

WEGANIZM?

To proste!

Instrukcja obsługi
zdrowej, taniej i łatwej diety roślinnej



SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Czego dowiesz się z tej książki i jak z nią pracować?	13
Moja historia	17
No to od czego zacząć?	31
Pierwsze zakupy	47
Zamienniki	61
Jak czytać składy?	71
Zaczynamy gotowanie!	79
Bilansowanie diety roślinnej	95
Jak jeść więcej warzyw i owoców?	109
Jak jeść więcej strączków?	121
Kuchenny niezbędnik – sprzęty	125
Weganizm to nie tylko dieta	133
Weganizm i relacje	139
Weganizm w podróży	151
Mity o weganizmie	159
Q&A	165
Wegański jadłospis na pierwszy tydzień dla początkujących	175
Listy propozycji przepisów na...	197
Przepisy	205

● PRZEPISY PODSTAWOWE

KWAŚNA ŚMIETANA Z TOFU	206
ŚMIETANA Z NERKOWCÓW	208
MAJONEZ JAGLANY	209
SŁODKA ŚMIETANKA RYŻOWA	210
BITA ŚMIETANA KOKOSOWA	212
SOS CZOSNKOWY	214
KARMELIZOWANA CEBULKA	215
DOMOWE KOSTKI ROSOŁOWE	216
NAJPROSTSZE MARYNOWANE TOFU	217
DAKTYŁOWY KARMEL	218
MUS DYNIOWY	219
PRAŻONE JABŁKA	219
KAJMAK TOTALNIE KRÓWKOWY	220
KREM JAGLANY	221

● ŚNIADANIA

NAJPROSTSZE NALEŚNIKI	222
SŁODKI TWAROŻEK Z TOFU	224
PIZZOWE NADZIECIE DO NALEŚNIKÓW – PIECZARKI Z SEREM	225
OMLET Z TOFU I MĄKI Z CIECIORKI	226
TOFUCZNICA IDEALNA	228
TOFUCZNICA PRAWIE IDEALNA	229
WEGAŃSKIE JAJKA NA TWARDO	230
GOFRY Z TOFU	232
GOFRY BANANOWE Z CIECIERZICY	233
TOSTY FRANCUSKIE	234
SZAKSZUKA	236
PLACUSZKI BANANOWE Z TOFU	238
PIECZONA OWSIANKA SZARLOTKOWA	240
INSTAGRAMOWA JAGLANKA	242

JAGLANKA KOKOSOWO-MIGDAŁOWA	244
-----------------------------	-----

BANANOWA GRANOLA	245
------------------	-----

● NA CHLEB

MASŁO	246
SEREK Z NERKOWCÓW DO SMAROWANIA	248
SER Z ZIEMNIAKA	250
SER Z CIECIERZICY	252
NAJPROSTSZY SER Z NERKOWCÓW	253
PASTA BBQ Z WARZYW PO ROSOLE	254
KALAFIOROWY SMALCZYK	256
„MAKRELA” Z CIECIERZICY	257
PASTA ZE STRĄCZKÓW I SUSZONYCH POMIDORÓW	258
GUACAMOLE	259
PASZTET PIECZARKOWY Z SOCZEWICY	260
HUMMUS	262
PASTA BEZJAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM	264
TWAROŻEK Z TOFU	265
WĘDZONY „ŁOSOŚ” Z MARCHEWKI	266
ORZECHELLA	268
● ZUPY	
WEGEROSÓŁ	270
PIKANTNA ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY I WARZYW	272
ZUPA JARZYNOWA NA MLEKU KOKOSOWYM	274
POMIDOROWE FLACZKI Z BOCZNIAKÓW	276
SEROWY KREM Z ZIEMNIAKA	278
POMIDOROWA BEZ ROSOŁU	280

