

05. DEN nové suroviny

V pátém dni se zaměříme na potraviny, které se často vyskytují v bezmasých pokrmech. Člověk má většinou tendenci jíst pořád to samé a teď je ten správný čas tuto neustále se opakující a nudnou rutinu přerušit.

Je načase objevit jak nové suroviny, tak i nové obchody, které jste dříve možná přehlíželi. Rutina v jídelníčku nám usnadňuje a zrychluje přípravu jídel. Nemusíme přemýšlet nad tím, co si dáme k jídlu, jelikož si vždycky dáváme to samé. Máme již odzkoušené a zjištěné, co nám chutná, a to nám ke spokojenosti stačí.

Tím ale trpí naše zdraví i chuťové buňky, které by jistě rády okusily i něco nového a neznámého. Stačí se jen podívat na internet a člověk se ocitne v naprosto jiném světě plném nových chutí.

Mezi časté suroviny, které se ve vegetariánské stravě objevují a nahrazují maso, patří například seitan, robi maso, tempeh, tofu nebo sója. Pojďme se na ně podívat zblízka:

- **Seitan** je pšeničná bílkovina obsahující lepek a vyznačující se nízkým obsahem tuků.
- **Robi maso** je složeno z pšeničných a rýžových bílkovin, klíčků pšenice a červené řepy. Je vhodné při redukčních dietách, jelikož má nízké nutriční hodnoty.
- **Tempeh** vzniká fermentací sójových bobů a obsahuje spoustu proteinu.
- **Tofu** se vyrábí ze sójového mléka a je k dostání v mnoha různých verzích tuhosti i chuti. Je nízkokalorické a obsahuje hodně bílkovin a železa. Některé druhy tofu obsahují i vápník a hořčík.
- **Sója** je zdrojem rostlinné bílkoviny a je k dostání v mnoha provedeních.

