

**Roślinny
Przepisnik**

**Plant-based
recipe book**





Spis treści

Table of Contents

1	Chleb, który zawsze się udaje	Bread That Always Turns Out Well	2-3
2	Chipsy z ugotowanego ryżu	Chips made from cooked rice	4-5
3	Lemoniada miętowa	Mint lemonade	6-7
4	Domowa pizza (babci Basi)	Homemade Pizza (Grandma Basia's)	8-9
5	Zupa dyniowa (babci Kazi)	Pumpkin Soup (Grandma Kazia's)	10-11
6	Ziemniaczane gofry	Potato Waffles	12-13
7	Wegańskie ciasteczka z czekoladą	Vegan chocolate cookies	14-15
8	Krem czekoladowy z nerkowców	Cashew chocolate cream	16-17
9	Kisiel z czarnego bzu	Elderberry jelly	18-19
10	Makaron w białym sosie z nutą cytryny	Pasta in a white sauce with a hint of lemon	20-21

1 Chleb, który zawsze się udaje

Składniki:

- 350 g mąki orkiszowej jasnej
- 150 g mąki żytniej jasnej
- 500 ml ciepłej wody
- 1 płaska łyżka soli
- 15 g świeżych drożdży
- 4 łyżki ziaren (słonecznik, siemię lniane, czarnuszka)

Przygotowanie:

1. Wymieszaj mąki, sól i ziarna, dodaj drożdże.
2. Wlej wodę i wymieszaj na luźne ciasto.
3. Odstaw na 20 minut.
4. Przełóż do natłuszczonej keksówki i piecz do wyrośnięcia i zarumienienia
5. Piecz 60 minut w temperaturze 240 stopni Celsjusza.
6. Po tym czasie wyjmij chleb z formy i studź na kratce.



Eko poradnik



Kupuj mąkę prosto z młyna – zapewnia świeżość, naturalny skład i lepszy smak oraz wspiera lokalnych producentów.



Bread That Always Turns Out Well

Ingredients:

- 350 g light spelt flour
- 150 g light rye flour
- 500 ml warm water
- 1 level tablespoon of salt
- 15 g fresh yeast
- 4 tablespoons of seeds (sunflower, flaxseed, nigella)

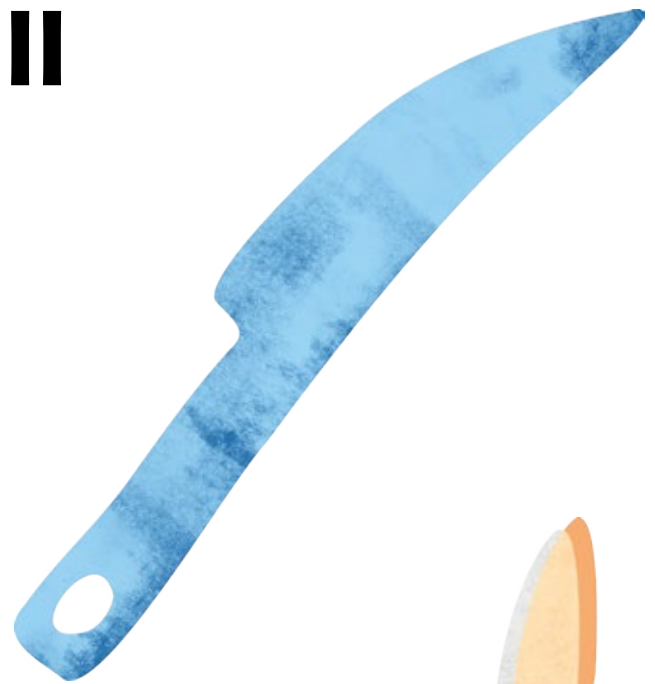
Preparation:

1. Mix the flours, salt, and seeds, then add the yeast.
2. Pour in the water and mix into a loose dough.
3. Let it rest for 20 minutes.
4. Transfer to a greased loaf tin and bake until risen and golden brown.
5. Bake for 60 minutes at 240 degrees Celsius.
6. After that time, remove the bread from the tin and let it cool on a wire rack.

Eco guide



Buy flour directly from the mill – it ensures freshness, natural ingredients, and better flavor, while also supporting local producers.



