Warszawa, 11.01.2021

**Eksperymenty z kuchnią roślinną łatwe jak nigdy dotąd**

**Dzisiaj łatwiej jest być weganinem niż 5 lat temu** – **uważa tak co drugi z nas.[[1]](#footnote-1) Wydawać by się mogło, że kuchnia roślinna to twardy orzech do zgryzienia. Nic bardziej mylnego, bo dzięki dużemu wyborowi wegańskich dań w serwisie Pyszne.pl ich próbowanie jest łatwiejsze i przyjemniejsze niż kiedykolwiek wcześniej. Zwłaszcza, że w styczniu 2021 roku Pyszne.pl włącza się do akcji Veganuary i zachęca do roślinnych eksperymentów. Czy Polacy są gotowi na nowe kulinarne doświadczenia?**

Ponad 60% z nas prawidłowo wskazuje, że weganizm wiąże się z wykluczeniem z jadłospisu mięsa, jaj i nabiału.[[2]](#footnote-2) W popularyzacji kuchni roślinnej swój udział mają autorytety świata polskiej gastronomii. “Każdy moment – więc i ta styczniowa akcja – jest dobry, by ograniczyć jedzenie mięsa i zastanowić się nad zmianą naszych w tej materii przyzwyczajeń. Kuchnia roślinna nie tylko bywa bardzo smaczna – jest też zbawienna dla planety, na której żyjemy.” – mówi Robert Makłowicz, który na zaproszenie Pyszne.pl testuje w styczniu roślinne menu wybranych restauracji dostępnych w serwisie.

Styczeń to doskonały miesiąc na nowe doświadczenia. A może by tak poeksperymentować z innymi smakami i przetestować dania kuchni roślinnej? Doskonałą okazją do wypróbowania roślinnych nowości jest Veganuary, które idzie w tym roku po rekord. Do roślinnego wyzwania dołączyło w 2019 ponad 250 000 osób, natomiast w 2021 udział weźmie już około pół miliona.[[3]](#footnote-3) W tym roku do akcji włącza się serwis Pyszne.pl, który promuje roślinne opcje w dostawie. Szeroki wybór pozycji roślinnych w menu restauracji dostępnych na platformie bez wątpienia sprzyja eksperymentom. A jest z czego wybierać – liczba dań roślinnych w serwisie wzrosła dwukrotnie w ciągu roku.[[4]](#footnote-4) Zaczęliśmy też zamawiać ich dwa razy więcej.

**Roślinnie znaczy smacznie?**

Powszechne do niedawna mity na temat weganizmu zaczynają słabnąć. Wiemy już, że 31% z nas chętniej wybierałoby takie dania, gdyby ktoś je dla nas gotował. Do ich spróbowania 38% osób zachęciłby smak wypracowany przez szefów kuchni. Nadarza się ku temu idealna okazja, gdyż zarówno lista restauracji serwujących dania kuchni roślinnej, jak i wybór wegańskich pozycji w ich menu sukcesywnie się wydłuża. Te z nich, które do tej pory specjalizowały się w daniach mięsnych czy rybnych, stają się vegan friendly, wprowadzając do kart roślinne odpowiedniki swoich flagowych potraw. 1/3 osób jadających dania wegańskie ocenia ich dostępność w menu dobrze lub bardzo dobrze.“W 2021 roku takie pozycje znajdziemy i w gwiazdkowych restauracjach, i w raczej casualowych lokalach, a roślinne burgery, kebab z roślinnego mięsa, czy bliskowschodnie falafele inspirują Polaków do poznawania nowych smaków. Sukces roślinnych pozycji w menu restauracji takich jak np. Bobby Burger potwierdza, że bezmięsne dania nie muszą być wyłącznie domeną wegetariańskich bistr.” – mówi Maciej Otrębski z RoślinnieJemy.

**Roślinne fascynacje**

Jeżeli zaś chodzi o smaki, to Polacy najchętniej odkrywają je w roślinnych wersjach specjałów kuchni polskiej. Najbardziej chcielibyśmy spróbować wegańskich pierogów, kotletów oraz zup. Poza ukochaną kuchnią rodzimą z chęcią przetestowalibyśmy roślinne wersje dań z grupy comfort food, na czele z pizzą oraz burgerem i kebabem. Okazjonalnie przekąsilibyśmy także coś bardziej egzotycznego, na przykład wegańskie sushi, ramen czy pad thai.

