



JEŻOWA książka kucharska

Autorzy:
Ewa Czarniecka-Skubina
Jadwiga Hamułka
Krystyna Gutkowska





JEŻowa książka kucharska

Ewa Czarniecka-Skubina
Jadwiga Hamułka
Krystyna Gutkowska



Publikację przygotowano w ramach zadania pn.

„Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywienie (JEŻ)”.

Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEIN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022

Copyright by Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW w Warszawie,
Warszawa 2022

Korekta: mgr inż. Jan Kiryżow

Redakcja techniczna: wielkareklama.eu

Opracowanie graficzne: wielkareklama.eu

Opracowanie multimedialne: wielkareklama.eu

Publikacja dostępna online: <http://jez.edu.pl>

Recenzenci:

dr hab. Joanna Kobus-Cisowska, prof. UPP,
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

dr inż. Renata Korzeniowska-Ginter,
Uniwersytet Morski w Gdyni

Wydawnictwo: wielkareklama.eu
ul. Popiełuszki 13, 98-300 Wieluń

Druk: wielkareklama.eu

ISBN: 978-83-967259-2-9 (wersja papierowa)

ISBN: 978-83-967259-3-9 (wersja elektroniczna)

Spis treści:

Wstęp	4
1. Śniadania	9
1.1. Pierwsze śniadania.....	10
1.2. Drugie śniadania.....	13
2. Dania obiadowe	38
2.1. Zupy.....	43
2.2. Dania z mięsem.....	60
2.3. Dania wegetariańskie.....	85
2.4. Surówki.....	122
2.5. Dania inspirowane kuchniami świata.....	134
3. Kolacje	162
4. Napoje	178
5. Restauracyjne dania i napoje	190
6. Przekąski	212
7. Desery	239
8. Dekorowanie potraw	270
9. Podsumowanie	292
10. Spis przepisów	294
11. Źródła zdjęć	297
12. Źródła przepisów	298

*"Powiedz mi, co jesz, a powiem Ci,
kim jesteś"
(Anthelme Brillat-Savarin)*

Drodzy Czytelnicy, wśród materiałów edukacyjnych przygotowanych w ramach zadania „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ)”, finansowanego ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r., została opracowana „JEŻowa książka kucharska”. Prezentujemy w niej wiele przepisów dań, które można wykorzystać w codziennym żywieniu, jak i podczas towarzyskich spotkań w gronie rówieśników i rodziny. Warto te przepisy wykonywać wspólnie, pamiętając, że przygotowywanie posiłków z rodziną lub rówieśnikami, na zasadzie partnerskiego podziału zadań, daje poczucie ważności i odpowiedzialności, a jednocześnie stwarza okazję do wspólnej zabawy i rozmowy. Wspólne przygotowywanie jedzenia może być doskonałą okazją do poznawania wzajemnych upodobań żywieniowych, przekazywania informacji na temat składników odżywczych obecnych w poszczególnych produktach i ich znaczenia dla zdrowia człowieka, jak również ciekawego spędzania czasu w gronie domowników i rówieśników. Dania przygotowane według receptur, które proponujemy naszym Czytelnikom są smaczne, zdrowe i możliwe do przygotowania na bazie powszechnie dostępnych surowców.

W książce znajdują się również informacje na temat wartości energetycznej i odżywczej potraw, łatwości ich przygotowania oraz liczby porcji, tzn. dla ilu osób mogą być przeznaczone. Nie wszystkie zamieszczone w książce dania mają niską wartość energetyczną (kaloryczną), dlatego warto zwrócić na to uwagę i nie spożywać takich potraw zbyt często i w dużych ilościach. Pamiętajmy, że wybór właściwych produktów, o odpowiedniej wartości energetycznej i odżywczej, co związane jest często z ilością składników i wielkością porcji potrawy, przyniesie zarówno korzyści prozdrowotne jak i przyjemne odczucia sensoryczne dla osób je spożywających. Warto też pamiętać o tym, że większość dań można schłodzić i przechować zabezpieczone w lodówce przez 2, maksymalnie 3 dni, co powinno zminimalizować skalę marnowania żywności oraz zaoszczędzić czas na przygotowanie posiłków.

Niniejsza książka kucharska została urozmaicona także nagraniami obrazującymi proces wykonania potraw i napojów. Część z nich, przygotowana przez szefów kuchni oraz miksoLOGA, dostępna jest na kanale YouTube. Z kolei inne, Czytelnicy mogą odtwarzać po zainstalowaniu na swoje telefony, bezpłatnej aplikacji Runvido. Dzięki aplikacji AR, zdjęcia potraw „ożyją”, a Czytelnicy dowiedzą się jak należy je przygotować. By zanurzyć się w świat rzeczywistości rozszerzonej (AR) wystarczy tylko skierować aparat w telefonie na główne zdjęcie potrawy i cieszyć się interaktywnym gotowaniem.

Prawidłowe odżywianie może być świetną zabawą, a zrobione własnoręcznie lub wspólnie z innymi osobami dania smakują znacznie lepiej i dają poczucie satysfakcji.

Życzymy smacznego!

Autorki



- Instrukcja pobierania aplikacji do ożywiania grafiki:
1. Pobierz bezpłatną aplikację Runvido na swój telefon



2. Uruchom Runvido i skieruj aparat w telefonie na zdjęcie potrawy w książce
3. Zobacz INTERAKTYWNE przygotowanie dania.

LUB

1. Otwórz aplikację Aparat i skieruj ją na kod.
2. W podglądzie widoku obiektywu, aplikacja zaznaczy rozpoznane kody QR.



3. Kliknij na etykietę opisującą kod.
4. Wyraż zgodę na uruchomienie aplikacji, która otworzy film z dokładnym przepisem.



Zanim przejdziecie do receptur potraw i napojów, warto wiedzieć, że:

1. Należy spożywać 4-5 posiłków dziennie, w tym 3 posiłki główne, tj. śniadanie, obiad i kolację, oraz dwa mniejsze – drugie śniadanie i podwieczerek. Zaleca się jeść częściej, ale w mniejszych porcjach. Ponadto posiłki powinno się spożywać o stałych porach. Dzięki temu nie dochodzi do spowolnienia przemiany materii i nagłych wahań stężenia glukozy (cukru) we krwi. Przerwy pomiędzy posiłkami są potrzebne, aby organizm miał czas na strawienie spożytego pożywienia. Jednak zbyt długie przerwy pomiędzy posiłkami oraz mała ich liczba w ciągu dnia, a jednocześnie ich wysoka wartość energetyczna, sprzyjają odkładaniu się tłuszczu oraz obniżeniu przemiany materii. Jedząc mniej, a częściej (ale nie za często), nie dopuszcza się do ataków tzw. „wilczego” głodu i niekontrolowanego objadania się.
2. Śniadanie to podstawowy posiłek w ciągu dnia. Jeśli nie zjemy śniadania, to zapewne nadrobimy niedosyt energetyczny po południu lub wieczorem, lub też zrekompensujemy jego brak spożywaniem dużej ilości przekąsek, najczęściej o wysokiej zawartości cukru, soli czy też tłuszczu, a więc o niskich walorach prozdrowotnych.
3. Wybierając przepisy do przygotowania warto zwrócić uwagę na trudność ich wykonania, co zostało zobrazowane poniżej.

Wartość energetyczną i odżywczą obliczono dla podanej w przepisach gramatury.

Oznaczenia stopnia trudności wykonania poszczególnych potraw:



Przepis prosty do wykonania



Przepis średnio trudny do wykonania



Przepis trudny do wykonania



Przepis bardzo trudny do wykonania

Miara domowa	Produkt	
szczypta	soli lub cukru oznacza niewielką ilość nabieraną koniuszkami palców	
kostka	200 g masła	250 g margaryny
1 łyżeczka do herbaty płaska	3 g kakao	5 g mąki pszennej
	5 g cukru	6 g mąki ziemniaczanej
	5 g soli	5 g bułki tartej
	10 g masła	5 g śmietany 18% tłuszczu
	10 g miodu	5 g oleju
1 łyżka stołowa płaska	8 g kakao	10 g bułki tartej
	12 g cukru pudru	12 g mąki pszennej
	12 g cukru	12 g mąki ziemniaczanej
	16 g śmietany 18% tłuszczu	20 g dżemu
	20 g masła, ketchupu	15 g oleju
	25 g majonezu	19 g soli
	30 g miodu	15 g migdałów
1 szklanka o pojemności 250 ml	150 g mąki pszennej	220 g cukru białego
	180 g mąki krupczatki	238 g cukru trzcinowego
	160 g mąki ziemniaczanej	170 g cukru pudru
	150 g bułki tartej	250 g śmietany 18% tłuszczu
	225 g oleju	240 g mleka
Wielkość porcji warzyw (1 sztuka, średnia)	150-170 g pomidorów	100 g marchwi
	15-20 g pomidorzków koktajlowych	80 g pietruszki
	240 g papryki	260 g pora
	130 g papryki słodkiej szpiczastej	200 g karczocha
	250 g ogórka (długiego)	250 g bakłażana
	50 g ogórka gruntowego	200 g cukini (małej)
	800 g kalafiora	80 g cebuli
	500 g brokuła	240 g kalarepy
	200 g główki zielonej sałaty	15 g rzodkiewki
	500 g sałaty lodowej	100 g ziemniaka
Wielkość porcji owoców (1 sztuka, średnia)	200 g jabłka	200 g banana (130 g bez skórki)
	150 g gruszki	250 g pomarańczy (180 g bez skórki)
	100 g brzoskwini	100 g mandarynki (65 g bez skórki)
	40 g moreli	130 g cytryny (80 g bez skórki)
	15 g śliwki węgierki	350 g grejpfruta (230 g bez skórki)
	90 g kiwi	215 g awokado (140 g bez skórki)

Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie www.ilewazy.pl/

ŚNIADANIA



Pierwsze śniadania

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia, spożywanym po długiej przerwie i jednocześnie przed rozpoczęciem codziennych aktywności fizycznych i umysłowych. Dostarcza organizmowi nowej porcji energii i składników odżywczych po przerwie nocnej, podczas której organizm wykorzystuje znaczną część swoich zapasów węglowodanowych. Jeśli nie zjemy śniadania, to i tak stosunkowo niskie stężenie glukozy (cukru) we krwi, może się jeszcze bardziej obniżyć i doprowadzić do hipoglikemii. Hipoglikemia objawia się uczuciem zmęczenia, a często także rozdrażnieniem, pogorszeniem nastroju oraz zmniejszoną wydajnością podczas pobytu w szkole i w czasie wolnym. Zgodnie z zaleceniami żywieniowymi, pierwsze śniadanie powinno dostarczać 25-30% całodobowego zapotrzebowania energetycznego oraz niezbędnych składników odżywczych.

Ponadto warto zadbać o odpowiedni dobór produktów na śniadanie, wybierając z propozycji zamieszczonych poniżej:


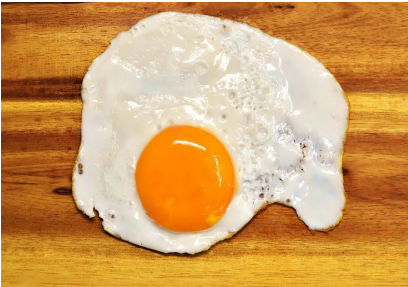
- produkt zbożowy pełnoziarnisty, np. do wyboru: chleb razowy z dodatkiem nasion słonecznika, sezamu, siemienia, ziaren zbóż; owsianka; płatki zbożowe naturalne; ograniczając białe pieczywo, rogaliki francuskie (croissant) oraz słodkie bułki.

Uwaga: pamiętajmy, że ciemne pieczywo nie jest tym samym, co pieczywo razowe. Ciemna barwa może być wynikiem dodatku do pieczywa karmelu czy siodu jęczmiennego. Wybierajmy pieczywo z pełnego przemiału, z dużą zawartością błonnika pokarmowego oraz witamin z grupy B i składników mineralnych. Musimy również pamiętać, że nie ma dowodów naukowych, aby gluten szkodził osobom, u których nie stwierdzono nietolerancji na ten składnik. Przy dłuższym stosowaniu diety bezglutenowej, bez wskazań lekarskich, może dojść do niedoborów pokarmowych. Stąd też nie należy bez konsultacji ze specjalistą eliminować glutenu z diety. Osoby chcące stosować dietę bezglutenową jako dietę odchudzającą powinny raczej ograniczać ilość spożywanych kalorii poprzez zmniejszenie spożycia słodkich wyrobów piekarniczych, a nie pieczywa pełnoziarnistego;

- produkt białkowy, np. jaja; mleko i produkty mleczne, takie jak jogurt naturalny, kefir, maślanka, sery: twarogowe lub podpuszczkowe (żółte); chude wędliny, ryby (wędzone, pieczone) oraz produkty strączkowe, np. w postaci różnego rodzaju past;
- warzywa, np. pomidory, papryka, sałata, marchew, szczypior, kalarepa, ogórek; i/lub owoce, np. jabłka, gruszki, śliwki, mandarynki, nektarynki, owoce sezonowe: truskawki, maliny, które mogą być spożywane w postaci naturalnej lub surówek i sałatek. Do surówek i sałatek należy używać dressingów (zalew) lub sosu winegret przygotowanego z użyciem olejów roślinnych lub oliwy z oliwek, soku z cytryny i przypraw, rezygnując z sosów na bazie majonezu;

- do smarowania pieczywa należy stosować masło lub margaryny miękkie produkowane na bazie olejów roślinnych i wzbogacone witaminami A, D i E;
- napoje, najlepiej pić napój mleczny (kakao, jogurt, kefir), herbatę owocową, zieloną, ziołową lub wodę mineralną. Natomiast w umiarkowanych ilościach powinno się pić herbaty czarne lub soki owocowe. Korzystniejsze jest przygotowanie soków ze świeżych owoców i/lub warzyw (np. sok z pomarańczy z dodatkiem soku z cytryny). Dobrze jest też przygotowywać koktajle ze zmiksowanych miękkich owoców (np. mango z dodatkiem banana/pomarańczy i cytryny) lub warzyw zmiksowanych z owocami (np. natka pietruszki z dodatkiem jabłka, banana i soku z cytryny). Soki są dobrym źródłem witamin, składników mineralnych i innych substancji bioaktywnych, wpływają na prawidłowe funkcjonowanie organizmu i wzmacniają system odpornościowy, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, zawierają jednak naturalnie występujący cukier. Należy pamiętać, aby nie pić soków w zbyt dużych ilościach; rekomenduje się by tylko jedną porcję owoców zastępować szklanką soku owocowego.

Pamiętajmy również o tym, że wartość energetyczna potrawy zależy od zastosowanej techniki kulinarnej, a zwłaszcza ilości i rodzaju użytego tłuszczu.

Jajko na twardo		Jajko sadzone	
			
50	Wielkość porcji (g)	53	
49	Wartość energetyczna (kcal)	76	
3,4	Tłuszcz (g)	6,4	
1,1	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	3,1	

Przykładowe I śniadania:

1. Kanapka z pieczywa pełnoziarnistego z plasterkiem pieczonego mięsa lub chudej wędliny, sera, jajka lub ryby, z dodatkiem warzyw (do wyboru: sałata, pomidor, papryka, rzodkiewka, ogórek lub surówka z ziołami i dodatkiem natki pietruszki lub koperku). Napój: herbata owocowa, kakao, kawa zbożowa lub woda.
2. Kanapka z bułki z ziarnami zbóż z pastą jajeczną, rybną, humusem lub pasztetem wegetariańskim z soczewicy, z dodatkiem szczypiorku, rzodkiewki oraz warzywa (ogórek kiszony, pomidor, papryka). Napój: woda, herbata miętowa, napój mleczny lub sok owocowy.
3. Pasta z sera twarogowego ze szczypiorkiem i rzodkiewką z niewielkim dodatkiem śmietany 12 lub 18% i wody mineralnej gazowanej z grzanką z pieczywa graham i pomidorem. Napój: woda, kakao, kawa zbożowa, herbata zielona.
4. Jajecznica z dodatkiem szczypiorku lub na pomidorach z pieczywem pełnoziarnistym z dodatkiem warzyw sezonowych. Napój: woda, herbata z dodatkiem cytryny, kakao, kawa zbożowa.
5. Jogurt, kefir lub maślanka z dodatkiem musli, owoców, cynamonu, posiekanych orzechów lub płatki zbożowe z mlekiem i owocami świeżymi lub suszonymi, posiekanymi orzechami. Owoc, ewentualnie sałatka owocowa lub owocowo-warzywna. Napój: herbata ziołowa, herbata zielona z cytryną lub woda.
6. Owsianka z dodatkiem suszonych owoców: śliwki, rodzynki, morele, żurawina; orzechy. Napój: szklanka soku warzywnego, woda.

Drugie śniadania

Energia uzyskana ze spożytego pierwszego śniadania wystarcza na około 3-4 godziny, dlatego też istotne jest zjedzenie drugiego śniadania, które dostarczy energii i składników odżywczych na dalszy czas pobytu w szkole. Brak tego posiłku obniża zdolność do koncentracji uwagi, pogarsza aktywność ucznia na zajęciach lekcyjnych i samopoczucie. Może pojawić się rozdrażnienie, co często prowadzi do konfliktów z rówieśnikami i/lub nauczycielami. Jest to związane między innymi z obniżeniem stężenia glukozy we krwi, będącej głównym materiałem energetycznym dla mózgu. Dlatego ważne jest zapewnienie uczniom co najmniej jednego posiłku podczas pobytu w szkole. Posiłek ten powinien być prawidłowo zbilansowany i dostarczać energii w postaci węglowodanów złożonych, wpływających na utrzymanie stężenia glukozy we krwi na prawidłowym poziomie. Drugie śniadanie zazwyczaj jest spożywane w szkole. Powinno być więc łatwe do przyniesienia w „śniadaniówce” do spożycia w warunkach szkolnych.

Drugie śniadanie jako uzupełnienie I śniadania powinno dostarczać od 15 do 20% wartości energetycznej całodziennego pożywienia. W przypadku opuszczenia I śniadania lub spożycia śniadania o niższej wartości odżywczej niż zalecane, II śniadanie powinno być zbliżone pod względem wartości energetycznej i odżywczej do I śniadania. Jeśli w ogóle nie zjemy I śniadania, to musimy pamiętać, że II śniadanie powinno je zrekompensować i być zbliżone do niego pod względem wartości energetycznej i odżywczej.

Przykładowe II śniadania do szkoły:



1. Chleb razowy z masłem, sałata, pieczony schab, papryka, marchew pokrojona w słupki, owoc sezonowy, woda mineralna.
2. Chleb pełnoziarnisty z masłem, sałatka warzywna, sok owocowy.
3. Bułka grahamka z masłem, plaster szynki, plaster sera żółtego, kawałek papryki, liść sałaty/cykorii, jabłko lub inny owoc sezonowy (śliwka, gruszka), woda mineralna.
4. Chleb z ziarnami, masło, sałatka (pomidor, ser mozzarella, zioła), sok pomidorowy.
5. Bułka z ziarnami zbóż, pasta rybna z makreli i sera twarogowego z dodatkiem szczypiorku, owoc sezonowy, woda mineralna lub sok warzywny.
6. Chleb żytni, pasta z fasoli z dodatkiem ziół, ogórek kiszony lub papryka, jabłko, woda mineralna.



Wartość energetyczna kanapki zależy między innymi od rodzaju pieczywa (pszenne, żytnie, pumpernikiel, pieczywo chrupkie) i wielkości kromki. Oprócz różnic w wielkości (wagi) kromki chleba, kanapki różnią się wartością energetyczną i zawartością błonnika pokarmowego oraz składników mineralnych i witamin, zwłaszcza witamin z grupy B:

- **pieczywo żytnie, razowe, pełnoziarniste** – zawiera dużo błonnika, korzystnie oddziałującego na układ pokarmowy (poprzez stymulację perystaltyki jelit, oczyszczanie organizmu z toksyn i pobudzanie trawienia), jak również składników mineralnych takich jak magnez, żelazo, cynk oraz witaminy B₁, B₆ i PP;
- **pieczywo z dodatkiem ziaren** – jest źródłem kwasów n-3 i n-6 wspierających pracę układu nerwowego i krwionośnego. Mózg i serce będą dzięki temu pracowały wydajniej i sprawniej;
- **pieczywo bogate w błonnik** – zapewnia uczucie sytości na dłużej i wpływa na prawidłową pracę jelit;
- **kromka chrupkiego pieczywa** ma mniej kalorii niż np. kromka chleba razowego, ale ma wyższy indeks glikemiczny. Oznacza to, że po spożyciu kromki chrupkiego chleba poziom cukru we krwi szybko się podniesie, ale również szybko obniży się poniżej wartości prawidłowych i szybciej odczujemy głód.

Do kanapek dobrze jest wykorzystać przygotowane pasty. Pasty są smaczną i pożywną alternatywą dla różnych dodatków, takich jak sery, wędliny, itp. Pasty mogą służyć również do dekoracji tartinek na przyjęcia klasowe. Można je zjeść z warzywami jako dip, np. z surową marchewką, selerem naciowym czy pokrojoną w słupki papryką. Pasty mogą być również stosowane jako nadzienie do naleśników, pierogów czy warzyw, a także jako element dekoracyjny do różnego rodzaju potraw. Są one lekkostrawne i stanowią bardziej „zdrową” i tańszą alternatywę w stosunku do tradycyjnych produktów do kanapek, takich jak, np. masło i wędliny lub ser żółty/topiony. Ich zaletami są łatwość przygotowania, atrakcyjny wygląd, urozmaicenie oraz uniwersalność wykorzystania zarówno w codziennym żywieniu, jak i na specjalne okazje, np. bankiety, pikniki czy inne spotkania towarzyskie. Na śniadania można wykorzystać również sałatki, których receptury są zamieszczone w rozdziale *Kolacje* na str. 161-177.

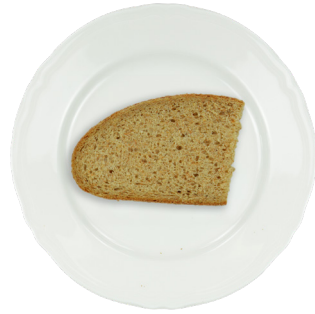
Poniżej przedstawiono porównanie wartości energetycznej i odżywczej kanapek przygotowanych z pieczywa żytniego i z pieczywa pszennego. Wartość energetyczna i odżywcza kanapki zależy bowiem od rodzaju zastosowanego pieczywa i dodatków. Przedstawiono również masę (wagę) i wartość energetyczną różnych rodzajów pieczywa w przeliczeniu na 1 kromkę.

Kanapka z pieczywa żytniego z serem twarogowym, pomidorem i szczypiorkiem		Kanapka z pieczywa psennego z serem twarogowym, pomidorem i szczypiorkiem	
			
103	Wielkość porcji (g)	103	
138	Wartość energetyczna (kcal)	147	
2,5	Tłuszcz (g)	2,5	
1,2	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	1,2	
3,3	Błonnik pokarmowy (g)	1,5	
0,6	Sacharoza (g)	0,4	
180	Sód (mg)	172	

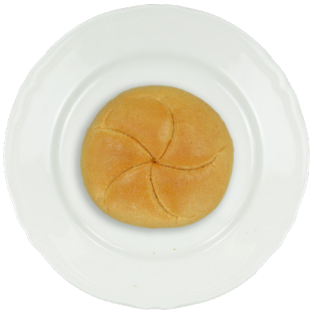
Kanapka z pieczywa żytniego z serem żółtym, pomidorem i szczypiorkiem		Kanapka z pieczywa psennego z serem żółtym, pomidorem i szczypiorkiem	
			
83	Wielkość porcji (g)	83	
148	Wartość energetyczna (kcal)	158	
5,2	Tłuszcz (g)	5,2	
2,9	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	2,9	
3,3	Błonnik pokarmowy (g)	1,5	
0,6	Sacharoza (g)	0,4	
342	Sód (mg)	334	



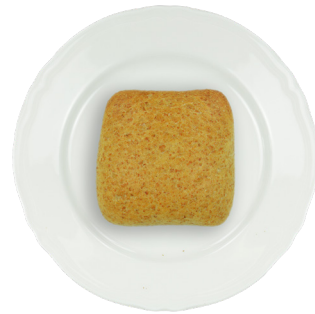
Kromka chleba pszennego
25 g, 65 kcal



Kromka chleba graham
30 g, 69 kcal



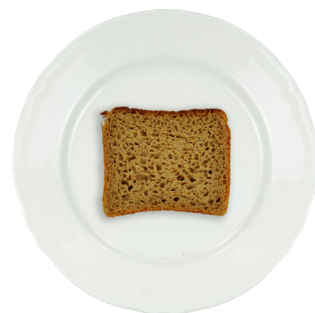
Bułka pszenna
60 g, 178 kcal



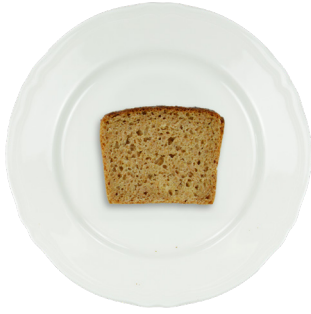
Bułka graham
79 g, 207 kcal



Kromka pumpernika
41 g, 102 kcal



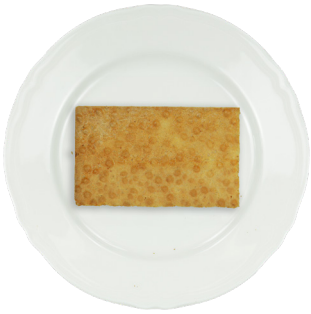
Kromka chleba żytniego
35 g, 69 kcal



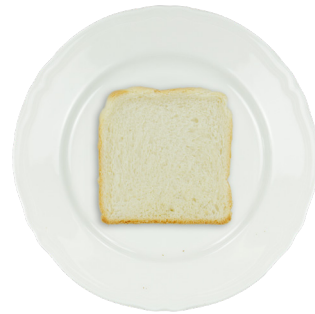
Kromka chleba razowego
35 g, 79 kcal



Kromka chleba czystoziarnistego
66 g, 190 kcal



Kromka pieczywa chrupkiego
6 g, 25 kcal



Chleb tostowy
30 g, 92 kcal



Pieczywo ryżowe
7 g, 27 kcal



Pieczywo kukurydziane
5 g, 19 kcal

Granola kokosowo-orzechowa z jogurtem i owocami



1 porcja

Wartość energetyczna: 248 kcal

Białko: 3,9 g

Tłuszcz: 14 g

Węglowodany: 28 g

Błonnik pokarmowy: 3 g

Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 65 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Zalecane jest spożywanie na śniadanie pełnoziarnistych produktów zbożowych, takich jak naturalne płatki zbożowe, owsiane, jaglane, musli.

Granolę można spożywać zarówno na śniadanie, jak i kolację. Jest również produktem wegetariańskim. W przypadku alergii należy pominąć w składzie granoli orzechy lub inne produkty, na które jesteście uczuleni.

Granolę można też zabrać w zamkniętym słoiczku na II śniadanie do szkoły lub na wycieczkę. Należy pamiętać o zabraniu tyżeczki.

Stopień trudności:



Składniki

- płatki owsiane górskie
- orzechy (np. laskowe, migdały) lub nasiona (np. słonecznika)
- płatki lub wiórki kokosowe
- cynamon
- sól
- olej rzepakowy
- miód
- sok z pomarańczy

Skład na 8 porcji (1 słoik granoli)

200 g
ok. 75 g
30 g
pół łyżeczki
do smaku
¼ szklanki
¼ szklanki
z połowy 1 sztuki



Sposób wykonania

Do dużej miski wsypać płatki owsiane, pokrojone orzechy, płatki lub wiórki kokosowe, cynamon i sól.

W naczyniu wymieszać łyżką olej, miód lub syrop klonowy oraz sok z pomarańczy. Jeżeli miód jest zbyt gęsty, należy go podgrzać w naczyniu z gorącą wodą (w słoiku) aż stanie się płynny. Następnie dodać do suchych składników w misce i dokładnie wymieszać.

Dużą blachę wyłożyć papierem do pieczenia i wsypać granolę. Piec w temperaturze 160°C przez około 30 minut, co kilka minut mieszając. Po upieczeniu wystudzić.

Sposób serwowania/dekoracja

Do miseczki/szklanego słoiczka przełożyć trochę jogurtu oraz ulubionych owoców (np. truskawki, maliny, borówki, brzoskwinie, gruszki, pomarańcze) i posypać garścią granoli.

Kanapki z twarożkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem



1 porcja

Wartość energetyczna: 262 kcal

Białko: 18 g

Tłuszcz: 4,6 g

Węglowodany: 40,8 g

Błonnik pokarmowy: 7,2 g

Czas wykonania: 20 minut

Wielkość 1 porcji: 200 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

To danie może stanowić 1 z 5 zalecanych dziennych porcji warzyw i/lub owoców, ponadto dostarczamy w nim błonnik pokarmowy (pieczywo razowe) oraz wapń (twarożek).

Ten zestaw może być zarówno pierwszym, jak i drugim śniadaniem zabieranym do szkoły. Do pudełka śniadaniowego możemy zabrać dodatkowe warzywa lub owoce.

Stopień trudności:



Składniki

- twaróg półtłusty
- szczypiorek
- rzodkiewki
- sól i pieprz
- jogurt naturalny
- pieczywo razowe

Skład na 4 porcje

250 g
1 pęczek
5 sztuk
do smaku
1 łyżka
8 kromek (1 kromka ok. 35 g)



Sposób wykonania

Szczypiorek i rzodkiewki drobno posiekać (rzodkiewki można zetrzeć na tarce).

W miseczce, za pomocą widelca, rozgnieść twaróg z jogurtem naturalnym. Następnie dodać szczypiorek i rzodkiewki, przyprawić solą i pieprzem do smaku.

Całość dobrze wymieszać.

Można dodać dodatkowo 1 łyżkę oliwy lub oleju roślinnego.

Pieczywo smarować twarożkiem i dodać posiekany szczypiorek lub natkę pietruszki, koperek lub inne ulubione zioła.

Sposób serwowania/dekoracja

Dodatkowo kanapki można podawać z pomidorkami koktajlowymi lub innymi ulubionymi warzywami.

Omlet warzywny



1 porcja

Wartość energetyczna: 158 kcal

Białko: 11 g

Tłuszcz: 11 g

Węglowodany: 4,4 g

Błonnik pokarmowy: 1,6 g

Czas wykonania: 30 minut

Wielkość 1 porcji: 180 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Danie laktoowo-wegetariańskie, bezglutenowe.

Jest to potrawa polecana na śniadanie lub kolację. Omlety znano już w starożytnym Rzymie, ale dopiero Francuzi udoskonalili i urozmaicili ich smak. W polskiej kuchni rozpowszechniła je Marysienka Sobieska, żona króla Jana III Sobieskiego.

Do omleta można dodać również inne warzywa, w zależności od upodobań smakowych.

Stopień trudności:



Składniki

- jaja
- cebula (średnia)
- pieczarki (duże)
- papryka czerwona
- cukinia (mała)
- szpinak liście
- natka pietruszki
- ser feta
- oliwa z oliwek lub olej roślinny
- sól
- pieprz

Skład na 4 porcje

- 5 sztuk
- połowa 1 sztuki
- 3 sztuki
- połowa 1 sztuki
- połowa 1 sztuki
- garść
- połowa pęczka
- 70 g
- 1 łyżka
- do smaku
- do smaku



Sposób wykonania

Warzywa umyć i oczyścić. Na patelni rozgrzać łyżkę oliwy i podsmażyć pokrojoną drobno cebulę. Po kilku minutach dodawać stopniowo pokrojone w półplasterki pieczarki, potem pokrojone w drobną kostkę paprykę i cukinię. Podsmażyć na małym ogniu, aż warzywa trochę zmiękną. Na koniec dodać szpinak, doprawić solą i pieprzem do smaku.

Jajka wymieszać mikserem razem z posiekaną natką pietruszki i pokruszoną fetą, doprawić solą i pieprzem. Masę jajeczną dodać do warzyw, a następnie wymieszać i rozprowadzić równomiernie na patelni. Omlet smażyć na małym ogniu, delikatnie unosząc łopatką brzegi, aby surowa masa z wierzchu spływała na spód.

Gdy spód omleta jest zarumieniony, a większość masy usmażona, przykryć patelnię dużym talerzem i przewrócić na niego omlet, po czym przełożyć surową stronę na patelnię i dosmażyć.

Sposób serwowania/dekoracja

Omlet można spożywać z pieczywem, najlepiej razowym, lub bez pieczywa.

Jabłkowy budyń jaglany



1 porcja

Wartość energetyczna: 187 kcal

Białko: 3,9 g

Tłuszcz: 1,4 g

Węglowodany: 40,9 g

Błonnik pokarmowy: 2,6 g

Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 150 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

To danie może stanowić 1 z 5 zalecanych dziennych porcji warzyw i/lub owoców. W przypadku alergii należy pominąć orzechy. Danie bezglutenowe. Budyń w zamykanym słoiku można zabrać do szkoły jako II śniadanie. Należy pamiętać o zabraniu do szkoły łyczeczki.

Stopień trudności:



Składniki

- kasza jaglana
- mleko 1,5 lub 2% tłuszczu
- sok z jabłek świeżo wyciśnięty
- miód naturalny
- sok z cytryny
- cynamon
- jabłko
- orzechy włoskie (lub inne)
- rodzynki lub inne suszone owoce (np. morele)

Skład na 4 porcje

pół szklanki
pół szklanki
pół szklanki
1 łyżeczka
1-2 łyżki
szczypta
połowa 1 sztuki
kilka sztuk
garść



Sposób wykonania

Kaszę jaglaną po przepłukaniu na sicie wsypać do rondelka, dodać mleko i podgrzewać na najmniejszym ogniu pod przykryciem przez około 15 minut, aż kasza wchłonie cały płyn. W razie potrzeby można dodawać wodę.

Ugotowaną kaszę przełożyć do pojemnika i blendować z sokiem jabłkowym, łyżeczką miodu i sokiem z cytryny aż do uzyskania gładkiego musu.

Następnie przełożyć do salaterki, na wierzch dodać pokrojone w słupki jabłko posypane cynamonem, posiekane orzechy i rodzynki, w sezonie - truskawki, maliny lub inne owoce.

Sposób serwowania/dekoracja

Przygotowany budyń udekorować kawałkami owoców.

Pasta z wędzonej makreli



Czas wykonania: 15 minut

Wielkość 1 porcji: ok. 100 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 112 kcal

Białko: 17 g

Tłuszcz: 3,7 g

Węglowodany: 2,7 g

Błonnik pokarmowy: 0,2 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Wartość energetyczna i odżywcza dotyczy wyłącznie pasty.

Pastę najlepiej spożywać z pełnoziarnistym pieczywem. Można też ją podawać w babeczkach lub z tortillą. Do przygotowania pasty można użyć innej ryby, w tym również pieczonej lub konserwy rybnej (np. szprotki w pomidorach) i przyprawić według własnych upodobań smakowych.

Jest to propozycja na I i II śniadanie.

Stopień trudności:



Składniki

- wędzona makreła
- chudy twaróg
- cebula szalotka (mała)
- pęczek koperku (mały)
- pieprz

Skład na 4 porcje

- 1 sztuka
- 250 g
- 1 sztuka
- 1 sztuka
- do smaku



Sposób wykonania

Makrełę obrać ze skóry i ości (sprawdzić, czy nie zostały ości biorąc po małym kawałku ryby). Rybę wrzucić do miski, dodać twaróg i dokładnie rozgnieść całość widelcem. Wymieszać z bardzo drobno posiekaną cebulą i koperkiem. Doprawić do smaku pieprzem według uznania.

Sposób serwowania/dekoracja

Po rozsmarowaniu pasty na pieczywie, najlepiej razowym, dodać ulubione warzywa i/lub zioła.

Do zrobienia kanapek wykorzystać: pieczywo razowe i ulubione warzywo, np. kiszzonego ogórka, czerwoną paprykę, pomidora.

Pasta jajeczna



1 porcja

Wartość energetyczna: 130 kcal

Białko: 7,2 g

Tłuszcz: 10,3 g

Węglowodany: 2,2 g

Błonnik pokarmowy: 0,5 g

Czas wykonania: 20 minut

Wielkość 1 porcji: ok. 100 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Wartość energetyczna i odżywcza dotyczy wyłącznie pasty.

Produkt bezglutenowy. Do pasty można zastosować majonez wegański lub do majonezu dodać jogurtu naturalnego, wtedy potrawa będzie mniej kaloryczna i będzie zawierała mniej cholesterolu. Jest to propozycja na I i II śniadanie.

Stopień trudności:



Składniki

- jaja ugotowane na twardo
- majonez
- cebula (mała)
- szczypiorek
- sól
- pieprz biały (lub czarny)
- curry

Skład na 4 porcje

- 5 sztuk
- 1 łyżka
- 1 sztuka
- 1 pęczek
- do smaku
- do smaku
- do smaku



Sposób wykonania

Jaja pokroić w drobną kostkę.

Cebulę pokroić w bardzo drobną kostkę. Szczypiorek drobno pokroić.

Wszystkie składniki wymieszać z majonezem i doprawić do smaku solą, pieprzem, ewentualnie curry i pieprzem cayenne.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać z pieczywem pełnoziarnistym, w kruchych babeczkach lub w tortilli. Kanapki z pastą można dodatkowo udekorować papryką lub rzodkiewką.

Pasta witaminowa



1 porcja

Wartość energetyczna: 104 kcal

Białko: 12,7 g

Tłuszcz: 3,4 g

Węglowodany: 6,1 g

Błonnik pokarmowy: 1 g

Czas wykonania: 20 minut

Wielkość 1 porcji: ok. 140 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Wartość energetyczna i odżywcza dotyczy wyłącznie pasty.

Jeżeli do przygotowania kanapek użyjemy pieczywa kukurydzianego lub ryżowego, to kanapkę mogą spożywać osoby będące na diecie bezglutenowej.

Należy pamiętać o tym, żeby ostrożnie dodawać sos tabasco, aby pasta nie była zbyt ostra. Można również pominąć w przepisie sos tabasco i dodać inne przyprawy, np. mieloną paprykę słodką.

Jest to propozycja na I i II śniadanie.

Stopień trudności:



Składniki

- twaróg półtłusty
- mleko 1,5 lub 2% tłuszczu
- papryka czerwona (mała)
- ogórek korniszon (średni)
- cebula (mała)
- rzodkiewki
- sos tabasco
- sól

Skład na 4 porcje

250 g
5 łyżek
1 sztuka
1 sztuka
1 sztuka
5-6 sztuk
¼ łyżeczki
do smaku



Sposób wykonania

Twaróg i mleko wymieszać.

Paprykę umyć i oczyścić, a następnie wraz z ogórkiem pokroić w drobną kostkę.

Cebulę obrać i zetrzeć na tarce o małych oczkach.

Rzodkiewki umyć i drobno posiekać.

Wszystkie składniki wymieszać z twarogiem. Doprawić sosem tabasco i solą.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać z pieczywem, najlepiej razowym.

Pasta z bakłżanem (Baba ganoush)



Czas wykonania: 30 minut

Wielkość 1 porcji: ok. 90 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 52 kcal

Białko: 1,1 g

Tłuszcz: 3,2 g

Węglowodany: 5,4 g

Błonnik pokarmowy: 1,7 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Wartość energetyczna i odżywcza dotyczy wyłącznie pasty.

Pasta może być doskonałym I śniadaniem lub posiłkiem do szkoły, ale również dobrze sprawdzi się jako samodzielna przekąska (dip) na przyjęciu klasowym. Tak przygotowaną pastę można podawać na liściach rukoli, z pokrojonymi w słupki warzywami lub z pitą. Świetnie pasuje także do mięs i jako dodatek do dań wegańskich.

Pasta ta znana jest w kuchni arabskiej pod nazwą Baba ganoush.

Stopień trudności:



Składniki

- bakłażan (średni)
- cebula (średnia)
- natka pietruszki
- olej rzepakowy lub oliwa z oliwek
- koncentrat pomidorowy
- sól
- pieprz biały (lub czarny)
- sok z cytryny

Skład na 4 porcje

- 1 sztuka
- 1 sztuka
- kilka gałązek
- 1 łyżka
- 1 łyżka
- do smaku
- do smaku
- z połowy 1 sztuki



Sposób wykonania

Bakłażana umyć pod bieżącą wodą i przekroić wzdłuż na pół. Skórkę nakłuć widelcem, następnie obie połówki włożyć do żaroodpornego naczynia i piec w dobrze nagrzanym piekarniku (180°C) około 30 minut.

Po ostudzeniu wyjąć delikatnie za pomocą łyżeczki miąższ i drobno posiekać (ewentualnie zblendować).

Następnie wymieszać z drobno pokrojoną natką pietruszki i posiekaną w kostkę cebulą. Dodać do masy olej i koncentrat pomidorowy. Doprawić solą, sokiem cytrynowym i pieprzem.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać na zimno z pieczywem, najlepiej razowym, posmarowanym masłem.

Można też podawać na grzankach. Dekorować np. rzodkiewką, papryką, ogórkiem, szczypiorkiem lub pestkami granatu.

Pasta twarogowa (Shrekowa)



Czas wykonania: 20 minut

Wielkość 1 porcji: ok. 100 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 96 kcal

Białko: 12,6 g

Tłuszcz: 3,2 g

Węglowodany: 4,6 g

Błonnik pokarmowy: 0,7 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Wartość energetyczna i odżywcza dotyczy wyłącznie pasty.

Jeżeli do przygotowania kanapek użyjemy pieczywa kukurydzianego lub ryżowego, to mogą je spożywać osoby będące na diecie bezglutenowej.

Pastę można przygotować z suszonymi lub świeżymi pomidorami albo ulubionymi ziołami (np. bazylią, tymiankiem, czosnkiem niedźwiedzim). Jeśli chcemy ją nazwać Shrekową, to musi mieć kolor zielony.

Jest to propozycja na I i II śniadanie.

