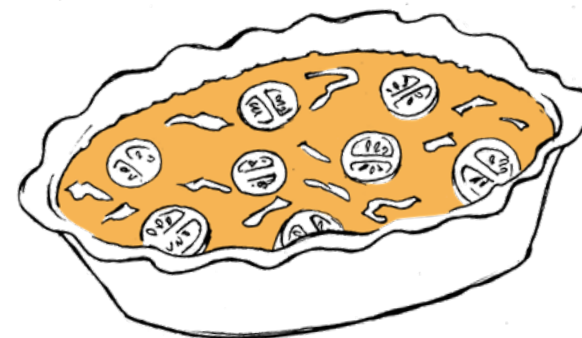


**Proste,**  
**smaczne**  
**i ekonomiczne** przepisy  
pełne troski o naturę.





“

Dzień dobry,

nie owijając w bawełnę, Kocham jeść. I chyba z tego powodu, gdy szukałam pomysłu na wspólne świętowanie Dnia Ziemi 2023 ze społecznością Who Will Save The Planet, wszystko, co pojawiało się w mojej głowie, krążyło wokół talerza.

Pochodzę z domu, gdzie miłość pokazywało się głównie przez podawane jedzenie, więc nic dziwnego, że podejście „przez żołądek do serca” jest mi bliskie. Tak powstał pomysł na stworzenie małej książki kucharskiej, w której autorami i autorkami wegańskich i wegetariańskich przepisów będzie społeczność WWSTP i osoby, z którymi mamy przyjemność współpracować.

Na co dzień – razem z zespołem WWSTP – wspieramy organizacje w transformacji ku zrównoważonemu rozwojowi. Sądzymy jednak, że ze zmianą na poziomie korporacji i rządów w parze musi iść zmiana na poziomie jednostek. Chociażby ta związana ze sposobem konsumpcji dóbr czy z tym, co i jak spożywamy. Mam nadzieję, że ta publikacja będzie smacznym, prostym i ekonomicznym wsparciem dla lepszej diety, dla nas i dla naszej Planety.

Zapraszamy – dołączcie do niej swoje przepisy. Na ostatniej stronie znajdziecie informację, jak to zrobić.

Serdeczności,

**Dominika Lenkowska-Piechocka**

Who Will Save The Planet

”

# Mielone z ciecierzycy

(przepis wegetariański)

## Składniki:

- 250 ml ugotowanej ciecioriki – 2 kubki;
- czosnek – 2 ząbki (lub więcej, jeśli lubisz);
- kawałek imbiru – ok. 2 cm (opcjonalnie, ja lubię);
- sok z ćwiartki cytryny;
- kumin w proszku – łyżka stołowa (opcjonalnie, ale warto);
- mała pietruszka;
- mała marchewka;
- sos sojowy – 3 łyżki stołowe;
- bułka tarta – 2 łyżki do środka i reszta do obtoczenia;
- zmielone siemię lniane – 2 łyżki stołowe;
- jajko (w wersji wegańskiej dodaj nieco więcej siemienia, wcześniej możesz je namoczyć, żeby zrobił się glut + kilka łyżek wody po gotowaniu ciecioriki – lub aquafaby z puszki);
- sól, pieprz.

## Przygotowanie:

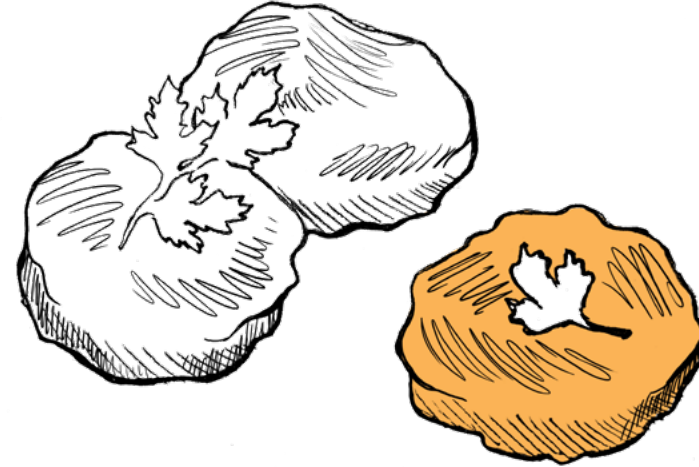
Do ugotowanej ciecioriki (lub takiej z puszki) dodaj przyprawy, starty na małe wiórki korzeń marchewki, pietruszkę, imbir, czosnek.

