Dieta w przedszkolu

PRAWIDŁOWE BILANSOWANIE DIETY NA PRZYKŁADZIE DIETY WEGETARIAŃSKIEJ

SZKOLENIE KULINARNE
W RAMACH KAMPANII SPOŁECZNEJ MIASTA TYCHY „MAŁE OGRÓDKI”

małe ogródki małe ogródki małe ogródki

TYCHY DOBRE MIEJSCE

Dieta wegetariańska w żywieniu dzieci
najważniejsze zalecenia

Opracowanie: mgr Hanna Stolińska
Dietetyk kliniczny, absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Instytutu Żywności i Żywienia. Pracownik naukowy IŻŻ, konsultant dietetyczny, trener żywieniowy.

Jakościowy i ilościowy dobór właściwych produktów spożywczych pozwala na realizację zapotrzebowania młodego organizmu na wszystkie składniki odżywcze, witaminy i składniki mineralne, co warunkuje prawidłowe jego funkcjonowanie. Korzyści wynikające ze stosowania prawidłowego żywienia kumulują się w ciągu całego życia i stanową kluczową rolę w profilaktyce rozwoju wielu chorób w późniejszym okresie życia dziecka. Bardzo często sposób żywienia determinowany jest rodzajem stosowanej diety.

Wegetarianizm polega na wyłączeniu z diety mięsa i jego przetworów, ale poszczególne rodzaje tego sposobu żywienia zalecają eliminację z jadłospisu również ryb, jaj oraz mleka i jego przetworów. Przyczynia się to często do różnic w realizacji zapotrzebowania na poszczególne składniki odżywcze. Głównym pokarmem stosowanym przez wegetarian są produkty pochodzenia roślinnego, takie, jak: rośliny zbożowe, strączkowe, okopowe i oleiste oraz owoce, warzywa, orzechy i grzyby [1].

Wegetarianizm nie jest jednym rodzajem diety. W granicach tej ideologii istnieją odmiany mniej lub bardziej rygorystyczne, które klasyfikuje się biorąc pod uwagę grupy produktów spożywane w dziennej racji pokarmowej. Wyróżnia się: laktoowopescowegetarianizm, laktoowowegetarianizm, laktowegetarianizm, weganizm. W literaturze spotyka się również frutarianizm, witarianizm oraz makrobiotykę, ale w praktyce bardzo mało osób stosuje aż tak ograniczony sposób żywienia [2]. W Tabeli 1 przedstawiono produkty spożywane i eliminowane przez osoby stosujące poszczególne odmiany wegetarianizmu.

Tabela 1. Produkty spożywane i eliminowane w poszczególnych rodzajach diet wegetariańskich [3]

	Mleko i przetwory mleczne	**Jajka**	**Ryby**	**Owoce morza**	**Potrawy gotowane**	**Warzywa**	**Owoce**
Laktoowo-wegetarianie	+	-	+	-	+	+	+
Lakto-wegetarianie	+	-	-	-	+	+	+
Laktoowopesco-wegetarianie	+	+	+	+	+	+	+
Weganie	-	-	-	-	+	+	+
Makrobiotycy	-	-	-	+	+	+	+
Witarianie	-	-	-	-	-	+	+
Frutarianie	-	-	-	-	-	-	+
Legenda: „+" - produkty spożywane „-" - produkty eliminowane							

Bardzo zbliżonym do diety śródziemnomorskiej sposobem żywienia, przez wielu nie uważanym za wegetarianizm jest laktoowopescowegetarianizm - dieta polegająca na łączeniu wszystkich produktów żywnościowych, z wyjątkiem mięsa i jego przetworów. Znaczącą rolę w tej odmianie odgrywają ryby i „owoce morza'', które są źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz innych cennych składników odżywczych. Dzięki spożyciu tak zróżnicowanych pokarmów u laktozowopesco-wegetarian rzadko dochodzi do występowania niedoborów pokarmowych [2].

Do najczęściej stosowanych odmian wegetarianizmu zalicza się laktoowowegetarianizm - zapewniający realizację kompletnego zestawu składników odżywczych w dziennej racji pokarmowej. Przewiduje on wyłączenie z jadłospisu wszelkich gatunków mięs i jego przetworów. Podstawowymi produktami pochodzenia zwierzęcego w diecie są mleko, nabiał, jaja, tłuszcze zwierzęce. Stanowią one często jedyne źródło aminokwasów egzogennych i składników mineralnych. Laktoowowegetarianie spożywają większą ilość jaj kurzych, w stosunku do pozostałych wegetarian. Jaja dostarczają znacznych ilości cholesterolu (1 średnia sztuka-212 mg). Może to prowadzić do wzrostu jego stężenia w surowicy krwi, co zwiększa ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych [2].

Odmianą, która jeszcze bardziej ogranicza zakres zalecanych do spożycia pokarmów jest laktowegetarianizm**.** Nie uwzględnia on żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego, z wyjątkiem mleka i jego pochodnych. W tym sposobie żywienia obserwuje się tendencję do zwiększonego spożycia mleka, co często jest przyczyną występowania alergii i innych powikłań zdrowotnych związanych z wysoką podażą laktozy [2].

Nadal jeszcze krytykowaną przez wiele osób odmianą wegetarianizmu jest weganizm, który wyklucza całkowicie spożycie wszelkich produktów pochodzenia zwierzęcego (jaja, mleko i przetwory mleczne). Dostarczycielem składników odżywczych w diecie wegańskiej są warzywa, owoce, produkty zbożowe, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona oraz oleje [2]. Weganie spożywają większe ilości błonnika pokarmowego, mniej NKT, jak również tłuszcz ogółem stanowi znacznie niższy procent wartości energetycznej, niż wśród osób na diecie laktoowowegetariańskiej i tradycyjnej. Prawdopodobnie z tego właśnie powodu osoby żywiące się w sposób wegański mają najniższe ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia oraz niższy współczynnik masy ciała (*body mass index,* BMI) w stosunku do osób spożywający produkty pochodzenia zwierzęcego [4, 5].

Liczne obserwacje wykazują, iż wegetarianie żyją dłużej niż osoby pozostające na diecie tradycyjnej, a śmiertelność z powodu chorób układu krążenia występuje u nich o 25% rzadziej [4]. Osoby nie spożywające mięsa i jego przetworów mają o 34% niższe ryzyko śmierci z powodu niedokrwiennej choroby serca w porównaniu z osobami, u których te produkty występują w diecie regularnie. Protekcyjny efekt jest najlepiej widoczny u wegetarian, którzy stosują ten sposób żywienia przynajmniej przez 5 lat [6]. Analizy badań wskazują na rzadsze występowanie nowotworów jelita grubego i prostaty wśród wegetarian odpowiednio o 88% i 54% w stosunku do osób spożywające mięso [7]. Prawidłowo zbilansowana dieta wegetariańska stanowi profilaktykę chorób cywilizacyjnych, takich jak między innymi cukrzycy, otyłości i nadciśnienia tętniczego.

Mimo iż coraz więcej ludzi na całym świecie stosuje dietę wegetariańską, to wciąż najwięcej niepewności wzbudza możliwość bezmięsnego żywienia dzieci.

Według Polskiego Konsultanta Krajowego w dziedzinie Pediatrii i powołanego przez niego Zespołu Ekspertów: „(…) diety wegetariańskie nie odpowiadają wymaganiom racjonalnego żywienia w wieku rozwojowym. Jedyną dopuszczalną odmianą diety wegetariańskiej jest laktoowowegetarianizm, pod warunkiem pełnego jego zbilansowania. Każdy wariant diety wegetariańskiej wymaga specjalnego monitorowania rozwoju dziecka. Stosowana dieta laktoowowegetariańska może usposabiać do częstszego ujawniania się nadwrażliwości pokarmowej. Diety wegańskie i makrobiotyczna niosą za sobą znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych u dziecka i ich odległych skutków zdrowotnych" [3].

Według raportu Amerykańskiego Towarzystwa Dietetycznego (*American Dietetic Association*, ADA) i Dietetyków z Kanady (2009), dobrze zbilansowane diety wegańska, laktowegetariańska i laktoowowegetariańska mogą być stosowane w wieku rozwojowym. Jedynie frutarianizm i dieta makrobiotyczna powodują znaczne niedobory żywieniowe oraz zaburzenia wzrostu i przyrostu masy ciała. Odmienne stanowisko amerykańskich naukowców w porównaniu z polskimi zaleceniami wiąże się z tym, iż w krajach zachodnich wegetarianizm wśród dzieci jest bardziej popularny, a wiedza rodziców na temat ich żywienia znacznie większa. Amerykanie promują ten sposób odżywiania, ponieważ w USA obserwuje się problem zbyt wysokiego spożycia słodyczy, produktów typu fast-food i słodkich napojów zarówno wśród dzieci, młodzieży, jak i osób dorosłych. Wegetarianie w państwach europy zachodniej i Ameryce Północnej stosują w swoim codziennym jadłospisie większe ilości produktów sojowych, orzechów, pestek i suchych nasion roślin strączkowych [8].

