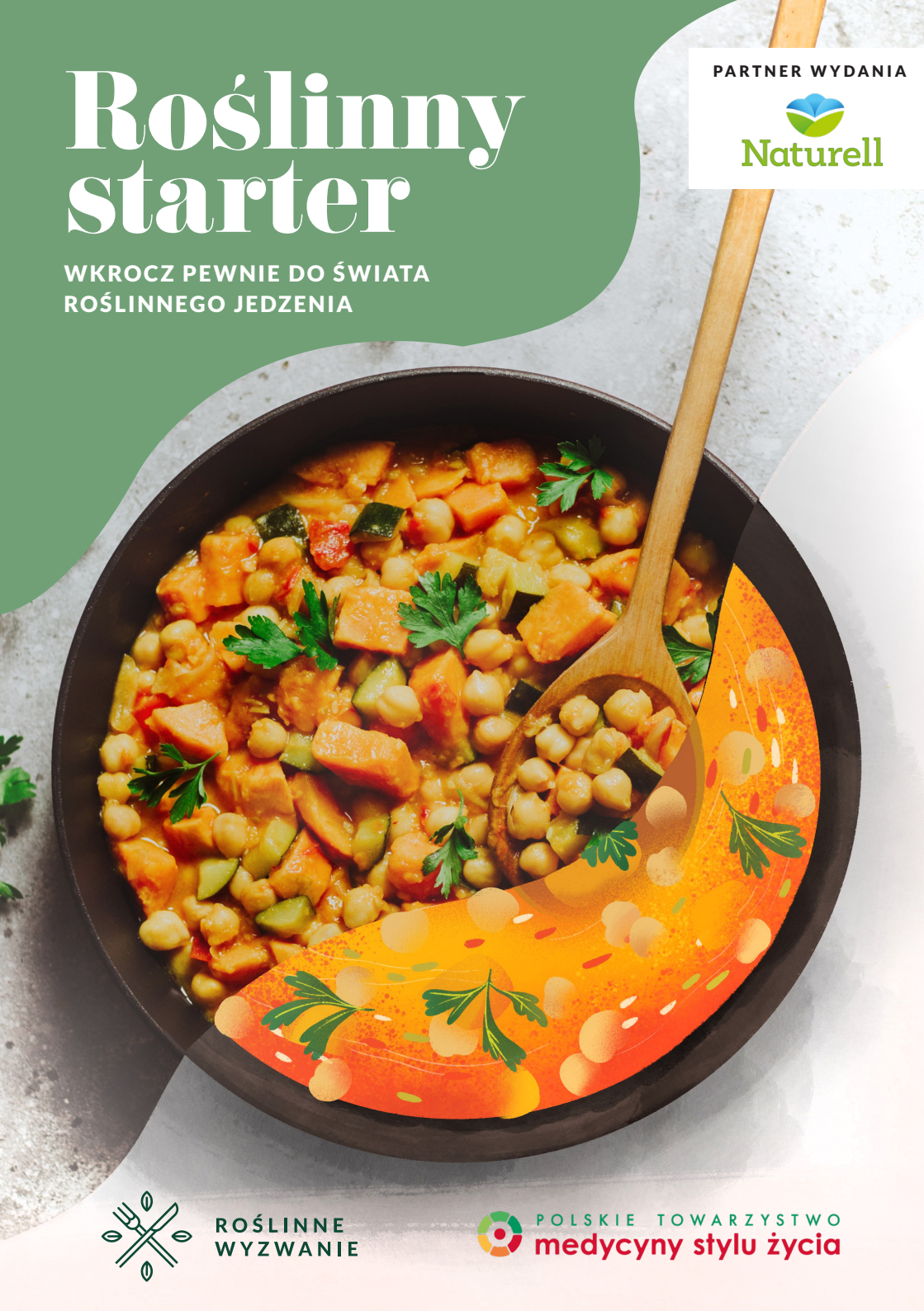
# Roślinny starter

WKROCZ PEWNIE DO ŚWIATA ROŚLINNEGO JEDZENIA

PARTNER WYDANIA

Naturell



ROŚLINNE WYZWANIE

POLSKIE TOWARZYSTWO medycyny stylu życia

*Twoje wybory żywieniowe mają realny wpływ na świat i zdrowie!*

Sposób odżywiania to jeden z najważniejszych czynników wpływających na zdrowie, samopoczucie, długość oraz jakość życia - Twojego i Twoich najbliższych, a także kondycję naszej planety.

Sięgając po nasz Starter, jesteś na dobrej drodze, by zacząć czerpać ze wszystkich korzyści, jakie niesie ze sobą jeden z najzdrowszych modeli żywieniowych, oparty na niskoprzetworzonych produktach pochodzenia roślinnego.

Z następnych stron dowiesz się, jak uroślinniać swoją dietę, by móc jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem.

Starter stanowi element akcji **„ Roślinne Wyzwanie dla Zdrowia".** Odwiedź stronę **roslinnewyzwaniedlazdrowia.pl** i dołącz do kilku tysięcy osób, które razem z nami spróbowały już diety roślinnej.

Niniejszy materiał powstał w ramach współpracy kampanii RoślinnieJemy i Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia.

redakcja merytoryczna:
**lek. Alicja Baska**
**dietetyk mgr Katarzyna Chyż**
**dr n. med. Daniel Śliż**
**Monika Ladwich**
**Joanna Róg**

opracowanie graficzne:
**Paulina Ciok**
**Nadia Kubczak**
**Tomasz Jastrzębski**

korekta:
**Patrycja Grabowska**
**Anna Kozłowska**

# Dlaczego warto?

**Czy wiesz, że zmieniając swój sposób odżywiania, możesz zyskać nawet 13 lat życia[1]? Powodów jest jednak znacznie więcej!**

1

## DBASZ O SWOJE ZDROWIE

**Zmniejszasz ryzyko zachorowania:**

- o ponad 60% – na chorobę otyłościową[2]
- o blisko 50% – na cukrzycę typu 2[3]
- o nawet 50% – na nowotwór jelita grubego[4]
- o 30% – na choroby układu krążenia, w tym zawał serca i udar[5]
- o blisko 20% – na wszystkie nowotwory ogółem[6]

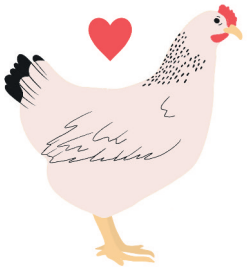
**Dodatkowo wydłużasz swoje życie nawet o ponad dekadę[1]!**

2

## DBASZ O PLANETĘ I JEJ MIESZKAŃCÓW

Twoja dieta ma mniejszy ślad węglowy. Sektor żywnościowy odpowiada za blisko 1/3 emisji gazów cieplarnianych, z czego ponad 2/3 związane jest z produkcją żywności pochodzenia zwierzęcego[7]. Utrzymanie obecnej skali produkcji i spożycia produktów pochodzenia zwierzęcego uniemożliwia zapewnienie wystarczającej ilości żywności dla wszystkich mieszkańców naszej planety.

