



СПРАВОЧНИК ЗА НОВИ ВЕГАНИ



ИНДЕКС



Планиране

Закуска	05
Обяд	06
Вечеря	07

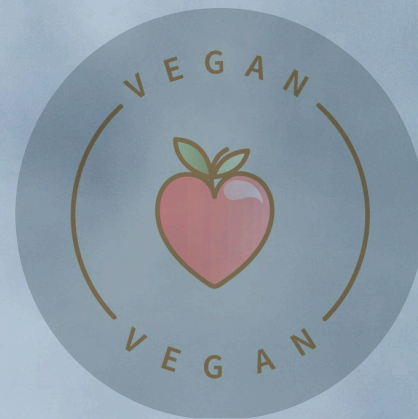
Вегански храни

Вегански храни, които вече ядете	08
Веган варианти	09
Съвети	11

Пълноценно хранене

Калории и Протеин	14
Въглехидрати и Полезни мазнини	14
Витамини	15
Минерали	15





Въведение

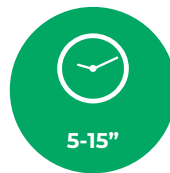
Много хора асоциират веганството с храните, които веганите не ядем: месо (включително риба), яйца, млечни и пчелни продукти, и често забравят всички вкусни храни, които са веган.

В действителност разликата не е чак толкова голяма. В днешно време има растителна версия на почти всички месни и млечни продукти. Това означава, че веганското ястие може както да изглежда, така и да има вкус точно като не-веганското ястие - единствената разлика е, че се спестява ненужното страдание на невинни животни и по-малко вреди на околната среда и на здравето. Ако това ти звучи като добра идея, ето нашите десет съвета как да започнеш.



ПЛАНИРАЙ НАПРЕД

Помисли какво ще ядеш през първия ден и купи съответните продукти от магазина. На някои хора им е по-лесно да имат изготвен седмичен хранителен режим. Ето няколко идеи за закуски, обяди и вечери с които да започнеш. Рецепти за тях се намират лесно от професор Гугъл!

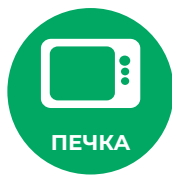


ИДЕИ ЗА ЗАКУСКИ

- **Филия или тост** (препечена филия) със:
смачкано (разбито) авокадо
лютеница
растително масло и сладко
фъстъчено масло
лешников веган шоколад
хумус
домат и веган сирене
- **Овесени ядки или зърнени закуски** с
избор на растително мляко. Подслади със
стафиди, фурми, сироп от агава или кленов
сироп. Добави нарязан банан, пресни
боровинки, семена и ядки по избор. Можеш
да комбинираш с фреш от портокал или
друг плод
- **Варен геврек**
- **Бъркано тофу на тиган** феноменално
напомнящо на бъркани яйца: натрошено тофу
объркано със сол кала намак (за вкус на яйце)
и куркума (за цвят). Добави неподсладено
соево мляко за "рохко овлажняване"
- **Горещи каши** от печено царевично с елдово
брашно или брашно от просо и ядково мляко
миксирани и подсладени заедно. Комбинирай
с фреш от портокал или друг плод
- **Веган палачинки** с кленов сироп, шипков
мармалад, сироп от агава или течен веган
лешников шоколад
- **Шоколадови веган гофрети** комбинирани с
ядкови млека или цитрусов фреш
- **Веган чаени бисквити** с топъл чай
- **Смути** от плодове, зеленчуци или микс. Може
дори да се комбинира с конопен, грахов или
друг растителен протеин на прах

ЗАКУСКА

ОБЯД



ИМА МНОГОБРОЙНИ РЕЦЕПТИ ЗА

- **Кускус**
- **Булгур**
- **Нахут**
- **Леща**
- **Киноа**
- **Ориз**
- **Грах**

ИДЕИ ЗА ОБЯДИ

- **Супи:** зеленчукова, гъбена, фасул, леща
- **Сандвичи** намазани с:
хумус
растително масло, сейтан или темпе
маслинова паста или кьополу
+ домати, краставици, зелена салата
- **Салати** с добавени сурови ядки и:
фасул
нахут
леща
тофу
- **Спагети или макарони** с доматен
сос, сумак и зеленчуци
- **Ризото** със зеленчуци:
комбинации много - оризът може да е
басмати, червен, пълнозърнест, черен
императорски. Можеш да добавиш
карфиол, броколи, грах, гъби,
царевица, нахут, соя, и да овкусиш с
куркума, сумак, соев сос, сусамово
масло, или каквото имаш под ръка
- **Печен картоф или батат (сладък
картоф)** напълнен със:
затоплен боб или царевица от
консерва, с настърган веган кашкавал
разбито авокадо и чери домати
хумус и зеленчуци
яхния от леща или грах



