



# Mini e-book

dla tych, którzy chcieliby  
ograniczyć mięso,  
ale nie wiedzą  
jak się za to zabrać



Izabella  
Zabierek  
**pozielonemu,**



## *Spis treści:*

Wstęp .....	1
Warto być wege .....	2
Jak się za to zabrać? .....	3
Jak zdrowo jeść, jak komponować posiłki? .....	4
Wegetariańska spizarnia .....	5
Sprzęty kuchenne - moja subiektywna lista .....	9
Zakończenie .....	10



## Cześć!

Tu Iza. Jeśli czytasz te słowa, znaczy to że w Twoje ręce trafił właśnie kalendarz kulinarny stworzony przeze mnie i moją przyjaciółkę Anię. Oprócz tego, że jest to kalendarz i planer, znajdziesz w nim roślinne przepisy mojego autorstwa.

Dlaczego roślinne? Bo zależało mi, żeby były uniwersalne. Jest wiele odmian wegetarianizmu, w zależności od tego jakie produkty są z diety eliminowane. Dlatego też przepisy przygotowałam tak, żeby bazowały na warzywach i owocach, roślinnych tłuszczach i strączkach, a nie było w nich nabiału i jaj. Dzięki temu korzystać z nich może każdy, niezależnie od stopnia wege wta-jemniczenia - doświadczony wegetarianin, początkująca weganka, kulinarny tradycjonalista lub ktoś, kto po prostu chciałby w jakimś stopniu ograniczyć w swojej diecie mięso.

Od ponad 10 lat jestem wegetarianką. W ostatnich miesiącach ze względów zdrowotnych musiałam na jakiś czas wyeliminować z mojej diety również inne produkty odzwierzęce, jem więc głównie wegańsko. Nazewnictwo nie ma jednak dla mnie wielkiego znaczenia, nie jestem zwolenniczką szufladkowania i metkowania.

Pamiętam za to swoje trudne początki, kulinarne rozterki i wiele błędów, które popełniłam. Dlatego też planując jakie dania i składniki powinny znaleźć się w kalendarzu, gdzieś z tyłu głowy miałam osoby początkujące, zainteresowane bardziej roślinnym sposobem odżywiania. Eksperymentujcie i może trochę w tym wszystkim zagubione.

Właśnie z myślą o Was postanowiłam przygotować tego krótkiego e-booka i podzielić się kilkoma moimi przemyśleniami. Mam nadzieję, że okażą się pomocne!



## Warto być wege

Za dietą roślinną przemawia wiele korzyści, najczęściej jednak wymienia się trzy główne argumenty.

Po pierwsze - **empatia**. Aspekt etyczny i zmniejszenie cierpienia zwierząt hodowlanych jest dla wielu jedną z najważniejszych przesłanek skłaniających do ograniczenia spożycia mięsa (a w następnej kolejności również nabiału i jaj).

Po drugie - **środowisko**. Dieta roślinna to ogromna ulga dla naszej planety. Hodowla przemysłowa wiąże się z dużo wyższą emisją dwutlenku węgla do atmosfery oraz zanieczyszczeniem wody i gruntu niż przy produkcji żywności pochodzenia roślinnego.

Po trzecie - **zdrowie**. Dobrze zbilansowana dieta roślinna jest o wiele zdrowsza od diety tradycyjnej, bazującej na dużej ilości mięsa i jego pochodnych. Logiczne więc, że im bardziej roślinny jadłospis, tym niższe jest ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych.

Od siebie dodałabym również po czwarte - **finanse**. Nie ma co ukrywać, dieta roślinna jest bardzo atrakcyjna pod względem ekonomicznym. Dieta wegetariańska i wegańska, bazująca na prostych, nieprzetworzonych składnikach i sezonowych warzywach jest o wiele tańsza od diety opierającej się na produktach mięsnych.

