

*Jednostavni i održivi recepti za ukusna
biljna jela uz namirnice iz Lidla*

BIRAJ *BILJNO,* JEDI FINO



Istraži biljna jela s niskim ugljičnim otiskom,
izaberi jela koja čine razliku i osjećaj se dobro



Sadržaj

Uvod 04

Što je to ugljični
otisak i kako ga svatko
može smanjiti u svojoj
kuhinji? 06

Sendvič s medaljonima
Mini Schnitzel
Vemondo 09

Kako povećati broj
biljnih obroka u svojoj
prehrani? 10

Biljno meso: gotovi i
polugotovi biljni mesni
proizvodi 12

Biljna mlijeka i ostali
biljni mliječni
proizvodi 14

Engleski doručak 17

Šareni pladanj s
narescima 21

Budina zdjela 25

Shakshuka 29

Biljne zamjene za jaja 31

Curry 33

Tofu – zamjena za sir,
jaja i meso 34

Namaz od dimljenog
tofua 37

Piroške s tofuom	39
Savijača s patlidžanima ---	41
Falafel tortilje	43
Dodatni savjeti	45
Tjestenina s kikirikijevim maslacem i povrćem	47
Lijena tjestenina	49
Zapečene punjene paprike	51
Jeste li znali?	53
Lazanje s mlincima	55
Puding od chie s kremom od oraha	57
<i>Cheesecake</i>	59
Održivost u Lidlu	61
Torta od lješnjaka	63
V-Label	65
Mafini s višnjama	67
Kruh od banane	69
Dodatni savjeti	71
Izvrnuta torta s jabukama	73
Potražite u Lidlu	74
Zaključak	76



Uvod

Dok se svijet suočava s brojnim izazovima i krizama, od klimatskih promjena i deforestacije (krčenja šuma) do gubitka bioraznolikosti, postaje sve jasnije koliko je svima nama važno svakodnevno donositi promišljene i svjesne odluke kojima možemo ublažiti već nastalu štetu. Svi naši postupci i odabir načina života imaju određeni utjecaj na okoliš, a nevjerojatna je činjenica da već izborom onoga što stavljamo na svoje tanjure možemo igrati veliku ulogu u borbi protiv globalnog razaranja jedinog doma u kojemu živimo.

Proizvodnja namirnica životinjskog podrijetla globalno ima najveći negativni utjecaj

na okoliš, Izbjegavanje mesa i mliječnih proizvoda, odnosno tranzicija prema biljnoj hrani, najbolji je pojedinačni način pomoću kojega možemo smanjiti svoj negativni utjecaj.

Postoje snažni dokazi i brojna istraživanja koja pokazuju da biljna hrana može značajno poboljšati zdravlje uz niže stope dijabetesa, srčanih bolesti i pretilosti.¹ Također, pokazalo se da smanjeni unos mesa smanjuje rizik od moždanog udara, visokog krvnog tlaka i visokog kolesterola. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) svrstala je konzumaciju crvenog i prerađenog mesa, uz pušenje, među glavne uzročnike raka.² Istraživanja su pokazala i da ljudi koji se hrane veganski gube više kilograma od onih na

► *Odabirom biljnih proizvoda i jela spašavamo i živote. Organizacija za hranu i poljoprivredu Ujedinjenih naroda (FAO) procjenjuje da se godišnje ubije čak 92,2 milijarda kopnenih životinja za ljudsku prehranu.³ Biljnom prehranom svaki pojedinac može spasiti 200 životinja godišnje, a to stvarno čini veliku razliku.*

¹ https://www.prijatelji-zivotinja.hr/data/file_2729.pdf

² https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/07/pr240_E.pdf

³ <https://www.fao.org/faostat/en/#data/QCL>



NA PUTU
PREMA
SUTRA

prehrani koja uključuje meso, ribu, jaja i mlijeko, što je korisna informacija budući da je pretilost peti najčešći uzrok smrti.⁴

Neovisno o tome jede li se nekome burger, kobasica ili jogurt, sve to može pronaći u biljnoj varijanti. **Sve teksture, okusi i mirisi na koje smo navikli u konvencionalnoj prehrani mogu se zamijeniti biljnom varijantom, a to najbolje dokazuje i širok izbor Vemondo i ostalih veganskih proizvoda dostupnih u Lidlovoj ponudi.** Svi u njima možemo uživati, ne samo vegani. :)

Ova veganska kuharica, koja je nastala u suradnji Lidla i Prijatelja životinja, nije samo zbirka recepata – to je poziv na putovanje prema održivu

življenju, boljem zdravlju i očuvanju našega predivnog planeta.

Uz 20 recepata sa sastojcima koje možete pronaći u Lidlu, moći ćete vidjeti podatke vezane za ugljični otisak sastojaka tih jela uz usporedbu ugljičnog otiska sastojaka životinjskog podrijetla. Osim toga, kuharica donosi i razne zanimljivosti, savjete i naputke. Vjerujemo da će vas nadahnuti i na nove kulinarske avanture i otkrivanje novih okusa.

Prijatelji životinja i Lidl Hrvatska

- ▷ Za izračun smanjenja ugljičnog otiska recepata korištena je aplikacija Floop (Food Carbon Footprint Calculator).
- ▷ Za pripremu i stiliziranje recepata zaslužna je Ana Mihalić Perica.

⁴ <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2773291>

Što je to ugljični otisak i kako ga svatko može smanjiti u svojoj kuhinji?

Ugljični otisak (engl. *carbon footprint*) pojam je koji podrazumijeva ukupnu emisiju stakleničkih plinova koju izravno ili neizravno uzrokuje neka osoba, proizvod, tvrtka ili događaj. Staklenički plinovi uzrokuju efekt staklenika u atmosferi. To sprječava da toplina pobjegne u svemir, čime se povećava prosječna temperatura Zemlje, fenomen poznat kao globalno zagrijavanje. Povećanje emisije stakleničkih plinova zbog ljudskih aktivnosti, poput masovnog uzgoja životinja za hranu, sagorijevanja fosilnih goriva, deforestacije i industrijskih procesa, pojačavaju ovaj efekt vodeći do promjena u klimatskim obrascima, porasta razine mora i ekstremnih vremenskih događaja, kao što su ovoljetni toplotni valovi i poplave.

Uzgoj životinja za meso uključuje goleme resurse: od uzgoja biljaka za stočnu hranu, obilnog korištenja vode i zauzimanja zemljišta do transporta, što rezultira većim emisijama CO₂ i drugih stakleničkih plinova. Prema izvještaju FAO-a, mesna industrija i uzgoj stoke uzrokuju emisije plinova odgovornih za efekt staklenika više od ukupnog svjetskog prometa.⁵

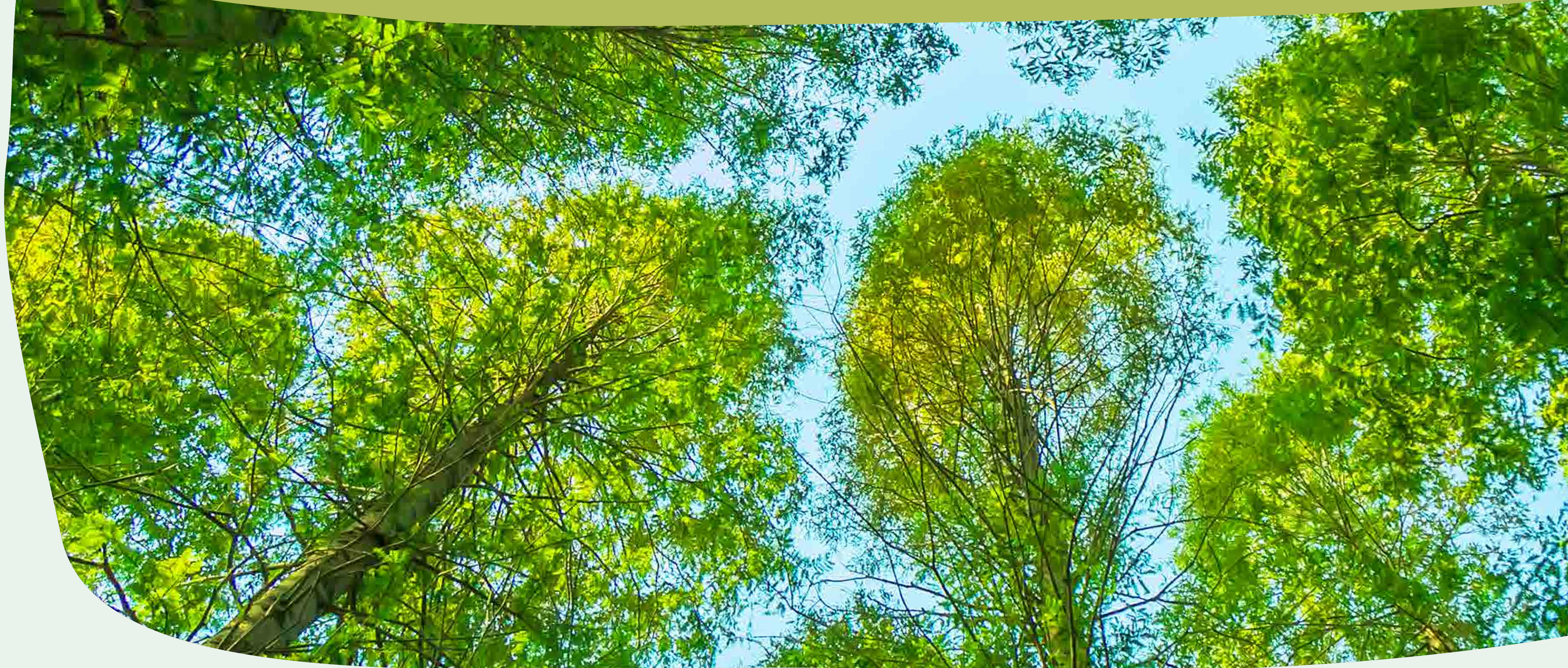
Biljna prehrana, pak, ima manji ugljični otisak jer proizvodnja biljne hrane zahtijeva manje resursa i energije u usporedbi s proizvodnjom mesa. Primjerice, kilogram govedine ima ugljični otisak od 43.33 kg CO₂e, a kilogram soje samo 2 kg, što je čak 95% manje.

⁵ https://www.prijatelji-zivotinja.hr/data/file_3648.pdf

► *Lidl se obvezuje na cilj NetZero do 2050. godine u svim poslovnim područjima i opskrbnim lancima. To znači da će do 2050. smanjiti svoje emisije stakleničkih plinova što je moguće bliže nuli.*



► *Biljna prehrana može smanjiti vaš ugljični otisak za čak 70%!⁶*



Mesni i mliječni proizvodi s najmanjim ugljičnim otiskom i dalje uzrokuju mnogo veću štetu okolišu od najmanje održivog uzgoja povrća i žitarica.

Odabir biljne hrane i proizvoda te sezonskih i lokalnih namirnica, češći odabir cjelovitih i neprerađenih namirnica te smanjenje bacanja hrane mogu značajno pridonijeti smanjenju ukupnog ugljičnog otiska pojedinca.

Preporučeni ugljični otisak hrane ovisi o ciljevima smanjenja emisija i osobnim prehrambenim navikama. S obzirom na to da plinovi imaju različite potencije (npr. jedna tona metana istovjetna je količini 25 tona ugljikova dioksida), uvedena je jedna mjerna jedinica za emisije iz

svih izvora. Ekvivalent CO₂ (CO₂e) univerzalna je mjerna jedinica za utjecaj stakleničkih plinova na Zemlju.

Smjernice sugeriraju da bi za postizanje povoljnih klimatskih ciljeva ugljični otisak jedne osobe trebao biti oko 2,5 kg CO₂e na dan. Ova vrijednost može varirati, ovisno o mnogim čimbenicima uključujući lokalnu dostupnost hrane i prehrambene navike.

