

VEGGIE, VÝZVA



Vďaka za vaše rozhodnutie odľahčiť seba aj planétu!
Vyskúšajte rastlinnú stravu počas jedného mesiaca
a uvidíte. Možno vám zachutí navždy.

**Náš sprievodca vám pomôže na ceste za lepším
životným štýlom.**



31 dní *rastlinnej stravy*

Čo výzva prinesie vám a planéte?

1 Proteín na prvom mieste

Pre vaše telo je prechod na rastlinnú stravu veľká vec.

Bielkoviny tvoria najdôležitejšiu časť každého vyváženého jedálneho lístka, a tak je nevyhnutné dbať na ich vysoký prísun aj pri vynechaní mäsa.

2 Skvelá chuť zostáva

Vyskúšajte rastlinné produkty Garden Gourmet.

Vzdať sa mäsa neznamena vzdať sa skvelej chuti. 14 dobrôt od Garden Gourmet a nájdete si svojho favorita.

3 Zdravé telo aj duch

Rýchlejší metabolizmus vďaka novému jedálnemu lístku.

Rastlinná strava obsahuje vysoký podiel vlákniny, ktorá prispieva k rýchlejšiemu tráveniu a zdravej redukcii hmotnosti. A to poteší!



Vyprodukuje sa až o **62 kg CO₂** menej

Ušetrí sa až **39 000 litrov** vody



Zachráni sa až **80 m²** pôdy

Ušetrí sa až **3** zvieracie životy



Zdroj: ProVeg International

Kto sú *milovníci* rastlinnej stravy? Zoznámte sa.

Vegán

odmieta používať zvieratá na ľudský úžitok – neje mäso, mliečne výrobky, vajcia, med a odmieta produkty vyrobené z kože, kožušín a hodvábu.

Zaujímavosť

Okrem týchto najčastejších skupín existujú ešte ovovegetariáni, laktovegetariáni, ovolaktovegetariáni, polovegetariáni, reduktariáni aj pescetariáni.



Flexitarián

sa mäsu nevyhýba, ale konzumuje ho skôr príležitostne a rád objavuje rastlinné alternatívy.

Vegetarián

neje mäso a nahrádza ho rastlinnými alternatívami vo vyváženom množstve.

**Garden
Gourmet**

Klasický burger „Vege-Tarian“



- 1 balenie **Garden Gourmet Vegan burgeru**
- 1 veľká **paradajka**
- 1 malá **červená cibuľa**
- 1 polievková lyžica **olivového oleja**
- 2 **nakladané uhorky**
- 2 sezamové **cibuľky** na hamburgery
- 1 malá **hlávka šalátu**
- **vegánska majonéza**
- **kečup**



Príprava: 15 minút



Obťažnosť: jednoduchá

1 Najprv začnite s prípravou zeleniny. Paradajky a kyslé uhorky nakrájajte na plátky a odložte bokom. Cibuľu nakrájajte na hrubšie prúžky a na malom množstve olivového oleja krátko ugrilujte na panvici. Dokončené pridajte k pripravenej zelenine.

2 Pokračujte prípravou žemlí. Žemle na hamburgery nakrájajte pozdĺžne a vyprážajte až do zlatohnedej farby zvnútra. Tým sa žemľa spevní a pri zahryznutí sa pekne rozpečie. Ak nemáte k dispozícii gril, môžete pečivo upiecť aj na suchej panvici alebo v rúre.

3 A teraz to najdôležitejšie! Senzačné **Garden Gourmet Burgers**, ktoré si môžete pripraviť tromi spôsobmi. Na panvici ich smažte 8 – 10 minút na miernom ohni v ľahkej vrstve oleja pri miernej teplote, otočte ich v polovici doby smaženia. Hamburgery môžete tiež piecť v predhriatej rúre na 200 °C, opäť v polovici doby ich nezabudnite obrátiť. Na grile pri strednej teplote príprava zaberie 12 minút, tu otáčajte každé 4 minúty.

