



Każdy nasz posiłek to wybór.  
Każde śniadanie, obiad,  
czy kolacja mają wpływ!



## ROŚLINNA WIOSNA

Pamiętajmy – liczy się nie tylko smak, lecz również ilość i jakość składników odżywczych, które dostarczamy do naszego organizmu. Słowo ODŻYWIANIE pochodzi od ODŻYWIĄĆ, czyli dostarczać to, co daje Życie naszym komórkom. Warto przyrzeć się wartości odżywczej tego, co łąduje na naszych talerzach, ale także czy przygotowując nasze posiłki, tego życia nie odbieramy?

Czy nasze posiłki są dla nas zdrowe? Czy możemy je nazwać etycznymi? Szerzej- jak sposób, w jaki się odżywiamy, wpływa na nasze zdrowie, ale także losy Planety, na sytuację tzw. zwierząt hodowlanych, klimat, bioróżnorodność?

Wraz z wiosną zachęcamy Was do skorzystania z przygotowanych przez nas przepisów na zdrowe, pełnowartościowe i w pełni roślinne dania!

Wszystkie przepisy pochodzą z roślinnych kuchni autorek Inspirownika:  
Joanny Wolskiej, Anny Marcjasz i Anny Chęć.  
Inspirownik z przepisami stworzony przez:





## Śniadania mistrzyń i mistrzów

### 1. Kaszaszak czyli wiosenne śniadanie mocy

Zima jak to zwykle (odrobinę) zbyt długa i mamy pełne prawo się czuć się nią nieco znużone/znużeni i odrobinę osłabione/osłabieni. Dlatego w tym okresie aż się prosi śniadanie, które natychmiast doda nam sił i postawi na nogi.

Czego potrzebujemy? (dla ok. 2 wygłodniałych osób):

1 podłużne szalotki lub 1 cebulę, 1 ząbek czosnku, 2 świeże, lub 1 puszka pomidorów olej/ oliwa, sól, sporo świeżo zmielonego, czarnego pieprzu, odrobina cukru, można też skorzystać z syropu buraczanego lub syropu z odrobiną wędzonej, ostrej papryki (jeśli nie lubisz smaku wędzonki, użyj zwykłej papryki w proszku), szczypta cynamonu,  $\frac{3}{4}$  szklanki kaszy jaglanej, posiekana dymka.

Opcjonalnie: łyżeczka oregano, opakowanie tofu (jeśli czujesz, że potrzebujesz więcej białka

Przygotowanie:

Cebulę i czosnek siekamy drobno, szklimy na rozgrzanej oliwie. Dodajemy drobno posiekane pomidory, cukier, sól, oregano i pozostałe przyprawy. Jeśli wybieracie opcję z tofu, to dorzucamy pokrojone w kostkę tofu. Dusimy jakiś kwadransik. Dorzucamy ugotowaną kaszę jaglaną. Mieszamy i dajemy im jeszcze kilka minut na wolnym ogniu. Dobrze jest dodawać kaszę stopniowo, żeby potrawa nie była zbyt gęsta. Serwujemy gorące, mocno potraktowane czarnym pieprzem i posypane świeżymi ziołami.

Uwaga 1: Pewnie to dla większości z was oczywista oczywistość, ale na wszelki wypadek przypomnimy o kruczkach istotnych przy gotowaniu jaglanki ) Otóż — przed wsypaniem jej do wrzątku, dobrze jest ją przepłukać. Później przesypujemy do osolonego wrzątku (2,5 szklanki wody), mieszamy i gotujemy pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 20 minut. Nie mieszamy w trakcie gotowania! Wyłączamy i zostawiamy jeszcze w przykrytym garnku kolejne 10 minut.

Uwaga 2: Gdyby zostało nam trochę kaszy, można ją przechować w lodówce i wykorzystać to zrobienia deseru lub kotlecików jaglanych.

Uwaga 3: Uduśzone według tego przepisu pomidory z tofu można rzecz jasna zjeść z milionem innych sposobów — np. z makaronem...



