

KLIMATSKE PROMJENE

Globalna emisija
stakleničkih plinova:

51 %

uzrokovano uzgojem
stoke i njezinih
nusproizvoda



13 %

uzrokovano prometom
(cestovni, željeznički,
zračni i pomorski)



Prehrana na biljnoj osnovi
smanjuje vaš ugljični otisak
za **50 %**.



VEGAN



SVEJED

Stočarstvo je odgovorno za
65 % emisije dušikova oksida.



Staklenički plin dušikov
oksid je **296 puta**
destruktivniji od CO₂



Najbrže rastući "pokret" je vegetarijanstvo

Svjetski popularni Veganuary od 2014. godine svakog sličnija promocijom veganskih proizvoda, recepata i savjeta poziva na promjenu životnih navika. Veganuary je zapravo izazov koji svoju inačicu ima i u Hrvatskoj na www.veganopolis.net, s ciljem približavanja prednosti veganske prehrane općoj populaciji. Valja naglasiti da se na ovogodišnji Veganuary prijavilo više od pola milijuna ljudi diljem svijeta.

S obzirom na sve veću zainteresiranost za vegansku prehranu i način života, u suradnji s drugom Prijatelji životinja odlučili smo se na

izdavanje priloga koji imate pred sobom, a u kojem vam donosimo provjerene recepte za slana i slatka jela koje su osmislili Ines Kolenko, Anita Petrović, Aleta Mrdenović, Adri Mrnfaux, Nikola Čunko i Sanja Puškaš. Imamo i savjete za kuhare kako pripremiti ukusna i zdrava vege jela. Zapravo, nema tu puno mudrosti – vrlo je lako prilagoditi jelo tako da se samo izostavi životinjski sastojak i zamijeni biljnom inačicom. Otkrijmo zajedno zašto se sve više ljudi okreće vegetarijanskoj prehrani i zbog čega upravo vegetarijanstvo sve više ljudi odabire kao svoj životni moto koji je ujedno proglašen najbrže rastućim "pokretom" koji ima utjecaj na prehranu.

IMPRESUM

Glavni urednik: Dražen Klarić; Prilog pripremila: Marina Šovrova; Grafika: Vlasta Sudaš; Fotografije: Pixsell, Shutterstock; Uprava: Renato Isenac. Prilog je nastao u suradnji s Prijateljima životinja.

