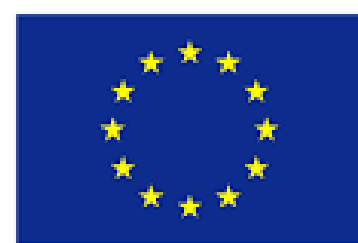


Dieta planteralna

co jeść aby żyć w przyjaznym klimacie?



Erasmus+



Funded by
the European Union

CZY WIESZ, ŻE...



- Wszystkie etapy związane z produkcją żywności wnoszą wkład w zmiany klimatyczne. Produkcja żywności w tym: rolnictwo, transport, przetwórstwo, przygotowanie posiłków a także zagospodarowanie odpadów, związane są z emisją gazów cieplarnianych, która wynosi 25-27% całej puli emisji gazów cieplarnianych.
- Do wyprodukowania **1 kg** wołowiny zużywa się obecnie około **10-30 tys. litrów wody**
- Na **1 kg wyprodukowanej żywności** przypada ok. **4,5 kg dwutlenku węgla uwalnianego do atmosfery**.
- Największe ilości gazów cieplarnianych emituje produkcja mięsa i innych produktów zwierzęcych.



Dieta planetarna to dieta, która może wpłynąć na stan środowiska naturalnego Ziemi!

Dieta Planetarna – dieta dla zdrowej planety

Dieta planetarna (Planetary health diet) to rozwiązanie zaproponowane przez naukowców wchodzących w skład komisji The EAT -Lancet Commission on Food, Planet, Health.

Naukowcy w swoim opracowaniu starali się zebrać najważniejsze wytyczne dotyczące komponowania pełnowartościowej diety dla rozrastającej się globalnej populacji ludzi.

Jednocześnie mieli na uwadze szybko postępujące zmiany klimatyczne na ziemi na które ma wpływ gospodarka człowieka, w tym rolnictwo.

Dieta planetarna to próba pogodzenia potrzeb żywieniowych ludzkości przy jednoczesnym minimalizowaniu niekorzystnych działań antropopresji związanej z produkcją żywności.

Jakich zmian potrzebuje Ziemia?

1. Zastępuj mięso, zwłaszcza czerwone
nasionami roślin strączkowych,
orzechami, rybami i jajami



9. Unikaj
niepotrzebnych opakowań



8. Kupuj produkty
lokalne i sezonowe



2. Dbaj o różnorodność
produktów na talerzu
i ich prawidłowe proporcje



7. Nie marnuj żywności



3. Jedz więcej
warzyw i owoców



4. Wybieraj
produkty
zbożowe
z pełnego ziarna



6. Pij
wodę z kranu



5. Jedz mniej
żywności przetworzonej
bogatej w tłuszcz,
cukier i sól



Jak bardzo zdrowa jest dieta planetarna?

W 2021 roku przeprowadzono badanie na 22 tysiącach Szwedów, gdzie porównano sposób żywienia tzw. diety zachodniej i diety planetarnej. Wyniki wyraźnie pokazały, że dieta planetarna jest zdrowsza. Konkretnie grupa odżywiająca się w stylu planetarnym wobec tej najbardziej „zachodniej” wykazała:

- 25% ilość przedwczesnych śmierci
- 32% mniej śmierci z powodu chorób układu krwionośnego
- 34% mniej śmierci z powodu chorób nowotworowych

Niewydolny system żywienia

Według naukowców obecnie panujący system żywienia zaczął być niewydolny, o czym świadczą statystyki dotyczące niedożywienia (dotyczącego 2 miliardów ludzi) i otyłości, z którą boryka się także około 2 miliardy osób.

Co z mięsem?

Dozwolone jest spożycie jednego burgera wołowego i dwóch porcji ryb tygodniowo jednak przeważające źródła białka mają pochodzić z nasion roślin strączkowych i orzechów.

Marnotrawstwo żywności

Alarmujące są także statystyki dotyczące marnotrawstwa żywności, która musi zostać ograniczona do maksymalnego poziomu 15%.

