

# VEMONDO

objavte v Lidli svet

## vegetariánstva a vegánstva



*Nemusíš byť  
vegán alebo vegetarián,  
aby si vyskúšal nové veci!*



Správna voľba

# Život môže byť farebnejší s obľúbenými pochúťkami z radu vegetariánskej a vegánskej ponuky.

Takáto strava sa vyznačuje množstvom zeleniny, ovocia a obilnín.  
Jednoduché výrobky vyniknú na tanieri a dajú sa perfektne kombinovať.  
Do všednej kuchyne prinesú farbu a lahodnosť. Takýmito pochúťkami  
nepohrdnú ani „mäsožravci.“ Objav náš pestrý výber!

Vegán, Vegetarián, Peskatarián alebo Flexitarián – všetci majú spoločnú túžbu:  
znižiť vlastnú spotrebu mäsa alebo sa bez neho úplne zaobísť.

## Vegán

dôvody: výživa a životný štýl

žiadne potraviny živočíšneho pôvodu, mäsové výrobky, vajcia, med  
žiadne používanie živočíšnych produktov - páperie, koža

## Vegetarián

dôvody: výživa a životný štýl

žiadna konzumácia mäsa a rýb alebo akýchkoľvek potravín z nich vyrobených  
**podskupina ovo-vegetariáni:** nejedia mäso ani mliečne výrobky, jedia vajcia  
**podskupina lakto-vegetariáni:** nejedia mäso ani vajcia, jedia mliečne výrobky  
**podskupina lakto-ovo vegetariáni:** nejedia mäso, jedia mliečne výrobky aj vajcia  
často žiadne používanie živočíšnych produktov - páperie, koža

## Peskatarián

žiadna konzumácia červeného mäsa a hydiny, jedia však ryby aj morské plody  
niektorí aj mliečne výrobky a vajcia

## Flexitarián

dôraz je kladený na zdravú, vyváženú stravu a pôžitok  
mäso a ryby sa konzumujú v znížených množstvách  
obľúbené sú vegetariánske a vegánske produkty

# Vegetariánske a vegánske produkty sú dobré nielen pre zdravie, ale aj pre prírodu.

## Udržateľnosť

Téma spoločenskej zodpovednosti zohráva u nás dôležitú rolu. K tomu patrí aj konanie v súlade s trvalou udržateľnosťou, zaistenie kvality a optimalizácia procesov.



## Ochrana klímy



**Climate neutral**

Product

ClimatePartner.com/12555-2105-1001



**Správne pre teba,  
správne pre nás všetkých**  
S ohľadom na znižovanie emisií CO<sub>2</sub> podporujeme projekty na ochranu klímy certifikované podľa medzinárodných noriem.

*Produkty pod značkou Vemondo sú klimaticky neutrálne.*

## Rainforest Alliance

Štandardy certifikácie Rainforest Alliance sú nastavené tak, aby chránili životné prostredie a práva pracovníkov. Cieľom je zachovanie biodiverzity používaním postupov udržateľného rozvoja v poľnohospodárstve, lesníctve, turistike a v iných odvetviach.



## BIO produkty

Sú bez chemických postrekov, priemyselných hnojív, rastových stimulantov, konzervačných látok a genetickej modifikácie. Podporujeme etický obchod a šetrné poľnohospodárske postupy s cieľom minimalizovať škodlivé účinky na životné prostredie a človeka. Takisto spolupracujeme s medzinárodne uznávanými organizáciami.

**UTZ** Je globálny program rozvoja trvalo udržateľného pestovania kakaa, kávy a čaju. Cieľom programu je vzdelávanie pestovateľov v oblasti optimálnych poľnohospodárskych postupov, ako aj zavádzanie profesionálnych a trvalo udržateľných metód pestovania tak, aby plodiny dosahovali najvyššiu kvalitu.



