

auGalingos mitybos gidas

Pirmieji
žingsniai
augalinės
mitybos
link

Greiti ir paprasti receptai | Lietuvoje parduodami augaliniai produktai | auGalingi restoranai

Labas!

Jei skaitai šį gidą, vadinasi, jau žengei pirmą žingsnį kitokio pasaulio link. Skamba įspūdingai? Bet juk tai tiesa! Augalinė mityba ne tik padeda išgelbėti daugybę gyvūnų, bet ir yra geriausias būdas spręsti aplinkos problemas. Nepamirškime ir to, kad maitinantis augaliniu maistu bus lengviau išlikti puikios fizinės formos bei atrodyti ir jaustis nuostabiai!

Vis daugiau ir daugiau žmonių supranta, jog augalinė mityba išties naudinga. Kiek Tavo draugų, pažįstamų maitinasi vegetariškai? Daugybė dainininkų, sportininkų, politikų taip pat pasirinko augalinę mitybą. Nepriklausomybės akto signatarė Nijolė Oželytė, dainininkai Andrius Mamontovas, Jurgis Didžiulis, Erika Jennings, Vaidotas Valiukevičius, Saulius Urbonavičius-Samas, Donatas Montvydas, aktoriai Vytautas Rumšas vyr. ir Vytautas Rumšas jaun., Beata Tiškevič, Elžbieta Latėnaitė, fotografai Tadas Černiauskas (Tadao Cern), Algis Kriščiūnas, Eglė Juzumas ir Agnė Gintalaitė, menininkai Aleksandra Jacovskytė, Raimondas Savickas, Rimas Valeikis, dizaineriai Jurga Lago ir Seržas Gandžumianas, televizijos laidų vedėjos Gintarė Gurevičiūtė ir Aistė Paškevičiūtė, modeliai Deimantė Guobytė ir Eglė Grėbliauskaitė-Tursienė, režisierius Romas Zabaraukas, į Everestą įkopęs alpinistas Vladas Vitkauskas, Benedikto Gyljo paramos fondo įkūrėjas ir interneto verslininkas Benediktas Gylys – visi jie (ir dar daug kitų!) yra vegetarai arba veganai. Vieni dėl etinių priežasčių, kiti dėl naudos sveikatai ar siekdami tausoti aplinką, šie iškilūs Lietuvos žmonės suvokė, kad priimdami paprastą sprendimą jie gali pakeisti labai daug.

Kodėl gi ir Tau neišbandžius šio pokyčio savo gyvenime? Siūlome susipažinti su augalinės mitybos teikiama nauda bei išmokyti keletą nesudėtingų, bet skanių patiekalų receptų. Nusiteik naujiems potyriams išbandant įvairius skonius bei neragautus produktus!

Su šiltais linkėjimais –
Tavo draugai iš „Tuščių narvų“

Atsakinga mityba

Būkime sąžiningi – gyvūnai pramoninėse fermose gyvena nepavydėtinomis sąlygomis. Idiliški tvartų vaizdeliai iš vaikiškų knygelių ar pieno produktų reklamų nebeįtikina. Tokie ūkiai išnyko dar tada, kai mūsų tėvai buvo maži. Dabar viskas atrodo kitaip.

Kiekvienais metais apie 60 000 000 sausumos gyvūnų Lietuvos pramoninėse fermose užauga įkalinti belanguose aptvaruose ar ankštuose, purviniuose vieliniuose narvuose. Jie visi pasmerkti mirčiai. Dauguma žalojami kastruojant be nuskausminimo, dažnai jiems nesuteikiama derama veterinarinė priežiūra, o galiausiai gyvūnai paskerdžiami. Deja, įstatymai jų beveik nesaugo. Paprastai tarient, jų gyvenimas – siaubingas.

Nors dauguma maistui auginamų gyvūnų gyvena ir miršta baisiomis sąlygomis, saujelei laimingųjų pavyksta išvengti žiauraus likimo. Kitoje atvarto pusėje – kelių gyvūnų, aktyvistų dėka patekusių į „Tris paršelius“, istorijas.

„Trys paršeliai“ – tai saugūs, nuolatiniai namai nukentėjusiems ir neprižiūrėtiems fermos gyvūnams, įsikūrę sodyboje netoli Aukštadvario, Trakų rajone. Kviečiame apsilankyti ir susipažinti su ūkiniais gyvūnais kitokiame kontekste. Daugiau informacijos – FB: Trys Paršeliai



Žingsnis po žingsnio

Vegetarizmas nereiškia, kad turi pakeisti mitybą per naktį. Nereikalauk iš savęs pernelyg staigių ir radikalių permainų. Valgome tris (ar daugiau) kartų per dieną, todėl mitybos įpročiai yra giliai įsišakniję. Kiekvienas, net ir nedidelis, žingsnis augalinės mitybos link yra laimėjimas!

Pavyzdžiui, jei sunku atsisakyti visos mėsos, augaliniais produktais pakeisk tik vištieną ir žuvį. Vištos ir žuvys yra gausiausiai maistui nužudomi gyvūnai, todėl jas pakeitus augaliniu maistu padėsi didžiausiam skaičiui gyvūnų.

Arba pradėk sąmoningai nevalgydama(-s) mėsos bent vieną dieną per savaitę – prisijunk prie „auGalingo pirmadienio“. FB: auGalingas pirmadienis

Trys paršeliai. Istorijos.

Z U I K A

Karvė Zuika yra užsispyrusi, savarankiška, tačiau bendrauti mėgstanti karvė. Ji labiausiai mėgsta obuolius ir kai kas nors kaso jai šonus.

Iki 11 metų Zuika gyveno kaime. Bėgant metams duodavo vis mažiau ir mažiau pieno, tad ją labiau apsimokėjo parduoti mėsai, nors natūraliai karvės gyvena iki 25 metų.

Zuikai pasisekė – ji buvo išgelbėta. Dabar ji gyvena sodyboje „Trys paršeliai“ ir mėgaujasi kitų gyvūnų draugija. Po metų gyvenimo geresnėmis sąlygomis, kur Zuika laikoma mylimu gyvūnu, o ne ekonominiu vienetu, ji, nors vis dar išlieka užsispyrėle, tapo švelnesnė, meilesnė ir sukalbamesnė.

Kaip ir visų žinduolių, karvių pienas skirtas jų kūdikiams. Tam, kad nuolat turėtų pieno, ūkiuose karvės pakartotinai dirbtinai apvaisinamos. Veršiukas, kuriam skirtas pienas, praėjus vos kelioms dienoms po gimimo atskiriamas nuo mamos. Karvės yra jautrios motinos, todėl atskirimą išgyvena ypač skaudžiai. „Trijuose paršeliuose“ Zuikos niekas dirbtinai nebeapvaisina. Todėl jai nebereikia kasmet liūdėti dėl atimtų vaikų, gyventi pririštai prie grandinės ar visą žiemą stovėti ankštame ir tamsiame tvarte.

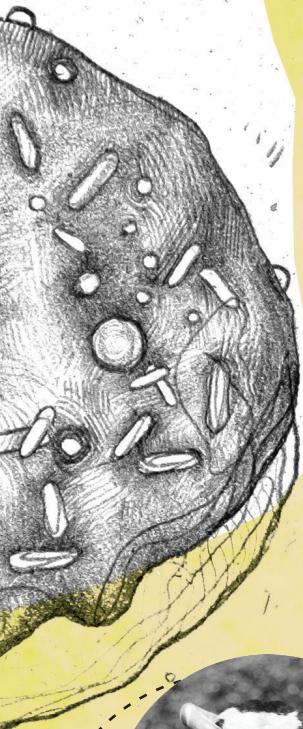
M I M I

Višta Mimi išgelbėta iš kiaušinių pramonės paukštyno. Daugelyje paukštynų vištos visą gyvenimą praleidžia ankštuose narvuose. Jos negali išskleisti sparnų, laisvai vaikščioti. Sulaukusios vienerių metų amžiaus dedeklės tampa ekonomiškai nebenaudingos ir yra papjaunamos. Jų vietą užima naujos, jaunos vištos, kurios po metų taip pat žudomos. Dalis vištų dėl blogų gyvenimo sąlygų sukeltų ligų miršta anksčiau. Gyvendamos nenatūraliai mažoje erdvėje vištos tampa agresyvios ir kartais kapoja vienos kitas.

