

DIETA DLA PLANETY





Jaki wpływ na planetę mają nasze wybory żywieniowe?
Na czym polega dieta planetarna i jak ją stosować na co dzień?
Jakie widoczne korzyści może przynieść zmiana nawyków
żywieniowych?

**Na wszystkie te pytania znajdziesz odpowiedzi w naszym e-booku,
zapraszamy do lektury!**

DIETA DLA PLANETY – e-book Federacji Polskich Banków Żywności
Autorki: Klaudia Wiśniewska, Aleksandra Jasińska, Paulina Cholewińska
Ilustracje i skład: Dobrosława Sudnikowicz @dobragraficzka
Warszawa 2021
© Federacja Polskich Banków Żywności

Na czym polega dieta planetarna?

Dieta planetarna to sposób żywienia zaproponowany przez naukowców z EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health, który ma na celu poprawę stanu zdrowia populacji ludzi i ochronę środowiska poprzez m.in. zrównoważoną produkcję żywności.

Produkcja żywności jest jednym z głównych czynników globalnych zmian środowiskowych. Produkcja żywności pochodzenia zwierzęcego (w szczególności mięsa czerwonego – wołowiny oraz nabiału) przyczynia się do większej emisji gazów cieplarnianych niż produkcja żywności pochodzenia roślinnego, dlatego to, co jemy na co dzień, ma ogromne znaczenie.

Dieta, którą współcześnie stosujemy powoduje:

- zmniejszenie bioróżnorodności gatunków roślin i zwierząt na całym świecie,
- zmniejszenie obszarów leśnych na rzecz przemysłowej hodowli zwierząt i uprawy roślin,
- wyczerpanie nieodnawialnych zasobów wodnych i lądowych naszej planety,
- światową emisję 1/3 gazów cieplarnianych,
- zużycie 70% zasobów wody pitnej na ziemi,
- wzrost ryzyka zachorowania na otyłość,
- wzrost ryzyka zachorowania na choroby cywilizacyjne, takie jak: choroby układu krążenia, cukrzycę typu 2 czy nowotwory.

Nasze wybory żywieniowe mogą uchronić naszą planetę przed niekorzystnymi zmianami!

Jeśli zmienimy sposób, w jaki produkujemy, konsumujemy i transportujemy żywność oraz jednocześnie ograniczymy marnowanie – możemy przyczynić się do poprawy ogólnego stanu zdrowia populacji oraz wspomóc redukcję emisji gazów cieplarnianych i poprawić jakość środowiska naturalnego.

Wszystko zaczyna się na talerzu

Dieta planetarna powinna opierać się głównie na produktach pochodzenia roślinnego, takich jak warzywa, owoce, nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe pełnoziarniste oraz orzechy, nasiona, pestki i oleje roślinne. Rzadziej powinniśmy sięgać po ryby i owoce morza, drób, jaja, mleko i produkty mleczne, a „od święta” na naszych stołach powinno gościć czerwone mięso. Dieta powinna opierać się również na produktach o jak najmniejszym stopniu przetworzenia.

Główne zasady diety dla planety:

Spożywaj regularnie

- Różnokolorowe warzywa i owoce
- Produkty zbożowe z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, różnorodne kasze)
- Orzechy, nasiona pestki
- Nasiona roślin strączkowych (np. fasolę, soczewicę, groch, bób)

Spożywaj w umiarkowanych ilościach

- Ryby i owoce morza
- Mleko i produkty mleczne
- Jaja

Ogranicz

- Spożycie mięsa, a w szczególności mięsa czerwonego (np. wołowiny i wieprzowiny)
- Spożycie przetworów mięsnych do minimum (np. kiełbasy, wędliny czy boczku)
- Spożycie cukru dodanego i wysokoprzetworzonych produktów (np. słonych i słodkich przekąsek, żywności typu fast food)

Dodatkowo

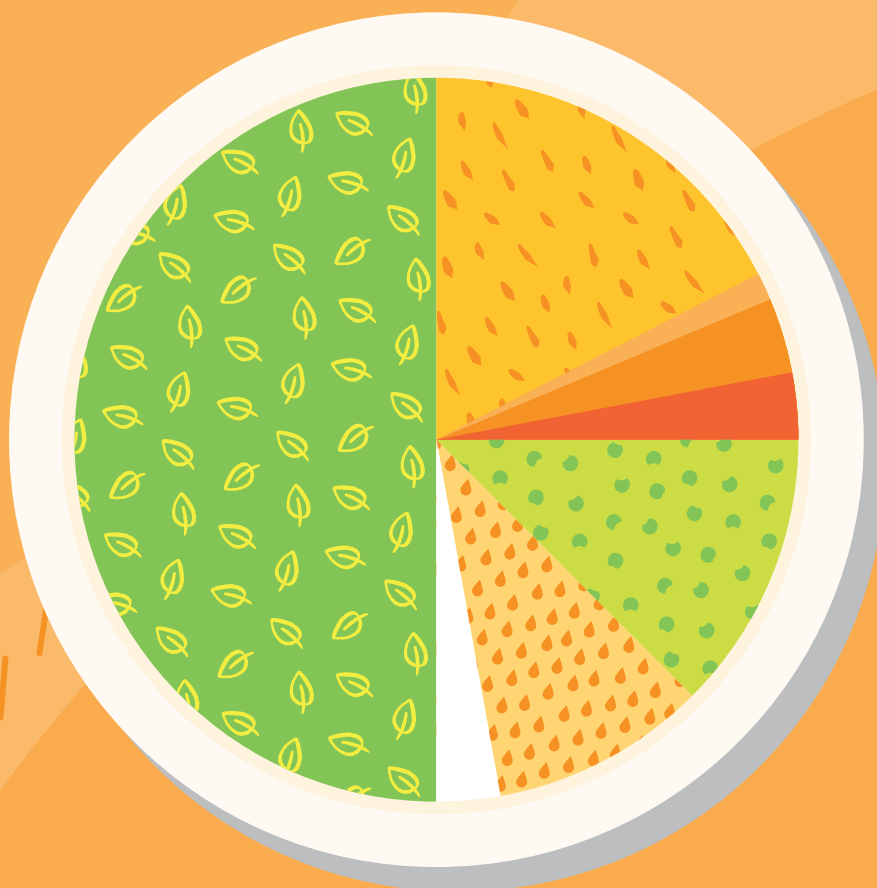
- Jedz różnorodnie, postaraj się, aby na Twoim talerzu znalazło się jak najwięcej kolorowych produktów
- Jedz posiłki w miłej atmosferze, z rodziną i przyjaciółmi
- Nie przejadaj się
- Gotuj sprytnie, tak aby wykorzystać jak najwięcej różnych elementów warzyw i owoców
- Nie wyrzucaj resztek – wykorzystaj je do innego dania

