

MŪSDIENĪGA IZVĒLE

Ceļvedis augu valsts uzturā

IETEIKUMI

garšīgu ēdienu
pagatavošanai



**DZĪVNIEKU
BRĪVĪBA**

MERCY FOR

ANIMALS

**UZLABO PAŠSAJŪTU
UN IZMAINI PASAULI**

LAIPNI LŪDZAM!

Ja tu šo lasi, tas nozīmē, ka jau esi spēris pirmo soli pasaules mainīšanā. Izklausies iespaidīgi? Tāpēc, ka ir jau arī. Izvēloties augu valsts uzturu, tu izglābsi daudz dzīvnieku, un tas ir arī labākais veids, kā rūpēties par vidi. Turklāt tu jutiesies un izskatiesies tik labi kā nekad iepriekš! Diezgan vilinoši, vai ne?

Palūkojies sev apkārt. Šķiet, ka vegāniskam uzturam pievēršas visi – aktieri, politiķi, mūziķi, tavi draugi un paziņas. Arvien vairāk cilvēku apjauš, ka šai vienkāršajai izvēlei patiešām ir liela ietekme. Izdarot šo izvēli, tu tikai rīkosies saskaņā ar saviem jau esošajiem uzskatiem – neatkarīgi no tā, vai tava galvenā motivācija ir saistīta ar ētiku, vidi vai veselību.

Laiki mainās, un mūsu spēkos ir izveidot labāku pasauli. Ir pienācis laiks dzīvot saskaņā ar savām vērtībām – būt godīgiem, labsirdīgiem un līdzietīgiem pret visām dzīvajām būtnēm. Ir pienācis laiks būt mierā ar sevi, savu dzīvesveidu un uzturu.

Un zini, kas ir pats labākais: tas ir ļoti vienkārši. Ar šo ceļvedi tev viegli izdosies panākt pozitīvas pārmaiņas savā dzīvē, uzlabot veselību un iepazīt jaunas garšas, kas slēpjas augu valsts uztura bagātīgumā.

Tāpēc atmet visas šaubas, atver savu prātu un sirdi un kļūsti par daļu no nākotnes. Plašāku informāciju par vegānisku dzīvesveidu un augu valsts uzturu meklē tīmekļa vietnē www.vegan.lv.

Ar sveicieniem

"Dzīvnieku brīvības" kolektīvs



1

**pārveido savu
ikdienu**

.....

Ievērojot šajā ceļvedī sniegtos padomus, tu atklāsi jaunu un lielisku uzturu.

2

**atjauno savu
ķermeni**

.....

Tu esi tas, ko tu ēd. Veselīgs augu valsts uzturs var būt labākais veids, kā pabarot savu ķermeni, prātu un dvēseli.

3

**netiecies uz
perfekciju**

.....

Galvenais ir nevis būt ideālam, bet gan darīt visu, kas ir tavos spēkos, lai pasauli padarītu par labāku vietu.

4

**atklāj jaunas
garšas**

.....

Sagatavojies aizraujošam piedzīvojumam, kurā tevi sagaida jauni produkti un ēdieni.

LĪDZCIETĪGS UZTURS

Diemžēl mūsdienu rūpnieciskajās fermās dzīvnieku dzīve nebūt nav patīkama. Aizmirsti par idilliskajām lauku sētām, kas attēlotas bērnu grāmatu ilustrācijās. Patiesībā jau daudzus gadus dzīvnieku audzēšanas veids ir pilnīgi citāds.

Katru gadu Latvijas rūpnieciskajās fermās mirst milzīgs skaits dzīvnieku, kuri dzīvi pavada ēkās bez logiem, ieslodzīti šaurās novietnēs un netīros metāla būros. Lielākā daļa šo dzīvnieku tiek izkropļoti bez anestēzijas, viņiem netiek sniegta pietiekama veterinārā aprūpe, līdz beigās viņus nokauj. Diemžēl dzīvniekiem nav gandrīz nekādas juridiskās aizsardzības. Vienkārši runājot, viņu dzīve ir elle, kuru tu nenovēlētu pat savam ļaunākajam ienaidniekam. Vairāk par apstākļiem, kādos tiek turēti dzīvnieki, lasi tālāk šajā lappusē.

BET VAI AR BIOLOĢISKO GAĻU VISS IR KĀRTĪBĀ?

Nē. Iespējams, ka mazās saimniecībās pret dzīvniekiem izturas labāk, taču lielākā daļa tāpat tiek nošķirti no savām ģimenēm un pārcieš sāpīgas procedūras. Un viņu nāve vienmēr ir tāda pati: asiņaina, vardarbīga un pilnīgi nevajadzīga.

Bet kā ar tādu vistu olām, kuras netiek turētas sprostos?

Gandrīz jebkas ir labāks par rūpniecisko lopkopību, taču diemžēl arī vistas, kas netiek turētas krātiņos, nav pasargātas no cietsirdības. Vistas, no kurām iegūst šādas olas, ir saspiestas milzīgās kūtīs, un, kad vistu produktivitāte krītas, tās tiek nogalinātas. Arī šeit pastāv gailēnu "problēma" – olu industrijā tiem nav nekādas vērtības, un viņi tiek nogalināti uzreiz pēc izšķilšanās.

Rūpnieciskajā lopkopībā dzīvnieki piedzīvo fiziskas un emocionālas ciešanas un tiek nogalināti jau agrā vecumā. Šie dzīvnieki ir tikpat gudri un justpējīgi kā mūsu iemīļotie suņi un kaķi un priecājas par dzīvi un brīvību, bet tikai retajam tiek dota iespēja mierpilni nodzīvot savu dabisko mūža ilgumu. Taču labā ziņa ir tāda, ka izvēle ir tavās rokās – mainot savus ieradumus, tu vari palīdzēt veidot tādu pasauli, kurā dzīvniekiem nav jāpiedzīvo nevajadzīga cietsirdība.



