

## Vegetariánství je také alternativa



Mezi slavné vegetariány historie patřil geniální **matematik Pythagoras**, **irský dramatik G. B. Shaw** nebo **indický duchovní vůdce Mahátma Ghándí**. Z osobností české historie se prý masu vyhýbala **světička Anežka Česká**, **spisovatel Franz Kafka** a **první český prezident T. G. Masaryk**. Vegetariány jsou také takové hvězdy jako **Paul McCartney**, **Sting** nebo **Robbie Williams**, **Richard Gere**, **Kim Basingerová** či **Madonna**.

## Co je vegetariánství?

Termínem vegetariánství se označuje **několik směrů, které mají společnou filosofii odmítání zabíjení, a proto i odmítání konzumace masa**. Navzájem se liší různou mírou odmítání dalších živočišných potravin:

- **Laktoovovegetariáni** vylučují ze své stravy pouze maso a masné výrobky.
- **Laktovegetariáni** nekonzumují maso a vejce, konzumují rostlinnou stravu a mléčné produkty.
- **Vegani** vylučují veškeré živočišné produkty, konzumují pouze rostlinnou stravu.

## Jak vařit pro vegetariána?

**Vegetariánů, kteří odmítají maso, v naší populaci dost přibývá, zejména mezi mladými lidmi.** Pokud žijí v rodině, ve které si naopak ostatní členové na jitrnici a voňavou pečínku potrpí, může to být docela

problém, zvláště když jde o radikální nepřátele živočišných produktů. Pokud však zanevřeli pouze na maso a masné výrobky, dá se jim běžný rodinný jídelníček docela dobře přizpůsobit.

Dnes je možné zakoupit rozličné **polotovary ze sóji**, ale i **sójový sýr tofu**, **robi maso** vyrobené z rostlinných bílkovin nebo **seitan**, který je zhotoven z pšeničné mouky, **šmakoun**, což je bílkovina z čistého vaječného bílku.

Při vaření menu pro celou rodinu to chce jen trochu času na přípravu a jeden kastrol či pekáč navíc. Pravda je, že bychom měli dbát na to, aby vegetariáni do svého organismu dostali v jiné formě živiny, které jsou obsaženy v mase.

## Nezapomeňte dodávat tělu živiny!

Zdroje důležitých živin pro vegetariány jsou následující:

- **vápník** – rýže, pšeničný chléb, celozrnná pšeničná mouka, obilniny, jablko, banán, sušené fíky, pomeranč, hruška, brokolice, karotka, květák, hlávkový salát, zelený hrách, čočka, sója, tofu, fazole
- **jód** – většina kuchyňských solí je jodizovaná, sůl zakoupená ve zdravé výživě převážně jód neobsahuje, mořské řasy
- **omega 3 mastné kyseliny** – denní přísun: jedna čajová lžička lněného oleje nebo jeden a půl polévkové lžice rozemletých lněných semínek, jedna polévková lžice konopného oleje nebo 5 polévkových lžic rozemletých konopných semínek
- **bílkoviny** – mléko a mléčné výrobky, vajíčka, luštěniny, sójové výrobky
- **vitamín B12** – vejce, jogurty, sója, obilniny
- **vitamín B1** – Pivní kvasnice, pšeničné klíčky, celozrnné obiloviny, mandle, sója, čočka, fazole, ostružiny, pomeranče, datle
- **vitamín B2** – řasy, pivní kvasnice, ořechy, obilné klíčky, mandle, žampiony, avokádo, broskve
- **vitamín B6** – pšeničné klíčky, ořechy, celozrnná rýže, sója, avokádo, banány, papriky, loupaná rýže, bílá mouka

## Vyzkoušejte naše vegetariánské recepty:

### Smažený šmakoun

*2 porce šmakouna, hladká mouka, vejce, sůl, strouhanka, sezamová semínka, olej, citrón, petrželka*

Každou porci (můžeme ji i příčně rozdělit na dvě poloviny) obalíme v hladké mouce, osolených vejcích a strouhance smíchané se sezamovými semínky. Usmažíme dozlatova v kvalitním oleji, ozdobíme plátkem citrónu a snítkou petrželky. Podáváme s bramborem, bramborovou kaší nebo bramborovým salátem.

## **Kapustové sójové karbanátky**

*½ menší kapusty, ½ balíčku sójové drti (nebo 250 g mletého robi masa), ½ balíčku sójového granulátu s příchutí šunky, zeleninový vývar, 250 g drcených ovesných vloček, 3 vejce, 1 větší nadrobno nasekaná cibule, 4 stroužky drceného česneku, pepř, sůl, majoránka, případně strouhanka, olej na smažení*

Kapustu uvaříme v osolené vodě, necháme řádně okapat a rozsekáme či umeleme. V zeleninovém vývaru uvaříme sójové polotovary, scedíme a necháme řádně okapat. Vložíme do mísy a přidáme další suroviny. Pokud se nám zdá hmota příliš řídká, přidáme dle potřeby strouhanku. Tvarujeme karbanátky, které vkládáme do rozpáleného oleje a usmažíme.