Što smo više vegani, to smo dalje od bolesti

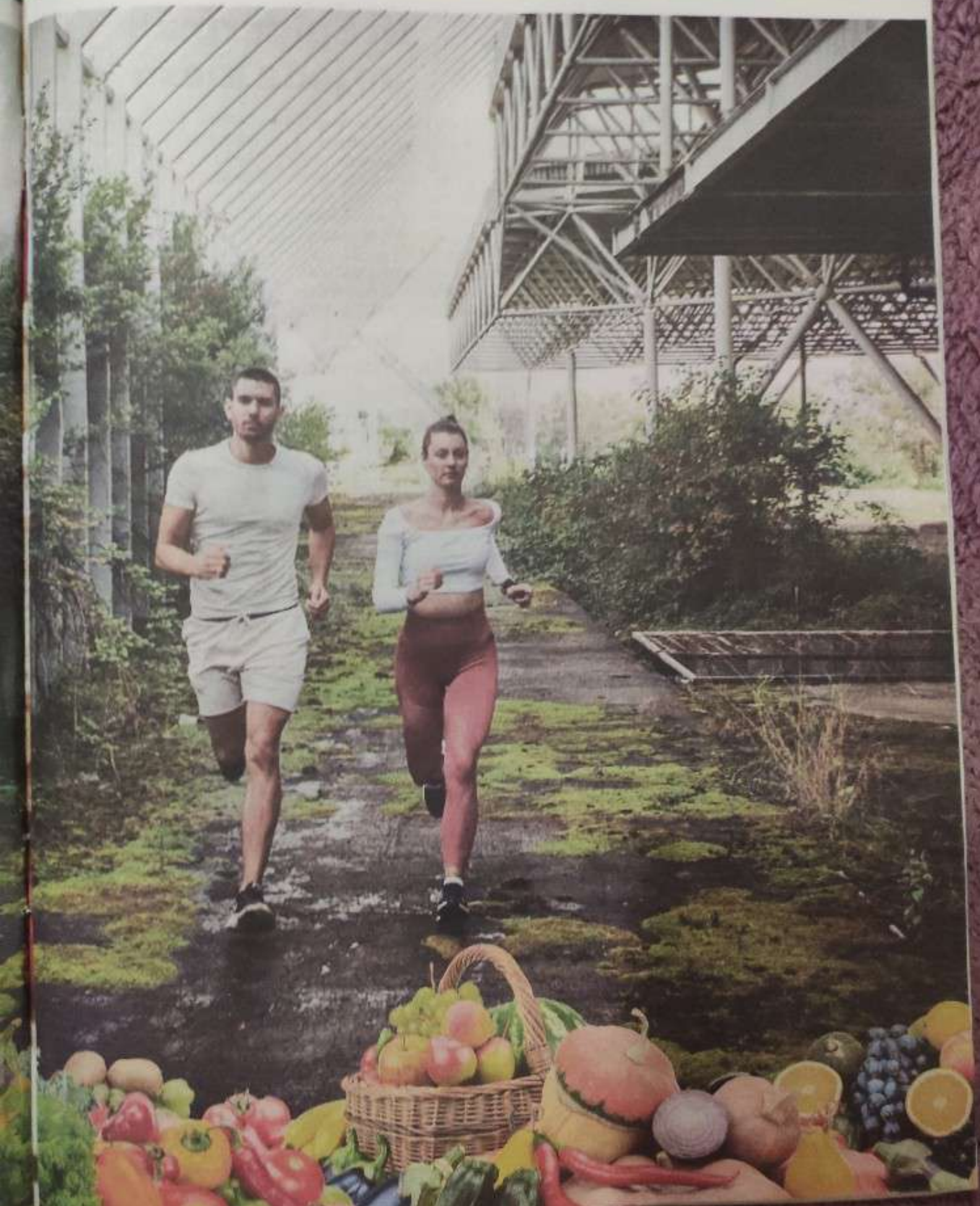
Ivana Martinec i Marko Samardžija,
fitness treneri i nutricionisti biljne prehrane,
osnivači brenda Summarum fitness

Odnos čovjeka i hrane je kompleksan. Hranu tretiramo kao gušt, bijeg od stresa ili tradiciju koju nerado mijenjamo, a samo manjinu zanima zašto smo među prvima u Europi i svijetu po pretilosti, konzumaciji alkohola, pušenju i konzumaciji mesa. Više od 60 posto djece u Hrvatskoj ne jede voće, a više od 80 posto ne jede povrće svakodnevno. Preporuka WHO-a (SZO) je minimalno pet porcija voća i povrća (ukupno) dnevno, što je otprilike ukupno 400 grama voća i povrća tijekom dana, kako bi se smanjio rizik od ozbiljnih zdravstvenih problema poput srčanih bolesti, moždanog udara i određenih tipova raka. U nastavku ćemo pojasniti koji su zapravo benefitni biljne prehrane. Proteini biljnog porijekla sadrže sve esencijalne aminokiseline kao i životinjski proteini, samo u drukčijim omjerima. Istraživanja pokazuju kako pravilno isplaniranom prehranom i kombinacijom proteinskih namirnica vegani i vegetarijanci bez problema unose dovoljne količine proteina i nemaju deficit proteina ili specifičnih aminokiselina. Mahunarke nisu jedini izvor proteina



u biljnoj prehrani i uz žitarice, sjemenke i orašaste plodove čine potpuni profil esencijalnih aminokiselina u biljnoj prehrani. Veganska hrana ima velike blagodati za ljudsko zdravlje i smatramo da bi svi, neovisno kako se hrane, trebali što više biljnih namirnica i jela uvrstiti u svoju prehranu, a organizam će nam biti vrlo zahvalan. Što smo više vegani, to smo dalje od bolesti i bliže vitalnosti i dugovječnosti.





Damir Urban, glazbenik Presudila je mogućnost izbora

Jedno jutro sam se probudio i jednostavno više nisam mogao jesti meso. Ne znam, možda se nagomilala kolektivna griznja savjesti. Volim životinje i mislim da je zapravo presudila mogućnost izbora. Ako u civiliziranom svijetu imam mogućnost ubiti ili ne ubiti, bilo bi potpuno glupo i vrio nečudski izabrati opciju ubijanja iz navike ili komotnosti.



