



podgrzej pierogi, **nie** planetę



www.NiePodgrzewaj.pl



JEDZMY LEPIEJ DLA PLANETY



Czy wiesz, że aż 38% Polek i Polaków już teraz pomaga ratować planetę i swoje zdrowie poprzez wybory żywieniowe? Aż tylu z nas zadeklarowało, że w 2024 roku zamierza ograniczyć spożycie mięsa, w tym 3% nie je go już wcale*.

Polska zajmuje 3 miejsce w Unii Europejskiej pod kątem ilości spożywanego mięsa na osobę. To poważny problem, który ma między innymi konsekwencje zdrowotne: jedzenie nadmiernej ilości czerwonego mięsa zwiększa ryzyko występowania niektórych form raka, choroby wieńcowej czy udarów.

Co więcej, uprzemysłowiona hodowla zwierząt jest jednym z kluczowych czynników napędzających zmiany klimatyczne. **Tym bardziej cieszy fakt, że chcemy jeść lepiej – dla siebie, zwierząt i planety.**



PYSZNIE DLA PLANETY

W tej broszurze znajdziesz szereg inspiracji na jedzenie zdrowsze dla Ciebie i lepsze dla planety. Nasze rady są zgodne z prozdrowotną dietą planetarną komisji EAT-Lancet złożoną z 37 naukowców z 16 krajów zajmujących się między innymi ludzkim zdrowiem, rolnictwem i zrównoważonym rozwojem.



O DIECIE PLANETARNEJ



Dieta planetarna to zbiór zaleceń dietetycznych, który ma kształtować zdrowe nawyki żywieniowe oraz umożliwić realizację paryskiego porozumienia klimatycznego. I nie, nie zawiera on owadów!

Tygodniowa dieta przeciętnej osoby na diecie planetarnej:

- 2100 g warzyw i 1400 g owoców,
- 1624 g produktów pełnoziarnistych i 350 g bulw,
- 525 g roślin strączkowych,
- 350 g orzechów,
- do 203 g mięsa (średnia pierś z kurczaka),
- do 196 g zwierząt wodnych (ryb, skorupiaków itd.),
- do dwóch małych jaj (około 91 g),
- do 1750 g nabiału: 750 g mleka, 550 g sera, 225 g jogurtu, 125 g masła i 100 g śmietany,
- 363 g dodatkowego tłuszczu,
- 217 g dodatkowego cukru.



CZAS JEŚĆ LEPIEJ

Aby jeść zdrowiej i lepiej dla planety, powinniśmy ograniczyć spożycie mięsa, jaj i nabiału, których jest w naszej codziennej diecie zwyczajnie za dużo, oraz zastąpić je większą ilością warzyw, owoców, strączków czy orzechów i nasion.

Dlatego powstała ta właśnie broszura: żeby pomóc Ci zmienić tradycyjne polskie przepisy na takie pełne zdrowych, dobrych dla planety składników.

Życzymy przyjemności!

CZAS NA ŚNIADANIE

Jak dobrze rozpocząć dzień? Od zadbania o swoje zdrowie, o satysfakcję kubków smakowych oraz o... planetę. Jak to jednak zrobić, gdy tak wiele tradycyjnych potraw śniadaniowych zawiera jajka i nabiał, które powinniśmy ograniczyć, by jeść zgodnie z dietą planetarną?

Przed Tobą kilka inspiracji na lubiane śniadania bez jajek.

DLA JEDNYCH NA SŁODKO



NALEŚNIKI

Wcale nie potrzebujesz jajka, by przygotować doskonale naleśniki. Wystarczy wymieszać jasną mąkę pszenną pełnoziarnistą z mąką ziemniaczaną w proporcji 5:1, doprawić odrobiną soli i cukru, a następnie zmiksować z mlekiem roślinnym na ciasto nieco gęstsze od tradycyjnych naleśników. Dodać sporo oleju roślinnego, a następnie odstawić na pół godziny. Smażyć na delikatnie natłuszczonej patelni.

Do podania: świeże owoce (lub rozmrożone poza sezonem), domowa konfitura bez cukru, domowy krem czekoladowy* oraz naturalny jogurt roślinny.

*** Tak, krem czekoladowy może być zdrowy dla Ciebie i dla planety!** Aby taki przygotować, należy zblendować orzechy laskowe na masło, rozcieńczyć mlekiem roślinnym do konsystencji kremu, a następnie dodać kakao i ulubione źródło słodczy do smaku (miód, ksylitol, namoczone daktyle, syrop klonowy czy z agawy).





