

SWOJSKA *pyśzna* ZDROWSZA!

KUCHNIA ROŚLINNA

MINI PRZEWODNIK



WSTĘP

Z wiejskiego krajobrazu znikają w zastraszającym tempie tradycyjne rodzinne gospodarstwa – te przyzagrodowe, prowadzone w sposób zrównoważony, nieobciążający środowiska. Gospodarstwa, w których troska o dobrostan zwierząt była czymś naturalnym. Tymczasem zwierząt przybywa, ale hodowane są już w dużym zagęszczeniu w halach, bez dostępu do naturalnego światła, świeżego powietrza, niezdolne do realizacji naturalnych dla swojego gatunku potrzeb.

Postępująca transformacja polskiego rolnictwa w przemysł, nie jest ani naturalna, ani dobra. Jej opłacalność wynika wyłącznie z pomijania ukrytych kosztów – środowiskowych, społecznych, zdrowotnych i tych związanych z dobrostanem zwierząt. Gdyby wzięto je pod uwagę, ten model rolnictwa od razu by się załamał. Argumenty środowiskowe, dobrostanowe i społeczne są jednak ignorowane albo trywializowane.

W odpowiedzi na protesty społeczności wiejskich przeciwko budowie kolejnych przemysłowych ferm słyszymy wciąż te same zarzuty – „do tego przecież służy wieś”, „gdzieś muszą być budowane takie obiekty”, „protestują tylko przyjezdni, którym przeszkadza odór hodowli, a nie rdzenni mieszkańcy wsi, którzy z uciążliwościami ferm przemysłowych nie mają problemu”. Powraca też argument, że „skoro chcemy jeść tanie mięso, musimy ponosić konsekwencje takiej produkcji”.

Produkowane dziś przemysłowo tanie mięso przestaje być jednak synonimem dobrobytu.

Coraz częściej do głosu dochodzi jego ukryty, realny koszt. Aby skutecznie przeciwdziałać zawłaszczeniu polskiej wsi przez przemysł, degradacji środowiska i wynikającym z tego zagrożeniom dla naszego zdrowia, a także komfortu życia i majątków ludzi



mieszkających na polskiej wsi, musimy uwzględnić czynnik konsumpcyjny. W końcu to nasze wybory decydują o tym, co produkujemy i w jakiej skali.

Jeszcze kilkanaście lat temu nasza dieta nie była tak zdominowana przez produkty odzwierzęce. Przekształcenie, które się tu dokonało, nie wynika ze spektakularnego wzrostu zamożności naszego społeczeństwa, a jedynie z tego, że w porównaniu z tradycyjną hodowlą, przemysłowa produkcja mięsa, nabiału czy jaj jest tania. Niski koszt gwarantuje ignorowanie kosztów społecznych i związanych z obciążeniem środowiska, dotacje, odszkodowania w przypadku epidemii, ale też masowa konsumpcja takich produktów. Kiedy więc myślimy o diecie roślinnej zwracając uwagę na wysoką cenę roślinnych zamienników mięsa czy ich ograniczoną dostępność, zapominamy, że rynek roślinnych alternatyw w Polsce jest wciąż niszą. Zmiana tej sytuacji zależy wyłącznie od naszych decyzji konsumpcyjnych.

Alternatywy dla mięsa to jednak nie wszystko, co ma do zaoferowania dieta roślinna. W broszurze, którą oddajemy w Państwa ręce, znajduje się szereg przykładów tradycyjnych posiłków, które nie są oparte na produktach wysokoprzetworzonych. W tym krótkim wprowadzeniu do diety bogatszej w bezmięsne posiłki pokazujemy, że nie musi się ona opierać na wyrzeczeniach. Przeciwnie, może być bogata i różnorodna, swojska i inspirująca. Przede wszystkim jest jednak zdrowa i zbilansowana. Pozwala też utrzymać prawidłową wagę ciała. Zdrowotnym zaletom diety roślinnej poświęciliśmy osobny fragment.

Mamy nadzieję, że zebrane przez nas przepisy pomogą Państwu łatwiej włączyć posiłki bezmięsne do swojego menu. Dla zdrowia, dla środowiska, dla zwierząt.

TEKSTY: Bartosz Zając, Weronika Pochylska, Ewa Kędzierska,
Karolina Centkowska, Alicja Baska, Katarzyna Chyż

KOREKTA: Patrycja Grabowska

GRAFIKA I SKŁAD: Maciek Jakóbczyk

TRADYCJA W ROŚLINNEJ ODSŁONIE? JAK NAJBARDZIEJ!

