



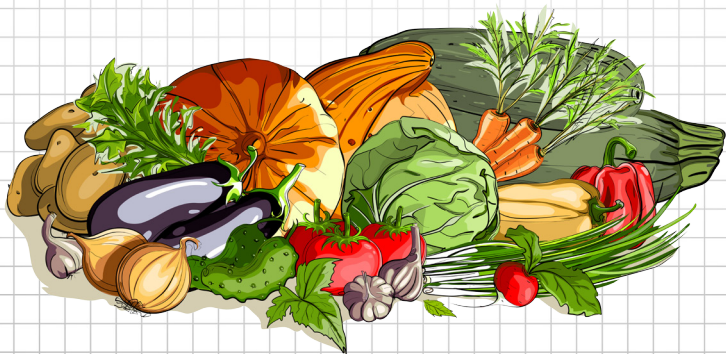
PRZEWODNIK PO TWOICH
PIERWSZYCH WEGE ZAKUPACH!

zostanwege.pl



Węge koszyk

Co jedzą wegetarianie? ● Jakie produkty kupować i gdzie ich szukać? ● Dlaczego powinniśmy czytać etykiety?



Co jeść?

Viva!
Akcja dla zwierząt
Organizacja Pożytku Publicznego

Co kupować?



TWOJE PIERWSZE WEGE ZAKUPY!

Prezentujemy krótki przewodnik po twoich pierwszych wege zakupach. Do tej pory w twojej kuchni królowała tradycyjna polska dieta bogata w tłuszcze, mięso i nabiał? Nie wiesz, jak zabrać się za dietę wegetariańską? Na co zwracać uwagę w sklepie, jakie produkty wybierać?

Na kolejnych stronach przeczytasz, z jakich składników powinna składać się urozmaicona i odpowiednio skomponowana dieta wegetariańska. Pokażemy ci wybrane produkty z każdej z tych grup, zilustrujemy część z nich, dzięki czemu pomożemy ci je odnaleźć na sklepowych półkach. Doradzimy czego warto użyć do przygotowania obiadu, a jakie produkty najlepiej sprawdzają się na śniadanie. Przeczytaj również o odzwierzęcych dodatkach do żywności i przekonaj się, dlaczego warto czytać etykiety na opakowaniach produktów.

TO PROSTSZE NIŻ MYŚLISZ :)



Króki przewodnik po naszej broszurce.
Czyli co mamy na myśli, gdy piszemy:

Nasze propozycje
do koszyka: W tym miejscu prezentujemy wybrane
produkty z danej grupy pokarmowej.
Oczywiście nie musisz kupować ich
wszystkich. Sprawdź, które z nich ci
smakują i ułóż własną listę zakupów.

Trochę
praktyki: Podpowiadamy jak wykorzystać dane
produkty i dlaczego warto je mieć na
swojej kuchennej półce.

Podstawą diety wegetariańskiej są



- **Produkty pełnoziarniste**
- **Warzywa**
- **Rośliny strączkowe**
- **Owoce**
- **Orzechy i pestki**



Codziennie powinniśmy konsumować produkty z każdej z wymienionych wyżej grup. Które produkty kupować, a których unikać? O tym wszystkim na kolejnych stronach.

Więcej informacji o piramidzie żywienia na stronie: <http://vege.com.pl/zdrowie-2/jak-czytac-weganska-piramide.html>



Odwiedź również naszą stronę zostanwege.pl i zapisz się do akcji **“Zostań Wege na 30 dni!”** dzięki której przez kolejne 30 dni na twoją pocztę będą przychodziły maile z przepisami, praktycznymi poradami, jadłospisami i ciekawostkami dotyczącymi wegetarianizmu.

Napiszemy również o dodatkowych produktach spożywczych, które nie raz ułatwią nam przygotowanie szybkiego obiadu czy przekąski bez potrzeby własnoręcznego przygotowywania posiłków.