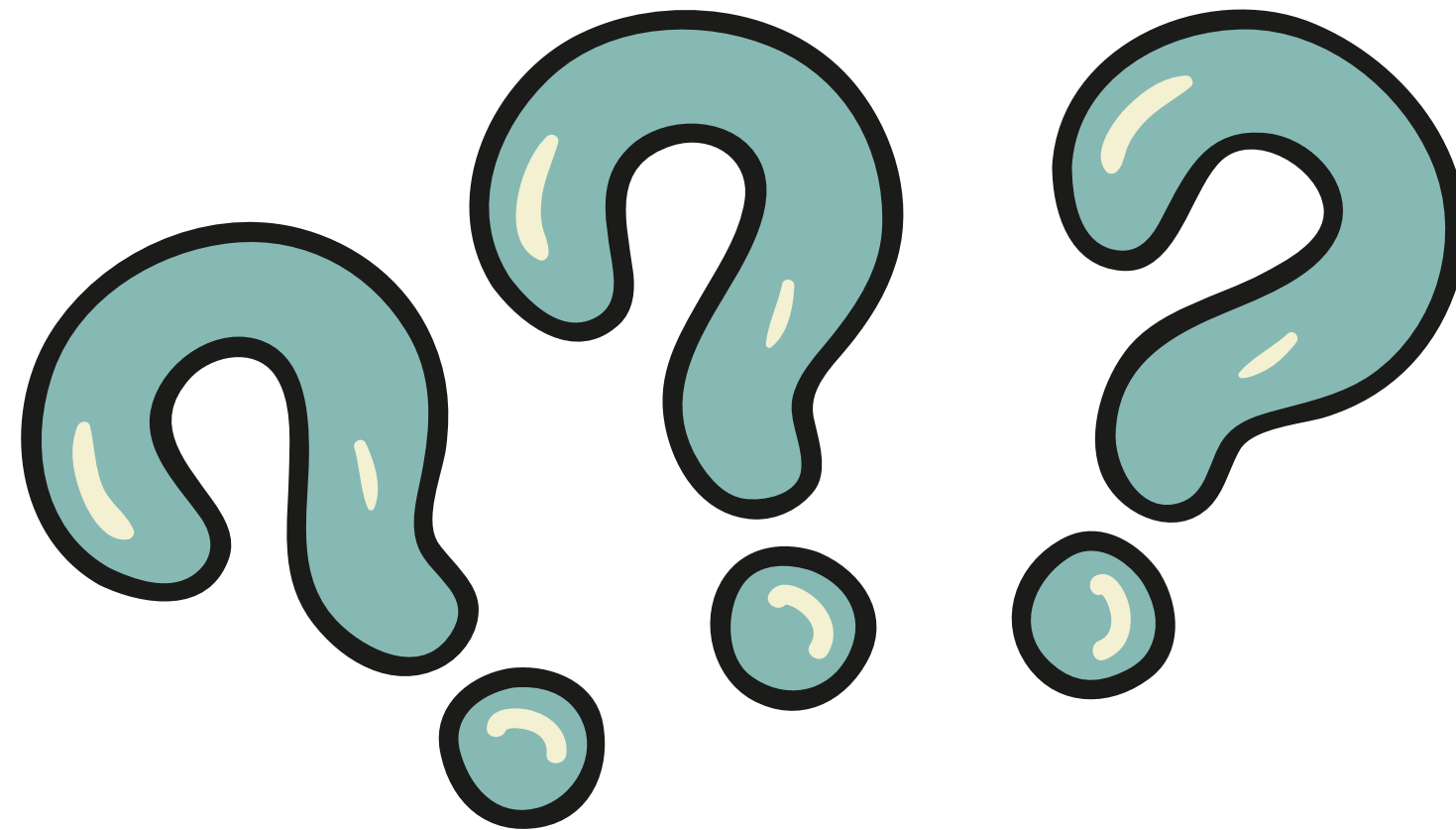
W założeniach diety planetarnej jest rozplanowanie jadłospisu opartego o produkty roślinne, zaś średnia kaloryczność takiej diety ma wynosić około 2500 kcal. Nie oznacza to wcale przejścia na wegetarianizm!

Miejsce nabiału w Planetary Health Diet

Dla osób lubiących nabiał jest też dobra wiadomość – mogą pozwolić sobie na szklanek mleka dziennie, kawałek sera czy masła. Co do spożycia jajek, dieta planetarna zakłada ich spożycie w ilości jednego lub dwóch tygodniowo.

Wiele osób jest chętnych do tego, by zmieniać swoją dietę na przyjaźniejszą dla planety, jednak nie wiedzą, jak taka dieta powinna wyglądać.

Stąd dieta planetarna może stanowić ciekawą propozycję. Znakiem zapytania pozostaje, czy i jak wiele osób jest gotowych realnie podjąć to wyzwanie i wcielić zalecenia w życie.





POMYSŁY NA ŚNIADANIA W WERSJI WYTRAWNEJ I SŁODKIEJ

WERSJA WYTRAWNA

WERSJA SŁODKA

Kanapki z pastą z białej fasoli i warzywami

Owsianka z owocami i orzechami



Placki szpinakowe z łososiem i twarogiem ogórkowym

Placuszki twarogowe z owocami



Zielona szakszuka

Grzanki z twarogiem owocowym i orzechami





POMYSŁY NA LUNCHBOX

LUNCHBOX NR 1

Sałatka ze szparagami



Garść truskawek i orzechów



Kanapka z pastą z zielonego groszku



Owocowy koktajl



LUNCHBOX NR 2

LUNCHBOX NR 3

Sałatka wiosenna z jogurtem



Kanapka z pastą jajeczną



Placuszki warzywne z twarożkiem ogórkowym



LUNCHBOX NR 4

PLACUSZKI



TWAROŻEK OGÓRKOWY



Ciastko owsiane



Pomysły na wykorzystanie strączków w kuchni

pasty
kanapkowe



muffiny



ciasta
i ciasteczka



farsz do
naleśników
lub pierogów



fasolka po
bretońsku



sosy do
makaronów



zupy



dodatek
do sałatek



kotlety
i burgery



gulasz
bez mięsa



Dieta planteralna

co jeść aby żyć w przyjaznym klimacie?

