



UniChef

Workshop
**BUCĂTĂRIA
VEGANĂ**



@Chef_Cătălin

- Președinte al Asociației Veganilor din România
- Reprezentant unic V-Label România
- Organizator festival VegFest
- Trainer cursuri de bucătărie vegană
- Consilier industria vegană



Experiență și colaborări



Ce este veganismul?

Definiția oficială a veganismului elaborată în anul 1944 de către **Donald Watson**, co-fondator al Societății Vegane cu sediul în Marea Britanie:

*„**Veganismul** este un stil de viață ce caută să excludă, **pe cât posibil și practicabil**, toate formele de exploatare și cruzime față de animalele folosite pentru mâncare, îmbrăcăminte și oricare alt scop.”*

Vegan. Raw Vegan. Vegetarian.

Ce sunt și de ce este important să cunoaștem diferențele dintre cei trei termeni ca bucătari?

Vegan

Veganii nu folosesc produse de origine animală. În ceea ce privește dieta, veganii nu consumă carne (de orice tip), lactate, ouă, **miere**.

Alimentația vegană este bazată pe produse de origine vegetală și include: cereale, leguminoase, nuci, semințe, legume și fructe, preparate sub diferite forme.

Raw Vegan

Raw Veganismul este o subcategorie a veganismului, iar raw veganii se diferențiază de vegani prin modul în care își prepară mâncarea. Ambele categorii consumă aceleași alimente, produsele de origine animală fiind excluse, însă, în dieta raw-vegană, procesarea termică se realizează până în limita a **42°C**, pentru a nu fi distruse enzimele prezente în alimente. Deci, raw veganii mănâncă în special **crudități**. Aceasta este o dietă deseori recomandată persoanelor care suferă de diferite boli, inclusiv cancer.

Ce sunt **enzimele** și de ce sunt ele importante?

Vegetarian

Vegetarianismul este o dietă care exclude din alimentație carnea. Termenul de ovo-lacto-vegetarian a fost scurtat, fiind cel mai adesea prezentat simplu sub forma de “vegetarian”. **Vegetarienii** cel mai adesea consumă atât lactate, cât și ouă, existând variații ale acestei diete.

Doar cu privire la vegetarieni recomandăm ca persoanele să fie întrebată în mod expres dacă acestea consumă lactate, ouă sau miere. Există câteva țări unde termenul de vegetarian este folosit în locul termenului de vegan.

Flexitarieni și reducăioniști

**Cine sunt aceștia și
ce vor de la noi?**



Reducționiști

Sunt persoane care înțeleg fundamentele și principiile vegane, cochetează cu acestea, doresc să își schimbe alimentația, tranziționând treptat. De la persoană la persoană, aceștia **își propun să reducă consumul de produse de origine animală** renunțând la acestea o zi pe săptămână, două, trei, etc., sau integrând produse de origine animală doar în anumite zile din săptămână, lună, an.

Flexitarieni

Denumiți și **semi-vegetarieni**, aceștia sunt cei care au renunțat la consumul de produse de origine animală, însă nu sunt stricți în această direcție.

Dacă un flexitarian identifică în meniul unui restaurant o opțiune vegană, acesta va opta pentru ea, însă dacă aceasta nu există, va alege un alt produs apropiat de principiile și convingerile alimentare ale acestuia (vegetarian, pește, salată, supe cremă etc.).

**De ce să introducem
produse vegetale în meniul
nostru?**



Motivul 1:

Veganii reprezintă un element tractor pentru alte persoane



De cele mai multe ori, persoanele care însoțesc la masă vegani, vegetarieni, flexitarieni, etc., vor dori să aleagă o locație unde aceștia au alternative în meniu.

În foarte multe situații, o persoană vegană poate aduce în locația care are opțiuni vegane un număr impresionant de oameni.

Chiar și în cazul unor petreceri sau evenimente, se vor alege locații unde vor fi opțiuni alimentare pentru toți cei prezenți.

Nu vei putea ști niciodată câte astfel de persoane îți vor trece pragul dacă nu adaugi opțiuni vegetale în meniul tău.

Motivul 2:

Veganii sunt de cele mai multe ori recenzori



Deoarece de-a lungul timpului nu au existat foarte multe opțiuni vegetale în meniuri, s-au acumulat atât frustrări, cât și entuziasm, în comunitatea persoanelor care consumă predominant produse de origine vegetală.

Este mult mai probabil ca un vegan/vegetarian să scrie o recenzie despre locația voastră, decât o altă categorie de clienți.

