

“To jedzenie, które
dodaje energii
na cały dzień”
Katarzyna Gubała



ROŚLINNIE

DIETA
PLANETARNA

SPRAWDZONE
PRZEPISY

SPIS TREŚCI

- 4 Dlaczego
The Vegetarian Butcher?
- 8 Tacosy nadziewane roślinnym
mięsem mielonym
The Vegetarian Butcher
- 11 Świderki soczewicowe
z kremowym sosem na bazie
białej fasoli
- 12 Tortille z żółtym serem
z ziemniaka, warzywami
i roślinnymi nuggetsami
- 15 Pełnoziarniste spaghetti
z sosem pomidorowym
i klopsikami od The Vegetarian
Butcher
- 16 Cukiniowe roladki
faszerowane pastą fasolową,
rukolą i kiełkami
- 19 Strogonoff z szarpanym wege
kurczakiem i papryką
- 20 Chili sin carne z wege mięsem
The Vegetarian Butcher
- 23 Roślinne burgery z wysoką
zawartością roślinnego białka
- 24 Dahl, czyli jednogarnkowy
gulasz pełen strączków
z nuggetsami



- 27 Gryczotto ze szpinakiem,
szarpanym wege kurczakiem
i wędzonym tofu
- 28 Ser z ziemniaka do makaronu
z roślinnym mięsem
- 30 Steki z kalafiora z soczewicą
i alternatywą mięsa mielonego
- 32 Szakszuka z klopsiki
No Meatballs
w sosie pomidorowym
- 34 Dlaczego dieta planetarna?

Masz pytania?
Pisz lub dzwoń do swojego
dostawcy produktów
gastronomicznych
The Vegetarian Butcher

Zdjęcia i receptury: Katarzyna Gubała

DLACZEGO THE VEGETARIAN BUTCHER?

The Vegetarian Butcher to coś więcej niż producent roślinnych zamienników – to marka z misją. Jej celem jest stworzenie alternatywnych produktów dla vegetarian i vegan przy zachowaniu pełni doznań kulinarnych odpowiedników mięsnych. Produkty tej marki powstają z myślą o fleksitarianach – osobach, które jedzą mięso, ale są otwarte na roślinne alternatywy. Jest to żywność idealna dla vegetarian i vegan. To właśnie te grupy stanowią największy i perspektywiczny segment rynku.

Filozofia marki jest prosta: nie chodzi o rezygnację ze smaku, lecz o zmianę sposobu jego pozyskiwania. Produkty The Vegetarian Butcher są projektowane tak, aby smakiem, strukturą i zachowaniem w trakcie obróbki nie odbiegały od swoich zwierzęcych odpowiedników.

PRODUKTY, KTÓRE KOCHAJĄ
ZARÓWNO WEGETARIANIE,
JAK I MIĘSOŻERCY

W portfolio marki znajdziemy starannie opracowane produkty, które sprawdzają

się zarówno w domowej kuchni, jak i w profesjonalnej gastronomii:

No Chicken Chunks to flagowe „kawałki à la kurczak”, które dzięki unikalnej technologii odwzorowują włóknistą strukturę mięśni drobiu; świetnie sprawdzają się w sałatkach, curry czy stir-fry.

No Chicken Nuggets – złocista panierka i struktura zaskakująca nawet najbardziej wymagających fanów drobiu.

No Meatballs & No Mince – roślinne klopsiki i mielone, które zachowują spójność pod wpływem wysokiej temperatury; doskonała baza do dań kuchni włoskiej czy azjatyckiej.

Jak Burger, Jak Kiełbaski, Jak Hot Dog – klasyki, które podbijają serca konsumentów w całej Europie.

Co ważne, produkty The Vegetarian Butcher charakteryzują się wysoką wydajnością, powtarzalnością i łatwością obróbki – cechami kluczowymi w dynamicznym środowisku profesjonalnej gastronomii.



WYKORZYSTANIE W PROFESJONALNEJ GASTRONOMII

The Vegetarian Butcher to marka, która doskonale rozumie potrzeby sektora HoReCa. Produkty zostały zaprojektowane z myślą o szefach kuchni i restauratorach, którzy szukają rozwiązań pozwalających na:

ROZSZERZENIE MENU BEZ KOMPROMISÓW

Roślinne odpowiedniki mięsa pozwalają na stworzenie równoległego menu, które zadowoli zarówno gości szukających tradycyjnych smaków, jak i tych otwartych na roślinne innowacje. Przykłady? Tacos chili sin carne z guacamole, sałatka Cezar z nuggetsami czy autorskie burgery premium.