3



## DBASZ O DOBROSTAN ZWIERZĄT

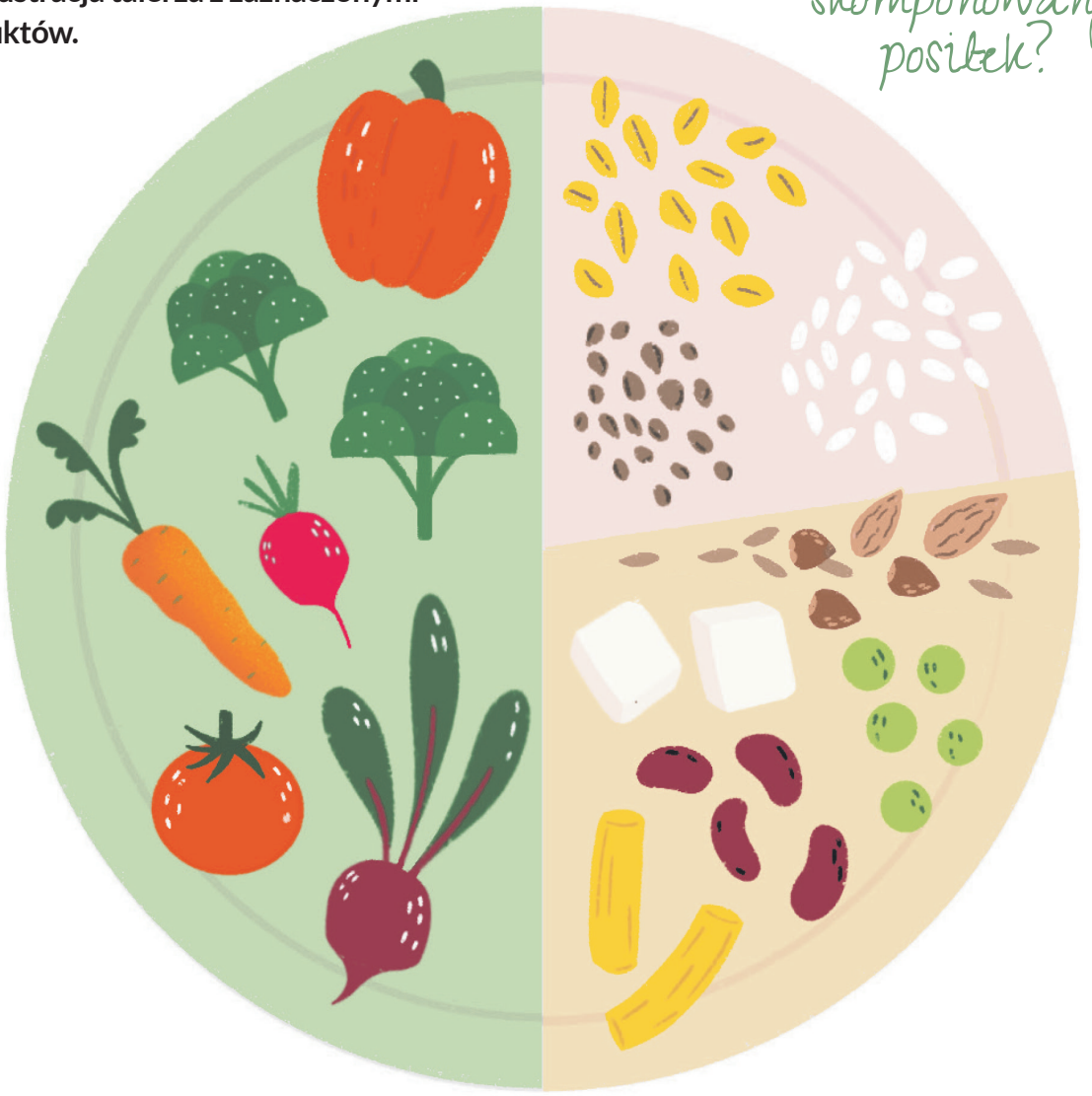
Przemysłowy chów zwierząt wiąże się z ich ogromnym cierpieniem. Dodatkowo, przyczynia się do rosnącego zagrożenia antybiotykoopornością[8] i skażenia środowiska, np. poprzez zanieczyszczenia wód gruntowych i powietrza odchodami[9].

*Powyższe dane pochodzą z badań oceniających wpływ roślinnych modeli żywienia, w tym: niskoprzetworzonej diety wegańskiej, wegetariańskiej i śródziemnomorskiej. Dokładną bibliografię znajdziesz na końcu broszury.*

# Proporcje na talerzu

**Poza rodzajem wybieranych produktów ważne są ich proporcje. Najlepiej oddaje je ilustracja talerza z zaznaczonymi poszczególnymi grupami produktów.**

Co zawiera prawidłowo skomponowany posiłek?



## warzywa i owoce

½ talerza, z przewagą warzyw, najlepiej surowych; im więcej kolorów, tym lepiej!

## pełnoziarniste produkty zbożowe

¼ talerza, np. kasze, ryż brązowy, pełnoziarniste pieczywo, mąki i makarony, płatki zbożowe

## źródła białka*

¼ talerza, nasiona roślin strączkowych, np. fasola, soja, soczewica, ciecierzyca, bób, groch, produkty na ich bazie (np. makarony, mąki, pasty), tofu, tempeh, orzechy, pestki i nasiona (patrz: ramka „Pamiętaj!" po lewej stronie)

*w diecie, która nie wyklucza całkowicie produktów odzwierzęcych, w tej grupie znalazłyby się także mleko i jego przetwory, jaja, mięso (w tym ryby)

### Pamiętaj!

**Tłuszcze**, chociaż nie mają na talerzu osobnego pola, stanowią ważny element diety. Najczęściej występują razem z innymi jej składowymi (np. w orzechach, pestkach i nasionach). Uzupełnieniem mogą też być niewielkie ilości olejów roślinnych, np. olej rzepakowy i oliwa.

Staraj się bazować na produktach o jak najniższym stopniu przetworzenia. Im większa różnorodność produktów, tym większa szansa na pokrycie zapotrzebowania na poszczególne składniki odżywcze.

# W diecie roślinnej stawiaj na roślinne źródła białka

Niezależnie od tego, czy zaczniesz ograniczać produkty odzwierzęce, czy w pełni z nich zrezygnujesz, dokonując tych zmian, postaw na roślinne źródła białka - przede wszystkim nasiona roślin strączkowych. To one w dużej mierze odpowiadają za zdrowotny potencjał roślinnego modelu żywienia, o którym wspomnieliśmy na samym wstępie. Ilość roślinnych źródeł białka to także jedna z głównych różnic pomiędzy dietą tradycyjną a roślinną.

