

РОСЛИННИЙ СТАРТЕР

ВПЕВНЕНИЙ ПЕРШИЙ КРОК
У РОСЛИННЕ ХАРЧУВАННЯ



Ваші рішення мають реальний вплив на світ!

Ми вдячні, що ви хочете змінити свої харчові звички та перейти на більш рослинний раціон.

З цього старту ви дізнаєтесь як розпочати цей шлях. Навіть малі кроки змінюють світ, тож ми надзвичайно цінуємо те, що ви з нами.

Відвідайте UA Plant-Based, щоб дізнатися більше про роботу нашого проекту. На сайті Plant-Based Challenge ви також можете взяти участь у челенджі, під час якого у власному темпі та з нашою підтримкою потрапите у світ рослинного харчування!

Залишайтесь на зв'язку!

Завітайте на наш сайт uaplantbased.com.ua



Три основні причини спробувати рослинне харчування

Ви, напевно, ставите собі запитання – а яку ж користь для нашої планети має рослинний раціон?

Отже, рослинне харчування...



1

Знижує ризик виникнення і розвитку «хвороб цивілізації», зокрема атеросклерозу, серцево-судинних захворювань тощо



2

Скорочує надмірне використання води та ґрунтів, а також знижує викиди вуглекислого газу в атмосферу



3

Зменшує кількість тварин, вирощених у поганих умовах на промислових фермах

ЦІКАВО!

У порівнянні з іншими видами харчування, рослинна дієта має найменший негативний вплив на навколишнє середовище. Крім того, експерти ФАО та ВООЗ рекомендують засновувати свій раціон на рослинних продуктах – така дієта запобігає багатьом хронічним захворюванням та знижує ризик їх виникнення!



Як правильно скласти рослинну тарілку

Крім типу вибраних продуктів, важливі і їхні пропорції. Рекомендації, розроблені для традиційної дієти, також підходять для прихильників рослинного харчування, тож скористаймося нею, щоб скласти власний раціон.

правильно складена страва повинна включати:

Вуглеводи

1/4 тарілки

крупя, зернові, рис, макарони, хліб,
борошно, вівсяні пластівці

Овочі

1/2 тарілки

чим більше кольорових овочів
у страві, тим краще

Жири

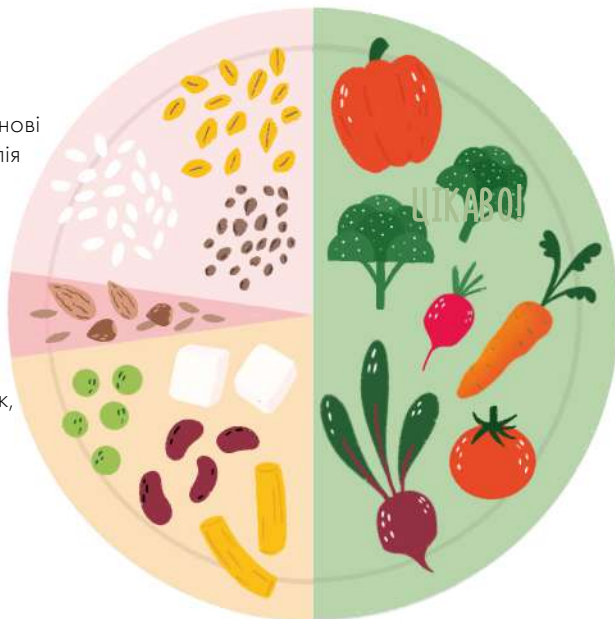
1-2 столові ложки

горіхи, насіння, пасти на їх основі
авокадо, оливки, рослинна олія

Білки

1/4 тарілки

квасоля, соя, сочевиця, нут,
боби, горох, зелений горошок,
тофу, темпе і рослинні
замінники м'яса



ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Споживаючи велике різноманіття продуктів, ви з більшою імовірністю задовольните свої потреби в окремих поживних речовинах.

Доповнення

Згідно з науковим консенсусом, збалансований рослинний раціон підходить для всіх етапів життя та забезпечує необхідними поживними речовинами. Водночас деякі добавки до раціону необхідні або рекомендовані, зокрема:



B₁₂

вітамін B12

В достатній кількості міститься тільки в продуктах тваринного походження, тому прихильники рослинної дієти мають споживати його у формі добавки. Доросла людина має отримувати близько 2,4 мікрограмів вітаміну B12 щодня.