Stopień trudności:



Składniki

- twaróg półtusty
- mleko 1,5 lub 2% tłuszczu
- szczypiorek
- koperek
- natka pietruszki
- cebula (średnia)
- czosnek
- sól
- pieprz

Skład na 4 porcje

250 g
3 łyżki
pół pęczka
pół pęczka
pół pęczka
1 sztuka
1 ząbek
do smaku
do smaku



Sposób wykonania

Twaróg utrzeć z mlekiem na gładką masę.

Szczypiorek, koperek i natkę pietruszki umyć, osuszyć na ściereczce i drobno pokroić.

Cebulę i czosnek obrać. Cebulę zetrzeć na tarce o bardzo małych oczkach.

Czosnek przecisnąć przez praskę do czosnku.

Zielenię, cebulę i czosnek wymieszać z twarogiem i przyprawić do smaku według uznania.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać z pieczywem najlepiej razowym.

Chleb kukurydziany



1 porcja

Wartość energetyczna: 250 kcal

Białko: 5,8 g

Tłuszcz: 7,9 g

Węglowodany: 41 g

Błonnik pokarmowy: 3,9 g

Czas wykonania: 40 minut

Wielkość 1 porcji: 120 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Produkt bezglutenowy.

Chleb może pękać na powierzchni, jest to naturalne i nie należy się tym przejmować.

Chleb ma dość specyficzny smak, do którego trzeba się przyzwyczać.

Cornbread, czyli chlebek kukurydziany, to klasyka kuchni amerykańskiej.

Stopień trudności:



Składniki

- mąka kukurydziana
- napój roślinny bezglutenowy (lub mleko)
- jaja
- olej rzepakowy
- bezglutenowy proszek do pieczenia
- sól
- miód
- skórka pomarańczy i cytryny
- curry
- mielony kminek

Skład na 8 porcji

- 400 g
- 300 ml
- 4 sztuki
- 30 ml
- 3 łyżeczki
- 4 g
- 20 g
- 3-4 łyżeczki
- 2 łyżeczki
- pół łyżeczki



Sposób wykonania

Jaja umyć i utrzeć mikserem. Napój roślinny bezglutenowy (lub mleko) podgrzać do temperatury ok. 30°C. Powoli, ciągle ucierając, dodawać do masy jajecznej na przemian napój roślinny bezglutenowy (lub mleko) i przesianą mąkę kukurydzianą, połączoną z proszkiem do pieczenia i solą. Na koniec wymieszać z olejem rzepakowym. Ciasto można podzielić na 2 części.

Do jednej części dodać miód oraz skórki otarte z 1 pomarańczy i połowy cytryny, a następnie wymieszać (chlebek „na słodko”).

Do drugiej dodać przyprawy - curry, kminek lub inne np. majeranek, oregano lub 1 łyżkę ketchupu (chlebek „wytrawny”).

Formę do ciasta natłuścić i przełożyć masę. Do nagrzanego do 200°C (góra/dół, bez termoobiegu) piekarnika wstawić żaroodporne naczynie z niewielką ilością wody i pozostawić na ok. 10 minut, aby zaparować piekarnik. Piec około 20 minut - sprawdzając patyczkiem (aż będzie suchy), aż ciasto uzyska złoto-brązową barwę skórki. W zależności od użytych dodatków można uzyskać wytrawny lub słodki chlebek do kanapek.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać z różnymi pastami i innymi dodatkami do pieczywa.

DANIA OBIADOWE





Obiad powinien być najbardziej obfitym posiłkiem w ciągu dnia, dlatego też trzeba go starannie zaplanować i przygotować zarówno pod względem wartości energetycznej (30-35% całodobowego zapotrzebowania), wartości odżywczej, jak i jakości sensorycznej. W skład obiadu powinny zawsze wchodzić: produkt białkowy (mięso, ryby, sery, jaja, nasiona roślin strączkowych), warzywa w postaci surowej lub/i gotowanej oraz ewentualnie owoce. Dodatkiem skrobiowym mogą być ziemniaki, kasze, makarony lub ryż.

Planując posiłek obiadowy, należy pamiętać o następujących kwestiach:

1. Zupy powinny być przygotowane na wywarach warzywnych lub/i chudych mięsach, bez zagęszczania ich mąką, tłustą śmietaną, żółtkiem czy zasmażką. Śmietaną w zupie można zastąpić chudym mlekiem, jogurtem lub kefirem. Jeśli używamy śmietany, to wybierajmy tę o niskiej zawartości tłuszczu, np. 12 lub 18%.

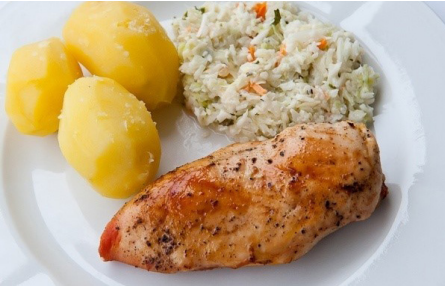

Poniżej wartość energetyczna i odżywcza zupy pomidorowej bez i z dodatkiem śmietany.

Zupa pomidorowa		Zupa pomidorowa ze śmietaną	
			
250	Wielkość porcji (g)	250	
21	Wartość energetyczna (kcal)	67	
0,2	Tłuszcz (g)	4,7	
0	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	2,7	
0	Cholesterol (mg)	14	
809	Sód (mg)	818	

2. Drugie danie powinno składać się z produktów białkowych, zarówno pochodzenia zwierzęcego (mięso, ryby, jaja, sery), jak i roślinnego (np. groch, fasola), produktów bogatych w węglowodany złożone (kasze, ryż, makarony, ziemniaki) oraz dodatków warzywnych, najlepiej w postaci surowej (surówki) lub gotowanej (jarzyna).

3. Należy wybierać mięsa chude: kurczaka, indyka, dziczyznę, cielęcinę, wołowinę, jagnięcinę. Nie zaleca się spożywania hamburgerów, panierowanych kotletów, smażonych kurczaków oraz krokietów mięsnych, zwłaszcza panierowanych i przysmażanych, z tłustego mięsa mielonego.

Poniżej przykładowe zestawy obiadowe z podaniem wartości energetycznej i odżywczej.



Zestaw 1: ziemniaki gotowane, surówka z białej kapusty, grillowana pierś z kurczaka		Zestaw 2: frytki, kapusta zasmażana, kotlet schabowy panierowany	
			
430	Wielkość porcji (g)	430	
326	Wartość energetyczna (kcal)	682	
3	Tłuszcz (g)	26,6	
0,8	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	11,7	
76	Cholesterol (mg)	112	
1613	Potas (mg)	1794	
622	Sód (mg)	1233	

4. Przynajmniej raz, dwa razy w tygodniu powinno się spożywać ryby jako składnik dania głównego, wybierając ryby morskie (dorsza, makrele, mintaja, morszczuka itp.) oraz owoce morza, a najlepszą formą ich przyrządzenia jest pieczenie w folii, grillowanie oraz smażenie w małej ilości tłuszczu, natomiast ograniczyć należy smażenie ryb w panierce.

5. Jako dodatek warzywny dobrze stosować świeże lub mrożone warzywa w formie surowej i/lub gotowanej, a unikać warzyw smażonych oraz warzyw konserwowych ze względu na znaczną zawartość soli kuchennej. Zamiast mięsa, jako źródło dobrze przyswajalnego białka oraz błonnika pokarmowego należy spożywać nasiona roślin strączkowych (fasolę, groch, soczewicę).
Warzywa ze względu na zawartość witamin, składników mineralnych, substancji bioaktywnych i błonnika pokarmowego są korzystne dla zdrowia. Ponadto ze względu na dużą zawartość wody są niskokaloryczne. Znaczna zawartość błonnika pokarmowego daje uczucie sytości, powodując, że nie odczuwamy głodu, a także reguluje pracę przewodu pokarmowego, wpływając na przemianę materii i ułatwiając procesy trawienia. Surówki przygotowane ze świeżych warzyw i/lub owoców zawierają wiele cennych składników odżywczych. Są polecane w żywieniu człowieka, zwłaszcza dzieci i młodzieży. Powinno się je spożywać bez dodatków sosów majonezowych i śmietanowych, które dostarczają dużej ilości tłuszczu i zwiększają wartość energetyczną potraw.
Uwaga: Nie powinno się łączyć w surówkach/sałatkach pomidora ze świeżym ogórkiem, ponieważ ogórek zawiera duże ilości enzymu o nazwie askorbinaza, który niszczy witaminę C zawartą w pomidorach. Zasada ta dotyczy również innych warzyw lub owoców, będących źródłem witaminy C i łączonych z pokrojonym ogórkiem. Należy również pamiętać, że surówki przygotowujemy tuż przed spożyciem, bo przetrzymywanie ich zbyt długo (również w temperaturze chłodniczej) powoduje straty witamin i składników mineralnych.
6. Jako dodatek skrobiowy można wykorzystywać: ziemniaki, gruboziarniste kasze, ryż, pełnoziarniste (razowe) makarony. Należy unikać smażonych ziemniaków, frytek, smażonego ryżu i nie stosować tłustych, zawieszistych sosów.
7. Dania powinno się wzbogacać w posiekaną zieleninę: natkę pietruszki, koperek, szczypiorek, bazylię, estragon, miętę, lubczyk. Posiłek będzie wtedy smaczniejszy, o większej wartości odżywczej i bardziej kolorowy, zachęcając do spożycia.
8. Do smażenia najlepiej wykorzystywać oleje roślinne, takie jak rzepakowy i oliwę z oliwek, a jako dodatek do surówek i sałatek oleje słonecznikowy, sojowy, rzepakowy tłoczony na zimno lub oliwę z oliwek.
9. Sól kuchenną dobrze jest zastępować świeżymi lub suszonymi ziołami, np. tymiankiem, bazylią, cząbrem, majerankiem. Należy sprawdzić skład gotowych mieszanek/przypraw ziołowych, ze względu na zawartość w nich soli i glutaminianu sodu. Dziennie nie powinno się spożywać więcej niż 5 g soli kuchennej, co odpowiada jednej płaskiej łyżeczce do herbaty. Należy zrezygnować z dosalania potraw na talerzu, a także ograniczyć dodatek soli w czasie ich przygotowania ze względu na i tak zbyt wysoki poziom spożycia soli w Polsce w stosunku do zalecanej ilości 5 g dziennie. Sól jest bowiem dodawana w dużych ilościach w przemysłowej produkcji żywności, np. pieczywa, wędlin, serów,

kiszzonek, wędzonek, konserw, również warzywnych, marynat, a także zup i sosów w proszku i niektórych przypraw. Zaleca się zastępowanie tradycyjnej soli naturalnymi ziołami oraz dostępnymi na rynku solami o obniżonej zawartości chlorku sodu na rzecz chlorku potasu.

10. Wartość energetyczna i odżywcza potraw zależy od sposobu ich przygotowania. I tak, na przykład fasolka szparagowa przygotowana tradycyjnie z zasmażką z bułki tartej ma trzykrotnie wyższą wartość energetyczną, zawiera więcej tłuszczu, w tym kwasów tłuszczowych nasyconych i cholesterolu, w porównaniu z fasolką szparagową podawaną z wody bez dodatków lub gotowaną na parze (porównanie poniżej).

Fasolka szparagowa z wody bez dodatków		Fasolka szparagowa z wody z zasmażką z bułki tartej	
			
150	Wielkość porcji (g)	150	
36	Wartość energetyczna (kcal)	131	
0,3	Tłuszcz (g)	9,3	
0,1	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	6,2	
0	Cholesterol (mg)	27	
8	Sód (mg)	284	

ZUPY



Zupy stanowią tradycyjne pierwsze danie obiadu oraz urozmaicenie posiłku. Są wygodną do spożycia potrawą, zwłaszcza dla osób mających kłopoty z gryzieniem i połykaniem. Dostarczają organizmowi przede wszystkim wodę, pewne ilości białka, tłuszczów, węglowodanów, składników mineralnych i witamin. Są dobrym przykładem żywności o tzw. niskiej gęstości energetycznej z uwagi na duży procentowy udział wody w całej potrawie. Spożycie zupy powoduje ponadto efekt sycący. W rezultacie stała obecność zupy w codziennym jadłospisie wpływa na obniżenie ogólnej wartości energetycznej diety w porównaniu z taką, w której zupa nie występuje lub spożywana jest rzadko. Systematyczne spożywanie zup pomaga utrzymać prawidłową masę ciała i zwiększa ilość przyjmowanej wody.

Do przygotowania zup może być wykorzystany bulion mięsny, mięsno-warzywny lub warzywny. Z żywieniowego punktu widzenia najcenniejsze są zupy sporządzone na wywarach z udziałem warzyw, ze względu na ich większą wartość odżywczą. Podczas gotowania z użytych surowców uwalnia się znaczna ilość zawartych w nich składników, przechodząc do wywaru. Lepiej unikać różnych gotowych bulionów, gdyż w ich składzie jest często glutaminian sodu. Największe zastosowanie ma wywar z włoszczyzny z kapustą lub bez kapusty. Nie powinno się przygotowywać zup na kościach, gdyż odkładają się w nich uboczne produkty przemian metabolicznych, metale ciężkie, toksyny.

Zupy można przygotować bez zabielenia albo z dodatkiem śmietany. Należy pamiętać, że zupy, do których dodajemy śmietanę, będą miały większą wartość energetyczną. Lepiej dodawać jogurt lub mleko, ewentualnie śmietanę o małej zawartości tłuszczu.

Jako dodatki do zup można stosować makarony, ryż, kluski lane lub zacierki, pokrojone naleśniki, a do zup typu krem, grzanki lub groszek ptysiowy. Z kolei do zup czystych: paszteciki, kroiety, warzywne chipsy (np. z jarmużu). Niektóre zupy (np. włoska minestrone, cebulowa) są zapiekane z serem, a do innych dodaje się pierogi z farszem, kołduny, uszka, pulpeciki i klopsiki. Dobrze wiedzieć, że dodatki te zwiększają wartość energetyczną zupy.

Groszek ptysiowy to lekkie kuleczki z ciasta parzonego, upieczonego w piekarniku. Stanowią doskonały dodatek do zup kremów, zup czystych, zup owocowych, deserów. Groszek ptysiowy można kupić lub przygotować samodzielnie. Czerstwy chleb z kolei doskonale nadaje się do przygotowania grzanek, ogranicza się przy okazji jego wyrzucanie. Mogą to być również grzanki posypane oregano i bazylią oraz podsmażone na mocno rozgrzanej patelni lub pieczone, lekko skropione olejem lub oliwą. Tak przygotowane grzanki mogą być stosowane do zup kremów, ale też można je dodawać do sałatek.

Cennymi dodatkami są: natka pietruszki, koperek, świeża kolendra lub warzywa krojone w cienkie paseczki typu julienne. Zieleninę dodaje się już na talerzu celem zwiększenia wartości odżywczej oraz lepszych wrażeń organoleptycznych. Do zup owocowych dodaje się natomiast świeże owoce.

Do zup można też wykorzystać kiełki, np. z rzeżuchy, z nasion rzodkiewki, brokuła, słonecznika, fasoli mung, lucerny, a nawet z buraka czy soczewicy. Różnią się one w smaku i wielkością. Niektóre są drobne, inne, jak np. kiełki fasoli mung - grube. Kiełki brokuła i rzodkiewki są pikantne, lucerny i soczewicy łagodne, a słonecznika mają delikatny, orzechowy posmak. Kiełki są źródłem wielu cennych składników odżywczych, witamin i składników mineralnych. Dostarczają organizmowi witaminy A, C, E, K i z grupy B, a także magnez, potas, żelazo, cynk i fosfor. Są niskokaloryczne, lekkostrawne i dostarczają sporo błonnika. Kiełki są świetnym dodatkiem do zup, ale również sałatek, surówek, past twarogowych, dań warzywnych, mięsnych, rybnych, sosów i kanapek. Można nimi posypać każde danie. Kiełki nadają się do mrożenia i mogą wchodzić w skład mrożonek (kiełki soi, fasoli mung). Najlepiej spożywać je w postaci surowej, zachowują wówczas więcej cennych składników.

Chipsy warzywne przygotowuje się krojąc warzywa w cienkie plasterki i po skropleniu oliwą z oliwek piecze w piekarniku. Przygotowuje się je z marchwi, buraka, batata, selera, pietruszki, cukinii, jarmużu. Mogą być również stosowane jako dodatek do zup, ale też stanowią alternatywę przekąsek. Chipsy z warzyw przygotowane w domu dostarczają witamin C, A, E i składników mineralnych, takich jak żelazo, potas, fosfor, oraz błonnika pokarmowego.

Przykładowe dodatki skrobiowe i witaminowe oraz ich ilości zwyczajowo stosowane do zup przedstawiono w tabelach (str. 46-47).

Oprócz zup przedstawionych w tym rozdziale receptury na ich przygotowanie znajdziemy również w rozdziale *Restauracyjne dania i napoje* (str. 192 i 198).

Dodatki skrobiowe



Groszek ptysiowy
20 g, 97 kcal



Grzanki
20 g, 93 kcal



Pasztecik z grzybami (mały)
45 g, 138 kcal



Pasztecik z grzybami (duży)
90 g, 275 kcal



Makaron
50-60 g, 60 kcal



Kasza jęczmienna
12 g, 40 kcal

Dodatki witaminowe



Natka pietruszki
1 łyżeczka (6 g), 3 kcal



Koperek
1 łyżeczka (4 g), 1 kcal



Kolendra
1 łyżeczka (3 g), 1 kcal



Szczypiorek
1 łyżeczka (5 g), 2 kcal



Warzywa julienne
100 g, ok. 30-40 kcal



Warzywne chipsy
20 g, 103 kcal



Owoce, np. truskawki
70 g, ok. 25 kcal



Kiełki różne
1 łyżeczka (8-15 g), 9-23 kcal

Bulion warzywny



1 porcja

Wartość energetyczna: 12 kcal

Białko: 0 g

Tłuszcz: 0 g

Węglowodany: 2,9 g

Błonnik pokarmowy: 0 g

Czas wykonania: 40 minut

Wielkość 1 porcji: 250 ml

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Produkt bezglutenowy. Jeżeli do przygotowania bulionu użyjemy mięsa, otrzymamy bulion warzywno-mięsny. Należy pamiętać, że w tak przygotowanym bulionie jest seler, w przypadku alergii na to warzywo należy z niego zrezygnować.

Bulion można użyć w całości lub zamknąć na gorąco w słoiku i przechowywać w lodówce maksymalnie do 3 dni. Jeżeli nie mamy czasu na przygotowanie własnego bulionu, to można skorzystać z warzywnych kostek bulionowych, wybierając te bez glutaminianu sodu. Bulionu używać do przygotowania innych zup.

Stopień trudności:



Składniki

Bulion warzywny (przykładowy):

- marchew
- pietruszka
- seler
- cebula
- por
- czosnek
- natka pietruszki
- nać selera
- tymianek
- liść laurowy
- pieprz ziarnisty
- sól
- woda

Skład na 4 porcje

- ok. 1 litra
- 3 sztuki
- 2 sztuki
- pół 1 sztuki
- 2 sztuki
- 1 sztuka
- 1 ząbek
- pół pęczka
- 1 łyżka
- 1 gałązka
- 1 sztuka
- pół łyżeczki
- pół łyżeczki
- 1 litr



Sposób wykonania

Marchew, pietruszkę, seler, cebulę, czosnek obrać, opłukać i pokroić w drobną kostkę, następnie wrzucić do wody (ok. 1 litra). Pora oczyścić i pokroić w cienkie plasterki, dodać do wywaru. Wywar gotować godzinę.

Natkę pietruszki, nać selera i tymianek posiekać, dodać wraz z przyprawami i solą do wywaru, gotować kilkanaście minut. Wywar przecedzić. Przecedzony wywar gotować jeszcze 15 minut.

Wywar można przelać na gorąco do słoika i przechowywać zamknięty w lodówce do 3 dni.

Sposób serwowania/dekoracja

Jeśli bulion będzie samodzielny danie, udekorować natką pietruszki.

Zupa krem z zielonego groszku



Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 250 ml

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Produkt wegetariański lub laktoowo-wegetariański (wersja ze śmietaną).

Ze względu na śmietanę zupy nie powinny spożywać osoby na diecie bezlaktozowej. W przypadku diety bezglutenowej nie należy używać groszku ptysowego. Do zmiksowania zupy dobrze wykorzystać blender i blendować ją od razu w garnku. Zupę należy spożyć maksymalnie w ciągu 2 dni. Ponieważ jest z mrożonki, najlepiej ją przygotować w sezonie jezienno-zimowym. Zamiast groszku mrożonego można również użyć groszku świeżego. Zupę można zagęścić w miarę potrzeby ugotowanymi i rozgniecionymi ziemniakami.

1 porcja

Wartość energetyczna: 175 kcal

Białko: 8,4 g

Tłuszcz: 9 g

Węglowodany: 17,4 g

Błonnik pokarmowy: 4,7 g

Stopień trudności:



Składniki

- wywar z warzyw (może być przygotowany wcześniej)
- groszek zielony mrożony
- masło
- śmietana 12% tłuszczu
- żółtka
- cukier
- sól
- groszek ptysiowy

Skład na 8 porcji

- 1,5 litra
- 500 g
- 40 g
- 2 łyżki
- 2 sztuki
- do smaku
- do smaku
- 40 g



Sposób wykonania

Groszek po wyjęciu z opakowania ugotować z dodatkiem części masła i soli, zalewając go 500 ml wody. Niewielką ilość groszku pozostawić w całości do dekoracji, resztę zmiksować lub przetrzeć przez sito.

Do zmiksowanego lub przetartego przez sito groszku dodać przecedzony wywar i zagotować. Śmietankę wymieszać z żółtkami i dodać do zupy, podgrzać, ale nie dopuścić do zagotowania, gdyż skutkuje to zwarzeniem się żółtek (temperatura zupy nie powinna przekraczać 70-80°C).

Zupę doprawić do smaku solą i cukrem.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać w bulionówkach lub w głębokich talerzach, z groszkiem ptysiovym lub małymi grzankami (samodzielnie zrobionymi z czerstwego pieczywa na patelni).

Można dodać listki natki pietruszki lub kilka niezblendowanych groszków.

Zupa krem z marchwi



Czas wykonania: 40 minut

Wielkość 1 porcji: 250 ml

1 porcja

Wartość energetyczna: 103 kcal

Białko: 3,3 g

Tłuszcz: 5,4 g

Węglowodany: 13 g

Błonnik pokarmowy: 5,2 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Produkt wegetariański. Jeśli użyjemy śmietany, to zupy nie mogą spożywać osoby na diecie bezlaktozowej.

Zupa powinna mieć "gładką konsystencję". Do zmiksowania zupy dobrze wykorzystać blender, można wtedy blendować ją od razu w garnku. Jeżeli nie mamy czasu na przygotowanie własnego bulionu, to można skorzystać z warzywnych kostek bulionowych, wybierając te bez glutaminianu sodu. Zupę należy spożyć maksymalnie w ciągu 2 dni.

Stopień trudności:



Składniki

- marchew
- masło
- sól
- cukier
- pieprz cytrynowy
- curry w proszku
- śmietana 12 lub 18%
- natka pietruszki

Skład na 6 porcji

1 kg
20 g
do smaku
do smaku
do smaku
do smaku
80 g
pęczek



Sposób wykonania

Marchew należy umyć, oczyścić i oskrobać (lub obrać nożem jarzyniakiem), a następnie pokroić w małą kostkę.

Rozgrzać w garnku masło, krótko poddusić na nim pokrojoną marchewkę do dekoracji i wyjąć. Następnie wrzucić resztę pokrojonej marchwi, poddusić, rozprowadzić bulionem warzywnym, przyprawić do smaku solą, cukrem, curry w proszku i pieprzem cytrynowym. Gotować na wolnym ogniu około 25 minut.

Następnie zupę zmiksować, doprawić do smaku, dodać śmietanę (najlepiej na talerzu).

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać z dekoracjami z marchwi (rozdział *Dekorowanie dań* str. 270-291) i listkami natki pietruszki. Podawać w bulionówkach lub w głębokich talerzach.

Zupa krem z dyni



1 porcja

Wartość energetyczna: 240 kcal

Białko: 10,1 g

Tłuszcz: 17,4 g

Węglowodany: 12,9 g

Błonnik pokarmowy: 4,5 g

Czas wykonania: 60 minut

Wielkość 1 porcji: 350 ml

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Ze względu na obecność parmezanu w zupie, nie mogą spożywać jej osoby na diecie bezlaktozowej, chyba że nie dodamy tego składnika. Zupa powinna mieć "gładką konsystencję". Do zmiksowania zupy najlepiej wykorzystać blender, blendując ją od razu w garnku. Zupę krem z dyni można przygotować na wiele sposobów, z mleczkiem kokosowym, imbirem, curry i innymi przyprawami. Zupa ta w zależności od zastosowanych dodatków może być spożywana na słodko (z mlekiem) lub na ostro - pikantnie z imbirem lub curry.

Stopień trudności:



Składniki

- dynia o zwartym miąższu
- marchew
- cebula
- czosnek
- rozmaryn świeży
- sól
- oliwa z oliwek
- bulion warzywny
- parmezan

Skład na 6 porcji

około 1 kg
4 sztuki
2 sztuki
4 ząbki
5-6 gałązek
do smaku
5-6 łyżek
650 ml
100 g



Sposób wykonania

Nagrząć piekarnik do 220°C (z obiegiem powietrza do 200°C).

Dynię i marchew umyć, dynię przekroić na pół, usunąć nasiona, pokroić połówki na duże kawałki. Obrac marchew, cebulę i czosnek, rozmaryn umyć, osuszyć.

Warzywa i gałązki rozmarynu ułożyć w brytfannie. Przyprawić solą i pieprzem, pokropić oliwą. Wstawić do piekarnika i zapiekać ok. 45 minut.

Po wyjęciu z piekarnika, odstawić do schłodzenia.

Po ostudzeniu dyni oddzielić miąższ od skórki i wyciąć nasady szypułek. Warzywa wraz z czosnkiem przełożyć do naczynia, zmiksować. Wlać bulion warzywny (przygotowany samodzielnie lub z kostki bulionowej), wszystko dobrze wymieszać. Przebrać zupę do garnka i doprowadzić do wrzenia ale nie gotować.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać z listkami natki pietruszki, z pestkami uprażonej dyni lub groszkiem ptysio-
wym; posypać parmezanem.

Podawać w bulionówkach lub w głębokich talerzach.

Zupa kalafiorowa z lanymi kluskami



1 porcja

Wartość energetyczna: 125 kcal

Białko: 5,8 g

Tłuszcz: 3 g

Węglowodany: 19 g

Błonnik pokarmowy: 2,7 g

Czas wykonania: 45 minut

Wielkość 1 porcji: 350 ml

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Ze względu na obecność mleka, śmietany i klusek nie należy spożywać na diecie bezlaktozowej i bezglutenowej.

Natkę pietruszki do zupy należy dodać tuż przed podaniem. Zupę z mrożonki najlepiej przygotować w sezonie jesienno-zimowym.

Stopień trudności:



Składniki

Zupa

- kalafior (różyczki) świeży lub mrożony
- włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler, por)
- mleko 1,5% tłuszczu
- śmietanka 12% lub jogurt naturalny
- natka pietruszki
- sól
- wywar: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziarna

Kluski lane

- jaja
- mąka pszenna
- woda

Skład na 8 porcji (3 l)

320 g
200 g
200 ml
80 ml
1 pęczek
do smaku

2 sztuki
4-5 łyżek
4 łyżki



Sposób wykonania

Przygotowanie zupy

Warzywa umyć i obrać, a następnie pokroić lub zetrzeć na tarce.

Świeżego kalafiora oczyścić, umyć i podzielić na cząstki (różyczki). W przypadku użycia kalafiora mrożonego można go od razu gotować z pozostałymi warzywami, po wyjęciu z opakowania (nie rozmrażać). Zagotować około 2,2 l wody. Do wrzącej wody dodać liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziarnisty oraz warzywa i kalafior. Gotować około 15 minut.

Przygotowanie klusek lanych

Jaja umyć, wbić do naczynia, wymieszać, dodać mąkę, wodę i połączyć w jednolitą masę. Wyrobione ciasto wlewać cienkim strumieniem wprost do zupy, lub wlewać do zupy przez lejek o małym przekroju, wtedy uzyskamy kluski jednolitej grubości. Podczas wlewania ciasta, zupę należy mieszać, aby kluski nie przywarły do dna garnka. Gotować około 3 minut. Na koniec dodać mleko i śmietanę i delikatnie zagotować.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać w bulionówkach lub w głębokich talerzach, udekorować natką pietruszki.

Zupa krupnik



Czas wykonania: 40 minut

Wielkość 1 porcji: 250 ml

1 porcja

Wartość energetyczna: 62 kcal

Białko: 2,9 g

Tłuszcz: 1,6 g

Węglowodany: 9,8 g

Błonnik pokarmowy: 1,7 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Produkt wegetariański.

Tradycyjny, polski krupnik, przygotowywany jest na wywarze warzywnym, z kaszą jęczmienną perłową, z ziemniakami i marchewką, zabieleny śmietaną lub bez niej, z dodatkiem koperku i majeranku.

Jeśli użyjemy śmietany, to zupy nie powinny spożywać osoby na diecie bezlaktozowej.

Stopień trudności:



Składniki

- kasza jęczmienna perłowa
- masło
- bulion warzywny
- ziemniaki
- marchew
- cebula
- koperek
- natka pietruszki
- sól
- pieprz
- liść laurowy
- suszony majeranek

Skład na 12 porcji

- 4 łyżki
- 2 łyżki
- 2,5 litra
- 3 sztuki
- 1 sztuka
- 1 sztuka
- 2 łyżki
- 1 łyżka
- do smaku
- do smaku
- 1 sztuka
- do smaku



Sposób wykonania

Ziemniaki i marchew obrać, umyć i pokroić w niewielką kostkę. Cebulę obrać i posiekać. W garnku rozpuścić masło, wrzucić posiekaną cebulkę i podduśić.

Następnie dołożyć pokrojone ziemniaki i marchew, wlać bulion warzywny, dodać kaszę, zamieszać. Do zupy wrzucić listek laurowy i majeranek. Krupnik gotować kilkanaście minut, aż warzywa będą miękkie, ale nie rozgotowane.

Na koniec krupnik doprawić posiekanym koperkiem, natką pietruszki, solą oraz pieprzem. Krupnik będzie gęsty, kleisty i pożywny. Można dodać mniej kaszy, wówczas zupa będzie lżejsza.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać w bulionówkach lub głębokich talerzach.

DANIA Z MIĘSEM



Mięso jest źródłem dobrze przyswajalnego i pełnowartościowego białka, składników mineralnych, a zwłaszcza żelaza hemowego, które jest lepiej przyswajalne niż to pochodzące z produktów roślinnych. Jest również bogatym źródłem cynku i miedzi, jak również witamin, a zwłaszcza witaminy B₁₂.

Najlepszym sposobem przygotowania mięsa jest gotowanie w małej ilości wody, pieczenie, duszenie oraz gotowanie na parze, z dodatkiem niewielkiej ilości soli i przypraw.

Spożycie zbyt dużej ilości mięsa zmienia pH przewodności pokarmowej i prowadzi do zaburzeń w przemianie materii (zakłóca przyswajanie składników mineralnych, np. wapnia). Można temu zapobiec, jedząc potrawy mięsne z dużą ilością warzyw lub z dodatkiem owoców. Z tego względu proponowane przez nas przepisy zawierają duży dodatek warzyw, węglowodanów złożonych, aby proporcjonalnie ograniczyć ilość mięsa w posiłku. Należy również pamiętać, że wartość energetyczna i odżywcza mięsa zależy od gatunku oraz części kulinarnej zwierząt rzeźnych. Stąd też, należy wybierać mięso chude, z małą ilością tłuszczu, a podczas jego przygotowania zwracać uwagę na dodatki.

Mimo wielu korzyści, mięso nie powinno być podstawą diety, a argumentów za zmniejszeniem jego spożycia wciąż przybywa. Mięso zawiera nasycone kwasy tłuszczowe, co może być przyczyną chorób dietozależnych. Wśród argumentów dotyczących ograniczania spożywania mięsa są też argumenty środowiskowe. Szacuje się, że do wyprodukowania 1 kg mięsa zużywa się około 100 razy więcej wody niż do produkcji 1 kg pszenicy. Pastwiska przeznaczone na hodowlę zwierząt lub tereny pod uprawę roślin pastewnych zajmują znaczną część powierzchni planety. Ponadto produkcja mięsa pozostawia znaczny ślad węglowy, zanieczyszcza środowisko odchodami zwierząt hodowlanych wytwarzających dużą ilość gazów cieplarnianych.

W rozdziale tym znajdują się również przepisy z rybami, ponieważ oprócz dobrze przyswajalnego białka są źródłem kwasów tłuszczowych z rodziny n-3 i n-6 niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, w tym układu nerwowego, oraz jodu i innych składników mineralnych.

Ze względów zdrowotnych, a ostatnio coraz częściej i środowiskowych, zaleca się umiarkowane spożywanie dań mięsnych. Według aktualnych rekomendacji najlepiej jest nie przekraczać ilości 500 g mięsa tygodniowo, co stanowi 3-4 porcje. Badania naukowe wskazują, że ograniczenie spożycia mięsa, czyli dieta fleksytariańska, przynosi wiele korzyści dla zdrowia. Natomiast na uwagę zasługują zalecenia dotyczące spożywania min. 2 porcji ryb w tygodniu.

Naleśniki szpinakowe z kurczakiem



Czas wykonania: 75 minut

Wielkość 1 porcji: 275 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 429 kcal

Białko: 17,9 g

Tłuszcz: 18,9 g

Węglowodany: 48,2 g

Błonnik pokarmowy: 2,9 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Napój sojowy ("mleko sojowe") stosujemy w przypadku naleśników bezlaktozowych, dodaje się wtedy więcej jaj. Naleśniki można też przygotować z mlekiem krowim. Najlepiej je smażyć na patelni do naleśników, łatwo można je przewracać na drugą stronę. Aby naleśnik nie przywierał, należy patelnię posmarować niewielką ilością oleju, np. używając pędzelka silikonowego. Smażąc pierś kurczaka na patelni nie mieszamy intensywnie, bo wtedy mięso będzie wysuszone.

Stopień trudności:



Składniki

Ciasto naleśnikowe

- mąka pszenna
- napój sojowy/mleko
- szpinak mrożony (drobnorozdrobniony)
- jaja
- czosnek
- pieprz, gałka muskatołowa, sól
- olej do ciasta i do smażenia

Farsz (należy wykorzystać całość surowca!)

- marchew
- pieczarki
- cukinia (mała)
- papryka czerwona
- papryka zielona
- papryka żółta
- cebula czerwona
- pierś z kurczaka
- pieprz
- zioła prowansalskie
- sól
- papryka

Dip jogurtowy

- jogurt (0% tłuszczu, 0% cukru)
- bazylia świeża
- czosnek
- chrzan tarty
- pieprz
- sól
- bazylia

Skład na 8 porcji

- 160 g
- 240 ml
- 180 g
- 4 sztuki
- 2 łyżki
- do smaku
- 120 ml

- 3 sztuki
- 200 g
- połowa 1 sztuki
- poł 1 sztuki
- poł 1 sztuki
- 2 sztuki
- 1 sztuka
- do smaku
- do smaku
- do smaku
- do smaku

- 200 ml
- kilkanaście listków
- 1 łyżek
- 10 g
- do smaku
- do smaku
- do smaku



Sposób wykonania

Przygotowanie ciasta naleśnikowego

Mąkę przesiać, dodać napój sojowy lub mleko, sól, pieprz, startą gałkę muszkatołową, wlać 1 łyżkę oleju, wymieszać na jednolite ciasto (konsystencję ciasta regulować dodaniem napoju sojowego). Pozostawić na kilka minut. Szpinak dobrze odparować, doprawić, następnie zmiksować na gładką masę z jajami i czosnkiem, połączyć z ciastem, bardzo starannie wymieszać. Smażyć cienkie naleśniki (posmarować patelnię cienką warstwą oleju).

Przygotowanie nadzienia do naleśników

Warzywa (marchew, cukinia) i pieczarki umyć, a następnie zetrzeć na tarce do jarzyn. Trzy rodzaje papryki, cebulę i pierś z kurczaka drobno pokroić w kostkę. Rozdrobnione warzywa i grzyby przełożyć na patelnię teflonową i krótko podduśić, doprawiając do smaku. Podsmażyć pierś z kurczaka, doprawić do smaku. Następnie połączyć wszystkie składniki.

Przygotowanie dipu

Jogurt wymieszać z rozgniecionym czosnkiem i posiekaną bazylią, doprawić do smaku startym chrzanem i przyprawami.

Sposób serwowania/dekoracja

Do dekoracji użyć kiełków lub ziół (50 g).

Uwaga: zioła prowansalskie można kupić gotowe lub przygotować mieszankę samodzielnie (rozmaryn, bazylią, tymianek, szalwia lekarska, mięta pieprzowa, cząber ogrodowy, oregano i majeranek).

Domowe burgery



Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 240 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Wartość energetyczna i odżywcza została obliczona dla podanego składu, wszelkie modyfikacje przepisu będą je zmieniać. Burger może stanowić danie obiadowe lub samodzielną przekąskę. Jeśli do wypieku bułki użyjemy mąki kukurydzianej, to burger może być spożywany przez osoby na diecie bezglutenowej. Do bułeczek można dodać też nasiona chia, a zamiast marchwi startą paprykę lub pestki słonecznika, w zależności od upodobań.

Salsa to potrawa kuchni meksykańskiej. Jest to rodzaj zimnego, często pikantnego sosu ze zmiksowanych lub drobno pokrojonych warzyw lub owoców z przyprawami.

1 porcja

Wartość energetyczna: 330 kcal

Białko: 22,6 g

Tłuszcz: 9 g

Węglowodany: 43,6 g

Błonnik pokarmowy: 5 g

Stopień trudności:



**Składniki****Skład na kilka porcji****Bułka (składniki na 12 sztuk, 1 sztuka 70-80 g)**

- mąka pszenna chlebowa 450 g
- woda letnia 300 ml
- drożdże 7 g (suche), 14 g (świeże)
- sól 1 łyżeczka
- olej 1 łyżka
- płatki owsiane 50 g
- marchew 100 g

Kotlet z indyka (składniki na 4 burgery, 1 porcja 80 g)

- indyk pierś 400 g
- olej (do marynaty) 100 ml
- czosnek niedźwiedzi suszony 1 łyżeczka
- pieprz pół łyżeczki
- sos sojowy 2 łyżki

Serek wiejski (zamiennik majonezu, 1 porcja 20 g)

- jajo 1 sztuka
- serek wiejski 200 g
- świeża bazylia kilka listków
- cytryna sok z 1 sztuki
- sól do smaku

Sos - salsa z mango i ogórka (1 porcja 30 g)

- mango 1 sztuka
- ogórek pół 1 sztuki
- miód pół łyżeczki
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- cebula dymka ze szczypiorem 1 sztuka
- musztarda pół łyżeczki
- sok z cytryny z połowy 1 sztuki
- oliwa z oliwek 50 ml

Dodatki do burgera (1 porcja 30 g pomidora, 10 g roszponki)

- pomidor 1 sztuka
- roszponka garść

Sposób wykonania

Przygotowanie bułeczek z płatkami owsianymi i marchewką

Wodę wymieszać z drożdżami, solą, dodać 300 g mąki. Wyrabiać kilka minut. Dodać płatki owsiane i olej, dalej wyrabiając.

Następnie umyć, obrać i zetrzeć marchew na tarce o drobnych oczkach. Dodać startą marchew i resztę mąki do ciasta, wyrabiać przez kilka minut. Ciasto powinno być gładkie i elastyczne. Uformować kulkę, odłożyć w ciepłe miejsce, przykryć (najlepiej lnianą, czystą ścierką) i pozostawić na 1 godzinę do wyrośnięcia (objętość ciasta powinna się podwoić).

Po tym czasie ciasto wyjąć, krótko wyrobić, podzielić na 12 kawałków. Z każdego kawałka uformować bułkę i pozostawić na dalsze 30 minut w ciepłym miejscu do wyrośnięcia.

Wyrośnięte bułeczki piec 15 minut w nagrzanym do 200°C piekarniku, aż do uzyskania złotego koloru.

Przygotowanie kotleta z indyka

Wykroić kotlet z piersi indyka. Przygotować marynatę z oleju, czosnku, pieprzu i sosu sojowego. Indyka pozostawić w przygotowanej marynacie przez około 2 godziny. Następnie grillować mięso.

Przygotowanie kremu z serka wiejskiego (jako zamiennik majonezu)

Ugotować jajo i je rozdrobnić, dodać serek wiejski i rozdrobnioną świeżą bazylię, przyprawić sokiem z cytryny i solą.

Przygotowanie salsy

Mango i ogórka umyć, obrać i drobno pokroić, cebulę dymkę i szczypiorek rozdrobnić. Wszystkie składniki wymieszać, dodać sok z cytryny, miód, musztardę i pół łyżeczki oliwy. Doprawić solą i pieprzem.

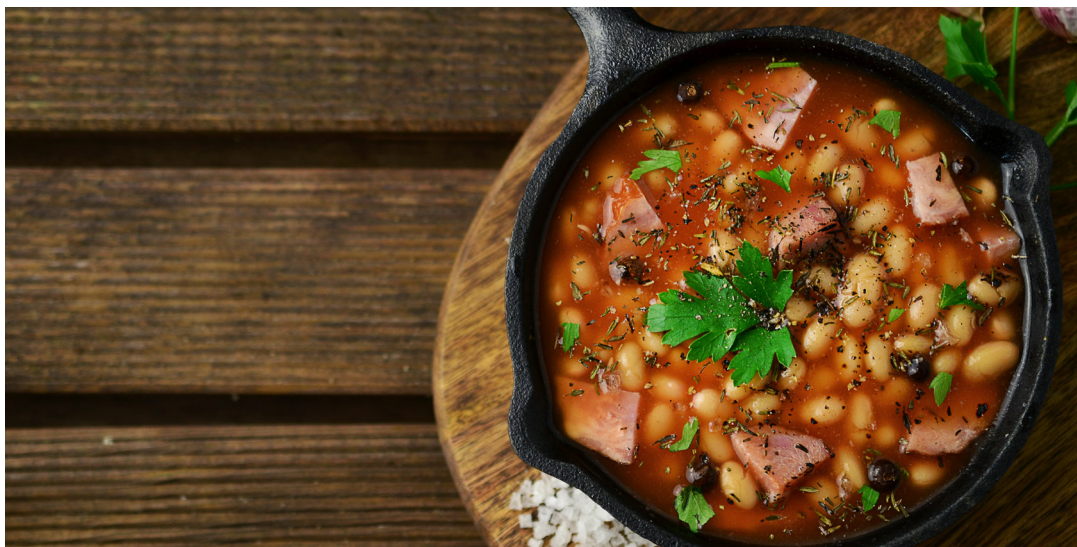
Przygotowanie burgera

Upieczoną bułkę przekroić na pół, nałożyć salsę, następnie kotleta z indyka, pomidora, roszponkę, krem z serka wiejskiego. Wszystko przykryć drugą połową bułki.