**Fairtrade** je certifikácia tovarov, ktoré spĺňajú zadané sociálne, ekonomické a ekologické štandardy. Cieľom je poskytnúť pestovateľom a zamestnancom možnosť užiť sa vlastnou prácou za dôstojných podmienok. Znamená to spravodlivejšie obchodné podmienky, dodržiavanie ľudských a pracovných práv a šetrný prístup k životnému prostrediu.

# VEMONDO



vegetariánske  
vegánske

## HOTOVÉ JEDLÁ

rýchla príprava



Pizza  
Margherita  
vegánska



Vegánske  
gul'ôčky





Vegánsky rezeň



Vegánske nugetky



Burger?  
Žiadny problém!

Vegetariánsky burger

na báze sójovej a pšeničnej  
bielkoviny



# Hummus nie je humus :) je to skvelá nátierka, príloha aj dip! z cíceru

## Hummus

- kalamata olivy/karí/cibuľka/  
paradajka a bazalka/  
mrkva a koriander/  
čili



## Hummus s toppingom

- falafel/bruschetta/guacamole



## Strukovinový šalát

- bulgur, cicer/šošovica,  
edamame/šošovica, mrkva



# Tofu... do teplých jedál aj šalátov.



## Ochutené tofu

- s bazalkou/lahôdkové/údené



## Tofu biele



## Tofu na panvicu

- Toscana/Garam Masala/Teriyaki



## Nátierka s tofu

- na mexický spôsob/s opraženou cibulkou/na francúzsky spôsob



# Mexická kuchyňa? použi naše zeleninové tortily!

Zeleninové  
tortilla wrapy  
• cviklové/mrkvové



Napln tortilu  
tofu alebo cícerom,  
zeleninou a potri  
hummusom alebo vegan  
tatarkou či mayo a máš  
hotový

## Snack of the day!

**Bio Sójový krém**

- na varenie



**Bio ovsený krém**

- na varenie



**Vegan  
tatarka/mayo**

- neobsahuje vajcia





# jogurt? nie → vegangurt

**Kokosový  
vegangurt**



**Kokosový  
vegangurt**

- broskyňa/  
malina/  
jahoda



**Vegánska  
alternatíva  
smotany**

- 15 % tuku



## Vegánsky dezert

- slaný karamel/panna cotta/pina colada



## Vegánsky dezert

- broskyňa/  
čučoriedka



zmrzlina    மீளம்    மீளம்

### Vegánska zmrzlina

- banán/  
arašidové maslo/  
brownie



Chránime životné  
prostredie a práva  
pracovníkov.



# Rastlinné alternatívy mlieka, ktoré musíte vyskúšať!

Existuje široká škála rastlinných alternatív mlieka. Rôzne alternatívne možnosti majú aj ľudia s niektorými potravinovými intoleranciami alebo alergiami.



## KOKOSOVO - RYŽOVÝ NÁPOJ

Kokosové mlieko je dobrou alternatívou klasického mlieka, pomáha budovať kosti. Jeho väčšinu tvoria tuky, vrátane nasýtených tukov. Takisto je dobrým zdrojom vitamínov a minerálov.

Ryžový nápoj je vhodný najmä pre alergikov. Má prirodzene sladkú chuť a dá sa použiť na varenie a pečenie.



## OVSEŇÝ NÁPOJ

Ovsený nápoj má vlastnosti znižujúce cholesterol. Je dobrý na varenie a pečenie. Nápoj z ovsených vločiek si ľahko vyrobíte aj doma.



## SÓJOVÝ NÁPOJ

Je vhodný na varenie, pečenie alebo do kávy. Má rovnaký obsah bielkovín ako kravské mlieko, ale nižší obsah tuku.



## MANDĽOVÝ NÁPOJ

Bol populárny už v stredoveku ako alternatíva mlieka. Je ľahko stráviteľný, bohatý na nenasýtené mastné kyseliny a má orieškovú chuť.