Mimi pasisekė labiau nei daugeliui jos likimo draugių. Ji kartu su savo buvusio paukštyno „kolege“ Olivija gyvena laisvėje, gali bendrauti su kitomis vištomis, jausti saulės šviesą ir šilumą, žolę po kojomis, džiaugtis smėlio voniomis – tai natūralu kiekvienai vištai, tačiau to jos niekada nepatiria gyvendamos paukštynuose.

Vyriškos lyties viščiukų likimas dar žiauresnis. Kadangi jie nededa kiaušinių, kiaušinių pramonei yra bevertiniai (o mėsai jų auginti taip pat neapsimoka, nes jie auga lėtai ir užauga smulkūs), todėl paukštynuose jais atsikratoma praėjus vos kelioms dienoms po išsiritimo.

Daugiau apie kiaušinių pramonę – www.kiausiniukaina.lt



Didžiausias turtas – sveikata

Pagrindinės mirties priežastys Lietuvoje yra susijusios su mūsų mityba. Tyrimai rodo, kad mūsų gyvybė gali priklausyti ir nuo to, ką kiekvieną dieną dedamės į lėkštę.

GYVENK LENGVIAU

Nutukimas dažnai daro neigiamą įtaką ne tik asmens pasitikėjimui savimi, bet yra susijęs ir su vienomis dažniausių mirties priežasčių Lietuvoje – diabetu, širdies ligomis ir insultu. Mitybos ir dietologijos akademija, apibendrinusi tyrimų duomenis, nustatė, kad vegetarai ir veganai kur kas rečiau susiduria su nutukimo problemomis.

Didžiausios pasaulio mitybos ir sveikatos organizacijos vieningai pripažįsta, kad gerai suplanuota augalinė mityba yra tinkama visais gyvenimo tarpsniais, įskaitant ir nėštumą bei vaikystę.

Asmeninės istorijos

JURGITA

Veganizmą vadinu vienu geriausių savo gyvenimo sprendimų. Noras neišnaudoti gyvūnų – jais nesimaitinti, jų nevilkėti ir nesinaudoti iš jų pagamintais daiktais – į mano gyvenimą atnešė daug teigiamų pokyčių. Vienas jų – pagerėjusi savijauta ir sveikata.

Anksčiau buvau viena iš nuolat sloguojančių žmonių. Vos išgėrus šalto vandens stiklinę pradėdavo skaudėti gerklę, ledus atsargiai valgydavau net vasarą, o po žiemos maudynių upėje išbėgus iš pirties du mėnesius pragulėjau lovoje pakirsta bronchito. Mano imuninė sistema ėmė pastebimai stiprėti nustojus valgyti mėsą ir kitus gyvūninius produktus – kiaušinius, žuvį, pieno produktus. Akivaizdžiai pagerėjo miego kokybė, dingo alerginė sloga, veidas tapo skalesnis, plaukai labiau žvilga.

Nemažai žmonių nerimauja, kad nustoję vartoti gyvūnų pieną pritrūks kalcio. Aš be didelių pastangų gaunu pakankamą šio mineralo kiekį iš augalinio maisto – daug kalcio turi brokoliai, morkos, sezamų sėklos, salotos, lapiniai kopūstai.

Nepamirškime, kad žinduolių pienas yra skirtas kūdikiams, o suaugę gyvūnai pieno nebeigeria.

A S T A

Kaip ir daugelis, taip ir aš – anksčiau valgiau viską, bet gera sveikata pasigirti negalėjau: dažnai būdavo silpna, jausdavausi prastai, nors atrodė, kad maitinuosi sveikai. Gydytojai diagnozavo mažakraujystę – man trūko geležies. Teko gerti papildus ir vitaminus. Tuomet apie maitinimosi įpročių keitimą negalvojau, juk valgiau nemažai vaisių, daržovių. Kad mitybą reikia keisti, supratau pažiūrėjusi filmą „Žemiečiai“ (Earthlings). Iki tol niekada nesusimąstydavau apie tai, kas vyksta fermose. Kiek žiaurumo gyvūnai patiria vien tam, kad patenkintų žmonių poreikius. Tapau vegetare. Po truputį pradėjo gerėti sveikata, jaučiausi atsigavusi. Tai patvirtino ir gerėjantys tyrimų rezultatai. Mažakraujystė dingo, o geležies kiekis kraujyje dabar yra pakankamas be jokių papildų! Norėjau jaustis dar geriau, todėl nusprendžiau visiškai atsisakyti gyvūninių produktų. Dabar džiaugiuosi ne tik puikia sveikata, bet ir įgyvendinau vieną savo svajonių – tapau kraujo donore. Kaip gera, kai gali padėti kitiems! Džiaugiuosi, jog pakeitusi mitybą ne tik pagerinau savo sveikatą, bet dėl manęs nebeturi kentėti ir gyvūnai – nuostabiau sutvėrimai Žemėje.



ŠIRDIES SVEIKATA

Širdies ir kraujagyslių ligos yra pagrindinė mirties priežastis Lietuvoje – jos „kaltos“ dėl 56 % visų mirčių. Augaliniame maiste mažai sočiųjų riebalų, o cholesterolio nėra visai, todėl tokia mityba – veiksmingas būdas užkirsti kelią širdies ligoms. 45 000 savanorių 11 metų tyrę britų mokslininkai nustatė, kad tokia mityba sumažina riziką susirgti širdies ligomis net 32 %!

DIABETO PREVENCIJA

II tipo diabetas – ne juokas. Susirgęs juo, žmogus gali gyventi kelerius metus nejausdamas aiškių simptomų, tačiau ilgai neišgyvenęs diabetas gali sukelti širdies ligas, infarktą, inkstų nepakankamumą ir kitas sveikatos problemas. 2013 m. Kanadoje atliktame tyrime, kuriame dvejus metus stebėtas sergamumas II tipo diabetu, nustatyta, kad nevalgantiems gyvūninių produktų rizika susirgti šia liga sumažėjo 62 %.

Valgyk žaliai

Mes visi norime padėti planetai. Kaip tai padaryti? Atsakymas guli mūsų lėkštėje kelis kartus per dieną. Maitindamiesi augaliniu maistu, mes padedame stabdyti miškų kirtimą, mažinti taršą, taupome vandenį ir kitus brangius gamtinius išteklius. Ar žinai, kad gyvūnus maistui auginančios pramonės išskiria daugiau šiltnamio efektą sukeliančių dujų nei visi automobiliai, lėktuvai ir kitos transporto priemonės kartu sudėjus?

