



VegeSenior

WARSZTATY - WYKŁADY - KONSULTACJE DIETETYCZNE

Viva!
Akcja dla zwierząt
Organizacja Pożytku Publicznego



Województwo
Śląskie

Viva!
ZDROWIE

DOFINANSOWANO Z BUDŻETU SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO

Poradnik powstał w ramach projektu
"VegeSenior" dofinansowanego
w ramach realizacji zadań Samorządu
Województwa Śląskiego w 2022 roku
w zakresie ochrony i promocji zdrowia

Dieta idealna

to dieta pełnowartościowa,
dopasowana indywidualnie

- owoce i warzywa
- produkty pełnoziarniste
- orzechy i nasiona
- warzywa strączkowe
- produkty kiszone
- tłuszcze roślinne



JAK SCHUDNAĆ?

Zmniejsz kaloryczność diety
zmniejsz porcje

Jedz regularnie, o stałych porach
ilość posiłków dowolna

Połowa talerza – warzywa

Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone

Unikaj smażenia
wybieraj gotowanie i duszenie lub pieczenie

Sięgaj po produkty pełnoziarniste

Pij wodę

Wybieraj zdrowe słodycze
nie wykluczaj

JAK PRZYTYĆ?

Stosuj potrawy o małej objętości
smoothie, mieszanki orzechów, suszone owoce,
masło orzechowe, zupy krem, słodczyce na
bazie orzechów

Dodawaj zdrowe tłuszcze
oleje i orzechy, awokado

Jedz dużo zbóż





DIETA

SEN

CODZIENNE NAWYKI

STRES

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

SUPLEMENTACJA

CHOROBY I PRZYJMOWANE LEKI

PODEJŚCIE PSYCHICZNE

DIAGNOSTYKA

JESZ ZA MAŁO, GDY WYSTĘPUJĄ U CIEBIE:

- Napady objadania
- Uczucie zimna
- Zmęczenie
- Problem ze skupieniem uwagi
- Senność
- Zawroty głowy
- Objawy te nie są związane z inną przyczyną

JESZ ZA DUŻO, GDY WYSTĘPUJĄ U CIEBIE:

- Zgaga
- Problemy żołądkowo – jelitowe
- Ospalność
- Nadmiar tkanki tłuszczowej (trzewnej)
- Problemy układu oddechowego
- Problemy związane z układem krążenia
- Objawy te nie są związane z inną przyczyną



Diagnostyka

- Morfologia
- Badanie ogólne moczu
- Żelazo + ferrytyna
- TSH, FT3, FT4
- OB, CRP
- Wit. D
- Dieta wegetariańska/ wegańska - wit. B12
- Glukoza na czczo
- Próby wątrobowe
- Profil trzustkowy
- Lipidogram
- Kał - krew utajona
- Homocysteina
- Kreatynina
- Kwas moczowy
- Niedożywienie:
albumina



Suplementacja

- w zależności od niedoborów na podstawie badań krwi
- w zależności od niedoborów na podstawie eliminacji w diecie
- w okresie jesienno - zimowym cała populacja Polski wit. D
- weganie - wit. B12
- niektóre suplementy w nadmiarze mogą działać rakotwórczo
- seniorzy w celu zadbania o sprawność umysłową - zadbać o odpowiednie spożycie witamin z grupy B, magnezu i kwasów omega-3



DLACZEGO WARTO OGRANICZYĆ MIĘSO I NABIAŁ?

- Mięso czerwone zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory (przewodu pokarmowego, prostaty, trzustki, nerek, piersi)
- Mięso czerwone zwiększa ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia o 42%
- Cukrzyca typu II – głównie powiązana z mięsem czerwonym
- Choroby nerek – mięso białe i czerwone
- Otyłość
- Choroba Alzheimera – spadek funkcji poznawczych

Interakcje leków z żywnością

- Prawidłowe działanie niektórych leków zależy od czasu ich przyjęcia w stosunku do posiłku
- Leki należy popijać wodą, o ile nie zalecono inaczej
- Błonnik pokarmowy – interakcje z większością leków
- Produkty bogate w wapń – antybiotyki, leki na infekcje moczowe i oddechowe
- Tłuszcz – tłuste potrawy - większość leków
- Sok grejfrutowy – lowastatyna, leki na nadciśnienie
- Kofeina
- Kapusta, sałata, brokuły (wit. K) – leki przeciwzakrzepowe



DLACZEGO DIETY NIE DZIAŁAJĄ?