Dino Debeljuh, bivši zastupnik Vegetarijanci su zdraviji

Čak ni za ribom više uopće ne osjećam nikakvu potrebu. Uživam u povrću i voću. Dokazano je da su vegetarijanci fizički zdraviji. Biljka se u tijelo unosi manje toksina pa su ljudi zdraviji i sposobniji. Hrana utječe i na psihu i na um te da ulazi u krv i mijenja njezin kemijski sastav.

Petra Friganović, manekenka Krznu nije mjesto na pisti

Svatko tko misli da je odijevanje životinjskoga krzna moderno, sigurno je promašio stoljeće. Životinjsko krzno je proizvod patnje i smrti nevinih životinja te mu nije mjesto na modnoj pisti — prava moda je to nadšla.



Ni Spiderman ne jede meso

Što je zajedničko agentici Kost, dr. Thirteen iz *Housea* i Spidermanu? Osim što su svi megapopularni likovi koje već poznajemo s malih i velikih ekrana, ima jedna stvar koju možda niste znali o njima — oni su vegani. No veganska i vegetarijanska prehrana nije "rezervirana" samo za

svjetske zvijezde, brojne poznate iz javnoga života u Hrvatskoj također su odlučile reći mesu ne. I zbog svoje odluke nikada nisu zažalili. Dapače, sretni su jer konačno žive u skladu sa svojim uvjerenjima, pa i na tanjuru. Pročitajte što kažu o svojim uvjerenjima.

Barbara Vicković, glumica Neka tvoja hrana bude lijek

Vjerujem u Hipokratovu izreku "Neka tvoja hrana bude tvoj lijek, a tvoj lijek neka bude tvoja hrana". Jer otkako sam postala vegetarijanka, osjećam se bolje i u duhovnom i u fizičkom smislu.



Lidija Bajuk, etno glazbenica Kad jede, čovjek ne zna što jede

Svi oni kojima mjesta gdje se proizvodi fast-food hrana ne smrde morali bi se ozbiljno zabrinuti što je s njihovim osjetilima. Čovjek je danas sve manje misaono, djelatno, prirodno biće. Kad misli, ne misli svojom glavom. Kad jede, ne zna što jede... Krug prirodnog življenja je razbijen.

Ines Bojanić,
glumica
Važno je jesti zdravo

Svi sastojci nužni za kvalitetnu prehranu kojih najviše ima u mesnim proizvodima mogu se naći i u namirnicama biljnog porijekla. Važno mi je da je ono što jedem zdravo i stoga uvijek biram zdrave namirnice.



Almira Osmanović, primabalerina
Ne ubij da budeš sit

Smatram da spadam u onaj mali postotak ljudi koji smatra da možemo jesti zdravo i bez ubijanja i apsolutno sam protiv uzgoja i ubijanja životinja kako bih bila sita.

Darijo Brzoja, meteorolog
Životinjama nije mjesto na tanjuru

Ustvari, vegan sam. Ne konzumiram meso ni bilo kakve namirnice životinjskog podrijetla. Držim da životinja nije mjesto na tanjuru, da ih se treba eksploatirati na bilo koji način. Uz to, dugo se bavim fitnessom, a oduvijek sam pazio što i koliko jedem budući da veći dio sportskog načina života čini upravo prehrana. Sad znam da je za mene najbolja organski uzgojena hrana puna voća, povrća, mahunarki, orašastih plodova.



Blaženka Leib,
voditeljica
Moja je savjest mirna

Ne samo zbog zdravstvenih već i etičkih razloga ne jedem meso. Stoga sam mirne savjesti.



Matteo Cetinski,
glazbenik
I baka i mama su vegetarijanke

Moja baka je vegetarijanka od rođenja, njezina kći, odnosno moja mama, također je vegetarijanka od rođenja. I eto ja po maminjoj liniji činim tu treću generaciju vegetarijanaca. Nadam se da će u vrijeme dok moja djeca budu sazrijevala trend vegetarijanstva biti ne samo trend već i način življenja.

Tatjana Dragović,
manekenka
Ne želim jesti životinje

Ne jedem meso, ali ne zbog... nikada ga nisam niti jela... jednostavno ne želim jesti meso... Nije to zbog zdravlja... jednostavno ne želim jesti životinje.