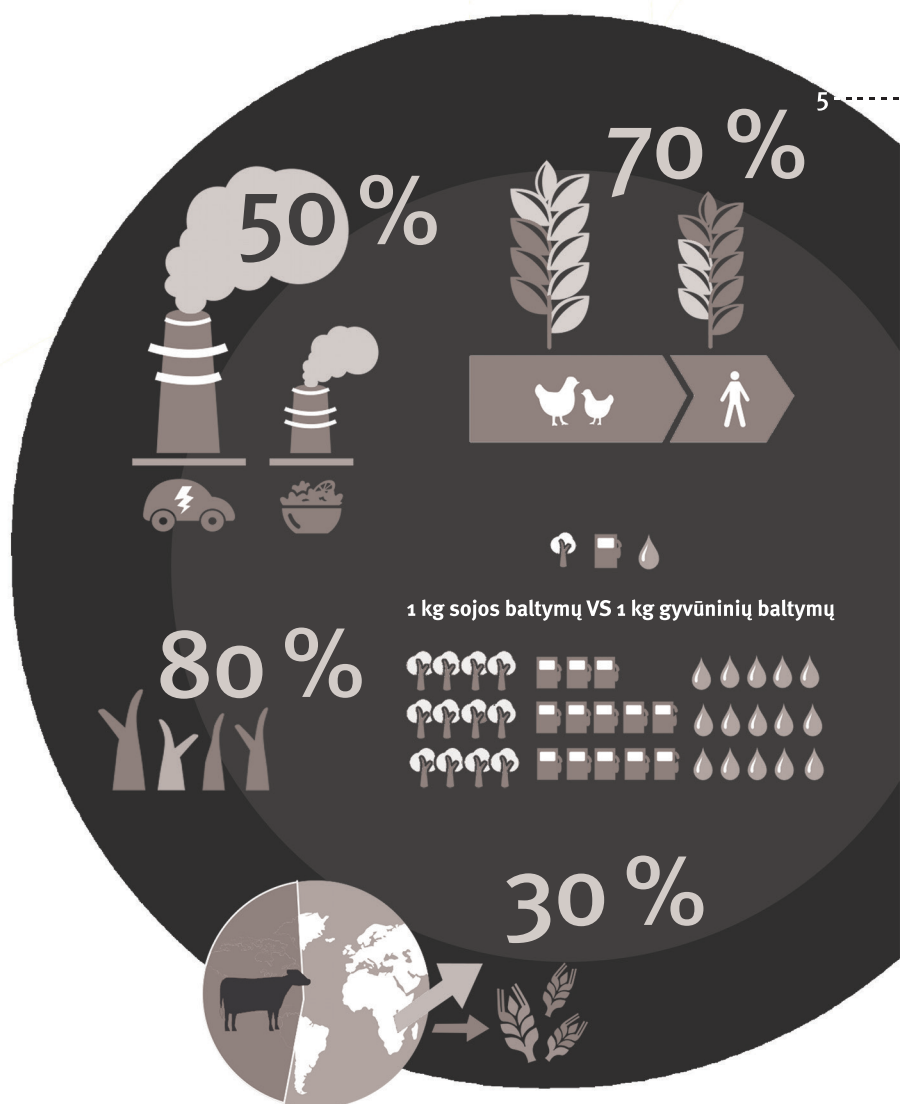
Maitinantis be mėsos, pieno ir kiaušinių, CO₂ emisijų sumažinama visais 50 % daugiau nei įprastą automobilį pakeitus hibridiniu.

Didžioji dalis, t.y. apie 70 % pasaulyje užauginamų javų yra sumaitinami fermų gyvūnams. Įsivaizduok, kiek žmonių būtų galima išmaitinti su tokiu kiekiu maisto!

Beveik 80 % iškirstų Amazonės miškų teritorijų yra skirtos gyvūnų ganykloms ar pašarams auginti.

Tam, kad būtų išaugintas vienas kilogramas gyvūninių baltymų (lyginant su vienu kilogramu sojų baltymų) reikia 12 kartų daugiau žemės, 13 kartų daugiau iškastinio kuro ir 15 kartų daugiau vandens.

Net 30 % Žemės sausumos paviršiaus yra naudojama gyvūnams auginti (įskaitant ganyklas ir plotus, kuriuose auginami pašarai).



Kaip maitintis augalagai?

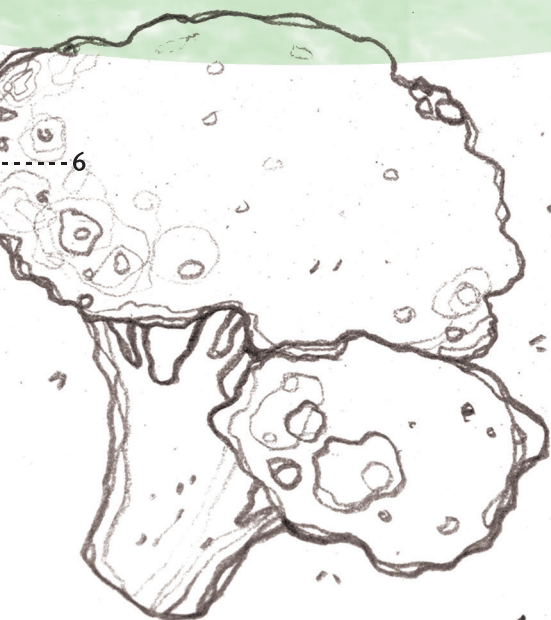
Pakeitus mitybą į augalinę daugumai žmonių kyla ta pati problema – jie suvalgo mažiau. Tačiau tai labai lengva išspręsti! Augalinis maistas, ypač vaisiai ir daržovės, turi daug vandens, skaidulų ir mažai riebalų, o tai reiškia, kad dideliame kiekyje maisto yra nedaug kalorijų. Gyvūninės kilmės produktai, atvirkščiai, yra labai kaloringi. Kai valgome juos, pasisotiname nuo palyginti nedidelio kiekio maisto. Skrandis prie pasikeitusios mitybos prisitaiko pamažu, tad neretai būna, kad valgydami panašų kiekį maisto nebegausime tiek pat kalorijų.

Pavyzdžiui, stiklinėje sojų pieno yra trečdaliu mažiau kalorijų negu stiklinėje karvės pieno. Panašiai, 100 g obuolių yra 52 kcal, o tame pačiame kiekyje kiaušinių yra 147 kcal – beveik triskart daugiau. Suvalgius tokį patį kiekį šių produktų, jausiesi soti (-us), tačiau nesuprantant šio skirtumo ir valgant per mažus kiekius augalinio maisto ilgai gali pradėti trūkti energijos ir maistinių medžiagų.

Jei nori numesti nereikalingo svorio, šis augalinio ir gyvūninio maisto skirtumas gali padėti – kas nesusiviliotų pasiūlymu lieknėti valgant daugiau? Tačiau elkis atsakingai ir atsargiai! Jei svorio perteklius gyventi netrukdo, valgyk daugiau ir kaloringesnio maisto: patiekalų iš ankštinių augalų ar grūdų; riešutų. Sveiko augalinio maisto nebijok suvalgyti daug – nuo ryžių, pomidorų ar obuolių tikrai nenutuksi!

Siūlome pasiskaičiuoti kalorijas tam skirtose programėlėse internete (pavyzdžiui, Cronometer). Taip galėsi įsitikinti, kad suvalgai pakankamai maisto, be to, dauguma jų dar rodo ir gaunamų vitaminų bei mineralų kieki.

Kad maitintis augaliniu maistu būtų paprasčiau, prisijunk prie Facebook grupės **VEGANAI 2.0**. Bendraminčių palaikymas, patarimai, receptai ir kita informacija padės keisti įpročius dar lengviau!



KALCIS

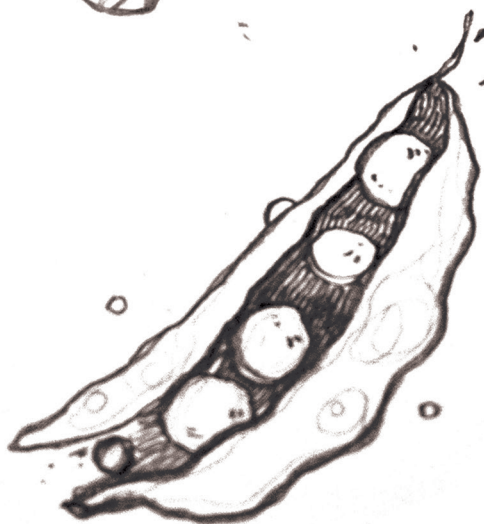
Ca

Bijoti, kad atsisakius pieno produktų negausi pakankamai kalcio, tikrai neverta, tačiau į šį mineralą ranka numoti nereikėtų. Kalcis yra būtinas kaulų ir dantų formavimuisi, kraujo krešėjimui, imuniteto stiprinimui, nervinių impulsų perdavimui, širdies ritmo reguliavimui ir kitiems organizme vykstantiems procesams. Nemažai kalcio galima rasti brokoliuose, lapiniuose kopūstuose, migdoluose, sezamų sėklose ir jų produktuose (tokiuose kaip tahini pasta arba sezamų chalva), sojų pupelėse ar kininiuose kopūstuose. Ši daržovė šimte gramų turi 10 % kalcio ir beveik 100 % vitaminų A ir C paros normos!