TEKST NATALIA GOŁYSKA

Już wybierając studia na kierunku „dietetyka”, wiedziałam, że jestem przeciwna dietom. Wiele osób pytało, czy tym wyborem nie zaprzeczam samej sobie oraz czy będąc na diecie wegańskiej nie jestem hipokrytką.

Otóż przeciwnie – jeśli dobrze zrozumiemy pojęcie „dietetyka”, dowiemy się, że to naprawdę ważna dziedzina medycyny, polegająca na czymś więcej niż układaniu jadłospisów. Dietetyka z definicji jest nauką o żywieniu człowieka zdrowego i chorego. Ma na celu zapobieganie chorobom dietozależnym oraz wsparcie leczenia chorób występujących.

Wracając do pytania głównego – dlaczego diety nie działają? I co w takim razie działa?

Zabrzmi to banalnie, ale postaram się w dalszej części przybliżyć ten temat.

Działa zmiana nawyków żywieniowych.

Najlepiej przedstawi to realny przykład. Od zawsze miałam problem ze słodyczami, a raczej nadmiernym ich spożywaniem. W to miejsce można wstawić słone przekąski lub fast foody, dla osób, które są wielbicielami innych produktów niż słodycze.

Jak nietrudno się domyślić – wszystkie diety, na które przechodziłam, opierały się na całkowitej eliminacji słodyczy z jadłospisu. Co więcej, często brałam udział w różnych wyzwaniach typu „miesiąc bez cukru”, „100 dni bez słodyczy” i tym podobne. Czym to skutkowało? Tym, że po zakończeniu takiego wyzwania jadłam słodyczy jeszcze więcej, nadrabiając wręcz czas spędzony na diecie bezcukrowej. Gdy nie brałam udziału w żadnym wyzwaniu lub nie narzucałam sobie sztywnych zasad żywieniowych, nie miałam żadnej kontroli nad spożywaniem słodyczy. Nie wiedziałam już jak mam działać, żeby wyrzucić słodycze ze swojego życia, bo byłam ich nauczona od dziecka, zawsze je lubiłam i zawsze do nich wracałam.



I tutaj bardzo ważna informacja – smak słodki jest dla nas przyjemnym i pożądanym smakiem. To słodko – tłuste potrawy dostarczają najwięcej kalorii, dlatego dla ludzkiego organizmu są pożądane, bo stanowią szybkie źródło energii. Smak słodki nie jest wyczuwalny tylko ze słodyczy – gdy przez dłuższy czas będziemy żuć kromkę zwykłego, pszennego chleba, poczujemy w niej słodki posmak, za sprawą skrobi.

Tak więc dlaczego mielibyśmy eliminować z naszego jadłospisu słodczy, słone przekąski, czy fast foody, skoro tak bardzo je lubimy?

Z pewnością ich nadmiar jest szkodliwy, ze względu na wysoką wartość energetyczną w stosunku do ilości produktu, prowadząc do zwiększenia ilości tkanki tłuszczowej, nawet u osób szczupłych, w postaci tkanki tłuszczowej trzewnej (tej, która znajduje się przy narządach wewnętrznych i jest szczególnie niebezpieczna) oraz ze względu na zagrożenie niedożywieniem jakościowym, możliwym nawet u osób z nadwagą – wyżej wymienione grupy żywności zawierają bardzo małe ilości witamin i składników odżywczych, spożywając je dostarczamy głównie kalorie.

Skoro już wiemy, dlaczego mogą być one dla organizmu szkodliwe, zastanówmy się, dlaczego pomimo tego powinny w naszym jadłospisie jednak pozostać - przede wszystkim dlatego, że je lubimy. Jak więc znaleźć złoty środek?

Złotym środkiem będzie ilość.

