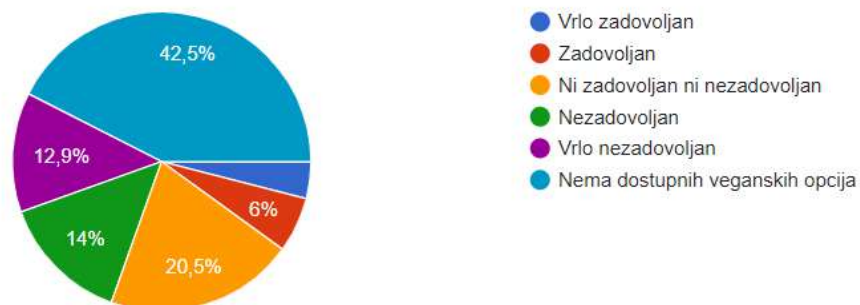


Rezultati ankete o opcijama veganskih obroka u studentskim menzama i domovima

Koliko ste zadovoljni trenutno dostupnim opcijama veganskog obroka (ako postoje)?



1.004 odgovora



- 69 % ispitanika je nezadovoljno dostupnim opcijama ili ih niti nema

Ako nema dostupnih veganskih obroka, biste li podržali uvođenje veganskih obroka u studentskim menzama?



1.004 odgovora



● 92 % ispitanika podržava uvođenje veganskih opcija

Koliko je vjerojatno da biste barem ponekad isprobali veganska jela kada bi bila dostupna u vašoj studentskoj menzi?

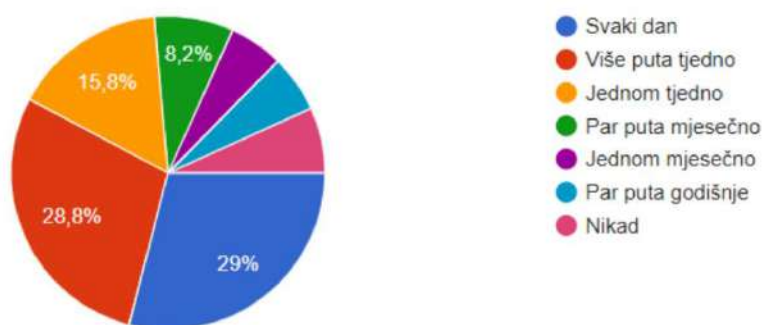
1.004 odgovora



85 % ispitanika bi isprobalo vegansko jelo

Ako biste konzumirali veganska jela, što mislite koliko biste često odabirali njih umjesto neveganskih opcija?

1.004 odgovora



57 % studenata bi uzelo veganski obrok svaki dan ili više puta tjedno

Koji bi vas razlozi potaknuli da odaberete opciju veganskog obroka? (Odaberite sve primjenjivo)



1.004 odgovora



U anketi je sudjelovalo 1004 studenata sa sljedećih sveučilišta i veleučilišta:

Sveučilište u Rijeci, Zadru, Zagrebu, Splitu, Sjever, Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Jurja Dobrile u Puli, Slavonskom Brodu, Dubrovniku te Tehničkog veleučilište u Zagrebu, Veleučilište u Karlovcu, Zdravstvenog veleučilišta, Veleučilišta u Rijeci i Veleučilišta kriminalistike i javne sigurnosti.

Podijelite svoje iskustvo i sve izazove s kojima se susrećete u menzama ili studentskim domovima.