Ovsený drink barista



Bio kokosovo-ryžový drink



Bio nápoj z lieskových orechov

BIO sójový nápoj



BIO ovsený nápoj



BIO mandľový nápoj

# Vegetariánsky KOKTEIL

⌚ 15 min.    🍴 4 porcie    👨‍🍳 jednoduchý

## Suroviny

- 1 l bio ovseného nápoja Milbona
- 300 g vegánskej zmrzliny Vemondo
- 3 lyžice vegangurtu Vemondo
- 30 g strúhaného zázvoru
- 1 lyžica citrónovej šťavy
- 2 lyžice medu
- 2 vetvičky čerstvej mäty
- hrsť čučoriedok



## Postup

Všetky suroviny spolu dôkladne vymixujeme.





# Vegánske Ovocné TRIFLE

⌚ 15 min.    🍴 4 porcie    👨‍🍳 jednoduchý



## Suroviny

- 400 g zrelých marhúl
- 4 vetvičky mäty
- šťava z ½ citróna
- 1 lyžička kryštálového cukru Belbake
- 400 g oblúbeného vegan koláča
- 500 g kokosového vegangurtu Vemondo
- 4 lyžice javorového sirupu Maribel

## Postup

Marhule umyjeme, rozpolíme, zbavíme kôstok a nakrájame na mesiačky. Umyté a osušené lístky mäty nasekáme nahrubo.

Marhule zmiešame s mäťou, citrónovou šťavou a cukrom.

Koláč nakrájame na kúsky, navrstvíme do misky s kokosovým vegangurtom a marhuľami.

Pokvapkáme javorovým sirupom a ozdobíme mäťou.



# Vegánske **BATATY** plnené pekanovými orechmi a javorovým sirupom

🕒 70 min.   🍴 6 porcií   👨‍🍳 jednoduchý

## Suroviny

- 6 batatov
- 80 g pekanových orechov Alesto
- 60 g mletých mandlí Belbake
- štipka soli Kania
- 60 g jemných ovsených vločiek Crownfield
- ½ lyžičky mletej škorice Kania
- 50 ml javorového sirupu Maribel
- vegánska zmrzlina Vemondo

## Postup

Bataty v šupke dôkladne umyjeme, poprepichujeme vidličkou a zabalíme do alobalu. Grilujeme v zatvorenom grile približne hodinu domäkka.

*Tip: Bataty môžeme pripraviť aj v rúre alebo pahrebe.*

V miske zmiešame nahrubo nasekané pekanové orechy, ovsené vločky, mleté mandle, štipku soli a škoricu. Zalejeme sirupom a premiešame. Mrveničku nasypeme do grilovacej tácky a grilujeme približne 10 minút dozlatista.


*Tip: Ak sa mrvenička pečie príliš rýchlo, môžeme ju počas grilovania premiešať.*

## Servírovanie

Ugrilované mierne vychladnuté bataty pozdĺžne narežeme do tvaru loďky. Opatrne ich roztvoríme a dužinu roztlačíme vidličkou. Do vnútra nasypeme pekanovú posýpku, pridáme kopček zmrzliny a opäť posypeme. Na záver podľa chuti prelejeme javorovým sirupom.







# Vegánsky CHIA PUDING

## s kokosovým mliekom a ananásom

⌚ 15 min.    🍴 6 porcií    👨‍🍳 jednoduchý

### Suroviny

#### Chia puding

- 50 g chia semienok Alesto
- 40 g strúhaného kokosu Belbake
- 340 ml kokosového krému
- 150 g kokosového vegangurtu Vemondo
- 3 lyžice javorového sirupu Maribel

#### Ananásové pyré

- 1 ananás
- šťava z 1 citróna

### Postup

#### Chia puding

Chia semienka a strúhaný kokos zmiešame s kokosovým krémom. Pridáme vegangurt a osladíme javorovým sirupom. Necháme cez noc napučať v chladničke.

