

Roślinny starter

WKROCZ PEWNIENIE DO ŚWIATA
ROŚLINNEGO JEDZENIA



Twoje decyzje
mają realny wpływ
na świat!

Cieszymy się, że chcesz zmienić swoje nawyki żywieniowe i jeść bardziej roślinnie!

Z naszego startera dowiesz się, jak zacząć – małe kroki zmieniają świat i dlatego tak bardzo doceniamy to, że jesteś z nami!

Odwiedź roslinnewyzwanie.pl, by mieć dostęp do artykułów z naszego bloga. Na stronie możesz też podjąć wyzwanie, podczas którego w swoim tempie i według własnych możliwości, ale przy pomocy pakietu wskazówek, rad oraz jadłospisów wkroczysz do świata diety roślinnej!

Zostaniemy w kontakcie!

Odwiedź nas na <https://roslinnewyzwanie.pl/blog>

teksty: Monika Ladwich, Joanna Róg
korekta: Patrycja Grabowska, Joanna Stiller
opracowanie graficzne: Nadia Kubczak, Tomasz Jastrzębski
skład: Tomasz Jastrzębski

Trzy główne powody, aby spróbować diety roślinnej

Pewnie zastanawiasz się - jakie korzyści dla naszej planety niesie ze sobą wybór roślinnej diety?

super, że jesteś z nami, bo dieta roślinna...



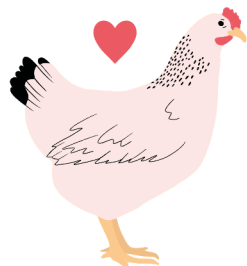
1

obniża ryzyko występowania i rozwoju chorób cywilizacyjnych takich jak miażdżyca i choroby serca



2

obniża emisję dwutlenku węgla do atmosfery oraz ogranicza zużycie wody i gruntu



3

ogranicza ilość zwierząt hodowanych w złych warunkach

WNIOSEK?

Dieta roślinna w porównaniu z innymi schematami żywienia ma najmniej niekorzystny wpływ na nasze środowisko. Dodatkowo eksperci FAO i WHO rekomendują, by nasz jadłospis bazował na roślinnych źródłach – taki sposób żywienia zapobiega wielu chorobom przewlekłym i opóźnia ich pojawianie się!



Jak prawidłowo skomponować roślinny posiłek

Poza rodzajem wybieranych produktów ważne są ich proporcje. Staraj się bazować na produktach o niskim stopniu przetworzenia. Nie ma zaleceń, by na diecie roślinnej zwiększać spożycie białka czy tłuszczów. Możesz zatem korzystać z rekomendacji opracowanych dla osób na diecie tradycyjnej.

prawidłowo skomponowany posiłek powinien zawierać:

węglowodany

¼ talerza, produkty zbożowe, kasze, ryż, makarony, pieczywo, mąki, płatki owsiane

warzywa

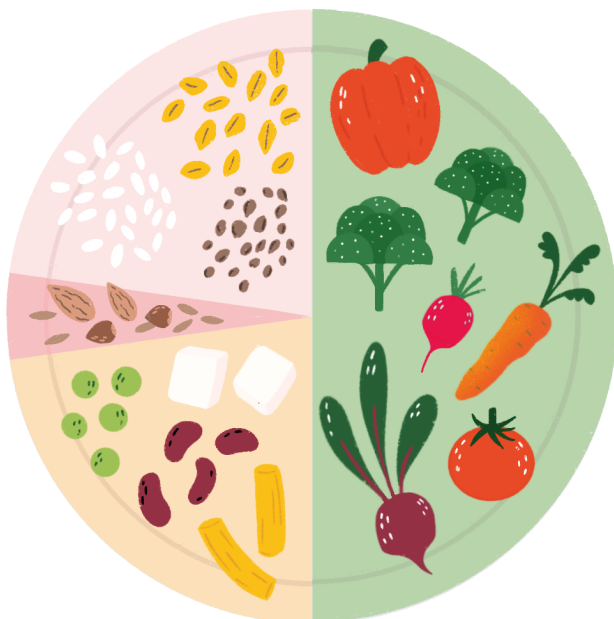
1/2 talerza, z przewagą warzyw; im więcej kolorów w posiłku, tym lepiej

