

# VEGGIE CHALLENGE



Bármitáriánus is vagy, szállj be a kihívásba és egyél jól tippjeink segítségével januárban, mert így nem csak magaddal teszel jót! Próbáld ki a növényi alapú étrendet egy hónapon keresztül, és ki tudja, talán egy életre megszereted!

Útmutatónk segítségedre lesz, hogy elindulj egy több növényi alapú élelmiszert tartalmazó étrend felé vezető úton.



Garden  
Gourmet®

# 31 napos *növényi alapú étrend*

Milyen pozitív hatása lehet a növényi alapú étrendnek Rád és a bolygóra?



## 1 Megfelelő fehérjebevitel

A fehérjebevitel a kiegyensúlyozott táplálkozás fontos része.

A közhiedelemmel ellentétben a vegán étrenddel is elegendő fehérjéhez juthatunk. A növényi alapú étrend során egy kis odafigyeléssel egyszerűen biztosíthatjuk a szervezetünk számára megfelelő mennyiségű és minőségű fehérjét.

## 2 Ínycsiklandozó és tápláló ételek

A növényi alapú étrend nem kell, hogy a finom ízekekről való lemondással járjon!

Az elérhető növényi alapú alternatívák közt biztos Te is megtalálod a Neked valót, amit be tudsz építeni az étrendedbe.

## 3 Éljenek a rostok!

A kiegyensúlyozott növényi alapú táplálkozás által növelhető a napi rostbevitel, amelynek számos pozitív hatása lehet.

Megfelelő folyadékbevitel mellett segítheti az emésztést, de akár hozzájárulhat az ideális testsúly kialakításához és megőrzéséhez.



Az előállítás során keletkező széndioxid kibocsátást akár **62 kg-mal** is csökkentheted

Akár **39 000 liter** víz is megspórolható



A földhasználat akár **180 m<sup>2</sup>**-rel is csökkenthető

Akár **3** haszonállat élete is megmenthető



A fent feltüntetett adatok a Proveg International hivatalos oldaláról származnak, további részletek: <https://proveg.com/blog/how-much-you-could-save-by-taking-the-veggie-challenge/>



## Kik a növényi alapú és húsmentes étrend *kedvelői*? Ismerjük meg őket.

### Vegánok

Nem fogyasztanak semmilyen állati eredetű ételt, alapanyagot - többek között húst, tejtermékeket, tojást, mézet, illetve nem használ olyan termékeket, amelyek bőrből, szőrméből vagy selyemből készülnek.

### Érdekesség

A legismertebb csoportok mellett beszélhetünk még ovo-vegetáriánusokról, lakto-vegetáriánusokról, szemi-vegetáriánusokról és peszkatáriánusól is.



### Flexitáriánusok

Nem kerülnek teljesen a hús fogyasztást, ugyanakkor sokkal kevesebb alkalommal fogyasztanak húst, és szeretik felfedezni a növényi alapú alternatívákat.

### Vegetáriánusok

A lakto-ovovegetáriánusok, akik a hús helyett növényi alapú alternatívákat fogyasztanak, viszont étrendjükben nem zárják ki teljesen az egyéb állati eredetű élelmiszereket, mint pl. a tejtermékeket, a tojást, mézet.



# VEGÁN BURGER FALATKÁK



- 2 szelet **kenyér**
- 2 darab **uborka**
- 1 főtt **cékla**
- Vegán **szósz**, majonéz helyettesítésére
- egy kis **tárkony**
- egy kis **kapor**
- egy kis **petrezselyem**
- 1 kis doboz **zsázsa**
- 1 csomag **Garden Gourmet Vegan Burger**
- Só
- Bors

**Elkészítés:** 20 perc

**Nehézség:** könnyű

**1** Keress egy – a burgereknél kicsivel nagyobb – kör alakú süteményformát. Vágd ki a formát a kenyerekből, és pirítsd meg őket. Közben a vegán szószot keverd el az apróra vágott fűszerekkel.

**2** Vágd vékony csíkokra a céklát és az uborkát, majd szórd meg sóval és borssal.

**3** A csomagoláson lévő útmutató szerint készítsd el a burgereket. A kenyérszeleteket kend meg vegán szósszal, tedd rá a burgereket, majd vágd félbe őket.