#### Ananásové pyré

Z ešte neošúpaného ananásu odkrojíme niekoľko koliesok na záverečné zdobenie. Zvyšný ananás očistíme a stredy vyrežeme, pretože dužina je tam príliš vlásočnatá.

*Tip: Ananás dozrieva pri izbovej teplote, nikdy ho neskladujeme v chladničke.*

1/4 ananásu rozmixujeme na pyré spolu s citrónovou šťavou a javorovým sirupom. Zvyšný ananás nakrájame na malé kúsky, ktoré primiešame k pyré.

#### Servírovanie

Do pohárov dáme asi 3 – 4 lyžice napučaného pudingu. Pridáme ananásové pyré s kúskami ananásu a na záver dozdobíme odloženými plátkami ananásu.

# Vegetariánsky Next Level **BURGER**

⌚ 30 min.   🍴 2 porcie   👨‍🍳 jednoduchý



## Suroviny

- ½ cukety
- 2 vegánske burgery Vemondo
- morská soľ v mlynčeku Kania
- čierne korenie v mlynčeku Kania
- olivový olej Primadonna
- 2 žlté paradajky
- 1 štiplává paprika
- 2 žemle na burger
- 2 lyžice vegan tatarky alebo mayo
- 1 hrst rukoly
- 2 lyžice jemného bio kečupu Kania



## Postup

Z umytej cukety odkrojíme špičky na oboch stranách a pozdĺžne ju nakrájame na tenké plátky. Spolu s rastlinnými burgermi ich ochutíme soľou, korením a pokvapkáme olejom. Grilujeme na rozpálenom grile z oboch strán.

Paradajky a štiplávajú papriku nakrájame natenko. Žemle prepolíme, vnútornou stranou položíme na gril a zľahka opečieme. Spodnú časť žemle potrieme tatarkou alebo mayo podľa chuti, na ňu položíme cuketu, rastlinný burger so syrom, paradajky, štiplávajú papriku a umytú a osušenú rukolu. Vrchnú časť žemle zvnútra potrieme kečupom a pripravený burger prikryjeme.

Autor receptu: Marcel Ihnačák



# Vegánske WRAPY

⌚ 20 min. 🍴 4 porcie 👨‍🍳 jednoduchý



## Suroviny

- 2 vegánske rezne Vemondo
- 1 mrkvový zeleninový tortilla wrap Vemondo
- vegan tatarka alebo mayo
- 150 g mladého listového šalátu
- 1 červená cibuľa



## Postup

Vegánske rezne nakrájame na pásiky. Zeleninové wrapy natrieme vegánskou tatarkou alebo mayo, ktorú môžeme podľa chuti ešte dochutiť paprikou, či cesnakom atď. Navrch dáme šalát, kolieska červenej cibule a nakrájané vegánske rezne a zrolujeme.



# Vegetariánska kokosová MISKA s cícerom

⌚ 30 min.   🍴 4 porcie   👨‍🍳 jednoduchý

## Suroviny

- 500 g cícerových cestovín Tiradell
- olivový olej Primadonna
- 50 g mrkvy
- 50 g zeleru
- 2 čili papričky
- 1 strúčik cesnaku
- 800 ml kokosového nápoja
- soľ Kania
- mleté čierne korenie Kania
- Vegánsky burger Vemondo
- 1 zväzok koriandra
- 1 zväzok lahôdkovej cibulky
- 2 limetky



## Postup

Cestoviny uvaríme podľa návodu na obale. Scedené ich pokvapkáme olejom. Mrkvu, zeler, čili a cesnak umyjeme a nakrájame na malé kúsky. Všetko spolu dusíme na troche oleja. Zalejeme kokosovým nápojom, dochutíme soľou a korením. Medzitým na panvici opečieme burgery a nakrájame na pásiky. Cestoviny servírujeme s omáčkou a opečenými kúskami burgera.

