Informacja prasowa Warszawa, 30 listopada 2021 r.

**Jak skutecznie wprowadzić wegańskie zamienniki do diety i się nie zniechęcić?**

**Jednym z najpopularniejszych trendów żywieniowych w ostatnim czasie jest przechodzenie na dietę roślinną lub stopniowe włączanie do jadłospisu wegańskich zamienników. Już co trzeci Polak od czasu do czasu sięga po wegańskie alternatywy mięsa, a pojawiające się na rynku kolejne roślinne opcje sprawiają, że odchodzenie od produktów pochodzenia zwierzęcego jest o wiele prostsze[[1]](#footnote-1). Na sklepowych półkach coraz częściej możemy spotkać nie tylko warzywne kiełbaski czy roślinny nabiał, ale też słodycze. Listopad to świetny czas na wprowadzenie ich do swojego menu – właśnie teraz obchodzony jest światowy miesiąc weganizmu.**

Według raportu Instytutu Badania Rynku i Opinii Społecznej IMAS, ponad 35 proc. Polaków to konsumenci żywności wegetariańskiej, którzy chętnie sięgają po produkty tego typu[[2]](#footnote-2). Co ciekawe, nie deklarują przy tym, że są weganami lub wegetarianami. Nie bez powodu trend żywieniowy nazywany fleksitarianizmem staje się coraz bardziej popularny w naszym kraju. Zgodnie z nim, po produkty pochodzenia zwierzęcego sięga się okazjonalnie, często zastępując je wegańskimi odpowiednikami. Roślinne mięso, wędliny czy nabiał tj. roślinne zamienniki mleka oraz sery nie są już niczym nadzwyczajnym dla konsumentów[[3]](#footnote-3). Tego typu produkty są łatwo dostępne, ale okazuje się, że w przypadku wegańskich słodyczy wybór jest ograniczony.

— *Dieta wegańska zyskuje na popularności, co widać po sklepowych półkach, na których możemy znaleźć dużo roślinnych opcji. Zainteresowanie produktami wegańskimi wzrasta, jednak niektórzy wciąż boją się spróbować czegoś nowego lub po prostu nie wiedzą co wybrać. Na rynku mamy bogaty asortyment klasycznych produktów w wersji vegan, jak: wędliny, kiełbaski, sery czy mleka, mimo to, nadal widzimy sporą lukę w produktach z kategorii słodyczy. Brakuje czekolad czy batoników, które są równocześnie smaczne, a przy tym stworzone z dobrych jakościowo i ekologicznych składników. Dlatego w odpowiedzi na trendy konsumenckie i zapotrzebowanie na rynku, jako firma zajmująca się od lat produkcją prawdziwej rzemieślniczej czekolady, stworzyliśmy markę specjalizującą się w wegańskich tabliczkach* — mówi Marcin Parzyszek z Las Vegan’s, nowej marki Manufaktury Czekolady Chocolate Story.

**Stopniowe wdrażanie roślinnych zamienników do diety**

Przygodę z weganizmem najlepiej zacząć stopniowo, dzięki czemu praktycznie nie odczuje się zmian w sposobie żywienia. Wprowadzanie roślinnych opcji najłatwiej rozpocząć od zastępowania nimi poszczególnych składników dań i dopiero później przejść do komponowania całych posiłków wyłącznie z produktów pochodzenia roślinnego. Poranna kawa z mlekiem migdałowym czy kanapka z hummusem zamiast masła smakują równie pysznie co ich klasyczne wersje, dlatego prawdopodobnie nawet nie zauważy się różnicy. Dobrym pomysłem jest też wizyta w restauracji specjalizującej się w kuchni roślinnej, jak podaje RoślinnieJemy – obecnie ponad 60 proc. Polaków przyznaje, że chętnie wybiera produkty tego typu, jedząc poza domem[[4]](#footnote-4). Odwiedzanie knajp to świetna okazja do poznawania nowych smaków i zainspirowanie się podawanymi tam posiłkami, które później można spróbować odtworzyć w domu.

**Ulubione słodkości – czyli jak to zweganizować**

Dla niektórych przechodzenie na weganizm może kojarzyć się z wyrzeczeniami, restrykcyjną dietą czy gorszym smakiem potraw, ale nie należy się nastawiać negatywnie. Wiele tradycyjnych dań da się przyrządzić w wersji vegan, problemu nie powinny stanowić też ulubione wypieki. Słodkości, przygotowane przy użyciu roślinnych zamienników, nie odbiegają smakiem od ich pierwotnej nie-wegańskiej receptury. Białka jaj można zastąpić aquafabą, czyli wodą z puszki ciecierzycy lub siemieniem lnianym, a śmietanę z mleka krowiego jej sojowym czy kokosowym odpowiednikiem. Do przygotowania ciast często wykorzystuje się też gotowe produkty jak czekolada, ale trzeba być przy tym czujnym, jeśli unika się produktów pochodzenia zwierzęcego. Nie wszystkie słodycze są wegańskie – wiele tabliczek zawiera mleko albo, co prawda roślinny, lecz całkowicie zbędny, olej palmowy.

