

Veganuary ile lezzetli ve sağlıklı beslenme

Ocak ayı boyunca tüm dünyada hayvansal ürün tüketimini azaltmayı teşvik eden Veganuary, çevre, sağlık ve hayvan refahı için farkındalık yaratıyor. Duru Gıda Beslenme Danışmanı Emine Uluçay, belirli aralıklarla bitkisel bazlı beslenmenin faydalarını anlatıyor.

Ocak ayı, sağlıklı ve sürdürülebilir bir yaşam için önemli bir farkındalık hareketi olan Veganuary'e ev sahipliği yapıyor. 2014 yılında İngiltere'de başlatılan ve kısa sürede küresel bir harekete dönüşen Veganuary, insanları bir ay boyunca hayvansal ürünlerden uzak durarak bitkisel bazlı bir beslenme tarzını deneyimlemeye davet ediyor.

Duru Gıda Beslenme Danışmanı Diyetisyen Emine Uluçay, beslenmede zaman zaman yapılabilecek küçük değişikliklerin beden sağlığı üzerindeki pozitif etkisine dikkat çekti. Bitkisel beslenmenin, yalnızca sürdürülebilir bir yaşam tarzını desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda sağlık açısından birçok fayda sunduğunu belirtti. Emine Uluçay, "Herkesin vegan veya vejetaryen olması gerekmiyor ancak belli dönemlerde hayvansal ürünleri azaltmak ve bunları bitkisel kaynaklı yiyeceklerle değiştirmek çevresel faktörlere de katkısı olur. Beslenmede bitkisel ürünleri artırmak; kalp hastalığı, yüksek tansiyon ve tip 2 diyabet gibi kronik hastalıkların riskini azaltır. Ayrıca çevreyi korumaya yardımcı olur ve daha sürdürülebilir bir yaşam tarzına katkı sağlar." dedi.

Bulgur, nohut, mercimek, fasulye gibi besinler vegan ve vejetaryen beslenmeyi destekliyor

Beslenme Danışmanı Emine Uluçay, Veganuary beslenmeyi deneyimlemek isteyen bireylerin öğünlerindeki hayvansal ürünlerin, bitkisel bazlı zengin protein kaynaklarıyla kolaylıkla değiştirilebileceğini belirtti. "Bulgur, nohut, mercimek ve fasulye gibi besinler, sadece vegan ve vejetaryen beslenmeyi desteklemekle kalmaz, aynı zamanda yüksek protein ve lif içerikleriyle sağlıklı bir yaşam tarzını destekler. Bu ürünler, enerji seviyesini korurken uzun süre tok kalmanıza yardımcı olur, böylece dengeli bir beslenme sunar." dedi.

Duru Gıda, Veganuary ruhuna uygun beslenmek isteyenlere doğal, lezzetli ve zengin seçenekler sunarak, sürdürülebilir bir gelecek için ilham veriyor. Doğadan ilk çıktığı haliyle alınan doğal taşlar, taş değirmene dönüşüyor. Geleneksel taş değirmenle modern yöntemlerin birleştiği dünyanın en büyük bulgur üretim hattında bulgur, pirinç ve mercimeğe uzanan geniş ürün yelpazesıyla Duru Gıda ürünleri ortaya çıkıyor. Sağlıklı bir yaşam için ideal alternatifler oluşturan Duru Gıda ürünleri, vegan ve vejetaryen beslenmenin temel taşları olan protein, lif ve mineralleri doğal bir şekilde sunarak lezzetli ve çevre dostu tariflerle beslenme sürecini destekliyor.

Diyetisyen Emine Uluçay'dan 'Veganuary' için özel tarif: Shepherd's Pie

İngiltere'de çok popüler olan, orijinali kıyma ve patatesten yapılan, benimse kırmızı fasulye ve tatlı patates kullanarak hazırladığım, vegan olan olmayan herkesin keyifle tüketebileceği sağlıklı bir tarif!

Malzemeler:

Üzeri için:

3 adet orta boy patates

3 adet orta boy tatlı patates (veya + 3 normal patates)

Yarım su bardağı bitkisel süt

Altı için:

1 adet soğan

1 adet doğranmış / rendelenmiş sarımsak

5 adet küp şeklinde doğranmış mantar

2 paket Duru Pratik haşlanmış kırmızı fasulye

1 paket Duru Pratik haşlanmış garnitür

1/2 paket Duru Pratik haşlanmış mısır

5 orta boy mantar

1yk zeytinyağı

1yk nişasta / tam buğday unu

2yk domates salçası

3yk soya sosu

2 su bardağı su

2 adet defne yaprağı

Tuz, karabiber, kekik kurusu

Hazırlanışı:

Patatesleri yıkayıp, soyun, dilimleyerek büyük bir tencerede tuzlu suda yumuşayana kadar haşlayın. Patatesler haşlanırken soğan ve sarımsağı zeytinyağında kızartın. Dilimlediğiniz mantarları ekleyerek yumuşayana kadar pişirin. Duru Pratik garnitür, mısır ve kırmızı fasulyeleri de ekleyerek karıştırın. Tuz, karabiber, baharat, salça, soya sosu, nişasta ve suyu de ekleyip 4-5 dakika daha pişirin. Sebze karışımını yağladığınız borcamda dökün. Pişen patateslere bitkisel sütü de ekleyerek püre haline getirin. Püreyi borcamdaki karışım üzerine eşit şekilde yayın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15-20dk veya üzeri kızarıncaya dek pişirin.

Biraz soğumasını bekledikten sonra dilimleyerek afiyetle yiyebilirsiniz!

Veganuary Nedir?

Veganuary, katılımcılarına bir ay boyunca tamamen bitkisel bazlı bir beslenme tarzını deneyimleme fırsatı sunan bir yaklaşımdır. Çevresel etkileri azaltmayı ve bitkisel beslenmenin lezzetli, sağlıklı ve doyurucu olabileceğini göstermeyi amaçlıyor. Veganuary, sürdürülebilir yaşam tarzını desteklemek ve hayvan refahına katkıda bulunmak amacıyla tüm dünyada önemli farkındalık yaratan bir hareket olarak öne çıkıyor. Ayrıca Veganuary dışında, dünyada "Etsiz Pazartesi" ve "Vegan Çarşamba" gibi konseptler, bitkisel beslenmenin yaygınlaşması için etkili adımlar olarak öne çıkıyor.