# Koniec z jedzeniem „jako tako”! Postaw na japońskie bento – warto z co najmniej 5 powodów

Rok szkolny za pasem. Wielu rodziców zastanawia się, co przygotowywać dziecku na drugie śniadanie. Sami też chcieliby jeść na lunch posiłki, które nie tylko zaspokoją głód, ale również dostarczą organizmowi niezbędne składniki odżywcze. Idealną opcją w obu przypadkach może się okazać bento. Dowiedz się, czym dokładnie jest i dlaczego bento sprawdza się znakomicie zamiast tradycyjnych kanapek – zarówno w pracy, w szkole, jak i w podróży.

## Czym jest bento?

Bento to typowo japońska forma posiłku, o której pierwsze wzmianki pochodzą sprzed wielu wieków. Japończycy, wyruszając na polowania lub udając się do odległego miejsca pracy, zabierali ze sobą żywność w postaci niewielkich porcji, zawiniętych w tkaninę. Dziś bento pakuje się do estetycznych pudełeczek. Kluczową zasadą jest to, że poszczególne produkty czy składniki są pakowane oddzielnie.  W Japonii są to zwykle ryż, kawałeczki mięsa lub tofu, warzywa – marynowane lub surowe – oraz dodatkowe przekąski. Niemniej bento może się składać z dowolnych produktów. A to tylko jedna z jego zalet.

## Bento wyzwala kreatywność

Niejeden rodzic martwi się, że jego dziecko nie odżywia się prawidłowo. Zwłaszcza w szkole, gdzie często ma dostęp do niezdrowych przekąsek, które wybiera zamiast przygotowanej w domu kanapki. A gdyby w jego plecaku znalazło się coś, co jest na tyle atrakcyjne i apetyczne, że mało co może z tym konkurować? Japonia słynie nie tylko ze zdrowego, ale również estetycznie wyglądającego jedzenia i bento nie jest tu wyjątkiem.

Możemy tworzyć z jedzenia dowolne kształty. Pakować dziecku pudełeczka, których zawartość ma różne kolory, a produkty mają inne tekstury. – Co najważniejsze, bento box może być prawdziwą kopalnią cennych składników, zawartych w warzywach, orzechach czy innych wartościowych produktach, które zdecydujemy się w nim umieścić – podkreśla dietetyczka, Aneta Korzeniecka.

Ponadto bento mogą być małymi dziełami sztuki, dzięki czemu posiłki staną się bardziej apetyczne i zachęcające do jedzenia.

## Sposób na poprawę wydajności w szkole, pracy…

Niejedzenie w ciągu pobytu w szkole czy pracy – co wciąż niektórym się zdarza – powoduje spadek poziomu energii i zdecydowanie obniża naszą wydajność. Z kolei podjadanie w pośpiechu byle czego, może prowadzić do problemów z trawieniem i nie dostarcza nam odpowiednich składników odżywczych. – Tego typu nawyki żywieniowe mogą prowadzić do poważnych konsekwencji dla naszego zdrowia. – ostrzega Aneta Korzeniecka. – Bento natomiast, z jego lekką, ale sycącą zawartością, pozwala na skupienie się na nauce czy pracy bez odczuwania ciężkości, spadku energii i senności. – dodaje.

## …. i budowanie relacji

Jak to jest, że zwykle najlepiej jedzenie smakuje nam wtedy, gdy ktoś je dla nas przygotował? Kiedy ktoś decyduje się przygotować dla nas posiłek, wyraża tym samym troskę i zaangażowanie w nasze dobro. A jeśli w dodatku robi to w formie bento – z uwagą i dbałością nie tylko o smak, ale także estetykę podania – nie sposób odebrać tego jako wyraz zaangażowania w łączącą nas relację. Pamiętajmy, że nie tylko dzieci ucieszą się z pięknie przygotowanego bento. Dorośli także docenią ten niebanalny sposób na wyrażenie uczuć.

## Oszczędność czasu i pieniędzy

I na koniec, choć z pewnością nie najmniej ważne argumenty - przygotowywanie bento boxu nie jest czasochłonne i nie kosztuje tyle, co codzienne kupowanie lunchu w pracy czy szkole. To także idealny sposób na przygotowywanie posiłków w duchu zero waste. Nie wiesz, jak zacząć swoją przygodę z bento? W sieci znajdziesz wiele prostych przepisów i inspiracji, które pomogą Ci w przygotowaniu różnych kompozycji, w zależności od nastroju. Bierz z nich to, na co masz ochotę. Na początek wykorzystaj poniższe propozycje. Smacznego!

**Zestaw dziecięcy bento**

**Składniki**:

Mix ulubionych owoców (np. borówki, maliny, jeżyny).

Bakalie.

Blanszowane różyczki kalafiora, brokułu oraz marchewka pokrojona w słupki.

Jajko pszczółka z nori składniki:

-1 arkusz **Liści nori alg morskich House of Asia**

-1 jajko

-2 plastry marchewki

**Sposób przygotowania**: jajko ugotuj na twardo, obierz i delikatnie osusz. Arkusz nori potnij na cienkie paski i owiń nimi jajko, tak aby przypominało paski pszczoły. Z marchewki wykrój kształt skrzydełek i umieść w jajku.