*— Czekolada wegańska nie odbiega od jej klasycznej wersji pod kątem smaku, różni się natomiast składem. Do produkcji roślinnego odpowiednika używamy zamienników mleka — napoju* *kokosowego, owsianego lub migdałowego. Nie stosujemy tłuszczu palmowego, bazujemy na naturalnym tłuszczu kakaowym. Istotną rolę odgrywa też redukcja cukru białego i zamiana na jego zdrowsze i bardziej ekologiczne alternatywy, tj. cukier trzcinowy, ksylitol czy erytrytol. Czekoladę uwielbiają chyba wszyscy, dlatego jej wegańskie zamienniki są świetnym sposobem do próbowania roślinnych odpowiedników dobrze znanych produktów* — mówi Marcin Parzyszek z Las Vegan’s. *— Konsumenci, którzy przechodzą na weganizm, zwracają uwagę nie tylko na skład produktów, ale też na sposób, w jaki zostały one zapakowane. Nic dziwnego — wiele osób wybiera dietę roślinną ze względu na jej mniejszy negatywny wpływ na środowisko. Tworząc wegańską czekoladę wzięliśmy pod uwagę ten aspekt – tradycyjne tabliczki zazwyczaj są zawinięte w folię, laminat lub aluminium, dlatego w trosce o planetę postawiliśmy na w pełni kompostowalne w warunkach domowych opakowania papierowe —* dodaje Parzyszek.

**Sklepowe półki i największe gwiazdy inspirują do bycia vegan**

Jak podają badania Nielsena, trend związany ze wzrostem liczby produktów wegańskich i wegetariańskich na polskim rynku jest zauważalny już od kilku lat[[5]](#footnote-5). Efektem tego jest większa dostępność roślinnych opcji w sklepach, zarówno w marketach, jak i osiedlowych punktach sprzedaży, których zaopatrzenie uległo urozmaiceniu. Największym zainteresowaniem cieszą się mleka roślinne, gotowe dania takie jak falafele czy wege burgery, a także warzywne pasty kanapkowe[[6]](#footnote-6). To właśnie dzięki nim, większość osób może rozpocząć swoją przygodę z roślinnym jadłospisem i zainspirować się do zrobienia własnych domowych potraw z ich wykorzystaniem. Do weganizmu zachęcają też największe gwiazdy, które publicznie deklarują stosowanie tej diety. O krok dalej poszła piosenkarka Billie Eilish, która wprowadziła do swojego sklepu wegańską czekoladę z certyfikatem Rainforest Alliance, spakowaną w kartonowe pudełko oraz kompostowalną folię.

Przejście na dietę wegańską lub stopniowe wdrażanie jej do naszego życia nie musi być trudne i nie zawsze oznacza wielu wyrzeczeń. Najważniejsze jest zachować zdrowy rozsądek i nie wprowadzać zmian restrykcyjnie. Można zrobić to z głową i mniejszymi krokami - istnieje wtedy duże prawdopodobieństwo, że nie zniechęcimy się już na starcie. Małe i z pozoru nic nieznaczące codzienne wybory, są nie tylko dobre dla zdrowia, ale mają też pozytywny wpływ na środowisko.

Las Vegan's SA to nowy projekt Manufaktury Czekolady Chocolate Story, pioniera w zakresie produkcji czekolady bean to bar w Polsce. Firma powstała w 2009 roku i od tego czasu dynamicznie się rozwija, poszerzając portfolio marek własnych oraz grono kontrahentów polskich i zagranicznych. Założyciele manufaktury - Tomasz Sienkiewicz i Krzysztof Stypułkowski - porzucili wtedy pracę w korporacji i rozpoczęli produkcję prawdziwej czekolady. W 2017 roku do zarządu firmy dołączył Marcin Parzyszek, manager z 20-letnim doświadczeniem na rynku słodyczy. W tej chwili, poza tabliczkami czekolady, Manufaktura Czekolady Chocolate Story produkuje również wiele innych wyrobów m.in. listki czekoladowe, narzędzia czekoladowe, czekoladki pralinowe czy draże czekoladowe. Wszystkie produkty wyrabiane są ze starannie wyselekcjonowanych ziaren kakaowca pochodzących z różnych zakątków świata. Nie ma w nich żadnych konserwantów, ulepszaczy czy lecytyny sojowej, aby były wyjątkowe w smaku. Fabryka firmy mieści się w podwarszawskich Łomiankach, natomiast lokale własne w Warszawie i Łodzi. Manufaktura Czekolady Chocolate Story prowadzi również warsztaty dla dzieci i dorosłych, osób indywidualnych, instytucji i firm, na których można skomponować własną tabliczkę czekolady z ulubionymi dodatkami. Więcej informacji na: www.manufakturaczekolady.pl

**Kontakt dla mediów:**

Wiktoria Sajdak

Tel. + 48 796 996 272

E-mail: wiktoria.sajdak@goodonepr.pl

1. Badania Rynku i Opinii Społecznej IMAS dotyczące zwyczajów żywieniowych Polaków, kwiecień 2021 [↑](#footnote-ref-1)
2. <https://www.dlahandlu.pl/detal-hurt/wiadomosci/zywnosc-weganska-kupuje-35-proc-badanych-61-proc-nie-kupuje-i-nie-jada,95637.html> [↑](#footnote-ref-2)
3. Ibidem [↑](#footnote-ref-3)
4. https://biznes.newseria.pl/news/polacy-coraz-chetniej,p755062751 [↑](#footnote-ref-4)
5. <https://www.dlahandlu.pl/detal-hurt/wiadomosci/zywnosc-weganska-kupuje-35-proc-badanych-61-proc-nie-kupuje-i-nie-jada,95637.html> [↑](#footnote-ref-5)
6. <http://www.unico-poland.eu/baza-wiedzy/zywnosc-weganska-i-wegetarianska-na-fali/> [↑](#footnote-ref-6)