MASZ
DODATKOWE
PYTANIA?
NAPISZ POD:

30dni@viva.org.pl

ZAPYTAJ NAS O
WEGETARIANIZM



PUSZKA.PL

SZUKASZ
INSPIRUJĄCYCH
PRZEPISÓW
KULINARNYCH?
ZAJRZYJ DO
NAJWIĘKSZEJ
INTERNETOWEJ
WEGE KSIĄŻKI
KUCHARSKIEJ:



CZY NA DIECIE WEGETARIAŃSKIEJ
POTRZEBUJĘ SUPLEMENTÓW

Jeżeli decydujesz się na dietę w stu procentach roślinną czyli weganizm musisz zaopatrzyć się w odpowiedni suplement witaminy B12 (osobom dorosłym zaleca się dawkę 25-100 mikrogramów dziennie). W zależności od zawartości B12 w danym suplemencie spożywaj go codziennie lub kilka razy w tygodniu. Dieta lako-ovo wegetariańska, uzupełniona o nabiał dostarcza zwykle odpowiedniej ilości B12. Dodatkowo, osoby zamieszkane w klimacie umiarkowanym, niezależnie od rodzaju diety, powinny suplementować witaminę D w okresie jesienno-zimowym ze względu na osłabione promieniowanie słoneczne. Wegańską formą witaminy D jest D₂. Szukaj jej w sklepach internetowych.



Jedz śmiało! Nawet do 11 porcji dziennie

Produkty pełnoziarniste

Stanowią podstawę dobrze zbilansowanej diety roślinnej. Są źródłem niezbędnych węglowodanów złożonych, dostarczają białka i witamin z grupy B. W zależności od produktu są również bogate w sole mineralne takie jak magnez, żelazo czy cynk.

Zrezygnuj z białego pieczywa, białego makaronu i ryżu, które dostarczają głównie pustych kalorii. Zastąp je produktami z pełnego ziarna: makaronem razowym, razowym lub wieloziarnistym pieczywem, brązowym ryżem, kaszą.



Nasze propozycje do koszyka:

6



chleb razowy/pełnoziarnisty¹, kasza manna², makaron gryczany³, pumpernikiel⁴, ryż naturalny brązowy⁵, wafle ryżowe⁶, mąka razowa, kuskus, amarantus⁷, kasza gryczana, kasza jęczmienna, kasza jaglana, kasza kukurydziana⁸, makaron razowy, pęczak⁹, razowe spaghetti¹⁰, quinoa, płatki owsiane, płatki jęczmienne, płatki żytnie

7



8



9



Trochę praktyki:

Płatki owsiane i kasza manna doskonale sprawdzają się w roli pożywnego śniadania. Ta ostatnia dodatkowo nadaje się do przygotowywania pysznych deserów. Spróbuj połączyć ją z krojonymi owocami i orzechami.

Jeśli w najbliższym markecie nie znajdziesz amarantusa czy quinoa szukaj ich w sklepach ekologicznych.

Nie masz czasu gotować? Wypróbuj makaron razowy i gryczany. Wymagają tylko kilku minut gotowania (nawet do 4 min.)

10





Jedz dowolni! Na śniadanie, obiad i kolacje

Warzywa

8



Doskonałe źródło witamin, soli mineralnych i antyutleniaczy. Kupuj świeże, sezonowe warzywa ale nie bój się też mrożonek. Dzięki niskiej temperaturze warzywa zachowują wszystkie swoje składniki mineralne. Wybieraj pojedyncze warzywa lub mrożonki wielowarzywne.

Im więcej kolorów tym lepiej. Jedz bez ograniczeń! Warzywa możesz spożywać na śniadanie, obiad, kolacje jak i podjadać między posiłkami. Najwięcej składników odżywczych zachowasz przygotowując je na parze lub jedząc surowe. Warto szczególnie zwrócić uwagę na zielone warzywa jak sałata, kapusta, brokuły, jarmuż czy brukselka.



6



7



9



3



5

Trochę

praktyki: Wybór mrożonych warzyw jest coraz większy. Część z nich kupisz na wagę. Warto rozeznaczyć się w cenach i markach. Niektóre firmy oferują mrożone warzywa nawet w cenie poniżej 2 zł. Za inne będzie trzeba zapłacić ponad 5 zł. Dlatego przed zakupem dobrze jest wcześniej rozejrzeć się mrozonki jakich marek dostępne są w danym sklepie.

1



Jako dodatek do obiadów i sałatek stosuj natkę pietruszki. To prawdziwa kopalnia witamin, do tego zawarta w niej witamina C wspomaga wchłanianie żelaza roślinnego.



