

PLANER ROŚLINNEJ SZKOŁY



ZIELONA ZMIANA

zaczyna się w szkole
– dlaczego właśnie tam?

ROŚLINNA KUCHNIA:

smak, zdrowie,
przyszłość. Gotuj bez
kompromisów

ŚWIAT OD KUCHNI

– jak żywność może
wspierać klimat, zdrowie
i środowisko



RAZEM MOŻEMY LEPIEJ



Często powtarzam za harvardzkim prof. literatury amerykańskiej, Lawrence Buellem, że u źródeł kryzysu ekologiczno-klimatycznego leży kryzys wyobraźni. Dlatego wyobrażanie sobie lepszego świata – takiego, w którym nie ma okrucieństwa, katastrof i chorób – uważam nie za naiwność, lecz za konieczność w budowaniu przyszłości bezpiecznej dla nas wszystkich.

Tego nauczyła mnie też wieloletnia praca dziennikarska, dzięki której oglądam wyzwania współczesności z bardzo różnych stron i dostrzegam, że skuteczne zmierzenie się z każdym z nich opiera się na trzech filarach – wiedzy, nadziei i trosce.

Planer Roślinnej Szkoły, opracowany przez Green REV Institute, a w przygotowaniu którego wzięły udział osoby zorientowane właśnie na powyższe wartości i który trzymacie w dłoniach, jest zaproszeniem

do zwiualizowania sobie wymarzonego jutra i przewodnikiem po nim. Z tekstów, wywiadów i propozycji jadłospisu dowiedziecie się, czym kierować się przy podejmowaniu decyzji o tym, co ląduje na waszym talerzu. Tak się bowiem składa, że dieta jest najlepszym sposobem na zadbanie o siebie, swoich bliskich oraz losy całej planety.

Zdaję sobie sprawę, że w mediach, które reprezentuję, najczęściej słyszycie o zagrożeniach powodujących poczucie bezsilności i odbierających wiarę w szansę na dobre życie. Proponuję Wam jednak coś zupełnie odmiennego od głównonurtowej narracji. To wybór, który daje sprawczość i pomaga rozwiązać dylematy etyczne, zdrowotne i te związane z naszą przyjemnościami. Poznając od podszewki kuchnię roślinną, możecie zatroszczyć się o wiele osób i istot, a przy tym przeżyć wyjątkową przygodę w odkrywaniu nowych smaków. Cieszę się, że wyruszamy w nią razem.



Paulina Januszewska

Dziennikarka i publicystka, autorka książki „Gównodziennikarstwo. Dlaczego w polskich mediach pracuje się tak źle?” i podcastu „Nie ma przyszłości bez równości”. Laureatka konkursu Dziennikarze dla Klimatu, finalistka Pióra Nadziei Amnesty International. Współpracuje z Krytyką Polityczną.





SPIS TREŚCI

- 3 Razem możemy lepiej
- 6 Twój przewodnik po roślinnym stylu życia
- 7 O Roślinnej Szkole
- 8 Razem wiemy i jemy lepiej
- 12 Nie ma głupich pytań
- 22 To be vegan at school or not to be
- 25 Jeśli najważniejsze będzie nasze zdrowie, to wygramy

- 29 Jak się mówi o diecie i co ona mówi o nas?
- 34 Kilka praktycznych uwag do jadłospisu Roślinnej Szkoły
- 37 Ślad węglowy standardowego posiłku szkolnego
- 38 Tygodniowy jadłospis roślinny
- 82 Podsumowanie jadłospisu
- 84 Czy jadłospis Planera Roślinnej Szkoły spełnia wszystkie normy żywieniowe?



-
- 87 Strefa notatek i osobistych obserwacji
 - 88 Jak nie dać się rakowi?
 - 90 W kuchni ziemniaczary
 - 95 „Ryba to nie mięso” i inne mity
 - 98 Nie tylko na widelcu
 - 100 Sprawdź się
 - 102 Bibliografia i przydatne źródła
 - 104 Odpowiedzi do quizu

Planer Roślinnej Szkoły

ISBN 978-83-974385-0-7

Wydawca Green REV Institute
Giordana Bruna 34 / skr. 5
02-523 Warszawa
kontakt@greenrev.org

Zarząd Fundacji:
Anna Spurek, Morgan Janowicz

© copyright by Green REV Institute

Publikacja bezpłatna

Warszawa, 2025

Redaktorka prowadząca:
Paulina Januszewska

Redaktorka naczelna:
Dagmara Szastak

Współpraca:
Iwona Kibil, Katarzyna Śniadkowska,
Myka Żabińska

Korekta:
Literalnie Justyna Szumieł

Projekt graficzny i skład:
Ewa Brejnakowska-Jończyk



Publikacja powstała dzięki dofinansowaniu:



TWÓJ PRZEWODNIK PO ROŚLINNYM STYLU ŻYCIA

Planer Roślinnej Szkoły to nowy projekt wydawniczy Green REV Institute, realizowany w ramach Roślinnej Szkoły. Wierzimy, że zmiana nawyków żywieniowych może być inspirującym i satysfakcjonującym procesem, który sprzyja zarówno zdrowiu, jak i dbałości o środowisko.

Planer stworzyliśmy przede wszystkim z myślą o osobach odpowiedzialnych za organizację żywienia zbiorowego w placówkach oświatowych. Jego celem jest wsparcie w skutecznym wdrażaniu zbilansowanej diety roślinnej, zgodnej z aktualnymi normami żywieniowymi i rekomendacjami zdrowotnymi. To przewodnik, który nie moralizuje, lecz zachęca do odkrywania korzyści płynących ze zbilansowanej diety roślinnej.

Planer zawiera tygodniowy, w pełni zbilansowany jadłospis oparty na produktach roślinnych, opracowany przez specjalistkę ds. żywienia i zgodny z normami żywienia zbiorowego dzieci w wieku szkolnym oraz artykuły, felie-

tony i wywiady z ekspertami na temat wartości odżywczej diety roślinnej, jej wpływu na zdrowie dzieci oraz znaczenia w edukacji i działaniach proekologicznych.

Zmiana zaczyna się od decyzji, a wdrażanie nowoczesnych wzorców w żywieniu zbiorowym może być krokiem ku zdrowszej i bezpieczniejszej przyszłości. Planer Roślinnej Szkoły nie tylko ułatwia realizację tego procesu na co dzień, ale również pozostaje cennym źródłem inspiracji na przyszłość.



Dagmara Szastak

Dziennikarka, redaktorka i producentka wydażeń z doświadczeniem w kulturze, edukacji i mediach. Redaktorka naczelna magazynu „Bezpieczna Żywność”, wydawanego przez Green REV Institute. Inicjatorka i koordynatorka inicjatywy Mikołów Roślinnie Yeah.

O ROŚLINNEJ SZKOLE



Roślinna Szkoła to unikalny program Green REV Institute, który łączy rzecznictwo i kampanię na rzecz etycznej, roślinnej żywności w szkołach. Powstał dzięki zaangażowaniu koalicji Future Food 4 Climate, Fundacji Onkologicznej Rakiety, PROM, Rodziców dla Klimatu i Klubu Myśli Ekologicznej.

Roślinna Szkoła to zestaw 10 kompleksowych postulatów dla samorządów i szkół — od tworzenia i wdrażania lokalnych strategii żywnościowych, przez edukację zdrowotną i klimatyczną, aż po zapewnienie, że w każdej placówce dostępne będą zbilansowane, roślinne posiłki.

To program, który realnie zmienia polskie samorządy — ponad 50 radnych już dziś podejmuje konkretne działania na rzecz transformacji żywności lokalnie. We Wrocławiu i Łodzi, dzięki zaangażowaniu Sojuszników i Sojuszniczek Roślinnej Szkoły, ruszyły programy pilotażowe w placówkach edukacyjnych.

Roślinna Szkoła to także lokalne burze mózgów, okrągłe stoły, debaty, zmiany strategii, badania i analizy. Program odpowiada na konkretne wyzwania syste-

mowe — na poziomie zarówno lokalnym, krajowym, jak i uniijnym.

W 2024 r. przekazaliśmy Ministrze Zdrowia apel podpisany przez ponad 3000 osób, NGO, przedstawiciele środowiska naukowego ws. zmiany legislacji dot. żywienia zbiorowego. Ministerstwo Zdrowia zobowiązało się do przedstawienia nowelizacji rozporządzenia! To ogromny sukces Roślinnej Szkoły. Braliśmy udział w pracach eksperckich nad Strategią dla Metropolii Warszawskiej 2040, a nasze rekomendacje dotyczące transformacji systemu żywności zostały uwzględnione w koncepcji Rozwoju Kraju 2050. Aktywnie budujemy debatę i angażujemy nowych sojuszników na rzecz roślinnej, zdrowej diety.



Anna Spurek

CEO Green REV Institute, członkini Rady Założycieli, absolwentka UEK, SGH i New School University. Ekonomistka, ekspertka w mobilizacji i edukacji dla zmiany, trenerka i wykładowczyni z wieloletnim doświadczeniem. Związana z III sektorem od 2001 r. Feministka, weganika.



RAZEM WIEMY I JEMY LEPIEJ



*Zmiana zaczyna się w szkole.
Dlaczego akurat tam?*



CO POWIE MAMA?

Rodzina i szkoła to najważniejsze miejsca budowania nawyków żywieniowych, które zostają z nami na całe lata. Istnieją nawet programy, takie jak „1000 pierwszych dni żywienia dziecka”, które jasno pokazują, że nauka odżywiania na początkowym etapie życia determinuje zdrowie i odporność w przyszłości. Jeśli nie przekonamy dzieci, że warto sięgać po warzywa, nie możemy oczekiwać od nich, że zrobią to same z siebie, gdy będą starsze albo

dorośle. Prowadząc warsztaty w jednej ze szkół społecznych, przekonałam się na własne oczy, że wielu uczniów nie miało wcześniej styczności choćby z fasolą, a przecież to bardzo ważne źródło białka. Mogę się tylko domyślać, że w ich domach jedynymi uznawanymi za wartościowe białkami były te odzwierzęce. Zwykle wynika to z niewiedzy, którą szkoła powinna nadrabiać. Skorzystamy na tym wszyscy.

Jako Rodzice dla Klimatu bardzo często przypominamy też, że jedną z najbardziej



Image by iStockphoto.com/FreePress

wpływowych indywidualnych zmian, którą możemy dokonać w trosce o planetę, jest właśnie zmiana diety. To coś, co jest w naszym zasięgu i co może przynieść nam bardzo dużo korzyści, ciekawych wrażeń oraz zabawy związanej z próbowaniem nowych, roślinnych smaków. Ta podróż nigdy się nie kończy, bo zawsze jest coś – jakieś warzywo czy owoc – do odkrycia. Przejście na weganizm może okazać się także wyrwaniem z marazmu, który często odczuwamy w związku z kryzysem klimatycznym. Może dać nam poczucie sprawczości.

Niech dieta roślinna będzie więc naszą wspólną podróżą do lepszej, bezpiecznej i zdrowej przyszłości nas i naszych dzieci. To, jak je karmimy, jest jednym z najbardziej podstawowych świadectw naszych uczuć. Nawet jeżeli w głównym nurcie medialnym czy społecznym słyszymy, że bez mięsa ani rusz, warto sięgnąć do źródeł naukowych i przełamać konwenanse z korzyścią dla nas wszystkich.



Elżbieta Lemańska-Błazowska

Mama 6-letniej Dąbrówki, aktywistka klimatyczna i weganica. Członkini Ruchu Rodzice dla Klimatu oraz Koalicji Wrocławska Ochrona Klimatu. Moderatorka Mozaiki Klimatycznej, warsztatów w przystępny sposób edukujących na temat zmian klimatu.

CO POWIE BELFER?

Ponad 400 lat temu w akcie fundacyjnym Akademii Zamojskiej zapisano: „Takie będą Rzeczypospolite, jakie ich młodzieży chowanie...”. To szkoła, jako miejsce skupiające się nie tylko na nauczaniu, ale też wychowaniu dzieci i młodzieży, powinna (we współpracy z rodzicami i opiekunami) kształtować postawy, które będą miały wpływ na przyszłość nie tylko Rzeczypospolitej, lecz także całej planety. Odpowiednie nawyki żywieniowe – bazujące na zdrowej i bezpiecznej żywności roślinnej – o których nie tylko się mówi, ale które też stosuje się

w praktyce, mają niezaprzeczalny wpływ na stan zdrowia ludzi. Zdrowie przecież mamy tylko jedno. Podobnie jak tylko jedna jest planeta. Wspólna dla nas, ludzi, oraz dla zwierząt, których – co warto podkreślić – zjadanie w obecnych czasach jest po prostu niepotrzebne. To właśnie na nas, nauczycielach i nauczycielkach, spoczywa to odpowiedzialne zadanie – nie tylko przekazywania wiedzy, ale i kształtowania wartości. Nasze świadome, oparte na nauce podejście może wpłynąć na wybory młodych ludzi i przyszłość społeczeństwa.



Michał Dobrzyński

Aktywista na rzecz zwierząt pozaludzkich, związany z inicjatywą Animals' Voice, współzałożyciel Fundacji „W Imię Zwierząt” i współorganizator Marszu Wyzwolenia Zwierząt. Pedagog specjalny, nauczyciel pracujący z dziećmi i młodzieżą ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

CO POWIE MIASTO?

Szkoła jest dla wielu dzieciaków wciąż kluczowa w kształtowaniu nawyków, w tym nawyków żywieniowych. Musimy pamiętać, że nie wszystkie dzieci mogą liczyć na dobre wzorce w domach – nie wszystkie mają rodziny, nie wszyscy rodzice są dostępni czasowo, a wielu z powodów ekonomicznych ma trudności z ukształtowaniem w domu zdrowych i stabilnych wzorców. Dla takich dzieci

to właśnie szkoła może stanowić podstawę kształtującą przyszłe nawyki żywieniowe na całe życie.

Miasto jako organizator jednostek oświatowych odgrywa kluczową rolę w tym, jaką wagę szkoły przykładają do żywienia swoich podopiecznych. To polityki miejskie wpływają na to, czy w szkołach są zorganizowane kuchnie, czy na stołówkach dba się o jakość, zbilansowaną dietę, dostępność posiłków dla dzieci o różnych potrzebach – czy wręcz przeciwnie, zdrowie dzieci przeliczane jest tylko na koszty. Uważam, że polityki społeczne i miejskie, które za cel stawiają sobie budowanie zdrowych nawyków i zdrowe żywienie dzieci, powinny mieć zapewnione odpowiednie środki w budżecie. Niestety, z dotychczasowego doświadczenia – po próbach zainicjowania działań na forum odpowiednich komisji Rady Miasta Krakowa – nie mam wątpliwości, że konieczna jest solidna edukacja w tym zakresie, także wśród lokalnych polityków i radnych. Myślę, że inicjatywy takie jak Roślinna Szkoła są impulsem do potraktowania sprawy diety dzieci w szkołach poważnie i priorytetowo – zarówno dla radnych, jak i władz wykonawczych miast i gmin.



Aleksandra Owca

Prawniczka, samorządowczyni, radna Miasta Krakowa. Sojuszniczka Roślinnej Szkoły.

CO POWIE MŁODZIEŻ?

Jednym z najbardziej inspirujących wydarzeń w moim liceum jest konferencja TEDxIILOPoznań. W ramach tego wydarzenia uczennice i uczniowie poznańskiej Dwójki mówią o sprawach, które są dla nich ważne. Podczas zeszłorocznej edycji jedna z prelegentek, Marcelina Bandasz, opowiadała właśnie o diecie wegańskiej. W swojej przemowie zatytułowanej *Dlaczego rosół od babci nie smakuje tak dobrze* mówiła o mitach związanych z weganizmem i o tym, dlaczego sama zdecydowała się przejść na dietę roślinną.

Właśnie takie inicjatywy, które nie są ściśle związane z nauką i wymaganiami podstawy programowej, mogą wywrzeć największy wpływ na młodych ludzi w temacie diety roślinnej. Trudno mi sobie wyobrazić, że coś w podobnie przekonującym stylu mogłoby pojawić się np. w podstawie programowej z biologii czy na godzinie wychowawczej. Nie twierdzę, że na lekcjach nie powinno się poruszać tematów takich jak pozytywny wpływ diety roślinnej na zdrowie czy klimat. Wręcz przeciwnie, ale doświadczenia młodych ludzi pokazują, że dodatkowe przedsięwzięcia angażują najmocniej.

W moim życiu najważniejsze okazały się fakty. W szkole podstawowej, kiedy zaczęłam zdawać sobie sprawę ze znaczenia kryzysu klimatycznego, coraz częściej docierały do mnie informacje o tym, jak produkcja mięsa wpływa na klimat. Dane dotyczące ogromnego zużycia wody oraz emisji metanu – gazu cieplarnianego, który w krótkim okresie jest wielokrotnie

silniejszy od dwutlenku węgla – wywarły na mnie ogromne wrażenie. Aż w końcu zadałem sobie pytanie: „dlaczego wciąż jem mięso?”. I właśnie wtedy, tuż przed pierwszą klasą liceum, przestałem to robić. Dziś jestem w klasie maturalnej.

Na pewno duże znaczenie miały dla mnie także wybory moich rodziców, którzy od dawna nie jedzą mięsa. Ale co z moimi rówieśniczkami i rówieśnikami, którzy nie mieli szansy rozmawiać o diecie roślinnej przy rodzinnych obiadach? Moim zdaniem szkoła powinna być miejscem na rozmowę o wpływie jedzenia mięsa i nabiału na klimat, dobrostan zwierząt hodowlanych i nasze zdrowie. Uważam, że jako uczniowie powinniśmy móc poznać fakty – w szczególności te dotyczące podejmowanych wyborów, takich jak nasza dieta, które mają ogromny wpływ na naszą przyszłość. Fakty – a nie popularne mity o roślinnej diecie czy narracje kreowane przez sektor hodowlany – mam nadzieję, że będą trafiać do nas, młodych ludzi, coraz częściej!



Kuba Dobosiewicz

Aktywista Inicjatywy Wschód. Uczeń II Liceum Ogólnokształcącego w Poznaniu.

NIE MA GŁUPICH PYTAŃ

DOWIEDZ SIĘ, ZANIM SPRÓBUJESZ



Zastanawiasz się, jaki wpływ ma dieta roślinna na zdrowie? Chcesz wiedzieć, czy to dobra opcja dla ciebie lub twojego dziecka? Na najczęstsze pytania odpowiadają dietetyczka Iwona Kibil i kardiolog dr n. med. Tomasz Jeżewski.

Co to znaczy dobrze zbilansowana dieta roślinna?

Iwona Kibil: Dobrze zbilansowana dieta roślinna to taka, która dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach, zapewniając organizmowi energię i składniki potrzebne do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju.

dr n. med. Tomasz Jeżewski: Powinna ona zawierać:

- różnorodne źródła białka (rośliny strączkowe, orzechy, nasiona, produkty sojowe);
- zdrowe tłuszcze (awokado, oliwa z oliwek, orzechy, nasiona);
- naturalne nieprzetworzone węglowodany złożone (produkty pełnoziarniste, warzywa skrobiowe, kasze);
- witaminy i minerały, które na tej diecie można łatwo zbilansować, z wyjątkiem witaminy B12, którą należy suplementować, oraz witaminy D3, której poziom zależy nie tyle od diety, ile od warunków klimatycznych, zwłaszcza w Polsce;
- wystarczającą ilość błonnika i antyoksydantów (warzywa, owoce, rośliny strączkowe).



Iwona Kibil

Magister dietetyki, edukatorka żywieniowa i autorka książek. Od ponad 10 lat pracuje z pacjentami na dietach roślinnych. Jest autorką artykułów popularnonaukowych, prac w monografiach naukowych oraz prelegentką na konferencjach naukowych i branżowych. Autorka książek wydanych przez PZWL. Aktywnie dzieli się wiedzą w Internecie – prowadzi bloga, podcast oraz kanały w social mediach, gdzie edukuje i inspirowe do świadomych wyborów żywieniowych. Członkini Rady Ekspertkiej fundacji Green REV Institute.



Dr n. med. Tomasz Jeżewski

Lekarz, specjalista w zakresie chorób wewnętrznych oraz kardiologii. Prowadzi działalność edukacyjną w zakresie prewencji chorób przewlekłych. Pomysłodawca i współtwórca projektów: „ZawałOFFcy”, którego celem jest zachęcanie do świadomego dbania o zdrowie serca poprzez zdrową dietę, aktywność fizyczną i regularne badania, oraz „Roślinni Lekarze”, promującego dietę roślinną jako skuteczny sposób na poprawę zdrowia, szczególnie w kontekście zapobiegania chorobom przewlekłym. Członek Rady Naukowej Federacji Bezpieczna Żywność.

Czy dieta roślinna jest zdrowa dla dzieci i nastolatków? Jak wpływa na rozwijające się organizmy?

dr n. med. Tomasz Jeżewski: Tak, dobrze zbilansowana dieta roślinna może być zdrowa i bezpieczna dla dzieci i nastolatków, pod warunkiem że jest odpowiednio skomponowana i dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Wiele badań wskazuje, że dieta roślinna może wspierać prawidłowy rozwój dzieci, zmniejszać ryzyko chorób cywilizacyjnych w przyszłości oraz kształtować zdrowe nawyki żywieniowe na całe życie.

Jednak w przypadku dzieci i młodzieży należy zwrócić szczególną uwagę na:

Białko – źródła roślinne muszą dostarczać pełnowartościowych aminokwasów (rośliny strączkowe, tofu, tempeh, orzechy, pestki, pełne ziarna).

Energia – dieta roślinna często zawiera więcej jedzenia objętościowo, ale może dostarczać mniej kalorii na tę samą ilość pożywienia w porównaniu do diety mięsnej. Dlatego warto wybierać produkty o wysokiej gęstości energetycznej, takie jak orzechy, nasiona, oliwa z oliwek czy awokado.

Żelazo – najlepiej przyswajalne z roślin w połączeniu z witaminą C (np. soczewica + papryka).

Wapń – ważny dla kości (napoje roślinne wzbogacane w wapń, tofu, zielone warzywa liściaste).

Kwasy omega-3 – niezbędne dla rozwoju mózgu (siemię lniane, nasiona chia oraz algi).

Witaminę B12 – konieczna suplementacja, ponieważ nie występuje w produktach roślinnych.

Witaminę D – szczególnie w miesiącach zimowych, aby wspierać rozwój kości.

Dieta roślinna może wspierać zdrowy rozwój dzieci i nastolatków, ale wymaga świadomego planowania i suplementacji. Warto prowadzić ją pod nadzorem lekarza lub dietetyka, aby uniknąć niedoborów kluczowych składników.

Iwona Kibil: Prawidłowo skomponowana dieta wegańska może być zdrowa i odpowiednia na każdym etapie życia, w tym także u niemowląt i najmłodszych dzieci. Wsparcie lub akceptację dla stosowania dobrze zbilansowanej diety roślinnej u dzieci wyraziły w swoich stanowiskach: amerykańska Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, British Dietetic Association i grupa robocza Italian Society of Human Nutrition. Polskie Towarzystwo Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci oraz European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition również dopuszczają stosowanie diety roślinnej u dzieci pod warunkiem opieki dietetycznej i lekarskiej.

Choć w sieci i mediach możemy niekiedy przeczytać nagłówki o szkodliwości diety

wegańskiej u dzieci, literatura naukowa nie dostarcza dowodów na to, żeby odżywiające się w ten sposób dzieci cechowały się gorszym stanem zdrowia w porównaniu z rówieśnikami, którzy mają w swoich jadłospisach produkty odzwierzęce.

Dostępne wyniki badań z udziałem dzieci na dietach wegańskiej i wegetariańskiej wskazują, że rozwijają się one prawidłowo. Dieta roślinna może nawet chronić je przed nadwagą i wystąpieniem chorób układu krążenia. Przyczynia się do tego głównie wyższe spożycie błonnika, warzyw oraz produktów roślinnych niskoprzetworzonych.

Obecnie w Polsce 30 proc. dzieci w wieku wczesnoszkolnym i niemal 22 proc. młodzieży do 15. roku życia ma nadmierną masę ciała, co stanowi poważny problem zdrowotny i może prowadzić do wielu chorób cywilizacyjnych. W związku z tym coraz większą uwagę zwraca się na rolę zdrowego żywienia w profilaktyce nadwagi i otyłości. Badania wskazują, że dzieci stosujące diety roślinne mogą w przyszłości cieszyć się lepszym zdrowiem dzięki mniejszemu ryzyku wystąpienia chorób związanych z nieprawidłową masą ciała.

