

VODIČ S RECEPTIMA I SAVJETIMA ZA POVEĆANJE
VEGANSKE PONUDE U UGOSTITELJSKIM OBJEKTIMA

(R)EVOLUCIJA MESA

*Saznajte kako
nastaje meso
bez životinja*



(R)EVOLUCIJA MESA

AUTOR

udruga Prijatelji životinja, Jurišićeva 25, 10 000 Zagreb
www.prijatelji-zivotinja.hr

NAKLADNIK

Dvostruka duga d.o.o., p.p. 184, 40 001 Čakovec
www.dvostrukaduga.hr

SUNAKLADNIK

udruga Prijatelji životinja, Jurišićeva 25, 10 000 Zagreb
www.prijatelji-zivotinja.hr

UREDNIKA

Vlatka Balaš Cerjak

PRIPREMA I STILIZIRANJE HRANE, FOTOGRAFIJA (STRANICE 37-56)

Ana Mihalić Perica

DIZAJN

Kaja Kajfež

NAKLADA

3000

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001222848.

ISBN 978-953-287-189-0



UZ PODRŠKU



Zagreb, ožujak 2024.

SADRŽAJ

UVOD	01
· ZAŠTO BISTE TREBALI UVRSTITI BILJNO MESO U SVOJU PONUDU?	03
· ŠTO JE TO BILJNO, A ŠTO KULTIVIRANO MESO I ČEMU SLUŽI PROCES FERMENTACIJE?	07
1. ŠTO JE TO BILJNO MESO?	09
1.1. POVIJEST BILJNOGA MESA	09
1.2. KAKO NASTAJE BILJNO MESO	11
2. ŠTO JE TO KULTIVIRANO MESO?	13
2.1. POVIJEST KULTIVIRANOGA MESA	13
2.2. KAKO NASTAJE KULTIVIRANO MESO?	15
2.3. ZAŠTO NE TREBA BITI SKEPTIČAN PREMA KULTIVIRANOME MESU	17
3. KOJA JE ULOGA PROCESA FERMENTACIJE U NASTANKU BILJNOGA I KULTIVIRANOGA MESA?	21
4. VRSTE BILJNIH MESA	23
4.1. POPIS DISTRIBUTERA I TRGOVINA S KONTAKTIMA	31
4.2. ZAMJENE ZA NAMIRNICE ŽIVOTINJSKOG PODRIJETLA	35
5. RECEPTI	37
· STELLINE KOBASICE	39
· ČEVAPČIĆI	41
· SARMA	43
· ČOBANAC	45
· PASTIRSKA PITA	47
· MESNA ŠTRUCA OD LEĆE	49
· BOLONJEZE	51
· POGAČICE S ČVARCIMA	53
· HOT-DOG S KARAMELIZIRANIM LUKOM	55
· KEBAB OD SEJTANA	57
6. BRZINSKI FAQ O BILJNOME I KULTIVIRANOME MESU	59
7. OSTALA LITERATURA	61
8. KAKO VAM JOŠ MOŽEMO POMOĆI?	62



JEDINI NAČIN DA SADA PREHRANIMO OSAM MILIJARDA LJUDI I 10 MILIJARDA LJUDI TIJEKOM SLJEDEĆIH DESETLJEČA JEST UZ POMOĆ ZNANSTVENE REVOLUCIJE NAŠEG PREHRAMBENOG SUSTAVA. ONO ŠTO NAM JE POTREBNO U SMISLU PREHRAMBENIH SUSTAVA JEST UPRAVO SUPROTNO OD SADAŠNJEG AKO ŽELIMO UOPĆE IMATI ŠANSE PREHRANITI SVE LJUDE.

Earthling Ed

VEGANSKI INFLUENCER I PISAC

Prije 15-ak godina bili bismo prilično iznenađeni kada bismo ušli u restoran brze hrane i na jelovniku pronašli biljni mesni burger gotovo identičnog izgleda, teksture i mirisa kao životinjski ili pak zavirili u hladnjak u supermarketu i vidjeli sočnu, „žlundravu” i masnu, ali u potpunosti biljnu kobasicu za pečenje. Većina restorana do nedavno bila je „rezervirana” samo za mesojede. Vegani, vegetarijanci i oni koji ne žele u svakom obroku jesti životinjsko meso redovito bi ostajali gladni uz pokoju salatu ili prilog poput pomfrita i povrća na žaru.

Danas možemo reći da smo dosegli prekretnicu i da je u tijeku prava (r)evolucija mesa! Ponuda mesnih proizvoda biljnog

podrijetla postala je nevjerojatna. Kuhari i inovatori sve više eksperimentiraju s biljnim sastojcima kako bi stvorili raznovrsna i ukusna veganska jela. Biljno meso, ali i ostali biljni proizvodi poput biljnoga mlijeka i sira te raznih zamjena za jaja i med široko su dostupni u trgovačkom sektoru, a polako osvajaju i sve ostale segmente industrije posluživanja hrane: od restorana brze hrane, lokalnih restorana, *pizzerija*, *gigantskih lanaca prehrane* pa sve do hotela i kantina u raznim privatnim i javnim ustanovama. To je sve, naravno, odgovor na veliku potražnju, i to ne samo vegana i vegetarijanaca, nego i svih ostalih koji, bez obzira na svoje prehrambene navike, vole probati i redovito konzumirati biljno meso.

S druge strane, usavršavaju se i nove tehnologije stvaranja kultiviranoga mesa, mesa koje se proizvodi izravnim uzgojem životinjskih stanica. Ta će nam tehnologija doslovno omogućiti konzumaciju stvarnih životinjskih proizvoda, ali bez mučenja i ubijanja životinja. Velika su predviđanja (i naznake) da će kultivirano meso igrati značajnu ulogu u budućnosti mesne industrije. Iako takvih proizvoda još nema na hrvatskome tržištu, treba se dobro pripremiti za ono što nas čeka u bližoj budućnosti.

Vodič pred vama izvrstan je izvor informacija za sve one koji se žele upoznati s vrstama biljnoga mesa te saznati nešto o povijesti biljnoga mesa i svim ostalim vrstama tzv. alternativnih proteina, poput kultiviranoga mesa ili mesnih proizvoda poboljšanih procesom fermentacije. Vodič donosi razne korisne informacije, zanimljive

recepte i konkretne podatke, koji će vas, nadamo se, potaknuti na proširenje veganske ponude i proširenje ponude mesnih jela biljnoga podrijetla. Pomoći će vam i u boljem razumijevanju prednosti raznih vrsta biljnih mesa, mogućnostima njihove upotrebe te vas informirati o karakteristikama i vrstama opcija dostupnih na hrvatskome tržištu. Donosimo vam popis proizvođača i dobavljača. Vjerujemo da će naši savjeti pomoći vašem ugostiteljskom objektu unaprijediti usluge i učiniti vas društveno odgovornijim.

Jeste li znali?

PREDVIDA SE DA ĆE TIJEKOM SLJEDEĆIH NEKOLIKO DESETLJEĆA KULTIVIRANO MESO I IZRAVNI IZVORI BILJNIH BJELANČEVINA ZAUZIMATI ZNAČAJAN TRŽIŠNI UDIO OD 1,7 TRILIJUNA DOLARA INDUSTRIJE MESA OD ŽIVOTINJA I RIBOLOVNE INDUSTRIJE, KAO I DA ĆE DO 2030. TRŽIŠTE HRANE BILJNOGA PODRIJETLA PORASTI NA VRIJEDNOST VEĆU OD 162 MILIJARDE DOLARA, S PREDVODNICIMA KAO ŠTO SU BEYOND MEAT I IMPOSSIBLE FOODS, TVORCI BILJNOGA MESA.



**ZAŠTO BISTE TREBALI
UVRSTITI BILJNO MESO
U SVOJU PONUDU?**



Vegani i vegetarijanci zaslužuju više od priloga!

Diljem svijeta ljudi sve više postaju svjesni katastrofalnih posljedica uzgoja životinja radi hrane. Kao odgovor na to, mnogi odlučuju postati vegani ili barem smanjiti obroke s mesom i ostalim životinjskim proizvodima. Takva prehrana, osim što spašava životinje, koje u industriji hrane provode svoje bijedne živote u skućenim i prljavim prostorima te u neizbježnom strahu, ima i raznih drugih prednosti. Također, pomaže smanjiti rizik od pandemija i otpornosti na antibiotike. Poboljšava naše metaboličko zdravlje i imunosni sustav, ali i smanjuje rizik i od bolesti srca i krvnih žila, pretilosti i depresije. Ekološki je prihvatljiva jer smanjuje naš doprinos klimatskim promjenama. Osobe koje se hrane veganski definitivno zaslužuju više od priloga, zar ne?



I turisti su vegani!

Brojni turisti su vegani i ne bi bilo lijepo razočarati ih nedostatkom veganske ponude. Mnogi već prilikom rezervacije smještaja traže mjesta koja su *vegan friendly* i prema tome odlučuju gdje će ljetovati. Prema istraživanju iz 2022. godine, čak 8,12 milijuna Nijemaca, naših najčešćih turista, su vegetarijanci ili vegani! To je čak 10 posto stanovništva Njemačke, odnosno više nego udvostručen broj svih stanovnika Hrvatske!



Biljno meso je za sve, a ne samo vegane i vegetarijance!

Mješovita prehrana ne podrazumijeva da svaki obrok mora biti s mesom i jasno je da će za veganskim obrokom rado posezati baš svi, neovisno o njihovim prehranbenim navikama. Istraživanje koje je u travnju 2022. provela tvrtka Beneo GmbH nad više od 12 000 potrošača iz 10 različitih zemalja pokazalo je da se jedan od četiri potrošača diljem svijeta identificira kao fleksitarijanac, odnosno pretežno jede vegetarijansku hranu s povremenim unosom mesa. Ako ponudite primamljive veganske obroke, bilo bi dobro da ih predstavite kao obroke za sve, a ne samo za vegane i vegetarijance, jer ti proizvodi to i jesu. Mnogi žele isprobati biljno meso i uvesti više takvih proizvoda u svoju prehranu, nevezano za njihove prehranbene navike.



Biljno meso je zdravije od životinjskoga!

Razna istraživanja pokazala su da je, kada se koristi umjesto prerađenog životinjskoga mesa, biljno meso svakako zdravija opcija. Međunarodna agencija za istraživanje raka (IARC), koja je dio Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), objavila je još 2015. godine da su prerađevine crvenoga mesa, kao što su hrenovke, salame i šunka, a i crveno meso, kancerogeni i da mogu uzrokovati rak, osobito rak debeloga crijeva. Biljno meso zbog svojega je sastava u mnogočemu zdravije od životinjskoga mesa – sadrži kvalitetne bjelančevine, puno je minerala i vitamina, a ne sadrži zasićene masne kiseline, kolesterol i nitrate. Izvori bjelančevina



nisu genetički modificirani i takvo meso manje je kalorično. Pokažite da brinete za zdravlje vaših potrošača uvrštavanjem veganske ponude!



Jednostavnost pripreme i kulinarska kreativnost

S gotovim kupovnim biljnim mesnim proizvodima uistinu ne možete pogriješiti! Pripremaju se vrlo jednostavno, prema uputama na pakiranju, najčešće jednako kao i mesni proizvodi – potrebno ih je samo prepeći ili ugrijati. Možete ih poslužiti na isti način kao što poslužujete i ostale mesne proizvode, naravno, pripazivši na to da ih služite uz veganske priloge. Ako želite ići korak dalje i sami napraviti svoj prepoznatljiv proizvod, imamo super vijest za vas! Od glutenskoga brašna, soje, povrća ili pak raznih mahunarki možete sami stvoriti biljnu pljeskavicu, čevapčice, bolonjeze i sl. Kuhanje s biljnim namirnicama može biti nepresušan izvor nadahnuća te donijeti kreativniju i raznolikiju ponudu na korist i vama i vašim posjetiteljima.



Održivost i društvena odgovornost

Proizvodnja biljne hrane dokazano je održiviji sustav proizvodnje hrane, što znači da uvođenjem veganskog obroka pokazujete da ste društveno odgovorni! Uzgoj životinja zahtijeva goleme količine zemlje za ispašu i uzgoj stočne hrane. To dovodi do krčenja šuma i gubitka staništa: 80 % šuma na svijetu nemilosrdno se krči uništavajući sav život u njima radi dobivanja jeftinih pašnjaka za uzgoj životinja ili njihove hrane. Zbog naše navike jedenja mesa, mlijeka i jaja svatko od nas drži u svojoj ruci jedno od najgorih oružja za masovno uništenje,

o čemu možete saznati više i u dokumentarcu *Cowspiracy*.



Istraživanje objavljeno u časopisu Nature Communications sugerira da bi globalni prijelaz na vegansku prehranu mogao spasiti do osam milijuna četvornih kilometara obradive površine do 2050. godine, što je više nego površina cijele Australije!