Oraz po piąte - **pasja**. Od kiedy zostałam wege... zaczęłam gotować! Mimo że zawsze lubiałam pomagać w kuchni, to dopiero rezygnacja z mięsa skłoniła mnie do poszukiwań nowych smaków. Zaczęłam bardziej interesować się sezonowością i pochodzeniem składników, poznałam wiele nowych przypraw i połączeń smakowych. Dzięki temu, że parę lat temu zdecydowałam się na ten krok, odkryłam swoją wielką pasję! Może będzie tak i w Twoim przypadku?

Jeżeli chcesz zgłębić wiedzę:

- o etycznych aspektach diety tradycyjnej poczytaj na stronie Stowarzyszenia Otwarte Klatki [www.otwarteklatki.pl](http://www.otwarteklatki.pl), ogólnopolskiej organizacji zrzeszającej osoby, które chcą zmienić los zwierząt hodowlanych,

- o zagadnieniach związanych z wpływem diety roślinnej na zdrowie - poczytaj na blogach [www.damianparol.com](http://www.damianparol.com) oraz [www.dietetykaniemazarty.pl](http://www.dietetykaniemazarty.pl)



## Jak się za to zabrać?

Jestem zdania, że niezależnie od tego jaka jest Twoja motywacja i jak bardzo jesteś zdeterminowany/-a, to nawet drobne kroki w kierunku diety roślinnej mają znaczenie.

Niejednokrotnie spotkałam się z osobami, które bardzo chciały przejść na wegetarianizm, ale nie wiedziały jak się za to zabrać. Całkowite przestawienie się na dietę bezmięsną na początku może być... zwyczajnie ciężkie. Nie zawsze są na to zasoby - nie każdy umie gotować, nie każdy ma na to czas, czasami sytuacja rodzinna lub finansowa skutecznie nam to uniemożliwia. Koniec końców jednak wszystkie nawet drobne zmiany jakie uda Ci się wprowadzić, sprowadzają się do... mniejszego spożycia mięsa, a co za tym idzie i mniejszej jego produkcji. Tak trzymać!

Możesz spróbować przejść na wegetarianizm **stopniowo**. Najpierw zrezygnuj w swojej diecie z mięsa ssaków i drobiu, za jakiś czas spróbuj wyeliminować również mięso ryb i owoce morza. Być może kolejnym krokiem będzie rezygnacja z nabiału i jajek, ale nie musisz przecież od razu stawiać wszystkiego na jedną kartę. Daj sobie czas.

Nie masz zupełnie pomysłu jak gotować i komponować wege posiłki? Skorzystaj z pomocy **dietetyka** lub gotowego, sprawdzonego **jadłospisu**. Świetnym sposobem na rozpoczęcie roślinnej przygody jest również wzięcie udziału w jednej z bezpłatnych kampanii wspierającej w przejściu na dietę roślinną:

- **Roślinne Wyzwanie Stowarzyszenia Otwarte Klatki** <https://roslinnewyzwanie.pl>,
- **Zostań wege na 30 dni** Fundacji Viva! Akcja Dla Zwierząt <https://viva.org.pl/30-dni/>.

Dołączając do wyzwań otrzymasz darmowe jadłospisy, mnóstwo praktycznych porad i ciekawostek żywieniowych!

Co, jeśli bardzo chcesz ograniczyć mięso, a jednak nadal **masz na nie ochotę**? W tym wypadku pomocne mogą okazać się zamienniki mięsa, dostępne na sklepowych półkach. Na początek możesz też spróbować ograniczyć się do 1 posiłku mięsnego dziennie, potem 1 tygodniowo. Po pewnym czasie, gdy coraz lepiej poznasz tajniki wegetariańskiego gotowania, może okazać się, że 1 posiłek mięsny w miesiącu będzie wystarczający. Jestem zdania, że cel uświęca środki i lepiej ograniczyć spożycie mięsa do 12 dni w roku, niż jeść je codziennie, niezmiennie przez cały rok. Podobnie może być też z nabiałem i jajkami, jeśli je również chcesz ze swojej diety wyeliminować.

