



FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU

strączkuJEMY

najlepsze przepisy dla całej rodziny



#DOBZJEJEMY

SPIS TREŚCI

3	WSTĘP	21	DANIA NA OBIAD LUB KOLACJĘ
5	ABC STRĄCZKÓW	23	pomidorowe orkiszotto z ciecierzycą
6	STRĄCZKI	25	fasolka na widelcu
7	ZALETY I WADY	26	zupa z zieloną soczewicą
8	STRĄCZKI W DIECIE DZIECI	28	kotlety
10	JAK GOTOWAĆ?	35	BAR SAŁATKOWY
11	CO Z TĄ PUSZKĄ?	37	meksyk po polsku
12	NIEZŁE PASTY I PASZTETY	39	bo(m)bowa sałatka
14	pasta z fasoli	41	sałatka z czarnej soczewicy z młodą włoszczyzną
16	cieciorella	42	NA SŁODKO? TO MOŻLIWE!
18	pasta ciecierzycowo-pomidorowa	44	fasociella
20	pasztet z grochu	46	kokokulki
		48	czekoladowo- pomarańczowy efekt uboczny
		50	ciasta pełne energii
		53	I JESZCZE JEDNO, NAJWAŻNIEJSZE

Dobrze, że jesteś z nami!

Kupując tego e-booka postanowiłaś/eś zastrączkować w swojej kuchni i to nas cieszy! Pomysł na tego ebooka przyszedł do nas po przeczytaniu postu Medycyny Stylu Życia (to lokowanie jest bezpłatne i celowe, naprawdę jeśli ich nie obserwujecie, zacznijcie!) o tym ile Polacy jedzą strączków. Ta liczba była dla nas zaskakująca, bo wydawało się nam, że hummus i falafele to już stałe elementy w polskim menu. Okazuje się, że wszyscy mówią o liczbie 0,9 kg/ os/ rok, czyli śmiało można stwierdzić, że Polak je strączki raczej przez przypadek. Ta i inne wieści, które do nas tak mocno uderzyły pokazują, że przed nami długa droga, aby społeczeństwo zmieniło nawyki i pokochało strączki.

A teraz skupmy się na Tobie, bo de facto masz ogromny, a właściwie największy wpływ na jednostkę jaką jesteś TY sama lub sam. Właśnie ten i kolejne nasze e-booki, pomogą Ci dobrze jeść i dobrze czuć się w kuchni. To o Ciebie walczymy!

Chcemy Ci pomóc i sprawić by na Twoim talerzu królowały mielone z soczewicy, nie z mięsa. Pokażemy Ci jak strączki wkomponować na stałe w menu, jako element śniadania, obiadu i dla najbardziej odważnych również deseru!

A jeśli będzie Ci mało śledź nas w social mediach, często tam strączkujemy albo obserwuj innych, naszym zdaniem prawdziwe Asy to- jarzynova (Dominika Wójciak), jadłonomia (Marta Dymek), dobra_karma_ulalatoja (Urszula Somow), kampania Roślinnie Jemy, am mniam (Magda Gembacka), Be Strąk (Agata Szczebyło), czy Iwona Kibil, (ale w sieci znajdziecie też mądrych mężczyzn, u Damiana Parola znajdziesz świetny artykuł o strączkach).

Szukaj i inspiruj się, może z czasem stworzysz swoje własne zastrączkowane menu.

Strączki w dłoń!

Dziewczyny z Fundacji Szkoła na Widelcu

zielona
soczewica



czzerwona
soczewica



fasola
czzerwona

groch



ciecierzyca



czarna
soczewica



fasola biała



C jak Ciecierzycza- strączek trochę nieśmiały, o stonowanej beżowej barwie, jednak bardzo przyjaźnie nastawiony do innych. Najczęściej występuje pod postacią hummusu, czyli pasty z ciecierzycy i sezamu, ale świetnie sprawdzi się jako baza do innych past oraz jako dodatek do sałatek czy składnik wege kotletów.

F jak Fasola- chyba każdy z nas kojarzy fasolę białą, a już na pewno odmianę Piękny Jaś- lubiły je nasze babcie i obecnie cieszy się rosnącą sympatią. Odnajduje się w wielu daniach, jako dodatek do zupy, składnik sałatek, pasztetów, past, wege kotletów, a nawet składnik deserów. Okazuje się jednak, że ta pani ma wiele kuzynek. Fasola czerwona, fasola czarna, fasola pinto, która w suchej postaci posiada piękne cętki, fasola azuki czy fasola mung, to tylko część tej wielkiej rodziny.

G jak Groch- strączek o wielkiej mocy, dzielny i nieustraszony. Kojarzony głównie z wojskową grochówką. Znany też z tradycyjnego związku z kapustą. Jednak świetnie sprawdzi się w innych daniach. Warto dać mu szansę!

S jak Soczewica- strączek o bliskowschodnich korzeniach, który świetnie odnajdzie się w naszej kuchni. Nie lubi nudy, stawia na kolory. Żółta, czerwona, zielona, czarna- warto poznać każdą z nich.

Kiedys gościły na stołach w wielu kulturach. Były tanie i dostępne. Później zostały wyparte przez tanie i wszędzie obecne mięso. Teraz trend jakby się odwracał, co dobre i należy to jeszcze mocniej promować! Zarówno ze względów zdrowotnych, co podkreśla w nowej Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Instytut Żywności i Żywienia, ale i dlatego, że są one dobrym zamiennikiem mięsa, bogatym w białko. Rośliny strączkowe warto jeść przynajmniej 1-2 razy w tygodniu zamiast dania mięsnego. Ale uwaga! Może Ci się tak spodobać, że większość posiłków zamienisz na roślinne. Słuchaj siebie, rób to zgodnie ze swoim organizmem i potrzebami, nic na siłę. Pamiętaj, że zmieniając naszą dietę na bardziej roślinną wpłyniesz nie tylko na swoje zdrowie, ale również przysłużysz się środowisku. Prawie 30 % emisji gazów cieplarnianych związanych jest z wytwarzaniem i przetwarzaniem żywności. Za większość odpowiedzialna jest hodowla zwierząt, produkcja mięsa i przetworów mięsnych. Tymczasem jemy w Polsce ponad 70 kg mięsa/ os/ rok, a przecież każdy z nas może postanowić jeść bardziej roślinnie. Dla zdrowia swojego i planety.

Do zapamiętania:

Jedzenie może skutecznie **poprawić stan zdrowia ludzi i kondycję środowiska naturalnego.**

Jeśli do tej pory_nie jedliście strączków, wprowadzajcie je do diety stopniowo, małymi krokami, w niewielkich ilościach i odpowiednio przygotowane.