Według naukowców z The EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health Europejczycy powinni spożywać przynajmniej o 7% mniej czerwonego mięsa i 15 razy więcej orzechów i nasion, by spełnić zalecenia zawarte w raporcie dotyczącym diety planetarnej. Z kolei Amerykanie powinni ograniczyć jedzenie mięsa aż o 84% w porównaniu do dotychczasowego spożycia.



Talerz diety planetarnej

Założenia diety planetarnej ilustruje w prosty sposób talerz pełen różnorodnych produktów. Ukazuje on zalecane proporcje grup produktów w naszych codziennych posiłkach, dzięki czemu zdecydowanie łatwiej będzie nam zmienić domowe menu.



Świeże warzywa i owoce



Produkty zbożowe pełnoziarniste



Warzywa skrobiowe



Mleko i produkty mleczne



Zwierzęce źródła białka (np. drób, ryby, jaja, mięso czerwone)




Roślinne źródła białka (rośliny strączkowe, orzechy)



Nienasycone kwasy tłuszczowe

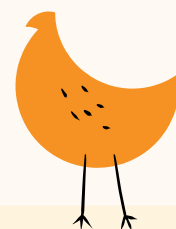


Cukier dodany



Osiągnięcie zrównoważonego wpływu na środowisko podczas produkcji żywności wymaga zmiany struktury spożycia żywności w większości krajów, w których dominuje model tzw. diety zachodniej i wysoki udział białka pochodzenia zwierzęcego. Dotyczy to również Polski, a niestety, jak pokazują badania, popełniamy wiele błędów. Do najczęstszych należy nadal zbyt niskie spożycie warzyw i owoców, produktów pełnoziarnistych i orzechów oraz zbyt wysoka konsumpcja mięsa, soli, cukru i słodczy czy słodzonych napojów.

Jak się okazuje, już samo ograniczenie spożycia białka pochodzenia zwierzęcego na korzyść białka roślinnego sprzyja zachowaniu dobrego stanu zdrowia oraz może zmniejszać ryzyko niektórych chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia i niektóre nowotwory. Zróżnicowana, bardziej roślinna dieta pomoże nam zadbać więc nie tylko o kondycję planety, ale i po prostu o nasze zdrowie.



Klaudia Wiśniewska, dietetyk kliniczny, wieloletni pracownik Instytutu Żywności i Żywienia, doktorantka Szkoły Doktorskiej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. W Zakładzie Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego realizuje badanie „Ocena skuteczności diet opartych na produktach roślinnych na wybrane parametry metaboliczne u osób z otyłością i chorobami jej towarzyszącymi”.

Dieta planetarna w praktyce

2500 kcal/dzień

Zestawienie grup produktów spożywczych

Grupa produktów	Przykładowe produkty	Szacunkowe dziennie spożycie w gramach /dobę	Szacunkowe spożycie energii kcal/dobę
Produkty pełnoziarniste	ryż, kasze, makarony, płatki naturalne, chleb razowy pełnoziarnisty	232	811
Warzywa skrobiowe	ziemniaki, bataty	50 (0-100)	39
Warzywa nieskrobiowe	pomidory, ogórki, papryka, sałaty, cukinia, brokuły, kalafior	300 (200-600)	78
	warzywa ciemnozielone, np. jarmuż, natka pietruszki, sałaty, szpinak	100	23
	czerwone i pomarańczowe warzywa, np. czerwona cebula, papryka czerwona, pomidor	100	30
	inne warzywa	100	25
Owoce	jabłka, gruszki, śliwki, borówki	200 (100-300)	126
Mleko i produkty mleczne	mleko, kefir naturalny, maślanka naturalna, sery twarogowe	250 (0-500)	153

Grupa produktów	Przykładowe produkty	Szacunkowe dziennie spożycie w gramach /dobę	Szacunkowe spożycie energii kcal/dobę
Tłuszcze	kwasy tłuszczowe nienasycone: olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek	40 (20-80)	354
	kwasy tłuszczowe nasycone: masło, smalec	11,8 (0-11,8)	96
Cukry dodane	cukier, syrop glukozowo-fruktozowy	31 (0-31)	120
Produkty białkowe	mięso czerwone, np. wołowina, jagnięcina, wieprzowina	14 (0-28)	30
	drób, np. kurczak, indyk	29 (0-58)	62
	jaja	13 (0-25)	19
	ryby i owoce morza	28 (0-100)	40
	suche nasiona roślin strączkowych, np. soczewica, ciecierzycy, fasola	75 (0-100)	284
	orzechy, np. włoskie	50 (0-75)	291

Jak korzystać ze wskazówek ekspertów?