A może w przejściu na wegetarianizm blokuje Cię **brak wsparcia w najbliższych**? Nie musisz ich do niczego przekonywać. Bądź pewien/-na swoich racji i po prostu... rób swoje. Dawaj przykład, gotuj dla siebie, częstuj swoimi posiłkami. Jeśli na Twoich barkach spoczywa wyżywienie całej rodziny, ale spotykasz z ich strony wyraźny opór w kwestii wegetarianizmu, gotuj uniwersalnie. Gotuj dania, które same w sobie będą świetną bazą dla Twojego wegetariańskiego posiłku, a jednocześnie bez trudu będzie można dostosować je do preferencji mięsożernych członków rodziny np. bezmięsne leczo lub fasolka po bretońsku. W moim domu świetnie się to sprawdza!

No i przede wszystkim: nie zniechęcaj się. Jeśli coś Ci nie wyjdzie, trudno! Każdemu zdarzają się błędy, po prostu staraj się wyciągać z nich wnioski na przyszłość. Dasz radę.

# Jak zdrowo jeść, jak komponować posiłki?

## Jedz różnorodnie

Im bardziej różnorodne produkty pojawiają się w Twojej diecie, tym większa szansa, że naturalnie zaspokoją one zapotrzebowanie organizmu na poszczególne składniki odżywcze. Dbaj o to, żeby na Twoim talerzu regularnie gościły sezonowe warzywa i owoce, zboża (kasze, płatki), tłuszcze (oleje, pestki, nasiona, orzechy) oraz rośliny strączkowe.

O tym kiedy jest sezon na dane warzywa i owoce, wspominałam na kartach kalendarza kulinarnego. Na pewno ułatwi Ci to zakupy i gotowanie.

## Nie bój się strączków

Rośliny strączkowe to zdrowe i tanie źródło białka w diecie roślinnej, ale ich spożycie może wiązać się z... nieprzyjemną reakcją ze strony przewodu pokarmowego.

Dlatego dbaj o odpowiednie ich przygotowanie. Samodzielnie ugotowane strączki będą lżejsze od tych z puszki. Koniecznie namocz je przed gotowaniem - idealnie byłoby zalać je na noc, ale nawet zalanie wrzątkiem i odstawienie na pół godziny powinno zrobić różnicę. Potem porządnie je wypłucz i ugotuj w świeżej wodzie z dodatkiem np. kminku, czosnku lub liścia laurowego. Ale jeśli nie masz na to czasu - sięgnij po strączki w formie konserwowej. Pamiętaj tylko, żeby przed użyciem dokładnie przepłukać je pod bieżącą wodą.

Namaczania wymagają: fasola, ciecierzycy i soja. Namaczania nie wymagają: groch, bób oraz soczewica, pamiętaj jednak, żeby przed użyciem suche ziarna porządnie opłukać.

## Jeśli możesz, planuj posiłki

Planując posiłki łatwiej zadbać o to, by jadłospis był różnorodny. Chociaż wstępnie zaplanowane menu na kilka następných dni pozwala na dużą oszczędność czasu i pieniędzy. Lista zakupów oparta o sezonowe warzywa i owoce, uwzględniająca produkty, które masz już w swojej lodówce i zamrażarce, pozwala zaoszczędzić pieniądze i ograniczyć marnowanie jedzenia, które już masz.

## A co z żywnością wysokoprzetworzoną?

Obecnie w sklepach znaleźć można całą gamę wegetariańskich i wegańskich produktów, analogicznych do produktów mięsnych np. parówki, kotlety czy pasztety. Na pewno dzięki tego typu gotowcom dieta roślinna jest bardziej przystępna i wydaje się łatwiejsza w obsłudze. Są one też świetnym ułatwieniem dla początkujących. Pamiętaj jednak, że są to produkty wysokoprzetworzone i nie powinny stanowić podstawy Twojej codziennej diety.