Veganii/vegetarienii vor da recenzii atât pozitive, cât și negative.

Cu toții suntem conștienți de importanța activității online a locațiilor noastre, mai ales în contextul actual.

Motivul 3:

Postul religios



În România 98,45% din populație se declară ortodocși.

În calendarul creștin ortodox, sunt în funcție de an, peste 200 de zile în care se recomandă postul. Cu excepția mierii de albine, acesta este identic cu dieta vegană.

Nu sunt de neglijat nici celelalte religii care au perioade de post sau recomandă excluderea produselor de origine animală din alimentație.

În România, de cele mai multe ori, veganii solicită mâncare de post când comandă. Să fim totuși atenți la momentele când în calendarul de post este dezlegare la pește. :)) :)) :))

Motivul 4:

Amprenta de ...



Produsele de origine animală au o amprentă de carbon chiar și de până la 30 de ori mai mare decât cele de origine vegetală.

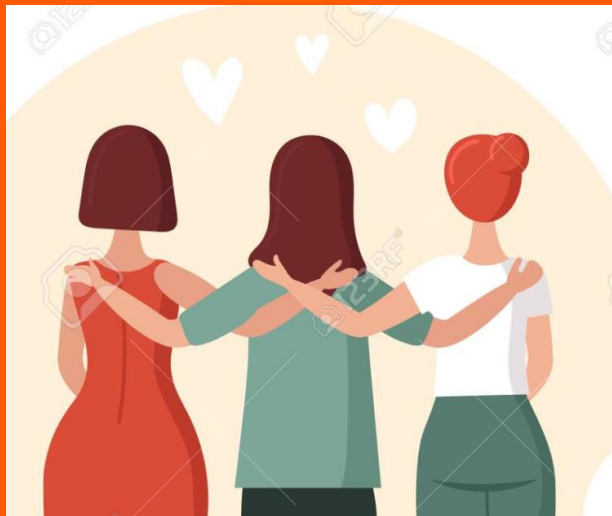
În ziua de azi primim din ce în ce mai multe semnale de alarmă în direcția reducerii amprentei de carbon. Locația ta își poate reduce considerabil amprenta de carbon prin introducerea de alimente de origine vegetală în meniu.

Acest demers poate fi o unealtă de marketing foarte bună atunci când veți anunța că ați întreprins demersuri în vederea reducerii amprentei de carbon.

Există deja directive europene care au ca scop reducerea amprentei de carbon prin promovarea reducerii consumului de produse de origine animală.

Motivul 5:

Locație prietenoasă



Suntem din ce în ce mai atenți la detalii.

Chiar dacă un client este sau nu vegan, va aprecia faptul că în meniul vostru există alternative pentru vegani, vegetarieni, gluten free, meniuri pentru copii etc.

O imagine prietenoasă cu toți clienții poate reprezenta atuul afacerii tale.

Un bucătar care se descurcă în orice situație, știind să alcătuiască meniuri pentru toate categoriile de persoane, este un bucătar complet.

Este dificil să gătești vegan?

- Deși poate este un domeniu nou pentru foarte mulți bucătari, este nevoie doar de puțină concentrare și dorință de a evolua.
- Preparatele vegane se gătesc mult mai rapid în comparație cu cele de origine animală.
- Posibilitatea de a greși este mult mai mică.
- Posibilitatea de contaminare este mult redusă.



Folosește alternative pentru produsele autohtone

Sunt disponibile alternative viabile pentru aproape toate produsele autohtone precum carne, produse din carne (cârnați, mezeluri, nuggets, etc.), lactate (cașcaval, brânzeturi, smântână, unt etc.)



Sfat 1 :

**Nu trebuie să îți
complici viața!**

Nu trebuie să schimbi toată lista de piață pentru a crea un meniu vegan.

Poți folosi ingredientele din bucătăria ta. Alege doar înlocuitorii adecvați.

Poți veganiza rețetele pe care le ai deja în meniu.

Sfat 2 :

**Folosește
ingrediente care
potențiază aroma
preparatelor
vegetale.**

**Pentru rezultate optime în alcătuirea meniului
tău vegan, poți folosi ingrediente ca:**

- Drojdie inactivă
- Boia afumată
- Sare neagră
- Agar agar
- Tapioca
- Înlocuitori de ouă
- Smântână vegetală
- Gluten
- Alge
- Ulei de in etc.

Pentru a putea respecta alegerile alimentare ale fiecăruia, trebuie să înțelegem mai bine motivația din spatele acestor alegeri.



De ce vegan?