**Czy wiesz, że statystyczny Polak zjada ponad 70 kg mięsa rocznie i zaledwie 2 kg strączków?** Spróbujmy odwrócić te proporcje! Z dalszej lektury dowiesz się, jak możesz to zrobić.

**groch, fasola, ciecierzyca, soczewica**

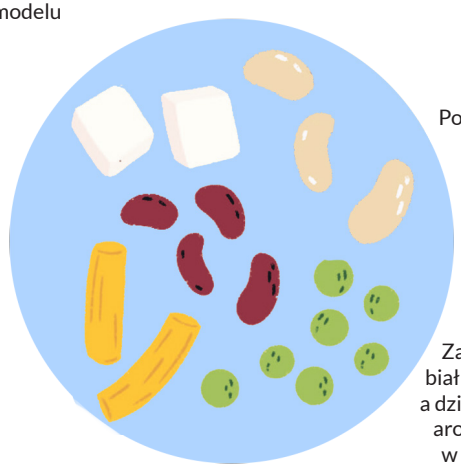
Różnorodne nasiona roślin strączkowych to jedne z najbardziej wartościowych źródeł białka w roślinnym modelu żywienia.

**tofu**

To niskokaloryczny twaróg produkowany z mleka sojowego. Dzięki swojej strukturze szybko pochłania smaki marynat i przypraw.

**seitan**

To wysokobiałkowy produkt otrzymywany z glutenu pszennego. Odpowiednio przyrządzony i doprawiony przypomina smak mięsa.



**tempeh**

Powstaje ze sfermentowanych ziaren soi, każdemu daniu nadaje przyjemny, orzechowy aromat

**algi**

Zawierają bardzo dużą ilość białka, które jest lekkostrawne, a dzięki intensywnemu rybnemu aromatowi można ich używać w wielu daniach, które mają smakować jak ryba.

**teksturowane białko sojowe**

Występujące w postaci kostki, granulatu czy kotletów — to produkty bardzo uniwersalne, które chłoną smaki przypraw i marynat.

## Wskazówka

Jeśli obawiasz się wzdęć i nadmiernych gazów, przyzwyczajaj swój przewód pokarmowy stopniowo. Zacznij od małych ilości spożywanych systematycznie. Na start dobre będą różne rodzaje soczewicy i strączki z puszki.

# Dlaczego warto jeść mniej mięsa?

Wg klasyfikacji Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem (IARC) i Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) mięso przetworzone (np. wędliny, kiełbasy, parówki, pasztety itd.) jest **kancerogenem**. Oznacza to, że sprzyja rozwojowi nowotworów m.in. jelita grubego, żołądka, trzustki i prostaty.

Mięso czerwone (np. wołowina, wieprzowina) jest uznawane za **prawdopodobnie kancerogenne**. Jego spożycie powiązano m.in. z nowotworem jelita grubego.

Produkty odzwierzęce, w tym mięso, są także źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych, których spożycie powiązane jest między innymi z podwyższonym stężeniem cholesterolu we krwi. To jeden z najistotniejszych czynników ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego.

**Czy wiesz, że...?**

- Spożywanie ok. **100 g mięsa czerwonego dziennie zwiększa ryzyko zachorowania na wiele nowotworów**, w tym: jelita grubego o blisko 30%[10], prostaty — o 20%, piersi — o 10%[11].
- Spożywanie ok. **50 g mięsa przetworzonego dziennie zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory:** jelita grubego o ok. 20%[10], trzustki — o ok. 20%, piersi — o 10%, prostaty — o ok. 5%[11].
- Spożywanie ok. **100 g mięsa czerwonego dziennie zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2** o blisko 20%, 50 g mięsa przetworzonego — o ok. 50%[12].
- Dieta oparta na wysokiej zawartości czerwonego i przetworzonego mięsa, produktów zbożowych z "białej" mąki oraz posiłków bogatych w cukier związana jest z wyższym **o 42% ryzykiem dny moczanowej**[13].

# Co z nabiałem?

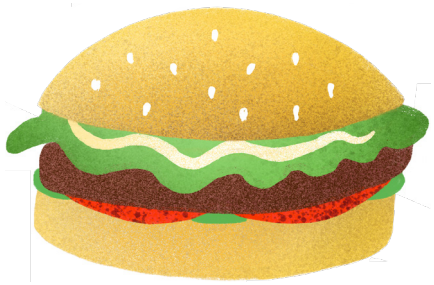
Mleko i jego przetwory są popularnym składnikiem modelu odżywiania charakterystycznego dla naszego regionu. W zaleceniach żywieniowych zazwyczaj wyróżniane są jako osobna grupa. Wynika to przede wszystkim z dużej zawartości wapnia oraz ich łatwej dostępności. Mimo to dieta blisko 80% polskiego społeczeństwa jest niedoborowa w ten pierwiastek.

O ile chudy nabiał (np. twaróg, jogurt naturalny) może być cennym składnikiem diety, produkty pełnotłuste (np. sery żółte, sery pleśniowe, tłuste mleko) charakteryzują się wysoką zawartością niekorzystnych dla zdrowia nasyconych kwasów tłuszczowych.

Dlatego tak ważne jest uwzględnianie roślinnych źródeł wapnia: **zielonych warzyw liściastych (jarmuż, szpinak, kapusta włoska), roślin strączkowych, maku, sezamu, migdałów, fig, brokułów, brukselki czy natki pietruszki, a także produktów wzbogacanych w wapń, takich jak „mleka" czy „jogurty" sojowe oraz tofu.**

**Dieta roślinna nie musi oznaczać całkowitej rezygnacji z nabiału, choć jeśli się na to decydujesz, dbając o odpowiednie proporcje na talerzu, zrealizujesz zapotrzebowanie także na wapń.** Przedstawiamy tw dalszej części Startera - w jadłospisie jednodniowym, w którym znajdziesz m.in. napój sojowy, tofu, soczewicę i zielone warzywa liściaste.

# Żywność wysokoprzetworzona



Efektem zmiany sposobu wytwarzania żywności na przestrzeni ostatnich lat jest rosnąca popularność produktów wysokoprzetworzonych, zarówno pochodzenia zwierzęcego, jak i w pełni roślinnych. Zwykle są one wygodne do spożycia, łatwo dostępne i tanie.

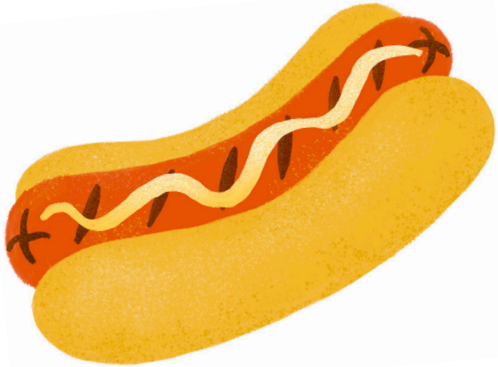
Roślinne alternatywy dla mięsa i nabiału mogą być pomocne dla osób, które rozpoczynają zmianę modelu odżywiania, a rezygnacja z lubianych smaków przychodzi im z trudem.