OPTIMALIZACJĘ KOSZTÓW I PRZEWIDYWALNOŚĆ PRODUKTÓW THE VEGETARIAN BUTCHER

Produkty marki The Vegetarian Butcher charakteryzują się stałą jakością i powtarzalnością, co przekłada się na mniejsze straty i większą kontrolę nad kosztami. Wysoka wydajność oznacza, że z mniejszej ilości surowca można przygotować więcej porcji.

WSPÓŁPRACA Z GLOBALNYMI SIECIAMI

The Vegetarian Butcher współpracuje z takimi gigantami jak Burger King, German Doner Kebab, IKEA, Sphinx, Żabka czy Accor Hotels. To dowód, że produkty spełniają najwyższe standardy jakościowe wymagane przez duże sieci.

MOŻLIWOŚCI ROZWOJU – JESTEŚMY NA POCZĄTKU DROGI

Polski rynek żywności roślinnej rozwija się niezwykle dynamicznie. Według danych NielsenIQ, w latach 2020-2022 wzrósł o 109%, osiągając wartość 729 mln zł. Co więcej, ponad 60% Polaków popiera zrównoważoną środowiskowo politykę żywnościową.

The Vegetarian Butcher działa w Polsce od 2019 roku i stale poszerza swój zasięg. Jak podkreśla Ram Huigen, CMO marki: „Polska jest dla nas kluczowym rynkiem, szczególnie w sektorze gastronomicznym, gdzie obserwujemy silny wzrost i zaangażowanie”.

Przyszłość rynku roślinnego to przede wszystkim fleksitarianie – osoby, które stopniowo zwiększają udział roślinnych posiłków w swojej diecie. Trend ten będzie się nasilał wraz ze wzrostem świadomości ekologicznej i zdrowotnej konsumentów.

Zapraszamy do współpracy i wspólnego gotowania!

Katarzyna Gubała

ambasadorka The Vegetarian Butcher

www.katarzynagubala.pl



TACOSY NADZIEWANE ROŚLINNYM MIĘSEM MIELONYM THE VEGETARIAN BUTCHER

Chili sin carne to wegetariańska lub wegańska wersja popularnego dania kuchni tex-mex – chili con carne. Nazwa pochodzi z języka hiszpańskiego i dosłownie oznacza „chili bez mięsa” (sin carne to po hiszpańsku „bez mięsa”). Bazą są strączki: fasola, ciecierzycy, ale także alternatywy mięsa, kukurydza i sos pomidorowy.

SKŁADNIKI

200 g Wegańskie mielone
No Mince The Vegetarian
Butcher alternatywy mięsa
mielonego

1 ząbek czosnku

2 cebule

olej rzepakowy

szczypta kminu rzymskiego

1 ziele angielskie

szczypta papryki wędzonej
w proszku

szczypta chili w płatkach

sól i pieprz do smaku

180 g czerwonej lub czarnej
fasoli z puszki

200 g kukurydzy
konserwowej

10 tacosów

WYKONANIE

Kroimy w kostkę cebulę i czosnek, a następnie smażymy na oliwie lub oleju rzepakowym. Dodajemy roślinne mięso mielone The Vegetarian Butcher oraz przyprawy: kmin rzymski, ziele angielskie, paprykę wędzoną, płatki chili oraz sól. Całość smażymy przez chwilę, a następnie podlewamy wodą i dusimy do odparowania.

Paprykę kroimy w kostkę i razem z odsączoną fasolą i kukurydzą dodajemy do reszty składników.

Takie chili nadziewamy kukurydziane tacosy, podajemy z ryżem lub chlebem.





ŚWIDERKI SOCZEWICOWE Z KREMOWYM SOSEM NA BAZIE BIAŁEJ FASOLI

Zmiana mentalności i otwartość na nowe smaki to podstawa w kuchni roślinnej. Wielu kucharzy wychowało się w tradycji kuchni mięsnej. Przekonanie ich do roślinnych innowacji wymaga czasu, edukacji i pokazania dobrych praktyk.