Pitanje jedenja životinjskoga mesa povezano je i s problemom gladi u svijetu. Naime, u ovome trenutku moglo bi se proizvesti mnogo više nego dovoljne hrane za prehranu svake osobe na našem planetu. Unatoč tome, mnogi ljudi gladuju i umiru od gladi jer se za uzgoj više od 90 milijarda životinja godišnje potroše enormni prirodni resursi, uz veliko zagađenje okoliša i najveći utjecaj na globalno zatopljenje. Kada bismo prešli na biljnu hranu, hrane bi bilo za sve i svi bi ujedno bili zdraviji.

Nadalje, kultivirano i biljno meso uzrokuje 96 % manje globalnih emisija stakleničkih plinova i zahtijeva 96 % manje resursa za proizvodnju iste količine mesa. Veće ulaganje u daljnji razvoj biljnog i kultiviranog mesa temeljenog na inovativnoj tehnologiji može istodobno okončati klaonice i spasiti nas od ekološke krize uzrokovane masovnim uzgojem životinja za hranu. Veliku ulogu u toj revoluciji možete odigrati i vi sami!



Pametna poslovna odluka!

Proširenje veganske ponude nije samo stvar etike, već i pametna poslovna odluka! Sve

osvješteniji potrošači paze kojim tvrtkama daju svoj novac, a novi poduzetnici, koji često dolaze iz generacije milenijalaca, svjesni su da je budućnost svijeta u njihovim rukama i zato nastoje popraviti štetu koju su napravile prethodne generacije. Usmjereni na smanjenje patnje životinja i ljudi, održivost, recikliranje i razvoj novih tehnologija u proizvodnji ekološke i zdrave hrane, svi će rado s vašeg jelovnika odabrati ili barem kušati biljno meso. Veganski pokret dobiva golemu potporu diljem svijeta. 2024. godine više od 1,8 milijuna ljudi

sudjelovalo je u Veganuaryju, odnosno isprobalo u siječnju veganski način života (hrvatska verzija nalazi se na www.veganopolis.net). Šest mjeseci nakon završetka prošlogodišnjeg izazova, 80 posto sudionika ostali su vegani ili zadržali znatno smanjenu konzumaciju proizvoda životinjskog podrijetla. Još jedna zanimljivost: umjetna inteligencija predviđa da će do 2075. godine većina stanovnika Zemlje biti vegani. Budite ispred svojega vremena i napravite pametan poslovni potez slijedeći savjete iz ovoga vodiča!



ŠTO JE TO BILJNO, A ŠTO KULTIVIRANO MESO I ČEMU SLUŽI PROCES FERMENTACIJE?

Alternativne bjelančevine su bjelančevine proizvedene od biljnih ili životinjskih stanica, a mogu biti i poboljšane procesom fermentacije. To je inovativni način proizvodnje hrane kojemu je cilj dobiti isti ili bolji okus od onoga životinjskih proizvoda, ponuditi zdraviju alternativu životinjskome mesu i koštati isto ili manje.

U usporedbi sa životinjskim bjelančevinama, tzv. alternativne bjelančevine zahtijevaju manje resursa, kao što su zemlja i voda, te stvaraju mnogo manje negativnih vanjskih učinaka, kao što su emisije stakleničkih plinova i zagađenje. Usto, za njihov nastanak nije potrebno ubijati životinje.

Neki od tih proizvoda danas su dostupni potrošačima i mogu se pronaći u velikome broju trgovina, pa tako i u Hrvatskoj. Kultivirano meso još uvijek je u razvoju i ne može se probati ili kupiti u Hrvatskoj, no izgledno je da će u bliskoj budućnosti takvo meso doći i na naše tržište. Singapur je zasad jedina zemlja koja je odobrila proizvode od takvog mesa za komercijalnu prodaju, a budući da ga je 2023. godine odobrilo i Ministarstvo poljoprivrede SAD-a, od nedavno se može kušati i u restoranima u San Franciscu i Washingtonu, D.C.



Jeste li znali?

Prema istraživanju Social Market Foundationa, trećina mesa konzumirana u Ujedinjenome Kraljevstvu mogla bi biti zamijenjena tzv. alternativnim proteinima – kultiviranim mesom i/ili bjelančevinama biljnog podrijetla.

Prema izvješću europskog Good Food Instituta, od 2020. do 2022. godine u 13 europskih zemalja prodaja hrane biljnog podrijetla iznosila je 5,7 milijarda eura, što je porast od 21 %. U tom razdoblju zabilježen je porast u prodaji biljnih mlijeka za 20 %.

Burger King Njemačka otkrio je da je jedan od pet prodanih poznatih burgera Whopper veganski burger, a čak 10 % Nijemaca izjasnilo se kao vegetarijanci.

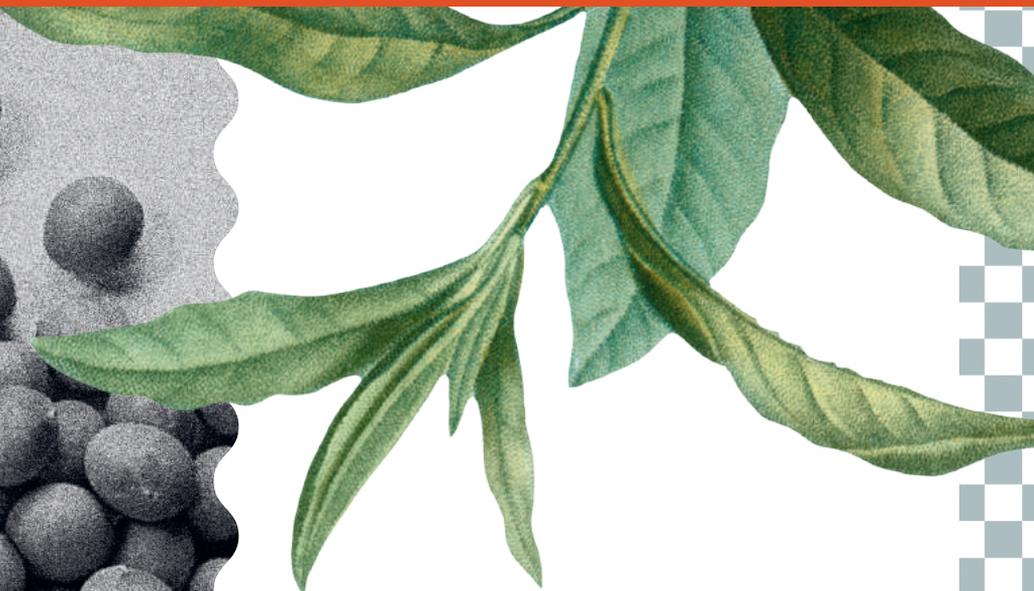
Sve više proizvođača koristi mikoprotein, hranjiv izvor proteina s teksturom poput mesa, napravljen od gljive *Fusarium venenatum*. Metoda proizvodnje iznimno je jednostavna i značajno je nizak ugljični otisak proizvodnje. Rezultati istraživanja objavljeni u časopisu *Clinical Nutrition* pokazali su da konzumacija mikoproteina umjesto životinjskih proizvoda jamči pad određenih razina kolesterola u konzumenata i do 10 %.



1.1

POVIJEST BILJNOGA MESA





Biljne zamjene za meso poput tofua, tempeha ili raznih drugih proizvoda od soje postoje već tisućama godina. Industrija mesa biljnog podrijetla u nekim državama bila je prisutna još u 19. stoljeću, a nekoliko današnjih vodećih tvrtki za proizvodnju mesa biljnog podrijetla osnovano je od sedamdesetih do devedesetih godina 20. stoljeća.

Tržište je ranije uglavnom bilo ograničeno na vegane i vegetarijance, zbog čega je industrija biljnoga mesa relativno stagnerala sve do nedavno. Tržište mesa biljnog podrijetla značajno se proširilo kada su tvrtke počele masovno proizvoditi hamburgere i druge proizvode koji se teksturom, okusom i mirisom gotovo ne razlikuju od životinjskoga mesa te su ih, osim vegana i vegetarijanaca, masovno počeli konzumirati svi, bez obzira na prehrambene navike. Pristup „biomimikrije” započeo je 2012. lansiranjem veganskih pilećih trakica tvrtke Beyond Meat, a dodatno se istaknuo lansiranjem Impossible Burgera i Beyond Burgera 2016. godine. Danas u trgovinama možemo pronaći i razna biljna mesa hrvatskih proizvođača.



1.2

KAKO NASTAJE BILJNO MESO?

Svi znamo da je životinjsko meso prvenstveno mišićno tkivo i da biljke nemaju mišiće. Vjerojatno vas zanima kako onda biljke, koje vidimo da rastu u polju, postaju komad mesa koji izgleda, miriše, ima okus i priprema se poput životinjskoga mesa?

Naime, životinjsko meso sastoji se od bjelančevina, masti, vitamina, minerala i vode. Iako biljke nemaju mišiće, one također sadrže sve nabrojano. Meso biljnog podrijetla iskorištava tu biokemijsku sličnost između biljaka i životinja. Za svaki proteinski, lipidni ili funkcionalni spoj iz životinje, koja se uzgaja radi mesa, možemo pronaći zamjenu u biljnom carstvu. Ako zamjena ne postoji u prirodi, može se napraviti mehaničkom, kemijskom ili biološkom obradom biljnog sastojka.

Jedinstveni prostorni raspored bjelančevina u mišićnom tkivu stvara specifičnu teksturu životinjskoga mesa, a to su sve „tehnički izazovi” koje su tvorci biljnoga mesa prevladali kako bi stvorili sočne i ukusne komade mesa s biljnim sastojcima.

Pri stvaranju biljnoga mesa svi proizvođači slijede tri primarna koraka. Prvo, uzgajaju usjeve kao izvor sirovina, a zatim ih i obrađuju kako bi se riješili dijelova biljaka koji im nisu potrebni.





U toj fazi dobivaju se bjelančevine, masti i sastojci vlakana koji će postati biljni mesni proizvod. Na kraju se željena smjesa sastojaka sjedini i prolazi kroz proizvodni proces kako bi se stvorila mišićna tekstura potrebna za meso. Neki proizvođači za dobivanje mesne strukture koriste i 3D printere, što nije ništa novo u tehnologiji proizvodnje hrane – primjerice, jedna od najpoznatijih tvrtki koja proizvodi tjesteninu, Barilla, prodaje i 3D printanu tjesteninu.

Analize utjecaja mesa biljnog podrijetla na okoliš pokazuju da se za proizvodnju mesa biljnog podrijetla koristi 72 – 99 posto manje vode i 47 – 99 posto manje zemlje. Nadalje, uzrokuje 51 – 91 posto manje onečišćenja vode i emitira 30 – 90 posto manje emisija stakleničkih plinova. Prelaskom na meso biljnog podrijetla i druge alternativne bjelančevine možemo koristiti daleko manje prirodnih resursa i omogućiti cijelim ekosustavima, koje smo opteretili i uništili zbog uzgoja životinja za hranu, da se oporave.

Biljne bjelančevine imaju brojne zdravstvene prednosti! Bogate su esencijalnim hranjivim tvarima poput vlakana, vitamina, minerala i antioksidansa. Manje su kalorične i pružaju širok spektar nutrijenata potrebnih za opće zdravlje uključujući kalcij, željezo, kalij i vitamin C. Sadrže malo zasićenih masti i ne sadrže kolesterol, što ih čini zdravim izborom za srce. Za razliku od bjelančevina životinjskoga podrijetla, ne sadrže ni antibiotike, tumore, hormone rasta i sedative. Izbacivanjem životinja iz jednadžbe, biljno meso također značajno smanjuje rizik od raznih bolesti poput salmonele, kraljevog ludila, ptičje gripe, svinjske gripe, ebole, SARS-a, MERS-a i sl., ali i sprječava buduće pandemije.

Jeste li znali?

SVE VIŠE PROFESIONALNIH SPORTAŠA OTKRIVA DA JE PREHRANA BEZ ŽIVOTINJSKIH PROIZVODA POŽELJNA I KLJUČNA ZA POBOLJŠANJE NJIHOVIH IZVEDBI I ODRŽAVANJE VRHUNCA SPORTSKOG USPJEHA. NEKI OD POZNATIH SPORTAŠA VEGANA SU: LEWIS HAMILTON, DEMETRIS NICHOLS, SCOTT JUREK, PATRIK BABOUMIAN, HANNAH TETER, NATE DIAZ, RICH ROLL I TIA BLANC. O VEGANSKOJ PREHRANI KAO TAJNI USPJEHA PROFESIONALNIH SPORTAŠA GOVORI SE SVE VIŠE, ČIME JE PRIDONIO I HVALJENI DOKUMENTARAC „THE GAME CHANGERS“. BILJNA PREHRANA OMOGUĆAVA BRZ OPORAVAK NAKON NAPORNIH TRENINGA, SMANJUJE ŠANSE OD TEŽIH OZLJEDA TE SPORTAŠE ČINI BISTRIJIMA, BRŽIMA I SNAŽNIJIMA.