I tutaj wiele osób ma spory problem. Jednak nakładanie kolejnych restrykcji z pewnością nie będzie sprzyjać zachowaniu kontroli nad ilością. Gdy jednak nasz organizm nauczy się, że słodczy, słone przekąski czy fast foody to normalne produkty w naszej diecie, których nie zabraknie, nie będzie domagać się większych ilości „na zapas”. Wystarczy produkty te znormalizować, nie tworząc z nich produktów „zakazanych” i określić, jak będziemy je spożywać. Jeśli mamy na słodczy ochotę zawsze, spotykając się z przyjaciółmi – załóżmy, że właśnie wtedy pozwolimy sobie na coś słodkiego. Jeśli zawsze po obiedzie czujemy chęć zjedzenia słodyczy – określmy, że 3 razy w tygodniu będziemy na podwieczorek jeść ulubione słodczy. Najważniejsze – pamiętajmy, że to ilość jest szkodliwa. Na początku może się zdarzyć, że zjemy więcej niż zaplanowaliśmy, bo po latach restrykcji organizm nadal będzie starał się przy każdej okazji zrobić „zapasy”, jednak nie rezygnując z podejmowanych prób, z czasem będzie coraz łatwiej zachować założone ilości.

Lata prób i restrykcji żywieniowych spowodowały, że nie umiemy kontrolować własnego apetytu. Dlatego w wielu przypadkach, trzeba nauczyć się jeść na nowo, tak, jak robią to dzieci - poznać sygnały płynące z naszego ciała, skupić się na smaku.

Nie narzucajmy sobie wykluczeń, ścisłych reguł. Zamiast tego wyznaczmy zasady, które będziemy wprowadzać. Może to być zastąpienie mąki pszennej mąką razową, zastąpienie cukru do herbaty słodzikiem, ograniczenie jedzenia słodczy do 3 razy w tygodniu, dodawanie do każdego słonego posiłku porcji warzyw. Takie zmiany, które brzmią realnie, będą skuteczne długofalowo, w przeciwieństwie do sztywnych diet, narzucających nam smaki i zasady, które nie są do nas dopasowane, zostawiając nas w poczuciu braku kontroli po ich zakończeniu.

W przypadku diety wegańskiej, wykluczamy produkty, których spożywać nie chcemy. Ale nadal do naszej dyspozycji pozostaje smak potraw, ich ilość, nie jest to ścisły jadłospis. Dlatego pomimo słowa "dieta", dieta wegańska jest tak skuteczna w zastosowaniu. Ważne, by żywienie było zgodne z naszymi przekonaniem, a nie regułami narzuconymi przez istniejące trendy.

Poniżej kilka wskazówek, które pomogą zapanować nad własnym żywieniem:

- Jedz na siedząco, nigdy stojąc przy blacie kuchennym i podjadając.
- Skup się na jedzeniu i sygnałach płynących z ciała. Czujesz już pierwsze oznaki nasycenia? To znaczy, że możesz zakończyć posiłek. Oglądając telewizję pominięz ten moment, skupiając się na innych bodźcach.
- Dopasuj dietę do własnych preferencji. Lubisz słodki smak? Zaplanuj na śniadanie owsiankę z owocami, zamiast kanapek z sałatką warzywną.
- Modyfikuj ulubione potrawy, zamiast je wykluczać.
- Uwielbiasz naleśniki? Nie zastąpisz ich ryżem z brokułem, natomiast możesz zrobić naleśniki z mąki jaglanej, słodzone ksylitolem z dodatkiem owoców.
- Nie wprowadzaj kolejnych restrykcji. Jeśli nie udało Ci się trzymać założeń, nie narzucaj sobie jeszcze trudniejszych zasad, myśląc „jestem beznadziejny_a”. Twój organizm jest zmęczony ciągłymi dietami, daj sobie czas na przyswojenie nowych zasad.
- Pij wodę. Pomaga kontrolować apetyt, zapobiegając podjadaniu.
- Jedząc słodczy, słone przekąski, czy fast foody, nie rób tego w biegu, np. prowadząc samochód. Skup się na jedzeniu.