PLUSY

- dobre źródło białka (20–45% suchej masy tych roślin),
- niska zawartość tłuszczu,
- wysoka zawartość błonnika pokarmowego,
- źródło wapnia, żelaza, potasu i folianów,
- wysoki indeks sytości,
- niski indeks glikemiczny,
- neutralny smak, który zmienia się w zależności od dodanych przypraw,
- niska cena w porównaniu do dobrej jakości mięsa.

MINUS (znamy tylko jeden i to malutki)

- możliwe wzdęcia i bóle brzucha po spożyciu (odpowiadają za nie oligosacharady z rodziny rafinozy i stachiozy oraz duża zawartość błonnika w daniach z dużą ilością strączków).

Zastanawiasz się czy strączki są odpowiednim produktem dla twojego malucha?

A może już wiesz, że są bardzo zdrowym produktem, ale masz obawy, co do tego, czy i kiedy możesz zacząć je podawać swojemu dziecku?

Pamiętaj, że **rozszerzanie diety o nowe produkty spożywcze powinno być podyktowane przez gotowość dziecka do jedzenia**. Każde dziecko jest wyjątkowe i na próżno szukać jednej instrukcji obsługi malucha. Niektóre dzieci są gotowe już w 5 miesiącu, niektórym potrzeba trochę więcej czasu na przygotowanie się do rozpoczęcia przygody małego smakosza i rozszerzanie diety można zacząć dopiero pod koniec 6 miesiąca życia. Literatura wskazuje okres między 5 a 6 miesiącem jako ten, w którym należy wypatrywać pierwszych sygnałów gotowości dziecka. Jak rozpoznać czy to już ten czas? Przede wszystkim obserwuj- jeśli twoje dziecko potrafi siedzieć z podparciem, kontroluje ruchy głowy i szyi, jest żywo zainteresowane jedzeniem, zaczyna celnie trafiać do buzi jedzeniem lub przedmiotami, nie wypycha językiem wszystkiego co wkłada do buzi to najprawdopodobniej znak, że możecie rozpocząć rozszerzanie diety. Większość zaleceń dotyczących rozszerzania diety dzieci niejednoznacznie wskazuje na to, jak traktować nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycy, fasola, groch) w schemacie rozszerzania diety. Zdaniem wielu ekspertów są one jednak odpowiednim produktem nawet dla niemowląt. **Sugerujemy umieszczenie ich w swoim myśleniu o rozszerzaniu diety zaraz za warzywami i produktami bogatymi w białko, takimi jak mięso czy ryby.**

Nie zalecane jest zaczynanie podania produktów stałych od strączków ze względu na ich wysoką zawartość błonnika, która może w początkowych podaniach wywoływać wzdęcia, ale nie należy ich również unikać przy rozszerzaniu diety zdrowego malucha!

Podajemy w małych ilościach, po kolei, obserwujemy reakcje dziecka na nowy produkt. Strączki są źródłem białka, witamin, wapnia, ale i żelaza - choć to żelazo niehemowe, więc aby było lepiej przyswajalne przez organizm dobrze podawać strączki w towarzystwie produktów bogatych w witaminę C. Pamiętajcie, aby dostosować konsystencję podawanego produktu i sposób jego obróbki do możliwości dziecka i dbajcie o bezpieczeństwo- całe ziarno ciecioriki dla 6-miesięcznego dziecka to realne zagrożenie zadławieniem. Na początek idealna będzie łyżeczka ugotowanej czerwonej soczewicy, cieciorika w formie pasty, zmiażdżona widelcem fasolka. Gdy dziecko nauczy się radzić sobie z rozdrabnianiem pokarmu wtedy dopiero możecie pokusić się o fasolki w całości, których jedzenie bardzo często sprawia dzieciom wiele frajdy!

A co z dolegliwościami ze strony układu pokarmowego? Wzdęcia, gazy, bolące brzuchy? Nie bójcie się! Nawet dorośli, którzy rozpoczynają zwiększanie ilości nasion roślin strączkowych w swojej diecie w tej materii powinni być ostrożni i dać czas jelitom by się przyzwyczały- podawajcie małe ilości regularnie cierpliwie czekajcie aż organizm przyzwyczai się do tego.

Gotowanie strączków nie jest takie trudne jakby się wydawało- wymaga tylko cierpliwości. Suche strączki najlepiej namoczyć dzień wcześniej przez noc, pod warunkiem, że ugotujesz je rano, jeśli rano nie masz na to czasu- namocz strączki przed wyjściem do pracy. Suche strączki zalewamy wodą- co najmniej 3-krotnością w stosunku do ilości ziaren. Do wody można dodać 1 łyżeczkę sody i 1 łyżeczkę soli (na 1 szklankę suchych strączków). Ziarna powinny się moczyć minimum 8 godzin, a najlepiej około 10. Nie zaleca się moczenia powyżej 12 godzin.

Pamiętaj, że łuskanego grochu nie musisz moczyć, możesz go od razu gotować.

Po czasie namaczania strączków odlej wodę, w której się moczyły, uzupełnij świeżą i gotuj. Czas gotowania będzie różny w zależności od rodzaju strączka, ale na ogół wynosi on od 15 minut (czerwona soczewica) nawet do godziny (biała fasola).

Pod koniec gotowania, kiedy sprawdzisz, że strączki są już niemal miękkie dodaj sól. Pożądana miękkość strączków zależy od Ciebie, jeśli chcesz je dodać do sałatki lepiej, aby były lekko twarde, wtedy zachowają konsystencję, jeśli mają posłużyć do przygotowania past, pasztetów lub pysznych kotletów powinny być bardzo miękkie, łatwiej je wtedy rozgnieść lub zblendować. Możesz także ugotować strączki z zapasem i je zamrozić, czas przygotowania potrawy możesz w ten sposób znacznie skrócić. Mrożone strączki dobrze nadają się w szczególności do potraw, w których są blendowane, gdyż poprzez mrożenie stają się bardziej sypkie.