● OBIAD

KLOPSIKI Z ZIELONEJ SOCZEWICY Z SOSEM PIECZARKOWYM	281
PIEROGI	282
KOTLETY MIELONE JAK PRAWDZIWE	286
BURGERY Z CIECIERZYCY	288
WEGESCHABOWE	290
STEKI Z TOFU	292
WIOSENNA SAŁATKA Z ZIEMNIAKÓW	294
PALUSZKI (BEZ)RYBNE Z TOFU	295
EKSPRESOWA AWARYJNA FASOLKA	296
EKSPRESOWY MAKARON TERIYAKI	298
DYNIOWY MAC'N'CHEESE	300
CARBONARA Z NERKOWCÓW	302
„RYBA” Z BAKŁAŻANA	304
EKSPRESOWE LECZO Z WOKA	306
KLUSKI ŚLĄSKIE / KOPYTKA	308
GULASZ WĘGIERSKI	310
LAZANIA BOŁOŃSKA	312
DELIKATNE ORZECHEWY CURRY	314
SUPERPIKANTNE TOFU CURRY	316
FASZEROWANA PAPRYKA	318
TORTILLA Z GYROSEM	320
GOŁĄBKI MOJEGO TATY	322

● PRZEKĄSKI

PASZTECIKI Z TEMPEHEM	324
PASZTECIKI Z PIECZARKAMI	326
KALAFIORINATA – FARINATA NA BAZIE KALAFIORA	328
QUESADILLAS	330
CIECIORKOWE „ORZESZKI”	332
CUKINIOWE ROLADKI NA ZIMNO	334

SAŁATKA COLESŁAW	336
SAŁATKA Z ANANASEM	338
SAŁATKA MAKARONOWA Z WĘDZONYM „ŁOSOSIEM”	340
SAŁATKA TAJSKA Z MAKARONEM RYŻOWYM	342

● SŁODKOŚCI

SERNIK JAGLANY NA ZIMNO	344
DAKTYLOWO-ORZECHEWY KULKI MOCY	346
TRUFLE Z CZERWONEJ FASOLI	348
BROWNIE Z CUKINII	350
NAJPROSTSZY CHLEBEK BANANOWY	352
CIASTO MARCHEWKOWE Z ORZECHAM I LUKREM	354
BABCINE DROŻDŻOWE Z OWOCAMI I KRUSZONKĄ	356
PROSTY TORT Z BITĄ ŚMIETANĄ I TRUSKAWKAMI	358
KAJMAKOWA TARTA	360
NAJLEPSZE MUFINKI NA ŚWIECIE (JABŁKOWO-ORZECHEWY)	362
SZARLOTKA Z BUDYNIEM	364
OWOCE POD KRUSZONKĄ	366

● NAPOJE

KOKTAJL CZEKOLADOWO-MIĘTOWY	368
ORZECHEWY MILKSHAKE	370
MROŻONA KAWA NA BOGATO	371
NAJLEPSZY JESIENNY KOMPOT	372
CIASTECZKOWE SMOOTHIE NA CIEPŁO	374
GORĄCA CZEKOLADA Z... FASOLI	375
ZŁOTE MLEKO	376



4

//////////

No to od czego
zacząć?





4

Weganizm jest trochę jak nauka jazdy samochodem: raczej nie wsiądziesz i nie pojedziesz od razu, skoro dotąd nie siedziałaś za kółkiem, prawda? Musisz nauczyć się wielu rzeczy. Część spontanicznie sprawdzisz w internecie, ale naukę musisz zaplanować: umówić się z instruktorem, ustalić godziny jazdy... Wszystkiego uczysz się stopniowo, małymi krokami.

Najpierw samochód będzie ci gasł na środku skrzyżowania, ale w końcu nadejdzie moment, że będziesz się śmiała ze swoich początków i z tego, że zamiast na skrzyżowanie wjechałaś na tory tramwajowe (mnie taka wpadka się zdarzyła!).

Jedni od razu załapią, jak się jeździ, innym zajmie to więcej czasu. Gdy masz odpowiednie podejście – czyli jesteś cierpliwa, zmotywowana i wyrozumiała wobec siebie – w końcu się nauczysz.

Co robisz, gdy Ci nie wychodzi? Walisz rękami w kierownicę i trzaskasz wściekle drzwiami czy próbujesz jeszcze raz? Od wściekania się nie zaczniesz nagle umieć. Tak samo z weganizmem – denerwowanie się, że nie wychodzi od razu, nic nie da, w niczym nie pomoże.

CHCIEĆ TO MÓC? BZDURA!

Wieloletni weganie i weganki lubią zapewniać, że to takie proste, kiedy masz odpowiednią motywację, kiedy jesteś empatyczną osobą... Nie do końca.