Zdrowe wybory

Sól

Sól jest podstawowym źródłem sodu w diecie, jednak większość gotowych produktów jest dosalana, dlatego warto ograniczyć dodawanie soli do potraw, które sami gotujemy. Jeżeli używasz soli, wybieraj jodowaną.

Cukier

Cukier nie jest trucizną, jednak w nadmiernej ilości może przyczyniać się do powstawania chorób dietozależnych, takich jak cukrzyca typu II czy nadciśnienie tętnicze. Warto więc wybierać produkty bez cukru w składzie.

Zdrowe wybory

Tłuszcz

Smalec, masło, tłuste mięsa, to źródła tłuszczów zwierzęcych, które powinny być maksymalnie ograniczane. Tłuszcz jest potrzebny w naszym organizmie, przede wszystkim dla prawidłowej pracy układu hormonalnego, jednak źródłem tłuszczy powinny być tłuszcze roślinne.

Orzechy, oleje roślinne oraz awokado powinny znaleźć się codziennie w naszym jadłospisie. Natomiast tłuszcze nasycone, których roślinnymi źródłami jest olej kokosowy oraz olej palmowy, powinny występować w diecie sporadycznie.

Do smażenia wybieraj oliwę z oliwek oraz olej rzepakowy.

Tego unikaj w składzie

Fosforany, benzoesan sodu, syrop glukozowy, syrop fruktozowy, syrop glukozowo - fruktozowy, glutaminian sodu.

Nie musisz wykluczać, lecz staraj się nie spożywać za często produktów zawierających cukier oraz mąkę pszenną.



Pieczony kalafior

[HTTPS://WWW.KWESTIASMAKU.COM/PRZEPIS/PIECZONY-KALAFIOR](https://www.kwestiasmaku.com/przepis/pieczony-kalafior)

Składniki:

1 kalafior
4 łyżki oliwy z
pierwszego tłoczenia
świeżo zmielony pieprz
1 i 1/2 łyżeczki kurkumy
1 łyżeczka czarnuszki
sól morską

Przygotowanie:

1. Odciąć liście z kalafiora, przekroić na pół i wyciąć nadmiar głąba. Główkę kalafiora rozdzielić na różyczki lub pokroić na cząstki.
2. Położyć na dużej blaszce (np. z wyposażenia piekarnika) wyłożonej papierem do pieczenia. Piekarnik nagrzać do 200 stopni C.
3. Kalafiora polać oliwą, posypać pieprzem, kurkumą i czarnuszką, a następnie dokładnie wymieszać i rozłożyć na całej powierzchni blachy.
4. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez 30 minut. Po upieczeniu doprawić solą i posiekaną natką pietruszki.



Smalec z fasoli

[HTTPS://WWW.KWESTIASMAKU.COM/PRZEPIS/SMALEC-Z-FASOLI](https://www.kwestiasmaku.com/przepis/smalec-z-fasoli)

Składniki:

1 puszka 400 g białej fasoli lub 250 g fasoli ugotowanej
1 duża cebula
2 łyżki oleju roślinnego
sól i pieprz

Przygotowanie:

1. Fasolę odcedzić zachowując kilka łyżek zalewy. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę, wrzucić na patelnię z olejem i co chwilę mieszając smażyć przez ok. 10 minut, aż cebula zeszkli się, zmięknie, a na koniec lekko się zrumieni. W międzyczasie cebulę posolić i doprawić pieprzem.
2. Dodać do fasoli i całość rozgnieść praską do ziemniaków lub widelcem (nie używamy blendera aby nie zrobiła się "ciapa"). W razie potrzeby można dodać trochę zachowanej zalewy gdyby pasta wyszła za sucha.



Malinowy budyn jaglany

[HTTPS://WWW.KWESTIASMAKU.COM/PRZEPIS/MALINOWY-BUDYN-JAGLANY](https://www.kwestiasmaku.com/przepis/malinowy-budyn-jaglany)

Składniki:

1/2 szklanki kaszy
jaglonej
2 szklanki mleka
roślinnego
ok. 1/2 szklanki malin
(świeżych lub
mrożonych)
3 łyżki syropu/soku
malinowego

Przygotowanie:

1. Do sitka wsypać kaszę jaglaną i wypluć pod bieżącą wodą. Włożyć do rondelka, wlać mleko i zagotować pod przykryciem. Zmniejszyć ogień do minimum i gotować 15 minut nie otwierając garnka.
2. Ugotowaną kaszę zmiksować w blenderze (stojącym, kielichowym) na gładki mus z dodatkiem (rozmrożonych) malin oraz syropu malinowego. Jeśli budyn jest za gęsty można dodać więcej mleka. Podawać z dodatkowymi malinami i/lub syropem malinowym.