SKŁADNIKI

500 g makaronu świderki soczewicowego

400 g warzyw mrożonych np. marchewka, brokuł

500 g Wegańskie mielone No Mince The Vegetarian Butcher alternatywy mięsa mielonego

NA SOS:

400 g białej fasoli z puszki

100 g cebuli

2 ząbki czosnku

200 ml napoju roślinnego np. owsiane, sojowe, ryżowe

80 g płatków drożdżowych nieaktywnych

sok z ½ cytryny

1 łyżka majeranku

sól i pieprz do smaku

WYKONANIE

Makaron gotujemy według przepisu na opakowaniu z odrobiną oleju rzepakowego, żeby się nam nie sklejał. Po ugotowaniu warto także nieco polać olejem makaron. Ten ze strączków lubi się sklejać.

Cebulę obieramy i siekamy drobno. Podsmażamy na patelni z olejem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem.

Do naczynia blendera dodajemy przesmażoną cebulę, odcedzoną fasolę z puszki, napój roślinny, płatki drożdżowe, sok z cytryny oraz przyprawy. Gęstość regulujemy ilością napoju roślinnego.

Warzywa mrożone gotujemy na parze lub blanszujemy.

Wegańskie mielone No Mince The Vegetarian Butcher alternatywy mięsa mielonego podsmażamy na patelni lub podgrzewamy w piecu konwekcyjnym według przepisu na opakowaniu.

Ugotowany makaron podajemy z fasolowym sosem, alternatywą mięsa, ozdobiony warzywami.

TORTILLE Z ŻÓŁTYM SEREM Z ZIEMNIAKA, WARZYWAMI I ROŚLINNYMI NUGGETSAMI

The Vegetarian Butcher Jak Nuggetsy “No Chicken”, nuggetsy roślinne to wegańskie panierowane kawałki na bazie soi z witaminą B12 i żelazem. Oddają smak i teksturę mięsnych nuggetsów. Produkt głęboko mrożony, surowy. Bogaty w białko roślinne. Odpowiedni dla wegan.

SKŁADNIKI

NA SER Z ZIEMNIAKA:

4 ugotowane ziemniaki

1 cebula

3 łyżki sosu sojowego

50 ml oleju rzepakowego

3 łyżki płatków drożdżowych

sól, pieprz do smaku

NA FARSZ:

200 g fasoli czerwonej z puszki

200 g kukurydzy z puszki

200 g ciecierzycy z puszki

1 główka sałaty np. masłowa lub lodowa

10 ogórków konserwowych lub kiszonych

500 g The Vegetarian Butcher Jak Nuggetsy “No Chicken”, nuggetsy roślinne

10 tortilli

WYKONANIE

Cebulę drobno kroimy, rumienimy na oleju. Dodajemy do ugotowanych ziemniaków wraz z olejem, sosem sojowym i resztą przypraw. Blendujemy do uzyskania gładkiej, ciągnącej się masy. Serem wysmarowujemy tortille.

Tortille z serem z ziemniaka posypujemy odsączoną z puszki kukurydzą, ciecierzycą i fasolą. Układamy liście sałaty i plastry ogórków. The Vegetarian Butcher Jak Nuggetsy “No Chicken”, nuggetsy roślinne podgrzewamy w piecu konwekcyjnym lub na patelni i kroimy po skosie układając na tortillach. Tortille zawijamy ciasno i kroimy na pół po skosie.





PEŁNOZIARNISTE SPAGHETTI Z SOSEM POMIDOROWYM I KLOPSIKAMI OD THE VEGETARIAN BUTCHER

Wegetariańskie klopsiki nadają się do typowych dań kuchni włoskiej i polskiej. Podawaj je z makaronem i sosem pomidorowym lub kremowym. Nadają się do samodzielnych przekąsek typu tapas, jak i do makaronów.

SKŁADNIKI

500 g makaron spaghetti
pełnoziarnisty

100 g przecieru
pomidorowego

200 ml śmietany roślinnej
lub napoju roślinnego

30 g płatków drożdżowych
nieaktywnych

1 kg The Vegetarian Butcher
Jak klopsiki No Meatballs

sól, pieprz do smaku

WYKONANIE

Makaron gotujemy al dente. Zależnie od typu i grubości makaronu, czas gotowania wynosi od 4 do 8 minut.

Sos podgrzewamy na patelni. Dodajemy płatki drożdżowe nieaktywne, sól, pieprz do smaku, odrobinę napoju roślinnego do zabielenia.

