

Małe Ogródki od kuchni



TYCHY ✓ DOBRE MIEJSCE

KAMPANIA NA RZECZ ZDROWEGO ODŻYWIANIA



małe ogródki

Drodzy Rodzice,

Z prawdziwą przyjemnością oddajemy w Wasze ręce książeczkę „Małe Ogródki od kuchni”. Publikacja powstała w ramach miejskiej kampanii edukacyjnej „Małe Ogródki” przy współpracy ze „Zdrowym Przedszkolakiem.org”. Obie kampanie dotyczą prawidłowego żywienia i prowadzone są w przedszkolach.

Opowieść o Śmietku – mistrzu segregacji odpadów, a jednocześnie sympatycznym przedszkolaku, który nie chciał jeść warzyw, wprowadza małych odbiorców w świat dobrego i naturalnego jedzenia. Przepisy znajdujące się w książeczce, to rozpisany tygodniowy jadłospis dla całej rodziny, uwzględniający najnowszą wiedzę z tej dziedziny.

Zachęcamy gorąco do wspólnego przygotowania posiłków z dziećmi. Przy wielu przepisach znajdziecie specjalne zadania dla Małych Kucharzy. Ubierzmy więc naszego przedszkolaka w fartuch kuchenny i do dzieła! Ci, którzy próbowali mówią, że to najlepszy sposób na niejadka, a czasem też na odkrycie talentu kulinarnego.



Nad książką pracowaliśmy w składzie:

Zespół dietetyków, najlepszych kucharzy, specjalistów od ekologicznego przetwarzania kuchennych resztek i kochających mam z organizacji Zdrowy Przedszkolak.org, z Urzędu Miasta Tychy i MPGO i EO „MASTER” Sp. z o.o.

Autorzy przepisów, to osoby zaangażowane w projekt Zdrowy Przedszkolak.org:

- Emilia Lorenc – twórcza projektu Zdrowy Przedszkolak.org, dietetyk, diagnosta laboratoryjny, biolog molekularny – www.zdrowyprzedszkolak.org
- Katarzyna Rudnicka Zdrowy Przedszkolak.org – Olsztyn, technolog żywności – www.SztukaOdzywania.pl
- Marta Kierzkowska-Grzybek Zdrowy Przedszkolak.org – Wrocław – <http://kuchnianaturalna.blogspot.com>
- Maria Hirowska Zdrowy Przedszkolak.org – Poznań – www.antoshkowesmaczki.pl
- Magda Gembacka – autorka bloga Am mniem <http://ammniem.dziecisawazne.pl>
- Magdalena Cielenga-Wiaterek – autorka bloga <http://zielenina.blogspot.ie/>

- Autor opowiadania: Katarzyna Woch – twórcza projektu „Małe Ogródki”, Urząd Miasta Tychy, Wydział Informacji, Promocji i Współpracy z Zagranicą
- Korekta: Magdalena Kulus - Urząd Miasta Tychy, Wydział Informacji, Promocji i Współpracy z Zagranicą
- Ilustracje: Maksymilian Barcik; projekt graficzny, skład, druk: dwajeden.com, studio-corner.pl

Książkę wydrukowano dzięki:



MASTER[®]

Sp. z o.o.

Międzygminne
Przedsiębiorstwo
Gospodarki Odpadami
i Energetyki Odnawialnej

www.master.tychy.pl

Książka powstała w ramach kampanii „Małe Ogródki” prowadzonej przez Urząd Miasta Tychy oraz dzięki uprzejmości autorek współpracujących ze Zdrowym Przedszkolakiem.org, które udostępniły swoje przepisy i zdjęcia.

TYCHY ✓ DOBRE MIEJSCE

Miasto Tychy www.umtychy.pl

www.facebook.com/MaleOgrodki



ISBN 978-83-911728-3-4

Opowieść o chłopcu, który nie chciał jeść warzyw



Śmietek był stworzakiem. Wyjątkowym. Jak każdy. Bo przecież każdy jest wyjątkowy...