Nie jest znana dokładna liczba dzieci, które stosują dietę bezmięsną. Szacuje się, że w USA w 2005 roku dieta wegetariańska była stosowana u 3% dzieci i młodzieży w wieku 3-18 lat, z czego 1% stosowało wegański model żywienia [8]. Według danych Zakładu Żywienia- Instytutu Matki i Dziecka (IMiDZ) w naszym kraju zgodnie z zasadami diety wegetariańskiej jest żywionych około 3% dzieci w wieku 1–3 lata i ta liczba wciąż rośnie [3].

W okresie wzrostu i rozwoju dieta dziecka powinna być odpowiednio zbilansowana zarówno pod względem wartości energetycznej, jak również ilości i jakości składników pokarmowych, witamin i składników mineralnych. Udział wszystkich wymienionych elementów składowych pożywienia zależy od wieku, płci, wymiarów i składu ciała, warunków klimatycznych oraz aktywności fizycznej. Systematyczne pobieranie przez organizm energii, której jedyne źródło stanowi pożywienie, niezbędne jest do prawidłowego rozwoju wszystkich narządów i utrzymania prawidłowych ich funkcji. Dieta wegetariańska realizuje zapotrzebowanie na energię pod warunkiem, że dostarczana jest odpowiednia ilość węglowodanów i tłuszczów. W przeciwnym razie organizm czerpie ją z białek budulcowych, co prowadzi do ubytku masy ciała i ograniczenia wzrostu. W odpowiednio zbilansowanej pod względem odżywczym diecie wegetariańskiej nie obserwuje się niedoborów energetycznych u dzieci [8]. Dzieci na diecie wegetariańskiej rosną wolniej, jednakże szczytowy wzrost jest taki sam lub wyższy niż u dzieci na diecie tradycyjnej [9].

Bez względu na rodzaj stosowanej diety, u podstawy każdej Piramidy Żywienia znajdują się produkty zbożowe. Zalicza się do tej grupy: pieczywo, kasze, ryż, makarony, płatki oraz mąki i wszelkie potrawy z nich wykonane. Wszystkie te produkty są bogatym źródłem nierozpuszczalnej frakcji błonnika pokarmowego, który odgrywa znaczną rolę w prewencji chorób układu krążenia i niektórych nowotworów. Koncentracja włókna pokarmowego w poszczególnych produktach zbożowych nie jest taka sama i zależy od stopnia przetworzenia ziaren. Dieta wegetariańska bazuje na wysokim spożyciu tej grupy produktów jako podstawowym źródle energii. Zaleca się spożycie przez dzieci na diecie wegetariańskiej od 8. do 10. porcji ziaren w ciągu dnia. Średnie wielkości porcji przedstawiono w Tabeli 2.

Tabela 2. Zalecane spożycie oraz wielkość porcji wybranych grup produktów przez dzieci na diecie wegetariańskiej [10]

Grupy produktów	Ilość porcji		Wielkość porcji
	4-8lat	9-13 lat	
Produkty zbożowe	6-8	8-10	1 kromka chleba, 1/2 szklanki gotowanych płatków, kaszy, ryżu, makaronu, 30g gotowych płatków śniadaniowych
Rośliny strączkowe, orzechy i inne produkty bogate w białko	5	6	½ szklanki gotowanej fasoli, tofu lub tempeh, 2 łyżeczki masła orzechowego, ¼ szklanki orzechów, 30g analogu orzechów, 1 jajko, ½ szklanki mleka, jogurtu, maślanki, kefiru lub fortyfikowanego mleka sojowego, 25g sera żółtego
Warzywa	4	4	1 szklanka gotowanych warzyw, 1 szklanka surowych warzyw, ½ szklanki soku warzywnego
Owoce	2	2	1 średni owoc, ½ szklanki musu owocowego, ½ szklanki owoców z puszki, ½ szklanki soku owocowego, ¼ szklanki suszonych owoców
Tłuszcze	2	3	1 łyżka oleju lub miękkiej margaryny
Produkty bogate w wapń	6	10	30g fortyfikowanych płatków śniadaniowych, ½ szklanki mleka, jogurtu, kefiru, maślanki lub fortyfikowanego mleka sojowego, 25g sera żółtego, ½ szklanki tofu lub tempeh, ¼ szklanki orzechów, 2 łyżeczki masła orzechowego, ½ szklanki soi, 1 szklanka gotowanych lub 2 szklanki surowych warzyw bogatych w wapń np. brokuły, ½ szklanki fortyfikowanego mleka, 5 suszonych fig

Wegetarianie spożywają o 50-100% więcej błonnika pokarmowego niż osoby odżywiające się w sposób tradycyjny. Duża ilość włókna pokarmowego w diecie może przyczyniać się do obniżenia wartości energetycznej posiłków i zaburzać wchłanianie niektórych witamin i składników mineralnych. W celu zapewnienia odpowiedniej jego podaży *American Academy of Pediatrics,* zaleca spożycie połowy wszystkich produktów zbożowych w postaci bardziej przetworzonej [8, 11]. W celu określenia stopnia przemiału mąki użytej do produkcji spożywanych pokarmów należy uważnie czytać etykiety ich składu. W większości przypadków ciemne zabarwienie pieczywa pełnoziarnistego jest wynikiem zastosowania słodu lub miodu i wielu konserwantów.

Bardzo istotnym komponentem diety wegetariańskiej są produkty bogate w białko. Zalicza się do nich przede wszystkim mleko i jego przetwory, orzechy oraz nasiona roślin strączkowych. Dzieciom stosującym wegetariański model żywienia zaleca się spożycie 5. – 6. porcji produktów bogatych w białko (Tabela). Przy prawidłowej wartości energetycznej całodziennego wyżywienia i jego urozmaiceniu, nie obserwuje się niedoborów białka w diecie. Białko pochodzenia roślinnego dostarcza pełnego składu aminokwasów egzogennych. W posiłku dziecka warto łączyć ze sobą produkty zbożowe z roślinami strączkowymi oraz orzechy i zboża lub dostarczyć te produkty w odstępie do 6 godzin [12]. W celu uniknięcia niedoborów pokarmowych wegańskie dzieci muszą spożywać dodatkowo 1. porcję orzechów i 2. porcje suchych nasion roślin strączkowych oraz 3. porcje fortyfikowanego napoju sojowego dziennie [12]. W prewencji chorób układu krążenia i nowotworów największe znaczenia mają orzechy oraz białko pochodzące z nasion soi. Obecnie na rynku rozszerza się asortyment przetworów sojowych, do których zaliczyć można między innymi napoje (powszechnie zwane mlekiem), desery, pasztety, kotlety, gulasze, makaron oraz wędliny sojowe, tofu, tempeh, miso. Większość z tych produktów dodatkowo fortyfikowanych jest wapniem, witaminą D i B_{12}, kwasem foliowym oraz kwasami z rodziny omega 3. Istnieją znaczące dowody na to, iż umiarkowane spożycie soi podczas dzieciństwa znacznie redukuje ryzyko wystąpienia nowotworu piersi w wieku dorosłym [13].

Udział orzechów w polskiej diecie jest bardzo niski. W krajach zachodnich w wegetariańskim modelu żywienia realizują one 6-15% całkowitej wartości energetycznej dziennego jadłospisu [11].

Niższą zachorowalność wegetarian na choroby układu krążenia i nowotwory tłumaczy nie tyle eliminacja z ich diety mięsa i jego przetworów, ale zwiększoną konsumpcją warzyw i owoców [8]. Zalecane dzienne spożycie tych produktów przez wegetarian powinno wynosić odpowiednio dla warzyw 4 i owoców 2 porcje (Tabela) [10]. Warzywa powinny stanowić podstawę każdego posiłku w ciągu dnia, zarówno w postaci surowej, jak i gotowanej. Podczas komponowania jadłospisu uwzględnić należy owoce i warzywa bogate w witaminę C), karotenoidy (marchew, boćwina, natka pietruszki, koperek, sałata, cykoria, dynia, morele) oraz rośliny skrobiowe (pietruszka, burak, seler, ziemniaki).

Przykładowe zestawienie racji pokarmowej dla dzieci żywionych dietą wegetariańską z uwzględnieniem wyżej wymienionych warzyw i owoców przedstawiono w Tabeli 3.

