



Sebők-Vakulya Gizella

# Vegán Varázs

Receptek, amik ízesebbé teszik az Ünnepet

Szia,

Sebők-Vakulya Gizi vagyok, édesanya, feleség, örökös álmkergető, jógaoktató. És vegán. Rengeteg címkét magamra tudnék még aggatni, de azt hiszem, ezekkel mindent elmondtam. Igyekszem úgy élni, hogy harmóniát teremtsék magamban és magam körül. Ennek egyik legnagyobb pillére az, hogy figyelek arra, mit és miért eszek. Üres kalóriáknak, felesleges falatoknak nincs helye: ha nassolunk, az is egészséges (és persze finom is, hiszen az a lényege :)). Ha szeretnéd megismerni, mi kerül nálunk az asztalra vagy a fa alá Karácsonykor, tarts most velem, megmutatom.



# Nézz szét, mit találsz

**3**

**Vendégváró falatok**

**5**

**Töltsd tele a hasad**

**9**

**Édes ízek**

**12**

**Ajándéktippek DIY**

# Vendéguáró falatok

Kedveskedj néhány falattal a vendégeknek, mielőtt nekiültök az ünnepi menü elfogyasztásának. Beszélgetéshez, egy-két ital elfogyasztásához tökéletes kísérő lehet bármelyik recept.

## Vegán "tonhalkrém"



A magyar hagyományokban a karácsonyi asztal elmaradhatatlan kísérője a halas íz. Ha nem szeretnél erről lemondani, de egy növényi alapon készülő alternatívát választanál, akkor ez a recept neked való. A halas

ízről a nori, egyfajta tengeri alga gondoskodik. Tálald kifli karikákra kenve, vagy leveles tésztába töltve (mint a fenti képen).

Hozzávalók:

1 nori lap, porrá őrölve (nagyobb szupermarketek nemzetközi polcain kapható)

400 gr főtt (konzerv) csicseriborsó

2 ek tahini (szezámmagkrém), vagy vegán majonéz

2 ek citromlé

1/2 tk só

fél fej vöröshagyma apróra kockázva

Késes robotgépben a csicseriborsót darabosra zúzatjuk, majd a többi hozzávalóval kikeverjük.

## Fermentált répa "lazac"

Csak kinézetre hasonlít, de hidd el, érdemes kipróbálni. Különleges csavart ad egy egyszerű kesu-sajtkrémés kenyérfalatkának. És előre elkészíthető, csak tálalni kell, ha jönnek a vendégek.



Szórj fél kilogramm sót egy tepsibe, helyezz rá 2 vastag répát (megmosva, de egészben, hámozás és darabolás nélkül), majd borítsd be a megmaradt sóval (kb. fél kilogrammra lesz most is szükséged). 190 fokra melegített sütőben kb. 1,5 órát sülnek. Másfél óra elteltével vedd ki a sóból, hűtsd meg, és pucold le a héját (egyszerűen lehúzható), és szeleteld nagyon vékonyra. Én hosszában szoktam, de természetesen vágatsz belőle karikákat is.

Készítsd el a páclé hozzávalóit egy jól zárható tárolóban: 2 evőkanál repceolaj, 4 evőkanál tamari (szója) szósz, 2 tk balzsamecet, 1 tk folyékony füst. Keverd össze, tedd bele a répa-szeleteket, és jól lezárva, hűtőben érleld minimum 3 napot (egy hétig sem lesz semmi baja).

Tálald "vajjal" vagy kenu "sajtkrémmel" megkent kifli- vagy kenyérfalatkákon, némi kaporral és apróra vágott vöröshagymával koronázva.

# Töltsd tele a hasad

Teremts új hagyományokat: egészítsd ki a szokásos menüt néhány húsmentes fogással. Hidd el, nem bánod meg!

## Töltött káposzta



Ó igen, az ünnepi asztalról tuti nem hiányozhat nálatok sem! De egy kis trükkel könnyedén varázsolhatsz belőle vegán finomságot.

Hozzávalók:

10 nagyobb savanyúkáposzta levél

fél kg apró savanyúkáposzta

30 dkg basmati rizs

10 dkg pirított dió, apróra vágva

1 fej vöröshagyma

30 dkg csiperkegomba

fűszerek: só, bors, pirospaprika, majoránna

A vöröshagymát apró kockákra vágva pirítsd üvegesre kevés kókuszszsíron, majd add hozzá a szintén apró kockákra vágott gombát. Párold puhára, fűszerezd ízlés szerint, majd add hozzá az apróra vágott diót és a megmosott rizst is. Keverd össze alaposan, és töltsd a káposztalevelekbe. Figyelj rá, hogy ne tekerd szorosra, hiszen a rizs meg fog dagadni.