2.1

POVIJEST KULTIVIRANOGA MESA



KULTIVIRANO MESO JE MESO PROIZVEDENO IZRAVNO IZ ŽIVOTINJSKIH STANICA. PROCES UZGOJA KULTIVIRANOGA MESA KORISTI OSNOVNE ELEMENTE POTREBNE ZA IZGRADNJU MIŠIĆA I MASTI TE OMOGUĆAVA ISTI BIOLOŠKI PROCES KOJI SE DOGAĐA UNUTAR ŽIVOTINJE, ALI U TZV. KULTIVATORIMA. TAKVO MESO NA STANIČNOJ RAZINI IDENTIČNO JE KONVENCIONALNOME MESU, ALI ZA NJEGOVO STVARANJE NIJE POTREBNO UBIJATI ŽIVOTINJE. U USPOREDBI S DRUGIM VRSTAMA PROIZVODNJE „ALTERNATIVNIH“ BJELANČEVINA (PROIZVODNjom BILJNOGA MESA I FERMENTACIJOM), KULTIVIRANO MESO JE INOVACIJA.

Ideja o uzgoju mesa bez životinja ima dugu povijest. Godine 1931. Winston Churchill predvidio je: „Izbeći ćemo apsurdnost uzgoja cijeloga pileta kako bismo jeli prsa ili krila tako što ćemo ove dijelove uzgajati odvojeno u prikladnom mediju.“

Profesor Mark Post i njegov tim sa Sveučilišta u Maastrichtu predstavili su prvi kultivirani hamburger u kolovozu 2013. Godine 2016. javno je pokrenuta prva tvrtka za kultivirano meso, UPSIDE Foods. Ubrzo su uslijedili Mosa Meat i Super Meat. JUST Foods prodao je prvi uzgojeni mesni proizvod 2020. debitirajući s pilećim *nuggetsima* u restoranu u Singapuru. Danas postoji više od 150 tvrtki koje se bave proizvodnjom i usavršavanjem kultiviranoga mesa.

2.2

KAKO NASTAJE KULTIVIRANO MESO?

Proizvodni proces počinje dobivanjem i skladištenjem matičnih stanica životinje. Za nastanak kultiviranih pilećih medaljona to može biti i pero otpalo s tijela kokoši. Te stanice zatim se uzgajaju u bioreaktorima (kultivatorima) pri velikim gustoćama i volumenima, što stvara dojam kao da su još uvijek u tijelu životinje. Slično onome što se događa unutar tijela, stanice se hrane medijem stanične kulture bogatim kisikom, koji se sastoji od osnovnih hranjivih tvari kao što su aminokiseline, glukoza, vitamini i anorganske soli, te se nadopunjuje faktorima rasta i drugim bjelančevinama.

Promjene u sastavu medija potiču stanice na pretvaranje u mišiće, masno tkivo i vezivna tkiva koja čine meso. Kada je meso uzgojeno,

proizvod se preradi u bilo koji oblik u kojemu ga proizvođači žele prodati. Kultivirano meso naziva se još i čistim mesom jer nastaje u kontroliranim uvjetima i, za razliku od životinjskoga mesa, ne sadrži antibiotike, gnoj, pesticide i tumore.

Razna istraživanja pokazuju da bi kultivirano meso koristilo zemlju 60 do 300 posto učinkovitije od uzgajivača peradi i čak 2000 do 4000 posto učinkovitije od uzgajivača govedine. Uz kultivirano meso izbjegava se i rizik od fekalne kontaminacije jer ne zahtijeva zatvaranje milijuna životinja. Takvo meso drastično će smanjiti potrebu za antibioticima u proizvodnji mesa, kao i rizik od pandemija i raznih bolesti.



Od 2013. godine, kada je prvi hamburger pojeđen za 375 000 dolara, cijena proizvodnje kultiviranog mesa pala je. Iako je još uvijek skupa u usporedbi s proizvodnjom konvencionalno uzgojenoga mesa, pad u cijeni je drastičan i još uvijek je u silaznoj putanji. U konačnici bi kultivirano meso trebalo postati cijenom pristupačnije od mesa tradicionalno uzgojenih životinja.

Nizozemska vlada najavila je da će izdvojiti 60 milijuna eura za podršku napretku te inovativne tehnologije. „Kultivirano meso je brzorastuća industrija. Važno je ulagati i podržavati obrazovanje i istraživanje u svim područjima, od sveučilišta do istraživačkih laboratorija, kao

i informirati širu populaciju o ovoj dinamičnoj industriji. Ovo je uzbuđljiv sljedeći korak u razvoju kultiviranog poljoprivrednog ekosustava, koji podržava ovu inovativnu novu industriju, kao i mnoge druge industrije u nastajanju prije nje. Ovo je korak koji će nam svima biti od koristi”, poručuje Daan Luining, tehnički direktor i suosnivač Meatablea.



ZAŠTO NE TREBA BITI SKEPTIČAN PREMA KULTIVIRANOME MESU

Tin Rudrički

PREDSJEDNIK UDRUGE ALT
PROTEIN PROJECT AT EIT FOOD
(INICIJATIVA
THE GOOD FOOD INSTITUTEA)



Zamislite na trenutak da svaki put kada naručite *pizzu* iz svoje omiljene picerije, za svaki pojedeni komad, osam komada prisiljeni ste baciti u smeće. Biste li kupovali takvu *pizzu*? Naravno da ne biste. No upravo to događa se s našom trenutačnom praksom proizvodnje mesa, samo što se radi o nevidljivom otpadu. Za proizvodnju jednog kilograma govedine potrebno je uložiti desetke kilograma biljne hrane i tisuće litara vode, što mesnu industriju čini izrazito neučinkovitom. U tom kontekstu, svaka kalorija mesa koju konzumiramo predstavlja golem gubitak resursa, slično kao da bacamo višestruko više hrane nego što zapravo jedemo. Da je u mojem primjeru bila riječ u govedini, a ne piletini, odnos bi bio 40 – 70 komada *pizza* u smeću za svaki

pojedeni komad.[1] To znači korištenje 40 puta više zemlje i 40 puta više pesticida. Ako mislite da je ovo suludo, već se slažete sa mnom da trebamo drukčija rješenja. No razne organizacije i pojedinci već desetljećima zagovaraju smanjenje konzumacije životinjskih proizvoda. Rezultat? Globalna potrošnja mesa ne stagnira. Štoviše, veća je nego ikad. Ali, postoji li način na koji možemo napraviti pravo meso – „bez životinja“?



Je li kultivirano meso prirodno?

Proizvodnja kultiviranog mesa je u svojoj suštini jednostavan proces. Ukratko, od izvorne životinje biopsijom se prikupe stanice

(koje u Europi ne smiju biti GMO). Stanice se postavljaju u pogodne uvjete koji repliciraju uvjete unutar tijela životinje – u toplih 37 °C ako je riječ o kopnenim životinjama i u hranjivu tekućinu koja sadrži nutrijente poput bjelančevina, šećera, vitamina i minerala, odnosno sastojke koje bi životinja inače unijela hranom. U takvim uvjetima, stanice se umnažaju u industrijskim bioreaktorima nalik fermentatorima u pivovari, umjesto u tijelu životinje, sve dok ne dođu do brojke pri kojoj počinju stvarati mišićna vlakna. Takva vlakna sakupljaju se i pretvore u mesni proizvod koji nam je svima poznat. Umjesto uzgoja cijele krave, na ovaj način proizvodimo samo proizvod koji zapravo jedemo – meso. To znači da se koristi puno manje resursa, zemlje i biljne hrane, koja se umjesto za prehranu 90 milijarda životinja godišnje može prenamijeniti za prehranu osam milijarda ljudi. Zašto je ovo bitno? Naime, već sada proizvodimo tek dovoljno hrane za zadovoljavanje potreba globalnog stanovništva, i to u idealnim uvjetima ravnomjerne distribucije, dok istodobno 820 milijuna ljudi pati od pothranjenosti. Postavlja se pitanje kako ćemo uspjeti nahraniti svijet za 26 godina, kada se očekuje da će nas biti dodatne dvije milijarde..[2]

Ne, ovaj proces nije prirodan. Međutim, nisu ni domovi u kojima živimo, a ni mobiteli u našim džepovima. Nema ništa prirodno u kaveznom uzgoju kokoši koje narastu do težine na kojoj ne mogu niti hodati,[3] a ni u boksovima za prasiće. Uzgoj životinja nije prirodan. Štoviše, toliko je neprirodan da se 70 % svih antibiotika daje farmским životinjama, samo kako bi preživjele u skućenim uvjetima.[4] To uzrokuje otpornost bakterija na antibiotike zbog čega već sada umire više od milijun ljudi godišnje.[5] A zašto životinje ne preselimo na livade? Zato što za to nemamo dovoljno zemlje![6]

Pitanje koje si moramo postaviti nije je li kultivirano meso prirodno, već je li sigurno, zdravo i nudi li stabilan izvor bjelančevina koji nema negativne učinke na ljude, okoliš i životinje?



Je li kultivirano meso sigurno?

Globalne sigurnosne i regulativne agencije kontinuirano odobravaju prodaju kultiviranog mesa. U Singapuru je u prodaji od 2020., u SAD-u od 2023., a početkom ove godine odobrenje je izdano i u Izraelu. Odnedavno, kultivirano meso prošlo je prvu fazu regulativne procjene i u Australiji i Novom Zelandu. Svaka od ovih zemalja provodi vlastitu, nezavisnu analizu sigurnosti i rizika. U Europskoj Uniji ovakvu procjenu provodi Europska agencija za sigurnost hrane (EFSA) i ovaj proces obično traje nekoliko godina. Na temelju znanstvenih izvještaja EFSA-e, Europska komisija, uz suglasnost predstavnika svih 28 članica, donosi odluku o odobravanju nove hrane za europsko tržište. S obzirom na strogoću i temeljitost ovoga procesa, za što se EFSA smatra jednim od najrigoroznijih regulatornih tijela u svijetu, potrošači u Europi i Hrvatskoj mogu biti uvjereni da će kultivirano meso, jednom kada stigne na tržište, biti potpuno sigurno za konzumaciju.

U travnju 2023., Organizacija za hranu i poljoprivredu Ujedinjenih naroda (FAO), sa Svjetskom zdravstvenom organizacijom (WHO), objavila je dosad najdetaljnije izvješće o sigurnosti kultiviranog mesa [7], u kojemu su analizirani svi dostupni podaci. Stručni konsenzus iz izvješća ukazuje na to da je većina identificiranih rizika već poznata i prisutna u istom opsegu kao i

kod konvencionalne hrane. Svakome tko je zabrinut za sigurnost preporučio bih da osobno pročita ovaj izvještaj.

Ne samo da će kultivirano meso biti sigurno nego vjerojatno i sigurnije od konvencionalnog mesa. Uklanjanje kilaonica znači i uklanjanje trovanja fekalnim patogenima, čega je u industrijaliziranim zemljama u posljednjih nekoliko desetljeća šest puta više.[8] Kultivacija stanica je kontroliran, sterilan i aseptičan proces u kojemu, za razliku od konvencionalnog mesa, nema unosa pesticida, arsena ili dioksina.[9] Čak i organsko meso zaraženo je polutantima, od kojih je velik broj karcinogen.[10]

Kultivirano meso nudi mogućnost uklanjanja loših stvari mesa, poput karcinogena i teških metala u ribi, a ostavljanje onih dobrih, poput dobrog okusa i živih životinja.



Je li kultivirano meso zdravo?

S obzirom na to da je kultivirano meso – meso, nutritivna vrijednost ovisit će o tome konzumiramo li piletinu, govedinu ili... mamuta?

Primjerice, kultivirana govedina ima veći udio masti nego kultivirana piletina. No ovdje nailazimo na prekretnicu u priči o kultiviranome mesu – mogućnost prilagodbe i optimizacije nutrijenata za proizvodnju zdravijih verzija mesa. Prehrambeni tehnolozi od sada će moći s većom lakoćom promijeniti sastav mesa kako bi povećali udio korisnih nutrijenata, poput omega-3 masnih kiselina ili određenih vitamina, i smanjili one manje poželjne, kao što su zasićene masti. Modifikacija sastava mesa nije nešto novo. Farmeri su stoljećima križali najpogodnije jedinice u nadi da će dobiti što pogodnije karakteristike životinja, i to ne samo domaće životinje, već i golubove. No

u današnje vrijeme, za slanje poruka ipak se više oslanjamo na Wi-Fi nego na krila.