Tabela 3. Racja pokarmowa diety wegetariańskiej dla dziecka w wieku przedszkolnym (z uwzględnieniem wielkości porcji) [14]

Grupy produktów	**Proponowane produkty**
Zbożowe	chleb – 1 kromka, bułka – ½ sztuki, ryż lub makaron – 4 -5 łyżek, potrawy mączne – np. placek
Strączkowe i (lub) inne substytuty mięsa	gotowana fasola, groszek, soczewica – ½ filiżanki, ser tofu lub tempeh –100g, mleko sojowe – 1 szklanka, masło orzechowe – 2 łyżeczki
Owoce i warzywa bogate w witaminę C	owoce cytrusowe, soki i warzywa bogate w witaminę C – ½ filiżanki
Ciemnozielone i pomarańczowe owoce i warzywa bogate w karoten	surowe (dla starszych dzieci) lub gotowane – 1–2 łyżeczki
Inne owoce i warzywa Produkty mleczne (ewentualnie substytuty mleka)	inne warzywa, ziemniaki, owoce (jabłka, banany) – 1 filiżanka/ 1 sztuka Mleko –200ml, jogurt –100g, sery –50g
Jaja	1 całe jajo lub 2 białka dziennie, ograniczenie do 3 - 4 żółtek/ tydzień
Tłuszcze i oleje Węglowodany proste	masło, oleje – 3 – 4 łyżeczki cukier, miód, dżem, syropy – 6 łyżeczek

Zaletą wegetarianizmu jest fakt, iż dostarcza on mniejszej ilości tłuszczu, zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego. Głównymi źródłami tego składnika odżywczego w diecie dziecka są oleje roślinne, margaryny, orzechy, awokado, oliwki, nasiona soi, jaja, mleko oraz nabiał. Produkty te są bardzo ważnym składnikiem diety ze względu na wysoką gęstość energetyczną i zawartość NNKT. Dzieciom na diecie wegetariańskiej i wegańskiej rekomenduje się spożycie odpowiednio 2. i 3. porcji tłuszczu dziennie, (Tabela). Dieta wegetariańska charakteryzuje się zmniejszoną zawartością kwasu linolenowego oraz zwiększonym udziałem kwasu linolowego.

Przyczyną tego zjawiska jest wysokie spożycie orzechów, pestek oraz olejów roślinnych i margaryn. Jeszcze wyższy stosunek n-6/n-3 obserwuje się u wegan, którzy nie spożywają ryb, nabiału oraz jaj, co wyklucza z diety dwa kwasy - EPA i DHA niezbędnych do rozwoju układu nerwowego i zdrowia serca. Średni stosunek ALA/ALNA kształtuje się w ich dietach na poziomie 44:1 [12]. W celu zwiększenia podaży ALA osoby te powinny spożywać mielone siemię lniane, olej rzepakowy, lniany, sojowy, orzechy włoskie, przetwory sojowe, zielone warzywa liściaste oraz algi morskie [8, 10, 12]. Oleje należy używać zamiennie z oliwą z oliwek, która zawiera bardzo dużo jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (JNKT). Również kwasy tłuszczowe o konfiguracji *trans*

mogą hamować syntezę omega 3, dlatego dzieci nie powinny spożywać produktów piekarniczych, a zwłaszcza słodkiego pieczywa przygotowywanego na bazie twardych margaryn [12]. Niższy udział nasyconych kwasów tłuszczowych w diecie wegetarian w stosunku do osób stosujących tradycyjnej model żywienia występuje jedynie pod warunkiem spożywania przez nich chudego mleka i produktów mlecznych oraz ograniczeniu słodyczy na bazie czekolady.

W celu prawidłowego zbilansowania diety dziecka należy zwrócić uwagę na prawidłową podaż wapnia w diecie (Tabela), którego niedobór obserwuje się zarówno w żywieniu dzieci wegetariańskich, jak i będących na diecie tradycyjnej. Dobrym źródłem wapnia obok mleka i jego przetworów są również zielone warzywa, mak, migdały, rośliny strączkowe, soja i jej przetwory, amarantus, sezam, morele suszone, figi, orzechy ziemne oraz produkty fortyfikowane. Wapń ze źródeł roślinnych wykazuje lepsze wchłanianie (20% z roślin strączkowych, 50% z warzyw, 30% z mleka sojowego), przy jednoczesnym zmniejszeniu spożycia cholesterolu, sodu i nasyconych kwasów tłuszczowych jak w przypadku nadmiernej podaży nabiału [15]. Bardzo dobrym przyswajaniem charakteryzuje się wapń z fortyfikowanego soku jabłkowego i pomarańczowego, jednak ze względu na znaczną zawartość cukru nie powinny one często występować w diecie dziecka [16].

Dzieci na diecie wegetariańskiej spożywają większe ilości żelaza niż ich rówieśnicy czerpiący ten składnik z mięsa [17]. Jego źródłem są przede wszystkim rośliny strączkowe (fasola, soja i jej przetwory, soczewica, groch, ciecierzyca, bób), produkty zbożowe, jajka, warzywa, owoce, glony. Jednakże jest to głównie żelazo niehemowe, które jest wrażliwe zarówno na inhibitory jak i stymulatory wchłaniania i wykazuje mniejsze przyswajanie niż żelazo hemowe z mięsa. Dlatego dzieciom na diecie wegetariańskiej należy zwiększyć ilość żelaza o 1,8 razy zalecanego spożycia (Tabela 4).

Tabela 4. Zalecenia spożycia żelaza (mg/d) [18]

Grupa (płeć, wiek)	Dieta tradycyjna	Dieta wegetariańska
Dzieci		
4-6	10	18
7-9	10	18
Chłopcy		
10-12	10	18
13-15	12	21,6
16-18	12	21,6
Dziewczęta		
10-12	10	18
13-15	15	27
16-18	15	27

W celu efektywniejszego wchłaniania tego składnika produkty bogate z żelazo (żółtko jaj, produkty zbożowe, rośliny strączkowe, orzechy, warzywa) należy łączyć w jednym posiłku ze źródłem witaminy C. Przykładem takiego posiłku może być zupa pomidorowa z pełnoziarnistym makaronem, sałatka z owoców suszonych i świeżych, koktajl z truskawek i mleka sojowego, sałatka z fasolką, kanapka z pastą z ciecierzycy i warzywami lub owsianka z owocami. Zaleca się również kiełkowanie zbóż i roślin strączkowych, spożywanie fermentowanych produktów sojowych (tempeh, miso), unikanie czarnej herbaty będącej źródłem fitynianów oraz spożywanie fortyfikowanych produktów spożywczych (płatki śniadaniowe, soki) [12].

Składnikiem niedoborowym zarówno w diecie tradycyjnej jak i wegetariańskiej jest również witamina D, która odpowiada między innymi za absorpcje wapnia i zmniejszenie jego wydalania z moczem. W okresie jesienno- zimowym zaleca się suplementacje cholekalcyferolu przez wszystkie dzieci niezależnie od sposobu żywienia w dawce 400IU/d, spożywanie produktów wzbogacanych oraz codzienną ekspozycję na słońce przez minimum 15 minut [12].

Dziecku na diecie wegetariańskiej należy umożliwić spożywanie posiłków bezmięsnych w przedszkolu i szkole. Jednakże muszą być one prawidłowo zbilansowane i urozmaicone, aby zapewnić podaż odpowiedniej wartości energetycznej i odżywczej. Zaleca się przygotowywanie jadłospisów przez wykwalifikowanego dietetyka i szkolenie kucharzy, intendentów w zakresie przygotowywania posiłków wegetariańskich z zastosowaniem dostępnych na rynku produktów. Również dzieci na diecie tradycyjnej powinny przynajmniej raz w tygodniu spożywać posiłki jarskie na bazie produktów zbożowych, roślin strączkowych i warzyw.