**4** Csíkokra vágott céklával és uborkával tálald, végül hintsd meg kerti zsázssal.

*Jó étvágyat!*

## Mivel *töltsd* fel a kamrádat és a hűtődöt?

Vegán étrendet követőknek különösen oda kell figyelniük a kiegyensúlyozott és változatos étrendre, ahhoz, hogy a következőkből semmiképp ne szenvedjen hiányt a szervezetük.

**TIPPI!**  
Egyél mellé magas C-vitamin tartalmú zöldséget, gyümölcsöt, ami segíti a vas hasznosulását.

### Fehérjék

Javasolt napi fehérjeszükséglet kb. 0,8 g/testtömeg kg

- hüvelyesek, mint pl.: babfélék, lencsefélék, szója, tofu, temphe
- teljes értékű gabonák: pl. quinoa
- zöldségburger
- mogyoróvaj
- olajos magvak, diófélék: dió, tökmag

### B12-vitamin

napi ajánlott mennyiség 2 mcg

- szójatermékek
- algák
- fermentált termékek
- vitaminnal dúsított termékek

### Vas

Ajánlott napi bevitel felnőtt nőknél 8-15, férfiaknál 10-11 mg

- szója
- lencse
- csicseriborsó
- babfélék
- diófélék
- zöldlevelű zöldségek
- aszalt gyümölcsök

### Omega-3 zsírsavak

- lenmag és lenmagolaj
- diófélék
- kendermag

### Kalcium

Ajánlott napi bevitel: 700-1000 mg

- brokkoli
- mandula
- tahini (szezámmagkrém)
- szójabab
- káposztafélék

### D-vitamin

Napi ajánlott mennyiség nőknél 9 mg, férfiaknál 10 mg

- diófélék
- magvak
- hüvelyesek

Fontos! A fent megjelölt napi ajánlott mennyiségek egyéni szükségletnek megfelelően eltérőek lehetnek. Nőknél terhesség és szoptatás idején még körültekintőbben kell ezekre ügyelni.

**Garden Gourmet**

## Zöldséggolyók zöldséges barna rizzsel



- 2 csomag **Garden Gourmet Zöldséggolyó**
- 1 **vöröshagyma** (apróra vágva)
- 2 db **kaliforniai paprika**
- 200 g **barna rizs**
- 100 g **lecsepegtetett feketebab** (főtt)
- 150 g **kukorica**
- 1 doboz **paradicsom konzerv**
- ½ **piros chili** (karikára vágva)
- 1 ek. **őrölt kömény**
- 1 ek. **tárkony**
- 4 szál friss **koriander**
- 2 ek. **napraforgó olaj**
- 350 ml **zöldség alaplé**



Elkészítés: 68 perc



Nehézség: Könnyű

1

Hevítsd fel az olajat egy magasfalú serpenyőben, majd add hozzá a vöröshagyma és a rizs felét. Pírd meg addig, amíg a hagyma üveggé nem válik. Add hozzá az alaplevet, és főzd 15 percig.

2

Keverd a babot a rizshez, majd főzd további 15 percig.

3

A csomagoláson lévő útmutató szerint készítsd el a Garden Gourmet Zöldséggolyókat.

4

Tedd félre a rizst, és ugyanabban a serpenyőben pírd meg a maradék hagymát a kaliforniai paprikával és a chilivel együtt. Ízesítsd fűszerekkel, majd pírd meg még további fél percig.

5

Add hozzá az aprított paradicsomkonzervet, majd lassú tűzön főzd 10 percig.

6

Add hozzá a zöldséggolyókat és a kukoricát is, majd főzd őket további 5 percig.

7

Tálald a zöldséggolyókat rizzsel és friss korianderrel.



*Jó étvágyat!*

**Garden  
Gourmet**

# BBQ grillezett falatok spárgával és salátával



- 1 csomag **Garden Gourmet Grillezett Falatok**
- 500 g **zöld spárga**
- 250 g **cseresznyeparadicsom**
- 75 g **rukkola**
- 150 g **vegan vegán termék feta sajt helyettesítésére**
- 1 ek. **kapribogyó**
- 12 db **fekete magozott olívbogyó**
- Pár csepp **olívaolaj**
- Pár csepp **balzsamecet**
- 1 csipet **só**
- 1 csipet **bors**
- 3 db **friss bazsalikom-levél**



**Elkészítés:** 20 perc



**Nehézség:** Könnyű

**1**

A zöldspárga száraiból vágj le körülbelül 2 cm-t, majd vágd félbe a paradicsomokat.