10

Jeżeli jedziesz w długą podróż najlepiej sprawdzają się puszkowane warzywa. Warto również korzystać z nich w zabiegane dni kiedy nie mamy czasu przygotować sobie wcześniej posiłku. Ale pamiętaj, że na dłuższą metę dostarczają one dużo mniej składników odżywczych niż ich świeże lub mrożone odpowiedniki.

Nasze propozycje do koszyka:

2



4



brokuły¹, seler naciowy², sałata, natka pietruszki³, por, brukselka, cukinia⁴, bakłażan⁵, kalafior⁶, kapusta⁷, pomidory, marchew, kukurydza, cebula, czosnek, papryka, pietruszka, jarmuż, włoszczyzna, kapusta/ogórki kiszane, pomidory, ogórki, szpinak, ziemniaki, jarmuż⁸, buraki⁹, szparagi¹⁰



Idealna dzienna dawka to 1,5 szklanki strączków

Rośliny strączkowe



Rośliny strączkowe stanowią jedno z podstawowych źródeł białka w diecie roślinnej. Połączenie roślin strączkowych i zbóż daje jakość białka w diecie równą jakości białka w produktach zwierzęcych. Jednak wbrew powszechnemu przekonaniu nie musisz łączyć zbóż i strączków w jednym posiłku. Wystarczy, że w ciągu dnia zjesz produkty z obu tych grup pokarmowych. Nie musisz się obawiać o niedobory białka.



Trochę

praktyki:



5

Rośliny strączkowe większości z nas kojarzą się z fasolą. To błąd. Bogactwo roślin strączkowych jest zaskakujące. Sama tylko fasola posiada kilkadziesiąt odmian, o różnej wielkości, kolorze i smaku. Istnieją także różne odmiany soczewicy i grochu. Możesz również spróbować soi, ciecierzycy lub bobu. Do tego dochodzi cała gama fermentowanych produktów sojowych jak tofu lub mleko sojowe.

Jeśli nie lubisz strączków w naturalnej postaci spróbuj przyrządzić z nich pasztety, kotlety lub farsz do gołąbków. papryki, canelloni itp.

Istnieje coraz więcej odmian tofu, mleka i innych produktów sojowych. Wszystkie one różnią się smakiem dlatego nie zrażaj się jeżeli nie smakował ci produkt konkretnego producenta i poszukaj u kogoś innego. Jeśli nie chcesz, wcale nie musisz jeść soi.

Nasze propozycje do koszyka:

mleko sojowe¹, tofu naturalne², ciecierzycy³, soczewica czerwona⁴, soczewica brązowa, fasola żółta, fasola czarna⁵, fasola czerwona⁶, fasolka mung⁷, soja, tofu wędzone, groch żółty, groch zielony



6



7



Jedz dowolni! Spróbuj też owoców suszonych

Owoce



1

Owoce to doskonałe źródło energii (węglowodanów) i witamin. Są również bogatym źródłem antyutleniaczy, które zapobiegają powstawaniu wolnych rodników, które sprzyjają rozwojowi chorób, w tym raka.

Korzystaj ze świeżych, mrożonych lub suszonych owoców. Unikaj owoców puszkowanych i soków owocowych, które zawierają ogromne ilości cukru lub sztucznych słodzików. Zdecydowanie lepszym wyjściem będzie przygotowanie soku samemu z pomocą wyciskarki do owoców.



2



3



4



Nasze propozycje
do koszyka:



maliny **1**, jabłka, arbuz **2**, suszone daktyle **3**,
kokos **4**, banany **5**, gruszki, mandarynki,
pomarańcze **6**, grejpfruty, kokos,
nektarynki **7**, kiwi **8**, winogrona, truskawki,
suszone figi, rodzynki



Trochę
praktyki:

Owoce sprawdzają się jako doskonały dodatek do śniadania, czy to w formie musli, czy krojonej sałatki owocowej z dodatkiem orzechów. Możesz je również wykorzystać jako przekąskę w pracy czy szkole. Owoce są też wyśmienitym dodatkiem do szejków i deserów.

Poza sezonem możesz śmiało sięgać po mrożone owoce. W sezonie korzystaj ze świeżych produktów.

Spróbuj też owoców suszonych. Nadają one posiłkom naturalną słodycz, bez potrzeby dodawania pustych kalorii z cukru.