Nálunk hagyományosan erdélyi cserépedényben készül, de bármilyen tűzálló edény megteszi, aminek van teteje. Alulra tégy egy réteg (a káposzta savanyúságától függően 1, 2 vagy 3x kimosott aprókáposztát, erre helyezd rá a töltikéket, majd borítsd be a megmaradt aprókáposztával. Önts fel annyi vízzel, hogy ellepje (ha szeretnél egy kis füstös ízt csempészni bele, mehet 1 tk folyékony füst is), fedd le, és tedd a sütőbe. 180 fokon legalább 3-4 órát rottyogtasd.

## Töltött sütőtök

Egy másik nagy kedvenc, hiszen ilyenkor van szezonja a különféle sütőtököknek. Válaszd a hagyományos sonkatököt, vagy a gesztenye ízű butternut tököt, vagy a Hokkaido fajtát, egyikkel sem lőhetsz mellé.

Hozzávalók:

sütni való tök héjastól megmosva (Ha sonkatököt használsz, használd a "nyaka részét": vágd karikákra, vágd ki a belsejét úgy, hogy minden karikának legyen egy kis talpa, amin meg tud állni. Ha apróbb Hokkaido tököt használsz, vágd le a kalapját, és tisztítsd ki a belsejét). A kivájt tökhúst vágd apró kockákra, később felhasználjuk az ételhez.



1 fej vöröshagyma, aprítva

3 gerezd fokhagyma

60 gr főtt gesztenye, aprítva

120 gr főtt quinoa

100 gr főtt lencse (konzerv)

20 gr tőzegáfonya

egy nagy marék baby spenót (kb. 50 gr)

só, bors, szerecsendió, 3-4 szál friss kakukkfű

Az előkészített, kivájt tököket kb. 20 percre tedd 190 fokos sütőbe.

Közben kevés kókuszszíron párold üvegesre a hagymát, majd add hozzá az összenyomott fokhagyma gerezdeket, a gesztenyét, a kimarad tök-kockákat. Keverd hozzá a lecsöpögtett lencsét és a felaprított tőzegáfonyát. Párold 10-15 percig, majd mehet hozzá a quinoa, és egy alapos keverés után a spenót is.

Töltsd be a tökét, és így mehetnek vissza a sütve további 20-25 percre.

Tálald egy meleg kelbimbó-salátával, vagy egy finom mustáros dressinges zöldsalátával.

# Édes ízek

Két klasszikus karácsonyi finomság vegán és gluténmentes változatban: ezek azok, amik nálunk soha nem hiányoznak az ünnepi asztalról.

## "Mézes"kalács



Egy fűszeres és édes keksz, amit gyerekjáték elkészíteni. Nem kell állni hagyni, azonnal puha és fogyasztható.

Hozzávalók:

80 gr kókuszvirág cukor

65 gr mandula vaj (otthon könnyen elkészíthető egy késes robotgép segítségével)

30 gr datolya szirup

1 ek citromlé

fűszerek: 2 tk gyömbérpor, 1 tk fahéj, 1/4 tk őrölt szegfűszeg, 1/2 tk sütőpor, 1 tk vanília kivonat

220 gr mandula liszt

Gyúrj össze minden hozzávalót, nyújtsd kb fél ujjnyi vastagságúra, és elő a karácsonyi kiszúrókkal: jöhetnek a csillagok, csengettyűk és karácsonyfák. 180 fokban kb. 10 perc alatt készen vannak (ne süsd túl, mert könnyen megég!)

## Karácsonyi gyümölcskenyér-torta

Szaftos és sűrű, ebből nem biztos,  
hogyan lecsúszik 2 szelet :)



Hozzávalók

200 gr aszalt gyümölcs (vegyesen), apróra kockázva, egy éjszakára  
annyi almalébe áztatva, ami ellepi

1 ek orangeat (narancshéj kandírozva)

50 gr dió aprítva

fűszerek: 1 tk gyömbér, 1/2 tk fahéj, 1/2 tk szerecsendió, 1 tk  
vaníliakivonat, egy csipet só

2 tk sütőpor és 1/2 tk szódabikarbóna

2ek citromlé

60 gr kókuszolaj

200 ml növényi tej

150 gr mandulaliszt

150 gr barna rizsliszt (vagy felesben köles- és barna rizsliszt)

30 gr útifűmaghéj

Keverd össze a száraz hozzávalókat a fűszerekkel, majd add hozzá a tejet és az olvasztott kókuszolajat. Kevert tésztánál picit hígabb sűrűséget kell kapnod, ha kell, használj a gyümölcsök lecsöpögtetéséből kimaradt almalécből is. Ha összeállt a tészta, keverd bele nagy mozdulatokkal a lecsepegtetett aszalt gyümölcsöket is.

180 fokos sütőben kb. 40-45 percig süsd.

A tetejét borítsd be kesudióból készült frostinggal (mázzal): 100 gr kesudiót áztass be 15 percre forró vízbe, majd a víztől lecsepegtetve 2 ek citrom vagy narancslével, 4 ek növényi tejjel és 1 ek agavé sziruppal dolgozd össze krémesre egy késes robotgépben.