- Tabela i talerz przedstawiają przykładowy zestaw wszystkich grup produktów spożywczych opracowany na podstawie wytycznych naukowców z The EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health.
- Należy mieć na uwadze, że zapotrzebowanie na energię jest kwestią indywidualną, zależną m.in. od wieku, płci, stanu zdrowia i aktywności fizycznej danej osoby. Każdego dnia powinniśmy jeść tyle, aby móc dostarczyć odpowiednią ilość składników odżywczych, witamin i składników mineralnych oraz utrzymywać prawidłową masę ciała.
- Produkty w tabeli należy traktować jako te przed obróbką termiczną, czyli np. gramatura ryżu i kaszy podana jest przed ugotowaniem.
- Produkty można między sobą wymieniać w ramach grup, co oznacza, że nie musimy każdego dnia zjadać wszystkich podanych produktów, ale listę wykorzystać jako inspirację.

PODSUMOWANIE

Codziennie jemy :

- Warzywa i owoce
- Produkty zbożowe pełnoziarniste
- Orzechy, nasiona i pestki
- Nasiona roślin strączkowych
- Mleko i produkty mleczne
- Oleje roślinne

Od czasu do czasu jemy:

- Sery
- Warzywa skrobiowe, takie jak ziemniaki, bataty
- Mięso drobiowe/ryby
- Mięso czerwone
- Jaja

Jadłospis

OWSIANKA Z JEŻYNYMI I ORZECHAMI WŁOSKIMI

Jeżyny – 1 garść (ok. 70g)

Orzechy włoskie – 2 łyżki

Płatki owsiane – 5 łyżek

Napój sojowy naturalny bez cukru – 1 szklanka

Kardamon – szczypta

1. Płatki owsiane ugotować na napoju sojowym z kardamonem.
2. Dodać posiekane orzechy i wymieszać.
3. Gotową owsiankę przełożyć do miski.
4. Na wierzchu ułożyć jeżyny.

PASTA Z FASOLI Z SUSZONĄ ŚLIWKĄ + JABŁKO DO POCHRUPANIA

Fasola biała (konserwowa) – 6 łyżek

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) – 1 sztuka

Śliwki bez pestek, suszone – 1 sztuka

Ogórek – 2 sztuki

Oliwa z oliwek – 1 łyżka

Natka pietruszki – kilka listków

Pieprz czarny mielony – szczypta

Majeranek – szczypta

Chleb żytni razowy – 2 kromki (60 g)

Jabłko do chrupania – 1 sztuka

1. Fasolę odsączyć z zalewy i przełożyć do miski.
2. Dodać pomidorki suszone, śliwki i przyprawy oraz oliwę.
3. Całość zblendować.
4. Przełożyć na kanapki, obsypać pietruszką.
5. Podawać z ogórkiem.

LECZO Z CUKINIĄ, PIECZARKAMI I CIECIORKĄ

Ciecierzycyca (ugotowana) – 5 łyżek
Cebula – ½ sztuki
Cukinia – 1/3 sztuki
Oliwa z oliwek – 1 łyżka
Papryka czerwona – 1/3 sztuki
Pieczarki świeże – 2 sztuki
Pomidory krojone / z puszki – ½ szklanki
Mielona papryka chili – szczypta
Pieprz czarny mielony – szczypta
Zioła prowansalskie – szczypta
Kasza orkiszowa – 6 łyżek

1. Cebulę posiekać i zeszklić na łyżeczce oliwy.
2. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę i pokrojone na kawałki pieczarki.
3. Całość mieszać i chwilę podsmażyć, po czym dodać pokrojoną cukinię.
4. Następnie dodać pomidory i cieciorę, doprawić i dusić do miękkości około 20 minut.
5. Przyprawić według uznania.
6. Podawać z ugotowaną kaszą.
7. Całość posypać posiekaną natką pietruszki.

SMOOTHIE WIŚNIOWE Z MIĘTĄ

Gruszka – 1 sztuka
Miód pszczeni – 1 łyżeczka
Wiśnie bez pestek (mogą być mrożone) – 1 szklanka
Mięta świeża – kilka listków
Siemię lniane – 2 łyżki
Jogurt naturalny (1,5%) – 1 szklanka

1. Wiśnie można wcześniej rozmrozić lub użyć świeżych w sezonie.
2. Wszystkie składniki zmiksować ze sobą.

ZUPA Z SOCZEWICĄ, POMIDORAMI I KAPUSTĄ

Kapusta biała – ½ szklanki posiekanej
Kasza jęczmienna mazurska – 5 łyżek
Marchew – ½ sztuki
Oliwa z oliwek – 1 łyżka
Por – 1 kawałek (ok. 5 cm)
Soczewica czerwona, nasiona suche – 4 łyżki
Pomidory krojone / z puszki – ½ szklanki
Ziele angielskie – 2 sztuki
Liść laurowy – 2 sztuki
Pieprz – szczypta
Papryka słodka – szczypta
Kminek – szczypta

1. Pora i kapustę pokroić drobno, marchew zetrzeć na tarce.
2. Wszystkie warzywa podsmażyć na oliwie.
3. Dodać pomidory i soczewicę, liść laurowy i ziele angielskie oraz pół szklanki wody, gotować do miękkości.
4. Pod koniec gotowania doprawić pieprzem, kminkiem, papryką wędzoną.

PODSUMOWANIE

Energia: 2507 kcal

Białko: 94 g

Tłuszcz: 81 g

Węglowodany: 311 g

Błonnik pokarmowy: 63 g

Wapń: 1363 mg

Potas: 5700 mg

Żelazo: 28 mg

Dlaczego warto zacząć działać już dziś?