Savjeti za kuhare

Sve više ljudi usvaja veganstvo kao životni odabir i zdraviji stil prehrane, a nedavno je proglašeno najbrže rastućim pokretom s utjecajem na prehranu ljudi. Diljem svijeta, pa tako i u Hrvatskoj, ubrzano i kontinuirano raste zanimanje i potražnja za proizvodima biljnog podrijetla. Istraživanje tržišta u SAD-u u prvom tromjesečju 2018. godine utvrdilo je da 43 milijuna potrošača, od kojih većina nisu vegani ni vegetarijanci, redovito kupuje veganske izvore bjelanjčevina kao što su bademovo mlijeko, tofu i vegeburgeri, a potražnja za hranom biljnog podrijetla raste svugdje u svijetu. Istraživanje tržišta sredinom 2018. godine, koje je provela jedna nizozemska tvrtka, utvrdilo je da je između 2013. i 2017. godine potražnja za proizvodima biljnog podrijetla u svijetu porasla za 62 posto. Golemu promjenu svijesti i pomamu za veganskom hranom prate i prehrambene tvrtke, ali i, naravno, restorani. Veganskom ponudom restorani se izdvajaju kao moderni i suvremeni, a takva ponuda posebno im je zanimljiva jer u biljnim delicijama uživaju svi: vegetarijanci i vegani, makrobiotičari, alergičari, ljubitelji zdrave hrane i svi ostali, neovisno kako se hrane. Vegansko jelo vrlo je lako prilagoditi na način da se samo izostavi životinjski sastojak te zamijeni biljnom okusnom zamjenom. Na našem tržištu mogu se naći: razni

U biljnim delicijama jednako uživaju vegetarijanci i vegani, makrobiotičari, alergičari, ljubitelji zdrave hrane...



veganski sirevi, majoneze, salame, biljna mlijeka, šlag, vrhnje za kuhanje, jogurt, margarin itd. Osim navedenoga, kao zamjena za sir često se u raznim receptima koristi tofu koji je dostupan u svim supermarketima i trgovinama zdrave hrane. Postoji više varijanti tofua: dimljeni, tofu s raznim začinima, mekši, tvrdi i "obični" koji se u raznim receptima koristi umjesto svježeg kravljeg sira. Sejtana je vrlo zahvalna namirnica koja, uz pravilnu pripremu, svojim izgledom i okusom može zadovoljiti i one najkritičnije "mesoljupece".

Pri posluživanju jela treba paziti da se, prema potrebi, dodaju dodatne masnoće. Dobar primjer je pizza. Uz mnoštvo povrća, sol, dodatnu masnoću i npr. sjemenke suncokreta ili sezama, svi će poželjeti pizzu i bez sira (iako se može dodati i veganski sir). Postoji zabluda da vegani ne jedu jako začinjeno ili ljuto, pa se nerijetko dogodi da veganska hrana ostane nezačinje-



na i neukusna, na što treba pripaziti. Vegansku ponudu mogu činiti potpuno nova jela, ali isto tako može biti jednostavna, jeftina i ukusna biljna varijanta svih mesnih jela u postojećoj ponudi.

Najbolji primjer kako lako prilagoditi neko jelo za vegane je bolonjez koji se, osim posluživanja uz tjesteninu, može koristiti i kao punjenje za lasanje ili musaku. Veganski bolonjez može se napraviti od sojinih ljuspica, smeđe ili crvene leće, mrvljenog tofua ili sejtana, pa čak i od gljiva ili graha. Ista baza može se, uz dodatak prosa ili riže, koristiti i kao punjenje za tradicionalna hrvatska jela poput sarme ili punjenih paprika ili se može, uz dodatak zobenih pahuljica i brašna, od nje napraviti smjesa za burgere.

Što se tiče zamjene za jaja, često se jedno jaje u receptu gdje se koristi 1 – 2 jaja može jednostavno preskočiti, osobito za kruh i peciva. Postoje razne druge zamjene



za jaje u receptima gdje je to potrebno. Kod priprema velike većine obroka, mlijeko se može zamijeniti i najjeftinijom opcijom, tj. vodom (npr. pire od krumpira, palačinke, deserti...).