D₃

вітамін D3

90% цього вітаміну виробляється в нашій шкірі під час перебування на сонці. Тому, при зменшенні активності сонця в осінньо-зимовий період, всі дорослі мають приймати рекомендовану дозу вітаміну D3, незалежно від типу харчування.



Omega-3

незамінні жирні кислоти Омега-3

Основним джерелом Омега-3 жирних кислот є жирна морська риба, яка, своєю чергою, отримує їх з водоростей. Тож люди, які дотримуються рослинної дієти, мають споживати достатньо рослинних джерел Омега-3: насіння льону, волоські горіхи, ріпакова олія, насіння чіа чи коноплі, різні види їстівних водоростей. Деякі дієтологи також рекомендують споживати добавки окремих видів жирних кислот (DHA та EPA).

Замінники м'яса

Щоб раціон був здоровим і корисним, потрібно обирати продукти, багаті необхідними поживними речовинами.

Тож першим і фундаментальним питанням є: **де взяти білок?**



Тофу

Це низькокалорійний сир, виготовлений з соєвого молока. Він також чудово вбирає смаки та є оптимальним замінником яєць у багатьох стравах.

Соевий текстурат

Виготовляється у вигляді брикетів, гранул або котлет. Це універсальний високобілковий продукт, який імітує текстуру м'яса та швидко вбирає смаки маринаду і спецій.



Темпе

Виготовлений із ферментованих соєвих бобів, цей продукт легкий для травлення та має приємний горіховий аромат.



Білок

Сейтан

Це продукт з високим вмістом білка, отриманий з глютену пшениці. Правильно приготовлений та приправлений сейтан на смак схожий на м'ясо.

Горох, квасоля, нут, сочевиця

Різні види бобових — це надважливі джерела білків для тих, хто дотримується рослинної дієти.

Водорості

Містять велику кількість білка, який легко засвоюється. Завдяки інтенсивному аромату, їх можна використовувати для надання стравам рибного смаку.

ПОРАДА:

Делікатеси від українських виробників Vegetus, Eat Me At чи «Зелена Корова» можна знайти у все більшій кількості магазинів. Куштуйте та експериментуйте, і рослинна кухня неодмінно здивує вас своїм багатством!

Альтернативи молочних продуктів

Молочні продукти є важливою частиною раціону багатьох людей, і на рослинному харчуванні зовсім не обов'язково повністю від них відмовлятися. Рослинне молоко **Green Smile**, соєві йогурти **Alpro** чи сири **Violife** стануть смачним і поживним доповненням до вашого меню.



У мережових магазинах також знайдете асортимент веганських сирів **Bedda** та рослинних напоїв **Joya**, а у крафтових виробників (на кшталт **Fine Organics**) радимо спробувати ферментовані рослинні сири з горіхів.

ХОРОША ПОРАДА!

Для приготування рослинного сиру замість коров'ячого молока використовують безліч цікавих інгредієнтів: картоплю, нут, різні горіхи, цвітну капусту, тофу, квасолю. Нижче знайдете рецепт дивовижного картопляного сиру, обов'язково спробуйте!

Замініть їх рослинами!

Яйце

У солодкій випічці використовують насіння льону, яблучне пюре, м'які фініки, стиглі банани, тофу або нутове борошно. Іноді їх взагалі можна не додавати: наприклад, у пісочному тісті відсутність яйця зовсім не відчувається.

Якщо вам потрібен збитий білок, зверніть увагу на аквафобу. Це білкова рідина з відвару нуту чи інших бобових, яку можна легко збити в густу піну.

Секретом яєчного смаку деяких страв є чорна сіль Кала Намак, а апетитний жовтий колір рослинній яєчній можна надати, додавши куркуму.

М'ясо

Все просто – секрет у правильному маринаді та спеціях: використовуйте копчену паприку, соєвий соус, чорний та білий кмин, каєнський перець, часниковий чи цибулевий порошок.

Збагатіть смак їжі, використавши звичайну цибулю, часник, цибулю-порей, та будь-які продукти зі смаком умами, такі як сушені гриби.

У випадку з рибними стравами, просто використовуйте морські водорості для надання морського присмаку.

Сир

Неактивні дріжджові пластівці (наприклад, українські Flakes) додають сирного смаку – їх можна використовувати в багатьох овочевих стравах, соусах, супах, паштетах, котлетах або паніруванні.

