

ROSTLINNÉ ALTERNATIVY

Průvodce veganskými alternativami.





Zaznamenali jste ve vaší restauraci vyšší zájem o bezmasá jídla? Rostlinná strava se stala významným gastronomickým trendem současnosti! Vyrůstá počet nejen veganů, ale i reduktariánů a lidí, kteří ze zvědavosti obohacují svůj jídelníček o zajímavé rostlinné produkty.

Ať už jsou důvody vašich hostů jakékoliv, chtějí objevovat nové chutě plnohodnotné rostlinné kuchyně. Seznamte se proto s lahodnými výrobky a přivítejte ve svém podniku nové zákazníky.

Připravili jsme pro vás praktického průvodce, který vám pomůže zorientovat se ve světě rostlinných alternativ masa, mléčných produktů či vajec a poradím vám, jak je v kuchyni používat.

Zajímá vás rostlinné stravování více? Nevíte si rady jaká jídla na svá menu přidat? Spojte se s naším expertem a poradíme vám!

www.veganskaspolecnost.cz

ALTERNATIVY MASA

Tofu je sójový produkt, který je vydatným zdrojem komplexních bílkovin a minerálních látek jako železo, hořčík či vápník. K sehnání je u nás v několik variantách chutí a konzistencí: tofu natural, marinované, uzené, bylinkové či jemné tofu vhodné k přípravě tvarohových veganských dezertů.

Tofu má díky své nevýrazné chuti všestranné využití v kuchyni. Můžeme jej marinovat a dál použít v receptech místo masa, také jako základ pomazánek i na sladko jako alternativu tvarohu a krémů do dortů.

Tempeh je oblíbený sójový produkt pocházející z Indonézie. Vyrábí se z fermentovaných sojových bobů a je bohatý na lehce stravitelné bílkoviny a vlákninu. Obsahuje také vápník, železo, hořčík či vitaminy skupiny B.

Tempeh je už dnes dostupný ve většině supermarketů. Oblíbený je zejména v uzené variantě. Můžete ho použít do všech receptů místo masa nebo z něj jednoduše vyrobit chutnou alternativu slaniny: uzený tempeh nakrájete na tenké plátky a opečte na pánvičce s trochou oleje.

Robi maso se vyrábí ze směsi rostlinných obilných bílkovin, včetně rýžové bílkoviny, pšeničných klíčků a červené řepy. Chutí a konzistencí se velmi podobá masu. Neobsahuje tuk, cholesterol a má nízký obsah sacharidů.



Zajímá vás, jak jsou na tom rostlinné alternativy po nutriční stránce? Zamířte na náš web a prozkoumejte stránku "Výživa a zdraví"

veganskaspolecnost.cz

Seitan je oblíbená alternativa masa z pšeničného lepku, s masovou texturou. Je bohatý na bílkoviny a má nízký podíl tuku.

Seitan můžeme koupit již ochucený v obchodech se zdravou výživou či větších supermarketech aneb si jej můžeme jednoduše vyrobit z čistého lepku a vody a dochutit podle toho, na co ho budem dál používat. Je vhodný k vaření, pečení, dušení či grilování.

Rádi byste se naučili s rostlinnými alternativami vařit? Zamiřte na náš web a prozkoumejte stránku "Rostlinné alternativy"

