

Dobre Decyzje



10
smacznych
i prostych
przepisów

Dla dzieci!



oczywistym jest, że każdy rodzic chce dla swojego dziecka jak najlepiej. Dlatego też, chcąc zapewnić dzieciom dobre warunki do rozwoju, rodzice starają się dawać im zdrowe, energetyczne, pełnowartościowe posiłki. Nie należy to niestety do najłatwiejszych zadań, jako że dla dziecka argumentem nie jest aspekt zdrowotny, ale raczej wygląd i smak tego, co się mu podaje. Dlatego też dzieci uwielbiają słodkości i fast food (czyli to, co jest dla ich zdrowia dietetycznie najgroźniejsze),

często grymaszą, łatwo je też zniechęcić do danego produktu – np. szpinaku – przez nieodpowiednie jego przygotowanie. Rodzinni kucharze stają zatem przed nie lada wyzwaniem znalezienia paru smacznych, ładnie prezentujących się, ale też zawierających wszystkie niezbędne składniki odżywcze potraw dla swoich pociech.




Dieta roślinna jest różnorodna: składniki potraw możemy wybierać z pięciu grup produktowych: owoców, warzyw, nasion

i orzechów, roślin strączkowych oraz zbóż (po więcej informacji na temat komponowania diety odsyłamy do startera „Dobre Decyzje. Pierwsze kroki w świecie dań roślinnych” dostępnego na stronie: <http://www.otwarteklatki.pl/starter-dobre-decyzje/>). Wszystkie te produkty można na wiele sposobów przetwarzać i ze sobą łączyć, np. z buraka, który w diecie tradycyjnej kojarzy nam się głównie z barszczem i tartymi buraczkami z chrzanem (które swoją drogą są potrawami roślinnymi), można także

zrobić kotlety czy burgery do bułki, a fasolę – zamiast fasolki po bretońsku (także roślinna potrawa – ewentualnie dla uzyskania posmaku kiełbasy wystarczy dodać wędzoną paprykę) – zmiksować roślinny smalec. Stając się weganinem/ weganką poznajemy też wiele zastępników mleka i przetworów mlecznych, które są częstym przyczyną występowania alergii u dzieci. Zamiast mleka krowiego pojawia się co najmniej sześć innych rodzajów

mlek: sojowe, migdałowe, owsiane, ryżowe, kokosowe, orzechowe... A twaróg, występujący w wielu tradycyjnych polskich przepisach, można z powodzeniem zastąpić serkiem tofu, na przykład w kluskach leniwych.

 w tej odsłonie naszej serii "Dobre Decyzje" proponujemy parę szybkich, łatwych w wykonaniu, smacznych i ładnie wyglądających dań. Pokazujemy, że dieta roślinna

jest dobra również dla dzieci – nie tylko dlatego, że według Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetycznego jest zdrowa, spełnia zapotrzebowanie żywieniowe i jest odpowiednia na wszystkich etapach życia człowieka*, lecz także dlatego, że jest różnorodna i po prostu smaczna!

*http://www.vrg.org/nutrition/2009_ADA_position_paper.pdf, 2009





RODZINA NA ROŚLINACH!

Klaudyna i Michał Andrijewscy

Zostaliśmy poproszeni o kilka wskazówek, rad dla wegańskich rodziców. Pierwsze, co przychodzi nam do głowy, to myśl, że wegańskie rodzicielstwo nie jest trudniejsze od niewegańskiego. Na co dzień nie myślimy o tym, że nasza córka nie je zwierząt. Jej dieta jest dla nas czymś oczywistym, a przede wszystkim jest następstwem naszych wcześniejszych wyborów. Tak więc jeśli zastanawiasz się, jak to będzie, kiedy urodzi się twoje dziecko, nie martw się – będzie łatwiej, niż myślisz (jeśli twoja pociecha jest już na świecie, wiesz o czym mówimy).

Matylda, nasza córeczka, ma w tej chwili dwa lata. Wydaje nam się, że akurat przez ten czas w kwestii weganizmu bardzo dużo zmieniło się w Polsce. Weganizm wyszedł z podziemi i wszedł na salony. Mamy do czynienia z sukcesami wegańskich blogów i restauracji. Coraz więcej znanych ludzi wybiera dietę roślinną. Również wegańskie dziecko nie wzbudza już niepotrzebnych emocji. Warto jednak, na wszelki wypadek, zadbać o kilka kwestii.

