

## Przepisy dla zdrowia i planety

# Dieta planetarna małymi krokami - codzienna kanapka i jogurt w słoiku

lek. Alicja Baska i mgr Agata Szczebyło

## Puree z daktyli

### Składniki:

- 200 g suszonych daktyli (bez pestek)
- około  $\frac{2}{3}$  szklanki gorącej wody

### Przygotowanie:

1. Daktyle zalej wodą i zostaw do przestudzenia.
2. Zblenduj na gładki mus.
3. Tak przygotowane puree z daktyli przechowuj w lodówce (nawet do około tygodnia).

## Błyskawiczna granola z patelni

### Składniki:

- 6 łyżek płatków owsianych
- 6 łyżek dodatków (u nas tym razem: 2 łyżki wiórek kokosowych, 2 łyżki grubo posiekanych orzechów włoskich i 2 łyżki nasion słonecznika)
- 2 łyżki puree z daktyli lub innego płynnego słodzidła (miód, syrop klonowy etc.)
- duża szczypta cynamonu
- szczypta soli

### Przygotowanie:

1. Na patelni podpraż płatki z bakaliami. Pamiętaj, aby mieszać je regularnie.
2. Gdy zaczną intensywnie pachnieć i zmieniać kolor, wyłącz palnik. Dodaj cynamon i puree daktylowe. Dokładnie wymieszaj, aby daktyle dokładnie oblepiły wszystkie składniki.
3. Odstaw do ostudzenia.

### Słonecznikowa pasta twarożkowa

#### Składniki:

- szklanka pestek słonecznika
- 2 łyżki soku z cytryny lub soku z ogórków kiszonych
- 3 suszone pomidory
- garstka koperku
- garstka szczypiorku lub dymki
- sól i pieprz

#### Przygotowanie:

1. Pestki słonecznika namocz w gorącej wodzie przez kilka godzin.
2. Odsącz pestki z wody i włóż je do pojemnika blendera, dodaj sok z cytryny lub ogórków, suszone pomidory i zblenduj na gładką masę.
3. Koperk i szczypiorek posiekaj drobno i wmieszaj do powstałej masy. Dopraw solą i pieprzem. Podawaj z rzodkiewką, pomidorami lub innymi ulubionymi warzywami.

### Domowy jogurt sojowy

#### Składniki:

- 1 l napoju sojowego, fortyfikowanego wapniem
- na starter: 1 małe opakowanie (ok. 125 g) jogurtu naturalnego lub sojowego (lub gotowe kultury bakterii do jogurtu, w ilości wskazanej przez producenta)
- 2 duże słoiki lub kilka mniejszych (z przykrywkami)

#### Przygotowanie:

1. Włącz piekarnik na najniższą możliwą temperaturę (ok. 40 C) na 5-10 minut.
2. W garnku umieść napój sojowy i dokładnie wymieszaj go z jogurtem. Podgrzewaj do uzyskania temperatury około 40-45 st.
3. Przelej do przygotowanych słoików i zakręć.
4. Umieść w zamkniętym piekarniku na minimum 8 godzin.
5. Po tym czasie jogurt powinien zgęstnieć i być gotowy do spożycia. Jeśli konsystencja jest niejednolita, zamieszaj łyżką. Przechowuj w lodówce.

\*Uwaga: Jako starter przy kolejnej produkcji domowego jogurtu sojowego, możesz wykorzystać pół szklanki poprzedniego jogurtu.

## Różowa pasta fasolowa

### Składniki:

- szklanka czerwonej fasoli, ugotowanej lub z puszki
- 1 średni pieczony burak
- 1 łyżka soku z cytryny lub octu jabłkowego
- 4 łyżki oleju rzepakowego lub lnianego
- 1 ząbek czosnku
- pieprz
- garść natki pietruszki
- opcjonalnie - ziele angielskie, liść laurowy i pieprz ziarnisty, jeśli gotujesz fasolę

### Przygotowanie:

1. Jeśli gotujesz fasolę to uprzednio namoczoną, ugotuj z dodatkiem przypraw. Jeśli używasz fasoli z puszki, możesz przepłukać ją wodą po odsączeniu ale nie musisz. Uwzględnij wtedy sól z zalewy przygotowując pastę.
2. Aby upiec buraka, zawiń go w folię aluminiową albo włóż od razu kilka sztuk do żaroodpornego naczynia i piecz ok .40 minut w 190 stopniach, w zależności od wielkości buraków. Jeśli masz rozgrzany piekarnik do innego dania, upiecz buraki przy okazji!
3. Buraka obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Fasolę wrzuć do pojemnika blendera, dorzuć czosnek, pokrojonego buraka i wlej sok z cytryny oraz olej. Zblenduj wszystkie składniki na gładką masę. Jeśli jest za gęsta, dolej więcej oleju. Dopraw solą i pieprzem. Natkę pietruszki posiekaj i wymieszaj z pastą albo posyp listkami kanapki.

## Czekoladowo-orzechowy krem z ciecierzycy

### Składniki:

- 400 g ugotowanej ciecierzycy (1 stoik)
- puree z 200 g daktyli
- 2 czubate łyżki kakao
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 2 solidne garści orzechów ziemnych lub laskowych
- duża szczypta soli
- opcjonalnie (ale warto!): 2-3 solidne łyżki dowolnego masła orzechowego i/lub kilka kostek stopionej gorzkiej czekolady

### Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki (poza orzechami) zblenduj na gładką masę. Pod koniec dodaj orzechy - zblenduj, ale zostaw wyczuwalne kawałki.
2. Podawaj na grzankach z czerstwego chleba z plastrami karmelizowanego banana.

## Cebulowo-makowa pasta z fasoli

### Składniki:

- szklanka ugotowanej fasoli lub 1 puszka
- mała cebula
- pół jabłka
- tymianek
- mak
- 3 łyżki oleju lub oliwa

### Przygotowanie:

1. Cebulę posiekaj drobno i podsmaż ją na oleju. Dodaj trochę soli i tymianek.
2. Dodaj pokrojone jabłko i podsmażaj aż zacznie się rozpadać.
3. Fasolę wrzuć do pojemnika blendera, dodaj zawartość patelni i zblenduj. Masa nie musi być zupełnie gładka, warto zostawić wyczuwalne kawałki cebuli.
4. Dodaj 2 łyżki maku i jeszcze chwilę zblenduj. Dopraw solą w miarę potrzeby. Odłóż do lodówki przynajmniej na pół godziny, aby składniki się połączyły.

### lek. Alicja Baska



Lekarka w trakcie certyfikacji International Board of Lifestyle Medicine, Dyrektor Organizacyjna i współzałożycielka Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia. Członkini Zarządu i Director of Communications European Lifestyle Medicine Council. Pasjonatka medycyny kulinarnej, promotorka diety planetarnej.

### mgr Agata Szczybyło



Edukatorka żywieniowa; absolwentka i doktorantka Wydziału Żywności Człowieka warszawskiej SGGW. Organizuje i realizuje autorskie warsztaty i szkolenia z zakresu edukacji żywieniowej i kulinarnej. W ramach współpracy z organizacjami pozarządowymi prowadziła zajęcia z kilkoma tysiącami dzieci oraz z młodzieżą w przedszkolach, szkołach, świetlicach środowiskowych; pracuje także z seniorami i osobami dorosłymi objętymi programem pomocy żywnościowej. Podczas warsztatów i w pracy naukowej w szczególności skupia się na zmianie sposobu żywienia na bardziej roślinny – ze względu na zdrowie ludzi i środowiska naturalnego. W szczególności ukochała nasiona roślin strączkowych i przez projekt Be Strąk przekonuje do włączenia ich do codziennego jadłospisu każdego człowieka.