tłuszcze

1 do 2 łyżek: orzechy, pestki, pasty na ich bazie (tahini, masło orzechowe), awokado, oliwki, olej, oliwa z oliwek

białka

¼ talerza, fasola, soja, soczewica, ciecierzycy, bób, groch, zielony groszek, produkty na ich bazie (makarony, mąki, pasty), substytuty mięsa, tofu, tempeh



PAMIĘTAJ!

Większa różnorodność produktów daje większą szansę na pokrycie norm zapotrzebowania na poszczególne składniki odżywcze.

Suplementacja

Dieta roślinna jest równie bezpieczna jak tradycyjna – na każdym etapie życia. Obie zakładają suplementację pojedynczych składników.



witamina D₃

W 90% wytwarzana jest w naszej skórze podczas ekspozycji na słońce. Dlatego gdy w okresie jesienno-zimowym słońca brakuje, każda osoba dorosła powinna przyjmować rekomendowaną dawkę 800–2000 j.m./dzień niezależnie od rodzaju stosowanej diety.



witamina B₁₂

Znajduje się jedynie w produktach odzwierzęcych, dlatego każda osoba na diecie roślinnej powinna przyjmować ok. 500–1000 mcg kilka razy w tygodniu.



niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3: EPA i DHA

Głównym źródłem kwasów omega-3 są tłuste ryby morskie, dlatego osoby na diecie roślinnej mogą, choć nie muszą ich suplementować. Jeśli chcecie zrezygnować z suplementacji, postarajcie się, żeby w Waszym jadłospisie codziennie znalazły się ich roślinne źródła: siemię lniane, orzechy włoskie, olej rzepakowy, nasiona chia oraz nasiona konopi.

Zamienniki mięsa

Pamiętaj o tym, że aby Twoja dieta była zdrowa i pełnowartościowa, musisz wybierać produkty bogate w odpowiednie składniki odżywcze. Dlatego pierwsze i podstawowe pytanie brzmi:
skąd czerpać białko?

teksturowane białko sojowe

Występujące w postaci kostki, granulatu czy kotletów – to produkty bardzo uniwersalne, które chłoną smaki przypraw i marynat.



tofu

To niskokaloryczny twaróg produkowany z mleka sojowego. Dzięki swojej strukturze szybko pochłania smaki marynat i przypraw.

seitan

To wysokobiałkowy produkt otrzymywany z glutenu pszennego. Odpowiednio przyrządzony i doprawiony przypomina smak mięsa.



białko

groch, fasola, ciecierzycza, soczewica

Czyli różnorodne strączki, to kolejne ważne źródła białka na diecie roślinnej.

tempeh

Powstaje ze sfermentowanych ziaren soi, każdemu daniu nadaje przyjemny orzechowy aromat

algi

Zawierają bardzo dużą ilość białka, które jest lekkostrawne, a dzięki intensywnemu rybnemu aromatu można ich używać w wielu daniach, które mają smakować jak ryba.

WSKAZÓWKA

Coraz więcej roślinnych alternatyw mięsa smakuje jak... mięso. Pyszności od Polsoi, Dobrej Kalorii, Bezmięsnego czy Vivery można znaleźć w coraz większej ilości sklepów. Próbuń i eksperymentuj, kuchnia roślinna z pewnością zaskoczy Cię swoim bogactwem!

Alternatywy nabiału

Koniecznie spróbuj jogurtów kokosowych **PlantOn**, które są dostępne w wersjach owocowych oraz jako jogurt naturalny. Słodkie desery zapewni Ci **Alpro** oraz **Bez Deka Mleka**.