Ponad 80% z nas zna hummus, kotlety i mleko roślinne, a ponad połowa – ser, szynkę czy kiełbasę na bazie roślin. Nie znaczy to jednak, że już włączyliśmy je do codziennego jadłospisu. Próbowało ich średnio dwa razy mniej osób niż o nich słyszało. Najbardziej obcy pozostaje dla nas seitan, o którym słyszało tylko 30% badanych, a próbowało zaledwie 10%.

Każdy z nas ma swoje kulinarne must have, bez którego nie wyobrażałby sobie życia. Najtrudniej byłoby nam się rozstać z serem żółtym (65%), który tak pysznie rozpływa się na tostach czy zapiekankach. Ciężko byłoby nam zapomnieć także o mięsie w postaci kotletów i innych dań (60%) czy jogurcie (61%). Natomiast z większą łatwością wykluczylibyśmy z codziennego jadłospisu inne przetwory mleczne i mięsne.

**Jeśli nie teraz, to kiedy?**

2021 to rok jedzenia roślinnego. Atrakcyjne, smakowite, będzie królować na Instagramie i przyciągać różnorodnością. A restauracje dokładają wszelkich starań, by zaskakiwać nas coraz ciekawszymi wariacjami na bazie tofu i innych zamienników mięsa. Nie wiesz, od czego zacząć roślinną przygodę? Łatwości odkrywania potraw wegańskich sprzyja bogaty wybór i coraz łatwiejszy dostęp do nich poprzez serwisy takie jak Pyszne.pl, które ułatwia nam zadanie dzięki dedykowanemu kuchni wegańskiej filtrowi. Na początek warto sprawdzić polecane przez użytkowników serwisu restauracje wegańskie i vegan friendly:

1. **Warszawa:**

* [Telaviv Urban Food by Malka](https://www.pyszne.pl/en/menu/tel-aviv-urban-food-warszawa-zwyciezcow?utm_campaign=foodorder&utm_medium=organic&utm_source=google)
* [Wegeguru](https://www.pyszne.pl/menu/wegeguru?k1111=k1111&gclid=CjwKCAiAouD_BRBIEiwALhJH6JjH30pWMfUFqkdeFA3PAOq0DDamRyoB967ToasHqwPwucKdP6zHBhoCs9QQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds)
* [Sabich](https://www.pyszne.pl/menu/sabich?k1111=k1111&gclid=CjwKCAiAouD_BRBIEiwALhJH6FUcR9GCLZNbBtdKkxARydikQUUskTLSmV0ih8OksN3BqZRup7sCihoCbacQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds)
* [Krowarzywa](https://www.pyszne.pl/krowarzywa-warszawa?k1111=k1111&gclid=CjwKCAiAouD_BRBIEiwALhJH6CinjZ2Qsh2MmZegEUol76ym8Nef5JPRnHxyV4KajuZt3tWgEVFrZxoCM9kQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds)
* [Falla](https://www.pyszne.pl/menu/falla-warszawa-obozna?k1111=k1111&gclid=CjwKCAiAouD_BRBIEiwALhJH6J3Q9afkRz18Cnmiq7RiT2FB83GP7KaD4aR79bgDYxbtNUbUd_65wBoC64gQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds)

1. **Wrocław:**

* [Krowarzywa](https://www.pyszne.pl/menu/krowarzywa-wroclaw?k1111=k1111&gclid=CjwKCAiAouD_BRBIEiwALhJH6K_dYAYMtfkXSdSxyrqV1tE3Iwta21q7H74Fq9UxT5-1kxMD7V9dhhoCzboQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds)
* [Falla](https://www.pyszne.pl/menu/falla-wroclaw-hala-swiebodzki?k1111=k1111&gclid=CjwKCAiAouD_BRBIEiwALhJH6B9NPfKv38EIHaeRF-DJST6-W-YEeZZynZV1dRotgCd3kcCm1r5tMhoCtb8QAvD_BwE&gclsrc=aw.ds)
* [KalaPizza](https://www.pyszne.pl/menu/kalapizza)
* [ibo Falafel](https://www.pyszne.pl/menu/ibo-falafel)
* [VEGA Bar Wegański](https://www.pyszne.pl/menu/vega-bar-weganski)