ZIVIS ir dzīvnieki, par kuriem tik bieži neaizdomājami – gan tāpēc, ka tās dzīvo zem ūdens, gan tāpēc, ka ir tik atšķirīgas no zīdītājiem. Komerciālajā zvejniecībā katru gadu tiek noķerti miljardiem zivju, taču zivis nav vienīgie zvejošanas upuri. Milzīgajos zvejas tīklos iepinas delfīni, bruņurupuči un citi jūras dzīvnieki, kas, nespējami tikt laukā, nomirst. Miljoniem zivju tiek audzētas arī zivju fermās, kuru ūdeņi bieži vien ir pārpildīti, netīri un ideāli piemēroti slimību izplatībai.



PIENA GOVJU dzīve ir neapskaužama. Tāpat kā visiem zīdītājiem, arī govīm rodas piens tad, kad tām piedzīst mazulis. Drīz vien teliņš tiek nošķirts no mātes un nokauts teļa gaļai, savukārt govi turpina slaukt, līdz tās ražīgums krītas. Pēc tam atkal tiek veikta mākslīgā apsēklošana, un viss sākas no jauna, līdz arī piena govis nonāk kautuvē.



CŪKAS mūsdienu rūpnieciskajās fermās piedzīvo īpašu cietsirdību. Sivēnmātes, būdamas grūsnas, tiek turētas šauros nodalījumos, kuros viņas pat nevar apgriezties, ērti apgulties vai īstenot sugai nepieciešamos instinktus. Drīz pēc piedzimšanas sivēni tiek nošķirti no mātes un izcieš sāpīgas procedūras, tostarp astes nogriešanu un kastrāciju.



DĒJĒVISTAS dzīvi pavada šauros metāla sprostos, kur viņas nevar pat izplest spārnus un staigāt. Tā kā gailēni olas nedēj, viņiem šajā industrijā nav vietas. Gailēnus nogalina drīz pēc izšķilšanās – samaļot tos dzīvus vai nosmacējot.

Arī **GAĻAS VISTU JEB BROILERU** dzīves apstākļi ir necilvēcīgi – vistas visu mūžu pavada milzīgā un pārpildītā kūtī. Gaļas šķirnes ir selekcionētas tā, lai vistas augtu pēc iespējas ātrāk, kas rada veselības problēmas, piemēram, kāju izkropļojumus vai sirds mazspēju.

VESELĪBA IR BAGĀTĪBA

Neaizmirsti – veselība ir bagātība. Latvijā galvenie nāves cēloņi nav autoavārijas vai narkotikas. Tās ir sirds un asinsvadu slimības – nesaudzīgas slepkavas, kam ir tieša saistība ar mūsu uzturu. Nākamās lappuses lasi tik rūpīgi, it kā no tā būtu atkarīga tava dzīvība – tāpēc, ka tā arī ir.

DŽĪVO VIEGLĀK

Smaga aptaukošanās ietekmē ne tikai cilvēka pašapziņu, bet ir saistīta arī ar dažiem no biežākajiem nāves cēloņiem Latvijā, tostarp sirds slimībām un insultu. Zinātniskos pētījumos ir pierādīts, ka, lietojot augu valsts uzturu, ievērojami samazinās risks saslimt ar daudzām slimībām.

Latvijas Veselības ministrija ir atzinusi, ka sabalansēts augu valsts uzturs ir piemērots cilvēkiem jebkurā vecumā un dzīves posmā, tostarp grūtniecēm un bērniem. Īsāk sakot – jo vairāk dzīvnieku izcelsmes produktu aizstāsi ar augu valsts produktiem, jo lielāka iespējāmība, ka veselība uzlabosies.



PĀRVĒRTĪBAS

INETAS STĀSTS



Pirms vairākiem gadiem man konstatēja autoimūnu vairogdziedzera salīmšanu. Tas noveda pie lēnas vielmaiņas, svāra pieauguma, noguruma, nomāktības, mainīga asinsspiediena, pāris gadu laikā parādījās arī veģetatīvā distonija, un viss kļuva tikai sliktāk.

Ķēros pati pie sīkākas slimības izpētes un tad uzzināju, ka vairogdziedzera ietekmē vielmaiņu un ka tieši uzturs varētu būt atslēga uz veselības uzlabošanu. Daudz lasot un pētot, sagrāvu savus stereotipus par gaļas, olu, piena produktu vērtību uzturā. Nolēmu izslēgt gaļu no uztura, ēdienkartē vairāk iekļāvu zaļumus, dārzeņus, un uzlabojumi parādījās jau pāris nedēļu laikā. Enerģijas līmenis gandrīz no nulles pacēlās līdz visiem simts.

Jau pēc pusgada kļuva par vegāni – šis lēmums vairāk gan bija saistīts ar ētiskiem, ne veselības apsvērumiem, taču kopš tā brīža vairs neesmu saskārusies ar veselības problēmām. Jūtos lieliski, ko arī apstiprina asins analīzes, – notiek dažādu, iepriekš ne visai labu, rādītāju uzlabojumi.

ZANES STĀSTS



Vairāku gadu garumā cīnījās ar mazasinību, tāpēc regulāri nācās lietot dzelzs preparātus. Veselības problēmas bija iemels tas, ka vienmēr biju bāla, nogurusi un par fiziskajām aktivitātēm pat nedomāju.

