

ZIELONE PONIEDZIAŁKI PRZEWODNIK KULINARNY



**Przewodnik do gotowania
pysznego jedzenia, które jest
dobre dla Ciebie i dla planety.**

Spis treści:

O przewodniku.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Dlaczego mniej i lepszej jakości mięso?	3
Zbilansowana dieta.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Składniki pochodzenia roślinnego.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Odżywianie na bazie roślin	8
Przepisy na bazie roślin.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Obalanie mitów na temat wegetarianizmu	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.



Wierzimy, że obecny model produkcji i konsumpcji mięsa i nabiału wymaga radykalnych zmian. Ich celem powinno być: ograniczenie wpływu korporacji na produkcję żywności, zmniejszenie jej negatywnego wpływu na zdrowie ludzkie, środowisko i klimat, zagwarantowanie dobrostanu zwierząt oraz zapewnienie wsparcia obywatelom w przejściu na bardziej zrównoważoną dietę. Uważamy, że musimy ograniczyć średnie spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego, a kiedy już sięgniemy po mięso, to tylko po takie, które jest dobrej jakości (produkowane lokalnie i przy wyższych standardach dla zwierząt).

Apelujemy o strategię, która wesprze model produkcyjno-konsumpcyjny zapewniający godne źródło utrzymania rolnikom i zwiększający zaufanie między rolnikami i konsumentami poprzez wspieranie odpowiedzialnych praktyk produkcyjnych. Praktyki te obejmują ekstensywną hodowlę zwierząt na pastwiskach, a także angażują w działania praktyczne obywateli, szkoły, restauracje i lokalne władze – wszystkich, którzy są zainteresowani promocją kuchni roślinnej w celu ograniczenia spożycia mięsa.

Maj 2020.

Tekst oryginału: Meatless Monday Global

Przekład i opracowanie: Filip Staniszewski

Korekta: Kamila Zasada

O przewodniku

Niniejszy przewodnik jest poświęcony idei ograniczenia spożycia mięsa niskiej jakości, a jego głównym celem jest podanie informacji, które ułatwią proces przejścia na dietę roślinną w jednym dniu w tygodniu. Podane wskazówki i porady są przydatne zarówno jeśli masz ochotę na małą zmianę, jak i również jeśli chcesz na stałe przejść na dietę roślinną. Ważne: niniejsza publikacja ma charakter informacyjny i nie zawiera porad o charakterze medycznym. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości związanych ze zmianą sposobu odżywiania należy skonsultować się z lekarzem.

Choć nasz przewodnik nie jest książką kulinarną, to znajdziesz w nim kilka przepisów wegetariańskich na pyszne i proste w przygotowaniu dania, którymi zaskoczysz swoją rodzinę i znajomych! Mamy nadzieję, że będą one stanowiły inspirację do wzbogacenia diety o nowe potrawy roślinne.

Dlaczego mniej i lepszej jakości mięso?

Jest wiele powodów – oto kilka z nich:

- większość mięsa spożywanego w Europie (zwłaszcza wieprzowiny, krów i drobiu) pochodzi z **przemysłowej hodowli zwierząt**. W każdym takim gospodarstwie setki, a często nawet i tysiące zwierząt spędzają całe swoje życie w ciasnych, zatłoczonych pomieszczeniach, bez dostępu do światła dziennego i możliwości swobodnego ruchu.
- Jednym z rezultatów trzymania zwierząt w tak nieodpowiednich warunkach jest produkcja ogromnych ilości **zanieczyszczeń powietrza i wody**, co szkodzi zarówno środowisku, jak i zdrowiu pracowników ferm i mieszkańców pobliskich miejscowości.
- Fermy przemysłowe i zarządzające nimi firmy **przejęły kontrolę nad naszym systemem żywnościowym**. Drobnolscy rolnicy nie są w stanie konkurować na rynku z gigantami agrobiznesu i aby uniknąć bankructwa są więc zmuszeni do zawierania współpracy z dużymi firmami, tracąc przez to swoją niezależność biznesową.
- Produkcja mięsa, a zwłaszcza hodowla przemysłowa, **przyczynia się do zmiany klimatu** poprzez: : wycinanie lub, co gorsza, wypalanie olbrzymich połaci lasów – również deszczowych na rzecz produkcji roślin na paszę dla zwierząt, emitowanie

gazów cieplarnianych (głównie metanu) oraz wytwarzanie zanieczyszczeń będących rezultatem przechowywania i przetwarzania gnojowicy, czyli płynnych odchodów zwierzęcych.