## Pamiętaj o suplementacji

Na diecie roślinnej suplementacji wymaga jedynie witamina B<sub>12</sub>, której nie ma w produktach pochodzenia roślinnego, a dodatkowo w okresie jesienno-zimowym również witaminy D<sub>3</sub>. Suplementację wskazane jest skonsultować z lekarzem w oparciu o aktualne wyniki badań.



## ***Wegetariańska spiżarnia,***

Tak jak już wspomniałam, Twoja dieta powinna opierać się na sezonowych warzywach i owocach, zbożach, tłuszczach i roślinach strączkowych. W wegetariańskich i wegańskich przepisach spotkasz się jednak dość często z bardziej niecodziennymi składnikami. Płatki drożdżowe, czarna sól? Gotując tradycyjnie mogłeś/-aś nie mieć z nimi do czynienia. Nie zrażaj się jednak, warto je poznać, bo potrafią naprawdę wzbogacić smak Twoich dań (również tych mięsnych). Kiedyś większość z nich była dość trudno dostępna, obecnie kupisz je nie tylko w sklepach ze zdrową żywnością, ale i w popularnych dyskontach typu Lidl czy Biedronka. Poniżej przygotowałam dla Ciebie krótki przewodnik po ciekawych produktach, które warto poznać i mieć w swojej spiżarni (choć nie są w niej niezbędne).

Kupując przyprawy czy produkty sypkie, pomyśl o zakupach internetowych. Z ekonomicznego punktu widzenia kupowanie dużych opakowań kasz, strączków, pestek, czy nasion przez Internet (np. na allegro) jest najbardziej opłacalne.



## ***Składniki warte poznania***

### **Czarna sól (kala namak)**

To po prostu chlorek sodu o jajecznym posmaku, który zawdzięcza domieszkom siarki. Świetnie sprawdzi się wszędzie tam, gdzie chcemy uzyskać smak jajka np. w paście bezjajecznej, wegańskim majonezie czy śniadaniowej tofucznicy. Tip: nie musisz kupować jej za każdym razem. Jedno opakowanie czarnej soli prawdopodobnie wystarczy Ci na kilka długich miesięcy, jeśli nie lat wegańskiego gotowania. Tak było w moim przypadku :)

### **Sos sojowy**

Jest jedną z najważniejszych przypraw kuchni azjatyckiej. Wytwarzany jest z ziaren soi, pszenicy, wody i soli. Pełen jest umami, czyli piątego smaku, którego źródłem jest kwas glutaminowy (występujący m.in. w mięsie, serach, pomidorach, wodorostach i grzybach). Sos sojowy możesz użyć np. do marynowania tofu czy warzyw, ale też po prostu "dosolić" nim potrawę. Różnego rodzaju sosy sojowe można dostać w większości sklepów, warto jednak zwrócić uwagę na ich skład - im prostszy (czyli bez konserwantów), tym lepszy.

Sprawdź przepis na Soczewicóvkę z kalendarza kulinarnego

### **Płatki drożdżowe (nieaktywne)**

To po prostu nieaktywna, niefermentująca forma drożdży. Charakteryzują się przyjemnym, delikatnie serowo-orzechowym smakiem, pełnym umami. Świetnie sprawdzą się dzięki temu do dań "serowych", pasztetów, warzywnych past i makaronów, ale też jako zagęstnik do zup i sosów.

Sprawdź przepis na Spaghetti w sosie dyniowym z kalendarza kulinarnego

### **Papryka wędzona**

Jest wprost niezbędna, gdy chcemy odtworzyć dymny smak i aromat tradycyjnych dań. Wytwarzana jest z suszonych, a następnie wędzonych owoców papryki, które nabierają dzięki temu wyjątkowego aromatu. Wędzona papryka idealnie sprawdzi się do dań kuchni polskiej, węgierskiej, czy meksykańskiej.