Wśród gotowej do spożycia żywności wegańskiej można znaleźć produkty, które warto wprowadzić do codziennego menu i które z pewnością urozmaicą jadłospis. Są to np. pasty z nasion roślin strączkowych i warzyw o prostym składzie, batony
z suszonych owoców i orzechów, zupy warzywne bez zbędnych dodatków czy napój sojowy wzbogacony w wapń.

Na półkach sklepowych mamy do wyboru także żywność o roślinnym składzie imitującą wysokoprzetworzone produkty odzwierzęce, np. wege kiełbaski, parówki, burgery, niektóre zastępniki mięsa i serów czy smarowidła do pieczywa. Podobnie jak mięsne odpowiedniki mają one w składzie bardzo dużo dodanej soli i cukru, niekorzystnych dla zdrowia nasyconych kwasów tłuszczowych (np. oleju kokosowego czy palmowego) oraz dodatków smakowych, konserwujących i teksturotwórczych.

Oznacza to, że wysokoprzetworzone produkty roślinne mogą być, ale nie zawsze są, korzystniejsze dla naszego zdrowia.

**Tym ważniejsza jest umiejętność czytania i interpretacji etykiet oraz pamiętanie, że produkty wysokoprzetworzone mogą stanowić dodatek, a nie podstawę naszego odżywiania.**



# Szczególnie ważne składniki i suplementacja

Właściwie zbilansowana dieta roślinna jest bezpieczna na każdym etapie życia[14] i może nieść za sobą szereg dodatkowych korzyści zdrowotnych. Jak każdy inny model odżywiania powinna dostarczać niezbędnych dla organizmu mikro- i makroskładników. Dostarczenie niektórych z nich (np. błonnika, antyoksydantów, witaminy C czy potasu) jest łatwiejsze na diecie roślinnej niż na diecie tradycyjnej, natomiast innych (np. B12, kwasów omega-3, selenu czy wapnia) może wymagać nieco więcej pracy i wiedzy. Wsparciem może okazać się odpowiednio, indywidualnie dobrana suplementacja, którą warto skonsultować z lekarzem, dietetykiem lub farmaceutą.

**Dieta roślinna wiąże się z większym ryzykiem niedoboru witaminy B12, kwasów tłuszczowych z grupy omega-3, jodu, selenu, wapnia, żelaza i cynku. Wymagają one szczególnej uwagi podczas komponowania posiłków.**

**B12**

- to jedyny składnik, którego suplementacja jest niezbędna, gdy z diety wyeliminowane zostaną: mięso, nabiał i jaja, stanowiące jego źródła
- niedobory witaminy B12 często dotyczą osób stosujących roślinny model żywienia – zarówno wegetariański, jak i wegański
- aby zadbać o właściwe stężenie tego składnika i regularność jego przyjmowania, zwykle rekomenduje się zażywanie 50–100 mcg (µg) dziennie – zarówno wegetarianom, jak i weganom[15]

**witamina D**

- tak jak w przypadku diety tradycyjnej, roślinny model żywienia również wymaga suplementacji witaminą D
- w okresie jesienno-zimowym (lub przez cały rok) rekomendowana dawka dla osoby dorosłej to 800–2000 j.m. (20–50 µg) dziennie
- w sezonie wiosenno-letnim u osób przebywających na słońcu z odkrytymi przedramionami i podudziami przez co najmniej 15 minut w godzinach od 10.00 do 15.00, niestosujących kremów z filtrem, suplementacja witaminą D nie jest konieczna, chociaż jest zalecana i bezpieczna
- należy pamiętać, że jej nadmiar jest szkodliwy dla zdrowia

**niezbędne wielonienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3: EPA i DHA**

- głównym źródłem EPA i DHA w diecie są tłuste ryby morskie i niektóre algi
- EPA i DHA mogą być wytwarzane w organizmie z innego kwasu tłuszczowego z grupy omega-3 – kwasu ALA, który znajduje się m.in. siemieniu lub oleju lnianym, orzechach włoskich, nasionach chia oraz oleju rzepakowym; proces ten ma jednak dość niską wydajność
- osobom niespożywającym wyżej wymienionych produktów rekomenduje się suplementację EPA+DHA w dawce 250 mg dziennie (np. w formie tranu lub oleju z mikroalg)

**wapń**

- niedobory tego pierwiastka, związane z niewłaściwym bilansowaniem diety, obserwuje się u ogółu społeczeństwa
- w przypadku ograniczenia lub całkowitej eliminacji przetworów mlecznych należy zadbać o to, by ich roślinne odpowiedniki były wzbogacone w wapń oraz pamiętać o regularnym spożyciu innych naturalnych źródeł wapnia, o czym piszemy więcej na stronie poświęconej nabiałowi
- należy pamiętać, że nadmiar wapnia jest szkodliwy dla zdrowia

**selen**

- jest pierwiastkiem, który w największym stężeniu znajduje się w glebie, co sprawia, że jego zawartość w produktach żywnościowych jest zależna od miejsca pochodzenia (w Polsce jego zawartość jest dość niska)
- główne źródła pokarmowe selenu to produkty pochodzenia zwierzęcego – stosując roślinny model żywienia, warto regularnie uwzględniać w posiłkach jego inne źródła: orzechy brazylijskie i produkty pełnoziarniste
- należy pamiętać, że nadmiar selenu jest szkodliwy dla zdrowia

**jod**

- zbyt niska podaż jodu często dotyczy także osób odżywiających się w sposób tradycyjny i jest problemem globalnym
- jego zawartość w produktach spożywczych zależy m.in. od stężenia w glebie, a źródłem w diecie roślinnej jest sól jodowana oraz glony (np. nori, wakame)
- należy pamiętać, że nadmiar jodu jest szkodliwy dla zdrowia

**żelazo**

- u osób wybierających roślinny model żywienia obserwuje się wyższe spożycie tego pierwiastka, lecz ze względu na jego inną formę (w porównaniu do żelaza ze źródeł odzwierzęcych) ryzyko niedoborów (w tym anemii) w tej grupie jest wyższe
- do najlepszych roślinnych źródeł żelaza należą: nasiona roślin strączkowych, produkty pełnoziarniste, orzechy i zielone warzywa liściaste
- poza odpowiednim doborem produktów, biodostępność żelaza z roślinnych źródeł zwiększa obecność witaminy C w jednym posiłku (czyli obecność warzyw i owoców) oraz unikanie spożycia kawy/herbaty w okresie okołoposiłkowym
- należy pamiętać, że nadmiar żelaza jest szkodliwy dla zdrowia, a decyzję o ewentualnym rozpoczęciu suplementacji należy podjąć wspólnie z lekarzem na podstawie wyników badań laboratoryjnych

**cynk**

- do źródeł pokarmowych tego składnika należy wiele produktów pochodzenia zwierzęcego oraz w mniejszym stopniu roślinnego (produkty zbożowe, soja, orzechy i pestki)
- osoby wybierające roślinny model żywienia mają większe ryzyko niedoboru cynku ze względu na jego mniejszą biodostępność z roślinnych źródeł
- należy pamiętać, że nadmiar cynku jest szkodliwy dla zdrowia

# Roślinna z(a)miana

Zastanawiasz się, czy możliwe jest przygotowanie Twoich ulubionych potraw w wersji roślinnej? Poniżej znajdziesz listę najpopularniejszych zamienników dla znanych Ci smaków i składników.