GELEŽIS

Fe

Geležies trūkumas paplitęs tarp visų žmonių, tačiau subalansavus mitybą problemų dėl geležies neatsiras. Atkreipk dėmesį į savo sveikatą – jei junti nuolatinį nuovargį, vertėtų išsitierti feritino ir hemoglobino kiekį kraujyje. Geležies įsisavinimą apsunkina arbata ir kava, tad trūkstant šio mineralo vertėtų mažinti šių malonumų kiekį. Vitaminas C – atvirkščiai – paskatina geležies įsisavinimą, todėl rekomenduojama geležies turinčius produktus valgyti kartu su vitaminu C turtingais vaisiais ar daržovėmis arba ant patiekalų pašlakstyti šiek tiek citrinos sulčių. Augalinės geležies gausu ankštinėse daržovėse, džiovintuose vaisiuose ir lapinėse daržovėse.





BALTYMAI

Nors baltymų yra visame maiste (jų turi net ir obuolys ar bananas!), tai nereiškia, kad baltymais nereikia rūpintis. Svarbu atkreipti dėmesį, kad mums reikėtų gauti apie 0,8 – 1,2 gramus baltymų vienam kūno kilogramui per dieną, todėl į racioną reiktų įtraukti daug baltymų turinčius produktus. Valgant augalinį maistą reikėtų atkreipti dėmesį į dvi aminorūgštis – liziną ir metioniną. Pakankamas jų kiekis maiste paprastai reikš, kad gausi užtektinai baltymų. Metionino gausu grūduose, o lizino – ankštinėse daržovėse, tad į racioną įtrauk tiek grūdų (grikių, ryžių, kviečių), tiek ankštinių daržovių (lęšių, pupelių, avinžirnių, žirnių).

RIEBALAI

Riebalai reikalingi nervų sistemos veiklai, virškinimui, širdies sveikatai, užtikrina odos, plaukų ir nagų sveikatą. Svarbiausia – ne didelis kiekis, o tai, kokių riebalų gauname. Sveikatai palankiausia valgyti neapdorotus ar mažai apdorotus produktus: avokadus, riešutus, riešutų sviestą, sėklas, alyvuoges. Pirmenybę teik produktams, turintiems daug omega-3 riebalų rūgščių: linų sėmenims, kanapių sėkloms ar graikiniams riešutams. Omega-3, arba polinesočiosios riebalų rūgštys, yra būtinos mūsų organizmui – jų reikia gerai smegenų ir širdies veiklai, sąnariams ir odai.

Kiti riebalų šaltiniai, tokie kaip augalinis majonezas ar margarinas, aliejai, turėtų būti apriboti iki minimumo.

VITAMINAS D

D

Šio vitamino stinga didžiajai daliai lietuvių: net 88,9 % Lietuvos gyventojų turi jo trūkumą. Jis svarbus kaulų, dantų sveikatai ir padeda apsaugoti nuo daugybės ligų – vėžio, autoimuninių susirgimų, osteoporozės, širdies susirgimų ir net depresijos. Mūsų kūnas gali pasigaminti vitamino D, jei pakankamai dažnai (bet ne per ilgai!) būname saulės šviesoje, tačiau daugelis mūsų gyvename geografinėje platumoje, kur tai nėra įmanoma. Todėl svarbu pasirūpinti, kad gautum pakankamą kiekį šio „saulės vitamino“ iš papildų ar juo praturtintų produktų – pavyzdžiui, augalinio pieno, sulčių ar sausų dribsnių.



VITAMINAS B12

B12



Šis bakterijų gaminamas vitaminas retai patenka į augalus, todėl svarbu pasirūpinti papildais. Daugelis produktų, pavyzdžiui, augalinis pienas, kai kurie dribsniai ar maistinės mielės yra papildyti vitaminu B12, tačiau mažai tikėtina, kad vien šio šaltinio pakaks, todėl bet kuriuo atveju rekomenduojama įsigyti papildus ir juos reguliariai vartoti – tai paprastas ir pigus būdas užtikrinti reikiamą B12 kiekį. Šio vitamino trūkumas plačiai paplitęs tarp visų žmonių, o gydytojai ypatingai susirūpinti ragina senyvo amžiaus žmones, nėščiąsias ir maitinančias motinas. Trūkstant B12 gali išsivystyti anemija ar nervų sistemos sutrikimai.

Vartoti papildus gali atrodyti nenatūralu, deja, šiuolaikiniame pasaulyje gauti pakankamai šio vitamino beveik neįmanoma su jokių maistu. Pramoninėse fermose gyvūnai paprastai su pašaru B12 taip pat negauna – jie maitinami papildais, tad negalime sakyti, kad gyvūninis maistas yra natūralus B12 šaltinis.

Ištirta, kad B12 geriau įsisavinamas tiesiai per gleivinę, nei virškinamąjį traktą, todėl verta rinktis purškiamą jo versiją. Patogiai dozuojamų B12 papildų galima įsigyti Veggo parduotuvėje. O kitokių – vaistinėse.

Vertingi patarimai

KUO PAKEISTI PIENĄ IR JO PRODUKTUS?

Karvės pienas – lengviausiai pakeičiamas gyvūninis produktas. Didesnėse parduotuvėse rasi sojų, migdolų, ryžių, kanapių, avižų, lazdyno riešutų, kokosų, grikių pieno. Palyginimui, gyvūninio pieno skyrius turi viso labo skirtingo riebumo karvės pieno rūšių. Kaip neįdomu!

Daugumą aušalintų pienų nesudėtinga pasigaminti namuose – tereikia elektrinio trintuvo („blenderio“):

1 puodelis riešutų ar sėklų (mirkytų vandenyje per naktį)

3,5 puodelio vandens

Cukrus, sirupas ar datulės – pagal skonį, jei norisi pasaldinti

Žiupsnelis druskos

Viską sudėk į trintuvą, gerai suplak, nupilk pieną per drobį maišelį, nuspausk. Riešutų ar sėklų išspaudas gali naudoti kepiniams, o pieną laikyk šaldytuve ir suvartok per 2 dienas.

Tokiu principu galima pasigaminti visų riešutų, saulėgrąžų, sezamų sėklų, avižų ir visiems gerai pažįstamo aguonų pieno. Ryžių ir sojų pieno gamyba reikalauja daugiau darbo, bet jų receptų pilnas internetas.

Augalinio pieno produktų pasirinkimas parduotuvėse taip pat didėja. Daug kur jau galima nusipirkti įvairių skonių augalinio sūrio, jogurtų, grietinėlės (pvz., iš avižų, sojų ar ryžių) ir net ledų iš migdolų ar sojų pieno, kurie skoniu nė kiek nesiskiria nuo karvės pieno ledų!

KUO PAKEISTI MĖSĄ?

Tofu (sojų varškė). Šis universalus produktas, priklausomai nuo paruošimo, gali atstoti vištieną, žuvį, sūrį arba kiaušinį! Tofu galima rasti daugumoje prekybos centrų.

Paprasčiausia tofu išmarinuoti su prieskoniais ar padažais ir kepti. Tofu gabalėlius apvoliojus tešloje ir džiovėsieliuose, išeina kepsneliai, primenantys vištienos skonį. Jeigu tofu apvyniosi dumbliais ir kepsi tešloje, jo skonis primins žuvį. Galėsi mėgautis naujais skoniais ir tofu gabalėliais pakeitęs(-usi) karvės sūrį salotose ar sriubose.

Sojų mėsa. Beveik visose parduotuvėse gali rasti sausų sojų produktų – sojų kepsnelių, faršo, kubelių. Ant pakuotės dažniausiai būna parašyta, kaip juos ruošti. Kad jų skonis būtų išraiškingesnis, gerai pamarinuok mėgstamais prieskoniais ir padažais. Paprasčiausia pasigaminti sojų faršą: pakepinęs(-usi) svogūno, suberk į keptuvę išmirkytą sojos faršą, įpilk mėgstamo pomidorų padažo ir šiek tiek sultinio – vos po kelių minučių turėsi puikų padažą makaronams!