**2**

Pirítsd meg a Garden Gourmet Grillezett falatokat pár csepp olívaolajon egy serpenyőben vagy grillen. Grillezd meg a zöldspárgát, majd ízesítsd sóval és borssal.

**3**

Helyezd a rukkolát, paradicsomot és az olívbogyót egy tálba, majd szórd meg a kapribogyóval. Add hozzá a spárgát, majd szórd meg morzsolt vegán feta sajt helyettesítővel.

**4**

Végül helyezd rá a Garden Gourmet grillezett falatokat is. Locsold meg balzsamecettel és olívaolajjal, majd díszítsd bazsalikomlevelekkel.



*Jó étvágyat!*

## 3 ok, amiért érdemes lehet a Garden Gourmet *finomságait* kipróbálni

**1** Termékeink jelentős része **szójafehérjét** tartalmaz, amiben megtalálható mind a 9 esszenciális aminosav, melyet az emberi szervezet nem tud előállítani.

**2** A Garden Gourmet termékek **fehérjében gazdagok és kitűnő rostforrások.** Ezenkívül Nutri-Score besorolásuk A vagy B.

**3** A termékek csomagolása szelektíven gyűjthető és nagy részben (műanyag tálca és papír övező) újrahasznosítható.

### Tavaszi quinoa saláta zöldséggolyókkal



- 1 csomag Garden Gourmet Zöldséggolyók
- 200 g quinoa
- 1 kis fej lilahagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 db cékla
- 50 g rukkola
- 6 db retek
- 1 db narancs
- 1 db citrom
- olívaolaj
- 1 kis csokor kapor
- só and bors



 **Elkészítés:** 20 perc

 **Nehézség:** Könnyű

**1** A csomagoláson lévő útmutató szerint, 10-12 perc alatt főzd puhára a quinoát. Csepegtesd le, majd hagyd kihűlni. A retket szeleteld fel, a céklát pedig vágd kockára. Aprítsd fel a lilahagymát, fokhagymát és párold őket üvegesre. Add hozzá a felkockázott céklát, és pirítsd őket együtt néhány percig.

**2** Az elkészült zöldséges mixet add hozzá a quinoához. Hámozd meg a narancsot és vágd apró darabokra.

**3** A rukkolát, narancsot és retket könnyedén forgasd bele a quinoába. Ízesítsd olívaolajjal, citromhéjjal, citromlével, sóval és borssal. A csomagoláson lévő útmutató szerint készítsd el a zöldséggolyókat.

**4** Egy tányéron oszlasd el a salátát, helyezd rá az elkészült zöldséggolyókat, majd szórd meg egy kis kaporral.



*Jó étvágyat!*

**Garden Gourmet**

# Klasszikus sajtburger



- 1 csomag **Garden Gourmet Vegan Burger**
- 2 szelet **kéksajt**
- 1 kisebb **vöröshagyma**
- 1 db **nagyobb szőlőparadicsom**
- 2 cső **kukorica**
- 2 db **hamburger zsemle**
- 50 g **jégsaláta**
- 1 ek. **olívaolaj**
- egy kis **savanyúság**
- 40 g **cukkini**



Elkészítés: 37 perc



Nehézség: Könnyű

- 1** Melegítsd elő a sütőt 180 fokra. Helyezd a Garden Gourmet vegán burgereket egy tepsire, majd süsd őket készre körülbelül 8 perc alatt.
- 2** Vedd ki a burgereket a sütőből, és tedd rá a sajtszeleteket. Tedd vissza a sütőbe további 3-4 percre, majd az utolsó két percre tedd mellé a zsemléket is.
- 3** Melegíts olajat egy serpenyőben, majd alacsony lángon 5-10 perc alatt karamellizáld a vöröshagymát.
- 4** Főzd meg a kukoricát.
- 5** Forrósíts fel egy serpenyőt. A kukoricát spricceld meg olajjal, majd sűrűn forgatva süsd 1 percen át.
- 6** Állítsd össze a burgereket! Vágd félbe a zsemléket, majd tedd rá a salátát és néhány paradicsom-szeletet. Helyezd rá a sajtos burgereket, illetve a karamellizált hagymát is. Végül, tedd rá a zsemle tetejét. Főtt kukoricával tálald.