Sposób serwowania/dekoracja

Burgera można podać z surówką, np. Colesław (przepis str. 124-125).

Soja po warszawsku/ Fasolka po bretońsku



1 porcja

Wartość energetyczna: 380 kcal

Białko: 24 g

Tłuszcz: 8,7 g

Węglowodany: 58,1 g

Błonnik pokarmowy: 13,9 g

Czas wykonania: 70 minut

Wielkość 1 porcji: 170 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Rośliny strączkowe są polecane w diecie ze względu na ich wartość odżywczą. Danie takie można przygotować również z fasoli (Fasolka po bretońsku) lub soczewicy, bez boczku i/lub kiełbasy będzie daniem wegańskim. Wartość energetyczna i odżywcza została policzona dla soi po warszawsku.

Fasolka po bretońsku to danie zawierające białą fasolę, która jest parzona, a w USA później pieczona w sosie w niskiej temperaturze przez długi czas. Z kolei w Wielkiej Brytanii danie to jest zwykle duszone w sosie, czasami pieczone.

Stopień trudności:



Składniki

- soja (suche ziarno) lub drobna fasola
- cebula
- opcjonalnie: boczek wędzony (kielbasa)
- koncentrat pomidorowy 30%
- mąka pszenna
- czosnek
- papryka ostra
- pieprz naturalny
- majeranek
- sól

Skład na 4 porcje

- 325 g
- 2 sztuki
- 125 g
- 85 g
- 2 łyżki
- 2 ząbki
- do smaku
- do smaku
- do smaku
- do smaku

**Sposób wykonania**

Soję lub fasolę namoczyć w wodzie w stosunku nasiona do wody 1:3. Powinno się moczyć około 10-12 godz. po zalaniu zimną wodą lub 2-3 godz. po zalaniu wrzącą wodą. Odcedzoną soję (fasolę) zalać zimną wodą w takiej ilości, aby nad jej powierzchnią była warstwa wody wysokości 2 cm i gotować przez około 60 minut. W czasie gotowania uzupełniać wyparowaną wodę.

W międzyczasie smażyć na patelni pokrojony w kostkę wędzony boczek (lub kielbasę), przesmażyć na nim cebulę na złoty kolor, dodać mąkę i koncentrat pomidorowy. Całość przenieść do garnka z ugotowaną, odcedzoną soją (fasolą) i doprawić do smaku utartym czosnkiem, pieprzem, papryką, majerankiem i ewentualnie solą.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać z pieczywem.

Spring rollsy



Czas wykonania: 40 minut

Wielkość 1 porcji: 285 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 395 kcal

Białko: 15,7 g

Tłuszcz: 15,9 g

Węglowodany: 49,2 g

Błonnik pokarmowy: 3,7 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Porcja Spring rollsów może stanowić 1 z 5 zalecanych dziennie porcji warzyw i/lub owoców. Pamiętajmy, że tofu jest bogatym źródłem białka.

Spring rollsy to nazwa używana w większości krajów w Europie, a w Polsce nazywa się je sajgonkami (drugi przepis na to danie znajduje się na str. 142-143).

Aby nie marnować żywności, można wykorzystać do przygotowania sos sojowy, w którym było moczone tofu. Do farszu można dodać makaron ryżowy nitki (100 g), który zalewa się gorącą wodą i moczy przez 3 minuty, a następnie odcedza.

Stopień trudności:



Składniki

- papier ryżowy okrągłe arkusze
- papryka czerwona
- tofu
- sos sojowy
- mango lub inny owoc (ananas, melon, kaki)
- ogórek długi
- marchew (średnia)
- masło orzechowe

- miód
- sok z limonki
- opcjonalnie: olej sezamowy

Skład na 4 porcje (12 sztuk)

- 12 sztuk
- 1 sztuka
- 1 kostka
- pół szklanki
- 1 sztuka

- 1 sztuka
- 1 sztuka
- 3 łyżki (najlepiej w 100% z orzechów)

- 1 łyżka
- 1 łyżeczka
- 1 łyżka



Sposób wykonania

Tofu pokroić w poprzek na 12 podłużnych pasków. Do głębokiego talerza wlać sos sojowy i zanurzać w nim kawałki tofu. Najlepiej zrobić to wcześniej, pamiętając o obracaniu tofu, aby jednolicie chłonęło sos.

Obrać warzywa i owoce, następnie pokroić w cienkie słupki długości około 6 cm. Przygotować miskę z ciepłą, ale nie gorącą wodą. Pojedynczo moczyć arkusze papieru ryżowego w wodzie, aż papier stanie się miękki i wiotki, następnie układać je na desce do krojenia lub talerzu. Na środku układać kawałek tofu, pokrojone w słupki marchewki, ogórek i wybrany owoc.

Papier ryżowy zwijać jak naleśniki. Tak składać kolejne arkusze papieru ryżowego.

Przygotowanie sosu

Zmieszać masło orzechowe, sok z limonki, miód, około 3 łyżek sosu sojowego oraz ewentualnie olej sezamowy, aż do uzyskania jednolitej gęstej konsystencji. Spring rollsy spożywać, zanurzając je w sosie.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać jako dodatek do dania głównego lub jako samodzielną potrawę.

Pulpeciki rybne



Czas wykonania: 60 minut

Wielkość 1 porcji: 210 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 300 kcal

Białko: 19 g

Tłuszcz: 14,3 g

Węglowodany: 25 g

Błonnik pokarmowy: 2,3 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Jest to dobry sposób na włączenie ryb do menu dla osób, które ich nie lubią. Pulpeciki zamiast smażyć na oleju można ugotować na parze, będzie to wtedy danie lekkostrawne.

Zamiast wariantu z płatkami migdałowymi, można dodać koperek i będą wtedy pulpeciki w sosie koperkowym.

Stopień trudności:



Składniki

- filety z dorsza/mintaja/
morszczuka świeże lub mrożone
- cebula
- marchew
- jajo
- natka pietruszki
- tarta bułka
- mąka pszenna
- cytryna
- kajzerka
- płatki migdałowe
- śmietana 12% tłuszczu
- mleko do namoczenia bułki
- olej
- ziele angielskie, pieprz czarny, pieprz biały, przyprawa do ryb, oregano
- cytryna, sałata

Skład na 4 porcje

- 300 g
- 2 sztuki
- 1 sztuka
- 1 sztuka
- 1 pęczek
- 30 g
- 50 g
- 1 sztuka
- pół sztuki
- 1 łyżka
- 2 łyżki
- 30 ml
- do smażenia
- do smaku
- do dekoracji

**Sposób wykonania**

Świeże filety umyć (mrożone rozmrozić), skropić cytryną i pozostawić na 20 minut. Zagotować pół litra wody, wrzucić pokrojoną w plasterki marchew, cebulę oraz 1/3 pęczka natki pietruszki. Dodać ziele angielskie, pieprz czarny i pieprz biały oraz sól. Gotować 20 minut pod przykryciem. Włożyć filety i gotować na małym ogniu przez 10 minut. Filety wyjąć i ostudzić. Wywar odcedzić, a jarzyny zmiksować.

Zmiksować ugotowaną rybę, dodać jajko, rozdrobnioną cebulę, natkę pietruszki (1/3 pęczka), pół kajzerki wcześniej namoczonej w mleku i odciśniętej. Składniki połączyć, przyprawić solą, pieprzem i oregano, przyprawą do ryb, sokiem z cytryny. Całość dobrze zmiksować. Formować niewielkie pulpety i obtaczać je w bułce tartej. Smażyć w temperaturze 160°C do zarumienienia skórki (można też ugotować pulpety na parze - wersja na zdjęciu).

Odcedzony wywar odparować na ogniu do połowy objętości. Do odparowanego wywaru dodać zmiksowaną, ugotowaną marchew i cebulę, zagęścić łyżką mąki pszennej, dodać rozdrobnione migdały i zagotować. Doprawić śmietaną, pieprzem, papryką, sokiem z cytryny. Pulpetki gotować w powstałym sosie. Serwować polane sosem, posypane natką pietruszki i płatkami migdałowymi.

Sposób serwowania/dekoracja

Dekorować częstkami cytryny, układać na liściu sałaty. Podawać z ryżem lub kaszą.

Rybne ragoût z warzywami



Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 350 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 243 kcal

Białko: 27,4 g

Tłuszcz: 10,2 g

Węglowodany: 11,7 g

Błonnik pokarmowy: 2,8 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

W tym daniu można stosować różne modyfikacje: zamiast pomidorów można użyć przecieru pomidorowego, zamiast ryby - użyć piersi z kurczaka lub indyka i odpowiednio doprawić do smaku. Do ragoût można dodać również inne warzywa w zależności od upodobań smakowych, np. pokrojoną w paski cukinię, bakłażana, pieczarki. Takie danie będzie lekkostrawne i niskoenergetyczne.

Stopień trudności:



Składniki

- filety rybne, np. z dorsza, mintaja
- sól
- sok z cytryny
- zielony ogórek
- czerwona papryka
- cebula
- czosnek
- olej rzepakowy (lub oliwa z oliwek)
- słodka papryka w proszku
- pomidory krojone w puszcze/ lub świeże
- natka pietruszki

Skład na 4 porcje

- 600 g
- pół łyżeczki
- z 1 sztuki
- 1 sztuka
- 2 sztuki
- 2 sztuki
- 1 ząbek
- 3 łyżki
- 1 łyżka
- 1 opakowanie/3 sztuki
- 2 łyżki

**Sposób wykonania**

Rybę pokrojoną na około 2 centymetrowe kawałki, posolić, polać sokiem z cytryny i pozostawić w lodówce na około 20 minut.

Obranego ogórka i paprykę po umyciu i oczyszczeniu z gniazd nasiennych pokroić najpierw na ćwiartki, a następnie na kilkucentymetrowe kawałki.

Obraną cebulę i czosnek pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju na złoty kolor. Dodać ogórka, kawałki papryki i smażyć przez minutę.

Do warzyw dodać przecier pomidorowy i dusić 5 minut. Następnie dodać osuszoną rybę i dusić kolejne 5 minut. Doprawić do smaku słodką papryką i ewentualnie solą. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki.

Sposób serwowania/dekoracja

Jako dodatek do ragoût można podawać ryż, kasze, ziemniaki lub purée ziemniaczane. Do potrawy można też dodać ugotowane różyczki brokułów, tak jak na zdjęciu.

Makaron z tuńczykiem



1 porcja

Wartość energetyczna: 385 kcal

Białko: 19 g

Tłuszcz: 11,1 g

Węglowodany: 54,1 g

Błonnik pokarmowy: 3,3 g

Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 250 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Makaron warto ugotować al dente (nierozgotowany) ma wtedy niższy indeks glikemiczny (wskaźnik informujący o wpływie produktów żywnościowych na wzrost poziomu glukozy we krwi po upływie ok. 2-3 godzin od ich spożycia).

Zamiast tuńczyka z puszki można użyć innej ryby pieczonej lub wędzonej. Ugotowanego makaronu do tego rodzaju dań nie przelewamy wodą, gdyż skrobia pozostała na powierzchni będzie służyła do zagęszczenia powstałego sosu.

Stopień trudności:



Składniki

- makaron z mąki pełnoziarnistej/razowy
- sól
- olej
- cebula
- czosnek
- masło
- rozmaryn (lub natka pietruszki)
- bulion warzywny
- tuńczyk z puszki
- pomidorki koktajlowe
- sól
- pieprz

Skład na 4 porcje

- 250 g
- 1 łyżka
- 1 łyżka
- 1 sztuka
- 1 ząbek
- 2 łyżki
- ¼ łyżeczki
- 125 ml
- 200 g
- 200 g
- do smaku
- do smaku



Sposób wykonania

Zagotować 2,5 litra wody, dodać sól i olej, wsypać makaron, zmniejszyć ogrzewanie i gotować pod niezbyt szczelnym przykryciem. Ugotowany makaron (al dente) odcedzić i odsączyć na sicie.

Obraną cebulę i czosnek pokroić w kostkę i zeszklić na maśle. Dodać rozmaryn (lub natkę pietruszki) i bulion. Gotować 5 minut.

Tuńczyka rozgnieść widelcem, dodać do sosu i dobrze wymieszać, doprawić solą i pieprzem do smaku.

Do powstałego sosu, dodać makaron i dobrze wymieszać. Podawać z przekrojonymi na pół pomidorkami kokatajlowymi.

Sposób serwowania/dekoracja

Dobrym dodatkiem do tego makaronu będzie zielona sałata w sosie jogurtowym z ziołami. Makaron można dodatkowo posypać parmezanem.

Makaron razowy z kurczakiem



Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 170 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 300 kcal

Białko: 18,2 g

Tłuszcz: 10,3 g

Węglowodany: 35,4 g

Błonnik pokarmowy: 2,7 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Makaron pełnoziarnisty wytwarzany jest z mąki razowej z pełnego przemiału i zawiera otręby, co sprawia, że cechuje go większa zawartość błonnika pokarmowego, a posiłek bogaty w błonnik dłużej daje uczucie sytości.

Do makaronu można dodać również warzywa, np. cukinię, bakłażana lub pieczarki.

Stopień trudności:



Składniki

- makaron razowy (penne lub świderki)
- pesto gotowe (lub można je zrobić, przepis str. 156-157)
- rukola lub bazylia
- papryka czerwona i żółta
- małe pomidorki
- pierś z kurczaka
- ser bałkański lub feta
- sól
- pieprz
- czosnek
- oliwa z oliwek
- olej

Skład na 6 porcji

- 250 g
- 30 g
- 100 g
- 2 sztuki
- 6 sztuk
- 200 g
- 100 g
- do smaku
- do smaku
- 1 ząbek
- 2 łyżki
- 1 łyżka

**Sposób wykonania**

Zagotować 2,5 litra wody, dodać sól i olej, wsypać makaron, zmniejszyć ogrzewanie i gotować pod niezbyt szczelnym przykryciem. Ugotowany makaron odcedzić i odsączyć na sicie.

Pierś z kurczaka opłukać, osuszyć, odciąć pozostałe błonki i kostki. Mięso pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem oraz przeciśniętym przez praszkę ząbkiem czosnku. Wymieszać z łyżką oliwy z oliwek i odłożyć do zamarynowania. Paprykę umyć i oczyścić z gniazda nasiennego, pokroić w kostkę i zgrillować lub ugotować.

Rozgrzać dobrzą patelnię, wlać łyżkę oliwy z oliwek i włożyć kawałki kurczaka. Obsmażyć z każdej strony od czasu do czasu mieszając. Zmniejszyć moc palnika do minimum, dodać pesto oraz ugotowany makaron.

Sposób serwowania/dekoracja

Gotowe danie posypać rukolą lub bazylią i udekorować małymi pomidorkami koktajlowymi i serem.

Klopsiki w sosie curry



Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 175 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 254 kcal

Białko: 20,7 g

Tłuszcz: 16,8 g

Węglowodany: 5,3 g

Błonnik pokarmowy: 0,6 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Klopsiki można przygotować również z innym sosem, np. koperkowym lub pomidorowym.

Stopień trudności:



Składniki

- mięso mielone (wieprzowe, wieprzowo-wołowe lub drobiowe wg uznania)
- cebula
- jaja
- bułka kajzerka
- mleko do namoczenia bułki
- natka pietruszki
- sól
- pieprz
- olej
- mąka pszenna
- curry
- śmietana 12%

Skład na 4 porcje

- 400 g
- 2 sztuki
- 1 sztuka
- 1 sztuka
- 50 ml
- 2 łyżki
- 1 łyżeczka
- pół łyżeczki
- 2 łyżki
- 1 łyżka
- 1 łyżka
- 2 łyżki

**Sposób wykonania**

Z mielonego mięsa, pokrojonej w drobną kostkę cebuli, jaj, bułki namoczonej w mleku i odcisniętej, natki pietruszki, soli i pieprzu wyrobić gładką masę, doprawić do smaku i uformować klopsiki o średnicy 3 cm.

Klopsiki podsmażyć na rozgrzanym oleju. Do oleju, na którym były smażone klopsiki dodać mąkę i curry, dolać 125 ml wody. Do sosu włożyć klopsiki, całość dusić.

Dodać śmietanę, sos dokładnie wymieszać i doprawić do smaku. Gdyby był za gęsty, można dodać jeszcze trochę wody.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać z kaszą lub ryżem, makaronem albo z ziemniakami z wody i surówką, np. z kapusty czerwonej lub z papryki, ogórka kiszzonego i pomidora.

Kotlety mięsno-ryżowe



Czas wykonania: 50 minut

Wielkość 1 porcji: 200 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 270 kcal

Białko: 17,6 g

Tłuszcz: 14,9 g

Węglowodany: 16,2 g

Błonnik pokarmowy: 1,3 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Dodatek ryżu do kotletów powoduje, iż jest to posiłek z mniejszą zawartością mięsa. Kotlety mięsno-ryżowe mogą stanowić samodzielne danie lub być uzupełnieniem drugiego dania obiadowego. Zamiast ryżu do przygotowania kotletów można użyć kaszy bulgur lub kaszy jaglanej. Kotlety można smażyć na patelni lub upiec w piekarniku lub na grillu na folii aluminiowej.

Stopień trudności:



Składniki

- mięso mielone (rodzaj wg uznania)
- cebula
- zielona papryka
- masło
- ogórek konserwowy
- ugotowany ryż (suchy ryż)
- jaja
- sól
- olej
- pieprz
- mąka

Skład na 5 porcji

- 400 g
- 1 sztuka
- 1 sztuka
- 1 łyżka
- 1 sztuka
- 150 g (ok. 60-70 g)
- 2 sztuki
- do smaku
- 2 łyżki
- do smaku
- 4 łyżki

**Sposób wykonania**

Cebulę i paprykę po oczyszczeniu, pokroić w drobną kostkę i zeszklić na maśle na patelni. Ogórka pokroić w bardzo drobną kostkę. Ugotować ryż.

Mielone mięso wymieszać z ugotowanym ryżem, jajami, zeszkloną na maśle cebulą i papryką oraz pokrojonym ogórkiem. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, dodać około 125 ml wody, przyprawić solą oraz pieprzem i ponownie wyrobić masę mięsną (wodę należy dodawać ostrożnie mniejszymi porcjami, żeby nie było jej za dużo, bo wtedy nie da się formować kotletów).

Uformować okrągłe kotlety, lekko je spłaszczyć, obtoczyć w mące i smażyć na oleju około 8 minut z obu stron na średnim ogniu. Usmażone kotlety odstawić w ciepłe miejsce lub podać do spożycia.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać z ziemniakami lub kaszą, przybrane plasterkami pomidorów. Jako dodatek można podać zieloną sałatę w sosie winegret z ziołami.

*"Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie,
jako smakujesz aż się zepsujesz"
(Jan Kochanowski)*

DANIA WEGETARIAŃSKIE



Zgodnie z aktualnymi zaleceniami powinno się spożywać **3-4 porcje warzyw i 1-2 porcje owoców**, co odpowiada ilości 400-500 g tych produktów dziennie.

Warzywa i owoce są głównym źródłem błonnika pokarmowego oraz witamin, zwłaszcza witaminy C, β -karotenu i kwasu foliowego w diecie. Warzywa są także źródłem witaminy K, a warzywa zielone również witaminy E. Dostarczają one ponadto składników mineralnych, takich jak: potas, magnez, wapń, sód. Na szczególną uwagę zasługuje zawarty w warzywach i owocach błonnik pokarmowy, który nie ulega trawieniu przez enzymy przewodu pokarmowego. Pełni on jednak bardzo ważną rolę, m.in. posiada zdolność regulowania pracy przewodu pokarmowego, zapobiegając zaparciom, korzystnie wpływa na stężenie cholesterolu i glukozy we krwi. Warzywa i owoce są również źródłem wielu związków bioaktywnych, takich jak polifenole, karotenoidy oraz glukozyzanolany. Związki te odpowiadają za barwę warzyw i owoców, a dzięki udowodnionym właściwościom przeciwutleniającym i przeciwzapalnym chronią organizm przed stresem oksydacyjnym i licznymi chorobami. Większość warzyw i owoców ze względu na dużą zawartość wody (80-90%) charakteryzuje się niską wartością energetyczną. Wyjątek stanowią banany (duża zawartość skrobi) oraz awokado (duża zawartość tłuszczu). Ze względu na przewagę składników alkalizujących (zasadotwórczych) warzywa i owoce wpływają pozytywnie na równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Spożywanie zalecanych ilości warzyw i owoców chroni organizm przed rozwojem chorób, takich jak: choroby układu krążenia, otyłość, zespół metaboliczny, nowotwory; spowalnia procesy starzenia oraz korzystnie wpływa na wygląd i samopoczucie.

Orzechy jadalne (arachidowe, brazylijskie, laskowe, makadamia, migdały, nerkowca, pekan, piniowe, pistacje, włoskie) należą do grupy produktów spożywczych, która powinna znaleźć się w zrównoważonej i prozdrowotnej diecie każdego człowieka. Orzechy są zaliczane do owoców suchych i znacznie różnią się składem od typowych owoców, zawierających soczysty miąższ. Mają wiele walorów prozdrowotnych dzięki swojej wartości odżywczej i zawartości związków biologicznie aktywnych. Główne działanie prozdrowotne orzechów wynika z wysokiej zawartości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych PUFA. Największe walory prozdrowotne mają orzechy włoskie - ze względu na najkorzystniejszy stosunek kwasów tłuszczowych n-6 do n-3, który wynosi 4:1. Orzechy mogą mieć również działanie alergizujące. Rodzaj spożywanych orzechów i ich ilość powinny być dobierane w zależności od wieku, płci, stanu fizjologicznego, aktywności fizycznej i stanu zdrowia. W profilaktyce i dietoterapii chorób rekomenduje się osobom dorosłym spożycie w ilości 30-50 g dziennie. Jednocześnie należy pamiętać o stosunkowo wysokiej wartości energetycznej orzechów.

Nasiona (np. sezamu, lnu - siemię lniane, chia) i pestki (np. dyni) stanowią również bogactwo składników odżywczych. W porównaniu do orzechów są źródłem większej ilości witamin i składników mineralnych. Dodatkowo dostarczają więcej pełnowartościowego białka, ze względu na komplet aminokwasów egzogennych. Nasiona i pestki obfitują w wielonienasycone kwasy n-3 i n-6, błonnik pokarmowy oraz substancje antyoksydacyjne.

Czerwone pierogi



1 porcja

Wartość energetyczna: **305 kcal**

Białko: **18 g**

Tłuszcz: **10,4 g**

Węglowodany: **36 g**

Błonnik pokarmowy: **2 g**

Czas wykonania: 50 minut

Wielkość 1 porcji: 5 pierogów
(230 g)

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Pierogi to danie mączne popularne w polskiej kuchni, ale można je spotkać w wielu kuchniach na całym świecie, np. we włoskiej, w rosyjskiej, ukraińskiej, meksykańskiej, indyjskiej, żydowskiej, chińskiej. Zamiast sproszkowanego suszu z buraka można użyć suszu z dyni lub szpinaku czy pietruszki, wtedy uzyskamy różnokolorowe pierożki.

 **runvido.com**
Materiał wideo

Stopień trudności:



Składniki
Ciasto

- mąka pszenna
- mąka gryczana
- białko jaja
- sproszkowany susz buraczany
- woda
- sól

Farsz

- kasza gryczana (przed ugotowaniem)
- twaróg
- szczypiorek
- oregano, bazylija, tymianek
- sól, pieprz

Sos ziołowy

- oregano, bazylija, tymianek
- cebula
- koper
- pietruszka
- jogurt naturalny
- żółtko jaja
- sól, pieprz
- oliwa z oliwek

Skład na 2 porcje (10 pierogów)

- 52 g
- 15 g
- 2 sztuki
- 9 g
- 25 ml
- szczypta
- 20 g
- 50 g
- 1 łyżka
- do smaku
- do smaku
- do smaku
- pół 1 sztuki
- 1 łyżka
- 1 łyżka
- 4 łyżki
- 2 sztuki
- do smaku
- 1 łyżeczka


Sposób wykonania
Przygotowanie farszu do pierogów

Ugotować kaszę, dodać zmielony twaróg i dokładnie wymieszać. Całość doprawić pieprzem i solą, szczypiorkiem oraz ziołami.

Przygotowanie ciasta

Porcję mąki pszennej mieszać z porcją mąki gryczanej, dodać białka jaj, sproszkowane suszone buraki. Porcjami dodawać wodę do uzyskania jednolitej masy dającej się formować. Ciasto rozwałkować na stolnicy, wycinać krążki, dodawać na środek farsz i formować pierożki. Gotować w lekko osolonej wodzie około 4-5 minut od zagotowania.

Przygotowanie sosu ziołowego

Zioła umyć, posiekać. Cebulę pokroić w bardzo drobną kostkę, zeszklić w rondlu na oliwie z oliwek, dodać zioła i chwilę dusić. Żółtka jaj zmieszać z jogurtem, dodać do ziół, podgrzać do zgęstnienia sosu, doprawić solą.

Sposób serwowania/dekoracja

Pierożki zamiast sosem ziołowym można polać octem balsamicznym i udekorować listkami bazylii lub oregano.

Zielone pierogi



1 porcja

Wartość energetyczna: 257 kcal

Białko: 16,1 g

Tłuszcz: 6,5 g

Węglowodany: 34,7 g

Błonnik pokarmowy: 2,5 g

Czas wykonania: 50 minut

**Wielkość 1 porcji: 5 pierogów
(230 g)**

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Pierogi można również przygotować z dowolnym farszem, np. z dyni, ziemniaków, według uznania. Do ciasta zamiast szpinaku można użyć suszu dyni, marchewki lub pietruszki, wtedy uzyskamy różnokolorowe pierożki.

Stopień trudności:



Składniki

Ciasto

- mąka pszenna
- mąka gryczana
- białko jaja
- szpinak mrożony (rozdrobiony)
- sól

Farsz

- kasza gryczana (przed ugotowaniem)
- twaróg
- szczypiorek
- oregano, bazylija, tymianek
- sól, pieprz

Sos grzybowy

- pieczarki
- cebula
- jogurt naturalny
- sól, pieprz

Skład na 2 porcje (10 pierogów)

- 60 g
- 15 g
- 2 sztuki
- 52 g
- szczypta
- 20 g
- 50 g
- 1 łyżka
- do smaku
- do smaku
- 50 g
- 20 g
- 1 łyżka
- do smaku



Sposób wykonania

Przygotowanie farszu do pierogów

Ugotować kaszę, dodać rozdrobniony twaróg i dokładnie wymieszać. Całość doprawić pieprzem, solą i ulubionymi ziołami.

Przygotowanie ciasta

Porcję mąki pszennej zmieszać z porcją mąki gryczanej, dodać białka jaj, rozmrożony szpinak i szczyptę soli. Wszystko razem zagnieść na jednolitą masę. W razie konieczności, gdy ciasto jest zbyt twarde, dodać szpinaku. Ciasto rozwałkować na stolnicy, wyciąć okrągłe placki, nakładając na środek farsz, formować pierożki.

Gotować w lekko osolonej wodzie, z dodatkiem oleju, około 4-5 minut od zagotowania.

Przygotowanie sosu grzybowego

Grzyby pokroić, przełożyć do rondla, dodać wodę, posiekaną w kostkę cebulkę, posolić i gotować na małym ogniu około 30 minut. Następnie jogurt wymieszać z małą ilością wywaru z grzybów i dodać do całości sosu, zagotować oraz doprawić pieprzem i solą do smaku.

Sposób serwowania/dekoracja

Zamiast z sosem grzybowymi pierogi można podawać polane oliwą z oliwek, posypane pestkami słonecznika.

Różowe pierogi z serem i bakaliami



1 porcja

Wartość energetyczna: 537 kcal

Białko: 26,8 g

Tłuszcz: 1,9 g

Węglowodany: 104,6 g

Błonnik pokarmowy: 2,9 g

Czas wykonania: 30-40 minut

**Wielkość 1 porcji: 5 pierogów
(230 g)**

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Pierogi z twarogiem zawierają wiele cennych składników, m.in. witaminy z grupy B, zwłaszcza B₂ oraz wapń.

W celu obniżenia wartości energetycznej pierogów należałoby zrezygnować albo ograniczyć w recepturze ilość bakalii i cukru.

Stopień trudności:



Składniki**Ciasto**

- mąka pszenna
- mąka ziemniaczana
- koncentrat barszczu czerwonego
- woda, olej

Farsz

- ser twarogowy chudy
- bakalie
- cukier
- cukier waniliowy

Sos

- jogurt naturalny 2% tłuszczu

Skład na 5 porcji (25 pierogów)

320 g
100 g
10 g
ilości niezbędne
do wyrobienia
ciasta

500 g
110 g
90 g
4 g

450 ml

**Sposób wykonania****Przygotowanie farszu do pierogów**

Przygotować nadzienie do pierogów z chudego, zmielonego sera twarogowego, posiekanych bakalii, cukru i cukru waniliowego. Dobrze wymieszać.

Przygotowanie ciasta

Mąkę pszenną i ziemniaczaną przesiać, wyrobić ciasto z dodatkiem koncentratu barszczu czerwonego i wody. Następnie ciasto wałkować, wycinać krążki i nadziewać farszem. Formować pierogi. Gotować w lekko osolonej wodzie, z dodatkiem oleju, około 4-5 minut od zagotowania.

Sposób serwowania/dekoracja

Pierogi można podawać polane roztopionym masłem lub sosem na bazie jogurtu.

Jaglana kotleciki



Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 160 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 250 kcal

Białko: 7,9 g

Tłuszcz: 8,3 g

Węglowodany: 37,4 g

Błonnik pokarmowy: 2,7 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Kasza jaglana wytwarzana jest z prosa. Polecana jest osobom cierpiącym na niestrawność. Pozytywnie wpływa na przemianę materii oraz wzmacnia odporność. Kotlety spożywane bez sosu mogą być również alternatywą dla osób na diecie wegańskiej.

Stopień trudności:



Składniki

- kasza jaglana
- cebula (duża)
- marchew (mała)
- seler
- sos sojowy
- mąka pszenna
- pieprz ziołowy
- sól
- pieprz czarny

Sos koperkowy

- koperek
- czosnek
- jogurt naturalny
- sok z cytryny
- sól
- pieprz

Skład na 4 porcje

150 g
1 sztuka
1 sztuka
¼ korzenia
2 łyżki
2 łyżki
do smaku
do smaku
do smaku

1 mały pęczek
1 ząbek
200 ml
1 łyżka
do smaku
do smaku



Sposób wykonania

Przygotowanie kotleczików

Kaszę po opłukaniu ugotować w osolonej wodzie do miękkości. Odcedzić dobrze na sicie. Warzywa dokładnie umyć i obrać. Cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na małym ogniu, aż uzyska złoty kolor. Selera i marchew zetrzeć na tarce o drobnych oczkach.

W misce dokładnie połączyć wszystkie składniki (cebulę, selera, marchew, ostudzoną kaszę jaglaną, mąkę i przyprawy), a następnie formować małe kotlecziki.

Jeśli kotlecziki będzie trudno ulepić, to można dodać trochę więcej mąki.

Przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec około 20 minut w temperaturze 180°C.

Przygotowanie sosu

Posiekać drobno czosnek i koperek. Wymieszać z jogurtem i dodać odrobinę soku z cytryny. Doprawić solą i pieprzem.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać dodatkowo z pokrojonymi w słupki warzywami, np. marchewką, papryką.

Kotlety kalafiorowe



Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 180 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 139 kcal

Białko: 4,8 g

Tłuszcz: 8,9 g

Węglowodany: 11,5 g

Błonnik pokarmowy: 3,2 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Kotlety kalafiorowe mogą stanowić 1 z 5 zalecanych dziennych porcji warzyw i/lub owoców. Kalafior zawiera m.in. witaminę C i składniki mineralne oraz błonnik pokarmowy. W przypadku zastosowania bułki tartej bezglutenowej kotleciki mogą być spożywane przez osoby będące na diecie bezglutenowej.

Stopień trudności:



Składniki

- kalafior świeży (lub mrożony)
- jaja
- bułka tarta
- sól
- pieprz
- olej

Skład na 4 porcje

- 500 g
- 1 sztuka
- ¼ szklanki + do obtaczania
- do smaku
- do smaku
- do smażenia

**Sposób wykonania**

Kalafiora świeżego oczyścić, umyć, podzielić na różyczki i ugotować w małej ilości wrzącej, lekko osolonej wody. Miękkie różyczki kalafiora dokładnie odsączyć (jest to bardzo ważne, gdyż trudno będzie później formować kotlety), wystudzić, odcisnąć i zmielić w maszynce do mielenia (można też rozdrobnić go dokładnie widelcem).

Do zmielonego kalafiora dodać jajka i bułkę tartą. Wymieszać, przyprawić solą i pieprzem do smaku. Z przygotowanej masy formować kotlety, obtaczając je w tartej bułce.

Smażyć z obu stron na rozgrzanym oleju. Odsączyć tłuszcz na papierowym ręczniku.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać z jogurtem naturalnym lub sosem na bazie jogurtu.

Kotlety z marchwi



1 porcja

Wartość energetyczna: **320 kcal**

Białko: **9,4 g**

Tłuszcz: **20,6 g**

Węglowodany: **26,4 g**

Błonnik pokarmowy: **4 g**

Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 170 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Kotlety mogą stanowić 1 z 5 zalecanych dziennych porcji warzyw i/lub owoców. Marchew to przede wszystkim źródło karotenoidów oraz innych związków bioaktywnych. W przypadku zastosowania bułki tartej bezglutenowej kotleciki mogą być spożywane przez osoby na diecie bezglutenowej.

Stopień trudności:



Składniki

- marchew
- kasza jaglana (sucha)
- ziarna słonecznika
- nasiona sezamu
- cebula
- czosnek
- bułka tarta (najlepiej graham)
- jajo
- olej rzepakowy do smażenia
- mąka razowa
- natka pietruszki
- sos sojowy
- curry w proszku
- kurkuma
- sól

Skład na 4 porcje (8-10 kotletów)

- 2 szklanki startej na grubych oczkach
- ½ szklanki
- ⅓ szklanki
- ¼ szklanki
- 1 sztuka
- 2 ząbki
- pół szklanki
- 1 sztuka
- ¼ szklanki
- 5 łyżek
- 1 łyżeczka
- 3 łyżki
- 1 łyżeczka
- 1 łyżeczka
- do smaku

**Sposób wykonania**

Warzywa oczyścić i obrać. Cebulę pokroić w drobną kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę lub bardzo drobno posiekać. Marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Słonecznik i sezam prażyć chwilę na suchej patelni (oddzielnie). Ugotować kaszę jaglaną. W misce wymieszać wszystkie składniki i doprawić do smaku odrobiną soli. W razie potrzeby dodać więcej bułki tartej, aby kotleczki lepiej się lepiły.

Z masy formować kotleczki, układać je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, posmarowanym odrobiną oleju rzepakowego lub oliwy.

Piec w piekarniku w temperaturze 200°C przez 25 minut, w połowie czasu pieczenia obrócić kotleczki na drugą stronę.

Sposób serwowania/dekoracja

Kotleczki można podawać posypane sezamem i z dodatkiem jogurtu.

Kotlety z grochu



1 porcja

Wartość energetyczna: 270 kcal

Białko: 13,5 g

Tłuszcz: 10,7 g

Węglowodany: 33,6 g

Błonnik pokarmowy: 6,6 g

Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 170 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Kotlety przygotowane z bułką bezglutenową mogą być również spożywane przez osoby na diecie bezglutenowej. Mogą stanowić 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców zalecanych do spożycia w ciągu dnia.

Zamiast grochu można użyć soczewicy.

Stopień trudności:



Składniki

- groch suchy
- cebula
- olej do smażenia
- jaja
- czerstwa bułka
- mleko do namoczenia bułki
- czosnek
- majeranek
- sól

Skład na 4 porcje

- 200 g
- 1 sztuka
- 100 ml
- 2 sztuki
- 1 sztuka
- 50 ml
- 3-4 ząbki
- 1 łyżeczka
- do smaku

**Sposób wykonania**

Groch moczyć przez 12 godzin w zimnej wodzie lub zalać na 3 godziny wrzącą wodą. Stosunek grochu do wody powinien wynosić 1:3. Groch po namoczeniu ugotować. Cebulę obrać, pokroić, usmażyć na złoty kolor. Czosnek przecisnąć przez praskę. Groch, cebulę oraz namoczoną w mleku i odcisniętą bułkę zemleć, a następnie wymieszać z jajami i przyprawami. Formować owalne kotleczki grubości około 1,5 cm i smażyć na rozgrzanym oleju.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać z sosem, np. jogurtowym i świeżymi ziołami.

Panierowana cukinia



1 porcja

Wartość energetyczna: 162 kcal

Białko: 4,8 g

Tłuszcz: 9,4 g

Węglowodany: 15,3 g

Błonnik pokarmowy: 2 g

Czas wykonania: 30 minut

Wielkość 1 porcji: 170 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Cukinia przygotowana z bułką tartą bezglutenową może być również spożywana przez osoby na diecie bezglutenowej. Przed podaniem tłuszcz należy odsączyć na papierowym ręczniku.

Stopień trudności:



Składniki

- cukinia (1 średnia lub 2 małe)
- bułka tarta
- mąka
- jaja
- olej rzepakowy

Skład na 4 porcje

- 300 g
- do panierunku
- do panierunku
- 2 sztuki
- do smażenia



Sposób wykonania

Umytą cukinię pokroić w plastry o grubości 1 cm. Cukinię należy najpierw obtoczyć w mące, następnie w rozmieszanych jajach, a na końcu w bułce tartej. Należy smażyć na mocno rozgrzanym oleju, po 2 minuty z każdej strony.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać z sosem jogurtowym.

Kotlety jajeczne



1 porcja

Wartość energetyczna: 354 kcal

Białko: 15,3 g

Tłuszcz: 24,2 g

Węglowodany: 19,4 g

Błonnik pokarmowy: 1,1 g

Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 200 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

W przypadku osób będących na diecie bezglutenowej należy do kotletów użyć mąki bezglutenowej, a do panierowania bułki tartej kukurydzianej lub gryczanej. Należy ostrożnie dodawać mleko do masy jajecznej, aby kotleciki miały odpowiednią konsystencję i nie rozpadały się.

Stopień trudności:



Składniki

- jaja ugotowane na twardo
- jaja surowe
- masło
- dymka ze szczypiorkiem
- natka pietruszki
- mąka pszenna
- mleko 1,5 lub 2% tłuszczu
- sól
- pieprz
- bułka tarta
- olej do smażenia

Skład na 4 porcje

- 6 sztuk
- 2 sztuki
- 2 łyżki
- 1 sztuka
- 1 łyżka
- 4 łyżki
- 1 szklanka
- do smaku
- do smaku
- do obtaczania
- pół szklanki

**Sposób wykonania**

Ugotowane jaja obrać i posiekać.

Dymkę oczyścić i pokroić w drobną kostkę. W rondelku rozpuścić masło, udusić na nim dymkę i drobno posiekaną natkę pietruszki. Dodać mąkę, chwilę smażyć, po czym dolewać ciepłe mleko, ciągle mieszając. Doprawić do smaku solą, pieprzem i całość gotować na małym ogniu 7 minut.

Sos lekko ostudzić, wymieszać z posiekanymi jajami.

Rozgrzać olej na głębokiej patelni. Z masy jajecznej formować kotlety, maczać je w rozmieszanych jajach i panierować w bułce tartej.

Smażyć 2-3 minuty na złoty kolor.

Podawać na gorąco.

Sposób serwowania/dekoracja

Można podawać z keczupem, sosem pomidorowym lub jogurtowym z przyprawami (np. curry).

Kotlety z kapusty



Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 150 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 138 kcal

Białko: 3,8 g

Tłuszcz: 8,4 g

Węglowodany: 13,3 g

Błonnik pokarmowy: 3,1 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

W przypadku osób będących na diecie bezglutenowej należy do kotletów użyć bułki tartej kukurydzianej lub gryczanej. Kapusta biała zawiera witaminę C, ale również witaminę K oraz kwas foliowy. Tradycyjna polska kuchnia bazuje na daniach z kapusty białej.

Stopień trudności:



Składniki

- kapusta biała
- jaja
- bułka tarta
- sól
- pieprz
- olej

Skład na 4 porcje

- 500 g
- 1 sztuka
- ¼ szklanki
- do smaku
- do smaku
- do smażenia

**Sposób wykonania**

Kapustę oczyścić, umyć i ugotować pokrojoną na ćwiartki w małej ilości wrzącej, osolonej wody. Miękką kapustę dokładnie odsączyć, wystudzić, odcisnąć i zmielić lub bardzo drobno posiekać.

Do zmielonej kapusty dodać jajko i bułkę tartą. Wymieszać, przyprawić solą i pieprzem do smaku. Z przygotowanej masy formować kotlety, obtaczając je w tartej bułce.

Smażyć z obu stron na rozgrzanym oleju.

Sposób serwowania/dekoracja

Można podawać z sosem pomidorowym, keczupem lub sosem tabasco.