Spróbuj też serów oraz serków do smarowania **Bez Deka Mleka** czy **Wege Sióstr** dostępnych w formie do smarowania oraz serów toczonych. Oprócz tego także zamienniki oferują: **Polsoja**, **Violife** i **Valsoia**.

DOBRA RADA!

Stwórz własny ser wegański! Zamiast mleka możesz użyć ziemniaków, nerkowców, ciecierzycy, orzechów, migdałów, kalafiora, marchewki, mleka/oleju kokosowego, dyni, kaszy jaglanej, tofu, fasoli... Na stronie 9. dzielimy się z Tobą przepisem na ser z ziemniaka, spróbuj koniecznie!

Wymień je na rośliny!

jajko

W słodkich wypiekach możesz użyć siemienia lnianego, jabłkowego musu, miękkich daktyli, dojrzałych bananów, gotowych „jajek w proszku”, tofu albo mąki z ciecierzycy. Czasem można je po prostu pominąć, jak w przypadku ciasta kruchego – brak jajka nie jest w ogóle wyczuwalny.

Jeśli potrzebne Ci będzie ubite białko, sięgnij po aquafabę, czyli zalewę ze słoika lub puszki z ciecierzycą, którą łatwo ubijesz na sztywną pianę.

W przypadku potraw wytrawnych sekretem jajecznego smaku jest czarna sól Kala Namak, natomiast apetycznie żółty kolor tofuczniczy (czyli roślinnej jajeczniczy) uzyskasz, dodając kurkumę.

mięso

To nic trudnego – cały sekret tkwi w odpowiedniej marynacie i przyprawach: wędzonej papryce, sosie sojowym, kminie rzymskim, czarnuszce, kozieradce, pieprzu cayenne, cebuli i czosnku w proszku. Smak potraw możesz również wzmocnić, wykorzystując rośliny cebulowe (cebulę, czosnek, por, szczypiorek) i wszelkie produkty pełne smaku umami, np. suszone grzyby. W przypadku rybnych potraw sięgnij po algi morskie.

ser

Serowego aromatu dodadzą płatki drożdżowe nieaktywne – możesz ich używać w wielu roślinnych daniach, sosach, zupach, pasztetach, kotletach czy panierce.



Znane smaki w wersji roślinnej

Lody snickers

- 3 dojrzałe banany
- szklanka orzeszków ziemnych
- łyżka masła orzechowego
- pół tabliczki gorzkiej czekolady
- syrop z agawy lub klonowy
- opcjonalnie wafelek do lodów

Zamroź pokrojone banany, później zmiiksuj je z masłem orzechowym i posiekanymi orzeszkami. Nałóż lody łyżką do wafelka lub do miski, polej je rozpuszczoną czekoladą i dla podkreślenia słodczy – syropem! Mniem!



Ser z ziemniaka (przepis od Wegan Nerd)

- 2–3 średniej wielkości ugotowane ziemniaki
- 1 ugotowana marchewka
- ½ szklanki płatków drożdżowych
- parę łyżek wody dla odpowiedniej konsystencji
- 3 łyżki zwykłego oleju
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- ½ łyżeczki cebuli w proszku (niekoniecznie)
- pieprz i sól do smaku

Ziemniaki i marchewkę obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Ugotuj warzywa w lekko osolonej wodzie do miękkości, odcedź.

Zblenduj ugotowane warzywa razem z płatkami drożdżowymi, olejem i przyprawami. Miksuj, aż uzyskasz gładką konsystencję. Dodaj sól do smaku, a jeśli chcesz, by serek miał ostrzejszy smak, dodaj ostrej papryki. Możesz eksperymentować z innymi przyprawami.