Jedną z wyjątkowości Śmietka było to, że lubił segregować śmieci. Wicie, segregacja – czyli rzuty do kolorowych koszy: żółty – plastik, zielony – szkło, niebieski – papier. Poza tym Śmietek wyróżniał się tym, że bardzo szybko biegał i był baczny obserwatorem świata.

Nie lubił przegrywać, no i nie znał się na zieleninie i całym tym zdrowym jedzeniu.

Mama Śmietka nieustannie zastanawiała się, w jaki sposób przekonać synka do jedzenia warzyw.

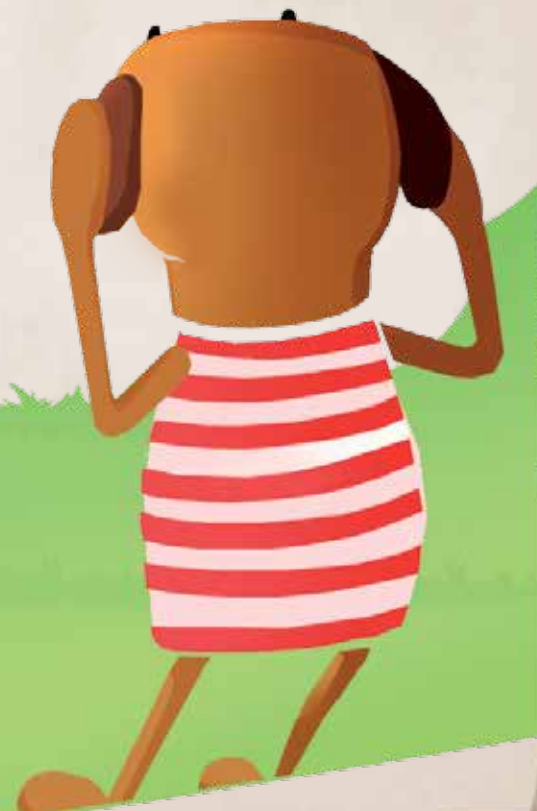
Bez nich nie można przecież wyrosnąć na dużego i zdrowego stworzaka. Ku jej ogromnej radości, sposób odnalazł się sam, dzięki pewnej listopadowej przygodzie.

Zaczęło się w pochmurny poranek. Wtedy, kiedy mama zawołała na cały dom:

– Śmietku, wstawaj. Zbieramy się do przedszkola!



W przedszkolu przywitała Śmietka wielka, pomarańczowa dynia. Leżała przy wejściu i wyszczerzała swoje dyniowe zęby w krzywym uśmiechu. Śmietek nie był pewien czy ją polubił. Trochę go przestraszyła i najchętniej użyłby swoich czarodziejskich mocy do „zniknięcia dyni”. Często próbował swojego CZARU ZNIKANIA na rzeczach, których nie lubił. Wypróbowywał go nawet na zdrowym jedzeniu mamy, ale nie zawsze działał. Czasem okazywało się po prostu, że to co miało zniknąć, leży pod stołem i wcale nie jest zniknięte tylko rozplaszczone na podłodze. Mama nie lubiła więc tego zaklęcia.





Dynia nie była jednak najgorszą rzeczą, jaka spotkała Śmietka w tym tygodniu. Tuż przed obiadem w środę, do sali, zamiast pani Obiadkowej z tacami, wszedł uśmiechnięty stworzakowy tata. Miał burzę rudych, rozwianych włosów i chude długie ręce. Zza jego pleców nieśmiało wyglądała tak samo ruda stworzakowa dziewczynka. Jej włosy kręciły się i falowały wokół piegowatej twarzy. Była wysoka, wyższa od wszystkich przedszkolaków w ich grupie...

– Dzień dobry Miłko – pani Irenka ruszyła z uśmiechem w stronę stworzaczkę, a następnie dodała w stronę stworzaków-przedszkolaków – Oto wasza nowa koleżanka, Miłka Kubełek. Teraz siadamy do obiadu. Będziecie mogli się lepiej nawzajem poznać, kiedy wyjdziemy do ogrodu świętować zbiory dyni i gruszek.