▲ ▲ ▲ ▲ ▲

Drożdżowe ciasto wypełnione po brzegi kawałkami jabłek to dla wielu smak dzieciństwa. **Jeśli Twój rodzinny przepis zawiera jajka, mam dobre wieści: wcale ich nie potrzebujesz.**

Aby przygotować racuchy, wystarczy wymieszać mąkę pszenną pełnoziarnistą z odrobiną cukru i soli oraz drożdżami, a następnie zmiksować z mlekiem roślinnym i olejem na gęste ciasto. Odstawić do wyrośnięcia na pół godziny. Po tym czasie pokroić jabłko w drobną kostkę, dodać do środka i smażyć placuszki na niewielkiej ilości oleju, aż będą rumiane.

RACUCHY

DLA DRUGICH NA KONKRETNIE



Tofucznicą to odpowiednik jajecznicy bez jajek.

Aby przygotować tofucznice, podsmaż na małej ilości oleju ulubione warzywa (na przykład cebulę, pieczarki, kurki, pomidory czy szpinak), a następnie dodaj rozgniecione w rękach tofu naturalne. Podlej odrobiną wody lub mleka roślinnego, by danie nie było suche, a potem dopraw solą*, pieprzem i kurkumą.

TOFUCZNICA



* **Idealnie, jeśli posiadasz sól kala namak**, która dzięki wysokiej zawartości siarki charakteryzuje się jajecznym aromatem.

Pro tip: Jeśli chcesz, by Twoja tofucznicą była bardziej kremowa, pod koniec smażenia dodaj trochę mąki z ciecierzycy wymieszanej z wodą.



CZAS NA ŚNIADANIE



CZAS NA ŚNIADANIE

CHLEB W JAJKU

Polski kuzyn tostów francuskich, który królował na stołach, gdy byliśmy mali.

Aby przygotować go bez jajka, należy użyć mąki z ciecierzycy. Można kupić ją już gotową lub przygotować samemu przez drobne zmielenie suszonej ciecierzycy.

Mąkę z ciecierzycy należy wymieszać z solą, pieprzem i kurkumą, a następnie rozrobić z wodą na ciasto o konsystencji ciasta naleśnikowego. Dodać trochę oleju i odstawić na 15 minut. Następnie kromki chleba maczać z obu stron w cieście i smażyć na rumiano na niewielkiej ilości oleju roślinnego.

Latem i jesienią fantastycznie smakuje z dojrzałymi pomidorami, a zimą z kiszonymi ogórkami!*



*** Tosty możesz przygotować też na słodko!** Ogranicz ilość soli w cieście, nie dodawaj w ogóle pieprzu. Zamiast niego dodaj cynamon. Tosty podaj ze świeżymi owocami sezonowymi (lub ulubionymi rozmrożonymi).

Jeśli zupy nie goszczą często na Twoim stole, najwyższy czas to zmienić.

Zupy powinny być pełne zdrowych warzyw i strączków, które karmią nasze ciała i wypełniają przyjemnym ciepłem. Mimo to tradycyjne przepisy zawierają spore ilości mięsa oraz nabiału.

Podpowiadamy, jak z nich zrezygnować i przyrządzać zupy dobre dla Ciebie i planety w trzech prostych krokach.

KROK 1. BULION Z WARZYW



Wszędzie tam, gdzie używasz tłustego rosołu z kury czy innych zwierząt, możesz zastosować pyszny wywar ugotowany na samych warzywach.

Aby był naprawdę aromatyczny, włoszczyznę* warto mocno podpiec w piekarniku z odrobiną oleju, a następnie przełożyć do garnka, zalać wodą, dodać ulubione przyprawy (na przykład sól, pieprz i lubczyk) i długo gotować na małym ogniu.



*** Nie obieraj warzyw ze skóry!** W niej lub bezpośrednio pod nią znajduje się mnóstwo składników cennych dla naszego zdrowia.

Warzywa wystarczy porządnie wyszorować, a następnie osuszyć i upiec.



ZUPY W TRZECICH KROKACH





ZUPY W TRZECH KROKACH



KROK 2. TREŚĆ ZUPY



Tak przygotowany bulion to świetna baza do dalszego gotowania. Oto kilka inspiracji.

Pomidorowa: wystarczy zagotować przecier pomidorowy rozrobiony z wywarem, a następnie wkroić marchewkę z gotowania bulionu.

Ogórkowa: w wywarze ugotować ziemniaki pokrojone w kostkę i tartą marchew, a następnie dodać starte ogórki kiszane i doprawić.

Kapuśniak: przygotować tak jak z ogórkową, ale zamiast tartych ogórków dodać posiekaną kapustę kiszoną.