NOODLE Z WARZYWAMI PO KOREAŃSKU

[HTTPS://WWW.KWESTIASMAKU.COM/PRZEPIS/NOODLE-Z-WARZYWAMI-PO-KOREANSKU](https://www.kwestiasmaku.com/przepis/noodle-z-warzywami-po-koreansku)

Składniki:

125 g makaronu
2 łyżki oleju
1/2 cebuli
1/2 pora
1 mała marchewka
1 łyżeczka czosnku
(startego lub suszonego)
1 papryka (lub po połowie
żółtej i czerwonej)
1/2 cukinii
1/2 bakłażana

SOS:

3 łyżki słodkiego sosu chilli
2 łyżki sosu sojowego
2 łyżki ketchupu
1 łyżka oleju sezamowego
5 łyżek wody

Przygotowanie:

1. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (ok. 4,5 minuty). Odcedzić i przelać chłodną wodą na durszlaku.
2. Pokroić wszystkie warzywa na paski lub słupki.
3. W woku lub szerokiej dużej patelni na oleju poddusić cebulę, potem dodać pora i marchewkę. Smażyć mieszając łypatką aż warzywa zmiękną.
4. Dodać czosnek a po chwili resztę warzyw: paprykę, cukinię i bakłażana. Smażyć mieszając co chwilę łypatką, aż warzywa będą szkliste i zaczną mięknąć (ok. 7 - 9 minut).
5. Dodać makaron i wymieszać, chwilę podsmażyć razem.
6. Przesunąć warzywa na bok i zrobić miejsce na dnie patelni. Wlać w nie sos (wymieszane wszystkie składniki) i zagotować. Wymieszać ze składnikami i smażyć przez około 2 - 3 minuty, co chwilę mieszając łypatką.
7. Podawać z uprażonym sezamem i szczypiorkiem.



Pudding chia

[HTTPS://WWW.KWESTIASMAKU.COM/PRZEPIS/PUDDING-CHIA](https://www.kwestiasmaku.com/przepis/pudding-chia)

MODYFIKOWANY

Składniki:

3 pełne łyżki nasion chia
250 ml mleka roślinnego
1 łyżka syropu
klonowego
owoce: np. mango,
maliny, borówki,
truskawki

Przygotowanie:

1. Nasiona chia zalać mlekiem (lekko podgrzanym jeśli chcemy aby pudding był szybciej gotowy), dodać syrop klonowy i dokładnie wymieszać (należy mieszać energicznie przez pierwsze kilka minut, wówczas znikną grudki).
2. Wstawić do lodówki na około 1 - 2 godziny, a najlepiej na całą noc. Od czasu do czasu zamieszać, szczególnie w początkowej fazie namaczania. Im chia dłużej namaka tym bardziej pęcznieje.
3. Zgęstniały deser przełożyć do pucharków lub szklanek i dodać świeże owoce.



Owsianka bounty z malinami

[HTTPS://WWW.KWESTIASMAKU.COM/PRZEPIS/OWSIANKA-BOUNTY-Z-MALINAMI](https://www.kwestiasmaku.com/przepis/owsianka-bounty-z-malinami)
MODYFIKOWANY

Składniki:

1 szklanka płatków
owsianych górskich
2 łyżki wiórków
kokosowych
200 ml mleka roślinnego
1 łyżka syropu
klonowego
50 g czekolady
maliny świeże lub
mrożone

Przygotowanie:

1. Płatki owsiane wsypać do garnka i zalać większą ilością zimnej wody z kranu, wymieszać i wylać mętną wodę, powtórzyć jeszcze 2 - 3 razy aż woda będzie czysta bez resztek łusek ziarna.
2. Wlać świeżą wodę w ilości 1 i 1/2 szklanki, dodać wiórki kokosowe i zagotować. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez ok. 10 minut, w międzyczasie 2 - 3 razy zamieszać.
3. Zdjąć pokrywę, dodać mleko roślinne oraz syrop klonowy. Wymieszać i zdjąć z ognia.
4. Nałożyć do misek, na wierzchu posypać posiekaną czekoladą i malinami.