2 Chipsy z ugotowanego ryżu

Składniki:

- 1 szklanka ugotowanego ryżu
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka przypraw (czarnauszka, kminek, zioła)
- 1 łyżka wody (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Zblenduj ryż z oliwą i przyprawami. Dodaj wodę, jeśli jest suchy.
2. Nakładaj kulki na papier, przykryj i rozwałkuj cienko.
3. Piecz do złocistego i chrupiącego koloru.
4. Po wystudzeniu zdejmij z papieru.



Eko poradnik



Wykorzystaj ryż z obiadu – zero waste w kuchni oszczędza jedzenie, pieniądze i rozwija kreatywność kulinarną.

Chips made from cooked rice

Ingredients:

- 1 cup of cooked rice
- 2 tablespoons of olive oil
- 1 tablespoon of spices (nigella seeds, caraway seeds, herbs)
- 1 tablespoon of water (optional)

Preparation:

1. Blend the rice with olive oil and spices. Add water if the mixture is too dry.
2. Place small balls onto baking paper, cover, and roll out thinly.
3. Bake until golden and crispy.
4. Once cooled, remove from the paper.



Eco guide



Use leftover rice from dinner – zero waste in the kitchen saves food, money, and encourages culinary creativity.

3

Lemoniada miętowa

Składniki:

- 1 pęczek mięty
- 1 litr wody
- 1 cytryna
- 5 łyżek miodu

Przygotowanie:

1. Zalej miętę gorącą wodą i parz kilka minut.
2. Przecedź i ostudź napar.
3. Dodaj sok z cytryny i miód, wymieszaj.
4. Podawaj schłodzoną.

Eko poradnik



Uprawiaj własną miętę – masz świeże liście przez cały sezon, oszczędzasz pieniądze i unikasz nawozów dodawanych często do marketowych ziół.

Mint lemonade



Ingredients:

- 1 bunch of mint
- 1 liter of water
- 1 lemon
- 5 tablespoons of honey

Preparation:

1. Pour hot water over the mint and steep for a few minutes.
2. Strain and let the infusion cool.
3. Add lemon juice and honey, then stir well.
4. Serve chilled.



Eco guide



Grow your own mint – you'll have fresh leaves all season long, save money, and avoid the fertilizers often added to store-bought herbs.

4 Domowa pizza (babci Basi)

Składniki:

Ciasto

- 1½ szklanki mąki pszennej (ok. 225 g)
- 15 g świeżych drożdży
- ½ łyżeczki cukru
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki oliwy
- ok. ¾ szklanki ciepłej wody (dodawanej stopniowo)

Wegański zamiennik sera

- 2 ugotowane średnie ziemniaki
- 1 łyżka płatków drożdżowych
- ½ łyżeczki papryki czerwonej wędzonej
- 1 ząbek czosnku
- sól do smaku
- 2–4 łyżki wody (do uzyskania kremowej konsystencji)

Dodatki

- 3-4 łyżki passaty
- 3-4 pieczarki
- ¼ cebuli
- kilka pomidorków koktajlowych



Przygotowanie:

1. Drożdże rozkrusz w miseczce, dodaj cukier i 1–2 łyżki ciepłej wody. Wymieszaj i odstaw na 5–10 minut, aż zaczną pracować.
2. W misce połącz mąkę i sól. Dodaj zaczyn drożdżowy, oliwę oraz stopniowo dolewaj ciepłą wodę. Zagnieć elastyczne, gładkie ciasto (ok. 8–10 minut wyrabiania).
3. Przykryj i odstaw do wyrośnięcia na 45–60 minut, aż podwoi objętość.
4. Składniki na zamiennik sera zblenduj na gładką, kremową masę. Dopraw do smaku.
5. Wyrośnięte ciasto rozwałkuj lub rozciągnij rękami i ułóż na natłuszczonej blasze lub papierze do pieczenia.
6. Posmaruj passatą, rozprowadź pastę ziemniaczaną i wyłóż pokrojone pieczarki, cebulę oraz pomidorki.
7. Piecz w temperaturze 220°C przez 12–15 minut, aż brzegi będą złociste i chrupiące.



Eko poradnik



Produkcja zwykłego sera wymaga hodowli zwierząt i obciąża środowisko. Prosty, roślinny zamiennik to ziemniaki – możesz wykorzystać te pozostałe z obiadu i ograniczyć odpady.

