



Populiari tinklaraštininkė apie mitybą, kai svarbi ne tik sveikata, bet ir planeta

Pasaulyje šalia įprastos bei vegetarinės mitybos populiarėja dar viena kryptis – fleksitarų. Jų mitybos pagrindas – daržovės ir augalinės kilmės produktai, nes jie mažiau teršia aplinką. Tačiau šios mitybos šalininkai retkarčiais mėgaujasi ir mėsa. Prie naujų tendencijų taikosi ir maisto gamintojai. IKEA savo restoranų meniu šalia įprastų mėsos produktų, siūlo augalinės kilmės alternatyvas, pavyzdžiui, daržovių kukulius ar daržovių dešrainius.

Fleksitarų esminė idėja yra, jog augalinis maistas mažiau teršia aplinką, todėl yra palankesnis ne tik sveikatai, tačiau ir planetai. Šios mitybos šalininkai į savo meniu įtraukia daugiau lęšių, pupelių, sėklų ir riešutų, kurie pakeičia įprastą baltymų šaltinį – mėsą.

Populiaraus tinklaraščio „Ant medinės lentelės“ autorė Kristina Pišniukaitė sako, kad dalis šios mitybos principų jai yra artimi: „Mityboje pirmiausia vertinu įvairovę. Nors mano vakarienė neretai neapsieina be gyvulinės kilmės produktų, fleksitarų požiūris į augalinės mitybos svarbą ir rūpestį aplinką man yra svarbūs“.

Prie naujų mitybos tendencijų prisitaiko ir didieji pasaulio maisto gamintojai, vis dažniau į savo asortimentą įtraukiantys augalinės kilmės alternatyvas įprastiems produktams. Anot IKEA maitinimo paslaugų skyriaus vadovės Danutos Kairienės, verslas šiandien ne tik atsižvelgia į vartotojo skonį bei poreikius, bet siekia tai suderinti su tvariu augimu bei rūpesčiu aplinka. Kaip pavyzdį ji pateikia jau daugiau nei du dešimtmečius IKEA restoranuose siūlomus švediškus mėsos kukulius. Šis patiekalas per kelerius metus sulaukė pokyčių – dabar galima rinktis iš įprastų mėsos, vištienos ir vegetariškų kukulių.

„Nesvarbu, ar žmogus laiko save veganu, fleksitaru ar tiesiog nenori mėsos – jam suteikiama galimybė mėgautis mėsos kukulių alternatyvomis. Taip kartu ne tik tausojame aplinką, tačiau pajūvairiname savo mitybą“, – pasakoja D. Kairienė. Ji skaičiuoja, jog lyginant su įprastu kukuliu, gaminant vištienos kukulį į aplinką patenka penkis kartus mažiau anglies dvideginio, o vegetarišką – net trisdešimt kartų. Tad pasirinkus augalinę alternatyvą prisidedama ir prie kovos su klimato kaita. Įprastų mėsos kukulių alternatyvos taip pat turi mažiau kalorijų, riebalų, todėl yra patrauklūs sveika gyvensena besirūpinantiems žmonėms.

„Kovo 9-ąją dieną švęsime Tarptautinę mėsos kukulių dieną, kurios metu verta prisiminti, jog besikeičiančiame pasaulyje net ir įprasti, šimtmečius egzistuojantys patiekalai įgauna šiuolaikines formas ir receptūras. Taip atsitiko ir su mėsos kukuliu, kurio variantų dabar yra gerokai daugiau, o nuo to tik geriau ir mūsų vartotojams, ir planetai. Manau, kad tai tik pirmas žingsnis įvairovės ir draugiškumo aplinkai link. Technologinė pažanga ir anksčiau neatrastas gastronominis potencialas leis pasiūlyti daugiau mėsos alternatyvų“, – sako IKEA atstovė.

Populiari tinklaraštininkė teigia pastebinti, jog vis didesnės dalies žmonių mitybos pokyčius įkvepia rūpestis gamta: „Kai kurios į gerą savijautą ir maistinę vertę orientuotos dietos paremtos tam tikrų medžiagų – cukraus, gliutimo – atsisakymu, kitos – pavyzdžiui, veganizmas – turi stiprų etinį impulsą. Pastebiu, kad šiandien atsiranda dar vienas motyvas, veikiantis tai, ką mes valgome – noras tausoti aplinką. Vienos visiems žmonėms tinkamos mitybos formulės nėra, todėl kiekvienas turi atrasti savo organizmui tinkamiausią būdą. Svarbiausia, kad net atsisakius dalies produktų mityba netampa nuobodi, o patiekalai – neskanūs – tai kaip tik įkvepia gerokai įvairesni kasdienį meniu“.



Daugiau informacijos: Renata Dantė, IKEA Ryšių su visuomene vadovė Baltijos šalims, mob. +370 655 26656, e. paštas: renata.dante@ikea.lt