ostrym nożem, owiń każdy z batoników z osobna w papier/folię i włóż je do lodówki. Energetyczne batony najlepiej smakują na drugi dzień. Możesz je trzymać w lodówce nawet przez kilka tygodni lub zamrozić na okres nie dłuższy niż 3 miesiące.



# Wegański makowiec

## Przygotowanie

Rodzynki i laskę wanilii zalej ciepłą wodą i odstaw na bok. Do rondelka wlej mleko i podgrzej, by było lekko ciepłe. Dodaj cukier i mieszaj, aż się rozpuści. Następnie dodaj drożdże i ponownie wymieszaj, aż się rozpuszczą w mleku z cukrem. Przykryj czystą ściereczką i odstaw na 30 minut w ciepłe miejsce. Po tym czasie do płynnych składników dodaj mąkę ziemniaczaną rozrobioną z wodą oraz olej kokosowy i wszystko dobrze wymieszaj.

## Na ciasto

- 2 szklanki mąki pszennej
- 2/3 szklanki mleka roślinnego (najlepiej sprawdzi się gęste mleko sojowe lub migdałowe)
- ½ szklanki brązowego cukru
- 25 g świeżych drożdży
- ¼ szklanki oleju kokosowego
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej (rozrobionej z 3 łyżkami wody).

## Na lukier

- ½ szklanki cukru pudru
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 garść ulubionych orzechów.

## Na masę

- 500 g maku
- 100 ml syropu klonowego (lub ½ szklanki brązowego cukru)
- ¾ szklanki rodzynek
- ½ szklanki suszonych moreli
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego (lub nasion chia) zmieszane z 6 łyżkami gorącej wody
- 1 łyżeczka aromatu rumowego
- 1 laska wanilii
- sok z 1 cytryny.

Na koniec przesiej mąkę i połącz z pozostałymi składnikami. Zaczynj wyrabiać ciasto. Możesz to zrobić ręcznie lub za pomocą robota kuchennego. Ciasto drożdżowe wyrabia się dość długo, cierpliwie!

Wyrobite ciasto przełóż do miski, przykryj ściereczką i pozostaw do wyrośnięcia w ciepłym miejscu na 1-1,5 godziny. W czasie gdy wyrasta ciasto, przygotuj masę makową. Optucz mak na sitku. Przełóż do garnka i zalej wodą (tyle, żeby przykryć mak). Gotuj na wolnym ogniu przez 10-15 minut. Kiedy zauważysz, że woda prawie całkowicie się wygotowała, wyłącz gaz, przykryj garnek pokrywką i pozostaw na 20 minut, by mak wchłonął resztę wody. Kiedy mak jest już gotowy i przestygnie, odcedź rodzynki i laskę wanilii. Mak zmiel razem z laską waniliową trzy razy i dodaj rodzynki oraz pozostałe składniki za wyjątkiem siemienia (lub nasion chia).

W szklance zmieszaj siemię lniane lub nasiona chia z gorącą wodą. Odstaw na 5 minut. Powinna zrobić się gęsta pulpa przypominająca konsystencją jajko. Dodaj ją do maku i całość dobrze wymieszaj. Spróbuj, czy masa makowa ma odpowiedni smak.

Teraz pora na wałkowanie ciasta. Wyrośnięte ciasto przełóż na czysty blat lub stolnicę oprószoną mąką. Wyrób ciasto jeszcze przez chwilę. Jeśli chcesz mieć dwa mniejsze makowce, przekrój ciasto na pół. Podsypuj mąką i wałkiem roluj prostokątny placek o grubości ok. 0,5 cm. Wyłóż na ciasto masę makową, zostawiając 2 cm od każdego brzegu. Zaczynj delikatnie zwinąć ciasto w rulon jednocześnie tak, by było zwinęte dość ciasno. Pamiętaj, by delikatnie zakładać brzegi do środka, aby w czasie pieczenia nie wydstąpiła się masa makowa. Zwinęte ciasto przełóż do wysmarowanej olejem kokosowym brytfanki. Wierzch ciasta możesz również posmarować bardzo cienko olejem kokosowym. Makowiec pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 50 minut. Kiedy ciasto ostygnie, przygotuj lukier. Polej nim makowiec, a na koniec posyp posiekаныmi orzechami.