Primijetit ćete da možete drastično smanjiti svoj ugljični otisak pripremanjem ovih recepata i biranjem biljne hrane. A iznenadit će vas i koliko je sve ukusno. :) Pomoću aplikacije Floop možete pratiti svakodnevni izračuna ugljičnog otiska hrane koju jedete.

⁶ <https://www.oxfordmartin.ox.ac.uk/news/201603-plant-based-diets>



Sendvič s Vemondo odrescima u panadi

Sendvič s Vemondo odrescima u panadi

— 1 osoba / 20 min / jednostavno —

1	kajzerica, prerezana na pola
3 žličice	umak za sendvič Vemondo
3 žličice	biljnog jogurta
2 komada	odreska u cornflakes panadi Vemondo
prema želji	rikola
3 kriške	rajčice
2 kriške	crvenog luka
četvrtina žličice	češnjaka u prahu
prstohvat	usitnjenog suhog peršina
prstohvat	sol
prema želji	papar
200 g	zaleđenog pomfrita

Priprema

- Zagrijati pećnicu na 220 °C i staviti peći medaljone na lim za pečenje prema uputama na pakiranju.
- Za umak, pomiješati umak za sendvič Vemondo i jogurt te začiniti češnjakom u prahu, peršinom i solju.
- U međuvremenu, zagrijati tavu na jakoj vatri. Tostirati unutarnju stranu polovice peciva 1 – 2 minute. Namazati umakom pečenu stranu svake polovice peciva.
- Složiti sendvič tako da dodate sve ostale sastojke. Poklopiti drugom polovicom peciva.



**Poslužiti s pečenim krumpirićima ili batatom.*

46% manji ugljični otisak

Korištenjem veganskih medaljona umjesto pilećih, može se smanjiti ugljični otisak za 46%!



Kako povećati broj biljnih obroka u svojoj prehrani?

Uvjereni smo da mnogi već sada svakodnevno uživaju u obilju povrća, žitarica, mahunarki, voća i orašastih plodova, i da to ne smatraju veganskom hranom, već samo – hranom. Mnoga jela koja su često na našim jelovnicima poput, primjerice, variva od graška, satarša ili tjestenine s umakom od rajčice, u potpunosti su biljna.

No kako biste jela koja inače konzumirate, a sadrže u sastavu meso, mlijeko ili jaja, lako „veganizirali“, dovoljno je izostaviti životinjski sastojak i zamijeniti ga biljnom okusnom zamjenom.



Npr. u jutarnje žitne pahuljice možete uliti biljno mlijeko umjesto kravljega, a uz pire od krumpira (napravljen s biljnim mlijekom) umjesto pilettine možete poslužiti biljne medaljone okusa kao pilećih ili marinirani tofu. U stalnoj i privremenoj ponudi Lidla možete pronaći biljne sireve, umake, majoneze, namaze, salame, biljna mlijeka, vrhnja za kuhanje, jogurt, margarine itd.

Imajte stalno na umu da veganski proizvodi i jela nisu samo za vegane već za sve, neovisno o načinu na koji se hrane. Već povećanjem broja biljnih obroka u svojoj prehrani možemo odigrati veliku ulogu u smanjenju vlastita ugljičnog otiska! Neke od namirnica koje se, uz povrće, gljive, mahunarke, orašaste plodove i sjemenke, mogu lako naći na našim tanjurima su biljna mlijeka i ostali biljni mliječni proizvodi te gotove i polugotove biljne alternative mesnim proizvodima poput kobasica i burgera, a u nastavku možete saznati više o svemu navedenom.

► *Proizvod je veganski kada ne sadrži sastojke životinjskog podrijetla: meso (uključujući ribe i ostale morske i slatkovodne životinje), mlijeko i mliječne proizvode, jaja, med i preradevine svega navedenoga.*

Biljno meso: gotovi i polugotovi biljni mesni proizvodi

Kao okusna zamjena za meso najčešće se koriste tofu, sejtan, tempeh te gotovi i polugotovi biljni proizvodi. Na policama Lidla u stalnoj i privremenoj ponudi možete pronaći veliku ponudu gotovih veganskih proizvoda: kobasice, salame, mljeveno meso, mesne okruglice, medaljone, burgere i sl.

Najčešće su na bazi povrća i bjelancevina iz graška, pšenice ili soje te, uz razne začine, škrobna veziva, prirodna bojila i sličnim okusom, mirisom i teksturom, imitiraju klasične mesne proizvode. Pripremaju se prema uputama na pakiranju, najčešće laganom termičkom obradom, a poslužuju na

identičan način kao i klasični mesni proizvodi. Proizvodi su različite teksture i okusa pa svatko može pronaći svoje favorite.

Najbolji primjer kako lako prilagoditi neko jelo je umak *bolognese*, koji se, osim posluživanja uz tjesteninu, može koristiti i kao punjenje za lasanje ili musaku. Veganski *bolognese* može se napraviti od smeđe ili crvene leće, mrvljenog tofua ili sejtana, pa čak i od gljiva ili graha. Ista baza može se, uz dodatak prosa ili riže, koristiti i kao punjenje za tradicionalna hrvatska jela poput sarme ili punjenih paprika. Od nje se može, uz dodatak zobenih pahuljica i brašna, napraviti i smjesa za burgere ili faširance. Naravno, možete i kupiti smrznuto ili svježije biljno mljeveno meso.





► *Poslužite ih onako kako biste poslužili i klasične mesne proizvode – npr. biljno mljeveno meso u paštašuti, burgere u pecivu sa svježim povrćem i umakom te pomfritom, a salame u ukusnom sendviču s finim namazom i svježim ili ukiseljenim povrćem.*



Biljna mlijeka i ostali biljni mliječni proizvodi

Biljna mlijeka koriste se na isti način kao i mlijeko životinjskog podrijetla: za izradu *smoothieja*, deserata, umaka, palačinki, kolača od dizanog tijesta, pita, biskvita, raznih peciva i slanih jela poput pirea od krumpira ili složenaca te u pahuljicama, kašama, kavi i sl. Izrađuju se od raznih mahunarki, žitarica i orašastih plodova, a na vama je da otkrijete koje vam se najviše sviđa. **Mnogo je vrsta, ovisno od čega su napravljena (riža, badem, soja, zob, kombinacije...), kao i načina na koji su napravljena (zaslađena, gušća, slična kravljem mlijeku, barista, manje masna, za kolače...), a razlikuju se prema proizvođaču. Stoga smo sigurni**

da ćete naći svoje omiljeno. Neki odaberu jedno za kavu, a drugo za preliti *cornflakes*, (veliki) izbor je na vama.

Također, biljna mlijeka ne sadrže kolesterol, odnosno bjelančevine i masnoće životinjskog podrijetla, a ni laktozu. U znatno manjoj mjeri izazivaju alergije, nadutost i druge probleme koji se često vežu uz pijenje kravljeg mlijeka. Biljna mlijeka stvaramo izravno iz biljne hrane koju posadimo te tako smanjujemo i utrošene prirodne resurse.

Za proizvodnju čaše kravljeg mlijeka potrebno je oko 628 litara vode, što je značajno velika količina. Za usporedbu, proizvodnja zobenog mlijeka koristi mnogo manje vode, oko 48 litara po čaši, što ga čini ekološki prihvatljivijom opcijom.⁷

⁷ <https://ourworldindata.org/environmental-impact-milks>



Biljni sirevi nastaju kombiniranjem raznih biljnih sastojaka kako bi se stvorili struktura i okus sličan tradicionalnom siru ili jednostavno zanimljiv i ukusan malo drukčiji proizvod.

Proizvode se od različitih biljnih izvora, najčešće od orašastih plodova i sjemenki, soje, kokosa i sl., a za sirastu teksturu zaslužni su škrob i prirodni zgušnjivači poput tapioke, krumpirova škroba i agar-agara. Gotovi proizvodi dostupni u trgovinama, poput npr. sira Vemondo, najčešće su na bazi kokosova ulja. Na 21. stranici potražite recept za sir od krumpira domaće izrade! Biljni sirevi tope se u toplim sendvičima baš kao i konvencionalni sir, a možete ih pronaći u više okusa (npr. *feta*, *gouda*) i oblika (u listićima ili nariban za *pizzu*).

Biljni jogurti i vrhnja nastaju od biljnih mlijeka i probiotika, koji su ključni za fermentaciju. Proces proizvodnje je isti, samo se, umjesto kravljeg, kao baza koristi biljno mlijeko. Dolazi u raznim tipovima (klasični, grčki, kefir...), kao i okusima poput vanilije, badema, kokosa, zobi, lješnjaka i u raznim voćnim varijantama.

Biljni jogurti odlični su za izradu biljnog bureka od sira i piroški. U kombinaciji s tofuom zamjenjuju svježi kravljji sir.



► *Prema istraživanju „Nutritivni sadržaj, količina proteina, kvaliteta proteina i ugljični otisak poluobranog životinjskog mlijeka i mlijeka biljnog podrijetla u Nizozemskoj i Europi”, objavljenom u publikaciji Cambridge University Press, ugljični otisak jedne čaše (200 g) kravljeg mlijeka iznosi 352 g CO₂e, a zobenog samo 176 g CO₂e.*



Engleski doručak

Engleski doručak

— 4 – 6 osoba / 1 h / srednje teško —

	Kajgana od tofua
1	srednje velik luk
180 g	tofua Vemondo
2 žlice	ulja
četvrtina žličice	kurkume (za boju)
pola žličice	češnjaka u prahu
1 žličica	sol
četvrtina šalice	nezaslađenog biljnog mlijeka

	Pečeni grah
460 g	skuhanog i ocijeđenog crvenog graha
2	krumpira ili batata izrezana na kockice
1	poriluk
1	mrkva, izrezana na kolutiće
1	nasjeckani crveni luk
5 češnja	nasjeckana češnjaka
1 žličica	sol
1 žličica	čilija
1 žličica	mljevene slatke paprike
1 žličica	sušenog origana

	Gljive u sojinu umaku
500 g	svježih šampinjona
1	veliki luk
2 – 3 žlice	ulja
2 – 3 žlice	sojina umaka
1 češanj	češnjaka
prema ukusu	sol

	Ostalo
1 paket	grill kobasica Vemondo
2 kriške	tosta
2 žličice	margarina
oko 15	cherry rajčica
1 žlica	ulja
prstohvat	sol



Priprema

Kajgana od tofua

- Ocijediti tofu pa ga rastrgati rukama, a zatim i usitniti vilicom.
- U tavi zagrijati ulje i ispirjati luk dok ne postane blago smeđe boje.
- Dodati usitnjeni tofu u tavu i pržiti nekoliko minuta dok ne počne lagano smeđiti.
- Dodati začine pa dobro promiješati, a zatim dodati i biljno mlijeko neprestano miješajući, dok se ne postigne lagano kremasta konzistencija. Kuhati još nekoliko minuta.

** Ovaj osnovni recept možete prilagoditi i dodati povrće prema želji.*



Pečeni grah

- Pirjati poriluk. Kad uvene, dodati mrkvu, a nakon nekoliko minuta i češnjak. Promiješati pa dodati krumpir ili batat (za slađi okus). Pirjati 1 – 2 minute.
- Istresti ocijeđeni grah iz konzerve i, prema potrebi, dodati malo vode i začine. Kada prokuha, smanjiti i kuhati na laganoj vatri 15-ak minuta.

** Za pečeni grah možete koristiti i pečeni grah u umaku od rajčice Freshona. Umjesto graha, možete koristiti i slanutak ili leću.*

Gljive u sojinu umaku

- Šampinjone očistiti i narezati na deblje ploške. Luk oguliti i narezati na tanke ploške. Češnjak oguliti i sitno nasjeckati.
- Zagrijati pećnicu na 200 °C. U velikoj zdjeli pomiješati narezane gljive, luk i češnjak. Dodati ulje i sojin umak pa sve dobro promiješati.
- Sve prebaciti na lim za pečenje i ravnomjerno rasporediti. Peći 20 – 25 minuta, dok gljive ne postanu zlatnosmeđe i mekane. Povremeno promiješati.

