

HÚSMENTES NAP RECEPTKALAUZ



**Hogyan készítsünk finom
ételeket, olymódon, hogy óvjuk
bolygónkat és szervezetünket?**



Tartalomjegyzék

Jelen kalauzról.....	3
Kevesebb, de jobb minőségű hús? Miért?.....	3
Kiegyensúlyozott étrend	4
Növényi alapanyagok	5
Növényi alapú táplálkozás.....	7
Növényi alapú ételreceptek.....	10
A növényi étrenddel kapcsolatos tévhitek.....	132
További források, hasznos információk	154



Hisszük, hogy az állati eredetű élelmiszerek fogyasztásának nagymértékű mérséklése globális szinten kulcsfontosságú annak érdekében, hogy csökkenthessük az egészségünkre, a környezetre és az éghajlatra gyakorolt káros hatásokat. Emellett ezzel enyhíthetjük az állatok szenvedését, valamint egy fenntarthatóbb étkezési szokást is népszerűsíthetünk.

Fontos tehát, hogy kevesebb állati eredetű táplálékot fogyasszunk, ha pedig eszünk is húst, mindenképpen jó minőségűt válasszunk. Olyan politikáért küzdünk, amely biztosítja a gazdálkodók megélhetését, emellett segít felépíteni a fogyasztók bizalmát a felelős termelési és állattartási gyakorlatok támogatásával. Ennek része a legeltetési állattartás is, valamint az állampolgárok, iskolák, éttermek, és a helyi hatóságok bevonása olyan tevékenységekbe, amelyek a húsfogyasztás csökkentésére, illetve a növényi alapú alternatívák népszerűsítésére irányulnak.



2020. május

Fordította: Busi Bernadett

Jelen kalauzról

Rövid útmutatónk ötletekkel szolgál arra, hogy miként tudnánk kevesebb, de jobb minőségű húst fogyasztani. Az itt leírtak segítséget nyújthatnak heti egy húsmentes nap beiktatásában is. Ezek az információk akkor is jól jöhetnek, ha pusztán egy kis változatosságra vágyunk, vagy éppen szeretnénk növényi alapú étrendre váltani. A „További források” fejezetben pedig számos növényi alapú szakácskönyvet is ajánlunk.

Kevesebb, de jobb minőségű hús? Miért?

A számtalan ok közül néhány, a teljesség igénye nélkül:

- Az európai húsok nagy része (főként a sertés-, marha-, és szárnyashúsok) **iparszerű gazdálkodásból** származik. Az ilyen gazdaságokban állatok százai, vagy akár ezrei vannak összezsúfolva szűk helyen, és gyakran embertelen bánásmódban részesülnek.
- A zsúfoltság következménye nagyfokú **levegő- és vízszennyezés**, amely károsítja a környezetet, illetve a dolgozók és a közelben élők egészségét.
- Az iparszerű gazdálkodás és az azokat birtokló nagyvállalatok **átvették az irányítást élelmezési rendszerünk felett**. A kisebb gazdaságokat ellehetetlenítik, vagy a gazdákat arra kényszerítik, hogy nekik dolgozzanak.
- A hús előállítása, főként nagyipari szinten, jelentősen **hozzájárul az éghajlatváltozáshoz** főképp a takarmánytermesztéshez kapcsolódó erdőirtások, az állatok metánkibocsátása, valamint a trágyakezelés és -tárolás folyamata révén.
- Ugyanakkora mennyiségű növényi alapú ételkészítéshez képest a hús előállításához **sokkal nagyobb föld- és vízhasználat kapcsolódik**, hiszen takarmánnyal kell etetni az állatokat, hogy tejet, tojást vagy húst termeljenek.
- A túlzott húsfogyasztás **hozzájárul olyan betegségek kialakulásához**, mint például a cukorbetegség és a szívbetegség.

A növényi étrend tehát jót tesz egészségünknek, a bolygónk szempontjából is kedvezőbb: kevesebb erőforrás felhasználással jár, véget vet az állatok szenvedésének, és mindezek mellett igazán **finom, változatos, és egészséges** ételeket nyújt számunkra. Nem csupán a hús elhagyásáról szól, hanem az ízek és textúrák világának egy teljesen új oldalát ismerhetjük meg általa.