Z badań przeprowadzonych wśród osób dorosłych wynika, że oparty na roślinnych niskoprzetworzonych produktach wzorzec żywieniowy może chronić nie tylko przed rozwojem chorób układu krążenia i cukrzycy typu 2, ale również przed występowaniem kilku typów nowotworów (największe znaczenie ma w prewencji nowotworów układu pokarmowego), co przypisuje się spożyciu większej ilości błonnika i antyoksydantów.

Wykluczanie pewnych grup produktów z diety niesie za sobą jednak prawdopodobieństwo niedoborów pokarmowych. Dieta wegańska jest bardziej restrykcyjna od wegetariańskiej i wymaga większej uwagi pod kątem bilansowania niektórych składników odżywczych (w szczególności wapnia, żelaza, kwasów omega-3, a także witaminy B12). Bez tego nie unikniemy ryzyka niedoborów pokarmowych.

Z najnowszych badań przeprowadzonych wśród dzieci będących na dietach roślinnych (z Polski, Niemiec, Finlandii i Kanady) wynika, że rozwijają się one prawidłowo. Wzrost i masa ich ciał

mieszczą się w normach. Choć w polskiej analizie wykazano niższy wzrost oraz niższą gęstość kości wśród dzieci na diecie wegańskiej (w porównaniu do rówieśników jedzących tradycyjnie), nie jest jasne, jakie czynniki mogą się do tego przyczyniać. Wiemy, że dzieci biorące udział w tym badaniu nie miały wystarczającej suplementacji, miały mniejszą ilość tkanki tłuszczowej oraz niższy wskaźnik masy ciała (BMI) w porównaniu do rówieśników jedzących tradycyjnie. W pozostałych badaniach parametry antropometryczne (wzrost, masa ciała) dzieci na diecie wegańskiej i jedzących tradycyjnie nie różniły się.

Skąd weganie czerpią białko, żelazo, wapń, kwasy omega-3?

Iwona Kibil: Przede wszystkim warto zauważyć, że każda nieodpowiednio zbilansowana dieta może prowadzić do niedoborów, w tym dieta wegańska. Jednak trzeba wziąć pod uwagę fakt, że dieta wegańska jest eliminacyjna, co dodatkowo rodzi możliwość niewłaściwego zbilansowania. Można jednak temu zaradzić poprzez świadome planowanie posiłków i suplementację.

Białko – w diecie roślinnej pochodzi ono z różnych źródeł, w tym: roślin strączkowych (soczewicy, ciecierzycy, fasoli), tofu, tempeh, orzechów, nasion oraz produktów będących zamiennikami mięsa produkowanymi na bazie fasoli, grochu, soi. Łączenie różnych źródeł białka w ciągu dnia pozwala na dostarczenie wszystkich niezbędnych aminokwasów.

Na przykład połączenie zbóż i roślin strączkowych (np. ryż z fasolą) uzupełnia profil aminokwasowy.

Żelazo – roślinne źródła żelaza to rośliny strączkowe, zielone warzywa liściaste (szpinak, jarmuż), pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy i nasiona. Przyswajalność żelaza roślinnego (żelazo niehemo-we) jest niższa niż żelaza hemowego z mięsa, ale można ją poprawić, łącząc źródła tego składnika z produktami bogatymi w witaminę C, której źródłem jest wiele świeżych oraz mrożonych warzyw i owoców. Choć dieta wegańska może być związana z niższymi zapasami żelaza w organizmie ze względu na niższą biodostępność żelaza roślinnego, nie zwiększa ryzyka anemii z niedoboru tego składnika, jeśli jest odpowiednio zbilansowana.

Wapń – w diecie wegańskiej można go uzyskiwać z odpowiednio dobranych produktów roślinnych; znajdziemy go m.in. w napojach roślinnych wzbogacanych w wapń, tofu z dodatkiem wapnia, jarmużu, brokułach, sezamie (tahini) oraz migdałach. Produkty wzbogacane, takie jak napoje roślinne i tofu, charakteryzują się przyswajalnością wapnia porównywalną do nabiału, dlatego powinny być stałym składnikiem diety wegan. Dobrym źródłem wapnia są również zielone warzywa, kapusta włoska czy brukselka.

Kwasy omega-3 – występują zarówno w produktach roślinnych (np. w siemieniu lnianym, chia, orzechach włoskich, oleju lnianym czy rzepakowym nierafinowanym znajduje się kwas α -linolenowy, ALA), jak i odzwierzęcych [tłuste ryby są źródłem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych – DHA (kwas dokozaheksaenowy) i EPA (kwas eikozapentaenowy)].

Bez względu na rodzaj diety (mięsna czy roślinna), każdego dnia musimy spożywać ALA ze względu na brak syntezy tego składnika w organizmie. I ten kwas może być konwertowany do DHA i EPA w organizmie, ale z badań wiemy, że ta konwersja jest mało efektywna, dlatego suplementacja DHA i EPA na diecie bez ryb jest kluczowa. Istnieje możliwość suplementacji tych składników wegańskimi suplementami z mikroalg.

Witamina B12 – występuje wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego, dlatego osoby stosujące dietę wegańską (ale również wegetariańską) są narażone na jej niedobory, jeśli nie wprowadzą suplementacji. Brak odpowiedniego poziomu witaminy B12 może prowadzić do niedokrwistości megaloblastycznej, problemów neurologicznych, a także trudności z koncentracją i pamięcią. Warto monitorować poziom witaminy B12 w organizmie, robić badania profilaktyczne.

W hodowli roślin używa się pestycydów. Jak mamy wierzyć, że to zdrowsze niż jedzenie mięsa i nabiału?

Iwona Kibil: Korzyści zdrowotne ze spożycia produktów roślinnych, takich jak warzywa i owoce, zdecydowanie przewyższają potencjalne ryzyko związane z pozostałościami pestycydów. Dieta bogata w warzywa i owoce dostarcza błonnika, witamin i przeciwutleniaczy, które wspierają zdrowie serca, obniżają ryzyko cukrzycy typu 2 i zmniejszają szanse na rozwój niektórych nowotworów. Te korzyści zostały potwierdzone w licznych badaniach naukowych.

Ponadto poziomy pestycydów w żywności są ściśle kontrolowane i muszą mieścić się w normach. Śladowe ilości pozostałości pestycydów w owocach i warzywach nie stwarzają zagrożenia dla zdrowia konsumentów.

dr n. med. Tomasz Jeżewski: Choć pestycydy są stosowane w rolnictwie, ich wpływ na zdrowie jest znacznie mniejszy



niż skutki spożywania nadmiaru mięsa i nabiału. Dieta roślinna, szczególnie bogata w produkty nieprzetworzone i organiczne, pozostaje jednym z najlepszych wyborów dla zdrowia i długowieczności. Dlaczego tak jest?

Oto kilka przyczyn:

- niższa kumulacja toksyn – pestycydy obecne w roślinach są usuwane w dużym stopniu przez mycie i obieranie. Natomiast w produktach odzwierzęcych kumulują się pestycydy i inne zanieczyszczenia (np. metale ciężkie, dioksyne, antybiotyki), ponieważ gromadzą się one w tkance tłuszczowej zwierząt i w mleku;
- mniejsza ilość substancji szkodliwych
 - w mięsie, szczególnie przetworzonym, znajdują się substancje rakotwórcze (np. nitrozaminy, policykliczne węglowodory aromatyczne), tłuszcze nasycone i cholesterol, które zwiększają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych;
- większa ilość antyoksydantów i błonnika
 - rośliny zawierają antyoksydanty, polifenole i błonnik, które neutralizują działanie toksyn i wspierają eliminację metali ciężkich oraz pestycydów z organizmu;
- ekologiczne opcje – coraz większa dostępność żywności organicznej (bez pestycydów) oraz lepsze techniki uprawy zmniejszają ryzyko ekspozycji na środki ochrony roślin.

Czy weganizm wyklucza uprawianie sportu?

Iwona Kibil: Dowody naukowe pokazują, że odpowiednio zbilansowana dieta roślinna nie tylko nie wyklucza sportu, ale wręcz może wspierać osiągnięcia sportowe w sportach zarówno wytrzymałościowych, jak i siłowych. Przykłady sportowców na diecie roślinnej to m.in. Novak Djokovic (numer jeden światowego rankingu tenisistów), Scott Jurek (ultramarańczyk) czy Patrik Baboumian (strongman).

Przy zwiększonej aktywności fizycznej trzeba jednak poświęcić więcej uwagi bilansowaniu diety, aby zaspokoić zwiększone zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze. Najczęściej podnoszone obawy dotyczą niedoborów białka, jednak zwiększone zapotrzebowanie na ten składnik można rozwiązać chociażby poprzez dodanie wegańskiej odżywki białkowej. Ponadto czasem dieta wymaga zwiększonego udziału suplementów, ale trzeba je dobrać już indywidualnie pod kątem zapotrzebowania i rodzaju aktywności fizycznej.

dr n. med. Tomasz Jeżewski: Coraz więcej sportowców na najwyższym poziomie wybiera dietę roślinną ze względu na jej korzyści zdrowotne i wpływ na wyniki sportowe. Jak weganizm wspiera sportowców?

Pełnowartościowe białko – rośliny dostarczają wszystkich aminokwasów, jeśli spożywa się różnorodne źródła białka: soczewica, ciecierzycza, fasola, soja

(tofu, tempeh, fasola edamame), orzechy i nasiona (migdały, siemię lniane, nasiona chia), pełne ziarna (komosa ryżowa, amarantus, owies).

Bogactwo diety roślinnej w antyoksydanty i związki przeciwzapalne (np. polifenole, witaminę C, flawonoidy) wspomaga szybsze gojenie się mikrourazów i regenerację mięśni. Rośliny pomagają obniżyć poziom cholesterolu, poprawiają elastyczność naczyń krwionośnych i optymalizują transport tlenu do mięśni, co zwiększa wydolność, poprawia zdrowie serca i układu krążenia.

Dieta roślinna zapewnia optymalny poziom dostarczanej energii, zwłaszcza dzięki węglowodanom złożonym (kaszom, pełnoziarnistym produktom, warzywom skrobiowym), które stanowią najlepsze źródło paliwa dla sportowców wytrzymałościowych.

Kwasy omega-3 są kluczowe dla zdrowia stawów i mięśni – weganie czerpią je z siemienia lnianego, nasion chia, orzechów włoskich i suplementów z alg.

Co sportowcy będący na diecie roślinnej muszą monitorować?

Białko – powinno być dostarczane w wystarczającej ilości. Opcjonalnie można stosować roślinne odżywki białkowe (np. z grochu, ryżu, soi).

Żelazo – wspomaga transport tlenu, a jego roślinne źródła (strączki, pestki dyni, tofu) warto łączyć z witaminą C dla lepszej przyswajalności.

Witaminę B12 – niezbędna do produkcji czerwonych krwinek i metabolizmu energetycznego (wymagana suplementacja).

Wapń i witaminę D – kluczowe dla zdrowia kości (napoje roślinne wzbogacone w wapń, ekspozycja na słońce, suplementacja w miesiącach zimowych).

Kwasy omega-3 – redukują stan zapalny i wspierają regenerację mięśni.

Czy soja jest bezpieczna dla organizmu?

Iwona Kibil: Soja budzi kontrowersje, ale większość związanych z nią obaw wynika z nieporozumień, dezinformacji w Internecie i błędnych interpretacji badań. Najczęściej powtarzany mit dotyczy wpływu soi na hormony – mówi się, że zawarte w niej fitoestrogeny (izoflawony) zaburzają gospodarkę hormonalną, obniżają poziom testosteronu u mężczyzn czy zwiększają ryzyko ginekomastii (wzrostu piersi u mężczyzn). Jednak badania na ludziach nie potwierdzają tych teorii. Fitoestrogeny działają inaczej niż ludzkie hormony – są znacznie słabsze i mogą działać regulująco, a nie destabilizująco. W krajach azjatyckich, gdzie soja jest spożywana regularnie, nie odnotowuje się zwiększonego ryzyka zaburzeń hormonalnych ani problemów zdrowotnych z tym związanych. Kolejny mit to przekonanie o zwiększeniu ryzyka wystąpienia nowotworów, zwłaszcza raka piersi. Ten pogląd opiera się głównie na badaniach na zwierzętach, które metabolizują izoflawony inaczej niż ludzie, a dawki stosowane w przytocz-

nych badaniach były znacznie wyższe niż te, które przyswajamy z diety. Tymczasem badania na ludziach pokazują coś odwrotnego – regularne spożycie soi może zmniejszać ryzyko wystąpienia nowotworów piersi i prostaty. W Azji, gdzie soja jest podstawą diety, wskaźniki zachorowalności na raka piersi są niższe niż w krajach zachodnich.

Soja jest świetnym źródłem białka, w szczególności tofu, które zawiera ponadto dużo wapnia i jest lekkostrawne. Co więcej, spożycie soi zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, a izoflawony mają też działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne, co dodatkowo wspiera zdrowie metaboliczne i – jak wcześniej wspomniałam – może działać ochronnie w kontekście nowotworu piersi.

Czy weganie chodzą ciągle głodni?

Iwona Kibil: To jeden z najczęstszych mitów na temat diety roślinnej – że weganie są ciągle głodni.

W rzeczywistości przy prawidłowo skomponowanych posiłkach jest dokładnie na odwrót.

Wynika to z faktu, że produkty roślinne mają zazwyczaj mniejszą gęstość kaloryczną, czyli dostarczają mniej kilokalorii w stosunku do objętości. Warzywa,

owoce, produkty pełnoziarniste i rośliny strączkowe są bogate w błonnik, który zwiększa objętość posiłku, spowalnia trawienie i utrzymuje uczucie sytości na dłużej.

Do tego przy bilansowaniu posiłków trzeba pamiętać o białku. Białko roślinne (z soczewicy, ciecierzycy, tofu, tempehu) daje uczucie sytości tak samo, jak to pochodzenia zwierzęcego, ale trzeba zadbać o jego odpowiednią ilość.

Czy weganizm oznacza rezygnację z ulubionych posiłków?

Iwona Kibil: Absolutnie nie, a raczej pozwala odkryć je na nowo, w nieco innej i często zdrowszej wersji. Większość dań można z łatwością przerobić na roślinną wersję bez utraty smaku. Kilka przykładów to:

- spaghetti bolognese – zamiast mięsa można użyć soczewicy, tofu lub granulatu sojowego;
- nuggetsy, kotlety, pulpety – można zrobić z nasion strączkowych; klasyczne nuggetsy z kurczaka można zamienić na takie z seitanu, tofu albo ciecierzycy;
- sernik – świetnie nadaje się do niego tofu naturalne;
- jajecznica – w zamian można spróbować tofuczniczy.

Przed jakimi chorobami i problemami zdrowotnymi może uchronić nas dieta roślinna?

dr n. med. Tomasz Jeżewski: Współczesne badania potwierdzają pozytywny wpływ dobrze zbilansowanej diety roślinnej na układ sercowo-naczyniowy,

metabolizm oraz zdrowie psychiczne. Może ona poprawiać ogólny stan zdrowia oraz zmniejszać ryzyko wielu chorób przewlekłych i innych schorzeń.

Choroby sercowo-naczyniowe (nadciśnienie, miażdżyca, zawał serca, udar)

Dieta roślinna obniża poziom cholesterolu LDL, poprawia elastyczność naczyń krwionośnych i zmniejsza stan zapalny w organizmie. U osób na diecie roślinnej ryzyko wystąpienia chorób serca w porównaniu do osób jedzących mięso jest nawet o 32 proc. niższe. Spożycie błonnika i antyoksydantów z warzyw, owoców i pełnych ziaren redukuje nadciśnienie tętnicze.

Cukrzyca typu 2

Dieta roślinna poprawia wrażliwość na insulinę, zmniejsza insulinooporność i pomaga kontrolować poziom cukru we krwi. Weganie mają o 50 proc. niższe ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2.

Otyłość i nadwaga

Dieta roślinna, bogata w błonnik i uboga w przetworzone tłuszcze, pomaga w redukcji masy ciała i utrzymaniu zdrowej sylwetki. Osoby na dietach roślinnych mają niższy wskaźnik BMI i w ich przypadku mniejsze jest ryzyko otyłości.

Nowotwory

Dieta bogata w antyoksydanty (karotenoidy, polifenole, witaminy C i E) zmniejsza ryzyko wystąpienia raka jelita grubego, piersi i prostaty. Wysokie spożycie czerwonego i przetworzonego mięsa jest powiązane z częstszym występowaniem raka okrężnicy i żołądka – eliminacja tych produktów zmniejsza ryzyko zachorowania na te choroby. Błonnik roślinny poprawia

zdrowie jelit i wspiera mikrobiom, który chroni przed mutacjami nowotworowymi.

Choroby neurodegeneracyjne (Alzheimer, Parkinson)

Dieta roślinna, bogata w antyoksydanty i zdrowe tłuszcze (omega-3 z alg, orzechów i nasion), wspiera zdrowie mózgu. Badania sugerują, że weganizm może zmniejszać ryzyko demencji poprzez redukcję stresu oksydacyjnego i stanów zapalnych.

Choroby zapalne (RZS, choroba Crohna, tłuszczycza)

Dieta roślinna redukuje stan zapalny dzięki obecności polifenoli i kwasów omega-3 z roślin. Może łagodzić objawy reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS) i poprawiać funkcjonowanie układu odpornościowego.

Choroby wątroby (stłuszczenie wątroby)

Dieta roślinna wspiera zdrowie wątroby poprzez redukcję tłuszczu trzewnego i poprawę metabolizmu glukozy. Może odwracać niealkoholowe stłuszczenie wątroby (NAFLD).

Dieta roślinna zmniejsza ryzyko wielu chorób przewlekłych i wspiera zdrowie organizmu dzięki działaniu przeciwzapalnemu, antyoksydacyjnemu i wspierającemu mikrobiom jelitowy. Kluczowe jest jednak jej prawidłowe zbilansowanie oraz suplementacja witamin B12, D i kwasów omega-3, jeśli jest to konieczne.



Dr. Sylwia Spurek

Doktorka nauk prawnych, radczyni prawna, była Posłanka do PE i Zastępczyni Rzecznika Praw Obywatelskich. Stypendystka Woodrow Wilson Center w Waszyngtonie D.C. Prezeska European Fem Institute. Feministka i weganka.



TO BE VEGAN AT SCHOOL OR NOT TO BE

– TO NIE JEST WŁAŚCIWE PYTANIE



*Gdy podczas pierwszego posiedzenia plenarnego Parlamentu Europejskiego w 2019 r. jako ówczesna posłanka do PE udostępniłam w swoich mediach społecznościowych zdjęcia jedynej wegańskiej opcji dostępnej na parlamentarnej stołówce, zostałam skrytykowana. Jedy-
nym serwowanym wtedy wegańskim „daniem” były... frytki.*

„A to jedzenie wegańskie, jedyne, na jakie mogę liczyć w stołówce Parlamentu Europejskiego. Była dzisiaj jeszcze opcja wegetariańska – łośoś... Jak na miejsce, które powinno skutecznie walczyć o prawa człowieka, prawa zwierząt i przeciwdziałać zmianom klimatycznym, to trochę obciach” – napisałam wtedy w mediach społecznościowych.

Zanim w ogóle kupiłam te nieszczęsne frytki, kilka razy upewniałam się, że są w 100 proc. wegańskie, gdyż w takich państwach jak Francja i Belgia często smaży się je na zwierzęcym tłuszczu. Pod moim postem

pojawiły się, oczywiście (piszę „oczywiście”, bo pod każdym moim wpisem zawsze odzywają się stada trolli), ataki na wegan i weganki, ale nie zabrakło też bardziej „łagodnych” i „merytorycznych” komentarzy. W skrócie – zachęcano mnie, żebym zamiast narzekać, poradziła sobie inaczej. „Rozumiem, że Pani jest weganką. Szanuję pani wybór, ale jest Pani w instytucji, gdzie zarabia się bardzo dużo. Stać Panią, by pójść do baru wegańskiego” – dowiedziałam się od jednego z internautów.

I wszystko byłoby w porządku, ale będąc w Parlamencie w Strasburgu nie miałam takiego wyboru – mogłam zjeść na miejscu, frytki, lub... nic, czekając do zakończenia posiedzenia, często do 20.00–22.00 i wtedy jechać do centrum Strasburga. Bo Parlament Europejski jest oddalony od miasta i pewnie dlatego w budynku jest kilka barów i stołówek. Posłowie i posłanki w krótkich przerwach pomiędzy posiedzeniem, spotkaniami, wydarzeniami, które odbywają się podczas posiedzenia PE, jedzą właśnie w tych barach lub na tych stołówkach. Jedzą – jeśli mają co jeść. Jedzą i idą dalej zajmować się tym, za co płacą im podatniczki i podatnicy. Nie szukają miejsc, gdzie mogą coś zjeść, mogą skupić się na swoich obowiązkach.

Ostatecznie brak wyboru zmusił mnie do przywożenia ze sobą w tygodniach strasburskich jedzenia na cały dzień. To wymagało ode mnie mnóstwa logistycznych zabiegów, takich jak wcześniejsze zakupy, gotowanie, pakowanie i tak dalej. Wszystkożerni posłowie i posłanki nie musieli zaprztać sobie głowy podobnymi – niby prostymi, a w praktyce czasochłonnymi – zadaniami.

Dlaczego w ogóle wspominam tę historię? Bo wegańskie osoby uczniowskie napotykają na podobne bariery w szkole. Ich potrzeby są umniejszane, lekceważone i prywatyzowane, a przecież to problem prawny i systemowy.



Przepisy stanowiące podstawę tzw. żywienia zbiorowego w szkołach nakazują podawanie dzieciom i młodzieży szkolnej mleka i innych produktów zwierzęcych każdego dnia. To oznacza, że prawo uniemożliwia nie tylko stosowanie roślinnej diety i zapewnienie w stołówkach codziennie wegańskiej opcji posiłków, ale nawet wprowadzenie praktyki wegańskich piątków (lub innego dnia w tygodniu).

Dodatkowo w placówkach oświatowych obowiązuje program „szklanka mleka w szkole”, który zakłada, że każde dziecko w każdym państwie członkowskim UE codziennie dostaje do picia szklankę krowiego mleka.

Próbowałam ten program przynajmniej minimalnie zreformować w poprzedniej kadencji Parlamentu Europejskiego, dopisując – jako opcję do wyboru – obok szklanki mleka zwierzęcego, szklankę jego zamiennika, np. napoju owsianego. Bezskutecznie.

Na nic zdały się tłumaczenia, że to propozycja dla zainteresowanych, że chodzi o prawo wyboru, że niektóre osoby mogą być uczulone na laktozę, a inne z powodów etycznych przeszły na weganizm i nie chcą przyczyniać się do cierpienia zwierząt. Meat Party w Parlamencie Europejskim, od lewa do prawa, z udziałem także „zielonych” posłów, zablokowała zmiany.

Długo można by wyliczać argumenty za dostępem osób uczniowskich do roślinnych posiłków. To kwestia nie tylko przestrzegania praw człowieka, lecz także korzyści związanych z weganizmem w każdej dziedzinie życia. Sektor hodowlany negatywnie wpływa na każdą z nich. Nie tylko możemy, ale wręcz musimy to zmienić. W sytuacji, gdy coraz więcej osób wybiera roślinną dietę, gdy od dawna mówi się o zdrowotnych korzyściach płynących z wyboru wegańskiego stylu życia oraz o bezpiecznym wegańskim jedzeniu w przypadku dzieci, gdy coraz więcej lekarzy i lekarek czyta naukowe publikacje i przestaje demonizować weganizm – potrzeba zapewnienia

wegańskich posiłków w szkole staje się i uzasadniona, i pilna. Podobnie zresztą jest ze szpitalami i innymi miejscami zbiorowego żywienia – tymi zamkniętymi całkowicie i częściowo.

