



DIETA PRZYJAZNA PLANECIE

Szkolne obiady na 6



materiały informacyjne

EDUKACJA.WWF.PL

Wstęp

Zdrowa, przyjazna planecie dieta jest bogata w warzywa i owoce. Wskazuje na to opracowanie Komisji EAT-Lancet, zgodnie z którym przyjazny planecie talerz powinien składać się mniej więcej w połowie z warzyw i owoców, a w drugiej połowie z produktów pełnoziarnistych, białek pochodzenia roślinnego, nienasyconych tłuszczów roślinnych i opcjonalnie ze skromnych ilości białka pochodzenia zwierzęcego.¹ 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 Także w publikacji Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej 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

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 polach i w jak



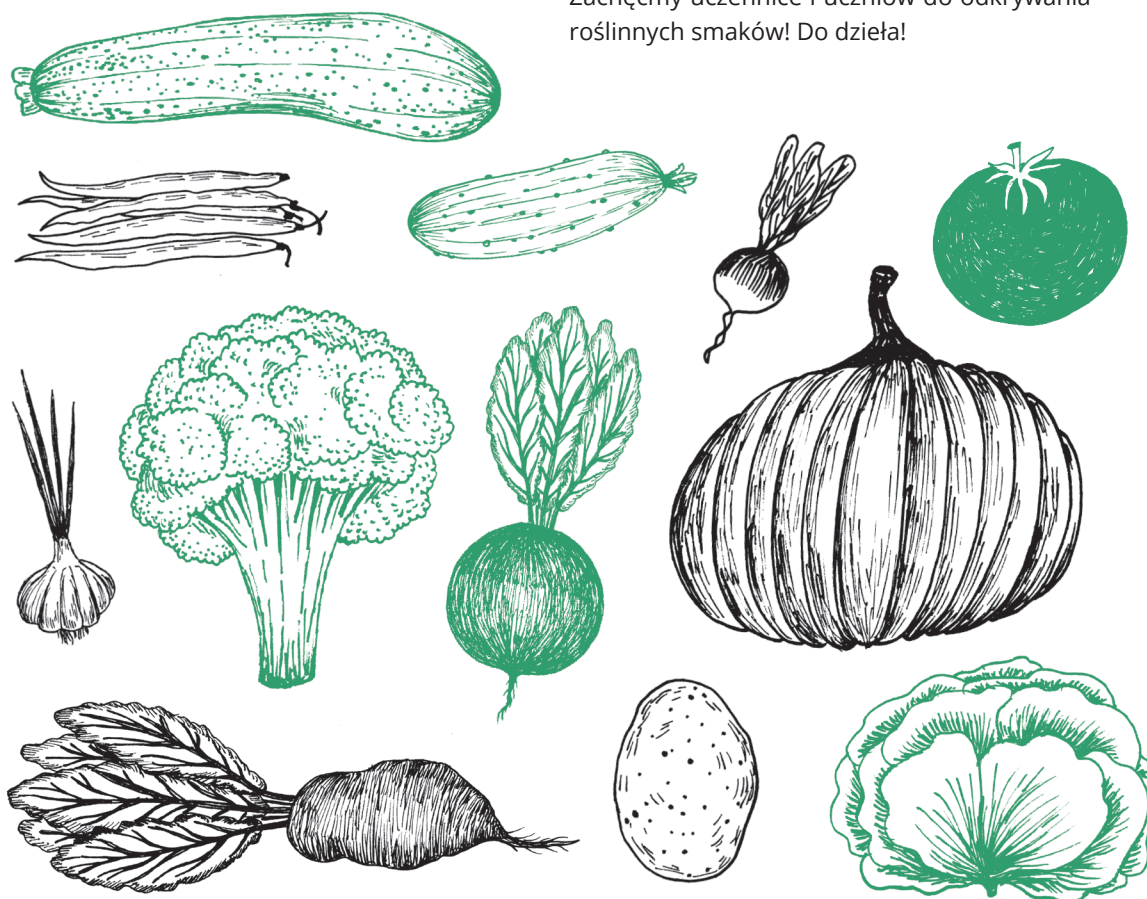
dużym stopniu globalny system żywnościowy wpływa na środowisko przyrodnicze i na nas: emisje gazów cieplarnianych, zużycie wody pitnej, wylesianie, zwiększone ryzyko pandemii, głód, niedożywienie, a z drugiej strony nadwaga, otyłość, jak również zwiększone ryzyko zachorowalności i śmierci związane z 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 obszarach.⁴ Ale jak zmiana naszej diety na bardziej roślinną miałaby pomóc chronić planetę? W raporcie Żyjącej Planety „Living Planet Report 2022. Budowanie pozytywnej przyszłości w niepewnym świecie” przygotowanym przez WWF we współpracy z Londyńskim Towarzystwem Zoologicznym wyraźnie wskazano, że wprowadzenie większego udziału produktów roślinnych do naszych diet jest jednym z czynników, które mogą mieć zasadnicze

znaczenie w ograniczaniu zwiększania **użytkowania gruntów**, a właśnie zmiana w tym zakresie, której skutkiem jest niszczenie i fragmentacja siedlisk, jest największym zagrożeniem dla przyrody, jak wskazuje raport.⁵ Skąd wynika ta zależność? W opracowaniu WWF dotyczącym wpływu naszego apetytu na odzwierzęce źródła białka, a w szczególności powiązanego z nim ukrytego wpływu pasz na planetę, zwrócono uwagę, że w świecie, gdzie coraz więcej osób przyjmuje zachodni model diety, czyli bogaty w mięso, nabiał i przetworzoną żywność, uprawa roślin na paszę służącą do wykarmienia zwierząt gospodarskich wywiera ogromny wpływ na zasoby naturalne i jest siłą napędową utraty **różnorodności biologicznej** na ogromną skalę. Według raportu, jeśli wszyscy ograniczylibyśmy konsumpcję produktów pochodzących od zwierząt do poziomu zaspokojenia naszych potrzeb żywieniowych, udało by się nam ocalić od produkcji rolnej obszar 1,5 raza większy od terytorium Unii Europejskiej.⁶

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. Znajdziecie tu sześć przepisów opartych o produkty roślinne – trzy przygotowane zostały na sezon jesienno-zimowy, a trzy na sezon wiosenno-letni. Wśród nich znajdują się pomysły na trzy zupy oraz trzy drugie dania pełne różnorodnych warzyw. Przy tworzeniu przepisów uwzględniona została zarówno kwestia sezonowości, jak i lokalności, wybierane były przede wszystkim warzywa, które uprawiane mogą być lokalnie i nie musimy przywozić ich z dalekich stron. Oprócz przepisów znajdziecie tu także listy sezonowych warzyw i owoców oraz inspiracje, jak ciekawie można je wykorzystywać.

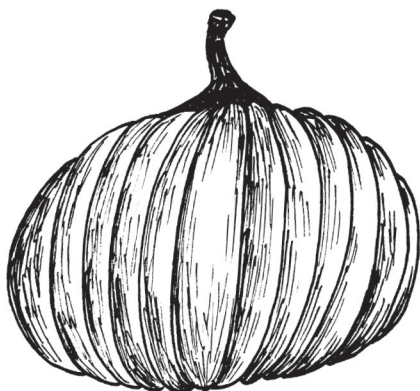
Zachęćmy uczennice i uczniów do odkrywania roślinnych smaków! Do dzieła!



Spis treści



WIOSNA/LATO
str. 5



JESIEŃ/ZIMA
str. 9



SŁOWNICZEK
str. 13

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, https://knozpc.pan.pl/images/stories/MLonnie/Stanowisko_KNoZC_POSILKI_SZKOLNE_final.pdf.
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. 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>.
5. WWF (2022). *Living Planet Report 2022 – Budowanie pozytywnej przyszłości w niepewnym świecie*. Almond, R.E.A., Grooten, M., Juffe Bignoli, D. & Petersen, T. (red.). WWF, Gland, Szwajcaria, <https://www.wwf.pl/living-planet-report-2022>.
6. 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:

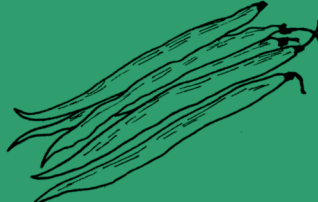
burak, cebula, czosnek,
kapusta biała, kapusta czerwona,
korzeń pietruszki, marchew, por, korzeń
selera, rzodkiewka, ogórek, pomidor,
botwinka, szparagi, szpinak, rabarbar,
sałata, bakłażan, brokuł, groszek, kalafior,
kalarepa, szczaw, bób, cukinia, kukurydza,
papryka, fasolka szparagowa,
koper włoski

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.



* 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 ziemniaczkami 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.

sezonowe warzywa:
burak, cebula, czosnek,
kapusta biała, kapusta czerwona,
korzeń pietruszki, marchew, por, korzeń
selera, jarmuż, brukselka, brokuł, dynia,
topinambur, cykorja

+ (jesienią) kalafior, brokuł,
pomidor i papryka

sezonowe owoce:
jabłka, gruszki, śliwki,
pigwa, żurawina

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

JESIEŃ/ZIMA

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 skórką! 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.

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.

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.

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

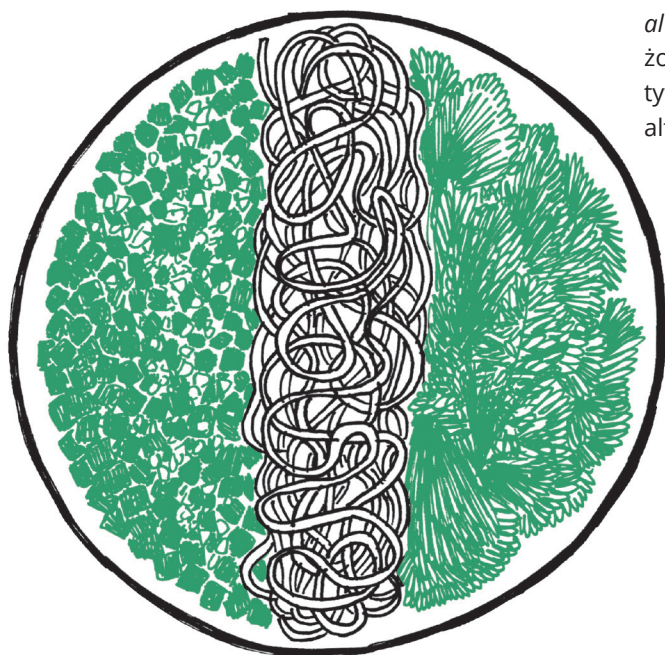
Składniki na 10 porcji*:

- 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, wrzuc 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 posiekanym 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.

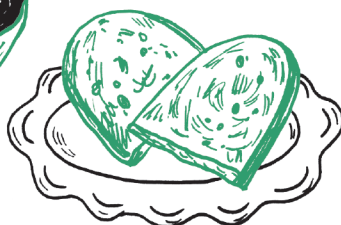
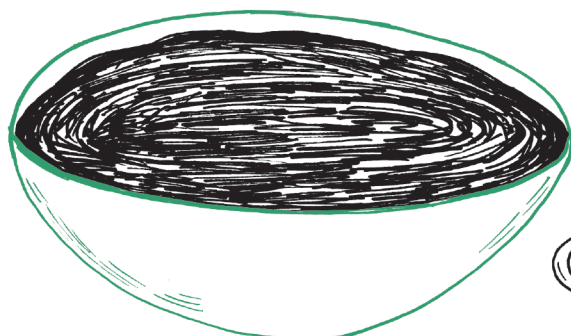
Zupa krem z pieczonej papryki i pomidorów z czerwoną soczewicą — „Pomidorowa z twistem”

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 lauowych

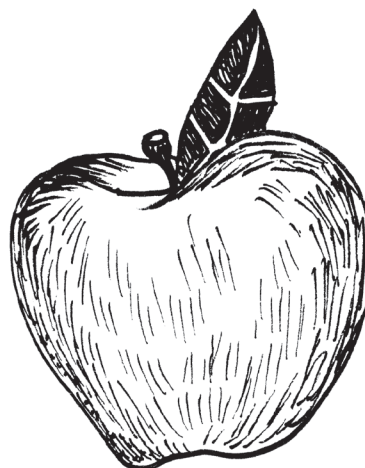
Sposób przygotowania:

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, opracowana przez specjalistów z Komisji EAT-Lancet.



różnorodność biologiczna

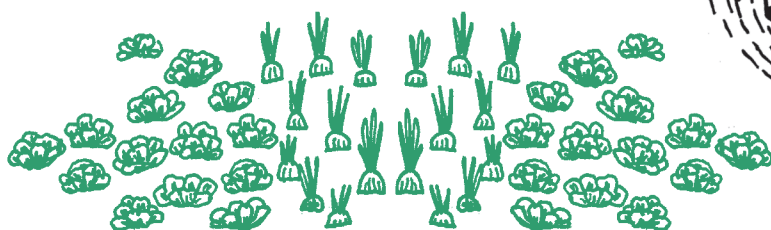
Różnorodność gatunków, populacji, ale też genów, a nawet ekosystemów; warto pamiętać, że niezbędne dla naszego przetrwania żywność, leki, surowce zależą od zasobów natury; niestety obserwujemy spadek różnorodności biologicznej na świecie.

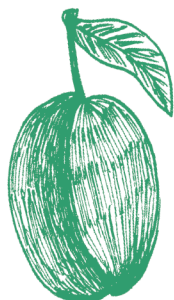
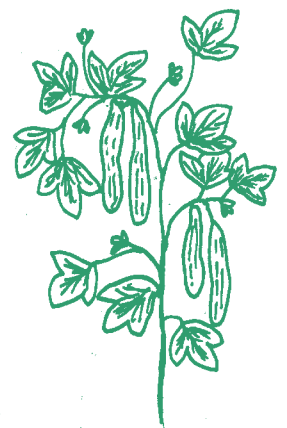
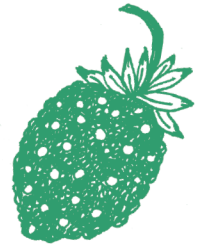
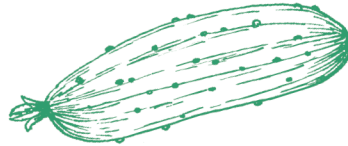
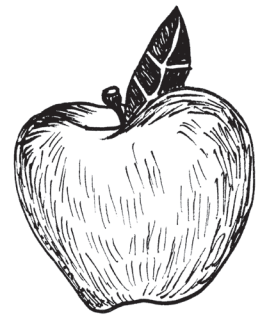
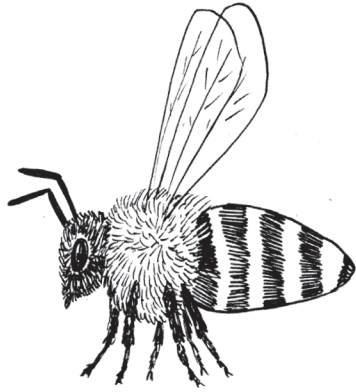
użytkowanie gruntów

Sposób wykorzystania terenu; w kontekście tej publikacji zwracamy szczególną uwagę na spadek różnorodności biologicznej, będący konsekwencją między innymi zmiany naturalnych siedlisk na tereny rolnicze.

system żywnościowy

Wszystkie elementy związane z wytwarzaniem żywności, jej przetwarzaniem, pakowaniem, dystrybucją, sprzedażą aż po konsumpcję.





CHROŃ PRZYRODĘ Z WWF!

POMAGAM.WWF.PL

PORADNIK INTERWENCYJNY

rozumiem - chronię - pomagam

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 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
(Listy warzyw i owoców, Inspiracje, Przepisy)

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

KOREKTA: Hanna Prorok

OPRACOWANIE GRAFICZNE, ILUSTRACJE: Katarzyna Walentynowicz

KOORDYNACJA: Julia Dobrzańska

DATA OPRACOWANIA: 2023

COPYRIGHT: CC BY-NC-ND 4.0