- Sjediš i gladan čekaš da kolega dovrši svoj obrok u menzi kako bi poslije mogao istrčat do Lidla po svoj griz.
- Mislim da bi osoblje koje priprema hranu trebalo više educirati ili zaposliti nutricionista i isplanirati obrok koji ima smisla.
- Skoro nikada nema veganskih opcija, ponekad ne bude niti jedan prilog kojeg mogu uzeti, svaki dan moram kuhati i ako imam faks cijeli dan, onda moram jesti iz pekara ili trošiti novce na vege fast food.
- iz zdravstvenih razloga ne mogu i ne smijem jesti mesne proizvode. Nažalost češće ostanem gladan nego najeden jer se iz dana u dan nude gomile mesa svih vrsta i na sve načine pripremljeno a za ljude koji nisu cisti mesojedi se nema bas puno za naći.
- Moj fakultet je na izoliranom mjestu bez trgovina tako da u periodu kada sam cijeli dan boravila na kampusu morala sam nositi hranu od doma.
- Najčešće moram ili nositi ručak koji napravim doma ili ne ručati ništa što bi mi jako često otežalo praćenje predavanja u popodnevnim satima. Ne bih imao energije za kvalitetno odslušati kolegije i ne jedenje mi loše utječe na mentalno zdravlje.
- Od kada sam počela studirati prije šest godina sveukupno sam u menzi jela možda 10 puta i to ako bih uzela voćku ili salatu iz staklenke ili ciklu. Ništa drugo vegansko se ne može naći stoga kuham sama svaki dan iako je to za mene kao studenta puno skuplja opcija te mi otežava svakodnevicu iz razloga sto moram između predavanja odlaziti kuci iako bi produktivnije bilo pojesti veganski obrok u menzi pa učiti do sljedećeg predavanja u fakultetskoj knjižnici.
- Prestala sam ići u menzu od kad sam prešla na veganstvo jer jedino što sam jela su bili prilozii. Iako to je bilo dovoljno za popunit možda rupu između predavanja nije bilo nutritivno, odnosno nije bilo obroka za koje smatram da su mogle nadomjestiti izvor proteina, omega 3 i b12.

- Onaj tko posluhuje nije upoznat sa sastojcima svakog jela (npr. da li se u krem juhu stavila mesna kocka...je li korištena mast, je li u štrudlama ima jaja...i slično), znači potrebna je edukacija cijelog osoblja.
- Jela koja bi vrlo lako mogla biti veganska nisu jer se koristi cesto samo jedan ne veganski sastojak kojeg bi bilo vrlo lako zamijeniti veganskim.
- Nemogućnost nalaženja obroka u studentskim menzama je svakodnevica, sobe u studentskim domovima neopremljene frižiderom čine pohranu veganskih namirnica za kuhanje vlastite hrane nemogućom.
- U nekim menzama ne postoji ni vegetarijanska opcija.
- Menza nudi salatu porcije niti 100 grama, povremeno se nađe neko varivo sa povrćem u koje se uvijek stavi meso. Krumpir je redovito sa slaninom. Blitva se nađe jednom tjedno, kao i pljeskavice od soje koje su na meniju možda 1* mjesečno. Od stud. kantina se ne može ništa očekivati, nude sendviče, slatkiše i grickalice bez vege opcija. Primarno samostalno pripremam svoja jela unaprijed jer bi inače umro od gladi, ali to naravno i više košta. S obzirom da su hrvati prema podacima Eu među najdebljim nacijama, i djeca i mladi su nam broj 1 po pretilosti. Smatram da kolegama i kolegicama (ne) veganima i vegetarijancima ne bi škodilo da povremeno pojedu nešto zdravo, s obzirom da je vege prehrana čak i kada je 'junk vegan food' kao npr. namazi za doručak od povrća, daleko zdravija i nutritivnija od prehrane koja je dostupna studentima.
- Ne mora svatko biti vege, ali kad pogledate studentsku ishranu, masno, pohano, ugljikohidrati, povrće se mora povećalom tražiti.
- Putujem na faks i često ostajem u Zagrebu od jutra do večeri te si uvijek moram doma pripremati vegansku hranu za cijeli dan. Često bude neodrživo ili oduzima previše nepotrebnog vremena. Ako stvarno ništa ne stignem uzeti od doma, onda sam u menzi na pomfrij, salati i kuhanom (najčešće ne začinjenom) povrću cijeli dan. Ili bilo kojoj kombinaciji navedenog koju tada imaju u ponudi. Ponekad bude i juha od povrća, ali to isto nije uvijek. Češće su krem juhe koje nisu veganske. To se može protumačiti kao obrok, ali očito se radi samo o priložima koji nisu dovoljno kalorični i nutritivni za održivo dugotrajnije hranjenje u menzi. Imam dosta prijatelja koji se moralno slažu s veganstvom, ali zbog ovakvih situacija odlučuju ne biti vegani. Jednostavno oduzima previše vremena i menze nisu od prevelike pomoći.
- U studentskim menzama u vegetarijanskim opcijama često budu proizvodi s jajima koje brojni vegetarijanci ne jedu, a kamoli vegani. Također, ta "vegetarijanska" jela se konstantno ponavljaju, nekoliko puta tjedno budu tortelini, što nije nutritivno adekvatno za nikoga, pa se čak ni vegetarijanci ne mogu pravilno hraniti.
- Jad i bijeda, nema ničega i sve si sama kuham.
- Morala sam prestati odlaziti u menzu jer za mene nije bilo cjelovitog nutritivnog obroka. Većinom nije bilo ni priloga, posto se i krumpir pekao zajedno s mesom.
- Svaki dan moram kuhati, to mi kao studentici smještenoj u studentskom domu i nije idealna situacija (...) da ne spominjem koliko vremena izgubim. Čemu ići u menzu kad svaki obrok moram pregledavati o čemu se radi, mislim da ni djelatnici nisu oduševljeni na hrpu pitanja tako da sam definitivno odustala od obroka u menzi. Dobivala sam komentare od djelatnika "samo makni špek iz graha i evo ti vege". (...) voljela bih kad bi postali dostupna opcija kolegama pošto sam se srela s dosta njih koji su zbog "praktičnosti" prestali biti vegani/vegetarijanci.
- Vrlo malo opcija za kombinaciju za vegane iako nema već cjelovitih veganskih jela, a ako i ima za kombinaciju, vrlo je malo toga i vrlo brzo se razgrabi jer to vole i drugi ljudi, ostaneš gladan.
- Zastupljenost vegetarijanskog, ali i veganskog menija od presudne je važnosti u studentskoj prehrani s obzirom na to da raste broj ljudi tih prehrambenih orijentacija. Većina vegetarijanske hrane (konkretno govorim za zadarsku menzu) se i dalje nalazi u kategoriji