Po pierwsze musisz sobie uświadomić, że silna wola to nie jest zasób niewyczerpany. Wręcz przeciwnie – mamy pewne rezerwy, które musimy rozdysonować na ogrom rzeczy w ciągu dnia. Działamy jak baterie⁸ – kiedyś się wyczerpujemy. Im więcej decyzji w ciągu dnia podejmujemy, im więcej rzeczy robimy lub powstrzymujemy się od robienia jakichś innych rzeczy (bo ignorowanie czegoś też wymaga uwagi i zużywa naszą energię – również energię silnej woli), tym bardziej nasza bateria się wyczerpuje. Dlatego najtrudniejsze rzeczy ludzie najczęściej wykonują rano⁹. Warto mieć to na uwadze i przygotować swój plan przejścia na weganizm (zwyczajnie odebrać sobie wybór, aby nie zużywać swojej baterii silnej woli – czyli na przykład pozbyć się czekolady, żeby wieczorem się na nią nie skusić). Za chwilę zresztą poruszymy temat tego, jak działa nasz mózg w obliczu dużych życiowych zmian. Przekonasz się, że to pseudomotywacyjne haselko „chcieć to móc” należy włożyć między bajki.

Chciałabym jeszcze zwrócić uwagę na inną kwestię: chcieć nie zawsze znaczy móc, ponieważ na każdego z nas co innego zadziała. Nie ma uniwersalnego sposobu przejścia na weganizm (ale spokojnie, powiem Ci, jak opracować spersonalizowany plan!). Każda z nas jest inna, ma inne doświadczenia, inne zasoby, inne możliwości. Być może mieszkasz w dużym mieście, zarabiasz miliony monet, nie masz wielodzietnej rodziny na utrzymaniu i na dobry początek zamówisz sobie wegański catering pudełkowy, aby przejście na weganizm było bezbolesne. A może masz sporo wolnego czasu i możesz codziennie próbować nowych wegańskich przepisów. Albo mieszkasz na wsi, w której nie ma sklepu, zakupy robisz raz na tydzień w większej miejscowości, a do tego masz trójkę małych niejadków i męża, który pracuje po 12 godzin i po powrocie z pracy domaga się mięsa, bo obiad bez mięsa to nie obiad. Jak widzisz, dla jednych „chcieć to móc”, ale dla innych – niekoniecznie. I wcale



8 To ładne obrazowe porównanie zaczerpnęłam z książki *Wy wszyscy moi ja* Miłosza Brzezińskiego.

9 Stąd popularność metody, o której Brian Tracy pisze w swojej książce *Zjedz tę żabę, czyli zacznij od najtrudniejszego zadania*. Zob. Tracy B., *Zjedz tę żabę*, Warszawa 2017.

nie wynika to z lenistwa, braku motywacji czy złej woli; po prostu każda z nas ma inny kontekst – i to jest OK.

Skoro już sobie to wyjaśniłyśmy, to teraz opowiem Ci, jak...

TWÓJ MÓZG CIĘ SABOTUJE

Z pewnością nieraz bardzo chciałaś zmienić coś w swoim życiu, ale uporczywie Ci nie wychodziło. U mnie było to rzucanie palenia. Rzucałam, wracałam, potem znowu rzucałam... Karuzela porażek. Inni mają podobne przeboje z aktywnością fizyczną, bo dotąd tylko Netflix, siedzenie na kanapie i sięganie do miski z chipsami. Jeszcze inni próbowali przerzucić się na zdrowe odżywianie, bo kupowali śmieciowe żarcie...

Wiesz, o co chodzi. Kiedy nagle postanawiamy diametralnie zmienić coś w swoim życiu, natrafiamy na opór. Zupełnie jakby w naszej głowie siedział chochlik i robił nam psikusy. My tu o wielkich zmianach, a chochlik: „Ale kochana, a może by tak...?”.

Gdy rzucałam palenie, zawsze pojawiały się we mnie myśli w rodzaju: „Ale jeszcze ostatni papieros...”. Gdy zapaliłam ten niby ostatni papieros, chochlik nagle rzucił: „Hmm, kochanie, nie dasz rady od razu rzucić. Zacznij lepiej stopniowo ograniczać palenie”. W efekcie oczywiście nie rzucałam.