4 Medzitým dokončite prípravu žemlí. Zľahka potrite spodnú časť majonézou, prikryte šalátom a naň položte hotové hamburgery. Na teplé placky dajte paradajky, grilovanú červenú cibuľu a nakrájané uhorky. Podľa chuti pokvapkajte kečupom a navrch položte vrchnú časť žemle. Voilà, vegánske hamburgery sú pripravené!

Čím *zaplniť* špajzu a chladničku

Vyvážená a pestrá strava je základ! Aby vášmu telu nič nechýbalo, treba dbať na pravidelný prísun potrebných živín.

TIP!
Používajte nepriľnavú panvicu. Železo nestratí svoju účinnosť.

Bielkoviny

bežná denná potreba
žena: 46 g/muž: 56 g

- šošovica
- veggie burger
- tofu
- arašidové maslo
- sója
- quinoa
- tempeh
- orechy
- vločky
- tekvicové semienka

Vitamín D

- slnečné lúče
- sójové a mandľové mlieko
- pomarančový fresh

Omega-3 mastné kyseliny

- ľanové semienka a olej
- konopné semienka
- vlašské orechy

Železo

denná potreba
žena: 8 – 18 g/muž: 8 – 11 g

- sója
- šošovica
- cícer
- fazuľa

Vápnik

bežná denná potreba
700 – 1 000 g

- brokolica
- mandle
- tahiny
- sójové struky

Garden Gourmet

Prečo *dobroty* od Garden Gourmet

1 Väčšina produktov obsahuje **sójové bielkoviny** s obsahom 9 esenciálnych aminokyselín – tie si telo nedokáže samo vytvoriť.

2 Väčšina produktov má vysoký **obsah proteínov** a **vlákniny** a nutričné skóre A alebo B.

3 Obaly sú **úplne recyklovateľné** a výroba nie je zaťažená odlesňovaním krajiny.

Rezeň s pečenými baby zemiakmi



- 1 balenie **Garden Gourmet veggie rezňa**
- 500 g baby **zemiakov**
- 150 g **valeriánky poľnej**
- 400 g **cherry paradajok**
- 1 **avokádo**
- šťava z 1 **citróna**
- 2 **jarné cibul'ky**
- 1 strúčik **cesnaku**
- 2 lyžice extra panenského **olivového oleja**
- 2 lyžice **majonézy**
- 1 lyžička **horčice**



Príprava: 50 minút



Obťažnosť: náročná

1 Baby zemiaky uvaríme v šupke domäkka a rozpolíme. Potom ich orestujeme na panvici a na poslednú minútu pridáme na plátky nakrájaný cesnak.

2 **Veggie rezeň Garden Gourmet** pripravíme podľa inštrukcií uvedených na obale.

3 Valeriánku opláchneme a osušíme. Paradajky nakrájame na štvrtiny, jarnú cibul'ku na kolieska a polovicu avokáda na kocky. Všetko rozdelíme na štyri taniere, ozdobíme jarnou cibul'kou a pokvapkáme dresingom.

4 Dressing: polovicu avokáda zmiešame so šťavou z polovice citróna, s dvoma lyžicami olivového oleja, dvoma lyžicami majonézy, jednou lyžičkou horčice, dochutíme medom a celú zmes rozmixujeme.

5 Rezeň a zemiaky servírujeme s pripraveným šalátom a druhou polovicou citróna.



Dobru chuť!