Wrap ze stripsami z kurczakaskładniki**:**

**-**1 **Wrap pszenny Case de Mexico**

-1 łyżka **Słodkiego sosu sojowego House of Asia**

-1 łyżka **Sosu ostrygowego House of Asia**

-2 łyżki **Sosu satay Ros Thai Thai**

-1/2 piersi z kurczaka pokrojonej w paski

-Kilka liści sałaty

-1 pomidor pokrojony w cząstki

-1 dojrzałe awokado pokrojone w plastry

**-**1 łyżka majonezu

-Olej rzepakowy do smażenia

**Sposób przygotowania:**

* Wymieszaj sos sojowy z ostrygowym i zamarynuj kurczaka, a następnie usmaż na

rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor, potem odsącz na ręczniku papierowym z nadmiaru tłuszczu.

* Wrap podgrzewaj na suchej, ciepłej patelni po 30 sekund z każdej strony, potem posmaruj

majonezem i ułóż kolejno: sałatę, kurczaka, pomidory oraz awokado. Zwiń jak krokiet.

* Wrapy pokrój na mniejsze kawałki i przełóż do przegródki z sosem satay.

Wszystkie składniki bento poukładaj w oddzielnych przegródkach i ciesz się kolorowym oraz

smacznym posiłkiem.

**Bento do pracy - zestaw nr 1**

**Składniki:**

Bakalie.

Pokrojone: pomidorki cherry, ½ papryki i ½ ogórka.

Ryż smażony z marynowaną cebulką składniki:

-150 g ugotowanego **Ryżu jaśminowego Lotus Rice**

-1 łyżeczka **Pasty z czosnku House of Asia** lub 2 ząbki czosnku drobno posiekane

-2 łyżki **Sosu sojowego jasnego House of Asia**

-½ czerwonej cebuli pokrojonej w drobną kostkę

-1 jajko

-2 łyżki oleju

Marynowana cebulka składniki:

-50 ml **Octu ryżowego House of Asia**

-1 czerwona cebula

-100 ml wody

-50 g cukru

**Sposób przygotowania**: Cebulę pokrój w cienkie plastry i przełóż do słoika. Ocet, wodę i cukier zagotuj, wystudź i zalej cebule, po 30 minutach będzie gotowa.

Rozgrzej patelnię i na oleju podsmaż czosnek z cebulą, następnie dodaj rozmącone jajko, poczekaj, aż się zetnie, dodaj ryż, sos sojowy, całość smaż 6-8 minut. Przełóż do pudełka i posyp marynowaną cebulką.

Kurczak w sosie miodowo-czosnkowym składniki:

-1 saszetka **Pasty miodowo-czosnkowej House of Asia**

-1 łyżka **Sosu sojowego jasnego House of Asia**

-1 łyżka **Sosu ostrygowego House of Asia**

-1 łyżka **Sezamu Białego House of Asia**

-1 pierś z kurczaka pokrojona w większą kostkę

-1 jajko

-50 g mąki kukurydzianej

-Olej do smażenia

**Sposób przygotowania**: Wymieszaj ze sobą sos sojowy, ostrygowy, jajko, mąkę i zamarynuj kurczaka. Usmaż mięso na rozgrzanym oleju na złoty kolor, następnie przełóż do miski i wymieszaj z pastą miodowo-czosnkową, pod koniec posyp sezamem.

Wszystkie składniki bento poukładaj w oddzielnych przegródkach i ciesz się kolorowym oraz smacznym posiłkiem.

**Bento do pracy – zestaw nr 2**

Ulubione warzywa (np. pomidorki cherry, marchewka lub ogórek w słupkach, zblanszowane różyczki brokułu).

Ulubione owoce (najlepiej sezonowe).

Sałatka z glonami wakame składniki:

30 g **Wodorostów wakame House of Asia**

1 łyżka **Sosu sojowego jasnego House of Asia**

Kilka kropel **Oleju sezamowego House of Asia**

2 łyżki uprażonego wcześniej **Sezamu Białego House of Asia**

1 średni ogórek

**Sposób przygotowania**: Wakame przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, wystudź i przełóż do miski.  Ogórka obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach, odciśnij z nadmiaru wody i przełóż do miski z wakame. Pod koniec całość posyp sezamem, skrop olejem sezamowym i dopraw sosem sojowym.

Sajgonki wege z tofu składniki:

4 arkusze **Papieru do sajgonek i spring rolls bez namaczania House of Asia**

½ opakowania **Bezglutenowego makaronu Vermicelli z fasoli Mung House of Asia**

2 łyżki **Sosu śliwkowego Sosu Ros Thai Thai**

1 marchewka pokrojona w paski

1 ogórek zielony pokrojony w paski

50 g blanszowanej fasolki szparagowej

1 mała sałata rzymska baby

1 mały pęczek zielonej dymki

½ kostki tofu pokrojonego w długie paski

Olej do smażenia

**Sposób przygotowania**: Przygotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu, wystudź. Tofu usmaż na patelni na rumiany kolor. Papier ryżowy rozłóż na desce, następnie ułóż od brzegu liście sałaty, pozostałe pokrojone warzywa, tofu oraz makaron, zwiń w ciasną rolkę, przetnij na pół i podawaj z sosem śliwkowym.

Wszystkie składniki bento poukładaj w oddzielnych przegródkach i ciesz się kolorowym oraz smacznym posiłkiem.