Domas par to, ka nepieciešamas izmaiņas ēdienkartē, sākās pēc

kārtējā gastrīta saasināšanās gadījuma (lai cīnītos ar gastrīta izraisītajām sekām, bija jālieto vairākas tabletes dienā). Nolēmu, ka varu mēģināt sev palīdzēt ar uztura maiņu. Sāku ēst vairāk svaigus produktus un izvairīties no ceptiem un taukainiem ēdieniem. Tādējādi gaļa no manas ēdienkartes pazuda vispār, un arī sieru lietoju ļoti minimāli. Lai gan uzturu neizmainīju vienas dienas laikā, pārmaiņas notika dabiski un bez lielas piepūles.

Kļūt par vegāni mani vairāk pamudināja vides un ētiskie apsvērumi. Atteikties no gaļas un zivju izstrādājumiem bija viegli, un vegāniska uztura ieviešana vairs nelikās nekas grūts. Šāda ēdienkarte palīdzēja novērst gastrīta saasināšanos, samazinājās ķermeņa svārs, uzlabojās pašsajūta, un arī manas asins analīzes gadu no gada rāda, ka viss ir lieliski.

SIRDS VESELĪBA

Sirds un asinsvadu slimības ir galvenais nāves cēlonis Latvijā – 55% gadījumu no visiem mirušajiem. Augu valsts uzturs ir lielisks veids, kā novērst sirds un asinsvadu slimības. Zinātniskos pētījumos pierādīts, ka pāriešana uz vegānisku uzturu var samazināt šo slimību risku par 32%!

Augu valsts produktos ir maz piesātināto tauku. Tie vispār nesatur holesterīnu, un tajos ir daudz veselīgo šķiedrvielu.

DIABĒTA PROFILAKSE

Otrā tipa diabēts nav nekāds joks. Tas var izraisīt sirds slimības, insultu, nieru mazspēju un dažādas veselības problēmas.

Kā var novērst otrā tipa diabētu? Ar veselīgu vegānisku uzturu. Kādā nesēnā pētījumā piedalījās cilvēki, kas nelieto dzīvnieku izcelsmes produktus, un tika secināts, ka 62% pētījuma dalībnieku bija mazāks risks saslimt ar diabētu nekā tradicionālā uztura lietotājiem.

ĒD ZAĻI

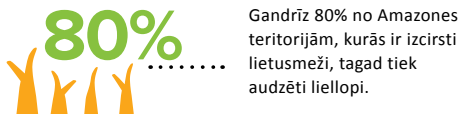
Mēs visi gribam mazināt viedei nodarīto kaitējumu. Taču kā to izdarīt? Patiesībā iespēja palīdzēt ir tavās rokās – turklāt šo izvēli tu izdari trīsreiz dienā. Kļūstot par vegānu, tu palīdzēsi novērst globālo sasilšanu, lietusmežu iznīcināšanu un piesārņojumu, vienlaikus ietaupot ūdeni un citus svarīgus resursus. Vai zināji, ka dzīvnieku audzēšana pārtikai rada vairāk siltumnīcefekta gāzu emisiju nekā visi automobiļi, lidmašīnas un citi transportlīdzekļi kopā? Šis ir īstais laiks domāt zaļi un ēst zaļi!



Lielākā daļa pasaulē izaudzēto graudaugu tiek izbaroti lauksaimniecības dzīvniekiem. Iedomājies, cik daudz cilvēku varētu paēdināt ar šo pārtiku!



Lai audzētu dzīvniekus pārtikai, pašlaik tiek izmantoti 30% planētas sauszemes (tostarp zeme, kas tiek izmantota ganībām un lopbarības audzēšanai).



Lai saražotu 1 kg dzīvnieku proteīna salīdzinājumā ar 1 kg sojas proteīna, nepieciešams aptuveni 12 reizes vairāk sauszemes, 13 reizes vairāk fosilo kurināmo un 15 reizes vairāk ūdens.





Augļi

legumi: augļi ir lielisks ūdens un šķiedrvielu avots, kas uzlabo gremošanu un palīdz novērst sirds slimības. Augļi satur arī daudz kālija, kas palīdz nodrošināt pareizu orgānu darbību un ir lielisks antioksidantu avots.

Cik daudz? Vismaz divas porcijas dienā.

Vērtīgākie produkti: āboli, apelsīni, mellenes, kazenes, banāni.

Kas ir porcija? Viens vidēja izmēra svaigs auglis vai viena tase sagrieztu augļu.

Padoms: augļu kokteilis brokastīs ir lielisks veids, kā sākt dienu un uzņemt augļu dienas normu.

Dārzeņi

legumi: dārzeņi ir veselīgākais ēdiens pasaulē. Tie nodrošina beta karotīnu, kuru tavš ķermenis pārvērš A vitamīnā. Šis vitamīns ir svarīgs labai redzei un imūnsistēmai. Dārzeņi arī satur C vitamīnu, kurš ražo kolagēnu – proteīnu, kas stiprina ādu, locītavas un kaulus. Dārzeņi satur daudz uzturvielu, kas novērš audzēju rašanos.

Cik daudz? Vismaz četras porcijas dienā.

Vērtīgākie produkti: lapu kāposti, brokoļi, spināti, romiešu salāti, paprika, kāposti.

Kas ir porcija? 1/2 krūze termiski apstrādātu dārzeņu, 1 krūze svaigu dārzeņu vai 1/2 krūze dārzeņu sulas.

Padoms: ēd varavīksni! Izvēlies pēc iespējas dažādu krāsu dārzeņus.

Sēklas un rieksti

legumi: rieksti un sēklas satur proteīnu un dzelzi, kā arī cinku, kas palīdz saglabāt veselu imūnsistēmu. Omega 3 taukskābes, kuras ir atrodamas valriekstos, linsēklās un čia sēklās, veicina pareizu smadzeņu darbību.

Cik daudz? Vienu vai divas porcijas dienā.

