

Olga Smile

**ROŚLINNY**  
**NABIAŁ**

**133 przepisy**  
**na potrawy bez laktozy**



# SPIŚ TREŚCI

Wstęp .....	11
Smile food .....	12
Osiem filarów mojej kuchni .....	19
Sprzęt kuchenny .....	22
10 zasad gotowania według moich przepisów! .....	26
Konieczne dodatki spożywcze .....	28

## **NABIAŁ ROŚLINNY** **35**

---

### **MLEKO ROŚLINNE** **37**

#### **MLEKO Z ORZECHÓW I PESTEK** ..... **43**

Mleko kokosowe ..... 43

Mleko kokosowe z suszonych wiórków

kokosowych ..... 44

Mleko kokosowe z całego świeżego kokosa .....	46
Mleko kokosowe z manny kokosowej .....	47
Mleko z orzechów włoskich .....	48
Mleko laskowe .....	49
Mleko brazylijskie .....	50
Mleko z nerkowców .....	53
Mleko migdałowe .....	54
Mleko makadamia .....	58
Mleko z pekanów .....	59
Mleko pistacjowe .....	60
Mleko piniowe .....	61
Mleko arachidowe .....	63
Mleko arachidowe ekspresowe .....	65
Mleko konopne .....	66
Mleko sezamowe .....	67
Mleko dyniowe .....	69
Mleko dyniowe z prażonych pestek .....	70
Mleko dyniowe z surowych pestek łuskanych .....	71
Mleko dyniowe kurkumowe .....	73
Mleko dyniowe curry .....	73
Mleko dyniowe piernikowe .....	73
Mleko z siemienia .....	74
Mleko słonecznikowe .....	77

## **MLEKO ZBOŻOWE .....** **78**

Mleko ryżowe .....	78
Mleko ryżowe pełnoziarniste .....	80
Mleko ryżowe czekoladowe .....	81
Mleko jaglane .....	82
Mleko gryczane .....	84
Mleko z komosy .....	85
Mleko kukurydziane .....	86

Mleko owsiane .....	87
Mleko sojowe .....	88
Mleko sojowe z blendera .....	90
Mleko sojowe bez moczenia .....	91
Mleko łubinowe .....	92
Mleko ciecierzycowe .....	96
Mleko batatowe .....	99
Horchata .....	101
Mleko skondensowane .....	104

## **ŚMIETANA ROŚLINNA .....** **107**

Śmietana z nerkowców .....	109
Śmietana z orzechów i tofu .....	112
Śmietana z tofu .....	114
Śmietana kokosowa fermentowana .....	115
Płynna śmietana migdałowa .....	116
Śmietanka kokosowa .....	117
Delikatna śmietana z nerkowców .....	118
Śmietanka migdałowa do kawy (słodka) .....	119
Śmietana owsiana .....	121
Śmietana ryżowa .....	122
Śmietana z białego ryżu .....	125
Śmietana z płatków ryżowych lub jaglanych .....	126
Śmietana sojowa lub łubinowa .....	129
Kwaśna śmietana sojowa .....	130
Ukwaszona śmietana sojowa .....	133
Bitka śmietana kokosowa .....	134
Słodka śmietanka z nerkowców .....	136
Prawie crème fraîche z migdałów .....	137

## JOGURTY

139

Jogurt kokosowy najprostszy .....	140
Jogurt z kaszy jaglanej .....	141
Jogurt śniadaniowy .....	144
Jogurt z chia .....	145
Gęsty jogurt kokosowy .....	146
Jogurt z nerkowców .....	148
Jogurt z migdałów i nerkowców .....	150
Jogurt truskawkowy .....	151
Jogurt sojowy .....	153
Jogurt zagęszczany superbiały .....	154
Jogurt migdałowy niskokaloryczny .....	156
Sojowy jogurt waniliowy .....	157

## KEFIRY

159

Kefir kokosowy .....	160
Kefir wodny .....	163
Kefir z wody kokosowej .....	165
Sojowy kefir gęsty .....	166
Kefir sojowy .....	168

## MAJONEZY

171

Majonez wegański .....	173
Majonez wegański aioli .....	175
Wegański sos tatarski .....	177
Majonez bez oleju .....	178
Majonez z tofu .....	180

Majonez z fasoli .....	181
Majonez z aquafaby .....	182
Majonez z wody po fasoli .....	184
Majonez z ziemniaka .....	187
Majonez z mleka łubinowego .....	188
Majonez z nerkowców .....	191
Majonez cytrynowy .....	192