Kiedy człowiek rozważa przejście na weganizm, chochlik często podszeptuje: „No hola, hola! A ser? Przecież kochasz ser!”. Ten skurczybyk nas sabotuje, bo nie chce żadnych zmian. Nieważne, że zmiana okaże się na lepsze, że staniesz się zdrowsza, że świat będzie lepszym miejscem... To nie ma żadnego znaczenia! Dla mózgu obecny stan, jest sytuacją znaną, bezpieczną, komfortową, pozwala działać na autopilocie.

Ile decyzji codziennie podejmujemy? Dziesiątki? Setki? Wiele z nich jest automatycznych, nie zastanawiamy się nad nimi. Dlatego tak spore zmiany jak przejście na weganizm, rzucenie palenia czy śmieciowego żarcia są odbierane jako zagrożenie, a my sabotujemy siebie. „Halo – powiesz – przecież ludzie przechodzą na weganizm, rzucają palenie (to ja, to ja!), zaczynają zdrowo się odżywiać i zmieniają swoje życie o sto osiemdziesiąt stopni! Jak oni to w takim razie robią?”.

Tak, moja droga, jest nadzieja! To da się zrobić, tylko trzeba odpowiednio do tego podejść!

Rozwiązanie jest proste, ale wymaga cierpliwości. Trzeba cały proces zmiany nawyku podzielić na małe kroki. Ale takie naprawdę małe. Bo jeśli powiesz sobie: „Od jutra przechodzę na weganizm”, chociaż dotąd wyłączałaś z diety jedynie mięso, to ciężkim młotkiem dostaniesz w głowę od swojego wewnętrznego chochlika i tyle z tego będzie. Za to gdy powiesz sobie na przykład: „Dziś spróbuję zamienić mleko w mojej śniadaniowej owsiance na roślinne”, to nic się nie stanie. To drobnostka!

JEDZENIE TO NIE TYLKO POŻYWIEŃIE, CZYLI O TYM, CO JESZCZE MOŻE BYĆ TRUDNE

Gdy zmieniasz dietę, gdy eliminujesz z niej niektóre produkty, musisz mieć na uwadze jeszcze jedną kwestię: jedzenie to nie tylko pożywienie. To, co jemy, nie służy jedynie zaspokajaniu głodu. Jedzenie to także wspólny czas przy stole z bliskimi, to poznawanie zmysłem smaku nowych miejsc podczas wakacyjnych wojaży, to część wiążąca się z kulturą i więziami społecznymi, to emocje... Pomyśl o świętach i przesiadywaniu z rodziną nad ulubionymi smakołykami. O wypadach ze znajomymi na pizzę albo sushi. O próbowaniu lokalnych przysmaków, gdy wyjeżdżasz do innego kraju.

Z tych właśnie kwestii mogą wynikać problemy, które nie są związane bezpośrednio z samym jedzeniem. Może Twoja rodzina się zbuntuje. Może bliscy zaczną Ci dogryzać, gdy nie zjesz babciniego karpia. Może znajomi się obrażą, bo nagle nie zechcesz chodzić do waszej ulubionej knajpy. Możesz też sama czuć, że coś tracisz.

To, że czujesz się z tym źle, to normalna sprawa. O rozwiązaniach będziemy jeszcze mówić, na razie uprzedzę Cię tylko, żebyś była przygotowana na to, co może Cię spotkać i nie czuła się bezradna.

JAK OPRACOWAĆ DOBRY PLAN?

Proponuję Ci planowanie w trzech kategoriach:

- proces dzielimy na małe kroki;
- zapobiegamy wpadkom;
- planujemy naukę gotowania.

≡ Dzielenie procesu na małe kroki

SPOSÓB NR 1

ODSTAWIANIE GRUP PRODUKTÓW

Ta metoda jest chyba najpopularniejsza – jak już wiesz, skorzystałam z niej, gdy przechodziłam na weganizm. Chodzi o stopniowe rezygnowanie z kolejnych grup produktów.

Jeśli teraz jesz mięso regularnie – i lubisz to – całkowita rezygnacja może wydawać się czymś trudnym. Całkowite odrzucenie mięsa byłoby sporym krokiem, dlatego podziel go sobie na etapy.