The Vegetarian Butcher Jak klopsiki No Meatballs podgrzewamy w piecu konwekcyjnym według instrukcji na opakowaniu 10-15 minut w 180 stopniach lub podsmażamy na patelni z odrobiną oleju.

Gotowy makaron mieszamy z sosem i klopsikami, opcjonalnie posypujemy jeszcze płatkami drożdżowymi nieaktywnymi.



CUKINIOWE ROLADKI FASZEROWANE PASTĄ FASOLOWĄ, RUKOLĄ I KIEŁKAMI

Bezmięsna pasta to doskonała alternatywa jako smarowidło na kanapki, farsz do warzyw czy dodatek do makaronów. Zawiera porcję białka roślinnego.

SKŁADNIKI

500 g cukinii

300 g ogórki duże długie

250 g rukoli

50 g kiełki np. rzodkiewki, brokułu

50 g oliwek czarnych

50 g rzodkiewki

NA PASTĘ:

240 g czerwonej fasoli z puszki

200 g Wegańskie mielone No Mince The Vegetarian Butcher alternatywy mięsa mielonego

20 g oliwy

20 g tahiny (1 łyżka)

10 ml sosu sojowego

1 ząbek czosnku

sok z 1/2 cytryny

sól, pieprz

WYKONANIE

Wegańskie mielone No Mince The Vegetarian Butcher alternatywy mięsa mielonego podsmażamy na patelni z odrobiną oleju lub podgrzewamy w piecu konwekcyjnym.

Fasolę odsączamy i wsypujemy do pojemnika blendera. Dodajemy oliwę, tahinę, sos sojowy, podsmażone roślinne mięso, przeciśnięty przez praskę czosnek i sok z cytryny oraz sól i pieprz. Dokładnie blendujemy.

Cukinię i ogórki kroimy (rzejemy) w cienkie plastry obieraczką do warzyw.

Układamy plaster cukinii, 2-3 plastry ogórka. Następnie na plastrach rozsmarowujemy pastę, układamy umyte liście rukoli (opcjonalnie kiełki) i zawijamy w roladki-rulony. Układamy w stosy pionowo. Posypujemy plasterkami rzodkiewek, oliwek i kiełkami.





STROGONOFF Z SZARPANYM WEGE KURCZAKIEM I AROMATYCZNĄ PAPRYKĄ

To danie to prawdziwy majstersztyk kulinarny. Aromatyczne kawałki wege kurczaka The Vegetarian Butcher są zanurzone w delikatnym, esencjonalnym sosie. W sam raz na pożywny obiad. Wegańskie kawałki na bazie soi, zupełnie jak te z kurczaka. Produkt głęboko mrożony, surowy. Bogaty w białko roślinne. Odpowiedni dla wegan.

SKŁADNIKI

300 g The Vegetarian Butcher Jak Kurczak
 300 g czarnej fasoli z puszki
 1 cebula (120 g)
 2 ząbki czosnku (10 g)
 czerwona papryka (200 g)
 5 ogórków korniszonów
 4 łyżki mąki pszennej
 2 łyżki koncentratu pomidorowego
 12 pieczarek (250 g)
 4 łyżki sosu sojowego
 1 łyżka musztardy
 150 ml wegańskiego jogurtu
 1 łyżeczka wędzonej papryki
 1 łyżeczka słodkiej papryki
 ½ łyżeczki ostrej papryki
 2 łyżeczki majeranku
 olej do smażenia

WYKONANIE

Paprykę myjemy, odpestkowujemy i kroimy w kostkę. Cebulę obieramy i kroimy w kostkę. Na patelnię z podsmażonym wege kurczakiem dodajemy cebulę, paprykę, fasolę, pieczarki obrane i skrojone w ćwiartki oraz pocięte w kostkę ogórki konserwowe oraz przyprawy. Podsmażamy 5 minut. Dodajemy przecier pomidorowy, sos sojowy oraz fasolę. Podlewamy szklanką wody. Cały gulasz ma być gęsty. Dusimy na bardzo małym ogniu pod przykryciem około godziny delikatnie mieszając i w razie potrzeby podlewając lekko wodą.

Podajemy z pełnoziarnistym pieczywem lub ryżem.