Homemade Pizza (Grandma Basia's)

Ingredients:

Pizza dough

- 1½ cups of wheat flour (about 225 g)
- 15 g fresh yeast
- ½ teaspoon of sugar
- 1 teaspoon of salt
- 2 tablespoons of olive oil
- about ¾ cup warm water (added

Wegański zamiennik sera

- 2 medium boiled potatoes
- 1 tablespoon nutritional yeast flakes
- ½ teaspoon smoked paprika
- 1 clove of garlic
- Salt to taste
- 2–4 tablespoons of water (to achieve a creamy consistency)

Dodatki

- 3–4 tablespoons of passata
- about 100 g of cheese
- 3–4 mushrooms
- ¼ of an onion
- a few cherry tomatoes

Preparation:

1. Crumble the yeast into a small bowl, add the sugar and 1–2 tablespoons of warm water. Mix and set aside for 5–10 minutes until it becomes active.
2. In a bowl, combine the flour and salt. Add the yeast starter, olive oil, and gradually pour in the warm water. Knead into a smooth, elastic dough (about 8–10 minutes of kneading).
3. Cover and let it rise for 45–60 minutes, until it doubles in size.
4. Blend the ingredients for the cheese substitute until smooth and creamy. Season to taste.
5. Roll out or stretch the risen dough by hand and place it on a greased baking tray or baking paper.
6. Spread with passata, add the potato mixture, and top with sliced mushrooms, onion, and cherry tomatoes.
7. Bake at 220°C for 12–15 minutes, until the edges are golden and crispy.

Eco guide



Producing regular cheese requires animal farming and places a burden on the environment. A simple plant-based alternative is potatoes – you can use the ones left over from dinner and reduce food waste.



5 Zupa dyniowa (babci Kazi)

Składniki:

- 1 dynia Hokkaido
- 1 cebula
- 2 marchewki
- 2-3 ziemniaki
- ok. 2 l wody
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżka soli
- przyprawy: pieprz, curry, imbir, kurkuma, słodka papryka (po ½ łyżeczki każdej)
- kilka łyżek oliwy
- do podania: mleko kokosowe, grzanki



Przygotowanie:

1. Dynię umyj, usuń nasiona i pokrój w kostkę. Marchew, ziemniaki i cebulę obierz i pokrój.
2. Cebulę zeszklij na oleju, dodaj warzywa i podsmaż.
3. Zalej wodą, dodaj sól i gotuj do miękkości.
4. Dodaj przyprawy i oliwę, zblenduj na krem.
5. Podawaj z mlekiem kokosowym i grzankami.

Eko poradnik



Nie obieraj dyni Hokkaido – skórka jest jadalna, a pestki umyj, wysusz i wykorzystaj jako zdrową przekąskę.



Pumpkin Soup (Grandma Kazia's)

Eco guide



Don't peel Hokkaido pumpkin – the skin is edible, and you can wash and dry the seeds to use them as a healthy snack.

Ingredients:

- 1 Hokkaido pumpkin
- 1 onion
- 2 carrots
- 2-3 potatoes
- approx. 2 liters of water
- 1 tablespoon of oil
- 1 tablespoon of salt
- spices: pepper, curry, ginger, turmeric, sweet paprika (½ teaspoon of each)
- a few tablespoons of olive oil
- for serving: coconut milk, croutons

Preparation:

1. Wash the pumpkin, remove the seeds, and cut it into cubes. Peel and chop the carrots, potatoes, and onion.
2. Sauté the onion in oil until translucent, then add the other vegetables and lightly fry.
3. Pour in the water, add salt, and cook until the vegetables are soft.
4. Add the spices and olive oil, then blend everything into a creamy soup.
5. Serve with coconut milk and croutons.



6 Ziemniaczane gofry

Składniki:

- 500 g ziemniaków
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 3-4 łyżki mąki orkiszowej
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- sól i pieprz
- olej do gofrownicy

Przygotowanie:

1. Zetrzyj ziemniaki, cebulę i czosnek.
2. Dodaj mąkę, mąkę ziemniaczaną, sól i pieprz, wymieszaj.
3. Nakładaj 2-3 łyżki masy do nagrzanej i natłuszczonej gofrownicy.
4. Piecz na złoto i podawaj.