Na początek najłatwiej będzie zrezygnować z mięsa, które najrzadziej jadasz. U wielu osób jest to czerwone mięso. Gdy zobaczysz pierwsze sukcesy (np. od miesiąca nie jadłaś czerwonego mięsa, a zwykle sięgałaś po nie co tydzień), przekonasz się, że to nie jest takie trudne. Wraz z tym pierwszym sukcesem pojawi się motywacja do zrobienia kolejnych kroków – może już trochę trudniejszych (np. rezygnacja z mięsa z kurczaka, które dla wielu osób stanowi podstawę diety).

I tak zaczniesz odstawiać kolejne gatunki mięsa, aż w końcu całkiem z niego zrezygnujesz. Oczywiście gdy mówię o mięsie, mam na myśli również ryby.

Analogicznie możesz postąpić z nabiałem i innymi produktami odzwierzęcymi: odstawić od razu całą grupę albo poszczególne rodzaje. Zrób tak, jak czujesz.

Prawdopodobnie dla wielu osób odstawienie od razu całego nabiału – mleka, jogurtów, serów, twarogów, śmietany, masła – będzie zbyt trudne. Wybierz zatem jedną albo dwie grupy produktów, które w pierwszej kolejności zamienisz na wegańskie (np. zamiast twarogu – tofu, zamiast jogurtów – wegejogurty, które są już dość popularne).

SPOSÓB NR 2

STOPNIOWE WŁĄCZANIE CORAZ WIĘKSZEJ LICZBY PRODUKTÓW ROŚLINNYCH

To odwrotność pierwszego sposobu i bardzo skuteczne podejście, bo nie myślisz o tym, że z czegoś rezygnujesz, że czegoś będzie Ci brakować, tylko skupiasz się na tym, żeby zjadać więcej warzyw, próbować nowe produkty, włączać strączki.

Im więcej produktów roślinnych zjadasz, tym mniej w Twojej codziennej diecie produktów odzwierzęcych – w końcu nasz żołądek nie jest bez dna (choć wszyscy wiemy, że na deser miejsce zawsze się znajdzie).

SPOSÓB NR 3

PODZIELENIE TYGODNIA NA DNI Z RÓŻNYMI DIETAMI

To ciekawy sposób dla kogoś, kto lubi wyzwania. Na przykład organizujesz sobie jeden dzień w tygodniu wegetariański i jeden dzień wegański. A w pozostałe dni jesz jak dotychczas. Z kolei osoby będące na diecie wegetariańskiej mogą sobie wyznaczyć 1–2 dni w tygodniu całkowicie wegańskie.

Na początku to będzie trudne, ale do zrobienia, zwłaszcza że na końcu części teoretycznej tej książki podrzucam Ci jadłospis wegański. Poza tym po takim całym dniu na wegedziecie będziesz miała poczucie sprawczości: „Wow, zrobiłam to! Dałam radę! Uratowałam trochę zwierząt! Skoro dzisiaj tyle mi się udało, to może w przyszłym tygodniu uda mi się więcej...?”. I z czasem zaczniesz zwiększać liczbę dni wegetariańskich i wegańskich.

Oczywiście liczbę dni dopasuj do siebie. Pamiętaj, że to ma być coś, z czym się identyfikujesz, co jest możliwe do zrobienia, a jednocześnie stanowi wyzwanie.

ZADANIE

Która z zaproponowanych metod jest dla Ciebie?

Zaplanuj najbliższy miesiąc według wybranej metody.

A MOŻE SPONTAN?

Tak, poza planowaniem są też takie rzeczy, które możesz zrobić spontanicznie już dziś albo jutro. Niech to będą takie kwestie, które nie sprawią Ci problemu i które z założenia będą proste. Czyli coś, do czego nie musisz się zmuszać, co przychodzi ot tak, na pstryknięcie palcami.

To będzie Twój pierwszy krok do weganizmu. Warto go zrobić już dziś – a potem codziennie pilnować – aby motywował Cię do kolejnych kroków.

Jaki może być ten pierwszy krok? Podam Ci kilka przykładów, a Ty wybierz coś dla siebie albo opracuj własny.

WEGANIZM? TO PROSTE!

