ROŚLINNY GDAŃSK

Praktyczny przewodnik po kuchni roślinnej



Viva! Akcja dla zwierząt
Organizacja Pożytku Publicznego

GDAŃSK

ORLEN
FUNDACJA
DLA POMORZA

CZYM JEST „ROŚLINNY GDAŃSK”?

Praktyczny przewodnik po kuchni roślinnej. Najważniejsze informacje, wskazówki i inspiracje dla osób, które chcą jeść bardziej roślinnie, z myślą o zdrowiu, planecie i zwierzętach.



Ta broszura powstała z myślą o Gdańszczanach, którzy chcą lepiej odnaleźć się w kuchni roślinnej. Znajdziesz tu podstawowe informacje o diecie roślinnej, praktyczne zamienniki produktów, proste przepisy oraz wskazówki dotyczące jedzenia poza domem.



Dużą część przewodnika poświęcamy Gdańskowi — lokalnym restauracjom, kawiarniom, sklepom i miejscom, które warto znać. Są tu również wskazówki dotyczące podróżowania na diecie roślinnej.

JAK KORZYSTAĆ Z TEGO PRZEWODNIKA?



Nie musisz czytać go od początku do końca. Wybierz te części, które są Ci w danym momencie najbardziej potrzebne — sprawdź, o jakich składnikach odżywczych warto pamiętać przy bilansowaniu codziennej diety, poznaj roślinne zamienniki, wypróbuj przepisy albo odkryj lokalne restauracje w Gdańsku.

Spis treści

WPROWADZENIE

02 Czym jest „Roślinny Gdańsk"?
03 Spis treści

ROŚLINNIE NA CO DZIEŃ

04 Dieta planetarna, dieta wegańska
05 Korzyści płynące z diety roślinnej
06 Czy dieta wegańska jest kosztowna?
07 Co powinno znaleźć się na talerzu?
08 Na te składniki zwróć szczególną uwagę
9–10 Roślinne zamienniki
11–12 Weganizacja popularnych dań

ROŚLINNY GDAŃSK

13 Jak szukać wegańskich restauracji?
14 Gdańsk – skąd czerpać informacje?
15 Gdańsk – gdzie na zakupy?
16–17 Gdańsk – roślinne miejsca, które warto znać
18 Gdańsk – gdzie na pizzę?

POZA DOMEM

19 Podróż na diecie roślinnej

🌍 DIETA PLANETARNA

To model żywienia, który łączy troskę o zdrowie człowieka z troską o środowisko. Jego podstawą są przede wszystkim warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona. Zakłada znaczne ograniczenie produktów odzwierzęcych, zwłaszcza mięsa, przy jednoczesnym zwiększeniu udziału produktów roślinnych oraz nieprzetworzonych w codziennym jadłospisie.

🌿 DIETA WEGAŃSKA

To sposób odżywiania, który wyklucza produkty pochodzenia zwierzęcego – m.in. mięso, ryby, nabiał, jaja i miód.

Warto pamiętać, że weganizm to nie tylko dieta. W szerszym znaczeniu jest stylem życia, którego celem jest unikanie, na ile jest to możliwe i praktyczne, wykorzystywania i krzywdzenia zwierząt.

Korzyści płynące z diety roślinnej



ZDROWIE SERCA

Diety roślinne mogą wiązać się z mniejszym ryzykiem chorób układu sercowo-naczyniowego, w tym choroby wieńcowej i udaru. Jednym z ich atutów jest zwykle niższa zawartość tłuszczów nasyconych i cholesterolu oraz większa ilość błonnika pokarmowego.



CUKRZYCA TYPU 2

Badania wskazują na niższe ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 u osób stosujących diety oparte w większym stopniu na produktach roślinnych. Znaczenie ma m.in. wysoka zawartość błonnika oraz duży udział produktów o niskim stopniu przetworzenia.



MASA CIAŁA

Dobrze skomponowana dieta roślinna może ułatwiać utrzymanie prawidłowej masy ciała. Produkty roślinne, szczególnie warzywa, owoce, strączki i produkty pełnoziarniste, dostarczają dużo błonnika, który zwiększa sytość.



BŁONNIK I SKŁADNIKI ODŻYWCZE

Dieta bogata w różnorodne produkty roślinne dostarcza błonnika, potasu, magnezu, kwasu foliowego, witaminy C, witaminy E, beta-karotenu i innych związków bioaktywnych. Błonnik wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego.



WARTO PAMIĘTAĆ

Korzyści zdrowotne nie wynikają wyłącznie z wykluczenia mięsa czy innych produktów odzwierzęcych. Liczy się jakość całej diety. Warto opierać ją na różnorodnych, możliwie mało przetworzonych produktach roślinnych.

Czy dieta wegańska jest kosztowna?

Dieta wegańska nie musi oznaczać większych wydatków na żywność.
Jej koszt zależy przede wszystkim od rodzaju wybieranych produktów, sposobu robienia zakupów oraz tego, jak często sięgamy po gotowe produkty.



BAZUJ NA PROSTYCH PRODUKTACH

Warzywa, owoce, strączki, kasze, ryż, makarony, ziemniaki, nasiona to produkty, które można wykorzystać jako bazę wielu posiłków. Szczególnie korzystne cenowo może okazać się wybieranie produktów sezonowych, kupowanie większych opakowań, a także samodzielne przygotowywanie posiłków.



CO MOŻE PODNOSIĆ KOSZT?

Niektóre produkty roślinne są wyraźnie droższe od podstawowych produktów spożywczych. Dotyczy to szczególnie:

zamienników mięsa • serów roślinnych • gotowych dań • przekąsek
• produktów ekologicznych • produktów importowanych

Nie oznacza to, że trzeba z nich rezygnować. Warto po prostu traktować je jako dodatek do codziennej diety, a nie jej podstawę.

OD CZEGO ZALEŻY KOSZT DIETY?

1. **CO KUPUJESZ**
   Produkty podstawowe czy gotowe zamienniki?
2. **JAK CZĘSTO GOTUJESZ**
   Samodzielne przygotowywanie posiłków zwykle daje większą kontrolę nad wydatkami.
3. **KIEDY I GDZIE ROBISZ ZAKUPY**
   Sezonowość, promocje i wielkość opakowań mogą wpływać na cenę.
4. **ILE WYRZUCASZ**
   Planowanie posiłków i wykorzystywanie produktów do końca pomaga ograniczyć marnowanie żywności.

Co powinno znaleźć się na talerzu?

1 Białko



10-20% energii z całodziennej diety

Buduje i regeneruje tkanki oraz uczestniczy w wielu procesach zachodzących w organizmie.

Znajdziesz je w:
tofu • tempehu • soczewicy • ciecierzycy • fasoli • soi • seitanie • orzechach i nasionach

2 Tłuszcze



20-35% energii z całodziennej diety

Dostarczają energii, niezbędnych kwasów tłuszczowych i pomagają we wchłanianiu witamin A, D, E i K.

Znajdziesz je w:
orzechach • nasionach • awokado • oliwie • oleju rzepakowym • masłach orzechowych • siemieniu lnianym

3 Węglowodany



45-65% energii z całodziennej diety

Są ważnym źródłem energii dla organizmu. Warto wybierać przede wszystkim produkty pełnoziarniste i możliwie mało przetworzone.

Znajdziesz je w:
płatkach owsianych • kaszach • ryżu • pełnoziarnistym pieczywie • makaronie • ziemniakach • owocach • nasionach roślin strączkowych

NA TE SKŁADNIKI ZWRÓĆ SZCZEGÓLNĄ UWAGĘ

Dobrze zaplanowana dieta roślinna może dostarczać wszystkich potrzebnych składników odżywczych. Niektórym z nich warto jednak poświęcić szczególną uwagę i regularnie uwzględniać ich źródła w codziennym jadłospisie.



ŻELAZO

Potrzebne m.in. do prawidłowego transportu tlenu w organizmie.

Źródła: strączki • tofu • pestki dyni • sezam • produkty pełnoziarniste • zielone warzywa liściaste

Wskazówka: łącz je ze źródłami witaminy C.

WAPŃ

Ważny dla kości i zębów oraz prawidłowej pracy mięśni.

Źródła: napoje roślinne wzbogacane w wapń • tofu z solami wapnia • tahini • sezam • jarmuż • brokuły



WITAMINA B12

Niezbędna m.in. do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i tworzenia czerwonych krwinek.

Źródła: produkty wzbogacane w B12 • suplementy

Należy pamiętać o regularnym uzupełnianiu witaminy B12!



WITAMINA D

Wspiera m.in. zdrowie kości i mięśni oraz prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Źródła: produkty wzbogacane • suplementy • synteza skórna pod wpływem słońca



OMEGA-3

Ważne kwasy tłuszczowe, których źródłem mogą być produkty roślinne.

Źródła: siemię lniane • chia • orzechy włoskie • olej rzepakowy • nasiona konopi

Roślinne zamienniki

Wiele produktów odzwierzęcych ma swoje roślinne odpowiedniki, dzięki którym ulubione dania wcale nie muszą zniknąć z naszego menu. W daniach roślinnych można zachować znany smak i charakter ulubionych potraw, sięgając po odpowiednio dobrane zamienniki produktów odzwierzęcych.
Nie istnieje jeden uniwersalny zamiennik. Ten sam produkt można zastąpić na różne sposoby w zależności od tego, jaką funkcję pełni w danym daniu. Innego zamiennika potrzebujemy, gdy zależy nam na kremowej konsystencji, innego do pieczenia, a jeszcze innego, gdy chcemy uzyskać konkretny smak lub strukturę.
Sprawdź, czym możesz zastąpić najczęściej wykorzystywane produkty i jak wykorzystać je w kuchni.



MLEKO ROŚLINNE

Na rynku znajdziemy wiele rodzajów napojów roślinnych, m.in. sojowe, owsiane, migdałowe, ryżowe i kokosowe. Różnią się smakiem i konsystencją — owsiane jest łagodne i kremowe, sojowe zawiera więcej białka, migdałowe ma delikatnie orzechowy smak, a kokosowe jest bardziej słodkie i dobrze pasuje do deserów. Wybierając napój do codziennego spożycia, warto zwrócić uwagę na wersję niesłodzoną oraz fortyfikację w wapń, witaminę B12 i witaminę D.





ROŚLINNE JOGURTY I ŚMIETANKI

Roślinne jogurty są dostępne w wielu wariantach — sojowym, kokosowym, owsianym czy migdałowym — zarówno naturalnych, jak i smakowych. Można wykorzystać je do śniadań, deserów, sosów i dipów. W kuchni przydatne są również śmietanki roślinne, które sprawdzą się w zupach, sosach czy deserach. W sklepach można znaleźć także wersje przeznaczone do ubijania, a nawet gotową wegańską bitą śmietanę. Przy wyborze warto sprawdzić skład oraz zawartość cukru, a w przypadku jogurtów również fortyfikację w wapń i witaminę B12.



Roślinne zamienniki

ROŚLINNE ZAMIENNIKI MIĘSA

W sklepach znajdziemy coraz więcej gotowych zamienników mięsa — burgerów, kiełbasek, klopsików, „mięsa" mielonego czy produktów na grilla. Warto jednak pamiętać, że nie trzeba ograniczać się do gotowych produktów. Tofu i seitan można przygotować na wiele sposobów, dobierając marynaty i przyprawy do konkretnego dania. Świetną bazą są również soczewica, fasola i ciecierzyca, które można wykorzystać do przygotowania burgerów, kotletów, farszów, gulaszy czy sosów. Dzięki różnym sposobom przygotowania ten sam produkt może sprawdzić się w zupełnie różnych daniach.

WEGAŃSKIE SERY

Wegańskie sery są dziś dostępne w wielu formach — w plastrach, kawałkach, wiórkach czy jako produkty do smarowania. Można znaleźć zarówno łagodne sery do kanapek, jak i wersje o bardziej wyrazistym smaku, a także produkty przeznaczone do topienia, np. na pizzę. Coraz częściej można kupić je w popularnych supermarketach, ale dostępne są również rzemieślnicze sery degustacyjne, często przygotowywane na bazie orzechów i przeznaczone do jedzenia na zimno. Takie produkty można znaleźć m.in. w sklepach z żywnością roślinną, takich jak Spożyvczak. Wybierając ser roślinny, najlepiej kierować się przede wszystkim jego zastosowaniem, ponieważ różne produkty sprawdzają się w różnych daniach.

WEGAŃSKIE ZAMIENNIKI JAJEK

Jajka można zastąpić na różne sposoby, w zależności od tego, jaką funkcję pełnią w przepisie. Rozgnieciony banan świetnie sprawdzi się w ciastach i słodkich wypiekach — przyjmuje się, że 1 banan może zastąpić około 2 jajka. Aquafaba, czyli zalewa z gotowanej ciecierzycy, może być ubijana podobnie jak białka jaj i wykorzystana np. do bez czy musów. Z kolei kala namak, czyli indyjska czarna sól, nadaje potrawom charakterystyczny jajeczny aromat — szczególnie dobrze sprawdza się w tofucznicy. Jej bazą jest tofu, które po rozdrobnieniu i odpowiednim doprawieniu świetnie zastępuje jajecznicę.

Weganizacja popularnych dań



JAJECZNICA Z TOFU

- 1 kostka tofu naturalnego (ok. 180–200 g)
- 1 łyżka oliwy lub oleju
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- ½ łyżeczki kurkumy
- 2 łyżki niesłodzonego napoju roślinnego
- ½ łyżeczki kala namak – opcjonalnie
- pieprz do smaku

🌸 Wskazówka: Kala namak nadaje tofu charakterystyczny, jajeczny aromat. Możesz jednak przygotować jajecznicę również bez niego.

Przygotowanie

Rozgrzej oliwę na patelni. Tofu rozdrobnij widelcem bezpośrednio na patelni.
Smaż kilka minut, mieszając, aż odparuje nadmiar wody.
Dodaj płatki drożdżowe, kurkumę i pieprz.
Wymieszaj i smaż jeszcze 3–5 minut.
Wlej napój roślinny i dokładnie wymieszaj.
Jeśli używasz kala namak, dodaj ją pod koniec.
Podawaj od razu, np. ze szczypiorkiem, pomidorem, awokado lub pieczywem.



SPAGHETTI BOLOGNESE

- 200 g spaghetti
- 100 g czerwonej soczewicy
- 1 cebula
- 1 marchew
- 2 ząbki czosnku
- 400 g krojonych pomidorów z puszki
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka oliwy
- 250 ml wody lub bulionu warzywnego
- 1 łyżeczka oregano
- ½ łyżeczki bazylii
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

Posiekaj cebulę i czosnek, a marchew zetrzyj na tarce. Podsmaż wszystko na oliwie przez kilka minut.
Dodaj koncentrat pomidorowy i oregano. Smaż około minutę, mieszając.
Wsyp opłukaną soczewicę, dodaj pomidory oraz wodę lub bulion. Dopraw solą i pieprzem.
Gotuj na małym ogniu około 15–20 minut, aż soczewica zmięknie, a sos zgęstnieje.
W tym czasie ugotuj spaghetti.
Wymieszaj makaron z sosem i podawaj.



PLACKI ZIEMNIACZANE

- 1 kg obranych ziemniaków
- 1 mała cebula
- 3 płaskie łyżki mąki pszennej
- mały pęczek szczypiorku
- ½ łyżeczki cukru
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- olej do smażenia

Przygotowanie

Ziemniaki i cebulę zetrzyj na drobnych oczkach tarki.
Odciśnij nadmiar wody z masy ziemniaczanej.
Dodaj mąkę, posiekany szczypiorek oraz przyprawy i dokładnie wymieszaj.
Rozgrzej cienką warstwę oleju na patelni.
Nakładaj porcje masy i lekko je spłaszczaj.
Smaż na średnim ogniu po kilka minut z każdej strony, aż placki będą złociste i chrupiące.
Podawaj od razu, np. z jogurtem roślinnym, sosem czosnkowym lub ulubionymi dodatkami.

Weganizacja popularnych dań



NALEŚNIKI

- 600 ml napoju owsianego
- 240 g mąki pszennej
- 4 łyżki oleju roślinnego

Przygotowanie

Do miski wsyp mąkę i stopniowo wlewaj napój owsiany, mieszając trzepaczką, aż powstanie gładkie ciasto.
Dodaj olej i dokładnie wymieszaj.
Odstaw ciasto na około 10–15 minut.
Rozgrzej nieprzywierającą patelnię.
W razie potrzeby delikatnie posmaruj ją olejem.
Wylewaj cienką warstwę ciasta i rozprowadzaj je po całej powierzchni patelni.
Smaż około 1–2 minuty z każdej strony, aż naleśnik lekko się zarumieni.
Podawaj na słodko lub wytrawnie — np. z owocami i masłem orzechowym albo z warzywami i tofu.



TWAROŻEK ŚNIADANIOWY

- 200 g tofu naturalnego
- 3 łyżki jogurtu sojowego
- ½ świeżego ogórka
- 5 rzodkiewek
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

Tofu rozgnieć widelcem na drobne kawałki.
Dodaj jogurt sojowy i wymieszaj, pozostawiając lekko grudkowatą konsystencję.
Ogórka i rzodkiewki drobno pokrój lub zetrzyj na tarce. Jeśli puszczają dużo wody, delikatnie je odciśnij.
Dodaj warzywa i szczypiorek do tofu. Dopraw solą i pieprzem.
Wymieszaj i odstaw na kilka minut, aby smaki się połączyły.



CIASTO JABŁKOWE

- 4 jabłka
- 2 szklanki mąki pszennej
- ¾ szklanki cukru + 2 łyżki do posypania
- 1 szklanka napoju migdałowego
- ¼ szklanki oleju roślinnego
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 1 łyżka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- skórka starta z ½ cytryny – opcjonalnie
- szczypta soli

Przygotowanie

Piekarnik rozgrzej do 180°C. Formę do pieczenia wyłóż papierem. W misce wymieszaj napój migdałowy, olej, ¾ szklanki cukru, ekstrakt waniliowy i skórkę z cytryny. Dodaj przesianą mąkę, proszek do pieczenia i sól. Krótko wymieszaj, tylko do połączenia składników. 3 jabłka obierz lub pozostaw ze skórką, usuń gniazda nasienne i pokrój w małe kawałki. Dodaj do ciasta i delikatnie wymieszaj. Przełóż ciasto do formy. Pozostałe jabłka pokrój w cienkie plasterki i ułóż na wierzchu, lekko je dociskając. Wymieszaj 2 łyżki cukru z cynamonem i posyp wierzch ciasta. Piecz około 55–60 minut, aż patyczek wbity w środek będzie prawie suchy. Po upieczeniu pozostaw ciasto w formie przez około 15 minut, następnie wyjmij je i odstaw do całkowitego wystudzenia.

Jak szukać wegańskich restauracji?

Nie wiesz, gdzie zjeść? Dzięki kilku prostym narzędziom szybko znajdziesz miejsce z całkowicie wegańskim menu lub daniami roślinnymi — zarówno w Gdańsku, jak i podczas podróży.

HAPPY COW

HappyCow to aplikacja i strona internetowa, która pomaga znaleźć restauracje, kawiarnie, lodziarnie i inne miejsca z jedzeniem wegańskim i wegetariańskim.

Możesz:

- wyszukiwać miejsca na mapie,
- filtrować wyniki według rodzaju lokalu - np. restauracji, kawiarni, piekarni czy sklepu,
- sprawdzić, czy miejsce jest w 100% wegańskie, wegetariańskie czy oferuje tylko opcje roślinne,
- zobaczyć menu, zdjęcia i opinie innych użytkowników.

HappyCow

SZUKAJ TAKŻE W GOOGLE MAPS

Nie korzystasz z HappyCow? W Google Maps wpisz: „vegan" • „wegańskie" • „vegan restaurant" • „vegan food"

Następnie sprawdź menu — zwróć uwagę na oznaczenia dań wegetariańskich i wegańskich oraz listę składników.

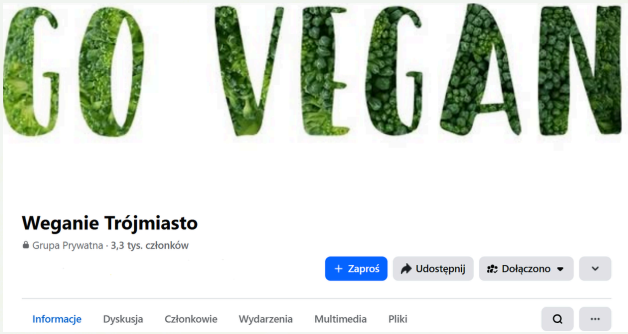
Sprawdź też opinie — bywają bardzo pomocone w ocenie, czy lokal rzeczywiście oferuje dobre opcje roślinne. Najlepiej wybierać te nowsze, ponieważ menu i oferta lokalu mogą się zmieniać.

Gdańsk - skąd czerpać informacje?

Oferta lokali potrafi się szybko zmieniać. Oprócz map i aplikacji warto korzystać z lokalnych społeczności, gdzie pojawiają się informacje o nowych miejscach, promocjach, wydarzeniach i zmianach w menu.

Grupa na Facebooku skupiająca osoby wegańskie z Gdańska, Gdyni, Sopotu i okolic, a także z całego województwa pomorskiego.

Można tu znaleźć informacje i dyskusje dotyczące weganizmu oraz wymieniać się lokalnymi poleceniami i doświadczeniami.



Lokalna grupa na Facebooku zrzeszająca wegan, wegetarian i osoby zainteresowane kuchnią roślinną w Trójmieście.

To miejsce wymiany rekomendacji, informacji o lokalach, produktach, wydarzeniach i inicjatywach związanych z dietą roślinną.



Gdańsk – gdzie na zakupy?

Jeśli szukasz wegańskich produktów w Gdańsku, warto wybrać się w okolice Wajdeloty i Grażyny we Wrzeszczu. W niewielkiej odległości od siebie znajdziesz dwa sklepy, w których można zrobić zarówno codzienne zakupy, jak i znaleźć coś nowego do wypróbowania.

SPOŻYVCZAK, ul. Grażyny 12

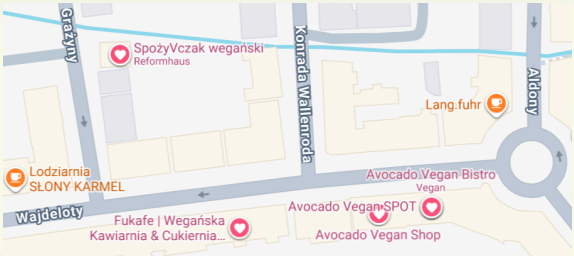
SpożyVczak to w pełni wegański sklep z dużym wyborem produktów roślinnych. Znajdziesz tu m.in. zamienniki mięsa i nabiału, tofu i tempeh, słodycze, produkty sypkie, przyprawy, pieczywo, produkty kuchni świata oraz gotowe dania. Sklep działa we Wrzeszczu od 2014 roku i jest najstarszym w pełni wegańskim stacjonarnym sklepem w Trójmieście.
To miejsce nie tylko na zakupy. Warto zajrzeć tu również po inspirację i nowe produkty, których nie znajdziemy w zwykłym supermarkecie. Latem można trafić także na wegańskie lody.

AVOCADO VEGAN SHOP, ul. Wajdeloty 24

Avocado Vegan Shop to sklep z żywnością roślinną, produktami ekologicznymi oraz artykułami w duchu less waste. W ofercie są m.in. nabiał roślinny, zamienniki mięsa, produkty do pieczenia, słodycze, napoje, pasty, produkty sypkie i kosmetyki. Część produktów można kupić na wagę i zapakować do własnych pojemników i torebek.
Warto zajrzeć tu również wtedy, gdy nie szukasz konkretnego produktu — asortyment może być dobrym źródłem inspiracji do gotowania i odkrywania nowych składników.

TIP: Zabierz własne torby i pojemniki — szczególnie jeśli planujesz zakupy produktów sprzedawanych na wagę.

Wajdeloty – raj dla wegan



Gdańsk - roślinne miejsca, które warto znać

Manna 68 to propozycja dla osób, które szukają bardziej eleganckiego miejsca i nowoczesnej kuchni roślinnej. Restauracja znajduje się na Starym Mieście, a w menu pojawiają się ciekawe i warte spróbowania dania, w tym stek 3D. W poprzednich latach z okazji Walentynek można było również spróbować specjalnego menu degustacyjnego. To dobre miejsce, jeśli chcesz zobaczyć, jak różnorodna i kreatywna może być kuchnia roślinna.

Avocado to szczególne miejsce na roślinnej mapie Gdańska — na Wajdeloty znajdziemy trzy powiązane ze sobą miejsca: Vegan Shop, Bistro i Spot. Sklep został już opisany wcześniej, a Bistro zaprasza na wegańskie, domowe obiady, codziennie z innym jadłospisem, a także roślinne desery i lemoniadę. Spot to z kolei miejsce na kawę speciality, wegańskie desery i dania inspirowane street foodem, a w karcie znajdziemy również bezalkoholowe drinki. Każde z tych miejsc ma nieco inny charakter, dlatego na Wajdeloty można znaleźć coś zarówno na szybki lunch, kawę i deser, jak i na spokojne spotkanie z bliskimi.

Faloviec to miejsce na Przymorzu, w którym można spróbować m.in. wegańskiego de volaille. Oprócz dań serwowanych na miejscu dostępne są również potrawy w słoiczkach oraz pakowane próżniowo, które można zabrać do domu i przygotować samodzielnie. To ciekawa opcja, jeśli chcesz zjeść na miejscu albo zaopatrzyć się w roślinne danie na później.

Gdańsk - roślinne miejsca, które warto znać



Warzywina to roślinny street food — idealny adres, jeśli szukasz czegoś roślinnego na szybko. Lokal znajduje się niedaleko dworca we Wrzeszczu i specjalizuje się w kebabach z wysokobiałkowego seitana. To propozycja na konkretny posiłek, szczególnie jeśli jesteś w drodze albo masz ochotę na lunch.

fukafe
EST
2012

Fukafe to w pełni wegańska kawiarnia, do której warto zajrzeć na dobrą kawę i coś słodkiego. Znajdziemy tu duży wybór roślinnych ciast, a także wytrawną focaccię. W sezonie warto wypatrywać również jagodzianek — jednego z najbardziej charakterystycznych letnich wypieków.



Bez Cukrzenia to kolejna opcja w okolicy dworca we Wrzeszczu. Cukiernia ma również lokal w Kolbudach i oferuje wegańskie, bezglutenowe i naturalne wypieki bez dodatku cukru. W ofercie znajdziemy zarówno gotowe słodkości, jak i wypieki przygotowywane na zamówienie.

Gdańsk - gdzie na pizzę?

W Gdańsku wegańską pizzę można znaleźć w wielu miejscach. Na szczególną uwagę zasługują dwa lokale, które oferują osobne wegańskie menu i wyróżniają się odmiennym charakterem — jeden znajduje się w otoczeniu zieleni, a drugi w centrum miasta, we włoskim klimacie.



PIZZA PARK

al. Hallera 105

Jak sama nazwa wskazuje, Pizza Park znajduje się w parku przy al. Hallera. To dobre miejsce na pizzę podczas spaceru, wycieczki rowerowej czy po prostu odpoczynku na świeżym powietrzu. Można usiąść na zewnątrz i cieszyć się zielonym otoczeniem.
Lokal ma osobne menu wegańskie, więc wybór nie kończy się na jednej pizzy bez sera. To propozycja szczególnie dla tych, którzy chcą połączyć jedzenie z czasem spędzonym na świeżym powietrzu.



RISTORANTE I PAZZI

ul. Garncarska 4/6

Jeśli masz ochotę na pizzę w włoskim klimacie, warto zajrzeć do I Pazzi w centrum Gdańska. Restauracja oferuje osobne menu wegańskie, w którym znajdziemy nie tylko kilka rodzajów pizzy, ale również kilka innych dań kuchni włoskiej.
Wśród dań znajdziemy m.in. pizze z wegańską mozzarellą, tofu czy roślinną kiełbaską, a także gnocchi alla sorrentina i kilka dań z makaronem.

Podróż na diecie roślinnej

Podróż warto zaplanować z wyprzedzeniem — szczególnie jeśli zależy Ci na diecie roślinnej. W miejscu docelowym może się okazać, że w pobliżu nie ma restauracji ani sklepu z produktami, które odpowiadają Twoim potrzebom. Dlatego dobrze mieć ze sobą coś do jedzenia na drogę i niewielki zapas na wszelki wypadek. Dzięki temu nie musisz szukać czegokolwiek na ostatnią chwilę, kiedy dopadnie Cię głód.



NA DROGĘ

Kanapki • wrapy • bułki

Przygotuj wcześniej coś, co możesz zjeść bez dostępu do kuchni. Dobrze sprawdzą się kanapki lub wrapy z pastą, tofu i warzywami.



DO PLECAKA

Orzechy • pestki • batony • suszone owoce

Małe, trwałe i łatwe do spakowania. Mogą być przekąską między posiłkami albo zapasem na wypadek, gdy podróż się przedłuży.



COŚ ŚWIEŻEGO

Owoce • warzywa

Wybierz produkty, które dobrze znoszą transport — np. jabłka, banany, marchewki czy paprykę. Możesz przygotować je wcześniej albo zabrać w całości.



PLAN B

Kuskus • owsianka • zupka instant • gotowe danie

Na wyjazd warto mieć coś, co można przygotować nawet przy ograniczonym dostępie do kuchni. Kuskus czy owsiankę wystarczy zalać gorącą wodą, a gotowe danie może być rozwiązaniem awaryjnym.

Projekt "Spróbuj diety dla planety" realizowany przez Gminę Miasta Gdańska finansowany jest ze środków Fundacji ORLEN dla Pomorza w ramach I edycji programu grantowego "Adaptacja Klimatyczna dla Północnej Polski"