Eko poradnik



Kupuj warzywa od lokalnych producentów – są świeże, smaczne, dojrzewają naturalnie i wspierają lokalną gospodarkę.

Potato Waffles

Ingredients:

- 500 g potatoes
- 1 small onion
- 1 clove of garlic
- 3–4 tablespoons of spelt flour
- 1 tablespoon of potato flour
- salt and pepper
- oil for the waffle iron

Preparation:

1. Grate the potatoes, onion, and garlic.
2. Add the flour, egg, salt, and pepper, and mix well.
3. Spoon 2–3 tablespoons of the mixture into a preheated and greased waffle iron.
4. Cook until golden and serve.



Eco guide



Buy vegetables from local producers – they are fresh, tasty, naturally ripened, and support the local economy.

7

Wegańskie ciasteczka z czekoladą



Składniki:

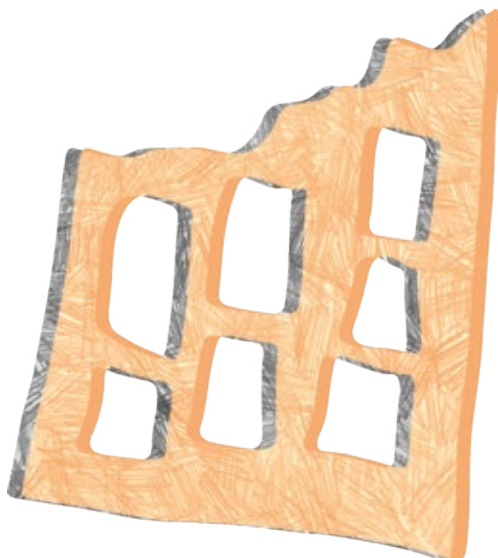
- 160 g oleju kokosowego (stałego)
- 150 g cukru brązowego
- 50 g cukru białego
- 360 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 9 łyżek aquafaby (woda z puszki ciecierzycy)
- 135 g czekolady, posiekanej (wegańskiej)
- szczypta soli
- opcjonalnie 2–3 łyżki wody

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki oprócz czekolady włóż do jednej miski.
2. Wymieszaj łyżką lub mikserem tylko do połączenia składników. Jeśli masa jest bardzo sucha i krucha, dodaj 1–2 łyżki wody.
3. Dodaj posiekaną czekoladę i krótko wymieszaj.
4. Formuj kulki, lekko je spłaszcz i ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piecz w 180°C przez 8–10 minut, aż brzegi lekko się zarumienią.

Kuchenna wskazówka

Po wyjęciu z piekarnika ciastka będą miękkie – stwardnieją podczas studzenia.



Vegan chocolate cookies

Ingredients:

- 160 g coconut oil (solid)
- 150 g brown sugar
- 50 g white sugar
- 360 g wheat flour
- 1 teaspoon vanilla extract
- 9 tablespoons aquafaba (chickpea canning liquid)
- 135 g chopped chocolate (vegan)
- A pinch of salt
- Optional: 2–3 tablespoons water

Preparation:

1. Place all ingredients except the chocolate in a bowl
2. mix with a spoon or mixer just until combined. If the dough is very dry and crumbly, add 1–2 tablespoons of water.
3. Add the chopped chocolate and mix briefly.
4. Form the dough into balls, slightly flatten them, and place on a baking tray lined with parchment paper.
5. Bake at 180°C for 8–10 minutes, until the edges are lightly golden.

Kitchen tip

The cookies will be soft when taken out of the oven – they will harden as they cool.



8 Krem czekoladowy z nerkowców

Składniki:

- 200 g orzechów nerkowca
- 6–7 daktyli (bez pestek)
- 2 łyżki kakao
- 1–3 łyżki napoju roślinnego (w razie potrzeby)



Przygotowanie:

1. Orzechy nerkowca zalej gorącą wodą i odstaw na około 2 godziny.
2. Odcedź i przetóż do wysokiego naczynia.
3. Dodaj daktyle i kakao.
4. Zblenduj blenderem ręcznym typu „żyrafa” na możliwie gładką masę.
5. Jeśli krem jest zbyt gęsty lub blender ma trudność z pracą, dodaj stopniowo 1–3 łyżki napoju roślinnego i blenduj dalej, aż uzyskasz kremową konsystencję



Eko poradnik



Klasyczne masła czekoladowe często zawierają olej palmowy – jego produkcja niszczy lasy i siedliska zwierząt, dlatego lepiej zrobić swoją własną wersję. Zamiast nerkowców wykorzystaj orzechy włoskie – często rosną dziko lub na opuszczonych ogródkach działkowych.