Przypisy:

[1] Carolin i Roman Pawlak: Matka wegetarianka i jej dziecko, ChIW „Znaki Czasu", Wrszawa 1999
[2] Gertig H., Przysławski J.: Bromatologia – zarys nauki o żywności i żywieniu. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2006
[3] Dobrzańska A., Czerwionka – Szafarska M., Siwińska – Gołębiowska H. i wsp: Stanowisko Konsultanta Krajowego w dziedzinie Pediatrii i Zespołu Ekspertów w sprawie stosowania w wieku rozwojowym diet wegetariańskich. Stand. Med. Lek. Pediatr.,2002; 4 :7/8:436-439
[4] Appleby P.N., Davey G.K., Key T.J.: Hypertension and blood pressure among meat eaters, fish eaters, vegetarians and vegans in EPIC- Oxford. Public Health Nutr, 2002; 5:645-654
[5] Spencer E.A., Appleby P.N., Davey G.K.: Diet and body- mass index In 38000 EPIC- Oxford meat- eaters, fish- eaters, vegetarians and vegans. Int Obes Relat Metab Disord, 2003; 27:728-734
[6] Key T.J., Fraser G.E., Thorogood M.: Mortality in vegetarians and nonvegetarians: detailed findings from a collaborative analisis of 5 prospective studies. Am J Clin Nutr, 1999; 70:516-524
[7] Fraser G.E.: Association between diet and cancer, ischemic heart disease and all- causes mortality in non- Hispanic white California Seventh- day Adventists. Am J Clin Nutr, 1999; 70:532-538
[8] Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets . J Am Diet Assoc., 2009; 109:1266-1282
[9] Hebbelinck M., Clarys P.: Physical Growth and Development of Vegetarian Children and Adolescents. W: Sabate J, ed. Vegetarian Nutrition. Boca Raton, FL: CRC Press, 2001: 173-194
[10] Mangels R., Strategies for Working with Vegetarian Infants, Children, and Adolescents Nutrition Advisor, The Vegetarian Resource Group, 2005; 413:438-549
[11] Davis B.C., Kris– Etherton P. M.: Achieving optimal essential fatty acid status in vegetarians: current knowledge and practical implications. Am J Clin Nutr, 2003; 78:3:640-646
[12] Messina M., Mangels A.R.: Considerations in planning vegan diets: Children J Am Diet Assoc, 2001; 101:661-669
[13] Lamartiniere C.A.: Protection against Brest cancer with genistein: a component of soy. Am J Clin Nutr, 2000; 71:6:1705-1707

[14] Klemarczyk W., Strucińska M., Weker H. i wsp: Ocena sposobu żywienia dzieci w przedszkolu wegetariańskim. Pediatr. Współcz., 2005; 7:3:243-246
[15] Lanon A.J., Berko S.E., Barnard N.D 2005: Calcium. Dairy products and Bone Health in Children and Young Adults: A Re-evolution of the Evidence. Pediatrics 115,3 736-743
[16] Andon M.B., Peacock M., Calcium absorption from apple and orange juice fortified with calcium citrate malate (CCM). J. am. Cell. Nutr. 1996, 15, 313-316
[17] Huang Y.C., Lin W.J., Cheng C.H., Su K.H.: Nutrient intakes and iron status of healthy young vegetarians and nonvegetarians. Nutr. Res. 1999; 19: 663-674
[18] Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B.: Normy Żywienia Człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych. PZWL, IŻŻ, Warszawa, 2008

Jadłospis - przykład	Wartość energetyczna diety	
	1437kcal- chłopiec 5 lat	**2112kcal- dziewczynka 12 lat**
Śniadanie: kasza jaglana z jabłkiem i bakaliami		
Kasza jaglana	30g 2 łyżki suchej	**50g ok. 3 łyżki suchej**
Jabłko	150g 1 małe	**200g 1 średnie**
Morele suszone	30g 3 sztuki	**30g 3 sztuki**
Orzechy włoskie	20g 4 sztuki	**20g 4 sztuki**
Jogurt naturalny	45g 1,5 łyżki	**60g ok. 2,5 łyżki**
Cynamon	2g	**4g**
II śniadanie: kanapka, owoc		
Pomarańcza	200g 1 mała sztuka	**250g 1 średnia sztuka**
Chleb graham	40g kromka	**80g 2 kromki**
Margaryna roślinna	5g łyżeczka	**10g 2 łyżeczki**
Jajko	25g ½ sztuki	**50g 1 sztuka**
Sałata	5g liść	**10g 2 liście**
Papryka	60g ¼ sztuki	**100g ½ sztuki**
Obiad: krem z buraków, kasza z gulaszem, surówka		
Krem z buraków:		
Buraki	150g 1 sztuka	**150g 1 sztuka**
Olej	5g łyżeczka	**5g łyżeczka**
Cebula	30g 1/3 sztuki	**30g 1/3 sztuki**
Marchewka	30g ½ sztuki	**30g ½ sztuki**
Seler naciowy	40g łodyga	**40g łodyga**
Cytryna	2g	**2g**
Mleko 0,5%	40ml	**40ml**
Gulasz:		
Soczewica	20g 2 łyżki suchej	**40g 4 łyżki**
Cebula	30g 1/3 sztuki	**60g ½ dużej sztuki**
Pieczarki	60g 2 sztuki	**120g 4 sztuki**
Pomidory	130g średnia sztuka	**260g 2 średnie sztuki**
Olej	5g łyżeczka	**10g 2 łyżeczki**
Przyprawy		
Kasza gryczana	30g 2 łyżki ugotowanej	**50g 3,5 łyżki ugotowanej**
Surówka:		
Kapusta	50g ½ szklanki	**50g ½ szklanki**
Marchewka	30g ½ sztuki	**30g ½ sztuki**
Kukurydza	40g 2 czubate łyżki	**40g 2 czubate łyżki**
Jogurt	45g 1,5 łyżki	**45g 1,5 łyżki**
Natka pietruszki	3g	**3g**
Brokuły z sezamem:		
Brokuły		**150g duża garść**
Sezam		**15g łyżka**
Podwieczorek: koktajl		
Maliny	200g szklanka	**200g szklanka**
Banan	120g 1 mała sztuka	**120g 1 mała sztuka**
Woda	100ml	**100ml**
Płatki owsiane	20g 2 łyżki	**20g 2 łyżki**
Migdały	20g 1,5 łyżki	**30g 2 łyżki**
Kolacja: twarożek z warzywami	**40g gruby plaster**	**60g 2 cienkie plasterki**
Ser biały chudy	**80g 6 sztuk**	**80g 6 sztuk**
Rzodkiewka	**10g łyżka**	**10g łyżka**
Dynia pestki	**40g kromka**	**40g kromka**
Chleb razowy	**5g łyżeczka**	**5g łyżeczka**
Margaryna roślinna	**8g łyżka**	**8g łyżka**
Kiełki		

Opracowanie: **Piotr Henschke**
Kucharz, wegetarianin, zgłębił tajniki kuchni ajurwedyjskiej (staroindyjskiej) oraz chińskiej dla których zdrowe odżywianie jest profilaktyką w zwalczaniu chorób oraz sposobem na piękno i długowieczność. Były szef kuchni wielu Warszawskich restauracji . W ciągu ostatnich 20 lat przeprowadził setki kursów i szkoleń przekazując tysiącom ludzi wiedzę o wegetarianizmie i zdrowym odżywianiu.

Przyprawy i zioła

To dzięki nim ta sama potrawa może smakować na tak wiele sposobów. Przyprawy i zioła oraz ich kombinacje nadają potrawom przeróżne smaki, aromaty a nawet kolory. Wiele z nich ma także właściwości lecznicze lub wspomagające trawienie. Właściwe ich używanie może sprawić, iż twoja kuchnia będzie nie tylko smaczna, ale i bardzo zdrowa. Jeśli chcesz nauczyć się gotować zacznij od poznania przypraw. Spróbuj i powąchaj każdą z nich. Większość ziół i przypraw zawiera specyficzne olejki eteryczne, dzięki którym odpowiednio smakuje i pachnie. W wielu przypadkach od smaku dużo ważniejszy jest aromat – nie wierzysz? – spróbuj odrobiny tymianku lub cynamonu zatykając jednocześnie nos. I co? Bez smaku! Dlatego, bardzo ważne jest, aby zioła i przyprawy były świeże i dobrej, jakości. Od tego zależy smak potrawy.

Nawet, gdy poznamy smaki przypraw i ziół warto je próbować po każdorazowym zakupie, gdyż mogą różnić się jakością. Ilości, w jakich ich używamy, wymagają wtedy korekty w naszych przepisach.

W większości przypadków świeże zioła dodajemy pod koniec przyrządzania potrawy, aby zachowały swój smak i aromat oraz witaminy.

Przyprawy możemy dodawać na samym początku przysmażając je na odrobinie oleju lub masła (przyprawy potrzebują trochę więcej czasu, aby ich smak przeniknął do potrawy). Przyprawy korzenne takie jak imbir, cynamon, kurkuma, możemy dodawać także w czasie gotowania potrawy. Stracą wtedy mniej swoich wartości smakowych i leczniczych. Podobnie sól warto dodawać pod koniec gotowania, gdyż zachowa w sobie więcej minerałów. Warto porzucić także zwykłą sól kuchenną na rzecz soli kamiennej, morskiej lub czarnej, które są zdrowsze od kuchennej.