PRZYKŁADY

- Wymień mleko krowie w śniadaniu na mleko roślinne, zwłaszcza gdy preferujesz śniadania na słodko (owsiankę, pankejkę, puddingi). To będzie bardzo proste!
- Zamiast masła do smarowania kanapek spróbuj past warzywnych lub strączkowych (np. hummusu) albo awokado.
- Zrób szybki research przed następnym wyjściem na miasto i wybierz miejsce, które oferuje wegańskie potrawy.

ZADANIE

Dopisz 3 proste zmiany, których mogłabyś dokonać choćby dziś.

Zaznacz JEDNĄ zmianę – taką, co do której czujesz, że jest dla Ciebie – i już dziś zacznij ją wdrażać. To ważne, żebyś zaczęła od jednej rzeczy. Po tygodniu możesz spróbować włączyć kolejną.

**Spodziewaj się najlepszego, ale
bądź przygotowana na najgorsze**

Skoro już sobie wyjaśniłyśmy, że nie ma co polegać wyłącznie na silnej woli i ślepej wierze, musisz sobie pomóc, czyli zacząć stwarzać sobie okazje do tego, aby wybierać opcje roślinne. Co to oznacza? Najlepiej uprościć sobie wybór albo całkowicie się go pozbawić.

W *Atomowych nawykach*¹⁰ James Clear pisze o tym, jak drobnymi zmianami zmienić nawyki. Jedną z czołowych rad na temat skutecznej zmiany nawyków jest upraszczanie sobie tego, co chcesz wprowadzić, albo utrudnianie sobie tego, z czego chcesz zrezygnować. Co to dla nas oznacza? Poniżej kilka przykładów.

- Pozbądź się z domu niewegańskich produktów. Nie masz ich, więc nic nie będzie Cię kusić¹¹.
- Zawsze noś przy sobie wegańską przekąskę (na wypadek nagłej ochoty na małe co nieco). Nie wstąpisz wtedy do sklepu po czekoladę czy ulubiony batonik.
- Rób zdjęcia i załóż sobie w telefonie osobny folder ze zdjęciami wegańskich słodyczy, które znajdziesz w Żabce, Biedronce czy Lidlu¹². Gdy dopadnie Cię głód, od razu będziesz wiedziała, po co sięgnąć.

 Jak jeszcze możesz sobie to ułatwić? Wpisz swoje 3 pomysły:

10 Zob. Clear J., *Atomowe nawyki. Drobne zmiany, niezwykle efekty*, Łódź 2018.

11 Nie zachęcam do wyrzucania dobrego jedzenia. Zamiast wyrzucać, oddaj je komuś. Polecam lokalne grupy „Freeganizm” na Facebooku lub zostawianie produktów w lodówkach wystawianych w ramach foodsharingu.

12 Część z nich znajdziesz w wyróżnionych relacjach „słodczych” na moim Instagramie (@askarzeznik). Możesz zrobić screeny.

WEGANIZM? TO PROSTE!

OK, umysł rozruszany, więc przechodzimy do konkretnego planowania!
Grunť to zidentyfikować wroga, ale też przyjrzeć się bliżej samej sobie. Wtedy będziesz mogła ułożyć idealny plan.

Zastanów się teraz, co Cię powstrzymuje przed przejściem na weganizm.

Jakie myśli podsuwa chochlik w głowie, aby odwieść Cię od tego pomysłu?

Jakie codzienne sytuacje mogą okazać się trudne? Obiady u teściowej, która zawsze częstuje rosołem z kury i schabowym? Ulubione mleczne słodycze? Twój partner, który w domu gotuje i decyduje o tym, co będziesz jadła?

Postaraj się zidentyfikować wszystkie ewentualne zagrożenia.

Potrzebujesz pomocy? Wyobraź sobie swój zwykły dzień w tygodniu oraz dzień wolny. Jak wyglądają od rana do wieczora, godzina po godzinie? Gdzie tkwią pułapki, które utrudniają Ci przejście na weganizm?

A teraz spójrz na tę listę i zastanów się nad każdym punktem.

Jak temu zapobiec?

Co zrobić, gdy taka sytuacja się zdarzy?

Jakie rozwiązanie możesz opracować?

Podam Ci przykłady z mojego życia, żebyś zrozumiała, o co tutaj chodzi.