- Na produkcję mięsa poświęca się **znacznie więcej ziemi i wody** niż do produkcji takiej samej ilości pożywienia ze źródeł roślinnych.
- Spożywanie nadmiernych ilości mięsa **przyczynia się do chorób**, takich jak cukrzyca i choroby serca.
- Dieta roślinna jest nie tylko dobra dla planety, ale może też być **pyszna, zdrowa i ekscytująca**. Rezygnacja z produktów mięsnych nie musi być tylko wyrzeczeniem, lecz może również otworzyć nas na świat zupełnie nowych smaków i konsystencji...

Zbilansowana dieta

Przeciętny Europejczyk je zbyt dużo mięsa, co przyczynia się do wielu chorób, takich jak cukrzyca, choroby serca i nerek. Nieprzemyślana rezygnacja z mięsa może jednak pozbawić dietę niezbędnych dla organizmu składników odżywczych. Wiele nowych „wegańskich” produktów, które pojawiają się na rynku (szczególnie zamienniki sera i mięsa) jest opartych na składnikach, takich jak olej palmowy lub kokosowy, które mają znikomą wartość odżywczą, a także których produkcja przyczynia się do pogłębiania problemów środowiskowych.

Zamiast po prostu zamieniać (wysoko przetworzone) mięso na wysoko przetworzone produkty roślinne, spożywanie posiłku roślinnego – nawet tylko raz dziennie lub jeden dzień w tygodniu – daje możliwość przejścia na bardziej zbilansowaną i zdrową dietę.

Piramida żywienia dla wegan i wegetarian



Dobrym sposobem na zmianę swojej diety jest planowanie swoich posiłków w kontekście „piramidy żywienia”. Może ona służyć za inspirację i bazę do budowy takiej diety roślinnej, która będzie zawierała wszystkie składniki odżywcze, jakich potrzebuje organizm.

Oczywiście dbając o swoje zdrowie nie można też zapomnieć o regularnym piciu wody i o prowadzeniu aktywnego trybu życia!

Składniki pochodzenia roślinnego

Istnieje tak wiele produktów pochodzenia roślinnego, że przejście na dietę roślinną nawet jedynie raz w tygodniu może być niezwykle ekscytujące – ale tak szeroki wybór może być też przytłaczający! Na pewno łatwiej będzie, jeśli swoją nową dietę oprzesz na produktach, które masz już u siebie w kuchni – a także jeśli wiesz, gdzie dostać je od lokalnych dostawców.

Jest niestety prawdą, że ceny niektórych produktów pochodzenia roślinnego – a w szczególności tych, które nie są przetwarzane masowo – mogą być nieco wyższe niż koszty produkowanego przemysłowo mięsa. Koszty można jednak obniżyć kupując hurtowo (np. wraz z rodziną lub przyjaciółmi), bezpośrednio od dostawców, a także dbając o to, by kupowane owoce i warzywa były w sezonie.

Warzywa

Aby móc zapewnić sobie świeże warzywa przez cały rok, skontaktuj się z lokalnymi rolnikami, gospodarstwami ekologicznymi lub dołącz do kooperatywy spożywczej. Dobrą opcją są również targi żywności i – jeśli jest to możliwe – uprawianie warzyw na swoje własne potrzeby. Pamiętaj, że jedzenie warzyw w odpowiadającym im sezonie i co się z tym wiąże unikanie sprowadzania warzyw z odległych zakątków świata zmniejszy Twój wpływ na emisję gazów cieplarnianych z transportu. Ograniczenie się do zakupu lokalnych warzyw zbieranych w danym sezonie może także być okazją do wypróbowania nowych przepisów.

Nie bez znaczenia jest również to, że warzywa z uprawy ekologicznej nie zawierają pestycydów.