Kiegyensúlyozott étrend

Egy átlagos európai rendkívül sok húst fogyaszt, amely sokféle betegség kialakulásához hozzájárulhat, nő például a szívbetegség és a cukorbetegség kialakulásának kockázata. Azonban ha pusztán csak elhagyjuk a húst az étrendünkéből, nem megfelelően összeállított növényi étrend mellett hiányt szenvedhetünk olyan tápanyagokban, amelyek szervezetünk számára elengedhetetlenek. A piacon újonnan megjelenő „vegán” termékek nagy része (főként a növényi sajtok és „húsok”) ráadásul olyan összetevőket tartalmaz, mint a pálma- vagy kókuszolaj, melyeknek igen kicsi a tápértékük, a környezetkárosító hatásuk azonban annál nagyobb.

Ahelyett, hogy a (feldolgozott) hústermékeket szintén erősen feldolgozott növényi alapú élelmiszerekre cserélnénk, érdekesebb húsmentesen étkezni – kezdetben akár csak napi vagy heti egy alkalommal. Így egy egészségesebb és kiegyensúlyozottabb étrendet tudunk kialakítani. Ennek összeállításához segítséget nyújthat az OKOSTÁNYÉR.



Bővebb információ a www.okostanyer.hu oldalon.

A fentiek segítséget nyújtanak napi étrendünk összeállításához, fontos, hogy naponta 3-5 alkalommal étkezzünk, minél változatosabban, és minden nap legyen a tányérunkon zöldségféle, gyümölcs, teljes értékű gabona és teljes értékű fehérje. Emellett fontos, hogy elegendő folyadékot is fogyasszunk, és a rendszeres mozgás is része legyen életünknek.

Növényi alapanyagok

A növényi alapanyagok tárháza szinte kimeríthetetlen, így ha elhatároztuk, hogy húsmentes ételeket fogunk fogyasztani, biztosak lehetünk abban, hogy nem fogjuk azokat megenni, sőt, a bőség zavarában alig tudunk majd választani! Idővel könnyebbséget jelenthet, ha kitapasztaljuk, hogy a jó minőségű, helyi alapanyagok hol lelhetők fel a közelben.

A növényi alapú élelmiszerek árai valamivel magasabbak lehetnek, mint például az iparszerű gazdálkodásból származó húsoké. De amennyiben saját magunknak termelünk, esetleg nagyobb tételben vásárolunk, vagy ha helyi termelőktől szerezzük be az idénynek megfelelő zöldségeket és gyümölcsöket, és nem feldolgozott élelmiszereket vásárolunk, jelentős összeget spórolhatunk.

Zöldségek

A helyi termelők, piacok és a közösség által támogatott mezőgazdasági rendszerek egész éven át friss áruval láthatnak el bennünket, de akár magunk is megtermelhetjük saját zöldségeinket és gyümölcsöket (lásd a Termeljük magunk! c. fejezetet). Idény szerint fogyasztva és a világ másik feléről importált árukat kiiktatva nem csupán az ökológiai lábnyomunkat csökkenthetjük, hanem új recepteket is kipróbálhatunk. A zöld leveles zöldségek például különösen sok tápanyagot biztosítanak számunkra. Ha pedig ökológiai gazdaságból vásároljuk a zöldségeket és gyümölcsöket, kikerülhetjük a növényvédőszerrel kezelt termékeket. Ezek a kémiai anyagok ugyanis közvetlenül a gyümölcs vagy zöldség héja, azaz az egyik legtöbb tápanyagot tartalmazó része alatt koncentrálódnak.

Teljes kiőrlésű gabonafélék

A gabonafélék, a rizs, müzlik, valamint az egyéb magvak éléskamránk alapelemei. A teljes kiőrlésű gabonafélék és az ebből készült termékek (barnarizs, teljes kiőrlésű spagetti vagy kenyér) tápértéke jóval magasabb, mint az erősen feldolgozott élelmiszereké. A bennük lévő tápanyagok is lassabban szívódnak fel, mint a finomított élelmiszerek esetében.

Diófélék és magvak

A diófélék és magvak által kiválóan fedezhetjük napi vitamin és ásványi anyag szükségletünket. Habár borsos árú lehet, nem szükséges belőlük nagy mennyiséget fogyasztani, már csak azért sem, mert viszonylag magas a kalóriatartalmuk. Remek nassolni valók, vagy desszertet is készíthetünk belőlük, amiket akár szárított gyümölcsökkel is társíthatunk.

Hüvelyesek

A hüvelyesek (bab, borsó, lencse) megannyi formában beszerezhetők. Télen konzerv csicseriborsóval vagy vörösbabbal feldobhatunk bármilyen egyszerű levest vagy egytálételt. Fagyasztott borsóval egy kis színt és ízt vihetünk ételeinkbe. A szárazbabot vagy lencsét ugyan

egy teljes éjszakán át kell áztatni, kuktában elkészítve a főzési ideje jelentősen csökkenthető. Egyes hüvelyesek „őrölt” formában is elérhetőek: ilyen például a hummusz. A hüvelyesek teljes kiőrlésű gabonákkal társítva kiváló fehérjeforrást jelentenek.

Szójakészítmények

Az emberiség már generációk óta fogyaszt szójaalapú ételeket, legfőképpen Ázsiában, ahol a tofu (szójatúró) és a tempeh (fermentált szója) nagy népszerűségnek örvend. A tofu kissé édeskés, de szójaszószban vagy egyéb fűszeres lében pácolva igazán finom ízeket tudunk belőle kinyerni. A tempeh igencsak markáns ízvilággal rendelkezik, amely nem biztos, hogy mindenki ízlésének megfelel. Azonban mindkét készítmény jó kiegészítése egy sült tésztaételnek, vagy egyéb távolkeleti különlegességnek.

A vegán termékek iránti kereslet növekedésének köszönhetően a szójakészítmények is egyre több formában elérhetőek: a szójatej mellett (lásd alább) már kapható az ún. texturált növényi fehérje (TVP), illetve a szintén szója alapú, konyhakész, azonban erősen feldolgozott „húspogácsák”, „kolbászok”, és „darálthúsok”. Azonban étrendünkben nem érdemes kizárólag ezekre támaszkodni, hiszen manapság a szója nagy részét nagyipari szinten termelik hatalmas ültetvényeken, főként takarmányozás céljából. De jó hír, hogy rengeteg egyéb fehérjeforrás létezik, amennyiben pedig mégis szójakészítmény mellett döntenénk válasszuk a hazai szójából készült termékeket!

Szejtán

A szejtán Kínából származik, búzafehérjéből állítják elő olyan búzát használva, amelyből a keményítőt már eltávolították. Sokszor búzahúsként is emlegetik. Akárcsak a tofut, a szejtánt is érdemes pácolni vagy fűszeres szószban kifőzni. Otthon is elkészíthető normál búzalisztból vagy búzasikérből. Attól függően, hogy melyik alapanyagot választjuk, többé-kevésbé húsrá emlékeztető textúrát kapunk majd.

Növényi tejek

A növényi tejek (mint pl. szója-, mandula-, mogyoró-, zabtej) gyártásának és fogyasztásának robbanásszerű növekedése, a vegán étrend népszerűvé válásának és a laktózérzékenyek növekvő számának tudható be. Emellett egyre többen ismerik fel, hogy a tehéntej túlzott fogyasztása káros a szervezetünk számára. A legtöbb esetben ezeket „italként” és nem pedig tejként találhatjuk meg a boltok polcain a címkézésre vonatkozó jogszabályok miatt. (Érdemes megjegyezni, hogy a kókusztejre viszont ez nem vonatkozik.)

Az ételekben kiválóan helyettesítik a tej szerepét, az ízük kissé eltér attól. Kávénkhoz adva egy furcsa jelenséget is tapasztalhatunk: forró italokban ugyanis a növényi tejek hajlamosak kissé „összeugrani” és túroszerűvé válhatnak. Sajnos, ahogyan a szójatermékek esetében történt, a mandulatej előállításának ugrásszerű növekedése is környezetkárosító folyamatokat indított el

a túlzott vízfelhasználás miatt. Így, ha szeretnénk elhagyni a tehéntejet, készítünk inkább zabtejet házilag: egyszerűbb és olcsóbb, mintha bolti társait vásárolnánk!