** Umjesto šampinjona možete koristiti i bukovače.*

Ostalo

- Ispeći *grill* kobasice Vemondo na malo ulja.
- Kruh tostirati u tosteru ili na tavi. Za tostiranje na tavi zagrijati suhu tavu na srednje jakoj vatri pa staviti kriške kruha. Tostirati 2 – 4 minute pritišćući kruh povremeno kako bi se jednako zapekao. Kada je kruh zlatnosmeđ i hrskav, izvaditi ga iz tave.
- Za dodatni okus, premazati kriške kruha margarinom.
- Staviti rajčice u veliku zdjelu, dodati ulje i posoliti.
- Prebaciti rajčice na lim za pečenje. Peći 15 – 20 minuta, dok rajčice ne postanu mekane i blago puknu.
- Na tanjur posložiti kobasice, pečeni grah, šampinjone, tostirani kruh i rajčice.

Engleski doručak važan je dio britanske kulinarske tradicije i često se poslužuje u pabovima, hotelima i smještajima. Postao je popularan diljem svijeta kao primjer obilnog doručka. Naravno, možete ga poslužiti i kao bilo koji drugi obrok.

čak 74% manji ugljični otisak

Kajgana od tofua ima 59% manji ugljični otisak od kajgane s jajima! Gljive i pšenica, koji su osnovni sastav kobasica Vemondo, ubrajaju se u namirnice s najmanjim ugljičnim otiskom. Biljne kobasice imaju čak 74% manji ugljični otisak od kobasica od svinjskoga mesa!





Šareni pladanj s naescima

Šareni pladanj s narescima

— 6 osoba / 30 min (24 h – sir od krumpira) / jednostavno —

Pladnjevi s narescima (charcuterie board) su tradicionalni pladnjevi s raznim delikatesama, voćem, povrćem, orašastim plodovima, krekerima i pekarskim proizvodima. Veganski pladnjevi su vrlo atraktivni i ukusni.

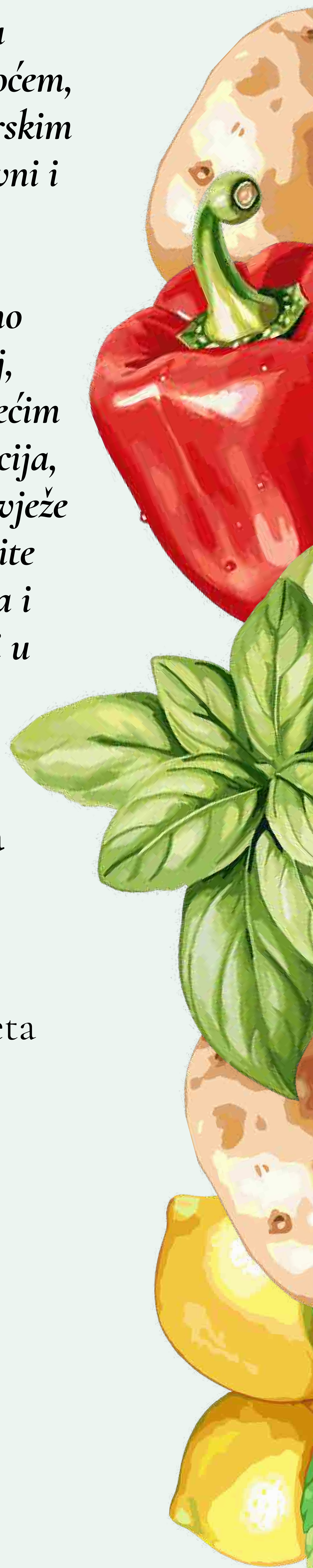
Za ukusniji pladanj kombinirajte slatko i slano te mekano i hrskavo. Koristite drveni pladanj, mramornu ploču ili veliki tanjur. Počnite s najvećim elementima poput veganskih sireva i biljnih delicija, raspoređujući ih ravnomjerno. Oko njih stavite svježe i suho voće, povrće i kekere, a praznine popunite orašastim plodovima, sjemenkama, maslinama i ukiseljenim povrćem. Namaze možete poslužiti u zdjelicama ili rasporediti po pladnju.

Sirni namaz od suncokreta

3	crvene paprike
1 žlica	ulja
2 režnja	češnjaka
1 šalica	prženih sjemenki suncokreta
četvrtina šalice	maslinova ulja

Sir od krumpira

650 g	krumpira
2 žlice	biljnog mlijeka
2 žlice	ulja
2 žlice	limunova soka
6 žlica	kukuruznog škroba
1 žlica	sol
2 žlice	češnjaka u prahu
1 žlica	mljevene crvene paprike
malo	ulja (za premazati posudu)
1 žličica	mediteranskog začina



Priprema

Sirni namaz od suncokreta

- Zagrijati pećnicu na 200 °C. Staviti polovice očišćenih paprika u posudu za pečenje i politi jednom žlicom ulja. Peći 20 minuta, dok kožica ne postane mjehurasta. Izvaditi iz pećnice i staviti u zdjelu pa prekriti plastičnom folijom i ostaviti da se ohlade – tako će im se lakše oguliti kora. Ukloniti kožicu i ostaviti paprike sa strane da se skroz ohlade.
- Staviti paprike, sok koji je ostao od njihova pečenja i češnjak u blender te pomiješati. Dodati sjemenke suncokreta i maslinovo ulje, i blendati dok ne postane glatko. Začiniti solju i dodatnim začinima prema želji. Može se čuvati u hladnjaku do tjedan dana.

**čak 90%
manji ugljični
otisak**

Biljni sir ima 69% manji ugljični otisak od kravljega sira! U usporedbi sa sirevima domaće izrade, taj je postotak još izraženiji: sir od krumpira ima 85% manji ugljični otisak, a sir od suncokreta čak 90%!

Sir od krumpira

- Krumpire oguliti, narezati na kockice i skuhati. Dobro ocijediti i staviti u blender. Dodati sve ostale sastojke i blendati do kremaste smjese.
- Prema potrebi, koristiti štap za blender, ali ne dodavati više tekućine. Ako je i dalje teško blendati, podijeliti smjesu na dva dijela.
- Izblendanu smjesu prebaciti u posudu za kuhanje i kuhati 5 minuta uz stalno miješanje (u ovom koraku mogu se dodati začini i povrće za drukčiji okus, poput npr. sušene rajčice, masline i sl.).
- Smjesa će se kuhanjem jako zgusnuti. Potom ju prebaciti u blago nauljenu posudu okruglog oblika obilno posutu mediteranskim začinima. Poravnati i ostaviti na sobnoj temperaturi.
- Nakon 2 – 3 sata sir staviti u hladnjak i ostaviti barem 24 sata. Kada je rashlađen, sir okrenuti na tanjur ili pladanj i poslužiti.







Budina zdjela

— 4 osobe / 45 min / srednje teško —

240 g	Pečeni slanutak i cikla
1 žličica	kuhanog slanutka
1 žličica	dimljene paprike
4 žlice	sol
200 g	ulja
	kuhane cikle
1 šalica	Kus-kus
1 šalica	vode
1 žlica	kus-kusa
1 žličica	ulja
pola manje šalice	sol
	sitno nasjeckanog svježeg peršina
	Pečena paprika
2	ukiseljene pečene paprike iz tegle
280 g	Kukuruz s češnjakom
1 češanj	kukuruza, iz konzerve
1 žlica	sitno nasjeckanog češnjaka
1 žlica	ulja
prema želji	limunova soka
pola žlice	nasjeckan svjež peršin
	sol
četvrtina šalice	Umak
2 žlice	kikirikijeva maslaca
2 žlice	sojina umaka
2 češnja	limunova soka
1 žličica	sitno nasjeckanog češnjaka
1 – 3 žlice	naribanog svježeg đumbira
1 žlica	tople vode (prema potrebi)
prstohvat	agavina sirupa ili šećera
	čilija
1 pakiranje	Ostalo
1 šaka	veganskog gyrosa Vemondo
	svježe salate





Budina zdjela (Buddha bowl) dobila je ime jer podsjeća na okrugli trbuh Bude, kako ga često uprizoruju popularni kipići. No, prema većini vjerovanja, Buda uopće nije bio zaobljen, već vrlo mršav jer je živio asketskim načinom života (starogrčki askezis znači vježba, a u širem smislu, asketizam predstavlja filozofiju koja nalaže dragovoljno i svjesno odricanje od materijalnih, tjelesnih i drugih potreba). Prema vjerovanjima, Buda bi se budio prije zore i nosio svoju zdjelu svuda gdje bi putovao. Ljudi bi mu stavljali hranu u zdjelu kao donaciju, a na kraju bi Buda pojeo sve što mu je dano.



Danas je to šareno i estetski privlačno jelo iznimno popularno na društvenim mrežama. Može se kombinirati s rižom, bulgurom, kvinojom ili drugim cjelovitim žitaricama, raznim pečenim povrćem ili voćem, izvorima bjelancevina (npr. tofu, sejtan, leća ili mahunarke) i preljevima. Ovaj zdravi obrok uključuje principe kineske i japanske medicine te se smatra idealnim načinom prehrane.

Priprema

Pečeni slanutak i cikla

► Istresti slanutak iz konzerve i ocijediti. Malo prosušiti tapkanjem ubrusom. Staviti u posudu i začiniti dimljenom paprikom, pola žličice soli i uljem. Dobro promiješati i staviti na jednu stranu obloženog pleha.

► Narezati ciklu na kockice, prebaciti u zdjelu i dodati ulje pa promiješati. Posoliti ciklu s pola žličice soli. Prebaciti pokraj slanutka na obloženi pleh. Peći 20 – 25 min u prethodno zagrijanoj pećnici na 200 °C.

Kus kus

► Skuhati kus-kus prema uputama na pakiranju. Dodati ostale sastojke prilikom dodavanja vode.

Pečena paprika

► Ocijediti pečene paprike iz teglice i narezati ih na manje komade ili trakice.

Kukuruz s češnjakom

► U velikoj tavi zagrijati ulje na srednje jakoj vatri. Dodati sitno nasjeckani češnjak i kratko ga pirjati dok ne zamiriše, otprilike minutu (paziti da ne zagori). Dodati ocijeđeni kukuruz u tavu i lagano promiješati dok ne

porumeni. Ugasiti vatru. Dodati svježi limunov sok i sol. Prije posluživanja, posuti svježim persinom.

Umak

- U srednje velikoj zdjeli dobro pomiješati tekuće sastojke. Dodati sitno nasjeckani češnjak, naribani đumbir i čili te dobro promiješati. Ako je smjesa previše gusta, dodati tople vode malo pomalo dok se ne postigne željena gustoća. Umak dobro promiješati dok ne postane gladak i ujednačen.

Ostalo

- Prepržiti veganske gyrose na malo ulja prema uputama s pakiranja.
- Slagati Budinu zdjelu tako da u okrugloj zdjeli stavimo nekoliko žlica pečenog slanutka, kus-kusa, veganskog gyrosa, pečene paprike i kukuruza. Salatu poslužiti unutar Budine zdjele ili zasebno, a umak ostaviti u zasebnoj zdjelici. Posuti po sastojcima netom prije posluživanja.



čak 98% manji ugljični otisak

Proizvodnja bilnog mesa emitira 46 do 98% manje ugljičnog otiska. Pri proizvodnji se koristi 64 do 97% manje obradivog zemljišta i smanjuje se zagađenje zraka za 69 do 99%.