## jajka

W wielu przepisach zastąpisz je świeżo zmielonym siemieniem lnianym, tofu lub mąką z ciecierzycy. W wypiekach i deserach doskonale sprawdzą się natomiast różne puree, np. z daktyli, dojrzałych bananów, upieczonej dyni lub batatów oraz mus jabłkowy. Czasem jaja można po prostu pominąć – jak w przypadku ciasta kruchego.

Białko jaja doskonale zastępuje aquafaba, czyli zalewa ze słoika lub puszki z ciecierzycy, którą z łatwością ubijesz na sztywną pianę.

W przypadku potraw wytrawnych sekretem jajecznego smaku jest dodatek niewielkiej ilości czarnej soli Kala Namak, która swój jajeczny posmak zawdzięcza zawartości siarki. Z kolei charakterystyczny kolor żółtka możesz uzyskać dzięki kurkumie.

## smak wędzonki

Papryka wędzona to ogólnodostępna przyprawa, z którą doprawisz fasolkę po bretońsku, leczo i osiągniesz pełnię smaku roślinnych przysmaków na grilla. W wielu wytrawnych daniach możesz wykorzystać także wędzone śliwki lub gruszki.



## ser

Serowego aromatu w sosach, zupach czy pastach do chleba dodadzą nieaktywne płatki drożdżowe. Z ich pomocą uzyskasz posypkę konkurencyjną dla tartego parmezanu i serowy dip z ziemniaka (przepisy znajdziesz na następnych stronach). Możesz też spróbować śniadaniowego twarożku z tofu i wody z kiszonych ogórków, a słodkie naleśniki posmarować serkiem z namoczonych orzechów nerkowca.

## masło

Pieczywo posmaruj dojrzałym awokado, pastą z nasion roślin strączkowych lub masłem orzechowym. W przepisach (w tym w wypiekach), które wymagają użycia masła lub smalcu, wykorzystaj tłuszcze roślinne — olej rzepakowy i oliwę. Jeśli potrzebujesz tłuszczu o stałej konsystencji, sięgnij po tzw. miękkie margaryny kubkowe — postaraj się jednak wybierać te bez oleju palmowego.

# Zapraszamy do kuchni

nasze sprawdzone i lubiane roślinne przepisy

## Ekspresowa pasta z czerwonej fasoli, suszonych pomidorów i koperku

- 1 puszka czerwonej fasoli
- 5 suszonych pomidorów z oleju, delikatnie odciśniętych
- (opcjonalnie) 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki mielonej papryki słodkiej
- 1/4 łyżeczki papryki wędzonej (opcjonalnie)
- 1 mały ząbek czosnku

Fasolę odsącz, opłucz na sicie pod bieżącą wodą i przełóż do naczynia blendera. Dodaj suszone pomidory i pozostałe składniki oprócz koperku. Zmiksuj na gładką pastę. Na koniec wymieszaj z koperkiem. Dopraw solą, pieprzem. Zjedz z pieczywem i ulubionymi warzywami lub użyj jako farsz do naleśników.

## Wędzona pasta bezrybna

- 1 kostka tofu wędzonego (190–200 g)
- 1 arkusz glonów nori
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka musztardy
- 1/2 ząbka czosnku
- opcjonalnie: 1 łyżeczka syropu klonowego lub innego słodzidła (np. syropu z agawy, miodu)
- 2 łyżki oleju rzepakowego lub oliwy
- sól, pieprz, sok z cytryny do smaku

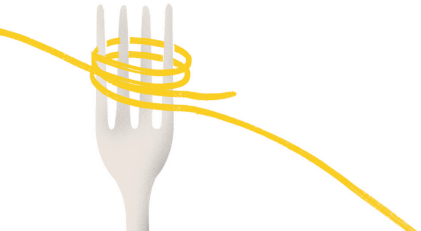
Pokrojone w kostkę tofu i podarty na drobne kawałki arkusz nori przełóż do naczynia blendera. Dodaj pozostałe składniki. Zmiksuj na gładką pastę, dopraw do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Zjedz z pieczywem i ogórkiem kiszonym lub innymi ulubionymi warzywami.

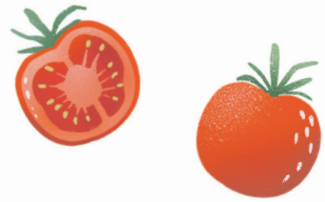
## Pieczona ciecierzyca

przekąska

- 2 puszki ciecierzycy
- 4 łyżki oleju rzepakowego
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki syropu klonowego lub innego słodzidła (np. syropu z agawy lub 1 łyżka miodu)
- 1 łyżeczka papryki wędzonej słodkiej
- 1 łyżeczka mielonej słodkiej papryki
- 1/4 łyżeczki mielonej ostrej papryki
- 1/4 łyżeczki soli

Rozgrzej piekarnik do 200 stopni. Dużą, płaską blachę z piekarnika wyłóż papierem do pieczenia. Ciecierzycę opłucz na sicie pod bieżąca wodą i osusz na ręczniku papierowym.
W sporej misce dokładnie połącz olej, sos sojowy, syrop klonowy i przyprawy. Dodaj ciecierzycę i dokładnie wymieszaj. Przełóż na blachę wyłożoną papierem. Jeśli w misce pozostał płyn, polej nim ciecierzycę. Blachę wstaw do piekarnika i piecz ok. 30–40 minut. W czasie pieczenia przemieszaj ciecierzycę 1–2 razy. Ciecierzyca po zakończeniu pieczenia powinna być chrupka, gotowa do podania.