LEKARZ

Lekarz przyjazny weganom to skarb. Najlepiej poszukać takiego już podczas ciąży. Musi być to ktoś z otwartą głową; ktoś, kto czyta czasami raporty WHO i ONZ (te dotyczące zdrowia i diety). Chodzi o to, by w razie jakichkolwiek problemów zdrowotnych Wasz lekarz po prostu leczył malucha, a nie obwinał za wszystko weganizm.

Niektórym lekarzom wydaje się, że dzieci z rodzin wegańskich powinny być pod specjalnym nadzorem. Nam się z kolei wydaje, że weganie mają większą wiedzę w sprawach bilansowania diety. Kiedyś już przez to przechodziliśmy, gdy sami odstawialiśmy produkty odzwierzęce. Dlatego jest nam łatwiej – wiemy, gdzie i czego szukać. Z drugiej strony, rodziców prowadzących tradycyjną kuchnię nikt nie wypytuje, co jedzą ich pociechy (a często to właśnie ta tradycyjna dieta jest monotonna i uboga w wartościowe składniki).

Jeśli masz poczucie, że sam nie poradzisz sobie z ułożeniem diety swojego dziecka albo zyczejnie potrzebujesz wsparcia, możesz poszukać dietetyka przyjaznego weganom lub zgłosić się do Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie, gdzie w Zakładzie Żywienia jest specjalna komórka zajmująca się opieką nad rodzinami wegańskimi.

RODZINA

Czasami problemem wegańskich rodziców jest reakcja najbliższych. Warto pochylić się nad naszymi relacjami, szczególnie w przypadku dziadków. Ważne jest, by z jednej strony wypracować zrozumienie i szacunek dla naszej postawy, a z drugiej – dać osobom, które kochają nasze dziecko, poczucie bezpieczeństwa. Można przytoczyć wyniki badań, stanowisko lekarzy. Sugerujemy spokojne tłumaczenie, pozbawione emocji. Na pewno widok zdrowego, roześmianego wnuka lub wnuczki pomoże nam uspokoić dziadków. Najważniejsze, by podstawą naszych relacji była szczerość. Zadbajmy o to, by nasze dziecko nie stało się obiektem rodzinnych rozgrywek. Wszelkie wątpliwości powinny być wyjaśniane między dorosłymi. Warto też przemyśleć, co i kiedy chcemy powiedzieć naszemu dziecku na temat jedzenia zwierząt przez innych ludzi.

PRZEDSZKOLE

Szukając przedszkola, żłobka, szkoły, musimy wziąć pod uwagę sprawę diety. Mamy dwie możliwości. Możemy szukać placówki z opcją wegańską. Raczej spodziewajmy się jej tam, gdzie posiłki dowozi firma zewnętrzna (praktycznie każdy catering oferuje opcję roślinną). Przedszkola z własną kuchnią bardzo trudno zweganizować (przynajmniej te w Łodzi), ale zawsze warto zapytać. Możemy również zdecydować się na przynoszenie własnych posiłków. Wymaga to trochę poświęcenia, ale za to wiemy dokładnie, co je nasze dziecko. Żadne przedszkole ani żłobek nie ma prawa odmówić nam możliwości przynoszenia posiłków. Jeśli w danej placówce nie ma możliwości podgrzania jedzenia, możemy dostarczać je w termosach.




DIETA

Przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecko pije wyłącznie mleko mamy. Po tym czasie możemy zacząć myśleć o rozszerzaniu diety. My poczekaliśmy, aż Matylda zacznie siadać, bo wydawało nam się, że w tej pozycji będzie jej wygodniej sięgnąć po pierwszą marchewkę. Na początku były marchewki w pokrojone w słupki i różyczki brokułów. Nie podawaliśmy jej nigdy papek, zmiksowanych zestawów, sklepowych słoiczków. Od początku pozwalaliśmy grzebać w naszych talerzach, dotykać, miażdżyć, wachać – a wreszcie próbować i zjadać to, na co