Ova sposobnost prilagodbe seže i dalje od zdravlja. Tako su znanstvenici iz australskog Vow Foodsa prošle godine izradili mesnu okruglicu od izumrlje vrste mamuta kako bi demonstrirali potencijal kultiviranog mesa. [11]



Kakav je utjecaj na okoliš i ljude?

Proizvodi životinjskog podrijetla, uključujući hranu za stoku, izmjene u načinima upotrebe zemljišta i svjetski lanci opskrbe odgovorni su za 14,5 – 20 % [12] sveukupnih emisija stakleničkih plinova. To je, primjerice, više nego cijeli transportni sustav zajedno. Problem je toliko velik da čak i kada bismo eliminirali emisije svih fosilnih goriva, emisije iz prehrambenog sustava onemogućile bi ostvarivanje ciljeva Pariškog sporazuma.[13]

Razne studije utjecaja komercijalizirane industrije kultiviranog mesa pokazuju da je utjecaj na klimatske promjene znatno manji od konvencionalnog mesa, pogotovo kada se za njegovu proizvodnju koriste obnovljivi izvori energije.[14]

Prelazak na novi način proizvodnje mesa sa sobom nosi i znatno manje rizike od zoonoza poput bolesti COVID-19[15] te manji broj životinja na koje se negativno utječe proizvodnjom hrane. Stanicama samo jedne životinje moglo bi se nahraniti stotine milijuna ljudi.[16]

Farmeri će zadržati svoju ulogu u lancu proizvodnje, premda u prilagođenom obliku. Umjesto uzgoja stoke i proizvodnje stočne hrane, usmjerit će se na kultivaciju biljnih materijala namijenjenih prehrani staničnih kultura. Za uspješnu tranziciju i ostvarenje ovoga modela ključno će biti preusmjeravanje subvencija, koje se trenutačno investiraju

u tradicionalnu mesnu industriju, prema inovativnijim i efikasnijim sektorima, poput industrije kultiviranog mesa.

Iako će proteći određeno vrijeme prije nego što proizvodi iz stanične agrikulture postanu dostupni na hrvatskome tržištu, ključno je shvatiti nužnost njihova razvoja. Naš planet raspolaže s ograničenim količinama resursa, koji već sada ne uspijevaju nahraniti globalno stanovništvo, a 2050. bit će nas 9,7 milijarda. Srećom, kroz povijest je čovječanstvo uvijek težilo ostvarivanju ciljeva koji su se u nekom trenutku činili kao puka fantazija. S obzirom na hitnost koju diktira trenutačna situacija, revolucija u načinu na koji se hranimo čini se kao logičan i neophodan korak u evoluciji našeg odnosa prema Zemlji.

Prirodno je i nužno biti skeptičan prema inovacijama poput kultiviranog mesa; međutim, važno je da se takva skepsa temelji na čvrstim znanstvenim dokazima. Objektivnost igra ključnu ulogu u formiranju informiranog mišljenja. Istraživanje i razumijevanje stvarnih činjenica i podataka omogućava nam da donosimo odluke koje nisu samo utemeljene na emocijama ili predrasudama, već na stvarnoj vrijednosti i potencijalu koje nove tehnologije nude. Je li kultivirano meso savršen odgovor na sve izazove održivosti s kojima se suočavamo?

Vjerojatno nije, ali omogućava proizvodnju pravog mesa bez izravnog iskorištavanja svjetskih bića i daljnjeg guranja planetarnih

granica. Na koncu, uvjeren sam da biste više voljeli pojesti onih osam komada pizze, nego ih jednostavno odbaciti u otpad.



[1] Introduction to Alternative Protein, GFI.; [2] Creating a Sustainable Food Future | World Resources Report.; [3] Humane League, Chicken on Steroids.; [4] McNamara and Bomkamp, Cultivated Meat as a Tool for Fighting Antimicrobial Resistance.; [5] An Estimated 1.2 Million People Died in 2019 from Antibiotic-Resistant Bacterial Infections | University of Oxford.; [6] Environment, What's Cooking?. Za stočarstvo se trenutno koristi 77 % sveukupne zemlje namijenjene poljoprivredi, iako opskrbljuje samo 18 % svjetskih kalorija.; [7] FAO and WHO, Food Safety Aspects of Cell-Based Food.; [8] Bhat and Fayaz, Prospectus of Cultured Meat – Advancing Meat Alternatives.; [9] Bhat and Fayaz.; [10] Hernández et al., Consumption of Organic Meat Does Not Diminish the Carcinogenic Potential Associated with the Intake of Persistent Organic Pollutants (POPs).; [11] Carrington and editor, Meatball from Long-Extinct Mammoth Created by Food Firm.; [12] Environment, What's Cooking?; [13] Clark et al., Global Food System Emissions Could Preclude Achieving the 1.5° and 2° C Climate Change Targets.; [14] Sinke et al., Ex-Ante Life Cycle Assessment of Commercial-Scale Cultivated Meat Production in 2030.; [15] Zoonotic Diseases | One Health | CDC.; [16] Environment, What's Cooking?



3.

**KOJA JE ULOGA
PROCESA
FERMENTACIJE U
NASTANKU BILJNOGA
I KULTIVIRANOG
MESA?**



Osim što se mogu koristiti kao zasebni proizvodi, sastojci dobiveni fermentacijom mogu se koristiti i za „poboljšati” biljne ili kultivirane proizvode. Kako navode iz instituta Good food, „možemo razmišljati o biljnim proizvodima, proizvodima dobivenima fermentacijom i kultiviranim kao o Vennovu dijagramu koji se presijeca, a ne kao o tri različite kategorije”.

Za biljno meso, jaja i mliječne proizvode tradicionalna fermentacija može pomoći u poboljšanju probavljivosti, okusa i teksture. Sastojci dobiveni fermentacijom biomase ili preciznom fermentacijom također se mogu kombinirati sa sastojcima biljnog podrijetla kako bi se dobilo još ukusnije biljno meso. Što se tiče kultiviranog mesa, precizna fermentacija može pomoći u učinkovitoj proizvodnji hranjivih tvari i faktora rasta za medije stanične kulture.

Fermentacija se koristi i za stvaranje sira i ostalih proizvoda. Kalifornijska razvojna tvrtka New Culture, čiji suosnivač je Splićanka dr. Inja Radman, napravila je prototip sira *mozzarella* bez ijednog sastojka životinjskog podrijetla. Kako bi napravili mliječni protein kazein bez životinjskog podrijetla, koriste činjenicu da mikroorganizmi probavljaju šećere i pretvaraju ih u nešto novo. U svojem procesu „poučavaju” mikrobe da proizvode kazein, stavljaju te mikrobe u velike spremnike za fermentaciju (isti proces koristi se i za kuhanje piva) i hrane ih šećerima da bi dobili kazein biljnog podrijetla.

Ta vrsta fokusirane fermentacije naziva se „precizna fermentacija”. Desetljećima se koristi za etičniju proizvodnju prehrambenih proizvoda, povećanje održivosti i smanjenje troškova.



U PROTEKLIH 50 GODINA KONZUMACIJA MESA U SVIJETU SE UČETVEROSTRUČILA, A POSLJEDICE TOGA SU DRAMATIČNE. PUNO LJUDI NE ZNA DA NAJVIŠE METANA, KOJI JE 30 PUTA GORI OD UGLJIKOVA DIOKSIDA U ZADRŽAVANJU TOPLINE, DOLAZI UPRAVO OD KRAVA KOJE SE KORISTE ISKLJUČIVO ZA PROIZVODNJU MLIJEČNIH PROIZVODA. POTREBA ZA ZAMJENSKIM MLIJEČNIM I MESNIM PROIZVODIMA JE GOLEMA, A DA BISMO 2050. GODINE MOGLI HRANITI DEVET MILIJARDA LJUDI BEZ EMISIJE STAKLENIČKIH PLINOVA, TREBAMO ULOŽITI U STVARANJE ŽIVOTINJSKIH PROIZVODA – BEZ UZGOJA ŽIVOTINJA.

GLOBALNA MASOVNA PROIZVODNJA PROIZVODA ŽIVOTINJSKOG PODRIJETLA PROCESOM FERMENTACIJE I KULTIVIRANJA REVOLUCIJA JE KOJA ĆE PROMIJENITI IGRO NE SAMO ZA DOBROBIT ŽIVOTINJA VEĆ I ZA OKOLIŠ I LJUDE. NOVE TEHNOLOGIJE PROIZVODNJE HRANE ZAUZIMAJU SAMO DJELIĆ KOPNENE POVRŠINE I TROŠE DALEKO MANJE VODE OD MESNE I MLIJEČNE INDUSTRIJE. TO SU TEHNOLOGIJE KOJA SU ODRŽIVE I KOJE ISTODOBNO MOGU NAHRANITI I SPASITI SVIJET.

dr. Inja Radman

SUOSNIVAČICA I DIREKTORICA ZNANSTVENIH
POSLOVA TVRTKE NEW CULTURE



4. VRSTE BILJNIH MESA



TOFU

Postoji u raznim varijantama poput svježeg, dimljenog, svilenkastog i mariniranog, a može biti i osnovni sastojak gotovih salama, kobasica i hrenovki. Obiluje bjelančevinama i može se pripremati na brojne načine. Svilenkasti i svježi tofu su neslani i ne poslužuju se bez začinjavanja i termičke obrade. Najčešći način korištenja tofua kao zamjene za meso je u obliku medaljona (pohanje), izmrvljenog i začinjenog za bolonjeze ili kao punjenje za paprike i sarmu. Uz povrće je izvrstan na štapićima za ražnjiće. Obložen nori algama, tofu se može poslužiti i kao biljna zamjena za ribu. Ključ dobrog okusa je u marinadi i pripremi. Sojin umak izvrsno odgovara za začinjavanje tofua.



SEJTAN

Sejtan, poznat i kao pšenično meso, namirnica je koju dobivamo od pšenice. Također obiluje bjelančevinama, a može se vrlo lagano napraviti od takozvanog glutenskoga brašna. Sejtan možete posluživati kao odreske i prepržiti na ulju, možete ga pohati, grilati na roštilju s povrćem ili sitno narezati za kebab. Nadalje, može se koristiti za vegansku pašticađu, kao nadjev za paprike i sarmu ili na *pizzi* umjesto salame. Na tržištu postoji svježi, marinirani, dimljeni i *grill* sejtan. Kao i kada je riječ o tofuu, važni su začini i priprema, ali i odabir dobrog proizvođača.



SOJINI MEDALJONI, LJUSPICE I KOMADIĆI



TEMPEH

Tempeh je fermentirani proizvod od soje. Radi se od zrna soje koja se namaču, režu i fermentiraju pomoću startera. Lako je probavljiv i izuzetno bogat biljnim bjelanjevinama i vlaknima, a ima vrlo specifičan okus. Svježi tempeh može se narezati na kockice i marinirati pa zatim pržiti, pohati ili pirjati. S tempehom možete napraviti ukusan karijev umak, okrepljujuće varivo ili brzo i ukusno jelo s tjesteninom. Izvrstan je i uz jela s kiselim kupusom i krumpirom, a njime možete puniti sendviče i peciva za burgere.

Sojini medaljoni, ljuspice i komadići teksturirane su sojine bjelancevine, odnosno proizvodi napravljeni od odmašćenog sojinog brašna ili izolata sojinog proteina. Svestrani su i popularni sastojci u mnogim kuhinjama zbog visokog sadržaja bjelancevina i teksture poput mesa. Izvrsne su namirnice zbog lakoće skladištenja (ne čuvaju se u hladnjaku) i dugog roka trajanja, a dodatni je plus i to što su vrlo jeftine.

Sojine medaljone, ljuspice i komadiće vrlo je jednostavno napraviti, a mogu biti odlično zasebno jelo (npr. zagrebački odrezak) ili dodatak raznim jelima (u varivima, umacima i sl.). Nakon kuhanja u slanoj kipućoj vodi prema uputama na pakiranju i istiskivanja viška tekućine (ovaj korak nikako nemojte preskočiti), mogu se dalje spremati kao meso – marinirati, peći, kuhati ili pržiti. Izvrsno upijaju začine i ulje, a o tome kako ste ih začinili ovisit će njihov okus. Dok se sojini medaljoni uglavnom koriste kao biljni mesni odresci, sojine ljuspice izvrstan su izbor kao nadjev za sarme i punjene paprike te baza za bolonjeze ili lazanje. Od sojinih komadića najčešće se rade veganski čvarci, paprikaš i gulaš.