## Śniadania mistrzyń i mistrzów

### 2. Grycuszki czyli delikatne placuszki z białej kaszy gryczanej

#### Czego potrzebujemy? (na ok. 10 grycuszków):

200 gr białej kaszy gryczanej, jabłko lub inny owoc (oczywiście najlepiej lokalny i sezonowy), pół szklanki wody lub mleka roślinnego  
sól, cukier waniliowy, cynamon, 1 łyżka babki płesznik (opcjonalnie),  
odrobina mąki (opcjonalnie), olej do smażenia

#### Przygotowanie:

Namaczamy na noc lub na kilka godzin białą kaszę gryczaną. Po tym czasie kaszę należy dokładnie przepłukać, nie obawiając się powstałej po namoczeniu „gęstej” wody- to normalne dla białej gryki.

Wrzucamy do blendera razem z jabłkiem lub innym owocem dowolnym mlekiem roślinnym (lub wodą). To zależy od naszych upodobań lub od tego, co mamy w spizarni. Można dodać jeden owoc lub zmiksować te smaki według własnych upodobań. Dodajemy trochę soli, cukier waniliowy, cynamon (a może cokolwiek innego, co akurat przyjdzie nam do głowy.

Blendujemy na gładkie ciasto. Dodajemy łyżkę babki płesznik (opcjonalnie), to pomoże bardziej „związać” ciasto. Konsystencja ciasta ma być jak gęsta śmietana. Gęstość regulujemy wodą lub mlekiem roślinnym. Można również dodać odrobinę mąki. Jeśli nie zależy nam na obecności glutenu, można dodać dowolną. Pamiętajmy, że to jest kwestia naszej własnej inwencji! Jak najlepiej sprawdzić konsystencję ciasta? — Jeśli nie sływa całkowicie z chochli, lecz na niej zostaje, to można smażyć.

Uwaga: Pamiętajmy, że zblendować można praktycznie wszystko - nadajmy zatem naszym grycuszkom taki smak, jaki uwielbiamy. To mogą być dowolne zamrożone owoce w zimę lub świeże

W lecie. Piękny kolor powstaje po dodaniu jagód lub wiśni! Bądźmy kreatywni, twórzmy!

- Do ciasta możesz bezpośrednio dodać ten tłuszcz, na którym zazwyczaj smażyysz, żeby za każdym razem nie polewać patelni. -Usmaż placuszki.

Uwaga 2: Pamiętajmy o dodatkach, one bardzo wzbogacają danie. Oto kilka propozycji: -melasa karobowa przy połączeniu z kremem lub olejem kokosowym tworzy wyśmienitą, zdrową i bardzo bogatą w składniki odżywcze alternatywę nutelli; -dowolne dżemy; -masło z różnych orzechów; -pasta sezamowa-tahina. Jest absolutnie wyjątkową w swoim rodzaju, chociaż odrobinę specyficzna.

Można również zrobić wersję wytrawną, dodając do ciasta na przykład mieszanek ulubionych przypraw lub kilka suszonych pomidorów zamiast słodkich składników. Do takich wytrawnych grycuszków idealnie pasuje pesto lub pasta fasolowa.



## 1. Doskonała wiosenna zupa z pokrzyw

Wiosna to idealna pora na tę cudowną, mega zdrową strawę prawdziwych wiedz. Zachęcamy zatem do spaceru na łąkę, nie tylko wtedy, kiedy księżyc w pełni! ;). Solennie obiecujemy, że nabieranie solidnej torby pokrzyw i ich późniejsze przebranie, to najbardziej czasochłonna część procesu przyrządzania tego wybornego dania.

Nie zapomnijcie zabrać ze sobą rękawic! Ułatwi i umili to zbiory i przygotowania.

Czego potrzebujemy? (dla ok. 4 osób):

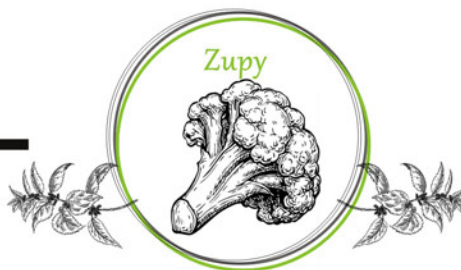
młoda pokrzywa (lub szczyty starszych pokrzywy) - duuużo  
30g oliwy, oleju rzepakowego lub innego wedle uznania, 2 szalotki lub małe cebule, 1 por, 2 – 4 ząbki czosnku (a może duży pęczek czosnku niedźwiedziego), 2 ziemniaki, 2 marchewki, 1 pietruszka

¼ selera, spora szczypta gałki muszkatołowej, odrobinka cynamonu  
świeży lubczyk (lub suszony), sól, pieprz (świetnie pasuje biały)