Wiele osób uważa, że należy unikać produktów w puszkach ze względu na niższą wartość odżywczą. Tymczasem badania pokazują, iż nie ma się czego obawiać. Jedyna znacząca różnica pomiędzy strączkami w puszcze a gotowanymi przez nas samych to zawartość soli. Rzeczywiście zdecydowanie więcej będzie jej w puszkowych strączkach. Można tę ilość zdecydowanie zmniejszyć przepłukując strączki wodą przed spożyciem. Dodatkowo gotując, ogranicz już dosalanie potrawy. Przy zakupie produktów w puszcze obowiązuje nas ta sama zasada, co przy innych produktach – czytanie etykiet to podstawa. Polecamy naszą złotą zasadę- Im krótszy skład, tym lepszy produkt, która prawie zawsze się sprawdza. Kolejna kwestia to materiał i obecność w nim BPA, który jest obecny w niektórych puszkach. Na razie uznawane jest to jako bezpieczne dla zdrowia, jednak EFSA kontynuuje badania w tym temacie, a wyniki mają być podane w najbliższym czasie (w 2020 roku- czekamy). Jeśli masz co do tego wątpliwości kupuj strączki w słoikach lub mocz i gotuj suche strączki w większych ilościach i zamrażaj je aby zawsze mieć je pod ręką. Są jednak sytuacje, w których użycie puszkę czasami jest po prostu dużo łatwiejsze, więc jeśli chcesz zacząć jeść więcej strączków, ale na razie przeraża Cię moczenie i gotowanie, to śmiało skorzystaj z puszkę. Będzie z tego więcej plusów niż minusów.

niezłe pasty i pasztety

pasta z fasoli



5 porcji po 50g

Składniki:

- 180 g ugotowanej fasoli lub fasoli z puszki (1 szklanka odsączonych z zalewy nasion)
- ½ cebuli
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- szczypta suszonego majeranku
- szczypta soli, pieprzu

Do podania:

- natka pietruszki
- szczypiorek
- kiszone ogórki
- kiełki
- kolorowa papryka lub inne ulubione warzywa
- pieczywo razowe

Pasta z fasoli, znana również pod nazwą "wege smalec" to świetny sposób na ekspresowy dodatek do kanapki zamiast "szynki i sera". Zaskakuje również tych bardzo nieprzekonanych i mówią oni "wow", kiedy próbują!

Sposób przygotowania:

Cebulę pokrój w kosteczkę i zeszklij na łyżce oliwy na złoty kolor na patelni. Fasolę wcześniej namocz i ugotuj lub użyj fasoli z puszki. Do blendera wrzuć fasolę, wystudzoną cebulę, sól, pieprz i majeranek. Wszystko zmiksuj na kremową pastę. W razie konieczności dolej odrobinę zimnej wody, dla uzyskania kremowej konsystencji. Przygotowaną pastę nałóż na pieczywo, ozdób ulubionymi warzywami, ziołami i kiełkami. My polecamy podawać z kiszonym ogórkiem.

Porada:

- *Pastę można modyfikować dodając: suszone śliwki, upieczone jabłko, odrobinę sosu sojowego. Pamiętaj, że przepis to tylko baza, którą można modyfikować.*

Wartości odżywcze dania

	Kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcze
1 porcja (50g)	71.4	9.7 g	3.6 g	2.2 g

cieciorella



11 porcji po 50 g

Składniki:

- 1 puszka ciecierzycy
(nasion odsączonych
z zalewy)
- 3 łyżki masła orzechowego
100% orzechów (może być
tradycyjne arachidowe, ale
super smak będzie
z masłem z orzechów
laskowych lub migdałów)
- 3 łyżki kakao
- 100 g daktyli
- 100 ml mleka roślinnego

Ciecierzycza na słodko- czemu nie! I to bez dodatku białego cukru. Świetna alternatywa dla kupnych smarowideł. Prosta, smaczna i z dobrym składem. Testowaliśmy ją na setkach dzieci.

Sposób przygotowania:

Daktyle umieść w miseczce i zalej gorącą wodą, tak by je całkowicie zakryła i odstaw na 10 minut do namoczenia. Cieciorkę odsącz, przepłucz wodą na sitku w celu usunięcia nadmiaru, często solonej zalewy i wrzuć do kielicha blendera razem z kakao, masłem orzechowym i daktylami. W zależności od konsystencji dolej mleko roślinne, tak aby cieciorcella miała konsystencję gęstego, aksamitnego kremu. Jeśli będzie taka potrzeba dodaj część wody po moczeniu daktyli, aby uzyskać konsystencję, która będzie Ci odpowiadać.

Porada:

- *Jeżeli chcesz uzyskać bardziej orzechowy lub czekoladowy smak dodaj więcej masła orzechowego lub kakao.*
- *Jeśli lubisz cynamon, również możesz go dodać, ale może tę opcję zostaw na świąteczny, zimowy czas.*
- *Podawaj jako smarowidło na kanapce lub dodatek do owoców.*

Wartości odżywcze dania

	Kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcze
1 porcja (50g)	116.4	13.8 g	4.2 g	4.9 g

pasta ciecierzycowo-pomidorowa



9 porcji po 50g

Składniki:

- 1 puszka ciecierzycy
- 10 części pomidorów suszonych (ok.80 g)
- ½ puszki aquafaby (zalewy z ciecierzycy)
- 5 łyżek zalewy z suszonych pomidorów (lub oliwy z oliwek)
- szczypta pieprzu
- ½ łyżeczki soku z cytryny

Ciecierzycą to strączek, który lubi towarzystwo wielu różnych warzyw. Ma neutralny kolor i smak więc możecie ją miksować z dowolnymi ulubionymi smakami!

Sposób przygotowania:

Do blendera wrzuć ciecierzycę i suszone pomidory. Jeśli używasz pomidorów bez zalewy wcześniej je namocz w gorącej wodzie. Dodaj sok wyciśnięty z cytryny, pieprz oraz zalewę z ciecierzycy (aquafabę), która nada paście kremową konsystencję. Wszystko zmiksuj. Przygotowaną pastę podaj z ulubionymi warzywami, ziołami czy kiełkami.

Porada:

- Jeżeli konsystencja nadal będzie zbyt gęsta dolej więcej aquafaby.
- Zamiast suszonych pomidorów, można dodać upieczoną paprykę, też wychodzi pysznie!

Wartości odżywcze dania

	Kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcze
1 porcja (50g)	106.7	6.9 g	2.3 g	7.7 g

pasztet z grochu



ok. 14 porcji po 50 g

Składniki:

- ½ szklanki suchego grochu łuskanego
- ½ szklanki suchej kaszy jaglanej
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 ziela angielskie
- 1 liść laurowy
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka kminku mielonego
- 1½ łyżeczki majeranku
- 1½ łyżeczki cząbr
- 1 łyżka płatków drożdżowych
- 2 łyżki sosu sojowego
- ½ szklanki oliwy
- 1 łyżka siemienia lnianego
- 1 łyżeczka oliwy

Kiedy myślimy o pasztecie wegańskim na pewno przychodzi nam na myśl soczewica jako bazowy składnik, a gdyby tak sięgnąć po inny strączek? Stary dobry groch łuskany! O tak, to naprawdę się sprawdzi.