priloga, a ne cjelovitih obroka. Vegetarijanski meni se nudi na svakodnevnoj bazi, ali on je sastavljen mahom od raznih priloga. Najjača karika je pohani sir jer koliko toliko može nadomjestiti primjerice jedan tofu odrezak (doduše samo nama vegetarijancima, a veganima opet ne). Odlazak studenta/ice vegana zasigurno je još veći izazov jer u menzama za njih još uvijek nema veganskog menija. Osim što je potrebno uvesti veganske menije u menze, važno je isto tako poraditi na kvaliteti postojećih vegetarijanskih obroka. Primjerice, da se osigura kontinuirana dostupnost nekih namirnica koje su izdašne veganima i vegetarijancima, poput npr. sojinih medaljona. Isti su par puta bili na meniju zadarske menze, ali se nakon toga više nisu nudili u ponudi (ovdje moram navesti kako bi dotičnog dana doslovno došlo do pomame za njima, bilo od strane vegana, ali također i studenata ne-vegetarijanaca). Slično je tako bilo i sa varivom od slanutka. Iz ovog primjera, može se vidjeti kako bi za takvom hranom posezali i vegani/vegetarijanci, ali i studenti ne-vegetarijanci. Također bih navela problem ustaljenosti ponude koja se ogleda u jednoličnoj ponudi obroka koji se svaki dan ponavljaju unatoč tome što se u cjeniku studentskog restorana u Zadru nalazi pregršt jela koja se u stvarnosti ne naziru (poput primjerice raznih vrsta lazanja (lazanja od soje itd.), soja steak pohani i slično). Znalo se događati da je večernja ponuda puno puta bila bolja od dnevne, iako je doduše to bilo samo kratkotrajnog vijeka.

