

LBRIS

We know
books

Cum să fii mai

VEGAN

NIKI WEBSTER

Cuprins

INTRODUCERE	<i>De ce sunt eu</i>	VEGANĂ?	6
PARTEA I	<i>De ce să fii</i>	VEGAN?	8
PARTEA a II-a	<i>Fii vegan, fii</i>	SĂNĂTOS!	20
PARTEA a III-a	BUCĂTĂRIA	<i>Vegană</i>	30
MIC DEJUN			40
PRÂNZ			56
FELURI PRINCIPALE			68
GUSTĂRI ȘI ALTELE			90
DESERTURI			108
<i>Glosar</i>			122
<i>Index</i>			126



De ce să fii VEGAN?




CE ESTE VEGANISMUL?

Atunci când am început să mănânc și să gătesc vegan, păream o ciudată. Deși existau o mulțime de vegetarieni celebri, veganismul și hrănirea bazată pe plante nu erau încă la modă. Însă, în ultimii ani, tot mai mulți oameni devin vegani sau vorbesc despre acest subiect – deci despre ce este vorba?

Veganismul este un stil de viață: nu folosește niciun produs care provine de la animale. Asta înseamnă că nu mâncăm vreun fel de carne, dar nici ouă, lapte sau alte tipuri de produse lactate. Toată hrana vegană este „bazată pe plante“, ceea ce înseamnă că provine exclusiv de la plante. Veganii evită, de asemenea, și hainele, cosmeticele și produsele de curățenie care provin de la animale.

Poate suna un pic descurajant! Cum poți să știi ce conține mâncarea pe care o consumi? Trebuie să supraviețuiești doar cu linte? Dar cum rămâne cu mesele, cu prietenii sau cu familia? Este în regulă să porți pantofi de piele? Și ce se întâmplă dacă ai o scăpare și mănânci „accidental“ un BigMac?



Ei bine, în ciuda a ceea ce este posibil să fi auzit până acum, veganismul nu este despre a mânca singur, despre a-ți refuza mâncăruri delicioase sau despre a-i judeca pe alții pentru stilul lor de viață. Este despre a face tot ceea ce poți pentru starea ta de bine, pentru binele animalelor și pentru planetă. Pentru tine, ar însemna să renunți total la carne și la lactate sau ar însemna doar să reduci puțin consumul de carne ori să folosești lapte de ovăz în cafea. Este în regulă să fii puțin vegan!

Ține minte – în lumea de azi, este destul de improbabil să reușești să fii „100% vegan“. În viața noastră de zi cu zi, multe produse din gospodărie și obiecte uzuale sunt fabricate cu materii prime ce provin de la animale. Dar fiecare strop contează! Veganii provoacă permanent companiile producătoare să adopte un comportament etic. Și poți face o diferență pur și simplu mâncând mai multe mese bazate pe plante sau consumând produse care, pentru fabricarea lor, nu au fost chinuite animale. Cu cât vor fi mai mulți oameni care aleg varianta bazată pe plante, cu atât mai mult companiile vor decide să fabrice produse care să-i satisfacă pe aceștia.

Nu este nevoie să fii singur în acest demers. În prezent, sunt mai multe opțiuni vegane în supermarketuri, în restaurante și cafenele decât au fost vreodată. Și oferta se îmbunătățește constant. De ce să nu-ți implici și familia? Chiar și făcând o mică schimbare – de exemplu, să luați o masă în familie, pe săptămână, fără carne – poate face o mare diferență. Astfel, vei avea șansa să încerci mâncăruri cu o explozie de arome, cum sunt rețetele din această carte.

Nu te îngrijora dacă n-ai mai gătit până acum sau dacă încă mai porți vechii pantofi de piele: a fi vegan este o călătorie fabuloasă, și nu o destinație! Cu cât te schimbi mai mult, cu atât se schimbă și lumea odată cu tine. A fi vegan – sau pur și simplu a-ți compune dieta bazându-te un pic mai mult pe plante – nu a fost niciodată mai ușor sau mai amuzant!

PROTEJAREA ANIMALELOR, BA, MAI MULT DECÂT ATÂT

Protejarea animalelor este ideea centrală pe care se bazează curentul vegan.

