**W styczniu podejmij roślinne wyzwanie!**

**Wspólnie z VIOLIFE dołącz do akcji *Veganuary***

**Początek Nowego Roku to idealny moment na wprowadzenie zmian w swojej diecie. Dlatego marka Violife zachęca, by podjąć roślinne wyzwanie i dołączyć do akcji *Veganuary*. Jest to brytyjska inicjatywa mająca na celu popularyzację diety wegańskiej na całym świecie. Poszukując korzystnych dla zdrowia i planety rozwiązań, również Polacy coraz bardziej interesują się dietą roślinną, co potwierdzają badania[[1]](#footnote-1). W realizacji postanowień pomogą nam z pewnością doskonałe przepisy na roślinne dania od Violife.**

Co roku, w styczniu, tysiące ludzi na całym świecie dołącza do brytyjskiej inicjatywy *Veganuary*. Nazwa wydarzenia pochodzi od angielskich słów *vegan* i *january*, które oznaczają *wegański styczeń*. Akcja ma na celu promocję roślinnej diety – opartej na warzywach, owocach, a także wegańskich alternatywach produktów zwierzęcych. Z roku na rok wydarzenie cieszy się coraz większą popularnością. Od startu inicjatywy w 2014 roku dołączenie do niej zadeklarowało już ponad milion osób ze 192 krajów świata.

**Wege wyzwanie**

Dieta roślinna to prężnie rozwijający się trend na całym świecie. Jej zalety dostrzegamy także coraz częściej my – Polacy, wprowadzając zmiany w naszych codziennych jadłospisach. Odbywa się to z korzyścią zarówno dla naszego zdrowia, jak i kondycji planety. Co ważne, dołączając do *Veganuary,* nie musimy wprowadzać drastycznych zmian w swoim żywieniu i od razu całkowicie „przechodzić na weganizm” - nawet niewielkie, stopniowe zmiany w naszym jadłospisie mają znaczenie. Jak to zrobić? Pomysłów może być co najmniej kilka. Wystarczy, że w konkretny dzień lub dni tygodnia będziemy jeść wyłącznie posiłki oparte na składnikach roślinnych. Inną opcją jest praktykowanie roślinnych śniadań lub kolacji. A może po prostu zaczniemy kupować więcej warzyw, a konkretne produkty zwierzęce sukcesywnie zastępować ich roślinnymi odpowiednikami? Każdy sposób jest dobry i każdy może być realizacją roślinnego wyzwania w ramach *Veganuary*!

**Przepisy i roślinne inspiracje**

Inspiracją do podjęcia wyzwania i wprowadzenia roślinnych zmian w diecie mogą być sprawdzone przepisy na smakowite dania. Możliwości przygotowania pysznych, roślinnych posiłków jest całe mnóstwo! Pasty, zupy, pizze, tosty, kanapki, a nawet kotlety – w wegańskim wydaniu na pewno się udadzą i będą smakować wyśmienicie.

****** Oto garść inspiracji do przyrządzenia pysznych dań w roślinnym stylu:

***Tosty z domowym ketchupem z cukinii***

*Czas przygotowania: 50 minut*

*Ilość porcji: 4*

*Składniki:*

* *1 opakowanie plastrów Violife Cheddar*
* *8 kromek chleba pszennego lub razowego*
* *250 g octu z białego wina*
* *250 g cukru*
* *1 cebula, pokrojona w kostkę*
* *1 cukinia, obrana i pokrojona w kostkę*
* *1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę*
* *1 łyżka kurkumy w proszku*
* *1 łyżka skrobii kukurydzianej (rozmieszana w 50 ml wody)*
* *1 łyżka soli*
* *pieprz, do smaku*

*Sposób przygotowania:*

1. *Aby zrobić ketchup z cukinii, w średnim garnku podsmaż cebulę na oliwie, do miękkości.*
2. *Dodaj pozostałe warzywa i mieszaj przez 3 minuty. Dodaj ocet, cukier, kurkumę i dopraw. Gotuj na małym ogniu przez 30 minut.*
3. *Dodaj wymieszaną z wodą skrobię kukurydzianą, a następnie zdejmij garnek z ognia i odstaw do ostygnięcia.*
4. *Gdy zawartość naczynia ostygnie, zblednuj ją, by otrzymać gładki ketchup. Przechowuj go w szczelnym pojemniku w lodówce.*
5. *Aby przygotować tosty, na każdą kromkę chleba połóż plaster Violife Cheddar. Na wierzch daj kolejną kromkę chleba i umieść w opiekaczu do tostów lub połóż na patelnię grillową. Opiekaj po 3 minuty z każdej strony, na złoty kolor i do uzyskania chrupkości.*
6. *Przekrój tosta na pół i podawaj razem z ketchupem z cukinii.*

***Sałatka z ciecierzycy***

*Czas przygotowania: 15 minut*

*Ilość porcji: 4*

*Składniki:*

*NA SAŁATKĘ:*

* *1 blok Violife Greek White*
* *2 puszki ciecierzycy (ciecierzyca odsączona i opłukana)*
* *250 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół*
* *1 ogórek pokrojony w plasterki*
* *1 czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki*
* *50 g posiekanych oliwek*
* *5 suszonych pomidorów*
* *2 łyżki kaparów*
* *sól*
* *czarny pieprz, świeżo zmielony*
* *pęczek pietruszki, grubo posiekany*

*DO DEKORACJI*

* *100 ml oliwy extra vergine*
* *1 łyżka soku z cytryny*
* *1 łyżka świeżo posiekanej pietruszki*
* *1/4 łyżeczki płatków czerwonej papryki*
* *sól i pieprz, do smaku*

*Sposób przygotowania:*

1. *Aby zrobić sałatkę, w dużej misce wymieszaj ciecierzycę, pomidorki koktajlowe, ogórek, czerwoną cebulę, oliwki, suszone pomidory i kapary. Dopraw solą i pieprzem.*
2. *Aby przygotować sos, połącz oliwę z oliwek, sok z cytryny, natkę pietruszki i płatki czerwonej papryki, umieść w blenderze i zmiksuj do uzyskania kremowej konsystencji. Dopraw do smaku.*
3. *Przed podaniem na sałatkę pokrusz Violife Greek White i skrop dressingiem.*

***Zapiekanka ziemniaczana***

*Czas przygotowania: 70 minut*

*Ilość porcji: 6-8*

*Składniki:*

* *1 blok Violife Original, starty*
* *500 ml mleczka kokosowego, podgrzanego*
* *200 g purée z dyni*
* *1,5 kg ziemniaków, pokrojonych w cienkie plasterki*
* *50 g niesolonego masła roślinnego*
* *50 g mąki*
* *1 łyżka czosnku mielonego*
* *sól i pieprz, do smaku*
* *liście szałwii, do dekoracji*

*Sposób przygotowania:*

1. *Rozgrzej piekarnik do 200°C.*
2. *W rondelku rozpuść masło roślinne, na średnim ogniu. Dodać czosnek i smaż 2 minuty. Dodaj mąkę i dokładnie rozmieszaj.*
3. *Dodaj ciepłe mleko i sól. Doprowadź zawartość rondelka do wrzenia.*
4. *Następnie gotuj na wolnym ogniu przez 4 minuty, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem do smaku.*
5. *Dodaj purée z dyni oraz starty blok Violife Original i połącz trzepaczką. Część ziemniaków ułóż w natłuszczonym owalnym naczyniu do pieczenia i posyp solą oraz pieprzem. Wierzch polej połową sosu Violife. Ułóż kolejną warstwę ziemniaków i powtarzaj tę czynność, aż zużyjesz cały sos i ziemniaki.*
6. *Przykryj formę do pieczenia folią i piecz przez 35-40 minut, aż ziemniaki będą miękkie.*
7. *Zdejmij folię i piecz przez kolejne 10 minut, aż górna część zapiekanki będzie zarumieniona.*
8. *Udekoruj liśćmi szałwii.*

**VIOLIFE – roślinnie, smacznie i uniwersalnie!**

Do podjęcia wyzwania *Veganuary* zachęca Violife. Uwielbiana przez wegan, wegetarian i fleksitarian na całym świecie marka, proponuje wegańskie alternatywy dla serów. Równocześnie produkty Violife są polecane wszystkim wielbicielom pysznego jedzenia, którzy chcą uzupełnić swoją dietę o składniki pochodzenia roślinnego. Ponadto są wolne m.in. od laktozy, glutenu, orzechów, soi i konserwantów, dzięki czemu mogą być spożywane przez osoby, u których występują alergie i nietolerancje pokarmowe.

Na sklepowych półkach znajdziemy m.in. wegańskie alternatywy dla sera w plastrach, w blokach, dla sera tartego i dla serów kremowych. Poszczególne linie składają się z kilku wariantów smakowych. Produkty Violife dostępne są już w sklepach sieci Auchan, Netto, E.Leclerc, Stokrotka, Selgros, Spar, wielu sklepach internetowych (np. frisco.pl czy urbanvegan.pl), wybranych sklepach sieci Żabka oraz czasowej ofercie sieci Biedronka, a ta lista sklepów stale rośnie.

-------------------------------

***Kontakt prasowy:***

*Joanna Szałasz*

*PR Specialist*

*joanna@yellowcups.pl*

*tel.: 536 410 824*

*Anna Matusiak – Wieteszka*

*Violife Brand Development Manager*

*anna.matusiak-wieteszka@upfield.com*

[*www.upfield.com*](http://www.upfield.com)

1. „Nawyki żywieniowe Polaków w czasie izolacji społecznej podczas epidemii koronawirusa 2020.”

   Badanie przeprowadzone na zlecenie firmy Upfield, przez MRW, czerwiec 2020, N=2000. [↑](#footnote-ref-1)