Zboża i produkty pełnoziarniste

Podstawową zawartością Twojej szafki kuchennej powinny być zboża, takie jak pszenica, jęczmień, żyto – najlepiej z pełnego przemiału (w postaci np. chleba, makaronu, czy kuskusu), kasze, ryż, musli, czy nawet komosa ryżowa. Ponadto produkty pełnoziarniste mają znacznie wyższą wartość odżywczą – oznacza to, że nasycą Cię zjedzone w mniejszych ilościach niż produkty wysoko przetworzone.

Orzechy i nasiona

Dodanie do swojej diety porcji nasion i świeżo łuskanych orzechów to dobry sposób na zapewnienie sobie dziennej dawki witamin i minerałów. Orzechy i nasiona mogą być drogie, jednak nie potrzeba ich wielu, aby przyrządzić sobie smaczną przekąskę; możesz np. mieszać je z suszonymi owocami. W orzechy warto zaopatrzyć się wtedy, kiedy jest na nie sezon, czyli jesienią i wybierać te rosnące lokalnie. Przechowywane w bawełnianej siatce, czy kartonowym pudełku w suchym miejscu, zachowują się w dobrym stanie do następnego sezonu.

Rośliny strączkowe

Rośliny strączkowe (fasola, groszek, bób, soczewica, ciecierzyc, soja i orzeszki ziemne) możesz spożyć w wielu różnych formach. Do zup i gulaszu można dodawać soczewicę, ciecierzycę lub fasolę z puszki. Możesz też ugotować namoczone wcześniej nasiona, ograniczysz dzięki temu ilość produkowanych odpadów i wpływ na środowisko związany z produkcją przetworzonej żywności. Natomiast mrożony groszek to dobry składnik na dodanie koloru i smaku do zimowej diety. Suszoną soczewicę, ciecierzycę, groch czy fasolę należy namoczyć przez noc, ale czas gotowania można przyspieszyć w szybkowarze. Możesz też dostać „mielone” rośliny strączkowe w postaci masła orzechowego, tofu lub hummusu! Dodane do produktów pełnoziarnistych mogą stanowić źródło pełnowartościowego białka.

Produkty sojowe

Ludzie od pokoleń spożywają żywność na bazie soi. Ma to miejsce zwłaszcza w Azji, gdzie powszechnie stosuje się tofu (twarożek sojowy) i tempeh (sfermentowana soja). Tofu jest dość mdłe, więc moczenie go w sosie sojowym lub innej marynacie na kilka minut przed gotowaniem to dobry pomysł. Tempeh może natomiast mieć dość mocny smak, który nie każdemu przypadnie do gustu. Oba te składniki sprawdzają się jednak dobrze w potrawach z Azji Wschodniej i Południowo-Wschodniej.

Obecny popyt na produkty wegańskie spowodował ogromny wzrost ilości produktów sojowych, w tym mleka sojowego (patrz poniżej), teksturowanego białka roślinnego (znanego jako TVP) oraz wysoko przetworzonych i „gotowych do spożycia” produktów sojowych, takich jak hamburgery, kiełbaski lub mielone. Nie polecamy jednak zbytniego polegania na produktach sojowych, zwłaszcza że większość uprawianej obecnie soi jest produkowana na paszę dla zwierząt na ogromnych plantacjach. Istnieje wiele innych źródeł białka roślinnego!

Seitan

Seitan to chiński produkt wytwarzany z białka pszenicy (zasadniczo pszenicy, z której wyflukano skrobię). Nazywa się go czasem „mięsem pszennym”. Podobnie jak w

przypadku tofu, należy go ugotować w sosie, aby nadać mu trochę smaku. Przy odrobinie wysiłku możesz go zrobić sam, używając do tego zwykłej mąki pszennej lub mąki o bardzo wysokiej zawartości białka. W zależności od marki, którą kupujesz, lub sposobu, w jaki sam go wykonujesz, jego konsystencja może trochę przypominać mięso.

Mleko roślinne

Rosnąca popularność weganizmu, wzrost nietolerancji laktozy i uznanie, że mleko krowie nie jest tak zdrowe, gdy jest spożywane w dużych ilościach, doprowadziło do wzrostu w produkcji i spożyciu „mleka roślinnego” na bazie soi, migdałów, orzechów laskowych i owsa. Znajdziesz je oznaczone jako „napój”, a nie jako „mleko” ze względu na ograniczenia dotyczące nazewnictwa produktów pochodzenia niezwierzęcego. (Uwaga: mleko kokosowe to coś zupełnie innego...).

