

Czym zastąpić mięso w diecie?



Opis wskazówki

Soczewica, fasola, tofu, bakłażan czy kalafior świetnie sprawdzą się jako zamienniki mięsa w diecie wegetariańskiej.

To chyba najczęstszy problem przed którym stają osoby decydujące się na przejście na dietę wegetariańską. Nie musi to być jednak poważnym zmartwieniem, zakres produktów spośród których możemy wybierać jest naprawdę szeroki.

1. Soczewica

Zawiera około 30% przyswajalnego białka. Ma wiele odmian zróżnicowany pod względem koloru i wielkości. Zazwyczaj gotuje się ją od 10 minut do godziny, w zależności od rodzaju. Najszybciej przyrządzimy czerwoną soczewicę. Najlepiej skorzystać z niej w celu zastąpienia mielonej wołowiny. Może posłużyć do przygotowania burgerów, tacos, gulaszu czy pulpetów.

2. Tofu

To chyba najpopularniejszy zamiennik mięsa w diecie wegetariańskiej. Jego głównym składnikiem są ziarna soi. Tofu najlepiej zastąpi drób, zatem bez problemu przyrządzimy z nich zarówno kotlety jak i nuggetsy. Samo w sobie jest bez smaku, ale wydobycie smaku mięsa jest możliwe, dzięki odpowiedniej obróbce termicznej i dobranym przyprawom. Może być ono również świetnym zamiennikiem serów robionych z mleka odzwierzęcego.

3. Fasola

Jest doskonałym źródłem minerałów, takich jak: potas, wapń, fosfor oraz m.in witamin z grupy B, a niektóre odmiany obfitują także w kwas foliowy i żelazo. Jej dodatkowym atutem jest duża zawartość błonnika. Występuje w około 400 odmianach. Można z niej przyrządzić gęste i sycące zupy czy gulasze. Świetnie sprawdzą się podczas przygotowywania burgerów, włoskich sosów czy pasztetów.

4. Bakłażan

Ma on zarówno swoich fanów jak i zagorzałych przeciwników. Jednak odpowiednio doprawiony z powodzeniem zastąpi smak mięsa np.: w burgerach. Często jest wykorzystywany jako alternatywa dla owoców morza i ślimaków.

5. Kalafior

Najlepiej sprawdzi się jako kurczak w kuchni azjatyckiej. Jeśli przyrządzimy do niego odpowiednią panierkę to możemy cieszyć się smakiem skrzydełek. Równie dobrze odnajdzie się w roli steka, czy dodatków do pizzy. Dzięki swojemu delikatnemu smakowi, można wykorzystać go na wiele różnych sposobów.

6. Ziemniaki

Są nieodłącznym elementem polskiej kuchni, choć w większości przypadków spełniają rolę dodatku. Jednak wielość sposobów ich przyrządzania otwiera morze możliwości. Można je usmażyć, upiec, ugotować, rozgnieść czy zmiksować. Najlepiej skorzystać z nich, gdy najdzie nas ochota na orientalne dania np.: samosy lub chutneye. Świetnie sprawdzą się przy przyrządzaniu gęstych i zawieszistych zup czy jako składnik burgerów.

W przypadku diety wegetariańskiej kluczowe jest korzystanie z produktów bogatych w białko. W tym przypadku na szczególną uwagę zasługują warzywa strączkowe.