## Cudownie ciągnący się ser z ziemniaka

- 2–3 średnie ugotowane ziemniaki
- 1 ugotowana marchewka
- 1/2 szklanki płatków drożdżowych
- kilka łyżek wody lub bulionu warzywnego
- 1/4 szklanki oleju
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 łyżeczki zwykłej słodkiej papryki w proszku
- 1/3 łyżeczki wędzonej słodkiej papryki (lub łącznie 1 łyżeczka słodkiej papryki)
- 1/2 łyżeczki cebuli w proszku (niekoniecznie)
- sól do smaku

Ziemniaki i marchewkę obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Ugotuj warzywa w lekko osolonej wodzie ,a następnie odcedź i przenieś do kielicha blendera. Dodaj płatki drożdżowe, czosnek, przyprawy i olej, zacznij miksować do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. W razie potrzeby dodaj trochę wody lub bulionu. Spróbuj i dodaj sól do smaku. Jeśli chcesz, by serek miał ostrzejszy smak, dodaj ostrą paprykę. Możesz także eksperymentować z innymi przyprawami: kurkumą, wędzoną solą czy kolorowym pieprzem. Serek przelej do pojemniczka, można jeść go od razu. Przechowuj w lodówce. Po stężeniu można go rozsmarować np. na kanapce. Jeśli chcesz użyć na pizzy, włóż kawałek sera do zamrażania, a po 10–15 minutach będzie można go zetrzeć na tarce lub pokroić w plastry.

## Zupa ogórkowa zabielana fasolą

4 porcje

- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 marchewka
- niewielki kawałek selera korzeniowego
- 4 ziemniaki
- 1 łyżka oliwy
- 1 puszka białej fasoli, najlepiej drobnej (lub szklanka ugotowanej)
- 4 średnie ogórki kiszone
- 1 szklanka zalewy po kiszeniu ogórków (mniej lub więcej - do smaku)
- 3–4 szklanki wody
- 4 liście laurowe
- 4 ziela angielskie
- pieprz do smaku

Na dnie garnka rozgrzej oliwę. Podduś drobno pokrojoną cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz starte na tarce o grubych oczkach marchewkę i seler przez około 5 minut. Wlej wodę, dodaj liść laurowy i ziele angielskie. Gotuj przez około 5 minut. W tym czasie pokrój ziemniaki w kostkę, dodaj do garnka i gotuj przez około 10 minut. Zetrzyj ogórki na tarce o grubych oczkach. Dodaj do gotującej się zupy wraz z zalewą (zacznij od połowy szklanki i sprawdź kwasowość zupy) i gotuj przez kilka minut.
W międzyczasie fasolę odsącz na sitku i przepłucz wodą, aby pozbyć się słonej zalewy.
Połowę przełóż do oddzielnego naczynia wraz z dwiema chochlami zupy i zblenduj. Dodaj do garnka z zupą razem z pozostałą fasolką i dobrze wymieszaj. Spróbuj i dopraw do smaku pieprzem.

## Pasztet rewolucyjny

przepis Jadłonomii z niewielkimi modyfikacjami

- 1 szklanka orzechów włoskich (110 g)
- 1 cebula
- 1 liść laurowy
- 1/2 łyżeczki majeranku, suszonego
- 1/4 łyżeczki tymianku, suszonego
- szczypta papryki wędzonej
- 3–4 łyżki oleju
- 3 łyżki whiskey, dowolnego wina lub bulionu warzywnego
- 1/2 szklanki wody
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 i 1/2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 i 1/2 łyżki płatków drożdżowych
- gałka muszkatołowa
- sól i czarny pieprz

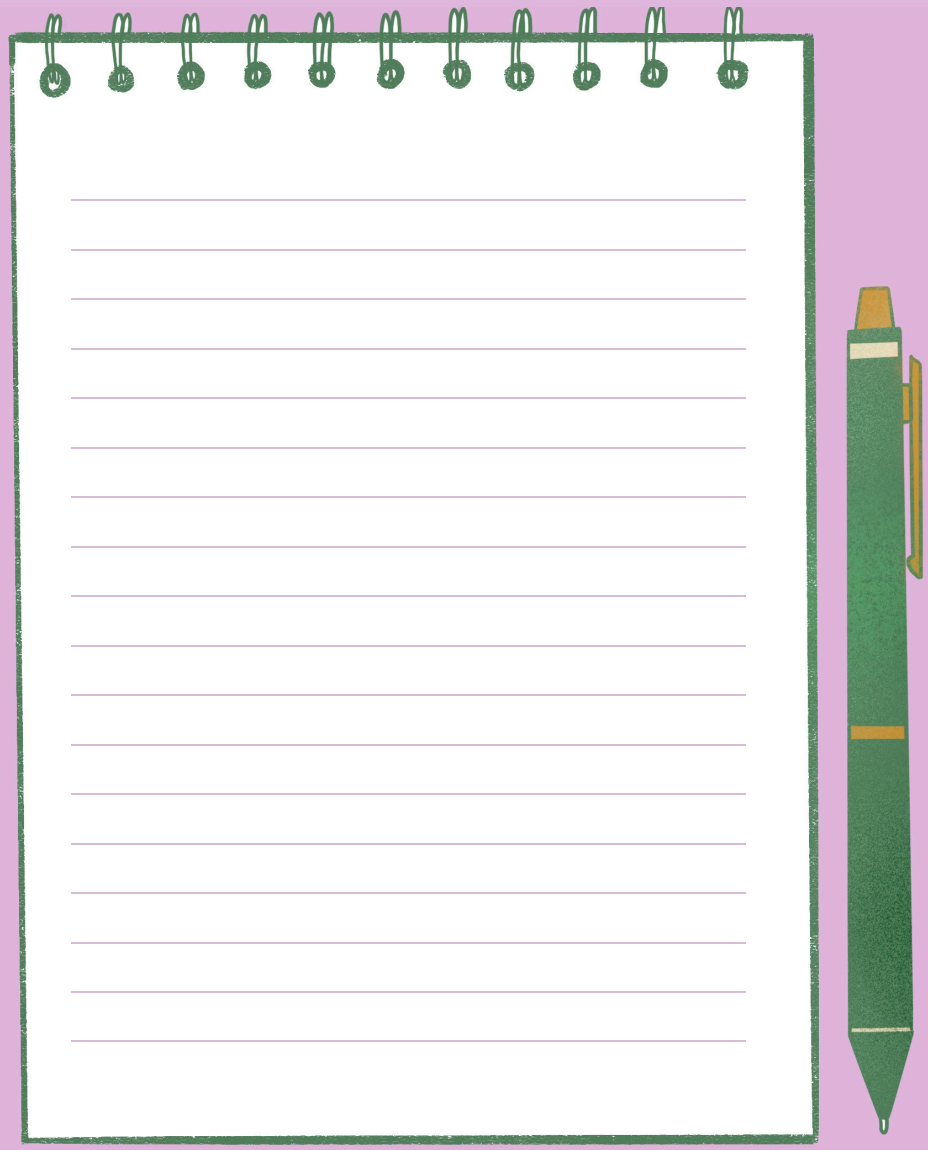
Rozgrzej duża patelnię (bez oleju). Wsyp orzechy włoskie i praż je przez 1–2 minuty, aż będą porządnie zarumienione. Przesyp do małego pojemnika lub blendera z ostrzem „S", dodaj sporą szczyptę soli i blenduj przez 2–3 minuty, aż orzechy zmienią się w grudkowate masło orzechowe. Cebulę przekrój na pół i pokrój w grube plasterki. Na tej samej patelni rozgrzej olej, wrzuć cebulę, liść laurowy, majeranek, tymianek oraz paprykę wędzoną. Smaż na większym ogniu przez 4–5 minut lub aż cebula zacznie się złocić na brzegach. Wtedy wlej alkohol i podgrzewaj ostatnią minutę, aż się wygotuje. Wyjmij liść laurowy, resztę przełóż wraz z aromatycznym tłuszczem do blendera z orzechami. Dodaj wodę, sos sojowy, mąkę ziemniaczaną, płatki drożdżowe,gałkę muszkatołową, sól, pieprz i zblenduj na płynny krem. Tak przygotowany krem wlej z powrotem na patelnię, na której smażyła się cebula. Podgrzewaj przez 4–5 minut, często i szybko mieszając silikonową szpatułką. Z czasem krem zmieni się w elastyczną masę. Pasztet będzie gotowy, gdy zacznie błyszczeć i zauważysz oddzielający się tłuszcz. Masę przełóż do słoika lub pudełka i przechowuj w lodówce do trzech tygodni. Smakuje świetnie po prostu ze wszystkim.