Napoje roślinne mogą zastąpić mleko w przepisach, ale tak naprawdę nie smakują jak mleko. Nie zdziw się, jeśli dodasz je do kawy, a one zetną się po zmieszaniu z gorącym płynem, tworząc coś w rodzaju twarogu.

Podobnie jak w przypadku produktów sojowych, ogromny wzrost produkcji mleka migdałowego miał wpływ na środowisko problemy wynikające z ilości użytej wody. Jeśli chcesz zrezygnować z krowiego mleka, spróbuj przyrządzić własne mleko owsiane – jest to tanie i nie wymaga zaawansowanych umiejętności kulinarnych. Jest wiele sposobów przygotowania mleka owsianego, jednak większość z nich opiera się po prostu na wymiksowaniu płatków owsianych z wodą, z następnym usunięciem powstałego miąższu. Miąższu nie trzeba wyrzucać; można go użyć do zrobienia ciasteczek owsianych. Mleko można przygotować też z lokalnie występujących orzechów laskowych lub włoskich, a ich lekkie podprażenie przed zmieleniem nada mu naprawdę przyjemny smak, który dobrze komponuje się z kawą, owsianką i deserami.

Odżywianie na bazie roślin

Aby zachować zdrowie, nasz organizm potrzebuje białka, tłuszczów, węglowodanów i błonnika, a także szeregu różnych witamin i minerałów. Zdrowa i zbilansowana dieta roślinna powinna być w stanie zapewnić wystarczającą ilość tych elementów. Nie każdy kęs musi zawierać wszystkie te składniki odżywcze; ponadto niektóre z nich są przechowywane przez pewien czas w organizmie, więc nie trzeba ich jeść codziennie. Należy jednak mieć na uwadze, że niektóre z nich wchłaniają się bardzo szybko (w tym witaminy z grupy B, witamina C, cynk i wapń).

Białka

Białko jest ważne dla wzrostu i naprawy komórek i tkanek organizmu – czyli do budowy mocnych kości i mięśni oraz do funkcjonowania układu odpornościowego. Roślinne źródła białka obejmują: rośliny strączkowe, fasolę, nasiona, orzechy, zielone warzywa, w tym brokuły i szpinak oraz produkty sojowe.

Spożywanie różnych roślinnych źródeł białka jest o wiele zdrowsze niż poleganie na jednym źródle, gdyż zapewnia to odpowiednią równowagę aminokwasów.

Połączenie ryżu i fasoli lub orzeszków ziemnych i pszenicy (np. w kanapce z masłem orzechowym) zapewni ci pełnowartościowe białko.



Węglowodany

Węglowodany to główne źródło energii dla organizmu, zwłaszcza dla naszego mózgu. Cukry proste (występujące w owocach, cukrze stołowym i słodczych) uwalniają energię znacznie gwałtowniej niż złożone węglowodany znajdujące się w produktach bogatych w skrobię, takich jak produkty pełnoziarniste (makaron, płatki zbożowe, chleb), ziemniaki, rośliny strączkowe i warzywa korzeniowe, które uwalniają

energię stopniowo.

Błonnik

Błonnik jest potrzebny do zdrowego funkcjonowania jelit, a także może pomóc obniżyć poziom cholesterolu we krwi, co jest ważne dla zmniejszenia ryzyka chorób serca. Może również chronić przed niektórymi postaciami raka. Błonnik nie występuje w produktach pochodzenia zwierzęcego, ale jest go dużo w produktach pełnoziarnistych (ryż, pszenica, komosa ryżowa), owocach, orzechach, roślinach strączkowych i warzywach.

Tłuszcze

Spożywanie tłuszczu jest ważne, ponieważ istotną funkcją tłuszczu jest pomoc organizmowi we wchłanianiu witamin. Stanowi także dobre źródło energii. Tłuszcz nienasycony jest zdrowszy i można go znaleźć w oliwie z oliwek, innych nierafinowanych olejach roślinnych (z wyłączeniem oleju kokosowego i palmowego), orzechach, awokado, nasionach i zielonych warzywach liściastych. Tłuszcze nasycone (znajdujące się w jajach, maśle, śmietanie, serze, mięsie a także oleju palmowym i kokosowym) i tłuszcze trans (zawarte w

uwodornionym tłuszczu roślinnym używanym w niektórych przetworzonych produktach spożywczych) mogą podnosić poziom cholesterolu we krwi.