Ser sprawdzi się na pizzie, kanapkach, z nachosami, makaronem, a także zjadany palcem. Jeśli go zamroziš, to po 10–15 min. będzie można go trzeć na tarce lub kroić w plastry.

Tofuryba

To bardzo prosty przepis na smażoną rybę, który dla Twojej wygody podzieliłiśmy na dwa dni, żeby tofuryba marynowała się przez noc.

1 dzień:

- kostka naturalnego tofu
- szklanka wody
- arkusz nori
- 2 łyżeczki sosu sojowego
- 2 łyżeczki przyprawy do ryby
- ¾ łyżeczki czosnku w proszku
- trochę soku z cytryny

2 dzień:

I miska:

- ½ szklanki mąki
- ½ szklanki wody

II miska:

- ½ szklanki mąki
- 1 łyżka przyprawy do ryby

+ arkusz nori, żeby zawinąć tofu

Tofu pokrój w plastry (ok. 2–3 cm), zmieszaj pozostałe składniki z 1. dnia w misce (nori podziel na mniejsze kawałki) na koniec zamocz tofu w powstałej marynacie, przykryj i zostaw na noc.

Następnego dnia posól i popieprz tofu, zawiń je w pokrojone w paski nori (szerokie na tyle, żeby pokrywały prawie cały kawałek tofu).

W pierwszej misce wymieszaj mąkę i wodę, w drugiej – mąkę i przyprawę do ryby. Następnie zawinięte w nori tofu zamocz w pierwszej misce, obtocz w drugiej misce i wrzucaj na patelnię ze sporą ilością rozgrzanego oleju (żeby tofuryba była w nim w połowie zanurzona).

Podawaj z frytkami i ulubionymi dodatkami, np. zielonym groszkiem z miętą i sokiem z cytryny! Będzie pysznie!



Dieta roślinna jest łatwa, smaczna i tania!



Chałwowy koktajl dla mocnych kości

- 2 łyżki tahini lub sezamu (30 g)
- szklanka mleka roślinnego wzbogaconego w wapń (tutaj sojowe) (250 ml)
- banan (120 g)
- suszona figa (8 g)
- warzywo o wysokiej zawartości wapnia, np. jarmuż/brokół

Kcal: **427**
Białko: **14,4 g** (13,5%)
Tłuszcz: **20,4 g** (43%)
Węglowodany: **45,6 g** (43,5%)
i aż **476 mg wapnia**
(1/2 dziennego zapotrzebowania!)

Zblenduj wszystkie składniki.

Ekspresowe kokosanki

- woreczek kaszy jaglanej (100 g)
- łyżka zmielonego siemienia lnianego (10 g)
- ½ szklanki wiórek kokosowych (50 g)
- ½ szklanki cukru – w wersji „light” ksylitolu bądź erytrytolu (100 g)
- 2 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego – można zastąpić rzepakowym (20 g)
- łyżeczka sody (5 g)
- 1 łyżeczka aromatu migdałowego – można pominąć (5 g)

Kaszę jaglaną rozgotuj (ok. 20 min.), a później wymieszaj z siemieniem lnianym. Do gorącej kaszy dodaj pozostałe składniki i dokładnie wymieszaj. Z powstałej masy uformuj 12 kulek. Układaj je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, lekko spłaszczając. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni z termoobiegiem przez ok. 30 min.

Wartość energetyczna (1 ciasteczko):
Kcal: **115**
Białko: **1,31 g** (4,5%)
Tłuszcz: **5,42 g** (42,4%)
Węglowodany: **15,65 g** (53,1%)



Komfortowe spaghetti

- porcja makaronu – przed ugotowaniem (70 g)
- ½ kostki tofu (90 g)
- puszka pomidorów (240 g)
- łyżka płatków drożdżowych nieaktywnych – opcjonalnie (5 g)
- ½ cebuli (50 g)
- ząbek czosnku (5 g)
- łyżka oleju rzepakowego (10 g)
- 2 łyżki natki pietruszki (12 g)

Ugotuj makaron al dente w osolonej wodzie. Na tłuszczu podsmaż posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj tofu rozkruszone w palcach, podsmaż. Dorzuc pomidory i duś całość pod przykryciem. Makaron wymieszaj z sosem, posyp posiekaną natką pietruszki i płatkami drożdżowymi.

