

Spis treści



363 171

Wstęp	9
--------------	---

Lunch box – danie do pudełka

Dlaczego to, co jemy w pracy, jest ważne?	14
Co to jest danie do pudełka?	16
Jakie powinno być idealne danie na wynos?	19

Planowanie

Menu tygodniowe	35
Kalendarz sezonowy warzyw i owoców	40
Zakupy	42
Jak często robić zakupy?	44
Świeże produkty	45
Porady dotyczące przechowywania produktów	47
Gdzie robić zakupy?	53
Kupowanie przez Internet i grupy solidarnych zakupów	54
Świadomość konsumencka	56
Planowanie posiłku do lunch boksu	58
Dlaczego zamrażalnik nie jest zły?	60
Co trzymać w zamrażalniku?	61
Całoroczna spiżarnia	67

Dania klucze

Hummus	74
Gotowana ciecierzycza	80
Klasyczny hummus	84
Pasta z zielonego groszku (lub bobu)	88
Hummus w lunch boksie	92
Salatka ziemniaczana	96
Pesto	102
Koktajle (smoothies)	112
Kasza z warzywami	120
Salatka	128

Wpisano do Księgi Akcesji

Akc. K1 nr 301 z 2020 r.

Jaka jest idealna sałatka?	132
Miska różnorodności	138
Jak komponować miskę różnorodności?	140

Przepisy bazowe

ZIARNA I ORZECHY

Dukkah	149
Gomashio-wielozłazniste	151
Prażony słonecznik z tamari	152
Prażone migdały z cynamonem	153
Prażone orzechy laskowe	154
Domowe mleko sezamowe	155
Domowe matcha latte	156
Domowe laskowe chai latte	158
Najlepsze żółte mleko z nerkowców	160

STRĄCZKI

Soczewica z ziołami	162
Pomidorowe purée z ciecierzycy	164
Marynowana fasola z cytryną	166

KASZE, ZBOŻA I PSEUDOZBOŻA

Ryż basmati z amarantusem	168
Żółty pilaw z komosy	170
Pożywny ryż z fasolą adzuki	172
Komosa z żurawiną i orzechami	174
Gryka z prażoną cebulką	175
Całoroczna nocna owsianka	176
Kasza jaglana ze słonecznikiem i tamari	178

NALEŚNIKI I OMLETY

Cienki omlet ziołowy	179
Klasyczne naleśniki z mąki pełnoziarnistej	181

KISZONKI I PIKLE

Kiszone marchewki	183
Piklowana czerwona cebula	185
Piklowana czerwona kapusta	186

Kiszone kolorowe buraki z chrzanem.....	187
Kiszone cytryny	188
Kiszony brokuł	191
Kiszone rzodkiewki z miodem	193

Przepisy główne

KOKTAJE

Ulubiony zielony koktajl z kurkumą.....	196
Koktajl ze szpinakiem i mango	198
Koktajl brzoskwiniowy z żurawiną.....	200
Jagodowy koktajl Iniany	202
Domowy jogurt śliwkowy z goździkami	204
Deserowy koktajl z awokado i daktyli	206
Marchwiowy koktajl owsiany z ananasem i kurkumą	208

SŁODKIE NA ZDROWIE

Ekspresowe batony daktylowe	210
Jaglany budyń.....	213
Krem z nasion chia z musem owocowym.....	216
Chałwowe trufelki owsiane	219

MISKA ROZMAITOŚCI

Wiosenna miska z kielkami i rzodkiewką	222
Wiosenna miska z makaronem soba i surowymi szparagami.....	226
Letnia miska z pulpetami z ciecierzycy	228
Wielowarzynna miska z halloumi i dukkah	230
Jesienna miska z boćwiną i makaronem z pesto	232
Zimowa miska z ciecierzycą, burakami i kiszoną kapustą.....	234

KANAPKI I WRAPY

Kanapka z pastą bezjajeczną	236
Naleśnikowe wrapy z hummusem.....	239
Spring rolls z pesto i warzywami	240
Warzywne rolki w nori z jogurtowym sosem kolendrowym.....	242

SALATKI ZIEMNIACZANE

Salatka ziemniaczana z jabłkiem, kiszoną cytryną i słonecznikiem.....	244
Salatka ziemniaczana z kiszoną marchwią, imbirem i pesto.....	246

Salatka ziemniaczana z oliwkami, kaparami i komosą.....	248
Salatka ziemniaczana ze szparagami, kiszoną rzodkiewką i rukolą.....	250
Młode ziemniaczki z karczochami w oliwie.....	252

SALATKI

Salatka cezarska z pieczonym kalafiorzem.....	253
Salatka z pieczonych buraków z soczewicą i piklowaną cebulą	256
Fasola z komosą, koprem włoskim i pomidorami.....	258
Salatka z pieczoną marchwią i pęczakiem.....	260
Pieczony kalafior z soczewicą i selerem naciowym.....	262
Prosta sałatka z kiszonych i pikli.....	264
Pieczone jesienne warzywa z jabłkami	266
Salatka z brukselskiej z grzankami	268
Pieczona dynia z chili i kuminem	270
Pieczona marchew z kiszoną cytryną i gruszką.....	272
Salatka z orkiszów z papryką i ogórkiem.....	274
Seler w sosie rémoulade.....	276
Pieczone bulwy i korzenie	278

DANIA DO ODGRZANIA

Ekspresowa soczewicowa z warzywami i mlekiem kokosowym.....	280
Ekspresowa soczewicowa z kiszonymi.....	283
Buraki z fasolą po burgundzku.....	286
Prosta potrawka z bakłażanów	289
Faszerowane bakłażany	292
Pulpety z ciecierzycy	295
Potrawka z ciecierzycy	298

ZESTAWY

Zestawy na wiosnę	302
Zestawy na lato	304
Zestawy na jesień.....	306
Zestawy na zimę.....	308

Indeks A.....	310
---------------	-----

Indeks B.....	313
---------------	-----