Kiti pakaitalai. Specializuotos parduotuvės dabar siūlo gausybę pasirinkimų: dešras bei dešreles iš lubinų, kviečių ar pupelių, seitaną (kviečių mėsos) kumpius, tempė (fermentuotų sojų pupelių produktą, primenantį mėsą), įvairiausių paštetus iš daržovių... Išbandyk ir atrask, kas labiausiai patinka Tau.

Svarbu atsiminti, kad iš tiesų mums reikalingi ne konkretūs produktai, o juose esančios medžiagos, tad tų, kurios randamos mėsos, galima gauti iš labai įvairaus maisto. Pavyzdžiui, puikus baltymų šaltinis yra ankštinės kultūros. Daržovių troškiny su pupelėmis ar avinžirniais bus ne mažiau sotus nei daržovių troškinys su mėsa, tačiau jame sočiųjų riebalų mažai, o cholesterolio nėra visai. Netgi nebūtina vartoti pusfabrikačių ir mėsos pakaitalų, kad gautum visas reikalingas medžiagas ir sočiai pavalytum.

KULINARIJA BE KIAUŠINIŲ

Sausainiai, keksai, blynai, tortai? Be kiaušinių? Jokių problemų! Gali naudoti kiaušinių pakaitalus, kurių rasi sveiko maisto parduotuvėse. Arba vieną kiaušinį tiesiog keisk bet kuriuo iš šių sveikų pasirinkimų:

1 šaukštas maltų linų sėmenų + 3 šaukštai vandens

¼ stiklinės šilkinio tofu (angl. silken tofu)

½ trinto gerai sunokusio banano

¼ stiklinės obuolių tyrės

1 šaukštas acto + 1 šaukštas sodos

Smalsiems!

Jei nori susipažinti su augaline mityba plačiau, rekomenduojame šias knygas:

SVEIKA MITYBA

Kotryna Cikanauskienė. „Augalinė mityba. Kaip maitintis žaliai Lietuvoje?“

Knygoje ne tik supažindinama su augalinės mitybos privalumais sveikatai, bet ir pateikiama praktiškos informacijos, padėsiančios lengviau pakeisti mitybos įpročius. Autorė teigia norinti supažindinti skaitytojus su „protingu valgymu“ – mitybos sistema, pritaikyta valgytojo fiziologiniams poreikiams, psichologinėms savybėms ir ekonominėms galimybėms.

S P O R T A S

Mykolas Simutis. „Sportuojantis veganas“

Manai, kad sportas ir augalinė mityba nesuderinama? Manyk iš naujo. Remdamasis tiek savo patirtimi, tiek mokslo šaltiniais, autorius sugriauna mitą, kad aktyviai sportuojant būtinas gyvūninis maistas. Šioje knygoje rasi:

- trumpą ir aiškią sporto teorijos apžvalgą, kuri padės suprasti, kokie Tavo sporto tikslai;
- naudingos informacijos apie maisto medžiagas, svarbias sportuojant ir atgaunant jėgas po treniruočių;
- veganiško maisto ir Tavo pasirinktų sporto tikslų derinimo principus;
- sportuojančio vegano valgiaraštį.

Žmonės tampa vegetarais dėl skirtingų priežasčių. Į kiekvieną jų šiuose filmuose pažvelgiama plačiau.

S O C I A L I N Ė L Y G Y B Ė

„Rūšizmas“ (SPECIESISM) – dokumentika, nagrinėjanti gyvulininkystės pramonę iš etinės pusės. Patiks tiems, kam įdomūs mūsų – žmonių – santykiai su kitais gyvūnais. Nei į vienus, nei į kitus po šio filmo nebegalėsi žiūrėti taip pat.

www.speciesismthemovie.com

E K O L O G I J A

„Karvių sąmokslų teorija“ (COWSPIRACY) sudomins socialiai atsakingus žiūrovus, kuriems rūpi planetos ateitis. Filme ieškoma atsakymo, kodėl didžiausios pasaulio aplinkosaugos organizacijos vengia kalbėti apie šiuolaikinio žemės ūkio keliamus pavojus.

www.cowspiracy.com

S V E I K A T A

Sveikata besirūpinantiems būtina pamatyti amerikiečių juostą „Šakutės prieš peilius“ (FORKS OVER KNIVES). Joje nagrinėjama, kodėl, nepaisant pažangios šiuolaikinės medicinos, vis dar serga tiek daug žmonių.

www.forksoverknives.com

E T I K A

„Žemiečius“ (EARTHLINGS) verta pamatyti tiems, kam rūpi gyvūnų gerovė. Filme surinkti slapta nufilmuoti vaizdai nėra malonūs, tačiau atskleidžia tiesą apie fermose, laboratorijose, cirkuose bei kitur laikomų ir išnaudojamų gyvūnų realybę.

www.earthlings.com

Ar žinotai, kad...

- žuvis yra jautrus gyvūnai. Biologai neabejoja, kad žuvis jaučia skausmą panašiai kaip ir žinduoliai.
- „protas kaip vištos“ iš tiesų yra pagyrimas! Vištos pripažįstamos vienais protingiausių paukščių. Jos gali atlikti paprastus skaičiavimo veiksmus ir moko savo viščiukus, pavyzdžiui, kaip atskirti tinkamą ir netinkamą maistą.
- karvėms būdingas turtingas emocinis gyvenimas. Jos būryje turi ne tik draugų, bet ir priešių – vengia karvių, kurios praeityje padarė joms ką nors blogo (tam reikia ir neprastos atminties!). Karvės gali jausti ir nerimą dėl ateities.
- kiaulės, priešingai nei paprastai manoma, yra švarūs ir tvarkingi gyvūnai. Jau kelių dienų paršeliai žino, kad tuštintis reikia eiti toliau nuo guolio ir vietos, kur valgo.
- žuvis daug protingesnė nei įprasta manyti. Jos orientuojasi aplinkoje pagal mintinius žemėlapius, gali planuoti į ateitį, o kai kurios netgi naudojasi akmenimis kaip įrankiais!

Rinkis augalų galią

Yra daugybė augalinių maisto produktų, kurie gali būti tokie pat skanūs (o gal ir skanesni?) kaip ir įprasti produktai. Čia pateikta maža dalis augalinių produktų, jų parduotuvėse – žymiai daugiau.

Veggo – pirmoji veganiškų maisto prekių parduotuvė Lietuvoje, įsikūrusi Totorių g. 3, Vilniuje. Joje galima nusipirkti beveik visko – nuo dešrų, dešrelių, sūrų, įvairių rūšių tofu ir jogurtų iki pieniško ar baltojo šokolado, sūrelių ir karamelės. Prekės pristatomos per 1-3 dienas visoje Lietuvoje. www.veggo.lt

Ekopirk.lt – internetinė ekologiškų produktų parduotuvė. Platus aukštos kokybės kruopų, aliejų, miltų, sveikuoliškų saldumynų, produktų be glitimo ir kitokių gėrybių asortimentas. Siekiant tausoti aplinką siūlomos didelių talpų birių produktų ir aliejų pakuotės, pilstomi plovikliai. Taip pat Ekopirk puslapyje rasi įvairių augalinių receptų. www.ekopirk.lt