## MASŁA ROŚLINNE SERY ROŚLINNE

195

### MASŁO ROŚLINNE

199

Masło wegańskie .....	200
Proste masło kokosowe .....	204
Masło .....	207
Masło kefirowe .....	208
Masło z kaszy jaglanej .....	209

### SERKI DO SMAROWANIA

211

Ser z ziemniaka .....	212
Ser wegański z nerkowców .....	215
Serek jaglany orzechowy .....	219
Serek z nerkowców .....	220

Serek z nerkowców fermentowany .....	223
Pikantna pasta na kanapki z nerkowców .....	224
Serek orzechowy stony .....	225
Serek z suszonymi pomidorami .....	226
Serek z pestek stonecznika na kanapki .....	227

## **SERY À LA TWAROGI 229**

Serek z tofu .....	230
Ser sojowy do krojenia .....	233
Serek z mleka sojowego .....	235
Twarożek z mleka sojowego .....	236
Serek z migdałów (z tego, co po robieniu mleka zostało) .....	238
Serek à la ricotta .....	240
Prosty twarożek sojowy .....	241
Twarożek z mąki kokosowej .....	242
Twarożek z mąki kokosowej czekoladowy .....	243
Serek à la mascarpone .....	244
Kwaśny serek na kanapki .....	245
Kremowy twaróg z migdałów .....	246
Serek z jogurtu .....	249
Serek jaglany .....	250
Serek jaglany czekoladowy .....	252

## **SERY PÓLTWARDE 255**

Ser z migdałów .....	256
Ser wegański z nerkowców .....	260
Feta z migdałów lub orzechów nerkowca .....	264

Feta z tofu .....	266
Feta z tofu zrobionego w domu .....	268
Ser z migdałów z pieprzem i czosnkiem .....	271
Feta z migdałów z solanki .....	273
Ser z dodatkiem marchwi .....	276
Ser z pieczoną papryką .....	280
Ser z migdałów okrągły .....	283
Ser żółty z zielonym pieprzem .....	285
Ser z kaszą jaglaną .....	287
Ser z suszonymi pomidorami .....	288
Serek pikantny à la cheddar .....	292

## **SERY DO POSYPYWANIA 295**

Dojrzewający ser à la parmezan z orzechów .....	297
Prosty ser à la parmezan z migdałów .....	298
Posypka z pestek stonecznika .....	299
Parmezan z nerkowców .....	300
Posypka à la pecorino .....	301

## **ZAKOŃCZENIE 303**



## Wstęp

Z wielką przyjemnością oddaję w twoje ręce moją pierwszą z serii *Smile Food*, książkę kucharską z przepisami na potrawy w pełni roślinne i bezglutenowe. Przez nabiał roślinny rozumiem w dalszej części książki wegańskie, czyli roślinne zamienniki nabiału. Przepisy do niej powstawały przez kilka lat. Wraciałam do tego pomysłu na fali emocji i pracy, po czym oddalałam go od siebie, mówiąc sobie: „Nie teraz, Olga, jeszcze chwila”. W głębi duszy bardzo chciałam, aby była to książka wyjątkowa, inna wizualnie i merytorycznie niż pozostałe moje książki dostępne na rynku. Widziałam ją od początku, dosłownie strona po stronie, przepis po przepisie. Była cała w mojej głowie, jednak materializowała się etapami. Cała seria *Smile Food* jest ciepła, energetyczna, smaczna, do-

rosta, wręcz dojrzała. Jako kobieta po czterdziestce wiem doskonale, czego chcę, co muszę, czego potrzebuję. Mam wiele doświadczeń, spostrzeżeń, wspomnień. Jestem matką, żoną, fotografem, blogerką, dietetykiem, in-tendentem, coachem dietetycznym i samozwańczym rysownikiem. Uwielbiam tworzyć w kuchni i na papierze. Myślę smakami, które wiążą się u mnie z emocjami, wspomnieniami, zapachami, obrazami zapisanymi w głowie niczym kolorowa pocztówka z wakacji. Jestem emocjonalna i energetyczna, żyję chwilą, jestem tu i teraz, a zaraz będę robić coś innego. Cieszę się życiem, naszym domowym, rodzinnym.

Mam nadzieję, że seria książek *Smile Food* przyniesie ci wiele radości i będzie dla ciebie pozytywnym impulsem do stworzenia lepszego, smaczniejszego życia!