Nie musisz kupować najdroższych odmian owoców. Wystarczy, że swoją codzienną dietę uzupełnisz o jabłka, banany czy kiwi.



Wystarczą 2 łyżki dziennie

Orzechy i pestki



1

Orzechy i pestki to przede wszystkim źródło wysokojakościowych kwasów tłuszczowych, białka i mikroelementów takich jak cynk, żelazo czy magnez. Orzechy pomimo ich prozdrowotnych właściwości zawierają dużo tłuszczu i są produktem wysoko kalorycznym dlatego też powinniśmy je spożywać z umiarem. W sklepach dostępnych jest coraz więcej odmian orzechów. Ważne by wybierać te nieprzetworzone, o naturalnym smaku. Orzeszki solone, czy orzechy w czekoladzie lub karmelu dostarczą jedynie dodatkowych, zbędnych kalorii, cukru i tłuszczu.

Uzupełnij również swoją dietę o ziarna sezamu, maku i siemienia lnianego. Surowe ziarna zmiel w młynku do kawy i stosuj jako posypkę do kanapek/sałatek.

2



Trochę

praktyki: Niektóre odmiany orzechów wciąż odstrasza swoją ceną. Dlatego warto zwrócić uwagę na pestki słonecznika i naturalne, niesolone orzeszki ziemne. 100g kosztuje poniżej 2 zł, a wystarczy na kilka dni.



Czujesz się głodny? Spróbuj niesamowicie sycących i bogatych w selen orzechów brazylijskich! Orzechy włoskie i mielone ziarna siemienia lnianego to doskonałe źródło kwasów omega-3. Wbrew powszechnej opinii ryby nie są ich najlepszym ani podstawowym źródłem. Pestki i orzechy doskonale komponują się z owocami i sprawdzają jako zdrowa przekąska. Mielone ziarna sezamu (niełuskanego) i maku są przebogate w wapń!

Nasze propozycje
do koszyka:

migdały¹, siemię lniane², orzechy brazylijskie³, orzeszki ziemne, pestki słonecznika, orzeszki piniowe⁴, pestki dyni⁵, orzechy laskowe, orzechy włoskie, pistacje, nerkowce, sezam⁶, mak

4



5



6





Jedz sporadycznie

Dodatki 1



Czasami dla urozmaicenia diety i doznań smakowych warto sięgnąć po dodatkowe produkty spożywcze i gotowce, dzięki którym unikamy czasu na przygotowywanie posiłków kiedy jesteśmy zapracowani.

Jeżeli masz ochotę na wegańskie batony, chipsy, słodkie przekąski czy nie mamy czasu przygotowywać pasztetów roślinnych domowej roboty możesz skorzystać z coraz bogatszej oferty sklepowej. Ważne by, jeżeli zależy ci na zdrowiu, robić to z umiarem.

2



3



4



Nasze propozycje do koszyka:



niektóre ciastka owsiane¹, sorbety owocowe², część batonów musli³, solone chipsy⁴, frytki⁵, pasta tahini⁶, mleko ryżowe, mleko owsiane, gorzka czekolada⁷, pasztety sojowe, parówki sojowe, jogurty sojowe, falafel⁸, masło orzechowe, kotlety sojowe (gotowce)⁹



Trochę praktyki:

Wśród gotowych produktów coraz więcej jest opcji w stu procentach roślinnych. Czytaj uważnie etykiety, a zdziwisz się jak wiele dostępnych w sklepach ciastek, czekolad i batonów pozbawionych jest produktów pochodzenia zwierzęcego. Podobnie jak gotowe sosy czy dania obiadowe. Nawet wśród gotowców warto jednak zwrócić uwagę na dodatki i wybierać te z jak najmniejszą ilością sztucznych składników.



Krótkie F.A.Q

1. Nie mogę znaleźć opisanych produktów, w sklepie.

Jesteśmy przyzwyczajeni do sięgania po sprawdzone już przez nas produkty nie zwracając uwagi na pozostały asortyment. Dlatego zmiana diety może początkowo sprawiać problemy podczas kilku pierwszych zakupów. Nieprzetworzoną żywność roślinną z łatwością znaleźć można jednak w każdym większym sklepie, sklepiku i na bazarkach. Tam szukaj roślin strączkowych i zbóż. Obok białego makaronu znajdziesz na półce jego razowy odpowiednik. Orzechów i pestek szukaj zwykle obok bakalii. Jeśli robisz zakupy na bazarku z łatwością zauważysz stoiska z workami pełnymi orzechów i ziaren. Jeśli część z nich widzisz po raz pierwszy i nigdy z nich nie korzystałeś zapytaj o nie sprzedawcę.