Kcal: **617**
Białko: **28,3 g** (17%)
Tłuszcz: **21,8 g** (31%)
Węglowodany: **71,2 g** (53%)



Meksykańska pasta z czerwonej fasoli

- 1 puszka czerwonej fasoli (240 g)
- ½ stoiczka koncentratu pomidorowego (90 g)
- 20 sztuk czarnych oliwek (60 g)
- 2 łyżki oleju rzepakowego (20 g)
- ½ łyżeczki czosnku granulowanego
- szczypta pieprzu i sól

Dobrze optucz fasole. Wszystkie składniki umieść w naczyniu/blenderze. Zmiksuj na pastę.

Kcal: **553**
Białko: **24.78 g** (18%)
Tłuszcz: **30.59 g** (50%)
Węglowodany: **44.55 g** (32%)

Pasta z pieczonej marchewki i orzeszków ziemnych

- 5 średniej wielkości obranych marchewek (500 g)
- 1 ząbek czosnku (5 g)
- 2 garście orzeszków ziemnych (60 g)
- 2 łyżki oleju rzepakowego (20 g)
- słodka/wędzona papryka
- sól
- pieprz
- tymianek

Obrane marchewki pokrój w słupki (możesz pominąć, ale wtedy będą się dłużej piekły) dodaj czosnek, skrop olejem rzepakowym i przypraw tymiankiem. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez ok. 30-45 minut. Ostudź. Warzywa pokrój na drobniejsze kawałki. Orzechy upraż na patelni, pod koniec prażenia dodaj ok. 1 łyżeczki słodkiej/wędzonej papryki w proszku. Wszystkie składniki umieść w naczyniu lub blenderze. Zmiksuj na gładką masę.

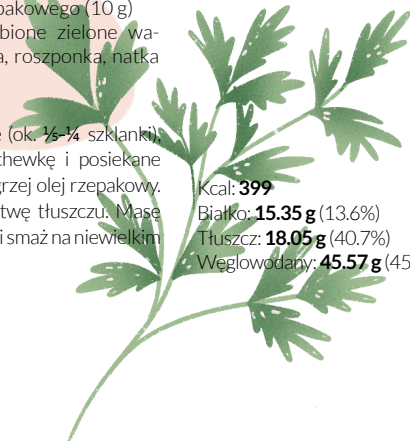
Kcal: **701**
Białko: **20.74 g** (12%)
Tłuszcz: **48.69 g** (63%)
Węglowodany: **56.65 g** (25%)

Ekspresowy włoski omlet z ciecierzycy

- 4 czubate łyżki mąki z ciecierzycy (60 g)
- czosnek w proszku
- bazylia
- oregano
- 2 suszone pomidory (28 g)
- ½ małej marchewki startej na tarce o grubych oczkach (25 g)
- 1 łyżka oleju rzepakowego (10 g)
- do podania: ulubione zielone warzywo, np. rukola, roszponka, natka pietruszki

Mąkę przesiej przez sito, wymieszaj z przyprawami. Dodaj wodę (ok. 1/8-1/4 szklanki), do uzyskania „naleśnikowatej” konsystencji. Dodaj startą marchewkę i posiekane w drobną kostkę pomidory. Dokładnie wymieszaj. Na patelni rozgrzej olej rzepakowy. Przetrzyj ją ręcznikiem papierowym, pozostawiając cienką warstwę tłuszczu. Masę wylej na patelnię. Smaż omlet, po delikatnym ścięciu masy przykryj i smaż na niewielkim ogniu do całkowitego ścięcia masy.