Co ciekawe, jedyne przepisy rangi ustawowej, które mogą stanowić podstawę do żądania zapewnienia dostępu do wegańskich posiłków, znajdują się w Kodeksie karnym wykonawczym. Ten wskazuje, że skazany przebywający w więzieniu lub areszcie śledczym ma prawo do posiłków „z uwzględnieniem (...) w miarę możliwości także wymogów religijnych i kulturowych”. Sformułowanie „w miarę możliwości” osłabia niestety moc żądania, ale to jedyna taka regulacja w polskim prawie. Niestety, te przepisy dotyczą wyłącznie konkretnej grupy osób oraz określonych miejsc, w których pewnie mało kto chciałby się znaleźć.

Czy politycy i polityczki rządu wywodzącego się z demokratycznej opozycji wykażą się zdrowym rozsądkiem i wprowadzą choćby minimalne zmiany prawne, które umożliwią osobom uczniowskim realizację ich potrzeb? Czy posłuchają głosu nauki, ekspertów i ekspertek? Czy trafią do nich argumenty podnoszone od długiego czasu przez Green REV Institute i organizacje skupione w Koalicji Future Food 4 Climate? Trzymam kciuki za Rośliną Szkołę, która pracuje na rzecz tej zmiany!



Dr hab. inż. Tadeusz Pomianek, prof. WSiLiZ

Pomysłodawca, główny twórca, wieloletni Rektor Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie, obecnie Prezydent WSiLiZ. Członek Rady Naukowej Federacji Bezpieczna Żywność.

JEŚLI NAJWAŻNIEJSZE BĘDZIE NASZE ZDROWIE, TO WYGRAMY



Co ma mięso do klimatu i głodu na świecie? Więcej niż myślisz.

Walka o uchronienie ludzkości od katastrofy klimatycznej skupia się przede wszystkim na ograniczeniu emisji gazów cieplarnianych. Jednak ludzkość stoi przed nie mniej groźnym wyzwaniem, jakim jest szybko postępująca degradacja środowiska. O ile w miarę szybko rośnie udział energii odnawialnej w miksie energetycznym, o tyle brakuje istotnych zmian w przemysłowym systemie produkcji żywności, choć to obszar najbardziej wszechstronnej destrukcji i źródło aż 35 proc. emitowanych globalnie gazów cieplarnianych. Za szczególnie szkodliwy dla środowiska uznaje się przemysłowy system produkcji mięsa (320 mln ton

rocznie) i mleka (850 mln ton rocznie). 82 proc. powierzchni gruntów rolnych, łąk i pastwisk na świecie wykorzystuje się do produkcji mięsa i mleka. Tymczasem mięso dostarcza zaledwie 37 proc. potrzebnego białka i 18 proc. energii.

W świecie ok. 70 proc. zwierząt hodowlanych znajduje się w systemie ferm przemysłowych, gdzie faszzerowane są antybiotykami i hormonami wzrostu w celu zapobiegania chorobom i przyspieszenia przyrostu masy mięsnej (przekładowo w Polsce w intensywnym tuczku skrócono czas chowu kurczaka z sześciu miesięcy do półtora miesiąca). Te same substancje, obok nawozów sztucznych, pestycydów i powstających w czasie produkcji i konsumpcji odpadów, powodują skażenie ziemi, wód gruntowych

i zbiorników wodnych, a także niszczą bioróżnorodność. Organizacja Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa uznała sektor hodowli zwierzęcej za zdecydowanie największe źródło zanieczyszczenia oceanów.

W przetwórstwie żywności, przechowywaniu i „odświeżaniu” stosuje się cały arsenał środków chemicznych. Szacuje się, że każdy z nas spożywa rocznie powyżej 2 kilogramów tych substancji, co negatywnie wpływa na zdrowie – choć wciąż badamy, w jakim stopniu. Przemysłowy system produkcji wspierany przez natrętny marketing, przy braku edukacji i profilaktyki zdrowotnej – prowadzi do nadmiernej konsumpcji wysoko przetworzonej żywności.

Świat produkuje rocznie ponad 5 mld ton żywności, przy czym marnuje nawet do 30 proc., czyli 1,5 mld ton, a w Polsce – 5 mln ton.

Wysoko przetworzona żywność bogata w mięso, tłuszcze zwierzęce, sól i cukier powoduje skokowy przyrost liczby osób borykających się z nadwagą i otyłością. Na 8 mld ludzi na świecie 25 proc., czyli 2 mld, ma nadwagę (w Polsce – 60 proc.), zaś 8 proc. jest otyłych (w Polsce 25 proc.), a jednocześnie 800 mln cierpi z powodu głodu. Polskie dzieci są w czołówce najbardziej otyłych w Unii Europejskiej. Liczba osób otyłych wzrosła z 640 mln do 1,5 mld w 2050 roku, a wraz z nią – koszty leczenia nadwagi i otyłości z obecnych 600 mld dolarów do 3 bln dolarów już w 2030 roku.

Kondycja człowieka staje się coraz gorsza, a spożywana żywność przyczynia

się do wielkoskalowego przyrostu występowania zawałów, udarów, ale i niektórych chorób nowotworowych, depresji, demencji, choroby Alzheimera i innych chronicznych dolegliwości. Choroby cywilizacyjne odpowiadają już za 70 proc. zgonów na świecie. Stosowane na dużą skalę w chowie przemysłowym antybiotyki (w Polsce: 800 ton rocznie) przyczyniają się do lekooporności. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) z tego powodu rocznie umiera 5 mln osób. Na nasze zdrowie negatywnie wpływa zły stan jakości powietrza, który nad Wisłą odpowiada za 45 tys. zgonów w ciągu roku.

Dane z USA wskazują, że przy produkcji i konsumpcji mięsa „produkujemy” 16 mld ton odpadów rocznie (czyli 2 tony na osobę), które są idealnym środowiskiem do mnożenia się niebezpiecznych szczepów bakteryjnych i wirusów. Uzasadnione są w związku z tym obawy o nadejście kolejnych światowych epidemii.

W efekcie ponosimy potężne straty gospodarcze spowodowane głównie wymienionymi wyżej chorobami, a także spadkiem ludzkiej wydajności i dyspozycyjności. Według amerykańskich naukowców niska jakość żywności i coraz bardziej skażone środowisko są przyczy-



na spadku ilorazu inteligencji (IQ). Do tej pory spadł on o 4 jednostki, co przekłada się na spadek wydajności pracy aż o 8 proc.

Coraz więcej ludzi, bez względu na wiek, ma problemy zdrowotne. Rośnie także skala nieplodności. Uprawy monokulturowe i chów klatkowy zubożają nasz pokarm w minerały, witaminy, antyoksy-

danty, a to przekłada się na m.in. poziom testosteronu i jakość nasienia u mężczyzn. Szczególnie w bogatych społeczeństwach nieplodność dotyka coraz młodszych pokoleń i jest powiązana z otyłością, ponieważ tkanka tłuszczowa zawiera enzym, który skutecznie zmienia męskie hormony w żeńskie.

W rezultacie bardzo szybko rosną wydatki na ochronę zdrowia. Amerykanie, liderzy przemysłowego systemu produkcji i konsumpcji żywności, wydają na nią najwięcej, bo prawie 19 proc. PKB i najliczniej konsumują leki – tj. 30 proc. światowych wydatków przy 4,5-procentowym udziale w światowej populacji. Koszty zdrowotne przy jednocześnie wysokiej inflacji zwiększają się także w Polsce, a kolejki do lekarzy się wydłużają.

Nie tylko człowiek ma się coraz gorzej, lecz także całe środowisko tracące bioróżnorodność, czyli puls

żyjącej planety. Zdumiewające bogactwo życia na Ziemi jest największym cudem w znanym wszechświecie.

W pośredni i bezpośredni sposób podtrzymuje życie ludzi, daje nam żywność, paliwo i leki, zapewnia czyste powietrze, wodę i stabilny klimat. Jest fundamentem gospodarki, społeczeństwa i cywilizacji.

Niszczymy jednak te zasoby, wycinając lasy pod kolejne plantacje, niszcząc je pożarami mnożącymi się wskutek postępującej suszy. Zatruwamy wodę, pogarszając stan zdrowia żyjących w niej istot, a także powietrze. To istotnie wpływa na produkcję tlenu przez lasy i fitoplankton na powierzchni oceanów w procesie fotosyntezy, a także na absorpcję dwutlenku węgla, jednego z gazów cieplarnianych.

Dodatkowo postępuje proces degradacji gleby, która odgrywa kluczową rolę w wyżywieniu ludzkości, skutecznej walce ze zmianą klimatu oraz zapobieganiu powodziom i suszom. Dla chwilowego wzrostu plonów – konsekwentnie niszczymy ją chemicznymi środkami produkcji. Za szczególnie szkodliwy należy uznać system produkcji mięsa w tandemie: pasza produkowana intensywnym systemem monokulturowym, wspieranym przez nawozy sztuczne i pestycydy, oraz chów klatkowy z dużym zużyciem antybiotyków i hormonów wzrostu.

Czy istnieje ratunek dla nas, a szczególnie dla młodego pokolenia? Oczywiście, że tak. Musimy dokonać jak najszybszej transformacji przemysłowej



wego systemu produkcji i konsumpcji żywności w kierunku zrównoważonego rozwoju, a jeszcze lepiej – w kierunku agroekologii.

Ma ona umożliwić stosowanie diety opartej na produktach pochodzenia roślinnego z wyraźną przewagą białka roślinnego nad zwierzęcym (np. dieta planetarna). Dzisiaj żyjemy w zanieczyszczonym środowisku, często w stresie i pośpiechu, narażeni na coraz bardziej dokuczliwe anomalie pogodowe. Ale przede wszystkim Globalna Północ źle się odżywia. Europejczycy konsumują 3 razy więcej, a Amerykanie prawie 5 razy więcej mięsa niż zaleca WHO.

Jeśli w Polsce, w ciągu 5–10 lat obniżymy spożycie mięsa z 75 do 25 kg na osobę rocznie oraz zrezygnujemy z eksportu mięsa z chowu klatkowego (3 mln ton rocznie), to znaczna część terenów wykorzystywanych obecnie do hodowli zwierząt i uprawy pasz mogłaby zostać przekształcona na inne cele, potencjalnie nawet 1/4 powierzchni kraju. Ten olbrzymi areal możemy przeznaczyć na produkcję białka roślinnego (rośliny strączkowe, orzechy itp.). Ponadto możemy rozwinąć produkcję warzyw i owoców. Przestaniemy niszczyć nasze gleby i zatruwać rzeki. Rezygnacja z chowu klatkowego pozwoli radykalnie obniżyć zużycie antybiotyków i hormonów wzrostu. Tym samym pożegnamy się z przemysłowym rolnictwem, które niszczy przyrodę i nas, a służy głównie mię-

zynarodowym koncernom spożywczym, hodowcom klatkowym i rolnikom produkującym paszę systemem monokulturowym. Wysuszone torfowiska „zalejemy” wodą i przywrócimy bioróżnorodność. Zdrowie odzyska przyroda, ale także człowiek. Zaoszczędzimy powyżej 30 mld ton wody rocznie, czyli prawie połowę tego, co spożywa się w Polsce i co ma kapitalne znaczenie z uwagi na małe zasoby wody w kraju i długoletnią suszę.

Uzdrowiona przyroda zachęci nas do powrotu na łono natury, a może i poprawi relacje międzyludzkie. Starsze pokolenie, które jeszcze pamięta, że przyroda pachniała, budziła ciekawość, a nie była źródłem niebezpiecznych toksyn, będzie miało szansę, by rozkochać w niej swoje dzieci i wnuki. To też sposób, żeby oderwać je od mediów cyfrowych, niszczących psychikę, umiejętność krytycznego myślenia, komunikacji z drugim człowiekiem i radość życia.

Pamiętajmy, że przyroda ma dużą siłę witalną i jeśli damy jej szansę – to potrafi się szybko odwdziżyć. Pieniądzy na ten cel nie brakuje, tylko są źle lokowane. Nie umrzemy z głodu, choćby dlatego, że z 1 ha można otrzymać 6–20 razy więcej białka roślinnego niż zwierzęcego. Wreszcie naszkicowana transformacja systemu produkcji i konsumpcji żywności zredukuje emisję gazów cieplarnianych i znacznie przyczyni się do wyhamowania ocieplenia klimatu. Musimy ją tylko niezwłocznie wprowadzić w życie!

Prof. Joanna Hańderek

Profesorka Uniwersytetu Jagiellońskiego, filozofka specjalizująca się w filozofii kultury, publicystka, blogerka, a także działaczka społeczna i polityczna, autorka książek, w tym „Filozofii Wegańskiej”. Członkini Rady Naukowej Federacji Bezpieczna Żywność.



JAK SIĘ MÓWI O DIECIE I CO ONA MÓWI O NAS?



O jakiej wolności mówimy, gdy stwierdzamy, że wolno nam jeść wszystko? O wolności do krzywdzenia innych? Jeśli kierujemy się zasadami etyki, musimy pamiętać, że to pojęcie samo w sobie nie ma pozytywnego wydźwięku, bo oznacza samowolę. A tę należy samoograniczać w taki sposób, by dbając o własną autonomię, nie naruszać cudzej – z prof. Joanną Hańderek rozmawia Paulina Januszewska.

Paulina Januszewska: Czy to, jak mówimy o jedzeniu, wpływa na naszą dietę?

Joanna Hańderek: Tak. Język odgrywa fundamentalną rolę w naszej diecie i podejściu do niej. Jeśli dziecko słyszy: „zjedz mięsko, szyneczkę, kotlecika czy filecika”, które w dodatku mają kształt księżycy albo słońca, to nie wie, że na jego talerzu leży martwe zwierzę. Dbają o to, zresztą, producenci żywności czy restauratorzy. Oferując choćby specjalne, dziecięce menu, dobierają słowa w taki sposób, by jedzenie nie kojarzyło się z okrucieństwem. Rodzice mniej lub bardziej świadomie przejmują to – zwykle pełne zdrobnień i sformułowań oderwanych od prawdziwego pochodzenia mięsa – nazewnictwo.

P.J.: Dorośli wiedzą jednak, co jedzą i jak powstaje mięso. Czy potrzebują do tego jeszcze specjalnego słownika?

J.H.: Pamiętajmy, że ten słownik jest z nami od dzieciństwa i służy do stworzenia zasłony, która pozwala nam utrzymywać umowną nieświadomość i względny komfort. Nie musimy za każdym razem, wybierając w sklepie tacki z pulpetami, stekami i innymi produktami w ogóle nieprzypominającymi nazwą ani wyglądem trupa, zastanawiać się nad cierpieniem i zabijaniem. Nie widzimy krwi, nie widzimy niczego, co mogłoby estetycznie, a na pewno etycznie, nas odstręczać, wzbudzać empatię do krzywdzonych istot. To oczywiście paradoks, bo doskonale wiemy, jak działa sektor hodowlany, który robi wiele, by odseparować nas od prawdy.

P.J.: Czy gdyby nazywano rzeczy wprost, mogłoby naprawdę być inaczej?

J.H.: Z badań przeprowadzanych wśród wegan wynika, że decydujący moment w przechodzeniu na dietę roślinną nastąpił u nich w bardzo wczesnym wieku. Konkretniej – wtedy, gdy jako dzieci dowiadawali się, że tak naprawdę jedzą zwierzęta, a nie kotleciki. Odkrycie, że zawartość talerza kiedyś żyła i chodziła na czterech łapach, tak jak ukochany pies czy kot, pozwala się przebudzić, posklejać fakty i często kończy się dużym szokiem. Uprzemysłowienie hodowli zwierząt i idące za tym działania pozwalają ten szok opóźnić lub osłabiać, pozbawiając nas kontaktu ze zwierzęciem jako istotą czującą.

P.J.: Przed erą przemysłową też zabijano zwierzęta.

J.H.: Nie na taką skalę, jak robi się to dziś. Świadomość, z czym wiąże się pozyskiwanie mięsa – także była inna. Jeszcze na początku XX w. kupowało się je na targach świeżo po zabiciu zwierzęcia albo prosto od rolników, którzy nie kryli, skąd pochodzą ich produkty. Ponadto zwierząt hodowlanych było po prostu znacznie mniej, a i jedzenie ich nie stanowiło podstawy jadłospisu. Pamiętajmy też, że to, co robiliśmy w przeszłości, wcale nie musi wyznaczać etycznych standardów. Na tym polega etyka: zmienia praktyki, normy, każe nam działać w inny sposób niż dotychczas. W końcu chcemy chyba jako społeczeństwo się rozwijać, a nie cofać.

P.J.: Wielu producentów mięsa i nabiału walczy o to, by stosowanych przez nich nazw nie używano w przypadku wegańskich odpowiedników. Może mają rację? Może dieta roślinna powinna mieć własny, niezwiązany z sektorem hodowlanym język?

J.H.: Zdaję sobie sprawę, że wiele wegan i weganek wolałoby stworzyć nowe nazwy, ale mi osobiście podoba się pomysł przejmowania języka.



P.J.: Dlaczego?

J.H.: Wielu sceptyków diety roślinnej deklaruje, że nigdy nie zje wegańskiego mięsa. Uważają, że jest obrzydliwe. Często jednak okazuje się, że ferują te wyroki bez spróbowania alternatywy, a potem przez przypadek kupują na przykład roślinnego kurczaka i jedzą go ze smakiem.

Dopiero przy wyrzucaniu opakowania do śmieci orientują się, że wybrali opcję wegańską i przy niej zostają. Czy to wydarzyło-
by się, gdyby na etykie-
cie widniały nieznane
wcześniej nazwy?

Wątpię. Dla osób
nieprzekonanych
taki „błąd” może
stać się ciekawym
kulinarnym, smako-
wym zaskoczeniem.
Producenci mięsa
bardzo dobrze o tym

wiedzą, zwłaszcza że
w sklepach półki

z wegańskimi produktami
coraz częściej znajdują się

obok tych z mięsem czy nabia-
łem, a nie w zupełnie innej alejce.

Wtedy łatwo o pomyłkę. Ale to dobrze –
niech kupujący jak najczęściej się myślą
i rozsmakowują w wegańskiej kuchni.

P.J.: Sektor hodowlany często odwołuje się do tradycji i wolności, przekonując nas, że spożywanie mleka czy mięsa to coś, co robimy od pokoleń i do czego mamy pełne prawo. Jak konkurować z takim argumentem?

J.H.: Anthony Giddens, brytyjski socjolog, analizując zachowania konsumenckie i to, jak pogrywiają z nami marketing oraz reklama, rzeczywiście zauważył, że wybór jedzenia jest deklaracją tożsamościową, a nie czymś zupełnie neutralnym. Dlatego wokół niego można budować wielkie opowieści. Niestety te o tradycji i wolności są zwykle zakłamane, zbudowane na fałszywych i niebezpiecznych – choćby dla naszego zdrowia czy planety – mitach. Wiele osób jest w stanie poświęcić wszystko dla tradycji nawet wtedy, gdy okazuje się ona całkowicie szkodliwa. Edukacja jest tutaj zbawienna. To znaczy – musimy rozłożyć te wszystkie mity na czynniki pierwsze i odwołać się do faktów.

P.J.: Dawna polska kuchnia była w dużej mierze jarska. Oczywiście nie oznacza to, że mięso było całkowicie nieobecne, ale jego rola była inna niż dziś. Skąd zatem wzięło się zamiłowanie do mięsa?

J.H.: Produkty zwierzęce były symbolem dobrobytu, do którego dostęp utożsamia się z wolnością. Upton Sinclair w „Grzędawisku” – powieści, która powstała na podstawie jego śledztwa dziennikarskiego, zwraca uwagę na lata 20. i 30. ubiegłego wieku w Chicago. To tam wówczas masowo, w ramach wolnego rynku, rozwijały się rzeźnie i przetwórnice mięsa, co na migrantach, przyjeżdżających zwłaszcza z najbiedniejszych krajów europejskich, jak nasz, robiło ogromne wrażenie. Okazywało się, że za oceanem ciężka praca płaćcała na tyle, by wyposażyć się w składniki wówczas i jeszcze długo później uchodzące



w Polsce za luksusowe czy słabo dostępne. Dopiero zmiana ustroju gospodarczego nad Wisłą w ostatniej dekadzie XX w. zmieniła ten stan rzeczy, ale mimo że mięso powszechnie oferowane w sklepach straciło na jakości, wciąż jest kojarzone z zamożnością i wysokim statusem społecznym.

P.J.: Czy tradycje kulinarne zawsze mają długą historię, czy tworzone są raczej z powodów czysto marketingowych?

J.H.: Karp stał się „tradycyjną” polską rybą dopiero w latach 50. ubiegłego wieku pod wpływem niemożności przeprowadzania połowów w morzu. Cała potrzebna do tego infrastruktura została zniszczona w czasie II wojny światowej. Ówczesny minister gospodarki wymyślił więc, żeby postawić na hodowlę ryby, którą poławia się w jeziorach w łatwy sposób, bez konieczności inwestowania, np. w kutry rybackie. Takim też gatunkiem okazał się karp. Trafił na polskie stoły jako nowa tradycja, ale za jego popularnością stały pragmatyczne względy gospodarcze, a nie żadne wieloletnie zwyczaje naszych przodków. W innych krajach, jak w naturalny sposób wegańskich Indiach, wzrost spożycia mięsa wziął się z presji na jego eksport z Zachodu – szukającego rynków zbytu swoich towarów. Od marketingowców odpowiedzialnych za promocję produktów odzwierzęcych usłyszymy jednak, że to tradycja, źródło zdrowia czy wolności.

P.J.: Weganie słyszą jednak, że to oni zabierają wolność wszystkim zwiercom, odstawiając tym drugim prawa do kotleta.

J.H.: O jakiej wolności w tym wypadku mówimy? O wolności do krzywdzenia innych? Jeśli kierujemy się zasadami etyki, musimy pamiętać, że to pojęcie samo w sobie nie ma pozytywnego wydźwięku, bo oznacza samowolę. A tę należy samoograniczać w taki sposób, by, dbając o własną autonomię, nie naruszać cudzej. Przekonanie o tym, że skoro jest się wolnym, to można wszystko, okazuje się niebezpieczne i złudne.

P.J.: Dlaczego?

J.H.: Ograniczają i determinują nas takie kwestie, jak biologia, kultura czy polityka. Jednocześnie być wolnym nie oznacza posiadania niczym nieograniczonych praw, bo czy mam prawo kogoś uderzyć, jeśli się zdenerwowałam? Nie. Tak samo warto się zastanowić nad tym, czy mam prawo zjeść zwierzę, bo uważam je za smaczne, zdrowe, przynależne tradycji albo miłym wspomnieniom z babcią, która w dzieciństwie gotowała mi rosół z kurczaczka. Etyka polega na tym, że świadomie rezygnuję z podążania za mitem wolności i realnie sprawdzam, czy moje czyny nie powodują czyjegoś cierpienia, a gdy powodują – robię wszystko, by to zatrzymać.



Foto: Jo-Anne McArthur / Farm Sanctuary / Wikimedia

1,5%

REV
PILNOŚĆ

KRS 0000521182

PLANETA, LUDZIE, ZWIERZĘTA PO PIERWSZE – SZACUNEK

Już w przyszłym roku zainwestuj 1,5% swojego podatku w Roślinną Szkołę. Razem uczmy szacunku dla ludzi i zwierząt, odpowiedzialności za środowisko oraz zdrowego odżywiania. Zyskaj lepszą przyszłość – dla siebie i kolejnych pokoleń.



KILKA PRAKTYCZNYCH UWAG DO JADŁOSPISU ROŚLINNEJ SZKOŁY



Jadłospis opracowany przez Iwonę Kibil to zbilansowana i pełnowartościowa propozycja żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Powstał na zlecenie Green REV Institute w ramach programu Roślinna Szkoła. Opiera się na aktualnych normach, uwzględnia kluczowe składniki odżywcze i oferuje praktyczne rozwiązania – w zakresie zarówno doboru produktów, jak i ich zamienników. Poniżej kilka uwag autorki, które mogą ułatwić jego wykorzystanie przy planowaniu codziennego żywienia, np. w szkolnej stołówce.