## Ami nem hiányozhat a fürdőszobából...

Szeretnéd meglepni családtagjaidat saját készítésű ajándékkal? 3 személyes kedvencemet megosztom veled, gyorsan készen vannak, és a siker nem marad el, hiszen ezekkel igazán kifejezheted a törődésed: természetes anyagok, bőrbarát összetevők és sok-sok szeretet kell hozzá.

### Fogkrém

Érdemes beszerezni hozzá egy újratölthető fogkrémes tubust, és máris



indulhat a gyártás.

## Hozzávalók

Zsírфазis: 30 gr szűz kókuszolaj, 1,5 gr édesgyökér kivonat, 7 csepp zsálya illóolaj, 15 csepp mirha illóolaj, 4 gr borsmenta illóolaj, 7 csepp kamilla illóolaj, 7 csepp édesnarancs illóolaj, 18 csepp eukaliptusz illóolaj

Vízфазis: 105 gr desztillált víz, 15 gr glicerin, 0,9 gr xantán

Porфазis: 108 gr kalcium karbonát, 3 gr kaolin, 15 gr só, 15 gr szóдаbikarbóna, ici-pici stevia

A kókuszolajat vízfűrdőben olvaszd fel, add hozzá a többi olajat a megadottak szerint. A vízfűzis hozzávalóit keverd ki alaposan, egy zselés krémet kell kapni belőle. A porфазisból a sőt és a szóдаbikarbónát egy kávédarálóban őrdöd finom porrá, majd keverd a többi porral. Édesítsd ízlés szerint, nálunk steviából a késhegynyinél kevesebb megy bele. Végül mindhárom фазist alkotóit keverd egybe, egészen addig, amíg egynemű, fehéres, fogkrém állagú krémet nem kapsz. Mehet a kifertőtlenített tartóba, és máris kész a házi fogkrém.

## Fűrdőbomba

Ugye te is szereted a kényeztető fűrdőzést, jó illatokkal, finom bőrűpoló anyagokkal? A fűrdőbomba szerintem egy zseniális találmány: ahogy pezsegve feloldódik a vízben, kiadja magából az illatokat, és közben úgy érzed magad, mint egy spa-ban. És körülbelűl 5 perc alatt készen van, szóval még most állj neki, hogy csobbanhass egyet a fűrdőkádban.

Hozzávalók (2 darabhoz)

50 gr szódabikarbóna, 25 gr citromsav (ezeket őröld a kávédarálóban finom porrá)

15-20 gr olaj (olívaolaj, mandula olaj, ligetszépe vagy körömvirág olaj, sheavaj, kókuszolaj, bármi, amit szeretnél, vagy ezek keveréke is lehet. Ha szobahőmérsékleten szilárd olajat használsz, olvaszd fel vízfürdőben, hogy folyékony legyen)

És a kényeztetés: kb 50 csepp illóolaj, a hangulatod szerint. Az én egyik kedvenc kombóm az édesnarancs, ylang-ylang és kamilla, de nyugodtan engedd szabadjára a fantáziádat: levendula, ha nyugalomra vágysz, rozmaring vagy citromolaj a frissességért.

A száraz és a zsír anyagokat külön keverd össze, majd öntsd össze őket, és keverd addig, amíg kicsit morzsalékos, de kézzel összegyúrva gömbbé formázható anyagot kapsz. Ha kell extra nedvesség, pár csepp olajat adj hozzá, de vízzel próbáld összegyúrni! Hagyd állni pár órát, és már használható is. Ajándékcsomagolás előtt száraz, hűvös helyen 2-3 napig szárítsd.

## **Ápoló (babapopsi) krém**

Hideg időben nélkülözhetetlen védőkrém a kicserepesedő és szélfutta ajkak ápolására. Kislányom születésekor ezt használtam pelenkacserekor, és soha nem volt kiütéses és érzékeny a finom bőrcskéje. Ha kiegészíted néhány hatékony illóolajjal (pl. guajakfa, mirha, levendula stb), ekcémára is kiválóan alkalmas.

Hozzávalók

Zsírfaázis 1: 100 gr kakaóvaj, 20 gr méhviasz

Zsírfaázis 2: 60 gr sárgabarackmag olaj, 20 gr sheavaj

Végfaázis: 20 csepp panthenol, 6 csepp E-vitamin, 19 csepp kék kamilla kivonat 13 csepp teafa illóolaj

Az 1-es zsírfaázis olajait vízfürdőben olvaszd fel, majd amikor kb. 60 fokosra hűlt, mehet hozzá a 2-es zsírfaázis is. Keverd össze alaposan, és a legvégén, amikor kb. 40 fokosra hűlt, mehetnek bele a végfaázis olajai is. Egy alapos keverés után tölts kifertőtlenített zárható tégelyekbe és hagyd megszilárdulni a krémet.



# Nincs karácsony finom ételek és ajándékok nélkül.

Személyes kedvenceimet és ünnepi asztalunk nagyra becsült finomságait osztom meg Veled, hogy egy-egy fogás erejéig Te is becsempészhesd a változatosságot: növényi alapú ételek, glutén és finomított cukor mentesen. Tőlem, Neked. Szeretettel.