

Zielona rewolucja na talerzu

Pierwszego października obchodzimy Światowy Dzień Wegetarianizmu. To znakomita okazja, by przyjrzeć się łódzkim restauracjom specjalizującym się w bezmięsnych i wegańskich daniach. A tych w Łodzi nie brakuje, bo liczba osób na roślinnej diecie nieustająco i intensywnie rośnie.

Agnieszka Danowska-Tomczyk

Czasy, w których wegetarianie mogli liczyć w restauracjach co najwyżej na porcję rozgotowanych warzyw z mrożonki, są już bezpowrotnie za nami. W Łodzi nie brakuje restauracji stricte wegetariańskich, a nawet wegańskich, a te tradycyjne także oferują ciekawe i smaczne „zielone” propozycje. Skoncentrujmy się jednak na lokalach, w których mięsa nie ma. Za to można przepysznie i zdrowo zjeść!

Falla, ul. Piotrkowska 217

Różne są zdania o restauracjach sieciowych, ale trzeba przyznać, że łódzka Falla naprawdę trzyma poziom. Tamtejsze propozycje są mieszanką kuchni bliskowschodniej, orientalnej oraz polskiej. Stali bywalcy wyczekują sezonowych wkładek do menu z motywem przewodnim warzyw, dostępnych tylko przez chwilę: bobu, szparagów, kurek.

Kultową pozycją w menu są warzywne wrapy XXL, którymi naje się nawet najbardziej wytrwały mięsożerca. Nie można nie spróbować także słynnego ćwierćfunciaka, czyli burgera z kotлетem „Linda” – czyli nie-mięsem stworzonym przez Lindę McCartney. Smak jest bardzo zbliżony do prawdziwej wołowiny, więc jeśli ktoś zrezygnował z mięsa z powodów etycznych, ale czasem tęskni za jego smakiem, to zdecydowanie powinien spróbować tej propozycji.

Jak na lokal zwierzolubny – można tu przychodzić z psami.

Zielona

Wybierając się do Manufaktury, można iść na 100-procentowy roślinny obiad. To tu funkcjonuje Zielona – restauracja wegetariańska i wegańska, powstała na fundamentach kultowej, pierwszej w Polsce wegetariańskiej sieciówki, czyli Green Way. Szefowa kuchni Izabela Bis-Niedzielska od kilkunastu lat eksperymentuje w kuchni z warzywami i zamiennikami mięsa, by nieustająco zaskakiwać swoich gości. Inspiracji szuka niemal wszędzie – króluje tu kuchnia z różnych stron świata, najczęściej azjatycka, polska oraz włoska.

Można tu zacząć dzień od śniadania: Omlety, ciabatty, jajecznic (w wersji wegańskiej tofucznica), owsianka, twarożek z warzywami i jogurt z owocami (również na kokosowej bazie) to tylko kilka z propozycji śniadaniowych Zielonej. Jest też oczywiście królowa śniadań, czyli szakszuka (z jajami lub tofu). Menu obiadowe jest równie ciekawe.

Co ciekawe, Zielona startuje w większości kulinarnych festiwali, m.in. w tych organizowanych w Manufakturze, jak niedawny Hot&Sweet, a także w wielu imprezach Jemy w Łodzi, m.in. w Festiwalu Ramenu.

Zjadliwości, ul. Piotrkowska 102A

To jedna z najstarszych restauracji stricte wege w Łodzi. Ukryta w głębi podwórka przy Piotrkowskiej kusi krótkim, ale zmiennym i bardzo sezonowym menu. To jedno z niewielu miejsc, może nawet w Polsce, gdzie można spróbować dań w nurcie raw vegan, który polega na całkowitym wyeliminowaniu z diety produktów pochodzenia zwierzęcego przy jednoczesnym ograniczeniu obróbki termicznej do temperatury nie przekraczającej 40-48°C.

Stali bywalcy podkreślają, że za każdym razem można zjeść tu coś innego! Dodatkem do dań są robione na miejscu pasty (oczywiście królują hummusy, ale nie tylko!), a także domowe pieczywo.

Boho, ul. Piotrkowska 83

Po drugiej stronie ul. Piotrkowskiej, w efektownym lokalu od frontu kamienicy pod numerem 83 mieści się Boho – stylowa wegańska restauracja. Kusi dopracowanymi daniami, zgodnymi ze światowymi trendami. Zjemy tu np. konopne klopsiki, roślinne bowle z kim chi, ramen z tempehem i bekonem z kokosa, arbuz a'la stek z tuńczyka, jackfruit jak skrzydełka w sosie barbecue. Menu uzupełnia ciekawa karta autorskich koktajli, zarówno w wersji alkoholowej, jak i bezalkoholowej (tzw. mocktaile)

Sam lokal jest przestronny i jak nazwa wskazuje – urządzony w stylu boho. Są tu wiklinowe żyrandole, sporo drewna, a nawet plecione huśtawki, z których można podziwiać tętniącą życiem Piotrkowską.

Jemy Kremy, ul. Jaracza 16

Na koniec ciekawostka – wegańska cukiernia w Łodzi. Przy ul. Jaracza, nieopodal Wschodniej działa pracownia młodej łodzianki Klaudii. „Na pierwszy rzut oka” jej wyroby nie różnią się niczym od tradycyjnych: drożdżówki kuszą pokaźną ilością kruszonki, na tartaletkach widać misternie ułożony krem, torty wyglądają niczym klasyki otynkowane masą maślaną. A jednak nie! Wszystkie słodkości z pracowni Jemy Kremy są stworzone

na bazie roślinnych zamienników – głównie mleka i śmietanki kokosowej, ale nie tylko. W ofercie np. torcik snikers z karmelem daktylowym, orzeszkami i kremem orzechowym, pączki pistacjowe, nie-sernik mandarynkowy. Można tu także zamówić desery bezglutenowe. To ciekawa opcja dla osób, które ze względu na alergie i nietolerancje nie mogą jeść słodczy z klasycznych cukierni. A o jakości oferty Klaudii niech świadczy fakt, że wygrała w tym roku jeden z rankingów jagodzianek, w którym brały udział także naj słynniejsze łódzkie bułki z jagodami – m.in. z cukierni Gałęccy, od Dybalskiego i innych znanych słodkich manufaktur.

Agnieszka Danowska-Tomczyk

Zdjęcia: materiały promocyjne restauracji

Panaceum 9/2023