Codzienny krem z dyni

[HTTPS://WWW.JADLONOMIA.COM/PRZEPISY/ULUBIONY-CODZIENNY-KREM-Z-DYNI/](https://www.jadlonomia.com/przepisy/ulubiony-codzienny-krem-z-dyni/)

Składniki:

1,5 kg dyni piżmowej albo
innej ulubionej
olej
1 duża cebula
1 łyżeczka ostrej papryki
1/2 łyżeczki słodkiej
papryki
1/4 łyżeczka cynamonu
szczypta gałki
muszkatołowej
1 łyżeczka miodu albo
syropu z agawy
1 - 2 łyżki dobrego octu
albo soku z cytryny
sól i pieprz

Przygotowanie:

1. Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Dynie pokroić na ćwiartki, delikatnie posmarować wnętrze olejem i wsadzić do gorącego piekarnika na około 30 - 45 minut. Kiedy dynia zmięknie wyjąć z piekarnika i zostawić na kilka minut do wystudzenia.
2. W międzyczasie cebulę pokroić w kostkę, na dnie garnka z grubym dnem rozgrzać sporo oliwy i wrzucić tam cebulę. Podsmażać 2-3 minuty na małym ogniu, kiedy się zeszkli dodać dwa rodzaje papryki, cynamon i gałkę muszkatołową. Podsmażać wszystko kolejną minutę.
3. Przy pomocy łyżki wyjąć z dyni pestki i wyrzucić. Potem wyjąć miąższ i dodać do podduszonej cebuli. Dokładnie wymieszać dynię w aromatycznej cebuli i dusić przez kolejne 2-3 minuty. Następnie wlać tyle wody, aby pokryła warzywa. Przykryć garnek i gotować przez 10 minut.
4. Zmiksować całą zawartość garnka ręcznym blenderem. Na sam koniec dodać syrop, ocet, sporo soli i świeżo mielony czarny pieprz. Spróbować zupę i w razie potrzeby dodać odrobinę więcej ostrej papryki lub soku z cytryny.
5. Podawać bardzo gorącą, posypaną prażonymi pestkami dyni i skropioną ulubioną oliwą.



Bulion warzywny

[HTTPS://WWW.KWESTIASMAKU.COM/KUCHNIA_POLSKA/BULIONY/BULION_WARZYWNY/PRZEPIS.HTML](https://www.kwestiasmaku.com/kuchnia_polska/buliony/bulion_warzywny/przepis.html)

Składniki:

włoszczyzna: 2 marchewki,
1 pietruszka, mały kawałek
selera, 1/2 pora, liść kapusty
2 litry wody
1 łyżeczka soli morskiej, 2
liście laurowe, 3 ziele
angielskie, 5 ziarenek
pieprzu
1 cebula
1 łyżka sosu sojowego
(klasyczny, nie może być
ciemny) lub 2 małe kawałki
suszonych borowików
4 gałązki natki pietruszki
1 łyżka oliwy extra vergine

Przygotowanie:

1. Marchewkę, pietruszkę i selera obrać, opłukać, włożyć do garnka. Dodać umytego pora i liść kapusty. Wlać wodę i zagotować.
2. Dodać sól, liście laurowe, ziele angielskie i pieprz. Zmniejszyć ogień.
3. Cebulę nieobraną położyć na palniku kuchenki i opalić ją ogniem (około 1 - 2 minuty), włożyć do garnka z warzywami.
4. Dodać suszone grzybki lub sos sojowy, gałązki natki pietruszki i oliwę. Garnek przykryć pokrywą, ale niedokładnie - pozostawić uchyloną.
5. Gotować na małym ogniu przez 1 godzinę do miękkości warzyw (wywar najlepiej gotować dłużej, 1 i 1/2 godziny). Po ugotowaniu zostawić bulion na 10 - 15 minut a następnie odcedzić.
6. Od razu wykorzystywać do sporządzania zup lub zagotować i zamknąć w słoiki. Po ostudzeniu trzymać w lodówce do 2 tygodni.