BILJNE PAŠTETE/ NAMAZI

Veganske paštete biljni su namazi čiji sastojci mogu varirati – od tofua, mahunarki i orašastih plodova do raznog povrća i voća. Slanutak, leća, crni grah, soja i druge mahunarke dobra su osnova za kremastu teksturu i izvrstan izvor bjelančevina. Sastojci poput suhog povrća i voća, kapara, maslina ili sušenih rajčica obično se koriste za dodatne slojeve okusa i teksture. Namazi se koriste kao predjelo te na krekerima, pecivima i kanapeima. Gotovo svi recepti za paštete vrlo su lagani za slijediti, a kupovni proizvodi dostupni su u svim ambalažama u kojima se prodaju i paštete od životinjskih sastojaka. Na tržištu ima pašteta koje imitiraju gotovo identičan okus paštete od mesa, npr. biljne „jetrene“ ili „pileće“ paštete. Još jedan savjet: za dobru biljnu paštetu dovoljna je i konzerva mahunarki uz dobre začine, ulje i štapni mikser.





Primjeri dobre prakse

GOTOVE VEGANSKE PROIZVODE NUDI SVE VIŠE RESTORANA I LANACA BRZE HRANE, POPUT NPR. MCDONALDSA ILI BURGER KINGA.

IZVRSTAN VEGANSKI KEBAB, S OKOMITO POSTAVLJENOG RAŽNJA KOJI SE OKREĆE, MOŽE SE PROBATI U POTPUNO VEGANSKOME RESTORANU OAZA JOYFUL KITCHEN U ZAGREBU.



BILJNA RIBA

MJEŠAVINE ZA FAŠIRANCE (FAŠIR- SMJESE)

Na našem tržištu postoje razne vrste već začinjjenih, gotovih mješavina za faširance, čevapčiče, falafel i sl. Uglavnom se pripremaju tako da se sadržaj vrećice uspe u kipuću vodu, promiješa i pusti da stoji 15 minuta. Vlažnim rukama oblikuju se željeni oblici, a zatim prže u vrućem ulju. Poslužuju se uz povrće, u lepinji ili tortilji s umacima.

No važno je napomenuti da se smjesa za faširance može vrlo jednostavno izraditi od kuhanih mahunarki, povrća, začina i brašna. Evo i jedan brzinski recept: odmrznuti 400 grama bilo koje zamrznute mješavine povrća (bez kuhanja), pomiješati s 4 žlice slanutkova brašna i začiniti prema ukusu. Peći na tavi ili u pećnici.

Veganske zamjene za ribe dolaze u raznim oblicima – od „ribljih“ štapića do namaza i konzerva s biljnom ribom. Najčešći sastojci biljnih zamjena za ribe su rehidrirani biljni proteini (primjerice, proteini graška i boba ili soje), ulje i morske alge, koje biljnoj ribi daju „morski okus“. Alge su bogate esencijalnim aminokiselinama i imaju visoku hranjivu vrijednost, a mnogi ih svrstavaju u superhranu. Biljne ribe konzumiraju se izravno iz ambalaže s ili bez podgrijavanja, a biljni riblji štapići pripremaju se prženjem na vrućem ulju.





JACKFRUIT

Jackfruit ili nangaka je neobično velika i hranjiva voćka, koja vuče podrijetlo s jugozapada Indije gdje obilato raste, a proširila se i na druge dijelove Indije i jugoistočne Azije, na Filipine, Tajland, Maleziju i Indoneziju te na Afriku. Mladi plod biljke se guli, opere i nareže na male komadiće koji svojom teksturom nalikuju na meso, što ih čini idealnom zamjenom za meso. Vrlo dobro upija marinadu, o čemu mu ovisi okus mesa *jackfruita*. Obično dolazi u konzervama ili dehidriran, a često i u kombinaciji s drugim biljnim proteinima. Odličan je kao zamjena za svinjetinu, u varivima i juhama, burgerima i jelima iz tave.

BILJNA SLANINA, MAST I ČVARCI

Pitanje je vremena kada će i na naše tržište doći gotova biljna slanina budući da je dostupna na raznim drugim tržištima, i to od različitih proizvođača. No dok čekamo zapakirani proizvod, „slaninu” možemo napraviti i od začinjjenih pa prepečenih tanko narezanih patlidžana, gljiva ili tempeha. Tajna je, kao i uvijek, u dobroj marinadi, a za ove recepte ključan je tekući dim.

Na www.prijatelj-zivotinja.hr možete pronaći recept za vegansku mast, koja se radi od kokosova ulja, luka, jabuka i zobenih pahuljica, i recept za slasne čvarke od sojinih komadića.

66

VEGANSKA PREHRANA POVEZANA JE S NIŽIM INDEKSOM TJELESNE MASE I NIŽIM VRIJEDNOSTIMA LDL-KOLESTEROLA, KONCENTRACIJE GLUKOZE UKRVI NATAŠTE, INZULINA, KRVNOGA TLAKA I TRIGLICERIDA TE OPĆENITO POBOLJŠANIM KARDIOVASKULARNIM ZDRAVLJEM. LITERATURA GENERALNO PODUPIRE DA PREHRANA BOGATA BILJNIM PROTEINIMA POKAZUJE NAVEDENE POZITIVNE UČINKENA ZDRAVLJE. STOGA BI PREHRAMBENE SMJERNICE TREBALE USMJERAVATI POTROŠAČE PREMA OBRASCIMA PREHRANE KOJI STAVLJAJU NAGLASAK NA ZADOVOLJAVANJE POTREBA ZA BJELANČEVINAMA KROZ HRANU POPUT MAHUNARKI, ORAŠASTIH PLODOVA I CJELOVITIH ŽITARICA.

Hana Lač

MAG. NUTR.



4.1

POPIS DISTRIBUTERA I TRGOVINA S KONTAKTIMA

<p><i>Spar i Interspar</i></p> <p>TEL: 0800/77-27 E-MAIL: INFO@SPAR.HR WEB: WWW.SPAR.HR</p>	Trgovački lanac	SPAR Veggje, marka SPAR, Valsoia, Zvijezda i PIK Vrbovec (Planet of Plants), Vegetariana, Žito, Garden Gourmet, Beyond Meat, Annapurna, Podravka (O'plant), Amadori, Sana Delikatese, Naturel itd.	tofu, sejtan, sojine ljuspice i komadići, hrenovke, paštete, kobasice, namazi, burgeri, mesni komadići za gyros, salame, tempeh, biljna riba itd.
<p><i>Kaufland</i></p> <p>TEL: 0800/223-223 E-MAIL: KOMUNIKACIJE@KAUFLAND.HR WEB: WWW.KAUFLAND.HR</p>	Trgovački lanac	K-take it veggje, Beyond Meat, Annapurna, The Amaze Foods, Vegetariana, eSenza, Garden Gourme, HAK, Ribella, Sana Delikatese, Naturel, Carnex VEGE itd.	burgeri, „mesne” okruglice, odresci, medaljoni, salame, mljeveno biljno meso, gotovi pripravci za tortilje, sejtan, tofu itd.
<p><i>Lidl</i></p> <p>TEL: 0800/200-220 E-MAIL: KUPAC@LIDL.HR WEB: WWW.TVRTKA.LIDL.HR</p>	Trgovački lanac	Vemondo, Chef Select, Zvijezda i PIK Vrbovec (Planet of Plants), Next Level Meat, Forum Orgo (Soyarnica), 1001 Delights, My Best Veggje, Vitasia, Green Story itd.	burgeri, odresci, kofte, tofu, salame, kobasice, mljeveno meso, čevapčići itd.
<p><i>Metro</i></p> <p>TEL: 01/3444-444 E-MAIL: INFO@METRO-CC.HR WEB: WWW.METRO-CC.HR</p>	Trgovački lanac	Metro Chef, The Amaze Foods, Beyond Meat, Annapurna, Pekarna Pečjak, la Soya, Nutrigold, Forum Orgo (Soyarnica), Sana Delikatese itd.	burgeri, mesne trakice, trgana „junetina”, biljno meso za gyrose, mesni komadići, biljna riba, kobasice, burgeri, tofu itd.
<p><i>Konzum</i></p> <p>TEL: 0800/400-000 E-MAIL: KONZUM@KONZUM.HR WEB: WWW.KONZUM.HR</p>	Trgovački lanac i webshop	Bio Zone, Zvijezda i PIK Vrbovec (Planet of Plants), Annapurna, Beyond Meat, Podravka (O'plant), Garden Gourmet, Vegetariana, Jana, Žito, KIOENE, La Vida Vegan, Forum Orgo (Soyarnica), Sana Delikatese, Bio-Zentrale, Ribella, Naturel itd.	tofu, salame, hrenovke, medaljoni, odresci, kebab, šunka, kobasica, sejtan, tempeh, biljno mljeveno meso, burger, čevapčići, medaljoni, okruglice, paštete, sojine ljuspice i medaljoni itd.
<p><i>Plodine</i></p> <p>TEL: 01/2369-660 E-MAIL: INFO@PLODINE.HR WEB: WWW.PLODINE.HR</p>	Trgovački lanac	Zvijezda i PIK Vrbovec (Planet of Plants), Žito, PrimaVita, granoVita, Al'Fez, Ribella, Sana Delikatese, Naturel itd.	odresci, popečci, fašir-smjesa, paštete itd.
<p><i>Eurospin</i></p> <p>TEL: 0800/202-020 E-MAIL: INFO@EUROSPIN.HR WEB: WWW.EUROSPIN.HR</p>	Trgovački lanac	Amo Essere, Fior di natura itd.	tofu, burgeri, fileti, odresci, faširanci s povrćem, ragu od soje itd.
<p><i>dm</i></p> <p>TEL: 01/3670-100 E-MAIL: INFO@DM.HR WEB: WWW.DM.HR</p>	Trgovački lanac i webshop	dmBio, Bauckhof itd.	sojine ljuspice, suha mješavina za burgere i faširance, jackfruit, kobasice, hrenovke, tofu, burger, pljeskavice, odresci itd.

*Napomena: Budući da se ponuda proizvoda mijenja i nadopunjava gotovo svakodnevno, a neki od navedenih distributera imaju sezonsku i sl. ponudu, moguća su odstupanja od navedenih informacija. Također, asortiman se razlikuje od poslovnice do poslovnice. Za upit o specifičnom proizvodu, kontaktirajte proizvođače/distributere ili nas na www.prijateljizivotinja.hr.

<p><i>Miller</i></p> <p>TEL: 01/3700-100 E-MAIL: SERVICE@MUELLER.HR WEB: WWW.MUELLER.HR</p>	Trgovački lanac	Alnatura, BIO Primo, Bio Centrale, Bohlsener, Bio Gourmet, Eden, Tartex itd.	kobasice, tofu, suhe smjese za faširance, namazi i paštete itd.
<p><i>Tvornica zdrave hrane</i></p> <p>TEL: 01/5573-568 E-MAIL: INFO@TVORNICAZDRAVEHRANE.COM WEB: WWW.TVORNICAZDRAVEHRANE.COM</p>	Trgovački lanac i webshop	Nutrigold, Annapurna, Allos, Provamel, Vegabond, Viana, D'Angelo, Ashoka, Tofutown, Bio Vita, Yakso, Nabio, BettaFish, Bauckhof, KATO itd.	tofu, salame, kobasice, „pileći“ medaljoni, fileti, odresci, ravioli, paštete i namazi, kobasice, sejtan, čili, biljna riba, sojine ljuspice i komadići, mljeveno meso itd.
<p><i>Encian</i></p> <p>TEL: 01/6531-434 E-MAIL: ENCIAN@ENCIAN.HR WEB: WWW.ENCIAN.HR</p>	Trgovina i webshop	brend Encian, Auga	sojine ljuspice, sojini medaljoni
<p><i>bio&bio</i></p> <p>TEL: 0800/246-246 E-MAIL: INFO@BIOBIO.COM.HR WEB: WWW.BIOBIO.HR</p>	Trgovina i webshop	brend bio&bio, Viana, Annapurna, Taifun, RĚBA, Viana, Tofutown, Repro eko, LaSoya, Clearspring, Ekozona, Wheaty, Florentin, SOTO, Veggi Deli, KATO itd.	sojini komadići, čevapčići, „pileći“ medaljoni, fileti, odresci, hrenovke, tofu, sejtan, <i>grill</i> štapići, zagrebački odrezak, kebab, <i>gyros</i> , paštete i namazi, biljna riba itd.
<p><i>Garden</i></p> <p>TEL: 01/5621-502 E-MAIL: INFO@GARDEN.HR WEB: WWW.GARDEN.HR</p>	Trgovina i webshop	Taifun, Dennre, Allos, Frei!Burger, Repro eko, Hiel, Bauckhof, Zwergenwiese, Clearspring, Dragon Superfoods, Tempehmanufaktur itd.	burgeri, tofu, sejtan, odresci, salame, kobasice, namazi i paštete, odresci, teksturirani proteini, okruglice, šunka, tempeh itd.
<p><i>Priroda&Društvo</i></p> <p>TEL: 01/7999-070 E-MAIL: INFO@PRIRODAIDRUSTVO.HR WEB: WWW.PRIRODAIDRUSTVO.HR</p>	Trgovina i webshop	Taifun, Allos, Annapurna, Green Heart, Dennre, Bauckhof, Vegefino, Nabio, SOTO, Soyarnica, Tempehmanufaktur, Viana, Wheaty itd.	tempeh, tofu, sejtan, kobasice, salame, mljeveno meso, paštete i namazi, kebab, smjese za burgere, kobasice, odresci, gulaš itd.
<p><i>Advent</i> (WEBSHOP), <i>Eden</i> (TRGOVINA)</p> <p>TEL: 052/688-210 E-MAIL: INFO@ADVENT.HR WEB: WWW.ADVENT.HR</p>	Trgovina i webshop	PrimaVita, Vegi Steak, Patifu, Veto, Bauckhof itd.	sojini odresci, kobasice, odresci, čevapčići, biljni mesni narezak, sojine ljuspice, komadići i medaljoni, fašir-smjese itd.
<p><i>Vegefino</i></p> <p>MOB: 098/590-684 E-MAIL: INFO@VEGEFINO.COM WEB: WWW.VEGEFINO.COM</p>	Webshop	brend Vegefino	čevapčići, tofu, pljeskavice, sejtan, češnjovka, kulen, faširanci itd.
<p><i>Annapurna</i></p> <p>MOB: 091/338-5533 E-MAIL: WEBSHOP@ANNAPURNA.HR WEB: WWW.ANNAPURNA.HR</p>	Webshop	brend Annapurna, laSoya	tofu, sejtan, tempeh, odresci, salame, kobasice, šunka, hrenovke, kebab, panirani medaljoni, paštete, burgeri itd.
<p><i>Soyarnica</i> (Forum Orgo)</p> <p>MOB: 098/289-582 E-MAIL: EAT@SOYARNICA.COM WEB: WWW.FACEBOOK.COM/SOYARNICA</p>	Webshop	brend Soyarnica	tofu, sejtan, tempeh, namazi, burgeri itd.
<p><i>Sana Delikatese</i></p> <p>MOB: 091/411-4748 E-MAIL: INFO@SANA-DELIKATESE.HR WEB: WWW.SANA-DELIKATESE.HR</p>	Webshop i distributer	brend Sana	namazi, tofu u paprici, biljni sirevi itd.