Veganismul **nu trebuie confundat** cu o religie sau un cult. Oameni din toate categoriile sociale, medici, ingineri, polițiști, bucătari, aleg să devină vegani din diferite considerente.

Cele mai des întâlnite motive pentru adoptarea unui stil de viață vegan sunt:

1. Sănătate
2. Mediu
3. Animale

Vegan pentru sănătate

Deoarece alimentele integrale precum cereale integrale, fructe, legume, fasole, mazăre, nuci și semințe, constituie o proporție mai mare dintr-o dietă vegană decât în dieta tipică occidentală, ele pot contribui la un aport zilnic mai mare de anumite substanțe nutritive benefice. Mai multe studii au raportat că dietele vegane tind să ofere mai multe fibre, antioxidanți și compuși vegetali benefici. De asemenea, par să fie mai bogate în potasiu, magneziu și vitaminele A, C și E.

AFIRMAȚIE FALSĂ: VEGAN = SĂNĂȚOS

Studii observaționale care compară veganii cu vegetarienii și populația generală raportează că veganii pot beneficia de un risc mai mic cu până la 75% de a dezvolta tensiune arterială ridicată. Urmarea unei diete bazate pe plante poate îmbunătăți, de asemenea, sensibilitatea la insulină și poate reduce riscul de a dezvolta diabet de tip 2.

Vegan pentru mediu.

Doar industria exploatareii animalelor poluează de **circa 4** ori mai mult decât toată industria transporturilor la un loc. Creșterea industrială a animalelor determină 65% din totalul emisiilor de oxid de azot. Oxidul de azot are potențialul de încălzire globală de 296 de ori mai mare ca al dioxidului de carbon. În plus, oxidul de azot rămâne în atmosferă până la 150 de ani.

Un număr impresionant de oameni de știință din întreaga lume consideră că populația trebuie să își schimbe serios comportamentul - inclusiv prin reducerea cantității de carne pe care o mănâncă și consumând mai multe alimente vegetale - pentru a preveni rezultatele periculoase ale schimbărilor climatice. Un prin avertisment a fost lansat de oamenii de știință în 1992, un al doilea semnal de alarmă a fost tras în 2017, prin care se transmite: “nu numai că umanitatea [nu reușește] să realizeze progrese suficiente în rezolvarea generală a acestor provocări de mediu prevăzute, dar a făcut, de fapt, în mod alarmant, ca cele mai multe dintre ele să se înrăutățească”.

Consumul în cantități mai mici, al produselor animale, este necesar pentru a salva lumea de la cel mai mare impact al schimbării climatice, afirmă un raport ONU.

De câțiva ani, există directive ale Uniunii Europene care recomandă încurajarea reducerii consumului de produse de origine animală în cadrul statelor membre.



Vegan pentru animale.

Veganii etici refuză să facă parte dintr-un sistem care folosește, abuzează, torturează și ucide miliarde de vieți nevinovate în fiecare an, și consideră că utilizarea și consumul inutil al animalelor non-umane și a produselor secundare ale acestora sunt ireconciliabile cu o viață fără cruzime. Alegând veganismul, recunoaștem că animalele nu sunt ale noastre pentru a le folosi sau a le consuma și luăm o poziție împotriva cruzimii și a exploatării, prin abținerea de la produsele și practicile sale.



De ce să introduci preparate vegane în meniul locației tale?

Ține cont de faptul că există un număr mare de flexitarieni care comandă preparate vegetariene.

De exemplu, toate produsele de la The Vegetarian Butcher sunt pe bază de plante, dar nu sunt făcute doar pentru vegani. Sunt create și pentru iubitorii de carne - oameni care iubesc gustul și textura cărnii.

Consumatorul poate fi un vegetarian, vegan, iubitor de carne, reducăționist sau flexitarian.



Recomandare pentru un meniu cu preparate vegetariene

Știați că 86% dintre cei care comandă mâncăruri pe bază de plante sunt flexitarieni? Iar 89% dintre mesele fără carne sunt consumate de omnivori (non-vegetarieni).

Încurajarea unui număr mai mare de persoane să reducă consumul de carne și să adopte o dietă mai bogată în plante, poate juca un rol important în reducerea impactului produselor alimentare asupra mediului. Sectorul serviciilor de alimentație are un rol deosebit de important în permiterea acestei schimbări, având în vedere că un număr mare de persoane mănâncă în mod regulat în restaurant.

Cum puteți transpune acest lucru în meniul vostru?