Kotlety z kaszy gryczanej



1 porcja

Wartość energetyczna: 304 kcal

Białko: 13 g

Tłuszcz: 12,9 g

Węglowodany: 35,3 g

Błonnik pokarmowy: 3 g

Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 150 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

W przypadku osób będących na diecie bezglutenowej należy użyć bułki tartej bezglutenowej (np. kukurydzianej lub gryczanej). W kaszy gryczanej znajduje się wiele cennych witamin i składników mineralnych oraz błonnik pokarmowy.

Do kotletów zamiast sera żółtego można dodać serek wiejski.

Stopień trudności:



Składniki

- kasza gryczana (nieprażona lub prażona)
- woda
- masło
- jaja
- ser żółty ostry
- sól
- olej rzepakowy

Do panierowania

- jaja
- tarta bułka

Skład na 4 porcje

- 1 szklanka
- 2 szklanki
- 1 łyżeczka
- 2 sztuki
- 4 łyżki
- do smaku
- do smażenia

- 1-2 sztuki
- do panierowania

**Sposób wykonania**

Kaszę ugotować na półsypko w osolonej wodzie z dodatkiem łyżeczki masła. Po ostudzeniu dodać jaja, starty ser. Uformować 8 płaskich kotletów. Panierować je w jajach i bułce tartej.

Smażyć na rozgrzanym oleju.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać z surówką lub pokrojonymi w paski warzywami.

Boczniki w cieście



1 porcja

Wartość energetyczna: 254 kcal

Białko: 6,9 g

Tłuszcz: 18,2 g

Węglowodany: 16,7 g

Błonnik pokarmowy: 2,3 g

Czas wykonania: 30 minut

Wielkość 1 porcji: 200 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Boczniki mogą świetnie imitować mięso. Można je panierować jak kotlety w jajku oraz bułce tartej i smażyć, co upodabnia je w smaku do kotleta schabowego.

Stopień trudności:



Składniki

- boczniaki
- śmietana 12% tłuszczu
- jajo
- mąka pszenna
- olej do smażenia
- sól
- pieprz

Skład na 4 porcje

- 500 g
- pół szklanki
- 1 sztuka
- pół szklanki
- pół szklanki
- do smaku
- do smaku

**Sposób wykonania**

Boczniaki umyć i odłożyć do odsączenia na papierowym ręczniku, blaszkami do dołu. W miseczce roztrzepać jajo ze śmietaną, mąką i szczyptą soli. Powycinać resztki trzonek z grzybów, gdyż są twarde. Kapelusze grzybów maczać w cieście i smażyć na rozgrzanym oleju na złoty kolor. Odsączyć na papierowym ręczniku i przyprawić solą oraz pieprzem. Podawać na gorąco.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać z sosami, koperkiem, natką pietruszki. Inny przepis z wykorzystaniem boczniaka znajdziecie w rozdziale *Restauracyjne dania i napoje* (str. 194-195).

Risotto z warzywami



1 porcja

Wartość energetyczna: 410 kcal

Białko: 13,4 g

Tłuszcz: 14,6 g

Węglowodany: 58,3 g

Błonnik pokarmowy: 4,7 g

Czas wykonania: 60 minut

Wielkość 1 porcji: 330 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Do przygotowania potrawy można użyć innych warzyw według własnego upodobania.

Stopień trudności:



Składniki

- cukinia (mała)
- czerwona papryka (średnia)
- zielona papryka (średnia)
- zielony groszek konserwowy
- pieczarki świeże
- oliwa z oliwek
- cebula dymka z szczypiorkiem
- masło
- ryż do risotto
- bulion warzywny
- parmezan (lub inny ser)
- sól
- pieprz (świeżo zmielony)

Skład na 4 porcje

- 1 sztuka
- 1 sztuka
- 1 sztuka
- pół szklanki
- 150 g
- 2 łyżki
- 3 sztuki
- 4 łyżki
- 2 szklanki
- 2 szklanki
- $\frac{3}{8}$ szklanki
- do smaku
- do smaku



Sposób wykonania

Rozgrzać połowę masła i oliwę, dodać drobno posiekaną dymkę. Smażyć, nie dopuszczając do zrumienienia. Wsypać ryż i podgrzewać, aż wchłonie tłuszcz. Wlać bulion i szklankę wody. Zagotować, zmniejszyć ogrzewanie i gotować powoli, od czasu do czasu mieszając.

Pozostałe masło rozgrzać, dodać pokrojone w paski pieczarki i paprykę, zielony groszek, pokrojoną w plasterki cukinię.

Kiedy ryż będzie miękki i wchłonie cały płyn, włożyć warzywa, doprawić pieprzem i solą, jeszcze chwilę gotować bez przykrycia.

Na koniec dodać do risotto starty ser, wymieszać i od razu podawać.

Sposób serwowania/dekoracja

Dekorować natką pietruszki, koperkiem.

Kluski leniwe



1 porcja

Wartość energetyczna: 433 kcal

Białko: 28,2 g

Tłuszcz: 19 g

Węglowodany: 37,8 g

Błonnik pokarmowy: 1,2 g

Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 185 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Kluski leniwe przygotowuje się z tych samych składników co pierogi z serem: z mąki, wody, jaj i białego sera (twarogu). Leniwymi nazwano je dlatego, że "leniwej" gospodyni nie chciało się osobno robić ciasta na pierogi i nadzienia, a następnie formować pierogów.

Jeśli konsystencja ciasta nie jest odpowiednia, to należy dodać trochę mąki, jednak nie za dużo, bo kluski będą twarde.

Stopień trudności:



Składniki

- twaróg półtłusty
- mąka pszenna
- jaja
- masło
- bułka tarta
- sól
- olej

Skład na 4 porcje

- 500 g
- 150 g (+30 g do podsypywania)
- 3 sztuki
- 30 g (+30 g do polania potrawy)
- 20 g
- pół łyżeczki
- 1 łyżka

**Sposób wykonania**

Masło należy utrzeć z żółtkami. Dodać twaróg. Całość ucierać do uzyskania jednolitej masy, dodając stopniowo mąkę.

Ubić pianę z białek, dodać do masy i delikatnie wymieszać. Uformować, podsypując mąką, wałek średnicy 3 cm. Spłaszczyć wałek, a następnie kroić skośne kawałki.

Zagotować osoloną wodę z dodatkiem oleju, wrzucać kluski partiami na wrzącą wodę i gotować 5 minut od wypłynięcia na wierzch. Odcedzić.

Sposób serwowania/dekoracja

Ugotowane kluski polać roztopionym na patelni masłem z dodatkiem lekko zrumienionej bułki tartej. Podawać z surówką, np. z marchwi i jabłka.

Kopytka z pesto i parmezanem



1 porcja

Wartość energetyczna: 178 kcal

Białko: 3,7 g

Tłuszcz: 10 g

Węglowodany: 18,9 g

Błonnik pokarmowy: 1,3 g

Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 115 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Dzięki użyciu mąki bezglutenowej kopytka mogą być spożywane przez osoby na diecie bezglutenowej. Do ich przygotowania można również użyć mąki pszennej, ale wtedy nie mogą ich spożywać osoby chore na celiakię.

Zamiast ziemniaków można wykorzystać bataty, wtedy kopytka będą miały pomarańczowy kolor. Jeśli chemy przygotować różnokolorowe kopytka, to można przygotować je z dodatkiem upieczonej i zmiksowanej dyni, suszu buraczanego lub zmiksowanego szpinaku.

Stopień trudności:



Składniki

- ziemniaki (średnie, typ ogólnoużytkowy lub mączysty)
- jaja
- mąka bezglutenowa
- pesto bazyliowe
- mąka ziemniaczana
- parmezan

Skład na 4 porcje

- 3 sztuki
- 1 sztuka
- 3 łyżki
- 2 łyżki
- 1 łyżeczka
- 1 łyżka

**Sposób wykonania**

Ziemniaki umyć i obrać, pokroić na ćwiartki. Zagotować lekko osoloną wodę i włożyć do niej pokrojone ziemniaki. Gotować do miękkości (około 20-25 minut), odcedzić i dokładnie utłuc lub przecisnąć przez praskę, pozostawić do wystudzenia. Gdy ziemniaki wystygną, zagnieść je z jajem, mąką bezglutenową i ziemniaczaną do uzyskania jednolitej masy, bez grudek. Jeśli ciasto jest zbyt rzadkie lub lepi się, należy dodać mąki bezglutenowej.

Na stolnicę (lub blat roboczy) przełożyć około ¼ porcji ciasta na kopytka i uformować dłońmi walek grubości 2 cm, a następnie kroić nożem kopytka długości około 1,5 cm. Kopytka oprószone lekko mąką ziemniaczaną przenosić na łyżce cedzakowej do gotującej się i osolonej wody, z dodatkiem oleju/masła. Po włożeniu kopytek do wody należy lekko je zamieszać.

Po wypłynięciu kopytek na powierzchnię należy gotować jeszcze około 3 minut. Po wyjęciu z wody kopytka wymieszać z pesto bazyliowym i posypać startym parmezanem.

Sposób serwowania/dekoracja

Kopytka można udekorować świeżą bazylią. Podawać z surówką ze świeżych warzyw.

Naleśniki z twarogiem i owocami



1 porcja

Wartość energetyczna: 200 kcal

Białko: 6,6 g

Tłuszcz: 4,7 g

Węglowodany: 34 g

Błonnik pokarmowy: 1,5 g

Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 120 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

W przypadku zastosowania napoju roślinnego ("mleka roślinnego") naleśniki mogą być spożywane przez osoby na diecie bezlaktozowej. Do ich przygotowania można również użyć innych owoców, np. bananów, malin, truskawek, w zależności od upodobań smakowych i dostępności (sezonu).

Stopień trudności:



Składniki

- mleko lub napój roślinny bezglutenowy
- jabłko
- mąka bezglutenowa
- kiwi (średniej wielkości)
- jajo
- twaróg półtłusty
- proszek do pieczenia bezglutenowy

Skład na 4 porcje

- pół szklanki
- pół sztuki
- pół szklanki
- 1 sztuka
- 1 sztuka
- 50 g
- pół łyżeczki

**Sposób wykonania**

Jabłko umyć, obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach i krótko uprzyć w garnku z niewielką ilością wody (około ¼ szklanki wody), przestudzić. Kiwi obrać, pokroić na małe kawałki.

Napój roślinny lub mleko zmiksować z jajem, mąką i proszkiem do pieczenia.

Na mocno rozgrzanej patelni (teflonowej lub ceramicznej) usmażyć naleśniki. Z podanej ilości składników powinno się uzyskać 4 porcje.

Wystudzone jabłko oraz kiwi wymieszać z twarogiem, tak przygotowaną masą posmarować przygotowane naleśniki.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać ze świeżymi owocami oprószone delikatnie cukrem pudrem.

Pieczone ziemniaki z czosnkowym sosem



1 porcja

Wartość energetyczna: 225 kcal

Białko: 6,1 g

Tłuszcz: 5 g

Węglowodany: 40,7 g

Błonnik pokarmowy: 4 g

Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 300 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Pieczone ziemniaki doskonale nadają się do dania obiadowego lub do mięsa z grilla. Ilość użytych ziemniaków zależy od tego, ile porcji chcemy przygotować. Ziemniaki zostały przywiezione do Europy w końcu XVI wieku, a w ciągu następnych stuleci stały się jednym z podstawowych składników diety na całym świecie. Do Polski sprowadził je król Jan III Sobieski, który wracając z wyprawy wiedeńskiej, przywiózł bulwy ziemniaka jako prezent dla królowej Marysieńki.

Stopień trudności:



Składniki

- ziemniaki
- majeranek
- olej
- sól
- pieprz
- jogurt naturalny
- czosnek

Skład na 4 porcje

- 1 kg
- do smaku
- do posmarowania ziemniaków
- do smaku
- do smaku
- 150-180 ml
- 2 ząbki

**Sposób wykonania**

Ziemniaki obrać i przekroić na pół, następnie posypać majerankiem, solą i pieprzem oraz poleć olejem. Wstawić do nagrzanego piekarnika (200-220°C), piec aż będą miękkie.

W trakcie pieczenia ziemniaki kilka razy przewrócić.

Przygotowanie sosu

Jogurt wymieszać ze szczyptą soli, pieprzem i zmiądzonymi w prasce 2 ząbkami czosnku.

Sposób serwowania/dekoracja

Do dekoracji można wykorzystać szczypiorek drobno pokrojony.

SURÓWKI



Surówki najczęściej sporządza się z marchwi, kapusty (białej, włoskiej i czerwonej) surowej i kiszanej, pomidorów, ogórków, sałaty, rzodkiewki, selera, cebuli oraz z zieleniny (naci selera, pietruszki, koperku, szczypiorku, rzeżuchy). Przy łączeniu warzyw i owoców należy zwracać uwagę na właściwy ich dobór zarówno pod względem smaku, zapachu, koloru i wartości odżywczej. Przygotowując surówki, powinno się przestrzegać następujących zasad:

1. Myć i płukać dokładnie warzywa i owoce.
2. Obierać cienko, płukać szybko, rozdrabniać w sposób odpowiedni dla danych warzyw: ogórki i pomidory pokrojone w plastry lub paski; cebulę i pory - w plasterki poprzeczne (rozpadające się) lub kroić drobno; pietruszkę, koperek, szczypiorek - drobno siekać; marchew i chrzan - ucierać na tarce lub strugać, kapustę - szatkować.
3. Surówki z warzyw można zakwaszać naturalnymi kwasami przez dodatek warzyw czy owoców kwaśnych lub ich soków (ogórki, kapusta kiszona, jabłka, żurawina, porzeczki, cytryny itp.), jogurtem naturalnym, ewentualnie octem, najlepiej winnym.
4. Doprawiać surówki - olejem, śmietaną, cukrem, solą itp., tuż przed podaniem.
5. Podawać do II dań mięsnych oraz do potraw mącznych.
6. Surówki mogą być przygotowane z jednego warzywa z dodatkami oraz z kilku różnych warzyw. Dodatek owoców i zieleniny podnosi wartość odżywczą i smak oraz wpływa na specyficzny i orzeźwiający zapach, a także apetyczny wygląd surówek.
7. Dodatek do surówki tłuszczu (oliwy z oliwek, oleju, śmietany lub majonezu) podnosi wartość energetyczną oraz powoduje lepsze przyswajanie karotenoidów (prowitamina A). Do surówek nie należy używać ostrych przypraw, lepiej stosować zmielone nasiona kminku, kolendry lub kopru.
8. Surówki należy przygotować bezpośrednio przed spożyciem, schłodzić i przechowywać krótko w lodówce, ze względu na zachodzące straty składników odżywczych.

Jako surówki mogą być też podawane warzywa kiszane. Kiszonki to asortyment produktów o właściwościach dietetycznych, funkcjonalnych - probiotycznych. Działanie bakterii fermentacji mlekowej nadaje produktom unikalne cechy organoleptyczne (smak, zapach, konsystencję), zwiększa wartość odżywczą i strawność, a także korzystnie wpływa na perystaltykę jelit i mikrobiotę jelitową. Przez kiszenie głównie utrwała się kapustę, ogórki i oliwki. Inne warzywa: buraki, kalafior, dynia, marchew, seler, cukinia, cebula, słodka i ostra papryka czy zielone pomidory, rzadziej poddaje się temu procesowi.

Surówka Colesław



Czas wykonania: 15 minut
+ schładzanie

Wielkość 1 porcji: 140 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 185 kcal

Białko: 2,4 g

Tłuszcz: 15,4 g

Węglowodany: 10,3 g

Błonnik pokarmowy: 2,1 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

To danie może stanowić 1 z 5 zalecanych dziennych porcji warzyw i/lub owoców. W zależności od kraju czy upodobań dodawane są różne dodatki: marchew, jabłko czy ananas. W wersji light zamiast majonezu można użyć samego jogurtu. W zależności od upodobań dodaje się również różne przyprawy i zioła. Sposób krojenia zależy od preferencji.

Stopień trudności:



Składniki

- biała kapusta (nieduża)
- cebula (duża)
- marchew (średnia)
- majonez
- jogurt naturalny
- sok z cytryny
- miód
- natka pietruszki
- pieprz
- sól

Skład na 4 porcje

- pół główki
- pół 1 sztuki
- 2 sztuki
- 2 łyżki
- 4 łyżki
- 1-2 łyżki
- 2 łyżeczki
- 1 pęczek
- do smaku
- do smaku



Sposób wykonania

Kapustę umyć, obrać zewnętrzne liście jeśli są uszkodzone, przekroić na ćwiartki i wykroić głąb. Kapustę cieniutko poszatkować, włożyć do miski. Skropić sokiem z cytryny, dodać sól, dokładnie wymieszać i odstawić na kilka minut.

Następnie dodać obraną i drobno posiekaną cebulę oraz obraną i startą na tarce marchewkę. Całość doprawić do smaku, dodać majonez wymieszany z jogurtem, sokiem z cytryny oraz miodem i wszystko razem wymieszać. Pozostawić do schłodzenia.

Sposób serwowania/dekoracja

Można dodać posiekaną natkę pietruszki lub koperek.

Surówka z marchwi



Czas wykonania: 15 minut
+ schładzanie

Wielkość 1 porcji: 115 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 36 kcal

Białko: 1,1 g

Tłuszcz: 0,5 g

Węglowodany: 8 g

Błonnik pokarmowy: 2,1 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

To danie może stanowić 1 z 5 zalecanych dziennych porcji warzyw i/lub owoców. Łagodniejszą wersję surówki uzyskamy przygotowując ją z marchewki, jabłka, jogurtu, z dodatkiem np. rodzynek. Marchew można rozdrobnić na drobnej lub grubej tarce, w zależności od upodobań.

Stopień trudności:



Składniki

- marchew
- jabłka
- jogurt naturalny (lub śmietana 12%)
- sok z cytryny
- cukier
- sól
- natka pietruszki
- opcjonalnie chrzan
(wersja surówki na ostro)

Skład na 4 porcje

- 3 sztuki
- 1 sztuka
- 2 łyżki
- 2 łyżki
- do smaku
- do smaku
- do dekoracji
- 50 g



Sposób wykonania

Marchew i jabłka umyć, obrać, opłukać. Chrzan zetrzeć na tarce na miazgę (w przypadku wybrania tej opcji przygotowania surówki). Marchew rozdrobnić na tarce o bardzo małych oczkach, jabłka - o dużych i natychmiast połączyć z częścią jogurtu lub śmietany.

Całość wymieszać dokładnie, przyprawić do smaku, dodając tyle jogurtu, aby połączyły się wszystkie składniki.

Ułożyć luźno na ciemnym lub szklanym talerzu.

Sposób serwowania/dekoracja

Dekorować listkami natki pietruszki lub w inny sposób inspirowany dekoracjami z rozdziału *Dekorowanie potraw* (str. 270-291).

Surówka z papryki



1 porcja

Wartość energetyczna: 76 kcal

Białko: 1,1 g

Tłuszcz: 6,3 g

Węglowodany: 4,5 g

Błonnik pokarmowy: 1,8 g

Czas wykonania: 15 minut
+ schładzanie

Wielkość 1 porcji: 130 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

To danie może stanowić 1 z 5 zalecanych dziennych porcji warzyw i/lub owoców. Papryka dostarcza organizmowi dużej ilości witamin C, E, karotenoidów, a także składników mineralnych.

Surówkę można również przygotować z innych warzyw twardych.

Stopień trudności:



Składniki

- papryka czerwona
- ogórki kiszone
- seler
- natka pietruszki
- ocet winny : woda (1:4)
- olej rzepakowy lub oliwa
- sól
- cukier

Skład na 4 porcje

- 1 sztuka
- 3 sztuki
- pół 1 sztuki
- 1 łyżeczka
- ok. 100 g
- 2-3 łyżki
- do smaku
- do smaku



Sposób wykonania

Paprykę umyć, usunąć szypułkę i gniazdo nasienne, pokroić w bardzo cienkie paski.

Ogórki kiszone obrać ze skórki i pokroić w cienkie paski.

Seler wyszorować, obrać ze skórki, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, skropić lekko sokiem z cytryny.

Oplukaną i osuszoną natkę pietruszki drobno pokroić.

Całość wymieszać, połączyć z sosem winegret przygotowanym z octu, oleju, soli i cukru. Ułożyć luźno w szklanym naczyniu lub kolorowej salaterce.

Sposób serwowania/dekoracja

Dekorować listkami natki pietruszki lub innymi ziołami.

Surówka z kapusty kiszzonej



Czas wykonania: 15 minut
+ schładzanie

Wielkość 1 porcji: 130 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 73 kcal

Białko: 1 g

Tłuszcz: 6,2 g

Węglowodany: 4,2 g

Błonnik pokarmowy: 1,9 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

To danie może stanowić 1 z 5 zalecanych dziennych porcji warzyw i/lub owoców. To jest tylko przykładowa wersja tej sałatki, do kapusty kiszzonej można dodawać inne składniki, np. marchew, jabłko.

Stopień trudności:



Składniki

- kapusta kiszona
- dynia
- papryka czerwona
- natka pietruszki
- olej
- woda
- sól
- cukier
- kminek

Skład na 4 porcje

- 200 g
- 150 g
- pół 1 sztuki
- 1 łyżka
- 2 łyżki
- 100 ml
- do smaku
- do smaku
- do smaku

**Sposób wykonania**

Kapustę kiszoną pokroić. Dynię umyć, obrać ze skórki, usunąć pestki, zetrzeć na tarce o średnich oczkach. Paprykę czerwoną umyć, oczyścić i pokroić w cienkie paski. Natkę pietruszki optukać, osuszyć, drobno pokroić.

Z oleju, wody, soli i cukru zrobić zalewę.

Warzywa wymieszać, dodać nieco kminku, połączyć z zalewą.

Ułożyć luźno na talerzu lub w płytkiej miseczce/salaterce.

Sposób serwowania/dekoracja

Dekorować kawałkami papryki i natką pietruszki.

Surówka z różnych warzyw



1 porcja

Wartość energetyczna: 83 kcal

Białko: 1,3 g

Tłuszcz: 6,3 g

Węglowodany: 6,7 g

Błonnik pokarmowy: 2,9 g

Czas wykonania: 15 minut
+ schładzanie

Wielkość 1 porcji: 170 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

To danie może stanowić 1 z 5 zalecanych dziennych porcji warzyw i/lub owoców. Na talerzu mogą się znaleźć dowolne warzywa. Ten wariant należy traktować jako inspirację do przygotowania własnych surówek, ze składników dostępnych w domu. Wartość energetyczna i odżywcza została obliczona dla podanych składników.

Stopień trudności: 

Składniki

- kapusta pekińska
- dynia
- papryka czerwona
- natka pietruszki
- marchew
- olej
- woda
- sól
- cukier
- kminek
- pomidorki koktajlowe
- ogórek

Skład na 4 porcje

- 200 g
- 150 g
- 50 g
- 1 łyżka
- 150 g
- 3-4 łyżki
- 100 ml
- do smaku
- do smaku
- do smaku
- 8 sztuk
- 2 sztuki



Sposób wykonania

Kapustę pekińską pokroić.

Dynię umyć, obrać ze skórki, usunąć pestki, zetrzeć na tarce o średnich oczkach.

Paprykę czerwoną umyć, oczyścić i pokroić w cienkie paski. Marchew obrać i zetrzeć na tarce o średnich oczkach. Natkę pietruszki opłukać, osuszyć, drobno pokroić. Świeżego lub kiszzonego ogórka pokroić w plasterki. Z oleju, wody, soku z cytryny, soli i cukru zrobić zalewę. Warzywa wymieszać, dodać nieco kminku, połączyć z zalewą. Ułożyć luźno na talerzu lub w płytkiej miseczce.

Sposób serwowania/dekoracja

Dekorować kawałkami papryki i natką pietruszki oraz małymi pomidorkami przekrojonymi na pół. Można też dodać jadalne kwiaty, np. nasturcji.

DANIA INSPIROWANE KUCHNIAMI ŚWIATA



W kulinarnych rankingach świata od lat królują kuchnie włoska, francuska i kuchnia ogólnie określana jako azjatycka z elementami kuchni chińskiej, japońskiej, wietnamskiej i innych. Nic dziwnego, że w tych zestawieniach wysokie miejsce zajmuje kuchnia włoska, gdyż diety krajów basenu Morza Śródziemnego uważane są za najzdrowsze. Ponadto kuchnia włoska, mimo iż bardzo urozmaicona, jest prosta w wykonaniu i daje możliwości łatwego adaptowania jej i modyfikowania według uznania w innych krajach. Wszyscy znamy pizzę i makarony, dlatego też w naszej propozycji znajdziecie również te dania.

Kuchnia francuska jest bardziej wyrafinowana i skomplikowana. Przez wieki była „królową” wszystkich kuchni i nadawała kulinarny ton światu. Kuchnia francuska to bogactwo warzyw, przypraw i ziół. Proponowane przez nas tarty, quiche, ratatuj (ratatouille) to jej specjały kulinarne.

Z kolei zaproponowane dania kuchni azjatyckiej są również „lekkie”, z dużą ilością warzyw i przygotowane zgodnie z charakterystycznymi dla tego regionu technikami kulinarnymi. Dania te pozwolą również na zapoznanie się z kuchnią azjatycką, zwłaszcza z potrawami popularnymi w różnych barach w Polsce, takimi jak wieprzowina słodko-kwaśna czy sajgonki.

Ratatouille (kuchnia francuska)



Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 362 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 105 kcal

Białko: 3,6 g

Tłuszcz: 4,7 g

Węglowodany: 14,1 g

Błonnik pokarmowy: 4,3 g

JEŻOWE porady żywieniowe i kulinarne

Ratatuj (Ratatouille) to danie francuskie wywodzące się z Nicei. Na pewno pamiętacie jak przygotowywał je szcurek Remy w filmie „Ratatuj”. Swoje walory odżywcze zawdzięcza dużej ilości warzyw. Jest to danie lekkostrawne, trzeba jednak pamiętać, że jego wartość energetyczną podnosi dodatek tłuszczu, dlatego trzeba uważać, jak dużo się go dodaje. To potrawa jarska na bazie bakłażanów, cukinii, cebuli, pomidorów i papryki. Podobne potrawy znane są w całym basenie Morza Śródziemnego i są to np. caponata i peperonata, pisto, briam, bohemienne, samfaina i tumbet.

Stopień trudności:



Składniki

- cukinia (mała)
- papryka czerwona
- papryka zielona
- papryka żółta
- pomidory
- bakłażan (opcjonalnie)
- cebula
- czosnek
- sól
- pieprz
- tymianek
- oliwa z oliwek

Skład na 6 porcji

- 3 sztuki
- 1 sztuka
- 1 sztuka
- 1 sztuka
- 6-7 sztuk
- 1 sztuka
- 2 sztuki
- 3 ząbki
- do smaku
- do smaku
- do smaku
- 2 łyżki



Sposób wykonania

Warzywa umyć i oczyścić. Paprykę pokroić w paski, a cukinię w kostkę.

Pomidory sparzyć, zdjąć skórkę, czosnek rozgnieść, cebule przekroić na pół i pokroić w piórka.

W rondlu rozgrzać oliwę, zeszklić cebulę z czosnkiem, dodać cukinię i paprykę, ewentualnie bakłażana, podduścić.

Na końcu dodać pomidory, posolić, dodać pieprz i tymianek, dusić kilka minut.

Sposób serwowania/dekoracja

Można podawać z ryżem lub makaronem (należy jednak pamiętać, że makaron zawiera gluten).

Tarta warzywna (kuchnia francuska)



Czas wykonania: 40 minut

Wielkość 1 porcji: 200 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Tarta to rodzaj wypieku, składającego się z ciasta kruchego, drożdżowego lub francuskiego oraz nadzienia, które może być zarówno wytrawne, jak i na słodko. Jest to jedno z najpopularniejszych dań/potraw kuchni francuskiej. Na słodko, jako m.in. apple pie, często występuje również w kuchni amerykańskiej.

Warto najpierw podpiec samo ciasto na tartę - około 20 minut, a następnie dodać nadzienie i piec kolejne 25 minut. Jako nadzienie można stosować różne warzywa w zależności od upodobań smakowych. Można również przygotować tartę na słodko, np. z jabłkami, owocami jagodowymi, serem lub cytryną.

Stopień trudności:



1 porcja

Wartość energetyczna: 440 kcal

Białko: 15,4 g

Tłuszcz: 29,6 g

Węglowodany: 30,5 g

Błonnik pokarmowy: 5 g

Składniki

- mąka pszenna
- masło
- pory (biała część)
- średnio tłusty wędzony boczek (wersja mięsna)
- oliwa z oliwek (wersja bezmięsna)
- ser gruyere lub inny pikantny
- jogurt naturalny
- jaja
- gałka muskatołowa, pieprz, sól

Skład na 8 porcji

- 300 g
- 180 g
- 500 g
- 200 g
- 3-4 łyżki
- 100 g
- 250 ml
- 2 sztuki
- do smaku



Sposób wykonania

Przygotowanie ciasta

Mąkę należy przesiać na stolnicę i posiekać z masłem. Następnie dodać szczyptę soli i 2-3 łyżki lodowatej wody, zagnieść ciasto i uformować kulę. Ciasto po owinięciu folią należy wstawić do lodówki na około 30 minut.

Przygotowanie nadzienia

Pory pokroić w talarki, a boczek pokroić w paski lub kostkę i smażyć na patelni. Tłuszcz wytopiony z boczku lub oliwę należy wlać do rondla, dodać pory i odrobinę wody, posolić, przykryć i dusić na średnim ogniu 8-10 minut, aż się zeszkłą. Następnie należy odkryć garnek, aby odparować nadmiar wody. Garnek z porami zdjąć z ognia, dodać usmażony boczek, wymieszać i przyprawić do smaku. Odstawić do ostygnięcia.

Przygotowanie polewy

Jogurt wlać do miski, wbić jaja, dodać sól, szczyptę świeżo startej gałki muskatołowej i ubić na jednolitą masę. Ser zetrzeć na tarce i wymieszać z polewą.

Pieczenie

Ciasto wyjąć z lodówki i rozwałkować, a następnie wyłożyć nim okrągłą blaszkę do tarty, oblepiając również jej brzegi. Wyłożyć na ciasto przygotowane i ostudzone pory, a następnie połączyć polewą.

Tartę wstawić do nagrzanego piekarnika (200°C). Po 20 minutach pieczenia należy zmniejszyć temperaturę do 170°C i piec jeszcze ok. 25 minut. Jeśli wierzch placka zrumieni się za wcześnie, należy przykryć formę folią aluminiową lub pergaminem.

Sposób serwowania/dekoracja

Tartę najlepiej podawać na ciepło. Można ją udekorować świeżymi ziołami.

Quiche szpinakowy (kuchnia francuska)



1 porcja

Wartość energetyczna: 414 kcal

Białko: 15,1 g

Tłuszcz: 27,3 g

Węglowodany: 28,1 g

Błonnik pokarmowy: 1,9 g

Czas wykonania: 40 minut

Wielkość 1 porcji: 200 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Quiche to charakterystyczna w kuchni francuskiej ciepła przystawka, przygotowana z placka składającego się ze słonego kruchego ciasta i wytrawnego nadzienia (różne gatunki mięsa i serów, grzyby, owoce morza i warzywa, a także zioła i przyprawy) zalanego śmietanowo-jajeczną masą. Najbardziej znaną jest quiche lorraine, z plasterkami szynki posypanymi utartym pikantnym serem i jajami roztrzepanymi ze śmietanką, solą i białym pieprzem. Nazwa quiche pochodzi od niemieckiego słowa Kuchen, co oznacza ciasto. Jest to danie o wysokiej wartości energetycznej i należy spożywać je w małych ilościach. Należy pamiętać, aby najpierw podpiec samo ciasto - ok. 20 minut, a następnie dodać nadzienie i piec kolejne 25 minut.

Stopień trudności:



Składniki

Składniki na ciasto

- mąka pszenna
- masło
- zimna woda
- sól
- olej do wysmarowania formy

Składniki na farsz szpinakowy

- liście mrożonego szpinaku
- ser biały tłusty
- ser ementaler
- mleko
- jaja
- cebula (średnia)
- masło
- czosnek
- sól, pieprz, gałka muskatołowa

Skład na 8 porcji

- 250 g
- 125 g
- 3 łyżki
- 1 łyżeczka
- 2 łyżki
- 500 g
- 100 g
- 150 g
- 250 ml
- 2 sztuki
- pół 1 sztuki
- 20 g
- 1 ząbek
- do smaku



Sposób wykonania

Przygotowanie ciasta

Mąkę wymieszać z solą i dodać zimne masło, następnie posiekać wszystko nożem. Dodać zimną wodę i szybko zagnieść ciasto. Wyrobite ciasto zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na minimum 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkować i wyłożyć nim nasmarowaną olejem okrągłą blaszkę do tarty. Ciasto nakłuć widelcem, przykryć folią aluminiową i obciążyć suchymi ziarnami fasoli. Tak przygotowane ciasto należy piec w nagrzanym do 200°C piekarniku przez 20 minut.

Przygotowanie nadzienia

Rozmrożony szpinak odcisnąć z nadmiaru wody. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę do czosnku. Następnie cebulę i czosnek zeszklić na maśle. Dodać odcisnięty szpinak i chwilę przesmażyć. Jajo roztrzepać z mlekiem. Biały ser przetrzeć przez stalowe sito (lub przepuścić przez maszynkę do mielenia) i wymieszać z jajkiem. Masę serowo-jajeczną dodać do przestudzonego szpinaku. Całość doprawić do smaku solą, pieprzem i startą gałką muskatołową.

Pieczenie

Na zapieczony spód quiche'a wyłożyć masę szpinakową. Całość posypać startym serem ementaler. Piec w nagrzanym piekarniku o temperaturze 200°C do momentu aż masa szpinakowa się zestali. Przy formie o średnicy 20 cm czas pieczenia wynosi około 25 minut.

Sposób serwowania/dekoracja

Quiche najlepiej podawać na ciepło, udekorowane świeżymi ziołami.

Sajgonki (kuchnia azjatycka)



Czas wykonania: 30 minut

Wielkość 1 porcji: 150 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 310 kcal

Białko: 14,1 g

Tłuszcz: 8,3 g

Węglowodany: 45,9 g

Błonnik pokarmowy: 2,2 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Sajgonki - to popularne danie kuchni chińskiej oraz kuchni krajów Azji Południowo-Wschodniej. Mają postać naleśniczków z nadzieniem mięsno-warzywnym lub krewetkowym. Zazwyczaj podawane są jako przekąska z różnego rodzaju sosami i dipami. Zastosowane w przepisie mięso mielone może być dowolne (wieprzowe, wołowe, drobiowe, lub ich mix). Wartość odżywcza została policzona dla mięsa wołowo-wieprzowego i pozostałych składników podanych w przepisie.

Stopień trudności:



Składniki

- mięso mielone wieprzowo-wołowe
- cebula
- marchew
- imbir świeży
- czosnek
- sos sojowy
- natka pietruszki
- szczypiorek
- mięta
- makaron sojowy lub ryżowy
- jaja
- papier ryżowy
- olej roślinny do smażenia

Skład na 6 porcji (25-30 sztuk)

- 200 g (100 g wołowiny, 100 g wieprzowiny)
- pół 1 sztuki
- 1 sztuka
- 10 g
- 1 ząbek
- 60 ml
- pół pęczka
- pół pęczka
- kilka gałązek
- 150 g
- 1 sztuka
- 1 opakowanie
- 150 ml



Sposób wykonania

Marchew i imbir zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Posiekać natkę pietruszki, szczypiorek, miętę.

Rozgrzać łyżkę oleju, zeszklić posiekaną cebulę, dodać marchew, imbir, starty czosnek, smażyć przez minutę. Dołożyć mięso. Smażyć przez mniej więcej 2 minuty, cały czas mieszając. Wlać sos sojowy i podgrzewać przez pół minuty.

Odstawić z ognia i przełożyć do miski, dodać natkę pietruszki, miętę, szczypiorek. Dołożyć posiekany, ugotowany i osuszony makaron ryżowy. Do ostudzonej masy dodać jajo i wymieszać. Papier ryżowy włożyć na kilkanaście sekund do ciepłej wody, ułożyć na desce, nakładać po łyżce nadzienia. Całość zawijać i składać w małe ruloniki. Smażyć partiami w ok. 3-milimetrowej warstwie oleju - sajgonki powinny mieć złoty kolor. Gotowe danie odsączyć na ręczniku papierowym.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać z sosem chili wymieszanym z sosem sojowym lub sosem słodko-pikantnym chili.

Wieprzowina słodko-kwaśna (kuchnia chińska)



1 porcja

Wartość energetyczna: 120 kcal

Białko: 12 g

Tłuszcz: 6 g

Węglowodany: 3,5 g

Błonnik pokarmowy: 1 g

Czas wykonania: 70 minut

Wielkość 1 porcji: 150 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

To danie inspirowane kuchnią chińską. W tej wersji przystosowane jest do specyfiki kuchni polskiej. Wartość energetyczna i odżywcza potrawy nie uwzględnia dodatków, takich jak ryż.

Stopień trudności:



Składniki

- schab
- zielona papryka
- marchew (średnia)
- jajo
- czosnek
- przecier pomidorowy
- mąka ziemniaczana
- olej
- ocet, cukier, sól, sos sojowy, rosół lub woda
- marynata do marchwi
- marynata do mięsa
- sos

Skład na 4 porcje

- 200 g
- 1 sztuka
- 1 sztuka
- 3 sztuki
- 3 ząbki
- do sosu
- do marynaty, do panierunku
- do smażenia
- niewielkie ilości
- 1 łyżka octu, 1 łyżka wody
- 1 żółtko, 1 łyżka mąki ziemniaczanej, 1 łyżka sosu sojowego
- 3 łyżki cukru, 3 łyżki octu 6%, pół łyżeczki soli, 3 łyżki wody lub rosółu, 3 łyżki ketchupu



Sposób wykonania

Mięso pokroić w plasterki i każdy lekko rozbić tłuczkiem. Zalać marynatą, wymieszać i odstawić na 20 minut.

Przygotować sos. Wcześniej nastawić obraną marchewkę, ugotować na półmiętko, pokroić w małe trójkąty, zalać marynatą, wymieszać, odstawić na 20 minut.

Mięso po wyjęciu z marynaty obtoczyć w mące ziemniaczanej i smażyć w głębokim rozgrzanym oleju na średnim ogniu przez 3 minuty.

Mięso wyjąć, odsączyć. Rozgrzać olej ponownie i jeszcze raz smażyć mięso, tym razem przez 30 sekund, wyjąć i odsączyć.

Na patelni rozgrzać 3 łyżki oleju, dodać 3 posiekane ząbki czosnku i smażyć, aż do uzyskania zapachu. Wtedy dodać marchew i surową paprykę pokrojoną jak marchew w trójkąty. Smażyć minutę, wlać wcześniej przygotowany sos. Kiedy wszystko się zagotuje, zagęścić wlewając łyżkę wody wymieszaną z łyżeczką mąki ziemniaczanej.

Do zagęszczonego sosu dodać mięso, smażyć przez chwilę mieszając, wyłożyć na półmisek.

Sposób serwowania/dekoracja

Najlepiej podawać z ryżem, kształt ryżu taki jak na zdjęciu można uzyskać wkładając ugotowany ryż (na ciepło) do małej filizanki, a następnie odwracając filizankę na talerz.

Chili con carne (kuchnia meksykańska)



1 porcja

Wartość energetyczna: 190 kcal

Białko: 14,5 g

Tłuszcz: 7,2 g

Węglowodany: 18,7 g

Błonnik pokarmowy: 3,4 g

Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 280 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Chili con carne to danie kuchni meksykańskiej. W oryginalnej wersji ma charakter przystawki albo fast food. W Polsce najczęściej stanowi danie główne. Cechuje się mocno pikantnym smakiem oraz charakterystycznym, czerwonym kolorem. Odpowiednikiem wegetariańskim lub wegańskim jest chili sin carne, czyli chili bez mięsa. Można je podawać z ryżem. Jest to świetny pomysł na wykorzystanie warzyw strączkowych, które powinno się spożywać przynajmniej raz w tygodniu. Sos habanero to bardzo ostry sos z dodatkiem chili i papryczki habanero. W potrawie można go zastąpić sosem chili lub innym mniej ostrym sosem tego typu. A jak ktoś nie lubi ostrych smaków, to można zrobić tę potrawę w wersji łagodniejszej.

Stopień trudności:



Składniki

- mięso mielone wieprzowo-wołowe
- czerwona fasola
- pomidory krojone
- cebula biała
- czosnek
- papryka czerwona (duża)
- oliwa z oliwek lub olej roślinny
- suszone papryczki chilli
- bulion warzywny
- sól, pieprz, oregano, papryka słodka, kmin rzymski, kolendra liście
- sos habanero
- świeża kolendra

Skład na 4 porcje

- 200-250 g
- 1 puszka
- 1 puszka
- 2 sztuki
- 3 ząbki
- 1 sztuka
- 2 łyżki
- 1-2 sztuki
- 100 ml
- do smaku
- do smaku
- do dekoracji



Sposób wykonania

Cebulę obrać, a następnie pokroić w drobną kostkę. Czosnek obrać i przecisnąć przez prasę, zeszklić na patelni wraz z cebulą na oliwie. Dodać mięso mielone, dusić pod przykryciem przez kilka minut.

Do mięsa dodać pokrojone pomidory, bulion, odsączoną z zalewy fasolę. Dodać kmin rzymski, paprykę mieloną i część pokrojonej papryczki chili (bez pestek), dusić przez 20 minut.

Paprykę świeżą umyć, osuszyć, oczyścić z gniazda nasiennego i pokroić w kostkę. Dodać do sosu. Doprawić solą, pieprzem, oregano, suszonymi liśćmi kolendry, sosem habanero.

Sposób serwowania/dekoracja

Serwować posypane świeżą kolendrą z nachosami lub kawałkami tortilli oraz serem i śmietaną.

Pizza Margherita (kuchnia włoska)



1 porcja

Wartość energetyczna: 304 kcal

Białko: 13,2 g

Tłuszcz: 9,6 g

Węglowodany: 42,2 g

Błonnik pokarmowy: 2,2 g

Czas wykonania: 80 minut

Wielkość 1 porcji: 190 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Pizza pochodzi z Neapolu i została wymyślona w 1889 roku przez Raffaele Esposito na cześć królowej Małgorzaty Sabaudzkiej w kolorach flagi włoskiej: czerwonym (sos pomidorowy), białym (ser mozzarella) i zielonym (świeża bazylija).