PRZYKŁAD NR 1

SŁODYCZE I CHIPSY

Uwielbiam niezdrowe przekąski i zawsze zjadałam ich sporo. Zapasy robiłam podczas każdego zakupu. A przecież sporo słodczy i chipsów nie jest produktami wegańskimi. To była kwestia, która mnie stopowała. Jak ją rozwiązałam?

Po pierwsze nie chodziłam na zakupy głodna, żeby tych pokus po prostu było mniej (wiadomo, że człowiek z burczącym brzuchem więcej ładuje do sklepowego koszyka).

Po drugie przygotowywałam się na ewentualność, że dopadnie mnie ochota na słodkie lub słone, i albo zawsze miałam przy sobie coś wegańskiego, albo na liście, którą miałam w telefonie, sprawdzałam, które przekąski są wegańskie.

PRZYKŁAD NR 2

Zanim przeszłam na wegetarianizm, z dziewczynami, z którymi pracowałam w urzędzie skarbowym, kupowałyśmy w Żabce hot dogi na drugie śniadanie (dziś już są w wersji wegańskiej, dasz wiarę?!). Ochota na fast foody pozostała, więc...

Po pierwsze zorientowałam się, w których lokalnych knajpach oferują pyszne tortille.

Po drugie raz na jakiś czas robiłam sobie w domu hot doga z wegeparówką.

Teraz długopis w dłoń i zastanów się, jak rozwiązać sytuacje, które mogą okazać się przeszkodami. I od razu zrób telefonem zdjęcie tej listy, żebyś zawsze miała ją przy sobie.

.
.
.
.

Nie spinaj się ani nie irytuj, jeżeli na początku nie uda się za każdym razem skorzystać z tych wyjść awaryjnych. Stopniowo jednak wyrabiaj w sobie nawyk.

Z czasem możesz modyfikować rozwiązania i dopisywać nowe. Jak mówi Ola Budzyńska, Pani Swojego Czasu: „Miej plany, ale nie wykuwaj ich w betonie”.

Nauka w praktyce – uczmy się gotować!

Podejrzewam, że na co dzień masz stały repertuar posiłków – znanych, prostych, szybkich w przygotowaniu. Nawet nie zastanawiasz się nad tym, co ugotować ani jak to zrobić. To jest właśnie jedna z automatyzacji, o których wcześniej wspominałam: działamy na autopilocie – i nasz umysł to preferuje.

Rano nie ma czasu na eksperymenty kuchenne. Chcesz zjeść coś wypróbowanego, a po pracy lub szkole – odpocząć. Możesz nie mieć czasu czy ochoty na gotowanie czegoś, czego dotąd nie robiłaś (zwłaszcza że gotowanie według nowego przepisu bywa czasochłonne), ani zastanawiać się, czy wyjdzie i będzie smaczne.

Żeby swoje sprawdzone dania zastąpić wegańskimi, musisz te wegańskie alternatywy mieć sprawdzone, prawda? Czyli zyskać taką samą pewność, że niczego nie zepsujesz, że uda Ci się je przygotować i że będzie Ci smakowało.

Rozwiązanie jest takie: nauczyć się tego w wolnym czasie, tak na spokojnie!

Zachęcam Cię do nauczania się na początek na przykład: 3 wegańskich śniadań, 3 wegańskich lunchów i 3 wegańskich obiadów. Szybkich i złożonych z prostych składników. Polecam Ci na jeden zestaw, czyli śniadanie + lunch (lub drugie śniadanie) + obiad, poświęcić jeden weekend.

Najpierw jednak zapisz sobie, jakie przepisy wypróbujesz choćby w najbliższe 3 weekendy. Zachęcam Cię też do powieszenia kartki na lodówce jako przypomnienia. Dzięki temu też poczujesz się bardziej zobowiązana!

ROZDZIAŁ 4 • NO TO OD CZEGO ZACZAĆ?

WEEKEND 1

WEEKEND 2

WEEKEND 3

Gdy już nauczysz się przygotowywać kilka wegańskich potraw, zadbaj o to, aby w domu mieć zawsze wszystkie potrzebne składniki – wtedy istnieje spora szansa, że w chwili głodu przyrządzisz coś na szybko właśnie z tej listy.

JAK JESZCZE TO SOBIE UŁATWIĆ? KILKA INSPIRACJI

Jeśli masz już swój plan (albo chociaż jego zarys), to super! Zaczynaj działać! Dla ułatwienia podrzucam Ci jeszcze dwie inspiracje:

PO PIERWSZE OTACZAJ SIĘ WEGANAMI!