miała ochotę. Dziś Matylda je dokładnie to, co my. W różnych ilościach – czasami woli jeszcze pozostać przy mleku mamy, czasami wybiera kotlety z grochu. Obecność dziecka przy naszym stole mobilizuje do starannego bilansowania zawartości talerza. Jeśli chcemy, by nasz maluch jadł razem z nami, musimy zrezygnować z przetworzonej żywności, słodyczy, nadmiaru białej mąki. Bez względu na to, czy weganizm w naszym życiu pojawił się z powodów etycznych, czy zdrowotnych, powinniśmy zadbać o nasze nawyki żywieniowe, by dawać dobry przykład. Dobrze zbilansowana dieta wegańska jest odpowiednia na każdym etapie żywienia, także dla dzieci i kobiet w ciąży (Stanowisko American Dietetic Association i Dietitians of Canada w sprawie diet wegetariańskich). A słowo „bilansowanie” to nie magiczne zaklęcie, tylko po prostu domowy hummus zamiast kupnego, sos pomidorowy ze świeżych pomidorów, a nie ten ze słoika, dwie porcje strączków dziennie, garść zielonych liści w koktajlu itd.

WEGANSKA RODZINA

Wydaje nam się, że wegańskie dzieci dostają na starcie coś bardzo cennego; coś, co trudno zamknąć w słowa. Staramy się z całych sił wspierać Matyldę w poszukiwaniu własnej drogi. Mamy nadzieję, że weganizm okaże się pomocnym drogowskazem – że współczucie i otwarte serce to droga do szczęścia.



*„Naszym zdaniem wegańska rodzina to
wspaniała przestrzeń do kształtowania
empatii i postawy prospołecznej.”*



Zupa pomidorowa

SKŁADNIKI:

- 1 cebula,
- 2 marchewki,
- 1 pietruszka,
- ¼ selera,
- ½ pora,
- pieprz,
- sól,
- tymianek,
- bazylia,
- koperek,
- olej,
- przecier pomidorowy,
- ew. śmietana roślinna, np. ryżowa.

WYKONANIE:

W garnku rozgrzej olej, wrzuć pokrojoną w kostkę cebulę. Smaż, aż będzie szklista. Dodaj pozostałe warzywa pokrojone w kostkę. Mieszając, smaż około 2 minut. Pod koniec dodaj przecier pomidorowy.

Wlej wodę (3 szklanki). Gotuj, aż warzywa zmiękną. Zblenduj na gładką masę.

Opcjonalnie dodaj śmietanę roślinną. Zupę podawaj z makaronem, ryżem lub kaszą jaglaną. Posyp koperkiem.



Jeżeli dziecko nie lubi zup kremów, możesz wyłowić cebulę i por, a pozostałe warzywa zetrzeć na tarce.



„Nuggetsy” z tofu

SKŁADNIKI:

Nuggetsy

- kostka twardego tofu
- 3 łyżki mąki
- łyżka mąki owsianej
- 2-3 szklanki płatków kukurydzianych
- czubata łyżeczka przyprawy do kurczaka lub do potraw chińskich
- olej do smażenia
- (opcjonalnie) sos sojowy

Sos słodko-kwaśny

- puszka ananasa
- dwie czubate łyżki koncentratu pomidorowego
- łyżka sosu sojowego
- łyżeczka curry
- (opcjonalnie) łyżeczka płatków chili.

WYKONANIE:

Nuggetsy

Pokrój tofu na plastry ok 5 mm. Pokrop tofu sosem sojowym i odstaw (możesz pominąć ten krok). Z mąk, przyprawy i wody przygotuj gęste ciasto naleśnikowe. Rozgnieć pięścią płatki kukurydziane. Zanurz tofu w cieście i obtaczaj w pokruszonych płatkach kukurydzianych. Ugnieć w dłoni, aby płatki się dobrze trzymały. Smaż na sporej ilości rozgrzanego oleju tak aby również brzegi nuggetsów się usmażyły. Odsącz nadmiar oleju na papierowym ręczniku.

Podaj z sosem słodko-kwaśnym lub innym ulubionym.

Sos słodko-kwaśny

Zblenduj ananasa. Zagotuj z pozostałymi składnikami, aż zgęstnieje.

Nuggetsy można też wykorzystać jako składnik tortilli!





Smocze pesto

SKŁADNIKI:

- 2 spore pęczki natki pietruszki,
- 8 łyżek pestek dyni lub słonecznika,
- 2 ząbki czosnku,
- 5 łyżek rozartego naturalnego tofu,
- łyżka płatków drożdżowych,
- 8 łyżek oliwy extra vergine,
- 2 łyżeczki octu jabłkowego lub balsamicznego,
- 2 łyżeczki skórki startej z cytryny (opcjonalnie łyżeczka soku z cytryny),
- świeżo mielony czarny pieprz i sól morską.

WYKONANIE:

Z natki pietruszki usuń grubsze części łodyg, poszatkuj. Pestki dyni lub słonecznika upraż na suchej patelni i rozdrobnij nożem, aby się lepiej zblendowały. Wszystkie składniki zmiksuj. Dopraw solą morską i świeżo mielonym pieprzem do smaku.

Podawaj z ulubionym makaronem i pokrojonymi na ćwiartki pomidorkami koktajlowymi lub na grzankach.



Halloweenowa papryka

SKŁADNIKI:

- papryka dowolnego koloru,
- ryż,
- kolby kukurydzy baby,
- szpinak baby,
- tempeh,
- tofu,
- pieczaki,
- cukinia,
- burak.

WYKONANIE:

Wytnij z papryki pożądaną kształt, a następnie włóż ją do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Piecz paprykę do czasu, aż zmięknie.

Ryż i warzywa wrzuć na patelnię i podsmaż z resztą składników. Dodając buraka, nadasz czerwony kolor ryżowi. Dopraw solą, pieprzem i ewentualnie innymi przyprawami.

Nadziej papryczkę farszem.



Pizzerki

SKŁADNIKI:

Porcja na ok. 6 sztuk

Ciasto

- 1 łyżeczka suchych drożdży (6g),
- ½ szklanki letniej wody,
- 1 ¼ szklanki mąki pszennej,
- 1 łyżka oliwy z oliwek,
- ½ łyżeczki soli

Farsz

- passata pomidorowa,
- kukurydza,
- oliwki,
- pieczarki,
- papryka,
- szpinak,
- roślinny ser.

WYKONANIE:

Wymieszaj mąkę z suchymi drożdżami. Po dokładnym połączeniu dodaj pozostałe składniki. Wyrób elastyczne ciasto – ręcznie lub za pomocą blendera.

Z powstałego ciasta uformuj kulę, przełóż ją do naczynia i przykryj folią spożywczą lub bawełnianą ściereczką. Pozostaw w ciepłym miejscu do momentu podwojenia objętości (około 1,5h). Po upłynięciu tego czasu jeszcze raz ugnieć ciasto, a następnie podziel je na 6 mniejszych porcji. Blachę do pieczenia wysmaruj olejem lub oliwą.

Z każdej porcji ciasta uformuj pizzerkę, a następnie posmaruj ją sosem pomidorowym.

Jeżeli chcesz mieć bardziej puszyste ciasto, odstaw pizzerki na około 20 min. w ciepłe miejsce. Możesz jednak pominąć ten etap i położyć od razu ulubione dodatki: pieczarki, kukurydzę, fasolę czy szpinak.

Piecz w temperaturze 240 stopni przez 15 min. W ostatnich 5 min. posyp serem i zapiecz.



Do pizzerek, oprócz tradycyjnego ketchupu, możesz przygotować zdrowe i smaczne sosy z e-booka Fast food.



Bananowo-truskawkowe pancakes

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka maki tortowej,
- 1 szklanka mleka sojowego waniliowego,
- 1 łyżka oleju,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- 1 łyżeczka cukru,
- szczypta soli,
- kilka truskawek,
- pół banana,
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej,
- borówki,
- chałwa.

WYKONANIE:

Połącz w misce składniki ciasta. Zmiksuj je. Ciasto musi wyjść gęstsze niż masa na naleśniki. Dodaj borówki w całości.

Chochelką nalewaj ciasto na rozgrzaną patelnię, rozprowadź i smaż z dwóch stron.