#1 Dla nas samych

Dobrze znane powiedzenie mówi, że lepiej (i taniej) jest zapobiegać niż leczyć. Naukowcy szacują, że zmiana diety na bardziej roślinną i zrównoważoną może uchronić ponad 11 milionów ludzi na całym świecie przed przedwczesną śmiercią spowodowaną nieprawidłowym żywieniem. Zmiany są niezbędne, ponieważ rośnie liczba osób borykających się z jednej strony z otyłością, a z drugiej strony z niedożywieniem.

Zmiana nawyków realnie wydłuża życie w zdrowiu

Wdrożenie koncepcji diety planetarnej pozwala na obniżenie gęstości energetycznej posiłków, zwiększenie korzystnych składników o charakterze prozdrowotnym, m.in.: białka pochodzenia roślinnego, błonnika pokarmowego, witamin, składników mineralnych i przeciwutleniaczy, jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz ograniczenie w diecie niekorzystnych składników, m.in. nasyconych kwasów tłuszczowych, cukrów prostych, soli oraz innych szkodliwych związków.

DIETA TYPU ZACHODNIEGO (DIETA KRAJÓW WYSOKOROZWINIĘTYCH)

Więcej: soli, cukru, nasyconych kwasów tłuszczowych, izomerów trans kwasów tłuszczowych, cholesterolu

DIETA PLANETARNA

Więcej: witamin i składników mineralnych, antyoksydantów, bioaktywnych składników żywności, błonnika pokarmowego, nienasyconych kwasów tłuszczowych

Zdrowsze społeczeństwo pozwoli ograniczyć wydatki służby zdrowia na leczenie powikłań otyłości i innych chorób dietozależnych.

#2 Dla planety

Ograniczając spożycie produktów odzwierzęcych zmniejszymy emisję gazów cieplarnianych pochodzących z rolnictwa na terenie Unii Europejskiej o 25-40%. Pula gatunków roślin i zwierząt na całym świecie przestanie się zmniejszać, a liczba gatunków zagrożonych wymarciem zmaleje, natomiast większa część obszarów planety będzie mogła ponownie zostać zalesiona.

Walczymy w ten sposób z szybko postępującymi zmianami klimatycznymi.

#3 Marnowanie się nie opłaca!

Dieta, czyli sposób odżywiania się i obchodzenia z jedzeniem to także jego *(nie)marnowanie*.

Statystyki są przerażające: aktualnie na świecie co roku marnuje się **1/3 produkowanej żywności**, czyli **ponad 30%**. Ekspertci rekomendują, że w ciągu najbliższych lat skala wyrzucanego jedzenia powinna zostać ograniczona do maksymalnego poziomu 15%.

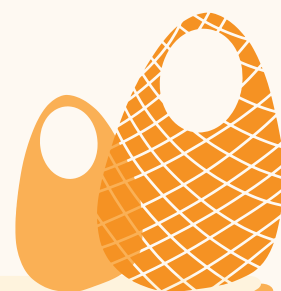
Według najnowszych badań w ramach projektu PROM, którego liderem jest Federacja Polskich Banków Żywności, **w Polsce marnuje się blisko 5 mln ton żywności**. Aż za 60% marnowanych zasobów odpowiadamy my – konsumenci. Marnowanie żywności przyczynia się do zanieczyszczenia środowiska, degradacji i wyczerpywania zasobów naturalnych. Jest to realne zagrożenie bezpieczeństwa żywnościowego, dlatego ograniczenie o połowę problemu marnotrawstwa żywności do roku 2030 jest jednym z 17 Celów Zrównoważonego Rozwoju opracowanych Organizacją Narodów Zjednoczonych (ONZ).

Ograniczenie marnowania może przyczynić się do zmniejszenia emisji dwutlenku węgla do atmosfery i oszczędności zasobów wody, która marnuje się z razem z wyrzucaną żywnością oraz ograniczenia migracji do środowiska plastiku z opakowań konsumpcyjnych.

Dieta dla planety – to być może brzmi jak chwilowy trend, jednak problem, z którego się wywodzi, jest jak najbardziej realny.

W Bankach Żywności z uwagą przyglądamy się zjawisku marnowania żywności. Nasze najnowsze badania potwierdzają, że aż 60% żywności marnujemy w gospodarstwach domowych, a do najczęstszych powodów wyrzucania należą: zepsucie jedzenia, niepilnowanie dat ważności czy gotowanie na zapas.

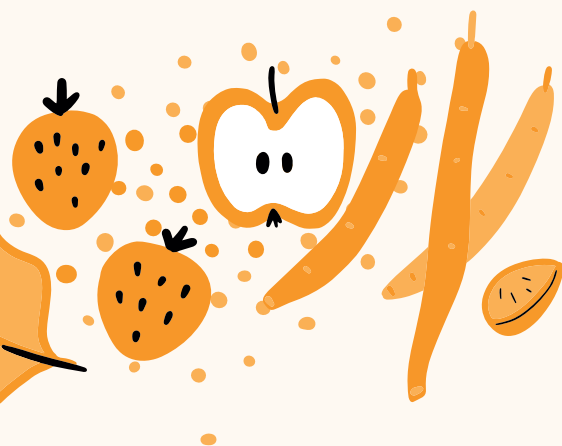
My, indywidualni konsumenci możemy zrobić wiele, aby odwrócić trend niszczący planetę. Styl życia w nurcie less/zero waste to nie jest już modny slogan, ale konieczność realnego wpływu. A dbając o posiłki bardziej przyjazne dla planety, codziennie możemy poprawiać jakość naszego życia.