Vērtīgākie produkti: ķirbju sēklas, zemesriekstu sviests, tahīni, linsēklas, valrieksti, mandeļi.

Kas ir porcija? 1/4 krūzes riekstu, 2 ēdamkarotes sēklu vai 1 ēdamkarote riekstu vai sēklu sviesta.

Padoms: lai salātu mērci padarītu krēmīgāku, pievieno tahīni, bet kā sātiģu uzskodu dienas laikā vari notiesāt sauju mandeļu.

legumumi: pākšaugi un sojas produkti satur daudz proteīna, kas ir pamatā visām dzīvajām šūnām un veicina to augšanu, uzturēšanu un atjaunošanos. Daudzi no šiem produktiem satur arī daudz kalcija, kas ir būtisks spēcīgiem un veselīgiem kauliem, kā arī dzelzi, kas palīdz veidot hemoglobīnu – vielu sarkanajos asinšķermenīšos, kura piegādā skābekli no tavām plaušām uz pārējām ķermeņa daļām.

Cik daudz? Vismaz trīs porcijas dienā.

Vērtīgākie produkti: sarkanās pupiņas, tofu, lēcas, zirņi.

Kas ir porcija? 1/2 krūze vārītu pupiņu, 1/2 krūze tofu, 1/2 krūze tempes vai 1 krūze bagātināta sojas piena.

Padoms: pērc tofu, kas satur kalciju, lai papildus dienas proteīnu devai uzņemtu arī kalciju.

legumumi: graudaugi ir lielisks šķiedrvielu un dzelzs avots, kas satur arī proteīnu. Graudaugos ir daudz B grupas vitamīnu, kas palīdz nodrošināt vielmaiņu un nervu darbību.

Cik daudz? Vismaz piecas porcijas dienā.

Vērtīgākie produkti: brūnie rīsi, pilngraudu makaroni, auzu pārslas, saldie kartupeļi.

Kas ir porcija? 1/2 krūze vārītu rīsu, makaronu vai kvinojas, 1 saldaiss kartupelis, 30 g graudaugu putras, 1 šķēle pilngraudu maizes.

Padoms: pievieno kvinoju salātiem, lai palielinātu to apjomu un bagātinātu garšu buketi.

TAUKI



Labākais veids, kā uzņemt nepieciešamos taukus, ir ēst riekstus, sēklas, riekstu sviestu un avokado, dodot priekšroku produktiem ar augstu omega 3 saturu: linsēklām, kaņepju sēklām un valriekstiem. Citus tauku avotus, piemēram, augu majonēzi, margarīnu un eļļas, nevajadzētu lietot pārmērīgi – nepārsniedzot vienu vai divas ēdamkarotes dienā.

D
VITAMĪNS

Svarīgs kaulu veselībai un aizsargā no daudzām slimībām. Tavs ķermenis var sintezēt D vitamīnu, ja pietiekami daudz uzturies saulē, taču Latvijas klimatā šādi nav iespējams iegūt nepieciešamo vitamīna daudzumu. Seko līdzi, vai tu uzņem pietiekami daudz D vitamīna ar bagātinātiem pārtikas produktiem vai uztura bagātinātājiem.

B12
VITAMĪNS

Šis vitamīns ir atrodams tikai dzīvnieku produktos, savukārt ar augu izcelsmes produktiem to nevar uzņemt. Tādēļ ir svarīgi B12 lietot papildus. Daudzi produkti, tostarp augu piens, brokastu pārslas un rauga pārslas, ir bagātināti ar B12, taču ar to diez vai pietiks, tāpēc jebkura gadījumā iegādājies B12 uztura bagātinātājus un lieto tos regulāri.

RECEPŠU BLOGI

Trūkst ideju maltītes pagatavošanai? Ieskaties šajos blogos – tur atradīsī jebkurai ēdienreizei un situācijai piemērotas receptes. Lūk, ko par saviem blogiem saka paši autori!



Maruta, EDAMZALE.LV

“Ēdamzāles” nosaukums ir vārdu spēle un joks par stereotipu, ka vegāni ēd tikai zāli. Tad nu nākas arī pierādīt, cik tiešām ēdama, garšīga, viegli pagatavojama un daudzveidīga šī zāle jeb augu virtuve ir. Savulaik bijis viens no pirmajiem vegāniskajiem blogiem latviešu valodā, “Ēdamzāle” turpina augt un garšo arvien labāk.



Monta, ZALAISSAKIS.LV

Blogā “Zaļais Zaķis” ir apkopotas iedvesmojošākās, garšīgākās un veselīgākās vegāniskās receptes. Viens no “Zaļā Zaķa” mērķiem ir padarīt šķietami nevegāniskas receptes par 100% vegāniskām, kā arī iedvesmot visus veselīga un videi draudzīga dzīvesveida cienītājus.



Edgars, EDDIESPLANTBASEDKITCHEN.COM

Izmēģināt, atklāt un radīt. Harismātiskā katlu, pannu, nažu un dārzenu mīlētāja Mr. Sandera blogs. Vegāniski ēdieni, kuriem piemīt izteismīga un pārliecinoša garša, kā arī ekskluzīvs restorāna tipa noformējums.



Katrīna, KRUSTNAGLIŅA.LV

“Krustnagliņa” ir viens no censoņiem, kas vēlas mainīt stereotipu, ka vegāni ēd tikai lapas un zāli. Šī bloga mērķis ir parādīt, ka labs ēdiens var būt arī draudzīgs, pilns ar labiem “rūķiņiem”, kas stiprina cilvēka ķermeni, un ka no tā nemaz tik ļoti nav jābaidās.

VĒRTĪGI PRODUKTI

Iepazīsties ar dažiem no vērtīgākajiem produktiem pasaulē! Šie augu valsts produkti palielinās tavu enerģijas līmeni, uzlabos veselību un pat palīdzēs nepieļaut dažādas smagas saslimšanas.