CHILI SIN CARNE Z WEGE MIĘSEM THE VEGETARIAN BUTCHER

Chili sin carne to nic innego, jak zdrowsza wersja swojej meksykańskiej koleżanki chili con carne, czyli z mięsem. Chili sin carne w meksykańskich tortillach lub tacosach z wege mięsem TheVegetarian Butcher, świeżą kolendrą i kraftowymi piklami to szybkie danie dla głodnych kuchni roślinnej.

SKŁADNIKI

500 g passaty pomidorowej

300 g Wegańskie mielone
No Mince The Vegetarian
Butcher alternatywy mięsa
mielonego

250 g czerwonej fasoli
z puszki

200 g kukurydzy z puszki

2 łyżki oleju rzepakowego

1 czerwona cebula

1 ząbek czosnku

1 papryka czerwona

sól, pieprz

2-4 krople Tabasco

½ łyżeczki kuminu
mielonego

1 łyżeczka wędzonej papryki

ryż do podania

WYKONANIE

Cebulę kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na rozgrzanym oleju. Następnie dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek. Do tego samego garnka wlewamy passatę, dodajemy mięso mielone wegańskie. Dolewamy szklankę wody i gotujemy przez 15 minut.

Następnie dodajemy fasolę, kukurydzę i pokrojoną w kostkę paprykę. Wsypujemy wszystkie przyprawy, mieszamy i gotujemy przez ok. 15 minut. Podajemy z ugotowanym ryżem, tortillami, burrito...





ROŚLINNE BURGERY Z WYSOKĄ ZAWARTOŚCIĄ ROŚLINNEGO BIAŁKA

Wegańskie panierowane burgery na bazie roślinnej z białkiem sojowym, witaminą B12 i żelazem. W smaku i teksturze przypominające mięso kurczaka. Złocisty i chrupiący na zewnątrz, delikatny i soczysty w środku.

SKŁADNIKI

1 kg burgerów The Vegetarian Butcher Jak Kurczak “Crispy No Chicken Burger” w chrupiącej panierce

20 bułek

1 główka sałaty masłowej lub lodowej

Ketchup do wysmarowania bułek

ogórki kiszone lub ogórki konserwowe

100 ml majonezu roślinnego

WYKONANIE

Na patelni rozgrzewamy olej. Kotlety smażymy przez kilka minut z każdej strony na złotobrazowy kolor. Opcjonalnie możemy piec w piekarniku lub piecu konwekcyjnym nagrzanym do 180 stopni po 10 minut z każdej strony.

Bułki przecinamy na pół. Smarujemy obie części ketchupem, układamy sałatę, kotlety, ogórki.



DAHL, CZYLI JEDNOGARNKOWY GULASZ PEŁEN STRĄCZKÓW Z NUGGETSAMI

W oryginale hinduski dahl powstaje z żółtej soczewicy, ale możemy to danie stworzyć także z pomarańczowej, zielonej lub brązowej. Strączki nie musimy użyć z puszki. Możemy suche dzień wcześniej namoczyć, a następnie dzień ugotować z ziołami. Danie będzie równie pyszne.

SKŁADNIKI

400 g ciecierzycy z puszki
400 g soczewicy z puszki
400 g pomidorów z puszki
600 g marchwi
1 duża cebula
1 czerwona papryka
3 płaskie łyżeczki mielonego kuminu (najlepiej świeżo utłuczonego w moździerzu)
1 łyżeczka kurkumy
3 płaskie łyżeczki słodkiej wędzonej papryki
sól, pieprz do smaku
300 g The Vegetarian Butcher Jak Nuggetsy “No Chicken”, nuggetsy roślinne

WYKONANIE

Cebulę, marchewkę i paprykę kroimy w kostkę. Całość podsmażamy w dużym garnku. Dodajemy pomidory z puszki i pokrojone pomidory suszone. Dodajemy strączki z puszki, mieszamy, ewentualnie dolewamy odrobinę wody, żeby uzyskać odpowiadającą nam gęstość potrawy. Doprawiamy kuminem, kurkumą, wędzoną papryką, solą i pieprzem. Dusimy jeszcze chwilę pod przykryciem.

The Vegetarian Butcher Jak Nuggetsy “No Chicken” nuggetsy roślinne podgrzewamy według przepisu na opakowaniu smażąc na patelni lub w piecu konwekcyjnym. Gęsty dahl podajemy z nuggetsami.