Jadłospis jest przygotowany dla grupy niejednorodnej dzieci i młodzieży szkolnej

w wieku 7–15 lat na podstawie Norm dla populacji polskiej¹. Uwzględnia średniowążoną zapotrzebowania energetycznego dla dzieci w tym wieku i przewiduje 4 posiłki dziennie. Ostatni posiłek spożywany jako kolacja nie był brany pod uwagę w jadłospisie. W szkole dzieci jedzą raczej tylko obiady dwudaniowe (największy posiłek w jadłospisie). Jadłospis pokazuje również, jak mogą wyglądać śniadania i przekąski. Obiad w domu może być zbliżony do posiłku śniadaniowego lub drugiego dania z jadłospisu. Każdy z posiłków ma oznaczone alergeny, które w nim występują. W komentarzu jest informacja, na co opcjonalnie zamienić produkt, który zawiera alergen. Każdy też ma podaną liczbę kilokalorii na porcję, makro-składników (białek, tłuszczów i węglowodanów), wapnia, żelaza i cynku – na te 3 składniki trzeba zwrócić większą uwagę w bilansowaniu jadłospisów szkolnych, w szczególności

¹ Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H [red.], Normy żywienia dla populacji Polski 2024, NIZP PZH-PIB, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowe-go-zywienia/normy-zywieniowe-2024/>

na dietach bezmięsnych. W jadłospisie wszystkie składniki (uwzględniające 75% posiłków zjadanych przez cały dzień; poza kolacją w domu) mieszczą się w normach spożycia lub przekraczają te normy, co wynika ze zróżnicowania wiekowego grupy dzieci i młodzieży.

Podane ilości chleba czy warzyw zazwyczaj dotyczą jednej porcji. Jednak jeżeli jakieś danie jest przygotowywane na większą liczbę porcji, to umieszczana jest informacja „Składniki są podane na 4 porcje. Podaj 1 z 4”, co oznacza, że składniki przepisu są podane na 4 porcje, ale wartości odżywcze są przeliczone na jedną osobę.

Ilości składników podane są w miarach domowych oraz w gramaturze. W nawiasach znajduje się łączna masa składników przeznaczonych do przepisu. Np. 2 × sztuka marchewki (90 g) oznacza, że należy użyć 2 marchewek, których łączna masa wynosi 90 g.

Do smażenia najlepiej używać rafinowanego oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. Z kolei do sałatek i sosów zaleca się stosowanie oleju nierafinowanego lub oliwy z oliwek.

Bazę do zup stanowi bulion warzywny. Po przygotowaniu można go poporcjować i zamrozić.

BULION WARZYWNY

Do przygotowania wywaru można użyć wielu różnych warzyw. Mogą to być np.: marchew, pietruszka, seler, por, cebula dymka, szalotka, czosnek, pasternak, seler

naciowy, kapusta pak-choi, kapusta włoska, kapusta pekińska itp. Polecany jest dodatek pora, cebuli lub czosnku. Można podsmażyć te warzywa na oliwie, następnie zalać wodą, dodać włoszczyznę i gotować. Cebula i por dadzą bulionowi słodczy.

DODATKI NADAJĄCE BULIONOWI SMAKU I ZAPACHU UMAMI

Umami należy do pięciu podstawowych smaków, które rozpoznają nasz język i mózg. Jest jakby połączeniem wszystkich pozostałych czterech: słonego, słodkiego, gorzkiego i kwaśnego. Umami znaczy dosłownie „esencja pyszności” (Umai – pyszności, mi – esencja). Smak ten można znaleźć w produktach pochodzenia zarówno zwierzęcego, jak i roślinnego. W roślinach znajduje się m.in. w grzybach, suszonych pomidorach, wodorostach, sosie sojowym, miso. Warto dodawać takie produkty do bulionu, gdyż dzięki nim wywar jest bardziej aromatyczny, ma wzmocniony smak, ale także jest lekko słony, a bez dodatku soli. Do bulionu można również dodać grzyby (np. shimeji, shiitake, suszone grzyby mung), suszone pomidory (bez oleju) oraz wodorosty (np. nori, wakame, kombu).

DOWOLNE PRZYPRAWY (ULUBIONE)

Warto dodać liście laurowe, ziele angielskie, dużo kurkumy, paprykę słodką, szczyptę garam masali, pieprz, lubczyk. Można również dodać suszony czosnek lub cebulę.

POSIEKANA ZIELENINA

Do bulionu można dodać posiekany szczypiorek i natkę pietruszki, ale sprawdzić się też np. liście selera.

PRZYGOTOWANIE BULIONU

Warzywa obrać i pokroić dowolnie. Można zacząć od podsmażonej na oliwie posiekanej cebuli, czosnku, selera naciowego lub pora. Warzywa gotować z dodatkiem ziela angielskiego i liści laurowych (opcjonalnie, bo nie ma konieczności używania tych przypraw). Po zagotowaniu wody zmniejszyć gaz i dalej gotować już do miękkości na małym ogniu.

Do gotujących się warzyw warto wrzucić kapustę (np. pak-choi, włoską lub pekińską) oraz grzyby lub suszone pomidory. Dalej dodać przyprawy (oprócz soli). Sól ze względu na jod i jego łatwe ulatnianie się z parą wodną, najlepiej jest dodać dopiero pod koniec gotowania. Gotować wywar przez co najmniej godzinę. Po tym czasie dodać posiekany szczypiorek i sos sojowy (około 4–5 łyżek na duży garnek) i gotować jeszcze przez kilka minut. Można spróbować i opcjonalnie doprawić. Im dłużej gotujemy bulion, tym lepiej, bo będzie on bardziej aromatyczny. Taki bulion po przecedzeniu można przechowywać w zamrażarce do około dwóch miesięcy (np. w pojemnikach na kostki lodu lub w woreczkach strunowych) i wykorzystywać w miarę potrzeb do innych potraw.

STRĄCZKI

Niektóre strączki gotują się naprawdę szybko (np. soczewica). Inne można kupić zawekowane (np. w słoiku, czasem w puszcze) albo ugotować samodzielnie (np. ciecierzycę, fasolę, groch). Po ugotowaniu można je poporcjować i zamrozić. Wtedy zawsze będą szybko dostępne.

Przed ugotowaniem suchych strączków, takich jak ciecierzycza czy fasola, dobrze jest moczyć je w roztworze sody oczyszczonej. Pozwoli to zredukować cukry powodujące wzdęcia.

Należy stosować proporcje: 1 łyżeczka sody na 1 litr wody. Wymieszać i moczyć w tym nasiona przez minimum 10–12 godzin. Wody powinno być 3 razy więcej niż nasion. Można też dwa razy przepłukać nasiona w trakcie moczenia i zalać świeżą wodą. Przed ugotowaniem należy dokładnie wypłukać nasiona. Gotować do miękkości.

Innym sposobem przygotowywania strączków jest moczenie na gorąco. Wtedy strączki należy zalać wrzątkiem, następnie moczyć 2–3 godziny, aż dojdzie do wystudzenia i osiągnięcia temperatury pokojowej. Następnie należy wylać nadmiar wody i gotować do miękkości – warto gotować bez pokrywki.



ŚLAD WĘGLOWY STANDARDOWEGO POSIŁKU SZKOLNEGO

Każdego dnia miliony dzieci siadają do szkolnego obiadu. Co by było, gdyby te posiłki nie tylko karmiły, ale też chroniły

klimat? Małe zmiany na talerzu to ogromny potencjał na lepsze jutro – dla dzieci, dla środowiska, dla nas wszystkich.



Źródło: ProVeg UK. „School Plates: The Guide”

„Czy da się ochronić naszą planetę, poprawić zdrowie dzieci w wieku szkolnym i zaoszczędzić pieniądze za sprawą prostych zmian? Cóż, mamy dla ciebie świetną wiadomość – możesz dzięki programowi School Plates [pol. Szkolne Talerze]” – takim hasłem działająca na całym świecie organizacja ProVeg International zachęca kolejne placówki oświatowe i inne instytucje do zwiększania świadomości na temat jedzenia i dokładania kolejnych cegiełek pod budowę transformacji systemu żywnościowego przyja-

znego ludziom, zwierzętom i klimatowi. Ambitnym, coraz odważniej i skuteczniej realizowanym celem ProVeg, jest zastąpienie 50 proc. produktów zwierzęcych na świecie żywnością roślinną do 2040 r.



ŚNIADANIE

Kcal: 538 W: 65.1 B: 17.9 T: 24.3 Ca: 344.9 Fe: 4.1 Zn: 3.1

Wiosenne kanapki z pastą z groszku zielonego na chlebie pełnoziarnistym, świeże warzywa, roślinna alternatywa dla jogurtu wzbogacona w wapń jako dodatek

Składniki

- Chleb razowy, 2 x kromka (70 g)
- Papryka czerwona, 1/5 x sztuka (46 g)
- Pomidor, 1/2 x sztuka (85 g)
- Ogórek świeży, 1/5 x sztuka (36 g)
- Sałata masłowa, 1/3 x garść (12 g)
- Roślinna alternatywa dla jogurtu na bazie kokosu lub soi wzbogacona w wapń, 1 x opakowanie (150 g)

① Warzywa można stosować wymiennie. Polecam wybierać warzywa sezonowe. ② W wersji bezglutenowej pieczywo można zamienić na bezglutenowy odpowiednik. ③ Roślinny zamiennik jogurtu może być kokosowy, sojowy, owsiany lub inny roślinny. Powinien jednak być niesłodzony i wzbogacony w wapń (musi być informacja na opakowaniu o zawartości dodatku wapnia w mg na 100 g). ④ Dodatkowa uwaga: produkty roślinne wzbogacane w wapń są wartościowym dodatkiem do jadłospisu dzieci. Dzięki nim łatwiej jest pokryć zapotrzebowanie na ten składnik. Jest to szczególnie istotne w przypadku diety roślinnej.

Pasta z zielonego groszku i czosnku

Składniki

- Czosnek, 2 x ząbek (10 g)
- Olej rzepakowy, 3 x łyżka (30 g)
- Groszek zielony, 1 1/2 x szklanka (270 g)
- Pestki słonecznika, 5 x łyżka (50 g)

→ Składniki są podane na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Pestki słonecznika wrzuc na suchą patelnię i podpraż na niej przez chwilę. Groszek może być świeży lub mrożony, ale nie z puszki. Ugotuj go, a następnie zmiksuj z czosnkiem i olejem rzepakowym. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Na koniec dodaj podprażone pestki słonecznika i całość wymieszaj (już bez miksowania).

Groszek można wymienić na fasolę białą lub masłową. Do pasty można dodać opcjonalnie podsmażoną cebulę.

GLUTEN



PRZEKĄSKA /II ŚNIADANIE

Kcal: 247 W: 42.2g B: 3.8g T: 7.9g Ca: 340.3mg Fe: 1.0mg Zn: 0.6mg

Koktajl truskawkowo-bananowy

Składniki

- Banan, $\frac{3}{4}$ x sztuka (72 g)
- Truskawki, 1 x garść (70 g)
- Siemię lniane, 2 x łyżeczka (10 g)
- Płatki owsiane bezglutenowe, 1 x łyżka (10 g)
- Napój owsiany niesłodzony, 1 x szklanka (250 g)

Wykonanie

Zmiksuj wszystkie składniki.

① Jeżeli dzieci nie są na diecie bezglutenowej, można użyć zwykłych płatków owsianych. ② Truskawki można wymienić na maliny, borówki, wiśnie lub mieszankę tych owoców. Mogą to być owoce świeże sezonowe lub mrożone. ③ Siemię lniane można wymienić na nasiona chia. Oba rodzaje nasion są dobrym źródłem kwasów omega-3 pochodzenia roślinnego. Siemię powinno być kupione w całych ziarenkach i mielone w koktajlu, aby uzyskać z niego kwasy omega-3. Gotowe zmielone nie będzie miało tych składników. ④ Napój roślinny owsiany jest lekko słodki ze względu na naturalnie występujące w nim cukry. Można wymieniać go na inne rodzaje, np. sojowy, migdałowy, kokosowy. Ważne, żeby był wzbogacany w wapń i nie zawierał cukrów dodanych. ⑤ Do koktajlu można dorzucić 1–2 daktyle, jeżeli ktoś preferuje słodszy smak.

GLUTEN



GLUTEN



OBIAD: I DANIE

Kcal: 281 W: 34.3 B: 9.7 T: 13.6 Ca: 90.3 Fe: 3.2 Zn: 3.0

Zupa ogórkowa z kremową nutą słonecznikową

Składniki

- Ogórek kiszony, 10 x sztuka (600 g)
- Marchew, 2 x sztuka (90 g)
- Pietruszka (korzeń), 1 x sztuka (80 g)
- Ziemniak, 400 g
- Ziele angielskie, 1 x sztuka (1 g)
- Liść laurowy, 1 x sztuka (0,3 g)
- Bulion warzywny, 9 x szklanka (2160 g)

→ Składniki są podane
na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Warzywa obierz i pokrój w kostkę lub zetrzyj na tarce. Ziemniaki pokrój w kostkę, a marchew i pietruszkę możesz zetrzeć. Zagotuj w garnku w bulionie. Dodaj do nich liść laurowy i ziele angielskie. Kiedy warzywa zmiękną, dodaj ogórki starte na tarce. Około 10 sztuk (w zależności od kwasowości). Dodaj też około 1/2 szklanki soku z kiszonych ogórków. Na koniec dodaj roślinną alternatywę dla śmietany i natkę pietruszki.

Domową śmietanę ze słonecznika można zastąpić roślinną alternatywą, np. sojową lub owsianą. W takim przypadku mogą pojawić się alergeny: soja i gluten. Produkty owsiane naturalnie nie zawierają glutenu, jednak mogą zostać nim zanieczyszczone podczas produkcji. W diecie bezglutenowej najlepiej wybierać produkty oznaczone symbolem przekreślonego kłosa.

Alternatywa dla śmietany na bazie słonecznika

Składniki

- Pestki słonecznika, 8 x łyżka (80 g)
- Sok z cytryny, 2 x łyżeczka (6 g)
- Olej rzepakowy, 1 x łyżka (10 g)

→ Składniki są podane
na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Pestki zalej wodą i mocz przez co najmniej 15 minut, a następnie przepłucz. Zblenduj z olejem, solą, sokiem z cytryny i wodą do uzyskania odpowiedniej konsystencji (woda w proporcji 2:5–3:1 do pestek). Na koniec przecedź przez sitko.

Pestki słonecznika są dobrym źródłem żelaza, witaminy E, magnezu, zdrowych tłuszczów nienasyconych oraz białka.

OBIAD: II DANIE

Kcal: 571 W: 94.2 B: 18.5 T: 15.5 Ca: 130.3 Fe: 6.9 Zn: 2.9

Pulpety z soczewicy z sosem pieczarkowo-kokosowym, ziemniakami z koperkiem i surówką z czerwonej kapusty

Składniki

- Soczewica czerwona, 100 g
- Kasza jaglana, 100 g
- Siemię lniane, 3 x łyżeczka (15 g)
- Bułka tarta, 2 x łyżka (20 g)
- Marchew, 1 x sztuka (45 g)
- Czosnek, 2 x ząbek (10 g)
- Cebula suszona w proszku, 2 x łyżeczka (10 g)

→ Składniki są podane
na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Kaszę i soczewicę ugotuj. Możesz ugotować je w jednym garnku. Ważne, żeby składniki nie były zbyt mokre po ugotowaniu, więc zastosuj proporcję 1:2 składniki suche : woda. Kiedy kasza i soczewica będą ugotowane, odstaw je na trochę, żeby się schłodziły. Marchewkę zetrzyj na tarce, czosnek rozgnieć, siemię lniane zmiel. Kiedy będą gotowe, dodaj do nich 3 łyżeczki majeranku, 1 płaską łyżeczkę soli, 1 płaską łyżeczkę pieprzu ziółowego, 2 ząbki czosnku, 2 łyżeczki suszonej cebuli, marchewkę, zmielone siemię i bułkę tartą. Wymieszaj całość (nie trzeba tego miksować), a następnie z masy lep pulpety. Wyjdzie 16 większych sztuk (po 4 sztuki na porcję) lub około 24 mniejszych sztuk (po 6 sztuk na porcję). Pulpety przełóż na blachę do pieczenia wyłożoną papierem i piecz w piekarniku z termoobiegiem w 200 stopniach Celsjusza przez około 30–40 minut, aż się zarumienią.

- ① W wersji bezglutenowej bułkę tartą można zamienić na bezglutenowy odpowiednik lub większą ilość siemienia. ② Soczewica jest dobrym źródłem białka roślinnego, kwasu foliowego oraz żelaza. ③ Pulpety mogą być polane sosem lub umieszczone w sosie po przygotowaniu, ale nie polecam ich podgrzewać w sosie, bo mogą się kruszyć.



Sos pieczarkowo-kokosowy do pulpetów

Składniki

- Pieczarki, 1 x opakowanie (250 g)
- Olej rzepakowy, 1 x łyżka (10 g)
- Mleczko kokosowe płynne, $\frac{2}{3}$ x szklanka (138 g)
- Kurkuma mielona, 1 x łyżeczka (5 g)
- Natka pietruszki, 6 x łyżeczka (36 g)

→ Składniki są podane na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Pieczarki obierz lub tylko umyj (zależy, jak będą wyglądać i czy da się je domyc). Wrzuć na patelnię na rozgrzany olej i podsmaż. Podczas smażenia możesz dodawać wodę, jeżeli będą przywierać do patelni. Kiedy pieczarki zmiękną, dodaj do nich kurkumę, sól i pieprz do smaku. Zalej mleczkiem kokosowym. Na koniec dodaj świeżą natkę pietruszki.



Surówka z czerwonej kapusty

Składniki

- Kapusta czerwona, 2 x szklanka (220 g)
- Cebula, 1 x sztuka (100 g)
- Jabłko, 1 x sztuka (170 g)
- Sok z cytryny, 2 x łyżeczka (6 g)
- Marchew, 1 x sztuka (45 g)
- Olej rzepakowy, 1 x łyżka (10 g)

Wykonanie

Kapustę poszatkuj, jabłko i marchew zetrzyj na tarce, cebulę posiekaj drobno. Wymieszaj wszystko razem, dodaj sok z cytryny, olej, sól, pieprz i odstaw na kilka minut.

→ Składniki są podane na 4 porcje. Podaj 1 z 4

① Czerwona kapusta jest bogata w witaminę C, która poprawi przyswajalność żelaza z soczewicy. Kapustę czerwoną można zamienić na białą albo pekińską. ② Polecam użyć oleju rzepakowego zimnotłoczonego. Będzie źródłem kwasów omega-3.

Ziemniaki z koperkiem

Składniki

- Ziemniak, 800 g
- Koperek, 20 g

→ Składniki są podane na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Ziemniaki ugotuj. Podaj dowolnie: młode mogą być w skórce, starsze jako purée. Posyp je posiekany koperką.

Ziemniaki można też gotować w łupinkach, kiedy będzie sezon na młode. Będą wtedy zawierać większe ilości witaminy C.

ŚNIADANIE

Kcal: 499 W: 66.4 B: 23.0 T: 19.7 Ca: 593.5 Fe: 5.9 Zn: 4.3

Naleśniki gryczane z kremem z tofu, podawane z sezonowymi owocami

Składniki

- Mąka gryczana, 16 x łyżka (240 g)
- Napój sojowy (niesłodzony), 2 x szklanka (480 g)
- Proszek do pieczenia, 1½ x łyżeczka (6 g)
- Olej rzepakowy, 2 x łyżka (20 g)

→ Składniki są podane na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Mąkę wymieszaj z napojem roślinnym i proszkiem do pieczenia. Możesz je zmiksować w blenderze (to bardziej polecam, gdyż masa wyjdzie bardziej gładka) lub wymieszać trzepaczką do ciasta. Kiedy ciasto będzie gotowe, rozlewaj je na nagrzaną patelnię posmarowaną olejem rzepakowym. Z podanych składników wyjdzie 8 naleśników. Po 2 na porcję.

Mąka gryczana jest źródłem magnezu, cynku i żelaza. Jest też naturalnie bezglutenowa.

Dodatki do naleśników (krem z tofu, owoce i orzechy)

Składniki

- Tofu twarde, 1 x porcja (400 g)
- Sok z cytryny, 8 x łyżeczka (24 g)
- Ekstrakt waniliowy, 1 x kropla (0,1 g)
- Syrop klonowy, 8 x łyżeczka (40 g)
- Maliny, 1 x porcja (150 g)
- Borówki, 1 x porcja (150 g)
- Orzechy włoskie, 8 x sztuka (32 g)

→ Składniki są podane na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Składniki na krem (tofu, sok z cytryny, ekstrakt waniliowy i syrop klonowy) zmiksuj na gładką masę. Możesz opcjonalnie dodać więcej soku z cytryny, w zależności od preferowanego smaku. Następnie posmaruj naleśniki kremem i złóż je w trójkąt. Na koniec dodaj owoce. Posyp posiekаныmi orzechami. Na 1 porcję przypadają 2 orzechy. Opcjonalnie dla luźniejszej konsystencji można dodać trochę napoju roślinnego.

① Ekstrakt waniliowy (1–2 krople) można zastąpić śmietankowym. Owoce mogą być świeże lub mrożone i warto dobierać je sezonowo. ② Mrożone owoce najlepiej podgrzać z odrobiną wody – powstanie z nich sos. ③ Orzechy włoskie to dobre źródło roślinnych kwasów omega-3. ④ Jeśli dziecko jest na diecie bezglutenowej, krem z tofu można zastąpić roślinną alternatywą lub słodką pastą z kaszy jaglanej.

ORZECHY
WŁOSKIE

SOJA

fot. Katarzyna Świątkowska

Pasta z kaszy jaglanej (alternatywa dla kremu z tofu, w przypadku alergii na soję)

Składniki

- Sucha kasza jaglana (150 g)
- Napój roślinny (400 ml)
- Sok z cytryny, 8 x łyżeczka (24 g)
- Ekstrakt waniliowy, 1 x kropla (0,1 g)
- Syrop klonowy, 8 x łyżeczka (40 g)
- Maliny, 150 g
- Borówki, 150 g
- Orzechy włoskie, 8 x sztuka (32 g)

Wykonanie

Przeplucz kaszę pod bieżącą wodą, żeby pozbyć się goryczki. Przełóż kaszę do garnka i zalej napojem roślinnym niesłodzonym w ilości 3 razy więcej w stosunku do kaszy. Jeżeli użyjesz owsianego, będzie lekko słodki ze względu na naturalnie występujące cukry. Ugotowaną kaszę zmiksuj z sokiem z cytryny, kroplą ekstraktu waniliowego i syropem klonowym (tak samo, jak w przypadku twarożku z tofu). Ważne, żeby kasza była jeszcze ciepła, bo jak całkiem ostygnie, będzie zbyt sucha – wtedy zawsze można dolać więcej napoju roślinnego.

PRZEKĄSKA / II ŚNIADANIE

Kcal: 332 W: 36.6g B: 10.1g T: 17.1g Ca: 269.9mg Fe: 2.1mg Zn: 1.8mg

**Kanapka z lekką pastą roślinną na razowym chlebie,
świeże warzywa, roślinna alternatywa dla jogurtu jako dodatek**

Składniki

- Chleb razowy, 1 x kromka (35 g)
- Papryka czerwona, 1/3 x sztuka (69 g)
- Ogórek świeży, 1/3 x sztuka (54 g)
- Rzodkiewka, 2 x sztuka (30 g)
- Roślinna alternatywa dla jogurtu na bazie kokosu lub soi wzbogacona w wapń, 1 x opakowanie (150 g)

① W wersji bezglutenowej pieczywo można zamienić na bezglutenowy odpowiednik. ② Roślinny zamiennik jogurtu powinien być niesłodzony i wzbogacony w wapń (musi zawierać minimum 120 mg wapnia na 100 g produktu). ③ Warzywa można stosować wymiennie. Polecam wybierać warzywa sezonowe.

Wiosenna pasta z pestek słonecznika

Składniki

- Pestki słonecznika, 10 x łyżka (100 g)
- Sok z cytryny, 7 x łyżeczka (21 g)
- Koperek, 1 x łyżeczka (5 g)
- Szczypiorek, 2 x łyżka (10 g)
- Rzodkiewka, 2 x sztuka (30 g)
- Płatki drożdżowe nieaktywne, 1 x łyżka (5 g)
- Czosnek mielony, 1/2 x łyżeczka (2,5 g)

→ Składniki są podane
na 6 porcji. Podaj 1 z 6

Wykonanie

Wyluskane nasiona słonecznika zalej wodą i odstaw na kilka minut (możesz też odstawić je na kilka godzin), następnie przepłucz je i przełóż do blendera. Dodaj do nich sok z cytryny i trochę zimnej wody (około 2 łyżek) dla rozrzedzenia konsystencji. Dosyp czosnek, płatki drożdżowe i zmiksuj. Rzodkiewkę, koperek i szczypiorek posiekaj i dodaj do zmiksowanych pestek. Już nie miksuj. Dopraw solą i pieprzem.