ВЕЧЕРЯ



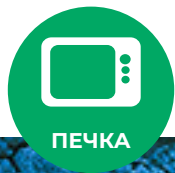
ВКУСНО



30-60"



ЛЕСНО



ПЕЧКА



ИДЕИ ЗА ВЕЧЕРИ

- **Пица** с доматиен сос, растителен кашкавал или веган моцарела и:
маслини
каперси
пипер
гъби
веган шунка
сейтан или темпе
и гарнирана отгоре с листа от рукола
- **Сарми** от зелеви или лозови листа
напълнени с ориз, моркови, гъби, тофу
- **Пълнени чушки с боб или ориз** и
сиренен сос от кашу
- **Веган бургер или фалафели** със
салата и гарнитура от:
картофи
киноа
леща
грах
нахут
фасул
- **Картофени тортелини / ньоки** със:
зехтин и веган кашкавал
песто
майонеза от копринено тофу и копър
- **Веган мусака** от картофи, патладжан
и леща със заливка от неподсладено
соево мляко, нахутено брашно и веган
кашкавал
- **Веган лазаня**
- **Ориз с тиквички на фурна**
- **Хрупкаво тофу с гарнитура**

2.

МНОГО ОТ ХРАНИТЕ, КОИТО

ВЕЧЕ ЯДЕШ СА ВЕГАН

Спагети, макарони, ориз, картофи, лютеница, къополу, фъстъчено масло, тахан, повечето видове хляб, леща, нахут, грах и фасул, конфитюр и мармалад, доматиено пюре, плодове, зеленчуци, чипсове и бисквити които не съдържат млечни продукти, билки и подправки, чай, кафе, плодов сок.

Не е нужно изцяло да променяш какво ядеш. Започни с тези храни, които вече познаваш и обичаш и са от растителен произход.



3.

НАПРАВИ ВЕГАН ВАРИАНТ НА ЛЮБИМИТЕ СИ ЯСТИЯ

Отново да повторим, че няма нужда да се променя изцяло режима на хранене. Ако твоето любимо ястие е мусака, направи веган вариант със соева кайма и растително мляко за бешамела. Ако обичаш сандвичи за закуска, можеш да ги направиш с веган колбаси, сейтан, натто или темпе. Независимо дали готвиш яхнии, гювечи, супи, спагети, торти, или нещо друго, просто ги направи във веган вариант.



4.

ПРЕОТКРИЙ ЛЮБОВТА КЪМ ГОТВЕНЕТО

Много хора установяват, че благодарение на веганството откриват много нови рецепти и съставки - това възражда любовта им към хубавата домашно приготвена храна. След като основните неща се превърнат в навик, няма защо да не експериментираш с хилядите рецепти от интернет или от говарски книги и е-книги

5.

ВИНАГИ НОСИ СЪС СЕБЕ СИ НЕЩО ЗА ХАПВАНЕ



Подготвяй се предварително. Макар и на повечето места да има веган храни – гевреци, плодове, пържени картопки, не навсякъде ще има. Така че не забравяй да вземеш в чантата или в колата си ядки, соленки, веган шоколад, сушени или пресни плодове - за всеки случай.



ЕКСПЕРИМЕНТИРАЙ



Ако не ти хареса веган сиренето или млякото на дадена марка, не се отказвай от всички веган сирена и млека. Има много различни начини да се направят заместители - на основата на ядки, кокос или соя; така че опитай няколко различни вида и марки, за да намериш тази, която допада на твоя личен вкус.



7.



Harry Cow

Обичаш да ядеш навън?
Изтегли приложението
HarryCow на телефона
си. То ще ти покаже
най-близкия ресторант,
кафене или магазин,
където можеш да
намериш веганска храна.
Приложението работи по
целия свят.

8.

ПРИЯТЕЛИ ВЕГАНИ

Когато станеш веган е възможно да чувстваш самота и изолация, но има толкова много вегани, навсякъде по света. Направи си група за вегански срещи и създай приятели в реалния живот. Има и толкова много онлайн групи – за вегани които обичат да бягат, да готвят, да пекат сладки, плетат, спортуват, вегани-бодибилдъри, или които се интересуват от мода, активизъм, околната среда.

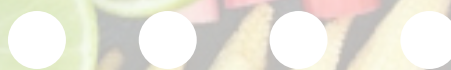
Лесно е да намериш съмишленици!