1. **Kraków:**

* [Mazaya Falafel](https://www.pyszne.pl/menu/mazaya-falafel-starowislna)
* [Krowarzywa](https://www.pyszne.pl/menu/krowarzywa-krakow-1?k1111=k1111&gclid=CjwKCAiAouD_BRBIEiwALhJH6K8hklvCdsQug9uDWfyWOLvfvSQK-WEBbbmuVT4vKiNpSQMmU5h-pxoCdXsQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds)
* [Vegab](https://www.pyszne.pl/menu/vegab-krakow?k1111=k1111&gclid=CjwKCAiAouD_BRBIEiwALhJH6CM5D6j2dZ_fwXwquaVPFTbUPZ8AnQRRScpNHcHTg-ezdhWrIg0GlRoCT1cQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds)
* [Farma Burgerownia Roślinna](https://www.pyszne.pl/menu/farma-burgerownia-roslinna)
* [Pod Norenami](https://www.pyszne.pl/menu/pod-norenami)

1. **Poznań:**

* [Vegab](https://www.pyszne.pl/menu/vegab-poznan?k1111=k1111&gclid=CjwKCAiAouD_BRBIEiwALhJH6J2ESDmdoSSL9FBiFlSNG3PTFH851VmZyR1ac_7wvLR4edHAGf7ECBoC9aMQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds)
* [Krowarzywa](https://www.pyszne.pl/menu/krowarzywa-poznan?k1111=k1111&gclid=CjwKCAiAouD_BRBIEiwALhJH6LdNcU1fGv7j48ihQRqQAdcBfOJhZfiw7Fo4bErQuBFbZwwkODtPURoCRooQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds)
* [Falla](https://www.pyszne.pl/menu/falla-poznan?k1111=k1111&gclid=CjwKCAiAouD_BRBIEiwALhJH6F3cA53_lKm-_qjVLqdHuIAZrSPozv0-o_Wl6Sp9AB7ICPpXtVEWqhoC1c4QAvD_BwE&gclsrc=aw.ds)
* [Vege Pizza](https://www.pyszne.pl/menu/vege-pizza-poznan?k1111=k1111&gclid=CjwKCAiAouD_BRBIEiwALhJH6L41u-Z98iz7Mm6SJ-aDIotds6HS3g10n9WFcOrq1Dxu6OgQ-xXnExoCliMQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds)
* [Vegar - Vegan Kebab](https://www.pyszne.pl/menu/vegar-vegan-kebab-poznan)

1. **Łódź:**

* [Telaviv Urban Food by Malka](https://www.pyszne.pl/menu/urban-tel-aviv-piotrkowska)
* [Falla](https://www.pyszne.pl/menu/falla-lodz)
* [Owoce i Warzywa Klubokawiarnia](https://www.pyszne.pl/menu/owoce-i-warzywa-klubokawiarnia-piotrkowska)
* [Niebostan](https://www.pyszne.pl/menu/niebostan?k1111=k1111&gclid=CjwKCAiAouD_BRBIEiwALhJH6E3TpyxvF5DbfDY0N7C5A94WYSknJlgGS9hM0h8IwAPeYE6Y5zNMHRoCg7kQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds)
* [Krowarzywa](https://www.pyszne.pl/menu/krowarzywa-piotrkowska?k1111=k1111&gclid=CjwKCAiAouD_BRBIEiwALhJH6PU9eL1pSaG-wDOeOn_MhnbFlkhAzyZGJepoLi0b3h42tYzX-C1zIBoCEGAQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds)

1. **Gdańsk:**

* [Manna 68](https://www.pyszne.pl/menu/manna-68)
* [Food Art Company](https://www.pyszne.pl/menu/food-art-company)
* [Patison](https://www.pyszne.pl/menu/patison)
* [Warzywina](https://www.pyszne.pl/menu/warzywina?k1111=k1111&gclid=CjwKCAiAouD_BRBIEiwALhJH6Hc5IRgh7LOSbXaAlkLdHTw8_fd6k-F75YLWrpCg7ERb2Qs3v-PtPhoCCbkQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds)
* [Krowarzywa](https://www.pyszne.pl/menu/krowarzywa-gdansk?k1111=k1111&gclid=CjwKCAiAouD_BRBIEiwALhJH6D1OdWyddksuKaU5EUTKd8V3lQ1srFCZ6XlJsCrfIyufblw9e3BijhoCXaUQAvD_BwE&gclsrc=aw.ds)