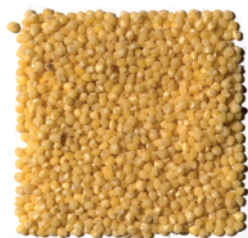
Linsēklas. Satur daudz omega 3 taukskābju un ar antioksidantiem bagātos lignānus. Pievieno maltas linsēklas dažādām mīklām un augļu kokteiļiem, bet veselās sēklas pārkaisi salātiem.



Lapu kāposti. Šis tumši zaļais lapu dārzeņis ir pilns ar vitamīniem, kalciju un vērtīgām uzturvielām. Ēdot šo kāpostu svaigu vai termiski apstrādātu, tu palīdzēsi savam ķermenim kļūt stipram un veselam.



Mandeles. Satur daudz vitamīnu, veselīgu tauku un šķiedrvielu. Mandeles ir ideāls našķis un uzskoda. Pievieno mandeles auzu pārslu putrai, desertiem, pagatavo mandeļu pienu vai ēd tās tāpat.



Lēcas. Proteīna bumbas! Palīdz samazināt holesterīna līmeni un satur daudz šķiedrvielu, kā arī B1 vitamīnu. Pievieno tās zupām vai izmanto, lai pagatavotu garšīgus sacepumus.



Kvinoja. Apbrīnojami bagātīgs proteīna, šķiedrvielu, dzelzs un kalcija avots. Kvinoju gatavo līdzīgi rīsiem: 1 krūzi kvinojas vāra 1 1/2 krūzē ūdens, līdz kvinoja ir piebriedusi un uzsūkusi visu ūdeni. Gatavs!



Avokado. Satur daudz veselīgu tauku, turklāt avokado ir vairāk kālija nekā banānos. Šie dārzeņi ir pilni ar vitamīniem un minerālvielām. Izmanto avokado sviestmaizēs, salātos vai gvakamolē.

Bietes. Satur daudz antioksidantu, kas uzlabo sportisko sniegumu. Pievieno bietes svaigiem dārzeņu salātiem.



Ķirbji. Satur daudz beta karotīna. Lielais kālija daudzums palīdz regulēt asinsspiedienu, stiprina imūnsistēmu, sirds un acu veselību, kā arī palēnina novecošanos. Ja tev šķiet, ka ķirbji ir negaršīgi, dod tiem otru iespēju – no šīs lielās ogas var pagatavot daudz garšīgu ēdienu.



Mellenes. Bagātas ar antioksidantiem, vitamīniem un minerālvielām. Mellenes var uzlabot atmiņu. Pievieno sauju melleņu savam rīta smūtījam vai ēd tās kā našķi.



Ķiploki. Ļoti noderīgi veselībai. Satur allīcīnu – organisku savienojumu, kas aizsargā no infekcijas slimībām. Pētījumos ir pierādīts, ka regulāra ķiploku ēšana var samazināt vēža risku.



Žāvētas aprikozes. Apēdot vien dažas aprikozes, tu uzņemsi nepieciešamo beta karotīna dienas devu, no kura organisms ražo A vitamīnu. Žāvētas aprikozes satur daudz kālija, dzelzs, magnija un kalcija. Tām piemīt pretiekaisuma īpašības, savukārt antioksidanti uzlabo ādas izskatu.

KAS TAS TĀDS?



Rauga pārslas. Nejaukt ar parasto raugu! Rauga pārslas tiek ražotas no neaktīva rauga, un tām ir riekstu un siera garša. Šīs pārslas derēs vegāniskās siera mērcēs un gandrīz jebkurā ēdienā, kura garšu vēlies padarīt pilnvērtīgāku.



Tofu ir no sojas pupiņām ražots produkts, ko veikalā var nopirkt ar dažādām garšām. Tas satur daudz proteīnu, maz tauku un lieliski iederas veselīgā uzturā. Gatavojot tofu, neaizmirsti to iemarinēt, jo pašam par sevi tam nav izteiktas garšas.



Tempe ir tradicionāls Āzijas ēdiens, ko gatavo, fermentējot sojas pupiņas. Tā ir līdzīga tofu, taču ar atšķirīgu tekstūru. Tempe ideāli derēs receptēs, kurās jāaizstāj gaļas produkti.



Seitans tiek gatavots no kviešiem, un tā tekstūra ir ļoti līdzīga gaļai. Seitans satur daudz proteīna, un to var izmantot liellopa vai vistas gaļas vietā. Seitānu pagaidām var iegādāties ekoveikalos vai pagatavot pats, atrodot kādu recepti internetā.



Iesakām:

Ietākais un pieejamākais tofu Latvijā ir "Sojalitas" ražojums, ko var nopirkt jebkurā "Rimi" veikalā.

PĒRC VEGĀNISKUS PRODUKTUS

Pievērsieties augu valsts uzturam, tu atklāsi daudz veikalā nopērkamu gardumu, kuri garšo tikpat labi kā tavi līdz šim iecienītie produkti. Varbūt pat vēl labāk! Esam sagatavojuši dažus ieteikumus, taču neapstājies šeit: eksperimentē ar dažādām garšām un produktu kombinācijām un atrodi to, kas tev patīk vislabāk!



Cīsiņi

Gardi cīsiņi, kurus vari ēst tāpat vai pagatavot hotdogus. Runā, ka garšojot labāk nekā nevegāniski izstrādājumi. Nopērkami šādos veikalos: “Dabas Stacija”, sojas veikals Gogoļa ielā 13 un “Hanumans” Kr. Barona ielā 56. Tur arī atradīsi dažādus citus “galas” produktus.