Kuchnia polska kojarzy się przede wszystkim z dość ciężkimi, zdominowanymi przez mięso potrawami. Jednak nie zawsze tak było, a przygotowanie naszych tradycyjnych specjałów bez użycia produktów pochodzenia zwierzęcego wbrew pozorom nie jest wcale takie trudne – szczególnie teraz, gdy w sklepach pojawia się coraz więcej roślinnych alternatyw mięsa i nabiału, a także ciekawych przypraw. Weźmy na przykład pierogi czy kluski, do których ciasto można bez problemu przygotować bez użycia jajek, a składniki na farsz to tylko kwestia naszej wyobraźni i kreatywności. Jeśli chcemy przygotować pierogi ruskie, zamiast twarogu możemy skorzystać z tofu namoczonego w odrobinie wody spod ogórków kiszonych lub soku z cytryny – gwarantujemy, że efekt pozytywnie zaskoczy nawet tych największych tradycjonalistów! Wszechstronne są również bogate w białko strączki, z których możemy wyczarować aromatyczne smarowidła do kanapek, w tym również uwielbiany przez chyba wszystkie osoby na diecie roślinnej smalec z fasoli, a nawet wykorzystać je jako składniki ciast.

KUCHNIA POLSKA TO NIE TYLKO MIĘSO!

Kilka faktów z historii, które udowadniają, że rośliny odgrywały ważną rolę w naszej kulinarnej tradycji:

1. Popularne obecnie kiszenie warzyw zagościło na naszych ziemiach już w I tysiącleciu n.e. Kiszono nie tylko kapustę i ogórki, ale również lebiodę, szczaw, pokrzywę i dziesiątki innych roślin. Efektem polskiego zamiłowania do kiszonek są zupy takie jak barszcz, żur czy kapuśniak.
2. W średniowieczu Polacy wyznania katolickiego zobowiązani byli do zachowywania postu, a więc niejedzenia mięsa, przez 192 dni



w roku – to więcej niż 6 miesięcy! Przez 51 dni zachowywano bardziej restrykcyjny post, który nakazywał wykluczenie z jadłospisu nie tylko mięsa, ale również jaj i nabiału. Za złamanie postu groziły kary zarówno boskie, jak i ziemskie – Bolesław Chrobry kazał wybijać zęby rycerzom nieprzestrzegającym nakazu poszczenia.

3. Jednym z hitów polskich stołów był niedoceniany dziś groch. Był on obecny nie tylko, jak można by przypuszczać, pod strzechami chłopów, ale i na dworze królewskim.
4. Liczne w polskim menu potrawy mączne, które tradycyjnie są wegańskie lub które bardzo łatwo zweganizować, są spuścizną kuchni chłopskiej. To właśnie pomysłowości uboższych Polaków zawdzięczamy pierogi, kluski czy racuchy.
5. Niegdyś Polacy dużo bardziej doceniali bogate w wartości odżywcze kasze. Dopiero w XIX wieku ze względów ekonomicznych zostały one wyparte przez ziemniaki.
6. W okresie międzywojnia coraz więcej zwolenników zyskiwała dieta wegetariańska. W 1932 r. Stanisław Ignacy Witkiewicz pisał w liście do żony, że przestał jeść mięso, dzięki czemu od razu poczuł się lepiej.

Rosół bez kury, za to pełen aromatu!

SKŁADNIKI:

2 małe marchewki, 1 pietruszka, 1 mały seler, 1 por, 2 cebule, ½ papryki, ½ małej cukinii, 2 liście kapusty, ząbek czosnku, łyżka sosu sojowego, gałązka lubczyku, sól, pieprz, ziarno ziela angielskiego, ½ łyżeczki oliwy

PRZYGOTOWANIE:

Obrane warzywa wrzucić do garnka z wodą i gotować z lubczykiem oraz ziele angielskim na wolnym ogniu, aż zmiękną. Pod koniec gotowania dodać sól, pieprz, oliwę i ewentualnie sos sojowy. Z gotowego bulionu wyjąć warzywa. Podawać z makaronem (zwykłym lub razowym) i posiekaną natką pietruszki.