Produktų sąrašas

1. Augaliniai kukuliai („Pupuliai“, trijų skonių) / Veggo, Assorti, Bobos daržas
2. Bolivinė balanda („Amrita“) / Ekopirk
3. Kario majonezas („Vayonaise“) / Veggo
4. Avižų grietinėlė („Oatly“) / Rimi
5. Kokosų aliejus („Amrita“) / Ekopirk
6. Ledai („Swedish glaze“) / Ikea, Rimi
7. Pjaustyta dešra („Polsoja“) / Veggo
8. Humusas („Hum-Hum“) / didieji prekybos centrai
9. Šviežios datulės / didieji prekybos centrai, datules.lt, Veggo, Gėrybių ragas
10. Sūris („Violife“, įvairių skonių) / didieji prekybos centrai, Veggo
11. Tempė („Natural Way“) / Veggo
12. Balti miltai be glitimo („Amrita“) / Ekopirk
13. „Gyoza“ koldūnai su daržovėmis („Viči“) / didieji prekybos centrai
14. Sūreliai („The Goodvibes kitchen“) / Maxima, Veggo, Assorti
15. Šokoladas („Heidi“ juodieji) / didieji prekybos centrai
16. Šokoladinis kremas („Valsoia“) / Veggo
17. Tofu („Sun food“, „Sojalita“, „Bon tofu“) / Veggo, didieji prekybos centrai
18. Chia sėklos („Amrita“) / Ekopirk
19. Kokosų pienas („Amrita“) / Ekopirk
20. Saldainiai („Aguona“, „Griliažas“, „Voveraitė“) / didieji prekybos centrai
21. Virtiniai su vyšniomis („Močiutės“) / Maxima, barбора.lt
22. Riešutų sviestas („Sviestas sviestuotas“) / Chaika, visas prekybos vietų sąrašas: riesutusviestai.lt
23. Augalinis pienas („Alpro“, „Valsoia“, „Joya“, „Oatly“ ir kt.) / didieji prekybos centrai
24. Rūkyta dešra („Salva Naturum“) / Veggo
25. Užtepėlė („Easy Sandwich“ meksikietiška, indiška ir braziliška) / Maxima, barбора.lt
26. Tofu („Sojalita“, „Silken tofu“, „Bon tofu“) / didieji prekybos centrai, Veggo
27. Fetos sūris („Sheese“) / Maxima, barбора.lt
28. Ledai („Valsoia“, įvairių skonių) / Rimi, Assorti
29. Majonezas („Vilniaus be cholesterolio“, „Vilnius Vegan“) / didieji prekybos centrai
30. Sausainiai („Oreo“, su vanilės, braškinių, mėtinu įdara) / didieji prekybos centrai, Saldūs majai
31. Vafliai su riešutiniu įdaru („Manner“) / Maxima, barбора.lt
32. Koldūnai su raugintais kopūstais ir grybais („Virtu“) / Lidl
33. Sojos dešrelės („Polsoja“ rūkytos, su paprika, su kariu) / Veggo. („Frankfurters Classic“) / Maxima, barбора.lt
34. Tarkuotas mocarelos sūris („Violife“) / Veggo
35. Užtepėlė („Gerovė“, įvairių skonių, žiūrėti sudėti) / didieji prekybos centrai
36. Šokoladas („Pergalė“ su riešutais, su avietėmis, su spanguolėmis, su marcipanu; „Kalev“ su avietėmis, su vyšniomis, ir kt.)
37. Saldintas kondensuotas pienas („Nature's charm“) / Veggo
38. Chorizo pjaustyta dešra („Wheaty“) / Veggo
39. Tepamas sūris („Violife“, įvairių skonių) / Veggo
40. Majonezas („Sojalita“) / Rimi
41. Prieskonių mišinys „Garam Masala“ („TRS“) / Ekopirk
42. Bulvių virtinukai Gniocchi („La Molisana“) / didieji prekybos centrai
43. Ryžių makaronai („Santa Maria“, „Scotti“) / didieji prekybos centrai



11-----

Vaisių kokteilis

Pagrindui naudok augalinį pieną (bet galima ir tiesiog vandenį). Jei nori saldžiau, įpilk apelsinų ar ananasų sulčių.

Gera prisirpę bananai suteikia glotnią, kremingą tekstūrą.

Naudok šviežias uogas arba šaldytas (šios pigesnės, ilgiau negenda ir maloniai atšaldo kokteilį). Blenderis – neįkainojamas įrankis tiek kokteiliams, tiek ir kitiems patiekalams ruošti.



Pica

Gali naudoti įvairiausių pagardus: svogūnus, pomidorus, špinatus, pievagrybius, alyvuoges, papriką, ananasus, augalinę dešrą.

Augalinį sūrį įsigyk Veggo.lt! Nors pica be sūrio taip pat gali būti skani.

Skonio pridės pomidorų padažas su įvairiais prieskoniais arba česnakinis aliejus.

Kaip valgyti augalingai ne namuose?

Jeigu esi aktyvus ir daug bendraujantis žmogus, praleidžiantis nemažai laiko ne namuose, Tau gali būti neramu, kaip seksis valgyti veganiškai išvykus. Truputį nejauku gali būti tik pačioje pradžioje, o einant laikui šeimai ir draugams bus malonu atrasti naujų patiekalų kartu su Tavimi.

Lankant draugus ar artimuosius: paskambink šeiminiukams ir pranešk, kad atsineši savo maisto. Taip nesukelsi jiems streso ir suteiksi galimybę paragauti Tavo mėgstamo maisto. Rekomenduojame atsinešti nesaldžių užkandžių ar desertų.

Valgant restoranuose ir kavinėse: rinkis restoranus, kuriuose tinkamų pasirinkimų galėtum rasti tiek Tu, tiek Tavo draugai ar kolegos. Paskutiniame puslapyje rasi augalinius patiekalus siūlančių restoranų sąrašą.

Giminių šventės: adaptuok tradicinius patiekalus, kuriuos paprastai valgote su šeima. Gamink cepelinus su grybų įdaru, padažui rinkis avižų grietinėlę, mišrainei naudok veganišką majonezą – augaliniais produktais pakeisti galima daugumą įprastų ingredientų.

Salotos

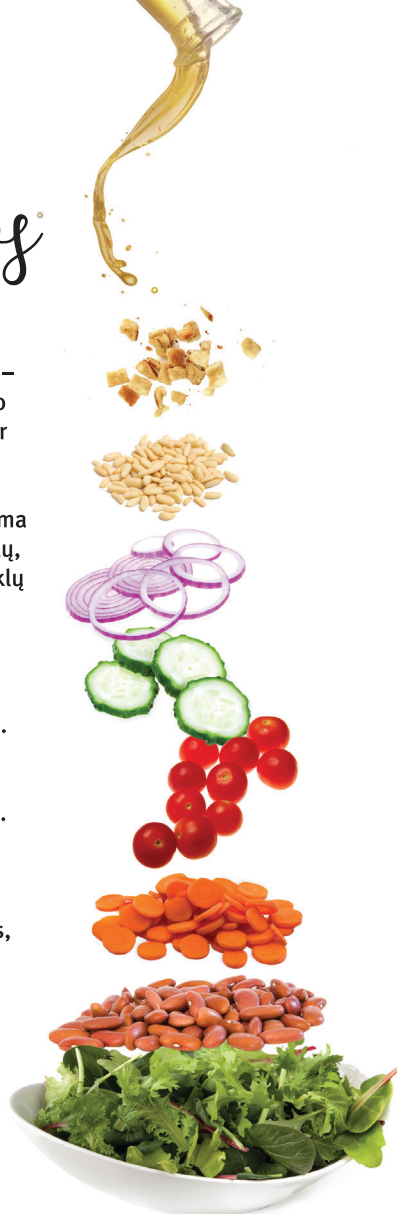
Eksperimentuok su skirtingais padažais – nuo balzaminio acto padažo iki riešutų ar sėklų aliejų.

Traškumą išgauti galima pridėjus granatų sėklų, skrudintų sezamų sėklų ar linų sėmenų.

Paskanink salotas žemės, migdolų ar graikiniais riešutais.

Verčiau naudok sezonines daržoves.

Pupelės, lęšiai ar avinžirniai gali būti skanus pasirinkimas, turintis nemažai baltymų.