Można też dodać inne ulubione przyprawy i zioła — np. listki świeżego tymianku, odrobina kurkumy. Ale jeśli nie wyobrażacie sobie obiadu bez oregano, natki pietruszki czy solidnej porcji koperku — śmiało, nie krępujcie się! To się nie może nie udać :)

Przygotowanie:

Cebulę, czosnek i pora należy posiekać. Na dnie garnka rozpuszczamy oliwę, podsmażamy cebulę, pora i czosnek aż staną się szkliste. Dodajemy pokrojone ziemniaki, batata, marchewkę, pietruszkę i seler. Wsypujemy gałkę muszkatołową i szczyptę cynamonu. Po chwili zalewamy wrzącą wodą, dodajemy sól i gotujemy przez około 10 minut. Następnie dodajemy do wywaru posiekaną pokrzywę i lubczyk. Całość gotujemy pod przykryciem na małym ogniu przez kolejny kwadrans. Na końcu można część odlać do zmiksowania z małym ząbkiem czosnku i świeżymi ziołami, a następnie ponownie połączyć z resztą. Zupa staje się wtedy jeszcze bardziej aromatyczna i ma intensywniejszy kolor. Opcjonalnie można podawać z odrobiną wegańskiej śmietanki i/lub skropić cytryną. Wybornie smakuje z grzanką natartą czosnkiem lub po prostu z pajądą żytniego chleba.



## Zupy

### 2. Rozkoszna zupa kalafiorowa z mleczkiem kokosowym

Wiosna, to świeże warzywa w naszych ogródkach i na bazarkach, w tym pożywne i pyszne kalafior. Uwielbiamy je na surowo, kochamy ugotowane i skropione oliwką, robimy z nich doskonałe wegańskie steki. Ale dziś chcielibyśmy Was zachęcić do skosztowania ich w nieco bardziej orientalnej, kremowej odsłonie! Zwłaszcza, że w upalne dni można ją także konsumować na zimno :)

#### Czego potrzebujemy?

1 duży kalafior (lub 2 mniejsze), grubo pokrojony, olej/ oliwa, sól, 1 średnia cebula (posiekana), 4 duże marchewki (pokrojone), 2 - 3 łyżki imbiru startego na tarce 3 ząbki czosnku (rozbite nożem), 1 łyżeczka mielonej kurkumy, 4 łyżki żółtej pasty curry (jeśli nie macie żółtej - spróbujcie z czerwoną, tylko zwracajcie uwagę na oznaczenie ostrości), bulion warzywny puszkę mleka kokosowego, sól, pieprz, papryczka chili (tu ilość zależy od waszej tolerancji na ostrość – ale może dobrze zacząć od połówki. Do podania: posiekana dymka, liście kolendry, świeżo wyciśnięty sok z limonki

#### Przygotowanie:

Rozgrzewamy piekarnik do 200 - 220 stopni. Na blasze układamy pokrojony (lub porwany na części) kalafior, smarujemy oliwą z oliwek i solimy. Pieczemy przez ok. 30 minut lub aż będzie miękki i apetycznie brązowy. W międzyczasie rozgrzewamy oliwę w dużym garnku. Dodajemy cebulę i smażymy przez około 5 minut. Dorzucamy posiekaną marchewkę i ciągle mieszając podsmażamy przez kolejnych 10 minut. Wsypujemy imbir i czosnek, a po minucie dodajemy kurkumę i pastę curry. Po chwili dolewamy bulion warzywny, dobrze wszystko mieszamy, a następnie doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy na małym ogniu. Gdy kalafior skończy się piec, zostawiamy kilka upieczonych różyczek do dekoracji, a resztę dodajemy do garnka. Całość blendujemy razem z mleczkiem kokosowym i doprawiamy solą i pieprzem. Podajemy udekorowaną przypieczonymi różyczkami kalafiora, skropioną sokiem z limonki. Ta zupa aż woła, żeby ją hojnie posypać siekaną kolendrą. Jeśli jednak jesteś osobą antykolendrową (bo kolendrę albo się kocha, albo nienawidzi), to dodaj garść posiekanej dymki. I odrobinę papryczki chili...