Sposób przygotowania:

Groch zalej wodą i gotuj z dodatkiem 1 łyżeczki majeranku, liścia laurowego i ziela angielskiego około 30 minut pod przykryciem. Pod koniec gotowania dodaj 1/2 łyżeczki soli, gotuj do miękkości. Kaszę jaglaną kilkakrotnie wypłucz na sitku pod bieżącą wodą, zalej 1 szklanką wody i gotuj pod przykryciem do miękkości. Cebulę i czosnek pokrój w drobną kostkę i zeszklij na 1 łyżce oliwy. Przestudzony (odcedzony z nadmiaru wody) groch zblenduj na gładką masę i połącz z kaszą (jeśli wolisz aby pasztet miał gładką konsystencję możesz także zblendować kaszę). Dodaj przyprawy, sos sojowy i płatki drożdżowe oraz 1/2 szklanki oliwy. Masę dobrze wymieszaj. Podłużną foremkę (keksówkę) posmaruj oliwą i obsyp mąką lub bułką tartą aby pasztet nie przywierał. Masę wyłóż do foremki i wygładź. Piecz w temperaturze 180°C przez 60 minut.

Porady:

- Jeśli lubisz pasztet o wyraźnym smaku, możesz do niego dodać ½ upieczonej papryki lub pietruszkę startą na drobnej tarce, dobrze sprawdzi się też solidna łyżka koncentratu pomidorowego.

- Eksperymentom z tym przepisem nie ma końca! Dodawaj co chcesz i dzięki temu zawsze będziesz mieć inny pasztet.

-Pasztet można mrozić w mniejszych porcjach do 3 m-cy.

Wartości odżywcze dania

	Kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcze
1 porcja (50g)	140.7	10.5 g	2.9 g	10 g

**dania na obiad
lub kolację**

**pomidorowe
orkiszotto z ciecierzycą**



23 pomidorowe orkiszotto z ciecierzycą

4 porcje

Składniki:

- 1 szklanka kaszy orkiszowej sypkiej nieugotowanej
- 1 puszka ciecioriki
- 1 puszka pomidorów
- 1 szklanka bulionu
- 1 szklanka wody
- 4 suszone pomidory w zalewie
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ½ łyżeczka cukru
- ½ łyżeczka cynamonu
- 8 liści świeżej szalwii lub 1 łyżeczka suszonej
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku

Orkiszotto to szybkie i doskonałe danie, z którym możesz eksperymentować, dodając różne strączki i dodatki.

Sposób przygotowania:

Cebulę, czosnek i liście szalwii posiekaj drobno i podsmaż na oliwie. Do cebuli i czosnku dodaj sypką kaszę i przesmaż chwilę mieszając tak, aby ziarenka kaszy pokryły się oliwą. Kaszę zalej bulionem, dodaj przyprawy i pokrojone drobno, suszone pomidory. Całość duś pod przykryciem dolewając co chwila wody, zajmie to około 15 minut. Sprawdzaj czy kasza jest już na wpół miękka. Może się okazać, że nie będzie potrzebna cała przygotowana woda lub odwrotnie, będzie potrzeba jej więcej, zależy to od kaszy. Kiedy kasza będzie niemal ugotowana dodaj cieciorkę i pomidory z puszki i duś jeszcze około 5 minut. Danie podawaj posypane obficie ziołami. Jeśli lubisz, możesz także posypać startym na tarce twardym serem typu parmezan.

Porada:

- Suszone pomidory możesz zastąpić innymi dodatkami np. przesmażonymi grzybami, czy szparagami. Dodaj je wtedy na końcu.
- Dobrze sprawdzi się też kasza bulgur i pęczak.

Wartości odżywcze dania

	Kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcze
1 porcja (343.3g)	297	49.7 g	11 g	6.9 g

fasolka na widelcu



4 porcje

Składniki:

- 1 marchewka
- 1 mała pietruszka
- 1 cebula
- 3 szklanki przecieru pomidorowego lub pomidorów krojonych z puszki
- 1 szklanka suchej fasoli Jaś lub 2 puszki fasoli
- 1 szklanka wywaru warzywnego lub wody
- 3 łyżeczki majeranku
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- opcjonalnie 1/2 łyżeczki ostrej papryki
- 1 łyżeczka oliwy lub oleju rzepakowego do podsmażenia cebuli
- sól i pieprz

A gdyby tak zrobić tradycyjne danie w nieco innej odsłonie? Takie, które nie pachnie kiełbasą, ale aromatem pomidorów i przypraw.

Sposób przygotowania:

Jeśli zamierzasz użyć suchej fasoli, to dziś lub jutro rano namocz ją w minimum 3 szklankach wody z dodatkiem soli. Fasola powinna się moczyć minimum 8 godzin. Namoczoną fasolę odsącz, zalej świeżą wodą (tak by woda przykrywała fasolę) i gotuj do miękkości, co może potrwać nawet 1-1,5 h. Pod koniec gotowania posól ją. Po ugotowaniu odsącz fasolę. Warzywa obierz i umyj. Pokrój je w kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę lub olej i zeszklij na nim cebulę z majerankiem i wędzoną papryką, dodaj resztę warzyw i smaż przez minutę. Wszystko zalej wywarem lub wodą i gotuj około 20 minut. Po tym czasie dodaj fasolę, dopraw całość solą (zdecydowanie mniej dodaj jej jeśli używasz fasoli z puszki), pieprzem do smaku i gotuj jeszcze 20 minut lub krócej, około 6-10 minut jeśli używasz fasoli z puszki.

Porada:

- Najlepiej smakuje z dobrym chlebem lub puree ziemniaczanym, ale pasuje również do drobnych kasz, np. jęczmiennej lub bulguru. Podawać warto w towarzystwie talerza świeżych, sezonowych warzyw.

Wartości odżywcze dania

	Kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcze
1 porcja (360 g)	186	31.44 g	11.72 g	2.08 g

zupa z zieloną soczewicą



4 porcje

Składniki:

- 1 duża marchewka
- 2 gałązki selera naciowego
- 2 ząbki czosnku
- ½ szklanki suchej soczewicy
- 2 łyżki płatków drożdżowych / parmezanu
- 2 puszki pomidorów
- 2 szklanki bulionu
- 1 liść laurowy
- 2 ziela angielskie
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżeczka soli

To proste i pożywne danie uwielbiane przez dzieci, zwłaszcza kiedy podamy je z makaronem. Doskonale smakuje na drugi dzień.

Sposób przygotowania:

Soczewicę opłucz na sicie pod bieżącą wodą i przesyp do garnka. Zalej 2 szklankami wody, gotuj pod przykryciem do miękkości około 30 minut, pod koniec gotowania dodaj 1 łyżeczkę soli. Czosnek pokrój drobno i podsmaż na oliwie. Do czosnku dodaj drobno pokrojoną marchewkę i seler naciowy (jeśli użyjesz grubych łodyg obierz je z twardych włókien), całość przesmaż mieszając. Warzywa zalej bulionem, dodaj ziele angielskie, liść laurowy, duś około 20 minut. Ugotowaną soczewicę odcedź z nadmiaru wody. Do bulionu z warzywami dodaj ugotowaną soczewicę oraz 2 puszki pomidorów, duś kolejne 15-20 minut. Podawaj posypane płatkami drożdżowymi lub parmezanem.