Smalec z fasoli

**REKOMENDOWANY
PRZEZ KOŁO GOSPODYŃ
WIEJSKICH W BRZÓZEM**

SKŁADNIKI:

1 szklanka suchej białej fasoli (lub puszka fasoli konserwowej), 2 cebule, 1 jabłko, 2 liście laurowe, 2 ziarna ziela angielskiego, 1 owoc jałowca, 1 łyżeczka majeranku, ½ łyżeczki lubczyku, 2 łyżeczki sosu sojowego, olej do smażenia, sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Fasolę moczyć przez 10 godzin, następnie ugotować i obrać z białej skórki. Przy użyciu konserwowej można pominąć wcześniejsze przygotowania. Zblendować fasolę na gładką masę, dodać majeranek, sól, pieprz, sos sojowy. W razie potrzeby, gdy masa będzie zbyt sucha, dodać 5 łyżek wody z gotowania fasoli. Cebulę obrać i posiekać w kostkę, jabłko obrać i drobno pokroić. Na rozgrzany olej wrzucić cebulę oraz jabłko, dodać pozostałe przyprawy. Smażyć na małym ogniu do czasu, aż składniki zmiękną i lekko się zarumienią. Podsmażone cebulkę i jabłko, po wyjęciu ziela angielskiego i liści laurowych, dodać do masy fasolowej. Połączyć przy użyciu miksera. Doprawić pastę solą i pieprzem.

Mielone kalafiorowe

SKŁADNIKI:

1/2 startego kalafiora, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 3/4 szklanki suchej kaszy jaglanej, 1/2 szklanki ziaren słonecznika, 1/4 szklanki mąki ziemniaczanej, 1/4 szklanki oleju, 2 łyżki sosu sojowego, 1/2 łyżeczki syropu z agawy, 1 1/2 – 2 łyżeczki pieprzu ziołowego, sól i czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Kaszę jaglaną opłukać wrzątkiem, następnie zalać 3 szklankami wrzątku, dodać szczyptę soli i gotować na minimalnym ogniu pod przykryciem przez 10 minut. Wyłączyć ogień i zostawić pod przykryciem. Blachę do pieczenia wyłożyć papierem. Kalafiora wraz z łodygą zetrzeć na dużych oczkach tarki, cebulę zetrzeć na dużych oczkach tarki, a czosnek na małych oczkach. Wszystko przełożyć do bardzo dużej miski. Słonecznik uprażyć na suchej patelni lub w piekarniku. Do startych warzyw dodać pozostałe składniki i wszystko przy pomocy rąk porządnie zagnieść w zwartą masę, w razie potrzeby dolać dodatkową łyżkę oleju. Na koniec doprawić do smaku. Umyć ręce - to bardzo ważne! - i czystymi dłońmi formować równe, zwarte mini kotleciki. Gotowe układać na blasze i piec przez 20 – 25 minut na złoty kolor, następnie obrócić i piec kolejne 5 minut. W razie potrzeby piec w partiach.



KUCHNIA ROŚLINNA – CO MOŻESZ ZYSKAĆ?

Często słyszysz, że zdrowe odżywianie jest ważne?

Czy to tylko popularny slogan? Sprawdźmy, jakie są fakty. Choroby zależne od stylu życia odpowiadają za blisko 75% zgonów na świecie. Czy wiesz, że w Polsce aż 1 na 5 zgonów stanowi bezpośrednią konsekwencję niezdrowej diety?

Czy tak musi być? Absolutnie nie! Wierzymy, że wspólnie możemy te statystyki zmieniać.

Zdrowy styl życia (dieta oparta przede wszystkim na niskoprzetworzonych produktach pochodzenia roślinnego), regularna aktywność fizyczna, utrzymywanie prawidłowej masy ciała, niepalenie papierosów i unikanie innych używek mogłyby zapobiec ponad 90% przypadków cukrzycy typu 2, ponad 80% zawałów mięśnia sercowego, 50% udarów mózgu, ponad 30% nowotworów.

Dieta roślinna należy do najzdrowszych modeli odżywiania nie tylko dla człowieka, ale i dla naszej planety. Czy wiesz, że blisko 30% gazów cieplarnianych związanych jest z systemem żywnościowym, z czego 80% z samą produkcją zwierzęcą?



CZY JEDZĄC WIĘCEJ ROŚLIN BĘDZIESZ WAŻYĆ MNIEJ?

Czy wiesz, że więcej niż co druga dorosła osoba w Polsce ma nadmierną masę ciała? Zmiana sposobu odżywiania stanowi kluczową interwencję, by poradzić sobie z tym problemem. Jak dieta roślinna może pomóc?

CZY ZNASZ SWOJE BMI?

Wskaźnikiem powszechnie wykorzystywanym do oceny masy ciała jest BMI, który prawidłowo powinien wynosić co najmniej 18,5 i nie przekraczać 25.

O nadwadze mówimy, gdy wartość BMI jest większa lub równa 25, a o otyłości przy BMI co najmniej 30.