Kcal: **399**
Białko: **15.35 g** (13.6%)
Tłuszcz: **18.05 g** (40.7%)
Węglowodany: **45.57 g** (45.7%)



Jadłospis na 1 dzień

Przygotowaliśmy dla Ciebie jednodniowy roślinny jadłospis. Bazuje on na produktach dostępnych w większości sklepów przez cały rok. Przy każdym z przepisów podaliśmy zbliżony czas przygotowania oraz szacowane koszty.

śniadanie czas przygotowania: 8 minut, koszt: 3,40 zł

owsianka z jabłkiem

- 6 łyżek płatków owsianych (60 g)
- 1 łyżka siemienia lnianego (10 g)
- 1 szklanka napoju roślinnego wzbogacanego w wapń (240 ml)
- 1 jabłko (180 g)
- ¼ łyżeczki cynamonu (opcjonalnie)

Płatki i siemię zalej ok. 1 cm ponad poziom wrzącą wodą. Odstaw na noc. Rano dodaj ciepłe mleko lub zagotuj na mleku. Podawaj z pokrojonym w kostkę jabłkiem oprószonym cynamonem.

II śniadanie czas przygotowania: 5 minut, koszt: 3,50 zł

kanapki z hummusem

- Chleb żytni siatkowy (70 g)
- ½ czubate łyżki hummusu (40 g)
- 1 mały pomidor/6 sztuk pomidorków koktajlowych (120 g)

Chleb posmaruj pastą i jedz z pomidorem.

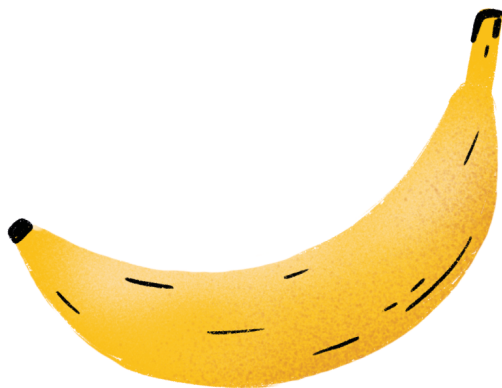
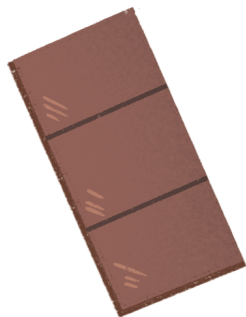
obiad czas przygotowania: 25 minut, koszt: 7,08 zł

tofu z ryżem i pieczarkami

- ½ woreczka ryżu białego/basmati (50 g)
- ½ kostki tofu wędzonego (90 g)
- 6-7 sztuk pieczarek (150 g)
- ½ opakowania mrożonej fasolki (225 g)
- 1 łyżka oleju rzepakowego (10 g)
- sól
- pieprz
- gałka muskatołowa
- czosnek

Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu. Pieczarki pokrój w plastry, tofu w kostkę. Grzyby podduś na podgrzonym oleju rzepakowym przez ok. 2 do 3 minut. Dodaj fasolkę i duś do momentu odparowania wody. Przypraw, dodaj wędzone tofu. Warzywa podawaj z ugotowanym ryżem.





podwieczorek

czas przygotowania: **8 minut**, koszt: **3,67 zł**

- 1 banan (120 g)
- 3 kostki gorzkiej czekolady (18 g)
- 1 szklanka napoju roślinnego wzbogaconego w wapń/kawa mleczna np. latte /kakao na mleku roślinnym (240 ml)

kolacja

czas przygotowania: **30 minut**, koszt: **4,33 zł**

zupa z soczewicy

- 3 łyżki czerwonej soczewicy (45 g)
- ½ cebuli (50 g)
- 2 marchewki starte na tarce o grubych oczkach (120 g)
- ½ słoiczka koncentratu pomidorowego (60 g)
- 1 łyżka oleju rzepakowego (10 g)
- 1 łyżka prażonego na patelni słonecznika (10 g)
- 1 kromka chleba żytniego siatkowego (35 g)
- sól
- pieprz
- papryka słodka
- curry/kurkuma
- opcjonalnie: natka pietruszki