Porada:

- Jeśli nie masz selera naciowego możesz użyć 1/4 części klasycznego bulwiastego.

Wartości odżywcze dania

	Kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcze
1 porcja (345g)	186	30.6 g	10.6 g	3.7 g

kotlety



kotlety fasola w akcji



4 porcje (12 małych kotlecików)

Składniki na kotlety:

- 1 szklanka suchej fasoli
Jaś
- 1 szklanka kaszy suchej
jaglanej
- 2 jajka
- 1 mała cebula
- ½ pęczka szczypiorku
- 4 łyżeczki majeranku
- sól i pieprz do smaku
- 4 łyżki oliwy do smażenia
- 2 łyżki dowolnej mąki

Bezmięsne kotlety? Oczywiście, że tak! Tu wersja z białą fasolą. Zaskocz domowników, ciekawe czy odgadną z jakich składników są zrobione.

Sposób przygotowania:

Miękką ugotowaną wcześniej fasolę odcedź z wody i roznieć widelcem lub tłuczkiem do ziemniaków (sposób jak ugotować fasolę znajdziesz we wstępie). W czasie kiedy fasola będzie się gotować odmierzoną część kaszy jaglanej przepłucz na sicie, aż woda, którą płuczesz będzie całkowicie czysta. Przełóż kaszę do garnka i zalej 1½ szklanki zimnej wody, dosyp łyżeczkę soli. Kaszę gotuj pod przykryciem na małym ogniu około 15 minut, aż całkowicie wchłonie wodę. Małą cebulę pokrój drobno smaź na oliwie. Do dużej miski wrzuć wszystkie składniki-ugniecioną fasolę, przestudzoną kaszę, dodaj jajka, przyprawy i cebulę oraz drobno posiekany szczypiorek. Całość wymieszaj ręką, uformuj kotleciki i obtocz w mące. Gotowe kotleciki usmaż na złoto na rozgrzanej oliwie.

Porady:

- Pamiętaj o dokładnym przepłukaniu kaszy jaglanej, by pozbyć się goryczki.
- Kotlety podawać można z samym sosem pomidorowym i surówką lub w mniejszej porcji z ziemniakami i resztą dodatków.
- Kotlety z powodzeniem możecie upiec w 160 stopniach, około 35 minut.

Wartości odżywcze dania

	Kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcze
1 kotlet (82g)	154.3	22.6 g	6.3 g	4.9 g

kotlety burgerowe



4 kotlety

Składniki:

- ½ szklanki quinoa kolorowej
- 1 puszka fasoli czerwonej
- ½ cebuli
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz,
- oliwa
- 1 łyżeczka płatków drożdżowych
- 2 łyżki mąki
- 1 łyżeczka wędzonej papryki w proszku
- ¼ łyżeczki pikantnej papryki w proszku
- 2 ziarna kolendry rozdrobnione w moździerzu
- ½ pęczka świeżej, posiekanej kolendry

A może burgery w innej wersji? Atrakcyjny Meksyk na talerzu to coś czemu nie można się oprzeć!

Sposób przygotowania:

Kaszę zalej 1 szklanką wody, dodaj ½ łyżeczki soli i gotuj pod przykryciem do miękkości. Cebulę i czosnek posiekaj drobno i zeszklij na 1 łyżce oliwy. Fasolę odcedź i dobrze przepłucz pod bieżącą wodą. Fasolę przełóż do dużej miski i rozgnieć ją widelcem. Do fasoli dodaj przestudzoną kaszę, cebulę i czosnek oraz resztę przypraw oraz mąkę, dobrze wymieszaj. Zostaw masę na około 10 minut i sprawdź czy można formować kotleciki, jeśli mas będzie zbyt wilgotna dodaj 1 łyżkę mąki, i ponownie wymieszaj. Odczekaj kilka minut i formuj kotleciki, smaż je na złoto na rozgrzanej oliwie.

Porady:

- Możesz użyć quinoa w jednym kolorze.
- Jeśli kotleciki mają być do burgerów pamiętaj aby uformować je jako większe i bardziej płaskie.
- Kotlety te świetnie sprawdzą się w burgerze z dodatkiem guacamole lub pasty z zielonego groszku i świeżą papryką.

Wartości odżywcze dania

	Kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcze
1 kotlet (126g)	215	31.2 g	9.4 g	5.9 g

kotleciki z czerwonej soczewicy



6 porcji (ok. 12 kotletów)

Składniki:

- 300 g pieczarek
- 150 g korzenia pietruszki
- 200 g suchej, czerwonej soczewicy
- 1 cebula
- 1 łyżka masła
- łyżeczka suszonego cząbru
- łyżeczka sosu sojowego
- 1 jajo „0”
- sól, świeżo mielony pieprz
- 4 łyżki bułki tartej

Czerwona soczewica jest świetną alternatywą dla mięsa mielonego! Pięknie się rozgotowuje, więc nie trzeba jej dodatkowo miksować, ma dosyć kleistą konsystencję, co ułatwia formowanie z niej wszelkich kotletów, klopsów, pulpetów i burgerów. Do tego jest dosyć nienachalna w smaku więc można ją połączyć z wieloma składnikami.

Sposób przygotowania:

Soczewicę opłucz na sitku pod bieżącą wodą. Wsyp ją do garnka, dodaj 2 porcje wody (na 200 g suchej soczewicy 400 ml wody), szczyptę soli i gotuj pod przykryciem na małym ogniu, aż soczewica wchłonie całą wodę i będzie miękka oraz zacznie się rozpadać (około 15 minut). Zestaw garnek z ognia i odstaw soczewicę do ostudzenia. Pieczarki i obrany ze skórki korzeń pietruszki zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Cebulę pokrój w drobną kostkę. Na patelni rozgrzej łyżeczkę masła. Dodaj starte pieczarki, pietruszkę oraz cebulkę, dopraw szczyptą soli, dodaj cząber i duś, aż cebulka się zezłoci, a warzywa całkowicie zmiękną. Jeśli nie lubisz cząbru możesz dodać szczypiorek, natkę pietruszki lub inne przyprawy, np. odrobinę curry. Podsmażone, odparowane warzywa dodaj do ostudzonej soczewicy. Wbij do masy 1 jajo, dodaj 4 łyżki bułki tartej, wymieszaj dokładnie masę, dopraw solą i pieprzem. Formuj z masy kotleciki i piecz je w piekarniku nagrzanym do 170 °C przez 35 minut. Tak przygotowane kotleciki podawaj z surówką z kiszanej kapusty lub ogórkiem małosolnym oraz ziemniakami.