- Nekad se na meniju nađe grah/mahune varivo, ali se meni iskreno ne da igrati lutrije sadrži li ono meso.
- Moji obroci, kao i većine vegetarijanaca/vegana koji se hrane u menzi, najčešće su bile kombinacije priloga i salata (tužno). Za vegane nema gotovo nikakvih opcija.
- Godinama pišemo peticije jer nam je jedina dostupna hrana krumpir i ponekad skuhanu zaleđeno povrće, čak i variva koja bi trebala biti veganska nekada sadrže skrivene komadiće mesa, dosta je bilo!
- Nisam vegan, ali vegetarijanac jesam. U mojoj menzi na PBF-u bude vegetarijanski meni, no ne i veganski. Ali to i sto bude je nedostavno za količinu učenika i nije vrlo hranjivo (obično pohano povrće koje nije zdravo ili neki pohani sir). Smatram da bi se trebali uvesti vegetarijanski i veganski meniji koji su kvalitetniji i nutritivniji, te da ih količinski ima više
- "Vegetarijanski meni u 90% slučajeva sadrži jaja ili mlijeko. Ostalo je samo za izabrati pokoje varivo ili priloge, koji dolaze u premalim porcijama za najesti se. Prečest obrok je pola tanjura krumpira i pola tanjura kelja (koji je svakako većinom krumpir), dok se teta naljuti ako zamoliš da izvadi još malo jer je to jedino što jedeš. Da ne govorim o mizernom makronutrijent profilu, tako da kao vegan koji ide u teretanu nimalo ne računam na menzu kao izvor bjelančevina, nego samo povremeno odem ako nemam volje kuhati. To je rijetkost, jer se nerijetko razočaran izborom u menzi. Tu su naravno i klasični problemi što sve pliva u ulju.
- (...) Zatim deklaracije. Nema ih. Olakšalo bi i nama i tetama koje rade u menzi. Gdjegod se možda i zavuču veganska opcija, no nikad ne znaš je li tjestenina sa jajima ili bez, recimo.
- Opcije su vrlo limitirajuće s obzirom da se pojavljuje samo jedno jelo tokom ručka/večere, pre često hrana je iznimno loše kvalitete te je i krivo pripremljena i očuvana.
- Cesto nemam vremena kod kuće si skuhati nešto da ponesem na faks, a menza mog faksa ne nudi veganske obroke (u to ne računam priloge jer ih ne smatram cjelovitim obrocima) tako da cesto trošim previše novca da bih pojela nešto sto će me zapravo držati sitom i zadovoljiti sve nutritivne potrebe. Također mi se čini nepotrebno imati dva različita mesna menija dok ne postoji niti jedan veganski. Bila sam nedavno na fakultetu u Njemačkoj koji ima nekoliko menza od kojih je jedna isključivo veganska/vegetarijanska, a ostale nude nekoliko različitih veganskih opcija svaki dan. Bilo je tako razočaravajuće vratiti se u realnost Zagreba :(
- Ponekad, iako na meniju piše da će biti, nema priloga koji su veganski te mi se događa da moram izaći iz menze samo s voćem. Time trošim vrijeme, jer su velike gužve, i još dodatno moram potrošiti novce jer kupujem nešto na brzinu. Isto tako malo je problem sto se može

uzeti max 3 priloga, i time se smanjuje odlazak u menzu samo na 1 dnevno jer gotovo nikada se ne može uzeti vegetarijanski meni (koji se može uzeti 2 puta dnevno, uz 3 ekstra priloga)

- Nisam vegan, ali bi mi dobro došlo da nekada postoji i ta verzija obroka u menzama s obzirom da zbog svoje intolerancije na mliječne proizvode ne mogu konzumirati neke obroke iz menze. Nekada bi došla u menzu i ne bi bilo obroka za mene i to me jako rastuživalo i totalno mijenjalo plan prehrane za taj dan i zato smatram da bi uvođenje veganskih obroka dosta pomoglo nama studentima koji moramo paziti na prehranu zbog zdravstvenih razloga.

Dodatni komentari:

- Mislim (znam) da veganski obrok ne mora biti skup niti kompliciran da bi bio cjelovit, stoga bi bilo dobro da se takva jela uvedu u redovnu ponudu studentskih menzi.
- Čušpajzi, mahunarke – jeftino, a efikasno i ukusno, proteini, a ne masni pohani sojini medaljoni koji vjerojatno imaju jaja.
- Većinom sam vegan, iako ako nema drugih opcija jedem ne-vegansku hranu. (...) Bitno mi je da postoji puno različitih jela i priloga odvojenih jedni od drugih i mogućnost da si sami kombiniramo svoja jela. Čak i studenti kojima nije bitno je li hrana vegetarijanska, veganska, bezglutenska itd. čak se i oni žale na probleme koje sam nabrojao, npr. nelogičnost ponuda menija.
- Dakle, evo u par točaka sažeto što točno treba poboljšati:
 - dati mogućnost samostalnog preslagivanja obroka bez ograničenja kakva to postavljaju meniji (jedem točno određen obrok i želim i za njega plaćati) (ili odaberem 4 obroka i želim točno za njih plaćati - ne želim plaćati za usputne prisilne opcije na menijima koje ne planiram jesti, a često puta upravo moram i onda trošim novac na to)
 - jasan popis alergena, hrane itd. po mogućnosti u bojama i velikim slovima jer ima studenata koji teže čitaju, imaju slabiji vid itd., jednostavno je jednostavnije. Zašto popis sastojaka postoji u pekarama koje su privatne institucije i ne moraju to pokazivati, ali ne postoji u studentskim menzama gdje svi zajedno iz poreza plaćamo tu prehranu i onda ju ne uspiju organizirati kako spada
 - više zdravije hrane, a manje smeća - primjerice u NSK menzi imaju jedno te istu ponudu svaki dan - ako ste vegan možete jesti manje vise meksičku salatu, krumpiriće i kupus. Ako jedete i meso onda možete birati između hrpe nezdravih pizza. Ali zašto ne možemo imati više zdrave hrane?"
- Smatram da apsolutno treba uvesti veganske obroke, ali isto tako mislim da se kuhari trebaju prije toga malo educirati o veganskim izvorima proteina jer nije dovoljno pripremiti samo žitarice i povrće nego i adekvatno zamijeniti meso u obroku. I naravno ne da to bude nezačinjeni komad tofu-a nego nešto što će se potencijalno svidjeti i ne-veganima.
- Vegetarijanski obroci se vrlo često mogu samo prebaciti u veganske obroke- npr. napraviti pohane tikvice ili soju bez jaja (nepotrebna je zamjena, sastojci se vežu sami od sebe), u fažol ne stavljati kobasice/pancetu nego možda sa strane ako netko želi, kolači i jogurti su nepotrebni, bitno je samo imati glavni obrok kako ne bih ostala gladna skoro svaki dan, raditi manistru sa lećom ili slanutkom (bez toća je okej) ili sa pomidorom (samo šalša, vrlo jednostavni obroci), ponekad, ali rijetko, budu ukusne veganske polpete od soje s rižom i to se može češće stavljati u izbor, nadalje: pohane balancane ili pečeno povrće (tikvica, balancana, paprika) s krumpirom, složenci od povrća bez sira... Nadam se da će se ovo stvarno uzeti u obzir jer se već godinama mučim s tim problemima i samo želim jesti, hvala!
- Osim veganskih jela bilo bi lijepo da menza uvijek u ponudi ima nekakvo varivo bez mesa jer to svi mogu jesti.