## Składniki

- ½ szklanki mąki gryczanej
- ½ szklanki mąki jaglanej
- ½ szklanki mąki ryżowej
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej
- 8 łyżek nierafinowanego oleju kokosowego
- ½ szklanki syropu klonowego/daktylowego
- 1 łyżeczka kakao/karobu (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 dojrzały banan
- 2 łyżeczki cynamonu
- ½ łyżeczki kardamonu
- ½ łyżeczki zmielonych goździków
- ½ łyżeczki gałki muszkatołowej.

# Wegańskie pierniczki bezglutenowe

---

## Przygotowanie

W garnuszku rozpuść olej kokosowy i dodaj syrop klonowy. Kiedy przestygną, zmiksuj je z bananem (który zastąpi jajko). Wymieszaj dokładnie mąki, przyprawy, kakao, sodę i dodaj letnią masę z bananem. Wyrabiaj ciasto do uzyskania elastycznej konsystencji. Jeśli będzie zbyt twarde, możesz dodać odrobinę wody (3-5 łyżek). Następnie rozwałkuj cienko ciasto i wycinaj pierniczki w ulubionych kształtach. Pierniczki piekłam w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez 7-10 minut. Najlepiej cały czas być czujnym i zaglądać do piekarnika. Cienkie pierniczki mogą się łatwo przypalić.



## Składniki

- 1 kostka naturalnego tofu
- 2 banany
- 10 dag rodzynek
- 2 łyżki miodu
- 10 dag mączki kokosowej
- 10 dag orzechów.

# Tofu Rafaelo kulki

---

## Przygotowanie

Tofu i banana zmiśnij. Dodaj napęczniałe rodzyunki (mogą być pokrojone), pokruszone lub zmielone orzechy i miód do smaku. Dodaj mączkę kokosową, żeby uzyskać plastyczną mieszaninę. Na koniec uformuj kulki, które należy obtoczyć starannie w mączce kokosowej. Gotowe!



## Składniki

- 3 kostki naturalnego tofu
- 500 g świeżych truskawek
- 250 g cukru
- 1 szklanka wody
- 0,5 l gorącego mleka sojowego
- 40 g żelatyny w płatkach
- 1 łyżka kwasku cytrynowego
- 100 g cukru waniliowego
- śmietana do ozdoby
- 1 paczka biszkoptów.

# Tort truskawkowy z tofu bez pieczenia

---

## Przygotowanie

W wodzie podgrzewamy żelatynę (nie może wrzeć). Podgrzewamy mleko, dodajemy tofu, cukier, cukier waniliowy i kwasek cytrynowy, wszystko razem miksujemy. Dodajemy roztopioną żelatynę. Formę smarujemy masłem, dno wykładamy biszkoptami, na których układamy truskawki przekrojone na półówki, masę z żelatyną, potem znowu warstwę biszkoptów, truskawek i masę z żelatyną. Tort wstawiamy na 12 godzin do lodówki. Podajemy ze śmietaną, przyozdobiony półówkami truskawek.



## Składniki na kaszkę

- 4–5 szklanek napoju sojowego
- ½ kostki tofu naturalnego
- 1–1 ½ szklanki kaszy kukurydzianej
- szczypta soli
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka esencji waniliowej
- 2 łyżki orzechów włoskich.

## Sos jagodowy

- 1 szklanka czarnych jagód
- 1 banan
- 2 łyżki miodu
- 3 łyżki opiekanych na sucho otrębów owsianych.

# Kaszka kukurydziana w sosie jagodowym

## Przygotowanie

Do wrzącego sojowego mleka dodajemy, stale mieszając, kaszkę kukurydzianą. Gotujemy 5 minut, dodajemy rozdrobnione tofu i wanilię. Rozlewamy na talerze, polewamy sosem jagodowym\*, przybieramy owocami i posypujemy mielonymi orzechami.

\*Sos jagodowy: wszystkie składniki na sos miksujemy.



**Zadbaj o ciało jeszcze lepiej,  
dostarczając mu zdrowej dawki  
ruchu. Praktykuj jogę w domu!**

SKORZYSTAJ ZE SPECJALNEJ  
JEDNORAZOWEJ ZNIŻKI

**-50%**

NA 1. MIESIĄC

**WPISZ KUPON: JOGIN2022**

**DOŁĄCZ DO STUDIA**

**PORTAL  
YOGI**



# INTERNETOWE PORTAL STUDIO YOGI

Studio Jogi Najbliżej Twojego Domu

**Studio jogi najbliżej  
Twojego domu**