9. ПРОГРЕС, НЕ СЪВЪРШЕНСТВО

Всеки прави грешки. Независимо дали случайно без да знаеш изядеш нещо съдържащо съставка от животински произход, не е край на света. Една грешка не означава, че вече не си веган, а просто че си човек! Ако осъзнатото ти решение е да си етичен веган защото обичаш, и те е грижа за животните, просто продължавай напред с вдигната глава.

10. ПЪЛНО-ЦЕННО ХРАНЕНЕ



Добре планираното веган хранене е здравословно, хранително адекватно и може да влияе положително на профилактиката и лечението на ред заболявания. То е подходящо за всички етапи от жизнения цикъл, включително бременност и кърмене, детство, юношество и зряла възраст. Веганите са с намален риск от исхемична болест на сърцето, диабет тип 2, хипертония, някои видове рак, затлъстяване, и са с намалени нива на хронични заболявания.

Американска Академия по Хранене и Диететика¹

Ето необходимите ни вещества:

Калории	Растенията съдържат по-малко калории на грам отколкото животинските храни. Съответно трябва да ядеш по-големи по обем порции, за да си набавиш същите калории за деня. Не забравяй, че захарта, олиото и веган полуфабрикатите са си все така калорични.
Протеин	Това че не можеш да си набавиш достатъчно протеин без животински продукти е само мит. Разнообразните растителни храни отговорят и надвишават препоръчителния прием на протеин. Пълнозърнестите храни, бобът, бобовите растения, соята, ядките и семената са чудесни източници на протеин.
Въглехидрати	Включвай в менюто си нишестени храни (ориз, хляб, картофи, спагети / макарони). Старай се да избираш пълнозърнести варианти за повече фибри.
Полезни мазнини	Хапвай поне шепа ядки и семена всеки ден. За да си набавиш омега 3/6/9 мастни киселини, яж смляно ленено семе, маслини и зехтин, орехи или конопено семе.

1. Академията по Хранене и Диететика е най-голямата и най-старата организация на професионалисти в областта на храните и храненето в света и представлява над 100 000 практикуващи специалисти - регистрирани диетолози, диетични техници, и други регистрирани специалисти завършили бакалавърска и висша степен по диетология и диететика.



Витамини	Консумираш ли всеки ден поне по 5 плода или зеленчука? Избирай такива богати на витамин С (като цитрусови плодове – портокали, лимони, мандарини – и също киви, ягоди, червен пипер). Хапвай ярко жълти или оранжеви плодове и зеленчуци, за да си набавиш витамин А, например тиква, сладки картофи, моркови, кайсии). И не забравяй зелените храни за витамин К – броколи, рукола, спанак, зелен лук, т.н.) Някои храни са обогатени с витамин В12. Препоръчваме да вземате В12 като добавка – 50 микрограма дневно или 2000 микрограма веднъж седмично.
Калций	Включваш ли поне по няколко от следните храни ежедневно в менюто си? • зеленчуци: зелен фасул, коприва, бамя, рукола, босилек, броколи, магданоз, лапад, кейл, зелен лук, лозови листа • ядки и семена: бадеми, сусам, тахан от сусам, тахан халва, слънчогледови семки, орехи, бразилски орехи • плодове: смокини, сушени кайсии • варива: фасул (бял, шарен, червен), нахут, грах, леща, соя • храни обогатени с калций: зърнени закуски, хляб, растителни млека, тофу
Йод	Солта в България е йодирана, но за да си набавиш достатъчно йод трябва да консумираш близо 6 г. сол на ден. Нивата на йод в различните растения много зависят от нивата в почвата, така че най-надеждният източник са водорасли като нори и дулс. Ако не можеш да се снабдиш с тях или не обичаш вкуса им, може да приемаш йод и като добавка. Препоръчителният дневен прием е 140 микрограма дневно (общо от сол, храна и добавки).
Желязо, цинк и селен	Добри източници на желязо и цинк са леща, нахут, фасул, тофу, кашу, чиа, смляно ленено семе, тиквени семки. Желязо има и в конопеното семе, кейл, сушени кайсии, смокини и стафиди. Най-лесният начин да си набавиш достатъчно селен е като хапваш средно един бразилски орех на ден.

CHOOSE TO **EATKIND**
PEOPLE · ANIMALS · PLANET



ЖИВОТНИТЕ ТИ БЛАГОДАРЯТ



Справочникът е вдъхновен от [Veganuary](#).

Издаден със съдействието на:

Петя Илиева, диетолог: [nutrition121.clinic](#)

Дизайн: Диана Колева: [dianakoleva.com](#)

БЪЛГАРСКИ ВЕГАНСКИ СЪЮЗ: [bvu.bg](#)