## Snickersowe trufle

- 1/2 szklanki daktyli
- szklanka orzechów ziemnych niesolonych
- szczypta soli
- opcjonalnie 25 g gorzkiej czekolady

Daktyle zalej ciepłą wodą i odstaw na kwadrans.
W tym czasie możesz zmielić orzechy blenderem z ostrzem typu „S" lub w młynku do kawy. Stopień zmielenia dopasuj do swoich preferencji.
Namoczone daktyle odsącz, zachowując kilka łyżek płynu. Dodaj je do naczynia z orzechami wraz ze szczyptą soli i blenduj jeszcze przez kilka chwil. W razie potrzeby dodaj odrobinę płynu. Jeśli chcesz, do masy możesz wmieszać startą na tarce czekoladę.
Trufle wielkości orzecha włoskiego formuj zwilżonymi zimną wodą dłońmi. Przed podaniem włóż do lodówki na minimum godzinę.

# Miejsce na Twoje notatki



# Jadłospis na jeden dzień

**Zastanawiasz się, jak w praktyce wygląda dieta roślinna?**

Przygotowaliśmy dla Ciebie przykładowy, w pełni roślinny jadłospis na jeden dzień, zbilansowany pod kątem składników odżywczych oraz opierający się na ogólnodostępnych produktach. Zadbaliśmy także o to, by czas przygotowania posiłków nie był dłuższy niż kilkanaście minut.

Zachęcamy Cię do wypróbowania go w całości, a jeśli masz apetyt na więcej, zeskanuj kod QR po prawej stronie i pobierz bezpłatny Roślinny Jadłospis na cały tydzień.

## **ŚNIADANIE** Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i orzechami

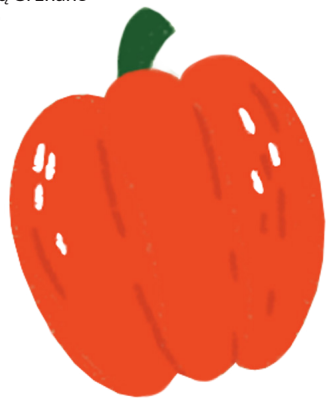
- 6 łyżek płatków owsianych (60 g)
- 1 łyżka orzechów włoskich (15 g)
- 1 szklanka napoju roślinnego wzbogacanego w wapń (240 ml)
- 1 jabłko (180 g)
- opcjonalnie: szczypta cynamonu

Płatki i rodzynki zalej gorącym napojem roślinnym i odstaw na kwadrans lub zagotuj. Jabłko pokrój w kostkę lub zetrzyj na tarce o dużych oczkach, a następnie wymieszaj z płatkami. Przed podaniem posyp posiekanymi orzechami i cynamonem.

## **II ŚNIADANIE** Kanapki z hummusem

- chleb żytni razowy (70 g)
- 2 łyżki hummusu (40 g) — jeśli korzystasz z gotowego produktu, wybieraj taki z krótką listą składników, które są Ci znane
- 1 mały pomidor lub garść pomidorków (120 g)
- 1 garść rukoli (20 g)
- 1/4 papryki żółtej (70 g)

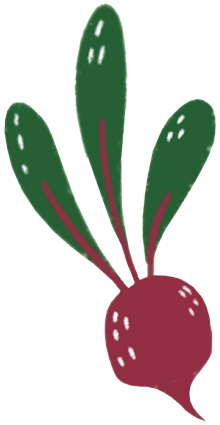
Chleb posmaruj hummusem i zjedz z warzywami.



## **OBIAD** Tofu z ryżem i pieczarkami

- 1/2 woreczka ryżu brązowego (50 g)
- 1/2 kostki tofu wędzonego (90 g)
- 4—5 średnich pieczarek (120 g)
- 1/2 cukinii (150 g)
- 1/2 czerwonej cebuli (50 g)
- 1 łyżka oleju rzepakowego (10 g)
- 1 ząbek czosnku (5 g)
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki (10 g)
- sól, pieprz do smaku

Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu. Pieczarki pokrój w plastry, cukinię w półtalarki, czosnek w plasterki a cebulę i tofu w kostkę. Grzyby i warzywa podsmażaj na rozgrzanym oleju rzepakowym przez 2–3 minuty. Dodaj wędzone tofu i całość podsmażaj na małym ogniu przez kolejne 2 minuty. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Danie podawaj z brązowym ryżem, całość posyp natką pietruszki.



## **PODWIECZOREK** Koktajl z owoców sezonowych i banana

- 1 banan (120 g)
- 1 szklanka mieszanki owoców mrożonych lub świeżych (100 g)
- 1 szklanka napoju roślinnego wzbogacanego w wapń (240 ml)
- 1 łyżeczka siemienia lnianego

Wszystkie składniki wrzuć do blendera kielichowego i zmiksuj na koktajl.

## **KOLACJA** Zupa z soczewicy

- 3 łyżki czerwonej soczewicy (45 g)
- 1/2 cebuli (50 g)
- 2 marchewki starte na tarce o grubych oczkach (120 g)
- 1/3 słoiczka koncentratu pomidorowego (60 g)
- 1 łyżka oleju rzepakowego (10 g)
- 1 łyżka słoneczka prażonego na patelni (10 g)
- 1 kromka chleba żytniego razowego (35 g)
- sól, pieprz, papryka słodka, curry lub kurkuma do smaku
- opcjonalnie: natka pietruszki lub inne zioła do posypania

Na dnie garnka rozgrzej olej. Podduś na nim cebulkę i marchewkę startą na tarce o grubych oczkach. Dodaj opłukaną na sicie soczewicę i ok. 1,5 szklanki wody (żeby było szybciej, użyj wrzątku z czajnika). Całość gotuj przez ok. 15–20 minut (do momentu aż warzywa i soczewica będą miękkie). Następnie dodaj koncentrat pomidorowy i przyprawy. Zagotuj. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Zupę podawaj z podprażonymi na suchej patelni nasionami słonecznika, grzankami lub kromką chleba i ulubionymi świeżymi ziołami.

