

What is a vegan?

Veganism is a lifestyle, which is about avoiding any actions that harm animals. A vegan does not use any animal products, such as meat, fish, milk or eggs in their diet, or leather, fur or wool in their clothes. Vegans also avoid using products tested on animals.

Weganizm jest stylem życia, który za wszelką cenę stara się unikać wszelkich działań krzywdzących zwierzęta. Weganie nie używają produktów pochodzenia zwierzęcego w swojej diecie takich jak mięso, mleko, jajka oraz futer, wełny i skóry, z których produkowana jest odzież i obuwie. Unikają również stosowania produktów testowanych na zwierzętach.

Three reasons to become vegan

1) Animals

In modern animal production animals are seen as products, not living individuals with real feelings and needs. Profit is seen as more important than the wellbeing of animals and the value of animals is defined by how productive they are. This naturally leads to mistreatment of animals.

Animals feel pain and pleasure as humans do and they all have different kinds of needs. These needs are not met in the animal industry.



W dobie nowoczesnej gospodarki wielkoprzemysłowej zwierzęta postrzegane są jako produkty, a nie jako żyjące indywidualne jednostki posiadające odczucia i potrzeby. Niestety w świecie nastawionym na konsumpcję zyski są o wiele ważniejsze niż dobre samopoczucie (dobrostan) zwierząt. Ponadto wartość zwierząt jest definiowana, określana przeważnie tylko na podstawie stopnia ich produktywności. To wszystko prowadzi często do zaniedbywania podstawowych przepisów hodowlanych, oraz nierzadko do maltretowania zwierząt. Zwierzęta odczuwają ból podobnie do człowieka, mają też swoje potrzeby.

2) Environment

Breeding animals for food spends much more natural resources than growing vegetables. Animals are often fed with food, such as soy, that could be used directly as human nutrition. Recycling food through animals wastes food and resources. About 90% of all soy produced is used for breeding animals, although soy would be a great source of protein to humans.

It also spends a lot of the world's water supplies. Producing a kilogram of meat uses 15000 litres of water, when producing the same amount of vegetables only takes 400-3000 litres.

Animal production also plays a big role in the problem with climate change. According to a research done by Food and Agriculture Organization of the United Nations, animal production has a bigger effect on greenhouse gases than traffic.



Rozmnażanie zwierząt w celach produkcyjnych na mięso wydatkuje o wiele więcej naturalnych zasobów niż produkcja roślinna (uprawa roślin, warzyw). W hodowlach zwierząt często jako pożywienie wykorzystuje się soję, która mogłaby służyć równie dobrze jako podstawowy składnik pożywienia ludzi. Wskutek tego powtórnego obiegu pożywienia za pośrednictwem

zwierząt, marnują się zarówno pożywienie w znaczeniu bezpośrednim jak i kurczą się globalne zasoby naturalne. 90% całej produkcji soi jest zużywana na żywienie zwierząt, pomimo tego, iż soja mogłaby być doskonałym źródłem protein dla ludzi, zamiast mięsa. Taki sposób gospodarowania dobrami roślinnymi powoduje także większe zużycie, wydatkowanie światowych zasobów wodnych. Na produkcję kilograma mięsa zużywa się 15000 l wody, podczas gdy na produkcję miesięczną warzyw, roślin tylko 400-3 000l. Produkcja zwierzęca odgrywa również dużą, negatywną rolę w zmianach klimatycznych. Wg badań Organizacji ds. Żywności i rolnictwa Stanów Zjednoczonych, zwierzęca produkcja ma o wiele większy wpływ na powiększanie efektu cieplarnianego niż gazy powstające wskutek wzmożonego ruchu ulicznego.

3) Health

Consuming big amounts of animal products has proven to be the cause for many diseases, such as heart diseases. Benefits of a vegan diet bases on high amounts of grain, vegetables, fruit and legumes (e.g., beans, peas, lentils, and peanuts).

Vegan foods are low in fat, contain no cholesterol, and are rich in fiber and nutrients. A vegan diet is healthy in all stages of life, including childhood and pregnancy.