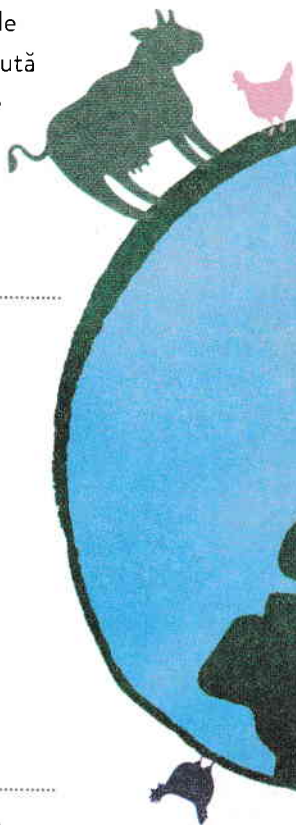
A fi vegan nu se referă doar la ceea ce mănânci, se referă la un stil de viață care evită cruzimea asupra animalelor și în același timp care caută să descopere noi moduri de a mânca și de a trăi într-un fel care este sustenabil atât pentru noi, cât și pentru mediu. Prima care a folosit termenul „vegan“ pentru a descrie un tip de vegetarianism fără lactate a fost The Vegan Society (Asociația Vegană), înființată în Marea Britanie, în anul 1944.

„Veganismul este un mod de viață, care caută să excludă, atât cât este posibil și practicabil, toate formele de exploatare a animalelor și toate formele de cruzime asupra lor, pentru mâncare, îmbrăcăminte sau alte scopuri și, prin extensie, promovează dezvoltarea și utilizarea alternativelor care nu implică animalele, atât pentru beneficiul oamenilor, al animalelor, cât și al mediului.“

www.vegansociety.com

Credința că animalele au suflet și că ar trebui tratate cu respect este destul de veche, dar deși curentul vegan este mai recent, practica alimentației bazate pe plante este cu mult mai veche!

Filosoful și matematicianul Pitagora, care a trăit în Grecia Antică și a murit în jurul anului 500 î.Hr., urma o dietă vegană, bazată pe hrană crudivoră, deoarece el și mulți dintre adepții lui credeau că toate ființele vii au suflet și, prin urmare, ar fi greșit să mănânce carne.



Siddhartha Gautama, sau Buddha, care a trăit în India Antică, între secolele al VI-lea și al IV-lea î.Hr., propovăduia, de asemenea, virtuțile unei vieți fără cruzime asupra animalelor. Nu mai de mult decât în secolul al XVIII-lea, filosoful Voltaire îi critica pe oamenii care nu credeau că și animalele au sentimente, la fel ca oamenii. Nu este clar dacă cineva ca Voltaire era într-adevăr vegan sau cel puțin vegetarian, din moment ce ideea încă nu fusese înțeleasă și nici nu se discuta despre asta la acea vreme, însă el exprima dezgustul, la adresa consumului nesăbuit de carne.

**„Cât de deplorabil și câtă sărăcie a minții
să zici că animalele sunt mașini lipsite de
înțelegere și de sentimente...”**

Voltaire, Dicționarul Filosofic, 1764

Asemenea acestor gânditori din trecut, mulți vegani și vegetarieni din ziua de azi au ales să nu consume carne, deoarece ei cred că viețile animalelor sunt tot atât de importante ca și ale noastre, prin urmare, orice formă de consum al unui produs animal este greșită. Există multe asociații și grupuri de activiști care se implică activ în campanii pentru susținerea drepturilor animalelor și care cred că animalele nu ar trebui să fie exploatate pentru experimentare, hrană, amuzament sau pentru alt motiv.

Există și unii oameni care cred că este în regulă să consume carne, atâta vreme cât creșterea animalelor în ferme, pescuitul sau practicile de vânătoare nu aplică cruzimea, astfel că ei aleg produse ce provin doar din ferme cu creștere organică sau liberă ori optează pentru o dietă care include pește și alte soiuri de fructe de mare.

NEVOI NUTRIȚIONALE

O dietă vegană sănătoasă și echilibrată ar trebui să-ți poată oferi tot ce ai nevoie pentru o sănătate bună – totuși, iată aici câțiva nutrienți-cheie de care să îți cont atunci când iei în considerare o dietă vegană. Cifrele indicate reprezintă valori medii – necesarul individual al fiecăruia poate să difere ușor.

VITAMINA B12

Fete și băieți, cu vârsta între 11 și 14 ani: **Fete și băieți, cu vârsta între 15 și 18 ani:**

1,2 micrograme pe zi

1,5 micrograme pe zi

Vitamina B12 ne ajută să producem celule roșii de sânge (hematiile), menține o inimă și o circulație sănătoasă și ajută la prevenirea deteriorării nervilor. Se regăsește în carne, pește, ouă și lactate, însă nu și în fructe sau legume. Atât veganii, cât și cei care consumă carne pot avea deficiențe de vitamina B12. Totuși, această situație este mai des întâlnită la vegani și la vegetarieni.

