

DLA INTENDENTEK I OSÓB PRACUJĄCYCH W KUCHNI

Jeden roślinny obiad w tygodniu. Tylko tyle i aż tyle.

Co najmniej raz w tygodniu należy podać roślinną zupę albo roślinne drugie danie. Bazą powinny być nasiona roślin strączkowych — zdrowe, tanie i mało przetworzone.

DLACZEGO WŁAŚNIE STRĄCZKI?

Warto się z nimi oswoić

Każda zmiana na początku może być trudna. Ale kiedy uda się znaleźć proste sposoby na przygotowanie strączków, mogą stać się świetną bazą szkolnego lub przedszkolnego obiadu.

Tanie

Mało przetworzone

Pełne białka

Bogate w błonnik

To rzadkie i korzystne połączenie: niedrogi produkt o wysokiej wartości odżywczej. Strączki dostarczają też m.in. żelaza i magnezu.

CO NAJMNIEJ RAZ W TYGODNIU

Roślinna zupa albo roślinne drugie danie

Jeśli obiad jest jednodaniowy, sprawa jest prosta: to on jest roślinnym obiadem ze strączkami.

Jeśli obiad jest dwudaniowy, można wybrać, czy roślinną potrawą ze strączkami będzie zupa, czy drugie danie.

W obiedzie dwudaniowym druga potrawa może, ale nie musi być roślinna.

ZUPA ALBO DRUGIE DANIE

W całości roślinne

Oznacza to, że wybrane danie nie zawiera:

✗ mięsa ani ryb

✗ masła, sera i śmietany

✗ jaj ani miodu

Dlaczego? Dzięki temu w jadłospisie pojawia się białko roślinne, a dzieci i osoby pracujące w kuchni poznają kolejny sposób gotowania. To okazja do wprowadzenia składników, których zwykle jest na talerzach mniej — nie zakaz innych potraw.

Jakie są rodzaje nasion roślin strączkowych?

TO NA PRZYKŁAD:

fasola

ciecierzyca

soczewica

groch

bób

soja

edamame

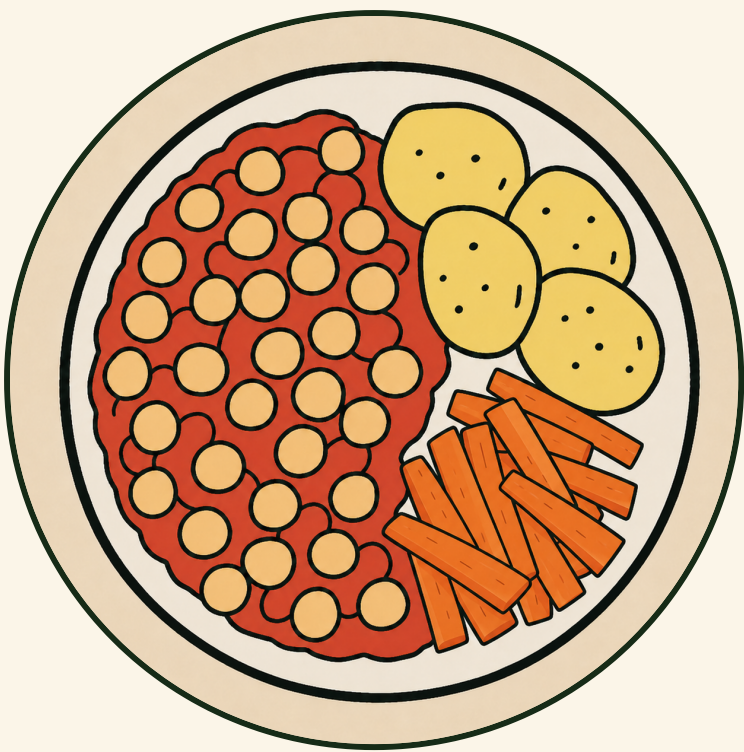
Edamame to po prostu młode nasiona soi — trochę jak polski młody groszek cukrowy.

Nasiona roślin strączkowych można kupić ugotowane — w puszcze, słoiku, a czasem w worku — albo suche. Suche są najtańsze, ale wymagają przygotowania: zwykle moczenia i gotowania.