Wciśnij cytrynę, dodaj sos sojowy, bułkę tartą, siemię lniane, jajko.

Wymieszaj i zblenduj składniki. Nie musi być to supergładka masa. Uformuj kotleczki o grubości mniej więcej długości palca. Obtocz je w bułce tartej. Smaż ok. 1,5–2 minuty na każdą stronę.

Smażone jedzenie jem rzadko, ale jak już, to lubię, żeby było chrupiąco, dlatego nie żałuję oleju przy smażeniu kotleczków. A! Superważne – kotlety układajcie na patelni tylko wtedy, gdy olej jest już rozgrzany.

Podawaj tak, jak tradycyjne mielone.



## Co było Twoją inspiracją do zmiany nawyków na bardziej ekologiczne (np. książka, film)?

“ Jako dziecko uwielbiałam oglądać przyrodnicze filmy dokumentalne i zostało mi to do dziś. Nie przedstawiają one wprost rozwiązań, ale pokazują piękno natury i, niestety, to, jak ją niszczymy.

Kilka lat temu, gdy zaczynałam prowadzić bloga WWSTP, obejrzałam Ścigając koralowce. Pamiętam ten film jako bardzo poruszający i inspirujący do działania. Przepiękna jest również seria Our Planet.

Wspaniałymi książkami odkrywającymi świat natury są te autorstwa Petera Wohllebena, np. Sekretne życie drzew. Ale nic nie zastąpi bezpośredniego kontaktu z naturą, dlatego zanim siądę do pracy, staram się chociaż na krótką chwilę pójść na spacer do lasu. Jestem wdzięczna, że mam go na wyciągnięcie ręki.



**Dominika  
Lenkowska-Piechocka**  
WWSTP

# Europejsko-azjatycki ramen

(przepis wegetariański)

## Składniki:

- pieczarki – 500 g;
- duża cebula;
- warzywa do bulionu (według uznania – każdy ma swój przepis na bulion; ja robię z dużą ilością przypalonej na palniku cebuli oraz marchewki, korzenia pietruszki, selera);
- czosnek;
- sos sojowy;
- imbir (pół łyżeczki);
- biały sezam;
- pasta miso (warto zainwestować – można wykorzystać później do robienia szybkich zupek miso);
- przyprawa mirin (uwaga – zawiera alkohol!);
- jajka (po jednym na każdą miskę);
- makaron do ramenu;
- dodatki: kukurydza, cebula dymka, kiełki – dowolne, ulubione składniki.

## Przygotowanie:

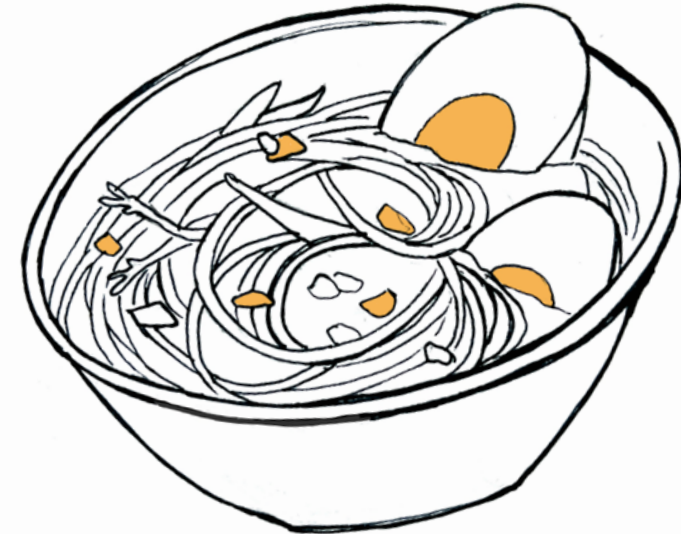
Ugotować bulion warzywny – według własnego przepisu i z wybranymi przez siebie składnikami. Ma to być tylko baza na właściwą zupę. Mnie wychodzi około dwóch litrów.

Usmażyć na oleju w osobnym garnku pieczarki i cebulę – mają być mocno wysmażone. Następnie zalać je bulionem. Gotować około 20 minut na średnim ogniu. W międzyczasie można ugotować jajka (tak aby żółtko było płynne) i makaron.