Do pasty najlepiej użyć oleju rzepakowego tłoczonego na zimno – ma intensywniejszy smak i więcej cennych składników (np. witamina E, omega-3).

GLUTEN



WTOREK

GLUTEN



OBIAD: I DANIE

Kcal: 380 W: 55.2 B: 14.7 T: 14.8 Ca: 114.7 Fe: 5.9 Zn: 3.1

Szybka zupa pomidorowa z roślinną alternatywą dla śmietany

Składniki

- Passata pomidorowa,
1 x opakowanie (700 g)
- Bulion warzywny, 1 x szklanka (240 g)
- Natka pietruszki, 8 x łyżeczka (48 g)
- Makaron pełnoziarnisty,
4 x porcja (200 g)

→ Składniki są podane
na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Bulion wlej do garnka. Kiedy się rozgrzeje, dodaj do niego passatę. Zagotuj całość i dodaj do zupy roślinny zamiennik śmietany. Najpierw trzeba go wymieszać z niewielką ilością zupy, aby się nie zważył (kupny raczej nie powinien się zważyć). W tym celu odlej około 2–3 łyżki zupy do kubeczka, dolej do niej zamiennik i wymieszaj. Po chwili dodaj jeszcze 1–2 łyżki gorącej zupy. Po tym wlej z rozrobioną zupą do garnka. Dopraw solą, pieprzem, oregano. Makaron ugotuj i podaj z zupą. Całość posyp natką pietruszki lub bazylią. Możesz użyć zamiennika owsianego lub sojowego.

Roślinna alternatywa dla śmietany na bazie słonecznika

Składniki

- Pestki słonecznika, 8 x łyżka (80 g)
- Sok z cytryny, 2 x łyżeczka (6 g)
- Olej rzepakowy, 1 x łyżka (10 g)

Wykonanie

Pestki zalej wodą, aby przykryła całe nasiona, pomocz przez około 15 minut (możesz moczyć dłużej, nawet kilka godzin). Po tym czasie przepłucz pestki na sitku, wrzuć do blendera, dodaj olej, szczyptę soli, sok z cytryny i dolej trochę wody dla odpowiedniej konsystencji. Zmiksuj. Wody powinno być tyle, aby roślinna alternatywa nie była zbyt gęsta ani za rzadka. Może być w stosunku 2:5–3:1 do pestek. Po zmiksowaniu przecedź „śmietanę” na sitku.

OBIAD: II DANIE

Kcal: 503 W: 72.1 B: 15.0 T: 17.9 Ca: 68.6 Fe: 4.4 Zn: 1.5

Curry z ciecierzycy z kaszą lub ryżem

Składniki

- Olej rzepakowy, 1 x łyżka (10 g)
- Czosnek, 1 x ząbek (5 g)
- Cebula, 1/2 x sztuka (60 g)
- Kalafior, 1/2 x sztuka (200 g)
- Papryka żółta, 1 x sztuka (200 g)
- Papryka czerwona, 1 x sztuka (230 g)
- Szpinak, 1 x garść (25 g)
- Ciecierzycza gotowana, z zalewy lub puszki, 1 1/3 x szklanka (221 g)
- Mleczko kokosowe płynne, 1 x szklanka (230 g)
- Bazylia świeża, 2 x garść (8 g)
- Imbir świeży, 1 x łyżka (20 g)

Dodatkowo:

- Kasza jaglana lub ryż, 4 x porcja po 60 g

→ Składniki są podane na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Papryki umyj i pokrój w kostkę, kalafiora umyj i podziel na różyczki. Czosnek posiekaj, a cebulę przekrój na ćwiartki, tak aby zostały z niej większe kawałki. Wrzuć wszystkie warzywa na patelnię (najlepiej taką nieprzywierającą) i podsmaż je przez chwilę na oleju z dodatkiem 2 łyżeczek przyprawy curry. Kiedy warzywa się zarumienią, zalej je niewielką ilością wody (do około połowy zawartości warzyw) i duś do miękkości. Do warzyw dodaj około 1/2 łyżeczki kurkumy, 1/2 łyżeczki papryki ostrej oraz szczyptę gałki muszkatołowej. Kiedy warzywa zmiękną, dodaj do nich starty świeży imbir, ugotowaną ciecierzycę, szpinak i mleczko kokosowe. Podduś wszystko jeszcze przez chwilę i dopraw solą oraz pieprzem. Na koniec posyp świeżą bazylią.

① Kasza sucha podana jest na 4 porcje. Można ją zastąpić ryżem. ② Jak zostanie ci mleczko kokosowe, możesz je zamrozić w woreczkach strunowych. ③ Kalafior możesz zamienić na brokuła albo fasolkę szparagową zieloną. Wszystkie te warzywa będą dobrym roślinnym źródłem wapnia. ④ Ciecierzycę możesz zamienić na soczewicę czerwoną lub żółtą. Obie są źródłem białka i żelaza. Warzywa możesz podsmażyć na oleju rzepakowym (rafinowanym, nie zimnotłoczonym) lub oliwie z oliwek. ⑤ Jeżeli curry ma być rzadsze, możesz dolać trochę wody lub więcej mleczka. Jeżeli ma być ostrzejsze, możesz dodać więcej papryki ostrej w proszku lub posiekanej papryczki chilli.



ŚNIADANIE

Kcal: 542 W: 86.4 B: 18.0 T: 17.0 Ca: 380.5 Fe: 4.7 Zn: 3.4

Cynamonowa owsianka z orzechami włoskimi i sezonowymi owocami

Składniki

- Płatki owsiane, 7 x łyżka (70 g)
- Morela suszona, 2 x sztuka (20 g)
- Orzechy włoskie, 3 x sztuka (12 g)
- Napój sojowy (niesłodzony), 1 x szklanka (240 g)
- Gruszka, 1 x sztuka (130 g)

Wykonanie

Płatki owsiane zalej napojem roślinnym, a następnie gotuj na małym ogniu do miękkości. Morelę posiekaj i dodaj do płatków podczas gotowania. Kiedy płatki wchłoną napój roślinny, dodaj szczyptę cynamonu. Na talerzu dodaj pokrojoną gruszkę i posiekane orzechy.

① Owoce możesz wymieniać w zależności od sezonu. ② Jeżeli dziecko jest na diecie bezglutenowej, wybierz płatki owsiane z symbolem przekreślonego kłosa, aby mieć pewność, że nie są zanieczyszczone glutenem. ③ Orzechy włoskie można wymienić na inne orzechy lub masło orzechowe. W przypadku alergii na orzechy, zamiast je na zmielone siemię lniane, nasiona chia lub pestki słonecznika (około 1 łyżka, 12–15 g). ④ Owsiankę możesz przygotować również na innych rodzajach napojów roślinnych. Jeżeli miałyby być bardziej słodkie, dodaj dodatkowe 1–2 sztuki moreli, ale możesz wymienić ją na łyżkę rodzynek albo suszone figi lub daktyle w takiej samej ilości co morele. ⑤ Suszone owoce nie tylko dodają słodyczy, są również źródłem błonnika, żelaza (w szczególności suszone rodzynki, figi i morele) oraz wapnia (w szczególności suszone morele i figi).

GLUTEN

**ORZECHY
WŁOSKIE**

SOJA

PRZEKĄSKA / II ŚNIADANIE

Kcal: 329 W: 42.5g B: 10.4g T: 13.7g Ca: 285.6mg Fe: 2.6mg Zn: 1.6mg

Kanapka z pasztetem z białej fasoli na razowym chlebie, chrupiące warzywa sezonowe, roślinna alternatywa dla jogurtu jako dodatek

Składniki

- Chleb razowy, 1 x kromka (35 g)
- Ogórek świeży, 1/5 x sztuka (36 g)
- Rzodkiewka, 2 x sztuka (30 g)
- Papryka czerwona, 1/3 x sztuka (69 g)
- Roślinna alternatywa dla jogurtu z kokosa lub soi, z dodatkiem wapnia, 1 x opakowanie (150 g)

① W wersji bezglutenowej pieczywo można zamienić na bezglutenowy odpowiednik. ② Warzywa można stosować wymiennie. Polecam wybierać warzywa sezonowe.

Pasta z fasoli i słonecznika

Składniki

- Cebula, 1/2 x sztuka (60 g)
- Fasola biała ugotowana (lub z puszki), 1 1/2 x szklanka (240 g)
- Pestki słonecznika, 4 x łyżka (40 g)
- Olej rzepakowy, 1 x łyżka (10 g)

→ Składniki są podane na 6 porcje. Podaj 1 z 6

Wykonanie

Jeśli masz już ugotowaną fasolę, możesz od razu działać. Podpraż pestki słonecznika na suchej patelni – krótko, aż zaczną pachnieć. Posiekaną cebulę podsmaż na oleju rzepakowym, w razie potrzeby podlewając wodą. Gdy zmięknie, zmiksuj ją z fasolą. Dopraw cząbrem, majerankiem, pieprzem i solą – z przewagą ziół nad solą. Na koniec dodaj podprażone pestki.



fot. Katarzyna Śniadkowska

- ① Możesz użyć fasoli z puszki lub ugotować suchą. Suchą fasolę zalej świeżą wodą (3 razy więcej wody w stosunku do fasoli) i odstaw do moczenia na 12 godzin. Możesz moczyć ją z sodą oczyszczoną (1 łyżeczka sody na 1 litr wody), aby zredukować ryzyko wzdęć. Po tym czasie fasolę przepłucz i ugotuj.
- ② Ugotowaną fasolę możesz zamrozić i przechowywać w ten sposób nawet do 3–4 miesięcy. Po wyjęciu jej z zamrażaki wystarczy wrzucić ją na gotującą się wodę i w mig będzie gotowa. ③ Fasola jest świetnym i tanim źródłem białka, żelaza, folianów oraz wapnia.

OBIAD: I DANIE

Kcal: 321 W: 53.5 B: 10.5 T: 8.7 Ca: 139.1 Fe: 5.2 Zn: 0.9

Kremowa zupa porowa, skwarki roślinne z ciecierzycy lub tofu

Składniki

- Por, 350 g
- Czosnek, 2 x ząbek (10 g)
- Olej rzepakowy, 1 x łyżka (10 g)
- Bulion warzywny, 5 x szklanka (1200 g)
- Woda, 4 x szklanka (960 g)
- Ziemniak, 300 g
- Pietruszka (korzeń), 1 x sztuka (80 g)
- Marchew, 1 x sztuka (45 g)
- Koperek, 4 x łyżeczka (20 g)

→ Składniki są podane
na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Tofu będzie dodatkową porcją wapnia w jadłospisie. Jeżeli wybierasz „skwarki” z ciecierzycy, dodaj do II śniadania/przekąski roślinny zamiennik jogurtu wzbogacany w wapń jako drugą porcję dobrego źródła wapnia w jadłospisie. Jeżeli wybierasz tofu, nie musisz już dodawać zamiennika.

Wykonanie

Posiekaj pora i czosnek, podsmaż na oleju do miękkości. Dodaj bulion, pokrojoną pietruszkę i marchewkę, zagotuj. Dorzuć ziemniaki pokrojone w kostkę, dopraw cząbkiem, majerankiem, solą i pieprzem. Na końcu możesz zmiksować zupę (opcjonalnie), dodać roślinne „skwarki” i posypać koperkiem lub natką.

Skwarki roślinne z ciecierzycy

Składniki

- Ciecierzycza gotowana, z zalewy lub puszki, 1½ x szklanka (255 g)
- Papryka słodka w proszku, ½ x łyżeczka (2,5 g)
- Sól, 2 x szczypta (1 g)
- Czosnek mielony, 1 x łyżeczka (5 g)
- Olej rzepakowy, 1½ x łyżka (15 g)
- Skrobia ziemniaczana, 2 x łyżeczka (10 g)

→ Składniki są podane
na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Ciecierzycę przepłucz z zalewy (jeżeli używasz gotowej). Przełóż ją do miski i osusz ściereczką kuchenną lub ręcznikiem papierowym. Następnie wsyp do niej mąkę ziemniaczaną, przyprawy i dodaj olej rzepakowy (rafinowany). Całość wymieszaj rękami. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni Celsjusza. Ciecierzycę przesyp na blachę wyłożoną papierem i piecz przez około 15–20 minut, aż się zarumieni.



① W ten sam sposób zamiast ciecierzycy możesz też przygotować tofu. Użyj takiej samej ilości tofu naturalnego lub wędzonego i pokrój je w kostkę. ② Ciecierzycę możesz wykorzystać taką ze słoika lub suchą. Suchą trzeba wcześniej namoczyć i ugotować, ale możesz ją zamrażać, tak samo jak fasolę. ③ Takie roślinne skwarki są świetnym dodatkiem białkowym do zup.

GLUTEN



OBIAD: II DANIE

Kcal: 503 W: 87.7 B: 24.5 T: 6.8 Ca: 90.6 Fe: 5.8 Zn: 2.8

Spaghetti z soczewicą

Składniki

- Soczewica brązowa lub zielona, 1 x szklanka (180 g)
- Olej rzepakowy, 2 x łyżka (20 g)
- Cebula, 1 x sztuka (120 g)
- Czosnek, 2 x ząbek (10 g)
- Przecier pomidorowy,
- 1 x opakowanie (500 g)
- Makaron spaghetti z pszenicy durum, 4 x porcja (240 g)
- Płatki drożdżowe, 3 x łyżka (30 g)
- Roszponka, 2 x garść (50 g)
- Bazylia świeża, 2 x garść (8 g)

→ Składniki są podane
na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Soczewicę przepłucz pod bieżącą wodą, a następnie ugotuj do miękkości w wodzie. Cebulę i czosnek posiekaj drobno. Na patelni rozgrzej olej i podsmaż na nim cebulę z czosnkiem. Następnie dodaj do nich ugotowaną soczewicę i passatę pomidorową. Duś całość na małym ogniu. W tym czasie gotuj makaron. Podczas jego gotowania odmierz trochę wody (około pół szklanki) i dodaj do sosu pomidorowego. Następnie sos dopraw łyżeczką oregano, łyżeczką papryki słodkiej, solą i pieprzem. Kiedy sos będzie gotów, podaj go z makaronem i listkami roszponki. Posyp całość płatkami drożdżowymi i czymś zielonym (np. bazylią lub natką pietruszki).

① Niewykorzystany przecier pomidorowy można zamrozić. Tak samo możesz zamrozić gotowy sos. ② Soczewica i pełnoziarnisty makaron są źródłem żelaza. Natka pietruszki, bazylia lub roszponka będą natomiast źródłem witaminy C. Dzięki połączeniu tych dwóch składników żelazo pochodzące z produktów roślinnych jest bardziej przyswajalne. ③ W przypadku diety bezglutenowej makaron pełnoziarnisty możesz zamienić na kukurydziany spaghetti (bezglutenowy). ④ Roszponkę możesz podać również w formie sałatki.

ŚNIADANIE

Kcal: 545 W: 78.4 B: 21.3 T: 17.9 Ca: 423.6 Fe: 6.4 Zn: 3.2

Fasola w świeżych pomidorach podawana z pieczywem, roślinna alternatywa dla jogurtu na deser

Składniki

- Pomidor, 4 x sztuka (680 g)
- Cebula, 1 x sztuka (120 g)
- Olej rzepakowy, 2 x łyżka (20 g)
- Czosnek, 3 x ząbek (15 g)
- Fasola biała ugotowana (lub z puszki), 2½ x szklanka (400 g)
- Natka pietruszki, 8 x łyżeczka (48 g)
- Woda, 1 x szklanka (240 g)
- Pestki dyni, 2 x łyżka (20 g)

Dodatkowo (na porcję dla 1 osoby):

- Chleb razowy, 2 x kromka (70 g)
- Roślinna alternatywa dla jogurtu z kokosa lub soi, z dodatkiem wapnia, 1 x opakowanie (150 g)

→ Składniki są podane
na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Czosnek i cebulę posiekaj drobno. Pomidory pokrój w kostkę lub na ćwiartki. Następnie wrzuć warzywa na patelnię i smaż na małym ogniu na oleju rzepakowym pod przykryciem. Kiedy pomidory trochę zmiękną, dodaj do nich przyprawy (dopraw papryką słodką, majerankiem i cząbrem), a następnie ugotowaną fasolę. Całość duś do miękkości. Na koniec dopraw solą i pieprzem. Opcjonalnie odrobiną syropu klonowego, jeżeli będziesz używać pomidorów z puszki i potrzebować przełamać smak. Świeże pomidory same w sobie są słodkie. Posyp posiekaną natką pietruszki, pestkami i podaj z chlebem.

① Chleb podany jest na 1 porcję. Na 1 porcję jest pół łyżki pestek. ② W przypadku diety bezglutenowej chleb razowy można zamienić na bezglutenowy odpowiednik. ③ Pestki dyni są świetnym źródłem cynku, który wspiera zdrowy wzrost, rozwój oraz funkcjonowanie układu odpornościowego dzieci.

GLUTEN



PRZEKĄSKA / II ŚNIADANIE

Kcal: 283 W: 46.8 B: 8.3 T: 8.8 Ca: 261.2 Fe: 1.9 Zn: 1.0

Kremowy budyń owsiany z sosem z sezonowych owoców

Składniki

- Napój sojowy (niesłodzony),
3 x szklanka (720 g)
- Skrobia ziemniaczana,
10 x łyżeczka (50 g)
- Cukier, 3 x łyżeczka (15 g)

→ Składniki są podane
na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Z całości zimnego napoju roślinnego odlej około 1/3 i wsyp do niej mąkę ziemniaczaną oraz cukier i dobrze rozmieszaj. Resztę napoju zagotuj. Kiedy napój zacznie się gotować, wlej do niego napój wymieszany z mąką ziemniaczaną i ciągle mieszając, gotuj jeszcze przez chwilę, aż masa zgęstnieje. Następnie budyń wlej do miseczek i dodaj do niego sos oraz owoce.

① Możesz użyć dowolnych napojów roślinnych. Napój sojowy będzie zawierać więcej białka i będzie najbardziej kremowy w konsystencji. ② Napój owsiany natomiast jest naturalnie słodszy ze względu na cukry pochodzące z owsa. W przypadku alergii na soję użyj napoju owsianego, migdałowego lub kokosowego. ③ W przypadku diety bezglutenowej wybierz napój sojowy, migdałowy, kokosowy lub owsiany bezglutenowy. ④ Koniecznie sprawdź, czy te produkty są wzbogacane w wapń. W przypadku takiej diety możesz też użyć gotowego budyniu bezglutenowego (zamiast skrobi ziemniaczanej).

Sos malinowy, orzechy i sezonowe owoce

Składniki

- Maliny mrożone, 1 x porcja (200 g)
- Cukier, 2 x łyżeczka (10 g)
- Orzechy włoskie, 8 x sztuka (32 g)
- Gruszka, 4 x sztuka (520 g)

→ Składniki są podane
na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Maliny przełóż na patelnię, dodaj odrobinę wody i duś na wolnym ogniu kilka minut, mieszając od czasu do czasu. Jak zmiękną i woda odparuje, dodaj do nich cukier. Sos jest gotowy. Tak przygotowanym sosem polej budyń. Udekoruj go orzechami oraz świeżymi sezonowymi owocami.

ORZECHY
WŁOSKIE

SOJA



fot. Karolina Śniadowska

① Na jedną porcję budyniu są przeznaczone 2 sztuki orzechów. ② Można używać dowolnych sezonowych owoców lub owoców mrożonych w przypadku braku dostępu do świeżych. ③ Świeże owoce sezonowe są najlepszym wyborem, ponieważ dojrzewają w naturalnych warunkach i mają wysoką zawartość witamin oraz antyoksydantów. Z kolei owoce mrożone to świetna alternatywa poza sezonem – zachowują większość składników odżywczych dzięki szybkiemu zamrażaniu zaraz po zbiorach. Warto korzystać z obu opcji, by urozmaicić dietę przez cały rok.

SELER



OBIAD: I DANIE

Kcal: 317 W: 56.3g B: 15.3g T: 5.5g Ca: 202.7mg Fe: 7.1mg Zn: 2.7mg

Tradycyjna zupa grochowa

Składniki

- Cebula, ½ x sztuka (60 g)
- Marchew, 2 x sztuka (90 g)
- Pietruszka (korzeń), 1 x sztuka (80 g)
- Seler (korzeń), ⅓ x sztuka (105 g)
- Groch w połówkach,
1 x szklanka (180 g)
- Bulion warzywny, 9 x szklanka (2160 g)
- Ziele angielskie, 3 x sztuka (3 g)
- Liść laurowy, 3 x sztuka (0,9 g)
- Ziemniak, 200 g
- Czosnek mielony, 2 x łyżeczka (10 g)
- Cząber mielony, 2 x łyżeczka (10 g)
- Majeranek suszony, 2 x łyżeczka (8 g)
- Koperek, 10 x łyżeczka (50 g)
- Olej rzepakowy, 1 x łyżka (10 g)

→ Składniki są podane
na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Cebulę posiekaj drobno. Marchewkę, seler, pietruszkę i ziemniaki obierz, a następnie pokrój w kostkę. Groch przepłucz na sitku lub durszlaku pod bieżącą wodą. Warzywa (marchew, seler, pietruszka, cebula) wrzuć na patelnię i podsmaż na oleju rzepakowym przez chwilę, aby cebula się zeszkliła, a warzywa uwolniły aromat. Następnie zalej je bulionem (około 2 litry lub 3 razy więcej w porównaniu do ilości warzyw; można opcjonalnie dolać więcej bulionu lub wody później, gdyby zupa była zbyt gęsta), dodaj listki laurowe, ziele i przepłukany groch. Zagotuj całość, a następnie po około 15 minutach gotowania dodaj ziemniaki. Gotuj zupę na wolnym ogniu pod uchyloną przykrywką przez kolejne 20 minut. Pod koniec gotowania dodaj olej, 2 łyżeczki cząbrku, 2 łyżeczki majeranku, zmielony czosnek, posiekany koperek. Dopraw jeszcze solą i pieprzem.

Groch żółty to tanie i wartościowe źródło białka roślinnego, co czyni go świetną alternatywą dla mięsa czy innych białkowych produktów. Jest bogaty w błonnik, żelazo, witaminy z grupy B, cynk oraz magnez. W zupie rozpada się, dodając jej kremowej konsystencji.

OBIAD: II DANIE

Kcal: 577 W: 64.9 B: 14.8 T: 31.0 Ca: 86.4 Fe: 4.1 Zn: 2.8

Kopytka ze szpinakiem z domowym ziołowym pesto

Składniki

- Ziemniak, 650 g
- Mąka orkiszowa jasna,
1 x szklanka (108 g)
- Czosnek, 1 x ząbek (5 g)
- Olej rzepakowy, 1 x łyżka (10 g)
- Szpinak, 1 ½ x garść (37,5 g)
- Skrobia ziemniaczana, 4 x łyżeczka (40 g)
- Sól, 2 x szczypta (0,6 g)

→ Składniki są podane
na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Ziemniaki obierz, ugotuj do miękkości, rozgnieć lub zmiksuj na gładką masę i odstaw do przestudzenia. Czosnek posiekaj lub przeciśnij przez praskę, podsmaż na oleju ze szpinakiem. Po ostudzeniu dodaj czosnek i szpinak do ziemniaków, zmiksuj na purée. Połącz masę ziemniaczaną z mąką (stopniowo dodając mąkę podczas wyrabiania) i skrobią ziemniaczaną, dodaj szczyptę soli. Wyrabiaj ciasto, aż nie będzie klejące. Podziel na porcje, formuj wałki o średnicy 2 cm, pokrój na kawałki 3 cm. Jeśli ciasto się lepi, podsypuj mąką. Zagotuj wodę z solą, wrzucaj kopytka partiami. Gdy wypłyną, gotuj jeszcze przez minutę, następnie wyjmij i podawaj z pesto.

① Ilość dodanej mąki może się różnić w zależności od wilgotności ziemniaków. Jeśli ciasto jest zbyt klejące, dodaj odrobinę więcej mąki, ale pamiętaj, że jej nadmiar może sprawić, że kopytka będą twarde. ② Jeżeli żadne z dzieci nie jest na diecie bezglutenowej, możesz przygotować kopytka na mące pszennej lub orkiszowej. Możesz też wymieszać mąkę typu 450 (najbardziej zmieloną) z typem 650. Proponuję mieszać w proporcjach 3:1, aby nie wyszły zbyt twarde. ③ Jeżeli potrzebujesz zrobić kopytka bezglutenowe, zamiast mąki orkiszowej/pszennej użyj ryżowej. Jeżeli nie masz mąki ryżowej, można ją przygotować przez zmielenie białego ryżu w młynku do kawy. Trzeba wtedy mielić go partiami, żeby mąka wyszła drobna. ④ Jeżeli używasz wcześniej ugotowanych ziemniaków (nie gotujesz świeżych), będziesz potrzebować trochę mniej mąki do wyrobienia ciasta. Najlepiej dodać wtedy 3/4 z całości i resztę dodaj opcjonalnie, jeżeli będzie taka potrzeba.



fot. Katarzyna Śniadkowska

Domowe pesto z ziół

Składniki

- Pestki słonecznika, 10 x łyżka (100 g)
- Natka pietruszki, 1 x pęczek (30 g)
- Szczypiorek, 3 x łyżka (15 g)
- Olej rzepakowy, 6 x łyżka (60 g)
- Czosnek, 2 x ząbek (10 g)
- Sok z cytryny, 4 x łyżeczka (12 g)
- Płatki drożdżowe nieaktywne, 2 x łyżka (10 g)

→ Składniki są podane
na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Pestki słonecznika przełóż na suchą patelnię i podpraż je na niej przez chwilę, do zarumienienia. Powinny uwolnić aromat, ale uważaj, żeby się nie przypaliły. Kiedy pestki będą gotowe, przełóż je do blendera. Dodaj pozostałe składniki i zmiksuj na gładką masę. Dla konsystencji (i żeby ograniczyć dodatek dużej ilości tłuszczu) dodaj do pesto trochę zimnej wody. Ważne, żeby takie pesto było spożywane zaraz po przygotowaniu, inaczej składniki zaczną ciemnieć pod wpływem światła i powietrza. Jeżeli chcesz je przechować na drugi dzień, zamknij je w słoiczku i przechowuj w lodówce. Jednak po dodatku wody warto spożyć je od razu.

Do pesto warto użyć oleju rzepakowego tłoczonego na zimno lub oliwy z oliwek, nie oleju rafinowanego (jak do smażenia), podobnie jak w przypadku pasty z pestek słonecznika z wtorku. Dzięki temu potrawa będzie zawierać więcej składników bioaktywnych oraz kwasów omega-3.

ŚNIADANIE

Kcal: 550 W: 73.0 B: 17.9 T: 21.9 Ca: 371.6 Fe: 5.1 Zn: 1.8

Kanapki z pastą bezjajeczną z ciecierzycy i świeżym szczypiorkiem na chlebie pełnoziarnistym, roślinny zamiennik jogurtu na deser

Składniki

- Chleb razowy, 2 x kromka (70 g)
- Pomidor, 1/2 x sztuka (85 g)
- Ogórek świeży, 1/4 x sztuka (36 g)
- Sałata masłowa, 1/2 x garść (20 g)
- Rzodkiewka, 3 x sztuka (45 g)
- Roślinna alternatywa dla jogurtu z kokosa lub soi, z dodatkiem wapnia, 1 x opakowanie (150 g)

① W wersji bezglutenowej pieczywo można zamienić na bezglutenowy odpowiednik. ② Warzywa można stosować wymiennie. Polecam wybierać warzywa sezonowe.

Pasta a'la jajeczna z ciecierzycy

Składniki

- Ciecierzycza gotowana, z zalewy lub puszki, 1 1/2 x szklanka (255 g)
- Cebula, 1 x sztuka (120 g)
- Olej rzepakowy, 1 x łyżka (10 g)
- Roślinna alternatywa dla majonezu, 3 x łyżeczka (45 g)
- Kurkuma mielona, 1 x łyżeczka (5 g)
- Szczypiorek, 6 x łyżka (30 g)

→ Składniki są podane na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Ciecierzycę możesz wykorzystać ugotowaną lub z puszki. Cebulę posiekaj drobno i podsmaż na oleju. Kiedy będzie przywierać do patelni, dodaj trochę wody, aby ograniczyć dodatek większej ilości tłuszczu. Kiedy cebula będzie gotowa, zmiksuj ją blenderem ręcznym z ciecierzycą i roślinną alternatywą dla majonezu. Dopraw pieprzem, solą i kurkumą. Na koniec dodaj posiekany szczypiorek.



GLUTEN

① Jeżeli chcesz, aby pasta miała jajeczny zapach i posmak, dodaj do niej sól kala namak zamiast zwykłej. Nie jest to jednak konieczne. ② Kala namak znana jest w kuchni wegańskiej z wyrazistego, siarkowego aromatu przypominającego zapach jajek, dlatego wykorzystuje się ją do potraw, które miałyby zastępować potrawy jajeczne, np. w tofucznicy czy paście roślinnej a'la jajecznej. Jednak trzeba pamiętać o tym, że ta sól nie jest jodowana, co czyni ją gorszym wyborem w porównaniu do tradycyjnej soli wzbogacanej w jod, niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Dlatego ten rodzaj soli proponuję dodawać opcjonalnie, w niewielkiej ilości, do konkretnych potraw, a na co dzień lepiej używać soli jodowanej.

PRZEKĄSKA / II ŚNIADANIE

Kcal: 332 W: 51.4g B: 7.5g T: 11.1g Ca: 350.5mg Fe: 1.7mg Zn: 1.3mg

Ciasteczka owsiane z masłem orzechowym

Składniki

- Płatki owsiane, 15 x łyżka (150 g)
- Napój sojowy (niesłodzony), 5½ x łyżka (84 g)
- Mąka jaglana, 1 x porcja (20 g)
- Masło orzechowe, 6 x łyżeczka (60 g)
- Cukier, 6 x łyżeczka (30 g)
- Banan, ½ x sztuka (50 g)
- Sól, 1 x szczypta (0,3 g)

Produkty

- Truskawki, 1 x garść (70 g)

→ Składniki są podane na 6 porcje. Podaj 1 z 6

Wykonanie

Piekarnik rozgrzej do 200 stopni Celsjusza. Połowę płatków zalej napojem. Dodaj do nich cukier i szczyptę soli. Wymieszaj wszystko i odstaw na kilka minut, żeby płatki zmiękły i całkiem wchłonęły napój. Banana roznąć widelcem z dodatkiem masła orzechowego, a następnie dodaj do napęczniałych płatków. Do masy dodaj resztę płatków (suchych) i mąkę jaglaną, a następnie całą masę zagnieć rękami. Uformuj z niej kulę i odstaw ją na kilka minut do lodówki, żeby zgęstniała. Jeżeli będzie się rozsypywać, odłóż ją do lodówki jeszcze na trochę. Kiedy masa będzie zwarta, formuj z niej kulki (wyjdzie 6 kulek), a następnie roznąć je na płasko, żeby miały kształt płaskich ciastek. Blachę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia. Przełóż ciastka na blachę i piecz przez około 15–20 minut, aż się zarumienią.

① Z podanych składników wyjdzie 6 ciasteczek. Po 1 sztuce na porcję. ② Do ciastek można dodawać różne dodatki, np. wiórki kokosowe, orzechy włoskie, pestki słonecznika lub dyni, posiekane rodzynki albo suszone daktyle. ③ Podaj je ze świeżymi sezonowymi owocami.



GLUTEN

ORZECZY
ARACHI-
DOWEORZESZKI
ZIEMNE

SOJA

fot. Katarzyna Świątek

Kawa zbożowa z napojem roślinnym

Składniki

- Kawa zbożowa, 2 x łyżeczka (10 g)
- Napój owsiany niesłodzony,
1 x szklanka (250 g)

Wykonanie

Przygotuj kawę zbożową na napoju roślinnym. Wystarczy podgrzać napój, a następnie wymieszać w nim 2 łyżeczki kawy zbożowej. Napój owsiany jest naturalnie słodki i nie ma konieczności dodawać do niego cukru, ale można dodać 1 łyżeczkę do smaku, jeżeli będzie mało słodka.

① Kawa zbożowa jest świetnym pomysłem na dodatek napoju z wapniem do jadłospisu. Produkuje się ją z jęczmienia, żyta i cykorii. Jest w sprzedaży również w wersji bezglutenowej. Tę kawę można stosować zamiennie z kakao. ② Zamiast napoju owsianego można użyć innego napoju roślinnego, jednak owsiany będzie naturalnie słodszy.



OBIAD: I DANIE

Kcal: 350 W: 59.4 B: 14.7 T: 7.1 Ca: 116.6 Fe: 5.6 Zn: 2.3

Kolorowa zupa jarzynowa z polskich warzyw

Składniki

- Bulion warzywny, 9 x szklanka (2160 g)
- Por, 80 g
- Pietruszka (korzeń), 1 x sztuka (60 g)
- Marchew, 1 x sztuka (45 g)
- Ziele angielskie, 3 x sztuka (3 g)
- Liść laurowy, 2 x sztuka (0,6 g)
- Ziemniak, 200 g
- Fasolka szparagowa zielona mrożona, 1 x szklanka (130 g)
- Kasza jaglana, 80 g
- Soczewica czerwona, 130 g
- Lubczyk, 1 x łyżeczka (5 g)
- Natka pietruszki, 8 x łyżeczka (48 g)
- Koperek, 6 x łyżeczka (30 g)
- Olej rzepakowy, 2 x łyżka (20 g)

→ Składniki są podane na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Marchewkę, pietruszkę i ziemniaki obierz, a następnie pokrój w kostkę. Pora posiekaj drobno w piórka. Następnie warzywa przełóż na patelnię i podsmaż przez chwilę na oleju rzepakowym. Kiedy się zarumienią, zalej je bulionem i zagotuj. Następnie dodaj fasolkę szparagową, soczewicę, ziemniaki i kaszę (kaszę polecam najpierw przepłukać, żeby pozbyć się goryczki). Dodaj ziele angielskie i liście laurowe i zacznij gotować. Gotuj wszystko do miękkości na wolnym ogniu pod uchyloną przykrywką. Kiedy soczewica się zagotuje, może zebrać się z niej piana – zdejmij ją łyżką i gotuj dalej. Pod koniec gotowania dodaj trochę majeranku, posiekaną natkę pietruszki, koperek i przypraw jeszcze solą i pieprzem.

① Fasolkę możesz wymienić np. na groszek zielony mrożony, brokuła lub kalafiora (warzywa mogą być świeże lub mrożone). W szczególności polecam fasolkę, brokuła lub kalafiora ze względu na zawartość wapnia i żelaza w tych warzywach. Wapń jest rozpuszczalny w wodzie, więc przechodzi z nich do zupy, dzięki czemu zupa jest również źródłem tego składnika. ② Kaszę jaglaną można wymienić na jęczmienną, ryż lub komosę ryżową. Jęczmienna będzie zawierać gluten.

OBIAD: II DANIE

Kcal: 500 W: 81.4 B: 19.4 T: 12.3 Ca: 196.8 Fe: 7.2 Zn: 3.2

Kotleciki z grochu żółtego z ziemniakami i mizerią

Składniki

- Groch w połówkach, 1 x szklanka (180 g)
- Cebula, ½ x sztuka (60 g)
- Czosnek, 2 x ząbek (10 g)
- Kasza jaglana, 1 x porcja (50 g)
- Siemię lniane mielone, 1 x łyżka (12 g)
- Kmin rzymski (mielony), 1 x łyżeczka (4 g)
- Cząber mielony, 1 x łyżeczka (5 g)
- Sól, 1 x łyżeczka (5 g)
- Pieprz ziółowy, 1 x łyżeczka (5 g)
- Natka pietruszki, 8 x łyżeczka (48 g)
- Olej rzepakowy, 2 x łyżka (20 g)

→ Składniki są podane
na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Do przygotowania kotlecików potrzebujesz 2 szklanek ugotowanego grochu łuskanego (żółty w połówkach). Najpierw mocz jedną szklankę grochu przez 8–12 godzin (można zostawić na noc). Po namoczeniu przepłucz go i gotuj do miękkości, zbierając białą pianę. Gotuj na średnim ogniu. W osobnym garnku ugotuj kaszę jaglaną w proporcji 1:2½ z wodą, na małym ogniu pod przykryciem, aż będzie gęsta. Na patelni podsmaż czosnek z cebulą na oleju. Po ugotowaniu, zmiksuj kaszę z grochem, dodaj siemię lniane, drugą łyżkę oleju, czosnek z cebulą i przyprawy (poza natką pietruszki). Odstaw masę do schłodzenia, najlepiej do lodówki na kilka godzin. Kiedy masa zgęstnieje, dodaj posiekaną natkę pietruszki. Formuj kotleciki (12 sztuk, po 3 sztuki na porcję). Można je smażyć lub piec. Jeśli pieczesz, posmaruj je olejem rzepakowym i piecz przez 30 minut w 180°C z termoobiegami, przewracając w połowie pieczenia.

① Kotleciki mogą być smażone na oleju rzepakowym rafinowanym. ② Są świetnym i smacznym zamiennikiem mięsa w tradycyjnych polskich obiadach. Te kotleciki po przygotowaniu można zamrozić.

SOJA



Ziemniaki z koperkiem

Składniki

- Ziemniak, 800 g
- Koperek, 20 g

→ Składniki są podane
na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Ziemniaki ugotuj. Podaj dowolnie: młode mogą być w skórce, starsze jako purée. Posyp je posiekanym koperkiem.

Mizeria z koperkiem i rzodkiewką

Składniki

- Ogórek świeży, 2 x sztuka (360 g)
- Rzodkiewka, 6 x sztuka (90 g)
- Napój sojowy (niesłodzony),
½ x szklanka (120 g)
- Sok z cytryny, 4 x łyżeczka (12 g)
- Olej rzepakowy, 1 x łyżka (10 g)
- Koperek, 4 x łyżeczka (20 g)

→ Składniki są podane
na 4 porcje. Podaj 1 z 4

Wykonanie

Ogórki i rzodkiewki umyj. Jeżeli skórka ogórków jest gorzka, lepiej je wcześniej obrać. Pokrój warzywa w cienkie plasterki. Jeśli ogórki mają dużo soku, lekko je posól i odstaw na 10 minut, a następnie odcisnij nadmiar wody. W miseczce lub kubku wymieszaj napój roślinny z sokiem z cytryny, olejem oraz szczyptą soli i pieprzu. W dużej misce wymieszaj plasterki warzyw z przygotowanym sosem. Odstaw mizerię do lodówki na co najmniej 15–20 minut, aby smaki się przegryzły. Przed podaniem posyp posiekanym koperkiem i świeżo zmielonym pieprzem.

① Do przygotowania mizerii najlepiej sprawdzi się napój sojowy, owsiany lub migdałowy niesłodzony, które mają delikatny smak i dobrą konsystencję. Możesz zamienić je również na roślinną alternatywę dla jogurtu, niesłodzoną. I najbardziej polecam taki zamiennik, gdyż wtedy mizeria będzie gęstsza. Niestety niesłodzone, sojowe zamienniki jogurtu są trudno dostępne w sprzedaży. ② Dodatki: opcjonalnie możesz dodać odrobinę czosnku w proszku do sosu.



PODSUMOWANIE JADŁOSPISU

	Śniadanie	Przekąska / II Śniadanie
PONIEDZIAŁEK	Wiosenne kanapki z pastą z groszku zielonego na chlebie pełnoziarnistym, świeże warzywa, roślinna alternatywa dla jogurtu wzbogacona w wapń. Pasta z zielonego groszku i czosnku	Koktajl truskawkowo-bananowy
WTOREK	Naleśniki gryczane z kremem z tofu, podawane z sezonowymi owocami. Dodatki do naleśników (krem z tofu, owoce i orzechy)	Kanapka z lekką pastą roślinną na razowym chlebie, świeże warzywa, roślinna alternatywa dla jogurtu. Wiosenna pasta z pestek słonecznika
ŚRODA	Cynamonowa owsianka z orzechami włoskimi i sezonowymi owocami	Kanapka z pasztetem z białej fasoli na razowym chlebie, chrupiące warzywa sezonowe, roślinna alternatywa dla jogurtu. Pasta z fasoli i słonecznika
CZWARTEK	Fasola w świeżych pomidorach podawana ze świeżym pieczywem, roślinna alternatywa dla jogurtu na deser. Chleb razowy. Roślinna alternatywa dla jogurtu na bazie kokosa lub soi	Kremowy budyń owsiany z sosem z sezonowych owoców. Sos malinowy, orzechy i sezonowe owoce
PIĄTEK	Kanapki z pastą bezjajeczną z ciecierzycy i świeżym szczypiorkiem na chlebie pełnoziarnistym, roślinny zamiennik jogurtu na deser. Pasta a'la jajeczna z ciecierzycy. Chleb razowy	Ciasteczka owsiane z masłem orzechowym. Kawa zbożowa z napojem roślinnym. Truskawki

Obiad: I danie

Zupa ogórkowa z kremową nutą słonecznikową. Alternatywa dla śmietany na bazie słonecznika

Szybka zupa pomidorowa z roślinną alternatywą dla śmietany. Roślinna alternatywa dla śmietany na bazie słonecznika

Kremowa zupa porowa, skwarki roślinne z ciecierzycy lub tofu. Skwarki roślinne z ciecierzycy

Tradycyjna zupa grochowa

Kolorowa zupa jarzynowa z polskich warzyw

Obiad: II danie

Pulpety z soczewicy. Sos pieczarkowo-kokosowy do pulpetów. Surówka z czerwonej kapusty. Ziemniaki z koperkiem

Curry z ciecierzycy. Kasza jaglana

Spaghetti z soczewicą

Kopytka ze szpinakiem. Domowe pesto z ziół

Ziemniaki z koperkiem. Kotleciki z grochu żółtego. Mizeria z koperkiem i rzodkiewką

Kcal: 1637
W: 235.8
B: 49.9
T: 61.3
Ca: 905.8
Fe: 15.2
Zn: 9.6

Kcal: 1714
W: 230.3
B: 62.8
T: 69.5
Ca: 1046.7
Fe: 18.3
Zn: 10.7

Kcal: 1695
W: 270.1
B: 63.4
T: 46.2
Ca: 895.8
Fe: 18.3
Zn: 8.7

Kcal: 1722
W: 246.4
B: 59.7
T: 63.2
Ca: 973.9
Fe: 19.5
Zn: 9.7

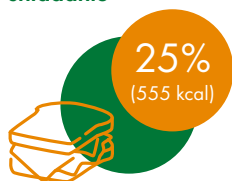
Kcal: 1732
W: 265.2
B: 59.5
T: 52.4
Ca: 1035.5
Fe: 19.6
Zn: 8.6



CZY JADŁOSPIS PLANERA ROŚLINNEJ SZKOŁY SPEŁNIA WSZYSTKIE NORMY ŻYWIENIOWE?

Podział energii w jadłospisie (3 posiłki):

śniadanie



II śniadanie/
podwieczerek



Obiad
(2-daniowy)

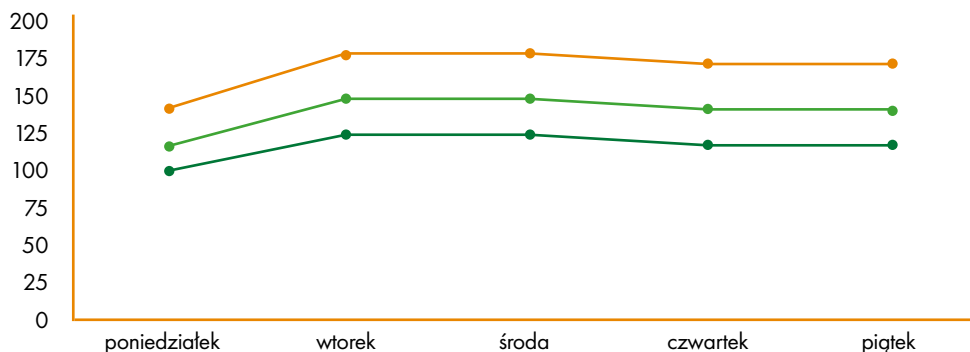


Jadłospis pokrywa 65–75% średniego zapotrzebowania energetycznego (1665 kcal) przy 4 posiłkach dziennie, bez kolacji, ponieważ obejmuje tylko posiłki spożywane w przedszkolu lub szkole. Wartości

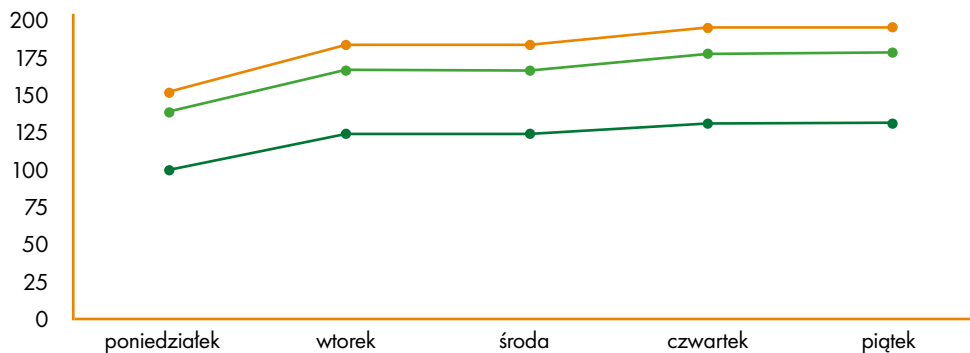
te obliczono na podstawie norm żywieniowych dla polskiej młodzieży 13–15 lat (2024), przyjmując maksymalne normy, aby zapewnić odpowiednią ilość energii i składników odżywczych wszystkim uczniom w tej grupie wiekowej.

Wykresy przedstawiają pokrycie norm dziennych w procentach dla różnych grup wiekowych dzieci (7–9 lat —, 10–12 lat — i 13–15 lat —) dla każdego dnia.

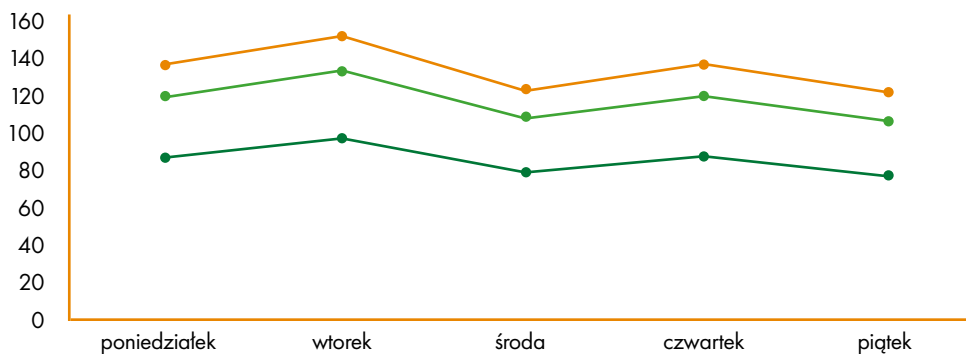
Procentowe pokrycie normy dziennej: białko (g)



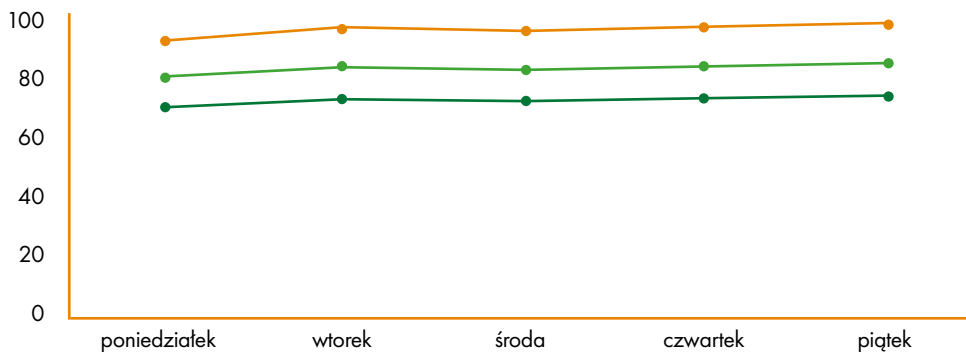
Procentowe pokrycie normy dziennej: żelazo (mg)



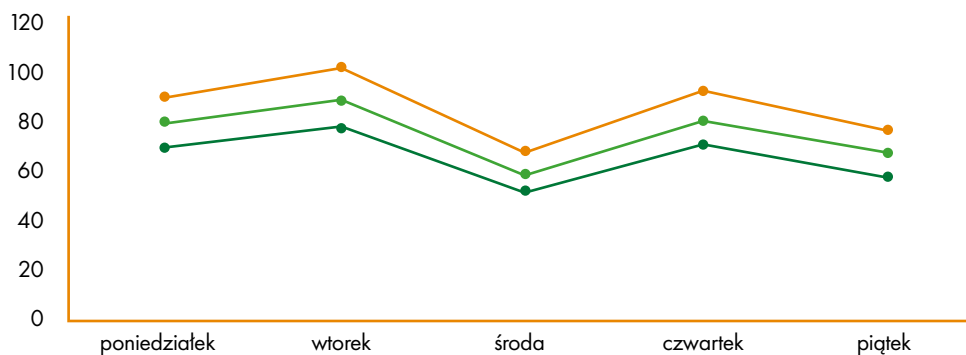
Procentowe pokrycie normy dziennej: cynk (mg)



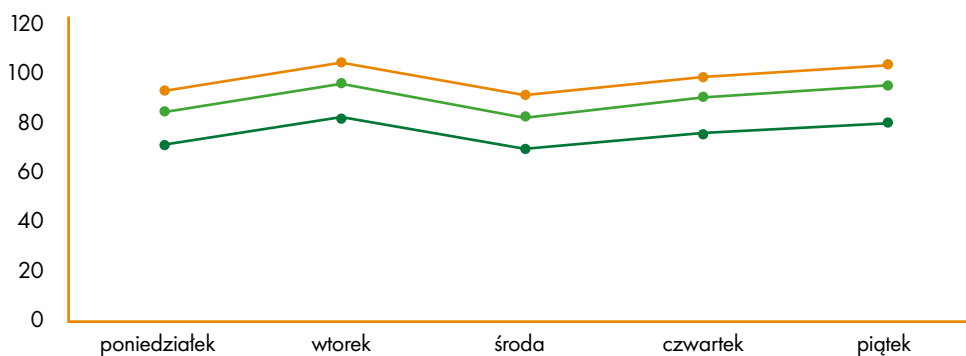
Procentowe pokrycie normy dziennej: energia (kcal)



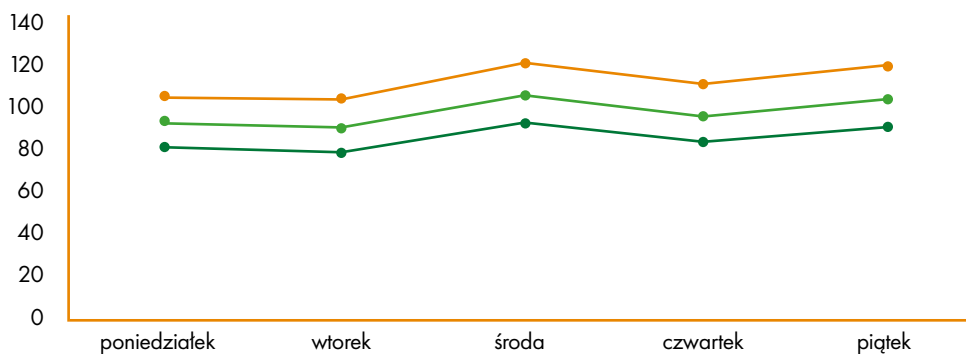
Procentowe pokrycie normy dziennej: tłuszcze (g)



Procentowe pokrycie normy dziennej: wapń (mg)



Procentowe pokrycie normy dziennej: węglowodany (g)



This image shows a single sheet of white paper with horizontal green ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Marta Katarzyna Bednarek

Adwokatka, psycholożka i dziennikarka, od 2013 roku związana z Fundacją Rak'n'Roll, gdzie pełni funkcję Dyrektorki ds. Prawnych. Współtwórczyni przetomowych kampanii społecznych. Członkini Zarządu Ogólnopolskiej Federacji Onkologicznej. Wyróżniona tytułem Idola 30-lecia Fundacji Szansa dla Nie-widomych.



JAK NIE DAĆ SIĘ RAKOWI?



Samą dietą nie da się wyleczyć nowotworu, ale można zminimalizować ryzyko jego wystąpienia – mówi Marta Katarzyna Bednarek z Fundacji Rak'n'Roll w rozmowie z Pauliną Januszką.

Paulina Januszką: Jak często dieta bywa podłożem chorób nowotworowych?

Marta Katarzyna Bednarek: Dieta odgrywa istotną rolę w kształtowaniu ryzyka zachorowania na nowotwory. Szacuje się, że około 30–50 proc. przypadków nowotworów można powiązać z czynnikami dietetycznymi, nadmierną masą ciała oraz brakiem aktywności fizycznej. Badania epidemiologiczne wykazują, że niezdrowe nawyki żywieniowe, takie

jak wysokie spożycie produktów wysoko przetworzonych, czerwonego przetworzonego mięsa, nadmiaru cukru oraz niedobór warzyw i owoców – mogą zwiększać ryzyko zachorowania na nowotwory, zwłaszcza układu pokarmowego.

P.J.: Jakie składniki i nawyki w szczególności przyczyniają się do występowania chorób nowotworowych?

M.K.B.: Do czynników żywieniowych sprzyjających rozwojowi nowotworów należą m.in.: spożycie przetworzonego mięsa, co WHO sklasyfikowała jako czynnik rakotwórczy zwiększający ryzyko wystąpienia raka jelita grubego; dieta bogata w tłuszcze nasycone i tłuszcze trans, które sprzyjają występowaniu otyłości, która jest uznanym czynnikiem ryzyka występowania wielu

nowotworów, w tym raka piersi, jelita grubego i trzustki; nadmierne spożycie cukru i produktów o wysokim indeksie glikemicznym – może prowadzić do insulinooporności i otyłości, co zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworów; dieta uboga w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste – co może zwiększać ryzyko wystąpienia raka jelita grubego; spożycie alkoholu – bez względu na ilość. Udowodniono, że nawet najmniejsza ilość przyjmowanego alkoholu ma wpływ na rozwój raka wątroby, przełyku, piersi i jelita grubego. Niska aktywność fizyczna, która prowadzi do nadwagi i otyłości, zwiększa ryzyko wystąpienia wielu typów nowotworów.

P.J.: Jakie znaczenie w profilaktyce ma odpowiednia edukacja żywieniowa i zdrowotna?

M.K.B.: Edukacja żywieniowa jest kluczowym elementem profilaktyki nowotworowej. Świadomość wpływu diety na zdrowie pozwala na podejmowanie świadomych wyborów żywieniowych i ograniczanie czynników ryzyka. Wprowadzenie zasad zdrowego odżywiania od najmłodszych lat może skutkować trwałymi, korzystnymi nawykami, które zmniejszą prawdopodobieństwo zachorowania na choroby nowotworowe w przyszłości. Edukacja powinna obejmować nie tylko zalecenia dietetyczne, ale także promowanie aktywności fizycznej, unikanie używek oraz dbałość o odpowiednią masę ciała.

P.J.: Jakie narzędzia mają szkoła i rodzina w zakresie budowania świadomości w tym zakresie?

M.K.B.: Szkoła i rodzina odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu zdrowych nawyków u dzieci i młodzieży. Niestety dziś sytuacja nie jest idealna, ale wystarczy odrobina świadomości i dobrej woli, aby od najmłodszych lat zaszczepiać w ludziach prawidłowe postawy prozdrowotne. Można by to osiągnąć dzięki wprowadzeniu edukacji zdrowotnej do programu nauczania; zajęcia dotyczące zdrowego odżywiania, gotowania i aktywności fizycznej powinny być stałym elementem kształcenia. Wiele dałoby: wprowadzenie zdrowych posiłków w szkolnych stołówkach, tj. oferowanie zbilansowanych dań oraz eliminacja przetworzonej żywności; kampanie edukacyjne; przykład idący z domu – rodzice powinni wspierać zdrowe nawyki poprzez odpowiednie zakupy, wspólne gotowanie i regularne posiłki oraz czas spędzany razem na aktywności fizycznej. Dzięki współpracy szkół, rodzin oraz organizacji promujących zdrowie możliwe jest skuteczne zmniejszenie ryzyka występowania chorób nowotworowych w przyszłych pokoleniach.

O Fundacji Rak'n'Roll

Fundacja Rak'n'Roll powstała w 2009 roku z inicjatywy Magdy Prokopowicz, by wspierać osoby chore onkologicznie i ich bliskich. Prowadzi działania edukacyjne, społeczne i psychologiczne, tworząc bezpieczną przestrzeń empatii i realnego wsparcia.

Dominika Stewunia Olejnik

Popularyzatorka kuchni roślinnej, feministka i aktywistka. Udowodniła, że nie ma lepszego momentu na ziemniaczka niż jeden z 365 dni w roku, a co sty-czeń odkrywa przed nami świat zup. Z weganizmem związana od ponad 10 lat, traktuje kuchnię jak laboratorium szalonej naukownicy, w którym eks-perymentuje z kreatywnymi pomysłami.



W KUCHNI ZIEMNIACZARY



Tym, co mi pozwoliło zmienić styl życia i wyzwolić się z zaburzeń odżywiania, było przekonanie, że zdrowa i roślinna dieta nie oznacza rezygnacji, lecz niesie wiele korzyści – w rozmowie z Pauliną Januszkowską mówi Dominika Olejnik znana w sieci jako Stewunia.

Paulina Januszkowska: Co zapoczątkowało twój weganizm i sprawiło, że stał się jednym z twoich flagowych życiowych projektów?

Dominika Stewunia Olejnik: W tym roku minie 11 lat, od kiedy porzuciłam produkty odzwierzęce, starając się jeść i konsumować wszystko w sposób wolny od okrucieństwa. Wcześniej w moim życiu pojawiało się dużo znaków podpowiadających, że mięso mi nie służy. Z czasem

przestało mi też smakować, więc siłą rzeczy rezygnacja z niego była nieunikniona.

P.J.: Zmieniłaś dietę z dnia na dzień?

D.S.O.: To był proces. Początkowo miałam bardzo ortorektyczne [ortoreksja – obsesyjna koncentracja na spożywaniu zdrowego jedzenia – przyp. red.] podejście. Szukałam jak najbliższej ideałowi, a przez to bardzo restrykcyjnej drogi do weganizmu, który sam w sobie jest bardzo pożyteczną dla zdrowia opcją, ale w połączeniu z przesadną pogonią za perfekcjonizmem – już nie.

P.J.: Co cię wyhamowało?

D.S.O.: W swoich poszukiwaniach weszłam na ścieżkę związaną z etyką i to pomogło mi znaleźć balans. Niektórzy rzeczywiście robią rewolucję od razu. U mnie prawdziwy weganizm zaczął się od edukacji, a konkretniej – poszerzania wiedzy o tym, jak działa przemysł mleczarski. Skala cierpienia zwierząt mnie przerosła, dlatego w pierwszej kolejności

porzuciłam mleko, a dopiero potem mięso, choć zwykle bywa na odwrót. Potem podjęłam 30-dniowe wyzwanie, w czasie którego sprawdziłam, czy w ogóle jestem w stanie przestawić się na dietę roślinną. Jak większość wegan – dałam radę i tak mi już zostało.

P.J.: Dziś prowadzisz bloga i konta w mediach społecznościowych, gdzie inspirujesz do eksperymentowania z roślinną kuchnią. Czy tak próbujesz „zweganizować” świat?

D.S.O.: Nie lubię mówić o weganizmie jak o misji, bo to zbyt duże i pod wieloma względami problematyczne słowo. Od znajomych słyszę najczęściej, że jestem tą weganką, która nie narzuca innym swojego stylu życia. Chciałabym jednak, żeby jak największej osób – także pod wpływem publikowanych przeze mnie treści – przeszło na dietę roślinną albo przynajmniej ograniczyło korzystanie z produktów odzwierzęcych. Rzeczywiście gdzieś po drodze rozwijania bloga moje gotowanie nabrało rysów edukacyjnych, choć myślę, że wyszło to dość naturalnie. Zachęcam ludzi do korzystania z roślinnych alternatyw, ale przede wszystkim – do otwierania się na nowe (wegańskie) smaki, bo tym właśnie dla mnie jest kuchnia roślinna – poszerzaniem żywieniowych horyzontów.

P.J.: Jednym z twoich flagowych cyklów jest Zupanuary. Na czym polega i do jakich przemyśleń skłoniły cię dotychczasowe edycje?

D.S.O.: Gdy cztery lata temu zrobiłam pierwsze Zupanuary, w ogóle nie wiedziałam, w co się pakuję. Po prostu od

zawsze bardzo lubiłam zupy i w styczniu – gdy trwa ogólnoswiatowy miesiąc próbowania weganizmu, czyli Veganuary – postanowiłam codziennie robić inną. Tak powstała seria filmów z przepisami, których oglądalność przeszła moje najśmielsze oczekiwania. Wnioski na dziś są takie, że znacząco wzrasta liczba osób dołączających do wegańskiego wyzwania na początku roku. Nie uważam, że to wyłącznie moja zasługa, ale pamiętam, że gdy sama zaczynałam przygodę z weganizmem, brakowało twórców i widzów biorących udział w Veganuary. Być może więc dokładam jakąś cegiełkę do popularyzowania tego tematu, co motywuje mnie do dalszego działania.

P.J.: Kim jest twoja publiczność?

D.S.O.: W znakomitej większości to osoby wszystkożerne, które próbują nowych rzeczy. W ich przypadku sprawdza się to, co sama często powtarzam: weganizm nie jest wyrzeczeniem, tylko szansą na urozmaicenie swojego jadłospisu. Nie każdy od razu zostaje stuprocentowym weganinem, ale sporo moich odbiorców pisze, że na przykład minimalizuje jedzenie produktów zwierzęcych do jednego posiłku dziennie czy tygodniowo. Inni zaczynają kupować wegańskie zamienniki, korzystać z przepisów i nawet nie zauważają, jak mija im trzeci miesiąc bez mięsa czy mleka.

P.J.: Pokutuje jednak powszechne przekonanie, że dieta roślinna jest bardzo skomplikowana i droga. To prawda?

D.S.O.: Nie, ale mój pogląd na ten temat bardzo zmienił się przez lata.

Jeszcze dekadę temu jako początku-
jąca weganika w sklepie miałam do
wyboru jedynie pasztet sojowy, jakąś
jedną marną kostkę tofu i nasze kla-
syczne „kartony”, czyli kotlety sojowe.
Wtedy rzeczywiście trzeba było się tro-
chę nagimnastykować, żeby smacznie
zjeść. Później zaczęła się era zamienni-
ków, które z czasem stały się dostępne
już niemal wszędzie. Nie zauważyłam
jednak, jak szybko moja dieta stała się
bardzo nisko przetworzona. To znaczy
– zaczęłam z mniejszym entuzjazmem
podchodzić do roślinnych alternatyw
produktów odzwierzęcych.

P.J.: Dlaczego?

D.S.O.: Gdybym codziennie chciała
zastąpić kanapkę z plasterkiem goudy
roślinnym serem, a każdego kotleta –
wegańskim sznyclem, to rzeczywiście
musiałabym wydać dużo pieniędzy. Wy-
daje mi się jednak, że bardzo niewielka
część społeczeństwa je tzw. gotowce na
każdy posiłek. Myślę, że większość osób
zdaje sobie sprawę, że najlepsza dieta
to bogata w jak najmniej przetworzone
produkty, czyli po prostu warzywa, owo-
ce, zboża, strączki i tak dalej. To nie tylko
najzdrowsza, ale zwykle także najtańsza
opcja. Dlatego wolę składniki poddawać
samodzielnej, głównie termicznej obróbce.

P.J.: Jak bardzo trzeba się nakombinować, by jeść zdrowo, smacznie i wegańsko?

D.S.O.: Nie powiedziałabym, że trzeba.
Sama kombinuję już głównie dlatego, że
chcę poszerzać swoje doświadczenia
kulinarne. Jednocześnie warto pamiętać,
że jakiś rodzaj trudu towarzyszy każdej

zmianie. Gdy mówimy o przekształcaniu
swoich nawyków żywieniowych, spraw-
dzamy metodą prób i błędów, co nam
smakuje, jak przyrządzać składniki, które
są nam obce. Nie traktowałabym tego
jednak jako czegoś negatywnego, bo
przecież z biegiem czasu nowe przyzwy-
czajenia wchodzą nam w krew i służą,
a także dostarczają ekscytującej satysfakcji.

P.J.: Jak w ciągu dekadę zmieniła się – twoim zdaniem – spo- łeczna świadomość na temat diety roślinnej?

D.S.O.: Na pewno
widzę zmiany
w obszarze wiedzy
na temat środowi-
ska i klimatu,
a także związku
tych kwestii z dietą.
Słyszę od znajo-
mych, którzy mają
dzieci poniżej piętego
roku życia, że już na
tym etapie wdrażają im
edukację przyrodniczą. Na
pewno wielkim osiągnięciem jest
wzrost oferty wegańskiej w sklepach,
treści internetowych, książek i programów
dotyczących diety roślinnej. Jeżeli ktoś chce
choćby małymi kroczkami wyjść poza swoją
strefę komfortu, próbując diety roślinnej,
może to bardzo łatwo zrobić. Dziś już we-
ganizm nie kojarzy się wyłącznie z liściem
sałaty umoczoną w hummusie, lecz bar-
dzo różnorodnymi opcjami, w tym choćby
próbowaniem wegańskiej kuchni
z różnych zakątków świata. Na pew-
no widać, że mentalność pod tytułem
„wszystko albo nic” coraz bardziej wypiera



coś, co pewnie profesjonalnie nazwalibyśmy fleksitarianizmem, a najprościej – ograniczaniem produktów odzwierzęcych.

P.J.: Jakie składniki musisz obowiązkowo mieć w swojej kuchni?

D.S.O.: Jestem ziemniaczarą i strączkarą, więc te produkty mam zawsze w domu. Bardzo ułatwiają mi życie, bo pozwalają tworzyć pełnowartościowe posiłki bez pamiętania o regularnych zakupach. Chomikuję ziemniaki, fasolę czy ciecierzycę.

Zwykle też codzienność ułatwiają mi warzywa w puszkach czy mrożonki. Wówczas nie trzeba wymyślać skomplikowanych przepisów, by zrobić dobry, w miarę szybki i bogaty w białko czy żelazo obiad. Jedzenie

urozmaicam za pomocą przypraw, dlatego co jakiś czas robię spore zapasy ziół, sosów sojowych, octów czy past z fermentowanych składników,

np. gochujang. Duży wybór tych dodatków sprawia, że mogę jeść te same produkty każdego dnia, ale inaczej je doprawiać. Dzięki temu czuję, jakbym codziennie jadła inne danie.

P.J.: Masz jakieś wegańskie wskazówki dla osób, które będą nas czytać i zdecydują się na zrewolucjonizowanie swojej diety?

D.S.O.: Bardziej niż o gotowaniu, chciałabym mówić o stosunku do jedzenia. Tym, co

mi pozwoliło zmienić styl życia i wyzwolić się z zaburzeń odżywiania, było przekonanie, że zdrowa i roślinna dieta nie oznacza rezygnacji, lecz niesie wiele korzyści. Patrząc na najnowsze odkrycia dotyczące choćby mikrobiomu, najważniejsze jest to, aby jeść jak najbardziej różnorodnie i odświeżać swój skostniały pogląd na temat odżywiania się. Warto próbować nowych rzeczy i jeść sezonowo, pamiętając jednocześnie, że bardzo wiele naszych tzw. tradycyjnych dań można niezwykle łatwo zweganizować. Myślmy o diecie roślinnej jak o dodawaniu czegoś do diety, a nie o odejmowaniu, a na pewno jak o łączeniu ludzi, a nie ich dzieleniu.

P.J.: Co dokładnie masz na myśli?

D.S.O.: Obserwuje mnie dużo rodziców – zwłaszcza młodych mam, ale też takich, które mają już dorosłe dzieci. Często sięgają po moje przepisy, by ugościć córkę czy synową-weganę. Kiedyś bardzo mnie to szokowało. Dziś także mnie to porusza, ale widzę, że coraz częściej weganizm bywa elementem bardziej spajającym relacje niż powodującym kłótnie rodzinne. Wystarczy odrobina empatii i Internet. Nie trzeba kupować drogich książek kucharskich, aby móc zaskoczyć swoich bliskich, osiągając smak ulubionej potrawy z dzieciństwa, cieszyć się wspólnym czasem bez poruszania tematu mięsa i nie wydać przy tym milionów monet. Warto to robić nie tylko w domu, ale i wszędzie indziej, np. w szkole. Dlatego apeluję do rodziców i nauczycieli o to, byśmy wspólnie dbali o zdrową dietę wszystkich dzieci. Jeśli nie dla zwierząt i planety ani z własnych pobudek – zróbmy to właśnie dla młodszych pokoleń.



BEZPIECZNA ŻYWNOŚĆ



● DR N. MED. TOMASZ JEŻEWSKI

„Z perspektywy medycyny prewencyjnej wprowadzenie roślinnych opcji posiłków powinno być priorytetem, gdyż przynosi korzyści zarówno zdrowotne, jak i środowiskowe. To także inwestycja w zdrowie przyszłych pokoleń, które będą bardziej świadome wpływu swoich wyborów na zdrowie i planetę.”

CZYTAJ ONLINE



„RYBA TO NIE MIĘSO”

I INNE MITY



„Najbardziej absurdalne stwierdzenie, jakie usłyszałeś na temat diety roślinnej, to...?” – takie pytanie zadaliśmy naszym respondentom i respondełkom, którzy wierzą w świat bez cierpienia zwierząt. Zobaczcie, co odpowiedzieli i jak sobie radzą z obalaniem wegańskiej mitologii.



Monika Mazurek

Restauratorka, współzałożycielka, współwłaścicielka i general manager Peaches Gastro Girls. Od kilkunastu lat związana z warszawską gastronomią. Weganka, feministka, zaangażowana w walkę o prawa mniejszości, zwierząt i planety. Ambasadorka Chefs for Change.

warzywom i owocom nie można odmówić pełni smaku. Ponadto wszystkie produkty można dowolnie przyprawić, przebijając w inspiracjach ze wszystkich kuchni świata. Oferta knajpiana czerpie z tego pełnymi garściami! Nawet fani i fanki kebaba już mogą spróbować roślinnej wersji tego dania. Branża gastro udowadnia, że prawie wszystko da się zweganizować

„WEGAŃSKIE JEDZENIE JEST NIESMACZNE”

Oczywiście smak jest kwestią gustu, jednak z pewnością ogólnodostępnym na naszym rodzimym rynku sezonowym

„PRODUKTY SĄ TRUDNO DOSTĘPNE”

Wystarczy się tylko rozejrzeć, w każdym markecie znajdziemy teraz szeroką ofertę produktów, a nawet gotowych dań z oznaczeniem „Vegan”.

„DIETA WEGAŃSKA NIE JEST PEŁNOWARTOŚCIOWA W SKŁADNIKI ODŻYWCZE”

To można powiedzieć o każdej diecie, a naszym zadaniem jest, aby była odpowiednio zbilansowana i pełnowartościowa. Składniki roślinne przepełnione są różnorodnymi wartościami, w tym również potrzebnym w zdrowej diecie białkiem.



Konrad Skotnicki

Doktor z TikToka, jest naukowcem, autorem książek i influencerem popularyzującym w mediach społecznościowych wiedzę z różnych dziedzin. Ma doktorat z chemii i doświadczenie w badaniach nad potencjalnymi lekami

„WEGANIE NIE JEDZĄ BIAŁKA”

Nie raz słyszałem, że dieta roślinna nie dostarcza wszystkich aminokwasów potrzebnych organizmowi do prawidłowego funkcjonowania, a białka roślinne są niepełnowartościowe. To nieprawda, bo wszystkie aminokwasy, czyli części składowe białek, można znaleźć zarówno u zwierząt, jak i u roślin. Oczywiście różnice tkwią w proporcjach, ale w przypadku każdego stylu żywienia dobrze jest się orientować, co jeść, by dostarczyć sobie odpowiednich składni-

ków odżywczych. Wszystkie największe instytuty zajmujące się zdrowiem (zarówno w Polsce, jak i na przykład w Stanach Zjednoczonych) wskazują, że weganizm, jeśli jest rozsądnie prowadzony, stanowi pełnowartościową dietę. „Rozsądnie” oznacza różnorodnie, bo wiadomo, że dieta złożona z samych słodczy i wysokokalorycznych, przetworzonych produktów, które nie pochodzą od zwierząt, też może być wegańska, ale już niekoniecznie zdrowa.