Porady:

- Z podanej ilości składników wyjdzie 6 dużych kotletów lub 12 małych.
- Kotleciki możesz również panierować w bułce tartej wcześniej otaczając je w mące i jajku, lub w płatkach owsianych, które nadadzą im bardziej orzechowy aromat.
- Podobnie do czerwonej soczewicy zachowuje się również żółta soczewica i groch więc zachęcamy do eksperymentów!
- Kotlety możesz zamrozić przed pieczeniem.

Wartości odżywcze dania

	Kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcze
1 kotlet (91g)	107	15.8 g	6.5 g	2.6 g

bar sałatkowy

Meksyk po polsku



4 porcje

Składniki:

- 1 puszka odsączonej z zalewy czerwonej fasoli
- 1 puszka kukurydzy
- 2 papryki
- 20 szt. pomidorków cherry
- 1 czerwona cebula
- 1 pęczek świeżej kolendry
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 limonka
- sól i pieprz

To idealny pomysł na niespodziewanych gości! Wystarczy mieć pod ręką te produkty, a szybko przygotujesz z nich polską wersję Meksyku.

Sposób przygotowania:

Na początku odsącz fasolę oraz kukurydzę z zalewy i przepłukaj je na sitku. Cebulę i papryki pokrój w drobną kostkę, a pomidorki na połówki. Kolendrę posiekaj. Do dużej miski wrzuć wszystkie składniki. Następnie przygotuj dressing- wyciśnij sok z limonki, dodaj oliwę, sól oraz pieprz. Możesz to zrobić w słoiku, będzie Ci łatwo wymieszać sos. Tak przygotowanym dressingiem polej sałatkę.

Porady:

- *Gdy masz więcej czasu możesz ugotować fasolę do tej sałatki.*
- *Idealnie smakuje na drugi dzień.*

Wartości odżywcze dania

	Kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcze
1 porcja (365 g)	229	36.8 g	8.8 g	6.8 g

bo(m)bowa sałatka



4 porcje

Składniki:

- 500g bobu lub białej fasoli
- 4 łyżki oliwy
- Sól
- Pieprz
- 1 cm świeżego imbiru
- papryczki chilli
- 2 duże pomidory malinowe lub 10 koktajlowych
- 1 dojrzałe awokado
- ¼ czerwonej cebuli
- 1-2 łyżki soku z cytryny
- pęczek kolendry
- pęczek natki pietruszki
- kilka listków świeżej mięty
- garść płatków migdałów

*Brak pomysłów na letnią sałatkę?**Wykorzystaj ten pomysł z bobem w roli głównej, parę składników i kolorowe II śniadanie gotowe!***Sposób przygotowania:**

Bób myjemy, gotujemy w osolonej wodzie przez 8-10 minut, studzimy i obieramy. Pomidorki kroimy na pół lub w kostkę.

Z awokado wyciągamy miąższ kroimy go w kostkę 1×1 cm. Cebulę, natkę pietruszki, kolendrę i mięte drobno siekamy. Wszystkie składniki łączymy razem z bobem i dokładnie ale delikatnie mieszamy. Na wierzch sypimy płatki migdałów.

Porada:

- Kiedy nie ma sezonu na bób, bez problemu możecie zamienić go na białą fasolę.

Ciekawostka:

Określenie "strączki" zarezerwowane jest dla upraw przeznaczonych na pozyskiwanie suchego ziarna, nie dotyczy to świeżego bobu, a także fasolki szparagowej - te zaliczamy do upraw warzywnych. Jednak są dobrym źródłem m.in. białka, więc warto się z nimi zaprzyjaźnić. Do tego zaraz czas na bób, więc postanowiliśmy go tu gościnnie przyjąć.

Wartości odżywcze dania

	Kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcze
1 porcja (367.5g)	333	28.3 g	13.3 g	21.3 g

sałatka z czarnej soczewicy
z młodą włoszczyzną



sałatka z czarnej soczewicy z młodą włoszczyzną

4 porcje

Składniki:

- 1 szklanka czarnej soczewicy
- młoda włoszczyzna (marchewka, seler, pietruszka)
- kilka szparagów
- sól i pieprz
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy
- ¼ szklanki wody
- 1 łyżka masła
- 4 jajka "0"

Wiosna to piękny czas. Młode jarzyny, szparagi, pierwsze zioła z domowego ogródka. Nie potrzeba im wiele aby stały się pożywną sałatką. Proponujemy bazę z czarnej soczewicy, zwanej również "belugą" ze względu na swój kształt i kolor. Używając jej pamiętaj, że gotuje się najdłużej ze wszystkich odmian soczewicy.

Sposób przygotowania:

Soczewicę opłucz, zalej wodą i gotuj około 30 minut do miękkości, pod koniec gotowania dodaj ½ łyżeczki soli. Soczewicę odcedź z nadmiaru wody i wymieszaj z 1 łyżką dobrej oliwy, dopraw pieprzem. Czosnek drobno posiekaj i podsmaż na 1 łyżce oliwy, dodaj włoszczyznę i masło, smaż na małym ogniu tak, aby masło się nie przypaliło, po około 5 minutach dodaj ¼ szklanki wody, dopraw solą i pieprzem. Duś około 10 minut aż warzywa będą na wpół miękkie, dodaj kilka szparagów i duś jeszcze 3 minuty. Wstaw wodę do gotowania jajek, kiedy woda się zagotuje po woli przy użyciu łyżki włóż jajka do wrzątku. Gotuj dokładnie 6 minut. Po tym czasie jajka szybko przełóż do zimnej wody, aby zatrzymać proces gotowania. Na talerz wyłóż soczewicę, warzywa i jajko. Udekoruj wszystko świeżymi ziołami kolendrą, pietruszką tym, co lubisz.

Porada

- Możesz dodać do tego dania świeże grzyby np. boczniki podsmażone na oliwie.

Wartości odżywcze dania

	Kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcze
1 porcja (256 g)	344	39.5 g	20.4 g	12.7 g

**na słodko?
to możliwe!**

fasociella



4 porcje

Składniki:

- 1 puszka białej fasoli
- 6 łyżek jogurtu naturalnego
- 3 łyżki płatków owsianych błyskawicznych
- 1 łyżka nasion chia
- 2 łyżki miodu
- kilka kropel soku z cytryny
- 2 łyżki startej na grubych oczkach gorzkiej czekolady
- 200 g truskawek

Fasola jako deser? To dość zadziwiające ale uwierz nam to jest petarda!