GRYCZOTTO ZE SZPINAKIEM, SZARPANYM WEGE KURCZAKIEM I WĘDZONYM TOFU

Zmiana mentalności i otwartość na nowe smaki to podstawa w kuchni roślinnej. Wielu kucharzy wychowało się w tradycji kuchni mięsnej. Przekonanie ich do roślinnych innowacji wymaga czasu, edukacji i pokazania dobrych praktyk.

SKŁADNIKI

150 g kaszy suchej (np. gryczana lub jęczmienna)

100 g tofu wędzonego

100 g The Vegetarian Butcher Jak Kurczak “No Chicken Chunks

2 cebule

2 ząbki czosnku

30 ml napoju roślinnego (sojowego, ryżowego lub owsianego)

sól i pieprz do smaku

60 g szpinaku w liściach

1 łyżka oliwy z oliwek

40 g orzechów włoskich

WYKONANIE

Kaszę gotujemy 20 minut, aby była al dente.

Cebulę obieramy i kroimy w kostkę, wrzucamy do garnka z rozgrzaną oliwą. Dodajemy pokrojone w kostkę tofu, umyty i osuszony szpinak, mleko roślinne, wyciśnięty przez praskę czosnek. Doprawiamy solą i pieprzem. Podsmażamy do zrumienienia cebuli. Dodajemy ugotowaną i odcedzoną kaszę. Mieszmamy z cebulą i opcjonalnie doprawiamy przyprawami. Gotujemy 5 minut.

Wege kurczaka podsmażamy na patelni z odrobiną oleju i liśćmi szpinaku. Rozdrabniamy widelcem i doprawiamy.

Na talerzu do kaszy dodajemy kawałki szarpanego wege kurczaka oraz pokrojone w kostkę tofu.

Posypujemy posiekanymi drobno orzechami.

SER Z ZIEMNIAKA DO MAKARONU Z ROŚLINNYM MIĘSEM

Przygotowanie legendy w menu i oznaczeń „dania wegetariańskie”, „dania wegańskie”, „dania bez glutenu”, „dania bez laktozy” zdecydowanie ułatwi klientowi nawigację po menu i wybranie opcji, na którą ma ochotę, i którą preferuje.

SKŁADNIKI

4 dobrze rozgotowane ziemniaki
1 cebula
4 łyżki sosu sojowego
200 ml oleju (może pochodzić z pomidorów w oleju)
3 łyżki płatków drożdżowych
sól, pieprz do smaku
300 g szpinaku w liściach (opcjonalnie mrożonego)
200 g pomidorów w oleju
300 g makaronu spaghetti pełnoziarnistego
500 g Wegańskie mielone No Mince The Vegetarian Butcher alternatywy mięsa mielonego
500 g sosu do spaghetti

WYKONANIE

Makaron gotujemy według przepisu na opakowaniu.

Cebulę drobno kroimy, rumienimy na oleju. Dodajemy do ugotowanych ziemniaków wraz z olejem, sosem sojowym i resztą przypraw. Blendujemy do uzyskania gładkiej, ciągnącej się masy.

Pomidory w oleju kroimy w cieką kostkę. 2-3 łyżki oleju ze słoika mieszamy z makaronem w garnku. Szpinak blanszujemy i podsmażamy na patelni na odrobinie oleju z solą przez 5 minut.

Wegańskie mięso podsmażamy na patelni według instrukcji na opakowaniu 10-15 minut z sosem do spaghetti, serem z ziemniaka i pomidorami w oleju pociętymi na kawałki.





STEKI Z KALAFIORA Z SOCZEWICĄ I ALTERNATYWĄ MIĘSA MIELONEGO

The Vegetarian Butcher Jak Mielone (No Mince) 2 kg to w 100% wegańska alternatywa o zwartej strukturze i wyrazistym smaku, który zadowoli nawet największych miłośników tradycyjnego mięsa. Produkt doskonale imituje klasyczne mielone – jest soczysty, aromatyczny i wszechstronny w użyciu. Idealnie sprawdza się w sosach, daniach z makaronem, potrawkach oraz jako farsz do wrapów, zapiekanek czy nadziewanej cukinii.