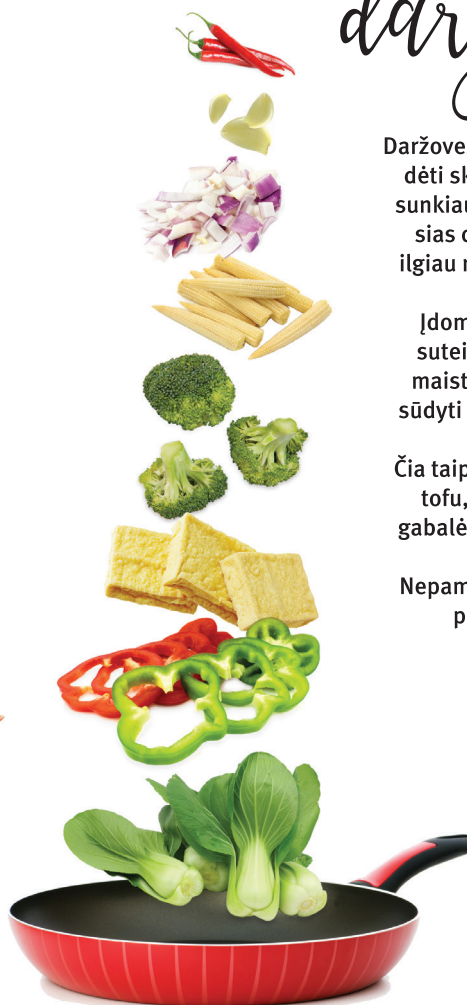
Apkeptos daržovės

Daržovės į keptuvę reikia dėti skirtingu metu – sunkiausias ir tvirčiausias daržoves kepk ilgiau nei smulkesnes.

Įdomesnio skonio suteiks čili pipirai, maistinės mielės ar sūdyti žemės riešutai.

Čia taip pat puikiai tiks tofu, sojos mėsos gabalėliai ar seitanas.

Nepamiršk mėgstamų prieskonių!



Kaip maitintis pigiai?

Protingai planuojant valgiaraštį ir pirkinius sveika augalinė mityba ne tik nebus brangi, bet net leis Tau sutaupyti. Pagrindiniai augaliniai maisto produktai yra pigūs ir lengvai randami bet kurioje parduotuvėje.

► Pagrindiniai produktai: sezoniniai vaisiai, daržovės, grūdai ir ankštiniai nėra brangūs. Sausus produktus – pupeles, kruopas ir makaronus – gali pirkti urmu, esant nuolaidoms parduotuvėje. Neturi laiko avinžirniams ar pupelėms mirkyti ar virti? Pirk konservuotas!

► Planuok pirkinius: prieš eidama(-s) į parduotuvę, sudaryk pirkinių sąrašą ir pirk tik tai, ko reikia. Tai padės ne tik neviršyti nustatytos pirkinių sumos, bet ir apsaugos Tave nuo impulsyvaus pirkimo, neteks išmesti maisto.

► Pirk iš ūkininkų ar turguje: tai geras būdas gauti šviežių sezoninių produktų. Kainos dažnai būna mažesnės nei prekybos centruose, o kokybė – aukštesnė.

► Venk pusgaminių. Perdirbti produktai ne tik brangesni; jie nėra ypač sveikas pasirinkimas.

Taupumas – svarbu, bet geriau išlaidauti kokybiškam maistui, nei vaistams nuo netinkamos mitybos sukeltų ligų.

Pakora

RADHARANĖS RECEPTAS

Žiedinis kopūstas
Brokolis
Raudona paprika
Šparaginės pupelės (iš viso 500 g daržovių)
100 g žirnių miltų
100 g kvietinių miltų
5 g ciberžolės
10 g juodgrūdės
8 g „Garam masala“ prieskonių
20 g kepimo miltelių
10 g druskos
100 ml vandens



Papriką supjaustome kubeliais, žiedinį kopūstą ir brokolį išskirstome žiedynais, šparagines pupeles šiek tiek susmulkiname. Atskirame dubenyje sumaišome miltus su prieskoniais, druska ir kepimo milteliais. Sausą mišinį užberame ant jau paruoštų daržovių ir lengvai apvoliojame. Tada po truputį pilame vandenį, kad daržovės ir miltai susijungtų. Įkaitiname aliejų iki 140-150°C, su šaukštu dedame į aliejų pakorų masės ir verdame, kol gražiai paskrus. Svarbu, jog aliejus nebūtų per karštas, kad spėtų perkepti vidus.

Nemėgstantys gaminti patys, šį patiekalą ras Radharanės restoranuose!



-----14



Tiršta sriuba su grybais

Kubelis daržovių sultinio
80-100 g tofu
0,5 šaukštelio kario prieskonių
0,5 šaukštelio rūkytos paprikos prieskonių
1 vidutinio dydžio morka
100 g žirnelių (šviežių arba šaldytų)
Švieži šampinjoni (arba džiovinti šiitake ar kiti mėgstami grybai)
150 g ryžių makaronų
150 g bet kokio nesaldinto augalinio pieno
Šaukštas sezamų sėklų
Šviežios kalendros
Aliejaus kepimui

Tofu supjaustome norimo dydžio kubeliais, pakepame su nedideliu kiekiu aliejaus. Kepant berame rūkytą papriką ir rozmariną, leidžiame gerai apskrusti. Supjaustytą griežinėliais morką, žirnelius, grybus verdame daržovių sultinyje (labai daug vandens nereikia, nes bus pilamas pienas). Baigiant virti sudedame makaronus, pagal skonį pilame pieno ir paverdame dar minutę. Viską dedame į dubenėlius, ant viršaus barstome skrudintą sezamą, tofu gabalėlius ir kelis lapelius kalendros.



Daugiau receptų rasi: www.tustinarvai.lt ► Mūsų leidiniai

auGalybė



Tai – kampanija, vienijanti augalinio maisto patiekalus siūlančius restoranus ir kavines. Daugiau augalinių pasirinkimų turinčių restoranų gali rasti www.augalybe.lt arba FB: auGalybė

Žmonėms vis dažniau renkantis augalinį maistą, Lietuvoje daugėja viešojo maitinimo įstaigų, įtraukiančių augalinius patiekalus į savo valgiaraščius. Rinktis tikrai yra iš ko!

VILNIUJE:

BEIGELISTAI – beigelių, t.y. žydiškų minkštų riestainio formos bandelių su įvairiais įdais ir priedais, kavinė. Pylimo g. 58 ir Literatų g. 7.

CHAIKA – veganiškų desertų karalienė. Taip pat – skaniausių sumuštinių vieta. Daug įvairiausių arbatų ir kavų. Totorių g. 7.

GYVAS baras – pirmoji 100 % veganiška kavinė-baras Vilniuje. Trakų g. 11.

RADHARANĖ – indiško maisto restoranai su vakarietiška nata. Nebrangu. Gedimino pr. 32 ir Ozo g. 18 (PC „Ozas“).

VIETA – vegetariško ir veganiško maisto kavinė-baras. Demokratiška aplinka. Šv. Ignato g. 12.

SULTENĖ – sveiko ir skanaus maisto bistro. Orientuojasi į dienos pietus, dirba iki pavakarės. Nebrangu. S. Konarskio g. 21.

THE URBAN GARDEN – bene aukščiausios kokybės sultys mieste, sveiki užkandžiai. Įsikūrę maisto turguje „Uptown bazaar“, Kauno g. 16.

AJURVEDINĖ VIRTUVĖ – sotaus vegetariško ir veganiško maisto restoranai. Nebrangu. Saltoniškių g. 34A ir Latvių g. 7A.

BALTI DRAMBLIAI – seniausias mieste vegetariško/veganiško maisto baras. Vilniaus g. 41.

BLUE LOTUS Indian and Thai restaurant – aštraus, išraiškingo maisto mėgėjams – azijietiški troškiniai ir kiti patiekalai. Totorių g. 16.

BOHO CAFE – jauki vegetariška/veganiška kišenės dydžio kavinukė. Nebrangu. T. Kosčiuškos g. 21-2A.

BOTANIQUE – orientuojasi į sveiką maistą. Jų patiekalai ir paprastai, ir ypatingi. Turi didelį žaliavalgiškų patiekalų pasirinkimą. Totorių g. 3.