*Jó étvágyat!*



## Ne feledkezz meg a folyadékbevitelről!

Bármitáriánus is vagy, ügyelj a fogyasztásodra is és igyál vizet! Sok vizet! Ha szereted, citrommal is ízesítheted.

**Bízunk benne, hogy a Veggie challenge hozzájárul ahhoz, hogy kiszélesítsük a látókörödet és hogy könnyű és finom receptjeink neked is a kedvedre lesznek!**

Nem számít, hogy végül amellettt döntesz, hogy áttérsz a növényi alapú étkezésre vagy sem. A legfontosabb, hogy fedezz fel új ízeket, ételeket és kísérletezz növényi alapú és vegetáriánus megoldásokkal.

## Oszd meg az élményt!

Mutasd be szeretteidnek, barátaidnak is ezt a remek lehetőséget és vágjatok bele közösen a kihívásba! Együtt még többet tehetünk.



**Garden Gourmet**

# Csőben sült tészta sütőtökkel és zöldséggolyókkal



- 1 csomag **Garden Gourmet Zöldséggolyó**
- 400 g **sütőtök**
- 150 g **cukkini**
- 1 fej **hagyma**
- 1 gerezd **fokhagyma**
- 1 db **paradicsom**
- **olívaolaj** a sütéshez
- 200 g **tészta**
- 1 ek. **paradicsompüré**
- 1 csipet **só**
- 1 csipet **fekete bors**
- 2 csomó friss **kakukkfű**
- ½ bio **citrom**
- 50 g **reszelt sajt**



**Elkészítés:** 40 perc



**Nehézség:** Nehéz

**1**

Hámozd meg a sütőtököt egy zöldséghámozóval, és vágd fel apró kockákra. Főzd meg félig az így kapott zöldségkockákat enyhén sós vízben, amíg omlóssá nem válik a húruk.

**2**

Kockázd fel a cukkinit, és szeleteld fel a hagymát, valamint a fokhagymát. Vágd fel a paradicsomot is kockákra. Tépkedd le a kakukkfű leveleit a száráról, és aprítsd fel.

**3**

Főzd meg a tésztát a csomagoláson lévő instrukciók szerint, és melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra. Süsd meg a hagymát, a fokhagymát és a zsályát a megmaradt sütőtökkockákkal és a cukkinivel egy kevés olívaolajban. Tegyél fedőt az edényre, és lassú tűzön főzd kb. 10 percig.

**4**

Reszelj egy kevés citromot az étel tetejére. Add hozzá a paradicsomszószt és a paradicsomkockákat. Süsd meg egy kicsit, és ízesítsd sóval, borssal.

**5**

Csöpögtesd le a sütőtököt! Egy mixerrel törd össze, majd adagold hozzá a sütőtök-cukkini keveréket. Add hozzá a főtt tésztát. Ha szükséges, adj hozzá egy keveset a sütőtök levéből, hogy hígabb legyen.

**6**

Tegyél egy kevés olívaolajat a serpenyőbe, és süsd a Zöldséggolyókat egy pár percig. Kanalazd ki a tésztakeveréket egy sütőedénybe, és óvatosan oszlasd szét rajta a Zöldséggolyókat. Hintsd meg egy kevés sajttal, és hagyd sülni 5 percig a sütőben, amíg meg nem olvad rajta. Jó étvágyat kívánunk!



*Jó étvágyat!*



# Vegán rántott szelet sült újburgonyával és avokádóval



- 1 csomag **Garden Gourmet Vegan Schnitzel**
- 50 dkg újburgonya
- 15 dkg fejessaláta
- 40 dkg színes cseresznyeparadicsom
- 1 db avokádó
- 1 db citrom
- 2 szál újhagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 ek. olívaolaj
- 2 ek. vegán szósz
- 1 tk. mustár
- 1 tk. agavé szirup



Elkészítés: 28 perc



Nehézség: Könnyű

1

Hámozd meg az újburgonyát és főzd készre. Csepegtesd le, majd vágd félbe őket. Közben egy serpenyőben hevítsd fel az olívaolajat, majd süsd aranybarnára a burgonyákat. Az utolsó pillanatban add hozzá az aprított fokhagymát is.