- Generalno sam uvijek smatrala da vege opcija treba biti više jer njih svi mogu jesti. Kao vegetarijancu mi se više puta dogodilo da u menzi nakon 12-13h više nema ono malo vegetarijanskih obroka što je postojalo i onda pojedem juhu i voćni jogurt za ručak.
- Mislim da bi se umjesto vegetarijanskih obroka trebaju uvesti samo veganski obroci jer to mogu svi jesti, isto tako uopće ne uzimaju u obzir ljude s alergijama na životinjske proizvode
- Veganska jela nisu znanstvena fantastika. Svako "normalno" mesno jelo može biti vege ako samo meso zamjene tofuom.
- Ponuda bi trebala biti raznolika te uključivati i poneke alternative za meso i mliječne proizvode koje bi privukle i studente koji nisu vegani, a žele probati.
- Barem osnovne stvari koje i nisu toliko skupe, kuhani slanutak, salate koje su dostatne količinom za najesti se, krumpir, povrće koje je samo povrće bez dodatka kobasica i ostalih stvari. Mahunarke, špinat, orašasti plodovi, maslinovo ulje ili kokosovo ulje, a ne suncokretovo ili palmino koje se koristi u kuhinjama na veliko.
- Smatram da je ovo odlična ideja i da bi se trebalo nešto poduzeti oko toga, no ideja mi se čini kao prevelik zalogaj, budući da menze ne pripremaju raznovrsne i kvalitetno pripremljene vegetarijanske obroke. Nisam vegeterijanac, ali meso ne jedem često, tako da u menzama najčešće posežem za vegetarijanskim menijem. Međutim, porcije vegetarijanskih obroka nisu uopće zasitne za studenta koji provodi cijeli dan na fakultetu, te su zapravo najčešće kombinacije priloga s prilogom ili tjestenina, koju također nije zdravo konzumirati toliko često. Budući da su vegetarijanski obroci često nezadovoljavajući, najčešće si iskombiniram bezmesno jelo koristeći priloge u menzi, što i dalje nije idealna opcija. U svakom slučaju podržavam inicijativu, no smatram da bi se trebalo više ustrajati na kvaliteti obroka kako bi se mogla doseći raznovrsnost ponude.
- Finija su mi veganska jela, svakako raznovrsnija, a samim time i zdravija. Iz tog razloga bi trebali imati više veganskih obroka i odabira u menzama.
- Bilo bi odlično kada bi se uvele veganske opcije, smatram da bi ih mnogi probali i redovito konzumirali.
- Jednostavni nutritivni obroci. Internet je dostupan svima, prepun je obroka koju su veganski/plant based, a i nutritivni i cjeloviti. Ako ni to ne odgovara, postoji opcija konzultirati se s restoranima u gradu koji nude veganske opcije.
- Nisam veganka, ali ne jedem u menzama upravo zato što se u sve stavljaju jaja, a vege opcije pri kraju dana često budu samo krumpir i salata, a to ne može biti cjelovit obrok nikome. Često bih došla na faks i išla u menzu da pojedem neko varivo, ali ona se brzo razgrabe i onda bih na kraju jela kukuruz i krumpir(...) Meso bi trebalo biti dodatna, sa strane opcija, a ne da se meniji uglavnom slazu oko toga. Također, trebala bi biti fleksibilnija ponuda oko odabira stvari s menija i van menija da se lakše može složiti vege obrok kad nestane hrane (što se redovito događa).
- Jednostavno neka uvedu vegansku opciju koja je dovoljno dobra i za ne vegane.
- Obrok treba biti nutritivno izbalansiran.
- Leća, slanutak, mahune i grah su genijalne opcije za nešto što je zdravo, veganski, puno proteina, zasitno i ukusno.
- Čak vjerujem da ih neće uzimati isključivo ciljana publika. Proširenje jelovnika sa veganskom ponudom išla bi u dobrobit svih studenata.
- Da se stvari samo ne pohaju sa jajima, pol problema bi bilo riješeno.
- Svakako se treba unaprijediti svaki aspekt menzi po pitanju vegetarijanskih obroka. Od povećavanja opcija, pravilne pripreme i odabira kvalitetnih, jestivih, hranjivih i finih proizvoda čime bi se olakšao vremenski i novčano svakidašnji život toga dijela studenata te bi se otvorila nova opcija za one koji bi željeli probati prakticirati takovu prehranu.
- Osobno nisam vegan, sestra je vegetarijanac i također pohađa fakultet pa znam da je ponuda veganskih jela u sveučilišnim menzama nepostojeća. Vegansko jelo nije pohani sir, riblji štapići, riža, tjestenina i tortelini sa vrhnjem ili umakom od rajčica. Upoznata sam sa

veganskim jelima, konzumirala sam ih u više navrata iako vegan nisam svidjelo mi se i smatram da se stavi u ponudu da bi studenti (koje nisu vegani) također manje konzumirali meso i mesne proizvode.

- Nisam vegan, ali mislim da oni koji jesu bi trebali imati vegansku opciju, kao što imamo mi koji jedemo sve i vegetarijanci.
- Mislim da bi svaka menza trebala imati bezmesne ili veganske opcije i po mogućnosti više njih, jer bi se i neki ljudi koji inače jedu meso sigurno tu i tamo odlučili na vege opciju.
- Volio bi da u sklopu veganskih obroka često budu mahunarke (grah, slanutak, leća) i cjelovite žitarice (npr. proso, ječam) i što manje visoko procesirane i duboko pržene hrane
- Iako nisam vegan, definitivno bih jela veganska jela! Duže vrijeme težim vegetarijanstvu, ali rado bih probala i uvela u prehranu veganske obroke!
- Sve je više vegana, a i veganska hrana ne mora biti skupa... Ne trebaju nam nužno sojini (pohani!) medaljoni, ima toliko super veganskih opcija bogatih proteinima, a pritom cjenovno jako pristupačnih: slanutak, leća, grah, zelena soja. Variva s nečim od navedenog i povrćem su jako fina, nutritivno bogata i jeftina :)