W garnku rozgrzej olej, podduś cebulkę, posól. Dodaj soczewicę i przyprawy, praż przez ok. 1–2 minuty, dodaj marchewkę. Zalej ok. ½–1 szklanką wody. Gotuj przez ok. 10–15 minut, dodaj koncentrat pomidorowy, na koniec dopraw. Zupę podawaj ze słonecznikiem i grzankami.

Łączny czas spędzony w kuchni: **76 minut**

Suma wydatków: **21.98 zł**

Wartość odżywcza jadłospisu:

Kcal: **1997**

Białko: **83.17 g (14.4%)**

Tłuszcz: **61.91 g (27.9%)**

Węglowodany: **288.06 g (57.7%)**

Dieta roślinna w podróży



Podróżujemy na różne sposoby – jedni spędzają czas w hotelu all inclusive, inni z plecakiem, codziennie zasypiając gdzie indziej, a jeszcze inni śpią w namiocie nad jeziorem. Twoja kolejna podróż może być pełna roślinnych pyszności, spróbuj!

W wielu krajach można znaleźć roślinne potrawy wśród tradycyjnych dań. Przygotuj się i poznaj lokalne przysmaki jeszcze przed wyjazdem, a może się okazać, że wrócisz bogatszy nie tylko o doświadczenia, ale poznasz też nowe smaki i przyprawy.

Jako prowiant **na drogę wybierz sycące kanapki, w plecaku zawsze miej orzechy, suszone owoce czy kupione przekąski.**

Znasz serwis **Happy Cow**? To strona zraszająca roślinożerców na całym świecie, jest spisem miejscówek z roślinnymi daniami w każdym mieście!

Jeśli wyjeżdżasz do miejsca, w którym znalezienie roślinnej opcji na mieście graniczy z cudem, możesz **wybrać nocleg z dostępem do kuchni.**

W wielu krajach Europy Zachodniej znajdziesz jeszcze więcej roślinnych frykasów, warto się na nie skusić! Upominkiem z Berlina nie musi być kolejny magnes na lodówkę, a pyszne żelki albo roślinny wurst!

Przed wszystkim pamiętaj jednak, że wakacje są po to, aby odpocząć. Jeśli nie chcesz gotować, a znalezienie roślinnych opcji nie jest proste, to jedz to, co sprawi Ci przyjemność i nie przejmuj się, jeśli nie będzie w pełni roślinne!



Twoja lista

Przygotowaliśmy dla Ciebie listę roślinnych produktów. Spróbuj wszystkich i przekonaj się, jak pyszne są rośliny!

- tofu
- płatki drożdżowe
- seitan
- tempeh
- kotlety sojowe
- ser z ziemniaka
- tofuryba
- hummus
- roślinny jogurt
- deser z aquafabą
- masło orzechowe
- roślinne lody
- tofucznicza
- roślinne kotlety
- roślinne ciasto
- kulki mocy

Twój roślinny plan

Zaznacz, jak często w ciągu tygodnia jesz roślinnie.

- | pon | wt | śr | czw | pt | sob | nd |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



ROŚLINNE
WYZWANIE

Dołącz do wyzwania!

Wszystkie potrzebne informacje i porady
znajdziesz w naszych social mediach

@roślinniejemy **insta i fb**

oraz na blogu roslinnewyzwanie.pl/blog

Odwiedź nas jeszcze dzisiaj!

Partner wydania **polsoja**



Chcesz wesprzeć nasze działania? Przekaż na nas jeden procent!

KRS: **0000444120**

Cel szczegółowy: Roślinniejemy