Növényi alapú táplálkozás

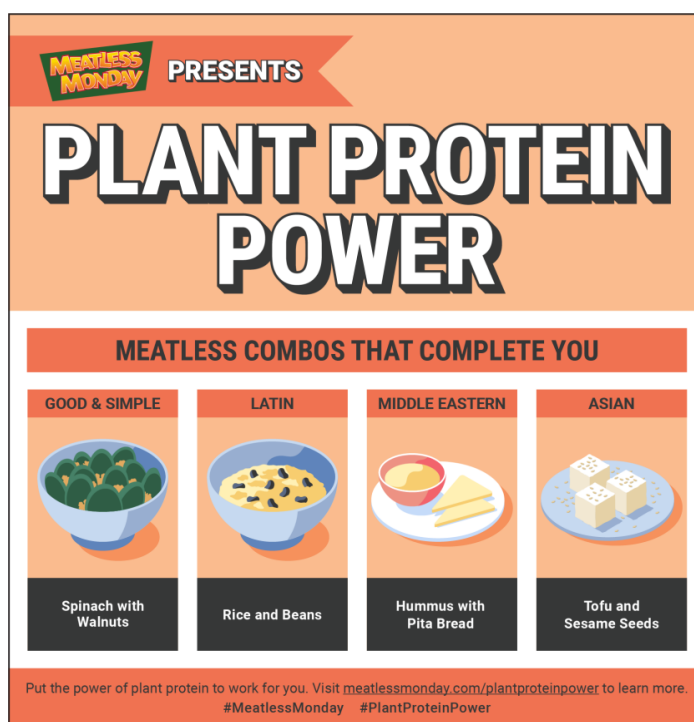
Egészségünk megőrzése érdekében testünknek szüksége van fehérjére, zsírra, szénhidrátokra, rostokra, valamint különböző vitaminokra és ásványi anyagokra. Egy egészséges és kiegyensúlyozott növényi étrend elegendő mennyiséget biztosít a felsorolt makrotápanyagokból, vitaminokból és ásványi anyagokból. Természetesen nem szükséges, hogy ezek mindegyike, minden egyes falatban jelen legyen, hiszen némelyeket képes szervezetünk elraktározni. Néhány közülük azonban csak igen rövid ideig raktározódik, ilyen a B, a C vitamin, a cink, valamint a kalcium.

Fehérjék

A fehérje fontos szerepet játszik a sejtek és szövetek növekedésében, valamint helyreállításában, emellett az erős csontozatért, izomzatért, és az immunrendszerért is felel. A hüvelyesek, babok, magvak, zöldek (pl. brokkoli, spenót), illetve a szójakészítmények is kiváló növényi fehérjeforrások.

Többféle növényi fehérje fogyasztása ajánlott, hiszen így az aminosavak aránya is kiegyensúlyozott lesz szervezetünkben.

Például, ha rizst babbal, vagy mogyorót búzával társítunk (gondoljunk csak a mogyoróvaj szendvicse), biztosak lehetünk abban, hogy teljes értékű fehérjét kapunk.



Szénhidrátok

A szénhidrátok testünk fő energiaforrásai. Az egyszerű cukrok (gyümölcsök, finomított cukrok, édességek formájában) sokkal gyorsabban felszívódnak, mint a keményítőben gazdag táplálékokban található komplex szénhidrátok (teljes kiőrlésű tészta és kenyér, burgonya, hüvelyesek, gyökérzöldségek).

Rostok

A rost elengedhetetlen az egészséges bélműködéshez, a koleszterinszintet, valamint a szívbetegség kialakulásának kockázatát is csökkenti. A rák bizonyos típusai ellen is védelmet nyújthat. Állati eredetű élelmiszerekben nem található meg, ellenben a teljes kiőrlésű

gabonafélék (rizs, búza), gyümölcsök, magvak, hüvelyesek és zöldségek bőséggel tartalmaznak rostot.

Zsírok

A zsírok kulcsfontosságú szerepet töltenek be a vitaminok felszívódásában, emellett kiváló energiaforrások a szervezet számára. A telítetlen zsírok egészségesebbek; megtalálhatóak az olívaolajban és egyéb növényi olajokban, diófélékben, az avokádóban, magvakban, és a zöld leveles zöldségekben. A főként tojásban, vajban, tejszínben és a sajtokban megtalálható telített zsírok, valamint a hidrogénezett növényi olajokban és a feldolgozott élelmiszerekben megtalálható transzzsírok azonban növelik a vér koleszterinszintjét.

Az **Omega 3 zsírsavak** kiemelten fontosak az agy és a szív kiegyensúlyozott működéséhez. Legfőbb forrásuk a lenmag, a kendermag és a repceolaj, kisebb mennyiségben pedig a spenótban, brokkoliban, babban és a fejes salátában is megtalálhatók.

Vitaminok és ásványi anyagok

Amilyen kis mennyiségben szükségesek, éppen olyan elengedhetetlenek egészségünk megőrzéséhez. Az állati eredetű élelmiszerek közül a tojásban és a tejtermékekben található a legtöbb vitamin és ásványi anyag, azonban ezek növényekből is tökéletesen fedezhetők.