Zrobić w miseczce bazę właściwego ramenu: trzy łyżki stołowe sosu sojowego, jedna łyżka stołowa pasty miso, jedna łyżka stołowa przyprawy mirin, imbir (pół łyżeczki), starty lub przeciśnięty przez praskę czosnek (2-3 ząbki). Wszystko dobrze wymieszać.

Wyłączyć palnik – zupa nie może się już gotować (to ważne!) – i dodać pastę; następnie dobrze wymieszać i spróbować – jeżeli chcemy bardziej wyrazisty smak, zrobić nową pastę i dodać ponownie – aż do uzyskania właściwego dla siebie aromatu.

Ułożyć w misce makaron, przekrojone na pół jajko, dodać inne ulubione składniki – kukurydzę, posiekaną dymkę, kiełki, listki nori – posypać wszystko białym sezamem i zalać ramenem.



## Jaką rolę pełnią dla Ciebie małe ekokroki – drobne zmiany w codziennym życiu?

“ Moje małe ekokroki to moje małe nawyki – część mnie, która staje się widoczna również dla innych. Dzięki temu osoby z mojego otoczenia zauważają to, w jaki sposób funkcjonuję na co dzień – i mogą czerpać z tych działań inspirację.

To naprawdę satysfakcjonujące, gdy jakiś nawyk podłapie moja mama, przyjaciółka lub znajoma z pracy – a nic mnie to nie kosztuje.

Dzięki zmianom, jakie wprowadzam w swoje życie, czuję, że wpływam też na ludzi wokół mnie – w końcu jesteśmy jednym ekosystemem.

”



**Anita Głowacka**  
WWSTP

# Kapusta z ryżem w stylu wschodnim

(przepis wegetariański)

## Składniki:

- czerwona kapusta – połowa małej główki;
- ryż – 400 g;
- migdały – 200 g;
- pomidory w puszcze – 1 puszka;
- jogurt – ok 200 g;
- curry;
- sok z ćwiartki limonki;
- sól, pieprz.

## Przygotowanie:

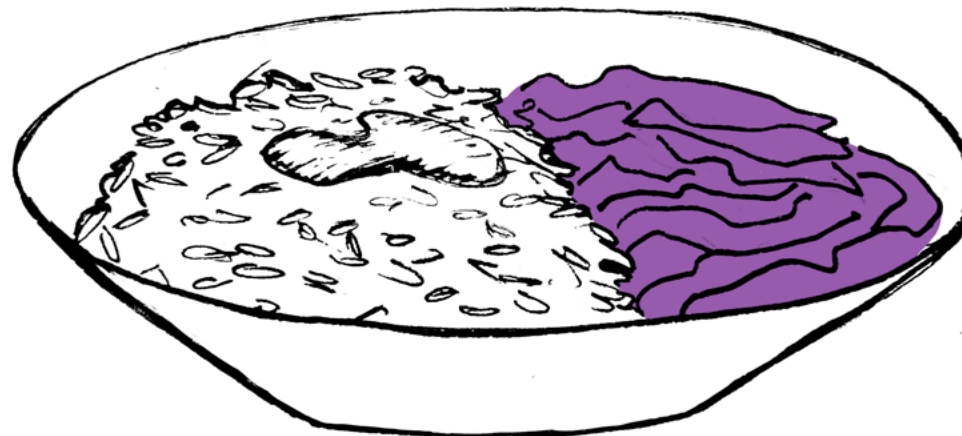
Rozgrzać piekarnik do 200 stopni.

Czerwoną kapustę pokroić na drobne kawałki. Wyłożyć na blachę, polać olejem, posypać solą i pieprzem. Wsadzić do piekarnika i piec przez około 40 min.

Ryż ugotować, a później usmażyć do złocistego koloru.

Migdały zmielić w blenderze. Do nich dodać pomidory, jogurt i curry. Dokładnie wymieszać. Skropić sokiem limonki i jeszcze raz wymieszać.

Wyłożyć ryż i kapustę na talerz, polać sosem.



## Co według Ciebie mogłoby doprowadzić do realnej zmiany społecznej, która pozwoliłaby nam chronić planetę?

“Większa liczba darmowych źródeł przyjemności.