SKŁADNIKI

1 kalafior

150 ml napoju roślinnego,
np. owsiany lub ryżowy

szczypta pasty harrisa lub
ostrej curry

10 łyżek oliwy

sól i pieprz do smaku

200 g czarnej lub czerwonej
soczewicy lub 200 g komosy
ryżowej (quinoa)

200 g Wegańskie mielone
No Mince The Vegetarian
Butcher alternatywy mięsa
mielonego

200 g szpinaku świeżego

2 ząbki czosnku

oliwa do smażenia

WYKONANIE

Kalafior oczyszczamy z liści. Jogurt mieszamy z oliwą, harrisą i przyprawami. Kalafiora kroimy na plastry-steki (ok. 1-2 cm) i nacieramy je zaprawą. Jeśli plastry się rozpadają, możemy po prostu maczać różyczki kalafiora w zaprawie. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200 stopni przez około 45 minut (zwracamy uwagę czy kalafior jest już miękki, czas pieczenia może być różny w zależności od odmiany kalafiora).

Możemy w trakcie podlewać kalafiora sosem, żeby steki nie wyschły.

Soczewicę lub quinoa gotujemy według przepisu na opakowaniu. Czosnek podsmażamy na patelni z oliwą. Dodajemy kaszę lub soczewicę, szpinak i Wegańskie mielone No Mince The Vegetarian Butcher alternatywa mięsa mielonego. Chwilę podsmażamy doprawiając solą i pieprzem. Z kaszy z alternatywa mięsa formujemy kulki i wtedy podajemy w towarzystwie steków z kalafiora, opcjonalnie z zielonym pesto.

SZAKSZUKA Z KLOPSIKI NO MEATBALLS W SOSIE POMIDOROWYM

W jadłospisie wprowadzaj zmiany stopniowo. Nie chodzi o nagłą rewolucję, lecz o systematyczne zwiększanie udziału produktów roślinnych. Zaczynij od jednego bezmięsnego dnia w tygodniu, stopniowo testując różne dania kuchni roślinnej.

SKŁADNIKI

400 g pomidorów z puszki

80 g koncentratu
pomidorowego

1 łyżeczka mielonego
kuminu

2 ząbki czosnku

4 łyżki oliwy

opcjonalnie 1 łyżeczka
harissy, czerwonego curry
lub innej ostrej pasty
z czerwonych papryczek

300 g The Vegetarian
Butcher Jak klopsiki No
Meatballs

WYKONANIE

Na patelnię z rozgrzany olejem dodajemy pomidory, harissę, koncentrat pomidorowy, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz przyprawy. Smażymy około 20 minut aż pomidory utworzą gęsty sos.

Podajemy z podgrzany w piecu konwekcyjnym lub podsmażonymi na patelni The Vegetarian Butcher Jak klopsiki No Meatballs - najlepiej zanurzonymi w sosie.



DLACZEGO DIETA PLANETARNA?

Dieta planetarna przynosi podwójną korzyść – dla zdrowia populacji i dla przyszłości naszej planety. Badania naukowe jednoznacznie wskazują, że ten sposób odżywiania może znacząco obniżyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, otyłości oraz niektórych nowotworów.

W kontekście rosnącego problemu otyłości, wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat staje się kluczowe.

JAK WPROWADZAĆ DIETĘ PLANETARNĄ KROK PO KROKU?

Krok 1: Zrozum podstawy

Wzorcowy talerz planetarny w połowie składa się ze świeżych warzyw i owoców. Uzupełnieniem są pełnoziarniste produkty zbożowe (kasze, brązowy ryż), źródła białka roślinnego (fasola, soczewica, ciecierzycy, groch, soja) oraz zdrowe tłuszcze, orzechy i pestki.

Krok 2: Wprowadzaj zmiany stopniowo

Nie chodzi o nagłą rewolucję, lecz o systematyczne zwiększanie udziału produktów roślinnych. Zaczynij od jednego bezmięsnego dnia w tygodniu, stopniowo zwiększając ich liczbę.

Krok 3: Angażuj się w proces

Edukacja przez zabawę, warsztaty kulinarne, wspólne przygotowywanie posiłków – to sposoby, które pomagają wszystkim oswoić nowe smaki.

Krok 4: Bądź cierpliwy

Każdy potrzebuje czasu, aby poznać i zaakceptować nowe smaki. Czasami warto zobaczyć dany produkt wiele razy, zanim zdecyduje się go spróbować. Tu liczy się sposób podania, estetyka, zapach, kolor. Nie rzadko eliminacja posiłku mięsnego, na rzecz niemiesnego wynika z ciekawości, otwartości i chęci poznania.