Przyprawy

Ajwan – *carom* lub podagrycznik pospolity, pochodzi z Indii. Wywodzi się z tej samej rodziny co koper ogrodowy, kminek zwyczajny czy kmin. Zapachem przypomina tymianek. Doskonale nadaje się jako dodatek przy pieczeniu chleba, placków, naleśników z grochu (włoskiego, mung dalu), do potraw warzywnych. Można go używać w całości, lekko rozgnieść w moździerzu lub bezpośrednio przed użyciem zmielić. Stosowany również jako zioło lecznicze przy dolegliwościach: bóle brzucha, problemy trawienne, nudności, wymioty, kaszel, przeziębienia i gorączka. Pobudza trawienie.

Anyż – owoce anyżu Fructus Anisi są przyprawą o powszechnie znanym anyżowym smaku głównie stosuje się ją do przyprawiania chatneyów oraz słodyczy, lecz często także do warzyw.

Asofetida – żywica drzewa Ferula. Dostępna jest w postaci zastygniętych gródek żywicy, które przed użyciem należy zetrzeć na tarce oraz częściej w bardziej praktycznej postaci proszku zmieszanego z odrobiną mąki. W smaku przypomina coś pomiędzy czosnkiem i cebulą i wielu potrawach potrafi je bez problemu zastąpić. Jest przyprawą, która poprawia trawienie i leczy niestrawność. Używa się jej tylko po uprzednim podsmażeniu na tłuszczu.

Chili – jest owocem jednej z odmian rocznej papryki, charakteryzuje się ostrym i palącym smakiem. Zawiera kapsaicynę, dzięki czemu spożycie chili w dużej ilości może powodować zmniejszenie bólu, uczucie przyjemności a nawet stany euforyczne. W świeżych owocach chili najostrzejsze są ich nasiona, więc jeśli chcesz otrzymać charakterystyczny smak chili bez przesadnej ostrości usuń z papryczek ich nasiona. W europie używa się głównie chili suszone w postaci proszku.

Curry – mieszanka sproszkowanych przypraw, istnieją tysiące jej odmian. W Indiach skąd pochodzi praktycznie w każdym domu używa się innej mieszanki, której skład zależy od upodobań kulinarnych domowników. W skład curry najczęściej wchodzą takie przyprawy jak: chili, kurkuma, kminek indyjski, imbir i kolendra, lecz często jest wzbogacane także anyżem, cynamonem, goździkami, czosnkiem, kardamonem lub pieprzem. Ja osobiście najbardziej lubię Hot Madras Curry i w tej książce polecam głównie tę mieszankę, lecz możecie zastąpić ją swoja ulubioną.

Curry liście – pochodzą z drzewa Murraya Koenigri, używa się je zarówno świeże jak i suszone. Przysmażone na tłuszczu nadają potrawom charakterystyczny smak najbardziej zbliżony do smaku liści laurowych.

Cynamon – kora drzewa cynamonowca, dostępna w formie proszku lub w kawałkach kory pozwijanych w ruloniki. Cechuje się słodkawo korzennym smakiem, dla którego jest głównie wykorzystywany przy przyrządzaniu słodyczy, lecz w niewielkich ilościach jest także dodawany do wielu potraw słonych. Jest także jednym z głównych składników, garam masali, czyli mieszanki przypraw o właściwościach rozgrzewających. Cynamon posiada także właściwości antyseptyczne, poprawia trawienie oraz jest uznawany za afrodyzjak.

Czarna gorczyca – jest nam głównie znana, jako składnik musztardy o ostrym (chrzanowym smaku i drażniącym nos aromacie). Mieląc gorczycę i namarzając w odrobinie wody na minimum 10 min. otrzymujemy najczystszą musztardę, w tej formie może służyć, jako dodatek do duszonych warzyw, dalu itp. potraw, najlepiej dodać ja pod koniec gotowania. Innym sposobem użycia gorczycy jest prażenie na tłuszczu, gorczyca strzela wtedy jak popcorn, nadaje potrawom lekko orzechowy smak.

Goździki – suszone pąki kwiatowe drzewa goździkowca korzennego inaczej zwanego Mortus caryophyllus, posiadają specyficzny korzenny aromat i lekko piekący smak. Są jednym ze składników garam masali, wchodzą także w skład niektórych mieszanek curry.

Imbir – kłącze rośliny Zingiber officinalis, ma palący smak i lekko cytrynowy aromat. Jest nieodzownym składnikiem wielu potraw kuchni azjatyckiej. Dostępny jest w formie świeżego kłącza oraz w proszku. Jeśli tylko jest to możliwe powinno się używać świeżego imbiru, który posiada delikatniejszy, lecz lepszy smak i aromat. Suszony imbir jest dwukrotnie ostrzejszy niż świeży, lecz użycie go w zbyt dużej postaci może spowodować, iż potrawa nabierze gorzkawego posmaku. Świeży imbr przed dodaniem do potraw należy obrać ze skórki i zetrzeć na tarce. Imbir ma znane od setek lat właściwości lecznicze, używany jest jest jako lekarstwo na przeziębienia i bóle gardła.

Kardamon – strączki rośliny Elettaria Cardamomum, ma intensywny, korzenny smak z wyraźną nutą kamfory i eukaliptusa. Dostępny jest w formie zielonych strączków lub zmielonych ziaren. Używany jest głownie przy produkcji słodyczy, lecz w niewielkich ilościach jest także dodawany do potraw słonych, jest składnikiem wielu rodzajów curry. Polepsza trawienie, wzmacnia serce i płuca, jest także znany środkiem pobudzającym.

Kminek indyjski – nasiona kminku Cuminnum nigrum są przyprawą o korzennym smaku jednak dużo delikatniejszym od kminku zwyczajnego znanego w europie. Dostępny jest w formie całych nasion oraz mielony. Jest doskonałym dodatkiem do wszelkich potraw warzywnych, ryżu, przystawek oraz dalu.

Kolendra – owoce kolendry Coriandrum ma lekko ostry i korzenny smak, dostępna jest w formie całych nasion ora mielonych. Podobnie jak kminek indyjski jest jedną z bardziej rozpowszechnionych

przypraw używanych w kuchni azjatyckiej.

Kozieradka – Trigonella fenumgraecum , drobne listki tej rośliny, dostępne w formie suszuszonej zwane są w Indiach Methi i są używane głównie do przyprawiania dahlu. Nasiona są często wykorzystywane do przyprawiania marynat oraz warzyw, przysmażone na tłuszczu i dodane do śmietany tworzą sos o lekko grzybowym smaku.

Kurkuma – kłącza rośliny Curcuma longa – posiadają prawie niezauważalny smak i słaby zapach natomiast, są bardzo silnym barwnikiem. W Azji dostępne, jako całe kłącza oraz mielone, w europie rozpowszechnione są tylko mielone. Kurkumę używa się w kuchni głównie ze względu na jej właściwości barwiące (barwią potrawy na żółty kolor) oraz ze względu na właściwości zdrowotne. Jest środkiem pobudzającym trawienie, oczyszczającym krew, wspomaga pracę wątroby. Związki czynne występujące w kurkumie niszczą bakterie i likwidują stany zapalne.

Liście laurowe – liście krzewu laurus nobilis posiadają charakterystyczny ostry i gorzkawy smak. Używane są głównie do przyprawiania zup, dahlu oraz potraw z warzyw. Posiadają właściwości pobudzające trawienie.

Mango w proszku – niedojrzałe owoce drzewa mango *mangifera indica* mają kwaśny smak z lekkim posmakiem mango. Przyprawy tej używa się głównie do dahlu[1] i warzyw. Najlepiej dodawać ją pod koniec gotowania.

Pieprz czarny – owoce, *pipper nigrum* o ostrym piekącym smaku są jedną z najbardziej znanych przypraw na świecie. Jest doskonałym dodatkiem do praktycznie wszystkich potraw. Ma właściwości pobudzające trawienie. Mielony powinno się dodawać pod koniec gotowania, całe ziarna używa się najczęściej do przyprawiania zup i powinno się je dodawać na początku.

Sól – skała osadowa chemogeniczna, składa się głównie z ziaren minerału o nazwie halit. Powszechnie znana sól kuchenna, sztucznie wzbogacana związkami jodu, nie jest polecana ze względów zdrowotnych. Zaleca się stosowanie soli nierafinowanych, czasami określanych, jako kamienne oraz soli morskiej, uzyskiwanej poprzez odparowywanie wody morskiej. Alternatywą może być także **czarna sól** (w rzeczywistości posiada różowo-szary kolor). Jest to sól kamienna pochodzenia wulkanicznego o wysokiej zawartości minerałów. Posiada charakterystyczny posmak jajek, przez co zwana jest czasem solą jajeczną. Sól, jeśli tylko jest to możliwe należy dodawać pod koniec gotowania potraw, zachowuje wtedy najwięcej swoich wartościowych minerałów.