Ludzie wokół mają na nas ogromny wpływ, dlatego warto otaczać się takimi ludźmi, jakimi same chcemy się stać! Jeśli w swoim otoczeniu nie masz żadnych wegetarian ani wegan, od czego jest internet?! Blogi, kanały na YouTube, Instagram... Obserwuj ludzi, którzy mogą być dla Ciebie inspiracją. Zacznij ode mnie – znajdź mnie na Instagramie (@askarzeznik).

Jeśli w mediach społecznościowych będziesz widzieć zadowolonych z życia wegan, którzy pokazują proste i pięknie wyglądające posiłki, uwierzysz, że całkowita rezygnacja z mięsa jest w zasięgu ręki. Z takich źródeł podłapiesz też sporo pomysłów do codziennego zastosowania. Nawet nie zauważysz kiedy!

PO DRUGIE MONITORUJ POSTĘPY!

Po co? Żeby zmiany, które zamierzasz wprowadzić, nie były zmianami tylko w Twojej głowie. Możesz na zwykłej kartce zrobić sobie prosty *habit tracker*. Po prostu namaluj 30 małych kółek dla każdego dnia miesiąca i codziennie zaznaczaj, czy osiągnęłaś przewidywany postęp.

Za postępy możesz – a nawet powinnaś! – się nagradzać! I polecam z całego serca, aby te nagrody były ściśle związane z weganizmem.

Na przykład za cały tydzień postępowania według swojego wegeplanu możesz nagrodzić się wyjściem na pyszne wegańskie ciacho.

Od razu powiem, że warto wyznaczać sobie mininagrody za krótkie okresy, w których uda Ci się przestrzegać planu (np. za każdy tydzień albo każde 5 dni). Oprócz tego warto wybrać nagrodę główną.

Jeżeli uznasz, że przejście na pełny weganizm zajmie Ci rok, opracuj plan roczny (możesz go potem na bieżąco modyfikować – wydłużać albo skracać) i ustal wypasioną nagrodę główną (porządny blender, torebkę z wegańskiej skóry itp.).

Triki i ciekawostki



- Przeciętą pokusa trwa 15 minut. Dlatego gdy pojawi się ochota na coś niewegańskiego, znajdź sobie zajęcie na te 15 minut – jeżeli po tym czasie pokusa nie minie, możesz jej ulec i coś zjeść.
- Wykorzystaj momenty większej motywacji, aby zabezpieczyć się na gorsze chwile. Jeśli rano robisz sobie sałatkę do pracy, zrób od razu podwójną porcję – a po powrocie z pracy albo przed kolacją nie rzucisz się głodna na to, co znajdzie się pod ręką.
- Według badań optymistyczne nastawienie i wiara, że na pewno się uda, nie działają – to pesymistom lepiej wychodzą różne rzeczy. Dlaczego? Zapewne dlatego, że zamiast wizualizować sobie sukces, spodziewają się najgorszych opcji i są lepiej przygotowani.
- Powiedzenie światu o swoim celu zwiększa szanse jego powodzenia – człowiek czuje się zobowiązany (zaangażowany) i głupio mu się wycofać.
- Osoby, które bardziej sobie pobłażają (czyli nie biczują się w myślach), po porażce szybciej dochodzą do siebie, wprowadzają zmiany do swojej strategii i dochodzą do celu.
- Co osłabia silną wolę? Między innymi głód i chęć wyjścia do toalety. Gdy musisz pilnie skorzystać z toalety albo z głodu żołądek owija Ci się wokół kręgosłupa, nie będziesz mieć mentalnych zasobów, aby opierać się pokusom. W takim wypadku w trakcie zakupów chętnie skusisz się na ulubiony niewegański ser, mimo że postanowiłaś więcej go nie jeść i od jakiegoś czasu faktycznie go unikałaś.
- Wdrażanie 2 dużych zmian jednocześnie mocno obciąża silną wolę. Lepiej skupić się na 1 dużej zmianie.
- Uprzedź rodzinę i znajomych, aby nie częstowali Cię niewegańskimi przekąskami.



Sprawdź nasze pozostałe książki na:

sklep.paniswojegoczasu.pl

