O výživě 19. 1. 2024 | Mgr. Bc. Lucie Guilleminot

Leden bez masa s pomocí Veganuary

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Leden-bez-masa-s-pomoci-Veganuary__s10010x20729.html

Měsíc leden patří od roku 2014 výzvě Veganuary. Toto hnutí vzniklo původně jako nezisková organizace ve Velké Británii a od té doby se rozšířilo do celého světa. K výzvě se přidávají nejen celebrity a známí kuchaři, ale i miliony dalších lidí v mnoha zemích. Pokud jste se ještě nezapojili, pojďte do toho s námi právě teď.

Veganuary se snaží pomocí 31denní výzvy přiblížit rostlinnou stravu i neveganům. Polovina ledna už je sice za námi, ale to nám nemusí bránit v tom, zapojit se do výzvy nyní a vzít si z rostlinné stravy alespoň „něco“. O zdravotních benefitech rostlinné stravy není sporu, vždyť i **Světová**

zdravotnická organizace doporučuje, aby se 80 % stravy všech lidí, tedy i neveganů, skládalo z rostlinných zdrojů. Žádoucím vedlejším efektem Veganuary může být zároveň snížení spotřeby živočišných produktů v celkové populaci a tím pozitivní dopad na život zvířat a životní prostředí.

I rostlinná stravy může být pestrá a plnohodnotná

Mezi největší obavy neveganů z veganské stravy patří riziko nedostatku živin, strach z jednotvárnosti a nedostatečné chutnosti veganských jídel. Na všechny tyto výzvy se snaží Veganuary odpovědět bohatým přehledem vhodných potravin a chutných receptů, od vydatných polévek přes kreativní hlavní chody až po lahodné dezerty. Veganuary nabízí odpovědi na nejčastější otázky a informace ke klíčovým živinám.

Hlavní roli ve veganské stravě hrají **základní potraviny s důrazem na kvalitu a tedy bez přidané chemie a polotovarů**. Veganské se ale nutně nerovná zdravé. Při nákupu potravin a hotových produktů proto **kontrolujte složení** a přemýšlejte, jak daná potravina zapadá do vašeho celkového denního jídelníčku. Veganuary vám s tím pomůže doporučením vhodných produktů. Výhodou pro každého, kdo se do výzvy zapojí, pokud má otevřenou mysl a chuť zkoušet nové věci, je rozšíření vlastních obzorů.

Ani v České republice nezůstáváme pozadu

Letos je o Veganuary konečně slyšet více i u nás. Pokud vás tedy dosud mrzelo, že doporučované výrobky na stránkách Veganuary u nás neseženete, máte nyní už mnohem větší výběr. Do výzvy se zapojila řada známých firem, ať už se svým stálým sortimentem, nebo s limitovanými produkty.

Z velkého množství veganských výrobků tak můžete vybírat i v dm, kde je najdete pod privátní **značkou dmBio**. A nabídka je to opravdu široká – od rostlinných nápojů přes ovocné a zeleninové šťávy, oříšky a semínka, těstoviny, mouky, luštěniny až po tofu a náhražky masa. Nově se navíc můžete setkat i s **limitovanou edicí Veganuary**, speciálně určenou pro lednovou výzvu.

Zahanbit se nedají ani restaurace, které připravují speciální veganská menu. Nespočet webových stránek, influencerů a skupin na sociálních sítích nabízí zájemcům nápady, jak vytvořit pestrá a vyvážená jídla či kde se dobře najíst v restauraci. To je velmi příjemná změna oproti dřívějším dobám, kdy obvyklá představa o vegetariánském jídle byla smažený sýr nebo zapečený květák a vegani si mohli o vhodném jídle v restauraci nechat jen zdát.

Zkuste to i vy

Netroufnete si celý měsíc fungovat čistě na veganské stavě? Vzhledem k tomu, že cílem Veganuary je ozdravit náš jídelníček, snížit utrpení zvířat a přinést pozitivní dopad na životní prostředí, **má i částečná účast smysl**. A pokud v rostlinné stravě najdete alespoň nějakou inspiraci, jak své stravovací návyky obohatit o některé produkty, bude to skvělé. I proto pro vás máme recept, který jsme připravili ve spolupráci s dm. Rychlé a netradiční **quinotto se sušenými rajčaty, cuketou a křupavým tofu**.

Z těch, kteří si výzvu Veganuary v minulosti vyzkoušeli, se vždy nestali doživotní vegani nebo vegetariáni, ale dost možná třeba reduktariáni – lidé, kteří omezují konzumované množství živočišných produktů, ale zcela je ze svého jídelníčku nevynechávají. Tento způsob stravování je schůdnější pro větší množství lidí a v konečném důsledků má šanci mít větší pozitivní dopad na uvedené cíle než veganství samotné.

Tento článek vznikl ve spolupráci s dm.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční terapeutka)

dm drogerie markt rostlinná strava veganství vegetariánství zdravý životní styl změna stravovacích návyků

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz