

# Niejadki, strączki i inne bolaączki

– o żywieniu dzieci  
w wieku szkolnym



Zeskanuj kod, aby uzyskać  
elektroniczny dostęp do książki

**Książka powstała z papieru z recyklingu**

## Praca zbiorowa

### Redakcja:

Grażyna Karczewska

### Korekta:

Beata Nawrotkiewicz

### Współpraca:

Beata Flank

Magdalena Słonecka-Kołpa

Natalia Lipińska

Natalia Bogdanowicz

### Projekt graficzny i skład:

Marta Kostrzewa

@k\_o\_s\_t\_r\_z\_e\_w\_a

### Wydawca:

Agencja Rozwoju Aglomeracji Wrocławskiej S.A.

pl. Solny 14, 50-062 Wrocław

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Przedruk i reprodukcja w jakiegokolwiek postaci całości lub części niniejszego wydawnictwa bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.



Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych  
Urzędu Miejskiego Wrocławia



#WROCLAW  
NIEMARNUJE



Agencja Rozwoju  
Aglomeracji Wrocławskiej

Wrocław 2022

Wydanie I

Opracowanie współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach programu URBACT III oraz ze środków własnych Miasta Wrocław.



# Spis treści

Wstęp	3
Rekomendacje dla placówek oświatowych	4
Posiłki jednotalerzowe według pór roku	9
Przepisy wiosna	13
Przepisy lato	19
Przepisy jesień	25
Przepisy zima	31
Strączki	37
Wprowadzenie	38
Przepisy strączki	49
Wartość odżywcza przepisów	60
Bibliografia	67
Załączniki	68



# Szanowni Państwo,

dobrej jakości składniki i odpowiednio skomponowane żywienie, oparte na zaleceniach specjalistów, stanowią fundament naszego zdrowia i bezpieczeństwa. Dlatego tak ważne jest, aby zarówno w szkole, jak i w domu zadbać o to, by móc realnie wpływać na jakość życia obecnych i przyszłych pokoleń. Placówka oświatowa jest miejscem, które powinno edukować także w zakresie zasad prawidłowego żywienia i komponowania posiłków. Jest to możliwe, gdy serwowane w niej jedzenie jest zbilansowane pod względem wartości odżywczej i jednocześnie atrakcyjne, zachęcające do spożycia poprzez swój wygląd i smak.

Ponadto zmieniający się klimat zmusza nas wszystkich, w tym również placówki oświatowe, do wdrażania działań związanych z jego ochroną. Konieczna staje się zmiana nawyków żywieniowych. Żeby ją rozpocząć, wystarczy starać się urozmaicać swoją dietę i jednocześnie stopniowo eliminować mięso. W jego miejsce wprowadzając orzechy, nasiona, zboża i strączki. Dodatkowo każdy posiłek warto komponować z porcją warzyw i owoców.

W szkolnej czy przedszkolnej kuchni takim nawykiem powinno stać się poszanowanie już wytworzonej żywności poprzez ograniczenie jej marnowania. To, jakie modyfikacje zostaną wprowadzone, pozostaje w gestii placówki. Dobrą praktyką w tym zakresie jest m.in.: dopasowanie wielkości porcji do tej rzeczywistej, zjadanej przez dzieci, pozostawianie ugotowanej zupy na stołówce „dla chętnych uczniów” czy wprowadzenie dodatków. Bardzo ważny jest czas przeznaczony na spożycie posiłków, jak również estetyka podawanych potraw, które mają istotny wpływ na spożywanie przez dzieci posiłków.

Niniejsze opracowanie jest zbiorem propozycji smacznych, prostych i sezonowych przepisów, które mogą być przygotowywane zarówno przez kucharzy w stołówkach przedszkolnych i szkolnych, jak i przez rodziców w domach. Przepisy zostały ułożone i dobrane w taki sposób, aby realizowały normy na potrzebne dla organizmu składniki odżywcze oraz wykorzystywały łatwo dostępny lokalny i sezonowy asortyment produktów spożywczych, w tym polskich warzyw i owoców.

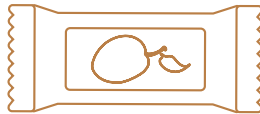
Dzięki realizowanemu przez miasto Wrocław projektowi BioCanteens#2, przez 18 miesięcy podjęte zostały działania, zmierzające do ograniczenia marnowania jedzenia we wrocławskich szkołach. Jednocześnie udało się wprowadzić zmiany, dzięki którym jedzenie w stołówkach szkolnych stało się jeszcze bardziej atrakcyjne, zdrowsze i smaczniejsze. W ramach realizowanego projektu połączone zostały elementy edukacyjne wraz z podniesieniem kompetencji zawodowych pracowników kuchni i intendentów. Dzieci i młodzież dowiedziały się więcej o ruchu *less waste* (z ang.: mniej odpadów), zoptymalizowano działania, dzięki którym możliwe stało się ograniczenie marnowania żywności w szkołach. W edukacji dzieci stawiano na praktyczne i atrakcyjne formy nauki: nauczyciele zachęceni byli do prowadzenia działań, takich jak warsztaty kulinarne czy zakładanie wraz z uczniami ogródków szkolnych.

Pamiętajmy, że wszelkie działania związane z edukacją żywieniową dzieci można efektywnie prowadzić w domu rodzinnym, a także w placówce oświatowej, zatem: jedzmy smacznie, zdrowo i sezonowo!

Jakub Sutryk

## Rekomendacje dla placówek oświatowych w zakresie ograniczenia marnowania żywności:

- Przygotowywanie **jednego posiłku** na obiad w szkole. W ramach żywienia w szkole nie ma obowiązku podawania dwóch posiłków (zupy i drugiego dania). Obiad może się składać z jednego dania. Warunek, który musi spełniać dany posiłek, to wymagania dla danej grupy wiekowej, określone w aktualnych normach żywienia dotyczących populacji polskiej. Posiłek jednodaniowy można podawać stosując dodatek: deser, sałatkę lub smoothie (szerzej w punkcie: Wprowadzenie atrakcyjnych dodatków do obiadu) serwowany zamiennie do zupy lub drugiego dania.
- Zgodnie z zaleceniami Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego należy **ograniczać ilość mięsa w posiłkach**, planować posiłki mięsno-warzywne z dodatkiem nasion roślin strączkowych lub **zastępować mięso produktami białkowymi pochodzenia roślinnego** tj. nasionami roślin strączkowych (fasola, ciecierzycza, soja, groch, soczewica, bób).
- Posiłki oferowane w szkole powinny być **dostosowane do wieku i aktywności fizycznej uczniów**. Kompozycja posiłku powinna być **różnorodna**, oparta o **wszystkie grupy produktów spożywczych**, a **gęstość odżywcza** tych składników – wysoka. Gęstość odżywcza jest wskaźnikiem, za pomocą którego określa się ilość substancji odżywczych w danym produkcie w stosunku do jego kaloryczności.
- **Wprowadzenie atrakcyjnych dodatków** do obiadu, które dzieci mogą zabrać ze sobą. Produkty wysokiej jakości, pakowane w opakowania jednostkowe (np. sok, smoothie, mus owocowy, paczuszka orzechów lub mieszanki bakaliowej, baton z suszonych owoców, mała paczka ciasteczek zbożowych, inne zdrowe przekąski), wydawane dzieciom np. przy oddawaniu talerzy. Nie mogą to być środki spożywcze łatwo psujące się, takie jak jogurty, serki. Dodatki do obiadu muszą spełniać wymagania przepisów prawa żywnościowego (np. zawartość soli, cukru)<sup>1</sup>.



- **Wielkość porcji** dostosowana indywidualnie do ucznia, z możliwością dokładki. Wybór wielkości porcji należy do dziecka i odbywa się np. przez wskazanie małego lub dużego talerza; wskazanie małej, dużej lub średniej łyżki; wskazanie małego, dużego lub średniego rysunku symbolizującego wielkość porcji. Wybór wielkości porcji można przygotować w atrakcyjnej dla dzieci formie np. przez naciskanie przycisków i świecenie światełek. Każda porcja (mała, średnia, duża) musi spełniać wymagania dla danej grupy wiekowej wynikające z norm żywienia oraz przepisów prawa.



- Wprowadzenie możliwości **wyboru posiłku lub jego części przez ucznia** – np. rodzaju surówki, dodatku skrobiowego lub węglowodanowego, dodatku mięsnego lub pochodzenia roślinnego, z ograniczeniem wyboru przy potrawach, które należy podawać w dekadzie, np. ryby.

- Wprowadzenie **bufetów owocowo-warzywnych** w formie warzyw i owoców pokrojonych „w słupki” oraz sałatki lub surówki wieloskładnikowej – z możliwością samodzielnego wyboru dodatku owocowo-warzywnego przez ucznia.

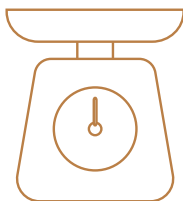


- **Wydawanie zupy**, która pozostała po odebraniu posiłków przez osoby wykupujące obiady. Odbiorcami mogą być wszyscy członkowie społeczności przedszkolnej i szkolnej, czyli dzieci/ uczniowie, nauczyciele, inni pracownicy. Należy zapewnić bezpieczeństwo mikrobiologiczne potrawy.
- Wprowadzenie możliwości **wykupu części obiadów**. Stworzenie systemu wykupu obiadów na wybrane dni. Rodzice w określonym czasie muszą zadeklarować, w które dni dziecko będzie jadło obiad. Z odpowiednim wyprzedzeniem, niezbędnym do zaplanowania zamówienia/ zakupów/ przygotowania posiłków. W takich przypadkach w umowach z rodzicami należy zawrzeć zapis mówiący o tym, że rezygnacja z części posiłków ogranicza zbilansowanie posiłków i racjonalną, opartą o normy żywienia dietę. Oceny jakościowe jadłospisów dekadowych, prowadzone przez organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej, dotyczyć będą całej dekady i jej zgodności z zasadami racjonalnego żywienia, nie będą uwzględniać indywidualnych wyborów uczniów i ich rodziców.
- **Zwiększenie atrakcyjności jadłospisu** poprzez wprowadzenie: ciekawych nazw dań np. „zupa Shreka”, kolorowych dni/ tygodni, tematycznych dni/ tygodni (np. strączkowy, dyniowy, orientalny, włoski).
- Wprowadzenie **jadłospisów**, które powtarzają się **cyklicznie**, co ułatwi ocenę ilości marnowanej żywności.
- Zwiększenie **dostępności jadłospisów** poprzez: dokładny opis posiłków, przesyłanie przez dziennik elektroniczny do rodziców i starszych dzieci, wywieszenie w widocznych miejscach dużych i czytelnych plakatów z jadłospisem.
- Przeprowadzenie w szkole **kampanii edukacyjnej** skierowanej do dzieci, rodziców i nauczycieli **z zakresu ograniczania marnowania jedzenia**.
- Przeprowadzenie **kampanii informacyjnej skierowanej do rodziców** z uwzględnieniem następujących elementów:
  - ~ Poinformowanie rodziców, jaka część z przygotowywanych do wydania (tj. ugotowanych) posiłków jest codziennie marnowana z powodu: niezgłaszania się dzieci po odbiór posiłku, niezgłaszania nieobecności dziecka, wybierania tylko jednego dania, niezjadania odebranego przez dziecko posiłku.
  - ~ Apelowanie o sumienne odwoływanie obiadów zgodnie z zasadami panującymi w danej placówce oświatowej.
  - ~ Zgłaszanie rodzicom, że dziecko nie zjada obiadów/ zjada bardzo mało/ nie przychodzi na obiady, żeby rozważyli zasadność płacenia za wyżywienie w szkole.
  - ~ Informowanie rodziców, że każdy niezjedzony/ nieodebrany posiłek jest wyrzucany/ marnowany.

- ~ Informowanie rodziców, że mogą odwołać obiad w sytuacji, gdy dziecko deklaruje, że nie zje danego posiłku lub z innych powodów nie pojawi się w szkolnej stołówce. Odwoływanie powinno odbywać się zgodnie z zasadami panującymi w danej placówce oświatowej.
  - ~ Apelowanie do rodziców, aby nie dawali dzieciom słodkich drugich śniadań do szkoły.
- **Podnoszenie kompetencji zawodowych** (poprzez cykliczne szkolenia, warsztaty) osób zajmujących się przygotowaniem posiłków oraz zakupem produktów i planowaniem jadłospisów.
  - Możliwość **zabierania** przez uczniów ze stołówki wykupionego **posiłku**. Uczeń przepakuje posiłek do własnego pojemnika. Edukacja dzieci i rodziców dotycząca postępowania z posiłkami zabieranymi ze stołówki – zasady przechowywania tego posiłku.



- W **umowach** z rodzicami na korzystanie z obiadów w stołówce szkolnej zrezygnować z podawania gramatury posiłku lub poszczególnych jego składowych.
- **Organizacja czasu i miejsca do zjedzenia posiłku w szkole**. Refleksja i ewentualna zmiana warunków spożywania posiłków (miejsce, godziny podawania, czas przeznaczony na spożycie). Podawanie posiłków w czasie, kiedy dzieci są głodne, zabezpieczenie odpowiedniej ilości miejsc do zjedzenia posiłków oraz czasu na zjedzenie przyczynią się do większego spożycia posiłków przez dzieci oraz ograniczą marnowanie żywności.
  - ~ Spożywanie posiłków w stołówce podczas trwania lekcji dla dzieci uczęszczających do świetlicy szkolnej oraz dzieci z klas 1-3 (z uwzględnieniem priorytetu realizacji programu nauczania).
  - ~ Zmiana godzin pracy w kuchni i rozpoczęcie wydawania obiadów po godz. 13.00. Długość przerwy powinna być odpowiednia, żeby uczeń mógł swobodnie dotrzeć na stołówkę i zjeść posiłek.
  - ~ Wykorzystanie sal, korytarza, w których również mogą być serwowane posiłki z zachowaniem odpowiedniej higieny.
- **Monitoring marnowania** poszczególnych dań i wprowadzanie korekt dotyczących ilości przygotowanych potraw. Zaleca się jakościowe i ilościowe monitorowanie odpadów żywności powstających w stołówce, poprzez ważenie kolejno: przygotowanego posiłku, niewydanego posiłku i resztek z talerzy. Następnie powtórzenie tego samego obiadu za min. 2 tygodnie z ilością przygotowanego posiłku skorygowaną na podstawie uzyskanego wyniku pomiaru. Kolejne obniżenie ilości produktów zaleca się, jeżeli wciąż zostaje znaczna część posiłków.



## Monitoring marnowania żywności - przykładowy sposób liczenia:

		Oszacować obniżenie ilości przygotowanego posiłku.	Posiłek podany po upływie min. 2 tyg.  Obiad krupnik + makaron z sosem	Wnioski
<b>Przygotowano</b>	100 kg zupy 80 kg drugiego dania*	- 25% **	75 kg zupy 60 kg drugiego dania *	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realny wpływ na ochronę środowiska naturalnego.</li> <li>• Możliwość zakupu lepszych jakościowo produktów, w tym BIO.</li> <li>• Zaoszczędzono media potrzebne do przygotowania: 25 kg zupy i 20 kg drugiego dania.</li> <li>• Łatwiejsza organizacja pracy w kuchni (mniej produktów do przetworzenia, przechowywania, utylizacji).</li> </ul> <p><i>Ilość „straty” sugeruje, że można zastanowić się nad dalszym zmniejszeniem ilości przygotowywanych posiłków.</i></p>
<b>Zjedzono</b>	45 kg zupy (45%) 40 kg drugiego dania (50%)*		42 kg zupy (56%) 44 kg drugiego dania (73 %) *	
<b>Nie wydano</b>	25 kg zupy (25%) 15 kg drugiego dania (19%)*		18 kg zupy (24%) 6 kg drugiego dania (10%) *	
<b>Resztki z talerzy</b>	30 kg zupy (30%) 25 kg drugiego dania (31%)*		15 kg zupy (20%) 10 kg drugiego dania (17%) *	
<b>Strata</b>	55 kg zupy (55%) 40 kg drugiego dania (50%)*		33 kg zupy (44%) 16 kg drugiego dania (27%) *	

\* pomiar każdego składnika drugiego dania osobno

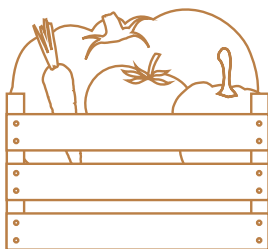
\*\*% odpowiadający oszacowanej obniżonej ilości planowanego posiłku – osobno, dla każdego składnika obiadu

## Zalecenia dotyczące zakupu produktów żywnościowych:

- Wprowadzanie produktów z **unijnym logiem produkcji ekologicznej** do stołówki szkolnej. Prawdopodobnie oznakowany produkt musi zawierać: unijne logo produkcji ekologicznej i numer identyfikacyjny jednostki certyfikującej, która odpowiada za kontrolę i wydawanie certyfikatów zgodności w zakresie rolnictwa ekologicznego. Unijne logo produkcji ekologicznej stanowi połączenie dwóch symboli: flagi UE oraz liścia, który symbolizuje naturę i ideę zrównoważonego rozwoju.



- Zastosowanie **krótkiego łańcucha dostaw żywności**, którego celem jest wyeliminowanie pośredników z obrotu żywnością produkowaną przez rolników. Dzięki wdrażaniu koncepcji: świeża, nieprzetworzona żywność prosto od rolnika/ producenta trafia do bezpośredniego odbiorcy.
- Wprowadzenie do stołówek **produktów lokalnych**, przyjaznych środowisku, wytworzonych z surowców dostępnych lokalnie.



**Rekomendacje opracowane zostały w ramach realizowanego przez miasto Wrocław projektu Bio-Canteens#2. Powstały we współpracy z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną we Wrocławiu, uzyskując akceptację niniejszych zapisów.**

<sup>1</sup> Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. W sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. 2016 poz. 1154)

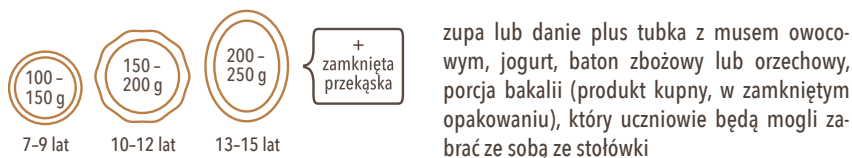
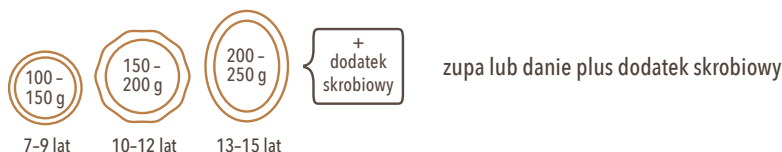


# Posiłki jednotalerzowe wg pór roku

Propozycje wielkości porcji posiłków w szkole podstawowej, z podziałem na trzy grupy wiekowe:

wielkość porcji w zależności od wieku		grupa produktów					
		zupa	danie	mięso/ ryba	dodatek skrobiowy	warzywa	kompot/sok*
7-9	<i>mała</i>	100 - 150 g	100 - 150 g	70 g	50 - 80 g	50 - 60 g	100 - 150 ml
10-12	<i>średnia</i>	150 - 200 g	150 - 200 g	80 g	80 - 100 g	60 - 80 g	150 - 200 ml
13-15	<i>duża</i>	200 - 250 g	200 - 250 g	90 g	100 - 120 g	80 - 100 g	200 - 250 ml

\*woda - dostępna do picia na stołówce - bez ograniczeń



Przepisy zostały oznakowane pod kątem zawartości alergenów, wskazanych przez ustawodawcę w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. zgodnie z Załącznikiem nr II do niniejszego Rozporządzenia (**załącznik V**). Dodatkowo produkty gotowe lub wieloskładnikowe, jakimi są np. przyprawy mogą zawierać śladowe ilości alergenów, wykorzystywanych w zakładzie produkcyjnym przez producenta, co zaznaczono symbolem: <sup>^</sup>.

## Przepisy bazowe do przygotowania bulionu:

# Bulion warzywny

### Składniki:

1,5-2 litry wody

włoszczyzna: 3 marchewki, 1 pietruszka (korzeń), mały **seler**<sup>9</sup> korzeniowy lub kawałek większego, nieduży por, liść kapusty, cebula (z łupiną), 1-2 ząbki czosnku,

do smaku: lubczyk, 2-3 suszone **grzyby**<sup>12</sup>,

+ **przyprawy**<sup>^</sup>: pieprz ziarnisty, szczypta pieprzu ziołowego, ziele angielskie, liść laurowy, 1 łyżeczka soli lub sosu **sojowego**<sup>6</sup>, 1 łyżka oleju rzepakowego lub **masła**<sup>7(mleko)</sup>

### Sposób przygotowania:

Pora przekroić wzdłuż na pół, wypłukać między liśćmi, cebulę obrać z wierzchnich łupin, podobnie ząbki czosnku. Tak przygotowane warzywa, wraz z pozostałymi, umieścić w garnku. Cebulę przed dodaniem do garnka warto jest opalić nad palnikiem. Warzywa zalać zimną wodą, dodać olej lub masło, sól lub sos sojowy i pozostałe przyprawy, jeżeli będą używane – również liście lubczyku i suszone grzyby. Wywar powinien się gotować na wolnym ogniu przez ok. 1,5-2 h, aż warzywa będą miękkie. Po ugotowaniu wywar należy przedzić na sicie.

#### **Pamiętaj**

*Nie ma konieczności obierania warzyw na wywar! Wystarczy je umyć lub wyszorować przy pomocy szczotki.*

*Jeżeli wywar się zagotuje i będzie wrzeć, straci swoją klarowność.*

*Ugotowane warzywa korzeniowe można wykorzystać do zrobienia potrawy (Wiosna str. 17), pasty z warzyw do pieczywa lub – po zmieleniu – do zagęszczenia sosu (np. pomidorowego).*

# Bulion mięsno-warzywny

## Składniki:

1,5-2 litry wody

**mięso:** 1 kg surowego mięsa, do wyboru: żeberka wieprzowe, szponder, mostek, łata, skrzydła z indyka, udziec z indyka, tuszka kurczaka zagrodowego lub wolnowybiegowego,

**włoszczyzna:** 3 marchewki, 1 pietruszka (korzeń), mały **seler**<sup>9</sup> korzeniowy lub kawałek większego, nieduży por, liść kapusty, cebula (z łupiną), 1-2 ząbki czosnku,

**+ przyprawy**<sup>^</sup>: pieprz ziarnisty, szczypta pieprzu ziółowego, ziele angielskie, liść laurowy, 1 łyżeczka soli lub sos **sojowy**<sup>6</sup>, 2-3 suszone **grzyby**<sup>12</sup> do smaku

## Sposób przygotowania:

Do garnka włożyć oczyszczone i pokrojone mięso, zalać zimną wodą (kilka cm powyżej poziomu mięsa, ok. 2 litry). Zagotować do momentu zszumowania, wówczas nieco zmniejszyć płomień. Po chwili gotowania odlać wodę, a mięso wypłukać z szumowin. Zalać świeżą, zimną wodą, dodać sól, przyprawy i warzywa. Pora przekroić wzdłuż na pół, wypłukać między liśćmi, cebulę obrać z wierzchnich łupin, podobnie ząbki czosnku. Cebulę przed dodaniem do garnka warto jest opalić nad palnikiem. Wywar powinien się gotować przez ok. 2 godziny na wolnym ogniu, aż mięso i warzywa będą miękkie. Po ugotowaniu wywar należy precedzić na sicie.

### **Pamiętaj**

*Nie ma konieczności obierania warzyw na wywar! Wystarczy je umyć lub wyszorować przy pomocy szczotki.*

*Jeżeli wywar się zagotuje i będzie wrzeć, straci swoją klarowność.*

*Ugotowane warzywa korzeniowe można wykorzystać do zrobienia potrawy (Wiosna str. 17), pasty z warzyw do pieczywa lub - po zmieleniu - do zagęszczenia sosu (np. pomidorowego).*

*Mięso po obraniu można wykorzystać do przygotowania mięsnej lub mięsno-warzywnej pasty kanapkowej czy nadzienia do pierogów, naleśników lub krokietów.*

**Tak przygotowane wywary (warzywny lub mięsno-warzywny) stanowią bazę dla innych zup i potraw, które wymagają dodatku bulionu.**



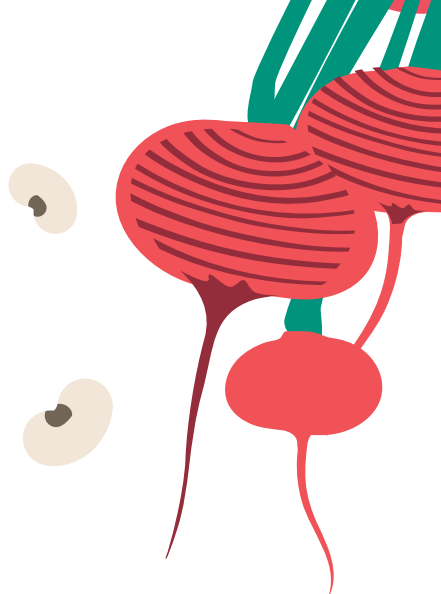
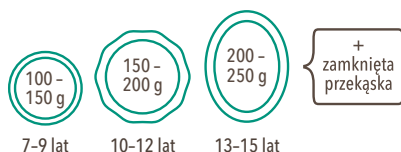


wiosna



# Botwina z buraka z jajkiem i ziemniakami

Kto widział różową panterę?



## Składniki:

- 2 marchewki
- 1 średniej wielkości korzeń pietruszki
- 5 średniej wielkości ziemniaków
- 1/2 kg botwinki wraz z buraczkami
- 150-200 g fasoli (uprzednio ugotowanej lub z puszki)
- 5 jaj<sup>3</sup>

Warto na koniec gotowania zupy dodać do niej starte, uprzednio upieczone buraki. Często podczas gotowania zupy buraki tracą kolor. Dzieje się tak na skutek rozkładu betaniny, która odpowiada za intensywną barwę buraków. Jest ona nietrwiałym związkiem chemicznym – wrażliwym m.in. na działanie wysokiej temperatury, światła i zmian pH środowiska. Dlatego przygotowując barszcz – zakwaszamy go octem lub sokiem z cytryny.

**+ przyprawy<sup>^</sup>:** sól, szczypta pieprzu ziołowego i czarnego, majeranek, 2-3 łyżki soku wyciśniętego z cytryny, 1,5-2 litry **bulionu<sup>9</sup>** warzywnego (przepis ze str. 10), **opcjonalnie:** 2-3 łyżki kwaśnej **śmietany<sup>7(mleko)</sup>** 18%, **podawać z:** świeżą, posiekaną natką pietruszki i koperkiem

## Sposób przygotowania:

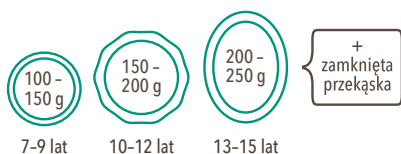
Buraki, marchewkę i pietruszkę obrać (młode warzywa wystarczy wyszorować) i zetrzeć na dużych oczkach tarki. Ziemniaki obrać, młode wystarczy wyszorować, i ugotować w łupinie z dodatkiem soli – odstawić do przestudzenia. Większe buraki można upiec w całości, zetrzeć na tarce i dodać pod koniec gotowania do pozostałych warzyw. Liście buraka (botwinę) przebrać, oczyścić i drobno pokroić. Wszystkie warzywa dodać do wywaru i gotować na wolnym ogniu do miękkości przez kilka minut. Na koniec dodać fasolkę\*. Całość doprawić sokiem z cytryny, szczyptą pieprzu ziołowego i majeranku. Jeżeli na tym etapie dodamy starte, uprzednio upieczone buraki, zupa uzyska intensywny kolor. Serwować z dodatkiem już ugotowanych ziemniaków i jajka, całość posypując natką pietruszki i koperkiem. Opcjonalnie można serwować z dodatkiem kwaśnej śmietany.

\*Fasoli z puszki nie gotować – należy przepłukać ją na sicie, fasolę surową namoczyć przez noc, a przed dodaniem do zupy ugotować. Sposób, w jaki powinno się postępować z nasionami roślin strączkowych, znajdziesz w rozdziale dotyczącym strączków na str. 47.



# Krem z brokułu z orzechami i serem

Zielono mi!



## Składniki:

- 2 główki brokułu
  - biała część pora
  - 2 duże ziemniaki
  - 2-3 ząbki czosnku
  - garść świeżych liści bazylii
  - 1 łyżka **masła**<sup>7(mleko)</sup> klarowanego
  - 1,5-2 litry **bulionu**<sup>9</sup> warzywnego (przepis ze str. 10)
  - 50 g wybranego **sera**<sup>7(mleko)</sup> (na porcję)
  - 30 g **orzechów**<sup>8</sup> (na porcję)
- + **przypraw**<sup>^</sup>: sól, szczypta pieprzu ziołowego, świeżo zmielony czarny pieprz, opcjonalnie: oliwa

## Sposób przygotowania:

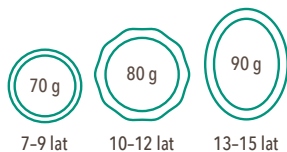
Pora przeciąć wzdłuż na pół, wypłukać, pokroić w talarki. Przełożyć na patelnię lub do rondla i zeszklić na maśle klarowanym. Ziemniaki obrać, opłukać, pokroić w plastry. Brokuł opłukać, odciąć różyczki wraz z łodyżkami, włożyć do garnka, zalać zimną wodą, zagotować, a następnie odcedzić z wody. Do ziemniaków wlać podgrzany bulion, gotować przez ok. 5-7 minut, następnie dodać brokuł i podduszonego pora. Gotować przez kolejne 5 minut (bez przykrycia), aż brokuł\* będzie al dente. Przyprawić czosnkiem przeciśniętym przez praskę, liśćmi bazylii, solą, pieprzem i pieprzem ziołowym. Zawartość garnka zmiksować na gładki krem. Serwować z posiekаныmi orzechami i porcją ulubionego sera\*\*, całość można skropić oliwą.

\*Gotując brokuł, należy uważać, aby go nie przegotować, ponieważ straci swój zielony kolor.

\*\*Można wykorzystać: ser z przerostem pleśni, ser typu bałkańskiego, charakterystyczną dla Grecji fetę lub kuleczki mozzarella.

# Kotlety jajeczne

## Kotlety od kurki złotopiórki



### Składniki:

10 jajek<sup>3</sup> ugotowanych na twardo

2 jajka<sup>3</sup> surowe

2 łyżki bułki<sup>1</sup> (gluten) tartej

2 łyżki posiekanej natki pietruszki lub koperku

2 łyżki posiekanego szczypiorku

+ przyprawy<sup>^</sup>: sól i pieprz,

dotatkowo: bułka<sup>1</sup> (gluten) tarta do obtoczenia kotletów\*, olej do smażenia

podawać z: wybranym dodatkiem skrobiowym lub kluskami i warzywami



### Sposób przygotowania:

Jajka obrać ze skorupki, włożyć do miski, dokładnie rozgnieść widelcem lub zetrzeć na tarce. Dodać surowe jajka, sól, pieprz, 2 łyżki bułki tartej, natkę pietruszki lub koperek oraz szczypiorek. Składniki dokładnie ze sobą wymieszać, uformować kotleciki, mocno dociskając masę. Obtoczyć w bułce tartej i schodzić w lodówce przez ok. 2 godziny.\*\*Rozgrzać tłuszcz i na gorący włożyć kotleciki, zmniejszyć ogień do umiarkowanego i smażyć przez ok. 2-3 minuty do zrumienienia, przewrócić na drugą stronę i powtórzyć proces\*\*\*.

\*Bułkę tartą do obtaczania kotletów można zastąpić inną panierką (np. nasionami sezamu czy mielonymi płatkami pełnoziarnistymi).

\*\*Kotlety zwiążą składniki i łatwiej będzie je usmażyć.

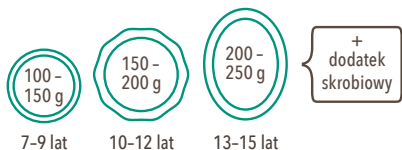
\*\*\*Serwować z wybranym dodatkiem skrobiowym lub kluskami i warzywami.





# Potrawka z warzyw

## Potrawka Kung-Fu Panda



### Składniki:

#### warzywa z wywaru:

- 3 marchewki
- 1 pietruszka (korzeń)
- 1 mały **seler**<sup>9</sup> korzeniowy lub kawałek większego

#### pozostałe:

- środkowa część średniej wielkości pora (biała i nieco zielonej)
- 100 g zielonego groszku (świeżego lub mrożonego)
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 2 szklanki **bulionu**<sup>9</sup>, w którym gotowały się warzywa i mięso
- 1-2 łyżki mąki **pszennej**<sup>1</sup> lub kukurydzianej
- 100 g słodkiej **śmietanki**<sup>7(mleko)</sup> 12 lub 18%
- 1 łyżka **masła**<sup>7(mleko)</sup> klarowanego

porcja mięsa drobiowego ugotowanego w **bulionie**<sup>9</sup> (przepis ze str. 11)

**+ przyprawy**<sup>^</sup>: sól, świeżo mielony pieprz czarny, szczypta białego pieprzu i gałki muskatołowej, 1-2 łyżeczki soku wyciśniętego z cytryny,

**podawać z**: porcją ryżu (po ugotowaniu)

Przygotowanie potrawy z warzyw jest jednym z wielu sposobów na wykorzystanie warzyw i mięsa z ugotowanego wywaru. Wystarczy dodać kilka składników i przygotować sos – wykorzystując porcję bulionu, w którym gotowały się warzywa. Wyśmienicie smakuje serwowana z ugotowanym ryżem lub kaszą.

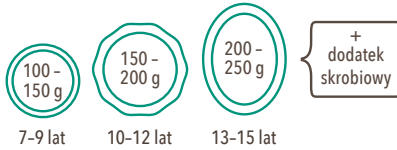
### Sposób przygotowania:

Mięso wyjęte z bulionu obrać, usuwając skórę, chrząstki i kości. Warzywa wyjęte z bulionu zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Pora przekroić wzdłuż na pół, oczyścić, posiekać w talarki, a następnie zeszklić na maśle klarowanym. Do rondla wlać bulion, dodać zielony groszek, zagotować. W niewielkiej porcji bulionu rozrobić mąkę ze śmietanką. Dokładać porcjami do bulionu z groszkiem, intensywnie mieszając. Sos połączyć z pozostałymi warzywami oraz mięsem. Doprawić do smaku, nie zapominając o soku wyciśniętym z cytryny. Potrawkę podawać posypaną natką pietruszki. Sos serwować z uprzednio ugotowanym ryżem i porcją wybranych warzyw\*.

\*Dodatkowo: słupki surowych warzyw lub cząstki (np. bukiet) przygotowane na parze.

# Chili con carne z kaszą

## Niezły Meksyk



### Składniki:

500 g mielonej wołowiny (np. antrykotu)  
2 świeże pomidory lub 1/2 puszki pomidorów w zalewie (bez skóry)  
1 czerwona papryka  
200 g czerwonej fasoli (uprzednio ugotowanej lub z puszki)  
1 łyżka oleju  
1 cebula  
2 ząbki czosnku

około 100 ml **bulionu**<sup>9</sup> mięsno-warzywnego (przepis ze str. 11) lub wody

**+ przyprawy**<sup>^</sup>: 1 łyżeczka cukru, 1/2 lub mniej łyżeczki chili w proszku, 1/2 lub mniej łyżeczki zmielonego kminu rzymskiego (kuminu), 1 łyżeczka suszonego oregano, sól, posiekane listki świeżej kolendry,

opcjonalnie: kilka suszonych **pomidorów**<sup>12</sup>, awokado,

**podawać z**: porcją kaszy **pęczak**<sup>1(jęczmienny)</sup> (po ugotowaniu)

*Do potrawy można również dodać kukurydzę ugotowaną lub z puszki.*

*W niektórych przepisach na Chili con carne, jako dodatkowy składnik wzmacniający kolor i smak potrawy, można znaleźć odrobinę espresso.*

### Sposób przygotowania:

W rondlu, na rozgrzanym tłuszczu, zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek, chili, kmin rzymski i oregano – smażyć przez chwilę, mieszając składniki. Stopniowo dodawać mieloną wołowinę. Wszystkie składniki dusić ze sobą, od czasu do czasu mieszając, by nie przywarły. W osobnym rondlu przygotować pomidory (świeże należy sparzyć, obrać ze skóry i pokroić w ćwiartki, usuwając pestki, miąższ pokroić w kosteczkę; pomidory z puszki należy rozdrobnić, jeśli są w całości). Wymieszać je i doprawić cukrem, pieprzem oraz szczyptą soli. Przykryć i dusić na umiarkowanym ogniu, mieszając, by pomidory nie przywarły. Dodać pokrojoną w kosteczkę paprykę i posiekane suszone pomidory (jeżeli są używane). Na koniec dodać uprzednio ugotowaną fasolę\*. Całość składników połączyć ze sobą, podlewając stopniowo gorącym bulionem lub wodą, tak, aby powstał gęsty sos – dusić razem przez krótką chwilę. Sos serwować z kolendrą, na wierzchu można ułożyć kawałki awokado. Całość podawać z wcześniej ugotowaną kaszą pęczak i porcją wybranych warzyw\*\*.

\*Fasoli z puszki nie gotować – należy przepłukać ją na sicie; fasolę surową namoczyć przez noc, a przed dodaniem do sosu ugotować. Sposób, w jaki powinno się postępować z nasionami roślin strączkowych, znajdziesz w rozdziale dotyczącym strączków na str. 47.

\*\*Dodatkowo: słupki surowych warzyw lub cząstki (np. bukiet) przygotowane na parze.

lato



# Zupa z kukurydzy

## Złoto Ameryki



### Składniki:

350 g kukurydzy z puszki, mrożonej lub 4 kolby świeżej kukurydzy

4 nieduże ziemniaki

1 cebula

1 marchewka

2 łodygi **selera**<sup>9</sup> naciowego

1/2 papryki żółtej

1/2 papryki czerwonej

2-3 ząbki czosnku

1,5-2 litry **bulionu**<sup>9</sup> warzywnego (przepis ze str. 10)

1 łyżka oleju rzepakowego

sok z cytryny lub limonki

**+ przyprawy**<sup>^</sup>: kawałek papryczki chili (bez pestek) lub 1/2 łyżeczki ostrej pasty curry, szczypta papryki wędzonej, sól, **opcjonalnie**: porcja słodkiej **śmietanki**<sup>7(mleko)</sup> do zabielenia i zbalansowania smaku,

**do podania**: posiekane listki świeżej kolendry lub drobny szczypiorek

### Sposób przygotowania:

W rondlu, na rozgrzanym tłuszczu, zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę, drobno pokrojoną lub startą marchewkę, pokrojony seler naciowy i obie papryki (po usunięciu z nich gniazd nasiennych). Dusić na wolnym ogniu przez 10 minut, podlewając wodą i mieszając. Włąć bulion, dodać drobno pokrojone ziemniaki, kukurydzę, przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekaną chili lub curry oraz wędzoną paprykę. Gotować przez kilka minut, aż warzywa zmiękną. Pod koniec gotowania posolić i doprawić sokiem z limonki. Zupę można pozostawić w tej formie – z kawałkami ugotowanych w niej warzyw, zblendować w całości lub odlać duże chochle zupy (warzywa i płyn), zblendować i włąć z powrotem do garnka. Jeżeli zupa wydaje się zbyt pikantna, można dodać porcję słodkiej śmietanki. Zupę serwować z posiekaną kolendrą lub drobnym szczypiorkiem.

# Kociołek warzywny

## Na straganie



## Składniki:

- 1,5-2 litry wody
- 3 młode marchewki
- 1 mały **seler**<sup>9</sup> lub korzeń pietruszki
- 4-5 młodych ziemniaków
- 150 g różyczek kalafiora
- 100 g fasolki szparagowej
- 100 g bobu
- 1 kalarepa

- porcja koperku i natki pietruszki
- 1 łyżka **masła**<sup>7(mleko)</sup> lub oleju tłoczonego na zimno

**+ przyprawy**<sup>^</sup>: sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, świeża gałązka lubczyku, szczypta kurkumy, pieprz ziołowy,

**podawać** z grzankami: kromki **pieczywa**<sup>1(gluten)</sup> pełnoziarnistego lub razowego, oliwa, tarty **parmezan**<sup>7(mleko)</sup>

Zupa z warzyw sezonowych (za każdym razem można użyć innych warzyw) - z dodatkiem świeżej natki pietruszki i koperku.

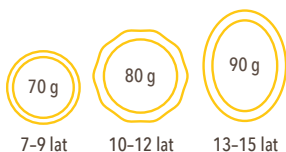
## Sposób przygotowania:

Warzywa oczyścić przy pomocy szczotki (lub cienko obrać) i pokroić w kostkę lub talarki. Do garnka włożyć warzywa i przyprawy\*, zalać zimną wodą i dodać tłuszcz, który będzie używany do gotowania zupy. Na wolnym ogniu gotować warzywa al dente (pilnując, by zupa się nie zagotowała, gdyż straci swoją klarowność). Na koniec gotowania doprawić zupę pieprzem ziołowym i dodać kurkumę, która nada jej pięknego żółtego koloru. W czasie, gdy zupa będzie się gotowała na wolnym ogniu, pokroić nacie i przygotować grzanki. Kromki pieczywa pokroić w kostkę lub trójkąty, skropić oliwą. Wstawić do piekarnika. Zrumienić lekko obie strony. Przed podaniem oprószyć wiórkami tartego parmezanu. Zupę serwować z dodatkiem naci i grzanek.

\*Przyprawy najlepiej umieścić w siatce/pojemniku do ich gotowania, co ułatwi wyłowienie ich z zupy.

# Schab duszony w sosie własnym

## Schabik



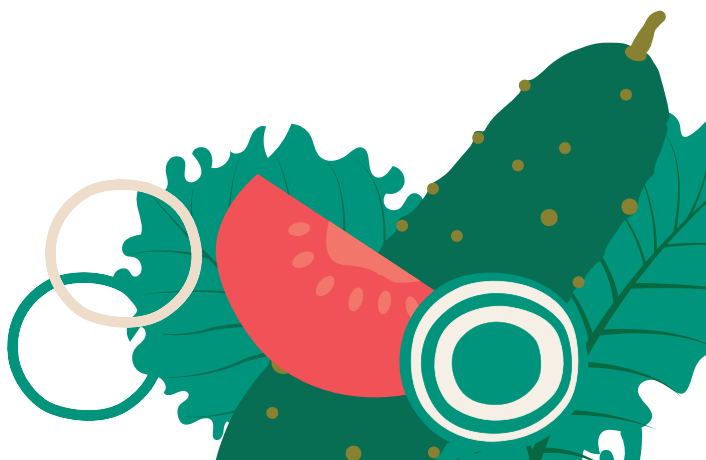
## Składniki:

- 1 kg schabu
- 4 łyżki oleju
- 1-1,5 dużej cebuli
- 500 ml **bulionu**<sup>9</sup> warzywnego (przepis ze str. 10)
- 2 łyżki **masła**<sup>7(mleko)</sup>
- 2 łyżki mąki **pszennej**<sup>1</sup> lub kukurydzianej
- + **przyprawy**<sup>^</sup>: sól, świeżo zmielony pieprz, 1 łyżeczka mielonej słodkiej papryki, liść laurowy, ziele angielskie

## Sposób przygotowania:

Porcję schabu oczyścić, pokroić na 10 porcji (ok. 1,5 cm szerokości każda). Cebulę oczyścić z wierzchnich łupin i pokroić w kostkę. W garnku lub patelni z szerokim dnem rozgrzać olej i zeszklić na nim cebulę. Przesunąć cebulę na bok i włożyć plastry schabu. Obsmażyć z obu stron do zrumienienia, następnie doprawić solą i zmielonym pieprzem. Wlać gorący bulion. Całość doprawić mieloną papryką oraz liściem laurowym i zielem angielskim. Przykryć i dusić na małym ogniu ok. 1,5 godziny, do miękkości mięsa. W osobnym naczyniu rozgrzać masło, dodać mąkę i chwilę podsmażyć mieszając. Mięso wyjąć z sosu, w którym się dusiło, sos połączyć z zasmażką z mąki i dokładnie wymieszać lub przetrzeć przez sito dla uzyskania gładkości sosu – doprowadzić do wrzenia. Do powstałego sosu przełożyć mięso. Serwować z wybranym dodatkiem skrobiowym lub kluskami i porcją warzyw\*.

\*Dodatkowo: słupki surowych warzyw lub cząstki (np. bukiet) przygotowane na parze.



# Zapiekany makaron z fetą i pomidorkami koktajlowymi

Grecka uczta



## Składniki:

250 g **makaronu**<sup>1(pszenny)</sup> (dowolnego - pełnoziarnistego, z pszenicy durum, z soczewicy)

200 g oryginalnego sera **feta**<sup>7(mleko)</sup>

500 g pomidorków koktajlowych

2-3 ząbki czosnku

po 15 g prażonych **nasion**<sup>^</sup> słonecznika (na porcję)

4 łyżki oliwy

garść świeżych liści bazylii

+ **przyprawy**<sup>^</sup>: sól - do ugotowania wody na makaron, mielony pieprz, 1/2 łyżeczki suszonego oregano

Każdy makaron po ugotowaniu zwiększa swoją objętość około trzykrotnie.

## Sposób przygotowania:

Piekarnik rozgrzać do 200°C. Formę do zapiekania skropić oliwą, na dno wyłożyć ser feta i posypać oplukanymi i przepołowionymi pomidorkami koktajlowymi. Całość oprószyć oregano i świeżo mielonym pieprzem, skropić oliwą. Piec w nagrzanym piecu przez ok. 20 minut. Na suchej patelni uprażyć pestki słonecznika. Odstawić na bok. Osobno w garnku ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu (pozostawić 1/2 szklanki wody z gotowania). Odcedzić makaron i wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Widelcem rozgnieść upieczoną fetę z pomidorkami, posypać listkami bazylii, dodać makaron i wymieszać (gdyby całość była za sucha, można dodać wodę z makaronu). W razie potrzeby całość można doprawić solą i pieprzem oraz dodać więcej oliwy. Danie serwować posypane prażonymi nasionami słonecznika, nie zapominając o dodatku warzyw\*.

\*Dodatkowo: słupki surowych warzyw lub cząstki (np. bukiet) przygotowane na parze.

# Ryż z borówkami i migdałami

## Smerfny kociołek



Ryż po ugotowaniu zwiększa swoją objętość około dwuipółkrotnie.

Quinoa - komosa ryżowa, ryż peruwiański. Pojawia się w tym zestawieniu nie bez powodu! Białko komosy ryżowej, jako jedno z nielicznych białek roślinnych, zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy egzogenne, które nie są syntetyzowane w organizmie i muszą być dostarczane wraz z pożywieniem. Quinoa stanowi źródło pełnowartościowego białka roślinnego! Podanie jej z ryżem znacząco zwiększa wartość odżywczą tego lekkiego dania z owocami. Ponadto quinoa jest produktem bezglutenowym.

## Składniki:

- 200 g ryżu (dowolnego)
  - 100 g komosy ryżowej (inaczej quinoa)
  - 500 g borówek lub jagód
  - 200 g jogurtu<sup>7(mleko)</sup> naturalnego
  - 50 g śmietany<sup>7(mleko)</sup> 18% (można zrezygnować ze śmietany, jeżeli użyjemy tłustego jogurtu naturalnego)
  - 2 łyżki syropu np. z agawy
  - 20 g płatków lub słupków migdałów<sup>8</sup> (na porcję)
  - 1 łyżka oliwy
  - szczypta soli
- podawać z** : owocem lub słupkami warzyw

## Sposób przygotowania:

Ryż przepłukać w garnku lub na sicie (do uzyskania klarownej wody). Osobno, ostrożnie opłukać komosę. Połączyć ziarna ze sobą, dodać szczyptę soli i łyżkę oliwy. Zalać zimną wodą ponad poziom ziaren. Gotować na wolnym ogniu pod przykryciem, uzupełniając wchłanianą przez ziarna wodę. Wyłączyć, gdy ziarna będą al dente, zostawić pod przykryciem. Można dodatkowo skropić oliwą, żeby się ze sobą nie posklejały. W czasie, gdy ryż z komosą się gotują, oczyścić i wypłukać owoce, przygotować sos na bazie jogurtu naturalnego, śmietany i syropu. Rozgrzać patelnię i uprzyżyć słupki lub płatki migdałów. Na głębokie talerze wyłożyć porcję ryżu i komosy, owoców i sosu, całość posypując uprażonymi migdałami.

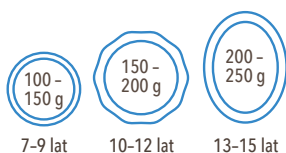


jesień



# Zupa porowo-ziemniaczana z klopsikami rybnymi

## Zupa pirata

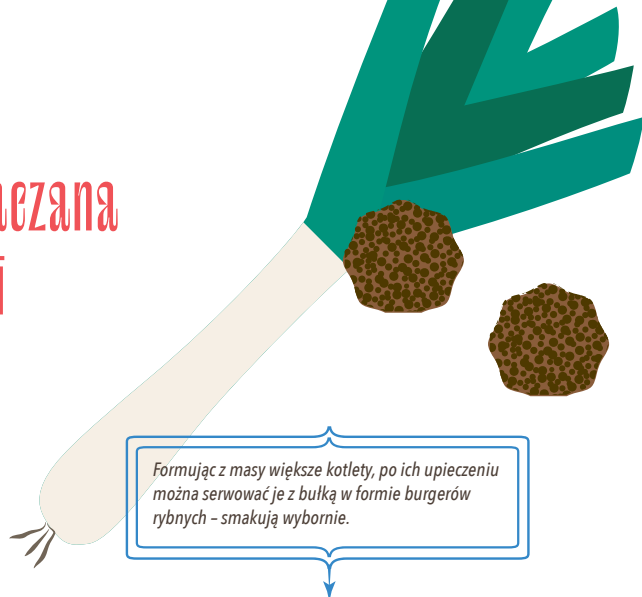


### Składniki — zupa:

1,5-2 litry **bulionu**<sup>9</sup> warzywnego (przepis ze str. 10)  
2 duże pory  
6 ziemniaków  
1 marchewka  
2 łyżki **masła**<sup>7(mleko)</sup> klarowanego lub oliwy  
30 g słodkiej **śmietanki**<sup>7(mleko)</sup> 12 lub 18%  
nacie: koperek i natka pietruszki  
**+ przyprawy**<sup>^</sup>: świeżo zmielony pieprz, szczypta pieprzu ziołowego, szczypta kurkumy, sól

### Sposób przygotowania — zupa:

Oczyścić pory, odciąć zieloną część liści, lodygi przekroić wzdłuż na pół, wypłukać. Ziemniaki i marchewkę obrać, ziemniaki pokroić w kostkę, marchewkę w talarki. Koperek i natkę pietruszki oczyścić i posiekać. W rondlu rozgrzać tłuszcz, włożyć na niego pora i zeszklić. Dodać marchewkę i ziemniaki, całość zalać bulionem warzywnym. Gotować na wolnym ogniu, aż warzywa staną się al dente. Wyłączyć płomień, zupę zaprawić śmietanką rozrobioną w porcji bulionu, przyprawić pieprzem i kurkumą, w razie konieczności dodać sól. Na koniec posypać natką pietruszki. Pozostałą część naci serwować bezpośrednio na talerz.



Formując z masy większe kotlety, po ich upieczeniu można serwować je z bułką w formie burgerów rybnych – smakują wybornie.

### Składniki — klopsiki:

300 g filetu z **dorsza**<sup>4</sup> (bez skóry)  
300 g filetu z **łososia**<sup>4</sup> (bez skóry)  
1 **bułka**<sup>1(pszenny)</sup> kajzerka  
4 łyżki **mleka**<sup>7</sup>  
posiekany koperek  
**+ przyprawy**<sup>^</sup>: sól, pieprz cytrynowy

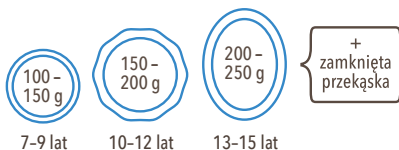
### Sposób przygotowania — klopsiki:

Ryby\* oczyścić ze skóry i ości, pokroić na mniejsze kawałki i rozdrobnić mechanicznie za pomocą malaksera lub maszynki do mielenia. Bułkę pokroić i wymieszać z mlekiem, gdyby było go za mało do namoczenia bułki, można dodać trochę wody. Posiekać koperek. Zmielone ryby, rozdrobniony koperek i odcisniętą z nadmiaru płynu bułkę połączyć ze sobą w naczyniu. Dodać sól i pieprz cytrynowy. Z powstałej masy należy uformować nieduże kotleciki, a następnie umieścić na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w piekarniku w temperaturze 180°C przez 10-15 minut (należy sprawdzać stan upieczenia, by nie przesuszyć klopsików). Klopsiki wyłożyć na talerz po 2-3 na porcję, zalewać zupą, całość przyozdobić posiekaną natką pietruszki i koperkiem.

\*Do przygotowania klopsików wykorzystywać świeżą, niemrożoną rybę!

# Aromatyczny krem z dyni

## Wariacje w kolorze jesieni



## Składniki:

- ok. 1,5 litra wody
- 1 dynia odmiany Hokkaido
- 1 nieduży batat
- 2 średniej wielkości marchewki
- 1 duża cebula szalotka
- 2 ząbki czosnku
- 100 g mrożonych warzyw – **włoszczyzna**<sup>9</sup> w słupkach
- 1/2 pomarańczy (sok)
- 1 łyżka otartej skórki z pomarańczy
- 2 łyżki **masła**<sup>7(mleko)</sup> klarowanego lub oliwy
- 1 puszka mleka kokosowego min. 80%

Hokkaido jest odmianą dyni jadalnej ze skórką!

**+ przyprawy**<sup>^</sup>: sól lub sos **sojowy**<sup>6</sup>, nieduży kawałek papryczki chili, 2 cm kawałek imbiru, szczypta gałki muszkatołowej, 1/2 łyżeczki cynamonu,

**podawać z**: porcją **orzechów**<sup>8</sup>

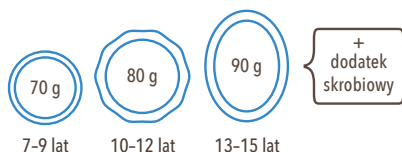
## Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i oczyścić: dynię pozbawić pozostałości łodygi, przekroić na pół i wydrążyć gniazdo nasienne (nie obierać!). Szalotkę i ząbki czosnku oczyścić z łupin, batata i marchewki cienko obrać ze skóry, pomarańczę dokładnie wyszorować. Dynię, batata i marchewki pokroić w grubszą kostkę, cebulę wystarczy przekroić wzdłuż na pół, czosnek precyzyjnie przez praskę. W rondlu rozpuścić masło klarowane lub podgrzać oliwę, włożyć warzywa, szalotkę i czosnek. Całość podduśić na wolnym ogniu, na koniec dodając włoszczyznę w słupkach. Warzywa zalać przegotowaną wodą do wysokości, która je przykryje. Dusić do miękkości. Zblendować pierwszy raz, na tym etapie nie musi być na gładko. Przyprawić, dodając: 1/2 łyżeczki soli lub sosu sojowego, mały kawałek ostrej papryki, starty świeży imbir, gałkę muszkatołową, 1/2 łyżeczki cynamonu – ponownie zblendować. Dodać gęstą część mleka kokosowego z puszki i sok wyciśnięty z 1/2 pomarańczy oraz łyżkę otartej skórki z cytrusa. Całość zblendować po raz trzeci, tym razem do uzyskania kremowej konsystencji. Podawać na talerzach ozdabiając łyżeczką mleczka kokosowego i porcją oleju tłoczonego na zimno. Można również posypać porcją płatków migdałowych lub posiekanych orzechów nerkowca lub pekan\*.

W roli dodatku\* świetnie sprawdzi się również cieciora upieczona w piecu. Przepis do znalezienia w rozdziale o nasionach roślin strączkowych na str. 59.

# Filet z indyka w sosie dyniowo-porowym

## Farmerski kociołek



## Składniki:

- 1 kg filetu z indyka
- 1 por
- 200 g startego miąższu dyni
- 2 ząbki czosnku
- 2-3 szklanki **bulionu**<sup>9</sup> mięsno-warzywnego (przepis ze str. 11)
- 1 łyżka **masła**<sup>7(mleko)</sup>
- 2-3 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka **mąki**<sup>7</sup> ziemniaczanej i 1 **pszennej**<sup>7(gluten)</sup> (do zagęszczenia sosu, jeżeli będzie to konieczne)
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- + przyprawy**<sup>^</sup>: sos **sojowy**<sup>6</sup>, sól, świeżo mielony pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, 1/3 łyżeczki kurkumy, 1/2 łyżeczki suszonego oregano

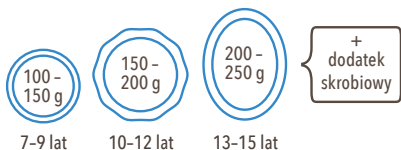
## Sposób przygotowania:

Warzywa oczyścić - dynię obrać (chyba że korzystamy z odmiany Hokkaido - wówczas ten etap można pominąć), wydrążyć gniazdo nasienne, zetrzeć na tarce. Pora obrać, odciąć zieloną część liści, przekroić wzdłuż na pół i wypłukać. Czosnek obrać z łupin. Mięso oczyścić, pokroić w poprzek włókien na plastry grubości ok. 1 cm. W rondlu na maśle i oliwie zeszklić pokrojonego na kawałeczki pora, czosnek przeciętny przez praskę oraz startą dynię. Całość doprawić solą, dodać pozostałe przyprawy, odstawić na bok. W tym samym garnku, na koniec, połączone zostaną wszystkie składniki dania. Porcje filetów z indyka doprawić solą i pieprzem. Na patelnię wlać trochę tłuszczu i na umiarkowanym ogniu smażyć przez ok. 1 minutę, przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie, nie dopuszczając do zrumienienia mięsa. Do rondla, w którym są warzywa, wlać gorący bulion, dodać sos sojowy, włożyć mięso. Dusić pod przykryciem przez ok. 45 minut do uzyskania miękkości mięsa. Jeżeli zachodzi konieczność, by sos zagęścić - w jego porcji rozprowadzić obie mąki, wymieszać, wlać do rondla i zagotować. Na koniec dodać natkę pietruszki. Danie serwować z uprzednio ugotowaną kaszą i porcją wybranych warzyw.\*

\*Dodatkowo: skrobie - kasza/ryż/ziemniaki lub kopytka/kluski na parze i warzywa - np. surówka/pieczone/gotowane.

# Sos pomidorowy à la boloński z warzywami

## Gra w pomidora



## Składniki:

500–600 g mięsa mielonego (najlepiej: wieprzowo-wołowego)

2 puszki pomidorów pelati lub 1 kg świeżych

3 ząbki czosnku

1,5 cebuli

2 duże marchewki

100 g **selera**<sup>9</sup> korzeniowego

100–150 g cukinii

3–4 łyżki oliwy

300–350 g\* **pełnoziarnistego**<sup>11(pszenny)</sup> makaronu spaghetti (przed ugotowaniem),

**+ przyprawy**<sup>^</sup>: sól, bazylija, oregano, świeżo mielony czarny pieprz, biały pieprz i szczypta gałki muszkatołowej

**podawać z**: 10 g tartego **sera**<sup>7(mleko)</sup> – najlepiej parmezan lub Grana Padano (na porcję),

świeżymi listkami bazylii

Sos z dodatkiem mięsa można przygotować na dwa sposoby. Dodając do niego mięso mielone – jak w przepisie lub formując z niego klopsiki.

W wersji jarskiej mięso można zastąpić strączkami lub podać z kotlecikami ze str. 56 lub str. 57 z rozdziału książki dotyczącej strączków.

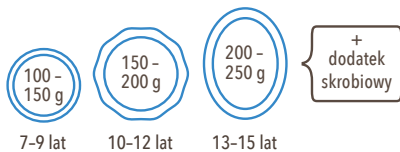
## Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i oczyścić. Cebulę i czosnek obrać z łupin. Cebulę pokroić w kostkę. Cukinię zetrzeć na tarce w całości (większe sztuki, pozbawić najpierw gniazd nasiennych). Seler i marchewkę obrać, a następnie zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Mięso, jeżeli nie było wcześniej zmielone, zmielić. W rondlu rozgrzać oliwę, dodać zmielone mięso, pokrojoną cebulę, czosnek przecisnąć przez praskę. Doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Przykryć, dusić aż mięso dobrze się wysmaży. Starte warzywa (seler, marchewkę i cukinię) dodać do mięsa. Przykryć, dusić przez kilka minut na wolnym ogniu. Do powstałego sosu przełożyć pomidory (świeże obrane ze skóry i pozbawione gniazd nasiennych lub te z puszki), dodać pozostałe przyprawy. Przykryć i dusić przez chwilę do połączenia smaków. Serwować z pełnoziarnistym makaronem spaghetti i porcją warzyw\*.

\*Dodatkowo: słupki surowych warzyw lub cząstki (np. bukiet) przygotowane na parze.

# Warzywne leczo

## Uczta śródziemnomorska



### Składniki:

200 g zielonej cukinii  
200 g żółtej cukinii  
1 zielona papryka  
1 czerwona papryka  
1 kg świeżych pomidorów (mogą być pomidory pelati z puszki)  
2 nieduże cebule  
2 ząbki czosnku  
1 kukurydza (może być z puszki)  
3-4 łyżki oliwy  
natka pietruszki

**+ przyprawy**<sup>^</sup>: sól, świeżo zmielony pieprz, słodka mielona papryka, do wyboru: łyżeczka suszonych ziół prowansalskich, oregano lub tymianku, świeże liście bazylii

**podawać z:** kajzerką<sup>1</sup>(pszenny), porcją ziemniaków, kaszy<sup>1</sup>(gluten) lub ryżu

*To jedna z propozycji - leczo w wielu domach różni się od siebie składnikami. Do warzyw podstawowych dodawane są pieczarki, fasolka szparagowa, kiszony ogórek czy bakłażan...*

*Jedni wolą w wersji jarskiej, inni łączą z duszonym mięsem czy kawałkami kielbasy. Podobnie zdania są podzielone, jeżeli chodzi o dodatki - pieczywo, ziemniaki, a może makaron - każdy znajdzie coś dla siebie. Leczno łączy przy stole!*

### Sposób przygotowania:

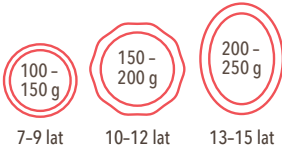
Warzywa oczyścić, z papryki i cukinii usunąć gniazda nasienne, cebulę i czosnek obrać z łupin. Pomidory sparzyć i obrać ze skóry (po przekrojeniu można pozbawić gniazd nasiennych), pokroić w kostkę. Kukurydzę oczyścić z liści i włókien, a kolby umyć. W rondlu rozgrzać tłuszcz. Dodać obkrojone nożem ziarna kukurydzy (lub jeżeli używany z puszki - odsączone na sicie) oraz pokrojoną w kosteczkę paprykę. Krótko smażyć, intensywnie mieszając. Następnie dodać cebulę, czosnek pokrojony w plasterki lub przeciśnięty przez praskę oraz pokrojoną w grubą kostkę cukinię. Dusić pod przykryciem, aż warzywa będą al dente. Wówczas dodać obrane i pokrojone pomidory (lub zawartość puszki). Posolić i przyprawić, gotować bez przykrycia przez ok. 10 minut, aż warzywa będą miękkie. Pod koniec dodać posiekaną bazylię i natkę pietruszki.



zima

# Zupa gulaszowa

## Węgierska polewka



### Składniki:

500 g chudego mięsa gulaszowego (cielęcego, wołowego lub wieprzowego)

2 litry **bulionu**<sup>9</sup> mięsno-warzywnego (przepis ze str. 11)

1 duża papryka czerwona

1 cebula

2 ząbki czosnku

1 mała marchewka

1 nieduży korzeń pietruszki

3-4 ziemniaki (odmiana: do gotowania lub sałatkowy)

500 g świeżych pomidorów lub pomidory krojone w zalewie (z puszki)

2 łyżki oliwy

**dodatkowo:** posiekana natka pietruszki, 1 łyżka **koncentratu**<sup>12</sup> pomidorowego

**+ przyprawę**<sup>^</sup>: sól, świeżo mielony pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, 1 łyżeczka mielonej słodkiej papryki w proszku, szczypta ostrej papryki w proszku, 1/2 łyżeczki suszonego tymianku lub 2 gałązki świeżego,

**podawać z:** kajzerką<sup>1(pszenny)</sup>

### Sposób przygotowania:

Warzywa na zupę oczyścić, umyć i pokroić. Mięso oplukać pod bieżącą wodą, pokroić na ok. 2 cm kostki. W garnku z grubym dnem podgrzać oliwę, wyłożyć na nią mięso i obsmażyć z każdej strony, na koniec oprószyć solą i pieprzem. Dodać pokrojony w plasterki lub przeciętny przez praskę czosnek oraz cebulę pokrojoną w pióra. Smażyć przez chwilę razem z mięsem. Przyprawić liściem laurowym, zielem angielskim, papryką w proszku, tymiankiem. Podgrzany bulion wlać do mięsa uduszonego z cebulą i przyprawami. Zmniejszyć płomień i gotować przez ok. 1-1,5 godziny, do czasu, aż mięso będzie miękkie. W międzyczasie upiec paprykę\*, przestudzić, obrać i pokroić w kostkę. Przygotować resztę warzyw: ziemniaki pokroić w kosteczkę, marchewkę i pietruszkę przekroić wzdłuż na pół, dodać do zupy. Całość gotować przez chwilę. Kiedy ziemniaki zaczną nabierać miękkości, dodać obrane ze skóry i oczyszczone z gniazd nasiennych pomidory lub zawartość puszek. Doprawić solą do smaku. Gotować do miękkości ziemniaków. Wyjąć ziele angielskie i liść laurowy oraz kawałki marchewki i pietruszki. Gdyby zupa była za mało kwaśna i wyrazista, dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać i ponownie spróbować. Zupę serwować z natką pietruszki i kajzerką.

\*W piekarniku rozgrzać grill. Paprykę piec na kratce ok. 10 minut, następnie przewrócić na drugą stronę i piec kolejne 5-10 minut. Po upieczeniu od razu włożyć paprykę do woreczka lub niedużego garnka i przykryć pokrywką. Po 10 minutach obrać paprykę ze skórki, usunąć ogonek i gniazdo nasienne, miąższ pokroić.





# Zupa krem z pieczonych warzyw

## Zaczarowany ogród



## Składniki:

- 1 dynia odmiany Hokkaido (lub inna około 600 g po oczyszczeniu)
- 1 batat
- 1 czerwona papryka
- 1 cukinia
- 2 marchewki
- 3-4 mięsiste pomidory
- 1/4 korzenia **selera**<sup>9</sup>
- główka czosnku
- 1 kolba kukurydzy (można pominąć)
- 1,5 litra **bulionu**<sup>7</sup> warzywnego (przepis ze str. 10)
- oliwa

**+ przyprawy**<sup>^</sup>: sól lub sos **sojowy**<sup>6</sup>, kurkuma, pieprz i pieprz ziółowy, 1 gałązka rozmarynu (lub 2 łyżeczki suszonego), **opcjonalnie**: 1/3 łyżeczki ostrej papryki w proszku lub czerwonej pasty curry,

**podawać z**: porcją nasion i/lub **pestek**<sup>12</sup> – dyni, słonecznika, **sezamu**<sup>11</sup>, siemienia lnianego lub **orzeczków**<sup>8</sup>

## Sposób przygotowania:

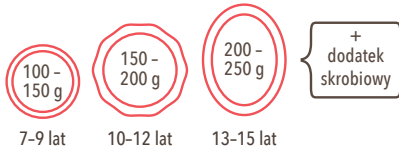
*W roli dodatku świetnie sprawdzi się cieciora upieczona w piecu. Przepis ze str. 59*

Przygotować naczynie do pieczenia warzyw (wysmarować je oliwą) i nagrzać piekarnik do 200°C. Warzywa umyć i oczyścić: pomidory sparzyć i obrać ze skóry, dynię przekroić, wydrążyć gniazdo nasienne, pokroić w plastry\*, paprykę i cukinię przekroić i pozbawić nasion, batata cienko obrać ze skóry, marchewkę i seler wystarczająco wyszorować, kolbę kukurydzy obrać, główkę czosnku umyć i przekroić na pół – w poprzek główki. Warzywa korzeniowe pokroić w plastry ok. 2 cm grubości. Do naczynia włożyć obrane i pokrojone warzywa. Dodać rozmaryn, doprawić solą i pieprzem, skropić oliwą, przykryć i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec ok. 1 godziny, uważając, by warzywa się nie przypaliły. Na patelni lub blasze uprażyć nasiona i/lub pestki, wystudzić. Po upieczeniu warzywa przełożyć do garnka wraz z wytopionym sokiem i oliwą. Miąższ z czosnku wydrążyć i dodać do warzyw, wlać gorący bulion, doprawić ostrą papryką lub pastą curry wedle uznania. Całość podgrzewać przez ok. 10 minut, następnie zmiksować na gładki krem. Serwować z nasionami lub orzechami.

\*Jeżeli korzystamy z odmiany Hokkaido – dyni nie trzeba obierać, inne odmiany można wydrążyć ze skóry po upieczeniu.

# Gulasz z wołowiny z marchewką i ziemniakami

Rozgrzewający kociołek



## Składniki:

- 1 kg wołowiny gulaszowej
- 2 marchewki
- 1 kg małych ziemniaków (odmiana: do gotowania lub sałatkowy)
- 4 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 2 łyżki **mąki**<sup>1(gluten)</sup>
- 3 łyżki oliwy
- 1 łyżka **koncentratu**<sup>12</sup> pomidorowego
- 2 szklanki **bulionu**<sup>9</sup> mięsno-warzywnego (przepis ze str. 11)
- + przyprawy**<sup>^</sup>: sól lub sos **sojowy**<sup>6</sup>, świeżo mielony pieprz, łyżeczka suszonego tymianku lub 2-3 gałązki świeżego, liść laurowy, 2 łyżki sosu **Worcestershire**<sup>1(jęczmienny),4,6</sup> - jeżeli mamy (można pominąć),
- podawać z**: **kluszkami**<sup>1(pszenny)</sup> na parze, **kajzerką**<sup>1(pszenny)</sup> lub **kromką pieczywa**<sup>1(gluten)</sup>

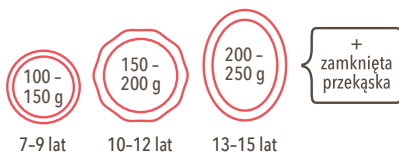
## Sposób przygotowania:

Wołowinę oczyścić, wyplukać pod bieżącą wodą i pokroić w kostkę na ok. 2 cm kawałki. Doprawić solą, pieprzem i obtoczyć w mące. Warzywa umyć i obrać ze skórki. Mniejsze ziemniaki wystarczy przekroić na pół, marchewkę w paski lub na talarki. Na patelni rozgrzać tłuszcz, następnie partiami włożyć wołowinę i obsmażyć z każdej strony. Piekarnik nagrzać do 180°C. Kawałki mięsa przełożyć do większego naczynia do zapiekania wyposażonego w pokrywę. Cebulę i czosnek obrać z łupin, pokroić na większe kawałki, następnie wrzucić na patelnię po mięsie i co chwilę mieszając, podsmażyć przez ok. 2 minuty. Przełożyć do mięsa. Na tę samą patelnię włożyć obraną i pokrojoną na kawałki marchewkę i również podsmażyć, przełożyć do naczynia z mięsem i cebulą. Kolejno na patelni podsmażyć uprzednio przygotowane ziemniaki. Wszystko umieścić w naczyniu z mięsem. Oddzielnie zagotować bulion z sosem Worcestershire (jeżeli używamy), tymiankiem, liściem laurowym i koncentratem z pomidorów. Wlać do naczynia z gulaszem, przykryć pokrywą i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec przez ok. 2-2,5 godziny do miękkości mięsa. Całość podawać z kluskami na parze lub pieczywem i porcją wybranych warzyw\*.

\*Dodatkowo: słupki warzyw lub cząstki (np. bukiet) przygotowane na parze.

# Kasza jaglana zapiekana pod pierzynką

## Anielski puch



## Składniki:

- 250 g kaszy jaglanej\*  
250 ml **mleka**<sup>7</sup> lub napoju roślinnego  
4-5 jabłek (twardych i soczystych)  
2 gruszki  
4 łyżki **masła**<sup>7(mleko)</sup> + porcja do posmarowania formy do zapiekania  
**+ przyprawy**<sup>^</sup>: 2 łyżeczki cynamonu, 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżka cukru, szczypta soli  
**pierzynka**: (na porcję) 100-150 g **jogurtu**<sup>7(mleko)</sup> naturalnego i/lub **śmietanki**<sup>7(mleko)</sup>, 5 g cukru waniliowego, 20 g płatków **migdałowych**<sup>8</sup>, szczypta cynamonu
- Kasza po ugotowaniu zwiększa swoją objętość około dwuipółkrotnie.*
- Do podduszonych owoców można dodać również rodzynki lub żurawinę.*
- Jabłka i gruszki w tym przepisie można zastąpić innymi owocami sezonowymi.*

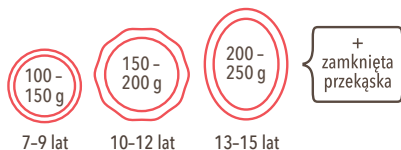
## Sposób przygotowania:

Przygotowaną kaszę (uprażoną lub wypłukaną\*) wsypać do garnka, włączyć wrzącą wodę, a w czasie gotowania i ubywania wchłanianego przez kaszę płynu – dolewać mleko (może być napój roślinny). Dodać 2 łyżki masła oraz małą szczyptę soli i gotować pod przykryciem przez ok. 15-20 minut. Mieszać, w razie potrzeby dodać więcej mleka (uważając, by kasza nie przywarła do dna). Przygotować gruszki i jabłka. Można nie obierać owoców – wówczas lepiej jest je zetrzeć na tarce o grubych oczkach, pozabawiając je gniazd nasiennych. W rondlu lub na większej patelni roztopić 1 łyżkę masła, dodać cukier, wrzucić jabłka, dodać sok z cytryny, a po chwili duszenia dodać gruszki. Dusić przez ok. 10 minut, aż owoce zmiękną. Dodać 1 łyżeczkę cynamonu i wymieszać. Nagrzać piekarnik do 180°C. Naczynie do zapiekania posmarować masłem, wyłożyć połowę ugotowanej kaszy, następnie dodać wszystkie owoce i przykryć resztą kaszy. Na tym etapie można również oprószyć całość cynamonem, polać jogurtem rozrobionym ze śmietanką (lub samą śmietanką) i cukrem waniliowym, pod koniec pieczenia dodać na wierzch migdały. Naczynie przykryć folią aluminiową lub pokrywą i piec ok. 20 minut. Jeśli nie zostało zrobione to przed pieczeniem wierzch potrawy oprószyć resztą cynamonu, polewając rozrobionym jogurtem lub śmietanką i prażonymi płatkami migdałów.

\*Przed ugotowaniem kaszę jaglaną warto jest uprzyżyć lub przepłukać na sicie wrzątkiem, do uzyskania klarownej wody. Pozbawia to kaszę charakterystycznej goryczki.

# Curry z batatem i kalafiolem

## Orientalny Mix



### Składniki:

500 g batatów  
300 g różyczek kalafiora  
1 cebula  
1-2 łyżki oliwy  
2 ząbki czosnku  
2 cm kawałek imbiru  
1 puszka pomidorów krojonych w zalewie lub pelati  
1 szklanka wody  
250 ml mleka kokosowego min. 80%, można również użyć słodkiej **śmietanki**<sup>7(mleko)</sup>

**+ przyprawy**<sup>^</sup>: kmin rzymski (kumin), ostra papryka lub pasta curry, kurkuma, mielone nasiona kolendry, 20 g **orzechów**<sup>9</sup> nerkowca (na porcję), świeże listki kolendry,  
**podawać z**: porcją ryżu, kaszy **bulgur**<sup>1(pszenny)</sup> lub jaglanej

Przepis można wzbogacić dodatkiem strączków lub odmienić jego charakter przez dodanie porcji mięsa drobiowego. Każdy z tych dodatków podniesie wartość odżywczą potrawy, wnosząc do niej dodatkową porcję białka.

Ryż najlepiej jest ugotować z dodatkiem kurkumy, która zabarwi go na piękny, żółty kolor.

### Sposób przygotowania:

Warzywa umyć. Bataty obrać, różyczki oddzielić od kalafiora. Obraną cebulę pokroić w cienkie półplasterki. W rondlu rozgrzać oliwę, dodać cebulę i zeszklić ją, mieszając od czasu do czasu. Następnie dodać obrany i zmiążdżony na prasce czosnek oraz obrany i starty imbir. Całość smażyć przez 1 minutę, mieszając. Dodać pozostałe przyprawy, wymieszać. Do rondla włożyć obrane i pokrojone w kosteczkę bataty\* - doprawić je solą i pieprzem, podlać obficie wodą i dusić. Następnie dodać kalafior i gotować przez ok. 15 minut bez przykrycia. Włączyć zawartość puszki z pomidorami, a następnie mleko kokosowe i wymieszać. Całość przykryć pokrywą i dusić przez kolejne 10-15 minut. W międzyczasie na suchej patelni uprzyżyć orzechy. Curry podawać z ryżem lub kaszą, rozdrobnionymi orzechami i listkami świeżej kolendry.

\*Bataty można również upiec w piekarniku - wówczas dodajemy je pod koniec, już na uduszonego kalafiora, zanim do naczynia wlejemy pomidory z puszki.

strażeczki



# Wprowadzenie

Nasiona roślin strączkowych są jednym z najstarszych pokarmów człowieka. Dieta oparta na strączkach jest powrotem do korzeni. W ten sposób żywili się nasi przodkowie, w pożywieniu Słowian dominował bób i groch. Rośliny te uprawiane były chętnie ze względu na szybsze od zbóż plonowanie i stanowiły podstawę diety. Wzmianka na temat innego strączka – soczewicy – pojawia się w Starym Testamencie (Rdz 25 29–34). Miska soczewicy jest bodaj najslynniejszą potrawą biblijną, za którą Ezaw, pierworodny syn Izaaka, odstąpił bratu swoje pierworództwo.

Nauka o zdrowiu i prawidłowym funkcjonowaniu organizmu człowieka jest dynamiczną dyscypliną. Opiera się na najnowszych doniesieniach z takich dziedzin, jak nauki biologiczne, medyczne czy przyrodnicze oraz nauce o Ziemi i środowisku naturalnym, w którym egzystujemy. Wprowadzenia zmian w sposobie żywienia nie sposób było już odwlekać. Nie funkcjonujemy w próżni, bez znaczenia podejmowanych przez nas wyborów dla środowiska i klimatu. Wszystko to znalazło swoje odzwierciedlenie w zaleceniach żywieniowych, sformułowanych w 2020 r. przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, w postaci Talerza Zdrowego Żywienia. Dieta oparta na produktach pochodzenia roślinnego i zalecenie ograniczenia mięsa w diecie do 0,5 kg tygodniowo, skłaniają do przeformułowania sposobu myślenia o tym, co jemy, skąd ta żywność pochodzi i jaki wpływ wywiera na środowisko naturalne?!



Ilustracja talerza: [www.ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/](http://www.ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/)

## Kilka słów o wartości odżywczej diety

Odpowiednio zbilansowany jadłospis jest w stanie dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Jednym z jego elementów jest białko. Do naszej diety dostarczają go takie produkty, jak: nasiona roślin strączkowych, ryby, jaja, mięso, mleko i przetwory mleczne oraz ich roślinne zamienniki wzbogacone w wapń, jak również orzechy, pestki i nasiona. Z tego też względu produkty z tej grupy powinny stanowić 1/3 porcji produktów znajdujących się na talerzu.

### Z jakiego powodu białko jest tak istotne w żywieniu?

Osoby ograniczające lub całkowicie eliminujące mięso ze swojej diety często spotykają się z pytaniem: - a czym zastąpisz białko? Racjonalna dieta dostosowana do zapotrzebowania, stanu fizjologicznego, płci i wieku pozwala pokryć zapotrzebowanie organizmu na wszystkie składniki odżywcze i budulcowe - a właśnie tę rolę w diecie pełni białko.

Zapotrzebowanie organizmu na białko przedstawia się następująco (w oparciu o Normy żywienia dla populacji Polski znowelizowane w 2020 r.): „- *poziom średniego zapotrzebowania EAR (Estimated Average Requirement - EAR: wartość określająca przeciętne zapotrzebowanie osób w danej grupie): przyjęto białko racji pokarmowej krajowej, równe wielkości 0,73 g/kg m.c./dobę (dla mężczyzn i kobiet  $\geq$  19. roku życia), a za poziom zalecanego spożycia RDA (Recommended Dietary Allowance - RDA: poziom spożycia pokrywający zapotrzebowanie prawie wszystkich (97-98%) zdrowych osób): 0,90 g/kg m.c./dobę. Dla dzieci w wieku 1-3 lat norma na białko jest niższa, na poziomie EAR wynosi 0,97 g/kg m.c./dobę, a na poziomie RDA 1,17 g/kg m.c./dobę. Dla nastolatków norma na poziomie EAR wynosi 0,84 g/kg m.c./dobę, a na poziomie RDA - 1,10 g/kg m.c./dobę*”. Tak szczegółowe wyliczenia ważne są w niektórych stanach fizjologicznych lub brane pod uwagę w komponowaniu diet specjalnych.

Warto jednak choćby orientacyjnie sprawdzić własne indywidualne zapotrzebowanie na białko, mnożąc poziom zalecanego spożycia RDA (przypisaną mu wartość) przez własną masę ciała w kg. Przykład: dziecko w wieku szkolnym:  $1,10 \text{ g} \times 35 \text{ kg}$  masy ciała = 38,5 g na dobę.

## Porównanie zawartości białka w 100 g produktów spożywczych, w kilku grupach:

grupa produktów	zawartość białka
suche nasiona roślin strączkowych przed ugotowaniem	
<i>fasola:</i>	
czarna	22 g
biała	21,4 g
adzuki	20,0 g
mung	24,0 g
<i>soczewica:</i>	
zielona	24,2 g
czerwona	25,4 g
żółta	23,0 g
biała	25,0 g
<i>soja:</i>	
biała	34,3 g
czarna	36,0 g
<i>cieciorka:</i>	
	19,3 g
<i>groch:</i>	
	23,8 g
świeże nasiona roślin strączkowych przed ugotowaniem	
<i>bób:</i>	7,1 g
<i>fasolka szparagowa:</i>	2,4 g
<i>groszek zielony (cukrowy):</i>	2,8 g
inne, wybrane roślinne źródła białka	
orzechy (orzech włoski)	18,0 g
migdały	24,1 g

<i>ziarna i pestki:</i>	
słonecznik łuskany	28,8 g
pestki dyni	28,9 g
siemię lniane	28,9 g
sezam	27,4 g
wybrane źródła białka pochodzenia zwierzęcego	
<i>mleko i jego przetwory:</i>	
mleko 2%	3,3 g
śmietana 12%	2,6 g
śmietana 18%	2,4 g
jogurt naturalny	4,3 g
twaróg półtłusty	18,3 g
ser Gouda	27,3 g
ser Grana Padano	33,0 g
ser Mozzarella	24,0 g
<i>ryby:</i>	
filet z Mintaja	16,6 g
pstrąg wędzony	19,4 g
<i>drób:</i>	
udko z kurczaka	16,8 g
filet z piersi kurczaka	21,0 g
filet z piersi kaczki	28,0 g
<i>jaja:</i>	
kurcze	12,5 g
przepiórcze	13,0 g
<i>mięso:</i>	
połędwica wołowa	20,1 g
połędwica wieprzowa	21,0 g
tuszką królika	21,0 g



Zapotrzebowanie na składniki odżywcze i budulcowe młodych, rozwijających się organizmów jest wysokie. Dieta dzieci powinna być dostosowana do ich wieku i aktywności fizycznej. Ponadto powinna być odżywcza, różnorodna, tj. oparta o wszystkie grupy produktów spożywczych, w proporcjach zgodnych z zaleceniami Talerza Zdrowego Żywienia (str. 68–71). Niemniej ważne jest uwzględnienie aspektu środowiskowego i lokalnego, a więc również sezonowości. Takie produkty mają najwięcej wartości odżywczej, a ich gęstość odżywcza jest wysoka. Warzywa i owoce, które dojrzewają w klimacie, w którym mieszkamy, skracają łańcuch dostaw i ograniczają ślad węglowy transportu. Dzieci w placówce oświatowej spędzają wiele godzin w ciągu dnia. Zgodnie z Prawem oświatowym (Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r., dalej: u.p.o.) dyrektorzy tych placówek zobligowani są do zapewnienia wyżywienia swoim podopiecznym\*\*.

*Gęstość odżywcza jest wskaźnikiem, za pomocą którego określa się ilość substancji odżywczych w danym produkcie w stosunku do jego kaloryczności.*

*Praktycznie: Gęstość odżywcza równa lub większa od 100% oznacza, że zjadając dzienną potrzebną ilość kalorii, pokryjemy zapotrzebowanie organizmu na dany składnik.*

*Dla dociekliwych: indeks gęstości odżywczej: ANDI - Aggregate Nutrient Density Index - został opracowany przez dr. Joela Fuhrmana - lekarza specjalistę medycyny żywienia, ze Stanów Zjednoczonych.*

### **Wartość kaloryczna i odżywcza (dla wybranych składników) posiłków szkolnych kształtuje się następująco:**

30% zapotrzebowania całodziennego – dla umiarkowanej aktywności fizycznej

% realizacji normy	wiek	energia	białko	tluszcz*
		kcal	g	g
<b>30% całodziennego diety</b>	7-9	540	8	18
	10-12	667	12	22
	13-15	817	17	27

\* 30% energii – z tłuszczu

Substancja odżywcza	[g] lub [%] energii
białko	10-20%
węglowodany	45-65%
w tym: cukry	nie więcej niż 10%
tluszcze	30%
w tym: tłuszcze nasycone	możliwie najniższe, nieprzekraczające 10% - przy zachowaniu prawidłowej wartości odżywczej diety
witaminy i składniki mineralne	co najmniej 30% zalecanej ilości w ciągu dekady (10 dni)
błonnik pokarmowy	7-9 lat: 5 g 10-15 lat: 6 g
sól kuchenna*	1,5-2 g w obiedzie, a maksymalnie 5 g w całodziejnej diecie

\*Całodzienna, referencyjna (zalecana) ilość dla osób dorosłych wynosi 6 g.

\*\*Przepisy dotyczące wyżywienia w przedszkolach nie zmieniły się. Obowiązujący od dnia 1 września 2022 r. art. 106a u.p.o. dotyczy tylko szkół podstawowych.

## Charakterystyka i wartość odżywcza nasion roślin strączkowych

Rośliny strączkowe należą do rodziny bobowatych (motylkowatych). Stanowią źródło pożywienia zarówno dla ludzi, jak i zwierząt hodowlanych. Do odmian użytkowych, stosowanych głównie jako pasza dla zwierząt, należą: łubin, groch pastewny, soja i wyka. W diecie człowieka istotne są przede wszystkim te jadalne. Rośliny te możemy podzielić ze względu na sposób spożycia:

**strąki**, przeznaczone do spożycia z lupiną – wykorzystywane w całości jako warzywo. Zaliczamy do nich: groszek cukrowy, fasolę szparagową i jej wysokopienne odmiany tyuczne.

*Fasola Goa (fasola skrzydlata), jedno z najważniejszych źródeł białka w Afryce i Azji Wschodniej, jest jadalna w całości łącznie z liśćmi i korzeniami.*

**nasiona** – jadalne po wyluszkaniu ze strąków i poddaniu obróbce termicznej. Należą do nich różne odmiany fasoli (biała – popularny w naszym kraju Jaś, czarna, czerwona oraz te nieco bardziej egzotyczne, cieszące się coraz większą popularnością – mung i azuki), soja, groch, różnokolorowa soczewica, ciecierzycza (zwana inaczej grochem włoskim) oraz bób.

*W częściach podziemnych roślin okopowych, do których zaliczamy m.in. marchew, pietruszkę, buraka, rzepę, brukiew, ziemniaka oraz topinambur, zawartość białka wynosi 1-2%, w ziarnach zbóż 9-18%, natomiast ilość białka w nasionach roślin strączkowych dochodzi do 20-42%.*

Ponadto odkryto wiele gatunków, których wykorzystanie na obecnym etapie wiedzy nie jest do końca poznane (łubin andyjski, lędzwan siewny). Strączki odgrywają istotną rolę w dietach roślinnych, stanowiąc alternatywę dla produktów odzwierzęcych, bowiem zawierają najwięcej białka spośród wszystkich roślin uprawnych. Każde białko, niezależnie od swojego pochodzenia, stanowi wielocząsteczkową substancję, której podstawową jed-

nostką strukturalną są aminokwasy. Jest ich łącznie dwadzieścia. Aminokwasy zbudowane są z wodoru, tlenu, węgla i azotu, a w ich skład mogą wchodzić również inne pierwiastki, takie jak np. żelazo, siarka czy miedź. Część aminokwasów może być syntetyzowana w organizmie człowieka – aminokwasy te nazywane są endogennymi, pozostałe to aminokwasy egzogenne, które każda osoba musi dostarczać wraz z pożywieniem.

Białko znajdujące się w strączkach ma skład aminokwasowy zbliżony do białka zwierzęcego. W swojej budowie różni się jednak od niego zawartością niektórych aminokwasów. Nasiona roślin strączkowych są ubogie w metioninę, za to zawierają więcej lizyny i tryptofanu. Metionina więc jest ich aminokwasem ograniczającym, co sprawia, że białko roślinne nazywane jest niepełnowartościowym. Niesłusznie! Odpowiednie łączenie strączków z produktami zbożowymi, nasionami, pestkami i orzechami pozwala uzyskać pełną pulę aminokwasów, czyniąc je białkami porównywalnymi z tymi pochodzenia zwierzęcego. Nasiona soi dostarczają niemal wszystkich aminokwasów egzogennych, stąd uznawane są za najlepszy zamiennik mięsa.

Nasiona roślin strączkowych mają niski indeks glikemiczny ( $\leq 55$ ), co oznacza, że po ich spożyciu poziom glukozy we krwi podnosi się powoli i następuje niewielki wyrzut insuliny. Dzieje się tak za sprawą węglowodanów i błonnika pokarmowego. Węglowodany stanowią bowiem ponad połowę suchej masy nasion roślin strączkowych i są to głównie węglowodany złożone. Błonnik pokarmowy, dominujący w łupinie nasion, nie ulega trawieniu i wchłanianiu w jelicie. Dzięki temu reguluje jego pracę, zwiększając uczucie sytości i ułatwiając wypróżnianie, co z kolei chroni przed zaparciami i rozwojem nowotworów dolnego odcinka przewodu pokarmowego. Warto w tym miejscu wspomnieć o działaniu prebiotycznym błonnika. Stymuluje on rozwój korzystnej mikroflory jelitowej.

Suche nasiona roślin strączkowych cechuje mała zawartość tłuszczu – od 0,5 do 2%. Wyjątkiem jest soja, która zawiera 20% tego składnika. Tłuszcze te należą do grupy nienasyconych kwasów tłuszczowych, reprezentowanych głównie przez kwas oleinowy i linolowy, które wykazują właściwości przeciwzapalne, w przeciwieństwie do produktów pochodzenia zwierzęcego – zawierających głównie cholesterol. Jak powszechnie wiadomo nadmierne spożycie cholesterolu może zwiększać ryzyko rozwoju miażdżycy.

To nie wszystkie zalety strączków. Należy wspomnieć o tym, że nasiona roślin strączkowych odznaczają się dużą gęstością odżywczą, a także zawartością licznych substancji biologicznie aktywnych. Dzięki nim można wskazać na działania przeciwzapalne, antyoksydacyjne i przeciwstarzeniowe strączków (rolę tę pełnią głównie polifenole), które tym samym odgrywają ważną rolę w profilaktyce wielu chorób cywilizacyjnych. Obecność w strączkach takich związków, jak wapń, potas i magnez sprawia, że zaliczane są do produktów alkalizujących, inaczej – zasadowotwórczych.

*Zachodnia dieta oparta m.in. na mięsie i wędlinach, słodyczach i napojach gazowanych oraz tłuszczu, prowadzi do zakwaszenia organizmu. Efekt taki wywiera żywność bogata w siarkę, fosfor i chlor.*

I już na koniec, choć to nie wszystko, co warto wiedzieć na temat wartości odżywczej i biologicznej strączków (więcej w opisie poszczególnych gatunków – poniżej), są również dobrym rezerwuarem witamin i składników mineralnych. Na szczególną uwagę zasługują głównie witaminy z grupy B oraz składniki mineralne, takie jak wapń, magnez, potas, selen czy żelazo. Nasiona roślin strączkowych są bowiem ważnym elementem diety, dostarczającym żelaza, ale należy pamiętać, że występuje ono w postaci niehemowej, przez co jest trudniej przyswajalne, niż żelazo pochodzenia zwierzęcego. Dzieje się tak dlatego, że postać niehemowa jest bardziej wrażliwa na działanie składników żywności, takich jak błonnik pokarmowy czy fitinyiany. Tworząc jadtłospis, dobrze jest więc łączyć nasiona roślin strączkowych z produktami bogatymi w witaminę C, która wpływa na zwiększenie biodostępności żelaza. Odpowiednim dodatkiem będzie natka pietruszki, owoce i warzywa zasobne w witaminę C czy szklanka świeżo wyciśniętego soku lub ożywczej lemoniady pietruszkowej.

## Właściwości odżywcze wybranych roślin strączkowych

Jedna porcja nasion strączkowych (około 1/2 szklanki) dostarcza przeciętnie około:

- 115 kcal
- 8 g białka
- 1 g tłuszczu
- 20 g węglowodanów, z czego 7–9 g stanowi błonnik pokarmowy

## Suehe nasiona:

### groch

Pochodzi z Azji – uprawiany w wielu krajach całego świata.



- wartość kaloryczna: 319 kcal/100 g
- zawartość białka: 23,8 g/100 g
- zawartość tłuszczu: 1,4 g/100 g
- zawartość węglowodanów: 45 g/100 g
- błonnik pokarmowy 15 g/100 g

Zawiera dużą ilość potasu – 937 mg/100 g, wapnia – 57 mg/100 g, magnezu – 124 mg/100 g, żelaza – 4,7 mg/100 g, cynku – 4,2 mg/100 g, miedzi – 0,5 mg/100 g i witamin z grupy B, zwłaszcza niacyny (witaminy B3). Ostawiony w dziecięcej rymowance jako warzywo ciężkostrawne\*:

„Kipi kasza, kipi groch. Lepsza kasza niż ten groch, bo od grochu boli brzuch, a po kaszy człowiek zdrow”.

\*Tylko, jeżeli niewłaściwie jest przygotowane.

### ciecierzyca

(zwana również cieciorką lub grochem włoskim)

Podobnie jak groch – pochodzi z Azji.



- wartość kaloryczna: 364 kcal/100 g
- zawartość białka: 19,3 g/100 g
- zawartość tłuszczu: 6 g/100 g
- zawartość węglowodanów: 60 g/100 g
- błonnik pokarmowy 15 g/100 g

Jest dobrym źródłem potasu – 875 mg/100 g, wapnia – 105 mg/100 g, magnezu – 115 mg/100 g, żelaza – 6,2 mg/100 g, cynku – 3,43 mg/100 g, miedzi – 0,85 mg/100 g i witamin z grupy B. Ciecierzycę charakteryzuje subtelny, lekko orzechowy smak. Na stołach gości najczęściej w postaci humusu lub smażonych w głębokim tłuszczu falafeli, znanych z kuchni krajów Bliskiego Wschodu.

### bób



- wartość kaloryczna: 76 kcal/100 g
- zawartość białka: 7 g/100 g
- zawartość tłuszczu: 0,4 g/100 g
- zawartość węglowodanów: 8 g/100 g
- błonnik pokarmowy 6 g/100 g

Dostarcza żelaza – 1,9 mg/100g, miedzi – 0,1 mg/100 g, magnezu – 24 mg/100 g oraz witamin z grupy B. To smaczne warzywo odradzane jest w diecie osób chorujących na dnę moczanową (zawarte w nim związki purynowe powodują zwiększenie produkcji kwasu moczowego). Ze względu na wysoki indeks glikemiczny –

po ugotowaniu – nie poleca się go również chorującym na cukrzycę. Bobu absolutnie nie powinny spożywać osoby dotknięte fawizmem (tj. mutacją genetyczną dotyczącą promila ludności Polski).

## fasola

Pochodzi z Ameryki Południowej, obecnie uprawiana na całym świecie.



- wartość kaloryczna: 315 kcal/100 g
  - zawartość białka: 21 g/100 g
  - zawartość tłuszczu: 1,6 g/100 g
  - zawartość węglowodanów: 45,9 g/100 g
  - błonnik pokarmowy 15,7 g/100 g
- (wartość odżywcza dla fasoli „Jaś” – popularnej w naszym kraju)

Jest bogactwem składników mineralnych, takich jak potas – 1188 mg/100 g, wapń – 163 mg/100 g, magnez – 170 mg/100 g, żelazo – 7 mg/100 g, cynk – 3,7 mg/100 g i miedź – 0,48 mg/100 g oraz, jak wszystkie nasiona roślin strączkowych, obfituje w witaminy z grupy B. Fasola jest podstawą kuchni meksykańskiej – gotowana i podawana do wszystkiego i to na różne sposoby.

## soja

Pochodzi z Azji Południowo-Wschodniej.



- wartość kaloryczna: 426 kcal/100 g
- zawartość białka: 34,3 g/100 g
- zawartość tłuszczu: 19,6 g/100 g
- zawartość węglowodanów: 17 g/100 g
- błonnik pokarmowy 15,7 g/100 g

Jest bogatym źródłem potasu – 2132 mg/100 g, wapnia – 240 mg/100 g, magnezu – 216 mg/100 g, żelaza – 9 mg/100 g, cynku – 3,46 mg/100 g i miedzi – 1,5 mg/100 g. Zawiera również witaminy z grupy B.

Soja jest ważną rośliną uprawną świata i istotnym surowcem przemysłu. Produkuje się z niej olej sojowy, „mleko” sojowe (a na jego bazie – przetwory), tofu, natto, miso, tempeh i lecytynę – wykorzystywaną głównie w przemyśle farmaceutycznym. Nasiona soi dostarczają 19 z 20 niezbędnych aminokwasów egzogennych, brakuje w nich jedynie metioniny. Odznaczają się także najwyższym stopniem przyswajalności białka spośród wszystkich nasion roślin strączkowych, a na dodatek – zawierają sporą dawkę lecytyny, która poprawia pamięć i korzystnie wpływa na funkcjonowanie mózgu.

*Warto pamiętać o tym, że fermentowane produkty sojowe zawierają mniej substancji antyodżywczych i wzdymających oraz odznaczają się lepszą strawnością.*

## soczewica

Pochodzi z krajów Azji Zachodniej, spotykana również w Grecji.



- wartość kaloryczna: 459 kcal/100 g
  - zawartość białka: 23 g/100 g
  - zawartość tłuszczu: 1,4 g/100 g
  - zawartość węglowodanów: 73 g/100 g
  - błonnik pokarmowy 23 g/100 g
- (wartość odżywcza dla żółtej soczewicy)

Soczewica jest bogatym źródłem potasu – 874 mg/100 g, wapnia – 46 mg/100 g, magnezu – 71 mg/100 g, żelaza – 5,8 mg/100 g, miedzi – 0,85 mg/100 g i cynku – 3,34 mg/100 g, który odgrywa kluczową rolę w metabolizmie. Jest również bardzo dobrym źródłem witamin z grupy B. Soczewica żółta i czerwona nie wymagają wcześniejszego moczenia. Z łatwością rozgotowują się w czasie przygotowywania, dlatego doskonale nadają się do zup, past kanapkowych, gulaszów czy dań jednogarnkowych.

## Strąki:

### fasola szparagowa

Fasola szparagowa jest odmianą fasoli zwykłej. Sprowadzona do Europy przez hiszpańskich żeglarzy z Ameryki.



- wartość kaloryczna: 31 kcal/100 g
- zawartość białka: 2,4 g/100 g
- zawartość tłuszczu: 0,22 g/100 g
- zawartość węglowodanów: 6,97 g/100 g
- błonnik pokarmowy 2,7 g/100 g

Fasola zawiera spore ilości witamin: witamina C – 12,2 mg/100 g, witamina A – 690 IU, witamina E – 0,41 mg/100 g, witamina K – 43,0 µg/100 g oraz witaminy z grupy B, w tym szczególnie foliany – tak ważne w diecie kobiet w ciąży i dzieci. Wśród minerałów możemy znaleźć wapń – 37 mg/100 g, żelazo – 1,03 mg/100 g, magnez – 25 mg/100 g, fosfor – 38 mg/100 g, potas – 211 mg/100 g, sód – 6 mg/100 g oraz cynk – 0,24 mg/100 g. W przeciwieństwie do nasion, strąki fasoli mają niski indeks glikemiczny (IG 15). 100 g porcja zielonej fasolki szparagowej dostarcza ok. 10% dziennego zapotrzebowania na kwas foliowy. To ważna informacja szczególnie dla kobiet!

### groszek zielony

zwany również cukrowym

Groszek uprawiany był w Chinach i w Indiach już 10 tysięcy lat temu. Do Europy trafił w średniowieczu.



- wartość kaloryczna: 42 kcal/100 g
- zawartość białka: 2,8 g/100 g
- zawartość tłuszczu: 0,2 g/100 g
- zawartość węglowodanów: 7,5 g/100 g
- błonnik pokarmowy 2,6 g/100 g

W szklance groszku cukrowego znajduje się aż 50 miligramów witaminy C, co daje ponad połowę zalecanej dziennej dawki. Groszek jest rezerwuarem witaminy A – 765 IU/100 g, witaminy K – 24,8 µg/100 g, również witamin z grupy B, a także minerałów: wapnia – 25 mg/100 g, żelaza – 01,47 mg/100 g, magnezu – 33 mg/100 g, fosforu – 108 mg/100 g, potasu – 244 mg/100 g i sodu – 5 mg/100 g. Zawarta w groszku luteina chroni oczy przed zmęczeniem oraz przeciwdziała rozwojowi takich chorób, jak zwyrodnienie plamki żółtej oraz zaćma.

Podczas prac wykopaliskowych w Troi odkryto garnek wypełniony ziarnami grochu. Groch był wykorzystywany w tradycyjnych obrzędach słowiańskich – symbolizował obfitość plonów. Przystrajano nim odzież – np. podczas obrzędu Działów – był pożywieniem dla dusz umarłych.

## Kielki:

Planując jadłospis, warto pamiętać również o kielkach nasion roślin strączkowych, bowiem poza właściwościami odżywczymi wzbogacają smak potraw swoim delikatnym, lekko orzechowym posmakiem. Podobnie jak nasiona czy strąki, również kielki są cennym źródłem witamin z grupy B, witaminy C, E i K. Są bogate w wapń, żelazo, magnez, potas, cynk i selen. Kielkowanie nasion poprawia ich strawność, dochodzi również do szybkiej zmiany ich wartości odżywczej (np. ilość witaminy C zwiększa się nawet 80-krotnie w stosunku do suchych nasion), znacząco wzrasta również ilość związków fenolowych. Posiadają one cenne właściwości antyoksydacyjne, chroniące organizm przed rozwojem wielu chorób.

## Praktyczne porady, jak przygotować strączki, by poprawić ich strawność?

Na koniec rozdziału o nasionach roślin strączkowych, warto jest się rozprawić z mitem ciężkostrawności strączków. Oczywiście jest w nim ziarno prawdy. Strączki zawierają dużą ilość błonnika pokarmowego oraz substancji antyodżywczych, których spożywanie może się zakończyć nieprzyjemnymi objawami ze strony układu pokarmowego (męczące gazy i wzdęcia). Na poprawienie strawności strączków wpływ ma zarówno ich moczenie przed ugotowaniem, jak i sama obróbka cieplna (o czym więcej poniżej).

*Za właściwości wzdymające strączków odpowiadają m.in. cząsteczki oligosacharydów, których trawienie jest utrudnione ze względu na brak potrzebnego do tego enzymu – glikozydazy. Oligosacharydy rozkładane są w jelicie grubym przez bakterie z wytworzeniem dużej ilości gazów. To wszystko wyjaśnia!*

U osób obdarzonych szczególnie wrażliwym przewodem pokarmowym należy ograniczyć warzywa strączkowe w diecie, wykorzystując głównie produkty fermentowane: pasty, sery oraz napoje roślinne. Ponadto osoby, które dotychczas nie spożywały warzyw strączkowych, powinny stopniowo wprowadzać je do diety, dopiero z czasem zwiększając ich ilość.

### Sposoby na poprawienie strawności strączków?

#### 1. moczenie ziaren:

- w wodzie – zimnej lub wrzącej. Zalanie ziaren wrzątkiem znacznie skraca czas ich namaczania;
- czas moczenia – od 12 do 24 godz., w tym czasie przynajmniej 2–3 razy należy zmienić wodę. Ważna sprawa: nie gotujemy nasion w wodzie, w której się moczyły!
- strączki można moczyć w wodzie z dodatkiem sody oczyszczonej – nie stosować w ostatnim etapie przed wypłukaniem nasion i zalaniem ich do gotowania świeżą wodą.

#### 2. skielkowanie ziaren:

- nasiona można podkielkować, co znacznie zwiększa ich strawność i pozbawia substancji antyodżywczych – po pojawieniu się kielków, nasiona gotujemy w świeżej wodzie.

#### 3. odpowiednia obróbka kulinarna, do której zaliczamy:

- zlewanie i wymianę wody na świeżą podczas gotowania;
- gotowanie ziaren przez pierwsze 20 minut bez przykrycia i usuwanie w tym czasie pojawiających się szumowin (piany);
- dodanie glonu kombu do gotowania nasion, neutralizuje związki odpowiedzialne za wzdęcia;

- dodanie soli na kilka minut przed zakończeniem procesu gotowania – sól sprawia, że mniejsza ilość białka przechodzi do wywaru (stąd obecność piany). Ponadto sól dodana wcześniej, utrudnia ugotowanie nasion do miękkości;
- na zakończenie gotowania można dodać łyżkę naturalnego octu lub porcję soku z cytryny – połączenie to powoduje rozbitcie wiązań białkowych i związków trudnych do strawienia;
- do gotowania należy używać przypraw, szczególnie polecane są nasiona kopru włoskiego lub kminku. Ugotowane nasiona można doprawić majerankiem, cząbrem, kolendrą lub jej liśćmi oraz miętą. W potrawach strączki dobrze komponują się z czosnkiem, tymiankiem, oregano i bazylią.

#### 4. odpowiednią kompozycję potraw, do której zaliczamy:

- łączenie nasion roślin strączkowych z warzywami nieskrobiowymi – pomidorem, ogórkiem, cukinią czy bakłażanem oraz warzywami liściastymi i naciami;
- niełączenie ich w jednym daniu z innymi ciężkostrawnymi produktami;
- również połączenie strączków z mięsem czy serem może być przyczyną kłopotów trawiennych;
- potrawy z roślin strączkowych lubią dodatek kwaśnych przypraw, takich jak sok z cytryny czy limonki lub naturalny ocet np. jabłkowy lub winny.

Niezależnie od podjętych kroków, które powinny poprawić strawność strączków, pewne obiektywne aspekty zdrowotne uniemożliwiają ich spożywanie osobom cierpiącym na chorobę wrzodową żołądka czy refluks żołądkowo-przelykowy. Nie zaleca się spożywania strączków przez osoby cierpiące na dnę moczanową i kamice nerkową. Ze względu na dużą zawartość FODMAP (ang. Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols) nie są zalecane u osób z chorobami zapalnymi jelit czy jelitem drażliwym (IBS) oraz pacjentom na diecie lekkostrawnej. Roślin strączkowych nie powinny nadużywać osoby z chorobami autoimmunologicznymi, ze względu na obecność lektyn.

*Lektyny mają działanie toksyczne i mogą powodować zaburzenia układu autoimmunologicznego. Nazywane są niekiedy sprawcą chorób zapalnych, do których należą schorzenia z autoagresji.*

Pamiętaj! Rośliny strączkowe pochłaniają dużo wody w czasie gotowania. Na jedną szklankę suchych nasion roślin strączkowych dodaj co najmniej 3 szklanki wody. Nie zostawiaj strączków bez nadzoru w czasie gotowania – po wchłonięciu wody, łatwo się przypalają.

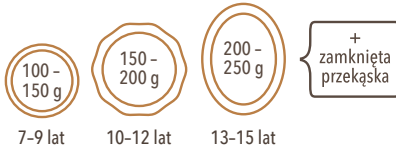
## Podsumowanie

Aktualne zalecenia żywieniowe przedstawione w Talerzu zdrowego żywienia mówią o tym, by przynajmniej dwa razy w tygodniu wykorzystać nasiona roślin strączkowych do przygotowania posiłku. Jeżeli dotąd strączki nie gościły w Twojej diecie – wprowadzaj je stopniowo, wykorzystując np. produkty na bazie nasion roślin strączkowych, takie jak makarony czy pasty. Z upływem czasu wprowadzaj kolejne rodzaje pokarmów na bazie strączków i urozmaicaj ich dodatkiem potrawy, które już są w Twoim menu – dodaj garść soczewicy do zupy czy sosu na bazie warzyw. Ugotowane nasiona zastąpią porcję mięsa w pulpecie, doskonale zagęszczając masę. Zmieniaj dodatki takie jak warzywa, użyj nasion dyni czy słonecznika, dodaj nacie – baw się smakami i kolorami. Przygotuj falafel i podaj z tortillą i porcją sezonowych warzyw. Ta zupełnie „inna kanapka” może stanowić atrakcyjne urozmaicenie dziecięcej śniadaniówki czy pyszny i syćący przerywnik podczas wycieczki na łonie natury. Wierzę, że inspiracje, które znajdziesz w dalszej części książki, mogą stać się w tym pomocne.



# Curry z dynią i ciecierzycą

Rozgrzewający kociołek  
Kubusia Puchatka



## Składniki:

250 g dyni Hokkaido

3 duże pomidory lub puszka pomidorów krojonych w zalewie

1 szklanka cieciorki (odsączonej z zalewy)

1 cebula

2 ząbki czosnku

2 cm korzenia imbiru

sok z 1/2 cytryny

1 szklanka liści jarmużu (bez łodyg) lub szpinaku baby

120 g mleka kokosowego lub słodkiej **śmietanki**<sup>7(mleko)</sup> (do zup i sosów)

2 łyżki oliwy

**+ przyprawy**<sup>^</sup>: szczypta cynamonu i gałki muszkatołowej, 1/3 łyżeczki curry i kurkumy, sól lub sos **sojowy**<sup>6</sup>,

**podawać z**: porcją ryżu, komosy ryżowej, kaszy **bulgur**<sup>1(pszenny)</sup> lub jaglanej (po ugotowaniu)

Przepis można wzbogacić dodatkiem kawałków tofu, które podniesie wartość odżywczą potrawy, wnosząc do niej dodatkową porcję białka.

Imbir najwygodniej obiera się ze skórki za pomocą łyżeczki - wystarczy użyć jej jako skrobaczki.

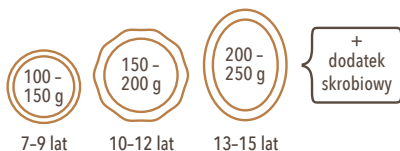
## Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i rozdrobnić. Dynię pokroić w kostkę o wielkości ok. 1 cm – w przypadku dyni Hokkaido nie trzeba jej obierać, wystarczy usunąć nasiona. Jarmuż oberwać z twardych łodyżek, jeżeli używamy szpinaku baby – należy go przebrać i oczyścić. Pomidory sparzyć i obrać ze skóry. Cieciorkę odsączyć z zalewy (nie wylewać – można wykorzystać do rozrzedzenia sosu). Cebulę i czosnek obrać z łupin, cebulę pokroić w kostkę. W rondlu rozgrzać tłuszcz, włożyć na niego dynię i chwilę przesmażyć, cały czas mieszając. Dodać cebulę i czosnek przeciśnięty przez praskę oraz starty imbir. Warzywa podlać wodą, gotować przez kilka minut na małym ogniu. Do rondla dołożyć pomidory oraz przyprawy – cynamon, gałkę, curry i kurkumę – zamieszać. Wlać mleko kokosowe (lub śmietankę), wcisnąć sok z cytryny i przyprawić solą lub sosem sojowym do smaku. Na koniec gotowania dodać jarmuż lub szpinak. Garnek przykryć i pozostawić na chwilę, by liście zmiękły. Curry podawać z dodatkiem ryżu lub kaszy oraz warzywami\*

\*Dodatkowo: słupki warzyw lub cząstki (np. bukiet) przygotowane na parze.

# Dorsz duszony z ciecierzycą

## Morskie opowieści



## Składniki:

- 200 g filetów **dorsza**<sup>4</sup> (bez skóry np. polędwica)
- 1/3 szklanki ciecierzycy (ugotowanej lub z zalewy)
- 1 nieduża cebula
- 1-2 ząbki czosnku
- 1 szklanka **bulionu**<sup>9</sup> warzywnego (przepis ze str. 10)
- 400 g świeżych lub 1 puszka krojonych pomidorów w zalewie
- 3 łyżki słodkiej **śmietanki**<sup>7(mleko)</sup> (do zup i sosów)
- świeża kolendra lub natka pietruszki
- nieduży kawałek papryczki chili (bez nasion)
- 1 łyżka oleju roślinnego
- + przyprawy**<sup>^</sup>: kolendra (zmiażdżone ziarna), kumin, kurkuma w proszku, szczypta cynamonu i gałki muszkatołowej

## Sposób przygotowania:

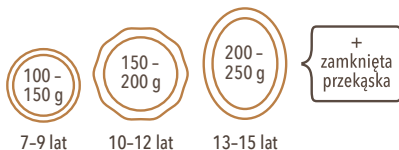
Umyć i przygotować warzywa. Cebulę i czosnek obrać z łupin, pomidory sparzyć i obrać ze skóry. W rondlu rozgrzać olej. Dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i smażyć przez ok. 3 minuty na małym ogniu do zeszklenia, dodać czosnek przeciśnięty przez praskę. Kolejno dodać przyprawy: pokrojoną papryczkę chili, kumin, kolendrę i kurkumę – przesmażyć. Całość zalać bulionem, dodać pomidory oraz odcedzoną ciecierzycę, zagotować, od czasu do czasu mieszając. Do potrawy dodać śmietankę, zmniejszyć ogień i gotować bez przykrycia przez kilka minut, aż sos zgęstnieje. W międzyczasie oczyścić rybę, sprawdzić, czy nie ma ości i pokroić w kostkę – dołożyć do sosu. Delikatnie zamieszać, dusić na małym ogniu bez przykrycia przez ok. 5 minut. Posypać kolendrą lub posiekaną natką pietruszki. Podawać z dodatkiem ryżu lub ziemniaków, z surówką lub warzywami\*.

\*Dodatkowo: słupki warzyw lub części (np. bukiet) przygotowane na parze.



# Zupa krem z bobu

## Więcej Bobu



## Składniki:

- 1 litr **bulionu**<sup>9</sup> warzywnego (przepis ze str. 10)
- 1 kg bobu (500-600 g bobu po ugotowaniu i obraniu)
- 2 większe cebule szalotki lub biała część pora
- 3 ziemniaki
- 2 łyżki **masła**<sup>7(mleko)</sup> klarowanego lub oliwy
- 1 łyżka oleju

1/2 szklanki napoju roślinnego

po 1 łyżce posiekanej natki pietruszki i szczypiorku

**+ przyprawy**<sup>^</sup>: szczypta cukru, sól, świeżo mielony pieprz, gałka muskatołowa,

**podawać z grzankami**: kromki czerstwego **pieczywa**<sup>1(gluten)</sup> pełnoziarnistego lub razowego, oliwa, 1-2 ząbki czosnku, 30 g **orzechów**<sup>8</sup> włoskich (na porcję)

## Sposób przygotowania:

Bób przebrać, umyć i ugotować, dodając do wody szczyptę cukru. Po ostudzeniu obrać z łupinek. Przygotować warzywa, pora oczyścić, odciąć zieloną część liści, łodygi przekroić wzdłuż na pół – wypluć (jeżeli używamy cebuli – obrać), pokroić. Ziemniaki obrać i pokroić w grubszą kostkę. Szczypiorek i natkę pietruszki oczyścić i posiekać. W rondlu rozgrzać tłuszcz, włożyć na niego pora lub cebulę i zeszklić mieszając, a po chwili dodać obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Smażyć przez ok. 3 minuty, co chwilę mieszając, aż warzywa nieco zmiękną. Do rondla wlać bulion, doprawić solą i pieprzem, zmniejszyć płomień, przykryć i gotować warzywa do miękkości przez ok. 15 minut. Na 5 minut przed końcem dodać 3/4 porcji ugotowanego i obranego bobu (resztę nasion pozostawić w całości), dodać napój roślinny. Zawartość rondla zmiksować na gładki krem. Resztę zmiksowanego bobu oraz natkę pietruszki i szczypiorek posiekać, a następnie wymieszać. W czasie gotowania zupy przygotować grzanki i orzechy. Orzechy przebrać, usuwając twarde części łupin, posiekać niezbyt drobno, włożyć na blachę lub patelnię i uprażyć. Kromki czerstwego pieczywa wyłożyć na blachę do pieczenia uprzednio wysmarowaną olejem. Kromki podpiec z obu stron w piekarniku nagrzanym do 200°C. Wyjąć, natrzeć z jednej strony przepołowionym ząbkiem czosnku, po ostudzeniu pokroić w 2 cm kostki. Podawać na wierzchu zupy porcją posiekanego bobu wymieszanego z natką pietruszki i szczypiorkiem.

# Zupa krem z zielonego groszku

## Gra w zielone



## Składniki:

1 litr **bulionu**<sup>9</sup> warzywnego (przepis ze str. 10)  
500-750 g zielonego groszku (świeżego lub mrożonego)  
1 cebula (najlepiej biała)  
2 łyżki **masła**<sup>7(mleko)</sup> klarowanego lub oliwy

**+ przyprawy**<sup>^</sup>: sól, mielony biały pieprz lub szczypta chili, 2 łyżki soku z cytryny, 1 łyżka posiekanej zieleniny\*, ewentualnie – porcja słodkiej **śmietanki**<sup>7(mleko)</sup> 12 lub 18%,

**podawać z:** **jajkiem**<sup>3</sup> ugotowanym na twardo lub porcją wędzonego na zimno **łososia**<sup>4</sup> lub **pstrąga**<sup>4</sup>

*Dodanie do zupy kwaśnego jabłka lub papierówek w sezonie letnim nada zupie ciekawej nuty smakowej.*

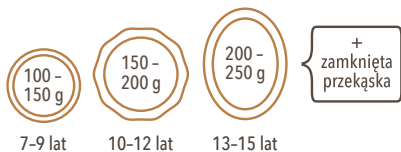
## Sposób przygotowania:

Cebulę obrać z łupin i pokroić w kostkę. W rondlu podgrzać tłuszcz. Dodać pokrojoną cebulę i smażyć do miękkości, od czasu do czasu mieszając, by nie dopuścić do zrumienienia. Dodać groszek i wlać bulion. Gotować pod przykryciem przez ok. 5 minut, aż groszek będzie miękki. Doprawić solą, pieprzem lub chili, wlać sok z cytryny, a następnie zmiksować na gładki krem. Spróbować – dla zharmonizowania smaku można użyć słodkiej śmietanki. Podawać z połówkami jajka lub porcją wędzonej ryby (najlepiej sprawdzi się wędzony na zimno pstrąg lub łosoś) oraz porcją wybranej zieleniny\*.

\*Warto eksperymentować, podając szczypiorek, natkę pietruszki lub wypróbować z posiekaną kolendrą, miętą lub bazylią.

# Grochówka

## Żołnierska Micha



### Składniki:

- 1 litr **bulionu**<sup>9</sup> mięsno-warzywnego (przepis ze str. 11)
- 200 g połówek luskanego grochu (suchego)
- 1 duża cebula
- 1-2 ząbki czosnku
- 1 marchewka
- 1 nieduży korzeń pietruszki
- 3-4 ziemniaki
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

**+ przyprawy**<sup>^</sup>: liść laurowy, ziele angielskie, porcja kminku, porcja majeranku, dla nadania aromatu: w wersji bezmięsnej – wędzona papryka w proszku,

**podawać z:** kajzerką<sup>1(pszenny)</sup> lub innym **pieczywem**<sup>1(gluten)</sup>

Według tego przepisu można ugotować tradycyjną zupę grochową z wywarem przygotowanym na wędzonce np. boczu i porcji żeberek, które po ugotowaniu i obraniu można z powrotem włożyć do zupy\*. Innym wariantem jest przesmażenie cebuli i porcji kiełbasy, która razem z pozostałymi składnikami zupy nada jej tradycyjnego, mięsnego, wędzonego posmaku. W wersji bezmięsnej do przyprawienia użyć wędzonej papryki w proszku.

### Sposób przygotowania:

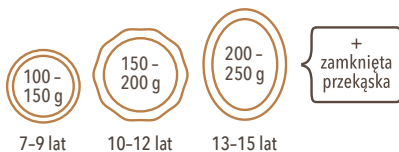
W przeddzień przygotowania zupy groch zalać porcją zimnej wody i odstawić do namoczenia na noc. Przed przystąpieniem do przygotowania pozostałych warzyw wodę z grochu zlać, groch przepłukać i przed dodaniem do zupy – ugotować.\*\* Pozostałe warzywa umyć i przygotować. Cebulę i czosnek obrać z łupin, ziemniaki, marchewkę i pietruszkę obrać, natkę opłukać i posiekać. W rondlu rozgrzać tłuszcz, zeszklić pokrojone w kosteczkę cebulę. Dodać liść laurowy, ziele angielskie, kminek, majeranek oraz obraną i startą na tarce o grubych oczkach marchewkę i korzeń pietruszki. Następnie włożyć ziemniaki pokrojone w kostkę (jeżeli używamy kiełbasy – dodać ją teraz). Mieszając smażyć przez ok. 5 minut. Zalać gorącym bulionem i do wywaru włożyć rozpołowiony ząbek czosnku, a następnie dodać ugotowany groch (wraz z wodą pozostałą z jego gotowania), doprawić pieprzem, wymieszać i w razie potrzeby doprawić solą. Rondel przykryć, nie domykając pokrywką, gotować przez ok. 15 minut, aż warzywa będą miękkie, pod koniec dodać posiekaną natkę pietruszki. Podawać z kajzerką lub innym pieczywem.

