

Roślinnie jemy – dlaczego warzywa i owoce powinny być podstawą naszej diety.

Lekcja z projektu – Dobrze jemy ze szkołą na widelcu

Jaś i Ela zasiadali właśnie do obiadu, gdy w kuchennych drzwiach pojawił się Marchwian. Widząc, że na talerzach dzieci aż roi się od kolorowych warzyw, uśmiechnął się szeroko i zawołał:

– Taki obiad to ja rozumiem! Mnóstwo przepysznych warzyw, nasion dyni i innej zieleniny! Niech zgadnę: postanowiliście zostać królikami – rzucił wesoło.

Chłopiec z miejsca podchwycił żart.

– Oczywiście, jak tylko wyrosną nam długie uszy – stwierdził, nabierając widelcem solidną porcję fasoli. – I królicze ogony.

Marchwian poczuł się nieco zbity z tropu. Widząc jego minę, Ela wyjaśniła:

– Nie słuchaj go, on tylko się wygłupia. Tak naprawdę to wszystko z powodu Roślinnego Poniedziałku. Rodzice postanowili, że w ramach zdrowego trybu życia tak jak wielu innych ludzi ograniczymy ilość mięsa w naszej diecie. Dlatego raz w tygodniu, czyli w każdy poniedziałek, całkowicie się bez niego obejdziemy. Zamiast tego będziemy jeść nie tylko warzywa i owoce, ale też mnóstwo innych produktów roślinnych, takich jak nasiona roślin strączkowych, orzechy czy kasze. Są zdrowe i można z nich przygotować naprawdę smaczne dania na każdą porę dnia.

– A w pozostałe dni tygodnia? Nie zrezygnujecie wtedy z warzyw, prawda? – upewnił się Marchwian. Zupełnie nie potrafił sobie wyobrazić dnia bez marchewki.

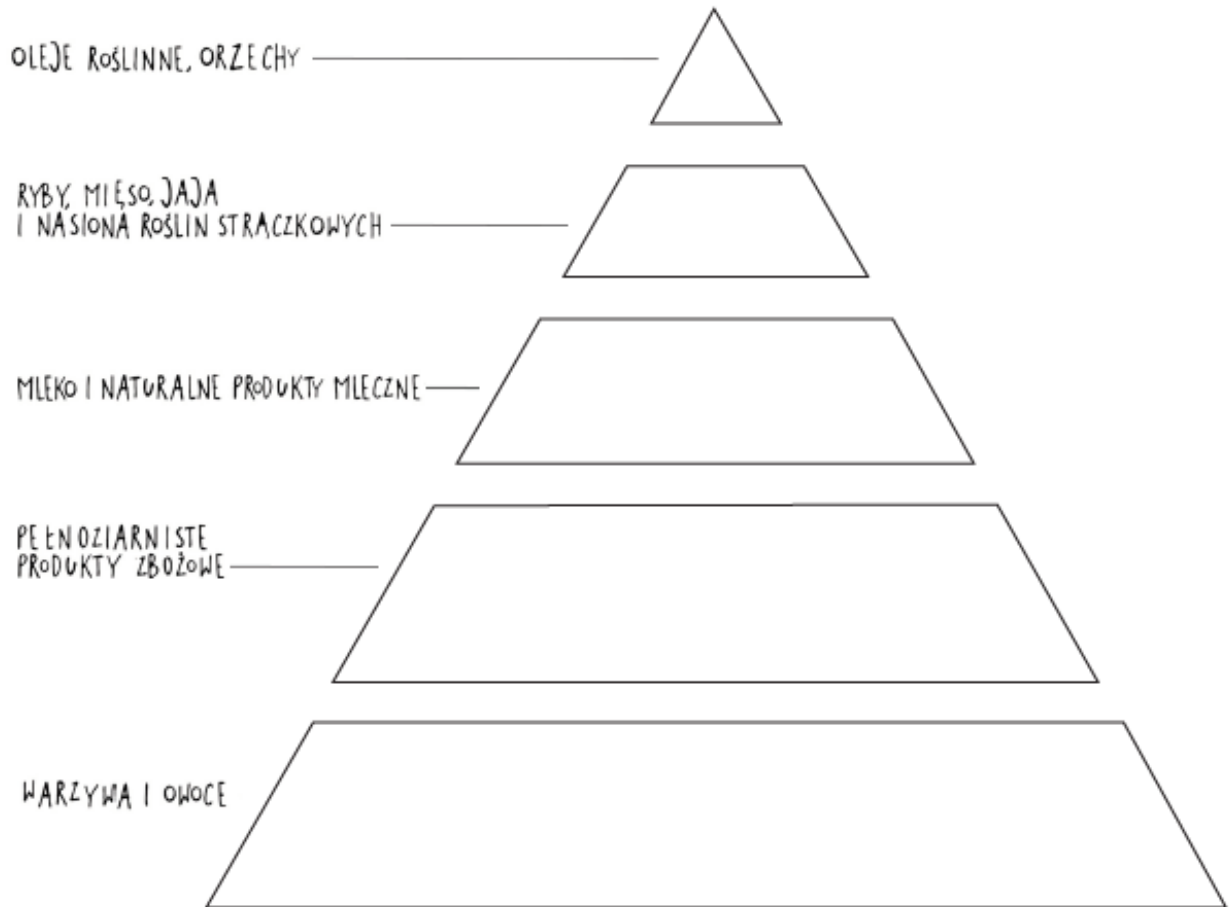
– Oczywiście, przecież warzywa i owoce są podstawą piramidy żywienia. Dlatego należy je jeść co najmniej pięć razy dziennie, najlepiej w każdym posiłku. Poza tym mięso znajduje się prawie na samym szczycie piramidy, co oznacza, że należy je jeść tylko kilka razy w tygodniu i w małych porcjach. Nie jest to trudne, bo można je łatwo zastąpić nasionami roślin strączkowych, takimi jak ciecierzycza czy fasola, które są świetnym źródłem białka.

Marchwian z uznaniem pokiwał głową. Najwyraźniej idea Roślinnych Poniedziałków przypadła mu do gustu.

– Wiecie co? – zapytał po chwili. – To może dacie się też namówić na Roślinną Środę?...

Najlepiej, aby w każdym zjadanym w ciągu dnia posiłku znalazło się warzywo lub owoc, przy czym warzyw powinno być więcej niż owoców. Jedna porcja warzyw lub owoców to około 80-100 gramów, czyli np. jedno małe jabłko, gruszka, ogórek czy pomidor, dwie morele lub śliwki, 1/2 szklanki malin, truskawek, czereśni lub winogron, 1/2 szklanki cukinii, papryki czy buraków, 1 szklanka brokułów, jarmużu, szpinaku lub innych warzyw liściastych.

Uzupełnij poniższą piramidę żywienia:



Przepis na Brownie z fasoli:

- Puszka czerwonej fasoli
- 2 bardzo dojrzałe banany
- 2 jajaka
- miód – do smaku
- płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki stołowe kakao

Fasolę dokładnie opłukać z zalewy. Wszystkie składniki zblendować na gładką masę i przelać do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 40 minut.