Sposób przygotowania:

Fasolę opłucz i odsącz z nadmiaru wody. Przełóż fasolę do miski, dodaj jogurt, płatki owsiane i miód- całość zblenduj na gładką masę. Do zblendowanej masy dodaj nasiona chia i dobrze wymieszaj. Dodaj sok z cytryny, jeśli chcesz dodać deserowi charakteru. Do masy dodaj 1 łyżkę startej czekolady i delikatnie wymieszaj, aby czekolada się nie rozpuściła w masie. Deser przełóż do przezroczystych szklanek lub innych naczyń zostawiając w nich trochę miejsca. Następnie umieść go w lodówce na minimum 30 minut. Deser przed podaniem udekoruj obficie świeżymi truskawkami i posyp łyżką czekolady.

Porada:

- *Do tego deseru doskonale sprawdzą się inne owoce sezonowe jak maliny. Jesienią możesz dodać do niego śliwki, uprzednio lekko podduszone z dodatkiem cynamonu.*

Wartości odżywcze dania

	Kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcze
1 porcja (168.3g)	225	31.1 g	7 g	9.1 g

kokokulki



około 20 sztuk

Składniki:

- 1 puszka białej fasoli
- 3 łyżki mleka krowiego lub roślinnego
- 1½ szklanki wiórków kokosowych
- 1 łyżka miodu
- 20 migdałów

Ten przepis jest super alternatywą, jeżeli znudziły Ci się już klasyczne słodkości. Fasolowe kulki zaskoczą Cię swoim smakiem, oraz konsystencją. To również super potrawa do przygotowania przez dzieci- lepienie i obtaczanie wychodzi im świetnie!

Sposób przygotowania:

Fasolę odsącz z zalew, przepłukaj na sitku pod bieżącą wodą i wrzuć ją do blendera razem ze szklanką wiórków (resztę zostaw do obtoczenia gotowych kulek), miodem i mlekiem. Wiórki możesz uprażyć na suchej patelni- są wtedy bardziej charakterne w smaku. Po zmiksowaniu wszystkich składników na gładką masę formuj ją w niewielkie kulki i do środka włóż po 1 migdałku. Gotowe kulki obtocz w pozostałych wiórkach.

Porada:

- Świetnie smakują uprzednio schłodzone.
- Kulki możesz obtoczyć również w podprażonych płatkach migdałowych.
- Część fasoli można zastąpić ugotowaną kaszą jaglaną.

Wartości odżywcze dania

	Kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcze
1 kulka (ok.26g)	82.4	5.6 g	1.9 g	6.7 g

czekoladowo-pomarańczowy efekt uboczny



efekt uboczny

4 porcje

Składniki:

- aquafaba odsączona z 1 puszki ciecierzycy (ok. 120 ml) lub mocno zredukowana woda z gotowania ciecioriki
- 100 g gorzkiej czekolady dobrej jakości o zawartości min. 70% kakao
- 1 łyżeczka miodu o łagodnym smaku, np. wielokwiatowego lub rzepakowego
- skórka otarta z jednej pomarańczy
- sok wyciśnięty z połówki pomarańczy
- 2 kopiaste łyżki płatków migdałowych

Aquafaba, czyli woda po gotowaniu ciecierzycy to magiczny płyn, którego zdecydowanie nie warto wylewać do zlewu! Świetnie się ubija więc można z niego przygotowywać lody, bezy, musy.

Sposób przygotowania:

Czekoladę połam na kawałki i włóż do miski, którą postaw na rondelku z gotującą się wodą. W ten sposób rozpuszczaj czekoladę w kąpeli wodnej. W międzyczasie sparz wrzątkiem skórkę z pomarańczy i zetrzyj ją na tarce. Dodaj do miski z czekoladą. Przekrój pomarańczę na pół i wyciśnij sok z jednej połówki do czekolady- uważaj, aby do miski nie wpadły pestki. Gdy czekolada będzie płynna delikatnie zamieszaj wszystkie składniki i odstaw z kąpeli wodnej do przestygnięcia. Aquafabę wlej do miski i dodaj szczyptę soli. Ubijaj za pomocą miksera do uzyskania sztywnej, lśniącej piany. Do miski z przestudzoną czekoladą dodaj łyżeczkę miodu i wymieszaj. Następnie dodaj do czekolady, która jest już letnia, ale jeszcze nie tężejąca 1 łyżkę piany z aquafaby i bardzo delikatnie, ale powoli mieszaj kolistymi ruchami łyżką. Gdy masa będzie jednolita dodaj następną porcję aquafaby i znowu mieszaj do uzyskania jednolitej masy. Postępuj tak aż do wmieszania całej piany. Do gotowego musu dodaj pokruszone płatki migdałów- możesz je wcześniej podprażyć do zarumienienia na suchej patelni- nadadzą musowi element chrupkości. Porcjuj mus do 4 szklanek lub pucharków i wstaw do lodówki na 2 godziny. Podawaj ze świeżymi owocami.

Porady:

- Pamiętaj, że im większa zawartość kakao w czekoladzie, której użyjesz, tym mus będzie bardziej wytrawny i wyrafinowany w smaku.

- Jeśli popełnisz błąd i dodasz ubitą aquafabę do zbyt gorącej czekolady piana opadnie. Wykorzystaj wtedy tak przygotowaną masę jako bazę do przygotowania deserowych naleśników lub gofrów dodając do niej szklankę wody gazowanej, łyżeczkę proszku do pieczenia i szklankę mąki np. orkiszowej.

Wartości odżywcze dania

	Kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcze
1 porcja (76 g)	204	17.5 g	3.3 g	13.6 g

ciastka pełne energii



10 ciastek

Składniki:

- 1 puszka ciecior ki
- 2 bardzo dojrzałe banany
- 3 łyżki masła orzechowego
- 7 łyżek płatków owsianych błyskawicznych
- 4 kostki gorzkiej czekolady
- garść rodzynek

Ciasteczka te są pożywne i dają dużo energii, można je także zabrać na piknik lub na drugie śniadanie do szkoły czy do pracy.

Sposób przygotowania:

Ciecior kę odsącz z wody. Dodaj masło orzechowe i 2 średnie dojrzałe banany, pokrojone w plasterki oraz miód. Całość zblenduj. Do zblendowanej masy dodaj płatki owsiane błyskawiczne, jeśli wolisz aby konsystencja była gładsza płatki możesz zblendować razem ze wszystkimi składnikami. Odstaw masę na około 15 minut, po tym czasie sprawdź czy nie potrzeba dołożyć płatków. Masa powinna być gęsta, a płatki powinny ją z wiązać. Dodaj do masy bakalie lub czekoladę, to, co lubisz. Ciasteczka formułuj zamoczonymi w wodzie rękoma, gotowe ciasteczka układaj na blaszce. Piecz w temperaturze 180°C przez 30 minut.

