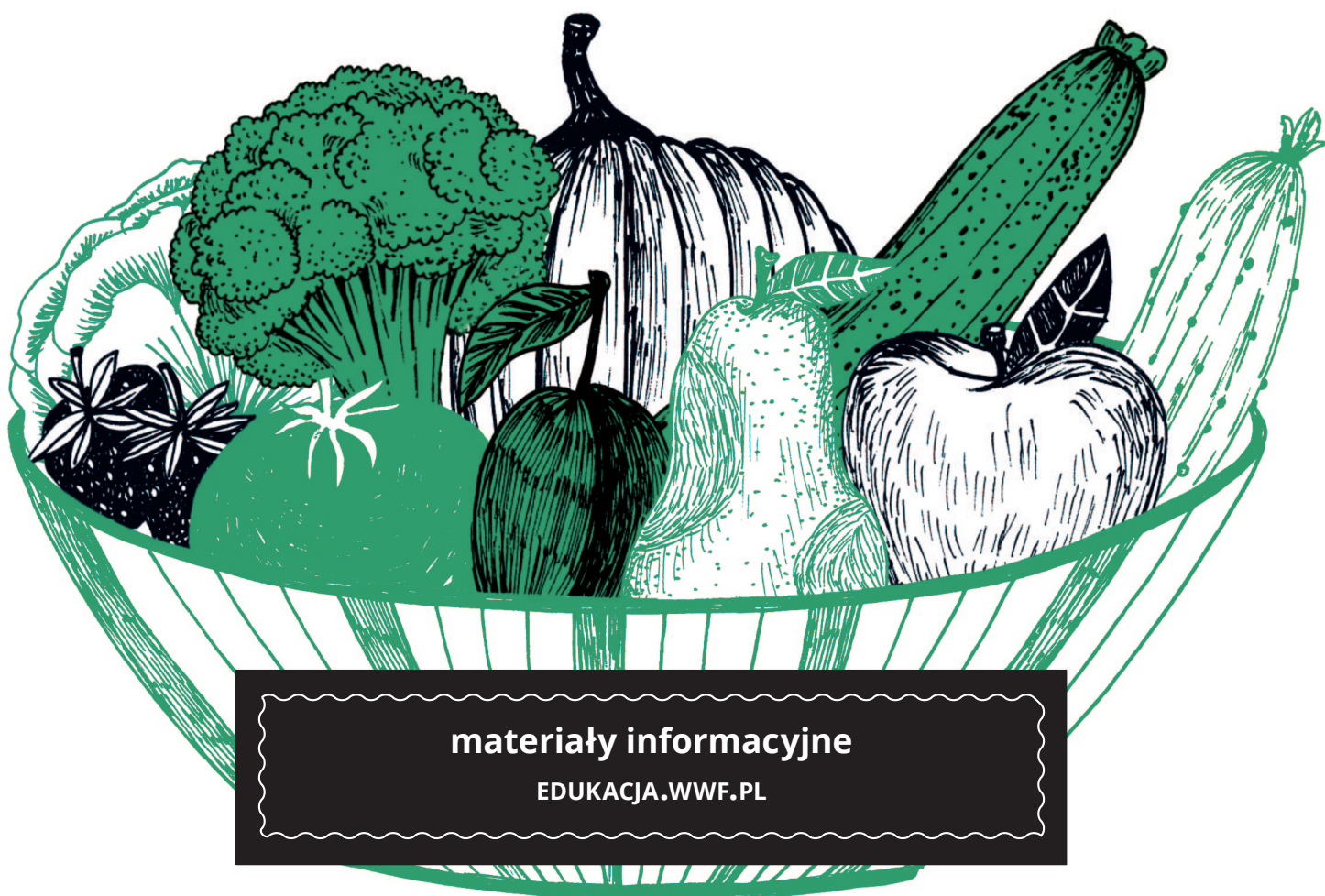




DIETA PRZYJAZNA PLANECIE

Szkolne i przedszkolne obiady na 6



materiały informacyjne

EDUKACJA.WWF.PL

Wstęp

Zdrowa, przyjazna planecie dieta jest bogata w warzywa i owoce i różnorodne produkty roślinne. Wskazuje na to wiele publikacji naukowych, w tym kompleksowe opracowanie Komisji EAT-Lancet. Zgodnie z nim przyjazny planecie talerz powinien składać się mniej więcej w połowie z warzyw i owoców, a w drugiej połowie z pełnoziarnistych produktów zbożowych, produktów będących źródłem białka pochodzenia roślinnego, tłuszczów roślinnych i opcjonalnie ze skromnych ilości produktów będących źródłem białka pochodzenia zwierzęcego¹. Na zalecenia te zwraca uwagę Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w swoim stanowisku w sprawie posiłków szkolnych i nowych standardów żywienia w szkołach, w którym wskazuje potrzebę modyfikacji dotychczasowych jadłospisów szkolnych w kierunku założeń opracowanej przez Komisję EAT-Lancet **diety przyjaznej planecie**. W stanowisku tym zwrócono uwagę, że: „aby zapobiegać nadwadze i otyłości oraz przewlekłym chorobom niezakaźnym związanym z niewłaściwym odżywianiem, konieczne jest stosowanie takiej organizacji żywienia oraz planowania szkolnych jadłospisów, które mają na celu zwiększenie spożycia warzyw i owoców, nasion roślin strączkowych, żywności nieprzetworzonej oraz ograniczenie spożycia mięsa.”² W publikacji Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej i Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego pod tytułem „Wiem, że dobrze jem. Talerz zdrowego żywienia w praktyce” możemy przeczytać, że: „Ograniczając spożycie mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego, dbamy nie tylko o nasze zdrowie, ale także o planetę.”³ W wydanej także przez NCEŻ publikacji „Żywienie w przedszkolu w praktyce” z 2021 roku autorki piszą wręcz o konieczności wprowadzania zasad diety planetarnej w placów-



kach oświatowych, wymieniając jako powody m.in. kwestie zmiany klimatu, zmniejszające się zasoby wody pitnej i aspekty zdrowotne⁴.

Diety są ważną częścią całego globalnego **systemu żywnościowego**, który musi się zmienić, żeby ochronić nas i przyrodę. W raporcie WWF „Odwrócić trend: naprawcza siła diety planetarnej” ukazane jest, na jak wielu płaszczyznach i w jak dużym stopniu globalny system żywnościowy wpływa na środowisko przyrodnicze i na nas: emisje gazów cieplarnianych, zużycie wody pitnej, wylesianie, zwiększone ryzyko pandemii, głód, niedożywienie, a z drugiej strony nadwaga, otyłość, jak również zwiększone ryzyko zachorowalności i śmierci związane z niezdrową dietą. W publikacji tej wskazane są również trzy elementy systemu żywnościowego, które należy poprawić: zmniejszyć poziom marnowania żywności, zastosować praktyki rolnicze przyjazne środowisku i zmienić dietę. Zmiany w diecie są potencjalnie najszybszym do osiągnięcia działaniem i mogą pomóc doprowadzić do zmian w dwóch pozostałych obszarach⁵.

Ale jak zmiana naszej diety miałaby pomóc chronić planetę? Najczęściej raportowane zagrożenie dla różnorodności biologicznej to degradacja i **utrata siedlisk**. Jedną z głównych przyczyn tego procesu jest system żywnościowy. Jest to potwierdzone m.in. w Raporcie Żyjącej Planety, przygotowanym przez WWF we współpracy z Londyńskim Towarzystwem Zoologicznym⁶. W tym raporcie zwrócono uwagę także, że stosowanie bardziej zrównoważonej diety, opartej na roślinach zmniejszyłoby ilość ziemi potrzebnej do produkcji żywności⁶. Skąd wynika ta zależność? We współczesnym świecie coraz więcej osób przyjmuje zachodni model diety, czyli bogaty w mięso, produkty mleczne i żywność przetworzoną. Uprawa roślin z przeznaczeniem na paszę zajmuje większość terenów rolnych świata, przez co wywiera presję na zasoby naturalne i jest siłą napędową utraty **różnorodności biologicznej** na ogromną skalę. Jeśli wszyscy ograniczylibyśmy konsumpcję produktów pochodzących od zwierząt do poziomu optymalnego dla zdrowia, udałooby się nam ocalić od produkcji rolnej obszar 1,5 raza większy od terytorium Unii Europejskiej⁷.

Skoro już wiemy, że dieta, w której dominują produkty roślinne, może pomóc w naprawie systemu żywnościowego, wpływa korzystnie na nasze zdrowie i planetę, zastanówmy się, jak zachęcić dzieci do jedzenia warzyw i owoców.

Przekazujemy w Wasze ręce przewodnik z pomysłami na dania przyjazne planecie. Przygotowaliśmy zestaw propozycji, obiadów opartych na produktach pochodzenia roślinnego. Przepisy te zostały opracowane z myślą zarówno o przedszkolach, jak i szkołach, z uwzględnieniem specyfiki żywienia zbiorowego dzieci. Na każdy sezon zaproponowaliśmy propozycje potraw obiadowych, które mogą być wykorzystane jako inspiracja lub bezpośrednia baza do planowania jadłospisów.



Przepisy zawarte w tej publikacji zostały opracowane w taki sposób, by umożliwiały elastyczne dostosowanie ich do potrzeb i możliwości organizacyjnych stołówek szkolnych i przedszkolnych. Każda receptura może być modyfikowana zgodnie z aktualnymi normami, sezonowością składników oraz indywidualnymi potrzebami dzieci. Zachęcamy do wykorzystywania tych propozycji jako inspiracji do tworzenia nowoczesnych, zdrowych i przyjaznych dzieciom jadłospisów, które promują różnorodność i rozwijają świadomość żywieniową już od najmłodszych lat.

Komponując posiłki w ramach całodziennego żywienia w przedszkolu, należy pamiętać o odpowiednim rozkładzie wartości energetycznej w ciągu dnia. W przedszkolu śniadanie powinno pokrywać około 20-25% dziennego zapotrzebowania, obiad – 25-30%, a podwieczorek – kolejne 15-20%. Łącznie posiłki te powinny stanowić około 75% dziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze i być odpowiednio rozłożone w czasie. W szkołach, gdzie zwykle podawany jest tylko jeden ciepły posiłek, czyli obiad, powinien on dostarczać około 30% dziennego zapotrzebowania. Kluczowe jest, by przed przystąpieniem do planowania jadłospisów, wyliczyć tzw. normę średnioważoną – czyli wartość energetyczną i odżywczą dostosowaną do wieku, płci oraz liczebności grupy dzieci korzystających z posiłków.

Przepisy na śniadania i podwieczorki, znajdują się w publikacji „Dieta przyjazna planecie. Przedszkolne śniadania i podwieczorki na 6”.

Zachęćmy dzieci do odkrywania roślinnych smaków! Do dzieła!



Spis treści



WIOSNA/LATO

→ str. 6



JESIEŃ/ZIMA

→ str. 10



SŁOWNICZEK

→ str. 14

Źródła



1. Summary Report of the EAT-Lancet Commission, *Healthy Diets From Sustainable Food Systems*. Food, Planet, Health, 2019, <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report/>.
2. Komitet Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk, 2019, Olsztyn, Stanowisko Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie posiłków szkolnych i nowych standardów żywienia w szkołach.
3. mgr Beata Bondyra-Wiśniewska, mgr inż. Izabela Pawluk, mgr Monika Kaczorek, mgr Sylwia Pacyna, dr Katarzyna Wolnicka, mgr Aleksandra Wedziuk, mgr inż. Paula Nagel, NCEŻ NIZP PZH – PIB, 2021, *Wiem, że dobrze jem*. Talerz zdrowego żywienia w praktyce, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/wiem-ze-dobrze-jem-talerz-zdrowego-zywienia-w-praktyce/>.
4. dr Katarzyna Wolnicka, mgr inż. Anna Taraszewska, mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz, mgr Monika Korólczyk-Kowalczyk, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2021, *Żywnie w przedszkolu w praktyce*, Darmowy e-book: *Żywnie w przedszkolu w praktyce*", Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. <https://ncez.pzh.gov.pl/zywnie-w-placowkach/edukacja-zywniowa-w-praktyce/darmowy-ebook-zywnie-w-predszkolu-w-praktyce/>
5. WWF (2020). *Bending the Curve: The Restorative Power of Planet-Based Diets*. Loken, B. et al. WWF, Gland, Switzerland, <https://www.worldwildlife.org/publications/bending-the-curve-the-restorative-power-of-planet-based-diets>.
6. WWF (2024). *Living Planet Report 2024 – System w niebezpieczeństwie*, WWF, Gland, Szwajcaria, Living Planet Report 2024 | WWF Polska. <https://view.publitas.com/wwf-poland/living-planet-report-2024-pl/page/1>
7. WWF (2017), *Appetite for Destruction. Summary report*, https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2017-10/WWF_AppetiteForDestruction_Summary_Report_SignOff.pdf.

sezonowe warzywa:

burak, cebula, czosnek,
kapusta biała, kapusta czerwona,
korzeń pietruszki, marchew, por, korzeń
selera, rzodkiewka, ogórek, pomidor,
botwinka, szparagi, szpinak, rabarbar,
sałata, bakłażan, brokuł, groszek, kalafior,
kalarepa, szczaw, bób, cukinia, kukurydza,
papryka, fasolka szparagowa,
koper włoski

sezonowe owoce:

jabłka, gruszki, truskawki,
poziomki, agrest, brzoskwinia,
borówka amerykańska,
czereśnie, maliny, jagody,
porzeczki, wiśnie, jeżyny,
winogrona, morele

WIOSNA/LATO

W sezonie
wiosenno-letnim
pyszne i lubiane owoce
można dodawać
do sałatek! Szpinak
cudownie komponuje się
z truskawkami, a z malin,
miodu i oleju rzepakowego
można przygotować
pyszny dressing
do sałaty.

Wiosenne menu
może być naprawdę
pyszne i proste!
Ugotowana fasolka
szparagowa,
młode ziemniaki
i kotlet z białej
fasoli to doskonała
propozycja.

Chociaż raz w ciągu
sezonu warto wykorzystać
bardziej wyszukane warzywa,
jak np. szparagi. Jeśli pokroicie
je w plasterki, to nie będziecie
potrzebować ich tak dużo.
Mogą być ciekawym
dodatkiem do makaronu
lub pęczotto z zielonymi
warzywami.

Sezonowe owoce, jak maliny,
borówki, truskawki mogą być
atrakcyjnym dodatkiem do wody.
Mogą zachęcić do wypicia porcji
wody, a później być dodatkową,
owocową przekąską.

W sezonie,
kiedy wybór sezonowych
warzyw i owoców jest naprawdę
duży, warto stawiać na proste
formy. Wystarczą różne pokrojone
warzywa i owoce. Dzieci lubią
wybór i nie muszą za wszelką
cenę jeść surówek – powinny
po prostu jeść warzywa
i owoce.

Pęczotto z cukinią, szpinakiem i bobem — „Powitanie lata”

Składniki na 10 porcji*:

- 600 g ugotowanego bobu (po obraniu ze skórek ok. 400 g)
- 4 ząbki czosnku
- 20 ml oleju rzepakowego
- 600 g cukinii
- 300 g szpinaku
- 500 g kaszy pęczak
- 1,5–2 l bulionu warzywnego**
- 6 łyżek płatków drożdżowych nieaktywnych
- 400 g pomidorków koktajlowych
- sól, pieprz, gałka muskatołowa
- świeże liście bazylii (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotuj na bulionie warzywnym. Kasza może wchłonąć większość płynu, ale pozostałą część wykorzystasz później. Bób umyj i ugotuj w lekko osolonej wodzie. Możesz go obrać lub dodać do dania w łupinach (są one jadalne). Cukinię umyj i pokrój w kostkę. Na łyżce oleju podsmaż czosnek i dodaj do niego pokrojoną cukinię. Podsmażaj kilka minut, aż cukinia będzie miękka i lekko się zarumieni. Do warzyw dodaj ugotowaną kaszę. Dodaj na patelnię szpinak i smaż 2 minuty, od czasu do czasu mieszając, aż szpinak zdecydowanie zmniejszy swoją objętość. Następnie dodaj bób i wszystko wymieszaj na patelni. Pęczotto dopraw odrobiną soli, pieprzu i gałki muskatołowej. Jeśli po ugotowaniu kaszy pozostał bulion, dodaj go na tym etapie i duś całość jeszcze kilka minut. Gotowe danie posyp nieaktywnymi płatkami drożdżowymi, które są świetną alternatywą dla posypki z sera żółtego, i świeżymi listkami bazylii. Pęczotto podaj z kolorowymi pomidorkami koktajlowymi. Pamiętaj, aby w przypadku młodszych dzieci pomidorki przekroić na połówki, by uniknąć ryzyka zadławienia.



* Liczba porcji podana jest orientacyjnie. Ich wielkość powinna być dostosowana do składu całego posiłku i grupy wiekowej, dla której gotujemy.

** Przepis na bulion warzywny na str. 12.

Kotleciki z czerwonej fasoli i kaszy jaglanej z kolorową surówką z kapusty — „Kotleciki pełne mocy z bombą witaminową”

Składniki na 10 kotletów po 60 g*:

- 170 g czerwonej fasoli suchej (po ugotowaniu ok. 330 g)
- 120 g kaszy jaglanej (po ugotowaniu ok. 220 g)
- 1–2 ząbki czosnku
- 20 ml oleju rzepakowego + olej do smażenia (opcjonalnie)
- łyżeczka wędzonej papryki w proszku
- pół łyżeczki kuminu
- pół łyżeczki curry
- łyżeczka soli
- 1 łyżka siemienia lnianego + 10 łyżek wody
- 3 łyżki bułki tartej

Sposób przygotowania:

Czerwoną fasolę namocz i gotuj do miękkości. Wystudź ją i zblenduj, ale nie na gładką masę, najlepiej tak, by zostały małe kawałki. Kaszę jaglaną ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dodaj do fasoli ostudzoną kaszę i wymieszaj. Siemię lniane zmiel na proszek i dodaj do niego 10 łyżek wody, odstaw na kilka minut. Po tym czasie do miski z fasolą i kaszą dodaj masę powstałą z siemienia oraz 20 ml oleju rzepakowego i wymieszaj. Masę dopraw solą, kuminem, curry i papryką wędzoną oraz przeciśniętym przez praskę lub drobno posiekanym czosnkiem. Uformuj małe kotlety. Obtocz je w bułce tartej. Smaż na małej ilości oleju. Kotlety podawaj z ugotowanymi młodymi ziemniakami oraz surówką.

Składniki na 10 porcji surówki:

- 250 g młodej kapusty
- 80 g rzodkiewki
- 100 g marchewki
- 170 g ogórka
- ½ pęczka koperku
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Wszystkie warzywa umyj. Kapustę osusz, drobno poszatkuj. Dodaj do niej odrobinę soli i odstaw na około pół godziny, aby kapusta zmiękła i puściła wodę. Zetrzyj na tarce o dużych oczkach marchewkę i rzodkiewkę. Ogórka pokrój na cienkie plasterki. Kapustę odsącz z nadmiaru płynu. Dodaj do niej pokrojone warzywa, posiekany koperek i wymieszaj. Jako alternatywę dla tej surówki warto przygotować po prostu warzywa: marchewkę pokrojoną w grube plasterki, ćwiartki świeżego ogórka lub rzodkiewki. Dzieci wybiorą warzywa w preferowanej przez siebie formie.



* Liczba porcji podana jest orientacyjnie. Ich wielkość powinna być dostosowana do składu całego posiłku i grupy wiekowej, dla której gotujemy.

Zupa jarzynowa z fasolą — „Kolorowa jarzynowa”

Składniki na 10 porcji*:

- 70 g selera naciowego
- 150 g pietruszki
- 195 g marchewki
- 225 g ziemniaka
- 60 g cebuli
- 10 ml oliwy
- 150 g zielonej fasolki szparagowej
- 150 g ugotowanej kolorowej fasoli
- 1,5 l bulionu warzywnego**
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżeczki pieprzu ziółowego
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Seler, pietruszkę, marchewkę i ziemniaka umyj i obierz ze skórki. Pokrój w kostkę wielkości ok. 1x1 cm. Cebulę pokrój w drobną kostkę. Z fasolki szparagowej odetnij końcówki i przekrój strączki na pół. Jeśli używasz suchych nasion fasoli, namocz je wcześniej przez 5–8 godzin, a następnie gotuj do miękkości w lekko osolonej wodzie. Nasiona moczone po prostu ugotuj w osolonej wodzie. Poszukaj ciekawych odmian fasoli – może te o maślano-kremowej konsystencji i dużych nasionach, np. Piękny Jaś lub Bycok z piękną kolorową łupiną. Na dno garnka wlej odrobinę oliwy, wsyp cebulkę i podsmaż do zezłocenia. Następnie dodaj pokrojone w kostkę warzywa. Smaż 2-3 minuty, a następnie zalej bulionem warzywnym i gotuj, aż warzywa będą miękkie. 10 minut przed końcem gotowania dodaj fasolkę szparagową. Dopraw koncentratem pomidorowym, pieprzem ziółowym oraz solą do smaku. Na sam koniec dodaj ugotowane nasiona fasoli. Zupę możesz zmiksować na krem.



* Liczba porcji podana jest orientacyjnie. Ich wielkość powinna być dostosowana do składu całego posiłku i grupy wiekowej, dla której gotujemy.

** Przepis na bulion warzywny na str. 12.



JESIEŃ/ZIMA

sezonowe warzywa:

burak, cebula, czosnek,
kapusta biała, kapusta czerwona,
korzeń pietruszki, marchew, por, korzeń
selera, jarmuż, brukselka, brukiew, dynia,
topinambur, cykoria

+ (jesienią) kalafior, brokuł,
pomidor i papryka

sezonowe owoce:

jabłka, gruszki, śliwki,
pigwa, żurawina

+ (jesienią) morele, borówka
amerykańska, maliny,
winogrona

Nie zapominaj
o kiszonkach – to bardzo
zdrowe przetwory
warzywne. Poza ogórkiem
czy kapustą spróbujcie
ukusić też inne warzywa
jak kalafior, rzodkiewkę
albo rzepę.

Niektóre odmiany
dyni, np. hokkaido,
można jeść razem
ze skórą! Wystarczy ją
upiec, pokroić i dodać
do sałatki lub zrobić
z niej szybki sos
do makaronu.

Warto co sezon
spróbować choć raz
wszystkich sezonowych
warzyw w nowych odsłonach.
Jeśli w przeszłości nie zasmakowała
uczniom i uczennicom dynia
lub brukselka, daj im kolejną
szansę i wypróbuj
nowy przepis.

Warto dbać o różno-
rodność diety, niezależnie
od pory roku! Odkrywaj różne
odmiany jabłek i gruszek.
Można ich znaleźć w Polsce
przynajmniej kilkanaście.

Surówka z dwóch rodzajów
kapusty – czerwonej i białej
z dodatkiem marchewki
i świeżych ziół doda koloru
na talerzach podczas
chłodnych dni.

Eksperymentuj
z różnymi obróbkami
warzyw. Pieczone
warzywa mają
zupełnie inny
charakter – od czasu
do czasu upiecz
marchewki, kalafior,
seler, dynię
czy brukselki.

Jesienią na naszych
talerzach wciąż może być
tak kolorowo jak latem,
dodatkowo warto do menu
dodać m.in. brukselkę i dynię!
Mimo tego, że w zimę mamy
mniejszy wybór lokalnych
warzyw, warto eksperymentować
i odkrywać nowe sposoby
na ich wykorzystanie!
Może warto wypróbować
przepis na buraczany
sos do makaronu
lub słoneczną zupę
krem z marchewki.

Makaron z sosem pomidorowym, soczewicą i chrupiącym jarmużem — „Duo spaghetti”

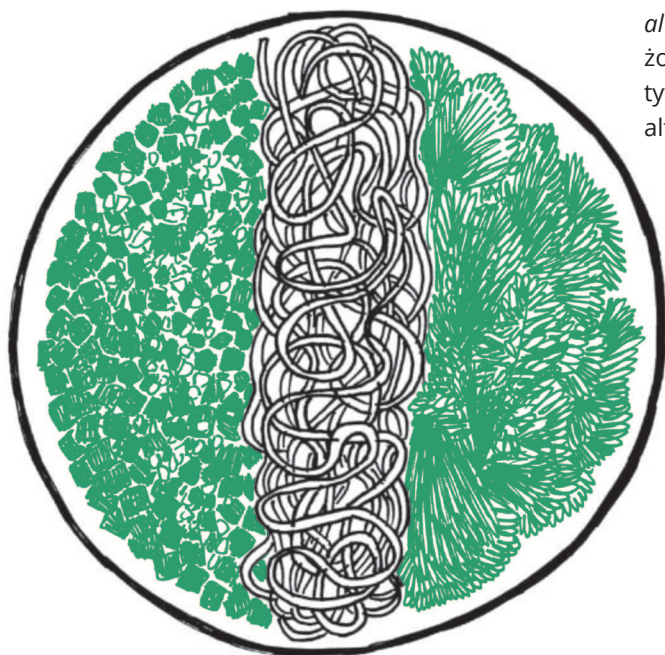
Składniki na 10 porcji*:

- 135 g selera naciowego
- 280 g marchewki
- 100 g cebuli
- 4 ząbki czosnku
- 165 g suchej czerwonej soczewicy
- 20 ml oleju rzepakowego
- 830 ml przecieru pomidorowego
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- szczypta cynamonu
- sól i pieprz do smaku
- 2 gałązki jarmużu
- 250 g klasycznego makaronu spaghetti
- 250 g pełnoziarnistego makaronu spaghetti
- garść prażonych nasion słonecznika
- łyżka nieaktywnych płatków drożdżowych (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

Warzywa umyj i te, które tego wymagają, obierz. Cebulę pokrój w drobną kostkę. Marchewkę i seler naciowy zetrzyj na tarce o dużych oczkach lub pokrój w drobną kostkę. Rozgrzej na patelni łyżkę oleju rzepakowego i dodaj cebulę oraz czosnek. Po kilku minutach dodaj pozostałe warzywa. Podsmaż do zarumienienia, a następnie dodaj czerwoną soczewicę i zalej wodą tak, by przykryła wszystkie składniki. Duś na małym ogniu aż warzywa i soczewica będą miękkie. Dodaj przecier pomidorowy, koncentrat oraz przyprawy i gotuj jeszcze 10–15 minut. Sos możesz zmiksować na gładko lub podać bez miksowania, w zależności od preferencji.

Zagotuj wodę na makaron. Gdy woda zacznie wrzeć, wrzuć makaron pełnoziarnisty. Sprawdź czas gotowania na opakowaniu makaronu. W odpowiednim momencie dodaj makaron klasyczny. Pół minuty przed odcedzeniem makaronu dodaj do garnka jarmuż porwany na kawałki. Odcedź, gdy makaron będzie wciąż *al dente*. Podawaj z sosem pomidorowym, prażonymi pestkami słonecznika i odrobiną nieaktywnych płatków drożdżowych, które są świetną alternatywą dla posypki z sera żółtego.



* Liczba porcji podana jest orientacyjnie. Ich wielkość powinna być dostosowana do składu całego posiłku i grupy wiekowej, dla której gotujemy.

Zupa krem z białych warzyw z fasolą — „Zupa rozgrzewająca serce Królowej Śniegu”

Składniki na 10 porcji*:

- 400 g suchej fasoli (Jaś karłowy lub innej)
- 400 g ziemniaków obranych ze skórki
- 2 szt. białych części pora
- ½ bulwy selera
- 1,5 l bulionu warzywnego**
- 800 g dowolnych białych warzyw (polecamy: kalafior, brukiew, pasternak, pietruszkę)
- 2 łyżki płatków drożdżowych nieaktywnych (opcjonalnie)
- 1/3 łyżeczki gałki muszkatołowej
- sól i pieprz do smaku
- szczypiorek
- pestki słonecznika

Sposób przygotowania:

Fasolę namocz przez noc. Odlej wodę, w której się moczyła, a następnie gotuj w świeżej wodzie ze szczyptą soli do miękkości. Pora pokrój w drobne paski i podsmaż na odrobinie oleju, aż zmięknie. Przełóż go do garnka. Obrane ziemniaki pokrój na ósemki i dodaj je do garnka. Warzywa pokrój na mniej więcej takiej samej wielkości kawałki, dodaj do ziemniaków. Wszystko zalej bulionem. Dodaj liść laurowy i ziele angielskie. Gotuj, aż wszystkie warzywa zupełnie zmiękną. Jeśli używasz mrożonego kalafiora, dodaj go na 15 minut przed końcem gotowania. Dopraw solą oraz gałką muszkatołową. Dodaj ugotowaną fasolę. Wszystko zblenduj na gładki krem. Dodawaj tyle bulionu, by uzyskać pożądaną konsystencję. Podawaj z fasolkami, drobno posiekany szczypiorkiem i pestkami słonecznika.



* Liczba porcji podana jest orientacyjnie. Ich wielkość powinna być dostosowana do składu całego posiłku i grupy wiekowej, dla której gotujemy.

** Przepis na bulion warzywny na str. 12.

Zupa krem z pieczonej papryki i pomidorów z czerwoną soczewicą — „Pomidorowa z twistem”

Składniki na 10 porcji*:

- 1,5 l bulionu warzywnego**
- 300 g suchej soczewicy czerwonej
- 1 l passaty pomidorowej
- 6 dużych czerwonych papryk
- łyżeczka cynamonu
- sól do smaku

Sposób przygotowania:

Paprykę umyj, zawiń w folię aluminiową i piecz w 180 stopniach około 30 minut, aż zmięknie i skórka zacznie się łuszczyć. Przełóż paprykę do zamykanego naczynia i odstaw do ostygnięcia. Obierz ze skórki i wyjmij gniazda nasienne. Soczewicę mocz w gorącej wodzie przez 15 minut. Po tym czasie odlej wodę, wrzuć soczewicę do garnka i zalej bulionem. Gotuj, aż zacznie się rozpadać. Dodaj passatę pomidorową oraz pieczoną paprykę, pół łyżeczki cynamonu i szczyptę soli. Zmiksuj na gładki krem. Dodaj bulion do uzyskania pożądanej konsystencji. Możesz podać krem z chrupiącą grzanką.



* Liczba porcji podana jest orientacyjnie. Ich wielkość powinna być dostosowana do składu całego posiłku i grupy wiekowej, dla której gotujemy.

** Przepis na bulion warzywny jest poniżej.

Przepis podstawowy na bulion warzywny

Składniki na 4 litry:

- 6 marchewek
- 4 niewielkie korzenie pietruszki
- 1 duży seler
- 2 pory
- 2 cebule opalone na ogniu lub w piecu
- 1 pęczek natki pietruszki
- 5 l wody
- 15 ml oleju rzepakowego
- 8 ziarenek ziela angielskiego
- 10 liści laurowych

Sposób przygotowania:

Warzywa dokładnie umyj. Obierz je i pokrój na mniejsze kawałki. W dużym garnku rozgrzej olej, dodaj pokrojone w kostkę marchewki, seler i pietruszki. Smaż, aż warzywa się zarumienią. Dodaj pory, nać pietruszki, opalone cebule, przyprawy i zalej wodą. Gotuj na małym ogniu około 2 godziny. Przecedź przez sito i używaj jako bazy do zup. Warzywa z bulionu możesz wykorzystać do przygotowania pasztetu lub smarowidła do chleba na bazie kaszy jaglanej lub grochu.

Słowniczek

dieta przyjazna planecie

Dieta korzystna dla naszego zdrowia i pomagająca ograniczyć negatywny wpływ produkcji żywności na środowisko przyrodnicze.



różnorodność biologiczna

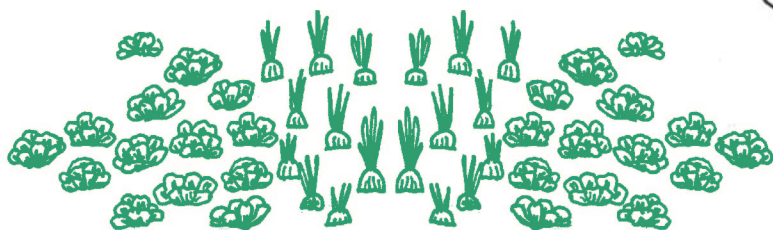
Różnorodność gatunków, populacji, ale też genów, a nawet ekosystemów; warto pamiętać, że niezbędne dla naszego przetrwania żywność, leki, surowce zależą od zasobów natury; niestety obserwujemy spadek różnorodności biologicznej na świecie.

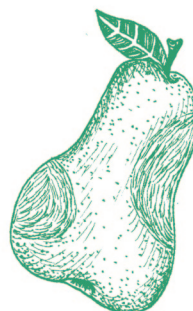
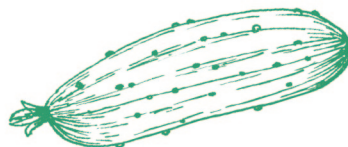
utrata siedlisk

Siedlisko to miejsce, w którym żyją organizmy. Siedliskiem może być las, łąka, mokradło. Jeśli tracimy siedliska, tracimy miejsce do życia konkretnych roślin, zwierząt, grzybów czy mikroorganizmów, które są z nim związane.

system żywnościowy

Sieć powiązań potrzebnych, aby zapewnić ludziom żywność. Obejmuje wszystkie elementy związane z jej wytwarzaniem, przetwarzaniem, pakowaniem, dystrybucją, sprzedażą, aż po konsumpcję. Wpływa i łączy się z innymi systemami, takimi jak zdrowie publiczne, środowisko naturalne, prawa człowieka.





CHROŃ PRZYRODĘ Z WWF!

POMAGAM.WWF.PL

PORADNIK INTERWENCYJNY

rozumieć - chronić - pomagać

Co robić, gdy zobaczysz wnyki na zwierzęta, nielegalnie odprowadzane ścieki czy wysypisko śmieci w lesie, wypalanie traw, wycinki drzew podczas ptasich lęgów albo inne przykłady niszczenia przyrody? Przeczytaj nasz poradnik interwencyjny i dowiedz się, jakie działania podjąć krok po kroku:

WWF.PL/AKTUALNOSCI/SWIADOMY-OBYWATEL

Naszą misją jest powstrzymanie degradacji środowiska naturalnego i budowanie przyszłości, w której ludzie będą żyć w harmonii z naturą.

razem możemy więcej

WWF.PL / EDUKACJA.WWF.PL / EDUKACJA@WWF.PL

Program „Dieta przyjazna planecie” ma na celu przekazanie społecznościom szkolnym i przedszkolnym informacji, jak to, co jemy, wpływa na stan środowiska naturalnego, i co warto jeść, żeby było to dobre dla naszego zdrowia i dla planety.

ZESPÓŁ AUTORSKI:

Julia Dobrzańska (Wstęp, Słowniczek),
Katarzyna Woźnicka i Katarzyna Pieczyńska
(Wstęp, Listy warzyw i owoców, Inspiracje, Przepisy)

REDAKCJA MERYTORYCZNA: Marta Grzybowska,
Weronika Kosiń (Wstęp, Słowniczek)

KOREKTA: Hanna Prorok-Ali

OPRACOWANIE GRAFICZNE, ILUSTRACJE: Katarzyna Walentynowicz

KOORDYNACJA: Julia Dobrzańska

DATA OPRACOWANIA: 2025

COPYRIGHT: CC BY-NC-ND 4.0