Az **A-vitamin** egy erős antioxidáns, bőrünk egészségéért és sebeink gyógyulásáért felel, valamint felveszi a harcot a fertőzésekkel, betegségekkel szemben. A narancs- és citromsárga zöldségekben (répa, paprika, édesburgonya, paradicsom, sárgabarack stb.) található béta-karotin, illetve a zöld leveles zöldségek segítségével szervezetünk képes A-vitamint előállítani.

A **B-vitaminok** rendkívül fontos szerepet játszanak az agy, a szív, és az idegek egészséges működésében, valamint a vérképzésért, az egészséges bőrért és az izmok feszességéért is felelnek. Legfőbb forrásai a teljes kiőrlésű gabonák, diófélék, az élesztőkivonatok, gombák, a banán, borsó, illetve a zöld leveles zöldségek. A **B12-vitamin** általában olyan élelmiszerekben található meg, mint az élesztőkivonat, növényi margarinok, szójaitalok és a sörélesztő pehely.

A **C-vitamin** erős antioxidáns, fontos szerepet játszik bőrünk, fogaink, ínyünk egészségének megőrzésében, megelőzi a fertőző megbetegedéseket, segíti a sebgyógyulást. Mind zöldségekben, mind pedig gyümölcsökben megtalálható, úgy, mint a narancsban, paprikában, fekete ribizliben, kiviben, illetve a zöld leveles zöldségekben.

A **D-vitamin** segíti az egészséges csontok és fogak szempontjából elengedhetetlen kalcium felszívódását. Napfény által vagy dúsított élelmiszerek formájában tudjuk bevinni.

Az **E-vitamin** erős antioxidáns, bőrünk egészségéért felel, növeli a szervezet védekezőképességét a fertőzésekkel szemben, segíti a sebgyógyulást. Legfőbb forrása a spenót, a napraforgómag, az olíva és a paprika.

A **K-vitamin** a véralvadásban és a sebgyógyulásban játszik fontos szerepet. Emellett csontozatunk erősségéért is felel. A burgonya mellett megtalálható az olyan zöld zöldségekben, mint a fodros kel, spenót, saláta, valamint a kelbimbó.

A **vas** elengedhetetlen vérünk egészségének megőrzésében. Hozzájuthatunk hüvelyesekből, zöld leveles zöldségekből, teljes kiőrlésű gabonákból, diófélékből és magvakból, szárított gyümölcsökből, illetve szójából.

Az egészséges csontok és fogak zálogát, azaz a **kalciumot** megtaláljuk a zöld leveles zöldségekben, diófélékben (különösen a paradióban és a mandulában), szójakészítményekben, valamint egyes dúsított élelmiszerekben.

A **cink** hajunk, bőrünk, körmeink, és immunrendszerünk szempontjából is elengedhetetlen. Kiváló forrásai a tökmag, különböző gombák, a borsó, a hüvelyesek, a zöld leveles zöldségek, és a teljes kiőrlésű gabonák.

A **szelén** az A-, C- és E-vitaminokkal együtt az antioxidáns védelmi rendszer alapkövét képezi. Megtalálható a paradióban, a barnarizsben, a csiperkében, tofuban és a zabban.

A **jód** a pajzsmirigyhormon termelésében játszik fontos szerepet, ezáltal az egészséges anyagcserét is biztosítja. A zöld leveles zöldségeken kívül pedig a tengeri algában is megtalálhatjuk.

A **magnézium** kulcsfontosságú a csontok, az idegek, és az izmok számára. Segít szervezetünknek a bevitt táplálékot energiává alakítani. Forrásai a diófélék (főként a mandula és a kesudió), a tökmag, a zöld leveles zöldségek, a zöldbab, a teljes kiőrlésű gabonák, valamint a szójakészítmények.

Mennyit vigyünk be ezekből a tápanyagokból?

Életkorunktól, nemünktől, fizikai aktivitásunktól is függ, hogy milyen mennyiségben van szükségünk az egyes vitaminokra, ásványi anyagokra, valamint makrotápanyagokra. A kismamák szervezete is más arányban igényli ezeket. További információ (angol nyelven):

<https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals>

Növényi alapú ételreceptek

Az alábbiakban bemutatunk néhány húsmentes receptet, amelyet az 1/7 Húsmentes vetélkedő során kaptunk a résztvevő gyerekektől.