Pentru că nu există surse vegetale de vitamina B12 pe care să ne putem baza, este recomandat să consumi alimente îmbogățite, cel puțin de două ori pe săptămână (țintind către 3 micrograme de B12 pe zi) sau să iei un supliment. Dacă nu consumi alimente îmbogățite, cu siguranță va fi nevoie să iei un supliment. Discută cu medicul tău de familie despre cantitățile de care ai nevoie.

SURSE BUNE

Alimente îmbogățite: cereale pentru mic dejun, lapte și iaurt vegetal, unt vegan, unii înlocuitori de carne (verifică eticheta).

Dacă îți faci griji în privința necesarului tău, este nevoie să discuți cu medicul tău. Acesta ar putea să-ți facă o analiză a sângelui pentru a-ți verifica nivelurile sau ar putea să te trimită la un dietetician cu care să te consulți pentru a afla cum poți să obții suficientă vitamina B12 din dieta ta.





Fete, cu vârsta între 11 și 18 ani:

14,8 miligrame pe zi

Băieți, cu vârsta între 11 și 18 ani:

11,3 miligrame pe zi

Fierul este esențial pentru funcționarea corespunzătoare a hemoglobinei, care ajută în aprovizionarea cu oxigen a corpului. Fierul se găsește în carnea roșie, în pește și în carnea de pui, dar și în multe surse vegetale.

SURSE BUNE

Leguminoase (boabe), legume, legume cu frunze verde-închis, tofu, nuci, semințe, în unele fructe uscate. Încearcă să incluzi câte o sursă de fier la fiecare masă.

PROTEINE

Fete, cu vârsta între 15 și 18 ani:

aproximativ 45 de grame pe zi

Băieți, cu vârsta între 15 și 18 ani:

aproximativ 55 de grame pe zi

Proteina este esențială pentru a construi mușchi. Rareori, consumul de proteină reprezintă cu adevărat o problemă, dar unii oameni sunt îngrijorați, în legătură cu cantitatea de proteine dintr-o dietă bazată pe plante. Poți crea proteină completă din plante, prin combinarea unei varietăți de leguminoase (boabe) și de cereale.

SURSE BUNE

Tofu, fasole și linte, nuci, unturi din nuci, quinoa.

CALCIU

Fete, cu vârsta între 11 și 18 ani:

800 de miligrame pe zi

Băieți, cu vârsta între 11 și 18 ani:

1.000 de miligrame pe zi

Calciul ajută la construcția dinților sănătoși și a oaselor, fiind esențial pentru funcționarea normală a inimii tale, a mușchilor și a nervilor tăi.

SURSE BUNE

Cereale integrale, leguminoase (boabe), legume cu frunze verde-închis și lapte vegetal îmbogățit.





INGREDIENTE

2-4 porții

Cereale pentru mic dejun

200 g fulgi de ovăz
lapte vegetal, cât să-i
acopere

TOPPINGURI

Unt de arahide cu banane

¼ banană, tocată
1 lgț unt de arahide sau
din alte nuci

Müsli

½ măr ras
1 lgț unt de arahide sau
din alte nuci
un praf scortșoară
1 lg fructe uscate

Compot de fructe de pădure

150 g mure sau coacăze
1 lgț sirop de arțar
un strop de apă

Sau de ce nu...

laurt vegetal
Fructe de pădure
proaspete
Nuci & semințe
Sirop de arțar

Fă-ți propriul bol cu fulgi de ovăz

Acesta este acel mic dejun perfect, gata de mâncat! Ai nevoie doar să înmoi o porție de fulgi de ovăz duminică seara și apoi să-ți alegi toppingul a doua zi dimineața. Combină și potrivește – alegerea e a ta...

CUM PREGĂTEȘTI FULGII DE OVĂZ PESTE NOAPTE

1. Adaugă fulgii de ovăz și laptele vegetal într-un vas mare – asigură-te că fulgii sunt complet acoperiți.
2. Pune un capac și lasă vasul în frigider peste noapte.
3. Dimineața, scoate-l din frigider și împarte în porții.
4. Adaugă una dintre opțiunile de topping, amestecă și... atacă!

CUM PREGĂTEȘTI OPȚIUNILE DE TOPPING

1. Pentru variantele unt de arahide cu banane și müsli, pur și simplu, amestecă ingredientele în fulgii tăi de ovăz.
2. Pentru compotul de fructe de pădure, adaugă ingredientele într-o tigaie înaltă și lasă-le să fiarbă la foc mic vreo 5 minute, până când amestecul se îngroașă ușor. Lasă-le să se răcească și apoi adaugă-le peste fulgii tăi.

Pontul lui Niki

Încearcă să înmoi fulgii de ovăz de cu seară în boluri separate, pentru cel mai sănătos mic dejun portabil.