Wartość energetyczna: **1999,3 kcal**
Białko: **77,9 g (15,58 %)**
Tłuszcz: **70,1 g (31,52%)**
Węglowodany ogółem: **264,4 g (52,9%)**
Błonnik pokarmowy: **51,4 g**

# Jakie produkty warto mieć zawsze w kuchni?

Poniżej znajdziesz listę przydatnych składników, które ułatwią Ci komponowanie pełnowartościowych i smacznych roślinnych posiłków.

**Produkty podstawowe:**

- ☐ **Nasiona roślin strączkowych** (w słoiku, puszce lub suche), np.: fasola biała, czerwona itd., soja, soczewica czerwona, brązowa, czarna itd., ciecierzyca, bób, groch, produkty na ich bazie (np. makarony, mąki, pasty), tofu, tempeh
- ☐ **Produkty zbożowe i pseudozboża,** np.: kasze (gryczana, jęczmienna, jaglana), ryż (brązowy, czarny, czerwony), makarony pełnoziarniste, naturalne płatki zbożowe (np. owsiane, gryczane), amarantus, komosa ryżowa (quinoa), dziki ryż, mąki (np. pszenna, orkiszowa lub żytnia — pełnoziarnista, typ 2000 lub razowa)
- ☐ **Warzywa i owoce (również mrożone, jednoskładnikowe lub gotowe mieszanki)**, np.: warzywa krzyżowe (np. brokuł, kalafior, brukselka, kapusty), zielone warzywa liściaste (np. sałata, roszponka, szpinak), warzywa korzeniowe (np. marchew, pietruszka, burak), owoce jagodowe (np. truskawka, malina, borówka, porzeczki)
- ☐ **Orzechy, nasiona, pestki**, np.: orzechy włoskie, siemię lniane, migdały, pestki dyni, chia, orzechy brazylijskie, masło orzechowe, tahini
- ☐ **Oleje**, np.: oliwa, olej rzepakowy

**Przyprawy i dodatki:**

- ☐
- ☐ napój sojowy wzbogacany w wapń
- ☐ sos sojowy (bez cukru)
- ☐ płatki drożdżowe
- ☐ papryka wędzona
  czarna sól

# Teraz Twoja kolej!

Nie wiesz, od czego zacząć? Może spróbujesz włączyć nasiona roślin strączkowych do swojego codziennego menu?

**Zaplanuj po jednym posiłku ze strączkami na każdy dzień najbliższego tygodnia.** Możesz zainspirować się przepisami przedstawionymi na poprzednich stronach.

**Poniedziałek**

.....

**Wtorek**

.....

**Środa**

.....

**Czwartek**

.....

**Piątek**

.....

**Sobota**

.....

**Niedziela**

.....

# Bibliografia


1. Fadnes, Lars T., et al. „Estimating impact of food choices on life expectancy: A modeling study." PLoS medicine 19.2 (2022): e1003889.
2. Newby, P. K., Katherine L. Tucker, and Alicja Wolk. „Risk of overweight and obesity among semivegetarian, lactovegetarian, and vegan women." The American journal of clinical nutrition 81.6 (2005): 1267-1274.
3. Lee, Yujin, and Kyong Park. „Adherence to a vegetarian diet and diabetes risk: a systematic review and meta-analysis of observational studies." Nutrients 9.6 (2017): 603.
4. Orlich, Michael J., et al. „Vegetarian dietary patterns and the risk of colorectal cancers." JAMA internal medicine 175.5 (2015): 767-776.
5. Glenn, Andrea J., et al. „Relation of vegetarian dietary patterns with major cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies." Frontiers in nutrition (2019): 80.
6. Tantamango-Bartley, Yessenia, et al. „Vegetarian diets and the incidence of cancer in a low-risk population." Cancer Epidemiology and Prevention Biomarkers 22.2 (2013): 286-294.
7. Willett, Walter, et al. „Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems." The Lancet 393.10170 (2019): 447-492.
8. Steinfeld, Henning, et al. Livestock's long shadow: environmental issues and options. Food & Agriculture Org., 2006.
9. Mateo-Sagasta, Javier, et al. „Water pollution from agriculture: a global review. Executive summary." (2017).
10. Alexander, Dominik D., et al. „Red meat and colorectal cancer: a quantitative update on the state of the epidemiologic science." Journal of the American College of Nutrition 34.6 (2015): 521-543.
11. Craig, Winston J., et al. „The Safe and Effective Use of Plant-Based Diets with Guidelines for Health Professionals." Nutrients 13.11 (2021): 4144.
12. Pan, An, et al. „Red meat consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis." The American journal of clinical nutrition 94.4 (2011): 1088-1096.
13. Vedder, Daisy, et al. „Dietary interventions for gout and effect on cardiovascular risk factors: a systematic review." Nutrients 11.12 (2019): 2955.
14. Craig, Winston J., and Ann Reed Mangels. „Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets." Journal of the American dietetic association 109.7 (2009): 1266.
15. Rizzo, Gianluca, et al. „Vitamin B12 among vegetarians: status, assessment and supplementation." Nutrients 8.12 (2016): 767.

Naturell

Naturalnie

wiele możliwości w suplementacji w diecie roślinnej

aktywne, organiczne i **roślinne składniki***

odpowiednie dla **wegan i wegetarian**

**bez** cukru i laktozy, bezglutenowe

*Naturell Metylo-B12 500: aktywna, metylowana forma witaminy $B_{12}$ – metylokobalamina. Naturell Cynk Organiczny+C zawiera cynk w formie organicznej. Naturell Selen Organiczny 100 zawiera selen naturalnego pochodzenia w formie organicznej. Naturell Kompleks Vege zawiera cynk i selen w formie organicznej, wegańską witaminę $D_3$ naturalnego pochodzenia i jod pozyskany z alg.

**Potrzebujesz wsparcia w uroślinnianiu swojego jadłospisu?**

# Dołącz do Roślinnego Wyzwania!

www.**roslinnewyzwaniedlazdrowia**.pl

Roślinne Wyzwanie dla Zdrowia to miesięczny, bezpłatny newsletter, w którym otrzymasz jeszcze więcej porad i informacji na temat diety roślinnej.

*Każdy, nawet najmniejszy krok w kierunku zwiększania udziału w Twojej diecie niskoprzetworzonych produktów pochodzenia roślinnego, takich jak rośliny strączkowe, warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste czy orzechy, jest ważny i w każdym z nich Ci kibicujemy!*

ROŚLINNE WYZWANIE

POLSKIE TOWARZYSTWO medycyny stylu życia