DIETA ROŚLINNA A MASA CIAŁA

W badaniu przeprowadzonym na ponad 60 tysiącach Amerykanów najwyższe BMI stwierdzono u osób często spożywających produkty odzwierzęce (średnio 28,8), nieco niższe u odnotowano u fleksitarian, czyli osób spożywających mięso sporadycznie (27,3). U osób na diecie wegetariańskiej średnie BMI wynosiło 25,7, a najniższe BMI stwierdzono u wegan (23,6). Okazało się, że statystycznie tylko osoby na diecie roślinnej miały prawidłową masę ciała.

SKĄD MOGĄ BRAĆ SIĘ TE RÓŻNICE?

Bezdiskusyjnie w diecie roślinnej istotne jest wyższe spożycie błonnika oraz jej niska gęstość energetyczna. W praktyce oznacza to po prostu, że zwykle ta sama objętość niskoprzetworzonych produktów roślinnych dostarcza mniej kalorii niż wiele produktów odzwierzęcych czy żywność wysokoprzetworzona.

CO OZNACZA SFORMUŁOWANIE „PRAWIDŁOWO ZBILANSOWANA DIETA”?

Ujmując najprościej, jest to taki sposób odżywiania, który dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach i właściwych proporcjach dla zachowania zdrowia i dobrej kondycji organizmu.

Zarówno w diecie roślinnej, jak i tradycyjnej może być za mało lub zbyt dużo różnych składników. W istocie, dzieje się tak bardzo często!

Przygotowując posiłki, codziennie pamiętaj o:

- warzywach, w tym: zielonych warzywach liściastych (np. szpinaku, roszponce, różnych rodzajach sałat), warzywach krzyżowych (np. rukoli, brokule, kalafiorze, jarmużu, kapuście)
- owocach, najlepiej świeżych lub mrożonych, w tym: owocach jagodowych (np. malinach, jagodach, truskawkach)
- nasionach roślin strączkowych (soczewicy, ciecierzycy, bobie, fasoli, soi, grochu)
- pełnoziarnistych produktach zbożowych (np. różnych kaszach, płatkach zbożowych, pełnoziarnistym pieczywie i mąkach)
- orzechach i nasionach oraz innych zdrowych źródłach tłuszczów (np. oleju rzepakowym, oliwie)
- przyprawach i ziołach
- wodzie i innych niesłodzonych napojach (np. kawie i herbacie)

W grupie warzyw i owoców wyróżniliśmy podgrupy, które odznaczają się wyjątkowymi właściwościami zdrowotnymi:



- owoce jagodowe to skoncentrowane źródło antyoksydantów
- warzywa krzyżowe zawierają korzystne substancje działające przeciwnowotworowo
- zielone warzywa liściaste to świetne źródło kwasu foliowego

Warto także zwrócić szczególną uwagę na świeżo mielone siemię lniane – źródło kwasów z grupy omega-3. Zachęcamy do dodawania go do potraw każdego dnia.

CO ZJEŚĆ NA ROŚLINNY OBIAD?

1. **ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY** – w najbardziej podstawowej wersji wystarczy ugotować czerwoną soczewicę, dodać podsmażoną cebulkę i czosnek, sos sojowy i ulubione przyprawy (np. wędzoną słodką paprykę, kmin rzymski, pieprz, sól). W bardziej zaawansowanej można dodać kilka ugotowanych ziemniaków i marchewek, a całość zblendować na krem. Najlepiej smakuje z grzankami.
2. **NAJPROSTSZA GROCHÓWKA** – wystarczy ugotować groch, a następnie dodać do niego pokrojone na drobne kawałki jabłko (uprzednio podsmażone na patelni z cebulką, czosnkiem, zielem angielskim i liśćmi laurowymi). Przyprawić majerankiem, pieprzem i solą. Dla kremowej konsystencji warto dodać kilka ugotowanych ziemniaków, wyjąć liście laurowe oraz ziele angielskie i całość zblendować na gładko. Podawać z grzankami



3. **ROŚLINNE SPAGHETTI** – potrzebny będzie nam przecier pomidorowy, sos sojowy, tofu, cebulka, czosnek, przyprawy, olej i oczywiście makaron. Tofu rozdrabniamy widelcem, łączymy z sosem sojowym i ulubionymi przyprawami (np. papryką wędzoną słodką, papryką ostrą). Na patelni podsmażamy na oleju posiekaną cebulkę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodajemy tofu i smażymy. Po jakimś czasie dodajemy przecier pomidorowy i całość dusimy. Podajemy z ugotowanym makaronem, danie można posypać płatkami drożdżowymi, natką pietruszki lub pestkami słonecznika.
4. **GULASZ Z ZIELONEJ SOCZEWICY** – gotujemy soczewicę i pokrojoną na talarki marchewkę. Podsmażamy na oleju posiekaną cebulkę i czosnek, dodajemy odcedzoną ugotowaną soczewicę i marchewkę (dodajemy trochę wody od gotowania warzyw), przyprawiamy do smaku (np. kurkumą) i całość zagęszczamy dodatkiem płatków drożdżowych. Serwujemy z ugotowaną kaszą jęczmienną, gryczaną lub jagłą.