Kao zamjena za šlag koristi se tučeno kokosovo mlijeko ili biljni šlag. Pri kupnji vrhnja i šlaga treba pripaziti: čest je slučaj da je na ambalaži istaknuto da je proizvod na biljnoj osnovi, ali se u sastojcima nalazi mlijeko u prahu ili mliječna bjelančevina kazein. Pri izradi slastica treba imati na umu da je gotovo svaka tamna čokolada veganska. Ako na nekom kupovnom proizvodu piše da može sadržavati mlijeko i jaja u tragovima, riječ je i dalje o veganskoj namirnici. To znači da se u istom pogonu proizvode proizvodi s navedenim sastojcima, ali mora postojati upozorenje na ambalaži, zbog alergičara. Kada se na proizvodu nalazi takozvana V-oznaka (žuti znak sa zelenim slovom „V“ i oznakom „vegan“), možete biti 100 posto sigurni da je proizvod veganski.



Ukusni obroci veganski

Veganska prehrana isključivo je biljnog podrijetla, no prepuna raznolikosti okusa i mirisa. Bogatija je i zdravija od standardne europske prehrane, a iznenadit će vas bogatstvo okusa kad se odlučite hraniti namirnicama biljnog porijekla.

Ne bojite se – vegani pritom uživaju u istim jelima i okusima na koje su naviknuli, uključujući veganske varijante tradicionalnih jela poput sarmi, kobasica, lasanja, pizza, odrezaka, roštilja, gulaša, palačinki, sladoleda, kolača, torta, sireva, mlijeka... no sve od sastojaka biljnog podrijetla. Predivno je iskustvo donijeti odluku da svojim načinom života svima oko sebe činimo dobro. No, umjesto da očekujemo i od drugih da odmah prijeđu na veganstvo, moramo imati razumijevanja i dati im vremena da se snađu.



NAMIRNICE BILNOG PODRIJETLA (okusne zamjene za namirnice životinjskog podrijetla)



Biljni maslaci, margarini i ulja

Biljna mlijeka poput sojinog, rižinog, bademovog, zobenog, kokosovog i pirovog. Probaite i biljna mlijeka s okusom čokolade i vanilije. Koristite ih na bilo koji način na koji biste koristili životinjska. Eksperimentirajte sa svim vrstama i vidite koje vam se sviđa.

Biljna vrhnja od soje ili zobi za kuhanje i slatko biljno vrhnje od soje za šlag, Gotovi biljni šlag od soje, riže ili kokosa. Šlag se može napraviti i od kokosova mlijeka i šećera.

Možete ga napraviti sami ili kupiti biljni sladoled na bazi sojina ili drugih biljnih mlijeka ili voćne. Izmiksana zaleđena banana odličan je i jednostavan zdravi sladoled.

Tofu – sir od soje koji može biti dimljeni i svježi u više varijanti mekoće i dodatka povrća ili začina. Postoje topljeni veganski sirevi i oni koji okusom oponašaju sireve poput parmezana, gaude i slično. Dostupni su i razni sirni namazi. Možete i kod kuće napraviti tofu ili kremasti umak od delikatesnog pivskog kvasca.

Umjesto kajgane, izmiješajte tofu s crnom soli (koja je okusna zamjena za jaja), lukom, gljivama, kurkumom, delikatesnim pivskim kvascem ili nečim drugim, prema želji. Pri pohanju, jaja zamijenite smjesom brašna i vode ili biljnim vrhnjem.

U kruhovima i kolačima jaja zamijenite s:

1 jaje = 1 žlica fino mljevenih lanenih sjemenki pomiješanih s 3 žlice vode; ostaviti smjesu da se zgusne. Najjednostavnija i najjeftinija zamjena za jaja najčešće je obično biljno ulje koje izvrsno „drži“ formu kolača. Dobra smjesa za povezivanje komponenata u kolaču, koji trebaju biti masniji i teži, je i maslac od kikirikija, sezama i sl.

U vegeburgerima i popečcima jaja zamijenite s:

1 jaje = 2-3 žlice izgnječenog običnog ili slatkog krumpira ili s 2-3 žlice brašna.

Razne vrste jogurta od soje, obični i voćni.

Pektin i agar-agar.