Garden Gourmet

Mexická tortilla s veggie rezančekom



- 1 balenie **Garden Gourmet Veggie rezančekom** (zeleninové tortilly)
- 125 g **červených fazúl**
- 125 g **kukurice**
- 1 **avokádo**
- 2 **červené papriky**
- 2 **paradajky**
- 4 **mrkvové tortilly** (alebo inej zeleninové tortilly)
- 100 ml **kyslej smotany**
- 1 lyžica **kajenského korenia**
- 1 polievková lyžica **čerstvého koriandra**
- 3 polievkové lyžice **slnečnicového oleja**



Príprava: 15 minút



Obťažnosť: jednoduchá

- 1** Garden Gourmet Veggie rezančekom namarinujte v zmesi kajenského korenia a oleja. Nemusíte ich nechávať v marináde dlho, stačí im len pár minút.
- 2** Rozohrejte panvicu a rezančekom opražte podľa inštrukcií uvedených na obale.
- 3** Fazuľu a kukuricu zlejte. Zeleninu umyte, nakrájajte na malé kocky a zmiešajte s kukuricou. Ak chcete, aby si každý z vašich hostí vyrobil vlastnú tortillu presne podľa svojich chutí, nechajte jednotlivé druhy zeleniny v malých miskách a nemiešajte ich dohromady.
- 4** Tortilly zohrejte podľa inštrukcií uvedených na obale. Väčšinou im bude stačiť pár desiatok sekúnd na panvici.
- 5** Fazuľu pridajte k opečeným Veggie rezančekom a krátko ich prehrejte.
- 6** Teraz nastáva tá zábavná časť – plnenie a balenie tortill! Polovicu tortilly pokryte pripravenou zeleninou, Veggie rezančekom, fazuľou a zeleninovým šalátom.
- 7** Dozdobte trochu crême fraiche a nahrubo nakrájaným koriandrom. Môžete použiť aj kyslú smotanu a iné obľúbené bylinky.
- 8** Nakoniec tortillu dvakrát preložte. Ak chcete, môžete tortilly zabalit' do tvaru klasického burrita. V tom prípade zmes dobre vycentrujte, zohnite okraje tortilly z oboch strán do stredu a zvyšok tortilly pevne zrolujte.

Až do dna!

Nech už ste čokoľvek-tariáni, pite vodu! Veľa vody. Ideálne s citrónom.

Veríme, že vám naša veggie výzva rozšíri obzory a odľahčovanie vás bude baviť.

A nezáleží na tom, či sa rozhodnete pri rastlinnej strave vydržať. Najdôležitejšie je poznanie nových surovín a možností rastlinnej stravy.

Rozdeľte sa!

Dajte ochutnať svojim blízkym a možno pôjdu do výzvy s vami. Veď spolu to vždy ide ľahšie.





Vegánsky bagel s vuniakom

- 1 malé **červené jablko**
- 1 zrelé **avokádo**
- 1 hlava **zeleru**
- kučeravý **šalát** (lollo bionda)
- 1 balenie **lucerny** (40 g)
- 1 polievková lyžica malých **kapár**
- ½ malej **červenej cibule**
- 4 čerstvo upečené **vegánske bagely** (prírodné, celozrnné alebo so semienkami)
- 2 polievkové lyžice extra panenského **olivového oleja**
- **citrónová šťava**
- 1 balenie **Garden Gourmet Vuniaka**
- mleté **čierne korenie**



1

Jablko umyte aj so šupkou a nakrájajte na kocky. Avokádo rozrežte na polovicu, odstráňte kôstku, opäť rozrežte na polovicu, vydlabte dužinu, ošúpte, nakrájajte na kocky a pokvapkajte citrónovou šťavou. Nakrájajte cibuľu.



Príprava: 15 minút



Obťažnosť: jednoduchá

2

Zmiešajte cibuľu, kapary, jablko a avokádo a skombinujte ich so senzačným vuniakom.

3

Dochuťte citrónovou šťavou, olivovým olejom a korením.

4

Bagely rozrežte pozdĺžne na polovicu a navrch položte šalát. Šalát doplňte vegánskym vuniakom Garden Gourmet, navrch nasypťte lucernu a položte na ňu vrchnú časť bagelu.