Izvor: “Ekološke prednosti alternativnih proteina”, The Good Food Institute





Shakshuka

Shakshuka

— 4 osobe / 30 min / srednje teško —

Umak Shakshuka

3 žlice	ulja
1	sitno nasjeckan srednje veliki luk
1	sitno nasjeckana crvena paprika
1 žličica	kima
5 češnja	sitno nasjeckanog češnjaka
100 g	rajčice, narezane na kockice (svježe ili konzervirane)
pola žličice	mljevene crvene paprike
prstohvat	sol
prema želji	peršin (za ukrašavanje)

Bjelanjak za biljno jaje

90 g	tofua, prethodno ocijeđenog i pritisnutog da izađe višak vode
četvrtina žličice	češnjaka u prahu
prstohvat	sol
četvrtina šalice	sojinog mlijeka

Žumanjak za biljno jaje

1	raskuhana i izmiksana u kašicu mrkva
1 žlica	kukuruznog škroba
četvrtina žličice	sol
1 žličica	ulja



Priprema

► U dubokoj tavi zagrijati ulje na srednje jakoj vatri. Dodati luk, papriku, češnjak i kim, i promiješati. Pirjati dok ne postane prozirno i dok malo ne omekša.

► Dok se luk i paprika pirjaju, napraviti smjesu za biljna jaja. Za **bjelanjak**, dodati tofu, sol, češnjak u prahu i mlijeko pa izblendati u glatku smjesu. Kušati i, prema potrebi, prilagoditi začine.

► Za **žumanjak**, raskuhanu mrkvu iscijediti i izmiksati u kašicu. Dodati jednu žlicu kukuruznog škroba, četvrtinu žličice soli i žličicu ulja. Ostaviti smjesu za jaja sa strane dok ne zatreba.

**Višak smjese za biljno jaje može se kasnije iskoristiti za ispeći „jaje na oko” na tavi na vrućem ulju.*

► Luku, paprici i kimu dodati češnjak i miješati oko 2 minute dok ne zamiriše. Dodati rajčice, crvenu papriku i prstohvat soli. Smanjiti vatru na srednju i sve zajedno promiješati. Pokriti tavu poklopcem i kuhati još 2 minute.

► Ukloniti poklopac, napraviti male udubine i zagrabit smjesu za bjelanjak. Sipati žlicom tako da se oblikuje oblik pečenog jajeta. Žlicom napraviti udubinu u bjelanjku pa u nju sipati i žumanjak.

► Pokriti tavu poklopcem i nastaviti pripremati jelo na srednje jakoj vatri. Kuhati **shakshuku** 5 minuta poklopljenu, a zatim 5 do 8 minuta otklopljenu da sav višak tekućine ispari dok se smjesa za biljna jaja ne stegne.

► Maknuti s vatre i posuti nasjeckanim peršinom. Poslužiti s tostiranim kruhom.

67% manji ugljični otisak

U ovom receptu, domaćom izradom bilnog jajeta od tofua i mrkve može se smanjiti ugljični otisak za 67%!



Biljne zamjene za jaja

Biljne zamjene za jaja čine recepte zdravijima i smanjuju ekološki otisak, a jela ostaju jednako ukusna. Zamjena ovisi o svrsi jaja u receptu (vezivo, podizanje, boja, vlažnost). Za kajganu i veganska jaja koristi se tofu, dok se u tartovima i fritatama može koristiti brašno s vodom ili biljnim mlijekom.

Aquafaba, tekućina iz slanutka ili mahunarki (iz konzerve ili kuhani), može zamijeniti tučene bjelanjke u kolačima poput makrona i *mousseova*, poslužiti kao vezivo za veganske burgere ili kao emulgator za vegansku majonezu. Za pohanje je dovoljno pomiješati začine, biljno mlijeko, brašno i vodu u smjesu gušću od one za palačinke. Evo još jedan praktični recept:

Sastojci: šalica brašna, šalica biljnog mlijeka, žlica senfa, šalica krušnih mrvica, žličica soli, začini prema želji (češnjak u prahu, luk u prahu, sušeno bilje i malo kurkume za boju)

Priprema: U prvoj zdjeli pomiješajte brašno, sol, papar i začine. U drugoj posudi izmiješajte biljno mlijeko i senf. U treću stavite krušne mrvice. Povrće ili tofu umočite u prvu zdjelu, zatim u drugu, pa u treću i pržite na ulju.

Jaja najčešće nije potrebno posebno zamjenjivati u kolačima i raznim slanim jelima (npr. nema razlike između palačinki s jajima ili bez njih – jednako se pripremaju i jednakog su okusa) jer njihovu ulogu mogu potpuno zamijeniti brašno i biljno ulje.

No, ako želite, možete umjesto jednog jajeta koristiti:

- ▷ polovicu zgnječene manje zrele banane (za slatka jela)
- ▷ četvrtinu šalice umaka od jabuka (za slatka jela)
- ▷ 50 g svježeg i kremasto izrađenog tofua (štapnim mikserom ili u blenderu)
- ▷ 1 do vrha punu žlicu pšeničnog brašna pomiješanu sa žlicom vode
- ▷ 2 žlice kukuruznog škroba pomiješane s 2 žlice vode
- ▷ 1 žlicu fino mljevenih lanenih ili *chia* sjemenki pomiješanih s 3 žlice vode
- ▷ 2 ili 3 žlice kuhanog zobenog brašna
- ▷ 2 ili 3 žlice zgnječenog krumpira, batata ili bundeve
- ▷ 2 ili 3 žlice sitnih krušnih mrvica ili mljevenih krekeri
- ▷ 2 ili 3 žlice brašna (integralnog, višenamjenskog ili zobenog)
- ▷ 2 ili 3 žlice pirea od rajčice
- ▷ četvrtinu šalice tofua pomiješanog sa žlicom brašna.





Curry

— 4 osobe / 35 min / jednostavno —

2 (oko 250 g)	batata, narezana na kockice
200 g	suhe zelene leće
nekoliko listova	kelja, narezanih na trakice
1	nasjeckan ljubičasti luk
500 ml	povrtnog temeljca (za suhi temeljac razvodniti prema uputama na pakiranju)
400 ml	biljnog vrhnja za kuhanje
1	sitno nasjeckana čili paprika
1 žlica	naribanog đumbira
3 reznja	naribana češnjaka
1 žličica	dimljene crvene paprike
prema želji	sol
1 žlica	začina curry
1 šalica	riže
1,5 šalica	vode
3 žlice	ulja
	Ostalo
1 šaka	peršina
2 žlice	limunova soka



Priprema

- ▶ Na ulju ispirjati luk. Kad omekša, dodati čili papriku, đumbir i češnjak. Promiješati i odmah dodati ostale začine.
- ▶ Opet promiješati i dodati batat, leću, povrtni temeljac i kelj. Pustiti da zavri pa kuhati na laganoj vatri 10 minuta.
- ▶ Dodati biljno vrhnje za kuhanje i kuhati još 10-ak minuta, dok batat potpuno ne omekša.
- ▶ Štapnim mikserom izblendati dio umaka kako bi bio što kremastiji.
- ▶ Poslužiti s rižom te peršinom i limunom prema želji.

50% manji ugljični otisak

Korištenjem biljnoga vrhnja za kuhanje može se smanjiti ugljični otisak za 50%!

Tofu – zamjena za sir, jaja i meso

Tofu je tradicionalno jelo u nekim zemljama i u prehrani ga koriste svi. Iako ga nazivaju sirom od soje, tofu se može koristiti i kao zamjena za jaja ili meso. Zbog svojeg neutralnog okusa, tofu može biti nepresušan izvor kreativnosti u kuhinji. Imat će onakav okus kakav mu daju začini i način pripreme. Oni koji kažu da im tofu nije ukusan zapravo nisu upoznati s time kako ga začiniti i pripremiti.

Na 17. stranici možete pronaći recept za kajganu od tofua, a na 39. stranici recept za punjene piroške u kojima tofu zamjenjuje posni sir.

Od tofua se rade čak i slatki pudinzi, mousseovi i kolači,

a dimljeni tofu, začinjen i lagano obrađen na vrućem ulju, izvrstan je kao nadjev za sendviče, izblendan u namazu ili zamjena za meso u varivu od graha.

Svježi tofu je neslan i poslužuje se nakon začinjavanja i termičke obrade. Samo dimljeni tofu jede se bez pripreme. Najčešći način korištenja tofua kao zamjene za meso je u obliku medaljona (za pohanje), izmrvljen i začinjen za *bolognese* ili kao punjenje za paprike i sarmu. Uz povrće je izvrstan na štapićima za ražnjiće. Obložen algama nori, 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. U prodaji su razne vrste tofua (svježi, dimljeni, meki, slani, s dodacima...), a okus se razlikuje i ovisno o proizvođaču.





Jednostavan recept za marinadu koja tofuu daje izvrstan okus:

Sastojci: 200 g tofua, 3 žlice
sojina umaka, 1 žlica maslinova
ulja, 1 žlica agavina sirupa, 1
žlica limunova soka, 1 češanj
češnjaka (sitno nasjeckan),
1 žličica naribanog svježeg
đumbira, pola žličice sezamova
ulja (prema želji), malo soli i
papra

Priprema: Pomiješajte sve
sastojke u zdjelici dok se dobro
ne sjedine. Tofu narežite na
kockice ili kriške i stavite u
marinadu. Ostavite tofu u
marinadi najmanje 30 minuta, a
idealno preko noći u hladnjaku
kako bi upio okuse. Nakon
mariniranja, tofu možete pržiti
i koristiti u jelima s tjesteninom
i rižom ili salatama. Ova
marinada daje balans slatkog,
slanog i kiselog okusa.





Namaz od dimljenog tofua

Namaz od dimljenog tofua

— 4 osobe / 30 min / jednostavno —

2	kuhane i naribane veće mrkve
250 g	ocijeđenog dimljenog tofua
1	nasjeckani mali luk
1 češanj	sitno nasjeckanog češnjaka
četvrtina žličice	češnjaka u prahu
pola žličice	sol
pola žličice	dimljene paprike
1 žlica	nasjeckanog svježeg vlasca (za ukras)
prema potrebi	vode (ako se koristi blender)

Priprema

► Dodati sve sastojke (osim mrkve) u multipraktik ili blender. Sve sastojke dobro izblendati dok se ne dobije tekstura paštete. Ako se koristi blender, dodavati malo-pomalo vode da se sve dobro izblenda.

► Istresti iz blendera u posudu, dodati naribanu mrkvu i dobro promiješati.

► Čuvati u hladnjaku. Poslužiti hladno kao namaz preko kruha ili veganskih krekeri sa svježim i ukiseljenim povrćem.



Za riblji okus u biljnim jelima koriste se alge nori. Možete ih narezati na sitne trakice ili namočiti kako biste dobili riblji okus u juhama, umacima ili nadjevima, obložiti njome tofu ili tikvice prije pohanja i sl. Alge nori su povremeno dostupni proizvod u Lidlu. U ovom receptu dodatkom algi nori može se postići riblji okus poput namaza od lososa.

Korištenjem tofua s dodatkom algi nori u receptima umjesto lososa može se **smanjiti potrošnja ugljičnog otiska za 61%.**



Piroške s tofuom

Piroške s tofuom

— 4 osobe / 30 min / jednostavno —

130 g	svježeg tofua
5 žlica	sojina jogurta
1 žličica	octa
pola žličice	sol
400 g	lisnatog tijesta
četvrtina žličice	kurkume
2 – 3 žlice	biljnog mlijeka
1 žlica	brašna
prema želji	lan, kim i mak



Priprema

- Zagrijati pećnicu na 230 °C. U zdjelu prstima izmrviti tofu i pomiješati ga sa sojinim jogurtom, soli i octom. Sve lagano izmiksati štapnim mikserom, no nije nužno ako je tofu dobro izmrvljen prstima.
- Podijeliti tijesto na tri dijela i svaki dio posebno razvaljati u pravokutnik.
- Svaki pravokutnik namazati smjesom od tofua i zarolati kao palačinku. Prije nego što se smota do kraja, kraj lisnatog tijesta lagano namočiti vodom da se bolje zalijepi kako se pri pečenju ne bi odmotalo. Prerezati na tri dijela i složiti na papir za pečenje.
- U posebnoj posudi pomiješati mlijeko, brašno i kurkumu. Tom smjesom premazati

svaku pirošku i posuti lanom, kimom i/ili makom. Peći 15 – 20 minuta. Kada se piroške ispeku, ostaviti ih 30 minuta da se malo ohlade.