Podawaj z bitą śmietaną kokosową – zblenduj zimne mleko kokosowe z puszki z sokiem z limonki – i owocami. Posyp pokruszoną chałwą.



Racuchy z jabłkami

SKŁADNIKI:

- 150 ml musu jabłkowego
- 2 duże jabłka pokrojone w plastry
- ½ szklanki wiórków kokosowych
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 ¼ mleka roślinnego w temperaturze pokojowej
- 7 g suszonych drożdży
- 2 łyżki cukru trzcinowego
- olej do smażenia.

WYKONANIE:

Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki (najlepiej ręcznie) oprócz pokrojonych jabłek. Odstaw ciasto na 30 minut. Dodaj pokrojone jabłka.

Smaż z dwóch stron na rumiano. Podawaj posypane cukrem pudrem.



Fasolowa rybka

SKŁADNIKI:

Pasta fasolowa:

- 0,5 kg białej fasoli,
- 4-5 łyżek oleju,
- 2 średnie ząbki czosnku,
- 1 łyżka suszonej ostrej papryki,
- garść świeżego koperku,
- sól i pieprz do smaku.

Pozostałe:

- 2 rzodkiewki,
- 1 ogórek gruntowy,
- 1 pomidor,
- plaster roślinnego sera żółtego,
- liść sałaty lodowej,
- szczypiorek,
- ciemne winogrona,
- 1 czarna oliwka,
- owalna bułka.

WYKONANIE:

Zalej fasolę wodą, odstaw ją na noc. Następnego dnia ugotuj fasolę do miękkości i zmiksuj ją z resztą składników pasty. Ogórek i rzodkiewkę pokrój na cienkie plasterki, z sera wykrój trójkącik. Szczypiorek i pomidor pokrój w małe kawałeczki. Połącz wszystko razem.



Czekoladowy miś kanapkowy

SKŁADNIKI:

Krem czekoladowy:

- 1 ½ puszki mleczka kokosowego,
- 1 ½ szklanki suszonych daktyli,
- ½ szklanki suszonych moreli,
- 2 duże banany,
- 5 łyżek kakao lub karobu,
- 1-3 łyżki fruktozy / syropu z agawy / innego słodzika,
- opcjonalnie orzechy laskowe bądź nerkowca, szczypta wanilii lub cynamonu.

Przybranie:

- 1 brzoskwinia,
- parę ciemnych winogron,
- garść malin i jeżyn,
- 1 rodzynka (na nosek),
- dowolny chleb (np. tostowy).

WYKONANIE:

Zalej daktyle i morele ciepłą wodą. Mocz je przez ok. pół godziny. Wszystkie składniki kremu zmiksuj.

Wykrój kształt misia z chleba, przyozdób go owocami.



Kluski leniwe

SKŁADNIKI:

- kostka tofu (240g),
- sok z połowy cytryny,
- ½ szklanki mąki pszennej,
- ½ szklanki mąki razowej,
- 1 łyżka brązowego cukru,
- ekstrakt z wanilii,
- ¼ margaryny roślinnej np. Alsan,
- ew. cynamon.


WYKONANIE:

Dokładnie rozdrobnij w misce tofu, dodaj sok z cytryny i wymieszaj. Odstaw na 20 minut. Po upłygnięciu tego czasu dodaj do masy mąkę i dokładnie wyrób ciasto.

Uformuj wałek i pokrój go na mniejsze części, delikatnie spłaszczając.

Do gotującego się wrzątku wrzuć leniwe i zamieszaj. Po wypłynięciu gotuj przez 4 minuty.

Odcedź i podawaj polane margaryną i posypane brązowym cukrem, wanilią, cynamonem.



Stowarzyszenie Otwarte Klatki

ul. Grottgera 16/1

60-758 Poznań

numer konta: 81 2030 0045 1110 0000 0257 1960

tytuł przelewu: DAROWIZNA

Celem Stowarzyszenia Otwarte Klatki jest zapobieganie cierpieniu zwierząt poprzez wprowadzanie systemowych zmian społecznych, dokumentowanie warunków chowu przemysłowego oraz edukację promującą pozytywne postawy wobec zwierząt.

 **otwarte
klatki**