Coś treściwego



### 1. Boczniakowa wegazja (z tofu).

Nie ma pewnie szybszej opcji na pyszny, treściwy, wegański posiłek niż wegazja – czyli roślinne danie azjatyckie. Macie tylko kwadrans na zrobienie obiadu? To jest właśnie opcja dla was!

#### Czego potrzebujemy?

Solidny kawałek świeżego imbiru – jakieś 4 cm (lub więcej), papryczka chili 3-5 ząbków czosnku, olej do smażenia (z tych dostępnych wszędzie polecamy rzepakowy), marchewka, szpinak i/ lub kapusta pak choi, sos sojowy, łyżeczka cukru lub melasy z buraków, odrobina oleju sezamowego, prażone ziarna sezamu  
świeża kolendra i/lub dymka do podania, opcjonalnie: tofu naturalne.

Boczniki rwiemy wzdłuż włókien na podłużne paski (niezbyt małe). W głębokiej patelni (lub woku) rozgrzewamy olej i wrzucamy boczniki. Pozwalamy im całkiem długo poskwierzyć i zbrązowieć, zanim przewrócimy je na drugą stronę.

W międzyczasie trzemy lub kroimy imbir na drobniutką kosteczkę. Bardzo drobno siekamy też papryczkę chili. I warto to robić ostrożnie i starannie omijać okolice oczu do końca dnia :-). Obrane ząbki czosnku rozgniatamy trzonkiem noża. Gdy nasze boczniki są już cudownie przypieczone z dwóch stron, dorzucamy imbir, chili i czosnek i smażyjemy przez chwilę, nie zmniejszając ognia.

Dodajemy marchewkę pociętą na cienkie paski. (Dobrze wykorzystać do tego obieraczkę do warzyw i za jej pomocą w pół minutki stworzyć cieniutkie marchewkowe wstążki). Dorzucamy posiekany lub porwany pak choi. W opcji ze szpinakiem dorzucamy całe listki – mniej więcej pół opakowania. Możemy podbić zawartość białka, dodając na tym etapie pokrojone w kostkę tofu.

Podlewamy sosem sojowym, odrobiną wody, dodajemy cukier i ciągle mieszając czekamy, aż całość się odrobinę skarmelizuje. Zestawiamy z ognia, dodajemy łyżkę oleju sezamowego dla niebiańskiego aromatu i posypujemy prażonymi ziarnami sezamu. Podajemy z listkami kolendry lub posiekaną dymką.

Najlepiej smakuje z ryżem, makaronem ryżowym/sojowym. Choć naszym skromnym zdaniem opcja z ryżem wygrywa :)



Coś treściwego



## 2. Smażone tofugetsy

Najprostsze danko/przekąska świata - smażone tofu! Błyskawiczne i niezwykle wszechstronne. Można jeść solo lub dodawać do wszystkich potraw świata – nawet do zup. I smakują nawet wybrednym niejadkom ;)

### Czego potrzebujemy?

2 opakowania tofu (jeśli nie zjecie wszystkiego dziś, będzie jak znalazł na jutro!)  
olej do smażenia (np.. rzepakowy), 2 łyżki mąki ziemniaczanej lub kukurydzianej  
przyprawy: sól, pieprz, wędzona papryka, czosnek w proszku.

### Przygotowanie:

Tofu wyjmujemy z opakowania i staramy się usunąć wilgoć. Najlepiej owinąć w ręcznik i odczekać jakiś kwadrans. Mąkę, czosnek, paprykę, sól i pieprz mieszamy w małej miseczce. Odsączone tofu tniemy na spore kostki – ok. 3 x 2 x 1 cm. Ale każdy inny kształt też będzie rzecz jasna ok. :) Kawałki tofu wrzucamy do mąki z przyprawami i dokładnie obtaczamy. Smażymy na rozgrzanym oleju partiami (pilnując by nasze tofugetsy nie stykały się brzegami) przez 2-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste, chrupiące i zarumienione. W razie potrzeby dodajemy trochę więcej oleju. Upieczone tofugetsy odsączamy na papierowym ręczniku kuchennym. Dopraw szczyptą więcej soli przed podaniem.