\*Jeżeli do ugotowania wywaru używano mięsa – np. żeberek, obrać je i połączyć z zupą.

\*\*Sposób, w jaki powinno się postępować z nasionami roślin strączkowych, znajdziesz w rozdziale dotyczącym strączków na str. 47.

# Wegetariański sos pomidorowy

## Sos Baby Jagi



### Składniki:

- 2 marchewki  
1 korzeń pietruszki  
2-3 łodygi **selera**<sup>9</sup> naciowego  
1 cebula  
2 ząbki czosnku  
po 1/4 szklanki żółtej i czerwonej soczewicy  
2 łyżki oliwy  
1 szklanka **bulionu**<sup>9</sup> warzywnego (przepis ze str. 10)  
2-3 łyżeczki sosu **Worcestershire**<sup>1(jęczmienny), 4, 6</sup> (można pominąć)  
1,5 szklanki passaty pomidorowej  
300-350 g\* **pełnoziarnistego**<sup>1(pszenny)</sup> makaronu spaghetti (przed ugotowaniem)  
**+ przyprawy**<sup>^</sup>: sól, świeżo mielony pieprz, słodka mielona papryka, ewentualnie szczypta wędzonej papryki, oregano, listki świeżej bazylii,  
**podawać z**: 10 g tartego **sera**<sup>7(mleko)</sup> – parmezan lub Grana Padano (na porcję), świeżymi listkami bazylii

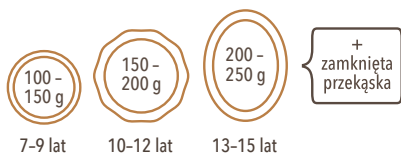
### Sposób przygotowania:

Soczewicę obficie wypłukać na sicie. Przygotować warzywa: marchewkę i korzeń pietruszki obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Łodygi selera umyć i oczyścić z włókien, a następnie cienko pokroić. Cebulę i czosnek obrać z łupin, cebulę pokroić w kostkę. W rondlu rozgrzać oliwę, poddusić cebulę, a czosnek przecisnąć przez praskę. Pozostałe warzywa dodać do garnka, wymieszać i smażyć na średnim ogniu przez 5 minut. Dodać obie suche soczewice (bez gotowania!), wymieszać, podać wodą i smażyć przez 2 minuty, stale mieszając. Wlać gorący bulion, dodać sos Worcestershire (jeżeli używamy) i passatę pomidorową. Doprawić solą, pieprzem, papryką i oregano. Wymieszać. Sos gotować pod przykryciem na wolnym ogniu przez ok. 15-20 minut, od czasu do czasu mieszając. Jeżeli zawartość rondla wydaje się gęsta, można dodać niewielką porcję bulionu. Podawać z tartym serem i listkami świeżej bazylii, układając sos na ugotowanym makaronie (lub stosować do przekładania lasagne w wersji wegetariańskiej). Serwować z porcją warzyw\*.

\*Dodatkowo: słupki surowych warzyw lub cząstki (np. bukiet) przygotowane na parze.

# Pierogi leniwe z tofu

## Leniwe



## Składniki:

### wersja słodka:

2 kostki naturalnego **tofu**<sup>6</sup> (łącznie 400 g)  
sok z 1 cytryny  
90 g mąki ziemniaczanej  
100 g mąki **pszennej**<sup>1(gluten)</sup> pełnoziarnistej lub orkiszowej  
3 łyżki cukru

+ **przyprawy**<sup>^</sup>: szczypta soli,

**podawać z**: syropem - np. klonowym lub daktylowym, owocami sezonowymi

### wersja wytrawna:

2 kostki naturalnego **tofu**<sup>6</sup> (łącznie 400 g)  
sok z 1 cytryny  
90 g mąki ziemniaczanej  
100 g mąki **pszennej**<sup>1(gluten)</sup> pełnoziarnistej lub **orkiszowej**<sup>1(gluten)</sup>

+ **przyprawy**<sup>^</sup>: 1/2 łyżeczki soli, mielona papryka i/lub dowolne zioła świeże lub suszone

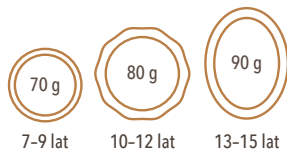
*Nasiona soi, z których produkowane jest tofu, odznaczają się najwyższym stopniem przyswajalności białka spośród wszystkich nasion roślin strączkowych, a na dodatek - zawierają sporą dawkę lecytyny, która poprawia pamięć i korzystnie wpływa na funkcjonowanie mózgu.*

## Sposób przygotowania:

W garnku zagotować wodę z dodatkiem szczypty soli. Tofu, sok z cytryny, cukier oraz sól zblendować do uzyskania kremowej konsystencji. W wersji wytrawnej na tym etapie pominąć cukier. Po zblendowaniu wyspać oba rodzaje mąk i szybko zagnieść, żeby nie ogrzewać ciasta. Ciasto wyłożyć na stolnicę lub blat oprószony mąką. W zależności od tego, jak duże mają być kopytka, formować od 4 do 6 wałeczków i kroić pod skosem ostrym nożem. Na zagotowaną, osoloną wodę porcjami wkładać kopytka. Po chwili mieszać, żeby nie przywarły do dna i gotować ok. 5 minut - do wypłynięcia. Wylawiać z garnka za pomocą łyżki cedzakowej. Serwujemy z dodatkiem syropu lub z owocami sezonowymi. W wersji wytrawnej można serwować jako dodatek do mięs, potrawek i warzywnych sosów.

# Pieczone miniburgery

## Burgery dla odważnych



### Składniki:

- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy lub ciecierzycy z puszki
- biała część pora
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy
- kilka listków natki pietruszki
- + **przyprawy**<sup>^</sup>: 1/2 łyżeczki soli, szczypta kuminu i kurkumy, szczypta słodkiej papryki w proszku

Burgery również  
dobrze smakują  
na ciepło, jak  
i na zimno.

Odcedzona z ciecierzycy woda to aquafaba, która przy ubijaniu zachowuje się jak piana z białek. Jest świetnym zamiennikiem jaj dla osób na diecie wegańskiej oraz dla osób z alergią na białko jaja kurzego. Jej użycie pozwala na gotowanie w stylu „zero waste”, ograniczając ilość wyrzucanej żywności!

### Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną\* i ciecierzycę ugotować\*\* w osobnych naczyniach. Warto zrobić to z wyprzedzeniem (może to być dzień wcześniej), by zdążyły zupełnie ostygnąć. Pora oczyścić, przekroić wzdłuż na pół i oplukać między liśćmi, a następnie drobno pokroić. W rondlu rozgrzać tłuszcz, zeszklić pora i ostudzić. Oplukać i pokroić natkę pietruszki. Ugotowaną i ostudzoną kaszę, ugotowaną lub odcedzoną ciecierzycę i pora włożyć do pojemnika melaksera. Dodać przyprawy, przeciśnięty przez praskę czosnek i listki natki – całość razem zmiksować. Masa powinna być dość zwięzła, by lepienie z niej kulek nie sprawiało kłopotu. Nagrzać piekarnik do 200°C. Blachę do pieczenia wyłożyć papierem. Z powstałej masy ulepić nieduże kotleciki i ułożyć na blasze do pieczenia. Miniburgery wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez ok. 20 minut. Podawać w towarzystwie ugotowanej kaszy lub jako dodatek do makaronu z sosem – np. pomidorowym oraz porcją wybranych warzyw\*\*\*.

\*Przed ugotowaniem kaszę jaglaną warto jest uprać lub przepłukać na sicie wrzątkiem, do uzyskania klarownej wody. Pozbawia to kaszę charakterystycznej goryczki.

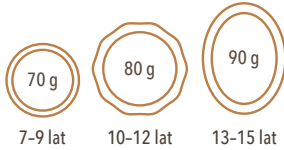
\*\*Sposób, w jaki powinno się postępować z nasionami roślin strączkowych, znajdziesz w rozdziale dotyczącym strączków na str. 47.

\*\*\*Dodatkowo: skrobie – kasza/ryż/ziemniaki i warzywa – np. surówka/pieczone/gotowane.



# Pieczone falafele

## Nie leć w kulki



## Składniki:

- 2 puszki ciecierzycy (po odsączeniu z zalewy)
- 1 łyżka suszonej cebuli
- 3 łyżki **płatków drożdżowych**<sup>^</sup> nieaktywnych
- 1-2 ząbki czosnku
- 4 łyżki natki pietruszki (po rozdrobnieniu)
- 3 łyżki liści kolendry (po rozdrobnieniu)
- + **przyprawy**<sup>^</sup>: 1/2 łyżeczki soli, 1/3 łyżeczki kuminu, szczypta zmielonych nasion kolendry, świeżo zmielony pieprz,
- dodatkowo**: do obtoczenia kotletów\* **bułka**<sup>1(gluten)</sup> tarta, mielone płatki np. **owsiane**<sup>1(gluten)</sup>, **sezam**<sup>11</sup> lub **orzechy**<sup>o</sup>

Falafel to tradycyjne danie w kuchni Bliskiego Wschodu. Kulki z mielonej fasoli, fava (bobu) lub ciecierzycy są podstawą kuchni lewantyńskiej. Pieczone falafele od tych oryginalnych – smażonych w głębokim tłuszczu – różnią się tym, że te smażone przygotowuje się z namoczonych surowych nasion ciecierzycy, a pieczone – z nasion ugotowanych lub odsączonych z zalewy. Dzięki temu są lekkie i dietetyczne oraz delikatne w smaku.

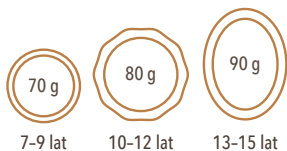
## Sposób przygotowania:

Przygotować składniki: natkę pietruszki i kolendrę przebrać, opłukać i drobno pokroić. Czosnek obrać z łupin i przecisnąć przez praskę. Ciecierzycę odsączyć z zalewy i zmiksować w blenderze lub zmielić w maszynce do mielenia na gładką masę. Rozdrobnioną cieciorę przełożyć do miski, dodać pozostałe składniki i wymieszać – najpierw łyżką, a następnie ręką. Masę należy spróbować, oceniając, czy jest wystarczająco intensywna w smaku i aromatyczna. Piekarnik nagrzać do 180°C. Blachę do pieczenia wyłożyć papierem. W miseczce przygotować panierkę (bułkę tartą, mielone płatki, sezam lub orzechy). Z masy uformować średniej wielkości kulki, obtoczyć w panierce i układając na blasze rozplaszczyc lekko dłonią. Kotleciki piec w piekarniku przez ok. 15 minut. Gotowe są lekko złociste i chrupiące na zewnątrz oraz miękkie w środku. Podawać w towarzystwie ugotowanej kaszy lub jako dodatek do makaronu z sosem oraz porcją wybranych warzyw\*.

\*Dodatkowo: skrobie – kasza/ryż/ziemniaki i warzywa – np. surówka/pieczone/gotowane.

# Kotlety z soczewicy i pieczarek

## Umami



## Składniki:

1/2 szklanki suchych nasion czerwonej soczewicy

350 g pieczarek

1 cebula

1 ząbek czosnku

1 łyżka **masła**<sup>7(mleko)</sup> klarowanego

3 łyżki posiekanej natki pietruszki

1 jajko<sup>3</sup>

2 łyżki **bułki**<sup>1(gluTen)</sup> tartej lub pół **kajzerki**<sup>1(pszennej)</sup> (uprzednio namoczonej)

+ **przyprawy**<sup>^</sup>: sól, mielony pieprz czarny, pieprz ziołowy, słodka papryka, suszony tymianek lub oregano, dodatkowo: porcja **jajka**<sup>3</sup> rozkłóconego z **mlekiem**<sup>7</sup> (mleko można pominąć), **bułka**<sup>1(gluTen)</sup> tarta do obtoczenia kotletów\*, olej do smażenia

## Sposób przygotowania:

Pieczarki oczyścić, umyć pokroić w plasterki. Soczewicę wypłukać na sicie, przełożyć do rondla i zalać zimną wodą, przykrywając ją nasionami – doprawić solą. Gotować pod przykryciem do miękkości przez ok. 15 minut. W razie konieczności uzupełniać płyn w czasie gotowania, dbając o to, by soczewica się nie przypaliła. Im bardziej soczewica zgęstnieje, tym lepiej. Bezpośrednio po ugotowaniu do garnka dodać przyprawy: pieprz i pieprz ziołowy, paprykę, tymianek lub oregano. Wymieszać ze sobą i ostudzić. W czasie studzenia soczewicy podsmażyć pieczarki. Dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz masło klarowane. Doprawić solą i pieprzem, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Smażyć tak długo, aż pieczarki całkowicie odparują i lekko się zrumienią. Tak przygotowane pieczarki przestudzić, rozdrobnić w melakserze, dodając posiekaną natkę pietruszki. W misce połączyć soczewicę, pieczarki oraz jajko i 2 łyżki bułki tartej lub połowę namoczonej i odciśniętej kajzerki. Masa nie może być sucha, ale powinna być dość ścisła, by kotlety łatwo się z niej formowały i nie kleiły do rąk. Uformować kotlety, obtoczyć je w roztrzepanym jajku (można pominąć) i bułce tartej. Na patelni rozgrzać tłuszcz do smażenia i usmażyć kotlety na złoto (z obu stron). Podawać w towarzystwie ugotowanej kaszy lub jako dodatek do ziemniaków oraz porcji wybranych warzyw\*\*.

\*Bułkę tartą do obtaczania kotletów można zastąpić inną panierką (np. nasionami sezamu czy mielonymi płatkami pełnoziarnistymi).

\*\*Dodatkowo: słupki warzyw lub cząstki (np. bukieć) przygotowane na parze.

# Pieczona cieciorka

## Kulki mocy

### Składanki:

2 puszki ciecierzycy (odsączonej z zalewy) lub 2 szklanki ugotowanej  
1 łyżka oliwy

+ **przyprawy**<sup>^</sup>: 1/3 łyżeczki soli, np. 1/3 łyżeczki słodkiej papryki (dowolna kompozycja przypraw)\*

### Sposób przygotowania:

Piekarnik nagrzać do 180–200°C. Blachę do pieczenia wyłożyć papierem. Ciecierzycę odsączyć z zalewy i przepłukać na sicie lub ugotować\*\*. Ziarna osuszyć na ręczniku papierowym lub ściereczce. Do miski przełożyć ciecierzycę, dodać sól i ulubione przyprawy, połączyć z olejem. Całość dokładnie wymieszać. Przyprawione ziarna wyłożyć na blachę do pieczenia. Wstawić do nagrzanego piekarnika na ok. 30 minut. W czasie pieczenia ziarna dobrze jest przemieszać ze sobą. Po upływie czasu przeznaczanego na pieczenie, wyłączyć piekarnik – pozostawiając w nim blachę z cieciorką na ok. 10 minut. Ten zabieg sprawi, że będzie jeszcze bardziej chrupiąca.

*\*Ten przepis można wykonać na słono i na słodko – modyfikując dodatki.*

*Na słono: zmieniając na ulubione przyprawy wykorzystywane do pieczenia lub po upieczeniu cieciorki z solą, posypując nasioną drobno pokrojoną natką pietruszki, szczypiorkiem czy kolendrą,*

*Na słodko: wystarczy dodać trochę płynnego miodu lub ulubionego syropu i np. cynamon.*

*Wykorzystanie upieczonych nasion cieciorki (grochu włoskiego) jest szerokie. Sprawdza się ona zarówno jako dodatek do zupy zastępujący grzanki, groszek ptysiowy, ziarna. Stanowi również roślinną alternatywę dla mięsa i sera, stosowanych niekiedy jako dodatek do zup. Można nią wzbogacić smak i wartość odżywczą salatek z surowych warzyw lub po prostu chrupać w miejsce kalorycznych przekąsek podczas rodzinnego spotkania czy seansu filmowego – w domowym zaciszu.*

\*\*Sposób, w jaki powinno się postępować z nasionami roślin strączkowych, znajdziesz w rozdziale dotyczącym strączków na str. 47.

## Wartość odżywcza przepisów

---

### Posiłki jednotalerzowe wg pór roku

---

#### **Bulion warzywny**

ilość wg przepisu: 2600 ml

wartość odżywcza: 370 kcal, białko 13 g, tłuszcze 10 g, węglowodany 39 g

- w przeliczeniu na 100 ml:

wartość odżywcza: 11 kcal, białko 0,5 g, tłuszcze 0,1 g, węglowodany 1,5 g

---



#### **Bulion mięsno-warzywny**

ilość wg przepisu: 3800 ml

wartość odżywcza: 1862 kcal, białko 199 g, tłuszcze 95 g, węglowodany 39 g

- w przeliczeniu na 100 ml:

wartość odżywcza: 49 kcal, białko 5 g, tłuszcze 2,5 g, węglowodany 1 g

---



## Wiosna

---

#### **Botwina z buraka - z jajkiem i ziemniakami** (Kto widział różową panterę?)

ilość wg przepisu: 2750 ml

wartość odżywcza: 1356 kcal, białko 70 g, tłuszcze 6 g, węglowodany 220 g

- w przeliczeniu na 100 ml:

wartość odżywcza: 49 kcal, białko 2,5 g, tłuszcze 0,2 g, węglowodany 8 g

dotatkowo: 1 jajo na porcję (po ugotowaniu)

---



#### **Krem z brokołu - z orzechami i serem** (Zielono mi!)

ilość wg przepisu: 2690 ml

wartość odżywcza: 745 kcal, białko 41 g, tłuszcze 21 g, węglowodany 79 g

- w przeliczeniu na 100 ml:

wartość odżywcza: 28 kcal, białko 1,5 g, tłuszcze 0,8 g, węglowodany 3 g

dotatkowo: orzechy lub ser pleśniowy

---



#### **Kotlety jajeczne** (Kotlety od kurki złotopiórki)

ilość wg przepisu: - ok. 10 kotletów

wartość odżywcza: 1115 kcal, białko 81 g, tłuszcze 75 g, węglowodany 21 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 164 kcal, białko 12 g, tłuszcze 11 g, węglowodany 3 g

---



#### **Potrawka z warzyw - z mięsem drobiowym** (Potrawka Kung-Fu Panda)

ilość wg przepisu: 1420 g

wartość odżywcza: 1189 kcal, białko 113 g, tłuszcze 52 g, węglowodany 53 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 84 kcal, białko 8 g, tłuszcze 3,7 g, węglowodany 3,7 g

dotatkowo: ryż (po ugotowaniu)

---



### **Chili con carne - z kaszą** (Niezły Meksyk)

ilość wg przepisu: 1450 g  
wartość odżywcza: 1280 kcal, białko 133 g, tłuszcze 52 g, węglowodany 57 g  
- w przeliczeniu na 100 g:  
wartość odżywcza: 88 kcal, białko 9 g, tłuszcze 3,6 g, węglowodany 4 g  
dodatkowo: kasza pęczak (po ugotowaniu)



## Lato

### **Zupa z kukurydzy** (Złoto Ameryki)

ilość wg przepisu: 2700 ml  
wartość odżywcza: 932 kcal, białko 30 g, tłuszcze 20 g, węglowodany 138 g  
- w przeliczeniu na 100 ml:  
wartość odżywcza: 34,5 kcal, białko 1 g, tłuszcze 1 g, węglowodany 5 g



### **Kociołek warzywny** (Na straganie)

ilość wg przepisu: 3080 ml  
wartość odżywcza: 616 kcal, białko 26 g, tłuszcze 12 g, węglowodany 85 g  
- w przeliczeniu na 100 ml:  
wartość odżywcza: 20 kcal, białko 1 g, tłuszcze 0,4 g, węglowodany 2,8 g  
dodatkowo: grzanki z parmezanem  
ilość wg przepisu: 55 g  
wartość odżywcza: 180 kcal, białko 6 g, tłuszcze 9 g, węglowodany 17 g  
- w przeliczeniu na 100 g:  
wartość odżywcza: 327 kcal, białko 11 g, tłuszcze 16 g, węglowodany 31 g



### **Schab duszony w sosie własnym** (Schabik)

ilość wg przepisu: ok. 10 porcji  
wartość odżywcza: 1980 kcal, białko 240 g, tłuszcze 93 g, węglowodany 44 g  
- w przeliczeniu na 100 g:  
wartość odżywcza: 104 kcal, białko 12,6 g, tłuszcze 5 g, węglowodany 2 g



### **Zapiekany makaron z fetą i pomidorkami koktajlowymi** (Grecka ucztła)

ilość wg przepisu: 1010 g  
wartość odżywcza: 1295 kcal, białko 51 g, tłuszcze 84 g, węglowodany 82 g  
- w przeliczeniu na 100 g:  
wartość odżywcza: 128 kcal, białko 5 g, tłuszcze 8 g, węglowodany 8 g  
dodatkowo: prażone nasiona słonecznika (na porcję)