Falafel bowl

- 1 balenie **Vegan Falafel Garden Gourmet**
- 125 g **quinoj** (3 farby)
- 100 g **cherry paradajok**
- 1 hlávka **rímskeho šalátu**
- 1 veľká **mrkva**
- 1 **avokádo**
- 1 **červená cibuľa**
- 1 **limetka**
- 2 lyžice **semienok granátového jablka**
- 1 lyžica **tahini**
- 1 plechovka **cíceru** (130 g scedenej hmotnosti)
- 200 ml **slniečnicového oleja** alebo iného neutrálneho oleja
- 1 polievková lyžica **za'atar** (stredovýchodnej zmesi korenia)



Príprava: 30 minút



Obťažnosť: stredná

1

Cícer sced'ite a tekutinu si ponechajte. Ručným mixérom vymiešajte 3 veľké lyžice tekutého cíceru a po kvapkách pridávajte slnečnicový olej, kým nevznikne majonéza (čím viac oleja pridáte, tým hustejšia bude omáčka). Potom vmiešajte tahini a dochuťte soľou, mletým čiernym korením a čerstvou citrónovou šťavou.

2

Červenú cibuľu nakrájajte na kolieska, bohato pokvapkajte limetkovou šťavou, odložte bokom a nechajte pár minút marinovať. Zatiaľ orestujte cícer na panvici na troške olivového oleja a posypte za'atarom, ktorý vášmu jedlu falafel bowl dodá ten správny orientálny nádych.

3

Quinou uvarte podľa návodu na obale. Použiť môžete teplú alebo vychladenú podľa vlastnej chuti.

5

Falafel opečte zo všetkých strán dozlatista podľa návodu na obale. Do misiek rozdeľte trochu rímskeho šalátu a dookola naložte quinou, zeleninu a falafel. Ozdobte semienkami granátového jablka a podávajte s majonézou tahini. Zvyšnú tahini majonézu si uchovajte v chladničke na neskoršie použitie, napríklad na iný typ falafel bowl. Dobrú chuť!

4

Mrkvu nakrájajte na tenké prúžky alebo ju nakrájajte „špirálovým“ vykrajovačom – na tanieri to bude vyzeráť naozaj efektne. Avokádo nakrájajte na plátky alebo kocky. Cherry paradajky rozpoľte a pridajte k ostatným ingredienciám.

Vegánsky cestovinový šalát s vuniakom



- 200 g celozrnných alebo špaldových cestovín penne
- 1 malá červená cibuľa
- 1/2 uhorky
- 125 g cherry paradajok
- 1 malá plechovka kukurice
- (140 g scedenej hmotnosti)
- 1 bio citrón
- soľ a korenie
- Garden Gourmet Vuniak



Príprava: 15 minút



Obťažnosť: jednoduchá

1

Začnite cestovinami, ktorých príprava vám nezaberie viac ako 10 minút. Uvarte ich podľa návodu na obale vo veľkom množstve vody, zvyčajne platí liter vody na 100 gramov cestovín, s trochou soli, aby boli „al dente“. Sced'te, prepláchnite studenou vodou a nechajte odkvapkať.

2

Kým sa varia cestoviny, nakrájajte si zeleninu – cibuľu nasekajte nadrobno, uhorku nakrájajte pozdĺžne na šesť pásikov a potom na malé kúsky a paradajky prekrojte na štvrtiny. Kukuricu z plechovky zbavte nálevu, dôkladne prepláchnite pod studenou vodou a nechajte odtečť.

3

A záver je už jednoduchý – všetko spolu zmiešajte! Pridajte cestoviny, potom zeleninu a Garden Gourmet Vuniak. Šalát ochuťte citrónovou šťavou, jemne nastrúhanou (čisto vydrhnutou) citrónovou kôrou, soľou a mletým čiernym korením. Rýchly a výživný vegánsky šalát je hotový a už vám nezostáva nič iné, len ho podávať. Dobrú chuť!