### Uwaga:

Możemy ten przepis podrasować, zlewając usmażone tofugetsy doskonałym (i błyskawicznym) sosem sezamowym. Wystarczy zmieszać poniższe składniki i wlać na rozgrzaną patelnię z usmażonymi kawałkami tofu:

Sos sezamowy: 1 ząbek czosnku, posiekany, 2 łyżeczki startego imbiru. 2 łyżki sosu sojowego, 1 łyżka oleju sezamowego, 1 łyżka cukru lub melasy z buraków, 1 łyżka octu, 1/2 łyżki mąki kukurydzianej wymieszanej z 1 łyżką zimnej wody,  
Czarna sól - Kala Namak imituje smak gotowanego jajka. Jeśli zatem tęsknicie za tym smakiem, warto się w nią zaopatrzyć (zwłaszcza że jest bardzo wydajna) i wykorzystywać do innych dań w tym pasty bezjajecznej lub tofurnicy.



## Przekąski

### 1. Oszukańcza pasta z makreli bez ości i oczywiście bez... makreli :)

Obiecujemy, że będzie wyjątkowo!

Czego potrzebujemy? (na sporą porcję wykwintnych kanapeczek):

1 opakowanie mocno wędzonego tofu, 1–2 arkusze alg nori i/lub garść wakame, 1 łyżeczka musztardy, 1 łyżeczka wędzonej papryki, 3-5 łyżek wegańskiego majonezu, 2-3 łyżki sosu sojowego lub sosu bezrybnego, 1 łyżka oleju, np. lnianego, 1 szalotka lub mała biała cebula, sól (najlepiej czarna), pieprz, dymka lub szczypiorek (ewentualnie koperek), odrobina soku z cytryny. Opcjonalnie: odrobina kaparów, drobno pokrojone zielone oliwki lub kiszony ogórek.

#### Przygotowanie:

Wakame zalewamy wrzątkiem i zostawiamy na jakiś kwadrans. Po czym starannie odsączamy. Tofu rozdrabniamy, dodajemy pocięte arkusze nori i wakame. Dodajemy przyprawy i sos sojowy lub bezrybny, majonez i musztardę.

Blendujemy do uzyskania idealnej konsystencji — w razie potrzeby dolewamy oleju lub wody. Dodajemy odrobinę soku z cytryny. Do powstałej masy dodajemy drobno pokrojoną szalotkę i/lub posiekany szczypiorek bądź dymkę.

#### Uwaga:

Czarna sól - Kala Namak imituje smak gotowanego jajka. Jeśli zatem tęsknicie za tym smakiem, warto się w nią zaopatrzyć (zwłaszcza że jest bardzo wydajna) i wykorzystywać do innych dań w tym pasty bezjajecznej lub tofurnicy.





## Przekąski

### 2. Smarowidło z fasoli z prażoną cebulką

#### Czego potrzebujemy?

1 szkl. Fasoli, sól, cytryna, przyprawy (wędzona papryka, czarny pieprz),  
Czosnek, ulubiony olej.

#### Przygotowanie:

Namaczamy swoją ulubioną fasolę na noc lub na kilka godzin. To może być dowolna fasola: biała, czerwona, z orzeźkiem ;), czarna, mung i wiele innych. Miksujemy i dajmy się ponieść eksperymentowi! To wcale nie musi być cały czas to samo. Obiecujemy, że z każdym nowym eksperymentem doświadczycie nowej gastro-rozkoszy. Opłukujemy i gotujemy w osolonej wodzie do miękkości. Blendujemy na gładką masę dodając przyprawy oraz ząbek (lub więcej) czosnku. Wybieramy swoje ulubione przyprawy- to może być wędzona papryka, kardamon, czarny pieprz, lub jakakolwiek inna mieszanka.

Dodajemy prażoną cebulkę, skrapiamy ulubionym olejem (z pestek dyni sprawdza się wyśmienicie) i sokiem z cytryny. Smarowidło idealnie komponuje się z kromką podpieczonego chlebka i plasterkiem ogórka kiszzonego. Powstanie mega pożywna i wysoko odżywcza kanapka. Pastę zawsze można wzbogacić w smaku blendując razem z suszonymi pomidorami lub oliwkami. Nie musimy trzymać się sztywno przepisu — eksperymentujmy, zmieniajmy, twórzmy nowe smaki!



## Przekąski

### 3. Wiosenne pesto/ dzikie pesto

Czego potrzebujemy?

100-200 gr. orzechów

Pęczek zieleniny (pietruszką, kolendra, bazylią, świeża pokrzywa, natka rzedkiewki).