Szafran – słupki kwiatowe rośliny *crocus sativus* powszechnie znanej, jako krokus ma bardzo przyjemny i delikatny smak oraz zapach. Należy jednak uważać, aby nie używać go w zbyt dużej ilości gdyż potrawy napiorą gorzkawego smaku. Szafran barwi także potrawy na żółty kolor jednak słabiej niż kurkuma. Dostępny jest w proszku oraz w pręcikach.

Trawa cytrynowa – *cymbopogon citratus*, nadaje potrawom odświeżający cytrynowy smak pozbawiony kwaśności. Dostępna jest w formie świeżych łodyg z liśćmi oraz suszona. Jest wspaniałym dodatkiem do ryżu, warzyw, zup itp.

Ziele angielskie – owoce korzennika lekarskiego *pimenta dioica* posiadają smak zbliżony do pieprzu i goździkowy aromat. W kuchni wegetariańskiej używa się ich głównie do przyprawiania zup. Ze względu na ich mocny smak stosuje się je w niewielkiej ilości.

[1] Dahl - to potrawa z duszonej soczewicy doprawionej aromatycznymi przyprawami. Zazwyczaj podaje się ją jako sos. Wystarczy jednak dodać trochę warzyw, by przyrządzić lekki i prosty wegetariański posiłek o niskiej zawartości tłuszczu.

Zioła

Bazylia – *ocimum basilicum*, jej listki mają orzeźwiający smak i korzenny zapach. Świeże oraz suszone są doskonałym dodatkiem do sosów, pizzy, warzyw oraz sałatek jest także głównym składnikiem pesto.

Cząber – *satureja*, używany do przyprawiania zup, makaronów, pizzy i sałatek. W medycynie cząber stosuje się przy niedostatecznym trawieniu i zmniejszonym łaknieniu, w długo utrzymujących się biegunkach, nieżytach żołądka i jelit. Cząber łagodzi skurcze, reguluje perystaltykę jelit oraz ma działanie antybakteryjne. Często przyprawia się nim tłuste i ciężkostrawne potrawy, gdyż pobudza trawienie. Zapobiega także wzdęciom i łagodzi bóle brzucha.

Koperek – *anethum graveolens*, koper ogrodowy należy do roślin najzasobniejszych w sole mineralne jak wapń, żelazo i fosfor, prowitaminę A, witaminy D, E, K, B1, B2, B6, B12, H, bardzo duże ilości witaminy C. Świeże oraz suszone liście kopru dodaje się do ziemniaków, zup, sałatek oraz potraw z warzyw.

Majeranek – *organum majorana*, używa się głównie do przyprawiania zup, dahlu i warzyw. Znany jest z właściwości wspomagających trawienie. Również z tego powodu jest składnikiem doskonale komponującym się z potrawami ciężkostrawnymi jak bigos, zupa grochowa i dhal.

Mięta – *mentha piperita*, świeże listki tej rośliny znane są ze swojego specyficznego ostrego, miętowego smaku. Używane są do przyrządzania słodyczy, chatney'ów[2] i napojów. Są też wspaniałym dodatkiem do sałatek oraz deserów. Mięta dostępna jest również w formie suszu i używana głównie do sporządzania napojów.

Natka pietruszki – *petroselinum sativum*, jest doskonałym dodatkiem do wszystkich słonych potraw wegetariańskich. Nać pietruszki zawiera duże ilości provitamiany A, witaminy C oraz żelaza.

Natka kolendry (zielona kolendra) – *coriandrum sativum*, wygląda jak natka pietruszki jednak jej smak i aromat jest inny i dużo mocniejszy. Staraj się kupować kolendrę sprowadzaną z Azji. Ta kupowana w doniczkach, hodowana w kraju nie ma tak intensywnego smaku i aromatu.

Oregano – lebiodka pospolita *origanum vulgare* posiada przyjemny, delikatny zapach oraz korzenny, gorzkawy smak. Jest świetnym dodatkiem do sałatek, pizzy i sosów.

Rozmaryn – krzew *rosmarinus officinalis* posiada silny, aromatyczny, zapach oraz korzenny, palący, gorzkawy smak. Używa się go głównie do aromatyzowania pieczonych ziemniaków oraz do przyprawiania zup, sałatek oraz sosów.

Tymianek – macierzanka tymianek *thymus vulgaris*, jego silnie aromatyczny zapach i nieco gorzkawy smak pochodzi od dużej ilości zawartego w nim olejku eterycznego. Stosowany jest głównie do przyprawiania sałatek, sosów, ziemniaków oraz potraw warzywnych.

[2] Chatney - gęsty sos używany w kuchni indyjskiej. Sporządzany z owoców i warzyw, z rodzynkami, czosnkiem, cebulą, musztardą, octem itp. Używany do potraw mięsnych i wegetariańskich. W smaku może się wahać od bardzo pikantnego do łagodnego, wręcz słodkiego.

Ryż basmati

Ryż basmati – 1 szklanka

Sól – ½ łyżeczki

Masło – 40 g

Woda – 2 szklanki

Masło rozpuść w garnku(zamiennie można użyć także oleju w podobnej ilości, lecz ryż straci trochę na smaku), następnie dodaj ryż. Ryż smaż przez chwilę z masłem na małym ogniu, ciągle mieszając ok. 2-3 minuty, aż niektóre z ziarenek staną się białe i matowe. Odmierz dwa razy więcej wody niż ryżu, najlepiej wrzątku i dodaj do ryżu. Posól i gotuj na małym ogniu, pod przykryciem ok. 15-20 minut. Uwaga, podczas gotowania – nie mieszaj! Ryż jest gotowy, gdy wchłonie całą wodę i jest miękki. Jeśli chcesz, aby ryż miał ładny żółty kolor dodaj 1 łyżeczkę kurkumy pod koniec smażenia.

Stosując inne dodatki możemy otrzymać ryż o różnych smakach. Gdy wraz z ryżem podsmażysz 150 g orzechów lub migdałów otrzymasz świetny smak orzechowy. Wspaniałym dodatkiem są także wszelkie nasiona np. dyni, słonecznika, sezamu, które także podsmażone z ryżem nadadzą specyficzny smak. Można dodawać także warzywa takie jak: groszek, kukurydza, fasolka szparagowa, papryka, kalafior, brokuł, cukinia. Każde z tych warzyw należy dodać wraz z wrzącą wodą zaraz po smażeniu ryżu. Czas gotowania tych warzyw jest zbliżony do czasu gotowania ryżu, więc jeśli pokroisz je drobno na pewno będą miękkie.

Bardzo smaczny i łatwy w przygotowaniu jest ryż cytrynowy. Wystarczy postępować według podstawowego przepisu a zaraz po wlaniu wody dodać 5 szt. pokrojonej drobno trawy cytrynowej (używaj tylko białej części trawy). Ugotowany ryż będzie miał niezwykły, delikatny smak i aromat cytryny, na koniec można go także lekko skropić sokiem z cytryny lub limonki.

Kasza pomidorowa

Ten prosty przepis sprawi, iż kasza gryczana będzie prawie nie do poznania i będzie smakować jak nigdy dotąd.

Kasza gryczana – 1 szklanka
Sok pomidorowy – 2 szklanki
Sól – ½ łyżeczki
Papryka świeża – 1 szt.
Bazylia – 1 łyżeczka

Paprykę pokrój w drobną kostkę. Masło rozpuść w garnku, następnie dodaj kaszę (zamiennie można użyć także oleju w podobnej ilości, lecz kasza straci trochę na smaku). Kaszę smaż przez chwilę z masłem na małym ogniu ciągle mieszając ok. 2-3 minuty aż odrobinę ściemnieje. Dwie szklanki soku pomidorowego, bazylię oraz pokrojoną paprykę dodaj do kaszy i zamieszaj. Posól i gotuj na małym ogniu, pod przykryciem ok. 15-20 minut.

Uwaga, podczas gotowania – nie mieszać! Kasza jest gotowa, gdy wchłonie cały sok i jest miękka.

Warzywa w cieście (Pakora, Tempura)

W Indiach zwane są Pakorą a w Japoni Tempurą. Do przygotowania ich możemy używać przeróżne warzywa, sery, tofu itp. Można przygotować je także na słodko z owocami. W Indiach do przygotowania ciasta używa się maki groszkowej (z cieciorki) natomiast w Japoni stosuje się mieszankę mąki ryżowej z pszenną. Ciasto można przygotować także z mąki kukurydzianej lub pszennej.

