

## Zdrowy Przedszkolak. Kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu.

Więcej o projekcie: [zdrowyprzedszkolak.org](http://zdrowyprzedszkolak.org)

**Autor: Katarzyna Rudnicka**

Obiad to główny posiłek w przedszkolu. Czy jest dobrze zbilansowany? Zrównoważony i odżywczy? Z jakich produktów został przygotowany? I **czy możliwa jest wysoka jakość surowców i duża wartość odżywcza posiłków przy małym budżecie?**

Tym razem zajmiemy się **zupami – łatwymi do przygotowania, pożywnymi i urozmaiconymi**. Zupy należą do tradycyjnych dań polskich, przygotowywanych z warzyw i zbóż dostępnych w okolicy, czasami z dodatkiem mięsa. Używając łatwo dostępnych produktów krajowych, można ugotować wiele zup, w różnych kombinacjach smakowych.

### Jak ugotować zdrową zupę

- składniki zup powinny być urozmaicone, świeże, nie mrożone, sezonowe
- zupy powinny być świeżo gotowane, nie odgrzewane
- **nie powinny być dodawane polepszacze smaku** typu kostka rosołowa czy przyprawa wegeta
- sól dodawana jest w małych ilościach (sól morska lub kamienna)
- **powinny przeważać zupy jarskie** (zupy nie muszą być gotowane na kościach, mięsie czy z dodatkiem kielbas)
- zupy powinny zawierać dużo różnorodnych przypraw, ziół i zieleniny
- zagęszczanie mąką i zabelanie śmietaną powinno być zastępowane innymi praktykami kulinarnymi
- **produkty rafinowane: biała, zwykła mąka, ryż czy makaron powinny być zastępowane produktami pełnoziarnistymi**
- na liście zakupów nie powinno być zupek w proszku i gotowych mieszanek przypraw.

### Naturalna, wzmacniająca zupa

**Produkty sezonowe.** Ważne jest, by dzieci jadły zupy przygotowane zgodnie z panującą porą roku, z sezonowych warzyw korzeniowych, liściowych, kapustnych i strączkowych. **Oprócz powszechnej włośzczyzny warto włączyć szpinak, czerwoną i zieloną soczewicę, ciecierzycę, różne rodzaje fasolek.**

**Produkty pełnoziarniste.** Zupy podajemy z dodatkiem pełnoziarnistych produktów zbożowych, w tym: z [orkiszem](#), [kaszą jaglaną](#) czy makaronem gryczanym. Warto wzbogacać zupy [amarantusem](#).

**Świeże zupy.** Zupy warzywne i warzywno – zbożowe **powinny być ugotowane ze świeżych składników, bez użycia mrozonek i kuchenki mikrofalowej**. Mają najwięcej wartości odżywczych, gdy są podane zaraz po ugotowaniu, nie podgrzewane.

**Naturalne przyprawy.** Zupy gotowane z różnych warzyw cieszą się u dzieci powodzeniem, jeśli mają naturalny słodkawy smak. **Całkowicie zbędne jest poprawianie smaku kostkami rosołowymi czy przyprawami typu wegeta**. Zawarty w nich [glutaminian sodu](#) (E-621) jest jednym z najczęstszych [alergenów u dzieci](#).

**Naturalna sól.** Zupy mogą być lekko osolone za pomocą soli morskiej lub kamiennej. **Lepiej unikać soli warzonej, która jako produkt uzyskany przemysłowo, nie daje żadnych wartości odżywczych**. Należy również rozważyć ilość dodawanej soli – może warto dodać więcej ziół, gomasio i zieleniny?

**Zupy jarskie.** Często praktyką przedszkolnych kuchni jest gotowanie zup na kościach, mięsie lub z dodatkiem kiełbasy. Nie jest to konieczne. **Świetne są zupy jarskie, a ich smak, oprócz warzyw i zbóż, zapewniają zioła, zielenina, dodatek masła.** Warto do zup dodawać różne przyprawy i zioła: majeranek, kminek, tymianek, bazylię, cząber, lubczyk, natkę, koperek.

**Zagęszczanie zup.** Większość przedszkolnych stołówek praktykuje zagęszczanie zup mąką i/lub zabielenie śmietaną. Jest to wynik przyzwyczajenia, zbędny w jadłospisie opartym na zasadach kuchni naturalnej. Dlaczego? Po pierwsze **mąka oraz śmietana są produktami przetworzonymi przemysłowo** (a każdy proces pozbawia je wartości odżywczych), a po drugie – **zwykła mąka zawiera gluten, a śmietana kazeinę i laktozę** (są to jedne z [najczęstszych alergenów](#)). Co proponujemy w zamian za zagęszczanie mąką i/lub śmietaną?