Humoss

Pasaulē tik iemīļotais ēdiens – humoss! Smērē uz maizītēm, lavaša rullīšos un izmanto mērču pagatavošanā... iespējas ir bezgalīgas! Pieejami četri veidi: klasiskais, sēņu, pikantais un ar zaļumiem. Nopērkams lielākajā daļā veikalos.



Tofu

Šo Lietuvā ražoto tofu atradīsi visos “Rimi” veikalos, taču plašāka tofu izvēle ir dažādos ekoveikalos un citos šajā atvērumā minētajos veikalos. Tofu ir garšīgs un universāls produkts, – to var marinēt, cept, pievienot salātiem un jebkuram citam ēdienam.



Saldējums

Latvijā ir nopērkami ne tikai vegāniski sorbeti, bet arī augu piena saldējums. Tik labs, ka nezinātājs nepateiks atšķirību no “parastā” saldējuma! “Valsoia” saldējums ir pieejams “Dabas Stacijā”, “Rimi” un “Stockmann”. Sojas saldējums “Swedish Glace” ir nopērkams “LaTS” veikalos un “Stockmann”.

Konfektes

Vairākas populārākās “Laimas” konfektes ir arī vegāniskas – “Serenāde”, “Vāverīte”, “Trifele”, “Rīts” un “Diāna”. Tāpat arī daudzas šokolādes nesatur dzīvnieku produktus, piemēram, “Rigonda” un “Lukss”. Šos našķus varēsi nopirkt jebkurā Latvijas veikalā.





Siers

Daudziem cilvēkiem īpaši grūti ir atteikties no siera. Labas ziņas: arī Latvijā nu vari nopirkt sieru, kas pagatavots tikai no augu valsts produktiem. Pagaidām to vari atrast “Dabas Stacijā” un “Veggo”, kā arī dažos ekoveikalos.



Majonēze

Tikpat garšīga kā ierastās majonēzes, tikai draudzīgā gan dzīvniekiem, gan cilvēkiem (bez holesterīna). Piemērota visdažādāko mērču un ēdienu pagatavošanai. Meklē “Rimi” veikalos!



Piens

Atstāj govju pienu teliņiem un izmēģini dažādos augu pienu. Sojas, rīsu, auzu, mandeļu un lazdu riekstu piens – tos var ne tikai viegli pagatavot mājās, bet arī iegādāties jebkurā veikalā ķēdē. Visneitrālāk garšo sojas piens, tāpēc jebkurā receptē govju pienu droši vari aizstāt ar to.

Paldies par atbalstu bukleta tapšanā!



DABAS STACIJA
VEĢĒTĀRA UZTURA VEIKALS

Visplašākā vegānisko produktu izvēle Rīgā noteikti ir vegāniskajā veikalā “Dabas Stacija” (Lāčplēša iela 17). Vegāniskas desas, siers, tempe, tofu, pastētes, augu pieni, šokolādes krēmi, jogurti... tā ir tikai daļa no plašā produktu klāsta. www.dabasstacija.lv



“Veggo” ir pirmais vegānisku preču veikals Baltijā. Tiešsaistes veikalā vari iegādāties visu — sākot no vegāniska siera, kurš patiešām kūst, un beidzot ar balto šokolādi un zefīriem. Piegāde 1-2 dienu laikā līdz vairākumam Latvijas pilsētu. www.veggo.lv

Augļu kokteilis - labs dienas sākums



Saldētas ogas ir lētākas, ilgāk uzglabājamas un padara kokteili patīkami vēsu.

Kā pamatu vari izmēģināt sojas, risu vai mandeļu pienu. Lai kokteilis būtu saldāks, pievieno apelsīnu vai ananāsu sulu.

Gatavi banāni piešķir maigu un krēmīgu konsistenci.

Jaudīgs blenderis būs neatsverams rīks gan kokteīlu, gan daudz citu ēdienu pagatavošanā.

Pica - vakaram ar draugiem



Vari izmēģināt visdažādākās piedevas – ananāsus, spinātus vai vegānisku desu. Iespējas ir neierobežotas!

Nav vegāniska siera? Pica garšo lieliski arī bez tā.

Bagātīgāku garšu var iegūt, izmantojot tomātu mērci ar dažādām garšvielām.

Kā paēst vegāniski viesos?

Ja esi aktīvs un komunikabls cilvēks, kas daudz laika pavada ārpus mājām, iespējams, tu uztraucies, kā izdosies pieturēties pie vegāniska uztura, esot ciemos. Patiesībā tas nelielas neērtības var sagādāt tikai pašā sākumā, un ar laiku arī tava ģimene un draugi būs priecīgi atklāt jaunus ēdienus kopā ar tevi.

Ciemos pie paziņām vai draugiem. Lai cīgi piezvani un piedāvā paņemt līdzi kādu vegānisku ēdienu. Gadījumā ja viesu uzņēmēji labi nepārzina vegānisku ēdienu gatavošanu, tas viņiem radīs mazāk stresa, turklāt visi klātesošie varēs nogaršot kādu no taviem iecienītajiem ēdieniem. Ieteicams arī atnest kādu sātīgu našķi vai desertu.

Dzimšanas dienas. Atnes vegāniskas kūciņas vai cepumus, ko visi var ērti nogaršot!