Mąka groszkowa – 500 g
Sól – 1 łyżka
Curry – 1 łyżka
Woda – ok. 650 ml
Olej do smażenia (najlepiej słonecznikowy)

Wszystkie składniki wymieszaj w głębokim naczyniu. Powinno powstać ciasto o konsystencji podobnej do naleśnikowej. Im bardziej ciasto będzie luźne tym bardziej będzie kruche po wysmażeniu a jego warstwa wokół warzywa będzie cieńsza. Warzywa pokrój na równe kawałki. Warzywa takie jak cukinia, bakłażan, kalafior, brokuł, papryka, pomidor używaj surowe a ziemniaki, oraz marchew po wcześniejszym ugotowaniu. W woku lub garnku na średnim ogniu, rozgrzej taką ilość oleju, aby warzywa mogły swobodnie się nim zanurzać. Pakory można smażyć także na patelni – na mniejszej ilości oleju, ale wymaga to trochę więcej pracy gdyż każdą pakorę trzeba obracać, aby usmażyła się z obu stron.

Kawałki warzyw obtaczaj w cieście i pojedynczo wrzucaj do oleju. Jeśli smażysz w woku w głębokim oleju możesz smażyć kilka sztuk jednocześnie. Pilnuj by ogień nie był zbyt duży gdyż ciasto usmaży się tylko z wierzchu a w środku będzie surowe. Pakory są gotowe, gdy z wierzchu mają

złotobrązowy kolor a warzywa w środku są miękkie. Jeśli robisz to pierwszy raz i nie masz doświadczenia usmaż wpierw jedną pakorę na próbę, przekrój ją, jeśli ciasto jest usmażone a warzywo miękkie to znaczy, iż temperatura oleju jest odpowiednia i możesz smażyć następne pakory. Gotowe pakory wyciągaj z oleju i przekładaj na sitko lub papier, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Podobnie można przygotować pakorę z kapusty, na którą podaję przepis poniżej.

Pakora z kapusty

Kapusta – 700 g
Mąka groszkowa – 500 g
Cebula – 1 ½ szt. (ok. 100 g)
Curry – 1 łyżka
Sól – 1 łyżka
Proszek do pieczenia – ½ paczki
(można dodać także posiekaną natkę pietruszki lub kolendry)
Olej do smażenia

Z mąki, curry, soli, proszku do pieczenia i wody wyrób ciasto o konsystencji naleśnikowej. Kapustę i cebulę poszatkuj i dodaj do ciasta i wymieszaj. Jeśli chcesz smażyć w głębokim oleju możesz formować kulki na patelni. Ten rodzaj pakory bardziej sprawdza się w formie placuszków.

Dahl z czerwonej soczewicy z kokosem

Jest to jeden z moich ulubionych przepisów. Niesamowicie prosty w wykonaniu, nie wymaga ciągłego doglądania czy mieszania, a efekt jest oszałamiający.

Olej słonecznikowy – 50 ml
Curry ostre – ½ łyżeczki
Asofetida – ¼ łyżeczki
Soczewica czerwona – 250 g
Woda – 1,2 l
Pomidory – 200 g
Wiórki kokosowe – 25 g
Cytryna – ¼ szt.
Sól – ½ łyżki

W głębokim garnku rozgrzej olej na średnim ogniu, dodaj asofetidę i smaż parę sekund aż zacznie przybierać brązowy kolor i zaczniesz czuć specyficzny aromat. Dodaj curry a po 3 sekundach soczewicę, smaż przez parę sekund a następnie dodaj wodę. Gotuj aż soczewica zacznie się rozpadać i utworzy się zupa o konsystencji kremu. W międzyczasie upraż wiórki kokosowe na suchej patelni do złoto brązowego koloru. Wiórki oraz pomidory (mogą być także pomidory z puszki) dodaj do zupy i gotuj jeszcze przez chwilę. Wyłącz ogień, dodaj sól oraz wyciśnij do zupy sok z cytryny.

Zamiast cytryny możesz także dodać 1 łyżeczkę mango w proszku, które nada kwaśności delikatniejszej od cytryny. Świetnymi dodatkami do tej zupy mogą być panir lub ser Capri pokrojony

w kostkę i oczywiście zioła jak, kolendra lub pietruszka. Zupa ta ma konsystencję gęstego kremu, ale jeśli chcesz otrzymać zupę bardziej zbliżoną do tradycyjnych polskich po prostu zmniejsz ilość soczewicy o połowę. Do wszystkich tych rodzajów dhalu możesz używać dodatki takie jak: kalafior, brokuł, papryka, cukinia, bakłażan oraz panir, ser Capri, tofu a także zioła jak natka pietruszki, kolendra. Warzywa należy dodawać drobno pokrojone na początku gotowania a sery i zioła pod koniec.

Jabłecznik wegański

To bardzo smaczne i proste do przygotowania ciasto, które zawsze się udaje.

Jabłka (duże) – 4 szt.

Orzechy – 50 g
Rodzynki – 50 g
Mąka krupczatka – 2 szklanki
Cukier – 1 szklanka
Olej – ¾ szklanki (najlepszy jest olej z pestek winogron)
Proszek do pieczenia – 2 łyżeczki
Cynamon – 1 łyżeczka
Cukier puder do posypania

Jabłka obierz i pokrój w kostkę. Wymieszaj olej z cukrem, następnie dodaj proszek do pieczenia, cynamon i mąkę. Na końcu dodać jabłka, bakalie i całość wymieszaj. Masę przełóż do foremki wysmarowanej olejem i piecz w temp. Ok. 180 – 35 do 45 minut w zależności od piekarnika. Gotowe i ostudzone ciasto posyp cukrem pudrem.

Kremowa zupa z marchwi

Marchew – 0,5 kg
Cebula – ½ szt. (mniejszej)
Masło – 20 g
Rozmaryn – 1/8 łyżeczki
Tymianek – ¼ łyżeczki
Kurkuma – ¼ łyżeczki
Pieprz czarny – 1/8 łyżeczki
Sól – 1 łyżeczka
Woda – 1 l

Marchew i cebulę obierz i pokrój drobno. Rozgrzej garnek (minimum 2 l) na małym ogniu i rozpuść w nim masło. Dodaj posiekaną cebulę i smaż przez ok. 1 min. Następnie dodaj wodę i pokrojoną marchew. Gotuj pod przykryciem od 20 – 30 minut tak długo aż marchew będzie miękka. Dodaj przyprawy oraz sól i zmiksuj zupę blenderem na gęsty krem. Możesz podawać ją przyozdobioną odrobiną śmietany i posypaną drobnymi kostkami grzanek lub drobno pokrojonym serem Capri, warto posypać ją także czymś zielonym, odrobiną kolendry lub pietruszki.

Barszcz czerwony z fasolą

Buraki – 0,5 kg
Cebula – ½ szt.
Oliwa z oliwek lub olej – 5 łyżek
Fasola biała – 100 g (ewentualnie 1 puszka)
Woda – 1 l
Cytryna – ok. 1 szt.
Majeranek – ½ łyżeczki
Liść laurowy – 2 szt.
Ziele angielskie – 2 szt.
Rozmaryn – szczypta
Cukier – ½ łyżeczki
Sól – 1 łyżeczka

Jeśli chcesz przygotować barszcz z suszoną fasolą, zalej ją wodą na ok. 5 godzin wcześniej przed planowanym czasem gotowania zupy. Po pięciu godzinach ugotuj fasolę w osobnym garnku. Obierz cebulę i buraki, cebulę posiekaj drobno a buraki pokrój w kostkę. W drugim garnku rozgrzej olej dodaj posiekaną cebulę i smaż przez chwilę. Dodaj buraki, wodę, liść laurowy oraz ziele angielskie i gotuj aż buraki będą miękkie. Do zupy dodaj ugotowaną fasolę (lub fasolę z puszki), sok z cytryny, cukier, sól oraz szczyptę rozmarynu i wymieszaj. Barszcz możesz podawać posypany odrobina posiekanej pietruszki lub z odrobiną śmietany, ciekawym dodatkiem mogą być także oliwki.

Kotleciki owsiane

Płatki owsiane zwykłe (ewentualnie górskie) – 150 g
Dymka – 1 szt.
Marchew – ½ dużej sztuki
Inne warzywa (kapusta pekińska, papryka, cukinia lub brokuł – 1 garść
Mąka groszkowa – 2 łyżki
Sól – ½ łyżeczki
Pieprz – ¼ łyżeczki
Czosnek – 1-2 ząbków

Płatki owsiane zalej wrzątkiem tak, aby wody było w garnku lub misce o 1 cm więcej niż płatków i zaparzaj ok. 10 min. Przygotuj warzywa, marchew zetrzyj na drobnej tarce, a inne drobno posiekaj. Wymieszaj płatki z warzywami, mąką groszkową i przyprawami, powinno powstać ciasto o konsystencji racuchowej czyli nadające się do nakładania łyżką. Jeśli jest zbyt suche, dodaj odrobinę wody. Na rozgrzaną patelnię wlej olej, łyżką nakładaj ciasto formując kotleciki, smaż na średnim ogniu z obu stron aż nabiorą złoto-brązowego koloru

Kotleciki z tofu i pieczarek

Pieczarki – 250 g
Cebula – ½ dużej sztuki lub 1 mała
Tofu – 300 g
Olej – 2 łyżki
Sól – ½ łyżeczki ?
Czosnek granulowany – ½ łyżeczki ?
Mąka groszkowa – 5 łyżek
Bułka tarta – do panierowania
Olej – do smażenia

Pieczarki umyj i drobno pokrój. Na patelni mocno rozgrzej olej i wrzuć pieczarki. Smaż aż płyn odparuje, a pieczarki się zarumienią. Odstaw do przestygnięcia.