Beata Ciepla, Prezes Federacji Polskich Banków Żywności

Ratuj swój świat codziennie, małymi krokami

1. **Kupuj świadomie.** Wybieraj przede wszystkim produkty pochodzące z Polski. Nie tylko wesprzesz krajowych producentów, ale będziesz miał pewność, że produkty nie przebyły bardzo długiej drogi od miejsca uprawy do Twojego domu.
2. **Poznaj swojego sprzedawcę.** W celu zakupu świeżych warzyw, jaj i mięsa odwiedzaj lokalne sklepy i małe przedsiębiorstwa, dowiedz się skąd pochodzą sprzedawane tam produkty.
3. **Planuj z wyprzedzeniem swój jadłospis.** A na zakupy idź z listą, pozwoli to zaoszczędzić czas i pieniądze, a także ograniczyć kupowanie niepotrzebnych produktów i marnowanie żywności.
4. **Używaj wielorazówek: butelek, szućców i pudełek na wynos.** Na zakupy idź z bawełnianą torbą oraz woreczkami na warzywa wielokrotnego użytku.
5. **Kupuj produkty sprzedawane na wagę.** Bez plastikowych opakowań. Warzywa i owoce wrzucaj do woreczków, które możesz przygotować ze starej zasłony lub koszuli.
6. **Rób rozsądne zapasy.** W sezonie na młode warzywa i owoce, możesz robić zapasy poprzez mrożenie, kiszenie, robienie przetworów i gotowych potraw do słoików.
7. **Korzystaj z mrożonek.** Poza sezonem częściej korzystaj ze sklepowych mrożonek rodzimych produktów. Nie musisz obawiać się o ich wartość odżywczą. Mrożenie to bardzo dobry sposób utrwalania żywności.
8. **Jedz sezonowo.** Kupując warzywa, kieruj się kalendarzem sezonowości.



Jak przestać marnować?

Planowanie i kreatywność to podstawa!

#1 We własnej kuchni

- Gdy robisz listę zakupów, sprawdź, jakie produkty masz w swojej kuchni.
- Kiedy wymyślasz, co zjeść na obiad, sprawdź, które produkty masz w domu otwarte i napoczęte, a potem zaplanuj posiłek tak, by móc je wykorzystać.
- Czytaj etykiety z datą ważności – produkty, na których jest napisane „najlepiej spożyć przed” można jeszcze zjeść po upływie daty ważności, jeśli nie widać na nich śladów zepsucia.
- Pokochaj mniej kształtne, nieidealne warzywa i owoce – mają mniejsze szanse na zakup, a tym samym większe na ich zmarnowanie już w sklepie.
- Jeśli zrobisz większe zapasy świeżych produktów – pamiętaj, że możesz je zamrozić, aby nie dopuścić do ich zepsucia i wykorzystać później.
- Pamiętaj, aby odpowiednio przechowywać produkty spożywcze – to przedłuży ich trwałość.

#2 Gdy jesz poza domem

- Zamów tyle ile zdołasz zjeść – nie przeceniaj swoich możliwości i pamiętaj, że w każdej chwili możesz zamówić deser lub kolejne danie.
- Wybieraj czasem bezmięsne dania lub odwiedź wegańską restaurację – może zaskoczy Cię jak ciekawie i smacznie można zjeść roślinnie?
- Jeśli wiesz, że nie dasz rady dokończyć swojego posiłku, nie męcz się i poproś o zapakowanie na wynos – nawet jeśli restauracja używa ekologicznych opakowań, zawsze najlepiej mieć swoje pudełko.
- Jeśli wiesz, że będziesz po drodze do pracy kupował kawę lub lunch, zabierz ze sobą wielorazowy kubek lub opakowania z domu. Nawet w pandemii to jest możliwe, uprzedź tylko wcześniej sprzedawcę.

Jedz lokalnie, działaj globalnie

Jedzenie sezonowe sprawia, że możemy w pełni korzystać z produktów najlepszej jakości w danym okresie. Warzywa i owoce dojrzewające w sezonie mogą wykazywać się wyższą zawartością witamin i składników mineralnych, niż te poza sezonem. Często są również po prostu smaczniejsze i tańsze.