W wersji dzikiej: Zielenina wyrastająca wiosną wprost z ziemi: pokrzywa, podagrycznik, czosnek niedźwiedzi, bluszczyk kurdybanek.

Olej, oliwa, sól opcjonalnie tofu (około 100 gr), cytryna.

Przygotowanie:

Namaczamy garść swoich ulubionych orzechów (oczywiście najlepiej włoskich/ lokalnych) i zostawiamy na noc lub na kilka godzin. Opłukujemy i wrzucamy do blendera razem z pęczkiem zieleniny (jej wybór zależy tylko od nas), solą, jeśli dodajemy tofu dopilnujemy, żeby było ze sprawdzonego źródła i ulubionym olejem lub oliwą. Blendujemy i skrapiamy sokiem z cytryny.

Gotowe!

Już możemy się cieszyć doskonałą kanapką z pesto, lub dodać je do ugotowanego makaronu. LUB - wymyślić inne zastosowanie dla tej aromatycznej, zielonej masy.

Pamiętajmy – to my tworzymy nasze posiłki!



## Desery

### 1. Wykwintny jaglany sernik na zimno

#### Czego potrzebujemy?

Spód-kruche ciasto: 1,5 szkl. ziaren słonecznika, zmielonych na mąkę, 0,5 szkl. rodzynek, 1\4 szkl. dowolnego słodzika, 4 łyżki oleju kokosowego

Druga warstwa: 1,5 lub 1 szkl. kaszy jaglanej, paczka budyniu lub 2 łyżki skrobi ziemniaczanej, olejek waniliowy, cytryna lub pomarańcza (opcjonalnie)

#### Przygotowanie:

Wszystkie składniki spodu blendujemy i wykładamy na spód tortownicy, najlepiej na papier do pieczenia. Kaszę jaglaną namaczamy przez noc, opłukujemy i gotujemy odpowiednio w 3 lub 2 szklankach osolonej wody. Dodajemy dowolny słodzik według upodobań. Po ugotowaniu dodajemy do kaszy paczkę budyniu (zamiast budyniu możemy dodać 2 łyżki skrobi ziemniaczanej z olejkiem waniliowym). Jeśli chcemy uzyskać bardzo gładką masę, blendujemy ugotowaną kaszę. Wtedy budyn dodajemy po zblendowaniu. Tutaj również możemy tworzyć. Na przykład zblendować kaszę z cytryną lub pomarańczą, dzięki czemu uzyskamy cudowną nutę tych owoców w smaku sernika. Warstwę jaglaną wykładamy w tortownicy jako drugą. Całość możemy zwieńczyć trzecią warstwą, czyli polewą. W tym celu rozpuszczamy wegańską czekoladę z odrobiną (2 -3 łyżkami) oleju kokosowego. Być nie musi, ale może :-)



### 2. Pieczone jabłka

#### Czego potrzebujemy?

Jabłka w dowolnej ilości, sok owocowy np. malinowy, orzechy włoskie

#### Przygotowanie:

Wybieramy jabłka, które odpowiadają nam najbardziej smakowo. Pieczemy je w naczyniu żaroodpornym przez około 30 minut. Po wyjęciu polewamy do smaku sokiem owocowym (najlepiej takim własnej roboty) i posypujemy posiekаныmi orzechami.

---

Coś extra



Coś ekstra

Sojonez

Do sałatki, na kanapczkę,

Czego potrzebujemy?

0,5 szklanki mleka sojowego (niesłodzonego), 1 szklanka oleju (polecamy olej z gorczycy), 1 łyżeczka musztardy (do smaku mniej lub więcej), 1 łyżeczka octu jabłkowego, lub winnego, przyprawy: sól, pieprz

Opcjonalnie można dodać płatki drożdżowe (1 łyżeczka)

Przygotowanie:

Mieszamy mleko z octem, mieszamy i dodajemy resztę składników z wyjątkiem oleju. Olej dolewamy powolutku cały czas błędząc.

Sojonez gotowy!

Życzymy smacznego,

zdrowego i dobrego

dla wszystkich mieszkańców Planety!



- 
- [www.dolinabawoleserce.pl](http://www.dolinabawoleserce.pl)
  - [www.swiatwnaszchrekach.org](http://www.swiatwnaszchrekach.org)
  - [www.roslinnaszkola.pl](http://www.roslinnaszkola.pl)
  - [www.futurefood4climate.eu](http://www.futurefood4climate.eu)
-