Innymi źródłami dymnego posmaku w daniach mogą być też **wędzona sól**, **dym wędzarniczy w płynie** czy **wędzona herbata**.

Sprawdź przepis na Młodą kapustę w sosie pomidorowym z kalendarza kulinarnego



### Zamienniki mięsa

*Tofu*, *tempeh*, *granulat* to produkty sojowe, które świetnie sprawdzą się w roli roślinnego mięsa. *Tofu* to rodzaj prasowanego sojowego twarogu. *Tempeh* powstaje ze sfermentowanych ziaren soi. *Granulat*, kotlety sojowe (teksturat sojowy) produkuje się z mąki sojowej.

*Seitan* to wysokobiałkowy, wegański produkt spożywczy otrzymywany z glutenu pszennego. *Owoc chlebowca* (jackfruit) ma konsystencję podobną do włókien mięsa, można go smażyć i dusić jak mięso, kłaść na kanapki, dodawać do curry. W Polsce kupisz go w formie konserwowej (w puszcze).

Obecnie na rynku dostępnych jest również mnóstwo gotowych produktów wysokobiałkowych na bazie np. białka grochu, bobu czy pszenicy.

Sprawdź przepis na Tofu w sosie cebulowym z kalendarza kulinarnego

### Mąka z ciecierzycy

Jak sama nazwa wskazuje powstaje z drobno zmielonych ziaren ciecierzycy. Przed obróbką termiczną jej smak zbliżony jest do grochu. Nie zawiera glutenu, więc nie będzie dobrym zamiennikiem dla mąki pszennej, jest za to świetnym sklejaczem do wszelkich kotletów i placków oraz podstawą wielu dań kuchni bliskowschodniej, indyjskiej i włoskiej.

Sprawdź przepis na Ziołowe placki z cukinii z kalendarza kulinarnego

### Chia

To małe, czarne nasiona szafalii hiszpańskiej. Po dodaniu do płynu delikatnie żelują, podobnie jak siemię lniane. Dzięki temu świetnie sprawdzą się w deserach, puddingach i koktajlach. Można je zjadać w całości lub zmielone.

Sprawdź przepis na Dwuskładnikowe gofry z truskawkowym dżemem chia z kalendarza kulinarnego

### Mleko kokosowe

To najprostszy, roślinny zamiennik śmietany. Można je zastosować do dań wytrawnych, ale też deserów i koktajli. Po schłodzeniu w lodówce mleko rozwarstwi się - powstałą gęstą masę możesz ubić jak śmietanę albo wykorzystać do przygotowania kremu do tortu. Wybierając mleko kokosowe koniecznie sprawdź skład, najlepiej, żeby nie było w nim zbędnych konserwantów i stabilizatorów.

### Masła (pasty) orzechowe

Najpopularniejsze masło z orzeszków ziemnych sprawdzi się nie tylko w deserach, ale i daniach wytrawnych. Dla urozmaicenia sięgaj również po pasty z innych orzechów - laskowych, nerkowców, czy migdałów.

### Agar (lub agar-agar)

To roślinny odpowiednik żelatyny wytwarzany z alg morskich. Przyda się do wegańskiej galaretki owocowej lub serniczka na zimno, ale i wytrawnych galaretek w stylu tradycyjnych zimnych nóżek.

### **...a oprócz tego w spiżarni warto mieć:**

- Zboża (kasze, ryż, pełnoziarniste makarony, płatki zbożowe, pieczywo),
- Pestki (dyni, słonecznika), nasiona (siemię lniane) i orzechy (migdały, nerkowce, orzechy laskowe, włoskie),
- Oleje do smażenia (np. rzepakowy, oliwa z oliwek) i do spożycia na zimno (np. lniany, konopny),
- Rośliny strączkowe, zarówno w postaci suchej jak i konserwowej,
- Zioła, przyprawy jednoskładnikowe (np. kolendra, kmin rzymski) i mieszanki przypraw (np. do kurczaka czy gyrosa, wybieraj jednak te z najprostszym składem, bez konserwantów),
- Makarony strączkowe,
- Pomidory w puszcze, przecier pomidorowy, koncentrat,
- Napoje i nabiał roślinny.