WARTO PAMIĘTAĆ:

Fasolka szparagowa oraz groszek zielony nie zastępują wymaganej bazy z nasion roślin strączkowych. W nowych zasadach liczą się jako zwykające warzywa.

Dlaczego? Mają dużo mniej białka.



PROSTY PRZYKŁAD

Coś nowego, coś znanego

Dzieciom często łatwiej spróbować czegoś nowego, kiedy na talerzu widzą też bezpieczny, lubiany składnik. Jeśli dzieci w placówce szczególnie lubią purée, pieczone ziemniaki albo ryż, na początek można połączyć te produkty ze strączkami.

1 Ciecierzycza w sosie pomidorowym

2 Ziemniaki — znajomy pewniak

3 Słupki marchewki

BEZ DOKŁADANIA PRACY

5 prostych sposobów na nowy jadłospis

1 Bez rewolucji

Kotleciki ze strączków to wyższa szkoła jazdy. Na początek warto wybrać mniej czasochłonne pomysły: chili sin carne z czerwonej fasoli, sos pomidorowy ze zblendowaną soczewicą, ciecierzycę w sosie słodko-kwaśnym albo pieczone tofu zmieniające życie.

Przepisy na te dania są dostępne bezpłatnie na stronie www.jadlonomia.com.

Dzieci widzą strączki i mogą się z nimi oswoić, a osoby gotujące mają mniej pracy.

2 Sprawdzone przepisy

Pomocne może być skorzystanie z gotowych przepisów przygotowanych przez takie instytucje jak [Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej](#), [Fundacja ProVeg](#) albo [WWF](#).

Na stronach tych organizacji można znaleźć bezpłatne poradniki ze świetnymi przepisami.

3 Prosty patent na smak

Warto poznać kilka niedrogich, łatwo dostępnych produktów, które dodają roślinnym potrawom dużo smaku. Płatki drożdżowe to suszone, nieaktywne drożdże, które smakiem przypominają parmezan, a zwykle kosztują znacznie mniej.

Zamiast masła można dodać chlust oliwy. Dla przedszkolaków sprawdzi się słodka papryka, a dla uczniów i uczennic szkoły podstawowej — papryka wędzona. Takie dodatki nadają potrawom wyrazisty aromat i mogą dodatkowo zachęcać dzieci do jedzenia.

4 Dwa sposoby na strączki

Większe nasiona, takie jak fasola i ciecierzycza, można potraktować podobnie jak makaron: podać je w znanym sosie pomidorowym, delikatnym pesto bez sera albo innym sosie lubianym przez dzieci w placówce. To szybkie rozwiązanie, które nie dokłada osobom pracującym w kuchni dodatkowej pracy, a znajomy smak i konsystencja sosu mogą pomóc dzieciom polubić nowy składnik.

Drobniejsze nasiona, zwłaszcza czerwoną soczewicę, można zblendować z sosem i dodać odrobinę wody lub bulionu. Wtedy strączki są mniej wyczuwalne, a sos ma przyjemną, kremową konsystencję. Oba te sposoby można stosować naprzemiennie i sprawdzać, który lepiej przyjmuje się w placówce.

5 Strączki nie tylko na obiad

Żeby pomóc dzieciom polubić nowy składnik, warto od czasu do czasu podawać strączki także w innym posiłku. Można zacząć od pieczonej ciecierzycy z puszki lub słoika na podwieczorek. Wystarczy ją odsączyć, osuszyć, skropić oliwą, doprawić odrobiną soli i słodką papryką, a jeśli są pod ręką — również płatkami drożdżowymi. Naprawdę warto się w nie zaopatrzyć, bo dodadzą przyjemnego, lekko serowego smaku.

Dla przedszkolaków ciecierzycę można piec przez 8–10 minut w 180°C, aby pozostała lekko miękka. Dla starszych uczniów pieczenie można wydłużyć do 15–20 minut, uzyskując bardziej chrupiącą wersję. Tak przygotowaną ciecierzycę można podać z warzywami i pieczywem. Nazwa „ciecierzycowe chrupki” może dodatkowo pomóc w przekonaniu dzieci.