Porady:

- Możesz dodać dowolne bakalie, rodzyнки zastąpić żurawiną lub orzechami.
- To idealna przekąska na drugie śniadanie do szkoły.
- Jeśli to Twoje pierwsze doświadczenia z ciasteczkami ze strączków możesz zwiększyć ilość miodu, aby były słodsze.

Wartości odżywcze dania

	Kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcze
1 ciastko (65.5g)	137	18.8 g	4.7 g	5.3 g

truskawkowy koktajl



4 porcje

Składniki:

- 400 g bardzo słodkich truskawek
- 150 g białej ugotowanej fasoli
- 2 bardzo dojrzałe banany
- 16 sztuk suszonych daktyli

Fasola w koktajlu? Ależ oczywiście! Ma ona wiele zastosowań w kuchni, posiada bowiem bardzo delikatny smak i idealnie kremową konsystencję, dlatego również w tej wersji będzie się dobrze komponować z owocami.

Sposób przygotowania:

Nasiona fasoli zalej 1-2 szklankami zimnej wody tak, by woda je zakryła, i mocz około 8 h. Namoczoną fasolę odsącz, zalej świeżą wodą (tak by woda przykrywała fasolę) i gotuj do miękkości, co może potrwać nawet 1-1,5 h. Pod koniec gotowania posól ją. Po ugotowaniu odsącz fasolę. Daktyle przełóż do miski i zalej wrzącą wodą tak, by je zakryła. Pozostaw je tak długo, aż zmiękną. Fasolę, umyte i odszypułkowane truskawki, obrane ze skóry banany oraz odcisnięte z nadmiaru wody daktyle wrzucić do kielicha blendera i zmiksować, by uzyskać kremową konsystencję.

Porady:

- Jeśli koktajl będzie za mało słodki, możesz dolać do niego odrobinę wody z moczenia daktyli.
- Możesz wykorzystać wcześniej ugotowaną fasolę, która pozostała Ci po przygotowaniu fasolki na widelcu, pasty fasolowej czy innego dania.
- Fasola z puszki również nadaje się do przygotowania tego koktajlu.
- Jesienią lub zimą warto wykorzystać owoce mrożone.

Wartości odżywcze dania

	Kcal	Węglowodany	Białko	Tłuszcze
1 porcja (220 g)	202	44.8 g	5.4 g	0.8 g

**i jeszcze jedno,
najważniejsze**



jedz warzywa!

znajdź te, które lubisz

1. Bisphenol A. <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/bisphenol> [dostęp: 4.06.2020].
2. Campos-Vega, R., Bassinello, P. Z., Santiago, R. D. A. C., & Oomah, B. D.: Dry Beans: Processing and Nutritional Effects. In Therapeutic, Probiotic, and Unconventional Foods (pp. 367-386). Academic Press, 2018.
3. Definition and classification of commodities. Pulses and derived products FAO, 1994. <http://www.fao.org/es/faodef/fdef04e.htm> [dostęp: 31.05.2020].
4. Koriyama, T., Kasai, M.: Effect of Pre-soaking Treatment on Softening and Hardening during Cooking of Stored Beans. Food Science and Technology Research, 2019, 25(3), 425-434.
5. From the First Hour of Life: A new report on infant and young child feeding, 2016. <https://data.unicef.org/resources/first-hour-life-new-report-breastfeeding-practices/> [dostęp: 4.06.2020].
6. GUS (2018): Budżety gospodarstw domowych w 2017r. Warszawa.
7. Jackowska.M, rozszerzanie diety- ściągawka. <https://malgorzatajackowska.com/2016/10/19/rozszerzanie-diety-sciagawka/> [dostęp: 4.06.2020].
8. PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla osób dorosłych. <https://ncez.pl/upload/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf> [dostęp: 4.06.2020].
9. Szajewska H., et al.: Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Zalecenia Polskiego towarzystwa gastroenterologii, hepatologii i żywienia dzieci. Pediatrics, 2014, 11.3: 321-338.
10. Szczybyło A., Halicka E., Łuczyńska K.: Spożycie nasion roślin strączkowych w Polsce jako element modelu zrównoważonej konsumpcji żywności, PRACE NAUKOWE Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, 2018, z. XII, s. 35–45.
11. Szczybyło A., Rejman K., Halicka E., Laskowski W.: Towards More Sustainable Diets—Attitudes, Opportunities and Barriers to Fostering Pulse Consumption in Polish Cities, Nutrients, 2020, 12, 1589.
12. United States Department of Agriculture. Feeding Your Baby in the First Year. <http://wicworks.nal.usda.gov/wicworks/Topics/infantfeedingtipsheet.pdf> on February 24, 2015.
13. Willet W., et al.: Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet, 2019, 393.10170: 447-492.
14. Zielińska A., Rust P., Masztalerz-Kozubek D., Bichler J., Hamułka J.: Factors Influencing the Age of Complementary Feeding—A Cross-Sectional Study from Two European Countries. International Journal of Environmental Research and Public Health 2019, 16, 3799.

AUTORKI:

Dziewczyny z Fundacji Szkoła na Widelcu



Agata Gawska



Kasia Pieczyńska



Kasia Woźnicka



Aga Zawadzka



Patrycja Pietraszek

ZDJĘCIA:

Karolina Rutkowska

Agnieszka Sochal (str. 51)

Katarzyna Bonczek

(zdj. Agaty Gawskiej, str. 56)

**Cudowne i niezwykle
zdolne, a do tego zabawne.
Kochamy z nimi tworzyć :)**



**I pamiętajcie, z odpowiednimi
ludźmi, jesteście w stanie
stworzyć piękne rzeczy
w każdych warunkach**



**Nie szukaj wymówek,
działaj! :)**

**DZIĘKUJEMY, ŻE KUPIŁAŚ/-EŚ TEGO EBOOKA,
CZEKAMY NA ZDJĘCIA
I RELACJE ZE STRĄCZKOWANIA!**



All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana w jakiejkolwiek formie i w jakikolwiek sposób, tak elektroniczny, jak mechaniczny bez pisemnej zgody Fundacji Szkoła na Widelcu.

Treść tej publikacji nie zastąpi kompleksowych porad żywieniowych, medycznych oraz zdrowotnych.

Dołożono wszelkich starań, aby przesłać właścicieli praw autorskich do materiałów wykorzystanych podczas tworzenia tej publikacji. Jeśli wniosek zostanie złożony na piśmie do wydawcy, wszelkie pominięcia zostaną uwzględnione w przyszłych wydaniach.

ISBN:978-83-958115-1-7

Warszawa, czerwiec 2020