Nietypowych produktów jak mleko sojowe, owsiane, tofu, pasztety roślinne szukaj zwykle na półkach z żywnością ekologiczną lub w lodówkach z nabiałem. Poświęć na swoje pierwsze wege zakupy trochę więcej czasu i sięgając po dany produkt wczytaj się w skład. Zobaczysz jak wiele wegetariańskich i wegańskich produktów znajdziesz na półkach!

2. Co z kosmetykami nietestowanymi na zwierzętach?

Pomimo wprowadzenia zakazu testowania kosmetyków na zwierzętach na terenie UE wciąż musimy uważnie czytać składy i oznaczenia wybranych produktów. Na półkach nadal dostępne są kosmetyki testowane na zwierzętach. Zakaz dotyczy bowiem tylko nowych produktów, do tego firmy sprzedają też w dużej części swoje produkty także w innych krajach, jak np. w Chinach, gdzie istnieje ustawowy nakaz testowania kosmetyków na zwierzętach.

Dlatego zachęcamy do kierowania się podczas swoich zakupów listą OK - najbardziej rzetelną i regularnie aktualizowaną listą kosmetyków cruelty free. Lista dostępna jest pod adresem: <http://ok.3bird.net/cosmetics-pl.html> Warto skorzystać również z oferty internetowych sklepów z kosmetykami, które oferują produkty wegańskie, ekologiczne i nie testowane na zwierzętach.

3. Czy dieta wegetariańska nie jest droższa od tradycyjnej?

To mit, który powstał ze względu na wysokie u nas, ceny produktów sojowych. Parówki sojowe, mleko i kotlety sojowe nie są jednak niezbędnym elementem diety wegetariańskiej. W ogóle nie są w niej potrzebne!

Diety wegetariańskie opierają się na niskoprzetworzonych produktach roślinnych jak kasze, ryż, ziarna, orzechy, fasola, soczewica, warzywa i owoce. To wszystko produkty o wiele tańsze niż popularne „gotowce”



Czytamy etykiety... czyli spis odzwierzęcych dodatków do żywności

Bez względu na dietę warto wyrobić sobie nawyk czytania opakowań wybieranych produktów. Dzięki temu dowiemy się co naprawdę, często wbrew mylącemu opakowaniu, znajduje się w środku. Wszystkim zainteresowanych szczegółowym opracowaniem E-dodatków polecamy oficjalne zestawienie na stronach Federacji Konsumentów - <http://www.federacja-konsumentow.org.pl/story.php?story=35>

My tymczasem przedstawiamy listę odzwierzęcych produktów stosowanych powszechnie w żywności.

Albumina

Otrzymywana z białka jajek lub mleka. Dodawana do potraw, wypieków cukierniczych, jako czynnik wiążący

Gliceryna zwierzęca (glikorol) (E422)

Środek utrzymujący wilgotność, otrzymywany ze zwierzęcego tłuszczu. Wykorzystywana w przemyśle farmaceutycznym, spożywczym, kosmetycznym i skórzanym.

Karmin/kwas karminowy/koszenila (E120)

Czerwony barwnik otrzymywany z pancerzyków samicy owada *Coccus cacti*. Do barwienia preparatów leczniczych i produktów żywieniowych

Karuk (klej rybi)

Otrzymywany z wysuszonych pęcherzy rybnych. środek klarujący w produkcji alkoholu i octu fermentującego. Obecnie rzadko stosowany.

Kazeina

Główne białko z mleka ssaków. Do produkcji serów i kleju kazeinowego.

Kolagen zwierzęcy

(obecnie zastępowany przez kolagen rybi)

Składnik tkanki łącznej. Składnik kosmetyków.

Kwas mirystynowy

Nasycony kwas tłuszczowy, otrzymywany z tłuszczów zwierzęcych i roślinnych. W produkcji słodczy i kosmetyków.