Barszcz: wywar rozrobić z zakwasem buraczanym, podgrzać i doprawić: solą, pieprzem, octem i majerankiem.

Barszcz biały: w wywarze ugotować pokrojone w kostkę ziemniaki i marchewki, a następnie dodać zakwas na żurek i doprawić solą, pieprzem i majerankiem.

Grochówka: połówki grochu ugotować w wywarze. Gdy zmiękną dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i marchew i gotować do miękkości. Doprawić solą, pieprzem, liściem laurowym i majerankiem. Na samym końcu dodać kawałki wędzonego tofu.



KROK 3. ZABIELANIE BEZ NABIAŁU



W wielu polskich domach zupy zabiela się śmietaną, której powinniśmy unikać, by jeść lepiej dla planety.

Jeśli chcemy ograniczyć jej spożycie, zamiast niej możemy użyć **gotowych śmietanek roślinnych**, które kupimy w marketach lub sklepach ze zdrową żywnością.

Można też śmietankę przygotować samemu z... **nasion słonecznika**. Te należy namoczyć na noc, odcedzić, a następnie długo miksować z wodą do konsystencji śmietanki. Przelać przez sito i doprawić solą.

Inna opcja to dodanie do zupy **tahini** – pasty z nasion sezamu, którą kupisz w większości dużych sklepów. Niewielka ilość nie zmieni smaku zupy, a trochę zagęści ją i zabieli.



Pro tip. Tradycyjny chłodnik bez nabiału, które zrobienie zajmuje mniej niż 10 minut? Wystarczy wymieszać zakwas buraczany z naturalnym jogurtem roślinnym (sojowym lub kokosowym), doprawić solą i pieprzem, a następnie wymieszać z startymi burakami, pokrojonymi w kostkę ogórkiem i rzodkiewką oraz dużą ilością koperku.



ZUPY W TRZECH KROKACH



OBIADY DLA PLANETY

Tradycyjne obiady to nie tylko mięso z ziemniakami i surówką! Jeśli chcemy jeść lepiej dla planety, warto wrócić do smaków dzieciństwa: pierogów, kopytek czy placków ziemniaczanych. Chcesz wiedzieć, jak przygotować je w lepszej wersji? Czytaj dalej!

W ZIEMNIAKU SIŁA



KOPYTKA

Czy wiesz, że aby przygotować pyszne kopytka, wcale nie potrzeba jajka.

Wystarczy wymieszać schłodzone przetarte ziemniaki z jasną mąką pszenną pełnoziarnistą w proporcji 5:1, zagnieść ciasto, zrobić ruloniki i pokroić na kopytka. Gotować do momentu wypłynięcia.

Podawać z ulubionym sosem z sezonowych warzyw i strączków, z duszonymi pieczarkami czy ze zdrowymi **skwarkami z tofu***!

* Przygotowanie **skwarek z tofu** rozpocznij od pokrojenia naturalnego lub wędzonego tofu na małą kostkę. Usmażyć na złoto na małej ilości oleju, a następnie polej sosem sojowym i szybko wymieszaj. Podawaj od razu.





▲ ▲ ▲ ▲ ▲

Dodajesz jajko do placków ziemniaczanych? Wcale nie musisz! Placki bez jajka będą chrupiące, tańsze, lepsze dla Ciebie i planety.

Aby przygotować placki, wystarczy zetrzeć ziemniaki na drobnej tarce, odcisnąć na szmatce nadmiar wody, a następnie zagęścić masę mąką pszenną i doprawić – solą, pieprzem, tartą cebulą i czym kto lubi.

Podawać z sezonowymi dodatkami: latem z leczem z ciecierzycą, jesienią z dynią i soczewicą, a zimą z gulaszem z białej fasoli.

PLACKI

PODGRZEJ PIEROGI, NIE PLANETĘ



Czy dodajesz jajko do ciasta na pierogi? To błąd. Jajko sprawia, że ciasto na pierogi jest twardsze i mniej delikatne.

Doskonałe ciasto na pierogi przygotujesz z samej mąki, soli i gorącej wody. Po zagnieceniu na elastyczne ciasto należy dać mu odpocząć pod szczelnym przykryciem. W tym czasie można przygotować farsz.

CIASTO



*** Niektórzy do ciasta na pierogi dodają masło.** Zamiast niego, możesz użyć oleju roślinnego lub roślinnej margaryny. Nie wpłynie na smak, a pozwoli ograniczyć użycie nabiału.



OBIADY DLA PLANETY





OBIADY DLA PLANETY



SYCAĆE I ZDROWE NADZIELENIE

Mamy już ciasto. Czas na farsz, który nas nasyci, da energię i będzie przyjazny dla planety! Oto kilka inspiracji.