<p><i>Repro Eko</i></p> <p>MOB: 098/236-005 E-MAIL: EKO@REPRO.HR WEB: HTTPS://REPROEKO.COM/HR/HRANA</p>	Organska farma i distributer proizvoda	brend Repro Eko	sejtan, tofu, popečci
<p><i>Vegetariana</i></p> <p>MOB: 091/604-0001 E-MAIL: INFO@VEGETARIANA.HR WEB: WWW.VEGETARIANA.HR</p>	Webshop	brend Vegetariana	paštete, salame
<p>PROIZVODNJA ZDRAVE HRANE D.O.O. <i>(Beyond Meat Hrvatska)</i></p> <p>MOB: 091/199-1901 E-MAIL: INFO@PZH.HR INSTAGRAM : @BEYONDMEATDISTRIBUTOR.HR</p>	Distributer proizvoda	brend Beyond Meat	burgeri, mljeveno meso, okruglice, panirani odrezak okusa piletine, kobasice
<p><i>Planet of Plants</i> (ZVIJEZDA I PIK VRBOVEC)</p> <p>E-MAIL: INFO@PLANETOFPLANTS.HR WEB: WWW.PLANETOFPLANTS.COM/HR</p>	Brend biljnih proizvoda Zvijezde i PIK Vrbovca	brend Planet of Plants	salame, mljeveno meso, burgeri, okruglice, hrenovke
<p><i>O'Plant</i> (PODRAVKA)</p> <p>TEL: 0800-0808 E-MAIL: KORPORATIVNEKOMUNIKACIJE@PODRAVKA.HR WEB: WWW.OPLANT.HR</p>	Brend biljnih proizvoda Podravke	brend O'Plant	čevapčići, burger, medaljoni, odresci, polpete
<p><i>Sve najbolje</i></p> <p>MOB: 098/777-577 E-MAIL: JELUSICBERISLAV@GMAIL.COM FACEBOOK: VEGE FINO ZA SVE</p>	Trgovina	brend Vege&Dobro	paštete, kobasice, čevapčići, suhe mješavine za pljeskavice itd.
<p><i>BEG'S plant based</i></p> <p>MOB: 098/177-5725 E-MAIL: INFO@BEGSBUTCHERY.COM WEB: WWW.BEGSBUTCHERY.COM</p>	Uvoznik i distributer biljnih proizvoda	Juicy Marbles, Callowfit, Revo FOODS, Good Catch, Bedda World, Amaze Foods itd.	biljni fileti, rebarca, biljna slanina, biljni riblji fileti i štapići, biljni račići, biljna piletina itd.
<p><i>Garden Gourmet</i> (NESTLE)</p> <p>TEL: 0800/600-604 E-MAIL: INFO@HR.NESTLE.COM WEB: WWW.GARDENGOURMET.COM/HR</p>	Asortiman za ugostiteljstvo	brend Garden Gourmet	burger, okruglice, medaljoni
<p><i>IKEA</i></p> <p>TEL: 01/445-5444 E-MAIL: WWW.IKEA.COM/HR/HR/CUSTOMER-SERVICE/CONTACT-US WEB: WWW.IKEA.COM/HR/HR</p>	Trgovački lanac	brend Ikea	mesne okruglice, mljeveno meso, hot-dog
<p><i>Pekinska patka</i></p> <p>MOB: 098/226-966 E-MAIL: INFO@PEKINSKA-PATKA.COM.HR WEB: WWW.PEKINSKA-PATKA.COM.HR</p>	Međunarodni minimarket	WuChung, Burcu, Fortune, Daaboul, Durra, CHAOKOH, Kasih itd.	piletina od sejtana, sarma, tofu, suhe mješavine, namazi, <i>jackfruit</i>
<p><i>Zabac Food Outlet</i></p> <p>MOB: 099/3333-633 E-MAIL: NABAVA@ZABACFOODOUTLET.HR WEB: WWW.ZABACFOODOUTLET.HR</p>	„Food outlet“ trgovački lanac	mijenja se tjedna ponuda, ali vrlo često imaju u ponudi razne vrste biljnoga mesa	pogledaj stupac lijevo

4.2

ZAMJENE ZA NAMIRNICE ŽIVOTINJSKOG PODRIJETLA

KADA SE ŽELI DOBITI OKUSNA ZAMJENA ZA NAMIRNICE ŽIVOTINJSKOG PODRIJETLA, ONE SE LAKO MOGU ZAMIJENITI NAMIRNICAMA BILJNOG PODRIJETLA. U TABLICI MOŽETE VIDJETI KAKO ZAMIJENITI OSTALE NAMIRNICE ŽIVOTINJSKOG PODRIJETLA.



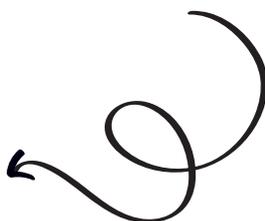
NAMIRNICE ŽIVOTINJSKOG PODRIJETLA	NAMIRNICE BILJNOG PODRIJETLA	Kada se želi dobiti okusna zamjena za namirnice životinjskog podrijetla, one se lako mogu zamijeniti namirnicama biljnog podrijetla.
<i>Maslac</i>	Biljni maslaci, margarin, kokosova mast bez mirisa, ulja.	
<i>Životinjska mlijeka</i>	Biljna mlijeka poput sojinog, rižinog, bademovog, zobenog i kokosovog raznih okusa i gustoće. Ima ih i s okusom čokolade i vanilije. Ima ih i u prahu. Koristite ih na bilo koji način na koji biste koristili životinjska. Eksperimentirajte sa svim vrstama i saznajte koje vam se sviđa i za što vam koje odgovara.	
<i>Vrhnje i šlag</i>	Biljna vrhnja od soje ili zobi za kuhanje i slatko biljno vrhnje od soje za šlag. Gotovi biljni šlag od soje, riže ili kokosa. Ima ga i u prahu i u spreju. Šlag se može napraviti i od kokosova mlijeka i šećera, kao i od vode od kuhanog slanutka.	

<i>Sladoled</i>	Možete ga napraviti sami ili kupiti biljni sladoled na bazi sojina ili drugih biljnih mlijeka ili voćne.
<i>Sir</i>	Postoje topljeni veganski sirevi i oni koji okusom oponašaju sireve poput parmezana, <i>gaude</i> i slično. Dostupni su i razni sirni namazi. Tofu je sir od soje – može biti svježi i dimljeni, u više varijanti mekoće i s dodatkom povrća ili začina. U raznim burecima i piroškama koristi se jogurt od soje koji nakon pečenja okusom i izgledom imitira svježi sir.
<i>Jaja</i>	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, kolačima i mafinima 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 veganskim burgerima i popečcima jaja zamijenite s: 1 jaje = 2 – 3 žlice izgnječenog običnog ili slatkog krumpira ili s 2 – 3 žlice brašna. Na tržištu već postoje i gotove zamjene za jaja, kajganu i slično.
<i>Jogurt</i>	Razne vrste jogurta od soje i drugi biljni jogurti, obični i voćni.
<i>Želatina</i>	Pektin i agar-agar
<i>Čokolada</i>	Postoji mnogo vrsta čokolada, keksa i slatkiša koji ne sadrže mlijeko ili neke druge sastojke životinjskog podrijetla.
<i>Med</i>	Rižin, ječmeni ili kukuruzni slad, šećerni sirup, javorov sirup, agavin sirup, datuljin sirup, šećer...
<i>Umaci</i>	Za umake od vrhnja ili sira mogu se koristiti biljna vrhnja i veganski sirevi otopljeni u vrhnju. Postoje i razni gotovi umaci od povrća.
<i>Majoneza</i>	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 sami.

RECEPTI

Imajte na umu da biljno meso treba služiti uz veganske priloge. Proizvod je veganski kada ne sadrži sastojke životinjskog podrijetla poput: mesa (uključujući ribu i ostale morske životinje), mlijeka i mliječnih proizvoda, jaja, meda i drugih sastojaka koji su životinjskog podrijetla. Najbolje ga je poslužiti uz prilog koji i inače poslužujete uz meso (npr. vegansku sarmu s pireom, a čobanac s njokima).

Također, razni začini za mesna jela su po sastavu veganski, npr. Fantov začim za mesne okruglice, Fantova Eci peci mješavina za pečenu piletinu, Fantov začim za fini gulaš, Podravkin temeljac za riblja jela, Vegeta Twist za svinjetinu i sl. Koji su začini (i ostali proizvodi) veganski možete saznati iščitavanjem sastojaka na poleđini proizvoda, ali i ukucavanjem naziva u Veganski katalog.



skeniraj me

Napomena: Ako na nekom proizvodu piše da „može sadržavati mlijeko i sl. u tragovima“, to znači da je proizvod i dalje veganski, ali se proizvodio u istom pogonu s neveganskim proizvodima. Ta napomena mora se naznačiti zbog alergičara.



Savjeti

JELO KOJE SLUŽITE NEMOJTE NAZVATI „VEGANSKO JELO” JER OSTAVLJA DOJAM DA JE SAMO ZA VEGANE, ŠTO, NARAVNO, NIJE JER JE NAMIJENJENO SVIMA, NEOVISNO O NAČINU PREHRANE. IMENUJTE IH KREATIVNO ILI PREMA SASTAVU, NPR. „BURGER RIBA RIBI NE GRIZE REP” ZA BURGER OD BILJNIH RIBLJIH ŠTAPIĆA ILI „BEZMUUUURGER” ZA BURGER S BILJNOM „GOVEDINOM”. PORED NAVEDITE INFORMACIJU DA JE JELO VEGANSKO.

BILO BI SUPER DA NOVU VEGANSKU PONUDU REKLAMIRATE NA SVOJIM STRANICAMA I DRUŠTVENIM MREŽAMA TE JU DODATNO ISTAKNETE NA JELOVNICIMA!



STELLINE KOBASICE

AUTOR RECEPTA

Anita Petrović

Sastojci

2 šalice glutenskog
brašna

1 šalica zobenih
pahuljica

1 šalica sojinih ljuspica

2 šalice tople vode

1/2 šalice ulja

2 žlice soli

2 žlice češnjaka u
granulama ili siježi
češnjak

3 žlice slatke dimljene
crvene paprike

ostali začini prema želji

Priprema

Glutensko brašno, zobene pahuljice i sojine ljuspice suhe promiješajte. U 2 šalice tople vode otopite začine i prelijte suhu smjesu vodom i uljem. Dobro promiješajte sastojke u kompaktnu smjesu. Oblikujte veličinu kobasica prema želji, čvrsto ih umotajte u plastičnu foliju i zavežite krajeve folije. Ponovite s još jednim slojem folije. Zakuhajte 1,5 litru vode s 2 žlice soli i kuhajte kobasice na laganoj vatri. Nakon sat vremena ugastite vatru i ostavite kobasice u vodi dok se skroz ne ohladi. Kobasice spremljene u hladnjaku mogu se koristiti desetak dana.