Krupnik z grzybami leśnymi

[HHTTTPS://ZDROWIE.VIVA.ORG.PL/MATERIALY/PRZEPISY-KULINARNE/503-KRUPNIK-Z-GRZYBAMI-LESNYMI](https://zdrowie.viva.org.pl/materialy/przepisy-kulinarne/503-krupnik-z-grzybami-lesnymi)

Składniki:

3 litry bulionu warzywnego
4 duże ziemniaki
pół szklanki nieugotowanej
kaszy jęczmiennej lub 1,5
szklanki ugotowanej
2 ugotowane marchewki
5-6 suszonych grzybów
garść posiekanej zielonej
pietruszki
2 łyżki posiekanego koperku
łyżka oliwy
przyprawy: sól, pieprz, 2
łyżki sosu sojowego, cząber,
czosnek niedźwiedzi,
wędzona papryka.

Przygotowanie:

1. Grzyby zalewamy wodą, gdy zmiękną kroimy na mniejsze kawałki. Nie wylewamy wody w której moczyły się grzyby, przyda się do zupy.
2. Do bulionu dorzucamy kaszę jęczmienną i pokrojone grzyby wraz z wodą, w której się moczyły. Jeśli będziecie używać już wcześniej ugotowanej kaszy, to dodajcie ją po ziemniakach.
3. Następnie dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki, zieloną pietruszkę i koperek. Jeśli nie mamy ugotowanej marchewki, to dorzucamy również pokrojoną w kostkę surową marchew.
4. Jeśli mamy ugotowaną marchewkę, to dodajemy ją na koniec, gdy ziemniaki i kasza zmiękną, wraz z przyprawami, ziołami i oliwą.
5. Całość gotujemy jeszcze 5 minut.



Wegański bigos

[HTTPS://ZDROWIE.VIVA.ORG.PL/MATERIALY/PRZEPISY-KULINARNE/532-WEGANSKI-BIGOS](https://zdrowie.viva.org.pl/materialy/przepisy-kulinarne/532-weganski-bigos)

Składniki:

2 opakowania wędzonego tofu
1 kg kiszanej kapusty
1,5 kg białej kapusty
4 cebule
3 ząbki czosnku
6 łyżek oleju rzepakowego
1,5 litra wody
40 g namoczonych, suszonych grzybów
10 suszonych śliwek
2 duże jabłka
50 g koncentratu pomidorowego

Przyprawy:

1 łyżeczka pieprzu czarnego
1 łyżeczka pieprzu ziółowego
1 łyżeczka czerwonej papryki
1 łyżeczka tymianku
2 łyżeczki majeranku
1 łyżeczka rozmarynu
1 łyżeczka kminku
1 łyżeczka soku z cytryny
5 liści laurowych
5 ziaren jałowca
5 ziaren ziela angielskiego
sól do smaku

Przygotowanie:

1. Rozmrożone i odsączone tofu wędzone kroimy w kostkę i smażymy na 3 łyżkach oleju z dodatkiem soli i pieprzu aż osiągnie pożądaną twardość.
2. Kapustę odsączamy z wody, siekamy drobno. To samo robimy z umytą białą kapustą.
3. Siekamy drobno cebulę i czosnek.
4. Do garnka wlewamy 3 łyżki oleju, wrzucamy cebulę i czosnek, smażymy do miękkości i następnie dodajemy posiekaną kapustę. Dolewamy wodę i dusimy pół godziny. Następnie dodajemy pokrojone drobno suszone grzyby, śliwki, starte jabłko i koncentrat. Wszystko gotujemy 1,5-2h, do uzyskania pożądanego miękkości kapusty. Po ugotowaniu dodajemy tofu.