Звичні смаки в рослинному варіанті

Морозиво Снікерс

- 3 стиглих банани
- стакан арахісу
- ст.л. арахісової пасту
- пів плити темного шоколаду
- сироп агави або кленовий сироп
- вафельний ріжок для морозива за бажанням

- Заморозьте нарізані банани, потім зблендеруйте їх з арахісовою пастою і подрібненим арахісом.
- Вилейте морозиво у вафельний ріжок або в миску, полийте розтопленим шоколадом і додайте сироп, щоб зробити його більш солодким. Смачного!

Картопляний сир

- 2-3 відварені картоплини середнього розміру
- 1 варена морква
- ½ склянки дезактивованих дріжджових пластівців
- кілька ст.л. води для правильної консистенції
- 3 ст.л. соняшникової олії
- ½ ч.л. солодкого перцю
- ½ ч.л. цибулевого порошку (за бажанням)
- перець і сіль до смаку

- Картоплю і моркву почистьте і наріжте невеликими шматочками. Овочі відваріть у трохи підсоленій воді до м'якості, а тоді обсушіть.
- Змішайте варені овочі з дріжджовими пластівцями, олією та спеціями. Перемішуйте, поки не отримаєте однорідну консистенцію.
- Посоліть до смаку, а якщо хочете, щоб сир мав більш пікантний смак, додайте гострий перець чи поекспериментуйте з іншими спеціями..
- Сир підійде на піцу, бутерброди, макарони, а може просто їсти його ложкою. Якщо такий сир заморозити, його можна буде натерти на тертці або нарізати скибочками.

Риба з тофу

Інгредієнти:

- пачка тофу
- склянка води
- лист норі

Для кляру:

I миска:

- ½ склянки борошна
- ½ склянки води

II миска:

- ½ склянки борошна
- 1 ст.л. приправи для риби

- Посоліть і поперчіть тофу, загорніть їх у нарізані норі (достатньо широко, щоб обгорнути майже весь шматок тофу).
- У першій мисці змішайте борошно і воду, у другій – борошно і приправу для риби.
- Потім тофу, загорнутий в норі, замочіть у першій мисці, обваляйте в другій мисці та киньте наскову решітку з великою кількістю розігрітої олії (так, щоб риба з тофу була наполовину занурена в неї).
- Подавайте рибу з тофу з помідорами, авокадо або улюбленим соусом. Як закуска пасуватиме до рису, картоплі та овочевих страв. Смачного!

Рослинна дієта – це легко, смачно і дешево!



Коктейль з насінням кунжуту для міцних кісток

- 2 ст.л. тахіні або кунжуту
- склянка рослинного молока
- один банан
- 1-2 сушених інжири

Змішайте всі інгредієнти. Смачного!

ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ:

Ккал: **300**
Білки: **10,4 г** (9,75%)
Жири: **20,4 г** (43%)
Вуглеводи: **35,6 г** (33,5%)
і цілих **400 мг** кальцію
(1/2 добової потреби!)

Печиво Кокосовий макарун

- пшоно (100 г)
- 1 ст.л. насіння льону (10 г)
- ½ склянки кокосової стружки (50 г)
- ½ склянки цукру (100 г)
- 2 ст.л. будь-якої не ароматної рослинної олії (20 г)
- ч.л. соди (5 г)

ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ
(1 печиво):

Ккал: **115**
Білки: **1,31 г** (4,5%)
Жири: **5,42 г** (42,4%)
Вуглеводи: **15,65 г** (53,1%)

Відваріть пшоно (близько 20 хвилин), потім змішайте його з насінням льону.

До гарячої крупи додайте решту інгредієнтів і ретельно перемішайте.

Сформууйте з маси 12 кульок. Викладіть їх на деко, застелене папером для випічки. Випікайте в розігрітій до 180 градусів духовці близько 30 хвилин.



Спагеті з тофу

- порція сухих макаронів твердих сортів (70 г)
- ½ пачки тофу (100 г)
- 1-2 середніх помідорів (можна використати томатну пасту)
- 1 ст.л. неактивних дріжджових пластівців
- ½ цибулини
- зубчик часнику
- 1 ст.л. оливкової олії
- 2 ст.л. петрушки

ЕНЕРГЕТИЧНА
ЦІННІСТЬ :

Ккал: **617**
Білки: **28,3 г** (17%)
Жири: **21,8 г** (31%)
Вуглеводи: **71,2 г** (53%)

Відваріть макарони «аль денте» в підсоленій воді. На олії обсмажте подрібнену цибулю і видавіть часник через часничочавку. Додайте тофу, подрібнений пальцями, і обсмажте. Додайте помідори й готуйте під кришкою. Змішайте макарони з соусом, посипте дрібно нарізаною петрушкою і дріжджовими пластівцями.