Cebulę drobno pokrój, tofu rozkrusz widelcem. Wszystkie te składniki wymieszaj ze sobą, dodając granulowany czosnek, przestudzone pieczarki i wbijając jajka. Nadal mieszając, dodaj sól i tyle mąki groszkowej, aby powstała zwarta, plastyczna masa. Uformuj nieduże, płaskie kotlety, obtocz w bułce tartej i usmaż na dobrze rozgrzanym oleju na złoty kolor.

Seler z pieca

Seler – 0,5 kg
Bułka tarta – do panierowania
Olej – do smażenia

Seler obierz i pokrój w plastry grubości 1 cm. Do miseczki wlej odrobinę oleju, a bułkę tartą wysyp na talerz. Plastry selera maczaj w oleju, panieruj w bułce tartej i układaj na suchej blaszce. Ułożone selery posól, ewentualnie posyp pieprzem lub ziołami. Piecz w temp. 180 C ok. 35 minut.

Zupa brokułowa z mlekiem kokosowym

Brokuły (świeże lub mrożone) – 0,5 kg
Mleko kokosowe – ½ puszki (0,2 kg)
Woda – 3 szklanki (0,6 L)
Płatki migdałów – 60 g
Czosnek granulowany – 1/3 łyżeczki
Sól – 1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony – ¼ łyżeczki

Brokuły ugotuj w wodzie. W międzyczasie płatki migdałów upraż na patelni, będą gotowe gdy nabiorą złoto brązowego koloru. Do ugotowanych brokułów dodaj uprażone migdały, mleko kokosowe i resztę składników, zmiksuj wszystkie blenderem do uzyskania kremowej zupy. Podawaj z grzankami lub groszkiem ptysiowym.

Duszony bakłażan z cukinią, papryką i oliwkami w pomidorach

Bakłażan – 400 g
Cukinia – 200 g
Papryka – 300 g
Oliwki zielone i czarne 200 g
Pomidory z puszki (krojone) – 400 g
Oliwa z oliwek – 100 ml
Czosnek – 3 ząbki
Świeża bazylia – 5 posiekanych gałązek z liśćmi lub suszona bazylia – 1,5 łyżeczki
Tymianek – 1 łyżeczka
Hot madras curry lub kitchen king– 2/3 łyżeczki
Pieprz – 1/4 łyżeczki
Sól – 1/2 łyżki

Na oliwie podsmaż czosnek, dodaj paprykę pokrojoną w kostkę i smaż przez chwilę. Następnie dodaj pokrojony w kostkę bakłażan i cukinię, smaż przez chwilę, aż bakłażan wchłonie olej i stanie się szklisty. Dodaj pomidory, oliwki oraz curry i duś całość, czasem mieszając, aż warzywa będą ugotowane.

Po zdjęciu z ognia dodaj pieprz oraz przetarty tymianek i bazylię oraz sól. Zaproponowaną tu wersję podstawową duszonego bakłażana z cukinią możesz urozmaicać dodając: suszone pomidory, kapary, ser capresse lub podsmażane tofu.

PLAN SZKOLENIA

Synonimem zdrowego żywienia jest prawidłowo zbilansowana, urozmaicona dieta bazująca głównie na produktach pochodzenia roślinnego. Przygotowywanie zdrowych, pełnowartościowych, a zarazem smacznych posiłków bez użycia cukru, soli i wzmacniaczy smaku jest możliwa przy zastosowaniu nieprzetworzonych, naturalnych produktów i przypraw.

W odpowiedzi na rosnący problem alergii pokarmowych, nadwagi i otyłości oraz wczesnych chorób dieto-zależnych wśród dzieci, zapraszamy na szkolenie, na którym w teorii i praktyce przedstawimy Państwu jak przygotować zdrowe, pełne warzyw posiłki, które dzieci z chęcią zjedzą oraz jak wprowadzać zdrowe wzorce żywieniowe.

Hanna Stolińska – dietetyk kliniczny, absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Instytutu Żywności i Żywienia. Pracownik naukowy IŻŻ, konsultant dietetyczny, trener żywieniowy.

Piotr Henschke - wegetarianin, kucharz, zgłębił tajniki kuchni ajurwedyjskiej (staroindyjskiej) oraz chińskiej dla których zdrowe odżywianie jest profilaktyką w zwalczaniu chorób oraz sposobem na piękno i długowieczność. Były szef kuchni wielu warszawskich restauracji . Wciągu ostatnich 20 lat przeprowadził setki kursów i szkoleń przekazując tysiącom ludzi wiedzę o wegetarianizmie i zdrowym odżywianiu.

Plan zajęć praktycznych

Dzień 1.

1. Śniadania – owsianka z owocami
2. Przyprawianie bez użycia wzmacniaczy smaku – zupa brokułowa z mlekiem kokosowym, zupa z soczewicy zielonej
3. Przygotowanie ryżu – ryż basmati na sypko
4. Praktyczne wykorzystanie mąki groszkowej – panierowanie, kotleciki z tofu i pieczarek, kotleciki owsiane
5. Duszenie warzyw – bakłażan i cukinia w pomidorach
6. Ziemniaki puree jako przemytnik wartościowych warzyw
7. Przygotowanie sosu vinegre na bazie naturalnych składników - sałatka typu greckiego z sosem vinegre
8. Jajecznica bez jajek
9. Zdrowe zamienniki typowych słodyczy- ciasta bez cukru i jaj
10. Koktajle na bazie własnoręcznie przygotowanego mleka kokosowego

Dzień 2.

1. Śniadania – kasza jaglana z owocami
2. Przyprawianie bez użycia wzmacniaczy smaku – zupa miso po japońsku oraz wersja dla dzieci, zupa z czerwonej soczewicy
3. Przygotowanie kaszy – kasza gryczana w pomidorach
4. Praktyczne wykorzystanie mąki groszkowej – smażenie, pakora
5. Duszenie warzyw – warzywa po tajsku w mleku kokosowym
6. Pieczenie – seler z pieca
7. Smażenie – kotleciki grochowe
8. Ciasta bezglutenowe, witariańskie – surowa szarlotka
9. Surówki – surówka z buraków
10. Pasty kanapkowe – paprykarz, pasta słonecznikowa
11. Zastępowanie mięsa – steki sojowe, gulasz sojowy
12. Koktajle owocowe – koktajl ze szpinaku, jabłek i banana

Plan zajęć teoretycznych:

Dzień 1.

1. Najczęściej popełniane błędy w żywieniu dzieci
2. Zasady zdrowego żywienia zgodnie z piramidą żywienia dzieci:

- Produkty zbożowe- wielkość spożycia, wartość odżywcza, zastosowanie produktów pełnoziarnistych
- Warzywa i owoce- wielkość spożycia, sposoby zwiększenia udziału w diecie warzyw i owoców, wartość odżywcza
- Nabiał- wielkość spożycia, dobór produktów, wartość odżywcza
- Mięso, drób, ryby, jaja- częstość spożycia, dobór produktów, zamienniki
- Rośliny strączkowe- rodzaje, wartość odżywcza, zastosowanie
- Tłuszcze, orzechy, pestki, nasiona-wielkość spożycia, rodzaje, wartość odżywcza
- Słodycze, produkty *fastfood*, soki- udział w żywieniu dzieci, zagrożenia- nadwaga, otyłość, choroby przewlekłe. Zastosowanie zamienników typowych słodyczy

3. Zasady prawidłowego bilansowania posiłków, komponowanie jadłospisów
4. Jak zdrowo gotować- przyprawy i zioła

Dzień 2

1. Dieta wegetariańska w żywieniu dzieci- wady i zalety, najważniejsze zalecenia
2. Dieta bezglutenowa w żywieniu dzieci- prawidłowy dobór produktów spożywczych
3. Dieta bezmleczna w żywieniu dzieci- prawidłowy dobór produktów spożywczych (ze szczególnym uwzględnieniem zapobiegania niedoboru wapnia)
4. Dieta bez jaj- zamienniki