Surse:

<https://www.cam.ac.uk/vegnudge>

<https://www.trouw.nl/opinie/minder-vlees-op-de-menukaart-het-kan-prima~b7d3ba91/>

Sfat 1:

**Nu face o
secțiune separată
"preparate
vegetariene" în
menu**

Studiile au arătat că mâncărurile pe bază de plante sunt comandate cu până la 56% mai des dacă nu sunt prezentate într-o secțiune separată în meniu.

Renunțați la meniul exclusiv vegetarian și includeți preparatele în meniu alături de felurile de mâncare principale obișnuite.

Spre exemplu, dacă alegi burgerul de la The Vegetarian Butcher, plasează-l în meniu, în secțiunea burgerilor din carne.

Recomandăm totuși certificarea și marcarea discretă a produselor în meniu.

Sfat 2:

Fiți creativi în alegerea denumirii preparatelor

Evitați să numiți un burger "Burger vegetarian".

Oferiți rețetelor nume creative, atractive, care spun o poveste și transmit elementul central al preparatului, astfel încât să iasă în evidență pentru consumatori.

Sfat 3:

**Utilizați
Pictograme
(simboluri) vegane
și vegetariene**

Unii dintre invitații voștri vor fi cu siguranță, vegani sau vegetarieni.

Pentru a vă asigura că aceștia găsesc cu ușurință felurile de mâncare potrivite pentru ei, este recomandat să aveți o mică etichetă care indică faptul că felul de mâncare este vegan/vegetarian.

Plasați simbolul lângă felul de mâncare corespunzător.



THE
VEGETARIAN
BUTCHER™





Alege produse vegetariene care te reprezintă

În general, produsele vegetariene nu sunt dedicate exclusiv consumatorilor vegani. De exemplu, produsele The Vegetarian Butcher sunt vegetariene, dar sunt făcute de iubitorii de carne pentru iubitorii de carne.

Câteva sfaturi despre cum puteți promova în meniul vostru preparate vegetariene astfel încât clienții să înțeleagă ce produse folosiți.



Sfat 1:

**Nu numiți
produsele
"înlocuitori pentru
carne"**

Vreți să cuceriți clienții cu preparatele voastre?

Formulările pozitive privind gustul și textura sunt de ajutor.

Cele negative pot îndepărta clienții, deoarece sună ca o alternativă slabă pentru ceva real.

Recomandare: spuneți "carne pe bază de plante".
Sună mai apetisant și indică ce gust va avea.

Sfat 2:

**Scoateți
ce-i mai bun din
produsele
vegetariene**

Gustul este definitoriu și face întotdeauna diferența.

Chiar și cel mai convins consumator de carne va fi de acord: totul este despre gust și textură.

Folosiți produse vegetale care să ofere preparatului final, gustul și textura de carne.



THE
VEGETARIAN
BUTCHER™





Cum vă poziționați pe Social Media

Alăturați-vă misiunii de a face din “carnea pe bază de plante” un standard. Alăturați-vă revoluției alimentare!

Mâncăm mai întâi cu ochii. Arătați preparatele vegetariene, întregii lumi!

Împărtășește-ți creațiile pe rețelele de socializare și atrage-i pe vegetarieni, vegani, dar și pe iubitorii de carne cu rețetele apetisante pe care le-ai pregătit.



Sfat 1:

**Postează
preparatul pe
canalele preferate
(Instagram, TikTok
Facebook,
YouTube)**

Creează preparate instagramabile!

Poți face minuni cu produsele vegetariene? Pune rezultatul final pe Instagram.

Clienții vor fi încântați să testeze preparatele în restaurante, dar și să vă cunoască mai bine în mediul online!

Sfat 2:

**Folosiți
#hashtag-uri
cunoscute,
creative**

Vegetarienii, veganii sau iubitorii de carne, așteaptă cu sufletul la gură rețete inspirate de la bucătari care susțin veganismul.

Fă-ți cunoscute preparatele folosind #hashtag-uri reprezentative.

Ex: #vegan #vegetarian #plantbased #sanatate
#organic #delicios

Sfat 3:

Respectați alegerile consumatorilor

Nu criticați iubitorii de carne. O mulțime de oameni iubesc carnea. Lăsați-i pe toți să se bucure de propria selecție de mâncare.

Nu criticați concurența. Fiecare antreprenor sustenabil este un prieten respectat.

Concentrați-vă pe gust și textură: dacă alegi să folosești produsele The Vegetarian Butcher, vei convinge oamenii prin aspectul, senzația și gustul oferit de produse.



UniChef

Muțumesc!

Contact:

catalin@asociatiaveganilor.ro

0721246284