Piroške možete puniti i biljnim mljevenim mesom, biljnim sirom, pasiranom rajčicom i mediteranskim začinima za okus pizze, voćem skuhanim s malo šećera, marmeladama, pirjanim povrćem i sl. U ponudi Lidla možete kupiti i gotove lisnate proizvode poput peciva Žu-žu i mini kroasana.

Soja je fantastična mahunarka bogata bjelančevinama i mineralima te iznimno iskoristiva za razne kvalitetne prehrambene proizvode poput tofua. **Ipak, 70% soje koristi se isključivo za tov životinja.**



Savijača s patlidžanima

Savijača s patlidžanima

— 4 osobe / 1 h / jednostavno —

6	patlidžana srednje veličine
2	nasjeckana luka
2 češnja	sitno nasjeckanog češnjaka
500 g	kora za pitu
200 ml	biljnoga vrhnja za kuhanje
prema želji	ulja
2 žličice	sol (za odgorčivanje)
1 žličica	sol (za okus)
prema želji	papar



Priprema

► Patlidžan oguliti i narezati na sitne kockice ili izribati pa posoliti za odgorčivanje. Nakon 15-ak minuta protisnuti višak tekućine kroz cjedilo za tijesto.

► Na ulju ispržiti luk pa češnjak, a onda dodati patlidžan i peći dok malo ne porumeni. U smjesu dodati biljno vrhnje za kuhanje.

► Puniti listove tako da izvadimo list kore i premažemo ga s malo ulja. Na taj list staviti drugi list kore. Na kore onda staviti 6 do 7 žlica smjese od patlidžana. Smotati i slagati u lim za pečenje.

► Kada se sve složi, vrh savijače premazati smjesom vode i malo ulja.

► Peći oko 25 min na 180 °C. Izvaditi kada dobije lijepu smečkastu boju.

93% manji ugljični otisak

Korištenjem patlidžana umjesto mljevene govedine, u ovom receptu može se smanjiti ugljični otisak za čak 93%.





Falafel tortilja

Falafel tortilje

— 2 osobe / 30 min / jednostavno —

2 tortilje	tortilla <i>Snack day</i>
6 do 8 kuglica	falafela Vemondo
2 žlice	humusa <i>Chef select</i>
2 žlice	umaka <i>tzatziki</i>
prema želji	narezani rajčica, zelena salata, kiseli krastavci, kupus
prema želji	kukuruz

Umak *tzatziki*

pola	naribanog krastavca
240 ml	nezaslađenog sojinog jogurta
2 češnja	sitno nasjeckanog češnjaka
četvrtina šalice	nasjeckanog svježeg kopra
1 žlica	limunova soka
1 žličica	ulja
četvrtina žličice	sol

Falafel je popularno i izvorno vegansko jelo koje potječe s Bliskog istoka, a sastoji se od kuglica ili pljeskavica napravljenih od mljevenih slanutaka ili boba (ponekad kombinacija oba), začinenih začinima poput češnjaka, peršina, kima i korijandera. Tradicionalno se prži u dubokom ulju, što mu daje hrskavu vanjsku koricu, dok iznutra ostaje mekano.



Priprema

- Ispeći na ulju falafel Vemondo prema uputama s pakiranja. Izvaditi tortilje na tanjur i staviti ih u mikrovalnu pećnicu ili na zagrijanu tavu na 10 do 20 sekunda. To pomaže da tortilje budu malo fleksibilnije i lakše ih je motati.
- Zagrijanu tortilju staviti na tanjur i sredinu premazati žlicom humusa. Na sredinu dodati malu količinu svježeg

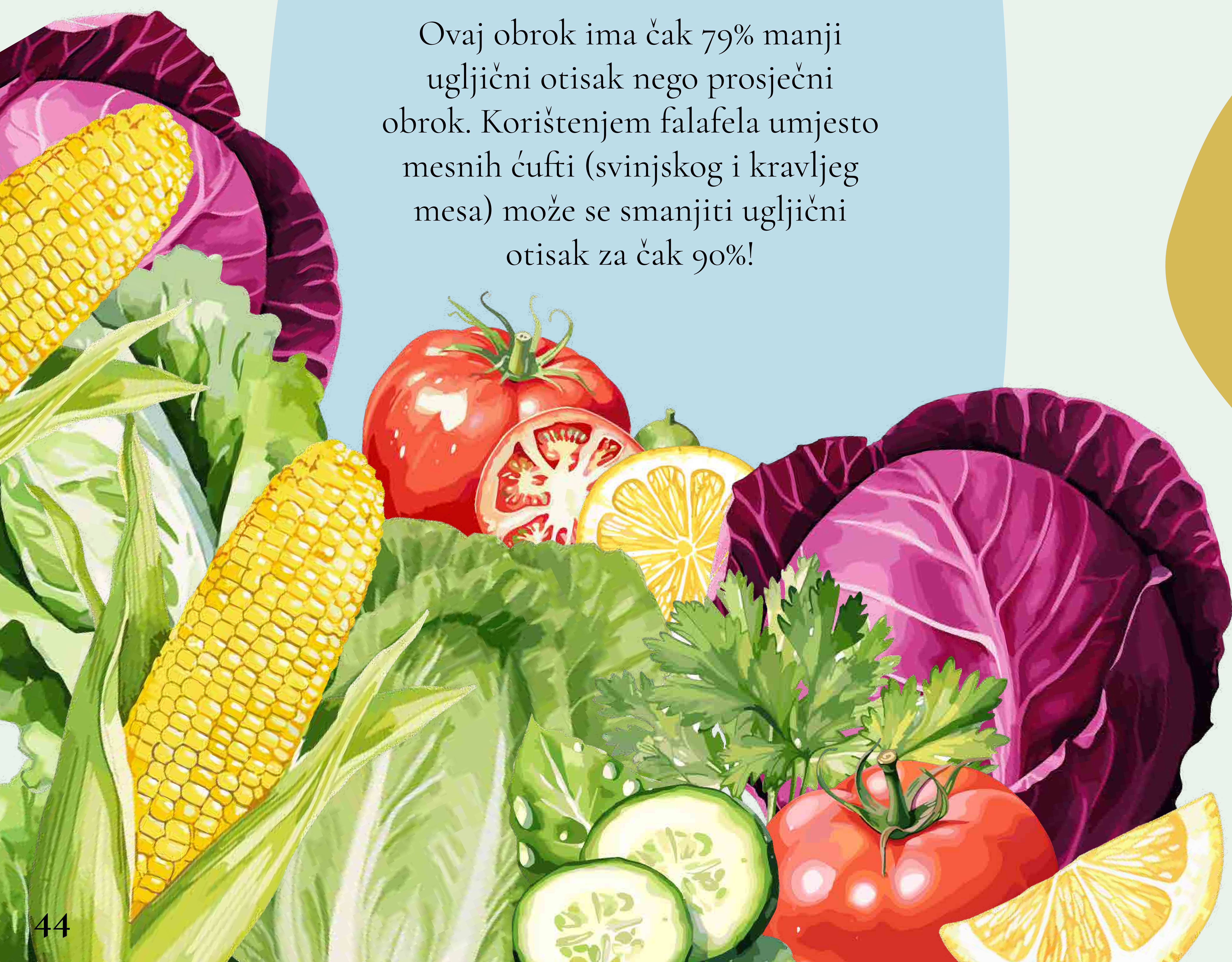
povrća i staviti na vrh 3 do 4 kuglice falafela.

- Za umak *tzatziki*, ribežom naribati krastavac. Ocijediti višak tekućine tako da se rukama čvrsto stisne naribani krastavac. Dodati ga u zdjelu sa svim ostalim sastojcima pa promiješati.
- Preliti sve umakom *tzatziki*. Saviti tortilju na način koji preferirate.

**Umak tzatziki čuvati u hladnjaku do pet dana.*

čak 90% manji ugljični otisak

Ovaj obrok ima čak 79% manji ugljični otisak nego prosječni obrok. Korištenjem falafela umjesto mesnih ćufti (svinjskog i kravljeg mesa) može se smanjiti ugljični otisak za čak 90%!

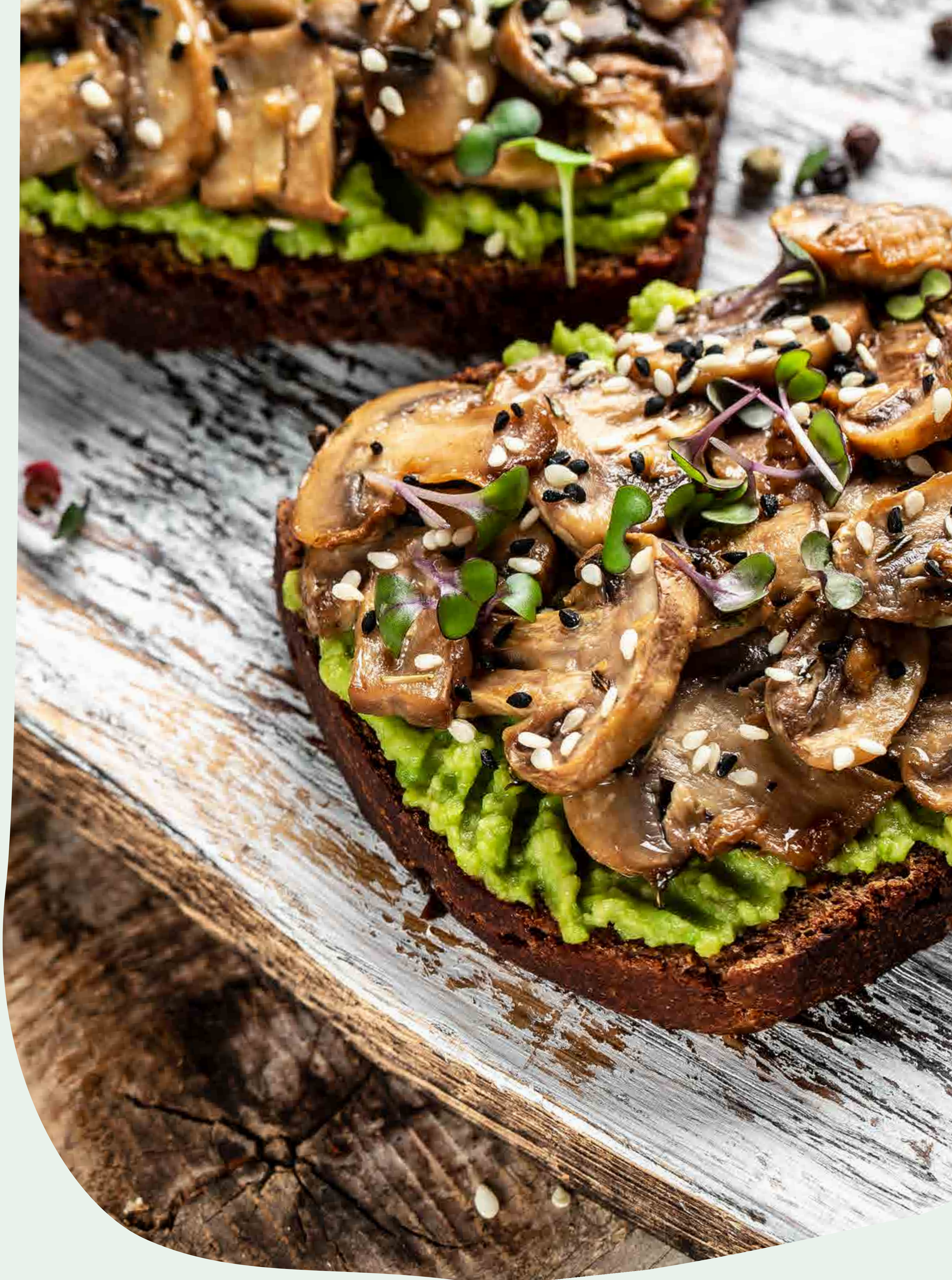


Dodatni savjeti

Gljive su također izvrsna zamjena za meso, bogate bjelancevinama i vrlo niskog ugljičnog otiska. Isprobajte recept za umak od gljiva ili grilanim gljivama punite sendviče.

