**1 października – jak ucztować w Międzynarodowy Dzień Wegetarianizmu?**

**Analitycy z Polskiego Instytutu Ekonomicznego zwracają uwagę, że w Polsce coraz więcej osób ogranicza ilość spożywanego mięsa. Eksperci PIE, powołując się na dane z ankiety Global Consumer Survey z 2021 r., wskazali, że 7 proc. osób w wieku 18-29 lat jest wegetarianami, a 1 proc. weganami. Według badań przeprowadzonych przez Maczfit, w aglomeracjach miejskich może być nawet 20% wegetarian. Tymczasem jeszcze w 2014 r. CBOS podawał, że wegetarianizm deklaruje zaledwie 1% społeczeństwa. Wzrost jest zatem ogromny, a Międzynarodowy Dzień Wegetarianizmu świętuje coraz więcej osób.**

Pierwszy dzień października został ustanowiony Światowym Dniem Wegetarianizmu (World Vegetarian Day) przez Międzynarodową Unię Wegetariańską. Stało się to w roku 1977 na Światowym Kongresie Wegetarianizmu w New Delhi w Indiach. Głównym założeniem powstania święta było promowanie wegetarianizmu oraz informowanie społeczeństwa o korzyściach jakie płyną z tego stylu życia. Data jest nieprzypadkowa, gdyż październik jest miesiącem dobroci dla zwierząt.

**Mięso? Nie, dziękuję**

Każdego roku coraz więcej osób przechodzi na wegetarianizm. Trend ten cieszy się największą popularnością wśród ludzi młodych, deklarujących troskę o klimat i przyszłość naszej planety. Zachętą do przechodzenia na dietę bezmięsną jest także to, że zdecydowanie poprawiła się dostępność wegetariańskich produktów na rynku. Już w prawie każdej restauracji zajdziemy ofertę dla wegetarian, a i wybór gotowych dań w sklepach jest imponujący.

Dlaczego ludzie decydują się na weganizm? Z pewnością jedną z zalet diety bezmięsnej jest zmniejszenie ryzyka zachorowania na choroby sercowo-naczyniowe oraz niektóre nowotwory. Istotny jest również aspekt etyczny. Wiele osób decyduje się zrezygnować ze spożywania mięsa, ponieważ wyraża w ten sposób sprzeciw wobec hodowli i zabijaniu zwierząt.

Niezależnie od sposobu odżywiania, ważne jest jednak, aby dostarczać organizmowi odpowiednie ilości białka, żelaza i witaminy B12. Rekomendowane jest suplementowanie kwasu foliowego i witaminy D. Żelazo znajdziemy głównie w jajach i zielonych warzywach liściastych. Źródłem białka z kolei są mięso, ryby i nabiał.

**Nabiał w diecie bezmięsnej to podstawa**

Wykluczając z diety mięso, a często także ryby, należy skupić się na spożywaniu odpowiedniej ilości nabiału. Ogromne znaczenie ma to zwłaszcza w bezmięsnym żywieniu dzieci, kiedy do jedzenia często trzeba przekonywać i zachęcać. Zwracajmy uwagę na to, co proponujemy naszym dzieciom. Pokazujmy różnice między poszczególnymi produktami. Dzieci często są zaskoczone, jak wiele jest rodzajów sera żółtego i jak bardzo różnią się one od siebie smakiem. Bądźmy odważni na zakupach! Łagodny ementaler, kwaskowaty edamski czy wyrazisty w smaku Gouda – pozwólmy dzieciom wybrać smak, który najbardziej im odpowiada. – proponuje Ewa Polińska, ekspert z MSM Mońki.

Problem ze spożyciem nabiału zazwyczaj pojawia się w przypadku nietolerancji, z którymi borykają się nie tylko dzieci, ale i dorośli. Na szczęście współcześnie nie trzeba całkowicie rezygnować z przetworów mlecznych, bowiem wielu producentów, podobnie jak MSM Mońki, oferuje sery żółte, które naturalnie nie zawierają laktozy, przez co są bezpieczne dla osób z nietolerancją. – zauważa Ewa Polińska. – Wegetarianie z pewnością zwrócą także uwagę na rodzaj podpuszczki, jaka jest używana do produkcji serów. W MSM Mońki jest to podpuszczka mikrobiologiczna, a nie odzwierzęca. – dopowiada ekspertka. Podpuszczka mikrobiologiczna pochodzi z procesu fermentacji określonych grzybów, tak więc chociaż działa tak samo jak podpuszczka odzwierzęca, jej otrzymanie nie wiąże się z cierpieniem żadnego stworzenia.

**Jak uczcić 1 października?**

Z roku na rok Święto Wegetarianizmu zyskuje na popularności. Zazwyczaj w tym dniu organizowane są happeningi, pikniki i festyny, mające na celu zwrócenie uwagi na problem złego traktowanie zwierząt. Dzień ten jest także doskonałą okazją do przedstawienia zalet wegetarianizmu, promocji bezmięsnej diety oraz jej aspektów zdrowotnych. Jest to również okazja do promowania działań służących ochronie środowiska i tych podejmowanych na rzecz ochrony praw zwierząt.

Obchody Światowego Dnia Wegetarianizmu to często okazja do poznania ludzi o podobnych przekonaniach, a także spróbowania nowych, bezmięsnych przysmaków. Kto jeszcze nie kosztował placka w stylu foccaci z oliwkami, morską solą i rozmarynem, z dżemem z pomidorów, serem Aldamer z awokado i z panierowanym żółtkiem, ma szansę przyrządzić go według poniższego przepisu.

**Placek w stylu foccaci z oliwkami, morską solą i rozmarynem, z dżemem z pomidorów, serem Aldamer z awokado i z panierowanym żółtkiem**

Placek w stylu foccaci:

350 g mąki

10 g drożdży

pól łyżeczki młotkowanego pieprzu

225 g ciepłej wody

1 łyżeczka soli

50 g oliwek

1 łyżeczka himalajskiej soli

W robocie kuchennym przez 5 min mieszamy wszystkie składniki oprócz soli himalajskiej i oliwy z oliwek. Po wymieszaniu ciasto przykryte wilgotną ściereczką pozostawiamy na 2 godziny w ciepłym miejscu, aż do wyrośnięcia. Po tym czasie przekładamy je do formy wysmarowanej oliwą i delikatnie, opuszkami palców, robimy wgłębienia. Następnie posypujemy oliwkami i himalajską solą. Odstawiamy jeszcze na 30 minut, po czym pieczemy 20 min w piekarniku nagrzanym do 220°C.

**Dżem z pomidorów**

400 g pomidorków cherry

100 g cebuli czerwonej

50 ml oleju rzepakowego

50 g cukru

4 g czosnku

1 jabłko

sól

pieprz

Dodatki do wykończenia placka w stylu foccaci

150 g sera Aldamer MSM Mońki

1 szt. awokado

1 jajko

50 ml oleju

50 g bułki tartej

Pomidory podsmażamy z cebulą, jabłkiem i czosnkiem na oliwie z oliwek. Dodajemy troszkę wody i dusimy, aż warzywa będą miękkie, po czym dodajemy cukier sól i pieprz. Całość zagotowujemy i zostawiamy do wystygnięcia. Jajko rozbijamy i odłączamy ostrożnie żółtko od białka po czym panierujemy tylko w bułce tartej i smażymy ok. 15 s na oleju. Foccacię kroimy według własnego uznania, po czym na kromkę foccaci nakładamy dżem z pomidorów, awokado, rulon z sera Aldamer i smażone żółtko. Dekorujemy oregano, rozmarynem, rukolą lub orzechowym pesto.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175