Szarlotka

[HTTPS://ZDROWIE.VIVA.ORG.PL/MATERIALY/PRZEPISY-KULINARNE/499-SLODKI-KLASYK-SZARLOTKA](https://zdrowie.viva.org.pl/materialy/przepisy-kulinarne/499-slodki-klasyk-szarlotka)

Składniki:

Składniki na ciasto:

250 g margaryny

360 g mąki krupczatki

90-100 g cukru pudru

łyżeczka proszku do
pieczenia

bułka tarta

Składniki na farsz:

5 dużych jabłek

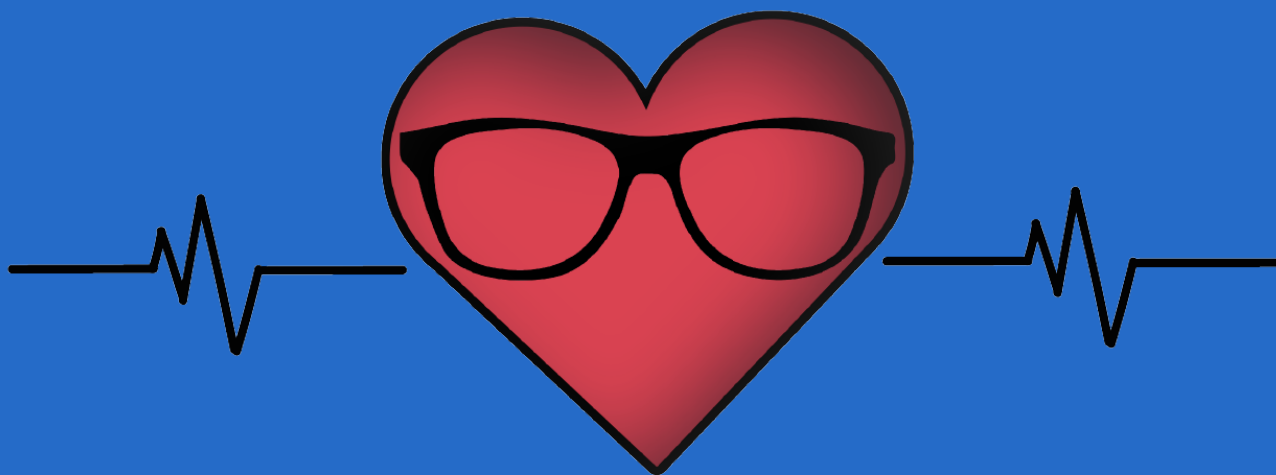
1 łyżka cynamonu

2 łyżki cukru/erytroli

2 łyżki mąki

Przygotowanie:

1. Mąkę, cukier puder i proszek do pieczenia przesypujemy do dużej miski. Margarynę kroimy na mniejsze kawałki i dodajemy do suchych składników. Całość ugniatamy ręką, aż wszystkie składniki dokładnie się połączą. Ciasto zawijamy w folię spożywczą i odstawiamy na minimum godzinę do lodówki.
2. Jabłka obieramy, kroimy w kostkę i obtaczamy w mące, cynamonie i cukrze.
3. Ciasto przekrawamy na dwie nierówne części. Większą częścią ciasta wykładamy dno i boki formy, wykładamy jabłkami, a z pozostałej części ciasta formujemy wałeczki i delikatnie dociskamy je do farszu.
4. Wkładamy ciasto do nagrzanego na 200 stopni piekarnika na ok 50-55 minut. Po 15 minutach pieczenia ciasto wyciągamy i przykrywamy folią, ponownie wkładamy do piekarnika. Po upieczeniu jeszcze chwilę trzymamy pod folią lub przykrywamy czystą ściereczką.



VegeSenior

WARSZTATY - WYKŁADY - KONSULTACJE DIETETYCZNE

DOFINANSOWANO Z BUDŻETU SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO



Województwo
Śląskie

Opracowanie merytoryczne i graficzne: mgr dietetyki Natalia Gołyska
Przepisy: Kwestia smaku, Jadłonomia, VivaZdrowie

Viva!
ZDROWIE

WWW.ZDROWIE.VIVA.ORG.PL

FACEBOOK.COM/VIVAZDROWIE

INSTAGRAM.COM/VIVAZDROWIE