1. **pomijanie tego etapu** – pozwala na oszczędności (można listę zakupów wzbogacić o gomasio, zieleninę, zioła).
2. zagęszczanie zupy **za pomocą kaszki kukurydzianej lub kaszki krakowskiej** (są zdrowsze od zwykłej mąki pszennej)
3. **zmiksowanie** części warzyw w zupie.

Przygotowanie zup jest bardzo proste - **wystarczy na wrzątek wrzucić pokrojone warzywa, zboża, zioła i przyprawy – w zależności od przepisu.** Polska kuchnia jest bogata – można w niej znaleźć zupy praktycznie z każdego warzywa, i jedno- i wieloskładnikowe. Do wyboru, do koloru. Przykłady zup – dostosowane do pór roku – można znaleźć tutaj: [dziecisawazne.pl/zdrowy-przedszkolak-przykladowe-jadlospisy-przedszkolne-na-caly-rok](http://dziecisawazne.pl/zdrowy-przedszkolak-przykladowe-jadlospisy-przedszkolne-na-caly-rok).

**Ile kosztuje naturalna zupa?**

- **Barszcz ukraiński**

<b>Barszcz ukraiński</b>			
<b>Ilość osób:</b>	10		
<b>Składniki</b>	<b>Ilość ogółem:</b>	<b>Cena*</b>	<b>cena ogółem</b>
Marchewka (kg)	0,4	4	1,6
Pietruszka (kg)	0,25	7	1,75
Seler (kg)	0,2	7	1,4
Cebula (kg)	0,1	2,7	0,27
Fasolka szparagowa (g)	150	8	1,2
Kalafior (g)	200	8	1,6
Por (kg)	0,2	6	1,2
Ziemniaki (kg)	0,4	3	1,2
Kapusta biała (g)	100,00	3	0,300
natka	0,5	2	1
cytryna (kg)	0,1	3	0,3
olej (ml)	50	6,5	0,325
papryka słodka (op. 20g)	0,10	2	0,200
sól kamienna (g)	10,00	2	0,020
pieprz ziołowy (op. 20g)	0,10	2	0,200
pieprz czarny (op. 20g)	0,10	2	0,200
masło (g)	50,00	22,5	1,125
		<b>koszty ogółem</b>	<b>12,145</b>
		<b>Cena porcji:</b>	<b>1,21</b>

- Zupa jarzynowa

<b>Zupa jarzynowa</b>			
<b>Ilość osób:</b>	10		
<b>Składniki</b>	<b>ogółem:</b>	<b>Cena*</b>	<b>cena ogółem</b>
Marchewka (kg)	0,4	4	1,6
Pietruszka (kg)	0,25	7	1,75
Seler (kg)	0,2	7	1,4
Cebula (kg)	0,1	2,7	0,27
Fasolka szparagowa (g)	150	8	1,2
Kalafior (g)	100	8	0,8
Por (kg)	0,2	6	1,2
Ziemniaki (kg)	0,4	3	1,2
Groszek zielony (puszka 400g)	0,50	2	1,000
natka	0,5	2	1
koperek	0,5	2	1
olej (ml)	50	6,5	0,325
papryka słodka (op. 20g)	0,10	2	0,200
sól kamienna (g)	10,00	2	0,020
pieprz ziołowy (op. 20g)	0,10	2	0,200
pieprz czarny (op. 20g)	0,10	2	0,200
masło (g)	50,00	22,5	1,125
		<b>koszt ogółem</b>	<b>12,745</b>
		<b>Cena porcji:</b>	<b>1,27</b>

- Rosół z mięs mieszanych

<b>Rosół z mięs mieszanych</b>			
<b>Ilość osób:</b>	10		
<b>Składniki</b>	<b>ogółem:</b>	<b>Cena*</b>	<b>cena ogółem</b>
Antrykot (g)	500	22	11
Szyja indycza (g)	200	10	2
Skrzydło indycze (g)	200	10	2
Skrzydółka kurze (g)	200	6	1,2
Marchewka (kg)	0,4	4	1,6
Pietruszka (kg)	0,2	7	1,4
Seler (kg)	0,2	7	1,4
natka	0,5	2	1
sól kamienna (g)	10,00	2	0,020
kozieradka (op. 20g)	0,10	2	0,200
pieprz czarny (op. 20g)	0,10	2	0,200
		<b>koszt ogółem</b>	<b>8,6</b>
		<b>Cena porcji:</b>	<b>0,86</b>

**Uwaga:** do rosółu podajemy osobno ugotowany ryż pełnoziarnisty lub kaszę jaglaną; sporadycznie makaron. Do posypania: natka pietruszki.

\*Cena – podane ceny mają charakter orientacyjny i są podane w PLN. Jednostki: w przypadku

*porcji w g – cena w kg, porcja w ml – cena w litrach, porcja w sztukach lub opakowaniach – cena odpowiednio w sztukach lub opakowaniach.*