2

A csomagláson lévő útmutató szerint készítsd el a Garden Gourmet Vegán rántott szeleteket.

3

Mosd meg és csepegtesd le a salátát. A paradicsomot vágd negyedekre, az egyik szál hagymát szeleteld fel, az avokádó felét pedig aprítsd kockákra.

4

Az öntet elkészítéséhez tedd egy tálba az avokádó másik felét, add hozzá a citromlevet, olívaolajat, vegán szósz, mustárt, majd egy botmixer segítségével keverd össze. Tetszés szerint agavé sziruppal ízesítheted.

5

Tálalásnál a salátát, paradicsomot és avokádót tedd egy tányérra, locsold meg az öntettel, majd díszítsd újhagymával. A megmaradt fél citromot vágd fel gerezdekre, majd tálald a vegán szelethez és a sült újburgonyához.



*Jó étvágyat!*

# Mexikói taco vegán nuggets-cel



- 2 csomag **Garden Gourmet Vegan Nuggets**
- 8 db **mexikói taco lap**
- 1 üveg **mexikói salsa**
- 1 doboz **vörösbab konzerv**
- 1 doboz **kukorica konzerv**
- 1 marék **salátakeverék**
- 1 db **kaliforniai paprika**
- 2 db **avokádó**
- 1 db **paradicsom**
- 1 gerezd **fokhagyma**
- 1 db **lime**
- 2 ek. **vegán szósz**
- 2 ek. **vegán tejhelyettesítő**
- 2 ek. **mexikói tacofűszer**
- 1 csokor **koriander**
- 1 csipet **só, bors**



Elkészítés: 20 perc



Nehézség: Könnyű

1

Felezd el és magozd ki az avokádókat, kanalazd ki a belsejüket és törd össze villával. Vágd a paradicsomot kis kockákra, darabold apróra a fokhagymát és keverd össze az egészet. Limelével, sóval és borsal fűszerezd.

2

Keverd össze a lecsepegetett babot, kukoricát és felkockázott paprikát. Adj hozzá limelevet, sót és borsot ízlés szerint. Készítsd elő a taco lapokat a töltéshez.

3

A tacofűszert keverd össze a vegán szósszal. Helyezz salátalevelet a taco lapokba, majd tegyél rá a salsából. Süsd meg a nuggetset a csomagoláson szereplő utasítás szerint aranybarnára.

4

Minden tacó - lapba tégy nuggetset, majd locsolj rá salsát és tacoszósz! Friss korianderrel díszítheted. Kínálj mellé babsalátát és guacamolét.

*Jó étvágyat!*





## Vörös curry leves grillezett falatokkal

- 1 csomag Garden Gourmet Grillezett Falatok
- 150 g rizs
- 3 db piros paprika
- 400 ml kókusztej
- 3 tk. vörös curry paszta
- friss koriander
- olaj



 Elkészítés: 20 perc

 Nehézség: Könnyű

**1** Főzd meg a rizst a csomagoláson található leírás szerint. A paprikát vágd csíkokra, és a Grillezett Falatokkal együtt 5 percig egy kis olajon pirítsd meg őket alacsony lángon.

**2** Add hozzá a Grillezett Falatokhoz a kókusztejet és a vörös curryasztát, alaposan keverd össze, és hagyd főni kb. 10 percig.

**3** A Grillezett falatokat hintsd meg korianderrel, tálald rizzsel, és már kész is az indiai ínycsengő.

*Jó étvágyat!*



## Motiválj másokat és nyerj!

**Mutasd meg nekünk, milyen finomságokat készítettél a Garden Gourmet termékeivel!**

Oszd meg az ételfotót Instagramon a **#veggiechallenge** taggel, és jelöld meg minket: **@gardengourmet\_magyarország**. Január végén kisorsolunk 20 szerencsés játékost, akik 1 db Garden Gourmet kötényt és egy vászontáskát, valamint 4 nyertest, akik a stílusos tárgyi ajándékok mellett egy, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakemberei által tartott **dietetikai tanácsadáson** is részt vehet.

További részletek és játékszabályzat:



Próbáld ki  
többi receptünket is!

**20 db**  
kötény  
+vászontáska

**4 fő**  
részére dietetikai  
tanácsadás az MDSZ  
dietetikusával



A kép illusztráció

**VEGGIE CHALLENGE**

**Garden  
Gourmet**