Z takimi produktami, z dodatkiem świeżych lub mrożonych warzyw i owoców jesteś w stanie bez problemu stworzyć zdrowe, pożywne i przede wszystkim smaczne menu na cały dzień.





## **Sprzęty kuchenne – moja subiektywna lista,**

I na koniec słów kilka o zapleczu technicznym. Rozpoczynając swoją przygodę z wegetariańskim gotowaniem, warto zaopatrzyć swoją kuchnię w kilka podstawowych sprzętów. Większość z nich zapewne już masz - nóż i obieraczkę do warzyw, tarkę, większą miskę, garnki i patelnie, formę do ciasta, blachę do pieczenia. Warto pomyśleć również o:

- **Blenderze ręcznym**, moim zdaniem urządzeniu niezbędnym. Najlepiej takim z metalową końcówką i o większej mocy np. 750 W. Blender będzie niezbędny do przygotowania wielu past (choć z niektórymi poradzi sobie widelec), majonezu, czasem również ciast i deserów. Często blendery ręczne dodatkowo zaopatrzone są w pojemnik do siekania z ostrzem w kształcie litery S. Bywa on całkiem przydatny do przygotowania pesto, chociaż ja osobiście sięgam po niego bardzo rzadko.

- **Blender kielichowy** to fajny i wygodny sprzęt, gdy lubisz pić koktajle i smoothies. Nie jest jednak niezbędny, bo blenderem ręcznym też bez problemu poradzisz sobie z ich przygotowaniem.

- **Maszynka do mięsa** to może niecodzienne, ale naprawdę użyteczne urządzenie. Nic tak nie zmieli masy na falafele czy wege kotlety (choć tutaj również blender ręczny poradzi sobie znakomicie).

- **Młynka do kawy** użyjesz też do mielenia... siemienia lnianego, płatków owsianych i orzechów. Najlepiej sprawdzają się tutaj tańsze, elektryczne młynki nożowe. Młynki żarnowe z regulacją grubości przydadzą się bardziej wielbicielom kawy.

- **Wagi kuchennej** używam w swojej kuchni bardzo często, zwłaszcza korzystając z przepisów zagranicznych. Dla mnie jest ogromnym ułatwieniem. Zamiast wagi, na początku można wspomagać się np. bazą [www.ilewazy.pl](http://www.ilewazy.pl), w której zgromadzono mnóstwo produktów w przeliczeniu na jednostki wagi i objętości.

Co jeszcze? Wałek, siekacz, moździerz, patelnia grillowa, mandolina (krajalnica), spiralizer to fajne sprzęty, ale na początku inwestycja w nie może trochę przerażać. Decyzję o ich zakupie spokojnie możesz odłożyć na później, gdy poczujesz się w kuchni trochę pewniej.

## ***Dzięki za uwagę, mam nadzieję, że pomogłam!***

Jeśli masz jakieś pytania, uwagi lub potrzebujesz słów otuchy, odezwij się do mnie.



Napisz na maila **kontakt.pozielonemu@gmail.com**  
albo odwiedź moje profile na Facebooku i Instagramie.



Wpadaj także na bloga **www.pozielonemu.pl**,  
gdzie znajdziesz mnóstwo kulinarnych inspiracji  
oraz wegetariańskich i wegańskich przepisów na cały rok.



**Raz jeszcze wielkie dzięki  
za zakup kalendarza kulinarnego!**

Mam nadzieję, że przygotowane przeze mnie przepisy  
sprawią Ci mnóstwo przyjemności.

***Tzabella Żabierek***

autorka tekstu i zdjęć

***fishartka***,

STUDIO KREATYWNE

skład, oprawa graficzna, korekta