Kwasy tłuszczowe Omega 3 są szczególnie ważne dla mózgu i serca. Można je znaleźć w oleju lnianym, oleju z nasion konopi, oleju rzepakowym oraz w mniejszych ilościach w szpinaku, brokułach, fasoli i sałacie rzymskiej.

Witaminy i minerały

Witaminy i minerały są potrzebne w znacznie mniejszych ilościach niż wymienione powyżej składniki, co nie zmienia faktu, że są niezbędne dla zachowania zdrowia. Występują w produktach pochodzenia zwierzęcego, w tym w jajach i nabiale, ale można je również uzyskać ze źródeł roślinnych.

Witamina A jest silnym przeciwutleniaczem, który jest ważny dla zdrowej skóry, zwalczania infekcji, gojenia ran i ochrony przed chorobami. Beta-karoten, znajdujący się w żółtych i pomarańczowych warzywach (marchew, czerwona lub żółta papryka, słodkie



ziemniaki, pomidory, morele itp.) oraz zielonych warzywach liściastych może zostać przekształcony w witaminę A w organizmie.

Witaminy z grupy B są ważne dla naszego mózgu, serca i nerwów oraz w procesie powstawania krwinek, a także dla zdrowej skóry i napięcia mięśniowego. Można je znaleźć w pełnoziarnistych płatkach zbożowych, orzechach, ekstrakcie drożdżowym, grzybach, bananach, groszku, zielonych warzywach liściastych. **Witamina B12** jest dodawana do niektórych produktów, w tym ekstraktu drożdżowego, niektórych margaryn roślinnych, mleka sojowego i odżywczych płatków drożdżowych.

Witamina C jest silnym przeciwutleniaczem, ważnym dla zdrowej skóry, zębów i dziąseł, jako wzmacniająca odporność na infekcje i odgrywająca rolę w gojeniu się ran. Występuje w owocach i warzywach, w tym w pomarańczach, czerwonej papryce, czarnej porzeczce, kiwi i zielonych warzywach liściastych.

Witamina D pomaga organizmowi wchłaniać wapń dla zdrowych kości i zębów. Można ją uzyskać głównie w wyniku działania promieni słonecznych na skórę, a także znaleźć w niektórych rybach – np. węgorzu, makreli, śledziu, w żółtku jaj, żółtym serze.

Witamina E jest silnym przeciwutleniaczem, ważnym dla zdrowej skóry, odporności na infekcje i gojenia się ran. Występuje w szpinaku, nasionach słonecznika, migdałach, oliwkach i czerwonej papryce.

Witamina K jest ważna dla krzepnięcia krwi i gojenia się ran. Może również odgrywać rolę w budowaniu mocnych kości. Występuje w zielonych warzywach liściastych, takich jak jarmuż, szpinak, brukselka, sałata rzymska, a także w ziemniakach.

Żelazo jest potrzebne dla zdrowej krwi. Można je znaleźć w roślinach strączkowych, zielonych warzywach liściastych, produktach pełnoziarnistych, orzechach, nasionach, suszonych owocach i soi.

Wapń dla zdrowych kości i zębów można znaleźć w zielonych warzywach liściastych, orzechach (zwłaszcza brazylijskich i migdałach), produktach sojowych, sezamie, karobie i nasionach chia.

Cynk jest ważny dla zdrowo wyglądającej skóry, włosów i paznokci oraz niezbędny dla naszego układu odpornościowego. Dostarczyć go można z grzybów, pestek dyni, grochu, roślin strączkowych, zielonych warzyw liściastych i produktów pełnoziarnistych.

Selen, wraz z witaminami A, C i E., działa przeciwutleniająco. Można go znaleźć w orzechach brazylijskich, brązowym ryżu, pieczarkach, tofu i owsie.

Magnez jest ważny dla kości, nerwów i mięśni. Pomaga również przekształcić żywność w energię. Występuje w orzechach (zwłaszcza migdałach i orzechach), kakao, pestkach dyni,

zielonych warzywach liściastych, fasoli szparagowej, produktach pełnoziarnistych, produktach sojowych i gorzkiej czekoladzie.

Ile potrzebuję tych składników odżywczych?

Dokładna ilość każdej witaminy i minerału lub makroskładnika, którą musisz spożywać, zależy od wieku, płci i poziomu aktywności. Inne zapotrzebowanie mają dzieci, inne młodzież, a jeszcze inne dorośli i seniorzy. Dieta kobiet w ciąży i karmiących wymaga szczególnej uwagi. Więcej szczegółów znajdziesz tutaj: <http://www.izz.waw.pl/normy-zwienia>

Jeśli martwisz się, że nie dostarczasz wystarczającej ilości minerałów i witamin, szczególnie, gdy rozważasz przejście na dietę roślinną, możesz skonsultować sposób odżywiania z dietetykiem, który pomoże dobrać odpowiednie produkty do twojego zapotrzebowania. Możesz też rozważyć przyjmowanie suplementów – aby upewnić się, że otrzymujesz zalecane dzienne spożycie. Niektóre witaminy i minerały nie mogą być magazynowane przez organizm, więc nie odniesiesz żadnej korzyści z jedzenia ich więcej, niż potrzebujesz na dzień. Pamiętaj, że suplementy nie mogą zastąpić zróżnicowanej diety, a mają za zadanie ją uzupełnić. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące zdrowia zapytaj swojego lekarza.

Przepisy na bazie roślin

Krokiety z kapustą i grzybami

Dzień wcześniej namocz grzyby i zostaw je na noc. W dniu gotowania gotuj je do miękkości (około 30 minut). Kiszoną kapustę również gotuj do miękkości wraz z ziele angielskim i liściem laurowym. Cebulę pokrój w kostkę, zeszklij na patelni. Dodaj do niej pokrojone grzyby i smaż przez chwilę. Następnie dodaj pokrojoną kapustę i dopraw majerankiem, solą i pieprzem. Podduś wszystko razem przez chwilę.

Wszystkie składniki na ciasto wrzucić do miski i wymieszać na gładką masę. Patelnię posmarować olejem i na nagrzaną polej równomiernie ciasto. Smażyć na złoty kolor z obu stron. Na każdy naleśnik nałożyć po 2 łyżki farszu. Boki naleśników złożyć do środka i zwinąć. Zwinięte naleśniki panierować najpierw w jajku a potem w bułce. Następnie obsmażyć ze wszystkich stron na złoty kolor.

Gołąbki wegetariańskie

Każdy liść pekińskiej kapusty wrzucić do osolonego wrzątku i obgotować przez 5 sekund. Wyjąć i wystudzić na talerzu. Pokroić w półplastry białą część pora, w kostkę cebulę i zetrzeć na tarce marchewkę. Wszystko przesmażyć na patelni, doprawić solą i pieprzem. Zagotować kaszę jaglaną, ryż i soczewicę wg. instrukcji producenta. Po odcedzeniu wszystko połączyć w misce, dodać usmażone warzywa, skroić suszone pomidory i wbij jajko. Wszystko dobrze wymieszać. Wykładać po dużej łyżce farszu na każdy liść kapusty. Zawinąć całość do środka, zaczynając od brzegów tak, aby uformował się zgrabny gołąbek. Gołąbki chwilę podsmażyć na patelni, następnie przetrzeć do garnka, zalej bulionem i passatą. Duś przez około 15 minut.

Składniki:

- Ciasto na naleśniki:
- 250g mąki pszennej
 - 250ml mleka
 - 150ml wody gazowanej
 - 2 jajka
 - szczypta soli
 - 15ml oleju roślinnego
- Farsz:**
- 500g kiszona kapusta
 - 50g grzyby suszone
 - 1 cebula
 - 1 łyżeczka majeranku
 - 2 ziele angielskie
 - 1 liść laurowy
 - olej
 - sól i pieprz
- Panierka
- 2 jajka
 - bułka tarta

Składniki:

- 1 kapusta pekińska
- 100g kaszy jaglanej
- 50g ryżu (może być brązowy)
- 100 g soczewicy czerwonej
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 1 por (tylko biała część)
- 10 sztuk suszonych pomidorów
- natka pietruszki
- 1 jajko
- 1 litr bulionu
- 300 ml passaty pomidorowej
- sól i pieprz

Bulion jarzynowy

Seler, pietruszkę, marchewkę i por obierz i umyj. Wrzuć do garnka z wodą razem z przyprawami i ziołami. Zagotuj na bardzo małym ogniu. Cebulę obierz i przekrój na pół. Obsmaż ją na palniku gazowym; jeśli nie masz palnika gazowego, to możesz to zrobić to na patelni (bez dodatku tłuszczu!). Gdy bulion będzie się gotował dodaj cebulę i kontynuuj gotowanie przez 20 minut. Na koniec dopraw solą i pieprzem.

Składniki:

- 1/4 selera
- 2 pietruszki
- 3 marchewki
- 1 por
- 1 liść laurowy
- 2 ziela angielskie
- 1 cebula
- natka pietruszki
- sól i pieprz
- pół doniczki bazylii
(opcjonalnie)
- 2 litry wody

Obalanie mitów na temat wegetarianizmu

„Ludzie muszą jeść mięso, aby być zdrowi i silni”

Jest wiele dowodów na to, że z diety roślinnej można uzyskać wszystkie potrzebne składniki odżywcze. Ten przewodnik pokazuje, jak prowadzić zbilansowaną dietę, jedząc mniej mięsa, a nawet całkowicie rezygnując zarówno z mięsa jak i produktów mlecznych. Niektórzy z czołowych sportowców na świecie (w tym Venus Williams i mistrz boksu David Haye) opierają swoje jadłospisy wyłącznie na dietach roślinnych.

„Posiłek bez mięsa nie jest kompletny”

Istnieje wiele pysznych przepisów na bazie roślin, które mogą być równie sycące i smaczne jak posiłki z mięsem. Niektóre dania mogą być łatwe do zaadaptowania przy użyciu tofu, seitanu, a nawet przetworzonego burgera lub kielbasy z „fałszywego mięsa”. Możesz wykazać się kreatywnością i spróbować czegoś zupełnie innego: zapoznaj się z przepisami w tym przewodniku i książkami kucharskimi online, aby uzyskać więcej pomysłów. Może się nawet okazać, że niektóre z Twoich ulubionych potraw (desery, zupy, sałatki itp.) Są już całkowicie roślinne!

„Nie dam sobie rady bez mleka i jajek”

Istnieje wiele sposobów, aby uniknąć spożywania produktów mlecznych i jajek, a jednocześnie zachować zdrową, zbilansowaną dietę. Nawet jeśli nie możesz (lub nie chcesz) całkowicie usunąć jajek lub mleka ze swojej diety, zmniejszając ilość spożywanego mięsa, jajek i nabiału (zaczynając od zielonego poniedziałku!) i jedząc lepszej jakości mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego (produkowane lokalnie i przy wyższych standardach dla zwierząt) nadal możesz mieć pozytywny wpływ na planetę.

„Nigdy nie będę mógł jeść w restauracjach”

Potrawy wegetariańskie i wegańskie stają się coraz to bardziej popularne, również w restauracjach. Jeśli w Twojej ulubionej restauracji nie ma jeszcze takich opcji, porozmawiaj z nimi i zachęć do przyłączenia się do ruchu „Zielone Poniedziałki”.

„Nie lubię brokułów/fasoli/grzybów itp.”

Niestety, nie możemy Ci w tym pomóc – jesteśmy jednak pewni, że przy tak dużej różnorodności potraw roślinnych, na pewno znajdzie się opcja, która Cię zadowoli.

„Żywność roślinna jest zbyt droga”

Niektóre alternatywne produkty pochodzenia roślinnego (zwłaszcza żywność wysoko przetworzona) mogą być droższe niż mięso czy nabiał. Na szczęście są jednak sposoby na obniżenie kosztów, takie jak: kupowanie hurtowe (dla członków rodziny bądź ze znajomymi), kupowanie bezpośrednio od rolników i dostawców, spożywanie sezonowych owoców i warzyw oraz unikanie najbardziej przetworzonej żywności pochodzenia roślinnego.