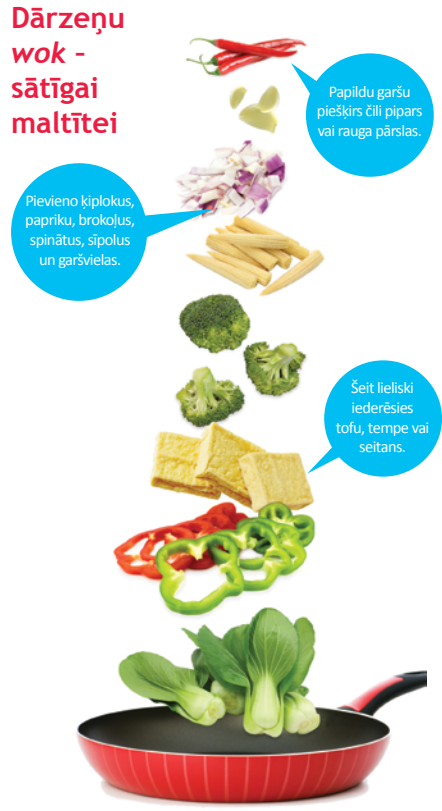
Ģimenes pasākumi. Vegānizē tradicionālus ēdienus, kurus esat raduši ģimenē ēst. No augu valsts produktiem var pagatavot jebkuru ēdienu, arī rasolu! Vienkārši izvēlies vegānisku majonēzi, un neviens pat nespēs to atšķirt no tradicionālā rasola.



Bagātīgi salāti - veselībai



Dārzeņu wok - sārtīgai maltītei



Kā paēst lēti?

Saprātīgi iepērkoties un plānojot ēdienkarti, veselīgs augu valsts uzturs neizmaksā dārgi. Lielākā daļa vegāniska uztura pamatproduktu ir lēti un viegli pieejami jebkurā veikalā. Ievēro šos padomus un ietaupi naudu!

Turīs pie pamatiem. Sezonālie augļi, dārzeņi, graudaugi un pākšaugi nav dārgi, un tiem vajadzētu būt jebkura uztura pamatā. Pupiņas, rīsus un makaronus vari iegādāties vairumā, izmantojot atlaides veikalā. Nav laika pagatavot pupiņas? Iegādājies pupiņas bundžās.

Plāno pirkumus. Pirms došanās uz veikalu izveidojot sarakstu, tev būs vieglāk iekļauties vēlamajā summā, un tas palīdzēs izvairīties no impulsīviem pirkumiem. Izveido sarakstu un pērc tikai to, ko tev vajag.

Tiešās pirkšanas pulciņi un tirgus. Pievienojies kādam tiešās pirkšanas pulciņam vai dodies iepirkties uz tirgu. Tas ir labāks veids, kā iegādāties svaigus sezonālos produktus – turklāt daudz lētāk nekā lielveikalā.

Izvairies no pusfabrikātiem. Jo mazāk pusfabrikātu tu pirksi, jo vairāk ietaupīsi. Pārstrādāti produkti arī nav veselīgākā izvēle, taču tie noder ēdienkartes dažādošanai.





Žaļo zirniņu un avokado maizītes

- 1 ēd.k. vidēji asu sinepju (bez graudiņiem)
- 1 ēd.k. tahini (sezama sēklu pastas)
- 1/4 tēj.k. melnā akmens sāls (piešķir olu garšu)
- 1 tēj.k. rauga pārslu
- 2 ēd.k. ūdens
- 1 tase konservētu žaļo zirniņu
- 1 avokado, sagriezts kubciņšos
- sīki sakapāti diļļu zariņi

Visu samaisa viendabīgā masā, ar karoti saspaidot avokado un daļu zirniņu.

Pasniedz ar graudzētu vai apceptu maizi, piemēram, bageti.

PADOMS

Kļūstot par vegānu, var rasties jautājums – ko likt uz maizītes? Šo jautājumu pavisam viegli palīdzēs aizmirst ne tikai sārtīgais avokado un tā krēmi, bet arī turku zirņu humoss, garšaugu pesto, pākšaugu pastētes, grilēto baklažānu baba ganušu, olīvu tapenāde un daudzas citas piedevas.



Lēcu un tomātu zupa

- 1 tēj.k. malta kumīna
- 1 tēj.k. karija
- 2 tēj.k. sāls
- eļļa apcepšanai
- 1 sīpols (smalki sagriezts)
- 4 sasmalcinātas ķiploka daiviņas
- 850 g konservētu tomātu
- 2 tases sārto lēcu (noskalotu)
- 5–6 tases ūdens
- 1/2 tase kokosriekstu piena

Katliņā uzksē eļļu, pievieno garšvielas un nelielā temperatūrā nedaudz apcep, līdz sāk izdalīties garšvielu aromāts (jāuzmana, lai tās nepiedegtu).

Pievieno sīpolus un ķiplokus un vēl nedaudz apcep, līdz sīpoli maina krāsu.

Pievieno konservētos tomātus, lēcas un ūdeni. Vāra nelielā temperatūrā apmēram 15 minūtes, līdz lēcas kļūst mīkstas. Pievieno kokosriekstu pienu un sāli un blenderē zupu, līdz tā kļūst krēmīga. Ja nepieciešams, pievieno vēl nedaudz karsta ūdens.

Pasniedz ar sasmalcinātu kinzu vai citiem zaļumiem.

KULINĀRIJA BEZ OLĀM

Kūkas, cepumi, pankūkas? Bez olām? Nekādu problēmu! Pagatavo kādu gardumu, vienkārši aizstājot katru nepieciešamo olu ar kādu no šiem produktiem.



