

Weganizm na wakacjach czyli 13 prostych rad

Napisane przez Czarna Owca Pana Kota

Sezon wakacyjny już w pełni. Wiele osób planując wypoczynek obawia się, że może mieć problem ze znalezieniem wegańskich posiłków. Pisaliśmy już o tym, jak wypoczywać etycznie, teraz zapraszamy do krótkiego poradnika: jak jeść wegańsko na wakacjach. Czy to faktycznie takie trudne?



Zaczynając planować wyjazd, zastanawiamy się, co chcemy zobaczyć, gdzie będziemy nocować. Warto też się przygotować i zorientować czy tam gdzie się udajemy będziemy mieć co jeść! W większości miejsc, zwłaszcza zagranicą nie ma z tym większych problemów!

Jak się zatem przygotować?

1. Planuj wakacje w sposób fair-trade'owy – szukaj miejsc przyjaznych zwierzętom i ludziom, prowadzonych w sposób etyczny, wspieraj np. inicjatywy społeczne. Wybierając się do

krajów globalnego południa warto się rozejrzeć w ofercie, tak by wspierać np. miejsca prowadzone przez kobiety, społeczności lokalne, a nie komercyjne korporacje wykorzystujące niewolniczą pracę. Warto dać zarobić ludziom, którzy swój byt tworzą w oparciu o ciężką pracę. Pamiętaj, że weganizm, to nie tylko troska o zwierzęta, ale również o ludzi!

2. Szukaj noclegu w miejscach, gdzie oferowane są posiłki wegańskie. Warto wspierać takie inicjatywy, pokazując że jest na nie popyt.

3. Korzystając z wyjazdów zorganizowanych pytaj o opcje roślinne posiłków. Nie odpuszczaj, jesteś klientem/klientką i bez ponoszenia dodatkowych kosztów powinnaś/powinieneś otrzymać satysfakcjonujący Cię posiłek w ramach opłacanego wyjazdu!

4. Zaprzyjajnij się ze stroną www.happycow.net. Oferuje ona aplikację na urządzenia mobilne. Będzie wielką pomocą dla Ciebie gdziekolwiek się nie znajdziesz!

5. Jeśli w miejscu, w którym jesteś nie ma restauracji wegańskiej – zaglądnij do azjatyckich, arabskich czy hinduskich restauracji i knajpek – oferują one bogatą ofertę wegańskich potraw.

6. Poznaj lokalne sklepiki i targi – za granicą dostępność produktów roślinnych może powalić Cię na kolana! I to nie tylko w Europie! Ameryka Południowa jest pełna lokalnych produktów wegańskich, w tym słodczy!

7. Rozglądnij się na najbliższym targu za lokalnymi warzywami i owocami! Na południu Europy, w Ameryce Południowej czy Afryce nie jeden owoc Cię zaskoczy. Zobaczysz, że smakują

lepiej niż te importowane!

8. Spróbuj lokalnych roślinnych przysmaków takich jak np. chałwa czy czurczchela (orzechy w soku z winogron). Zakochasz się!

9. Zapytaj w restauracji, czy kucharz/kucharka nie przygotuje dla Ciebie wersji dania bez dodatków odzwierzęcych.

10. Wybierasz się na pieszą wycieczkę w góry? Albo nad mazurskie czy lubuskie jeziora? Weź ze sobą sprawdzone pasztety roślinne w poręcznych opakowaniach. Albo własnoręcznie upiecz pasztet np. z soczewicy!. Jeśli boisz się że się popsuje – zapakuj go do torby termicznej wraz z zamrożonym wkładem do lodówek turystycznych. Możesz też przygotować sobie albo kupić smakowite batony energetyczne np. z agrestu! Inspiracji szukaj na wielu blogach biorących udział w akcji Stowarzyszenia Empatia – [Weganizm, spróbujesz?](#) lub na jej anglojęzycznym odpowiedniku [Finding Vegan!](#)

11. Zapraszają Cię na ognisko? Przygotuj smakowite szaszłyki! Wykorzystaj paprykę, pieczarki, tofu, seitan lub kiełbaski roślinne. Nie zapomnij o przyprawach. Założymy się, że znikną szybciej od tradycyjnych?

12. Znajomi namawiają Cię do skosztowania lokalnego przysmaku ze zwierząt? Bądź asertywny/na! Rezygnujesz z jedzenia zwierząt i produktów odzwierzęcych właśnie dla zwierząt – nie zapominaj o tym! A swoją drogą – zachęć znajomych do zjedzenia potraw roślinnych dla odmiany!

13. Z wakacji chcemy przywieźć nie tylko wspomnienia ale i pamiątki, zadbaj o to aby były wegańskie. Nie wspieraj okrutnego przemysłu, który wykorzystuje i zabija zwierzęta!

Powodzenia!

Agnieszka Tokarczyk