---

# Smile food

**K**uchnia roślinna jest mi bardzo bliska, zdecydowanie króluje na naszym stole od wielu, wielu lat. Gdy byłam w ciąży, nasze domowe menu stanowiła klasyczna kuchnia polska, skierowana mocno w jej mięsną stronę. Cięża była trudna, ale zakończyła się szczęśliwie. Tuż po tym okazało się jednak, że macierzyństwo jest jedną z największych przygód i wyzwań mojego życia. Po urodzeniu dziecka dowiedziałam się, że moje maleństwo jest wegańskie z natury, żadne produkty odzwierzęce nie wchodziły w grę. Musieliśmy zmienić nasze żywieniowe przyzwyczajenia, ponieważ sam zapach gotowanego mięsa, jajek czy zup z „wkładką” powodował u córki problemy. Dodatkowo po kilku miesiącach odstawiliśmy tak-

że gluten. To było wielkie wow, i to z przytupem. Pamiętam doskonale pierwsze chwile, godziny, dni i miesiące, gdy bałam się, że sama nie dam rady ułożyć menu dla dziecka, którego pojawienie się zmieniło całe nasze życie. Wspierali mnie neonatolog i pediatra, monitorując dziecko, a ja eksperymentowałam w kuchni i starałam się jak najszybciej przyzwyczaić do naszego nowego sposobu odżywiania. Mój cudowny mąż uczył się razem ze mną, wystuchiwał moich kompulsywnych refleksji, pocieszał, dawał wspaniałe oparcie i wierzył we mnie bardziej niż ja sama! Dziękuję Ci, Kochanie!

Z czasem zmieniłam sposób jedzenia nasz i naszych rodziców. Mam nadzieję, że w jakimś stopniu także moich czytelników.



Nasza kuchnia stała się wielkim polem doświadczalnym, ale przez to okazała się też znacznie bogatsza i ciekawsza, niż była wcześniej, przed rewolucją roślinną. Poznałam dziesiątki, jak nie setki nowych roślin, warzyw, owoców, kasz, zbóż, mieszanek przypraw. Nawet nie zdawałam sobie sprawy, że na rynku jest taka masa cudownych składników i produktów! Tyle gatunków roślin i karuzela możliwości.

Ponieważ dzielę się swoimi przepisami codziennie w internecie, nieprzerwanie od 14 lat, doskonale wiem, co jest potrzebne moim czytelnikom, czego oczekują i co jest dla nich ważne. Stworzenie ponad tysiąca nowych przepisów, i to takich, które będą ciekawe i smaczne, było dla mnie kolejnym wyzwaniem. Dzisiaj w twoje ręce trafił pierwszy tom z serii *Roślinny nabiał*. Chciałam, aby moje pomysły i receptury stanowiły alternatywę dla osób, które produktów odzwierzęcych, jak: mięso, jajka, mleko, ser, masło czy jogurty, jeść nie chcą lub zwyczajnie nie mogą. Dla tych, którzy glutenu unikają i wiedzą, że nie jest on dla nich lub dla ich dzieci dobry.

Połączenie kuchni roślinnej z bezglutenową jest kolejnym krokiem do przodu. Kolejnym schodkiem w piramidzie trudności, ale warto!

Seria *Smile Food* jest takim moim dzieckiem, wyczekany, dopieszczonym i urodzonym w dojrzałym wieku. Stworzyłam ją dla matek, które borykają się z problemami zdrowotnymi dziećmi (alergie i nietolerancje pokarmowe) i dla kobiet walczących o swoje zdrowie (choroby autoimmunologiczne) oraz dla wszystkich młodych ludzi, którzy pasjonują się kuchnią roślinną (dla wegetarian i wegan) i swoją postawą chcą zmieniać świat na lepszy.

Z wielką przyjemnością układałam przepisy, pracowałam nad treściami i zdjęciami. Mam nadzieję, że wyruszysz ze mną w podróż szlakiem dobrego smaku i miłości do smacznego i zdrowego karmienia najbliższych!

**Smak!** To on decyduje o tym, czy coś chcemy jeść czy jednak nie mamy na to ochoty. To jego wspomniemy i to on tak mocno przywołuje różne wspomnienia. Właśnie smak pcha mnie do kuchni, nie pozwala





przestać myśleć o jedzeniu. Jestem jednak bardzo wybredna, lubię posiłki z charakterem, z mocą, przygotowane, dekadentkie, łatwe do modyfikacji. Nie lubię mdłych, papkowatych dań bez wyrazu, które często mam okazję próbować. Gdy ugotuję obiad lub zjem coś w restauracji, chcę zapamiętać to na dobre. Tęsknić za tymi smakami oraz wspominać je z rozrzewnieniem i głębokim westchnięciem. I tego się trzymam od lat. Dla mnie gotowanie jest sztuką, nie matematyką. Tu śmiało można zmieniać, dostosowywać składniki, produkty, przyprawy i cieszyć się efektem swoich działań.