Jeżeli człowiek nie ma możliwości czerpać przyjemności z rzeczy darmowych, zaczyna je kupować, na czym w sumie bazuje kapitalistyczna gospodarka. Kupujemy dużo rzeczy, których nie potrzebujemy, żeby poczuć się lepiej. Często „płacimy” nawet za przebywanie w miejscach publicznych (np. nie można usiąść w kawiarni, nic tam nie zamawiając).

Uważam, że można na przykład stworzyć większą liczbę miejsc, w których moglibyśmy spędzać czas, nic nie kupując.

”



Veronika Nikiforova  
WWSTP

# Tarta ze szpinakiem i porami

(przepis wegetariański)

Inspirowany przepisem podanym przez YouTuberów z „Pick Up Limes”.

## Składniki:

- opakowanie ciasta francuskiego;
- 2 pory;
- jedno opakowanie świeżego lub mrożonego szpinaku;
- czosnek – 2 ząbki;
- przyprawy – sól, pieprz, natka pietruszki, tymianek, kurkuma;
- musztarda – 1 łyżeczka;
- tofu – 1 opakowanie;
- 2 jajka;
- pół kostki warzywnej;
- sok z cytryny – 3 łyżki;
- płatki drożdżowe nieaktywne – 1/4 szklanki;
- garść pomidorków koktajlowych.

## Przygotowanie:

Podsmaż na patelni szpinak i pokrojone pory, aż wszystko zmięknie. Dopraw do smaku przeciśniętymi przez praskę 2 ząbkami czosnku, pokruszoną kostką warzywną i przyprawami. Jeśli masa będzie mocno rozwodniona, możesz dodać trochę bułki tartej.

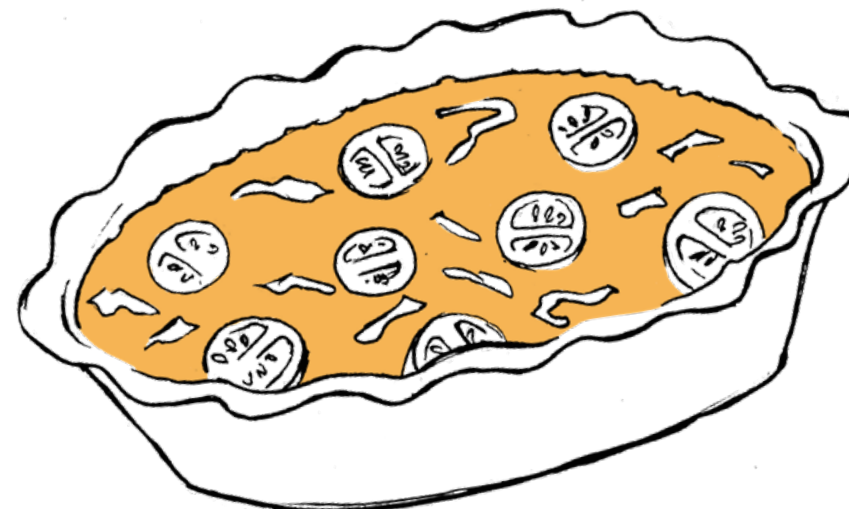
W misce rozbij jajka. Dodaj do nich pokruszone tofu, płatki drożdżowe, musztardę i sok z cytryny.

Ciasto francuskie wyłóż na blachę i ponakłuj widelcem.

Połącz warzywa z patelni z masą z miski. Dokładnie wymieszaj i przełóż na ciasto francuskie.

Przekrój pomidorki na pół i ułóż na wierzchu tarty.

Piecz ok. 45 minut w temperaturze 190-200 stopni Celsjusza (w piekarniku bez termoobiegu).



## Co według Ciebie mogłoby doprowadzić do realnej zmiany społecznej, która pozwoliłaby nam chronić planetę?

“

Jak w przypadku szczepionek, mamy problem z manipulacją informacjami. Nie wierzę, że nie umiemy sięgnąć wzrokiem poza czubek własnego nosa, nie widzimy tego, co się dzieje na świecie, i nie chce nam się ruszyć palcem. Natomiast doskonale zdaję sobie sprawę z tego, że jesteśmy rozgrywani przez pomniejsze interesy i interesiki – prywatne i polityczne.