Hagyományosan is növényi alapú recept

Francia lecsó

Hozzávalók: 2 db salátacukkini; 2 db közepes padlizsán; 3 fej vöröshagyma; 3-5 db paradicsom; 1-2 evőkanál olívaolaj; 1 doboz passzírozott paradicsom; néhány evőkanál Provence-i fűszer; néhány csipet só

Elkészítés: a hagymákat meghámozzuk és nagyobb kockákra vágjuk, majd az olívaolajban pirítani kezdjük, miközben sózzuk. A cukkini végeit levágjuk, nagyobb kockákra daraboljuk, a padlizsánt meghámozzuk, végeit leszeliük, szintén nagyobb kockákra daraboljuk. Majd hozzáadjuk a hagymához és néhány percig együtt pirítjuk. A paradicsomot is felkockázzuk, hozzáadjuk az előbbi zöldségekhez, felöntjük a passzírozott paradicsommal. A Provence-i fűszerekkel ízesítjük. Lefedve 20 perc alatt készre pároljuk.

Gombapörkölt sült krumplival

Hozzávalók: 50 dkg gomba, 1 nagy fej vöröshagyma, fél dl olaj, 1 húsos zöldpaprika, 1 kisebb paradicsom, pirospaprika, só.

Elkészítés: Apróra vágjuk a vöröshagymát, megfonnyasztjuk az olajon, rádobjuk a feldarabolt zöldpaprikát és a lehéjazott, négybe vágott paradicsomot. Megszórjuk pirospaprikával, sózzuk, és kevés vízzel jól kiforraljuk. Beletesszük a megmosott, cikkekre vágott gombát, és darabig lefedve, aztán fedő nélkül puhára pároljuk.

A sült krumplihoz: a burgonyát megpucoljuk sütés előtt, majd megmossuk. Érdemes bő, hideg vízben legalább 5 percig mosni, hogy a keményítőt eltávolítsuk róla. Félig töltjük a serpenyőt olajjal és hozzáadjuk a burgonyát, majd megsütjük.

Egy hagyományos recept növényi alapú változata

Bulgurral és zöldségekkel töltött paprika

Hozzávalók: 2 nagyobb méretű paprika, sűrített paradicsom, 250 g bulgur, 1 cukkini, 2 hagyma, 1 gerezd fokhagyma, petrezselyem, só, bors, cukor, pirospaprika, víz, olívaolaj, liszt

Egy nagyobb méretű edényben olívaolajból és lisztből zsemleszínű rántást készítünk. Félrehúzzuk, megszórjuk pirospaprikával, és felengedjük 1,5 liter hideg vízzel. Megsózzuk, és megkeverjük, hogy a letapadt rántás feloldódjon, ne csomósodjon. Belekanalazzuk a paradicsompürét, sózzuk, borsozzuk, és kis mértékben cukrozzuk. Forrásig kevergetjük a mártást, majd amikor felforrt, takarékra állítjuk. Ezután kimagozzuk a paprikát, eltávolítjuk a

csumáját, majd félbevágjuk, hogy tölthető legyen. Ezután megfőzzük a bulgurt enyhén sós vízben, és a felkockázott hagymát, cukkinit és pritamin paprikát hozzáadjuk a bulgurhoz, majd tovább főzzük még 5-10 percig. Főzés közben még fokhagymával, sóval és fekete borssal ízesítjük. A félbevágott paprikákat megtöltjük a zöldséges bulgur keverékével. A megtöltött paprikákat a korábban már elkészített paradicsomos mártásunkba helyezzük, és tovább főzzük még 5-10 percig.

Babpogácsás burger

A babpogácsához: 2 evőkanál olaj, 2 gerezd fokhagyma, 1 kisebb fej vöröshagyma, 300g feketebab konzerv, 5 db csiperkegomba, fél csokor petrezselyem, 30g zsemlemorzsa, 1 tojás, só, bors, 1 evőkanál oregánó

Mártáshoz: 100g tejföl, Pár csepp citromlé, 2 evőkanál ketchup, só, bors

Összeállításához: 4 db hamburgerzsemle, 2 db rukkola, 4 szelet paradicsom, 4 szelet lilahagyma, 4 szelet sajt