Ważna w moich przepisach jest również **łatwość** wykonania. Staram się, aby nie były one zbyt skomplikowane. Poradzi sobie z nimi każdy początkujący i stawiający w kuchni

pierwsze kroki. To właśnie **elastyczność** w gotowaniu czy komponowaniu składników jest często kluczem do sukcesu, do fantastycznego efektu, który otrzymujemy na talerzu.

Ciekawość smaków sprawia, że moja domowa kuchnia jest zdecydowanie **międzynarodowa**. Bo czemu by nie! Nuda, jej nigdy w kuchni być nie powinno! Czerpanie z kuchni całego świata, zagłębienie innym, na wszystkich kontynentach, do talerza pozwala na poszerzenie własnych horyzontów i zerwanie z krępującymi nas przyzwyczajeniami i tradycjami.

**Estetyka** dania, podania czy przyrządzenia jest kolejnym ważnym elementem. Ponoć je się najpierw oczami. Nie układam moich dań specjalnie na talerzu, nie stylizuję potraw do zdjęcia, chcę, aby wyszły ci takie, jakie widzisz u mnie w książce czy na

blogu. Moi czytelnicy doskonale to wiedzą! To jest dla mnie **prawdziwość** kuchni, przepisu, wspomnień i kompozycji składników. Ona sprawia, że ponad połowa moich czytelników wraca do mnie co miesiąc i korzysta na moim blogu z publikowanych w sieci receptur.

Moje gotowanie to także zestaw niekończących się **możliwości**. Pokażę ci, jak jeden niepozorny produkt lub element śniadania można wykorzystać na wiele sposobów. Sprawi to, że twoja kuchnia wejdzie na **wyższy kulinarny poziom**. Nie lubię ograniczeń, chcę korzystać z kulinarnej wolności na tyle, na ile mogę i domowe alergie nam pozwalają! Trzeba być w życiu **otwartym** na nowe doznania, na sukcesy i porażki, w tym te kulinarne. Tylko takie podejście do gotowania sprawi, że wymyślanie dań, gotowanie

i karmienie rodziny będzie dla Ciebie **przyjemnością** i przyczyni się do twojego samorozwoju! Do tego zadbasz o **zdrowie** swojej rodziny, a nie ma nic cenniejszego, niż o tym każdy dorosły człowiek, który doświadczył już życia!

*Smile Food* jest odzwierciedleniem miłości do mojej rodziny, do rodziców, do męża i do mojej nastoletniej już córki. Do naszego wegańskiego i bezglutenowego sposobu odżywiania, naszego stylu życia, do naszej codziennej, w pełni roślinnej kuchni, bez jajek, mięsa, miodu i nabiału. Do dobrych produktów bezglutenowych, do ekologicznych nasion, orzechów, przypraw i ziół. Do spokojnego jedzenia, gotowania dla ukochanych, do cieszenia się zdrowiem, miłością, spokojem ducha! Ot, tak, po prostu do dobrego życia i naszej zwykłej, niezwykłej codzienności!





## Osiem filarów mojej kuchni

**K**uchnia roślinna u mnie w domu składa się z ośmiu mocnych filarów. Pierwszym są **owoce**, nasze krajowe, sezonowe, ale również te importowane. Jemy ich dużo, często i z przyjemnością. Czasami łączę owoce z warzywami w jednym daniu, ale najczęściej są u mnie używane do soków, sałatek, koktajli i smoothies. Do jedzenia na surowo, ot, tak, pomiędzy posiłkami lub latem na śniadanie.

Drugi filar to **warzywa**, zarówno bulwiaste, korzeniowe, cebulowe, kapustne, psiankowate, dyniowe i liściaste. Stwarzają tyle możliwości ciekawych smaków, połączeń struktur, kolorów i składników, że codziennie można jeść coś nowego i bawić się w kreatora nowych domowych smaków. A to lubię najbardziej.

Trzecią grupą są **rośliny strączkowe**. Przed dietą warzywną nawet nie zdawałam sobie sprawy z bogactwa tej grupy, z różnorodności smaków, składników pokarmowych i bogactwa białka. Samych odmian fasoli jest kilkadziesiąt, do tego soczewica w wielu kolorach i smakach, łubin, bób, ciecierzycę, którą znajdziecie w wersji białej i brązowej. Soja klasyczna i czarna jak węgiel, bobik, groszek i groch. Pokażę ci, jak wykorzystywać strączki na co dzień, jak potrafią rozbudzić kulinarną wyobraźnię!