Мексиканська паста з червоної квасолі



- 1 банка червоної квасолі (240 г)
- 3 ст.л. томатної пасти
- 20 цілих оливок
- солодка або копчена паприка до смаку
- сіль
- перець
- чебрець
- ½ дрібної моркви, натертої на крупній тертці
- ½ ч.л. сушеного часнику
- 1 ст.л. оливкової олії

ЕНЕРГЕТИЧНА

ЦІННІСТЬ :

Ккал: **553**

Білки: **24,78 г** (18%)

Жири: **30,59 г** (50%)

Вуглеводи: **44,55 г** (32%)

Добре промийте квасолію. Помістіть всі інгредієнти в посуд чи блендер. Змішайте до стану пасти. Для подачі використайте улюблену зелень, таку як рукола, салат чи петрушка. Смачного!

Паста із запеченої моркви та арахісу

- 5 середніх очищених морквин (500 г)
- 1 зубчик часнику
- 2 жмені арахісу (60 г)
- 2 ст.л. оливкової олії
- солодка або копчена паприка
- сіль
- перець
- чебрець

ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ :

Ккал: **701**

Білки: **20,74 г** (12%)

Жири: **48,69 г** (63%)

Вуглеводи: **56,65 г** (25%)

Очищену моркву наріжте кружечками, додайте часник, полийте оливковою олією і заправте чебрецем. Випікайте в розігрітій до 180 градусів духовці приблизно 30-45 хвилин. Дайте страві охолонути. Овочі наріжте дрібними шматочками. Обсмажте горіхи на сковороді, в кінці смаження додайте приблизно 1 чайну ложку паприки. Помістіть всі інгредієнти в посуд або блендер. Збийте до однорідності.

Швидкий омлет з нуту

- 4 повні ст.л. нутевого борошна (60 г)
- часниковий порошок
- базилік
- орегано
- 1 помідор
- ½ дрібної моркви, натертої на крупній тертці
- 1 ст.л. оливкової олії
- для подачі: рукола, салат, петрушка, кріп

ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ :

Ккал: **399**

Білки: **15,35 г** (13,6%)

Жири: **18,05 г** (40,7%)

Вуглеводи: **45,57 г** (45,7%)

Борошно змішайте з спеціями. Додайте води (приблизно 1/5 -1/4 склянки), поки не отримаєте консистенцію як на млинці. Додайте терту моркву і дрібно нарізані помідори. Ретельно перемішайте. На сковороді розігрійте олію. Вилийте масу на сковороду. Накрийте його кришкою і смажте на повільному вогні до готовності.



Меню на один день

Ми підготували для вас одноденне рослинне меню. Воно базується на продуктах, доступних у більшості магазинів протягом всього року. Для кожного рецепту вказано приблизний час приготування.

Сніданок час приготування: 8 хвилин

Вівсянка з яблуком

- 6 ст.л. вівсянки (60 г)
- 1 ст.л. насіння льону
- 1 склянка рослинного молока (240 мл)
- 1 яблуко
- 1/4 ч.л. кориці (за бажанням)

Додайте до вівсяних пластівців насіння льону та залийте теплим молоком. Зачекайте 2-3 хвилини. Подавати з нарізаним кубиками яблуком, посипаним корицею.

2й сніданок час приготування: 5 хвилин

Канাপка з хумусом

- Житній хліб (70 г)
- 2 ст.л. хумусу (40 г)
- 1 маленький помідор (120 г)

Намастіть пасту на хліб і їжте з помідором.

Обід час приготування: 25 хвилин

Тофу з рисом і грибами

- 5-7 ст.л. білого рису чи рису басматі (50 г)
- 1/2 пачки тофу (90 г)
- 6-7 грибів (150 г)
- 2-3 ст.л. замороженого горошку (50 г)
- 1 ст.л. оливкової олії
- сіль
- перець
- мускатний горіх
- часник

Зваріть рис за рецептом на пакуванні. Наріжте гриби скибочками, а тофу – кубиками. Тушкуйте гриби в розігрітій олії приблизно 2-3 хвилини. Додайте зелений горошок і готуйте, поки вода не випарується. Приправте, додайте тофу. Подавайте овочі з відвареним рисом.





