**Warszawa, 1 października 2020**

**Międzynarodowy Dzień Wegetarianizmu   
– jakimi jaroszami są Polacy?**

**1 października obchodzimy Międzynarodowy Dzień Wegetarianizmu. To świetny moment, aby przyjrzeć się temu, jak Polacy podchodzą do diety bezmięsnej, co zmieniło się w tej kwestii na przestrzeni ostatnich lat. Jak się bowiem okazuje, jarskie dania stają się bardziej popularne, niż nam się wydaje.**

**Dzień troski o dietę i planetę**

Światowe obchody święta wegetarianizmu zostały oficjalnie ustanowione 22 listopada 1977 przez Międzynarodową Unię Wegetariańską. To dzień, w którym możemy skupić się na idei i promocji diety bezmięsnej, korzyściach z niej płynących nie tylko dla nas, naszego zdrowia i samopoczucia, ale także dla naszej planety. Hodowla zwierząt szkodzi środowisku, pochłania tysiące litrów drogocennej wody oraz generuje bardzo dużą ilość gazów cieplarnianych. Podczas ostatnich pandemicznych miesięcy, zaczęliśmy zwracać jeszcze większą uwagę na ekologię. Jednym z przejawów tego jest właśnie rosnąca popularność diety ograniczającej spożycie mięsa lub w ogóle eliminującej je z codziennego menu.

**Polska wegerewolucja**

Pomimo, że w Polsce bezkompromisowym królem niedzielnych obiadów jest kotlet schabowy i mielony, Polacy coraz częściej wybierają ich roślinne zamienniki oraz wegetariańskie wersje tradycyjnych dań. Jak pokazują dane Glovo, startupu oferującego dostawy jedzenia i zakupów do domu, tylko od początku tego roku liczba restauracji wegetariańskich i wegańskich obecnych na platformie zwiększyła się aż 3.5-krotnie. W czołówce dań bezmięsnych, jakie Polacy najchętniej wybierają w swoich zamówieniach, są wszelkiego rodzaju sałaty, ale też burgery i kebaby wegańskie. Tuż poza wege podium Glovo znalazły się dania kuchni bliskowschodniej oraz coraz popularniejsze poke bowls.

**Dla chcącego nic trudnego, czyli wachlarz mięsnych alternatyw zdobywa rynek**

Decydując się na rezygnację z mięsnego menu, wiele osób obawia się, że posiłki będą nudne i mdłe. Okazuje się, że wręcz przeciwnie – zyskają lekkość i nowy smak, gdy zaczniemy bawić się nowymi aromatami i smakami. By dodać im kulinarnego, apetycznego twista, warto sięgnąć po zioła, przyprawy lub sosy warzywne. Na rynku dostępnych jest też wiele alternatyw burgerów, kotletów, a nawet „wege mielonego”, które nie mają w swoim składzie grama składników pochodzenia zwierzęcego.

Argumentów eko i zdrowotnych przemawiających za dietą bezmięsną jest wiele. Światowy Dzień Wegetarianizmu to świetna okazja do tego, by spróbować nowych smaków i zmienić nawyki choć na jeden dzień.

\*\*\*

**O Glovo**

Założona w Barcelonie firma działa w ponad **650 miastach w 22 krajach** w regionie EEMEA, LATAM i Afryce Subsaharyjskiej. Glovo ma ponad **2,5 miliona aktywnych użytkowników** miesięcznie, **50 000 aktywnych kurierów** i ponad **50 000 stowarzyszonych partnerów** na całym świecie.

Aplikacja pojawiła się w Polsce w **lipcu 2019 roku** przejmując PizzaPortal. Już teraz z usługi można skorzystać w **33 miastach w Polsce**: Warszawa, Kraków, Łódź, Wrocław, Gdańsk, Gdynia, Poznań, Katowice, Sopot, Lublin, Szczecin, Toruń, Bydgoszcz, Białystok, Rzeszów, Olsztyn, Opole, Płock, Gliwice, Sosnowiec, Chorzów, Gorzów Wielkopolski, Elbląg, Częstochowa, Bielsko-Biała, Rybnik, Kielce, Bytom, Tychy, Radom, Dąbrowa Górnicza, Zielona Góra, Koszalin.

Więcej informacji na stronie: <http://about.glovoapp.com/en/>