Cashew chocolate cream

Ingredients:

- 200 g cashew nuts
- 6–7 dates (pitted)
- 2 tablespoons cocoa powder
- 1–3 tablespoons plant-based milk (if needed)

Preparation:

1. Soak the cashew nuts in hot water and leave for about 2 hours.
2. Drain and transfer to a tall container.
3. Add the dates and cocoa.
4. Blend with an immersion blender (“stick blender”) until as smooth as possible.
5. If the cream is too thick or the blender struggles, gradually add 1–3 tablespoons of plant-based milk and continue blending until you achieve a creamy consistency.



Eco guide



Classic chocolate butters often contain palm oil – its production destroys forests and animal habitats, so it’s better to make your own version. Instead of cashews, use walnuts – they often grow wild or in abandoned garden plots.

9 Kisiel z czarnego bzu

Składniki:

- ok. 1 kg dojrzałych owoców czarnego bzu (bez szypułek)
- 2–3 łyżki wody
- 1-2 łyżki cukru
- 2 płaskie łyżki mąki ziemniaczanej

Przygotowanie:

Przygotowanie soku:

1. Owoce opłucz i usuń szypułki.
2. Przełóż do garnka, dodaj wodę i podgrzewaj 10–15 minut, aż owoce puszczą sok i zmiękną.
3. Przetrzyj przez sito lub dokładnie odciśnij przez bawełnianą ściereczkę, otrzymując około 0,5 litra soku.

Przygotowanie kisielu

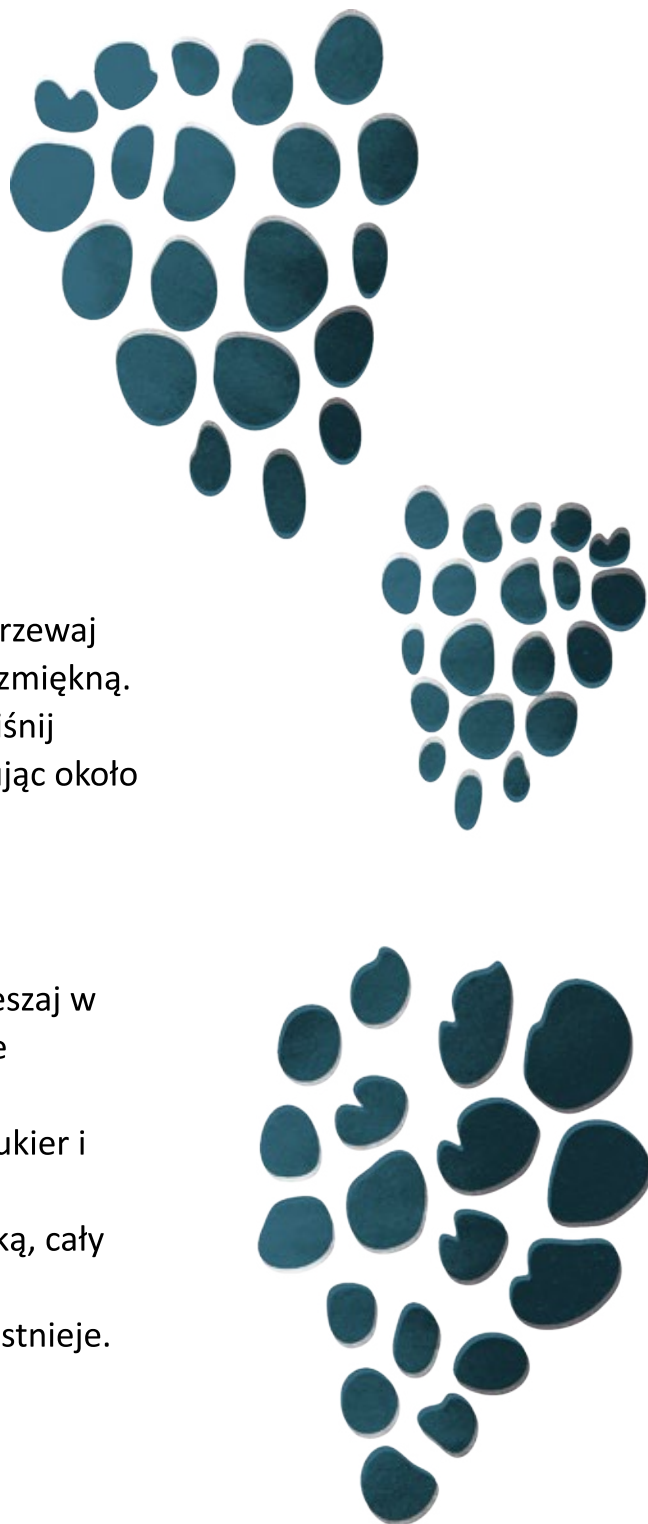
(przepis na 0,5l zimnego soku):