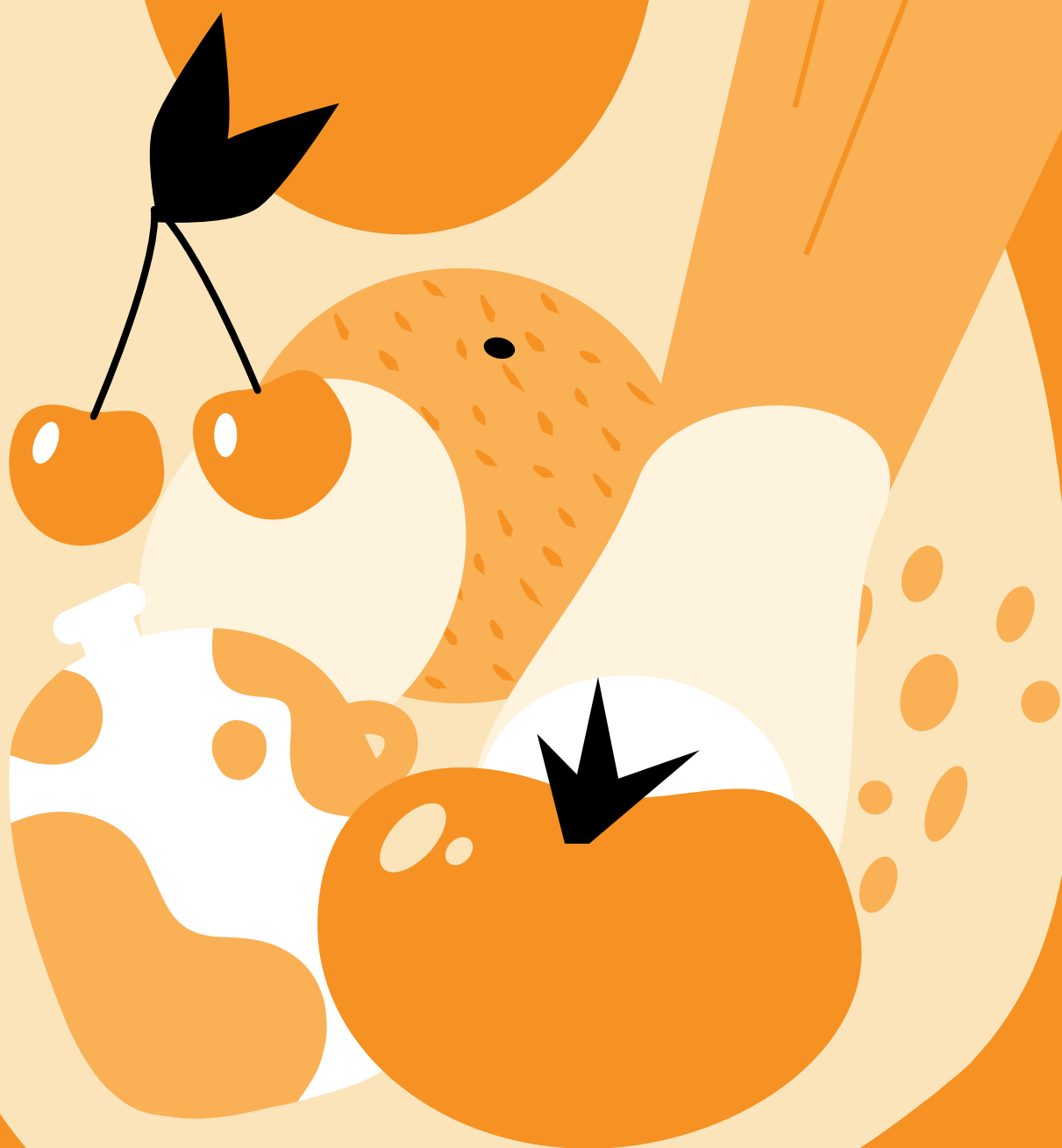
Jedzenie lokalnie wspiera również rodzime rolnictwo czy przemysł. Warzywa i owoce pochodzące z okolic Twojego miejsca zamieszkania, będą też najświeższe, bo nie potrzebują długiego transportu. **To jednocześnie pozwoli na ograniczenie śladu węglowego.**

Nie musimy jednak całkowicie rezygnować z produktów, które wymagają dłuższego transportu – można po nie sięgać sporadycznie, a dietę opierać na produktach lokalnych i sezonowych.

Siemię lniane	←	ZAMIAST	→	nasion chia
Olej rzepakowy i konopny	←		→	oleju kokosowego, palmowego
Ziemniaki odmian polskich	←		→	batatów
Jabłka, gruszki, śliwki	←		→	kiwi, pomarańczy, ananasów
Orzechy włoskie, laskowe, nasiona dyni i słonecznika	←		→	pińowych, migdałów, nerkowców
Kasza jaglana, gryczana, jęczmienna	←		→	quinoa, amarantusa
Suszone morele, żurawina, śliwki	←		→	daktyli, fig

DIETA DLA PLANETY

Sezonowe przepisy
bez marnowania



KASZA JAGLANA Z DUSZONYM RABARBAREM

Składniki:

Kasza jaglana – 5 łyżek (50g)
Miód pszczele – 1 łyżeczka
Orzechy laskowe – 1 łyżka (15g)
Rabarbar – 2 łodygi (ok. 200g)
Napój sojowy naturalny bez cukru – 1 szklanka
Cynamon – szczypta

Czas przygotowania: 20 minut

Sposób przygotowania:

1. Rabarbar obrać i pokroić na kawałki, dodać cynamon, podlać ok. 1/3 szklanki wody i prażyć w garnuszku przez 10-15 minut.
2. Na sam koniec dodać miód i zostawić do rozpuszczenia, wymieszać.
3. Kaszę ugotować na wodzie do miękkości, pod koniec gotowania dodać napój sojowy i podgrzewać jeszcze kilka minut do połączenia składników.
4. Kaszę przełożyć do miseczki, dodać uduszony rabarbar.
5. Posypać rozdrobnionymi orzechami.

- Energia: 512 kcal
- Białko: 18 g
- Tłuszcz: 15 g
- Węglowodany: 65 g
- Błonnik pokarmowy: 14 g



CYTRYNOWE PĘCZOTTO Z BOBEM I CUKINIĄ

Składniki:

Kasza pęczak – 6 łyżek
Cukinia – 1/3 sztuki
Bób – 2 garści (150g)
Cebula – ½ sztuki
Ser, parmezan – 1 łyżka startego
Masło – 1 łyżeczka
Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka
Bazylija (świeża) – kilka listków
Oregano (suszone) – szczypta
Pieprz czarny mielony – szczypta
Sól – szczypta
Cytryna – kawałek

Czas przygotowania: 35 minut

Sposób przygotowania:

1. Bób ugotować i obrać. Cukinię i cebulę pokroić w kostkę.
2. Na patelni rozgrzać łyżeczkę oliwy, wrzucić cebulę i cukinię. Chwilę podsmażyć, następnie dodać kaszę i prażyć przez 3 minuty, co chwilę mieszając. Dodać wodę (około 0,5 szklanki), ciągle mieszając.
3. Gdy kasza zmięknie należy dodać bób i skórkę z wyparzonej cytryny.
4. Na sam koniec można dodać odrobinę masła, aby nadać maślaną konsystencję, doprawić solą i pieprzem, posypać świeżymi ziołami.
5. Ozdobić wiórkami parmezanu.