Pierogi ruskie: ugotowane wystudzone ziemniaki rozgnieć z naturalnym tofu. Dodaj przesmażoną cebulkę, sok z cytryny, sól i pieprz.

Pierogi z kapustą i grzybami: suszone grzyby leśne namocz przez noc w wodzie. Odsącz i poszatkuj. Usmaż na oleju cebulkę, grzyby oraz posiekaną kapustę kiszoną.

Pierogi z kaszą gryczaną: rozgnieć ugotowaną kaszę gryczaną i dodaj przesmażoną cebulkę oraz przyprawę.

Pierogi z dynią: upiecz dynię, a następnie miąższ wymieszaj z mielonymi orzechami włoskimi, czosnkiem oraz przyprawami.

Pierogi z soczewicą: ugotowaną zieloną soczewicę zmiel ze smażoną cebulką, solą i pieprzem.

Pierogi z owocami*: wystarczają pokrojone owoce, które można lekko posłodzić.



* Pierogi z owocami podaj z naturalnym jogurtem roślinnym zamiast z kwaśną śmietaną.

Znajdziesz go w większości dużych sklepów!



Nie ma nic przyjemniejszego niż słodka przekąska na zakończenie pożywneho, zdrowego posiłku. Na całe szczęście może być ona korzystna dla Ciebie i dla planety.

Oto kilka propozycji na desery zgodne z dietą planetarną.

KISIEL CZY BUDYŃ?



Te desery kocha się lub nienawidzi. Zachęcamy do tego, by się z nimi polubić. Wystarczy kilka drobnych zmian, by z tradycyjnego deseru zrobić zdrową przekąskę.

Budyń możesz przygotować tak jak tradycyjny, tyle że na mleku roślinnym, na przykład sojowym, owsianym czy migdałowym.

Podaj ze świeżymi owocami lub domową konfiturą, z masłem orzechowym i kawałkami gorzkiej czekolady.

Aby kisiel był wartościowym deserem, przygotuj go na bazie domowego soku lub kompotu z ulubionych owoców. Dosłódź miodem, ksylitolem, syropem z agawy czy klonowym.

Zagotuj, a następnie dodaj mąkę ziemniaczaną rozmieszaną w odrobinie wody i gotuj stale mieszając aż stanie się gęsty.



BUDYŃ

KISIEL

SŁODKIE ZAKOŃCZENIE



SŁODKIE ZAKOŃCZENIE



CZAS NA JABŁKA



RYŻ Z JABŁKAMI

To dla wielu z nas smak dzieciństwa. Nie musisz wyrzucać tradycyjnego przepisu swojej mamy, by przygotować go w jeszcze lepszej wersji.

Wystarczy podmienić mleko krowie na roślinne, masło na tłuszcz roślinny, a cukier na zdrowszy słodzik – a następnie postępować według przepisu!



SZARLOTKA SYPANA

To jedna z klasycznych pozycji na polskich stołach. Żał nie spróbować jej w zdrowszej wersji lepszej dla planety.

Do przygotowania potrzebujemy dwóch misek. Do jednej ścieramy jabłka i dodajemy do nich cynamon oraz ulubione zdrowe źródło słodkiego smaku. W drugiej mieszamy w równych proporcjach jasną mąkę pełnoziarnistą, kaszę manną i ksylitol oraz trochę proszku do pieczenia.

Następnie sypimy do tortownicy warstwę suchych składników, dodajemy warstwę jabłka i postępujemy tak aż do skończenia składników, ale tak, by sucha warstwa była na wierzchu.

Ścieramy na nią roślinne masło, wkładamy do piekarnika i pieczemy do uzyskania złotego koloru.





POZNAJMY SIĘ



Fundacja Compassion in World Farming od ponad 55 lat na świecie i ponad 10 lat w Polsce działa na rzecz poprawy warunków hodowli zwierząt oraz transformacji światowego systemu żywnościowego na lepszy dla zwierząt, ludzi i planety.

Naszym celem jest zakończenie hodowli przemysłowej zwierząt, która jest największą przyczyną cierpienia zwierząt na świecie.

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego z potwierdzonym wpisem w Krajowym Rejestrze Sądowym (nr 0000484066) i uprawnieniami do otrzymywania 1,5% podatku.

Dziękujemy, że razem z nami zmieniasz świat i chcesz jeść lepiej: dla swojego zdrowia, dla naszej planety oraz dla zwierząt hodowlanych.



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



Fundacja Compassion in World Farming Polska



www.ciwf.pl



kontakt@ciwf.pl