DELTA MITYBA – azijietiškos virtuvės interpretacija: ramenai, koldūnai, Gua Bao bandelės. Trumpas meniu, pusė jo – auGalingas. Naugarduko g. 41.

EKOMORKA – „naminio“ maisto, kišenės dydžio vieta Ulonų turguje. Dirba pusdienį, nes orientuojasi į pietus išsinešti. Ulonų g. 5.

ELSKA COFFEE – stilinga, madinga kavinė. Jų esminis fokusas į kavą, tačiau visada turi ir gerą pasirinkimą auGalingų desertų. Pamėnkalnio g. 1.

GREEN JAR GASTROPUB – keičiantis sezonui patiekalai kinta tiek nuolatiniame meniu, tiek ir „dienos pietų“ valgiaraštyje. Restoranas erdvus, tinka ir didesnėms grupėms žmonių. Turi savo augalų sodą. Upės g. 6.

HOLIGANS – vietinio maisto bistro. Jų patiekalų ypatybė – kokybiški, natūralūs produktai. Įvairių rūšių kotletainiai (burgeriai), sriubos, augaliniai tortai. Šopeno g. 10.

HOLY DONUT – turi bent septynias veganiškas spurgas (klausk baristų), pieno „freak shake“, karšto šokolado, ledų ir kt. Vokiečių g. 9.

ICE DUNES – ledainė, turinti ir augalinių ledų bei kitų desertų! Bazilijonų g. 6.

LEAYE – nedidelis europietiškos dvasios kiniško maisto restoranai su nuosaičiu, bet stilingu interjeru. Makaronai/ryžiai su daržovėmis, traškūs baklažanai, tofu patiekalai, ramenai ir kiti. Dominikonų g. 16.

LEYLA – humusas, baba ganuš, falafeliai, kalafioro kepsnys ir daugiau kitų libanietiškos virtuvės patiekalų. Liejyklos g. 1.

NAMAI – vegetariško/veganiško maisto šeimos restoranėlis. Maistas tarsi namie. Subačiaus g. 6.

PITARIJA FIRE PLACE – izraelietiška, korėjietiška virtuvė. Keli išdirbti auGalingi patiekalai. Šeimyniškių g. 17.

RISE – japoniškos virtuvės restoranai. Vienareikšmiškai geriausi veganiški sušiai mieste. Puikus kainos/kokybės santykis. Gedimino pr. 43.

SAIGON – pirmasis ir kol kas vienintelis vietnamietiško maisto restoranai Vilniuje. A. Jakšto g. 7.

SWEET ROOT – „Fine dining“ (septynių patiekalų ir kelių kšnių istorijų degustacinės vakarienės) išskirtinai vietinio, sezoninio maisto restoranai. Reikalinga išankstinė rezervacija. Užupio g. 22.

TAVO ERDVĖ – puikūs auGalingi dienos pietūs. Nebrangu. Šeimyniškių g. 26.

ZATAR FALAFEL & HUMMUS – Artimųjų Rytų virtuvės užkandinė, save įvardija kaip „gatvės maisto“ vietą. Nebrangu. Vokiečių g. 9.

K A U N E:

DODA – falafeliai, burgeriai ir kebabai. Tikriausia „gatvės maisto“ užkandinė. Didelės porcijos, nedidelės kainos. Savanorių pr. 137 ir Seniavos pl. 5.

MOKSHA – įstabaus skonio indiškos virtuvės patiekalai: troškiniai, sriubos, salotos. Taip pat turi ir auGalingų desertų. Vasario 16-osios g. 6.

HOLY DONUT – turi bent septynias veganiškas spurgas, pieno „freak shake“, karšto šokolado ir kt. Vilniaus g. 37 ir Vytauto pr. 24.

JĖGAINĖ – šalia sporto klubo įsikūręs restoranai. Meniu kintantis, tačiau visada turi gerą auGalingų patiekalų pasirinkimą: wok'us, kepsnelius, falafelius. Sporto g. 3.

KETURI ŠIMTAI LAIPSNIŲ – veganiškos picos (ir ne tik) iš ažuolo malkomis kūrenamos krosnies. Kuršių g. 35.

MAMMA PIZZA – serija veganiškų picų su augaliniu sūriu. Vytauto g. 37.

RIDIKAS – sveiko maisto veganiška užkandinė traukinių stoties perone. M. K. Čiurlionio g. 16.

SNACK KING – belgiški blynai, burgeriai, salotos. Vaidoto g. 34.

VILTIES VAISTINĖS ARBATINĖ – neeilinė autentiška aplinka, „naminis“ maistas: balandėliai, kepsneliai, blynai, bandelės, pyragėliai ir net pats Napoleonas. Taip, viskas veganiška. Ir taip jau 20 metų. Laisvės al. 100.

K L A I P Ė D O J E: **ŽALIOJI VIRTUVĖ** – geriausias veganiško ir žaliavalgiško maisto pasirinkimas pajūryje. H. Manto g. 12.

J O N A V O J E: **GURU CAFE** – didžiulis kavų ir kitų gėrimų pasirinkimas, o augalinis pienas prie jų – savaime suprantama ir nekainuoja brangiau nei karvės pienas. Prie kavos galima pasisaldinti auGalingais desertais. Kalnų g. 15.

T A U R A G Ė J E: **LAUKINIS SLĖNIS** – ekologiškų produktų krautuvėlė ir nedidelis vegetariškų kokteilių, sulčių ir salotų baras viename. Garsėja ir žaliavalgiškais tortais. Vytauto g. 85.

D R U S K I N I N K U O S E: **TOLI TOLI** – dalis sezoniškų šviežių patiekalų – veganiški. Vilniaus al. 8.



„**TUŠTI NARVAI**“ yra ne pelno siekianti gyvūnų teisių organizacija. Mes siekiame padėti kuo didesniai skaičiui individų, todėl mūsų veikla daugiausia susijusi su fermose išnaudojamais gyvūnais. Norime parodyti, kad kiekvienas esame pajėgus kurti draugiškesnę visuomenę gyvūnams savo mitybos, aprangos ir kitais pasirinkimais.

- Mūsų tikslas yra gyvūnų išnaudojimo problemą padaryti matomą Lietuvoje, todėl keliame gyvūnų gynimo klausimus šalies žiniasklaidoje, visuomeninėse institucijose; viešiname vaizdo medžiagą iš Lietuvos fermų;
- Bendradarbiaujame su įmonėmis siekdami plataus masto teigiamų pokyčių gyvūnams;
- Organizuojame šviečiamuosius renginius gyvūnų teisių ir veganizmo tema: paskaitas, filmų peržiūras, masinius piknikus, eitynes ir kt.;
- Vykdomė kampanijas, kuriomis siekiame pagerinti gyvūnų auginimo sąlygas fermose;
- Dirbame, kad būtų lengviau rinktis gyvūnams palankų gyvenimo būdą;
- Bendradarbiaujame su kitų Europos šalių gyvūnų teisių organizacijomis ir stengiamės prisidėti prie gyvūnų gerovės augimo ES mastu.

SU TAVO PARAMA MES GALIME DAUGIAU. PADĖK MUMS PADĖTI GYVŪNAMS.

Mes norime įkvėpti kuo daugiau žmonių kartu stiprinti gyvūnų teisių judėjimą ir kurti socialinio aktyvizmo tradicijas Lietuvoje.

Prisijunk prie „Tuščių narvų“: www.tustinarvai.lt/prisijunk

Arba paremk mus finansiškai: www.tustinarvai.lt/parama

Daugelis iš mūsų galime prisidėti nedideliu, tačiau reguliariu mokėjimu, kurį galima automatiškai nustatyti internetiniame banke.

VšĮ „Tušti narvai“

A/s: LT54 7300 0101 3895 7307

AB Swedbank (SWIFT: HABALT22)

Taip pat gali skirti mums 2 % gyventojų pajamų mokesčio paramos. Dalis šiam leidiniui spausdinti reikalingų lėšų gautos būtent tokiu būdu.