- Energia: 509 kcal
- Białko: 26 g
- Tłuszcz: 16 g
- Węglowodany: 59 g
- Błonnik pokarmowy: 19 g

SAŁATKA ZE SZPARAGAMI I TRUSKAWKAMI

Składniki:

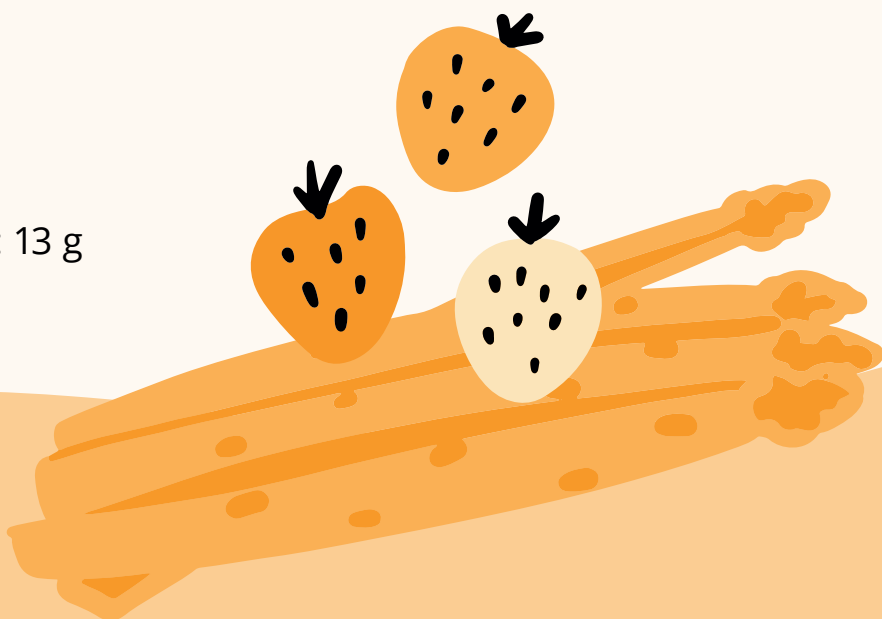
Szparagi - 150 g
Sałata - 2 garści
Truskawki - 1 garść
Cebula czerwona - ½ sztuki
Cytryna - kawałek
Oliwa z oliwek - 1 łyżka
Orzechy laskowe - 1 łyżka
Ser feta - 1 kawałek (ok. 30g)
Chleb żytni razowy - 2 kromki (60g)

Czas przygotowania: 15 minut

Sposób przygotowania:

1. Szparagi umyć i odłamać twarde końce (zostawić później, np. do przygotowania zupy). Pokroić.
2. Wrzucić na lekko osolony wrzątek i gotować przez ok. 2 minuty, odcedzić na sitku.
3. Sałatę umyć i ułożyć w misce.
4. Dodać pokrojone truskawki oraz pokrojoną w piórka cebulkę.
5. Na wierzchu ułożyć szparagi oraz kawałki sera.
6. Całość skropić oliwą, oprószyć pieprzem oraz skropić sokiem z cytryny.
7. Podawać z tostem z pieczywa.

- Energia: 502 kcal
- Białko: 15 g
- Tłuszcz: 28 g
- Węglowodany: 40 g
- Błonnik pokarmowy: 13 g



JESIEŃ - ZIMA

PIECZONA OWSIANKA Z JABŁKIEM I ORZECHAMI WŁOSKIMI

Składniki:

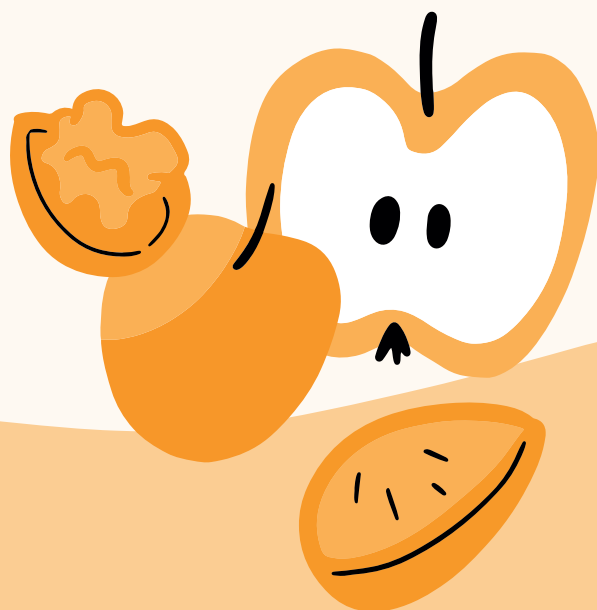
Jabłko – 1 sztuka
Jajko kurze – 1 sztuka
Orzechy włoskie – 1 łyżka (ok. 15g)
Płatki owsiane – 5 łyżek
Żurawina suszona – 1 łyżeczka
Cynamon – szczypta
Napój sojowy bez cukru – $\frac{3}{4}$ szklanki

Czas przygotowania: 30 minut

Sposób przygotowania:

1. Jabłko zetrzeć na tarce, dodać mleko, jajko, żurawinę, cynamon i posiekane orzechy.
2. Całość dokładnie wymieszać.
3. Piekarnik nastawić na 180 stopni, włożyć owsiankę do piekarnika na ok 15-20 minut.
4. Podawać ciepłą.