Ako na nekom kupovnom proizvodu piše da može sadržavati mlijeko i jaja u tragovima, i dalje je riječ o veganskoj namirnici. To znači

da se u istom pogonu proizvode proizvodi s navedenim sastojcima, ali upozorenje na ambalaži mora postojati zbog alergičara. Kad se na proizvodu nalazi oznaka V-Label, možete biti sto posto sigurni da je proizvod veganski.



Životinjske proizvode nije nužno nutricionistički zamjenjivati, već ih zamjenjujemo zbog naših navika. Dobro je stvoriti i nove navike. Primjerice, mnogi proizvodi, poput namaza od slanutka, odlični su i ne moraju biti zamjena za životinjsku paštetu niti joj sličiti okusom.

U njima uživamo zbog nutritivne kvalitete koju daje slanutak i fantastičnog okusa koji namazi od njega mogu imati. Ljubitelji humusa ima diljem svijeta. Istražite Lidlovu ponudu humusa i drugih biljnih namaza!





Tjestenina s kikirikijevim maslacem i povrćem

Tjestenina s kikirikijevim maslacem i povrćem

— 4 osobe / 1 h / jednostavno —

250 g zaleđenog povrća *Asian style*
250 g rezanaca Combino Chow mein

Umak

50 g kikirikijeva maslaca
4 žlice sojinog umaka
3 žlice sojinog vrhnja za kuhanje
2 žlice ljutog umaka
1 žlica agavina sirupa ili šećera
2 žlice soka od limete

Priprema

- Istresti sadržaj vrećice zaleđenog povrća u tavu i pirjati 15-ak minuta na srednjoj vatri dok povrće ne omekša i dok voda ne ispari. Svako malo promiješati.
- U posudi pomiješati sve sastojke za umak. Miješati dok se ne dobije baršunasta tekstura.
- Skuhati rezance prema uputama na pakiranju.
- Prebaciti tjesteninu u pirjano povrće i dodati umak. Kuhati još 5 minuta.

Nekorištenjem piletine i jaja u ovom receptu, može se uštedjeti **1247 grama CO₂e.**



Lijena tjestenina

Lijena tjestenina

— 4 osobe / 30 min / jednostavno —

450 g oko 225 g (1 blok)	cherry rajčica biljnog sira feta Vemondo Greek Style
1 žlica	maslinova ulja
4 češnja	sitno sjeckanog češnjaka
1 žličica	mediteranskog začina
prema ukusu	sol
prema ukusu	papar
225 g	tjestenine prema izboru
1 šaka	nasjeckanog svježeg bosiljka
prema želji	čilija



Priprema

- Zagrijati pećnicu na 200 °C. U posudu za pečenje dodati cijele *cherry* rajčice i češnjak te prelitati maslinovim uljem. Promiješati da se sve ravnomjerno prekrije uljem.
- U sredinu posude staviti blok veganskog sira *feta*. Dodati začine te peći 20 minuta ili dok rajčice ne počnu pucati. U međuvremenu, pripremiti tjesteninu prema uputama na pakiranju i ostaviti sa strane.
- Izvaditi posudu iz pećnice i, koristeći vilicu, zgnječiti rajčice i sir te promiješati kako biste stvorili bazu za umak. Pomiješati tjesteninu u posudi s bosiljkom dok se sve ne sjedini.



62% manji ugljični otisak

Korištenjem veganskog sira *feta* umjesto sira *feta* od ovčjeg i kozjeg mlijeka može se smanjiti ugljični otisak za 62%!



Zapečene punjene paprike

Zapečene punjene paprike

— 6 osoba / 1 h i 30 min / srednje teško —

5 paprika srednje veličine

Punjenje

3 dl pasirane rajčice
2 nasjeckane paprike srednje veličine
200 g bijele ili integralne riže
100 g biljnog faširanca Vemondo ili
mljevenog biljnog mesa
90 g bulgura
250 g naribanog krumpira
2 naribane manje mrkve
2 nasjeckana luka
3 žlice ulja
2 žlice mljevene paprike
1 i pol žličica soli
1 žličica kurkume
1 žličica ljute crvene paprike
1 žličica dimljene crvene paprike
prema želji peršin

Dodatno

4 dl pasirane rajčice
2 dl + 2 dl vode





93% manji ugljični otisak

Korištenjem biljnog mljevenog mesa umjesto svinjetine i junetine može se smanjiti ugljični otisak za 93%!

Priprema

- Usitniti rukama biljni faširanac Vemondo. Sve sastojke za punjenje pomiješati u posudi. Tom smjesom puniti 5 očišćenih paprika.
- U preostalu smjesu sipati ostatak pasirane rajčice (4 dl) i dodati 2 dl vode. Sve promiješati i time zaliti paprike koje smo poslagali u lim za pečenje. Sve prekriti alufolijom ili poklopcem.
- Prvo tako poklopljeno staviti peći na 180 °C 30 – 45 minuta, a onda otklopiti i provjeriti je li riža i ostalo omekšalo. Ako je, ostaviti otklopljeno, ali dodati još 2 dl vode preko svega i peći još 10 – 15 minuta.
- Tada su se paprike s gornje strane malo zapekle pa ih onda treba okrenuti da se zapeku i s druge strane, i opet prema potrebi dodati malo vode te ih vratiti u pećnicu na još 10 – 15 minuta.
- Poslužiti s pireom od krumpira.

** Za pire od krumpira, skuhati krumpire, zgnječiti ih i pomiješati s margarinom i biljnim vrhnjem za kuhanje ili biljnim mlijekom. Začiniti solju i ribanim muškatnim oraščićem.*

Jeste li znali?

Bez konzumacije mesa i mliječnih proizvoda, globalno korištenje poljoprivrednog zemljišta moglo bi se smanjiti za više od 75%, što je područje jednako SAD-u, Kini, Europskoj uniji i Australiji zajedno.

Dok meso i mliječni proizvodi proizvode samo 18% kalorija i 37% bjelancevina, koriste veliku većinu poljoprivrednog zemljišta (83%).

Glad u svijetu izravno je povezana s uzgojem životinja. Dok ljudi gladuju, životinje se prisilno hrani te se tako uništava i više od 70% resursa, odnosno žitarica i druge biljne hrane kojom se može spriječiti glad u svijetu.



Riblja industrija ubija stotine milijarda životinja svake godine te je desetkovala ekosustav mora i oceana. 90% velikih ribljih populacija istrijebljeno je u posljednjih 50 godina, a procjenjuje se da ako nastavimo s ovom okrutnom praksom, do 2048. godine više neće biti riba u oceanima.

Gubitak divljih područja zbog uzgoja životinja za hranu i hrane za te životinje vodeći je uzrok trenutnog masovnog izumiranja divljih životinja. Prema izvješću organizacije World Wildlife Fund (WWF) iz listopada 2024. godine, populacije sisavaca, ptica, riba, gmazova i vodozemaca opale su u prosjeku za 73% od 1970. godine. Ovaj pad uglavnom je uzrokovan gubitkom staništa, pretjeranim iskorištavanjem resursa i klimatskim promjenama, a sve navedeno povezano je s uzgojem životinja radi ljudske prehrane.





Lazanje s mlincima

Lazanje s mlincima

— 4 osobe / 1 h i 20 min / srednje teško —

1	nasjeckani luk
3	naribane mrkve
1	sitno nasjeckana tikvica
3 češnja	sitno nasjeckanog češnjaka
2,5 dl	pasirane rajčice
2 dl	vode
1 i pol šalice	smeđe leće, ocijeđene iz konzerve
250 g	mlinaca
pola žličice	šećera
2 žlice	ulja
prema želji	bosiljak, origano
40 g	margarina ili ulja
40 g	brašna
pola litre	sojnog ili zobenog mlijeka
prstohvat	sol
150 g	biljnog sira (opcionarno)
nekoliko žlica	nasjeckanog peršina (opcionarno)
9-10	cherry rajčica

Priprema

► Na ulju popržiti prvo luk pa dodati mrkvu, tikvicu i češnjak. Dodati pasiranu rajčicu i vodu, smeđu leću, bosiljak i origano te šećer. Prokuhati 10 minuta.

► Za bešamel, rastopiti margarin ili ugrijati ulje, dodati brašno i miješati nekoliko minuta. Dodati biljno mlijeko i stalno miješati, dok se ne zgusne.

► Jedan paket mlinaca kratko potopiti u kipućoj vodi s malo soli. Slagati red mlinaca, red

nadjeva, red bešamela pa tako dok ne završite s nadjevom.

Na vrh, prema želji, naribati biljni sir i ukasiti peršinom i rajčicama. Peći 20 – 25 minuta na 200 °C.

**97% manji
ugljični otisak**

Korištenjem leće umjesto mljevenog mesa može se smanjiti ugljični otisak za 97%!





Puding od *chie* s kremom od oraha

Puding od *chie* s kremom od oraha

— 4 – 6 osoba / 45 min / jednostavno —

	Krema od <i>chie</i>
2 do 2 i pol šalice	biljnoga mlijeka
pola šalice	sjemenki <i>chie</i>
1	velika zrela banana
2 žličice	agavina sirupa

	Krema od oraha
1 šalice	oraha
tri četvrtine šalice	biljnoga mlijeka
3	datulje bez koštica

	Opcionalno
prema želji	veganska granola
prema želji	višnje ili neko drugo voće



Priprema

► Dodati u blender 2 šalice biljnog mlijeka, sjemenke *chie*, bananu i agavin sirup. Miksati dok ne postane glatko dodajući više mlijeka prema potrebi. Prebaciti u četiri čaše ili zdjelice za posluživanje.

► U blender dodati sastojke za kremu od oraha. Miksati dok ne postane kremasto. Preliti preko kreme *chia*.

► Rashladiti prije posluživanja. Prema želji, posuti na vrh granolu i voće.

*Može se čuvati poklopljeno u hladnjaku do 3 dana.



72% manji ugljični otisak

Korištenjem agavina sirupa umjesto pčelinjeg meda može se smanjiti ugljični otisak za 72%!

Izvor: Floop i CarbonCloud



Cheesecake

Cheesecake

— 6 osoba / 1 h i 15 min / srednje teško —

Kora

125 g mljevenih keksa *Sonday digestive*
16 g smeđeg šećera
prstohvat soli
40 g otopljenog margarina

Krema

1 l sojinog jogurta
2 vrećice vanilin šećera
2 vrećice pudinga od vanilije
100 g otopljenog margarina
četvrtina šalice agavina sirupa ili šećera

Preljev

1 šalice bobičastog voća
2 – 3 žlice šećera
1 žlica kukuruznog škroba, razmućenog
u malo vode



Torta od sira, omiljena slastica diljem svijeta, potječe još iz vremena drevnih Grka. Navodno je upravo taj desert poslužen sportašima na prvim Olimpijskim igrama, održanim 776. godine prije nove ere. Ovaj desert ne sadrži mliječne proizvode pa je savršen i za one koji imaju intoleranciju na laktozu, a i dalje zadržava onaj bogati okus cheesecakea koji svi vole!