Postoji mnogo vrsta čokolada, keksa i slatkiša koje ne sadrže mlijeko ili neke druge sastojke životinjskog podrijetla. Rižin, ječmeni ili kukuruzni slad, šećerni sirup, javorov sirup, agavin sirup...

Mnoge vrste gotovih i polugotovih smjesa za hamburgere, čevape, pljeskavice i punjenje sarmi. Jednostavno napravite i sami od žitarica, mljevenih mahunarki te ljuspica od soje.

U trgovinama su dostupne razne biljne kobasice, salame i hrenovke na bazi soje, pšenice (sejtana) i drugih vrsta žitarica, mahunarki i povrća. Dimljene, pikantne, narezane itd. Možete ih, naravno, napraviti i sami po raznim online receptima.

Umaci od povrća svih vrsta.

Sejtan - pšenično meso, tofu, odresci i medaljoni od teksturirane soje (kupuju se suhi pa ih prokuhajte i namočite u marinadi da se natope začinima i masnoćom), gljive. Sve nabrojeno možete i pohati, kao i mnoge vrste povrća poput patlidžana i tikvica. Sejtan u komadu možete pripremiti u pećnici kao pečenje.

Velik broj biljnih pašteta raznih proizvođača ili domaći namazi od graha, leće ili slanutka (popularni humus).

Majoneza bez jaja na bazi ulja, koja je po okusu identična majonezi koja sadrži jaja te razni namazi na bazi soje tzv. tofuneze. Majonezu možete napraviti i kod kuće prema raznim receptima.



Kuharice vege jela koja ste najviše tražili na Googleu

Mnogo je razloga za veganstvo: zdravo je, dobro je za naš planet, pomaže u smanjenju broja gladnih u svijetu, dobro je za životinje i vrlo je ukusno.

S pravom može biti ponosan svatko tko je vegan jer time pridonosi svojem zdravlju, zaštiti okoliša, dobrobiti drugih ljudi i spašava živote životinja. Najvažnije je ono što svatko od nas može učiniti da bi svijet postao bolji. Kako bi Martin Luther King Jr. rekao: "Vrijeme je uvijek zrelo za činiti nešto dobro."

I Ines Kolenko, Anita Petrović, Aleta Mrdenović, Adri Mrniaux, Nikolina Čunko i Sanja Puškaš iz Udruge Prijatelji životinja pobornice su zdravog načina života. One su i autorice kuharice koju su Prijatelji životinja objavili pokraj prošle godine. Riječ je o receptima za jela koja su lani bila najuglanija, poput tortilja i browniesa. Autorice su ih pripremile na malo drukčiji način. S njima smo porazgovarali o veganstvu i vegeterijanstvu:

Vege hedonistica i gurmanka

– Žalosna sam što ljudi misle da vegani jedu travu, koru drveta i kamenje jer to, naravno, nije istina. Također, nema razloga da svi koji to žele ne jedu biljnu hranu koja podsjeća na meso. Za sebe mogu reći da volim jesti i volim finu hranu, hedonistica sam i gurmanka, i nisam prestala jesti meso jer mi nije bilo fino, već sam ga prestala jesti onoga trena kada sam spoznala svu okrutnost, bol i patnju koji stoje iza svakog komada mesa. Uživam i dalje u poznatim okusima i teksturama, ali sretna zato što zbog njih nitko nije ubijen. Spoznala sam i

da je to znatno bolje za moje zdravlje. Ako znam da mogu zdravo i sito živjeti i fino jesti a da nikome ne naudim, za mene nema opravdanja da namjerno i svjesno i dalje činim nekome zlo. Predivno mi je živjeti u skladu s mojim promišljanjem i osjećajima – kaže Anita Petrović.

Sanja Puškaš se za vegansku prehranu odlučila prije šest godina. I upravo tu odluku smatra jednom od svojih najboljih životnih odluka:

– Kuhajući i jedeći biljnu hranu pomažem okolišu, životinjama i planetu. Pomažem na taj način i siromašnima kojima je oduzeta zemlja radi usjeva koji služe za prehranu životinja na farmama. Etičnost za mene nema cijenu. Veganskom hranom nudim poznanike, obitelj i prijatelje šireći na taj način empatiju i kako bi što više ljudi upoznalo ukusno pripremljenu i zdravu biljnu prehranu. Moj svakodnevni repertoar veganskih jela vrlo je šarolik. Otkako sam veganka, jedem bolje i raznolikije, osjećam se zdravije, uživam u dobroj hrani i želim to svima. Ponosna sam jer sudjelujem u stvaranju bolje budućnosti – rekla je Sanja.