Kwas Stearynowy (E570) (stear- łój, tłuszcz)

Otrzymywany z tłuszczów zwierzęcych. W produkcji kosmetyków, w tym mydeł, balsamów i kremów, do wytwarzania świeczek i kredek, a także do produkcji gumy do żucia.

Laktoza

Cukier mleczny otrzymywany z mleka ssaków. Środek słodzący w produkcji pieczywa, wyrobów cukierniczych, wypełniacz tabletek.

Lanolina (tłuszczopół owczy)

Wosk zwierzęcy otrzymywany podczas czyszczenia wełny owczej. Jako środek zmiękczający w produkcji gumy do żucia, kosmetyków, maści i kremów.

L-cysteina (E920) Otrzymywana z włosia zwierzęcego lub z kaczego pierza. Przy produkcji białej mąki - poprawia jej jakość, także dodawana do chleba.

Luteina Występuje w żółtku jaja kurzego oraz w zwierzęcych komórkach tłuszczowych. Jako barwnik w produkcji żywności.

Mleczko pszczele Wydzielina ślinianek pszczół robotnic. Dodatek do żywności, w produkcji kosmetyków.

Podpuszczka (może być również syntetyczna)

Enzym trawienny, który produkowany jest przez śluzówkę

cielęcego żołądka. Jako czynnik koagulujący w produkcji sera i deserów mlecznych.

Pankreatyna

Suchy wyciąg z trzustki Do produkcji leków na problemy trawienne, biegunkę i na przewlekłe zapalenie trzustki.

Pepsyna

Enzym z żołądka świń. Stosowana do produkcji serów i niektórych leków.

Serwatka

Otrzymywana z mleka po usunięciu kazeiny i większości tłuszczów. Do produkcji sera i wyrobów cukierniczych (margaryny, herbatników, chrupek).

Szelak (E904)

Czerwona żywica pozyskiwana z owadów żyjących w Indiach i Tajlandii - czerwców. Barwnik do produkcji farb, tkanin, wykorzystywany do glazurowania owoców.

Tłuszcz cukierniczy Tłuszcze zwierzęce (masło, łój, smalec). Do wyrobów cukierniczych - ciastka, krakersów, pączków, gotowych ciast.

Węgiel kostny Uzyskiwany przez beztlenowe wypalanie kości. W rafinacji cukru, do filtrowania alkoholu, soków owocowych, napoi bezalkoholowych.

Wosk pszczeli (E901)

Substancja wydzielana przez pszczoły, która służy im do budowania plastrów w ulu. Do produkcji wyrobów cukierniczych, gum do żucia, napoi.

Żelatyna wieprzowa (E441)

Białko z kości, chrząstek, ścięgien i skóry zwierząt. Jako środek żelujący do produkcji słodczy, galaretek, jogurtów (szczególnie w wersji light) i do produkcji leków.

Źródło: <http://biznes.ekologia.pl/>

Warto również sprawdzać zawartość tłuszczu i cukru w danym produkcie. Nie dajmy się nabrać na chwytliwe hasła i reklamy producentów. "Bez cukru" wcale nie oznacza, że produkt nie zawiera sztucznych, dużo bardziej nie bezpiecznych słodzików. Bądźmy świadomymi konsumentami!

Czytajmy opakowania i porównujmy skład.

Z czasem będziemy już doskonale wiedzieli czego unikać i jakie produkty warto włożyć do swojego koszyka.



PRZEPISY PRZEPISY PRZEPISY PRZEPISY PRZEPISY PRZEPISY

W internecie dostępnych jest całe mnóstwo przepisów, zarówno wegetariańskich jak i wegańskich.

Coraz większą popularność zdobywają blogi kulinarne prowadzone przez osoby na dietach roślinnych. Poniżej polecamy kilka najpopularniejszych stron:

<http://ilovetofu-cb.blogspot.com/>
<http://vegelicious.net/>
<http://weganie.blogspot.com/>
<http://wegannerd.blogspot.com/>
<http://matkaweganka.blogspot.com/>
<http://vegancorner.pl/>



O diecie wegetariańskiej i wegańskiej dla dzieci czytaj w naszej broszurze dostępnej na:
sklepik.viva.org.pl

zostanwege.pl

Zobacz nasze strony:

viva.org.pl

blog.viva.org.pl

antyfutro.pl

ratujkonie.pl

krwaweswieta.pl

zeszytyprawzwierzat.org.pl