

# VEGÁN SZAKÁCSANFOLYAM KÉZIKÖNYV

## TARTALOM

### 1. MODUL: BEVEZETÉS A VEGANIZMUSBA ÉS A VEGÁN KONYHÁBA

- 1. rész: A növényi étrend alapjai
- 2. rész: A vegán étrend különböző típusai
- Teszteld a tudásod!
- Legfontosabb tudnivalók

### 2. MODUL: A VEGÁN KONYHA ALAPJAI

- 1. rész: Vegán alapanyagok
- 2. rész: Egyszerű vegán alapanyag helyettesítések
- 3. rész: Egészséges vegán snackek
- Teszteld a tudásod!
- Legfontosabb tudnivalók

### 3. MODUL: VEGÁN REGGELI

- 1. rész: Ideális napindítás
- 2. rész: Sós vegán reggelik
- 3. rész: Egészséges vegán brunch-ok
- Teszteld a tudásod!
- Legfontosabb tudnivalók

### 4. MODUL: VEGÁN EBÉD

- 1. rész: Vegán leves és szendvics receptek
- 2. rész: Vegán fasírtok és burgerek
- 3. rész: Superfood saláták
- Teszteld a tudásod!
- Legfontosabb tudnivalók

### 5. MODUL: VEGÁN VACSORA

- 1. rész: Wok ételek
- 2. rész: Vegán curryk
- 3. rész: Hagyományos brit fogások vegán verziója
- Teszteld a tudásod!
- Legfontosabb tudnivalók

## **6. MODUL: VEGÁN DESSZERTEK**

- 1. rész: Hideg vegán desszertek
- 2. rész: Meleg vegán desszertek
- 3. rész: Egészséges finomságok
- Teszteld a tudásod!
- Legfontosabb tudnivalók

## **7. MODUL: SZEZONÁLIS VEGÁN RECEPTEK**

- 1. rész: Egészséges tavaszi ételek
- 2. rész: Friss vegán receptek nyárra
- 3. rész: Vegán receptek borongós őszi napokra
- 4. rész: Szívmelengető vegán fogások télre
- Teszteld a tudásod!
- Legfontosabb tudnivalók

## **8. MODUL: FŐZÉS A CSALÁDNAK**

- 1. rész: Egészséges vegán receptek gyerekeknek
- 2. rész: Tápláló vegán receptek az egész családnak
- Teszteld a tudásod!
- Legfontosabb tudnivalók

## **9. MODUL: PARTIÉTELEK ÉS KÜLÖNLEGES ALKALMAK**

- 1. rész: Finomságok partikra
- 2. rész: Vegán karácsonyi ételek
- Teszteld a tudásod!
- Legfontosabb tudnivalók

## **10. MODUL: HAGYOMÁNYOS VEGÁN KONYHÁK A VILÁG KÜLÖNBÖZŐ TÁJAIRÓL**

- 1. rész: India, Etiópia és Olaszország
- rész: Korea, Görögország és Mianmar
- rész: Mexikói, Indián kultúra és Kína
- Teszteld a tudásod!
- Legfontosabb tudnivalók
- Következtetés

## BEVEZETÉS

Üdvözlünk a Vegán Szakácstanfolyamon. Nagyon örülünk, hogy velünk tartasz, és alig várjuk, hogy megoszthassuk Veled ezt az izgalmas tananyagot. A tanfolyam során a következőkre számíthatsz:

Az 1. modulban a növényi táplálkozás alapjaival foglalkozunk. Bepillantunk a vegánság történetébe, majd sorra vesszük azon fontos alapelveket, melyeket a kiegyensúlyozott táplálkozásról tudnod kell, ha vegán étrendet követsz. Megnézzük továbbá a különböző típusú vegán étrendeket is.

A 2. modulban elkezdünk ismerkedni a vegán főzéssel. Felsoroljuk a vegán konyha legfontosabb alapanyagait, a helyettesítő termékeket, valamint egészséges vegán snackeket és azok elkészítésének módját is megosztjuk veled.

A 3. modul a reggelikről szól! Számos édes és sós, egészséges vegán reggeli receptet találsz majd, amelyeket ki is próbálhatsz.

A 4. modulban áttérünk az ebédekre. Vegán levesek, szendvicsek, fasírtok, hamburgerek és egészséges superfood saláták várnak.

Az 5. modulban vegán vacsoraételek kapnak helyet. Curryk, wok ételek és brit fogások vegán verziójának receptjeit olvashatod.

A 6. modulban a vegán desszerteket fedezzük fel. Hideg, meleg, kényeztető desszerteket és pudingokat mutatunk be, amiket mind kipróbálhatsz.

A 7. modul a szezonális vegán receptekről szól. Megnézzük jellegzetesen tavaszi, nyári, őszi és téli fogásokat, hogy a vegán étkezés egész évben inspiráló legyen.

A 8. modulban megnézzük, hogyan lehet az egész családra főzni vegán módon. Gyerekek és a többi korosztály számára is ideális, egészséges vegán recepteket találsz.

A 9. modul a partiételekkel és különleges alkalmak fogásaival foglalkozik. Egy teljes vegán karácsonyi menü receptet is mellékelünk!

Végül a 10. modulban megismerhetsz néhány csodálatos vegán receptet a világ távoli konyháiból, többek között az etióp, görög, koreai és mexikói konyhából.