1. Z 0,5 l. soku odlej pół szklanki i wymieszaj w niej mąkę ziemniaczaną, aż powstanie jednolita masa.
2. Pozostały sok wlej do garnka, dodaj cukier i doprowadź do wrzenia.
3. Zmniejsz ogień i wlej mieszankę z mąką, cały czas mieszając.
4. Gotuj kilkanaście sekund, aż kisiel zgęstnieje.
5. Przelej do miseczek i ostudź.

Eko poradnik



Korzystaj z dzikich owoców – czarny bez i jeżyny to smaczne dary natury, które rosną lokalnie.



Elderberry jelly

Ingredients:

- about 1 kg of ripe elderberries (stems removed)
- 2–3 tablespoons of water
- 1–2 tablespoons of sugar
- 2 level tablespoons of potato starch

Preparation:

Preparing the juice:

1. Rinse the berries and remove the stems.
2. Transfer them to a pot, add the water, and heat for 10–15 minutes until the berries release their juice and soften.
3. Strain through a sieve or press thoroughly through a cotton cloth to obtain about 0.5 liters of juice.

Preparing the jelly (recipe for 0.5 l of cold juice):

1. From 0.5 l of juice, pour out half a cup and mix the potato starch into it until smooth.
2. Pour the remaining juice into a pot, add the sugar, and bring to a boil.
3. Reduce the heat and slowly add the starch mixture, stirring constantly.
4. Cook for a few seconds until the jelly thickens.
5. Pour into bowls and let cool.

Eco guide



Use wild fruits – elderberries and blackberries are tasty gifts of nature that grow locally.



10 Makaron w białym sosie z nutą cytryny

Składniki:

- 200 g ulubionego makaronu (np. strozzapreti)
- 100 g tofu naturalnego
- 1 łyżka płatków drożdżowych
- ½ łyżeczki musztardy
- sól do smaku
- 2–3 łyżki wody z gotowania makaronu
- kilka pomidorków koktajlowych
- 2 łyżki oliwy
- skórka z tartej cytryny do posypania

Przygotowanie:

1. Ugotuj makaron według instrukcji na opakowaniu, zachowując kilka łyżek wody z gotowania.
2. W blenderze zmiksuj tofu z płatkami drożdżowymi, musztardą, solą i 2–3 łyżkami wody z gotowania makaronu, aż powstanie gładki sos.
3. Na patelni rozgrzej oliwę i krótko podsmaż pomidorki koktajlowe.
4. Dodaj sos z tofu, podgrzej całość delikatnie.
5. Wymieszaj z ugotowanym makaronem.
6. Przełóż na talerze i posyp skórką otartą z cytryny.

Eko poradnik



Płatki drożdżowe dodają sosowi serowego smaku i są źródłem witamin z grupy B – roślinny i zdrowy sposób na kremowy sos.