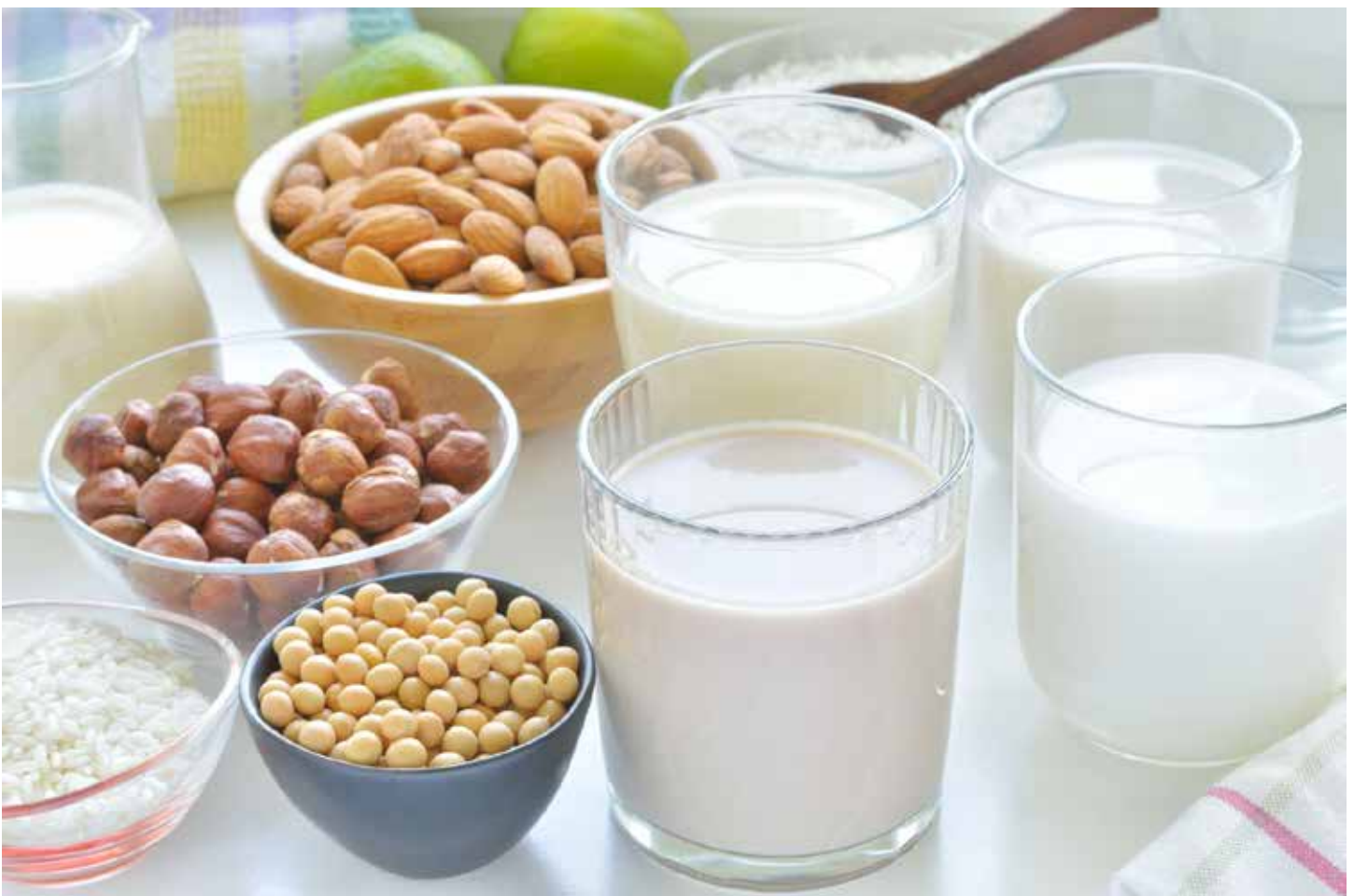
veganskaspolecnost.cz



ALTERNATIVY MLÉČNÝCH PRODUKTŮ

Rostlinná mléka v současnosti nabírají na popularitě, o čem svědčí fakt, že je najdeme v mnoha variantách v každém supermarketu. Vybrat si můžeme z pestré škály nápojů z různých ořechů, semínek, obilovin či luštěnin. Lidé volí rostlinné alternativy ke kravskému mléku z nejrůznějších důvodů: alergie na laktózu, zdraví, podmínky zvířat ve velkochovu, udržitelnost, ale i zajímavá chuť. K nejoblíbenějším patří mandlové, sojové, rýžové, kokosové nebo pohankové. Většinou jsou obohacené o vápník, vitamin B12 a vitamin D.

Můžeme je pít místo mléka, použít do ranní kaše, kávy i do vaření.





Rostlinné jogurty - při přechodu na rostlinnou stravu se v současnosti nemusíme vzdát ani jogurtů. Na trhu je několik výrobců, kteří nabízejí jogurty ze sóje, mandlí anebo kokosu. Můžeme je jíst samotné, v ranních cereáliích, smoothie či použít v receptech jako náhradu klasického jogurtu.

Rostlinné sýry - výroba rostlinných sýrů si za poslední roky prošla dlouhou cestu a stále přichází na trh nové značky. Dnes je naštěstí na trhu k dostání velké množství rostlinných variací oblíbených sýrů jako třeba gouda, cheddar, mozzarella a parmazán. Vyrábí se zejména z oříšků, rostlinných tuků a škrobů.

Pestřejší nabídku rostlinných sýrů najdeme v obchodech se zdravou výživou, ale několik druhů je dostupných i v supermarketech.

Vybrat si můžeme ze sýrů vhodných k zapékání, plátkových do toustů a sendvičů i roztíratelných sýrových pomazánek.

Rostlinné máslo - místo másla mohou být ve vaření a pečení použité chutné rostlinné margaríny. Jsou vhodné i na pečivo či jako základ pomazánek. Rostlinná másla můžeme zakoupit v supermarketech a obchodech se zdravou výživou.



ALTERNATIVA VAJEC

Vajíčka můžeme v receptech nahradit několika způsoby. Záleží na tom, jestli chceme docílit vajíčkovou chuť nebo funkci pojidla.

Chuť vajíčka dosáhneme přidáním černé vulkanické soli. Z tofu natural, černé soli, lahůdkového droždí a špetky kurkumy tak snadno připravíme [veganská míchaná vajíčka](#).

Při přípravě [omelety](#) můžeme místo rozšlehaných vajec použít rozmíchanou cizrnovou mouku s vodou.

Do pečení se jako náhrada jednoho vajíčka hodí: ½ rozmačkaného banánu, ½ hrníčku rostlinného jogurtu, ¼ hrníčku jablečného pyré, směs mletých lněných semínek a vody (1 lžice semínek a 3 lžice vody) či 2 lžice kukuřičného škrobu. Kromě toho existuje už i několik náhrad vajec v prášku.

V současnosti je snadné vyšlehat i rostlinný sníh z tzv. aquafaby - nálevu z vařené cizrny. Můžeme ho dále použít jako tradiční sníh z bílků, do majonézy, piškotu či čokoládové pěny.





Rádi byste se o rostlinné stravě dozvěděli více? Napište nám!

Jana Hajrová

jana.hajrova@veganskaspolecnost.cz

+420 731726293

čvs
ČESKÁ VEGANSKÁ
SPOLEČNOST

veganskaspolecnost.cz

Budoucnost pro všechny.