Chrumkavý nuget šalát s pečenými sladkými zemiakmi



- 150 g šalátu
- 3 paradajky
- 1 uhorka
- 1 červená paprika (jemne nasekaná)
- 1 strúčik cesnaku
- 3 polievkové lyžice (40 g)
- pražených arašidov
- 4 polievkové lyžice octu
- 5 polievkových lyžíc olivového oleja
- 2 balíčky vegánskych nugetiek



Príprava: 45 minút



Obťažnosť: jednoduchá

1

Predhrejte rúru na 200 °C.

2

Sladké zemiaky posypte korením, soľou a 2 polievkovými lyžicami olivového oleja. Vložte do rúry a pečte približne 25 minút, kým zmäknú.

3

Šalát rozdeľte na 2 tanieri, nakrájajte paradajky na kúsky a odstráňte uhorku na podlhovasté plátky.

4

Na šalát položte nakrájané uhorky, paradajky a pečené sladké zemiaky.

5

Zmiešajte 2 polievkové lyžice oleja s octom, chilli a cesnakom. Dochuťte soľou a korením.

6

Na zvyšnom oleji opečte Garden Gourmet zeleninové nugetky a nahrubo nasekané arašidy. Oboje položte na pripravený šalát a pokvapkajte dresingom.

Garden Gourmet



Cestoviny, tekvica a zeleninové guľôčky

- 1 balenie **Garden Gourmet zeleninových guľôčok**
- 400 g **tekvice**
- 150 g **cukety**
- 1 **cibuľa**
- 1 strúčik **cesnaku**
- 1 veľká **paradajka**
- **olivový olej** na vyprážanie
- 200 g **suchých cestovín**
- 1 polievková lyžica **paradajkového oleja**
- ½ organického **citróna**
- 2 vetvičky **čerstvého tymianu**
- 125 g strúhaného **vegánskeho syra**
- štipka **solí**
- štipka **čierneho korenia**



Príprava: 50 minút



Obťažnosť: náročná

1

Celú tekvicu nakrájajte na kocky a polovicu uvarte v mierne osolenej vode, kým zmäkne.

2

Cukety a paradajky nakrájajte na kocky. Cibuľu a cesnak nakrájajte nadrobno. Odstráňte lístky tymianu z vetvičky a nakrájajte ich nadrobno.

3

Cestoviny uvarte podľa pokynov na obale. Predhrejte rúru na 200 °C. Nasekanú cibuľu, cesnak a tymian, zvyšnú tekvicu a cuketu osmažte na panvici s trochou olivového oleja. Prikryte pokrievkou a varte na miernom ohni približne 10 minút.

4

Na vrch zmesi nastrúhajte citrónovú kôru z 1/2 citróna. Pridajte paradajkový pretlak a nakrájané paradajky. Na chvíľu restujte a dochuťte soľou a korením.

5

Uvarenú tekvicu rozmixujte na hladkú pastu a vmiešajte k dusenej zelenine. Teraz pridajte uvarené cestoviny. V prípade potreby zriedte zmes s trochou vody.

6

Na panvici zohrejte olivový olej a pripravte **Garden Gourmet guľôčky** podľa pokynov na obale. Preneste zmes cestovín do misky na pečenie a rozdeľte na pripravené guľôčky. Posypte s vegánskym syrom a nechajte v rúre asi 5 minút.

Vyhrajte s Garden Gourmet

Ukážte nám, čo dobré ste si uvarili s Garden Gourmet!

Zdieľajte fotku na Instagrame s **#ODLAHCUJEM** a označením profilu **@gardengourmetsk**.

Na konci našej výzvy vyžrebujeme jedného výhercu, ktorý vyhrá víkendový pobyt pre dve osoby. Ďalší dvaja výhercovia si odnesú balíček výrobkov Garden Gourmet.



Ochutnajte ďalšie recepty

Vyhrajte víkend pre dvoch.



VEGGIE CHALLENGE

Garden Gourmet