### **Ryż z borówkami i migdałami** (Smerfny kociołek)

ilość wg przepisu: 1090 g  
wartość odżywcza: 1705 kcal, białko 41 g, tłuszcze 30 g, węglowodany 323 g  
- w przeliczeniu na 100 g:  
wartość odżywcza: 156 kcal, białko 3,7 g, tłuszcze 2,7 g, węglowodany 30 g  
dodatkowo: płatki lub słupki migdałów (na porcję)



## Jesień

---

### **Zupa porowo-ziemniaczana - z klopsikami rybnymi** (*Zupa pirata*)

zupa:

ilość wg przepisu: 2350 ml

wartość odżywcza: 932 kcal, białko 23 g, tłuszcze 38 g, węglowodany 109 g

- w przeliczeniu na 100 ml:

wartość odżywcza: 40 kcal, białko 1 g, tłuszcze 1,6 g, węglowodany 4,6 g

rybne kotleciki:

ilość wg przepisu: ok. 15 sztuk

wartość odżywcza: 1039 kcal, białko 120 g, tłuszcze 46 g, węglowodany 36 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 146 kcal, białko 17 g, tłuszcze 6,5 g, węglowodany 5 g

---



### **Aromatyczny krem z dyni** (*Wariacje w kolorze jesieni*)

ilość wg przepisu: 3500 ml

wartość odżywcza: 1745 kcal, białko 29 g, tłuszcze 106 g, węglowodany 154 g

- w przeliczeniu na 100 ml:

wartość odżywcza: 50 kcal, białko 1 g, tłuszcze 3 g, węglowodany 4 g

dotatkowo: orzechy

---



### **Filet z indyka w sosie dyniowo-porowym** (*Farmerski kociołek*)

ilość wg przepisu: ok. 10 porcji

wartość odżywcza: 1610 kcal, białko 227 g, tłuszcze 60 g, węglowodany 32 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 85 kcal, białko 12 g, tłuszcze 3 g, węglowodany 1,7 g

dotatkowo: kasza lub ryż (po ugotowaniu)

---



### **Sos pomidorowy à la boloński - z warzywami** (*Gra w pomidora*)

ilość wg przepisu: 1990 g

wartość odżywcza: 1327 kcal, białko 122 g, tłuszcze 62 g, węglowodany 65 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 67 kcal, białko 6 g, tłuszcze 3 g, węglowodany 3 g

dotatkowo: 10 g tartego sera - najlepiej parmezan lub Grana Padano (na porcję)

---



### **Warzywne leczo** (*Uczta śródziemnomorska*)

ilość wg przepisu: 2130 g

wartość odżywcza: 955 kcal, białko 32 g, tłuszcze 41 g, węglowodany 101 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 45 kcal, białko 1,5 g, tłuszcze 2 g, węglowodany 4,7 g

dotatkowo: kajzerka, ziemniaki, kasza lub ryż (po ugotowaniu)

---



## Zima

---

### Zupa gulaszowa (Węgierska polewka)

ilość wg przepisu: 3700 g

wartość odżywcza: 2448 kcal, białko 229 g, tłuszcze 110 g, węglowodany 114 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 66 kcal, białko 6 g, tłuszcze 3 g, węglowodany 3 g

dotatkowo: kajzerka



---

### Zupa krem z pieczonych warzyw (Zaczarowany ogród)

ilość wg przepisu: 3900 g

wartość odżywcza: 1127 kcal, białko 40 g, tłuszcze 20 g, węglowodany 167 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 29 kcal, białko 1 g, tłuszcze 0,5 g, węglowodany 4 g

dotatkowo: nasiona i/lub pestki - dynia, słonecznik, sezam, siemię lniane lub orzechy



---

### Gulasz z wołowiny - z marchewką i ziemniakami (Rozgrzewający kociołek)

ilość wg przepisu: 2830 g

wartość odżywcza: 3066 kcal, białko 261 g, tłuszcze 118 g, węglowodany 213 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 108 kcal, białko 9 g, tłuszcze 4 g, węglowodany 7,5 g

dotatkowo: kluski na parze, kajzerka lub kromka pieczywa



---

### Kasza jagłana zapiekana - pod pierzynką (Anielski puch)

ilość wg przepisu: 1550 g

wartość odżywcza: 1850 kcal, białko 49 g, tłuszcze 47 g, węglowodany 303 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 119 kcal, białko 3 g, tłuszcze 3 g, węglowodany 19,5 g

dotatkowo: porcja „pierzynki”

porcja wg przepisu: 175 g na porcję

wartość odżywcza: 223 kcal, białko 9 g, tłuszcze 14 g, węglowodany 14 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 127 kcal, białko 5 g, tłuszcze 8 g, węglowodany 8 g



---

### Curry z batatem i kalafiolem (Orientalny Mix)

ilość wg przepisu: 1800 g

wartość odżywcza: 1344 kcal, białko 28 g, tłuszcze 67 g, węglowodany 154 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 75 kcal, białko 1,5 g, tłuszcze 3,7 g, węglowodany 8,5 g

dotatkowo: ryż, kasza bulgur lub jagłana (po ugotowaniu)



## Posiłki z roślin strączkowych

### **Curry z dynią i ciecierzycą** (*Rozgrzewający kociołek Kubusia Puchatka*)

ilość wg przepisu: 1200 g

wartość odżywcza: 1348 kcal, białko 50 g, tłuszcze 55 g, węglowodany 162 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 112 kcal, białko 4 g, tłuszcze 4,5 g, węglowodany 13,5 g

dotatkowo: ryż, komosa ryżowa, kasza bulgur lub jaglana (po ugotowaniu)



### **Dorsz duszony z ciecierzycą** (*Morskie opowieści*)

ilość wg przepisu: 1050 g

wartość odżywcza: 685 kcal, białko 56 g, tłuszcze 22 g, węglowodany 65 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 65 kcal, białko 5 g, tłuszcze 2 g, węglowodany 6 g

dotatkowo: kaszki, ziemniaki, kasza lub ryż (po ugotowaniu)



### **Zupa krem z bobu - z dodatkami** (*Więcej Bobu*)

ilość wg przepisu: 2130 g

wartość odżywcza: 1198 kcal, białko 62 g, tłuszcze 46 g, węglowodany 115 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 56 kcal, białko 3 g, tłuszcze 2 g, węglowodany 5,5 g

dotatkowo: orzechy włoskie i grzanki



### **Zupa krem z zielonego groszku** (*Gra w zielone*)

ilość wg przepisu: 1950 g

wartość odżywcza: 1153 kcal, białko 58 g, tłuszcze 43 g, węglowodany 106 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 59 kcal, białko 3 g, tłuszcze 2 g, węglowodany 5,5 g

dotatkowo: jajko lub porcja wędzonej ryby (najlepiej wędzony na zimno pstrąg lub łosoś)



### **Grochówka** (*Żołnierska Micha*)

ilość wg przepisu: 1770 g

wartość odżywcza: 1182 kcal, białko 63 g, tłuszcze 15 g, węglowodany 172 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 67 kcal, białko 3,5 g, tłuszcze 1 g, węglowodany 10 g

dotatkowo: kajzerka lub inne pieczywo



### **Wegetariański sos pomidorowy** (*Sos Baby Jagi*)

ilość wg przepisu: 1500 g

wartość odżywcza: 1327 kcal, białko 62 g, tłuszcze 27 g, węglowodany 197 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 88 kcal, białko 4 g, tłuszcze 2 g, węglowodany 13 g

dotatkowo: 10 g tartego sera - najlepiej parmezan lub Grana Padano (na porcję)





### **Pierogi leniwe - z tofu** (*Leniwece*)

wersja słodka:

ilość wg przepisu: 700 g

wartość odżywcza: 1252 kcal, białko 62 g, tłuszcze 26 g, węglowodany 192 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 179 kcal, białko 9 g, tłuszcze 3,7 g, węglowodany 27,5 g

dotatkowo: syrop - np. klonowy lub daktylowy; owoce sezonowe

wersja wytrawna:

ilość wg przepisu: 670 g

wartość odżywcza: 1131 kcal, białko 62 g, tłuszcze 26 g, węglowodany 162 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 169 kcal, białko 9 g, tłuszcze 3,7 g, węglowodany 24 g



### **Pieczone miniburgery** (*Burgery dla odważnych*)

ilość wg przepisu: ok. 6 - 8 sztuk

wartość odżywcza: 997 kcal, białko 44 g, tłuszcze 23 g, węglowodany 156 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 217 kcal, białko 9,5 g, tłuszcze 5 g, węglowodany 34 g



### **Pieczone falafele** (*Nie leć w kulki*)

ilość wg przepisu: ok. 15 - 20 sztuk

wartość odżywcza: 1905 kcal, białko 101 g, tłuszcze 33 g, węglowodany 310 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 337 kcal, białko 18 g, tłuszcze 6 g, węglowodany 55 g



### **Kotlety z soczewicy i pieczarek** (*Umami*)

ilość wg przepisu: ok. 10 sztuk

wartość odżywcza: 829 kcal, białko 47 g, tłuszcze 36 g, węglowodany 77 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 121 kcal, białko 7 g, tłuszcze 5 g, węglowodany 11 g



### **Pieczona cieciorka** (*Kulki mocy*)

ilość wg przepisu: 490 g

wartość odżywcza: 1836 kcal, białko 93 g, tłuszcze 39 g, węglowodany 291 g

- w przeliczeniu na 100 g:

wartość odżywcza: 375 kcal, białko 19 g, tłuszcze 8 g, węglowodany 59 g



przepis wegetariański



przepis mięsny



przepis bezglutenowy

### Dodatki

<i>nazwa</i>	<i>gramatura</i>	<i>kaloryczność (kcal)</i>	<i>białko (g)</i>	<i>tłuszcz (g)</i>	<i>węglowodany (g)</i>
--------------	------------------	----------------------------	-------------------	--------------------	------------------------

#### *I. pieczywo:*

żytnie	35 g	227	6,3	1,7	42,9
pszenne	25 g	258	9,3	1,4	51,6
z ziarnami	45 g	229	6,6	5	39,3
kajzerka	60 g	178	5,5	2,2	34
kajzerka pełnoziarnista	70 g	269	9,4	5,1	46,5
grzanki z pieczywa	30 g	122	3,6	2,1	21,8

#### *II. skrobie:*

ziemniaki	dla 100 g	79	1,9	0,1	16,8
kasza pęczak		114	3	0,7	22,9
kasza gryczana		121	4,7	1,1	22,2
kasza jaglana		112	3,6	0,9	21,9
kasza bulgur		109	3,8	0,5	20,9
ryż biały		118	2,6	0,3	26,3
ryż pełnoziarnisty		118	2,6	0,7	23,9

#### *III. makaron:*

z pszenicy durum	dla 100 g	117	4	0,5	24
pełnoziarnisty		157	6,9	0,6	30,9

#### *IV. kluski:*

kopytka	dla 100 g	125	4,1	1,1	25,7
śląskie		130	1,6	0,1	31,4
pyza drożdżowa / klucha na parze		249	7,8	3,3	46,9

#### *V. inne dodatki:*

jajo gotowane	50 g	78	6,3	5,3	0,6
pstrąg wędzony na zimno	50 g	77	11,7	3,3	0,1
orzechy włoskie	30 g	200	5,4	18,1	3,5
orzechy nerkowca	30 g	166	5,5	13,14	10
płatki migdałów	20 g	116	4,4	10,2	2
sezam	10 g	66	2,7	6	0,2
siemię lniane	10 g	50	2,9	3,1	1,7
pestki dyni	20 g	114	5,7	9,2	2,5
pestki słonecznika	20 g	115	5,8	8,7	3,7
ser pleśniowy	50 g	183	10	15,5	0,9
ser mozzarella	30 g	71	6,7	4,5	0,8
ser parmezan	10 g	454	40,7	32	0,1

## Bibliografia

- H. Ciburowska, A. Rudnicka, *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*, PZWL, 2007.
- E. Hallman, *Pamiętajmy o strączkowych*, wykład Wszechnicy Żywnieniowej SGGW, [http://www.wszechnica-zywnieniowa.sggw.pl/Prezentacje/2016/slajdy\\_listopad\\_1.pdf](http://www.wszechnica-zywnieniowa.sggw.pl/Prezentacje/2016/slajdy_listopad_1.pdf)
- F. Kapusta, *Rośliny strączkowe źródłem białka dla ludzi i zwierząt*, „Nauki Inżynierskie i Technologie” 2012, nr 3(4).
- H. Kunachowicz, I. Nadolna, B. Przygoda, K. Iwanow, *Tabele składu i wartości odżywczych żywności*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2005.
- P. Lewicki, *Kielki nasion jako źródło cennych składników odżywczych*, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość” 2010, nr 6(73).
- Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, pod red. M. Jarosza, E. Rychlik, K. Stoś, J. Charzewskiej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, 2020.
- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011.
- Strączkowe są zdrowe!* Praktyczny poradnik żywieniowy, jak zmniejszyć ilość mięsa w diecie na rzecz produktów pochodzenia roślinnego, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2021.
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (tekst jedn. Dz. U. 2021 poz. 1082 z późn. zm.)
- Wiem, że dobrze jem – Talerz Zdrowego Żywnienia w praktyce*, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2021.

# Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



## Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makarony, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drobb, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



## Jedz mniej:

- Sól;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczków);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



## Zamienij:



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



załącznik I:  
<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>

## W 3 KROKACH DO ZDROWIA!

KROK 1- zrób pierwszy krok

KROK 2- wdrażaj zalecany poziom

KROK 3- osiągnij dalsze korzyści dla zdrowia

### SÓL

krok 1 - Odstaw solniczkę ze stołu – nie dosalaj na talerzu.

krok 2 - Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie (1 łyżeczka). Sól zastąp aromatycznymi ziołami.

krok 3 - Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej zawartości.

### ZBOŻOWE

krok 1 - Zamień pieczywo przetworzone (np. jasne bułki, jasny chleb) na pełnoziarniste (np. razowe, graham), płatki śniadaniowe na naturalne płatki zbożowe (np. płatki owsiane), wybieraj grube kaszki (np. gryczana), makarony razowe.

krok 2 - Jedz codziennie przynajmniej 3 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych - (90g/dzień).

krok 3 - Jedz produkty zbożowe pełnoziarniste w każdym posiłku.

### MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE

krok 1 - Wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa.

krok 2 - Nie jedz więcej niż 500 g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kiełbasy) na tydzień. Zamień przetwory mięsne i mięso czerwone na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.

krok 3 - Dla zdrowia i środowiska zastępuj mięso produktami białkowymi pochodzenia roślinnego tj. nasionami roślin strączkowych (fasola, ciecierzycza, soja, groch, soczewica, bób) i orzechami, a także rybami i jajami.

### WARZYWA I OWOCE

krok 1 - Zjedz warzywo lub owoc w każdym posiłku.

krok 2 - Jedz minimum 400 g warzyw i owoców codziennie - więcej warzyw niż owoców.

krok 3 - Jedz jak najwięcej różnokolorowych warzyw i owoców - każda dodatkowa porcja warzyw i owoców to dalsze korzyści dla zdrowia.

### SŁODYCZE I SŁODKIE NAPOJE

krok 1 - Zamień słodkie napoje na wodę.

krok 2 - Zamiast słodkich jedz owoce lub orzechy i nasiona.

krok 3 - Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku cukru lub te o niższej zawartości.

# ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

## W 3 KROKACH DO ZDROWIA!

### TŁUSZCZE

- krok 1 – Ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin; tłustych produktów mlecznych (ser topiony, ser żółty, śmietana).
- krok 2 – Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek).
- krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczów. Ogranicz spożycie częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych, zawierają izomery trans kwasów tłuszczowych/tłuszcze trans (np. ciastka, batoniki, słone przekąski, żywności fast-food).

### MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

- krok 1 – Mleko i produkty mleczne pełnotłuste zastąp tymi o obniżonej zawartości tłuszczu.
- krok 2 – Spożywaj 2 szklanki mleka dziennie. Mleko możesz zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serem białym. Pod względem zawartości wapnia szklanka mleka odpowiada ok. 1 szklankę jogurtu, kefiru, maślanki lub ok. 6 grubych plasterów sera białego.
- krok 3 – Z produktów mlecznych wybieraj te bez dodatku cukru.

### RYBY

- krok 1 – Zjedz rybę raz w tygodniu, najlepiej tłustą (np. łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz).
- krok 2 – Jedz ryby 2 razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz rybę tłustą.
- krok 3 – Jedz różnorodne tłuste ryby 2 razy w tygodniu.

### REGULARNOŚĆ I PORY POSIŁKÓW

- krok 1 – Jedz regularnie.
- krok 2 – Nie pojadaj pomiędzy posiłkami.
- krok 3 – Jedz więcej w pierwszej części dnia. Nie jedz wieczorem przed snem i w nocy.

### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- krok 1 – Bądź aktywny – spaceruj, chodź po schodach, wykonuj aktywne prace domowe.
- krok 2 – Bądź aktywny fizycznie co najmniej 30 minut dziennie. Zrób dla zdrowia co najmniej 5 000 kroków.
- krok 3 – Zrób dla zdrowia 10 000 kroków.

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

Tabela 3. Normy na białko dla ludności Polski

Grupa/wiek	Masa ciała* (kg)	Średnie zapotrzebowanie (EAR)		Zalecane spożycie (RDA)		Wystarczające spożycie (AI)	
		Białko wzorcowe g/kg/dobę	Białko krajowej racji pokarmowej g/kg/dobę	Białko wzorcowe g/kg/dobę	Białko krajowej racji pokarmowej g/os./dobę	Białko kobiecego g/os./dobę	Białko kobiecego g/os./dobę
Niemowlęta 0–6 miesięcy 7–11 miesięcy	6					1,52	10
	9					1,60	14
Dzieci 1–3 lata 4–6 lat 7–9 lat	12	0,87	0,97	1,05	1,17		14
	19	0,76	0,84	0,95	1,10		21
	27	0,76	0,84	0,95	1,10		30
Chłopcy 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	38	0,76	0,84	0,95	1,10		42
	54	0,76	0,84	0,95	1,10		58
	67	0,73	0,81	0,85	0,95		64
Dziewczęta 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	38	0,76	0,84	0,95	1,10		41
	51	0,76	0,84	0,95	1,10		56
	56	0,71	0,79	0,85	0,95		53
Mężczyźni ≥ 19 lat	55–85	0,66	0,73	0,80	0,90		45–81
Kobiety ≥ 19 lat	45–75	0,66	0,73	0,80	0,90		41–72
Kobiety w ciąży < 19 lat ≥ 19 lat		0,88	0,98	1,10	1,20		54–96
		0,88	0,98	1,10	1,20		54–96
Kobiety karmiące piersią < 19 lat ≥ 19 lat		1,05	1,17	1,30	1,45		65–116
		1,05	1,17	1,30	1,45		65–116

\* Prawidłowa masa ciała (u osób dorosłych BMI 18,5–24,9 kg/m<sup>2</sup>)

załącznik IV:

[https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/normy\\_zywienia\\_2020web.pdf](https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/normy_zywienia_2020web.pdf)

**SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI**

1. **Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem:**
  - a) syropów glukozyowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę ( 1 );
  - b) maltodekstryn na bazie pszenicy ( 1 );
  - c) syropów glukozyowych na bazie jęczmienia;
  - d) zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
2. **Skorupiaki i produkty pochodne;**
3. **Jaja i produkty pochodne;**
4. **Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem:**
  - a) żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy;
  - b) żelatyny rybnej lub karuku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina;
5. **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;**
6. **Soja i produkty pochodne, z wyjątkiem:**
  - a) całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego ( 1 );
  - b) mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu D-alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa-tokoferolu pochodzenia sojowego;
  - c) fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego;
  - d) estru stanolu roślinnego produkowanego ze steroli olejów roślinnych pochodzenia sojowego;
7. **Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:**
  - a) serwatki wykorzystywanej do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego,
  - b) laktitolu;
8. **Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;**
9. **Seler i produkty pochodne;**
10. **Gorzyczka i produkty pochodne;**
11. **Nasiona sezamu i produkty pochodne;**
12. **Dwutlenek siarki i siarczyny** w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;
13. **Łubin i produkty pochodne;**
14. **Mięczaki i produkty pochodne.**

( 1 ) Oraz produkty pochodne, o ile obróbka, jakiej je poddano, najprawdopodobniej nie wpływa na zwiększenie alergenicności, ocenionej przez właściwy organ w odniesieniu do produktu, z którego powstały.





