**Jak zaplanować weselne menu dla wegan i wegetarian?**

**10 proc. Polaków między 18 a 65 rokiem życia jest wegetarianami, a 6 proc. to weganie – wskazują najnowsze badania[[1]](#footnote-1). Najwięcej osób, które nie jedzą produktów odzwierzęcych, jest w grupie wiekowej 25-34 lata, zaś wegetarian – w grupie 18-24 lata. To cenna informacja dla wszystkich podmiotów, które organizują przyjęcia weselne. Z roku na rok liczba konsumentów, którzy nie spożywają mięsa, wzrasta. Jak dostosować menu, by nasi goście byli zadowoleni? Jakie dania są obecnie na topie?**

Zarówno w Polsce, jak i na świecie sukcesywnie wzrasta liczba osób, które rezygnują ze spożywania mięsa na rzecz roślinnych zamienników. Zjawisko jest efektem pobudek ekologicznych i wkraczania na rynek nowego pokolenia, które jest bardziej świadome niż starsze generacje.

**Silny trend wege**

Jeszcze w 2000 roku do niejedzenia mięsa przyznawał się zaledwie 1 proc. Polaków – wynika z danych CBOS. Dziś to już 10 proc. konsumentów. Podczas organizacji przyjęcia weselnego warto wziąć pod uwagę obecne trendy i zaproponować naszym gościom unikalne menu, które będzie dedykowane wegetarianom i weganom.

 – *Organizacja wesela to wyzwanie i warto móc liczyć na pomoc doświadczonego partnera, aby uniknąć sytuacji, które mogą nas zaskoczyć. Podczas przyjęcia ogromną rolę odgrywa sala, w której odbywa się impreza. Ważnym czynnikiem jest także dobór muzyki i zespół lub DJ, w zależności od tego, na którą opcję zdecyduje się para młoda. Kolejnym elementem – jakże istotnym – jest menu. Obecnie wiele par pyta o możliwość podawania dań także w wersjach wegańskich i wegetariańskich. To ogromne wyzwanie dla organizatorów. Należy bowiem zapewnić główne dania, a także desery czy przekąski na zimno, w dwóch, a czasem trzech wariantach –* wyjaśnia Joanna Hoc-Kopiej z Dworu Korona Karkonoszy.

Ekspertka zauważa, że silne trendy wegańskie i wegetariańskie na stałe zagościły w branży weselnej. A jakie potrawy są na topie?

**Postaw na modne i zdrowe dania**

Polacy najchętniej spróbowaliby roślinnych zamienników pierogów – 35 proc., kotletów – 33 proc., pizzy – 32 proc., burgerów – 29 proc. i zup, np. rosołu, pomidorowej czy żurku[[2]](#footnote-2). A co jest na topie i króluje na weselnych stołach w wersji zielonej?

– *Jeśli chodzi o przystawki, dużym zainteresowaniem cieszą się falafele z chrupiącym jarmużem, hummus z pieczonymi warzywami, a także carpaccio z pieczonego buraka z pomarańczą –* wymienia Joanna Hoc-Kopiej, Dwór Korona Karkonoszy. *– Równie często w menu weselnym pojawiają się rolady serowe ze szpinakiem, jak również jajka faszerowane czy wege paszteciki zawijane w cieście francuskim. Świetnie sprawdzają się deski serów czy zamienniki wędlin. W naszym menu posiadamy cały wachlarz potraw do wyboru. Zarówno weganie, jak i wegetarianie znajdą coś dla siebie. –* zapewnia.

Jakie dania główne są na topie w wersji bezmięsnej?

* Kremy z pomidorów, buraków, szparagów.
* Makarony z warzywami.
* Sojowe kotlety w lekkim, wegańskim sosie.
* Pulpety warzywne.
* Smażona kania.

**Co jest istotne podczas przygotowywania i układania menu?**

Najistotniejszym czynnikiem – zdaniem Joanny Hoc-Kopiej – jest podawanie gościom zdrowych i tradycyjnych dań, co bynajmniej nie oznacza, że są… nudne.

 – *Od wielu lat podróżujemy po różnych zakątkach świata, poszukując ciekawych smaków, aromatów, przypraw i zaskakujących potraw. Są one dla nas natchnieniem do kulinarnych eksperymentów albo powrotów do smaków dzieciństwa. Warto bazować na tradycyjnych smakach, ale urozmaicać je i tym samym podawać gościom wyjątkowe dania. Kuchnia wegańska i wegetariańska nie są nudne – wystarczy mieć odpowiedni pomysł na danie –* podpowiada ekspertka.

1. "Jak odżywiają się Polacy? Kukuła Healthy Food 2021" [↑](#footnote-ref-1)
2. Raport Pyszne.pl [↑](#footnote-ref-2)