Czwarta grupa to uwielbiane przeze mnie **grzyby**. Macie do dyspozycji w całorocznej kuchni zarówno świeże, suszone, jak i mrożone. Wybór jest ogromny: pieczarki białe, brązowe oraz portobello, boczniki,

shiitake, kurki, podgrzybki, koźlaki, rydze i prawdziwki. Cały zestaw grzybów orientalnych, jak: grzybki mun, słomiane, enoki białe i złote, białe i brązowe shimeji, poku, czyli wspomniane już wcześniej shiitake, białe grzyby chińskie, jak trzęsak, szmaciak oraz wiele innych.

Piątą bazową grupą w moich przepisach są **kasze i zboża bezglutenowe**. Ponieważ książka z założenia jest bezglutenowa, znajdziecie u mnie wiele przepisów z wykorzystaniem kaszy gryczanej palonej i niepalonej, ryżu w kilku odmianach, kaszy jaglanej, sorgo, amarantusa, komosy ryżowej w trzech kolorach, kaszy owsianej certyfikowanej lub kukurydzianej. Nie wiem, czy wiesz, że można kupić kuskus kukurydziany, bardzo smaczny!

Kolejną niezwykle ważną grupą są **przyprawy**, to one stanowią najczęściej o ostatecznym smaku dania, o jego ostrości, kolorze czy aromacie. W mojej kuchni domowej korzystam z dziesiątek przypraw, jednoskładnikowych, ale też własnych i gotowych mieszanek. Polegam także na suchych wersjach i gotowych

pastach. Warto sprawdzać, próbować i doświadczać nowych smaków, to wzbogaca nasze życie, dzięki temu można zdobyć doświadczenie i z czasem wyrobić sobie swój własny gust kulinarny, który z biegiem lat będzie się zmieniał, tak jak zmieniają się nasz organizm, wiek i pory roku.

Nie mogę nie wspomnieć o przedostatniej grupie bazowej, czyli o **głonach i algach**. No tak, o ile w latach swojej młodości nie miałam nawet pojęcia, że można jeść wodorosty, to teraz jestem z nimi na ty, bardzo się zaprzyjaźniłyśmy. Są także częstym gościem w moich potrawach jako element dostarczający umami czy lekko rybnego aromatu i smaku niektórym daniom.

Są jeszcze **pestki i orzechy**. Słonecznik, pestki dyni, orzechy nerkowca przerobione na masło orzechowe, jogurt, mleko lub śmietanę co najmniej raz w tygodniu lądują na naszym stole. Unikamy orzechów ziemnych, ponieważ córka ma alergię. Czasami kupujemy pekany i orzeszki piniowe, ale z powodu wysokiej ceny są raczej dodatkiem do

dania niż jego podstawowym składnikiem. Przez wiele lat swojego życia patrzyłam na orzechy tylko jako na źródło tłuszczu, co absolutnie nie jest prawdą. Trzeba to głośno powiedzieć. Stanowią rewelacyjne bogactwo białka, witamin i wielu składników odżywczych. W moim domu pestkami i orzechami zajadamy się na co dzień. Zaczynając od tego, że śmietana orzechowa z nerkowców albo kokosowa czy mleko roślinne jest u nas stałym zastępnikiem dla produktów mlecznych. Na ich bazie przygotowuję wypieki, sosy, gulasze, jogurty, a nawet serki. Zawsze mam pełne stoiki **pestek dyni**, za którymi przepada mój mąż, **łuskanych pestek słonecznika** na sernik Smile i masło do kanapek, **orzechów nerkowca**, białych i brązowych **migdałów**, **łuskanych surowych** i **prażonych orzechów laskowych**, naszych **wspaniałych orzechów włoskich**. Mam za to znacznie mniejsze zapasy amerykańskich **pekanów** i **orzechów piniowych**. W zamkniętym oznaczonym stoiku przechowuję **orzechy ziemne**, ponieważ moje dziecko ma na nie alergię, no a my od czasu do

czasu mamy ochotę sobie połuskać. Powinam w tym miejscu napisać także o **kokosie**, wiórkach i chipsach kokosowych, które też lubię, robię i od czasu do czasu jadam. Gdybym miała wskazać pestki czy orzechy, bez których nie wyobrażam sobie gotowania, byłyby to orzechy nerkowca, bardzo delikatne, maślane w smaku i neutralne. To one najczęściej zabielają nam curry, domowe zupy i po zmieleniu zmieniają się w rewelacyjny jogurt albo śmietanę. Jest jeszcze **sezam**, który kupuję w blisko trzykilogramowych opakowaniach, zarówno ten łuskany, jak i niełuskany. Jest on podstawą tahiny, będącej składnikiem praktycznie wszystkich humusów i past na bazie warzyw.