CZY WARTO JEŚĆ STRĄCZKI?

STRĄCZKI WYDŁUŻAJĄ ŻYCIE

Okazuje się, że już 20 g ugotowanych nasion roślin strączkowych (około 1 łyżka stołowa) zmniejsza ryzyko zgonu o 7-8%. Taką ilość strączków możesz dodać nawet do koktajlu. Dodatkowo badania pokazują, że im wyższe spożycie strączków, tym większa szansa na dłuższe życie.

STRĄCZKI ZMNIEJSZAJĄ RYZYKO CHORÓB SERCA

Udowodniono, że jedzenie roślin strączkowych minimum 4 razy w tygodniu zmniejsza ryzyko choroby niedokrwiennej serca o 22%. W tym samym badaniu wykazano, że dieta bogata w strączki wiąże się z niższym ciśnieniem tętniczym krwi, a już pół szklanki strączków dziennie obniża poziom cholesterolu LDL nawet o 5%.

STRĄCZKI ZMNIEJSZAJĄ RYZYKO WYSTĄPIENIA CUKRZYCY TYPU II

Dieta bogata w nasiona roślin strączkowych pomaga regulować poziom cukru we krwi. Natomiast mniejsze ryzyko cukrzycy typu 2 zaobserwowano zarówno w przypadku zastępowania mięsa strączkami, jak i w przypadku zamiany na strączki jajek, pieczywa, ryżu oraz pieczonych ziemniaków.

STRĄCZKI POMAGAJĄ KONTROLOWAĆ MASĘ CIAŁA

Posiłki bogate w rośliny strączkowe sprzyjają utrzymaniu prawidłowej masy ciała w porównaniu z posiłkami bogatymi w produkty zwierzęce. Dzieje się tak dzięki unikatowej kombinacji białka, węglowodanów złożonych i oczywiście dużej zawartości błonnika, który zapewnia uczucie sytości na dłużej, stymuluje prawidłową perystaltykę jelit i korzystnie wpływa na mikrobiotę jelitową.

6 KONKRETNYCH KULINARNYCH WSKAZÓWEK

1. Gotuj strączki w aromatycznym bulionie. Naucz się dobrze gotować fasolę, ciecierzycę i soczewicę – przydadzą się w wielu roślinnych daniach. Do garnka razem z wodą dodaj przepołowioną cebulę, olej, zioła i sól.
2. Upiecz warzywa bogate w skrobię. Przygotowane w piekarniku ziemniaki, dynia czy bataty będą słodsze i bardzo miękkie. Duże okazy wspaniale nadają się do faszzerowania!
3. Marynuj warzywa po wstępnej obróbce. Surowe warzywa są zwarte i słabo absorbują marynaty. Jeśli chcesz dobrze przyprawić grzyby, bakłażana lub cukinię – upiecz je lub usmaż i wrzuć do marynaty na bazie aromatycznej oliwy lub oleju.
4. Używaj wyrazistych przypraw. Nie obawiaj się mocniejszych akcentów. Próbuje, doprawiaj i odważnie łącz aromaty. Warzywa pełne są wspaniałego smaku, który łatwo wydobyć dodając czosnek czy wędzoną paprykę.
5. Dodaj garść chrupiących składników. Prażone mieszanki orzeszków i przypraw, soczyste marynowane warzywa, chipsy albo nachosy to dobry sposób na urozmaicenie konsystencji.
6. Szukaj smaku w orzechach. Świetne jako posypka, tłuste i smakowite orzechy mogą być również fundamentem roślinnych potraw. Upraż orzechy włoskie i dodaj zmielone do masy na burgery lub pasztet. Łaskawe po podpieczeniu uwalniają maślane nuty, które pasować będą do kalafiora lub dyniowych kluseczek. W maśle z fistaszków kryje się mnóstwo kremowości, która przyda się w sosach i dressingach.



*Dołącz do Roślinnego
Wyzwania dla Zdrowia!*

WWW.ROSLINNEWYZWANIE.PL/DLAZDROWIA