Miesięczne spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego, zwłaszcza mięsa, może być przyczyną wielu chorób takich jak choroby serca oraz cukrzyca typu 2. Korzyści z diety wegańskiej są niewspółmierne, gdyż jest to dieta bazująca na wysokim miesięcznym spożyciu produktów zbożowych, warzyw, owoców, roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica, orzeszki ziemne). Pożywienie wegańskie jest wolne od tłuszczu, nie zawiera cholesterolu i jest bogate w błonnik oraz składniki odżywcze. Dieta wegańska jest bardzo zdrowa w całym okresie życia, nie wykluczając dzieciństwa i ciąży.

How to plan a healthy vegan diet?

When becoming vegan, it's important to plan your diet properly. It's not enough to just leave the meat from the plate, you need to find other sources for certain nutrients.

Here's a list of nutrients, that need to be taken special attention on when becoming vegan, and in witch foods they are found:



Przy rozpoczęciu diety wegańskiej istotne jest, aby zaplanować dietę właściwie. Nie wystarczy usunąć mięsa ze swojego talerza, należy umieć wyszukiwać w warzywach i owocach potrzebne nam określone składniki odżywcze. Poniżej znajduje się lista składników odżywczych oraz ich źródeł, które są szczególnie ważne przy przejściu na dietę wegańską.

1) Protein. Beans, peas, lentils, tofu and other soya products, whole grains, nuts and seeds.



Soya is a good source of vegan protein because it has all the aminoacids needed, however you don't need to get all of the aminoacids from one meal. A balanced diet with different protein sources will supply you with enough protein

Białko. Fasola, groch, soczewica, tofu, produkty sojowe, zbożowe, orzechy i nasiona. Soja jest dla wegan bardzo dobrym źródłem protein, gdyż zawiera wszystkie potrzebne aminokwasy, aczkolwiek niekoniecznie wszystkie aminokwasy muszą być zawarte w jednym posiłku. Dieta zrównoważona polega na równomiernym wykorzystaniu różnych źródeł protein.

2) Vitamin B12. Supplements and fortified products (e.g. soya milk, some juices).

This vitamin is the only nutrient that can't be taken from plants, and it needs to be taken from supplements. It's a very important vitamin, so vegans should take care that they get it.

Witamina B12. Wchodzi w skład takich produktów jak mleko sojowe, niektóre soki. Witamina ta jest jedynym składnikiem, którego nie sposób czerpać ze źródeł roślinnych, wskutek czego spożywać ją najlepiej w postaci suplementów diety. Jest składnikiem bardzo ważnym, dlatego szczególnie weganie powinni dbać o jej dostarczenie organizmowi.

3) Omega 3 & 6. Flax oil, rapeseed oil, nuts and seeds.

Kwasy tłuszczowe omega. Bardzo dobrym źródłem są tu oleje- olej lniany, rzepakowy oraz orzechy i nasiona.



4) Calcium. broccoli, cabbage and other green vegetables, nuts, seeds, tofu, fortified products (e.g. soya milk).

Wapń znajdziemy przede wszystkim w warzywach zielonych- brokułach, kabaczku, a także w orzechach, nasionach, tofu, produktach wzbogaconych (mleko sojowe).



5) Iron: Whole grain cereal, dark green vegetables, nuts, seeds, dried fruit.

Zelazo. Płatki pełnoziarniste, ciemnozielone warzywa, orzechy, nasiona, suszone owoce.

Example menu for a day

Śniadanie::

- musli z orzechami
- mleko sojowe

Lunch:

- zupa z soczewicy
- pełnoziarniste pieczywo z roślinną margaryną i warzywami

Przekąska:

- pełnoziarniste pieczywo z roślinną margaryną i tofu
- szklanka soku

Obiad:

- lazania z tofu, grzybami i warzywami
- sałatka

Kolacja:

- pełnoziarniste pieczywo z roślinną margaryną i tofu

Recipes

Lasagna

Ingredients:

Lasagna noodles

Tomato sauce:

1 dl crushed tofu
1-2 onions
2 carrots
2 fresh champignons
1 can tomato sauce
2-3 dl water
vegetable broth
garlic
basilika
black pepper
soya sauce

White sauce:

50g vegan margarine
8-10 dl soya milk
1 dl flour
white and/or green pepper
nutmeg

Składniki:

-Sos pomidorowy:

100g pokruszonego tofu
1-2 cebulki
2 marchewki
2 świeże pieczarki
1 puszka sosu koncentratu pomidorowego
200-300ml wody
bulion warzywny
czosnek
bazylia
czarny pieprz
sos sojowy

-biały sos

50g margaryny roślinnej
100ml mleka sojowego
100g mąki
Biały i/lub zielony pieprz
Gałka muskatołowa

Chop onions and champignons, grate the carrots. Fry onions for a short while, then add carrots and let cook for a while. Add tofu, champignons and minced garlic. Add tomato sauce, water and vegetable broth. Add spices and let the sauce cook.