Ines Kolenko kaže kako je upravo veganskom prehranom otkrila jedan skroz novi svijet obilja i mogućnosti: – Jedem apsolutno sve kao i prije, no bez povređivanja životinja. Kada bi barem svi bili svjesni da prelaskom na veganstvo ulazimo u jednu predivnu neotkrivenu kulinarsku riznicu i uživamo. Veganstvo je tako lako – naglašava.

– Imam 41 godinu i veganka sam nekih petnaestak godina, a ta priča počela je s jednom tužnom pričom o kravici na stranici udruge Prijatelja životinja. Tako me, eto, jedna kravica



simple green



Vegani dobivaju bjelančevine iz graha, slanutka, boba i ostalih mahunarki, tofua, jogurta od soje, orašastih plodova, cjelovitih žitarica. Soja je dobar izvor bjelančevina. Ovisno o vrsti, ima ih dva puta više no što ih ima u mesu





Sanja Puškaš, Tatjana Horvat i Anita Petrović (slijeva na desno) pobornice su veganske prehrane jer je smatraju zdravijom, ukusnijom i odgovornijom. Veganstvo je, naime, njihov stil života



Adriana Bučević Žižek: Ne kuham neke egzotične stvari, već klasično, onako kako sam jela i prije veganstva, samo sada u veganskoj verziji no, moram priznati, puno šarolikije i zdravije



Nikolina Badrov ima blog "Vesela veganska kuhinja". Kaže da ga je pokrenula kako bih ljudima davala ideje za ukusna i jednostavna biljna jela sa svakidašnjim namirnicama

prebacila s vegetarijanstva u veganstvo i zahvalna sam joj na tome svim srcem.

Ljubav prema životinjama i motivacija za smanjenje njihove patnje učinili su svoje. Tih dana počeo je i moj aktivniji veganski život. Ima me gdje god me traže i trebaju, a najčešće je to radi kuhanja i recepata, ali i drugih aktivističkih "dužnosti". Kako živim i radim, a i rođena sam u Osijeku, sada već u veganskoj Meki, veganski život postao je super jednostavan jer je u gotovo svim klasičnim supermarketima i trgovinama dostupna svaka sitnica koja mi zatreba. Ne kuham neke egzotične stvari, već klasično, onako kako sam jela i prije veganstva, samo sada u veganskoj verziji no, moram priznati, puno šarolikije i zdravije. Divim se svojim vegansko-kulinarским kolegicama, pa tu i tamo "ukradem" koji recept jer su stvarno majstorice od zanata – kaže Adriana Bučević Žižek. – Veganka sam postala zbog ljubavi prema svim životinjama. Kuhanje je moja velika strast još od malih nogu, a moj veganski put započeo je prije pet godina kada sam konačno otvorila oči i shvatila da nijedno živo osjećajno biće ne mora stradati, umrijeti i biti mučeno zbog mog zadovoljstva u bilo kojem smislu. Tada sam pokrenula i svoj blog "Vesela veganska kuhinja" kako bih ljudima davala ideje za ukusna i jednostavna biljna jela sa svakidašnjim namirnicama – govori Nikolina Badrov.

Nutritivne vrijednosti

Kad govorimo o nutritivnim vrijednostima veganske i vegeterijanske kuhinje, valja naglasiti da vegani dobivaju bjelančevine iz graha, slanutka, boba i ostalih mahunarki, tofua, jogurta od soje, orašastih plodova, cjelovitih žitarica, sjemenki suncokreta i buče te sezama.