Pizzę można przygotować z różnymi dodatkami, przy czym musimy pamiętać, że jej wartość energetyczna i odżywcza może się różnić. Pizza Margherita może być spożywana przez osoby na diecie wegetariańskiej.

Stopień trudności:



Składniki

Ciasto

- mąka pszenna
- drożdże
- olej
- woda
- sól
- cukier

Dodatki

- pomidory świeże lub z puszki
- czosnek
- ser mozzarella
- bazylia
- zioła prowansalskie, oregano, sól

Skład na 10 porcji

- 500 g + 12 g (do rozczynu)
- 25 g świeżych (lub 7 g instant)
- 10 ml
- 200 ml
- szczypta
- 1 łyżka

- 2 kg lub 2 puszki
- 2 ząbki
- 300 g
- kilka listków
- do smaku



Sposób wykonania

Przygotowanie ciasta

Sporządzić rozczyń wykorzystując: ciepłą wodę, drożdże, mąkę, cukier i sól. Najpierw podgrzać wodę do ok. 40°C, rozpuścić w niej drożdże, dodać sól, cukier, oprószyć mąką i zostawić pod przykryciem w ciepłym miejscu na 30 minut. Do rozczynu dodać pozostałe składniki, wyrobić. Ciasto pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na ok. 30 minut. Przygotować dwie niskie blachy, najlepiej z piekarnika, wyłożyć pergaminem do pieczenia i skropić olejem.

Przygotowanie sosu

W przypadku świeżych pomidorów - pomidory sparzyć gorącą wodą, obrać, pokroić w kostkę, gotować aż sos zredukuje się do połowy objętości. Używając pomidorów z puszki, zmiksować je z czosnkiem, solą pieprzem i ziołami.

Przygotowanie pizzy

Ciasto wyłożyć, uformować na kształt koła, zawinąć ranty, posmarować sosem, posypać pokrojonym w kostkę serem. Piec w nagrzanym piekarniku w temperaturze 220°C ok. 15-20 minut. Należy obserwować spód pizzy - powinien być lekko przypieczony i odchodzić od blachy, a ser powinien się roztopić.

Sposób serwowania/dekoracja

Pizzę po wyjęciu posypać oregano i obłożyć listkami bazylii.

Spaghetti po bolońsku (kuchnia włoska)



Czas wykonania: 30 minut

Wielkość 1 porcji: 265 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Spaghetti to rodzaj długiego, cienkiego makaronu. Dobrze ugotowane spaghetti powinno być al dente, tzn. lekko twarde, ale nie surowe. Nadmierne rozgotowywanie spaghetti jest najczęstszym błędem przy jego przyrządzaniu, a ponadto zwiększa indeks glikemiczny (IG) potrawy wpływając na szybszy wzrost poziomu glukozy we krwi. Nie powinno się przelewać makaronu zimną wodą ponieważ sflucze skrobię, która służy do zagęszczenia sosu. W przypadku innych potraw z makaronem nie ma żadnych przeciwwskazań, aby go przepłukać. Przepłukanie makaronu zimną wodą może sprawić, że nie będzie się on sklejał.

Stopień trudności:



1 porcja

Wartość energetyczna: 453 kcal

Białko: 23,5 g

Tłuszcz: 9,3 g

Węglowodany: 70,7 g

Błonnik pokarmowy: 4,3 g

Składniki

- makaron spaghetti
- mielone mięso
- cebula
- czosnek
- olej
- cukinia
- pomidor
- przecier pomidorowy
- oregano
- parmezan lub inny żółty ser
- pieprz
- sól

Skład na 6 porcji

- 500 g
- 250 g
- 1 sztuka
- 1 ząbek
- 2 łyżki
- 1 sztuka
- 1 sztuka
- 1 sztuka
- 3 łyżki
- 20 g
- do smaku
- do smaku



Sposób wykonania

Cukinię umyć i pokroić w kostkę. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki, posiekać. Cebulę oczyścić, drobno pokroić. Czosnek oczyścić, przecisnąć przez praskę. Cebulę i czosnek smażyć na oleju przez ok. 5 minut. Dodać mięso, cukinię, pomidora, przecier pomidorowy i pół szklanki wody. Całość doprawić solą, pieprzem i oregano, dusić 15 minut. Ugotować makaron i połączyć z przygotowanym sosem.

Sposób serwowania/dekoracja

Spaghetti podawać posypane serem z ułożonymi na wierzchu paskami papryki. Można je również przygotować bez dodatku cukinii.

Cannelloni z farszem mięsnym (kuchnia włoska)



1 porcja

Wartość energetyczna: 416 kcal

Białko: 24,6 g

Tłuszcz: 20,8 g

Węglowodany: 33 g

Błonnik pokarmowy: 1,1 g

Czas wykonania: 40 minut

Wielkość 1 porcji: 200 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Cannelloni to rodzaj włoskiego makaronu nadziewanego mięsem mielonym, sosem pomidorowym oraz beszamelowym (rodzaj zapiekanki).

Wyglądem przypomina rurki o średnicy około 3 cm. Nazwa wzięła się od słowa „canna”, oznaczającego trzcinę (puste w środku rurki). Cannelloni można przygotować również z farszem szpinakowo-serowym, a zamiast koncentratu można użyć świeżych pomidorów (rozgotowanych) lub pomidorów krojonych z puszki. Można również nadziewać rurki farszem rybnym. Makaron nie powinien tworzyć więcej niż dwóch warstw. Makaron przed nadziewaniem można też lekko obgotować. Jest to danie dość sycące, o wysokiej wartości energetycznej.

Stopień trudności:



Składniki

- mięso mielone wieprzowo-wołowe
- makaron cannelloni
- cebula biała
- czosnek
- ser mozzarella
- żółty ser
- oliwa z oliwek
- mąka pszenna
- masło
- mleko
- koncentrat pomidorowy/
przecier pomidorowy
- bazylia, tymianek, oregano, rozmaryn, sól, pieprz, gałka muskatołowa

Skład na 8 porcji

- 500 g
- 1 opakowanie (16-18 rurek)
- 1 sztuka
- 3 ząbki
- 125 g
- 90-200 g
- 30 ml
- 50 g
- 50 g
- 400 ml
- 1 opakowanie
(200 g/400 ml)
- do smaku



Sposób wykonania

Przygotowanie farszu

Cebulę obrać, pokroić w kostkę, obrany czosnek przecisnąć przez praskę i zeszklić wraz z cebulą na oliwie z oliwek. Dodać mięso mielone, podsmażyć. Następnie dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać, doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami. Po zestawieniu z kuchenki dodać drobno pokrojoną mozzarellę.

Przygotowanie sosu beszamelowego

Z mąki i masła przygotować zasmażkę na patelni, dodać mleko, sól, pieprz, gałkę muskatołową i delikatnie ogrzewać, cały czas mieszając, aż lekko zgęstnieje.

Przygotowanie makaronu

Makaron nafaszerować przygotowanym farszem mięsnym i ułożyć w naczyniu żaroodpornym, wysmarowanym tłuszczem. Każdą rurkę pokryć dokładnie sosem beszamelowym. Posypać serem żółtym i piec w temperaturze 200°C przez około 30 minut.

Sposób serwowania/dekoracja

Gotowe cannelloni można udekorować świeżą bazylią.

Bruschetta z pesto (kuchnia włoska)



1 porcja

Wartość energetyczna: 497 kcal

Białko: 14,4 g

Tłuszcz: 31,7 g

Węglowodany: 38,6 g

Błonnik pokarmowy: 3,2 g

Czas wykonania: 20 minut
bruschetta + 40 minut pesto

Wielkość 1 porcji: 135 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Do bruschetty dobrze użyć pieczywa pełnoziarnistego, aby dostarczyć organizmowi błonnik pokarmowy. Wartość energetyczna i odżywcza została obliczona dla podanych składników, w przypadku ich zmiany będzie ona inna. Bruschetta to rodzaj przekąski, typowej dla kuchni włoskiej. Jest to grzanka z pieczywa posmarowanego oliwą i roztartym czosnkiem. Istnieje wiele odmian bruschetty - najczęściej podawana jest z mieszaniną świeżo pokrojonych pomidorów i bazylii, jako dodatek do niektórych zup.

Pesto można wykorzystać również do przygotowania dań z makaronem.

Stopień trudności:



Składniki**Bruschetta**

- bagietka
- pomidory suszone odsączone z zalewy lub pomidory świeże
- pesto

Skład na 4 porcje

1 sztuka

100 g

ilość według potrzeb

**Sposób wykonania**

Bagietkę pokroić na skos w kromki. Przygotować grzanki z bagietki. Pomidory drobno pokroić. Pesto i pomidory należy układać na ciepłe grzanki. Pesto przygotować według przepisów ze str. 156-157 lub wykorzystać gotowe pesto.

Sposób serwowania/dekoracja

Całość można udekorować listkiem świeżej bazylii i kawałkiem świeżego pomidora (lub suszonego).

Zielone pesto bazyliowe (kuchnia włoska)



Składniki

- świeża bazylija
- czosnek
- orzeszki piniowe zrumienione na patelni (można dodać ewentualnie pestki dyni, orzechy nerkowca lub włoskie)
- parmezan lub inny twarde ser (np. grana padano, pecorino)
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz

Skład na 12 porcji (200 ml)

- 60 g (2 doniczki)
- 2 ząbki
- 35 g
- 60 g
- 70-80 ml
- do smaku
- do smaku

Sposób wykonania

Listki bazylii umyć i dobrze wysuszyć. Czosnek obrać, rozgnieść. Wszystkie składniki (oprócz oliwy) zmiksować blenderem (mają zostać małe drobinki surowców). Dalej miksując, wlewać cienkim strumieniem oliwę. Gotowe pesto można przełożyć do słoiczka i zalać małą ilością oliwy (można wtedy przechować je do 7 dni w lodówce; można je również zamrozić).

Stopień trudności:



Czerwone pesto pomidorowe (kuchnia włoska)



Składniki

- suszone pomidory w oleju
- słonecznik
- oliwa z oliwek (lub olej po suszonych pomidorach)
- czosnek
- parmezan
- bazylii świeża
- sól, pieprz

Skład na 12 porcji (200 ml)

- 1 mały słoik
- $\frac{1}{3}$ szklanki
- $\frac{1}{4}$ szklanki
- 2 ząbki
- 4 łyżki (ok. 40 g)
- 2 garście
- do smaku

Sposób wykonania

Słonecznik należy uprzyżyć na suchej patelni do momentu, aż nasiona uzyskają złocisty kolor. Należy uważać, aby się nie przypaliły, przestudzić. Czosnek obrać i wycisnąć przez praskę. Dodać starty parmezan. Wszystkie składniki włożyć do blendera i blendować przez kilka minut, aż powstanie jednolita konsystencja.

Następnie pesto doprawić solą i pieprzem do smaku. Jeżeli będzie zbyt gęste, dodać więcej oliwy (można również wykorzystać oliwę ze słoiczka z pomidorami).

Gotowe pesto można przełożyć do czystych słoiczków, zalać cienką warstwą oliwy, zakręcić. Można przechowywać je w lodówce do 7 dni.

Sposób serwowania/dekoracja

Dekorować listkami świeżej bazylii.

Stopień trudności:



Lazania ze szpinakiem (kuchnia włoska)



1 porcja

Wartość energetyczna: 409 kcal

Białko: 14,4 g

Tłuszcz: 18,8 g

Węglowodany: 46,6 g

Błonnik pokarmowy: 2,1 g

Czas wykonania: 40 minut

Wielkość 1 porcji: 225 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Lazania (lasagne) to rodzaj makaronu w postaci dużych prostokątnych płatów, ale także danie przygotowane na bazie tego makaronu. Lazanię można również przygotować z mięsem, np. mielonym lub drobno siekanym. Płaty makaronowe układa się na sucho lub lekko obgotowuje. Gotowe płaty makaronowe mogą być również w wersji bezglutenowej. Potrawa ta jest wysokoenergetyczna i ciężkostrawna.

Bouquet garni - to używana przez francuskich kucharzy nazwa bukietu przypraw, związanych nićmi lub sznurkiem, by łatwiej było je usunąć po gotowaniu.

Stopień trudności:



Składniki

- płaty lazanii
- liście mrożonego szpinaku
- olej
- mąka pszenna
- masło
- mleko 1,5 lub 2% tłuszczu
- pomidory Pelati
- seler naciowy
- marchew
- cebula
- ser mozzarella
- ser parmezan
- czosnek
- bazyliia świeża
- gałka muskatołowa, sól, pieprz mielony
- bouquet garni: zielone części pora, seler naciowy, natka pietruszki, liść laurowy, tymianek

Skład na 8 porcji

- 320 g
- 200 g
- 20 ml
- 80 g
- 100 g
- 400 ml
- 400 g
- 30 g
- 30 g
- 1 sztuka
- 100 g
- 50 g
- 1 ząbek
- kilka listków
- do smaku



Sposób wykonania

Przygotowanie nadzienia ze szpinaku

Cebulę obrać, pokroić i zeszklić na oleju z odrobiną masła. Dodać oczyszczony i przeciśnięty przez praskę czosnek, uważając, żeby się nie zrumienił. Następnie dodać rozmrożony i odciśnięty szpinak, smażyć przez chwilę. Wymieszać, doprawić solą, zmiełym pieprzem i gałką muskatołową.

Przygotowanie sosu beszamelowego

Do rozpuszczonego masła dodać mąkę (w stosunku 1:1), mieszać, nie przerywając ogrzewania aż do uzyskania jednolitej masy, uważając, aby jej nie zrumienić. Dodać zimne mleko, mieszając aż do zagęszczenia sosu. Gorący sos doprawić solą, pieprzem i gałką muskatołową.

Przygotowanie sosu pomidorowego

Do garnka wrzucić pomidory Pelati, dodać pokrojony na kawałki seler naciowy, marchew i bouquet garni. Gotować do miękkości warzyw. Po wyjęciu bouquet garni sos zmiksować, lub przetrzeć przez stalowe sito. Sos doprawić solą, pieprzem, dodać kawałek masła i podczas nakładania sosu na płaty makaronowe, dodać listki bazylii.

Pieczenie

Na blachę wylać ciekłą warstwę sosu beszamelowego, na którym układać płaty makaronu lazania. Następnie nałożyć połowę szpinaku oraz połowę pokrojonego w kostkę sera mozzarella. Całość połączyć ciekłą warstwą sosu, na który nałożyć płaty makaronu lazania i ponownie szpinak oraz resztę pokrojonego w kostkę sera mozzarella. Połączyć sosem beszamelowym i przykryć płacami makaronu lazania. Tak przygotowaną potrawę połączyć sosem pomidorowym i wstawić do nagrzanego do temperatury 170°C piekarnika. Pod koniec pieczenia posypać tartym serem parmezan.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać na gorąco, dekorować resztą sosu beszamelowego i świeżą bazylią.

***"Śniadanie zjedz jak król, obiad jak księżę,
a kolację jak żebrak"***

KOLACJE



Kolacja to ostatni posiłek w ciągu dnia, dlatego nie powinien być zbyt obfity, ciężkostrawny, wzdymający czy ostro przyprawiony i nie dostarczać więcej niż 15-20% całodobowego zapotrzebowania energetycznego. Kolację powinno się spożywać na około 2-3 godziny przed snem, co umożliwia strawienie zjedzonego pokarmu. Jeżeli organizm nie wykorzysta energii dostarczonej z kolacją, wtedy zgromadza ją głównie w postaci tkanki tłuszczowej, co będzie skutkowało rozwojem nadwagi lub otyłości. Porę spożywania kolacji należy uzależnić od godziny położenia się spać. Jeżeli ktoś chodzi spać np. o godzinie 23, to nie jest uzasadnione spożywanie ostatniego posiłku o godzinie 18, gdyż wtedy położymy się z pustym żołądkiem, a następnie obudzi z "wilczym" głodem. Ważne jest, aby kolacja była jedzona na 2-3 godziny przed snem, żeby nie obciążać niepotrzebnie układu pokarmowego w czasie nocnego odpoczynku.

Skład tego posiłku może być podobny do składu śniadania, należy jednak pamiętać o jego niższej wartości energetycznej. Zbyt obfita, nieprawidłowo zbilansowana lub późno spożywana kolacja obciąża przewód pokarmowy, co nie sprzyja dobremu, nocnemu odpoczynkowi.

Kolacja powinna zawierać produkty dostarczające białko zwierzęce, np. potrawy na bazie mleka, jaj, sera lub ryb oraz dodatek warzywno-owocowy, z przewagą warzyw. Mogą być to również dania ciepłe, zwłaszcza dla osób, które nie miały możliwości spożycia w ciągu dnia żadnego innego ciepłego posiłku. Zalecane są takie dania, jak risotto, naleśniki, pierogi z serem, potrawy z kasz, ryżu lub dania na bazie warzyw, np. sałatki z dodatkiem sera i pestkami/nasionami.

Sałatka z kuskusem



1 porcja

Wartość energetyczna: 230 kcal

Białko: 7 g

Tłuszcz: 5,3 g

Węglowodany: 40,7 g

Błonnik pokarmowy: 4,8 g

Czas wykonania: 30 minut
+ schładzanie

Wielkość 1 porcji: ok. 250 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Do sałatki można też dodać cebulę, np. czerwoną, wtedy jednak trzeba ją szybko zjeść (szybciej się psuje). Zamiast kaszy kuskus można wykorzystać również pęczak. Do sałatki można dodać seler naciowy, miętę oraz inne warzywa, w zależności od upodobań smakowych. Ta wersja niech będzie inspiracją do przygotowania innych sałatek na bazie kasz.

Stopień trudności:



Składniki

- kuskus
- papryka zielona
- papryka żółta
- papryka czerwona
- ogórki świeże
- pomidory (średnie)
- szczypior
- natka pietruszki
- kukurydza konserwowa
- estragon
- pieprz
- sól
- oliwa z oliwek
- sok z cytryny

Skład na 8 porcji

- 1 opakowanie (300 g)
- 1 sztuka
- 1 sztuka
- 1 sztuka
- 2 sztuki
- 4 sztuki
- 3 łyżki
- 3 łyżki
- pół opakowania
- do smaku
- do smaku
- do smaku
- 3 łyżki
- z 1 sztuki



Sposób wykonania

Zagotować wodę, kuskus zalać gorącą wodą, około 0,5 cm nad powierzchnię kuskusu. Warzywa umyć, obrać i pokroić w drobną kostkę. Natkę pietruszki posiekać. Szczypior pokroić. Wymieszać kuskus z warzywami. Przygotować sos winegret z oliwy, soku z cytryny, wody, przypraw. Przyprawić całość, zalać sosem, schłodzić w lodówce.

Sposób serwowania/dekoracja

Do dekoracji można wykorzystać świeże zioła. Podawać schłodzone.

Sałatka warstwowa



1 porcja

Wartość energetyczna: 190 kcal

Białko: 7,7 g

Tłuszcz: 14,9 g

Węglowodany: 7,2 g

Błonnik pokarmowy: 2 g

Czas wykonania: 30 minut
+ schładzanie

Wielkość 1 porcji: ok. 80 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Ser żółty, jak również pora, rozdrobnić według uznania, ścierając ser na bardzo drobnej lub grubej tarce i krojąc pory w drobną kostkę lub półplasterki. Tak przygotowana sałatka nie wymaga przyprawiania. Jeśli natomiast zamiast ketchupu użyjemy sosu pomidorowego, to wtedy należy ją przyprawić solą i pieprzem. Zielony groszek można zastąpić kukurydzą.

Stopień trudności:



Składniki

- ser żółty (np. gouda)
- sos pomidorowy (lub ketchup)
- por
- majonez
- groszek konserwowy

Skład na 6 porcji

- 128 g
- 3-4 łyżki
- 1 sztuka
- 3-4 łyżki
- 1 puszka



Sposób wykonania

Ser żółty zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Pora umyć i oczyścić, a następnie drobno pokroić.

Przygotowane składniki układać warstwowo w szklanym, przezroczystym naczyniu.

Pierwsza warstwa to starty żółty ser, który na wierzchu należy posmarować ketchupem. Kolejna warstwa to pokrojony por, który należy posmarować na wierzchu majonezem. Ostatnią warstwę tworzy odsączony groszek konserwowy. Sałatka lepiej smakuje po schłodzeniu.

Sposób serwowania/dekoracja

Sałatka nie wymaga dekoracji, ale można dodać liście natki pietruszki lub inne zielone warzywa liściaste.

Sałatka z rukolą na słodko



1 porcja

Wartość energetyczna: 170 kcal

Białko: 6,6 g

Tłuszcz: 11,7 g

Węglowodany: 10,1 g

Błonnik pokarmowy: 1,5 g

Czas wykonania: 30 minut
+ schładzanie

Wielkość 1 porcji: ok. 130 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Sałatka może stanowić 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców zalecanych do spożycia w ciągu dnia. Ze względu na dużą zawartość sodu, sery pleśniowe nie są zalecane osobom z nadciśnieniem tętniczym.

Do sałatki można dodać ziarenka granatu, a zamiast dressingu użyć octu balsamicznego.

Stopień trudności:



Składniki

- rukola
- gruszki (np. Konferencja) średnie
- ser pleśniowy z przerostem niebieskim

Składniki na sos

- miód
- musztarda francuska
- oliwa z oliwek
- sok z cytryny
- orzechy/pestki słonecznika/dyni

Skład na 4 porcje

1 opakowanie
2 sztuki
200 g

1 łyżeczka
1 łyżeczka
2 łyżeczki
1 łyżeczka
do dekoracji



Sposób wykonania

Rukolę wyłożyć na talerz, położyć obrane i pokrojone w półksiężycy gruszki oraz pokrojny ser pleśniowy.

Przygotowanie sosu

Miód, musztardę oraz oliwę dokładnie wymieszać, a następnie dodać sok z cytryny. Tak przygotowanym sosem polać sałatkę i posypać orzechami lub pestkami.

Sposób serwowania/dekoracja

Do dekoracji można jeszcze użyć świeżych malin lub borówek (kontrast kolorystyczny). Sałatka lepiej smakuje po schłodzeniu.

Sałatka grecka



1 porcja

Wartość energetyczna: 255 kcal

Białko: 10 g

Tłuszcz: 21,4 g

Węglowodany: 6,7 g

Błonnik pokarmowy: 2,1 g

Czas wykonania: 30 minut
+ schładzanie

Wielkość 1 porcji: ok. 230 g

JEŻOWE porady żywieniowe i kulinarne

Sałatka może stanowić 1 z 5 zalecanych dziennych porcji warzyw i/lub owoców. Wartość energetyczna i odżywcza sałatki została obliczona dla podanych składników. Sałatka ta to tradycyjna potrawa kuchni greckiej, znana na całym świecie jako przekąska. Może być przygotowana w różnych wersjach. Do sałatki można ewentualnie dodać sałatę (kruchą, lodową lub mix sałat).

Stopień trudności:



Składniki

- ser feta
- pomidory (duże/koktajlowe)
- czerwona cebula
- oliwki (bez pestek)
- ogórki świeże
- papryka zielona
- papryka czerwona
- oliwa z oliwek extra virgin
- oregano/bazylia
- pieprz
- sól

Skład na 4 porcje

- 200 g
- 2 sztuki/kilka małych sztuk
- 1 sztuka
- 100 g
- 2 sztuki
- 1 sztuka
- 1 sztuka
- 4 łyżki
- 1 łyżeczka
- do smaku
- do smaku



Sposób wykonania

Wszystkie warzywa dokładnie umyć i osuszyć (papryka, ogórki, pomidory, cebula). Pomidory pokroić na kawałki. Ogórki pokroić na grubsze plasterki. Paprykę (czerwoną, zieloną) należy umyć, oczyścić z gniazda nasiennego i pokroić trochę drobniej niż pozostałe składniki. Czerwoną cebulę pokroić w piórka albo drobno, w zależności od upodobania. Ser feta podzielić na mniejsze kawałki. Oliwki dodać do sałatki w całości. W misce umieścić przygotowane składniki: oliwki, paprykę, ogórki, pomidory, cebulę. Całość delikatnie wymieszać i połączyć mieszanką oliwy i suszonego oregano (4 łyżki oliwy wymieszać z łyżeczką oregano). Sałatka lepiej smakuje po schłodzeniu.

Sposób serwowania/dekoracja

Sałatkę grecką warto jeszcze udekorować, np. listkami świeżej mięty lub bazylii.

Sałatka jarzynowa



1 porcja

Wartość energetyczna: 190 kcal

Białko: 4,5 g

Tłuszcz: 10,2 g

Węglowodany: 22,5 g

Błonnik pokarmowy: 6 g

Czas wykonania: 40-50 minut
+ schładzanie

Wielkość 1 porcji: ok. 235 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Porcja sałatki może stanowić 1 z 5 zalecanych dziennych porcji warzyw i/lub owoców, a zaproponowany przepis jest inspiracją do różnych wersji tej popularnej w polskiej kuchni sałatki. Należy uważać z ilością majonezu, najlepiej dodać 2-3 łyżki (można go również wymieszać z jogurtem naturalnym).

W zależności od upodobań w składzie sałatki mogą się znaleźć pokrojone, ugotowane na twardo jaja (2 sztuki) lub obrane, pokrojone drobno jabłko (1 sztuka). Sałatka ta ma wiele różnych wersji w zależności od rodzaju użytych warzyw oraz ich porcji.

Stopień trudności:



Składniki

- marchew
- pietruszka (korzeń)
- seler (korzeń)
- ziemniaki (średnie)
- groszek konserwowy
- ogórki kiszane (małe)
- por
- majonez
- pieprz
- sól

Skład na 4 porcje

- 3 sztuki
- 2 sztuki
- kawałek
- 2-3 sztuki
- 1 puszka
- 3 sztuki
- 1 sztuka
- 2-3 łyżki
- do smaku
- do smaku



Sposób wykonania

Do przygotowania sałatki najlepiej użyć ziemniaków sałatkowych. Warzywa (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki) należy ugotować w skórce.

Następnie po ostudzeniu obrać i pokroić w kostkę, dodać pokrojonego pora, ogórki kiszane i odsączony z zalewy groszek konserwowy.

Przyprawić do smaku solą i pieprzem, a następnie wymieszać z majonezem. Sałatka lepiej smakuje schłodzona.

Sposób serwowania/dekoracja

Sałatkę w misce lub na półmisku można udekorować warzywami z sałatki, np. groszkiem, natką pietruszki, lub dekoracjami proponowanymi w rozdziale *Dekorowanie potraw* (str. 270-291).

Warzywne placuszki



1 porcja

Wartość energetyczna: 292 kcal

Białko: 10,1 g

Tłuszcz: 12,1 g

Węglowodany: 34,6 g

Błonnik pokarmowy: 1,9 g

Czas wykonania: 40 minut

Wielkość 1 porcji: 300 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Większy dodatek warzyw zwiększa zawartość witamin i błonnika pokarmowego w potrawie, a równocześnie zmniejsza wartość energetyczną placuszków. Można je upiec w piekarniku, ograniczamy wtedy ilość tłuszczu w potrawie i jej wartość energetyczną (kaloryczną).

Stopień trudności:



Składniki

- cukinie (małe)
- marchew (średnia)
- ziemniaki (średnie)
- por
- jaja
- mąka pszenna
- jogurt naturalny gęsty
- curry
- czosnek
- koperk
- sok z cytryny
- tymianek
- sól
- olej rzepakowy

Skład na 4 porcje

- 2 sztuki
- 1 sztuka
- 3 sztuki
- kawałek
- 4 sztuki
- 80 g
- 200 ml
- pół łyżeczki
- 1 ząbek
- pół pęczka
- 1 łyżka
- do smaku
- pół łyżeczki
- do smażenia



Sposób wykonania

Przygotowanie placuszków

Cukinię umyć, oczyścić, a następnie zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Startą cukinię przełożyć na sito, dodać pół łyżeczki soli i pozostawić na około 20 minut w celu pozbycia się nadmiaru wody. Następnie przełożyć odsączoną cukinię do miski.

Dodać startą marchew i ziemniaki, drobno posiekanego pora, mąkę i jaja. Całość wymieszać i doprawić solą, pieprzem i tymiankiem.

Placuszki smażyć na patelni z małą ilością tłuszczu lub piec przez 20 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C.

Przygotowanie sosu do placuszków

Przygotować sos z jogurtu, koperku i czosnku oraz curry i soku z cytryny, mieszając wszystkie składniki.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać z czosnkowym sosem z curry.

Różyczki brokoła lub kalafiora w cieście



1 porcja

Wartość energetyczna: 155 kcal

Białko: 4,8 g

Tłuszcz: 7,9 g

Węglowodany: 17 g

Błonnik pokarmowy: 1,4 g

Czas wykonania: 20 minut

Wielkość 1 porcji: 120 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Różyczki kalafiora lub brokoła można smażyć we frytownicy, ale można też w głębokiej patelni, woku lub po prostu w garnku stalowym (nie marnuje się wtedy znacznych ilości tłuszczu). Tłuszcz należy odsączyć na papierowym ręczniku.

Stopień trudności:



Składniki

- brokuł (kalafior) świeży lub mrożony
- mąka pszenna
- mleko 1,5 lub 2% tłuszczu
- woda
- jaja
- olej do smażenia
- sól
- pieprz

Skład na 8 porcji

- 500 g
- 160 g
- 50 ml
- 125 ml
- 2 sztuki
- pół litra
- do smaku
- do smaku



Sposób wykonania

Brokuła (kalafiora) świeżego umyć i oczyścić, zalać wrzącą wodą i gotować na półmiętko bez przykrycia, a następnie podzielić na różyczki.

W przypadku użycia brokuła (kalafiora) mrożonego podzielić na różyczki - nie gotować.

Mąkę przesiać do naczynia, wymieszać z jajami, wlewać powoli wodę wymieszaną z mlekiem, dodać przyprawy i dobrze zmiksować.

Różyczki brokuła (lub kalafiora) maczać w cieście i smażyć na patelni na głębokim, rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor.

Sposób serwowania/dekoracja

Tak przygotowaną potrawę podawać z sosem jogurtowym i udekorować świeżymi ziołami.

NAPOJE



Aby organizm mógł prawidłowo funkcjonować, bardzo ważne jest jego odpowiednie nawodnienie. Zawartość wody w organizmie powinna być utrzymana na stałym poziomie, a ponieważ ulega ciągłej wymianie, trzeba ją nieustannie dostarczać.

Niedobór wody może powodować negatywne skutki zdrowotne. Objawami odwodnienia ustroju są: zwiększone, nieustające pragnienie, ogólne rozdrażnienie, bezsenność, brak apetytu, osłabienie sił fizycznych, jak również zaczerwienienie skóry.

Człowiek potrzebuje przeciętnie około 8 szklanek wody dziennie. Przyjmuje się, że minimalną ilością wody potrzebną do przeżycia oraz zapobiegania negatywnym zmianom w ustroju jest 1 litr na dobę. Zalecenia żywieniowe wskazują jednak, że niezbędne spożycie wody dla osoby dorosłej wraz z żywnością i napojami powinno wynosić 2 l, przy czym 1-1,5 l powinno pochodzić z wody pitnej (mineralnej i ewentualnie z innych napojów bezalkoholowych). Dobrym zwyczajem jest noszenie ze sobą butelki z wodą (0,3 lub 0,5 l), którą można uzupełniać wodą z kranu. Jest to dobry nawyk, którego skuteczność jest potwierdzona badaniami, wskazującymi na to, że ludzie piją znacznie więcej płynów, jeśli mają wodę lub napój w zasięgu ręki.

Proponowane w książce napoje typu smoothie, musy i koktajle owocowe, lemoniady mogą być włączone do napojów koniecznych do nawodnienia organizmu. Dodatkowo smoothie, szczególnie warzywne lub warzywno-owocowe, może stanowić jedną z 5 codziennych porcji warzyw i/lub owoców. Musy i koktajle owocowe mogą być dobrą alternatywą dla soków owocowych, a lemoniady i naturalna woda ze świeżymi owocami doskonale zastąpią napoje gazowane. Przepisy na napoje są zamieszczone również w rozdziale *Restauracyjne dania i napoje* (str. 202-211).

Lemoniada ziołowa



1 porcja

Wartość energetyczna: 36 kcal

Białko: 0,5 g

Tłuszcz: 0,1 g

Węglowodany: 8,8 g

Błonnik pokarmowy: 1 g

Czas wykonania: 20 minut
+ schładzanie

Wielkość 1 porcji: 250 ml

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Lemoniadę można przygotować również z innych owoców, np. malin, porzeczek, truskawek z dodatkiem mięty. Jest to korzystna alternatywa dla napojów gazowanych, które nie są polecane.

Stopień trudności:



Składniki

- woda przegotowana i przestudzona (niegazowana lub gazowana woda mineralna do uzupełnienia)
- cytryna
- limonka
- pomarańcza
- mięta świeża
- melisa świeża
- miód
- kostki lodu

Skład na 12 porcji

- 1,5-2 litry
- 4 sztuki
- 4 sztuki
- 4 sztuki
- kilka listków
- kilka listków
- 2-3 łyżki
- 10 sztuk



Sposób wykonania

Cytrynę, pomarańczę i limonkę dokładnie umyć i pokroić w plastry, wrzucić do dzbanka i zalać wodą. Wrzucić listki mięty i melisy. Dodać miód i zamieszać. Odstawić, najlepiej na około godzinę, aby owoce puściły sok. Wsypać lód (pokruszony) tuż przed podaniem.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać udekorowane plasterkami cytryny. Lemoniada najlepiej smakuje dobrze schłodzona.

Koktajle owocowe



Czas wykonania: 15 minut,
+ schładzanie

Wielkość 1 porcji: 250 ml

1 porcja

Wartość energetyczna: 100 kcal

Białko: 4 g

Tłuszcz: 2 g

Węglowodany: 17,1 g

Błonnik pokarmowy: 1,2 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Dobrze jest przygotować koktajle oddzielnie z bananów i truskawek (gdyby ktoś miał alergię na truskawki).

W przypadku użycia truskawek mrożonych należy je wcześniej rozmrozić w lodówce.

Stopień trudności:



Składniki

- banany
- truskawki (świeże lub mrożone)
- kiwi
- jogurt 0% tłuszczu i 0% cukru
- mleko 1,5 lub 2% tłuszczu
- cukier puder lub miód
- miód

Skład na 24 porcje

- 750 g
- 750 g
- 3 sztuki
- 1 litr
- 1 litr
- 50 g
- 100 g

**Sposób wykonania**

Zmiksować owoce (oddzielnie banany i truskawki lub razem) z mlekiem lub mlekiem z dodatkiem jogurtu, ewentualnie dosłodzić cukrem pudrem albo miodem.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać udekorowane plasterkami kiwi.

Mus owocowy



Czas wykonania: 15 minut,
+ schładzanie

Wielkość 1 porcji: 250 ml

1 porcja

Wartość energetyczna: 100 kcal

Białko: 4 g

Tłuszcz: 2 g

Węglowodany: 17 g

Błonnik pokarmowy: 1,1 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Dobrze jest przygotować musy oddzielnie z bananów i truskawek (gdyby ktoś miał alergię na truskawki). W przypadku użycia truskawek mrożonych należy je wcześniej rozmrozić w lodówce.

Stopień trudności:



Składniki

- banany
- truskawki (świeże lub mrożone)
- kiwi
- woda mineralna
- cukier puder
- miód

Skład na 12 porcji

750 g
750 g
3 sztuki
1,5 litra
40 g
100 g

**Sposób wykonania**

Zmiksować owoce [oddzielnie banany (mus bananowy), truskawki (mus truskawkowy)] z dodatkiem wody mineralnej, ewentualnie dosłodzić miodem lub cukrem pudrem. Przebrać do szklanek.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać udekorowane plasterkami kiwi lub innymi owocami i listkami mięty.

Smoothie "JEŻowej Mocy"



Czas wykonania: 20 minut,
+ schładzanie

Wielkość 1 porcji: 250 ml

1 porcja

Wartość energetyczna: 103 kcal

Białko: 1,8 g

Tłuszcz: 0,5 g

Węglowodany: 24,2 g

Błonnik pokarmowy: 2,7 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Taka porcja smoothie może stanowić 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców zalecanych do spożycia w ciągu dnia. Smoothie można przelać do butelki lub słoiczka i zabrać ze sobą do szkoły.

Stopień trudności:



Składniki

- jarmuż
- szpinak
- gruszka
- mango
- sok pomarańczowy

Skład na 10 porcji

60 g
90 g
500 g
1 sztuka
450 ml

**Sposób wykonania**

Jarmuż, szpinak, gruszki i mango umyć, mango i gruszkę obrać, pokroić na mniejsze części.

Wszystkie surowce umieścić w blenderze kielichowym, wlać sok pomarańczowy, blendować do uzyskania gładkiej konsystencji (około 1-2 minuty) i schłodzić.

Sposób serwowania/dekoracja

Smoothie serwować schłodzone, najlepiej w temperaturze ok. 8-10°C i udekorować liśćmi szpinaku.

Bubble tea



1 porcja

Wartość energetyczna: 56 kcal

Białko: 1,4 g

Tłuszcz: 1,5 g

Węglowodany: 9,4 g

Błonnik pokarmowy: 0 g

Czas wykonania: 30 minut

Wielkość 1 porcji: 250 ml

JEŻOWE porady żywieniowe i kulinarne

Bubble tea (inaczej herbata bąbelkowa) to napój na bazie herbaty z dodatkiem niedużych, jadalnych kulek z tapioki. Bubble tea powstała w latach 80. XX wieku na Tajwanie. Zwykle podawana jest na zimno, często z mlekiem. Występuje w wielu wersjach smakowych i z wieloma różnymi dodatkami (np. owocami, bitą śmietaną, lodami, syropami itp.). Należy jednak podkreślić, że wymienione dodatki podnoszą wartość energetyczną napoju.

Stopień trudności:



Składniki

- perełki z tapioki
- woda
- herbata liściasta czarna
- mleko zagęszczone niesłodzone
- mleko skondensowane słodzone
- cukier

Skład na 8 porcji

- 50 g
- 2 litry
- 20 g
- 100 ml
- 50 ml (do smaku)
- 15 g (do smaku)



Sposób wykonania

Do gotującej się wody wsypać 50 g perełek z tapioki, przykryć i gotować na małym ogniu przez 20 minut. Po tym czasie zestawić z palnika i pozostawić przykryte na kolejne 15 minut (kulki tapioki powinny być przezroczyste).

W międzyczasie przygotować syrop cukrowy, mieszając jedną część wagową cukru z jedną częścią wagową wrzącej wody do całkowitego rozpuszczenia cukru.

Gotowe kulki z tapioki optukać, schłodzić i pozostawić w syropie cukrowym do czasu serwowania.

Odważoną herbatę zalać 700 ml wrzącej wody, pozostawić na 3-4 minuty, odcedzić. Napar herbaciany wymieszać z mlekiem zagęszczonym niesłodzonym i słodzonym do uzyskania lekko słodkiego i mlecznego smaku bawarki. Schłodzić.

Do szklanki włożyć kilka kuleczek tapioki, zalać przygotowaną bawarką.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać schłodzone.

RESTAURACYJNE DANIA I NAPOJE



W restauracjach można spróbować dań i napojów opracowanych przez szefów kuchni, reprezentujących wysoki kunszt sztuki kulinarnej. W tym rozdziale możecie dowiedzieć się, jak samodzielnie przygotować wykwintny, a zarazem prosty posiłek według przepisów mistrzów sztuki kulinarnej.

Możemy w ten sposób delektować się tak przygotowanym daniem w domowej scenerii, co z pewnością jest dobrym rozwiązaniem dla osób niepreferujących jedzenia poza domem. Można cieszyć się obecnością tylko tych, z którymi chce się dzielić przeżyciami. Swoich bliskich zaskoczyć oryginalnym i wykwintnym daniem, które można przygotować na ważne rodzinne okazje.

Szefowie kuchni (Sebastian Wilczek i Michał Tkaczyk) zaproponowali zakąskę, dwie zupy, danie wegetariańskie i deser. Przedstawione zostały zupy na zimno i na ciepło, oraz posiłek wegetariański, który nawiązuje do kuchni meksykańskiej. Natomiast miksolog Mariusz Grzesik przedstawił propozycje prozdrowotnych koktajli z wykorzystaniem warzyw, owoców i niebieskiej herbaty.

Należy podkreślić, że atrakcyjność restauracyjnych potraw podwyższa sposób ich podania. Pięknie skomponowane wizualnie danie powoduje, że jesteśmy w stanie wyobrazić sobie jego równie znakomity smak, jeszcze zanim weźmiemy pierwszy kęs do ust. Z nagranych krótkich filmów dołączonych do książki możecie się dowiedzieć nie tylko, w jaki sposób przygotować daną potrawę, ale również jak ją udekorować.

Minestrone z makaronem, szpinakiem i oliwą ziołową

Receptura szefa kuchni Sebastiana Wilczka



Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 390 ml

1 porcja

Wartość energetyczna: 450 kcal

Białko: 9,1 g

Tłuszcz: 30,8 g

Węglowodany: 36,8 g

Błonnik pokarmowy: 5,9 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Zamiast makaronu można dodać np. ryż i wtedy będzie to danie bezglutenowe.

Wykonanie tego dania przez szefa kuchni dostępne jest na Nauka/Science SGGW YouTube playlista JEŻ-Junior-Edu-Żywnie.