WYZWANIA WOBEC ZESPOŁU RESTAURACJI

Dla profesjonalnych kuchni wprowadzenie diety planetarnej oznacza kilka istotnych wyzwań:

KOSZTY I DOSTĘPNOŚĆ SUROWCÓW

Restauratorzy obserwują, że niektóre produkty stają się droższe i mniej dostępne. Jak wskazują analizy branżowe, transformacja oferty w kierunku zrównoważonym wymaga średnio 7-8 lat. To długofalowy proces, który wymaga przemyślanej strategii.

PRZEKWALIFIKOWANIE ZESPOŁU

Kucharze muszą nauczyć się nowych technik obróbki roślin strączkowych, komponowania zbilansowanych posiłków roślinnych oraz tworzenia atrakcyjnych sensorycznie dań bez mięsa.

ZMIANA MENTALNOŚCI

Wielu kucharzy wychowało się w tradycji kuchni mięsnej. Przekonanie ich do roślinnych innowacji wymaga czasu, edukacji i pokazania dobrych praktyk. Warto zacząć od warsztatów kulinarnych, pokazów i zachęt degustacyjnych.

ZARZĄDZANIE MENU

Konieczne jest przemyślenie struktury menu – tak, aby dania roślinne były równie atrakcyjne jak mięsne, a nie

stanowiły jedynie „opcji zastępczej”. Dobrym pomysłem jest zmieszanie dań mięsnych i mięsnych w kategoriach: „dania główne”, „zupy”, „przystawki” i wyróżnienie tych roślinnych np. zielonym listkiem.

Przygotowanie legendy w menu i oznaczeń „dania wegetariańskie”, „dania wegańskie”, „dania bez glutenu”, „dania bez laktozy” zdecydowanie ułatwi klientowi nawigację po menu i wybranie opcji, na którą ma ochotę, i którą preferuje.

WYZWANIA WOBEC STOŁÓWKI SZKOLNEJ

Szkolne stołówki mierzą się z dodatkowymi trudnościami:

OGRANICZENIA BUDŻETOWE

Stołówki szkolne działają w ramach ściśle określonych budżetów. Wprowadzenie droższych produktów ekologicznych czy lokalnych może być wyzwaniem.

LOGISTYKA I INFRASTRUKTURA

Przygotowanie większej liczby posiłków roślinnych wymaga odpowiedniego sprzętu, planowania i organizacji pracy.

AKCEPTACJA DZIECI

Dla wielu dzieci nagle pojawienie się na talerzu soczewicy czy ciecierzycy może być zaskoczeniem. Kluczowe jest stopniowe osvajanie z nowymi smakami.



PODAWAJ NOWE PRODUKTY OBOK ZNANYCH

Nowe smaki warto łączyć z tym,
co już lubimy. Dzięki temu oswojenie
z nowością przebiega łagodniej.

DBAJ O ATRAKCYJNY WYGLĄD POSILKÓW

Kolorystyka, forma podania, ciekawe
nazwy dań – to wszystko ma znaczenie
dla akceptacji.

EDUKUJ PRZEZ DOŚWIADCZENIE

Warsztaty kulinarne, podczas których
można dotknąć, powąchać i samemu
przygotować coś pysznego, są niezwykle
skuteczne.

PODSUMOWANIE DIETY PLANETARNEJ

Dieta planetarna w żywieniu zbiorowym
to nie chwilowa moda, lecz przemyślana
strategia łącząca zdrowie pokoleń
z troską o przyszłość planety. Jej
wdrożenie wymaga współpracy wielu
środków – szkół, restauracji, rodziców
i instytucji. Wyzwania są realne, ale
korzyści – zarówno zdrowotne, jak
i środowiskowe – zdecydowanie je
przewyższają.

Kluczem do sukcesu jest cierpliwość,
edukacja i konsekwentne budowanie
dobrych nawyków.

Jak podkreślają eksperci, zdrowe nawyki
żywieniowe kształtują się przede
wszystkim w domu – zadaniem kucharzy
i kucharek jest je wspier

Masz pytania?
Pisz lub dzwoń do swojego
dostawcy produktów
gastronomicznych
The Vegetarian Butcher