Dobar izvor bjelančevina je soja koja osigurava velike količine visoko kvalitetnih bjelančevina. Ovisno o vrsti, soja sadrži između 37 i 50 posto bjelančevina (dva puta više nego u mesu), uključujući sve esencijalne aminokiseline te je bogata mineralima, vitaminima i vlaknima. Preporučuje se konzumirati sojine proizvode u njihovim tradicionalnim oblicima, kao što su zrno soje, miso, tamari, tofu, tempeh, sojino mlijeko. Soja nije nužna u veganskoj prehrani, ali je praktična i dobra namirnica. Željezo se nalazi u zelenom lisnatom povrću, sušenom voću (smokve, datulje, ma-



relice, groždice, brusnice, goji bobice), mahunarkama (slanutak, grah, leća, mahune), cikli, borovnicama, kupinama, cjelovitim žitaricama (proso, amarant, kvinoja) i orašastim plodovima, pri čemu su posebno dobri izvori brokula i drugo zeleno lisnato povrće zbog povoljnog omjera željeza i vitamina C, potrebnog za apsorpciju željeza.

Kako povećati iskoristivost željeza

Vitamin C i druge organske kiseline u voću i povrću mogu povećati iskoristivost željeza za 500 posto pa ga je najbolje kombinirati s, primjerice, sokom od naranče ili limuna, paprikom, kivijem ili peršinom. Kalcij se pak dobiva iz tamnozelenog lisnatog povrća (kelj, brokula, špinat, blitva, prokulica), tofua (sira od soje), tempeha (također proizvoda od soje), slanutka, mahunarki, sušenog voća, smokvi, suncokretovih sjemenki, sezamovih sjemenki, badema te obogaćenog sojinog ili rižinog mlijeka, narančinog ili jabučnog soka.

Cink možemo dobiti iz soje, drugih mahunarki, orašastih plodova, suncokretovih sjemenki, pšeničnih klica, sjemenki bundeve, indijskih oraščića i obogaćenih žitarica.





Vitamin C i druge organske kiseline u voću i povrću mogu povećati iskoristivost željeza za 500 posto pa ga je najbolje kombinirati sa sokom od naranče, limuna...

Ni neukusna ni nezačinjena, nego jednostavno fina, takvom vege prehranu opisuju oni koji ju prakticiraju te umjesto namirnica životinjskog koriste ona biljnog podrijetla

Kao i kod željeza, vitamin C pomaže pri učinkovitijoj apsorpciji kalcija. Taj vitamin se ne nalazi u dovoljnim količinama u biljnim namirnicama, ali pri dovoljnoj izloženosti suncu tijelo ga samo proizvodi.

Posebnu pozornost treba obratiti na redoviti unos vitamina B12, s obzirom na to da se danas više ne nalazi u dovoljnim količinama na voću i povrću i jedini se ne može dobiti konzumiranjem biljne hrane. Ovaj vitamin se nekada javljao prirodno na površini krumpira i korjenastog povrća, ali odmak od prirodnog vrtlarstva uzrokovao je njegov nestanak iz tla.

Vitamin B-12 možemo naći u mnogim obogaćenim namirnicama poput pahuljica, biljnog mlijeka te dodataka prehrani. Cink možemo dobiti iz soje, drugih mahunarki, orašastih plodova, suncokretovih sjemenki, pšeničnih klica, sjemenki bundeve, indijskih oraščića i obogaćenih žitarica.

Ulje sjemenki lana sadrži pak dvostruku količinu omega-3 masnih kiselina od one u ribljem ulju.

Dovoljna je jedna žlica lanenog ulja (ili mljevenih lanenih sjemenki) ili dvije žlice repičinog ili bučinog ulja dnevno. Kako bi se osigurao pravi odnos između omega-6 i omega-3 masnih kiselina (idealno je 5:1), treba pojačano konzumirati ulje s omega-3 masnim kiselinama.

Omega-3 masne kiseline nalaze se i u orasima i sojinom ulju.

Vitamin A se "krije" u zelenom povrću, mrkvi, špinatu, rajčici, cvjetači, batatu, kvinoji, margarinu, peršinu, gljivama, grašku, kupusu, marelicama, smokvama, breskvama, bananama, trešnjama. Vitamina B1 ima u pšeničnim klicama, amarantu, prosu, kvascu, leći, grahu, kikirikiju, lješnjacima, pšenici, grašku, krumpiru, cvjetači, soji, gljivama, sušenom voću, poput smokve, jabuke, šljive i groždica.

Autorice kuharice najuglawnijih jela koju je objavila Udruga prijatelji životinja poručuju da su jela spravljena po njihovim receptima bolji za vaše zdravlje, životinje koje volimo i planet koji trebamo. Na stranicama u nastavku donosimo recepte deset jela iz te kuharice.