Stopień trudności:



Składniki

- bulion warzywny
- dynia piżmowa
- marchewka
- seler
- papryka czerwona
- bakłażan
- cukinia
- fasola biała
- kapusta biała
- liście szpinaku
- przecier pomidorowy
- oliwa extra virgin
- makaron suchy

Skład na 4 porcje

- 1 litr
- 100 g
- 100 g
- 100 g
- 100 g
- 100 g
- 100 g
- 50 g
- 50 g
- 30 g
- 150 ml
- 80 ml
- 160 g

Do sporządzenia oleju lub oliwy ziołowej

- olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 100 ml
- zioła: idealnie nadają się tutaj łydgi natki pietruszki, kopru lub szczypiorek 100 g



Sposób wykonania

Dynię, marchewkę, paprykę, seler, bakłażana i cukinię pokroić w drobną kostkę. W garnku podsmażyć lekko warzywa na oliwie, zaczynając od marchewki, selera i dyni. Po około 5 minutach dodać cukinię, bakłażana, paprykę i smażyć jeszcze 3-4 minuty. Po tym czasie dolać do garnka bulion, dodać poszatkowaną drobno kapustę, białą fasolę i doprowadzić całość do wrzenia. Gotować około 15 minut, dodać przecier pomidorowy i kontynuować gotowanie przez 5 minut, tak aby doprowadzić do wrzenia. Następnie doprawić solą i pieprzem.

Przygotowanie oleju lub oliwy ziołowej

Aby przygotować aromatyczny olej lub oliwę, należy je podgrzać, dodać zioła i dobrze zblendować. Na koniec całość musimy przelać przez sitko, aby pozbyć się pozostałości, które się nie zblendowały. Tak przygotowaną oliwę lub olej przechowujemy w lodówce przez maksymalnie 4 dni.

Sposób serwowania/dekoracja

Podajemy z ugotowanym al dente makaronem, pokrojonym w cienkie paseczki szpinakiem i polewamy oliwą ziołową.

Tacos z boczniakiem, kapustą czerwoną i cebulą

Receptura szefa kuchni Sebastiana Wilczka



Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 200 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 466 kcal

Białko: 5,6 g

Tłuszcz: 39,8 g

Węglowodany: 23,7 g

Błonnik pokarmowy: 4,5 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Do przygotowania tej potrawy można zastosować majonez wegański i wtedy może być spożywana przez osoby na diecie bezglutenowej i/lub wegańskiej.

Wykonanie tego dania przez szefa kuchni dostępne jest na Nauka/Science SGGW YouTube playlista JEŻ-Junior-Edu-Żywnie.

Stopień trudności:



Składniki

- placki kukurydziane
- kolendra
- limonka

Szarpany boczniak

- boczniak
- olej rzepakowy
- papryka słodka, papryka wędzona, kmin rzymski, czosnek suszony, imbir
- sól

Kapusta czerwona

- kapusta czerwona
- olej rzepakowy
- kmin rzymski, papryka słodka i wędzona
- sól

Majonez chipotle

- majonez
- papryka chipotle

Piklowana czerwona cebula

- czerwona cebula
- limonka
- sól

Skład na 6 porcji

12 sztuk
kilka gałązek
1 sztuka

400 g
50 ml
po 1 łyżeczce

po 1 łyżeczki

200 g
50 ml
po 1 łyżeczce
po 1 łyżeczki

150 g
1 łyżeczka

2 sztuki
1 sztuka
do smaku



Sposób wykonania

Przygotowanie boczniaka

Boczniaka podzielić na mniejsze kawałki i marynować z pozostałymi składnikami, dokładnie mieszając. Tak przygotowane grzyby smażyć około 3 minuty na bardzo mocno rozgrzanej patelni, najlepiej partiami, aby dobrze się usmażyły.

Przygotowanie czerwonej kapusty

Kapustę należy bardzo drobno poszatkować, a następnie wymieszać dokładnie z resztą składników i lekko ugnieść. Odstawić, aby puściła sok i lekko się „przegryzła” z przyprawami.

Przygotowanie majonezu chipotle

Wymieszać dokładnie majonez z papryczką chipotle.

Przygotowanie piklowanej czerwonej cebuli

Cebulę obrać i pokroić w plasterki, posolić. Zalać ją sokiem z limonki i dokładnie wymieszać.

Składanie tacosów

Gotowe placki kukurydziane podgrzać na patelni, na której smażyły się boczniaki. Na gorące placki nałożyć pół łyżeczki majonezu i resztę składników według upodobania. Całość wykończyć świeżą kolendrą i ćwiartką limonki, warto skropić sokiem z limonki.

Sposób serwowania/dekoracja

Należy podawać udekorowane świeżymi ziołami z dodatkiem cząstek cytryny.

Pudding z tapioki z ananasem, miętą i kokosem

Receptura szefa kuchni Sebastiana Wilczka



Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 170 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Tapioka jest otrzymana z manioku. Jest dostępna w postaci perłowych kulek, płatków i mąki. Tapioka jest hipoalergiczna i bez smaku oraz nie zawiera glutenu. Zawiera lekkostrawne węglowodany i niewielkie ilości białka. W postaci mąki jest używana do zagęszczania sosów i musów, granulatu używa się do wyrobu legumin, kisielu. Stosuje się ją również do przygotowania buble tea (przepis zamieszczono na str. 188-189).

Wykonanie tego dania przez szefa kuchni dostępne jest na Nauka/Science SGW YouTube playlista JEŻ-Junior-Edu-Żywnie.

Stopień trudności:



1 porcja

Wartość energetyczna: 400 kcal

Białko: 4 g

Tłuszcz: 34,8 g

Węglowodany: 19,7 g

Błonnik pokarmowy: 4,5 g

Składniki

- drobna tapioka
- mleko kokosowe
- syrop klonowy lub miód
- ananas świeży
- mięta
- chipsy lub wiórki kokosowe do podania

Skład na 2 porcje

- 60 g
- 4 szklanki
- 2 łyżki
- 500 g
- kilka listków
- 50 g



Sposób wykonania

Do garnka wlać mleko kokosowe i syrop klonowy. Doprowadzić do wrzenia i wsypać tapiokę. Od tej pory zmniejszyć moc grzania i bardzo często mieszać, aby tapioka się nie przypaliła.

Gotować około 15-20 minut, aż kulki zmiękną i będą prawie przezroczyste. Podczas gotowania można zaobserwować gęstnienie mleka i powstawanie konsystencji puddingu.

Ugotowaną tapiokę można przelać do szklaneczek lub miseczek i odstawić do wystygnięcia.

Ananasa obrać i pokroić na ćwiartki. Grillować go na mocno rozgrzanej patelni tak, aby się skarmelizował i zmiękł. Grillowanego ananasa posiekać na mniejsze kawałki i układać na puddingu.

Sposób serwowania/dekoracja

Dekorować całość mięta i chipsami lub wiórkami kokosowymi.

Wiórki kokosowe i chipsy warto wcześniej uprzyżyć, będą bardziej chrupkie i smaczniejsze.

Chłodnik pomidorowo-malinowy

Receptura szefa kuchni Michała Tkaczyka



Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 450 ml

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Chłodnik to zupa podawana na zimno, najczęściej poniżej temperatury 14°C.

Zupa jest przygotowywana ze zmiksowanych bądź poszatkowanych warzyw lub owoców. Wiele kuchni narodowych ma w swoim menu różne wersje chłodników, np. gazpacho (kuchnia hiszpańska), vichyssoise (kuchnia francuska), meggyleves (zupa wiśniowa, kuchnia węgierska), cacik (kuchnia turecka) czy chłodnik litewski charakterystyczny również dla kuchni polskiej.

Wykonanie tego dania przez szefa kuchni dostępne jest na Nauka/Science SGGW YouTube playlista JEŻ-Junior-Edu-Żywnienie.

1 porcja

Wartość energetyczna: 190 kcal

Białko: 5,5 g

Tłuszcz: 6 g

Węglowodany: 33,8 g

Błonnik pokarmowy: 13,4 g

Stopień trudności:



Składniki

- pomidory dojrzałe
- maliny
- pomidory koktajlowe kolorowe
- jogurt naturalny typu greckiego
- papryczki chilli (małe)
- sól
- bazylia
- tymianek
- miód

Skład na 4 porcje

- 1 kg
- 600 g
- 10 sztuk
- 4 łyżki
- do smaku
- do smaku
- do smaku
- do smaku
- 1 łyżka



Sposób wykonania

Pomidory wycisnąć na wyciskarce lub dobrze zblendować, 2 obrane pomidory pokroić w kostkę, maliny zagotować i przetrzeć przez sito. Połączyć pomidory z przecie-rem malinowym, doprawić ziołami, solą i miodem. Schłodzić.

Wlać do talerza, udekorować łyżką jogurtu, listkami bazylii oraz pokrojonymi pomi-dorkami cherry i malinami. Można dodać grzanki tymiankowe lub biszkopty.

Sposób serwowania/dekoracja

Dekorować jadalnymi kwiatami lub malinami.

Sałatka z łososia, ananasa i awokado

Receptura szefa kuchni Michała Tkaczyka



Czas wykonania: 30-40 minut

Wielkość 1 porcji: 180 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 350 kcal

Białko: 10,6 g

Tłuszcz: 30,8 g

Węglowodany: 8,1 g

Błonnik pokarmowy: 1,3 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Należy uważać podczas pieczenia łososia, gdyż bardzo łatwo go wysuszyć. Dobrze przykryć łososia folią aluminiową, co zabezpieczy go przed nadmiernym wysuszeniem.

Wykonanie tego dania przez szefa kuchni dostępne jest na Nauka/Science SGGW YouTube playlista JEŻ-Junior-Edu-Żywnie.

Stopień trudności:



Składniki

- łosoś filet
- ananas
- awokado
- czerwona cebula (średnia)
- kolendra
- serek naturalny typu Bieluch
- proszek wasabi
- cytryna
- limonka
- musztarda
- miód
- oliwa z oliwek
- ocet ryżowy
- sól
- pieprz czarny świeżo mielony

Skład na 4 porcje

- 150 g
- 120 g
- 1 sztuka
- 1 sztuka
- kilka gałązek
- 3 łyżki
- pół łyżeczki
- 1 sztuka
- 1 sztuka
- 1 łyżeczka
- 2 łyżeczki
- 80 ml
- 50 ml
- do smaku
- do smaku



Sposób wykonania

Filet z łososia oprószyć przyprawami, skropić oliwą i upiec w piekarniku (180°C, około 8-10 minut w zależności od grubości fileta), odstawić do wystygnięcia.

Obranego ananasa zgrillować lub skarmelizować na „suchej” patelni (bez dodatku tłuszczu), będzie miał intensywny smak. Awokado i ananasa pokroić w dużą kostkę, łososia pokruszyć na spore kawałki. Wymieszać ananasa z posiekaną kolendrą.

Musztardę i miód umieścić w naczyniu, dodać sok z wyciśniętych cytrusów, połączyć mieszając z oliwą, doprawić solą i pieprzem, dodać otartą z cytrusów skórkę.

Do serka dodać proszek wasabi i dobrze połączyć. Czerwoną cebulę pokroić w krążki, zamarynować w mieszance miodu z octem ryżowym.

Sposób serwowania/dekoracja

Na talerzu przekładać warstwy awokado, łososia i ananasa skrapiając każdą przygotowanym dresingiem. Najlepiej do tego użyć okrągłych stalowych foremek do formowania dań. Na wierzchu ułożyć krążki cebuli oraz kolendrę, a dookoła dekorować kropkami z serka wasabi.

Koktajl truskawkowy

Receptura miksologa Mariusza Grzesika



Czas wykonania: 15 minut

Wielkość 1 porcji: 250 ml

1 porcja

Wartość energetyczna: 152 kcal

Białko: 8,5 g

Tłuszcz: 4,7 g

Węglowodany: 20,9 g

Błonnik pokarmowy: 3,8 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Wszelkie napoje z owocami to „bomba witaminowa” dla organizmu człowieka. Oczywistym jest fakt, że świeże owoce to produkty najbardziej zasobne w witaminy i składniki mineralne. Wykonanie tego napoju przez miksologa jest dostępne na Nauka/Science SGGW YouTube playlista JEŻ-Junior-Edu-Żywnienie.

Stopień trudności:



Składniki

- truskawki (świeże lub mrożone)
- napój sojowy
- siemię lniane
- syrop miodowy (1 łyżka miodu z 3 łyżkami ciepłej wody)

Skład na 1 porcję

75-100 g
150 ml
1 łyżeczka
30 ml



Sposób wykonania

Wszystkie składniki zblendować, jeśli truskawki są świeże to należy dodać 3-4 kostki lodu.

Sposób serwowania/dekoracja

Dekorować truskawką i liśćmi mięty.

Pietruszkowy shake

Receptura miksologa Mariusza Grzesika



Czas wykonania: 15 minut

Wielkość 1 porcji: 250 ml

1 porcja

Wartość energetyczna: 140 kcal

Białko: 1,8 g

Tłuszcz: 0,5 g

Węglowodany: 33,4 g

Błonnik pokarmowy: 2,1 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Wszelkie napoje z warzywami stanowią "bombę witaminową" dla organizmu człowieka. Świeże warzywa to produkty najbardziej zasobne w naturalne witaminy i składniki mineralne. Zamiast pietruszki można użyć szpinaku, jarmużu lub innego zielonego warzywa liściastego.

Wykonanie tego napoju przez miksologa jest dostępne na Nauka/Science SGGW YouTube playlista JEŻ-Junior-Edu-Żywnie.

Stopień trudności:



Składniki

- natka pietruszki
- banan
- sok jabłkowy tłoczony
- sok z limonki
- lód

Skład na 1 porcję

pół pęczka
1 sztuka
120 ml
20 ml
kilka kostek



Sposób wykonania

Wszystkie składniki zblendować z pokruszonym lodem.

Sposób serwowania/dekoracja

Dekorować natką pietruszki.

Tęcza herbaciana

Receptura miksologa Mariusza Grzesika



Czas wykonania: 20 minut

Wielkość 1 porcji: 275 ml

1 porcja

Wartość energetyczna: 120 kcal

Białko: 1,4 g

Tłuszcz: 0,3 g

Węglowodany: 28,1 g

Błonnik pokarmowy: 0,3 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Niebieska herbata to wysuszone kwiaty klitorii ternateńskiej (*Clitoria ternate*), rośliny pochodzącej z Azji. W zależności od czasu parzenia herbata oolong (ulung) może działać też pobudzająco i stymulująco na pracę mózgu, bądź przeciwnie - wyciszająco i relaksująco.

Wykonanie tego napoju przez miksologa jest dostępne na Nauka/Science SGGW YouTube playlista JEŻ-Junior-Edu-Żywnie.

Stopień trudności:



Składniki

- świeżo wyciskany sok pomarańczowy
- sok z cytryny
- syrop z owocu granatu
- napar z niebieskiej herbaty (kwiat klitorii)

Skład na 1 porcję

- 200 ml
- 15 ml
- 10 ml
- 50 ml



Sposób wykonania

Przygotować bezpośrednio w naczyniu szklanym, w którym napój będzie podawany. Wlać do szklanki z lodem sok z cytryny i pomarańczy, następnie na sok wlać syrop z granatu, który ma opaść na dno, a na koniec na kostki lodu wlewać napar błękitnej herbaty.

Sposób serwowania/dekoracja

Dekorować według uznania, wykorzystując np. dostępne owoce.

Lemoniada tropikalna

Receptura miksologa Mariusza Grzesika



Czas wykonania: 15 minut

Wielkość 1 porcji: 250 ml

1 porcja

Wartość energetyczna: 124 kcal

Białko: 0,8 g

Tłuszcz: 0,4 g

Węglowodany: 29 g

Błonnik pokarmowy: 0,2 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Lemoniada - napój chłodzący o kwaskowatym smaku, składający się z wody, cukru i soku cytrynowego, niekiedy gazowany.

Wykonanie tego napoju przez miksologa jest dostępne na Nauka/Science SGGW YouTube playlista JEŻ-Junior-Edu-Żywienie.

Stopień trudności:



Składniki

- marakuja miąższ
- limonka
- pomarańcza
- syrop miodowy (1 łyżka miodu z 2 łyżkami ciepłej wody)
- woda mineralna gazowana

Skład na 1 porcję

z 1 sztuki

2 części

2 części

20 ml

ok. 200 ml



Sposób wykonania

Trzy składniki (marakuja, limonka, pomarańcza) madlerować (rozgnieść) w wysokiej szklance.

Wlać syrop miodowy, wrzucić kostki lodu i uzupełnić wodą mineralną.

Wszystko wymieszać długą łyżką. Można dodać dodatkowe kostki lodu do schłodzenia.

Sposób serwowania/dekoracja

Udekorować świeżymi ziołami.

Zielony soczek

Receptura miksologa Mariusza Grzesika



Czas wykonania: 15 minut

Wielkość 1 porcji: 250 ml

1 porcja

Wartość energetyczna: 80 kcal

Białko: 1,6 g

Tłuszcz: 0,7 g

Węglowodany: 17,3 g

Błonnik pokarmowy: 3,6 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Szpinak ze względu na zawartość związków o właściwościach przeciwutleniających ma wiele prozdrowotnych, a nawet leczniczych właściwości.

Wykonanie tego napoju przez miksologa jest dostępne na Nauka/Science SGW YouTube playlista JEŻ-Junior-EduŻywnie.

Stopień trudności:



Składniki

- szpinak
- cytryna
- jabłka
- seler naciowy

Skład na 1 porcję

- garść (ok. 25 g)
- sok z połowy 1 sztuki
- 2 sztuki
- 2 łydgi



Sposób wykonania

Wszystkie składniki umyć, cytrynę oraz jabłka obrać i pokroić. Pokroić liście szpinaku i kawałki selera naciowego.

Wszystkie składniki wycisnąć przy użyciu wyciskarki wolnoobrotowej lub bardzo dokładnie zblendować.

Sposób serwowania/dekoracja

Najlepiej podawać w specjalnych słoikach i dekorować twistem ze skórki cytryny i natką selera naciowego.

PRZEKAŃSKI



Spotkania towarzyskie w klasie, szkole z okazji świąt i różnych uroczystości umożliwiają lepsze poznanie się uczniów w innej, świątecznej atmosferze. Wzmacnia to poczucie przynależności do społeczności szkolnej i pogłębia tworzone w niej relacje. Pozwala również na nawiązanie przyjaźni. Jest to też okazja do kształtowania umiejętności współdziałania oraz przestrzegania norm współżycia w grupie, właściwego zachowania się przy stole, ale także życzliwości wobec koleżanek i kolegów, z którymi spędza się wolny czas.

W wielu szkołach w ramach tego rodzaju uroczystości na stole pojawiają się m.in. owoce (np. mandarynki, banany), słodczyce (wafelki, ciastka, pierniki), słone przekąski (np. paluszki, chipsy, chrupki), a także soki i inne napoje, często gazowane. Do tego jednorazowe naczynia i sztucze. Jest to oczywiście najłatwiejsza opcja. Zdając sobie sprawę, że w klasie nie ma warunków do przygotowywania i odgrzewania skomplikowanych potraw, proponujemy stworzenie bufetu, który sprawi przyjemność podczas przygotowania, pozwoli na kreatywność, a także uwzględnienie upodobań smakowych.

Samodzielnie przygotowane przekąski, przyniosą satysfakcję tym, którzy je przygotowali. Tartinki, babeczki, koreczki, szaszłyki mogą różnić się składem i być udekorowane w różny sposób według własnych pomysłów i zawartych w JEŻ-owej książce kucharskiej propozycji. Do szkoły można je zabrać w kartonowym pudełku wyłożonym folią aluminiową.

Poniżej znajdują się propozycje, które mogą zainspirować i rozbudzić kreatywność. Na koleżeńskim spotkaniu świetnie się sprawdzą pokrojone w słupki warzywa. Sałatki natomiast można podać w korpusach gotowych babeczek. Należy tylko pamiętać, aby w korpusach słodkich znalazła się sałatka owocowa, a w korpusach słonych – sałatki wytrawne lub pasty (przepisy w rozdziale *Śniadania*, str. 9). Sałatki, pasty i inne nadzienia wkładamy do babeczek tuż przed podaniem, żeby nie nasiąknęły, gdyż wtedy będą się kruszyć. Sałatkę i pastę można do szkoły przynieść w słoiku lub w opakowaniu z tworzywa, pamiętając, aby zabrać z domu łyżkę stołową do ich nakładania do babeczek. Oczywiście można też przygotować desery, których propozycje znajdują się w rozdziale *Desery* (str. 239-269), ale należy pamiętać, by ograniczać ich ilość oraz wybierać te na bazie owoców. Będzie to okazja wyrobienia w sobie nawyku spożywania wartościowych żywieniowo potraw również na przyjęciach. Te same propozycje można wykorzystać na spotkaniach towarzyskich w domu.

Takie przekąski będą na pewno bardziej atrakcyjne i smaczniejsze.

Tartinki/Kanapeczki



Czas wykonania: 30 minut

Wielkość 1 porcji: 200 g (3 tartinki)

1 porcja

Wartość energetyczna: 454 kcal

Białko: 18,5 g

Tłuszcz: 26,4 g

Węglowodany: 38,5 g

Błonnik pokarmowy: 5,4 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Możliwości przygotowania tartinek jest bardzo wiele. Ogranicza nas tylko wyobraźnia i dostępność produktów. Można przygotowywać tartinki z żółtym serem, pomidorem i natką pietruszki, z żółtym serem i maliną, z szynką i ogórkiem kiszonym, z jajkiem ugotowanym na twardo i kawiozem, z łososiem, ogórkiem i koperkiem. Można je przygotować na pieczywie pełnoziarnistym lub na pumperniku (można kupić gotowe wycięte koła). Możliwe jest też dzielenie pieczywa o kwadratowym kształcie na cztery części lub po przekątnej na dwie części.

Stopień trudności:



Składniki

Tartinki z camembertem i suszoną śliwką

- bagietka
- sałata masłowa
- ser camembert
- suszone śliwki
- orzechy włoskie
- czerwony pieprz
- masło

Tartinki z tuńczykiem i kremowym serkiem

- pieczywo pełnoziarniste kwadratowe
- serek kremowy
- sałata masłowa
- tuńczyk z puszki w kawałkach, np. w sosie własnym
- rzodkiewka
- ogórek świeży
- czarny sezam

Tartinki z salami i oliwką

- pieczywo żytnie lub razowe
- sałata masłowa
- salami
- oliwki
- kiełki

Tartinki z szynką

- pieczywo żytnie lub razowe
- majonez light
- szynka
- papryka czerwona
- serek kremowy
- szczypiorek
- sól, pieprz

Skład na 6 porcji

6 kromek
kilka liści
6 plasterków
3 sztuki
6 sztuk
do smaku
10 g

6 kromek
100 g
kilka liści
130 g (bez zalewy)

3 sztuki
1 sztuka
garść

6 kromek
kilka liści
6 plasterków
6 sztuk
garść

6 kromek
2 łyżki
6 plasterków
pół 1 sztuki
100 g
pęczek
szczypta



Sposób wykonania

Tartinki z camembertem i suszoną śliwką

Bagietkę posmarować masłem, ułożyć kawałek sałaty i sera camembert. Dekorować plasterkiem suszonej śliwki, pokruszonymi orzechami i czerwonym pieprzem.

Tartinki z tuńczykiem i kremowym serkiem

Pieczycywo pełnoziarniste podzielić na pół po przekątnej, posmarować kremowym serkiem, ułożyć sałatę i odsączonego tuńczyka z puszki. Dekorować cienkimi plasterkami rzodkiewki, ogórka lub sezamem.

Tartinki z salami i oliwką

Pieczycywo podzielić na 4 części, posmarować masłem, następnie ułożyć kawałek sałaty. Dekorować rulonikami z salami, oliwką i kiełkami.

Tartinki z szynką

Z razowego pieczywa wykroić ostrą obręczą kółka, posmarować majonezem, ułożyć kółka wycięte z szynki (odrobinę mniejsze niż kółka z pieczywa). Pokroić pomidora i ogórki na plastry. Układać na chlebie szynkę, plasterki pomidora i ogórka, zakończyć kleksem z twarożku ze szczypiorkiem. W środek włożyć kawałek papryki.

Sposób serwowania/dekoracja

Tartinki można dekorować natką pietruszki, koperkiem, szczypiorkiem, bazylią, miętą lub kawałkami świeżych owoców.

Koreczki



Czas wykonania: 20 minut

Wielkość 1 porcji: 190 g
(5 różnych koreczków)

1 porcja

Wartość energetyczna: 320 kcal

Białko: 16,4 g

Tłuszcz: 20,9 g

Węglowodany: 18 g

Błonnik pokarmowy: 3 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Ser żółty na koreczki należy wcześniej wyjąć z lodówki, łatwiej będzie można nakładać go na wykałaczkę. Na koreczki dobrze wybrać winogrona bezpestkowe. Koreczki owocowe można przygotować też z innych owoców, takich jak borówki, melon, mango, arbuzy, gruszka, jabłko, truskawka.

Stopień trudności:



Składniki**na koreczki z kabanosem**

- kabanosy (drobiowe, wieprzowe, wołowe, cienkie)
- żółty ser w kawałku
- ogórki korniszony
- czarne oliwki drylowane
- natka pietruszki

na koreczki śledziowe

- pieczywo razowe
- sałata
- płaty śledziowe
- burak pieczony
- kremowy serek
- ogórki kiszane

na koreczki serowe

- ser gorgonzola (lub camembert)
- małe winogrona
- orzechy włoskie

na koreczki z tortilli

- tortilla pszenna
- sałata masłowa
- kremowy serek
- ogórek świeży
- papryka czerwona
- szynka
- ser żółty
- oliwki drylowane

na koreczki owocowe

- winogrona (duże)
- banany
- maliny
- kiwi

Skład na 12 koreczków każdego rodzaju

1 pętko
100 g
6 małych sztuk
12 sztuk
1 pęczek

kilka kromek
kilka liści
3 sztuki
1 duża sztuka
6 łyżek
2 sztuki

120 g
12 sztuk
12 orzechów

2 placki
4 listki
2 łyżki
pół 1 sztuki
pół 1 sztuki
6 plasterków
4 plasterki
12 sztuk

6 sztuk
2 sztuki
12 sztuk
2 sztuki

Sposób wykonania

Koreczki z kabanosem

Należy przygotować krojąc kabanosy na kawałki długości 2 cm. Ser pokroić w kostkę. Malutkie korniszony pokroić. Na wykałaczkę nakładać kabanosa, ser, korniszona, listek natki pietruszki i oliwkę.

Koreczki śledziowe

Śledzie należy pokroić w poprzeczne małe kawałki (na 1 kęs). Na dole koreczków należy umieścić kwadracik z pieczywa pełnoziarnistego lub pumpernika (można użyć gotowych kółeczek z pumpernika). Na pieczywo nałożyć listek sałaty, śledzia, następnie grubszy kawałek plastra upieczonego buraka. Na buraka nałożyć trochę kremowego serka śmietankowego, następnie plasterkę ogórka kiszzonego.

Koreczki serowe

Ser należy pokroić na kawałki i nabić na wykałaczkę. Następnie ostrożnie nabić kawałek orzecha włoskiego, a na końcu winogrono.

Koreczki z tortilli

Do przygotowania koreczków należy wykorzystać gotowe placki tortilli. Na placku tortilli umieścić po dwa listki sałaty, dwa plasterki żółtego sera, trzy plasterki szynki. Placek posmarować kremowym serkiem. Przez całą długość placka ułożyć paprykę pokrojoną w cienkie słupki i obranego zielonego ogórka. Placek bardzo ciasno zwinąć w rulon, następnie pokroić w krążki szerokości około 1,5-2 cm. Na krążku umieścić wydrylowaną oliwkę lub kawałek kiszzonego ogórka. Od góry w zwiniętą tortillę należy wbić wykałaczkę.

Koreczki owocowe

Na wykałaczce na samym dole należy umieścić plasterkę banana, na to plasterki kiwi, pół winogrona oraz malinę.

Sposób serwowania/dekoracja

Dekorować świeżymi ziołami, szczypiorkiem, natką pietruszki, koperkiem lub świeżymi owocami.



Tofu panierowane



Czas wykonania: 30 minut

Wielkość 1 porcji: 125 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 390 kcal

Białko: 15,8 g

Tłuszcz: 32,9 g

Węglowodany: 8,5 g

Błonnik pokarmowy: 2 g

JEŻOWE porady żywieniowe i kulinarne

Kostki tofu można również obtoczyć (panierować) w płatkach migdałów, nasionach czarnuszki lub pokrzywy.

Tofu może stanowić doskonałe uzupełnienie menu na przyjęcia, zwłaszcza dla wegetarian.

Stopień trudności:



Składniki

- tofu
- jaja
- mąka pszenna
- ziarenka sezamu
- olej
- sól

Skład na 4 porcje

- 1 opakowanie (250 g)
- 2 sztuki
- 2 łyżki
- 4 łyżki
- do smażenia
- do smaku



Sposób wykonania

Tofu pokroić w kostkę wielkości 4 × 4 × 2 cm.

Kawałki tofu panierować w mące z dodatkiem soli, roztrzepanych jajach i sezamie. Smażyć na patelni na rozgrzanym oleju.

Złociste gorące kostki podawać z dodatkiem pomidorów i ogórków lub innymi warzywami i ziołami.

Sposób serwowania/dekoracja

Dekorować natką pietruszki, koperkiem, szczypiorkiem.

Sałatka z tuńczykiem i ananasem



Czas wykonania: 20 minut
+ schładzanie

Wielkość 1 porcji: 190 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 347 kcal

Białko: 18,1 g

Tłuszcz: 19,4 g

Węglowodany: 26,6 g

Błonnik pokarmowy: 3,2 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Sałatkę można modyfikować według własnych upodobań, np. zastosować majonez wegański, zamiast ananasa dodać paprykę.

Można podać ją w gotowych korpusach babeczek słonych – jest to wygodna forma serwowania na imprezę klasową lub inne przyjęcia.

Stopień trudności:



Składniki

- kukurydza konserwowa
- ananas z puszki
- ser żółty
- tuńczyk w sosie własnym
- majonez

Skład na 4 porcje

- 1 opakowanie
- 4 plastry
- 100 g
- 130 g (bez zalewy)
- 2-3 łyżki



Sposób wykonania

Ananasa z puszki odcedzić i pokroić w kostkę. Kukurydzę z puszki odcedzić. Ser żółty zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Tuńczyka rozdrobnić widelcem. Połączyć wszystkie składniki i dodać majonez. Schłodzić.

Sposób serwowania/dekoracja

Dekorować świeżymi ziołami.



Szaszłyki z pomidorków koktajlowych i mozzarelli



Czas wykonania: 20 minut

Wielkość 1 porcji: 70 g (4 sztuki)

1 porcja

Wartość energetyczna: 83 kcal

Białko: 7,6 g

Tłuszcz: 4,9 g

Węglowodany: 2,4 g

Błonnik pokarmowy: 0,5 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Te koreczki są wzorowane na włoskiej sałatce Caprese, łączącej ser mozzarella, pomidory i bazylię. Można je polać oliwą z oliwek (1 łyżka) i doprawić solą oraz pieprzem, wtedy jednak trudniej jeść je na przyjęciu. Takie same przekąski można przygotować z serem feta (w kostkach) lub serem pleśniowym.

Stopień trudności:



Składniki

- mozzarella mini (lub ser feta w kostkach)
- pomidorki koktajlowe
- bazylia
- wykałaczkę

Skład na 10 porcji

- 1 opakowanie (150 g- 20 kulek mozzarelli, lub 150 g- 16 kostek fety)
- 20 sztuk
- kilka listków
- 1 opakowanie



Sposób wykonania

Przekroić pomidorki w poprzek na pół i połowę pomidorka ułożyć cięciem do góry.

Na wykałaczkę nabijać: górną połówkę pomidorka, następnie nałożyć listek bazylii, pół kulki mozzarelli, drugi listek bazylii i na końcówkę wykałaczkę nabić dolną połówkę pomidorka.

Przechowywać w lodówce do momentu podania.

Można też przygotować szaszłyki nakładając mozzarellę i pomidorki w całości, przekładając listkiem bazylii. Wybór sposobu nakładania elementów przekąski zależy od wielkości pomidorka.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać ułożone w szklanym naczyniu, na półmisku lub tacy.

Rolada ze szpinakiem i łososiem



Czas wykonania: 60 minut
+ schładzanie

Wielkość 1 porcji: 250 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 272 kcal

Białko: 21,3 g

Tłuszcz: 18 g

Węglowodany: 7,5 g

Błonnik pokarmowy: 2,5 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Szpinak stanowi cenne źródło witamin, błonnika pokarmowego i składników mineralnych. Do przygotowania rolady można również użyć świeżego szpinaku i podduścić go na patelni.

Stopień trudności:



Składniki

- mrożony szpinak
- jaja
- wędzony łosoś
- ser śmietankowy
- czosnek
- chrzan (lub serek o smaku chrzanowym)
- sól

Skład na 6 porcji

- 1 opakowanie (450 g)
- 4 sztuki
- 200 g
- 2 opakowania (2x150 g)
- 3 ząbki
- 4 łyżki
- do smaku



Sposób wykonania

Mrożony szpinak wyłożyć na rozgrzaną patelnię teflonową, bez tłuszczu.

Rozmrażać go, a gdy woda już odparuje, wcisnąć do niego czosnek, doprawić solą i smażyć jeszcze kilka minut, aż woda całkowicie odparuje.

Następnie odstawić szpinak do wystygnięcia. Do chłodnego szpinaku dodać żółtka.

Do białek dodać szczyptę soli i ubić je na sztywną pianę. Pianę przełożyć do miski ze szpinakiem i delikatnie wymieszać. Masę przelać do formy wyłożonej papierem do pieczenia i równomiernie rozprowadzić.

Następnie wstawić masę szpinakową do piekarnika nagrzanego do 180°C na około 15-20 minut.

Wystudzony placek szpinakowy ułożyć w taki sposób, aby spód był teraz u góry - będzie zawijany do wewnątrz rolady.

Placek szpinakowy równomiernie posmarować serkiem śmietankowym, z jednej strony pozostawiając margines około 2 cm. Na serku rozprowadzić warstwę chrzanu. Na wierzch położyć plastry wędzonego łososa.

Całość zrolować. Tak zwiniętą roladę włożyć do lodówki na kilka godzin, owiniętą np. folią spożywczą.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać pokrojoną w plastry udekorowane świeżymi listkami szpinaku lub mięty.

Carpaccio z buraka



1 porcja

Wartość energetyczna: 128 kcal

Białko: 6,7 g

Tłuszcz: 7,3 g

Węglowodany: 10,2 g

Błonnik pokarmowy: 2,8 g

Czas wykonania: 40 minut
+ schładzanie

Wielkość 1 porcji: 150 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Carpaccio to włoska przystawka z cienko pokrojonego surowego mięsa. Obecnie ta nazwa jest używana w szerszym znaczeniu i oznacza cienko pokrojone mięso, ryby, warzywa, a nawet owoce.

Carpaccio warzywne ma mniejszą wartość energetyczną niż carpaccio mięsne, a jest równie smaczne i dostarcza witamin oraz składników mineralnych, jak również związków bioaktywnych. Do jego przygotowania można również użyć cienko pokrojonej cukinii, zielonego ogórka czy kalarepy.

Stopień trudności:



Składniki

- buraki
- pestki dyni
- ser feta
- sos balsamiczny
- boczek (*wersja mięsna*)
- liście jarmużu (*wersja wegetariańska*)

Skład na 4 porcje

- 400 g
- 45 g
- 50 g
- 2-3 łyżki
- 100 g
- 100 g



Sposób wykonania

Buraki w skórce zawinąć w folię aluminiową i piec przez około 30 minut w piekarniku nagrzanym do 200°C.

Pestki dyni uprażyć na suchej patelni, mieszając, aby się nie przypaliły.

Wersja wegetariańska: Pocięte liście jarmużu usmażyć aż będą chrupkie.

Wersja mięsna: Pokroić boczek i usmażyć.

Upieczone i ostudzone buraki obrać ze skórki i pokroić w cienkie plasterki. Układać zimne buraki dekoracyjnie na środku talerza i posypać prażonymi pestkami dyni, usmażonym boczkiem (lub jarmużem) i pokruszoną fetą. Następnie ozdobić kilkoma łyżkami sosu balsamicznego.

Sposób serwowania/dekoracja

Carpaccio najlepsze jest po schłodzeniu.

Tęczowe "frytki"



Czas wykonania: 30 minut

Wielkość 1 porcji: 160 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 142 kcal

Białko: 4,4 g

Tłuszcz: 6,3 g

Węglowodany: 18,7 g

Błonnik pokarmowy: 3,8 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Frytki warzywne są „zdrowszą” alternatywą dla frytek ziemniaczanych. Można je przygotować również z innych twardych warzyw.

Stopień trudności:



Składniki - frytki

- batat
- papryka czerwona
- papryka żółta
- cukinia
- burak
- marchew
- zioła prowansalskie
- pieprz
- oliwa z oliwek

Składniki - humus paprykowy

- ciecierzycyca
- słodka papryka
- ostra papryka

Składniki - sos tzatziki

- czosnek
- jogurt grecki
- ogórek zielony
- sok z cytryny
- sól
- zimna woda

Skład na 8 porcji

1 sztuka
1 sztuka
1 sztuka
1 sztuka
1 sztuka
3 sztuki
1,5 łyżeczki
1,5 łyżeczki
3 łyżki

1 puszka
1,5 łyżeczki
pół łyżeczki

3 ząbki
1 opakowanie
1 sztuka
1,5 łyżeczki
¼ łyżeczki
pół szklanki



Sposób wykonania

Umyć, obrać i usunąć części niejadalne warzyw. Następnie warzywa pokroić w słupki grubości około 0,5 cm. Warzywa upiec w nagrzanym do 180°C piekarniku, układając je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Należy zacząć od buraków i batatów, następnie po około 20 minutach dołożyć marchewkę, a po kolejnych 5 minutach paprykę i cukinię. Piec kolejne 15 minut.

Przygotować hummus paprykowy (z ciecierzycy) i sos tzatziki (z ogórka świeżego z jogurtem), dokładnie wymieszać wszystkie składniki w oddzielnych miseczkach. Upieczone warzywa skropić oliwą i posypać przyprawami.

Sposób serwowania/dekoracja

Frytki z batata, papryki, cukinii, buraka i marchewki podawać z hummusem paprykowym i sosem tzatziki.

Ziołowe kruche paluszki



Czas wykonania: 30-60 minut

Wielkość 1 porcji: 68 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 237 kcal

Białko: 6,9 g

Tłuszcz: 3,3 g

Węglowodany: 45,7 g

Błonnik pokarmowy: 1,4 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Ziołowe paluszki to dobra alternatywa na przyjęcia zamiast pieczywa.

Stopień trudności:



Składniki

- mąka pszenna
- masło
- sól
- oregano, bazylia, szczypiorek
- jajo

Skład na 4 porcje

500 g
200 g
pół łyżeczki
do smaku
1 sztuka



Sposób wykonania

Z mąki, masła, soli, jaja i przypraw (drobno posiekanych) należy przygotować ciasto. Następnie rozwałkować je na folii aluminiowej i włożyć do lodówki, żeby nieco się schłodziło.

Z ciasta należy uformować wałeczki i piec w nagrzanym piekarniku (180°C) przez 8-12 minut.

Sposób serwowania/dekoracja

Paluszki podawać jako dodatek do sosów, dipów i sałatek.

Sałatka owocowa



1 porcja

Wartość energetyczna: 150 kcal

Białko: 1,3 g

Tłuszcz: 0,5 g

Węglowodany: 29,7 g

Błonnik pokarmowy: 3 g

Czas wykonania: 20 minut
+ schładzanie

Wielkość 1 porcji: 270 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Sałatkę można przygotować z różnych, najlepiej sezonowych owoców.

Stopień trudności:



Składniki

- banany
- brzoskwinie w puszcze
- pomarańcze (lub mandarynki)
- jabłka
- kiwi
- ananas w puszcze
- winogrona

Skład na 12 porcji

- 4 sztuki
- 1 opakowanie
- 4 sztuki
- 5 sztuk
- 5 sztuk
- 1 opakowanie
- 500 g



Sposób wykonania

Banany, pomarańcze, kiwi obrać i pokroić w kostkę lub plasterki (według uznania). Winogrona po umyciu i osuszeniu, przekroić na pół. Brzoskwinie i ananasa wyjąć z puszek, odlać sok **(Nie wylewać!!!)**.

Obrać jabłka, wydrążyć gniazda nasienne, pokroić w kostkę. Zagotować wodę z cukrem. Na wrzącą wodę wrzucać kostki jabłek i blanszować 2-3 minuty. Zalać pokrojone owoce sokiem z puszek. Schłodzić w lodówce.

Sposób serwowania/dekoracja

Sałatkę podawać w szklanej misce przyozdobioną np. listkami mięty. Można również serwować sałatkę w małych, jednoporcjowych naczyniach lub w korpusach babeczek słodkich, pamiętając, żeby sałatkę wkładać do nich tuż przed podaniem, bo babeczki nasiąkają sokami i będą bardzo kruche.

Owocowe szaszłyki



1 porcja

Wartość energetyczna: 76 kcal

Białko: 0,9 g

Tłuszcz: 1 g

Węglowodany: 16,9 g

Błonnik pokarmowy: 2 g

Czas wykonania: 30 minut

Wielkość 1 porcji: 140 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Aby banany nie ciemniały, można wcześniej namoczyć je w odrobinie soku z cytryny, natomiast jabłko po pokrojeniu zblanszować w syropie cukrowym (2 łyżki cukru i 1 szklankę wody zagotować i na 2 minuty zanurzyć jabłko w tym syropie).

Do przygotowania szaszłyków można użyć innych owoców w zależności od ich dostępności (pory roku) oraz upodobań smakowych.

Stopień trudności:



Składniki

- ananas w puszcze
- banan
- jabłko czerwone
- mango
- truskawki
- kiwi
- winogrona jasne
- arbuz
- borówki amerykańskie (duże)
- pomarańcze
- patyczki do szaszłyków

Skład na 12 porcji

- 1 opakowanie
- 1 sztuka
- 1 sztuka
- 1 sztuka
- 70 g
- 3 sztuki
- 70 g
- 100 g
- 70 g
- 2 sztuki
- tylko sztuk, ile szaszłyków



Sposób wykonania

Wszystkie wybrane owoce dokładnie umyć, a następnie osuszyć. Po obraniu kiwi, banany, mango, pomarańcze, arbuza i jabłko kroić na mniejsze kawałki. Kolejno owoce nabijać na patyczki do szaszłyków, np. truskawka, mango, banan, kiwi, winogrono, borówka. Owoce z puszki używać po odsączeniu zalewy, krojąc je na kawałki.