„REZYGNACJA Z MIĘSA SPRZYJA ANEMII”

Przyswajalność żelaza z produktów roślinnych jest trochę mniejsza niż ze zwierzęcych. To wciąż jednak nie stanowi problemu dla wegan, którzy jedzą bogate w żelazo buraki, fasolę czy orzechy oraz suplementują witaminę B12.

„OD SOI MĘŻCZYZNOM ROSNĄ PIERSI”

To nie żart! Niektórzy naprawdę myślą, że mężczyźni powinni unikać picia mleka sojowego i jedzenia produktów powstałych na bazie tej rośliny, bo inaczej staną się mniej męscy i urosną im gruczoły piersiowe. To fałszywe przekonanie wzięło się stąd, że soja rzeczywiście zawiera izoflawony, czyli fitohormony pozwalające utrzymać równowagę hormonalną u kobiet. Mężczyźni musieliby jednak wypić astronomiczne ilości sojowego mleka, aby nastąpiły u nich tego typu niepożądane zmiany.

„TOFU NISZCZY PUSZCZĘ AMAZOŃSKĄ”

Kolejny mit o jednym z najpopularniejszych wegańskich produktów dotyczy deforestacji zielonych płuc Ziemi, czyli Amazonii. Często przywoływanym argumentem przeciwko diecie roślinnej ma być rzekomo to, że pod plantacje soi wypala się lasy pierwotne. Niestety autorzy tej tezy nie mówią już o tym, że większość soi, którą się tam uprawia, wykorzystuje się głównie na pasze dla zwierząt hodowlanych, które potem zjadają ludzie.



Areta Szpura

Człowiek do zadań specjalnych. W swoim życiu robiła już bardzo dużo różnych rzeczy. Od ubierania Justina Biebera, po ratowanie świata. Obecnie pracuje w Fundacji Stocznia jako Specjalistka ds. Innowacji Społecznych, nieustannie dzieląc się swoimi przemyśleniami na instagramie @areta

„MLEKO SOJOWE TO NIE MLEKO, A KOTLET WEGAŃSKI TO NIE KOTLET”

Przeciwko weganom wytacza się działa dotyczące nazewnictwa. Skoro chcemy jeść roślinnie, to dlaczego kradniemy nazwy mięsożercom? I czy mamy prawo

mówić o sobie „weganin” czy „wegetarian”, skoro pijemy mleko czy jem kotlety? Moim zdaniem takie stawianie sprawy rodzi niepotrzebną polaryzację. Nazywając napój owsiany mlekiem, nie robię nikomu krzywdy, ale pijąc krowie mleko – już tak. Dla zwierząt byłoby lepiej, żebyśmy za jedyne „prawdziwe” mleko uznawali to roślinne. Nazwy są tak naprawdę umowne. Dobrze byłoby po prostu próbować jak najwięcej produktów, niekoniecznie podkreślając to, że są wegańskie. Sama, gdy serwuję posiłek rodzinie czy znajomym, nawet nie mówię, że jest on bez mięsa. Po prostu robię smaczne jedzenie. Dopiero potem jako ciekawostkę dodaję, że właśnie zjedli wegańską potrawę.

„WEGANIE PROPAGUJĄ LEWACKĄ IDEOLOGİĘ”

Zdaję sobie sprawę, że to, jak wygląda system produkcji żywności, zależy między innymi od polityków, a veganizm może stanowić polityczną deklarację, ale nie zawsze tak jest. Przyklejanie konkretnych łatek, a właściwie całej ideologicznej kartoteki do osób, które rezygnują z produktów odzwierzęcych, często nie ma nic wspólnego z rzeczywistością. Gdy słyszę, że niektórzy jedzą mięso tylko po to, by nikt ich nie zakwalifikował do jakiejś grupy, uważam to za całkowicie absurdalne. Odmawiając uczestnictwa w okrucieństwie wobec zwierząt, powinniśmy się jednoczyć, zwłaszcza że dieta roślinna ma też konsekwencje prozdrowotne i klimatyczne, wspierające lokalnych rolników i dostawców. Veganizm – wbrew temu, co mówią jego przeciwnicy – to styl życia wszystkich, bo jest tani i smaczny.

NIE TYLKO NA WIDELCU



Jeśli coś jest w popkulturze, to prędzej czy później trafi też pod strzechy. Co oglądać i czytać, by wegańsko się inspirować? Oto trzy propozycje, których nie możecie przegapić.

TEATR

Wyspa Jadłonomia,
reż. Maciej Podstawny,
Teatr Studio w Warszawie

Czy można stworzyć spektakl na podstawie książki kucharskiej? Na przeszkodzie ku temu stoi jedynie brak wyobraźni. Na szczęście głowy i serca twórców *Wyspy Jadłonomii* kipią od pomysłów, spośród których ten na napisanie sztuki teatralnej inspirowanej postacią oraz kulinarnymi publikacjami wegańki i blogerki Marty Dymek okazał się strzałem w dziesiątkę. Na teatralnych deskach rozgrywa się historia nastoletniej M., która odkrywa, że to, co ląduje na jej talerzu, może zagrażać bezpieczeństwu całego świata. Jak zatem jeść tak, by nikogo nie krzywdzić? Na to pytanie bohaterka szuka odpowiedzi na tajemniczej wyspie, gdzie

spotyka istoty nie tylko ludzkie i przechodzi wzruszającą, ale i niepozabawioną radości przemianę.

FILM

Katastrofa na talerzu,
reż. Marcin Anaszewicz,
Green REV Institute

Prawda o negatywnych konsekwencjach naszych wyborów żywieniowych nie jest łatwa do przyjęcia. Jednak filmowy reportaż Marcina Anaszewicza nie próbuje wpędzać widzów w poczucie winy. Zamiast tego daje im solidny zastrzyk cennej wiedzy i robi to w ramach polifonicznej opowieści, którą snuje zaproszona przed kamerę cała plejada bohaterów i bohatererek na różne sposoby kontestujących zastany i szkodzący nam wszystkim system produkcji żywności. W „Katastrofie na

talerzu” można usłyszeć głosy ze świata nauki, aktywizmu czy samorządu. Znajdziemy tam też perspektywę rodziców oraz młodych ludzi. Ten świetnie wykorzystany zabieg pozwala zrozumieć złożoność tytułowej katastrofy i fakt, że dotyczy ona każdego i każdą z nas za sprawą systemowego utrzymywania przemysłowego i emisyjnego rolnictwa. Takiego, które w niczym nie przypomina powszechnego sielskiego wyobrażenia o wsi i uprawie ziemi. Choć wielkość i wielość problemów poruszonych w filmie na pierwszy rzut oka może przerastać, zaangażowane w zmianę osoby przekonują przed kamerą, że inna – zdrowa, pozbawiona cierpienia zwierząt i środowiskowej destrukcyjności przyszłość – jest możliwa i zaczyna się właśnie od talerza.

Spurek analizuje nie tylko aspekty etyczne, ale także ekologiczne i społeczne związane z przemysłem spożywczym, który w dużej mierze decyduje o naszej codziennej diecie. Książka zawiera liczne dane i przykłady, które mają na celu wzbudzenie refleksji na temat naszych wyborów żywieniowych oraz ich konsekwencji. Autorka nie unika trudnych tematów i kontrowersyjnych kwestii, które mogą wywołać różne reakcje. To lektura, która stawia przed czytelnikiem pytania o odpowiedzialność polityków i polityczek w kontekście ochrony praw zwierząt i dbania o przyszłość naszej planety.

KSIAŻKA

Smród, krew i łzy.
Włącz myślenie,
 bądź zmianą,
aut. dr. Sylwia Spurek,
Wydawnictwo:
The Greens/
EFA in the European
Parliament

„Smród, krew i łzy” Sylwii Spurek to książka, która przedstawia brutalną rzeczywistość przemysłu mięsnego i mleczarskiego. Autorka wskazuje na cierpienie tzw. zwierząt hodowlanych, które są traktowane jako towar, oraz na wpływ tej produkcji na środowisko.



SPRAWDŹ SIĘ

Weź udział w quizie i odkryj fascynujące fakty o znaczeniu naszych wyborów żywieniowych!

Dowiesz się, jak dieta może przyczynić się do ochrony środowiska, ograniczenia emisji gazów cieplarnianych i poprawy zdrowia. Przy okazji rozprawimy się

z kilkoma popularnymi mitami na temat roślinnego stylu życia.

Sprawdź swoją wiedzę i zainspiruj się do świadomych wyborów, które mają realny wpływ na przyszłość!

Quiz jednokrotnego wyboru. Odpowiedzi z komentarzem znajdziesz na str. 104.

① Jaki procent całkowitej globalnej emisji z rolnictwa przypisuje się produkcji czerwonego mięsa i mleka?

- a) 30 proc.
- b) 40 proc.
- c) 55 proc.
- d) 80 proc.

② Ile wody potrzeba do wyprodukowania 1 kg wołowiny?

- a) 500 litrów
- b) 1500 litrów
- c) 10 000 litrów
- d) 15 000 litrów

③ Jak zmiana diety na bardziej roślinną wpływa na bilans azotowy w środowisku?

- a) Zmniejsza zanieczyszczenie wód, ponieważ produkcja roślinnych źródeł białka wymaga mniej nawozów azotowych niż hodowla zwierząt
- b) Nie ma wpływu, ponieważ rolnictwo roślinne i zwierzęce emitują podobne ilości azotu
- c) Zwiększa emisję tlenków azotu (N_2O), ponieważ rośliny strączkowe wiążą azot atmosferyczny
- d) Prowadzi do wyjałowienia gleby, ponieważ dieta roślinna wymaga większej powierzchni upraw

④ Jakie oszczędności emisji CO₂ można osiągnąć, przechodząc z diety mięsnej na wegańską?

- a) 10 proc.
- b) 20 proc.
- c) 50 proc.
- d) 75 proc.

⑤ Jaki procent światowych gruntów rolnych jest wykorzystywany do produkcji paszy i wypasu tzw. zwierząt hodowlanych?

- a) 30 proc.
- b) 50 proc.
- c) 70 proc.
- d) 80 proc.

⑥ Jak przejście na dietę roślinną wpływa na globalne bezpieczeństwo żywnościowe?

- a) Zwiększa efektywność wykorzystania zasobów – rośliny uprawiane na żywność dostarczają więcej kalorii i białka na hektar niż hodowla zwierząt, co ogranicza wylesianie i poprawia dostępność żywności
- b) Nie ma istotnego wpływu – problemem głodu jest niewłaściwa dystrybucja i marnowanie żywności, a nie sposób jej produkcji
- c) Może prowadzić do niedoborów mikroelementów (np. żelaza, cynku, witaminy B12), zwłaszcza w regionach o ograniczonym dostępie do urozmaiconej żywności roślinnej
- d) Może zwiększyć emisję gazów cieplarnianych krótkoterminowo – transformacja rolnictwa wyma-

gałaby intensywnej przebudowy upraw i mogłaby nasilić wylesianie w niektórych regionach

⑦ Jakie są długofalowe korzyści z globalnego przejścia na dietę roślinną?

- a) Zmniejszenie głodu na świecie – większość uprawnych gruntów służy dziś produkcji paszy dla zwierząt, a ich wykorzystanie do upraw roślin spożywczych mogłoby wyżywić dodatkowe miliardy ludzi
- b) Ochrona planety – ograniczenie emisji gazów cieplarnianych, zmniejszenie wylesiania i oszczędność zasobów wodnych sprawiłyby, że dieta roślinna stałaby się jednym z kluczowych narzędzi walki ze zmianami klimatu
- c) Poprawa zdrowia publicznego – obniżenie ryzyka występowania chorób cywilizacyjnych, takich jak choroby serca, cukrzyca typu 2 i niektóre nowotwory, co obniżyłoby koszty opieki zdrowotnej i poprawiło jakość życia ludzi
- d) Wszystkie powyższe – globalna zmiana diety to nie tylko indywidualne wybory, lecz także rewolucja, która może odmienić przyszłość całej planety



BIBLIOGRAFIA I PRZYDATNE ŹRÓDŁA



Atlas mięsa. Fakty i dane na temat zwierząt, które zjadamy, Warszawa 2022.

Clark M., Macdiarmid J., Jones A.D., Ranganathan J., Herrero M., Fanzo J.. *The Role of Healthy Diets in Environmentally Sustainable Food Systems*, „Food and Nutrition Bulletin” 2020/41

Crippa M., Solazzo E., Guizzardi D., Monforti-Ferrario F., Tubiello F.N., Leip A., *Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions*, „Nature Food” 2021/2.

FAO. *Global Land Use for Food Production*, 2023.

FAO, IFAD, UNICEF, WFP, WHO, *The State of Food Security and Nutrition in the World. Urbanization, agrifood systems transformation and healthy diets across the rural – urban continuum*, Rome 2023.

Food and Agriculture Organization of the United Nations, <https://www.fao.org/home/en>.

Galloway et al., *The Nitrogen Cascade*, „BioScience” 2008/53, no. 4

Grodzicki W., *Wpływ diety roślinnej na zmiany klimatu – najnowsze szacunki naukowców*, FoodFakty, 2023.

IPCC, *Sixth Assessment Report*, 2021.

Karaczun Z., *Żywność jest za tania. Może gdy podrożeje, zaczniemy ją szanować. I przetwarzamy*, „Gazeta Wyborcza”, 22.10.2021 r.

Kramarz P., *Jak nakarmić świat w dobie kryzysu klimatyczno-ekologicznego*, [w:] K. Jasikowska, M. Pałasz (red.), *Za pięć dwunasta koniec świata. Kryzys klimatyczno-ekologiczny głosem wielu nauk*, Kraków 2022.

Lane M.M., Gamage E., Du S., Ashtree D.N., McGuinness J., Gauci A.S., Baker P., Lawrence M., Rebholz C.M., Srour B., Touvier M., N Jacka F., O’Neil A., Segasby, Marx W., *Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses*, 2024.

Mekonnen M.M., Hoekstra A.Y., *The Green, Blue and Grey Water Footprint of Farm Animals and Animal Products*, vol. 1: Main Report, „Value of Water. Research Report Series” 2010/48

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, <https://www.pzh.gov.pl/>.

Our World in Data, <https://ourworldindata.org/>.

Parlasca M.C., Qaim M., *Meat consumption and sustainability*, „Annual Review of Resource Economics” 2022/14(1).

Pomianek T., (2024). *Niszczymy gleby, zabijamy pszczoły. Przemysłowe rolnictwo pcha nas ku katastrofie*, „Gazeta Wyborcza. Magazyn”, 16.08.2024 r.

Poore J., Nemecek T., *Reducing food’s environmental impacts through producers and consumers*, „Science” 2018/360, issue 6392.

Romanowska D., *Superbakterie coraz trudniejsze do zwalczenia. Co nam grozi?*, „Newsweek”, 15.05.2022 r.

Spurek, S., *Smród, krew i łzy. Włącz myślenie, bądź zmianą*, Poznań, 2022.

Springmann M., Clark M., Mason-D’Croz D., Wiebe K., Bodirsky B.L., Lassaletta L., Vries W. de, Vermeulen S.J., Herrero M., Carlson K.M., Jonell M., Troell M., DeClerck F., Gordon L.J., Zurayk R., Scarborough P., Rayner M., Loken B., Fanzo J., Godfray H.C.J., Tilman D., Rockström J., Willett W., *Options for keeping the food system within environmental limits*, „Nature” 2018/562.

St. Clair A.L., Zhang G., Dolezal A.G., O’Neal M.E., Toth A.L., *Diversified Farming in a Monoculture Landscape: Effects on Honey Bee Health and Wild Bee Communities*, „Environmental Entomology” 2020, vol. 49, issue 3.

Steinfeld [et al.], *Livestock’s long shadow. Environmental issues and options*, Rome 2006.

WHO, *Red and processed meat in the context of health and the environment: many shades of red and green. Information brief*, Geneva 2023.

Willett, W. [et al.], *Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on Healthy Diets from Sustainable Food Systems.*, „The Lancet” 2019, vol. 393, no. 10170.

World Health Organization, <https://www.who.int/>.

ODPOWIEDZI DO QUIZU ZE STR. 100

Pyt. 1 Poprawna odpowiedź: c) 55 proc.

Autorzy raportu WHO „Red and processed meat in the context of health and the environment: many shades of red and green” wskazują, że produkcja czerwonego mięsa jest jednym z głównych źródeł emisji gazów cieplarnianych w rolnictwie. Wraz z mlekiem odpowiada za 55% globalnych emisji z tego sektora. Żywność pochodzenia zwierzęcego generuje 72–78% emisji rolniczych, a samo bydło aż 80% emisji wytwarzanych przez przeżuwacze. Dominującymi gazami są metan i podtlenek azotu – metan działa silniej niż CO₂, choć krócej utrzymuje się w atmosferze, i odpowiada za 23–40% całkowitych emisji. Eksperti podkreślają, że ograniczenie spożycia czerwonego i przetworzonego mięsa na rzecz diety roślinnej może znacząco zmniejszyć emisję gazów cieplarnianych oraz zużycie wody i gruntów rolnych.

Pyt. 2 Prawidłowa odpowiedź: d) 15 000 litrów

Produkcja 1 kilograma wołowiny wymaga średnio 15 000 litrów wody, co odpowiada 15 m³. Ślad wodny różnych produktów spożywczych różni się w zależności od rodzaju żywności. Średnie globalne wartości przedstawiają się następująco: wieprzowina – 6000 l/1 kg, drób – 4300 l/1 kg, jaja – 3300 l/1 kg, soczewica – 1250 l/1 kg, ziemniaki – 290 l/1 kg. Dane pochodzą z badań „śladu wodnego” przeprowadzonych przez Water Footprint Network i FAO.

Pyt. 3 Prawidłowa odpowiedź: a) Zmniejsza zanieczyszczenie wód, ponieważ produkcja roślinnych źródeł białka wymaga mniej nawozów azotowych niż hodowla zwierząt

Intensywna hodowla zwierząt generuje duże ilości odchodów, które zawierają azot. Nadmiar tego pierwiastka przedostaje się do wód gruntowych i powoduje eutrofizację (zakwity glonów, które niszczą ekosystemy wodne). Produkcja roślinnych źródeł białka (np. soczewicy, ciecierzycy) wymaga mniejszej ilości nawozów azotowych, ponieważ rośliny strączkowe mają zdolność wiązania azotu z atmosfery. Hodowla zwierząt wiąże się także z emisją podtlenku azotu (N₂O), który jest silnym gazem cieplarnianym (ok. 300 razy silniejszym od CO₂).

Pyt. 4 Prawidłowa odpowiedź: c) 50 proc.

Przejsie na dietę roślinną zmniejsza emisję gazów cieplarnianych z kilku powodów. Produkcja mięsa i nabiału generuje więcej gazów, szczególnie metanu i podtlenku azotu. Hodowla zwierząt wymaga większej ilości wody i ziemi, a uprawy paszowe zajmują dużą powierzchnię. Produkty zwierzęce wymagają więcej energii do transportu i obróbki, a także przekształcanie roślinnej paszy w mięso jest mało efektywne. Dieta roślinna pozwala lepiej wykorzystać zasoby i energię, co czyni ją kluczowym elementem w walce ze zmianami klimatu.

Pyt. 5 Prawidłowa odpowiedź: c) 70 proc.

Z danych FAO wynika, że całkowita powierzchnia gruntów rolnych na świecie to

4,8 miliarda hektarów, co stanowi 37% powierzchni lądowej. Z tej powierzchni 1,6 miliarda hektarów to grunty orne, a 3,2 miliarda hektarów to trwałe użytki zielone, w tym pastwiska i łąki wykorzystywane do wypasu zwierząt. Około 67% gruntów rolnych przeznaczonych jest na produkcję paszy i wypas zwierząt, a różnice w danych mogą wynikać z różnych metodologii obliczeń. Tak duży udział gruntów w hodowli zwierząt ma poważne konsekwencje dla środowiska, w tym dla emisji gazów cieplarnianych i bioróżnorodności.

Pyt. 6 Prawidłowa odpowiedź: a) Zwiększa efektywność wykorzystania zasobów

Przejęcie na dietę roślinną poprawia efektywność wykorzystania zasobów, ponieważ rośliny uprawiane na żywność dostarczają więcej kalorii i białka na hektar niż hodowla zwierząt, która wymaga dużych ilości paszy. Zmniejszenie popytu na produkty zwierzęce mogłoby ograniczyć wylesianie pod nowe tereny rolnicze, chroniąc ekosystemy i bioróżnorodność. Badania opublikowane w „Nature” wskazują, że dieta roślinna zmniejsza wpływ systemu żywnościowego na środowisko, w tym emisję gazów cieplarnianych, zużycie wody i nawozów. Ponadto Raport FAO „The State of Food Security and Nutrition in the World” podkreśla, że około 720–811 milionów ludzi na świecie cierpi z powodu głodu, a przejście na dietę roślinną mogłoby poprawić dostępność żywności.

Pyt. 7 Prawidłowa odpowiedź: d) Wszystkie powyższe

Globalne przejście na dietę roślinną może przynieść korzyści społeczne,

zdrowotne i środowiskowe. Zmniejszenie głodu: System żywnościowy oparty na hodowli zwierząt jest nieefektywny – wymaga ogromnych ilości ziemi, wody i energii, ale dostarcza niewielką ilość kalorii. Badania Poore’a i Nemecka (2018) pokazują, że większa produkcja roślinna mogłaby pomóc wyżywić dodatkowe miliardy ludzi, zmniejszając głód.

Ochrona planety: Hodowla zwierząt jest głównym źródłem emisji gazów cieplarnianych, wylesiania i degradacji ekosystemów. Raport Willetta i współautorów (2019) z EAT-Lancet Commission wskazuje, że systemy żywnościowe odpowiadają za jedną trzecią emisji gazów, z czego duża część pochodzi z produkcji zwierzęcej. Dieta roślinna zmniejsza ślad węglowy i zużycie wody, chroniąc bioróżnorodność. Poprawa zdrowia publicznego: Badania Willetta i współautorów (2019) pokazują, że diety roślinne zmniejszają ryzyko chorób cywilizacyjnych, takich jak choroby serca, cukrzyca czy nowotwory, a przejście na dietę roślinną mogłoby zmniejszyć obciążenie systemów opieki zdrowotnej.



ŁAP FILM



KATASTROFA NA TALERZU

WYSTĘPUJĄ ROMAN GŁODOWSKI STOWARZYSZENIE NASZ BÓBR SYLWIA SPUREK POSŁANKA DO PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO
MORGAN JANOWICZ GREEN REV INSTITUTE MARZENA WICHNIARZ RODZICE DLA KLIMATU
DOROTA ŁOBODA POSŁANKA NA SEJM ANNA ŻUCHNIEWICZ FUNDACJA RAKIETY
FILIP PELC RADNY DZIELNICY BIAŁOŁĘKA SZYMON ŻUGAJ AKTYWISTA
PIOTR SKUBAŁA UNIwersYTET ŚLĄSKI REŻYSERIA MARCIN ANASZEWICZ
PRODUKCJA GREEN REV INSTITUTE

MATRONAT I PARTNERSTWO

krytyka
polityczna

FILM POWSTAŁ PRZY WSPARCIU



Vegan Grants



MATRONAT HONOROWY



SPUREK

PARTNERZY



EVS
EUROPEAN
VEGAN LEAGUE

green
academy



**Gdy coraz więcej osób
wybiera weganizm, nauka
potwierdza jego korzyści,
a lekarze i lekarki przestają go
demonizować – zapewnienie
wegańskich posiłków
w szkołach, szpitalach
i innych placówkach staje się
nie tylko uzasadnione, ale
pilne. Dla nas, dla planety
i praw zwierząt.**

dr. Sylwia Spurek

Posłanka do Parlamentu Europejskiego (2019–2024)

Zastępczyni Rzecznika Praw Obywatelskich (2015–2019)



KRS 0000521182

ISBN 978-83-974385-0-7



9 788397 438507