Priprema

- Zagrijati pećnicu na 180 °C. Obložiti margarinom dno i stranice kalupa za tortu s odvojivim rubom.
- U zdjeli pomiješati mljevene kekse, smeđi šećer i sol. Dodati otopljeni margarin i miješati dok se sve ne sjedini. Smjesu utisnuti rukama u kalup pa na kraju koristiti dno čaše kako bi smjesa bila čvrsto i ravnomjerno raspoređena. Staviti u hladnjak dok se priprema krema.
- U velikoj zdjeli pomiješati sve sastojke za kremu. Miksati ručnim električnim mikserom dok smjesa ne postane glatka i dobro sjedinjena.
- Uliti nadjev u koru i peći otprilike sat vremena. Ne brinuti ako nadjev bude još mekan i pomalo tekuć – stvrdnut će se kad se kolač ohladi. Pustiti ga da se hladi sat vremena na sobnoj temperaturi.
- U međuvremenu skuhati sve sastojke za preljev.
- Ravnomjerno rasporediti preljev na vrh torte pa zatim prebaciti tortu u hladnjak na najmanje 4 sata prije posluživanja.

67% manji ugljični otisak

Korištenjem biljnog jogurta umjesto kravljeg može se smanjiti ugljični otisak za 67%!



Održivost u Lidlu

NA PUTU
PREMA
SUTRA

Lidl iz godine u godinu širi svoj stalni asortiman veganskih i vegetarijanskih proizvoda, kao i broj promotivnih akcija. Od 2021. kontinuirano povećava asortiman proizvoda biljnog podrijetla, prije svega veganskih proizvoda vlastite robne marke Vemondo. Trenutačno u stalnom asortimanu ima više od 20 proizvoda Vemondo te cijeli niz proizvoda označenih certifikatom V-Label. Svojim biljnim proizvodima Lidl se ne obraća veganima, već želi izgraditi most za sve kupce na putu prema prehrani s više biljnih proizvoda, koja je prihvatljivija za okoliš i u skladu i s dobrom klimatskom strategijom. Zbog toga se kontinuirano radi i na poboljšanju okusa, tekstura, nutritivnih svojstava i održivosti Lidlovih veganskih proizvoda. Pratite taj napredak i sudjelujte u biljnoj r(e)voluciji!

Proizvodima marke Vemondo, na bazi povrća i bjelancevina iz graška, pšenice ili soje, Lidl

svim kupcima nudi veganske i okolišu prihvatljivije zamjene za proizvode životinjskog podrijetla. Upotrebljava se soja iz certificiranih regionalnih i/ili europskih izvora kako bi zajamčili opskrbne lance bez krčenja šuma. Također, jamči se da se pri proizvodnji soje ne uništavaju tropske prašume.

U sklopu svoje strategije za osvijestenu prehranu, Lidl se obvezao da će do 2025. godine povećavati udio biljnih izvora proteina u asortimanu, što uključuje proširenje ponude mahunarki, orašastih plodova, sjemenki, ali i alternativa mlijeku i mliječnim proizvodima. Prvi je trgovački lanac koji će jednom godišnje objavljivati odnos izvora biljnih i životinjskih bjelancevina u asortimanu. Zajedno možemo doći do navedenih ciljeva Lidla i otvoriti put još većim pozitivnim promjenama.

Saznaj više na linku: [Održivost u Lidlu – Lidl Hrvatska](#).



Torta od lješnjaka

Torta od lješnjaka

— 6 osoba / 1 h i 30 min / srednje teško —

Biskvit

2 pune šake

preprženih i mljevenih
lješnjaka

250 g

šećera

2 dl

ulja

1 vrećica

vanilin šećera

3 dl

sojinog mlijeka

340 g

brašna (najbolje pola oštro,
pola glatko)

1 vrećica

praška za pecivo

Krema od vanilije

6 vrhom punih žlica

brašna

700 ml

sojinog mlijeka od vanilje

1 vrećica

vanilin šećera

200 g

šećera

200 g

margarina

Dodatno

prema izboru

preprženi lješnjaci

prema izboru

voće



Priprema

- Za biskvit, šećer pomiješati s uljem, dodati sojino mlijeko i vanilin šećer pa izmiksati. U posebnu zdjelu usuti brašno i u njega dodati prašak za pecivo. To sve umiješati u smjesu ulja, šećera i sojinog mlijeka. Dodati lješnjake. Smjesu podijeliti na dva jednaka djela te obavezno peći svaki zasebno.
- Prilikom sipanja polovine smjese u namašćeni i pobrašnjeni kalup, mokrim prstima poravnati smjesu. Peći svaku smjesu 20 minuta na 180 °C, a na pola pečenja malo vilicom probiti koricu koja se stvorila, da se ispuše tijesto, pa nastaviti peći. Zabosti čačkalicu u središte biskvita – pečen je ako na čačkalici ne ostane nikakav trag.
- Za kremu od vanilije, mlijeko prepoloviti na dva dijela 500 ml/200 ml. U 200 ml mlijeka umutiti brašno, a ostatak od pola litre kuhati sa šećerom, uz miješanje. Kada tih pola litre mlijeka zakipi, dodati, uz stalno miješanje, onih 200 ml mlijeka s brašnom. Miješati tako sve skupa dok se smjesa ne zgusne, na laganoj vatri.

- Kada se zgusnulo, ostaviti sa strane da se potpuno ohladi (ovaj korak vrlo je bitan, treba paziti da se ne stavlja margarin u toplu smjesu). Kada se smjesa u potpunosti ohladila, u nju naribati ili jako sitno nasjeckati margarin (ne topiti ga), dodati vanilin šećer te sve dobro miksati da ne ostanu grudice.
- Kremu premazati između dva sloja biskvita, a ostatkom kreme premazati cijelu tortu.
- Tortu ukrasiti pečenim lješnjacima i voćem.

43% manji ugljični otisak

Korištenjem sojinog mlijeka umjesto kravljega može se smanjiti ugljični otisak za 43%!

Izvor: Floop i CarbonCloud





V-Label

Vjerujemo da ste već primijetili onaj prepoznatljivi žuti krug s natpisom „vegan” na mnogim proizvodima u Lidlu. To je **V-Label – najrasprostranjenija i međunarodno priznata oznaka za veganske i vegetarijanske proizvode u svijetu!** Zbog nje možete biti sigurni da kupujete provjerene proizvode pouzdanog sastava.

U Europskoj uniji, V-Label je najpoznatija oznaka na proizvodima biljnog podrijetla, a sve više ljudi okreće se upravo veganskim proizvodima.

Prema izvještaju tvrtke za istraživanje tržišta Euromonitor International, tržište biljnih proizvoda u zapadnoj Europi udvostručilo se u proteklom desetljeću, a sada čini čak 38,5% ukupnog globalnog prihoda. Nevjerojatno, zar ne? I ono što je najbolje, certifikat V-Label čini ove proizvode popularnijima među svim vrstama potrošača.

Lidl, kao jedan od najvećih trgovačkih lanaca, već godinama surađuje s V-Labelom kako bi osigurao da njihovi proizvodi biljnog podrijetla zadovoljavaju najviše standarde. Osim alternativa mesu i mlijeku, ovu oznaku nose i brojni drugi proizvodi u Lidlu kako bi kupci mogli biti sigurni da su u potpunosti veganski. Lidl je ove godine, u sklopu svoje strategije za proteine, snizio cijene dijela veganskih proizvoda kako bi ih ujednačio s njihovim životinjskim „parom”. Tako su biljni proizvodi sada još dostupniji svima!

Udruga Prijatelji životinja zastupnik je oznake V-Label u Hrvatskoj i ima veliko iskustvo u certificiranju i podržavanju tvrtki na njihovu putu do certifikata V-Label. Za više informacija posjetite **V-Label**. Više o Lidlovoj liniji Vemondo i suradnji s V-Labelom možete pronaći ovdje.





Muffini s višnjama

Muffini s višnjama

— 6 osoba / 30 min / jednostavno —

100 ml	ulja
500 ml	zobenog mlijeka
150 g	smeđeg šećera
450 g	brašna tip 850 (može biti polubijelo ili tamno)
2 vrećice	vanilin šećera
2 vrećice	praška za pecivo

Dodatno
1 tegla višanja iz kompota

Priprema

- Ugrijati pećnicu na 175 °C. Pomiješati tekuće sastojke sa šećerom.
- Pomiješati ostatak suhih sastojka pa im dodati tekuće.
- Napuniti 12 kalupa do pola i utisnuti u svaki po 4 višnje.
- Peći 20 minuta.



50% manji ugljični otisak

Korištenjem zobenog mlijeka umjesto kravljega može se smanjiti ugljični otisak za 50%!

*Za proizvodnju jedne litre kravljeg mlijeka potrebno je oko 1000 litara vode, dok proizvodnja zobenog mlijeka zahtijeva samo oko 48 litara vode.





Kruh od banane

Kruh od banane

— 6 osoba / 2 h / srednje teško —

6 žlica	aquafabe (tekućina koju dobijemo kada kuhamo slanutak ili tekućina u konzervi slanutka)
4	zrele banane (od toga jedna za ukrašavanje)
čtvrтина šalice + 2 žlice	biljnog mlijeka
1 žlica	limunova soka
trećina šalice	ulja
tri četvrtine šalice	smeđeg šećera
1 vrećica	vanilin šećera
2 šalice	brašna
četrтина žličice	sol
1 žličica	sode bikarbone
tri četvrtine žličice	mljevenog cimeta