Ostatnio zaszłam do ciucholandu, a sprzedawczyni zaproponowała mi tam podpisanie petycji za ratowaniem polskich lasów przed Unią Europejską. Przekazałam jej kilka faktów, rekomendując przemyślenie sprawy i poszukanie informacji w kilku źródłach. To była młoda osoba; widać było, że zupełnie nie zdawała sobie wcześniej sprawy z tego, co robi.

W moim odczuciu najważniejsze są właśnie edukacja i komunikacja. Pomogą nam odzyskać wpływ na to, co się dzieje.

”



**Joanna Taraszkiewicz**  
WWSTP

# Jak dołączyć do publikacji?

Wyślijcie nam przepis, który mógłby zachęcić nieprzekonanych do wprowadzenia większej liczby dań wegetariańskich lub wegańskich do swojego codziennego jadłospisu. Może być to coś, co przekonało Was do roślinnej diety lub przepis, który ułatwi innym stworzenie smacznych zamienników mięsa; wyślijcie nam wegetariańską wersję tradycyjnego posiłku mięsnego lub Wasze eksperymentalne danie popisowe, które robi wrażenie na gościach – wybór należy do Was!

## Czego od Was potrzebujemy:

1. Wymień składniki i opisz (jak najprościej) sposób przygotowania potrawy (podobnie jak w naszej minipublikacji).
2. Oznacz, czy przepis jest wegetariański, czy wegański.
3. Przepis musi być **autorski** – w przypadku inspirowania się książką/wideo/wpisem internetowym itd. prosimy o dokładne wskazanie inspiracji z podaniem jej autora lub autorki.
4. Daj nam znać, jak chcesz, aby Cię podpisać. Prześlij nam również swoje zdjęcie!

## 5. Odpowiedz również na kilka z poniższych pytań (min. 3):

- Co było Twoją pierwszą ekozmianą – czy została z Tobą do dziś?
- Co było Twoją inspiracją do zmiany nawyków na bardziej ekologiczne (np. książka, film)?
- Jakie wartościowe źródła wiedzy nt. zmian klimatu możesz polecić?
- Co według Ciebie mogłoby doprowadzić do realnej zmiany społecznej, która pozwoliłaby nam chronić planetę?
- Jakie problemy środowiskowe są dziś dla Ciebie najważniejsze – jak działasz w tym obszarze?
- Jaką rolę pełnią dla Ciebie małe ekokroki – drobne zmiany w codziennym życiu?

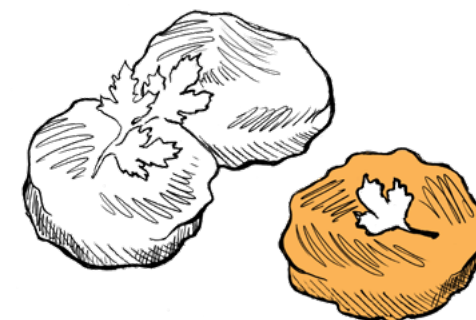
Czekamy na Wasze przepisy **do 21 maja 2023 roku**. Zastrzegamy sobie możliwość ich wyboru do ostatecznej publikacji.

Prosimy o wysłanie całości na adres mailowy: [kontakt@whowillsaveplanet.pl](mailto:kontakt@whowillsaveplanet.pl) wraz z umieszczeniem w treści wiadomości poniższej informacji:

*Wyrażam dobrowolną zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych, zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych. Przysługuje mi prawo dostępu do swoich danych, możliwości ich poprawiania i żądania zaprzestania ich przetwarzania. Administratorem danych osobowych jest Dominika Lenkowska Piechocka Who Will Save The Planet, NIP 739 327 3832, nr REGON 387135556. Wysyłając przepis potwierdzam, że nie naruszam niczyich praw autorskich i zgadzam się na redakcję i eksploatację tekstu w całości i/lub we fragmentach, samoistnie lub w połączeniu z innymi tekstami dowolnie wybranymi przez redakcję WWSTP. Redakcja nie będzie czerpała korzyści majątkowych z publikacji. Więcej informacji: <https://whowillsaveplanet.pl/polityka-prywatnosci/>.*

Dzień Ziemi 2023

who  
will save  
the planet



   @whowillsavetheplanet

[www.whowillsavetheplanet.pl](http://www.whowillsavetheplanet.pl)