- Energia: 501 kcal
- Białko: 22 g
- Tłuszcz: 22 g
- Węglowodany: 47 g
- Błonnik pokarmowy: 10 g



POTRAWKA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ I TOFU

Składniki:

Tofu wędzone – ½ opakowania (ok. 90g)
Fasola szparagowa – 1 garść
Kasza gryczana – 6 łyżek
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) – 2 sztuki
Pomidory koktajlowe – 5-6 sztuk
Bazylią (świeża) – kilka liści
Olej rzepakowy – 1 łyżka
Sól biała – szczypta
Pieprz czarny mielony – szczypta
Zioła prowansalskie – szczypta
Papryka słodka (mielona, wędzona) – szczypta

Czas przygotowania: 35 minut

Sposób przygotowania:

1. Kaszę i fasolkę szparagową ugotować al dente.
2. Pomidorki koktajlowe pokroić na pół. Pomidorki suszone posiekać w kostkę.
3. Tofu pokroić i podsmażyć na oleju z pomidorków suszonych, dodać pomidorki, następnie ugotowaną i pokrojoną fasolkę oraz kaszę i pomidorki koktajlowe.
4. Całość dobrze doprawić, dodać olej rzepakowy i wymieszać.
5. Przełożyć do miseczki i posypać świeżą bazylią.

- Energia: 555 kcal
- Białko: 25 g
- Tłuszcz: 24 g
- Węglowodany: 56 g
- Błonnik pokarmowy: 10 g



SAŁATKA Z BURAKIEM I SEREM KORYCIŃSKIM

Składniki:

Burak – 1 sztuka
Rukola – 2 garści
Gruszka – 1 sztuka
Ser koryciński – 1 kawałek (ok. 40g)
Żurawina suszona – 1 łyżka
Oliwa z oliwek – 1 łyżka
Miód pszczeleli – 1 łyżeczka
Musztarda – 1 łyżeczka
Cytryna – kawałek
Zioła prowansalskie – szczypta
Pieprz – szczypta

Czas przygotowania: 25 minut

Sposób przygotowania:

1. Buraki ugotować lub upiec i obrać.
2. Pokroić w plasterki. Gruszkę również.
3. Położyć plasterki buraka i gruszki na talerzu.
4. Na wierzchu ułożyć rukolę, pokruszony ser.
5. Całość posypać żurawiną oraz polać sosem.
6. Sos: oliwę wymieszać z sokiem z cytryny, musztardą, ziołami, solą pieprzem i miodem.

- Energia: 495 kcal
- Białko: 17 g
- Tłuszcz: 26 g
- Węglowodany: 47 g
- Błonnik pokarmowy: 7 g



ŹRÓDŁA

- Cacciu LT, De Carli E, de Carvalho AM, et al. Development and Validation of an Index Based on EAT-Lancet Recommendations: The Planetary Health Diet Index. *Nutrients*. 2021; 13: 1698.
- Drewnowski A. Analysing the Affordability of the EAT-Lancet Diet. *Lancet Glob. Health*. 2020; 8:e6-e7.
- Cele Zrównoważonego Rozwoju ONZ: <https://www.un.org.pl/>
- Food and Agricultural Organisation of the United Nations (FAO); World Health Organization (WHO). Sustainable Healthy Diets—Guiding Principles; Food and Agriculture Organization of the United Nations: Rome, Italy, 2019.
- Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017.
- Hirvonen K, Bai Y, Headey D, et al. Affordability of the EAT-Lancet Reference Diet: A Global Analysis. *Lancet Glob. Health* 2020, 8, e59-e66. Päivärinta E, Itkonen ST, Pellinen T, et al. Replacing animal-based proteins with plant-based proteins changes the composition of a whole Nordic diet-A randomised clinical trial in healthy finnish adults. *Nutrients*. 2020; 12(4):943.
- Łaba S, Bilka B, Tomaszewska M et al. Próba oszacowania strat i marnotrawstwa żywności w Polsce. *Przemysł Spożywczy*; 2020; 74: 10-18. – w ramach projektu Program Racjonalizacji i Ograniczenia Marnotrawstwa Żywności
- Raport Nie marnuj jedzenia 2020, Federacja Polskich Banków Żywności, na podstawie wyników projektu Program Racjonalizacji i Ograniczenia Marnotrawstwa Żywności
- Raport NIZP-PZH 2020: Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania.
- Springmann M, Spajic L, Clark MA, et al. The healthiness and sustainability of national and global food based dietary guidelines: modelling study. *BMJ*. 2020; 370.
- Willett W, Rockström J, Loken B, et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*. 2019; 393(10170): 447-492

Banki Żywności

Federacja Polskich Banków Żywności jest organizacją pożytku publicznego, której misją od ponad 20 lat jest ratowanie żywności i przekazywanie jej potrzebującym. 31 Banków Żywności w całej Polsce codziennie odbiera ze sklepów i od producentów niesprzedane, dobre jakościowo produkty, które następnie trafiają do organizacji pomocowych, m.in. jadłodajni, domów pomocy społecznej, świetlic środowiskowych, hospicjów czy ośrodków wsparcia dla samotnych matek. Banki prowadzą także Program Operacyjny Pomoc Żywnościowa, współfinansowany ze środków UE. Tylko w 2020 r. osobom potrzebującym udało się przekazać 64 tysiące ton artykułów spożywczych.

Federacja Polskich Banków Żywności od lat jest również rzecznikiem w temacie zapobiegania marnowaniu żywności, prowadzi badania oraz działania edukacyjne, mające na celu wzrost społecznej świadomości nt. konsekwencji tego problemu i skutecznych sposobów jego rozwiązania.

**Pomóż nam ratować żywność i przekazywać ją potrzebującym!
Wpłać darowiznę na: www.bankizywnosci.pl - dziękujemy :)**



www.bankizywnosci.pl



[instagram.com/bankizywnosci/](https://www.instagram.com/bankizywnosci/)



[facebook.com/bankizywnosci/](https://www.facebook.com/bankizywnosci/)