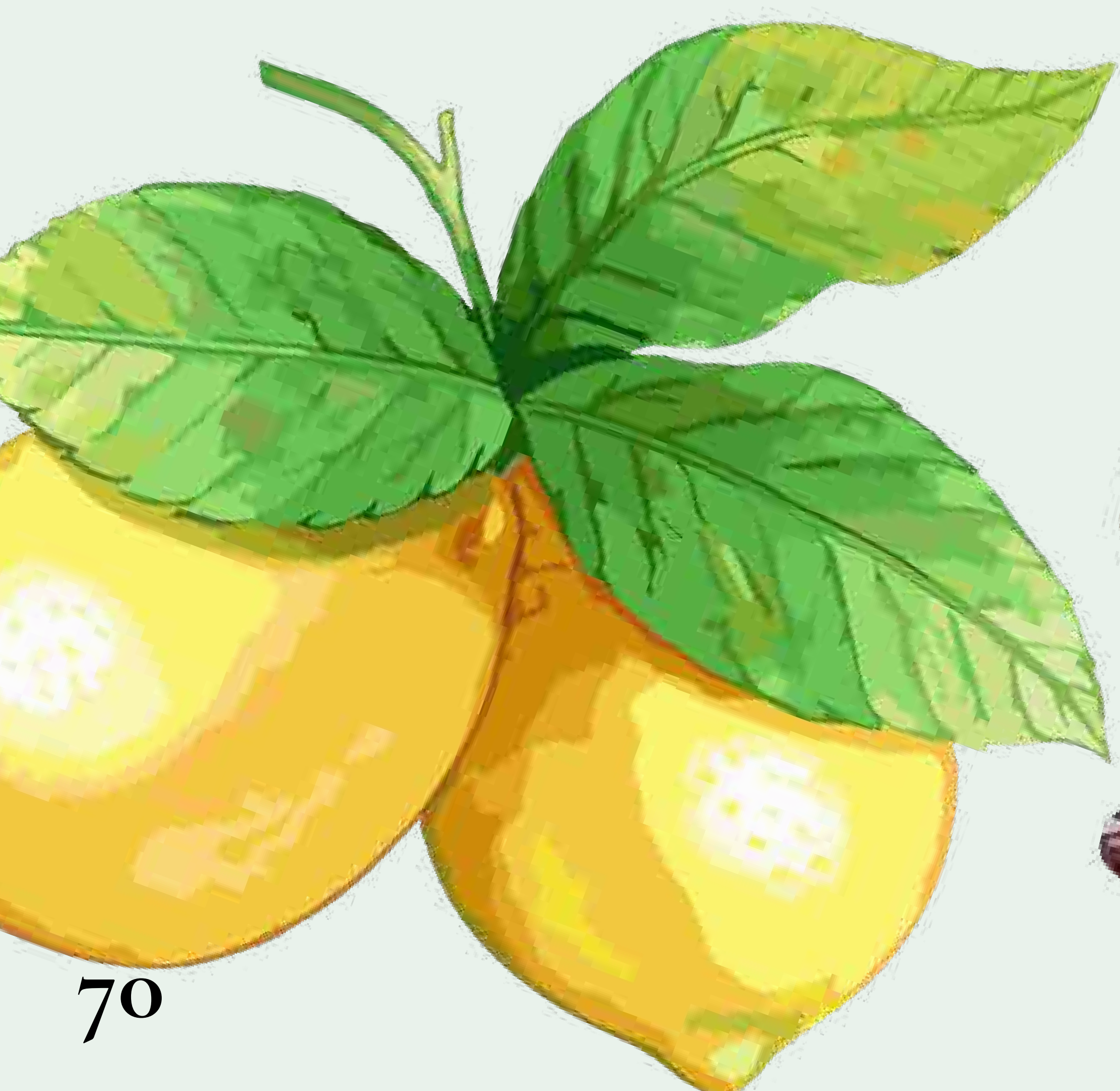


Priprema

- ▶ Zagrijati pećnicu na 180 °C i obložiti kalup papirom za pečenje.
- ▶ U čašu uliti biljno mlijeko i limunov sok te ostaviti sa strane.
- ▶ Uлити *aquafabu* u zdjelu pa mikserom istući na srednjoj brzini dok ne postane pjenaste strukture. Ako nemate slanetak pri ruci, možete koristiti i „laneno jaje”: pomiješajte 2 žlice mljevenih lanenih sjemenki s 5 žlica vode. Ostavite da stoji 15 minuta kako bi se zgusnulo.
- ▶ Na plitkom tanjuriću tri banane zgnječiti vilicom dok smjesa ne postane glatka i bez grudica (prema želji, ostaviti nekoliko većih komadića).
- ▶ U veću zdjelu dodati šećer i ulje. Miješati mikserom ili pjenjačom dok se dobro ne sjedini. Dodati u to pjenastu *aquafabu* i ponovno promiješati. Dodati potom i mlijeko s limunovim sokom i vanilin šećer, a na kraju zgnječene banane. Dobro promiješati.
- ▶ Mokrim sastojcima dodati brašno, sol, sodu bikarbonu i cimet te lagano kratko miješati silikonskom lopaticom ili drvenom kuhačom, samo dok se sastojci ne povežu.
- ▶ Uлити tijesto u pripremljeni kalup i zagladiti vrh tijesta.
- ▶ Za ukras, prerezati jednu bananu po dužini i posuti po njoj malo šećera. Pažljivo posložiti banane na vrh tijesta, sa zaslađenom stranom prema gore.
- ▶ Peći u prethodno zagrijanoj pećnici 45 – 55 minuta. Provjeriti čačkalicom već nakon 45 minuta je li tijesto gotovo. Nakon što je gotovo, pričekati da se ohladi barem 30 minuta prije rezanja i posluživanja.

72% manji ugljični otisak

Korištenjem *aquafabe* umjesto bjelanjka može se smanjiti ugljični otisak za 81%!



Dodatni savjeti

U stalnoj i povremenoj ponudi u poslovnicama Lidla možete pronaći razne gotove biljne deserte poput keksa, bombona i kolača te biljne sladolede – u kornetu, posudi, na štapiću i sl. Izvrstan sladoled možete kod kuće napraviti i sami u manje od pet minuta, i to od praktički samo jednog sastojka – banane. Taj desert popularno je nazvan *nice cream*. Trik je u tome da se banane narežu na kolute i smrznu, stave u blender uz dodatke prema želji, poput kakaa, kikirikijeva maslaca i kokosa, kratko izmiksaju i eto kremastog hladnog deserta svima na veselje.



Za više informacija o veganskoj hrani i održivu življenju, svi su dobrodošli besplatno se prijaviti na **Vege izazov**. U njemu ćete sljedećih mjesec dana dobivati dodatne savjete, recepte i informacije u obliku 30 zanimljivih *e-mailova*: www.veganopolis.net





Izvrnuta torta s jabukama

Izvrnuta torta s jabukama

— 6 osoba / 45 min / srednje teško —

25 g	margarina
pola žličice	cimeta
3	slatke jabuke
85 g + 110 g	smeđeg šećera
180 g	glatkog brašna
1 žličica	sode bikarbonate
80 ml	ulja
1 žličica	octa
170 ml	vode
85 g	grubo nasjeckanih oraha



Priprema

- Obložiti kalup za tortu papirom za pečenje.
- Otopiti 85 g šećera u margarinu i umiješati cimet. Smjesu izliti u okrugli kalup za tortu.
- Na to poredati narezane dvije jabuke i posložiti ih u krug pa malo utisnuti u sirup da se bolje vide nakon pečenja.
- U zdjeli pomiješati brašno, 110 g šećera i sodu bikarbonu. U posebnoj zdjeli pomiješati ulje, vodu i ocat. U to dodati netom naribanu jabuku pa pomiješati suhe sastojke s mokrima.

► Umiješati orahe u smjesu i njome prekriti jabuke u kalupu.

► Peći 30 minuta na 180 °C. Čačkalicom provjeriti je li tijesto pečeno. Ostaviti kolač da se hladi 5 minuta prije nego što ga izvrnete.

**Umjesto jabuka, može se koristiti i drugo voće, npr. kruške.*

68% manji ugljični otisak

Korištenjem margarina umjesto maslaca može se smanjiti ugljični otisak za 68 %!

Izvor: Floop i CarbonCloud





Potražite u Lidlu

U sklopu svoje strategije za bjelančevine, Lidl kontinuirano proširuje svoju ponudu certificiranih veganskih proizvoda. Proizvodi pod robnom markom Vemondo, koje predstavljamo na ovim stranicama, dostupni su u stalnoj Lidlovoj ponudi. Na međunarodnoj dodjeli nagrada koju organizira V-Label, upravo je robna marka Vemondo 2022. godine proglašena favoritom kupaca te uvjerljivo pobijedila u kategorijama kvalitete, inovativnosti, održivosti i društvenog utjecaja.

— Biljna mesa — — Gotova jela sa žitaricama —



Veganski gyros



Biljni faširanac



Vegansko gotovo jelo - bulgur i povrće



Vegansko gotovo jelo - Chili Sin Carne



Vegansko gotovo jelo - Curry od leće



Veganske kobasice



Biljni burger



Veggie Mix tikvica i bulgur



Veggie Mix muškata tikva i kvinoja



Veggie Mix heljda i brokula

— Gotova jela —



Veganski odrezak u cornflakes panadi



Veganske pljeskavice



Falafel classic



Falafel sa špinatom



Falafel s ciklom



Burger od cikle



Veganska pizza Margherita



Veganska pizza Margherita s cjelovitim žitaricama

Biljni namazi



Namaz od povrća s lukom



Namaz od povrća na francuski



Namaz od povrća



Namaz od povrća s dimljenim tofuom



Namaz od povrća na meksički



Biljna mlijeka



Bio napitak od soje



Bio napitak od soje s vanilijom



Bio napitak od soje s kakaom



Bio napitak od riže bez dodanog šećera



Bio napitak od zobi bez dodanog šećera



Bio napitak od badema, zaslađen



Bio napitak od badema bez šećera

Biljni mliječni proizvodi



Veganski sir u listićima na mediteranski



Veganski sir u listićima British Style



Veganski sir u listićima classic



Bio dimljeni tofu



Bio tofu natur



Bio vrhnje za kuhanje od soje



Lidl
TRŽNICA



Vemondo proizvodi najbolje pašu uz svježe Lidlovo voće i povrće, brend br. 1 u Hrvatskoj, prema istraživanju GfK provedenom 2024. godine. Lidlova tržnica najbolja je u kategorijama svježine, kvalitete te omjera cijene i kvalitete!



Zaključak

„Svaki put kada jedemo, imamo moć radikalno transformirati svijet u kojemu živimo i istodobno pridonijeti rješavanju mnogih od najkritičnijih problema s kojima se naša vrsta trenutačno suočava: klimatske promjene, zarazne bolesti, kronične bolesti, iskorištavanje ljudi i životinja. Svaki dan, naši izbori mogu pomoći u ublažavanju svih ovih problema.”

Uz nadahnjujuće razmišljanje pisca Eda Wintersa, željeli bismo istaknuti još jednu ohrabrujuću misao: svaki korak prema smanjenju konzumacije životinjskih proizvoda velik je pomak naprijed, kako za okoliš tako i za zdravlje pojedinca i za životinje. **Svatko od nas može imati velik pozitivan utjecaj samo ako se odluči jesti više biljne hrane.** Ohrabrujuća je i činjenica da se, uz obilje voća, povrća, mahunarki, žitarica, sjemenki i gotovih zamjena za meso, mlijeko i jaja, ne moramo bojati da ćemo ostati gladni, a niti zakinuti za dobar okus.

To najbolje dokazuju i recepti iz ove kuharice.

Odabirom biljne hrane otvara se mogućnost za racionalno trošenje prirodnih resursa i može se ostvariti pravo na hranu za bolji život i bolju budućnost svih na ovome planetu.

Pozivamo vas da se nastavite informirati o trenutačnom načinu proizvodnje hrane jer su složenost i stvaran opseg problema koji uzrokuje uzgoj životinja radi hrane enormni. Vaša radoznalost pomoći će i očuvanju vašega zdravlja.



Svjetski dan veganstva obilježava se diljem svijeta 1. studenoga. Utemeljen je 1994. godine kako bi se skrenula pozornost na suosjećanje prema životinjama i promicali etički, zdravstveni i ekološki aspekti biljne prehrane. Veganstvo kao pokret raste u cijelome svijetu i s razlogom je postalo jedan od najrasprostranjenijih društvenih pokreta novijih generacija. Ova kuharica objavljena je povodom Svjetskog dana veganstva.

Vjerujemo da će vas informacije i recepti inspirirati da što češće birate biljno (i jedete fino) te da će vam kuhanje s biljnim namirnicama postati nepresušan izvor nadahnuća za kreativniju, raznolikiju i ekološki osviještenu prehranu.

U slast!

Prijatelji životinja i Lidl Hrvatska

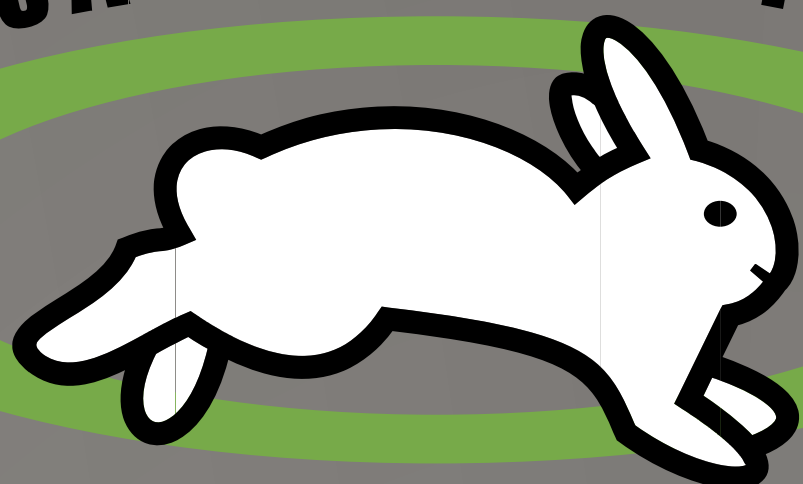




Udruga Prijatelji životinja zahvaljuje Lidlu na suradnji i podršci u stvaranju i realizaciji kuharice „Biraj biljno, jedi fino”. Prijatelji životinja zahvalni su na prilici da informacije i recepti iz nje dopru do mnogih preko Lidlovih kanala inspirirajući ih da biraju zdravije, održivije i etičnije izbore u svojoj svakodnevici. Predanost Lidla ovom projektu omogućila je da zajednička vizija zaživi i postane široko dostupna. Iz Udruge ističu značaj suradnje s Lidlom, koji je prepoznao važnost zajedničke ideje o boljem svijetu za sve.



PRIJATELJI ŽIVOTINJA



www.prijatelji-zivotinja.hr