\* \* \* \* \*

**Liczby i fakty z Raportu “Kuchnia roślinna w Polsce”**

**zrealizowanego na zlecenie Pyszne.pl:**

**1. Do częstszego jedzenia w 100% roślinnych dań Polaków najbardziej skłoniłyby:**

* 45% – niższa cena roślinnych produktów / składników w sklepach
* 44% – gwarancja dobrze zbilansowanej diety
* 38% – lepszy smak roślinnych dań
* 31% – gdyby ktoś je dla nas gotował
* 27% – większa dostępność roślinnych dań w restauracjach

**2.** **Potrawy w wersji roślinnej, których najchętniej spróbowaliby Polacy:**

* 35% – pierogi
* 33% – kotlety
* 32% – pizza
* 29% – kebab; burger
* 25% – zupy, np. rosół, pomidorowa, żurek

**3. Produkty roślinne, o których słyszeli Polacy:**

* 85% – hummus
* 82% – kotlety na bazie roślin; mleko na bazie roślin
* 81% – tofu
* 69% – pasztet na bazie roślin
* 57% – ser na bazie roślin
* 55% – szynka lub kiełbasa na bazie roślin
* 30% – seitan

**4. Produkty roślinne, których próbowali Polacy:**

* 51% – hummus
* 46% – kotlety na bazie roślin; mleko na bazie roślin
* 41% – tofu
* 39% – pasztet na bazie roślin
* 24% – ser na bazie roślin
* 22% – szynka lub kiełbasa na bazie roślin
* 10% – seitan

**5. Z których produktów odzwierzęcych Polakom byłoby najtrudniej zrezygnować:**

* 65% – żółty ser
* 61% – jogurt
* 60% – mięso w postaci, np. kotletów i innych dań
* 54% – śmietana
* 50% – majonez
* 42% – pasztet mięsny

\* \* \* \* \*

Kontakt dla mediów:

Agnieszka Piotrowska

a.piotrowska@lensomai.com

+48 606 371 841

Magdalena Łuba

[m.luba@lensomai.com](mailto:m.luba@lensomai.com)

+48 509 856 799

**O Pyszne.pl**

Marka Pyszne.pl należy do Just Eat Takeaway.com - wiodącego serwisu do zamawiania jedzenia online na świecie poza Chinami.

Mająca siedzibę w Amsterdamie Firma koncentruje się na łączeniu konsumentów i restauracji za pośrednictwem swoich platform. Współpracując z ponad 205 000 restauracji, Just Eat Takeaway.com oferuje szeroki wybór jedzenia. Spółka współpracuje głównie z restauracjami świadczącymi dowóz we własnym zakresie. Oprócz tego Just Eat Takeaway.com oferuje własną usługę dowozu dla restauracji, które nie realizują go we własnym zakresie.

Firma powstała z połączenia Jest Eat i Takeaway.com szybko wzrosła i stała się wiodącym serwisem do zamawiania jedzenia online działającym w Wielkiej Brytanii, Niemczech, Holandii, Kanadzie, Australii, Belgii, Bułgarii, Danii, Francji, Irlandii, Izraelu, Włoszech, Luksemburgu, Nowej Zelandii, Norwegii, Polsce, Portugalii, Rumunii, Hiszpanii i Szwajcarii oraz poprzez partnerstwa w Meksyku, Kolumbii i Brazylii.

Więcej informacji: [justeattakeaway.com](https://www.justeattakeaway.com/)

1. Raport “Kuchnia roślinna w Polsce” prezentujący wyniki badania zrealizowanego na zlecenie Pyszne.pl grudniu 2020 metodą CAWI na grupie 800 respondentów przez instytut badawczy ARC Rynek i Opinia. [↑](#footnote-ref-1)
2. Raport “Kuchnia roślinna w Polsce” prezentujący wyniki badania zrealizowanego na zlecenie Pyszne.pl grudniu 2020 metodą CAWI na grupie 800 respondentów przez instytut badawczy ARC Rynek i Opinia. [↑](#footnote-ref-2)
3. https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2020/dec/29/veganuary-biggest-year-lockdown-diet-overhaul. [↑](#footnote-ref-3)
4. Dane wewnętrzne Pyszne.pl listopad 2019-listopad 2020. [↑](#footnote-ref-4)