RECEPT: Apróra vágjuk a vörös és a fokhagymát. Miközben azokat melegítjük, feldaraboljuk a gombát is, majd hozzáöntjük a hagymához. Sózzuk, borsozzuk, és ha a gomba is kissé összeesett, elzárjuk a serpenyő alatt a lángot. A babkonzervet leszűrjük, majd a babot villával rusztikusra törjük. Mehet hozzá a gombás – hagymás alap, apróra vágott petrezselyem, tojás, zsemlemorzsa és az oregánó is. Alaposan összedolgozzuk, majd 4 részre osztjuk, hamburgerpogácsa alakúra formázzuk és sütőpapíros tepsin, 180 fokos sütőben kb. 15 perc alatt készre sütjük őket, és még forrón rádobunk mindegyikre 1-1 szelet sajtot. A mártás hozzávalóit összekeverjük, a hamburgerzsemléket pedig félbevágjuk, és egy száraz serpenyőben lepirítjuk a vágott felüket. A zsemlék aljára jöhet egy kis mártás, rá a hamburgerpogácsa, paradicsom, hagyma, rukkola, majd a zsemlék tetejével zárjuk a sort.

Édesburgonyás gnocchi

Egy nagyobb édesburgonyát vízben megfőzünk. Majd villával összetörjük és hagyjuk kihűlni. Sózzuk, szerecsendióval megszórjuk. Kb. 300 gramm liszttel és egy kisebb tojással összegyúrjuk. Formázzuk (hengerré alakítjuk) és egy késsel apróbb darabkákra vágjuk, majd sós vízben kifőzzük. Olivaolajon a diót megpirítjuk, majd hozzátesszük a kifőtt gnocchit és átforgatjuk, kevés parmezánnal megszórjuk és tálaljuk.

Céklás tócsni fokhagymás tejföllel

Hozzávalók: 2 db cékla, liszt, só, bors, fokhagyma, tejföl, olaj a sütéshez.

Elkészítés: A céklát meghámozzuk és lereszeljük. Sóval, borssal és fokhagymával ízesítjük, majd annyi lisztet keverünk hozzá amennyivel olyan lesz az állaga, mint a sársütinek. Olajat melegítünk és lapos pacákat sütünk. A tejfölbé fokhagymát nyomunk és tunkolunk.

További ötletek itt:

https://mtvsz.hu/uploads/files/1_7_husmentes%20vetelkedo_legjobb_receptjei.pdf

A növényi étrenddel kapcsolatos tévhitek

„Egészségének és erejének megőrzése miatt az ember számára elengedhetetlen a hús.”

Számtalan bizonyíték támasztja alá, hogy a növényi étrend minden tápanyaggal képes ellátni minket a szükséges mennyiségben. Ez a kis kalauz pedig kiválóan bemutatja, hogy miként táplálkozunk kiegyensúlyozottan kevesebb húst és tejterméket fogyasztva, vagy akár teljesen elhagyva azokat. A világ legkiválóbb sportolói közé sorolható Venus Williams és a világbajnok bokszer David Haye is teljes egészében növényi étrenden él.

„Hús nélkül egyik étel sem teljes.”

Megannyi jobbnál jobb növényi alapú ételrecept létezik, amelyek segítségével éppen olyan laktató és ízletes ételeket készíthetünk, mint hús felhasználásával. Néhány fogást pedig egyszerűen húsmentessé alakíthatunk hüvelyesek, tofu vagy szejtán segítségével. Merjünk kreatívak lenni, és próbáljunk ki valami újat: a kalauzunkban található receptek és a javasolt szakácskönyvek jó ötletekkel szolgálhatnak erre. Könnyen lehet, hogy kedvenc ételünknek is létezik már alternatív, növényi alapú receptje, legyen az desszert, leves vagy saláta.

„Nem fogom kibírni tej vagy tojás nélkül!”

Számtalan módon helyettesíthetjük a tejtermékeket és a tojást úgy, hogy továbbra is egészségesen és kiegyensúlyozottan étkezzünk. Ha esetleg nem tudjuk (vagy nem akarjuk) teljesen kikerülni a tojás vagy tej fogyasztását, már azzal is változást érhetünk el, ha kevesebbet fogyasztunk belőlük. Jó kiindulópont, ha beiktatunk húsmentes napokat, ha pedig húst fogyasztunk, minőségi, lehetőleg helyi állattartásból származó állati eredetű élelmiszereket válasszunk.

„Ezentúl az éttermekben sem ehetek majd semmit.”

Napjainkban már egyre több étterem kínál növényi alapú alternatívákat. Ha esetleg a kedvenc helyünkön mégsem találunk semmit, javasolhatjuk számukra, hogy csatlakozzanak a húsmentes nap mozgalomhoz.