Sposób serwowania/dekoracja

Do przygotowania szaszłyków można użyć również innych twardych owoców, liści mięty lub kwiatów jadalnych.

*"Niech sobie ten przepis przeczyta elita,
że każda śmietanka na deser jest bita"
(Stanisław Jerzy Lec)*

DESERY



Deser (nazwa pochodzi od francuskiego słowa *desservir* - „sprzątać ze stołu”) to słodka potrawa podawana jako osobne słodkie danie na koniec posiłku - obiadu, kolacji lub przyjęcia, ale także na podwieczorek albo podczas niezobowiązującego spotkania o dowolnej porze dnia. Asortyment deserów jest bogaty i różnorodny, obejmuje m.in. galaretki, musy, kremy, kisiele, budynie, mleczka, suflety, kompoty, lody oraz desery z mąki i kasz.


Desery na ogół należą do potraw wysokoenergetycznych, zawierają bowiem przede wszystkim cukry: sacharozę, glukozę oraz fruktozę, a wiele z nich zawiera też tłuszcz, jednocześnie nie dostarczając cennych witamin i składników mineralnych. Najlepszym zamiennikiem słodczy w diecie są owoce świeże lub suszone, ale można je przygotować również w postaci potraw, np. sałatek, musów, koktajli, kisielei, galaretek, owsianek z owocami.

Współcześnie desery są często produkowane przemysłowo. Jednak należy pamiętać, że te przygotowane samodzielnie, w domu lub w szkole, dają więcej radości i satysfakcji. Najlepiej, aby na deser wykorzystać sezonowe owoce, kompoty lub koktajle i musy owocowe, desery mleczno-owocowe i ewentualnie budynie lub kisiele.

Dalej przedstawiono kilka propozycji deserów. Niektóre z nich są korzystniejszą żywieniowo wersją słodczy, jak np. jabłka pieczone, ciastka owsiane, kisiel z jabłek, galaretki owocowe, serniki czy ciasto marchewkowe. Niepolecane są natomiast ciasta i desery z dużą ilością kremów, bitej śmietany i cukru.

Pamiętajmy jednak, aby nie spożywać deserów zbyt często i w dużych ilościach, zwiększa to bowiem wartość energetyczną pożywienia i przyczyniać się może do rozwoju otyłości, próchnicy zębów oraz innych chorób dietozależnych.

Poniżej porównanie wartości energetycznej i odżywczej przykładowych deserów:

Koktajl truskawkowy		Lody truskawkowe	
			
250	Wielkość porcji (g)	250	
119	Wartość energetyczna (kcal)	261	
19,4	Witamina C (mg)	3,4	
3	Tłuszcz (g)	5,6	
1,7	Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	3,4	
11	Cholesterol (mg)	18	
1,6	Błonnik pokarmowy (g)	0,7	
4,9	Sacharoza (g)	32,6	

Pieczone jabłka



1 porcja

Wartość energetyczna: 274 kcal

Białko: 5,6 g

Tłuszcz: 6,1 g

Węglowodany: 51 g

Błonnik pokarmowy: 3,9 g

Czas wykonania: 50 minut

Wielkość 1 porcji: 285 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Można przygotować wersję bez orzechów dla osób, które mają alergię na orzechy lub wykorzystać inne bakalie lub pestki w zależności od upodobań smakowych. Do wypełnienia jabłek można użyć rodzynek lub innych suszonych owoców.

Stopień trudności:



Składniki

Pieczone jabłka

- jabłka (nie duże)
- miód
- płatki owsiane
- pestki słonecznika
- orzechy włoskie łuskane
- cukier
- cynamon mielony

Sos waniliowy

- budyń waniliowy bez cukru (z torebki)
- mleko 2% tłuszczu
- cukier

Skład na 4 porcje

- 4 sztuki
- 2 łyżki
- 4 łyżki
- 2 łyżki
- 2 łyżki
- 10 g
- ¼ łyżeczki
- 20 g
- 250 ml
- 30 g



Sposób wykonania

Przygotowanie pieczonych jabłek

Jabłka umyć, osuszyć, odciąć część z szypułką na wysokości ok. 2 cm i wydrążyć gniazda nasienne. Orzechy rozdrobnić nożem na deseczce. Na patelni lub w rondlu podgrzać miód z cukrem, dodać płatki owsiane. Zdjąć z ognia, dodać pestki słonecznika, orzechy, 1 łyżeczkę cynamonu i ewentualnie około 100 ml wody. Wymieszać składniki i napęścić tą masą wydrążone jabłka. Jabłka ułożyć w żaroodpornym naczyniu lub bezpośrednio na blachę piekarnika, na dno wlać ok. 0,5 cm warstwę wody. Jabłka zapiekać w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C przez 30–40 minut.

Przygotowanie sosu waniliowego

Odlać ok. 50 ml mleka i wymieszać z proszkiem budyniowym oraz z cukrem. Resztę mleka zagotować i dodać wymieszany proszek budyniowy, a następnie ugotować budyń o nieco rzadszej konsystencji.

Sposób serwowania/dekoracja

Gorący deser podawać na talerzach lub w kokilkach. Na warstwie sosu położyć jabłko lub polewać jabłko sosem. Można delikatnie oprószyć cynamonem.

"Żywieniaczki"



Czas wykonania: 45 minut

Wielkość 1 porcji: 100 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 275 kcal

Białko: 5,8 g

Tłuszcz: 12,9 g

Węglowodany: 36,2 g

Błonnik pokarmowy: 4,5 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Ciastka należy piec w temperaturze 200°C. Tak przygotowane ciasteczka są świetną alternatywą dla słodyczy i mogą stanowić uzupełnienie II śniadania do szkoły lub deser na przyjęcie.

Stopień trudności:



Składniki

- płatki owsiane
- otręby pszenne
- rodzynki
- orzechy
- mąka pszenna
- jaja
- sok jabłkowy
- olej
- proszek do pieczenia
- cynamon

Skład na 4 porcje

- 1 szklanka
- 1 szklanka
- 100 g
- 100 g
- 1 szklanka
- 1 sztuka
- 1 szklanka
- ¼ szklanki
- 1 łyżeczka
- 4 łyżeczki



Sposób wykonania

Wszystkie składniki połączyć. Z masy formować płaskie ciasteczka i układać je na blasze wyłożonej pergaminem (papierem do pieczenia).

Piec około 20 minut w nagrzanym do 200°C piekarniku.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać jako przekąskę, np. z musem owocowym (truskawkowym, malinowym).

Kisiel witaminowy z jabłek



Czas wykonania: 30 minut

Wielkość 1 porcji: 385 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 185 kcal

Białko: 0,7 g

Tłuszcz: 0,7 g

Węglowodany: 45,6 g

Błonnik pokarmowy: 3,4 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Syrop pomarańczowy można pominąć, wtedy kisiel będzie miał mniej intensywny kolor. Można też użyć innych syropów lub soków, np. z kwiatów bzu czarnego, mniszka czy akacji.

Stopień trudności:



Składniki

- jabłka
- mąka ziemniaczana
- syrop pomarańczowy
- cukier
- woda
- sok z cytryny

Skład na 4 porcje

- 3 sztuki
- 2 łyżki
- 2 łyżki
- 1 łyżka
- 250 ml
- 1 łyżka



Sposób wykonania

Z części wody (około 50 ml) i mąki ziemniaczanej zrobić zawiesinę, dodać syrop pomarańczowy. Pozostałą wodę (200 ml) zagotować z cukrem. Jabłka umyć, obrać, zetrzeć na grubej tarce lub pokroić w kostkę, skropić sokiem z cytryny. Następnie jabłka dodać do wody z cukrem i gotować do miękkości.

Zawiesinę z mąki ziemniaczanej wlać na gotujący się syrop, zagotować. Do gorącego kisielu dodać jabłka i całość dokładnie wymieszać. Kisiel wlać do kompotierek opłukanych zimną wodą.

Sposób serwowania/dekoracja

Najlepiej dekorować świeżymi owocami lub po prostu zostawić większe kawałki zblanszowanego jabłka.

Sernik "na zimno"



Czas wykonania: 120 minut

Wielkość 1 porcji: 220 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 260 kcal

Białko: 17,3 g

Tłuszcz: 4,4 g

Węglowodany: 38,3 g

Błonnik pokarmowy: 1 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Tak przygotowany sernik jest świetną propozycją na letnie desery.

Należy uważać na niektóre owoce, zawierające enzymy, które utrudniają stężenie galaretki. Owoce takie jak ananas, kiwi, mango i papaja zawierają enzymy proteolityczne, co powoduje, że galaretki po ich dodaniu nie tężeją. Żelatyna jest białkiem, które po rozpuszczeniu tworzy żel. Enzymy zawarte w wymienionych owocach wchodzą w reakcję ze składnikami galaretki, nie pozwalając jej zastygnąć.

Stopień trudności:



Składniki

- serek homogenizowany waniliowy
- galaretki cytrynowe lub brzoskwiniowe
- woda
- galaretki truskawkowe
- woda
- ulubione owoce: maliny, borówki, winogrona, truskawki
- biszkopty okrągłe

Skład na 12 porcji

- 1 kg
- 2 opakowania
- 350 ml
- 2 opakowania
- 700 ml
- 300 g (wybrane)

- 1 paczka



Sposób wykonania

Galaretki cytrynowe rozpuścić w 350 ml wrzątku. Galaretkę ostudzić, a następnie wstawić ją do lodówki do momentu, aż będzie już lekko tężejąca.

Na spód foremki (tortownica o średnicy 24 cm) wyłożyć okrągłe biszkopty.

Serki homogenizowane zmiksować z tężejącą galaretką. Wyłożyć masę na biszkopty, a wierzch wyrównać. Włożyć do lodówki na godzinę.

Galaretki truskawkowe rozpuścić w 700 ml wrzątku. Gdy temperatura obniży się, wstawić galaretkę do lodówki do momentu, aż będzie lekko tężejąca.

Na wierzch ciasta układać równomiernie owoce - maliny, borówki, winogrona (lub inne) i zalać je tężejącą galaretką. Następnie całość ponownie schłodzić.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać dobrze schłodzony.

Sernik można dodatkowo udekorować świeżymi owocami, posypać płatkami migdałowymi, wiórkami kokosowymi lub „kleksami” z bitej śmietany, w zależności od upodobań smakowych i dostępności w domowych zasobach.

Sernik z serków homogenizowanych



Czas wykonania: 60 minut

Wielkość 1 porcji: 150 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 515 kcal

Białko: 16 g

Tłuszcz: 31,9 g

Węglowodany: 41,2 g

Błonnik pokarmowy: 1 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Przepis jest opracowany na prostokątną blachę (24 cm x 40 cm x 6 cm). Na blachę dobrze jest położyć papier do pieczenia.

Wykonanie tego ciasta dostępne jest na Nauka/Science SGGW YouTube playlista JEŻowa Książka Kucharska.

Stopień trudności:



Składniki

Ciasto

- mąka pszenna 3 szklanki
- margaryna lub masło 250 g
- żółtka jaja 4 sztuki
- proszek do pieczenia 1 łyżeczka
- cukier puder 5 łyżek

Nadzienie

- serki waniliowe 4 sztuki po 200 g
- cukier 3 łyżki
- żółtka jaja 2 sztuki
- margaryna lub masło 125 g
- mąka ziemniaczana 1 łyżka
- bułka tarta do posypania blachy



Sposób wykonania

Przygotowanie ciasta

Mąkę należy przesiać przez sito na stolnicę, dodać 1 łyżeczkę proszku do pieczenia oraz 5 łyżek cukru pudru. Następnie dodać margarynę lub masło starte na tarce jarzynowej lub posiekane nożem. Jaja umyć, oddzielić żółtka i białka. Żółtka dodać do masy na stolnicę, natomiast białka przełożyć do wysokiej miski. Zagnieść ciasto; jeśli nie chce się zagnieść, to dodać łyżkę śmietany. Ciasto schłodzić w lodówce przez godzinę lub w zamrażarce (krócej).

Przygotowanie nadzienia

Do miski przełożyć serki, dodać 3 łyżki cukru, dwa żółtka (białka dodać do wysokiej miski), masło lub margarynę rozpuścić w rondlu i schłodzić (ma być ciepłe, ale nie gorące). Mieszać robotem kuchennym na małych obrotach, dodając cienkim strumieniem masło lub margarynę aż do uzyskania jednolitej masy, na koniec dodać 1 łyżkę mąki ziemniaczanej. Białka ubić na sztywną pianę z 1 szklanką cukru, pod koniec ubijania dodać 1 łyżkę mąki ziemniaczanej. Pół ciasta zetrzeć na tarce bezpośrednio do blachy lub rozwałkować/wyłożyć blachę, posypać bułką tartą, następnie wlać przygotowane nadzienie, dodać ubitą na sztywno pianę, na wierzch zetrzeć na tarce jarzynowej drugą warstwę ciasta. Całość wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec około 1 godziny.

Sposób serwowania/dekoracja

Ciasto podajemy pokrojone w kwadraty lub trójkąty posypane cukrem pudrem. Można dodać świeże owoce.

Kolorowa galaretka



Czas wykonania: 10-15 minut
+ schładzanie

Wielkość 1 porcji: 100 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 92 kcal

Białko: 2,8 g

Tłuszcz: 0 g

Węglowodany: 19,9 g

Błonnik pokarmowy: 0 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Galaretki najlepiej zrobić wieczorem i zostawić do stężenia na całą noc. Rano można pokroić na kawałki i powkładać do szklanek warstwami albo przygotować tak jak podano w przepisie. Można zastosować inne smaki i kolory galaretek, tak jak to przedstawiono na zdjęciu.

Stopień trudności:



Składniki

- galaretka mleczna lub czerwona, np. truskawkowa (lub jagodowa)
- galaretka pomarańczowa lub cytrynowa
- galaretka zielona np. agrestowa
- woda

Skład na 10 porcji

- 1 opakowanie
- 1 opakowanie
- 1 opakowanie
- 750 ml



Sposób wykonania

Przygotować szklanki lub inne szklane naczynia, w których będą podawane galaretki. Zagotować wodę. Do trzech naczyń (np. rondli) wsypać galaretki. Każdą zalać 250 ml wrzątku i mieszać do całkowitego rozpuszczenia.

Czerwoną galaretkę wylać do szklanek, by szybciej wystygła. Wstawić do lodówki na minimum 25 minut do stężenia. Następnie wylać galaretkę zieloną i ponownie wstawić do lodówki na minimum 25 minut. Wylać również żółtą galaretkę i wstawić całość do całkowitego stężenia - minimum 25 minut.

Sposób serwowania/dekoracja

Dekorować listkami mięty lub owocami o kontrastowych w stosunku do galaretek kolorach.

Szarlotka



Czas wykonania: 50 minut

Wielkość 1 porcji: 170 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 260 kcal

Białko: 2,7 g

Tłuszcz: 15,6 g

Węglowodany: 27,9 g

Błonnik pokarmowy: 2,2 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

W wersji amerykańskiej może być to tarta z jabłkami, tzw. apple pie. Jabłka można zetrzeć na tarce lub lekko rozgotować.

Wykonanie tego ciasta dostępne jest na Nauka/Science SGGW YouTube playlista JEŻowa Książka Kucharska.

Stopień trudności:



Składniki

Ciasto (wysoka blacha około 38x26 cm)

- mąka pszenna typ 480 lub 500
- cukier puder
- masło
- żółtka jaja
- proszek do pieczenia
- śmietana 18%
- sól

Nadzienie

- kwaśne (tzw. winne) jabłka
(najlepiej Szara Reneta, Żłota Reneta)
- cynamon
- mąka ziemniaczana
- cukier

Skład na 24 porcje

4 szklanki
 ¾ szklanki
 400 g
 5 sztuk
 2 płaskie łyżeczki
 1 płaska łyżka
 szczypta

3 kg

1 łyżeczka

3 łyżki

w zależności od kwasności jabłek



Sposób wykonania

Z podanych składników wykonać ciasto półkruche. Gotowe ciasto rozplaszczyc, owinac w folie spozywczą i umieścić w lodowce na 30 minut. Schłodzone ciasto podzielic na dwie części, przy czym jedna część trochę większa od drugiej. Większą część rozwałkować na wielkość formy. Rozwałkowane ciasto wyłożyć na dno formy do pieczenia (wyłożonej uprzednio papierem do pieczenia). Ciasto ponakłuwać widelcem i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C (funkcja „góra-dół”, środkowa półka). Piec około 15 minut, aż ciasto będzie lekko złote.

Jabłka obrać, pokroić w plasterki lub kostkę, wymieszać z cukrem, cynamonem i mąką ziemniaczaną. Nadzienie wyłożyć na podpieczony spód (może być gorący) i przykryć blatem z rozwałkowanej pozostałej części ciasta. Delikatnie ponakłuwać widelcem. Pozostałe ciasto można też porwać na drobne kawałki albo zetrzeć na tarce. Ciasto piec w temperaturze 180°C (funkcja „góra-dół”, środkowa półka) przez około 1 godzinę (aż wierzch będzie dobrze wypieczony). Po ostygnięciu ciasto posypać cukrem pudrem. Kroić po schłodzeniu.

Sposób serwowania/dekoracja

Szarlotkę podawać pokrojoną w kwadraty, posypaną cukrem pudrem (np. z wanilią). Można również podawać na ciepło z gałką lodów waniliowych/śmietankowych, ale wtedy wartość energetyczna deseru będzie wyższa.

Blok czekoladowy



Czas wykonania: 30 minut
+ schładzanie

Wielkość 1 porcji: 50 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 260 kcal

Białko: 4,2 g

Tłuszcz: 14,5 g

Węglowodany: 28,3 g

Błonnik pokarmowy: 0,3 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Należy pamiętać, że deser ten jest bardzo sycący i wysokoenergetyczny. Nie należy go spożywać w dużych ilościach i zbyt często.

Jeśli ktoś lubi, to do masy można dodać również bakalie, np. rodzynki, suszone śliwki, żurawinę, orzechy.

Stopień trudności:



Składniki

- masło lub margaryna
- mleko w proszku
- cukier kryształ
- cukier waniliowy
- kakao
- paczka herbatników Petit Beurre maślane

Skład na 8 porcji

- 1 kostka (200 g)
- 2,5 szklanki (160 g)
- 1 szklanka
- 1 opakowanie
- 3 łyżki
- 200 g



Sposób wykonania

Masło lub margarynę, mleko, cukier oraz cukier waniliowy gotować w garnku na wolnym ogniu 10 minut, a następnie odstawić aż ostygnie (około 3 minuty). Dodać 2,5 szklanki mleka w proszku, 3 łyżki kakao, bardzo dobrze wymieszać, najlepiej drewnianą łyżką.

Do masy dodać połamane herbatniki i delikatnie wymieszać. Wylać do brytfanki (tzw. keksówka). Zostawić do stężenia w lodówce.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać pokrojone w plastry.

Piscingery



Czas wykonania: 30 minut
+ schładzanie

Wielkość 1 porcji: 68 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Piscinger (piszinger, tort Piscingera) to torcik z wafli przekładanych masą czekoladowo-orzechową, oblany lukrem czekoladowym. Pomysłodawcą wyrobu, w XIX wieku, był wiedeński cukiernik- Oskar Piscinger. Należy pamiętać, że deser ten jest bardzo sycący i wyso-koenergetyczny. Nie należy go spożywać w dużych ilościach. Jeśli ktoś lubi, do masy można dodać również rodzynki, orzechy. Masa nie może być zbyt płynna, ponieważ wtedy piscinger wyjdzie gumowaty. Ostrożnie należy dozować aromat, żeby nie zdominował smaku. Wafle mogą być przełożone dowolną masą, można również jedną warstwę zastąpić powidłami, np. z czarnej porzeczki.

Stopień trudności:



1 porcja

Wartość energetyczna: 265 kcal

Białko: 3,1 g

Tłuszcz: 14,0 g

Węglowodany: 31,9 g

Błonnik pokarmowy: 0,4 g

Składniki

- mleko w proszku pełnotłuste
- masło
- woda
- cukier waniliowy
- cukier
- kakao
- aromat rumowy lub arakowy (esencja)
- kwadratowe lub prostokątne suche wafle tortowe

Skład na 8 porcji

ilość niezbędna do uzyskania konsystencji

- 125 g
- 100 g
- 15 g
- 125 g
- 8 g
- kilka kropli
- 1 opakowanie (150 g lub 190 g)



Sposób wykonania

W odmierzonej ilości wody rozpuścić cukier i cukier waniliowy, ogrzewając roztwór aż do całkowitego rozpuszczenia się składników.

Roztopić łagodnie masło w osobnym naczyniu. Połączyć roztwór cukru i upłynnione masło w naczyniu przeznaczonym do miksowania. Dodać kakao i aromat. Miksować. Po uzyskaniu jednorodnej mieszaniny, ostudzić ją i stopniowo dodawać mleko w proszku, cały czas miksując, aż do momentu, gdy w naczyniu będzie bardzo gęsta masa.

Gotową masę należy równomiernie rozprowadzić na kolejnych warstwach wafli. Ostatnią warstwę stanowi suchy wafel. Lekko docisnąć i odstawić na kilka godzin.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać pokrojone na kawałki.

Banany w cieście



Czas wykonania: 30 minut

Wielkość 1 porcji: 120 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 243 kcal

Białko: 4,8 g

Tłuszcz: 13,3 g

Węglowodany: 27,9 g

Błonnik pokarmowy: 3,7 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Zamiast bananów możemy również użyć innych owoców, np. jabłek, gruszek.

Stopień trudności:



Składniki

- banany - dojrzałe
- jaja
- mąka pszenna
- mleko 1,5 lub 2% tłuszczu
- wiórki kokosowe
- olej roślinny
- cukier puder

Skład na 4 porcje

- 4 sztuki
- 2 sztuki
- 150 g
- 100 ml
- 100 g
- do smażenia
- do posypania



Sposób wykonania

Jaja umyć i wybić do miski. Dodać przesianą mąkę, wiórki kokosowe, wymieszać. Mleko, mąkę z wiórkami kokosowymi i jaja razem zmiksować do uzyskania jednolitej masy.

Banany obrać ze skórki, przeciąć wzdłuż i pokroić na porcje po ok. 5 cm. Następnie zanurzyć w cieście i smażyć w średniej warstwie tłuszczu, rozpoczynając proces od mocno nagrzanego tłuszczu. Usmażone banany osączyć z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym, posypać cukrem pudrem.

Sposób serwowania/dekoracja

Można podawać na ciepło lub na zimno, z dodatkiem innych owoców.

Rolada biszkoptowa bezglutenowa



Czas wykonania: 30 minut

Wielkość 1 porcji: 155 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 277 kcal

Białko: 7,1 g

Tłuszcz: 7,1 g

Węglowodany: 46,4 g

Błonnik pokarmowy: 1 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Tak przygotowana rolada nie zawiera glutenu i może być spożywana przez osoby na diecie bezglutenowej.

Stopień trudności:



Składniki

- mąka ryżowa
- cukier
- proszek do pieczenia bezglutenowy
- jaja
- olej
- galaretka truskawkowa
- woda do rozpuszczenia galaretki
- truskawki mrożone

Skład na 4 porcje

- 120 g
- 90 g
- 8 g
- 4 sztuki
- 2 łyżki stołowe
- 1 opakowanie
- 200 ml
- 200 g



Sposób wykonania

Białka jaj oddzielić od żółtek i ubić na pianę. Do piany dodać cukier i dalej ubijać. Następnie dodać żółtka jaj, mąkę ryżową i proszek do pieczenia. Wszystko razem mieszać do uzyskania jednolitej masy. Na końcu dodać olej (oliwę) i delikatnie wymieszać. Gotową masę rozprowadzić na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i umieścić w piekarniku nagrzanym do temperatury 190°C. Piec 12 minut.

Po wyjęciu z piekarnika ciasto należy zwinąć tak, aby uzyskać pożądany kształt i odstawić do wystygnięcia. W tym czasie należy przygotować nadzienie do rolady w postaci galaretki z truskawkami, krojąc galaretkę w paski. Roladę po ostudzeniu, rozwinąć, dodać nadzienie i ponownie zwinąć.

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać posypaną cukrem pudrem, pokrojoną w plastry, z dodatkiem świeżych owoców, np. malin, borówek.

Ciasto marchewkowe bezglutenowe



1 porcja

Wartość energetyczna: 347 kcal

Białko: 4,8 g

Tłuszcz: 10 g

Węglowodany: 60 g

Błonnik pokarmowy: 1,5 g

Czas wykonania: 30 minut

Wielkość 1 porcji: 120 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Do przygotowania ciasta można użyć mąki pszennej, ale należy pamiętać, że takiego ciasta nie mogą spożywać osoby na diecie bezglutenowej.

Stopień trudności:



Składniki

- mąka bezglutenowa uniwersalna
- jaja
- marchew
- cukier puder
- olej roślinny
- orzechy włoskie
- cynamon lub przyprawa do pierników
- proszek do pieczenia bezglutenowy
- soda oczyszczona

Skład na 8 porcji

- 450 g
- 4 sztuki
- 1 sztuka
- 80 g
- 50 ml
- 50 g
- 1 łyżeczka
- 1 łyżeczka
- 1 łyżeczka



Sposób wykonania

Tortownicę wysmarować tłuszczem i obsypać mąką bezglutenową. Piekarnik nastawić na temperaturę 180°C.

Zagotować wodę, odstawić na 3 minuty i zalać nią pokruszone orzechy włoskie. Orzechy można pokruszyć np. wałkując je wałkiem na stolnicy lub ściskając pomiędzy dwiema drewnianymi deskami do krojenia. Po około 10 minutach odcedzić orzechy, które powinny w tym czasie lekko zmięknąć. Mąkę i suche składniki ciasta (cynamon, proszek do pieczenia, soda) przesiać do miski. Marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach – potrzebne są 2 szklanki startej marchewki. Jaja umyć, wybić do miski, dodać cukier i ubić mikserem na puszystą masę. Następnie, ciągle mieszając masę jajeczną, dodawać startą marchew, orzechy i olej. Dodawać porcjami suche składniki, cały czas mieszając mikserem.

Ciasto przełożyć do tortownicy i wyrównać powierzchnię. Wstawić ciasto do nagrzanego piekarnika i piec około 45 minut (do momentu, aż patyczek włożony do ciasta będzie suchy).

Sposób serwowania/dekoracja

Podawać posypane cukrem pudrem. Ciasto można przełożyć dżemem/powidłami, np. morelowymi, pomarańczowymi.

Ciasto piaskowe bezglutenowe



Czas wykonania: 30 minut

Wielkość 1 porcji: 90 g

1 porcja

Wartość energetyczna: 326 kcal

Białko: 4,5 g

Tłuszcz: 14,8 g

Węglowodany: 45,8 g

Błonnik pokarmowy: 2,3 g

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Jest to ciasto polecane dla osób na diecie bezglutenowej.

Stopień trudności:



Składniki

- mąka bezglutenowa uniwersalna
- jaja
- cukier puder
- wiórki kokosowe
- olej rzepakowy
- proszek do pieczenia bezglutenowy

Skład na 8 porcji

- 1 szklanka (225 g)
- 3 sztuki
- 50 g
- pół szklanki
- ¼ szklanki
- 1 łyżeczka



Sposób wykonania

Jaja umyć, wbić do miski, dodać cukier puder i mikserem utrzeć na puszystą masę. Do ubitej masy, ciągle ucierając, dodać olej, a następnie przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia. Wymieszać z wiórkami.

Piekarnik nagrzać do 180°C, góra/dół, bez termoobiegu. Formę natłuścić i posypać mąką bezglutenową, ciasto przełożyć do formy i piec przez około 40 minut - do momentu aż patyczek włożony do ciasta będzie suchy.

Sposób serwowania/dekoracja

Można serwować bez dodatków lub z musem owocowym czy jogurtem.

Ciasteczka "Jeżyki"



Czas wykonania: 30 minut

Wielkość 1 porcji: ok. 35 g
(1 duże lub 4 małe ciasteczka)

JEŻowe porady żywieniowe i kulinarne

Ciasteczka świetnie nadają się na przyjęcia.

Tak przygotowane ciasteczka można przechowywać w zamkniętych pojemnikach około tygodnia.

Wykonanie ciasteczek dostępne jest na Nauka/Science SGGW YouTube playlista JEŻowa Książka Kucharska.

1 porcja

Wartość energetyczna: 150 kcal

Białko: 1,9 g

Tłuszcz: 8,7 g

Węglowodany: 15,9 g

Błonnik pokarmowy: 0,3 g

Stopień trudności:



Składniki

- masło
- mąka pszenna tortowa
- cukier puder
- jajo
- ekstrakt z wanilii

Dekoracja

- gorzka czekolada
- masło
- wiórki kokosowe
lub posypka czekoladowa

Skład na 20 sztuk dużych lub 50 małych

- 200 g
- 300 g
- 100 g
- 1 sztuka
- 1 łyżeczka
- 50 g
- 1 łyżeczka
- po 1 opakowaniu



Sposób wykonania

Masło posiekać z mąką i cukrem pudrem, dodać jajo, ekstrakt wanilii i zagnieść gładkie ciasto (można użyć robota kuchennego). Ciasto owinąć w folię spożywczą i schłodzić w lodówce przez 30 minut. Ze schłodzonego ciasta odrywać niewielkie kawałki i formować kulki o wielkości około 2 cm. Z kulek uformować stożek - ciasteczko powinno być z jednej strony okrągłe, a z drugiej wydłużone. Ciasteczka przełożyć na blachę z piekarnika wyłożoną papierem do pieczenia. Piec w piekarniku rozgrzanym do 170°C (termoobieg) przez około 15-20 minut. Wystudzić.

Przygotowanie dekoracji

Czekoladę połamać na kawałki, dodać masło i roztopić w kąpieli wodnej (na parze). Gotową polewą, za pomocą pędzelka, pomalować grubszą część ciasteczek i zanurzyć ją w wiórkach kokosowych lub czekoladowej posypce. Wykałaczkę zanurzyć w polewie czekoladowej i namalować oczka i nosek.

Sposób serwowania/dekoracja

Do dekorowania ciasteczek można również użyć pokruszonych płatków migdałowych lub gotowych posypek.

DEKOROWANIE POTRAW



Potrawy i napoje, zwłaszcza przygotowywane z okazji różnych uroczystości, zarówno rodzinnych, jak i szkolnych powinny nie tylko smakować, ale również atrakcyjnie wyglądać. Już Starożytni Rzymianie rozumieli jak duży wpływ na apetyt ma widok wystawnie udekorowanego stołu zgodnie z powiedzeniem „je się również oczami”.

Ułożenie dania na talerzu i przyozdabianie jadalnymi dekoracjami to prawdziwa sztuka. Do tego celu używa się najczęściej warzyw, owoców oraz kwiatów jadalnych. Z warzyw najczęściej są to: marchew, rzodkiewki, ogórki, pomidory, kabaczek, kalarepa, buraki, rzepa, brukiew, selery, koper, por, natka pietruszki, liście sałaty, czerwona cebula, a z owoców: cytryny, arbuzy, kiwi, jabłka, mandarynki. Z kwiatów najczęściej wykorzystujemy bratki jadalne, nasturcję, fiołki, lawendę, rumianek, płatki róży. Ozdoby z warzyw i owoców oraz kwiatów i nasion (np. goi, chia, dyni, pokrzywy) można stosować do dekoracji talerzy i półmisek z wędlinami, z różnymi przekąskami, do sałatek, surówek oraz deserów.

Atrakcyjny wygląd potraw z pewnością pobudzi apetyt i pozwoli na ich pozytywny odbiór sensoryczny, podnosząc i uwydatniając estetyczne walory podawanego dania. Wygląd jest szczególnie ważny w przypadku osób określanych mianem „niejadków”.

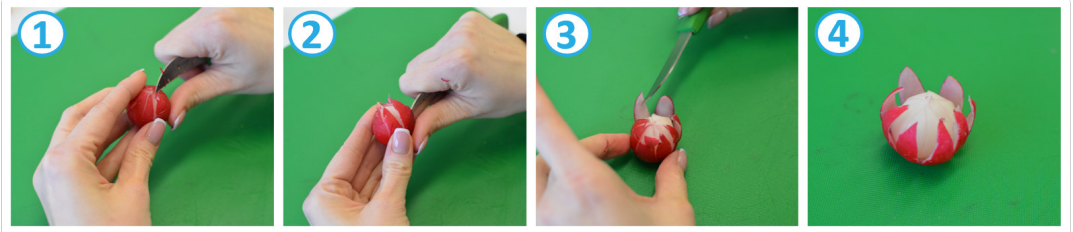
W rozdziale tym proponujemy proste dekoracje z rzodkiewek, marchwi, pomidorów, jabłek i cytryn, które można wykorzystać do dekorowania potraw w domu oraz na przyjęciach klasowych.

Do dekoracji talerza można również wykorzystać gotowe lub przygotowane samodzielnie szablony z kartonu. Ciemny talerz, używając szablonu, można posypać cukrem pudrem, natomiast jasny nasionami pokrzywy lub chia, uzyskując ciekawy wzór. Można też robić „mazy” i kleksy z sosów oraz past bezpośrednio na talerzu lub na potrawie. Jako dekoracje można stosować również zioła i kielki.

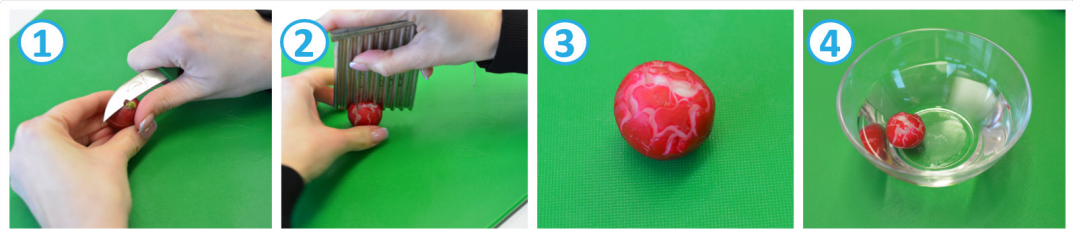
Przedstawione propozycje niech będą inspiracją do własnych, ciekawych sposobów ozdabiania potraw oraz stołu.

Dekoracje z rzodkiewki - - różyczki, kwiaty

A



B



Czas wykonania: 15 minut



Wykonanie dekoracji z rzodkiewki dostępne jest na Nauka/Science YouTube playlista JEŻowa Książka Kucharska.

Stopień trudności:



Składniki

- rzodkiewki okrągłe
- liczba w zależności od potrzeb

Wyposażenie

- mały nóż
 - nóż karbowany falisty
 - deska do krojenia
 - miseczek
 - lód
- 1 sztuka
1 sztuka
1 sztuka
1 sztuka
kilka kostek



Sposób wykonania różyczek (A)

1. Rzodkiewki oczyścić (odciąć ogonek) i umyć.
2. Ponacinać z każdej strony niezbyt głęboko półkolistymi cięciami, tworząc płatki (zdjęcia 1,2,3,4).
3. Ponacinane rzodkiewki włożyć do wody z kostkami lodu, aby płatki różyczek się rozchyliły (zdjęcie 4).

Sposób wykonania kwiatków (B)

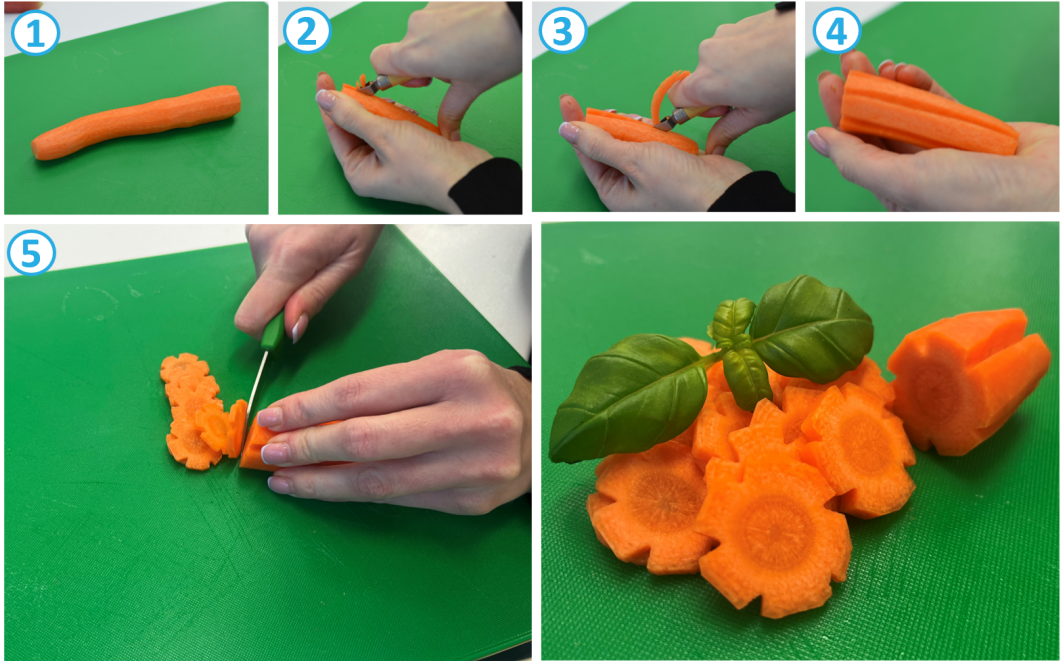
1. Rzodkiewki oczyścić (odciąć ogonek) i umyć (zdjęcie 1).
2. Rzodkiewki ponacinać wzdłuż (od strony ogonka) za pomocą noża karbowanego falistego, nie przecinając do końca (zdjęcia 2,3).
3. Włożyć na godzinę do wody z kostkami lodu, aby kwiatki się ładnie rozwinęły (zdjęcie 4).

Uwaga: Można również skórkę rzodkiewki kilkakrotnie ostrożnie ponacinać od czubka, aż prawie do nasady ogonka, tak aby była podzielona na kilka segmentów, jakby płatków. Potem te płatki należy ostrożnie odwinąć od miększu rzodkiewki.

Zastosowanie dekoracji

Do dekoracji (garniowania) półmisek z wędlinami, sałatek, surówek.

Dekoracje z marchewki - - kwiaty



Czas wykonania: 15 minut



Wykonanie dekoracji z marchewki dostępne jest na Nauka/Science YouTube playlista JEŻowa Książka Kucharska.

Stopień trudności:



Składniki

- marchew liczba w zależności od potrzeb

Wyposażenie

- wąski nóż 1 sztuka
- nóż dłuto w kształcie litery "V" 1 sztuka
- deska do krojenia 1 sztuka

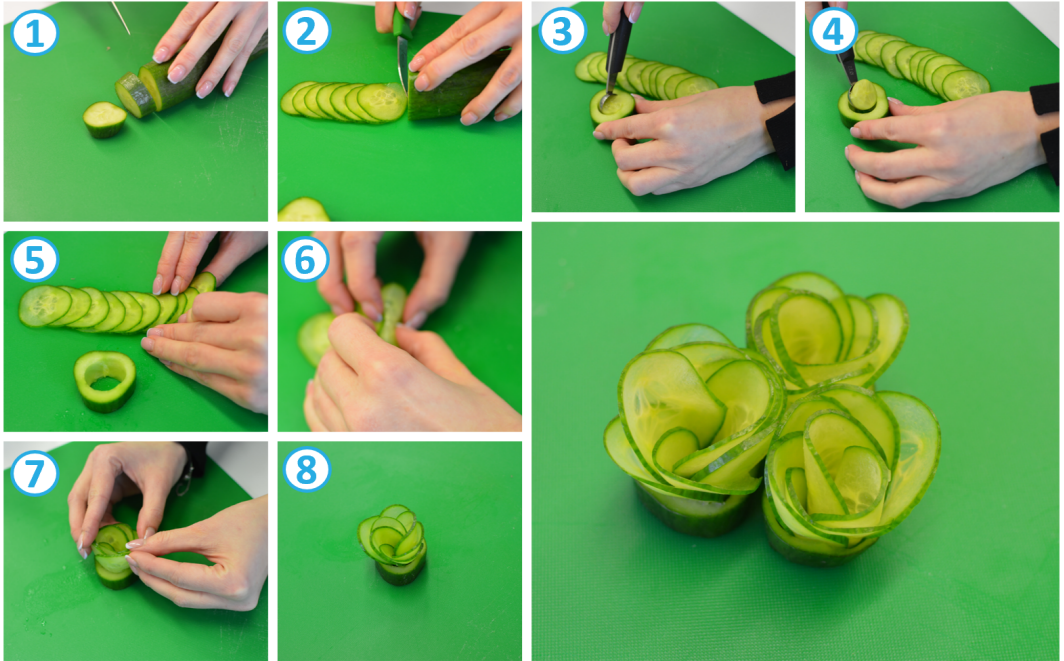
**Sposób wykonania**

1. Marchew umyć, obrać (zdjęcie 1).
2. Wyciąć dość głębokie, podłużne rowki nożem typu „dłuto” (zdjęcia 2,3,4).
3. Następnie pokroić marchewki w plasterki (zdjęcie 5).

Zastosowanie dekoracji

Do dekoracji półmisków z wędlinami, sałatek, surówek oraz przekąsek.

Dekoracje z ogórka - - "drzewko szczęścia"



Czas wykonania: 20 minut



Wykonanie dekoracji z ogórka dostępne jest na Nauka/Science YouTube playlista JEŻowa Książka Kucharska.