ĆEVAPČIĆI

AUTOR RECEPTA

Anita Petrović

Sastojci

1 šalica povrtnog temeljca
ili vode

1 šalica sitnih zobenih
pahuljica

2 – 3 žlice začina za grill

1 žličica papra

4 žlice sezamova ulja,
tahinija ili maslaca od
kikirikija

4 žlice sojina umaka

3 žlice slatkog rižinog
brašna (može i obično
brašno, ali od slatkog
rižinog brašna bude mno-
go čvršća i bolja tekstura)

1,5 – 2 šalice pšeničnog
glutena

Priprema

Sve sastojke dobro promiješajte i pustite 15 – 20 minuta da zobene pahuljice nabubre. Zatim postupno dodajte pšenični gluten dok se ne dobije tekstura koju je lagano oblikovati, a čvrsta je i zadržava oblik. Oblikujte ćevapčiče i pržite ih na ulju da porumene sa svih strana. Zatim podlijte vodom da budu pokriveni pa pustite da se sve lagano krčka poklopljeno tanjurom oko 45 minuta. U vodu dodajte malo soli i tekućeg dima, a za poseban okus super je dodati i malo kokosova mlijeka. Ovako pripremljeni ćevapčići mogu se peći na tavici i roštilju ili zamrznuti za buduću upotrebu.

Ostali prijedlozi za veganski roštilj

Napravite ražnjiće od čvrstog tofua, crvene i žute paprike, tikvice, luka, patlidžana, cherry rajčica, gljiva ili bilo kojeg drugog sastojka prema želji. Pripremite marinadu od sojina umaka, papra, mljevene paprike, češnjaka i drugih začina. Ražnjiće ostavite da se malo mariniraju pa ih zatim pecite na roštilju, vrućem ulju ili pohajte bez jaja.

Uz povrće i vegansko meso, možete poslužiti i voće s roštilja! Kriške ananasa i veganskog sira premažite maslinovim uljem i pecite par minuta sa svake strane na *grillu*. Zatim složite sir na ananas, nakapajte limunovim sokom te pospite svježim iglicama ružmarina i listićima mente.







SARMA

AUTOR RECEPTA

Prijatelji životinja

Sastojci

- 1 glavica kiselog kupusa*
- 1 kg svježeg sejtana*
- 2 šalice polukuhanih žitarica (riža ili ječam)*
- 0,5 šalice nekuhanoga prosa*
- 100 g dimljenog sejtana ili tofua*
- 2 mrkve*
- malo peršina*
- 1 mali celer*
- 2 glavice luka*
- 2 – 3 češnja češnjaka*
- 4 žlice brašna tip 850*
- 2 – 3 žlice sojina umaka*
- 2 žlice škrobnoga ili integralnog brašna*
- začini: sol, crvena mljevena paprika, ulje*

Priprema

Odreške sejtana marinirajte preko noći u sojinu umaku. Kada su marinirani, uvaljajte ih u brašno i kratko popržite. Narežite na što sitnije kockice ili sameljite. Dodajte sitno nasjeckani dimljeni sejtana ili tofu, žitarice, naribano povrće i češnjak, koje kratko popržite na luku, i 4 žlice polubijeloga brašna. Sve dobro izmiješajte. Punite listove kupusa, koje prethodno operete u hladnoj vodi i izvadite debelu sredinu. Na 2 – 3 žlice ulja lagano zagrijte crvenu papriku. Maknite s vatre i dodajte sarme pa zalijte vodom tako da sarme budu prekrivene. Kuhajte 40 do 50 minuta dok kupus ne bude kuhan. Na kraju umutite škrobno ili integralno brašno s vodom, prema potrebi dodajte još sojina umaka i ulijte u posudu. Posudu protresite da se umak rasporedi. Kratko prokuhajte i poslužite uz pire od krumpira. Tko voli laganiju varijantu, umjesto prženja može sejtana samo marinirati i samljeiti ga ili nasjeckati.

Umjesto sejtana i tofua mogu se koristiti sojine ljuspice ili kupovno vegansko mljeveno meso, a isti nadjev može se koristiti i za punjene paprike.

ČOBANAC

AUTOR RECEPTA

Nikina prijazna vas

Sastojci

750 g sojinih komadića

2 kg krumpira

1,5 kg luka

1 glavica češnjaka

2 dl ulja

100 g mljevene crvene paprike

600 g svježih rajčica

400 g svježih paprike (crvena, zelena)

250 g mrkve

½ korijena celera

10 sušenih rajčica u ulju

začini: lovorov list, ružmarin, feferoni, sol, papar, kim, dimljena paprika (pažljivo s količinom), majčina dušica, mažuran

šaka sušenih gljiva

2 dl crnog vina

25 g 90 % tamne čokolade

Priprema

Luk narežite na manje kockice i istresite ga na ulje te lagano posolite. Pržite ga na blagoj vatri najmanje 30 minuta, a bilo bi još bolje 40 minuta. Dodajte crvenu papriku i promiješajte. Zatim dodajte cijeli korijen celera, svježe rajčice i paprike narezane na kockice, sjeckanu mrkvu, začine (osim timijana, koji dodajemo nakon dodavanja vina) te sitno sjeckane sušene gljive i sušene rajčice. Promiješajte i dodajte sojine komadiće te zalijte vodom, ali ne skroz do vrha. Ako treba, poslije možete dodati još vode. Kuhajte 30 minuta na blagoj vatri. Zatim dodajte vino i timijan. Kuhajte još 30 minuta i svako toliko promiješajte. U međuvremenu ogulite i narežite krumpir i nasjeckajte češnjak. Oboje dodajte u kotao i kuhajte dok se krumpir ne skuha. Izvadite korijen celera i dodajte tamnu čokoladu. Prije posluživanja preporučuje se da čobanac odstoji 20 minuta.





PASTIRSKA PITA

AUTOR RECEPTA

Natasa Rajčević

Sastojci

1 veliki luk, sitno nasjeckan

2 srednje mrkve, narezane na sitne kockice

2 režnja češnjaka, narezana što sitnije

šalica suhe leće

250 grama šampinjona, nasjeckana na jako sitno

nekoliko žlica maslinova ulja

2 žlice koncentrata rajčice

pola šalice crnog vina

pola litre povrtnog temeljca (ili vode)

mješavina začina: dimljena paprika, papar, timijan, ružmarin, šećer (oko pola žličice od svega)

sol

300 g zaledene mješavine povrća (npr. kukuruz, grašak i celer)

1 kg krumpira

nekoliko žlica nezaslađenoga biljnog mlijeka

prstohvat muškato oraščića

Priprema

Krumpir ogulite, narežite na kockice i kuhajte u zasoljenoj vodi 20-ak minuta, dok se ne skuha. U međuvremenu, u široj posudi zagrijte malo maslinova ulja, na koje dodajte luk i mrkvu. Često miješajte i, prema potrebi, dolite malo vode. Nakon nekoliko minuta dodajte sitno sjeckane šampinjone i nastavite pirjati. Kada luk omekša, dodajte češnjak i mješavinu začina. Pirjajte još minutu ili dvije pa dodajte koncentrat rajčice, leću, vino i povrtni temeljac. Dobro posolite. Kada provri, kuhajte na laganoj vatri 20-ak minuta. Dodajte zaledeno povrće i kuhajte još 10-ak minuta. Kada je leća gotova, kušajte i doradite začinima. Kuhani krumpir procijedite i dodajte mu nekoliko žlica biljnog mlijeka i muškato oraščić. Posolite i napravite pire. Pećnicu zagrijte na 200 °C. Smjesu s lećom i povrćem prebacite u željenu posudu za pečenje, malo poravnajte i na vrh jednolično rasporedite pire od krumpira. Pecite 15-ak minuta, dok se pire malo ne zapeče. Izvadite iz pećnice i pustite da odstoji 10-ak minuta. Prema želji, ukрасite sitno sjeckanim peršinom ili nekim drugim začinskim biljem.

MESNA ŠTRUCA OD LEĆE

AUTOR RECEPTA

Goga Šore

Sastojci

2 konzerve slanotka

1 konzerva graba

2 – 3 mrkve

*2-3 stabljike celeru
rebraša s listovima*

250 g šampinjona

srednja glavica luka

šaka krušnih mrvica

malo kečapa

*3 žlice vorčesterskog
umaka*

sojin umak

slatka mljevena paprika

slatka dimljena paprika

sol, papar, peršinov list

Priprema

Sve sastojke nasjeckajte i pirjajte na ulju, ne predugo. Slanutak dobro zgnječite, s time da ostavite i nešto cijelih zrna jer tako je ljepše kad se reže. Kada je povrće pirjano, sjedinite sve. Dodajte kečap, vorčesterski umak, slatku mljevenu papriku i slatku dimljenu papriku, sol, papar, sitno sjeckani peršinov list i šaku krušnih mrvica. Od toga radite oblik štruce u plehu, koji prethodno možete obložiti folijom ili papirom za pečenje. Premažite štrucu umakom od kečapa, vorčesterskog umaka i sojinog umaka pa stavite peći 50 – 60 minuta na 180 stupnjeva. Kada je pečeno, možete posuti sjeckanim peršinom.





BOLONJEZE

AUTOR RECEPTA

Prijatelji životinja

Sastojci

300 g gotovog veganskog mljevenog mesa

2 žlice ulja

1 luk, vrlo sitno narezan

3 češnja češnjaka

mrkva, naribana na najsitnije komadiće

200 g šampinjona, nasjeckanih na kockice

2 žlice crvenog pesta

400 ml (kupovne) pasirane rajčice

1 žlica sojina umaka

1 povrtna kocka, otopljena u 150 ml vruće vode

1 žlica pirea od rajčice

1 žličica sušenog origana

sol, papar

500 g špageta

veganski parmezan ili delikatesni kvasac

Priprema

Prethodno zagrijte ulje na srednje jakoj vatri pa pirjajte luk 2 – 3 minute. Dodajte mrkvu, češnjak i šampinjone, poklopite i pirjajte, uz često miješanje, 2 – 3 minute. Pojačajte vatru pa dodajte vegansko mljeveno meso, pesto, pasiranu rajčicu, sojin umak, otopljenu povrtnu kocku, pire od rajčice i origano. Dobro promiješajte, posolite i popaprite, poklopite i kuhajte 8 – 10 minuta. U međuvremenu, skuhaite špagete prema uputama na pakiranju. Preko špageta prelijte umak bolonjeze i na vrh pospite veganski parmezan ili delikatesni kvasac.

POGAČICE S ČVARCIMA

AUTOR RECEPTA

Anita Petrović

Sastojci

1/2 šalice prženog sezama

1/2 šalice margarina

*1/2 kg brašna (pola bijelo,
pola integralno)*

*3 dl mlake vode ili ne-
zaslađenog biljnog mlijeka*

5 žlica ulja

1 kockica svježega kvasca

sol, šećer, papar

*smjesa brašna i ne-
zaslađenog biljnog mlijeka
za premazivanje*

*za posipanje: kim, sezam,
mak*

Priprema

Prženi sezam sameljite u mlincu za kavu pa pjenasto umutite s margarinom i pola žličice soli i papra. U mlakoj vodi (mlijeku) rastopite kvasac i jednu žličicu soli i šećera. Dodajte brašno i ulje i zamijesite glatko tijesto. Tijesto pustite da se udvostruči na toplome mjestu. Premijesite i pustite još jednom da se udvostruči. Tijesto razvaljajte na 1/2 cm debljine i premažite smjesom od sezama. Preklopite pa opet namažite smjesom, preklopite još jednom pa razvaljajte, i tako 3 – 4 puta. Na kraju razvaljajte na 2 – 3 cm debljine, režite pogačice, premažite smjesom biljnog mlijeka i malo brašna te pospite kimom, sezamom, makom ili sjemenkama prema želji. Pecite 20-ak minuta na 200 °C.





HOT-DOG S KARAMELIZIRANIM LUKOM

AUTOR RECEPTA

Prijatelji životinja

Sastojci

veganske hrenovke

*veganska peciva za
hrenovke*

2 velike glavice luka

2 žlice ulja

*1 žličica svijetlog mekog
smeđeg šećera ili šećera u
prahu*

*1 žličica dimljene crvene
paprike*

1 žlica senfa

4 – 5 žlica vode

sol, papar

kečap, majoneza

Priprema

Ogulite luk i narežite na trakice ili kolutiće debljine 2 mm. Zagrijte ulje u velikoj tavi i lagano pržite luk 20 minuta dok ne omekša. Često miješajte i ne dopustite da previše promijeni boju; luk se treba lagano i sporo pirjati. Promiješajte šećer, dimljenu papriku, senf i vodu te dobro začinite solju i paprom. Prebacite preko luka i pirjajte još 5 minuta. Prema potrebi, dodajte još malo vode. Hrenovke skuhaite ili ispecite prema uputama na pakiranju. Poslužite tople hrenovke na pecivo pa na njih stavite karamelizirani luk, a zatim i dodatni senf, kečap, majonezu ili neki drugi umak.