+



1 ēd.k. etiķa + 1. ēd.k. dzeramās sodas



+



1 ēd.k. maltu linsēklu + 3 ēd.k. ūdens



1/4 tases zīdainā tofū



1/2 gatava banāna



1/4 tases ābolu biezeņa



2 ēd.k. turku zirņu miltu + 2 ēd.k. ūdens





Rabarberu kūka

1 tase vīnogu kauliņu, kokosriekstu vai rapšu eļļas
 1–1,5 tase cukura un cukurs pannas un kūkas pārkaisīšanai
 500–700 g sagrieztu rabarberu (atkarīgs no tā, cik mitru kūku vēlas)
 2 tases kviešu miltu vai 1,5 tase kviešu miltu + 1/2 tase mandeļu miltu
 1 tējķ. cepamā pulvera
 3/4 tējķ. sāls
 2–3 tējķ. vaniļas esences vai 1/2 vaniļas pāksts
 6 ēd.k. saspaidītu gatavu banānu (apmēram 2 banāni)
 1/4 tases kokosriekstu piena

Uzkarsē cepeškrāsnī līdz 175 grādiem. Klasisko kūku formu vai tartes formu iesmērē ar eļļu un apkaisa ar cukuru, kas cepoties veidos karamelizētu garoziņu. Bļodā samaisa cukuru un eļļu viendabīgā masā, pievieno saspaidītu banānu, vaniļu un kārtīgi samaisa.

Atsevišķā bļodā iesijā miltus, sāli un cepamo pulveri un samaisa.

Pamazām, rūpīgi maisot, pievieno miltus šķidrājam sastāvdaļām. Kad iegūta viendabīga masa, pievieno rabarberus un vēlreiz samaisa.

Lej mīklu cepamajā formā, rotā ar rabarberu kātiem un bagātīgi pārkaisa ar cukuru.

Liek cepties 30 minūtes, tad formu pagriež un cep vēl 30–40 minūtes, līdz garoziņa kļūst zeltaina un virsējie rabarberi – mīksti un viegli apbrūnējuši.



Pasta ar brokoļiem un saulē kaltētiem tomātiem

2 tases makaronu (vēlams, neliela izmēra)
 2 brokoļi
 1 neliela ķiploka galviņa (smalki sakapāta)
 8 saulē kaltēti tomāti eļļā (sagriezti gabaliņos)
 3 ēd.k. saulē kaltēto tomātu eļļas vai olīveļļas
 1/2 tējķ. raudenes (oregano)
 3 ēd.k. apceptu ciedru riekstu vai saulespuķu sēkliņu
 sāls
 svaigi malti melnie pipari un rauga pārsļas pasniegšanai

Pēc instrukcijām vāra makaronus sālsūdenī. Kamēr makaroni vārās, verdošā sālsūdenī divas minūtes vāra brokoļus, pēc vārīšanas nokāš. Pannā uzkarsē eļļu un nelielā temperatūrā nedaudz apcep ķiploku un raudeni.

Pievieno gatavos makaronus, brokoļus, saulē kaltētos tomātus, apceptos riekstus vai sēkliņus un karsē dažas minūtes, uzmanīgi apmaisot.

Pasniedz, pārkaisot ar svaigi maltiem melnajiem pipariem un rauga pārsļām.

PADOMS

Ja vēlies pagatavot krēmīgāku mērci, meklē receptes, kurās izmantots augu (rīsu, auzu vai sojas) krējums, kokosriekstu piens, zīdains tofu, ziedkāposti vai Indijas rieksti, kas sablenderēti ar štovētiem kāpostiem.

ēdamzāle.lv



Savulaik kā topošā vegāne domāju, ka šis dzīvesveids mani noteikti ierobežos, bet izrādījās tieši otrādi, – es atklāju daudz jaunu produktu, ko citādi nebūtu izmēģinājusi, turklāt devu otru iespēju produktiem un ēdieniem, ko savulaik biju nosodījusi kā negaršīgus. Atlika vien pielikt garšvielas un tos citādi pagatavot (kas lielākoties nozīmēja nepārvārīšanu un nepārcepšanu), lai atklātos, ka ķirbis, brokolis un sēne var būt kaut kas ļoti, ļoti garšīgs.



DZĪVNIEKU BRĪVĪBA

“Dzīvnieku brīvība” strādā, lai izbeigtu dzīvnieku ciešanas rūpnieciskajā lopkopībā, kažokzvēru audzēšanā un izklaides industrijā. Mēs uzskatām, ka dzīvnieki ir pelnījuši cieņpilnu attieksmi un dzīvi bez ciešanām, tāpēc veidojam plašu kustību dzīvnieku aizstāvēbai, kuras mērķis ir panākt ilgtermiņa sociālās pārmaiņas.

“Dzīvnieku brīvība”:

- organizē kampaņas pret rūpniecisko lopkopību, zvēraudzēšanu un dzīvnieku cirku;
- rīko regulārus izglītojošus pasākumus par dzīvnieku aizstāvību un vegānismu;
- veido Vegan.LV, lai veicinātu dzīvniekiem, videi un veselībai draudzīga dzīvesveida izplatību un pieejamību;
- iesaistās publiskās diskusijās, aktualizē dzīvnieku aizstāvības jautājumus medijos, sabiedrībā un valsts iestādēs;
- nodrošina sabiedrības iespējas piedalīties dzīvnieku aizstāvības politikas veidošanā, sagatavojot peticijas un iniciatīvas, kuras tiek iesniegtas atbildīgajām iestādēm.

MŪSU DARBS IR ATKARĪGS NO TAVA ATBALSTA. PALĪDZI MUMS PALĪDZĒT DZĪVNIEKIEM!

Mēs vēlamies iedvesmot pēc iespējas vairāk cilvēku un kopā veidot spēcīgu dzīvnieku aizstāvības kustību Latvijā.

Pievienojies “Dzīvnieku brīvībai”: <http://ej.uz/pievienojiesDzB>

Vai palīdzi mums ar ziedojumu: <http://ej.uz/ziedoDzB>

Visvairāk mums palīdzēs kaut neliels, bet regulārs maksājums, ko vari uzstādīt internetbankā.

Biedrība “Dzīvnieku brīvība”

Reģ. Nr.: 40008200617

Konts: LV50HABA0551035925492

AS Swedbanka, Swift kods: HABALV22