Stopień trudności:



Składniki

- ogórek świeży
- liczba w zależności od potrzeb

Wyposażenie

- mały nóż
 - łyżeczka do wydrążania
 - deska do krojenia
- 1 sztuka
1 sztuka
1 sztuka

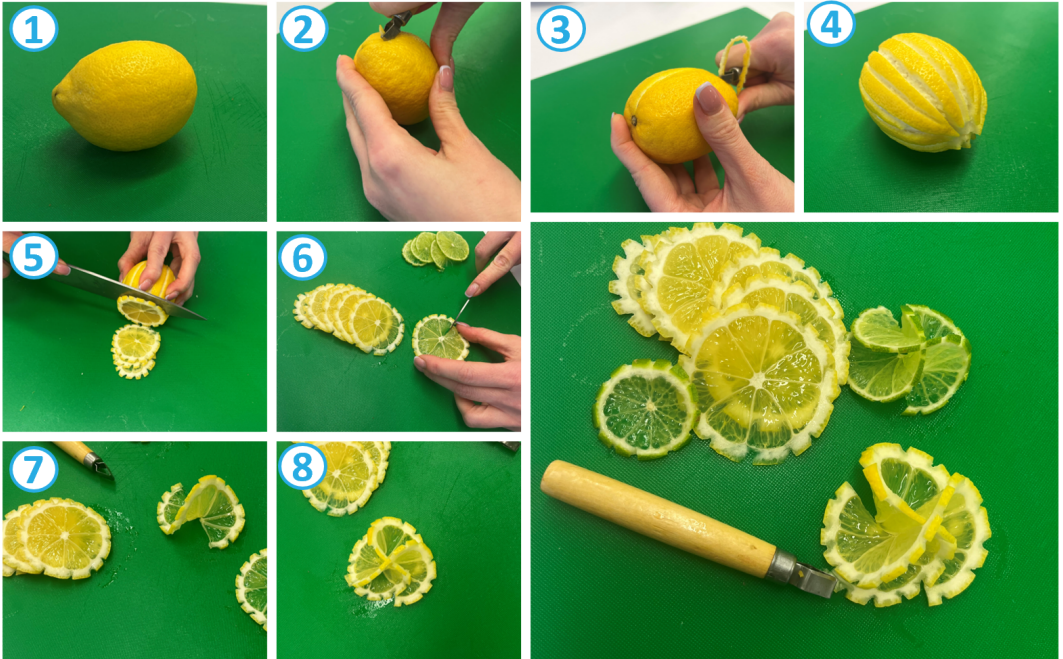
**Sposób wykonania**

1. Część ogórka pokroić na plastry o grubości ok. 1,5 cm (zdjęcie 1).
2. Z plasterków należy wydrążyć środek otrzymując podstawę - pień drzewka (zdjęcia 3,4).
3. Kolejną część ogórka pokroić na cienkie plasterki o grubości 1 mm (zdjęcie 2).
4. Plastry ułożyć obok siebie z przesunięciem o 0,5 cm, a następnie zawinąć w rulon i włożyć w podstawę (zdjęcia 5,6,7,8).

Zastosowanie dekoracji

Do dekoracji (garniowania) półmisek z wędlinami, przekąskami, sałatek oraz półmisek z warzywami.

Dekoracje z cytrusów - - dekoracyjne plasterki



Czas wykonania: 15 minut



Wykonanie dekoracji z cytryn dostępne jest na Nauka/Science YouTube playlista JEŻowa Książka Kucharska.

Stopień trudności:



Składniki

- cytryny, limonki lub pomarańcze liczba w zależności od potrzeb

Wyposażenie

- nóż do warzyw 1 sztuka
- nóż dłuto w kształcie litery "V" 1 sztuka
- deska do krojenia 1 sztuka



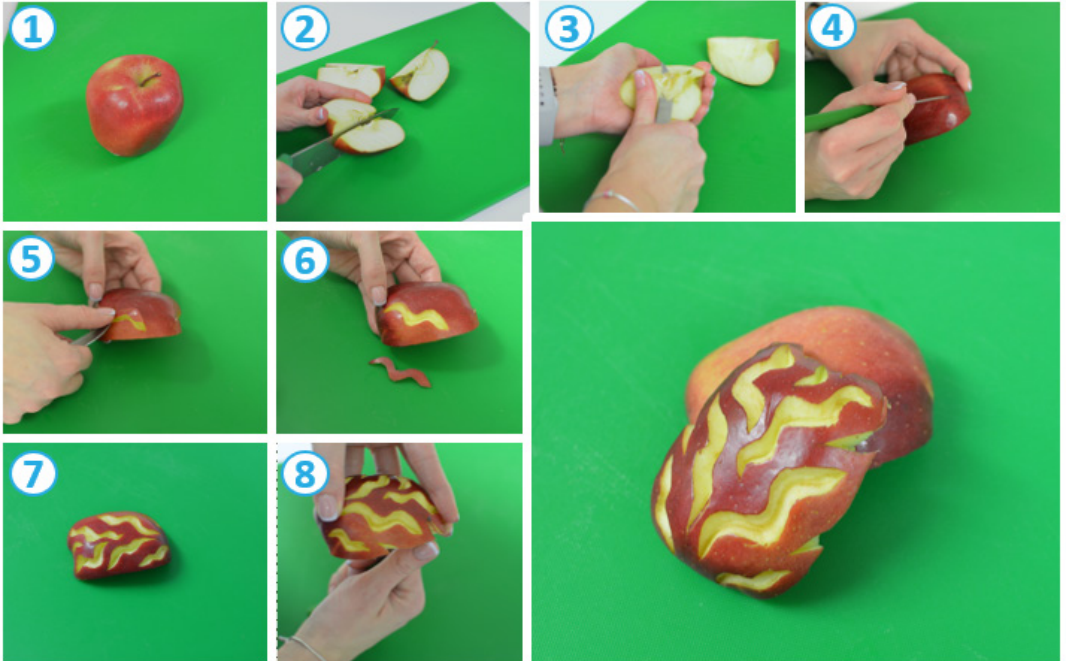
Sposób wykonania

1. Przygotować owoce - cytryny, limonki lub pomarańcze - i dokładnie umyć.
2. Dłutem zrobić podłużne nacięcia naokoło owoców (zdjęcia 2,3,4).
3. Następnie owoce pokroić na cienkie plasterki około 1 mm (aby dały się zwinąć, zdjęcie 5).
4. Plasterki rozciąć do połowy i skręcić je (zdjęcia 6,7).
5. Jeżeli połowę plasterków rozetniemy przez środek aż do skórki po przeciwnej stronie, to można wykonać bardziej skomplikowaną dekorację. Nakłada się głębiej przecięte plasterki na te rozcięte do połowy, tworząc dekoracyjne kwiaty (zdjęcie 8).

Zastosowanie dekoracji

Do dekoracji półmisek z wędlinami, z daniami z ryb, przekąskami, warzywami, do sałatek, surówek, napojów oraz ciast i deserów.

Dekoracje z jabłek - - liście



Czas wykonania: 20 minut



Wykonanie dekoracji z jabłek dostępne jest na Nauka/Science YouTube playlista JEŻowa Książka Kucharska.

Stopień trudności:



Składniki

- jabłko małe liczba w zależności od potrzeb

Wyposażenie

- mały nóż 1 sztuka
- deska do krojenia 1 sztuka

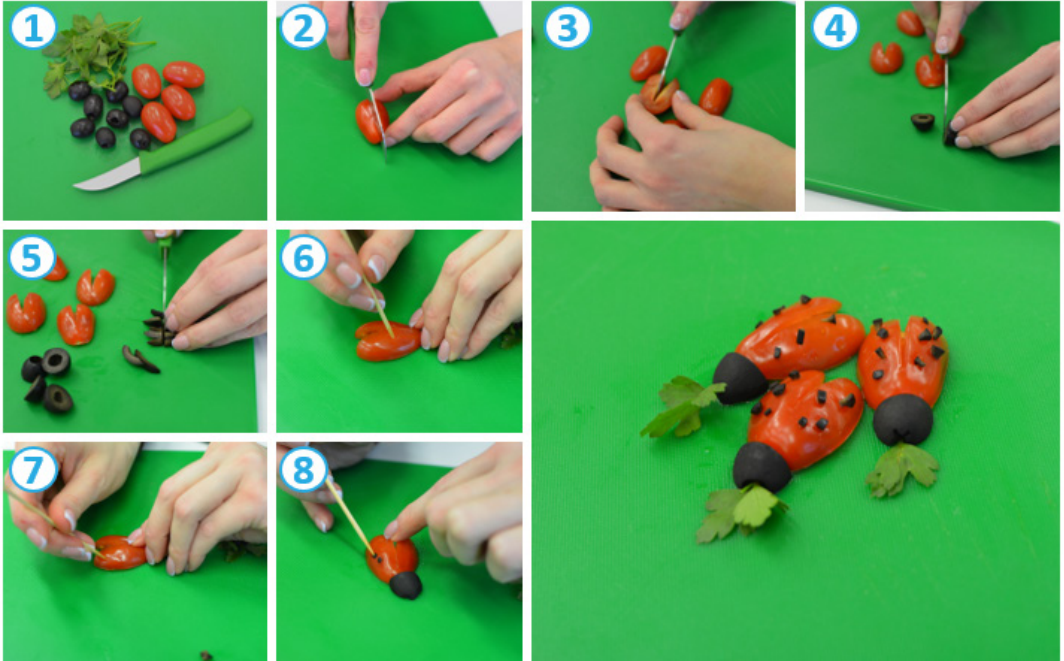
**Sposób wykonania**

1. Umyć jabłko, usunąć ogonek.
2. W jabłku wykonać nacięcia na jego bocznej części, w czterech miejscach, a następnie wyciąć z jabłka ćwiartki (zdjęcie 2).
3. Z każdej ćwiartki jabłka usunąć dolną część, żeby liść był zaokrąglony (zdjęcie 3).
4. Na skórcie należy wykonać nacięcia (przypominające fale) i postrzępić brzegi liścia po obu stronach (zdjęcia 4,5,6,7).
5. Na koniec przyciąć jabłko tak, aby wyglądem przypominało liść (zdjęcie 8).

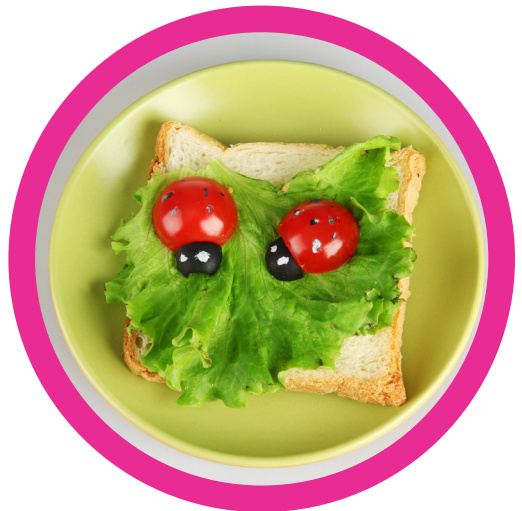
Zastosowanie dekoracji

Do dekoracji półmisków z wędlinami, z daniami z ryb, przekąskami, owocami, do sałatek, surówek oraz deserów.

Dekoracje z pomidorków - - biedronki



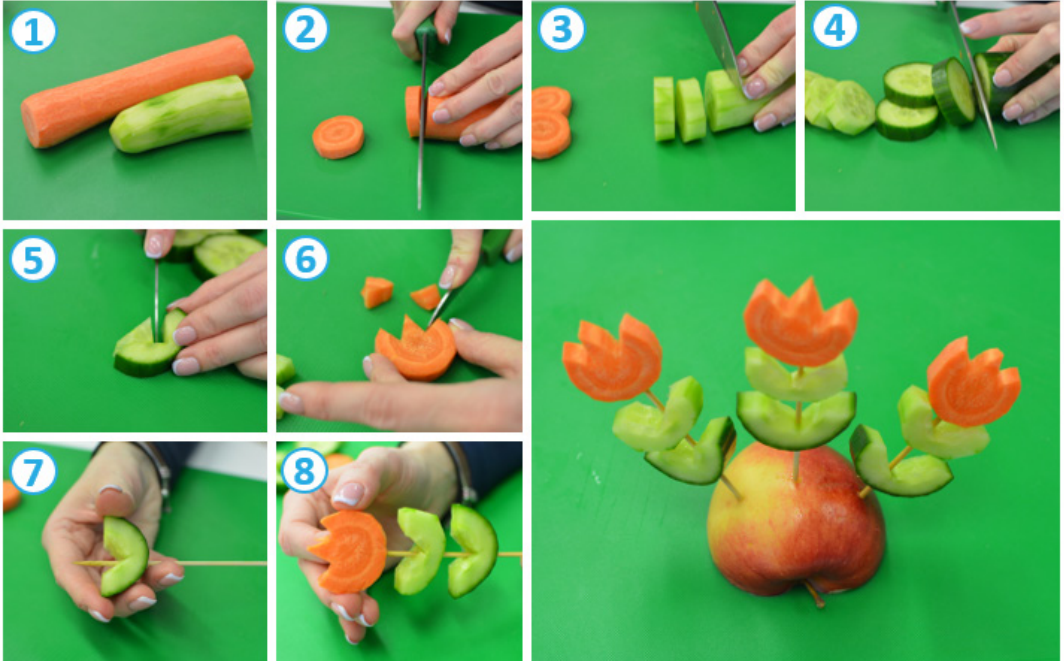
Czas wykonania: 20 minut



Wykonanie dekoracji z pomidorków dostępne jest na Nauka/Science YouTube playlista JEŻowa Książka Kucharska.

Stopień trudności: 

Dekoracje z marchwi i ogórka - - kwiaty



Czas wykonania: 20 minut



Wykonanie dekoracji z marchwi i ogórka dostępne jest na Nauka/Science YouTube playlista JEŻowa Książka Kucharska.

Stopień trudności: 

Składniki

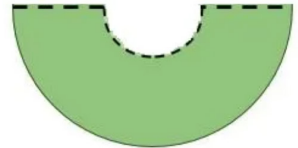
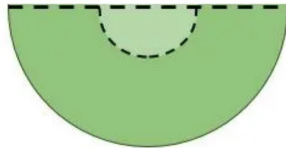
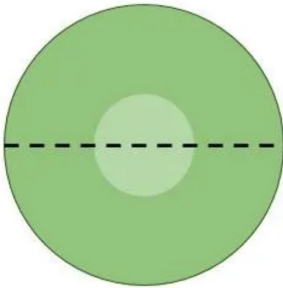
- marchew 2-3 plasterki
- ogórek świeży 2-3 plasterki
- jabłko połowa 1 sztuki

Wyposażenie

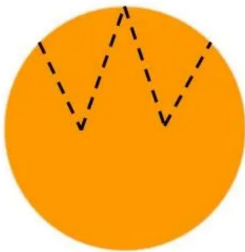
- mały nóż 1 sztuka
- deska do krojenia 1 sztuka
- wykałaczki średniej długości 2-3 sztuki

Sposób wykonania

1. Jabłko umyć, osuszyć i przekroić na pół.
2. Umyć ogórka, pokroić go na plasterki (zdjęcia 3,4), a następnie każdy plasterzek przeciąć na pół i wyjąć nasiona (zdjęcie 5). Ogórka pokroić tak, jak pokazano na rysunku. Po przekrojeniu będzie miał kształt liści kwiatka (patrz rysunek poniżej). Jeden liść zrobić z ogórka obranego, drugi z nieobranego.



3. Umyć i obrać marchewki. Pokroić je na plasterki (zdjęcie 2). Trzeba wyciąć dwa, trzy rogi, aby plasterzek marchewki przypominał kwiat tulipana (zdjęcie 6) tak, jak pokazano na rysunku.

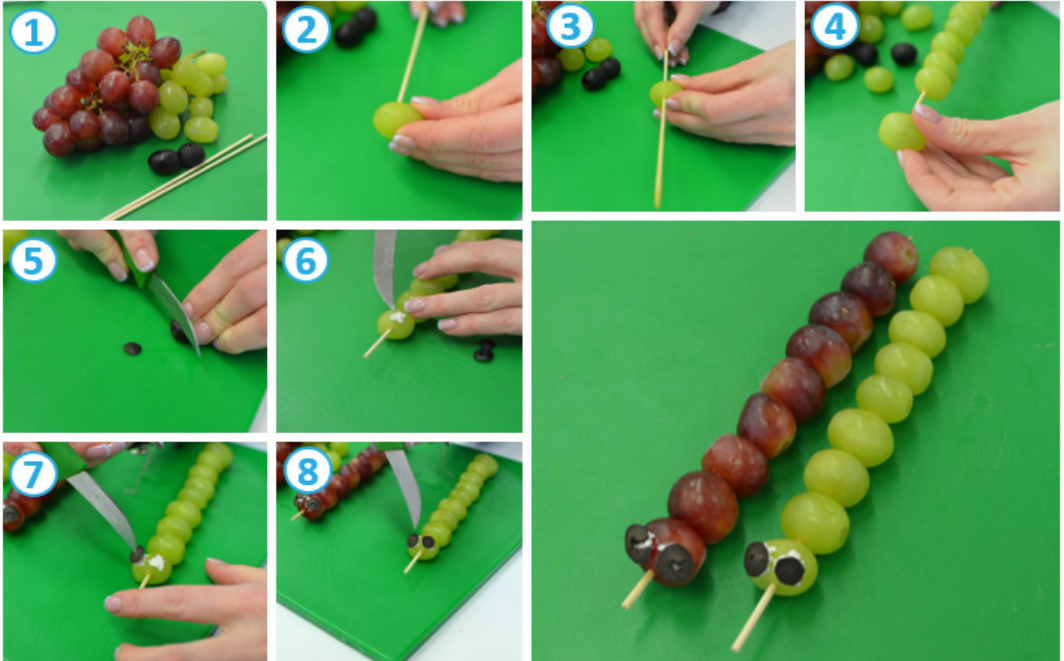


4. Najpierw wbić wykałaczkę w ogórki, jeden nieobrany, drugi obrany, a następnie w wycięty plaster marchewki (zdjęcia 7,8).
5. Kwiaty wbić w przekrojone jabłko. Tak przygotowane dekoracje należy wykorzystać od razu lub przechowywać w lodówce.

Zastosowanie dekoracji

Do dekoracji sałatek, półmisek z owocami, wędlinami oraz do dekoracji stołu.

Dekoracje z winogron - - gąsienice



Czas wykonania: 20 minut



Wykonanie dekoracji z winogron dostępne jest na Nauka/Science YouTube playlista JEŻowa Książka Kucharska.

Stopień trudności:    

Składniki

- winogrona (białe i czerwone) liczba w zależności od potrzeb
- czekolada kawałek

Wyposażenie

- patyczki do szaszłyków liczba w zależności od potrzeb
- mały nóż 1 sztuka
- deska do krojenia 1 sztuka

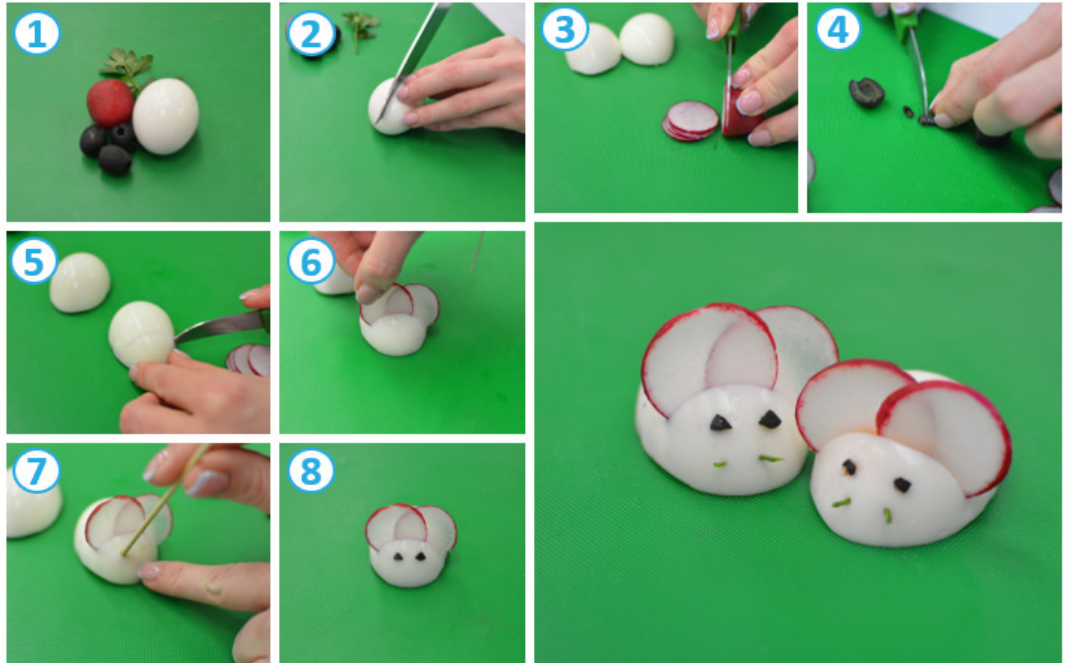
**Sposób wykonania**

1. Winogrona umyć, osuszyć i nabić na patyczki do szaszłyków (zdjęcia 2,3,4).
2. Zrobić gąsienicom oczy z czekolady (np. z kulek czekoladowych) (zdjęcia 5,6,7,8).
3. Układać na talerzach lub półmiskach.

Zastosowanie dekoracji

Do dekoracji sałatek, półmisków z owocami, deserami, wędlinami oraz do dekoracji stołu.

Dekoracje z jaj i rzodkiewki - - myszki



Czas wykonania: 20 minut



Wykonanie dekoracji z jaj i rzodkiewek dostępne jest na Nauka/Science YouTube playlista JEŻowa Książka Kucharska.

Stopień trudności:



Składniki

- jajko ugotowane na twardo 1 sztuka
- rzodkiewka 1 sztuka
- szczypiorek 1 liść
- pieprz czarny 2 ziarenka

Wyposażenie

- mały nóż 1 sztuka
- deska do krojenia 1 sztuka



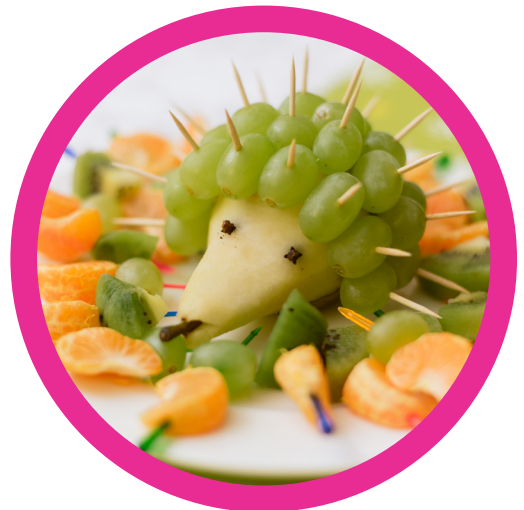
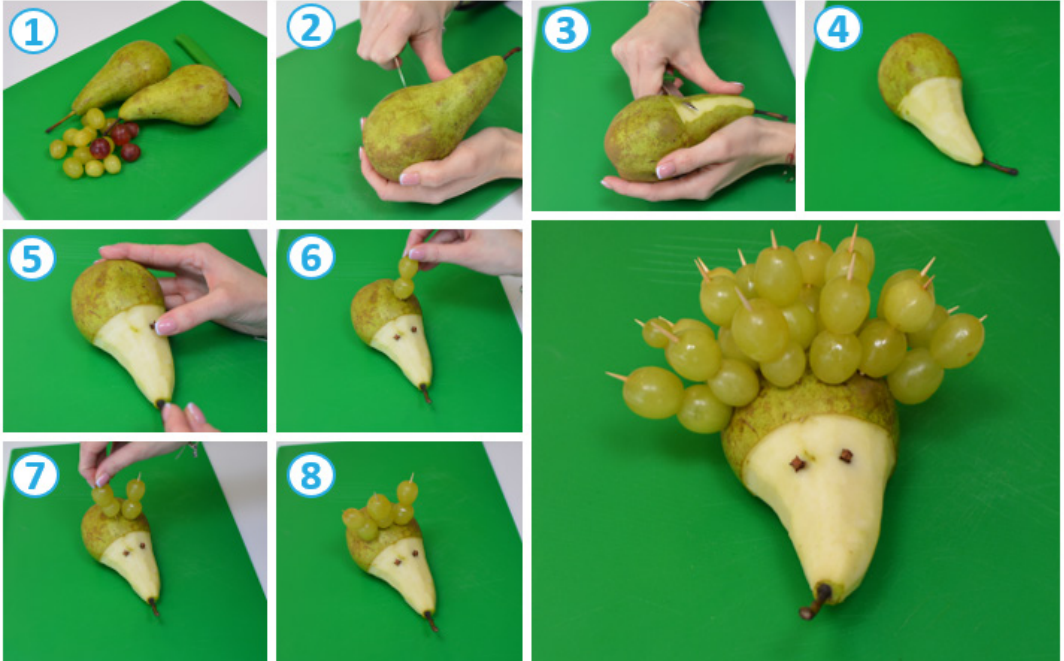
Sposób wykonania

1. Jaja gotować w osolonej wodzie (łatwiej będzie je obrać) 8-10 minut od zagotowania wody, następnie ostudzić w zimnej wodzie.
2. Ugotowane i obrane jaja należy przekroić na pół (zdjęcie 2). Połówki jaja ułożyć na talerzu wyłożonym sałatą.
3. W tym czasie umyć rzodkiewkę i pokroić ją w cienkie plasterki (zdjęcie 3).
4. Zrobić myszkom oczy z ziarenek pieprzu (zdjęcie 4), uszy z plastrów rzodkiewki (zdjęcia 5,6), a wąsy z kawałków szczypiorku (zdjęcie 7). Na talerzu, obok myszek można ułożyć kawałki żółtego sera.

Zastosowanie dekoracji

Do dekoracji sałatek, przekąsek, półmisek z warzywami, owocami. Zamiast sałaty kruchej można użyć rukoli, rzeżuchy, kiełków, natki pietruszki lub koperku.

Dekoracje z gruszki i winogron - - jeź



Czas wykonania: 20 minut

Wykonanie dekoracji jeża z gruszki i winogron dostępne jest na Nauka/Science YouTube playlista JEŻOWA Książka Kucharska.

Stopień trudności:



Domowa kuchnia to odkrywanie nowych smaków, zarówno potraw, jak i poszczególnych ich składników. Wspólne przygotowywanie posiłków to wspaniałe doświadczenie, które pomaga w prowadzeniu pełnego i satysfakcjonującego życia, sprzyja bliższym relacjom rodzinnym, a przede wszystkim wykształceniu prawidłowych nawyków żywieniowych. Ważne, żeby przełamywać bariery i nauczyć się samodzielnie przyrządzać posiłki, dostosowane do własnych umiejętności kulinarnych i ulubionych smaków. Ważne jest również zwracanie uwagi na zalecenia żywieniowe i ich stosowanie w praktyce, w żywieniu rodziny. Wydaje się, że jest to czynność prozaiczna, którą wykonuje się codziennie, często uważana za mało satysfakcjonujący obowiązek. Może warto to zmienić. Gotowanie zbliża do siebie ludzi i pomaga w nawiązywaniu relacji z bliskimi, uczy współpracy, bycia ze sobą, wspólnego tworzenia, a także uczy samodzielności w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych. To także nauka nakrywania do stołu, doskonalenia prawidłowego podawania posiłków, utrwalanie zasad zachowania się przy stole, rozwijania szeroko pojętego poczucia estetyki i kreatywności.

Wspólne gotowanie może być doskonałą okazją do komunikacji w rodzinie. Ważne i trudne tematy o wiele przyjemniej dyskutuje się, wspólnie przygotowując posiłek. Gotowanie to przyjemność, która angażuje intelekt (ćwiczy i relaksuje mózg), zapewnia ruch (dłoni i palców), stymuluje zmysły, pozwala na wspólne doświadczanie smaków, zapachów i barw, przez co daje wiele radości, dostarcza wiary we własne możliwości, zmniejsza stres, rozluźnia atmosferę. Samodzielne przygotowanie posiłku uwalnia pomysłowość, pozwala też na przygotowanie posiłku dla bliskich: mamy, taty, babci, dziadka, rodzeństwa, przyjaciół, co może być wyrazem naszej sympatii czy miłości do nich. Wspólne gotowanie z rodzicami, rodzeństwem lub rówieśnikami to przede wszystkim dobra zabawa. To czas, podczas którego relaksujemy się, śmiejemy, żartujemy, próbujemy, podjadamy przygotowywane dania. Możemy rozmawiać na temat poszczególnych surowców, kraju pochodzenia, ich dostępności, ale również wartości energetycznej i odżywczej. To również czas, aby rozmawiać na temat niemarnowania żywności oraz poszanowania planety.

W miarę nabywania umiejętności kulinarnych przepisy stają się zbędne i zaczyna się je modyfikować, zmieniając składniki, dodatki, dostosowując przepisy do składników, które mamy w domu. Uczymy się wykorzystywać produkty sezonowe. Tworzymy nowe, własne przepisy, którymi możemy się później dzielić z innymi - do czego zachęcamy. Człowiek przez większą część życia uczy się świadomego korzystania z jedzenia, dlatego dobrze zacząć jak najwcześniej. W ten sposób utrwalają się, bądź rodzą rodzinne tradycje. Rodzice mogą wspominać swoje dzieciństwo, opowiadać o swoich ulubionych potrawach, o tym, czego nauczyli się od swoich rodziców i dziadków, gdy sami byli mali, opowiadać o swoich kulinarnych „wpadkach”. **Nauka przez zabawę, wspólne wykonywanie nawet prostych zadań, jest przyjemniejsza i budzi większe zainteresowanie.**

W sytuacji przyrządzania potraw w domu, w przeciwieństwie do posiłków spożywanych poza domem, mamy kontrolę i wpływ na składniki używane do przygotowania dań i na stosowane metody kulinarne. Można wykorzystać świeże produkty sezonowe i indywidualizować ich skład w zależności od preferencji poszczególnych osób. Jednym słowem: *Wiesz co jesz i z czego komponujesz posiłki.*

Mamy nadzieję, że przepisy zaprezentowane w tej książce zainspirują i zachęcą do wspólnego gotowania.

***"Przepis nie ma duszy. Ty jako kucharz,
musisz wnieść duszę do przepisu"
(Oskar Wilde)***

1. Śniadania

1.1. Granola kokosowo-orzechowa z jogurtem i owocami.....	18
1.2. Kanapki z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem.....	20
1.3. Omlet warzywny.....	22
1.4. Jabłkowy budyń jaglany.....	24
1.5. Pasta z wędzonej makreli.....	26
1.6. Pasta jajeczna.....	28
1.7. Pasta witaminowa.....	30
1.8. Pasta z bakłażanem (Baba ganoush).....	32
1.9. Pasta twarogowa (Shrekowa).....	34
1.10. Chleb kukurydziany.....	36

2. Zupy

2.1. Bulion warzywny.....	48
2.2. Zupa krem z zielonego groszku.....	50
2.3. Zupa krem z marchwi.....	52
2.4. Zupa krem z dyni.....	54
2.5. Zupa kalafiorowa z lanymi kluskami.....	56
2.6. Zupa krupnik.....	58

3. Dania z mięsem

3.1. Naleśniki szpinakowe z kurczakiem.....	62
3.2. Domowe burgery.....	65
3.3. Soja po warszawsku/Fasolka po bretońsku.....	68
3.4. Spring rollsy.....	70
3.5. Pulpeciki rybne.....	72
3.6. Rybne ragoût z warzywami.....	74
3.7. Makaron z tuńczykiem.....	76
3.8. Makaron razowy z kurczakiem.....	78
3.9. Klopsiki w sosie curry.....	80
3.10. Kotlety mięsno-ryżowe.....	82

4. Dania wegetariańskie

4.1. Czerwone pierogi.....	88
4.2. Zielone pierogi.....	90
4.3. Różowe pierogi z serem i bakaliami.....	92
4.4. Jaglane kotleciki.....	94
4.5. Kotlety kalafiorowe.....	96
4.6. Kotlety z marchwi.....	98
4.7. Kotlety z grochu.....	100
4.8. Panierowana cukinia.....	102
4.9. Kotlety jajeczne.....	104
4.10. Kotlety z kapusty.....	106
4.11. Kotlety z kaszy gryczanej.....	108

4.12. Boczniaki w cieście.....	110
4.13. Risotto z warzywami.....	112
4.14. Kluski leniwe.....	114
4.15. Kopytka z pesto i parmezanem.....	116
4.16. Naleśniki z twarogiem i owocami.....	118
4.17. Pieczone ziemniaczki z czosnkowym sosem.....	120
5. Surówki	
5.1. Surówka Colesław.....	124
5.2. Surówka z marchwi.....	126
5.3. Surówka z papryki.....	128
5.4. Surówka z kapusty kiszzonej.....	130
5.5. Surówka z różnych warzyw.....	132
6. Dania inspirowane kuchniami świata	
6.1. Ratatouille (kuchnia francuska).....	136
6.2. Tarta warzywna (kuchnia francuska).....	138
6.3. Quiche szpinakowy (kuchnia francuska).....	140
6.4. Sajgonki (kuchnia azjatycka).....	142
6.5. Wieprzowina słodko-kwaśna (kuchnia chińska).....	144
6.6. Chili con carne (kuchnia meksykańska).....	146
6.7. Pizza Margherita (kuchnia włoska).....	148
6.8. Spaghetti po bolońsku (kuchnia włoska).....	150
6.9. Cannelloni z farszem mięsnym (kuchnia włoska).....	152
6.10. Bruschetta z pesto (kuchnia włoska).....	154
6.11. Zielone pesto bazyliowe (kuchnia włoska).....	156
6.12. Czerwone pesto pomidorowe (kuchnia włoska).....	157
6.13. Lazania ze szpinakiem (kuchnia włoska).....	158
7. Kolacje	
7.1. Sałatka z kuskusem.....	164
7.2. Sałatka warstwowa.....	166
7.3. Sałatka z rukolą na słodko.....	168
7.4. Sałatka grecka.....	170
7.5. Sałatka jarzynowa.....	172
7.6. Warzywne placuszki.....	174
7.7. Różyczki brokuła lub kalafiora w cieście.....	176
8. Napoje	
8.1. Lemoniada ziołowa.....	180
8.2. Koktajle owocowe.....	182
8.3. Musy owocowe.....	184
8.4. Smoothie „JEŻowej Mocy”.....	186
8.5. Bubble tea.....	188

9. Restauracyjne dania i napoje	
9.1. Minestrone z makaronem, szpinakiem i oliwą ziołową.....	192
9.2. Tacos z boczniakiem, kapustą czerwoną i cebulą.....	194
9.3. Pudding z tapioki z ananase, miętą i kokosem.....	196
9.4. Chłodnik pomidorowo-malinowy.....	198
9.5. Sałatka z łososia, ananasa i awokado.....	200
9.6. Koktajl truskawkowy.....	202
9.7. Pietruszkowy shake.....	204
9.8. Tęcza herbaciana.....	206
9.9. Lemoniada tropikalna.....	208
9.10. Zielony soczek.....	210
10. Przekąski	
9.1. Tartinki/Kanapeczki.....	214
9.2. Koreczki.....	217
9.3. Tofu panierowane.....	220
9.4. Sałatka z tuńczykiem i ananase.....	222
9.5. Szaszłyki z pomidorków koktajlowych i mozzarelli.....	224
9.6. Rolada ze szpinakiem i łososiem.....	226
9.7. Carpaccio z buraka.....	228
9.8. Tęczowe „frytki”.....	230
9.9. Ziołowe kruche paluszki.....	232
9.10. Sałatka owocowa.....	234
9.11. Owoce szaszłyki.....	236
11. Desery	
10.1. Pieczone jabłka.....	242
10.2. „Żywieniaczki”.....	244
10.3. Kisiel witaminowy z jabłek.....	246
10.4. Sernik „na zimno”.....	248
10.5. Sernik z serków homogenizowanych.....	250
10.6. Kolorowa galaretka.....	252
10.7. Szarlotka.....	254
10.8. Blok czekoladowy.....	256
10.9. Pischingery.....	258
10.10. Banany w cieście.....	260
10.11. Rolada biszkoptowa bezglutenowa.....	262
10.12. Ciasto marchewkowe bezglutenowe.....	264
10.13. Ciasto piaskowe bezglutenowe.....	266
10.14. Ciasteczka „Jeżyki”.....	268
12. Dekorowanie potraw	
12.1. Dekoracje z rzodkiewki - różyczki, kwiaty.....	272
12.2. Dekoracje z marchewki - kwiaty.....	274

12.3. Dekoracje z ogórka - "drzewko szczęścia"	276
12.4. Dekoracje z cytrusów - dekoracyjne plasterki.....	278
12.5. Dekoracje z jabłka - liście.....	280
12.6. Dekoracje z pomidorków - biedronki.....	282
12.7. Dekoracje z marchwi i ogórka - kwiaty.....	284
12.8. Dekoracje z winogron - gąsienice.....	286
12.9. Dekoracje z jaj i rzodkiewki - myszki.....	288
12.10. Dekoracje z gruszki i winogron - jeź.....	290

Źródła zdjęć

Czarniecka-Skubina Ewa (str. 40,42,144,166,172,222)

Głuchowski Artur (str. 15,16,17,46,65,256,258,278)

Grzesik Mariusz (str. 206)

Moczkowska-Wyrwisz Małgorzata (str. 94,128,272,274,276,280)

Niemirski Jacek (str. 192,194,196,198,200)

Pielak Marlena (str. 168,284,286,288,290)

Sałek Piotr (str. 246,250,254,268,282)

Wielka Reklama (str. 28)

<https://pixabay.com/pl> (str. 11,22,24,26,39,72,126,132,136,138,140,142,148,154,156,157,214,242,264)

<https://stock.adobe.com.pl> (str.6,9,18,20,30,32,34,36,47,48,50,52,54,56,58,62,68,70,74,76,78,80,82,92,96,98,102,104,108,110,112,114,18,120,124,130,146,150,152,158,164,170,174,176,180,182,184,186,188,202,204,208,210,212,217,220,224,226,228,230,232,236,241,244,248,252,260,262,266,272,274,276,278,280,282,284,286,288,290)

<https://pl.freepik.com/> (str. 88,90,100,106,116)

Źródła przepisów

1. Adamczewska B., Dania dla niespodziewanych gości, Biblioteczka Poradnika Domowego, 2002, 9, Wyd. Prószyński i S-ka, Warszawa (receptury na kotlety z jaj, risotto z warzywami, tofu panierowane).
2. Chojnacka R., Zdrowa kuchnia domowa, Wydawnictwo Publikat, Poznań, 2006, str. 207 (receptura na pieczone jabłka).
3. Cyganek O., Kołota A., Majchrzyk D., Moje wyjątkowe śniadanie, SGGW w Warszawie, SP 18 w Kielcach.
4. Grzesik M., Własne przepisy miksologa, Nauka/Science SGGW (receptury na YouTube, playlista JEŻowa Książka Kucharska), Warszawa, 2022.
5. Receptury opracowane przez studentów w ramach przedmiotu „Projektowanie nowych potraw”, kierunek Gastronomia i hotelarstwo, Wydział Żywnienia Człowieka, SGGW w Warszawie.
 - 5.1. Smoothie owocowo-warzywne (Kowalska J., Jędras K., Słowikowska M., Szukała L., Werbel Ł.)
 - 5.2. Domowe burgery (Osuch A., Siniłło W., Rękawek P., Górski B.)
 - 5.3. „Żywieniaczki” (Koło Naukowe Żywieniowców, SGGW).
 - 5.4. Tęczowe „frytki” (Krot M., Luptovych N., Subda M., Świątek B., Tomczak P.)
6. Receptury wykorzystywane na ćwiczeniach w ramach przedmiotu „Podstawy technologii gastronomicznej”, Wydział Żywnienia Człowieka, SGGW w Warszawie.
7. Tkaczyk M., Własne przepisy szefa kuchni, Nauka/Science SGGW (receptury na YouTube, playlista JEŻowa Książka Kucharska), Warszawa, 2022.
8. Wilczek S., Własne przepisy szefa kuchni, Nauka/Science SGGW (receptury na YouTube, playlista JEŻowa Książka Kucharska), Warszawa, 2022.
9. Własne przepisy domowe Autorek.
10. Zalewski S. (red.), Podstawy technologii gastronomicznej. WNT, Warszawa, 1997.

**„Niech pożywienie będzie lekarstwem,
a lekarstwo pożywieniem”
(Hipokrates)**

„Publikacja ta jest nowoczesną formą książki kucharskiej zawierającą propozycje dań dla dzieci i młodzieży oraz ich rodzin.

Sposób wydania książki jest innowacyjny i zainteresuje każdego czytelnika. Przede wszystkim w książce opisano krok po kroku sposób przygotowania dań, dołączono kolorowe fotografie posiłków jak również oceniono stopień trudności przygotowania i wskazano ich wartość energetyczną oraz odżywczą.

Jestem przekonana, że po lekturze książki wiedza teoretyczna związana z żywieniem, liczne przykłady przygotowania ciekawych dań oraz przemyślenia Auterek określające stopień trudności ich przyrządzania wzbogacają współcześnie dostępne książki kucharskie dedykowane typowo dla dzieci i młodzieży.”

dr hab. Joanna Kobus-Cisowska, prof. UPP

„JEŻowa książka kucharska jest bardzo wartościową, nowoczesną pozycją do wykorzystania przez dzieci i młodzież oraz ich rodziny. Jej treści służą upowszechnianiu prawidłowych sposobów przygotowania potraw oraz kształtowaniu właściwych zwyczajów żywieniowych.

Bardzo ciekawą formą są zestawienia porównawcze różnych wersji dań, przedstawiające ich wartość odżywczą i energetyczną oraz fotografie. Uświadamia to, jak można modyfikować skład potraw podczas ich przygotowywania”.

dr inż. Renata Korzeniowska-Ginter



**MOC WIEDZY
O ŹRÓDŁACH ŻYWIENIA**



**MOC NIEMARNOWANIA
ŻYWIENIA**



**SUPERMOCY NABIERAM
GDY MĄDRZE ŻYWIENIE
WYBIERAM**



**MOC ETYKIETY
W WYBORZE ŻYWIENIA**



**MOC ODPOWIEDZIALNOŚCI
ZA PLANETĘ**



**MOC NASZYCH
ZMYŚLÓW**



**MOC WARZYW
I OWOCÓW**



**MOC MAGICZNYCH
NAPOJÓW**



MOC ŚNIADAŃ



**MOC CZYSTYCH RĄK
I NIE TYLKO...**



MOC GOTOWANIA



**MOC RODZINNYCH
POSIŁKÓW**

ISBN 978-83-967259-0-5



9 788396 725905