„Nem szeretem a brokkolit/babot/gombát stb.”

Ebben az esetben sajnos nem tudunk segíteni, azonban rengeteg más választási lehetőség adott a növényi alapú étrenden belül!

„A növényi alapú élelmiszerek túlárzottak.”

Némelyik valóban drágább, mint a hús vagy a tejtermékek, ez főleg az erősen feldolgozott élelmiszerekre igaz. De amennyiben nagyobb tételben vásárolunk (akár saját háztartásunkba, akár másokkal elosztva), kizárva az erősen feldolgozott élelmiszereket, vagy ha helyi termelőktől szerzünk be és az idénynek megfelelően fogyasztunk zöldségeket és gyümölcsöket, jelentős összeget spórolhatunk.

További források

Az interneten számtalan olyan weboldal fellelhető, amelyek információval láthatnak el bennünket és új ötleteket meríthetünk belőlük.

Szakácskönyvek és receptek

Megannyi vegán és növényi alapú szakácskönyv, valamint recept elérhető mind elektronikusan, mind pedig nyomtatott formában. A húsmentes hétfő mozgalom receptek százait és számos könyvet kínál a témában (angol nyelven):

<https://www.meatlessmonday.com/favorite-recipes/>

<https://www.meatlessmonday.com/ecookbooks/>

Az Egyesült Királyság Vegán Társaságának weboldalán is találhatunk megannyi ízletes növényi alapú receptet (angol nyelven): <https://www.vegansociety.com/resources/recipes>

Ha szakácskönyv vásárlásra szánjuk magunkat, kezdetnek érdemes beszerezni Linda Majzlik „A Vegan taste of...” című sorozatának könyveit. Kelet-Európa, a Közelkelet, Olaszország, India, a Karib-térség, és számos már régió konyhájának receptjeit fedezhetjük fel, átdolgozva.

Ajánljuk még Dr. Micheal Greger - Gene Stone: Receptek, hogy sokáig élj című könyvét is.

További húsmentes receptek itt: <http://kristofkonyhaja.hu/>

Növényi alapú táplálkozás

Illusztrált ismertető a növényi étrendről, amely az alábbi oldalról tölthető le:

<https://www.animalaid.org.uk/wp-content/uploads/2019/10/Nutrition-Wall-chart-2019.jpg> és innen vásárolható meg: <https://www.vegansociety.com/shop/charts/vegan-nutrition-chart>

Növényi étrend a teljes életért/ Az orvos szemével Dr. Iller Barbara

Michael Greger - Gene Stone: Hogy ne halj meg - Tudományosan bizonyított módszerek, amelyekkel megelőzhetjük és visszafordíthatjuk a betegségeket

Húsmentes nap, fehérjével újratöltve: <https://www.meatlessmonday.com/plantproteinpower/>

Közösség által támogatott mezőgazdaság

A mezőgazdaság olyan formája, amely igyekszik összekapcsolni helyi szinten a termelőket, fogyasztókat és a politikai szereplőket. Bővebb információ (angol nyelven): <https://urgenci.net/>

Ajánljuk a hazai kosár bevásárlóközösségeket is:

<https://kosarkozosseg.hu/>

Termeljük magunk!

Kevés jobb és nagyobb büszkeséggel eltöltő dolog van annál, mint amikor a magunk által termesztett zöldségeket fogyaszthatjuk. Aki kertés házban, vidéken él, az egyszerűbben termelhet magának, de azoknak, akik városban laknak, segítséget nyújthat a következő honlap:

<https://www.varosikertek.hu/>

Az alábbi (angol nyelvű) útmutató bemutatja azokat a haszonnövényeket, amelyeket még kisebb területen és kevés tapasztalattal is könnyen megtermelhetünk:

<https://www.gardenersworld.com/plants/vegetable-crops-for-beginners>

Éttermek

A „The Happy Cow” nevű weboldalon összegyűjtve megtaláljuk a világszerte fellelhető vegetáriánus és vegán éttermeket: <https://www.happycow.net/>

Összegyűjtöttünk párat kedvenc éttermeink közül:

<https://napfenyesetterem.hu/>

<http://edenivegan.com/>

<http://vegankozmosz.hu/>

Vegán éttermek a teljesség igénye nélkül:

<https://prove.hu/50-legjobb-vegan-etterem-magyarorszagon/>