KEBAB OD SEJTANA

AUTOR RECEPTA

Udruga Pobjede

Sastojci

½ kg glutenskoga brašna

češnjak u prahu

1 l vode

začini: kim i papar u zrnju i prahu, sol, lovor, mljevena

crvena paprika, kurkuma

ulje

vegeta

domaća majoneza, svježi narezani luk, zelena salata, svježe ili ukiseljeno povrće prema želji

Priprema

Uspite glutensko brašno u posudu. Dodajte žlicu soli i žlicu češnjaka u prahu pa promiješajte. Za to vrijeme zagrijte vodu. Počnite smjesu dolijevati vodom, uz konstantno miješanje. Glutensko brašno jako brzo pije vodu pa, ako je nema dovoljno, može biti žilavo. Zato, ako treba, dodajte još vode. Dobiveni sejtan podijelite na nekoliko dijelova. Svaki umotajte u gazu, zavežite da izgleda kao šunkica i stavite kuhati u vodu u koju dodate kim u zrnju, papar u zrnju, sol i lovor. Kuhajte sat vremena pa ostavite da se ohladi u vodi u kojoj se kuhao. Zatim sejtan nasjeckate na tanke trakice i uvaljajte u mješavinu začina. Najbolje je koristiti mljevenu crvenu domaću papriku (bar pola smjese da je paprika), mljeveni kim, papar, malo kurkume i još malo češnjaka u prahu. Dodate i ulje, sve izmiješajte i ostavite tako barem 24 sata. Nakon što su trakice sejtana odstajale u smjesi začina, prebacite ih na tavu s vrućim uljem. Somune prerežite, uronite u toplu vodu s malo vegete i ulja te bacite na vruću tavu. Na somun stavite domaću majonezu, dodatne umake prema želji, kolutove svježe narezanog luka, zelenu salatu i drugo svježe ili ukiseljeno povrće.

Za domaću majonezu potrebno je: 150 ml nezaslađenog sojinog mlijeka, 6 žlica limunova soka, pola žličice senfa, sol, malo slatke paprike u prahu ili kurkume i 1,5 dl ulja. Sójino mlijeko, limunov sok, senf, sol i papriku staviti u mikser i miksati na najnižoj brzini. Za vrijeme miksiranja dodavati kap po kap ulja. S vremenom će nastati gusta smjesa – domaća majoneza. U hladnjaku može stajati nekoliko dana. Majoneza se može napraviti kod kuće ili se može kupiti gotova majoneza bez jaja.





BRZINSKI FAQ O BILJNOME I KULTIVIRANOME MESU

✦

Zašto vegani žele jesti biljno meso, tj. zašto ne jedu samo povrće i voće kada su već odlučili ne jesti meso?

Gotovo nitko nije postao vegan zato što ne voli okus mesa – ljudi najčešće odlučuju postati vegani zato što ne žele da se u njihovo ime ubijaju životinje ili iz ekoloških i zdravstvenih razloga. Meso biljnoga podrijetla pomaže svima da se osjećaju povezani sa svojom kulturom, tradicijom i obitelji. Biljno meso može olakšati društvene situacije onima koji ne jedu meso i omogućiti im da sudjeluju u svim obrocima bez izolacije ili potrebe za posebnim jelima.

Također, biljno meso može pomoći u prijelazu na vegansku prehranu tako što novopečenim veganima pruža poznate okuse i teksture. Isto tako, pomaže učiniti vegansku prehranu privlačnijom ljudima koji nisu skloni jesti isključivo cjelovite biljne namirnice i pruža dodatnu raznolikost u svim vrstama prehrane.

✦

A što je s hranom od kukaca? Ima li to veze s biljnim i kultiviranim mesom?

Europska komisija odobrila je početkom 2023. godine stavljanje na tržište raznih prehrambenih proizvoda od kukaca, što su udruge za zaštitu životinja i mnogi drugi ocijenili kao apsurdno i loše. No to uistinu nema nikakve veze s biljnim i kultiviranim mesom. Znanstvenici se slažu da kukci, iako su najmanje proučavane životinje, također osjećaju bol i nelagodu, samo na drukčiji način nego što ih osjećaju ljudi, krave, svinje, pilići, ribe i druge životinje. Osim toga, prema Organizaciji za hranu i poljoprivredu Ujedinjenih naroda (FAO), upitna je sigurnost hrane od kukaca. Zbog hitina, od kojega je građen njihov egzoskelet, može doći do ozbiljnih alergijskih reakcija. U kukcima su pronađene bakterije poput salmonele, E. coli i kampilobakterije. Također, u hrani od kukaca mogu se pronaći i virusi, paraziti i gljivice te pesticidi i teški metali.



◆

Zašto postoji lobi protiv kultiviranoga mesa ili korištenja naziva „biljno meso”, „biljno mlijeko” i sl.?

Postoje neosnovani i nerazumni prijedlozi da se zabrani proizvodnja kultiviranog mesa kako bi se sačuvala „agroprehrambena baština” i sl. Tako lobisti pokušavaju forsirati zastario i vrlo štetan način proizvodnje hrane, koji je jednostavno neodrživ. I u prošlosti su pokušavali zabranjivati nove tehnologije i bojali se novina, što je s današnjega gledišta potpuno bizarno. Primjerice, stari Kinezi zabranjivali su proizvodnju papira, u nekim državama pokušavali su zabraniti automobile, a negdje se zabranjivao i pristup računalima. Zanimljiva je informacija da su bili zabranjivani i krastavci i lubenice, a danas su to vrlo popularne i općeprihvaćene namirnice.

Tehnologija proizvodnje kultiviranoga mesa može napraviti pozitivnu revoluciju i podrška njezinu razvoju najbrža je ruta za rješavanje problema gladi u svijetu, ekološke održivosti, dobiti životinja i ljudskoga zdravlja. To je prepoznalo i više od 500 000 Europljana koji su potpisom peticije zatražili od Europske komisije da se ukinu subvencije za stočarstvo i preusmjere na biljno i kultivirano meso kako bi se smanjio devastirajući učinak uzgoja životinja.

Česte su i rasprave o korištenju naziva „biljno mlijeko” ili „biljna hrenovka” za biljne proizvode. Zato su neki proizvođači bili prisiljeni koristiti nazive kao što su „biljni napitak od soje” ili npr. „biljni štapići” za biljne hrenovke. To je apsurdno i zbunjujuće za potrošače te nema nikakvo logično uporište. Vjerujemo da će se svi složiti da korištenje naziva „biljno mlijeko” ili „biljna hrenovka” olakšava prepoznavanje proizvoda. U krajnjem slučaju, biljno mlijeko također dodajemo u kavu ili jedemo s kukuruznim pahuljicama, a od hrenovke radimo hot-dog, bila ona biljna ili ne.

Bez obzira na sve navedeno, jedno je sigurno: industrija proizvodnje biljnih (i kultiviranih) proizvoda nezaustavljiva je i mudrije je educirati se i naučiti kako pripremiti takve namirnice. Rast te industrije ne samo da odražava trenutačne trendove i potrebe potrošača već i ukazuje na potrebnu promjenu u globalnom prehrambenom sustavu.

◆

Je li biljno meso skuplje od životinjskog?

Industrije mesa, mlijeka i jaja obilno su državno subvencionirane. To može dovesti do dojma da su biljni proizvodi skuplji nego ostali, no zapravo svi preko poreza plaćamo dio proizvodnje prehrambenih artikala koji sadrže sastojke životinjskog podrijetla, što nije slučaj s veganskim proizvodima.

Gotovi veganski proizvodi kao što su biljno meso i biljni mliječni proizvodi mogu se naći u gotovo svakoj trgovini, po prihvatljivim cijenama. Nešto skuplji znaju biti jedino proizvodi koji imaju certifikat organske ili ekološke proizvodnje. Iz godine u godinu trgovački lanci natječu se koji će imati u ponudi više novih veganskih burgera, sireva za pizu ili biljnih salama, upravo zato što je tržište veganskih proizvoda usmjereno na mnogo širu populaciju od samih vegana i vegetarijanaca.

Većina biljnih sastojaka od kojih se mogu napraviti ukusna mesna jela s biljnim sastojcima, poput primjerice soje, tofua, glutenskoga brašna i sl., jeftiniji su od mesa.

Istraživanje objavljeno 2021. godine u uglednom časopisu Lancet Planetary Health, u kojemu su znanstvenici usporedili cijene različitih vrsta prehrane kojima se zadovoljavaju potrebe za svim nutrijentima u zapadnim zemljama kao što su SAD, Velika Britanija i zemlje EU-a, pokazalo je da biljna prehrana košta za trećinu manje od trenutačne „zapadne” prehrane s velikim količinama mesa i mliječnih proizvoda.



skeniraj me



skeniraj me



KAKO VAM JOŠ MOŽEMO POMOĆI?

Možemo vam dati prijedlog za jelo ili vas spojiti sa stručnjakom

Rado ćemo dati prijedlog veganske verzije nekog vašeg jela i uputiti vas na prikladne dobavljače. Ako imate nutricionističko pitanje, pitanje za kuhara obučenog za pripremu biljne hrane ili bilo kakvo drugo pitanje, možemo vas spojiti sa stručnjakom na tom području. S veseljem ćemo odgovoriti na sva vaša dodatna pitanja i nejasnoće te vam pomoći savjetima. Slobodno nam se javite na: pz@prijatelji-zivotinja.hr.

Možemo vas dodati na popis ugostitelja na web-stranici Veganopolis i proširiti informaciju o ponudi

Drage volje možemo vas dodati na popis ugostitelja na web-stranici Veganopolis (www.veganopolis.net). Na stranici se nalazi popis ugostitelja koji u svojoj ponudi imaju jela i napitke od namirnica biljnog podrijetla. O vašoj veganskoj

ponudi možemo obavijestiti sve na Facebook-stranicama i grupama u kojima se skupljaju vegani i ljudi koji vole jesti vegansku hranu.

Pozivamo vas da sudjelujete kao izlagač na ZeGeVege festivalu održivog življenja i na VegeSajmu

Kao organizatori ZeGeVege festivala održivog življenja i njegove najavne manifestacije, VegeSajma, možemo vas ugostiti kao izlagače. ZeGeVege festival održivog življenja najveći je regionalni festival koji se održava svake godine u rujnu. Na njemu sudjeluje više od 100 izlagača i među njima 10-ak restorana, iz godine u godinu podižući svijest građana o važnosti zdravog i održivog života. Svake godine posjeti ga više od 50 000 građana iz Hrvatske i inozemstva. Želite li biti dio ZeGeVege festivala, promovirati i predstaviti svoja biljna jela, možete se prijaviti na stranici www.zegevege.com. VegeSajam održava se u lipnju, također u Zagrebu.

◆
*Pozivamo vas da sudjelujete u drugim
javnim akcijama*

Osim ZeGeVege festivala i VeegSajma, tijekom godine organiziramo razne javne i internetske akcije tijekom kojih imamo priliku simpatizerima i prolaznicima predstaviti veganske proizvode. Bilo bi nam drago da se odazovete i sudjelujete na našim javnim akcijama i degustacijama, o čemu možete više doznati na www.prijateljizivotinja.hr.

◆
*Certificirajte svoje veganske
proizvode oznakom V-Label
i učinite ih vjerodostojnijima
u očima potrošača*



S više od 20 godina iskustva V-Label je najrasprostranjenija oznaka, zastupljena na proizvodima diljem svijeta, koja omogućava potrošačima lako prepoznavanje proizvoda bez sastojaka životinjskog podrijetla. Naša udruga zastupnik je oznake V-Label u Hrvatskoj, gdje se bilježi stalni porast zanimanja i broj novih korisnika, a proizvodi koji nose V-Label lakše se probiju na inozemno tržište. Neki od domaćih proizvoda koji nose vegansku oznaku V-Label su Bajadera, Vegeta i Omegol.





VEGE IZAZOV



ZA VIŠE INFORMACIJA O VEGANSKOJ PREHRANI,
SVI STE DOBRODOŠLI BESPLATNO SE PRIJAVITI
NA VEGE IZAZOV KROZ KOJI ĆETE SLJEDEĆIH 30
DANA PUTEM E-POŠTE DOBIVATI DODATNE
SAVJETE, RECEPTE I INFORMACIJE.



skeniraj me



9 789532 871890