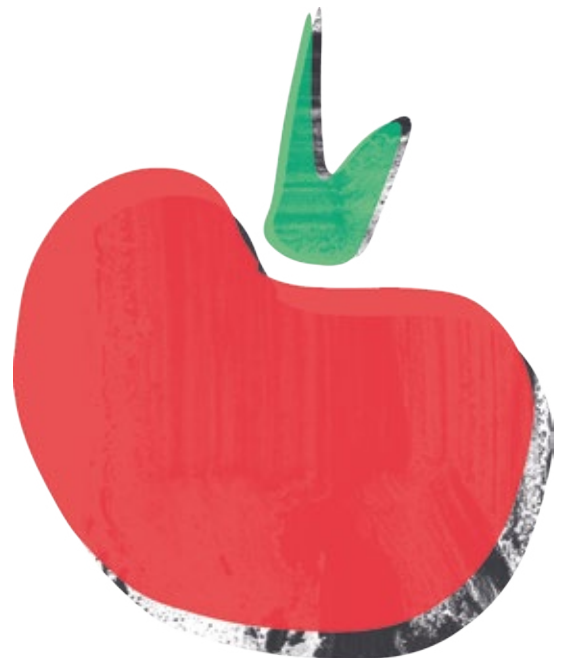
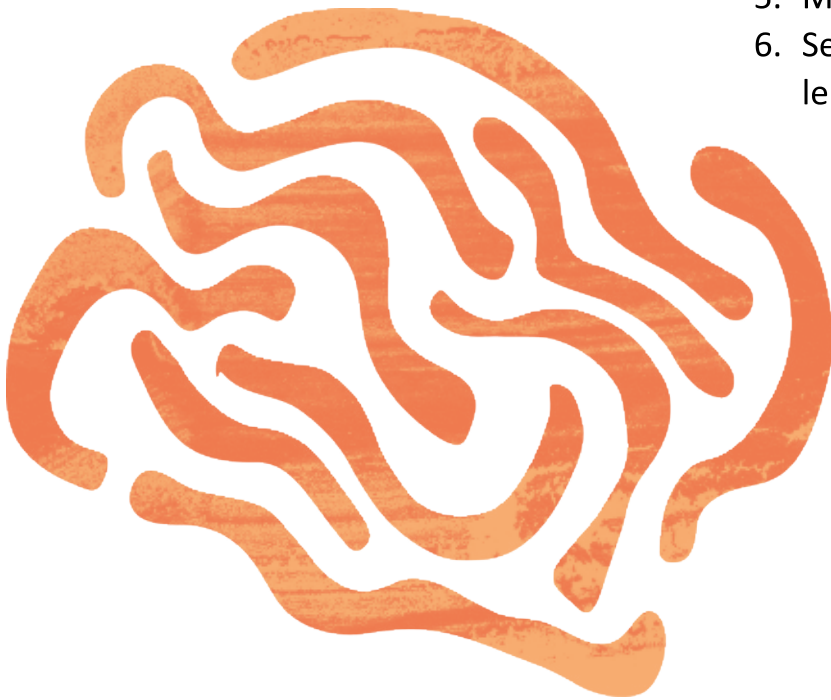
Pasta in a white sauce with a hint of lemon

Ingredients:

- 200 g of your favorite pasta (e.g., strozzapreti)
- 100 g of plain tofu
- 1 tablespoon of nutritional yeast
- ½ teaspoon of mustard
- salt to taste
- 2–3 tablespoons of pasta cooking water
- a few cherry tomatoes
- 2 tablespoons of olive oil
- grated lemon zest for sprinkling

Preparation:

1. Cook the pasta according to the package instructions, reserving a few tablespoons of the cooking water.
2. In a blender, blend the tofu with the nutritional yeast, mustard, salt, and 2–3 tablespoons of the reserved pasta water until a smooth sauce forms.
3. Heat the olive oil in a pan and briefly sauté the cherry tomatoes.
4. Add the tofu sauce and gently warm everything together.
5. Mix with the cooked pasta.
6. Serve on plates and sprinkle with grated lemon zest.



Eco guide



Nutritional yeast adds a cheesy flavor to the sauce and is a source of B vitamins – a plant-based and healthy way to make a creamy sauce.







MULTICENTRUM ZERO WASTE

Multicentrum Zero Waste Brzeg Dolny

Przepisy: Anna Matraj, Olaf Matraj

Skład i projektowanie graficzne: Mateusz Skrzypicki

Kroje pisma: Calibri & Obviously Variable

Publikacja wydrukowano na ekologicznym papierze Nautilus

ISBN- 978-83-944502-3-6

This project is supported by the Interreg CENTRAL EUROPE Programme with co-financing from the European Regional Development Fund.

Projekt jest wspierany przez Program Interreg CENTRAL EUROPE i współfinansowany z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego.

Interreg
CENTRAL EUROPE



Co-funded by
the European Union