Dozdobíme koriandrom, nakrájanou lahôdkovou cibulčkou a plátkami limetky.



# Vegánske pečené HRANOLKY

⌚ 20 min.    🍴 4 porcie    👨‍🍳 jednoduchý



## Suroviny

- 500 g zeleninových hranoliek Harvest Basket
- 2 balenia vegánskych guľôčok Vemondo
- 3 červené špicaté papriky
- olivový olej Primadonna
- soľ Kania
- mleté čierne korenie Kania
- 4 lyžičky vegánskeho pesta
- 2 lyžičky limetkovej šťavy
- 3 lahôdkové cibulky
- 1 srdiečko rímskeho šalátu (cca 150 g)
- 2 zrelé avokáda

## Postup

Hranolky a guľôčky pripravíme podľa návodu na obale. Papriky umyjeme, očistíme a nakrájame na jemné pásiky. Na panvici rozohrejeme polievkovú lyžicu oleja a papriky na ňom opekáme asi 2 minúty. Dochutíme soľou a korením a vyberieme.

Zmiešame pesto, limetkovú šťavu a 3 lyžice vody. Lahôdkovú cibuľku umyjeme a nakrájame na kolieska, šalát na menšie kúsky a dužinu avokáda na mesiačky. Všetky ingrediencie navrstvíme na veľký tanier a pokvapkáme pestovou omáčkou.



# Vegánske mini **FAŠÍRKY** na kari z červenej šošovice

⌚ 45 min.    🍴 4 porcie    👨‍🍳 jednoduchý

## Suroviny

### Kari

- 250 g červenej šošovice Campo Largo
- 1 cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- 250 g šampiňónov
- 1 kaleráb
- 750 ml bio kokosovo- ryžového drinku
- 1 lyžička soli Kania
- 1 lyžička čili

## Postup

### Kari

Červenú šošovicu namočíme cez noc do studenej vody. Z najemno nasekanej cibule, cesnaku, rozpolených šampiňónov, tyčiniek kalerábu a kokosovo-ryžového drinku pripravíme kari. Pridáme scedenú šošovicu a privedieme do varu. Dochutíme soľou a čili.

### Mäsové guľky

Cesnak nakrájaný na plátky opečieme na oleji. Pridáme guľôčky a zohrejeme. Servírujeme ich na šošovicovom karí dozdobené čerstvým koriandrom.



### Mäsové guľky

- 2 strúčiky cesnaku
- 3 lyžice slnečnicového oleja Vita D'or
- 3 balenia vegánskych guľôčok Vemondo
- 1 zväzok koriandra





# Vegetariánske FAŠÍRKY s cestovinami

⌚ 45 min.

🍴 4 porcie

👩‍🍳 jednoduchý

## Suroviny

- 100 g tofu Vemondo
- 3 balenia vegánskych guľôčok Vemondo
- 1 cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- 100 g strúhanky Belbake
- 2 vajcia
- 2 lyžice plnotučnej horčice Kania
- soľ Kania
- čierne korenie v mlynčeku Kania



- 1 lyžica olivového oleja Primadonna
- 5 veľkých paradajok
- 500 g šošovicových cestovín Tiradell
- 2 – 3 vetvičky bazalky

## Postup

Z tofu, guľôčok, nadrobno nakrájanej cibule, cesnaku, strúhanky, vajec, horčice, soli a korenia pripravíme zmes, z ktorej tvarujeme guľôčky.

Opekáme na troche oleja. Z nakrájaných paradajok uvaríme paradajkovú omáčku. Potom vložíme guľôčky späť. Medzitým uvaríme cestoviny podľa návodu na obale. Servírujeme s paradajkovou omáčkou a čerstvou bazalkou.



*Sprav si záväzok!  
Daj si v týždni jedno jedlo  
vegánske alebo vegetariánske.  
Nechaj sa inšpirovať našimi  
receptami z brožúry.*



**Správna voľba**

*Sleduj [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)*