Melt the margarine in a new pan. Add flour and stir. Whip soya milk to the sauce. Add spices.

Put the lasagna noodles and sauces in layers in a pan. Bake in 175 degrees oven for 50-60min.

Pokroić cebulkę i pieczarki, utrzeć marchewkę. Przypiec cebulę krótką chwilę, następnie dodać utartą marchewkę i krótko gotować. Dodać tofu, pieczarki i posiekany czosnek. W następnej kolejności koncentrat pomidorowy, wodę i bulion warzywny oraz przyprawy. Gotować na wolnym ogniu.

W drugim garnku roztopić margarynę, dodać mąkę, wymieszać. Do powstającego sosu dolać mleka sojowego i przyprawy.

Ułożyć w naczyniu warstwowo płyty lazanii oraz sosu, naprzemiennie pomidorowego i białego. Piec w 175 stopniach przez 50-60 min.

Lentil soup

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 chopped onion
1-2 gloves minced garlic
1 dl red lentils
1 dl (half cup) brown lentils
1 can tomato sauce
water
vegetable broth
2 teaspoons lemon juice
black pepper
fresh parsley

Składniki:

1 łyżka oleju roślinnego
1 pokrojona cebula
1-2 zębki wyciśniętego czosnku
100g czerwonej soczewicy
100g brązowej soczewicy
1 puszka, słoiczek koncentratu pomidorowego
Woda
Bulion warzywny
2 łyżeczki soku z cytryny
Czarny pieprz
Świeża natka pietruszki



Fry onions in oil. Rinse lentils properly. Add tomato sauce, lentils, water and vegetable broth. Cook for at least 15 minutes, but longer cooking time will make the soup better. In the end add lemon juice, black pepper and parsley.

Przypiec cebulkę na oleju. Oplukać dokładnie soczewicę. Dodać koncentrat pomidorowy, soczewicę, wodę i bulion warzywny. Gotować około 15 min, można dłużej – soczewica będzie wtedy bardziej miękka i zupa będzie lepsza. Na koniec dodać soku z cytryny, pieprzu i pietruszki.

Chocolate cake

Ingredients:

3 1/2 dl flour
2 1/4 dl sugar
3 rkl (tablespoon) dark cacao powder
1 1/2 tl (teaspoon) baking powder
1/2 teaspoon salt
1 teaspoon vanilla sugar
1 tablespoon vinegar
3/4 dl vegetable oil (1l=10 dl)
2 1/4 dl cold water

Składniki:

350 g mąki
220g cukru
3 łyżki ciemnego kakao
1 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki soli
1 łyżeczkę cukru waniliowego
1 łyżka octu
70ml oleju roślinnego
250ml zimnej wody



Mix dry ingredients. Blend the vinegar with water, and mix oil and water with the dry ingredients. Blend until the paste is smooth. Bake in a 200 degrees oven for 30-40 minutes.

You can ice the cake with for example melted chocolate, but it is also good as it is.

Zmieszać suche składniki. Zmieszać ocet z wodą oraz olej, wodę i suchą. Zmiksować aż do uzyskania gładkiej, aksamitnej masy. Piec w 200 stopniach przez 30-40 min. Można pokryć ciasto roztopioną czekoladą.

Smacznego! Enjoy your meal!

Nina Koskinen, volunteer from Finlandia



Materiały powstały przy wsparciu finansowym uzyskanym z Komisji Europejskiej w ramach programu Młodzież w Działaniu.

Wyłączną odpowiedzialność za treść publikacji ponosi wydawca.

Komisja Europejska nie odpowiada za wykorzystanie tych informacji w jakikolwiek sposób.