Підвечірок час приготування: 8 хвилин

- 1 банан
- 3 кубики темного шоколаду (18 г)
- 1 чашка збагаченого кальцієм рослинного напою або какао на його основі

Вечеря час приготування: 30 хвилин

суп із сочевиці

- 3 ст.л. червоної сочевиці (45 г)
- ½ цибулини
- 2 моркви, натерті на грубій тертці (120 г)
- 2-3 ст.л. томатної пасту (60 г)
- 1 ст.л. оливкової олії
- 1 ст.л. смаженого на сковороді насіння соняшнику
- 1 скибка житнього хліба
- сіль
- перець
- солодкий перець
- карі/куркума
- за бажанням: петрушка

У каструлі розігрійте олію, спасеруйте цибулю, посоліть. Додайте сочевицю і спеції, обсмажте 1-2 хвилини та додайте моркву. Налийте приблизно ½ – 1 склянку води. Готуйте 10-15 хвилин, потім додайте томатну пасту, а тоді приправте. Подавайте суп з насінням соняшника і грінками.

ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ НА КУХНІ:
76 ХВИЛИН

ХАРЧОВА ЦІННІСТЬ МЕНЮ:

Ккал: **1997**

Білки: **83,17 г** (14,4%)

Жири: **61,91 г** (27,9%)

Вуглеводи: **288,06 г** (57,7%)

Рослинна дієта під час подорожі



Всі ми подорожуємо по-різному: хтось проводить час у готелі «все включено», хтось щодня засинає деінде з рюкзаком, а інші сплять у наметі біля озера. Вашу наступну поїздку можуть супроводжувати рослинні смаколики, спробуйте!

У кухнях багатьох країн серед традиційної їжі можна зустріти рослинні страви. Підготуйтеся та ознайомтеся з місцевими смаколиками перед від'їздом, аби повернутися з подорожі не лише багатшими на досвід, але й дізнавшись про нові смаки та спеції.

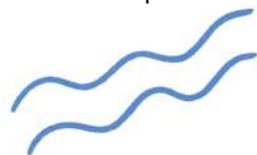
Для перекусу в дорогу виберайте ситні бутерброди, а в рюкзаку завжди майте трохи горіхів та сухофруктів або придбані заздалегідь закуски.

Вам знайомий сервіс «Happy Cow»? Це сайт, який об'єднує веганів по всьому світу. На ньому перераховані заклади, де можна знайти рослинні страви в кожному місті.

Якщо ви збираєтеся в місце, де знайти рослинні страви дуже важко, **радимо обрати житло з кухнею та готувати страви самостійно.**

Перш за все, пам'ятайте, що подорожі створені для відпочинку. Якщо ви не хочете готувати, а знайти рослинні варіанти непросто, їжте все, що вам подобається, і не хвилюйтеся, якщо страви не на 100% рослинні!

Важливим є те, на яких продуктах засноване ваше повсякденне харчування, а не виключення під час подорожей чи свят.



Ваш список

Ми підготували для вас список продуктів рослинного походження. Скуштуйте їх усі та переконайтеся, якими смачними можуть бути рослинні продукти!

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> тофу | <input type="checkbox"/> десерт з аквафаби |
| <input type="checkbox"/> сейтан | <input type="checkbox"/> арахісова паста |
| <input type="checkbox"/> темпе | <input type="checkbox"/> рослинне морозиво |
| <input type="checkbox"/> соєві котлети | <input type="checkbox"/> нутовий омлет |
| <input type="checkbox"/> картопляний сир | <input type="checkbox"/> фалафель |
| <input type="checkbox"/> риба з тофу | <input type="checkbox"/> овочевий пиріг |
| <input type="checkbox"/> хумус | <input type="checkbox"/> баба гануш |
| <input type="checkbox"/> рослинний йогурт | <input type="checkbox"/> рослинний рамен |
| <input type="checkbox"/> табуле | <input type="checkbox"/> батат фрі |

Твій рослинний план

позначте, як часто ви їсте овочі протягом тижня

- | пон. | вів. | сер. | чет. | п'ят. | суб. | нед. |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



PLANT-BASED CHALLENGE

Приєднуйтеся до виклику!

Всю необхідну інформацію та поради
ви знайдете в наших соціальних мережах:

Instagram: [@uaplantbased](#)
Блог: [uaplantbased.com.ua](#)

Завітайте до нас сьогодні!