Najgorsze było właśnie to, co wydarzyło się podczas poobiedniej zabawy w ogrodzie. Zepsuło to Śmietkowi humor na całe popołudnie. Miłka okazała się bowiem najszybszym biegaczem w ich grupie, a nawet w całym przedszkolu. Śmietek był pewien, że gdyby wybiegła za bramy ogrodzenia, okazałaby się też najszybsza na całym osiedlu, a potem może i w mieście, i na świecie – w zależności, gdzie by pobiegła.





Następnego dnia cała grupa przedszkolna wyszła na spacer. Szli na nowy plac zabaw w Leśnym Parku. Śmietek nie mógł się doczekać, kiedy dojdą do celu. Jedną rzecz tylko niepokoiła chłopca – kilka par przed nim wystawała głowa Miłki Kubetek. Pewnie znowu będzie chciała się ścigać i Śmietek z nią przegra. A Śmietek przecież nie lubił przegrywać.



Po dotarciu do parku, przedszkolaki-stworzaki z dużą radością rzuciły się w stronę zielonych pagórków. Zupełnie nie zważały na polecenia pani Irenki, która próbowała utrzymać porządek.

- Dzieci, proszę nie wychodzić poza linowe ogrodzenie! Wszyscy trzymamy się placu zabaw...

Śmietek obserwował, jak jego koledzy i koleżanki, rozbiegają się we wszystkich możliwych kierunkach.

Tylko Miłka Kubetek siedziała przy pobliskim krzaku i szukała czegoś w swoim plecaku. Śmietek postanowił ukryć się, póki czas, za najdalszym pagórkiem.





Wtedy właśnie zauważył tajemnicze błyski wśród pobliskich zarośli. Już chciał pobiec w ich stronę, kiedy zorientował się, że są one poza granicami placu zabaw. A przecież pani Irenka wyraźnie powiedziała, żeby nie wychodzić za linowe ogrodzenie. Jego ciekawość zaczęła podskakiwać i wywijać koźły w brzuchu. Uczucie było nie do wytrzymania. Na domiar wszystkiego błyski w zaroślach stawały się coraz częstsze i jaśniejsze. Śmietek nigdy nie łamał zakazów dorosłych, ale tym razem czuł, że nie wytrzyma. Myśli kotłowały mu się w głowie. Zostanie bohaterem, kiedy pokaże znalezisko kolegom! Albo nie, nie pokaże, to będzie jego słodka tajemnica... jego skarb! Zaczął się skradać w kierunku ogrodzenia, zapominając o otaczającym go świecie...



Nagle ocknął się na trawie. Leżał w miejscu, gdzie wcześniej widział błyski, po których w tym momencie nie było śladu. Pochylała się nad nim zaniepokojona pani Irenka.

– Śmietku, jak się czujesz? Czy coś cię boli? – dopytywała cichym głosem.

– Nie, wszystko dobrze, nic mi nie jest... tylko skarb gdzieś przepadł... – odparł niepewnym głosem Śmietek, patrząc na zarośla.

– Całe szczęście, że Miłka cię zauważyła – przerwała mu pani z wyraźną ulgą.

Wszyscy stali dookoła Śmietka, lecz nikt nie zwracał na niego uwagi. Szeptali podekscytowani o jakimś bohaterze i superszybkości. Śmietek wyteżył słuch. Mówili o Miłce? Ale dlaczego akurat o niej?

– Proszę pani, co się stało? Co zrobiła Miłka? – zapytał po cichu

– Miłka cię uratowała, Śmietku – odparła z uśmiechem pani. – Zauważyła, kiedy wymknąłeś się za ogrodzenie placu zabaw i pobiegła za tobą.

Całe szczęście, że jest mistrzem w biegach. Zdążyła dobiec do ciebie zanim wpadłeś w ten dół pełen potłuczonych butelek. Niestety nie wyhamowała i zbyt mocno cię odepchnęła. Zemdlałeś, kiedy się wywróciłeś. Musimy sprawdzić, czy nie uderzyłeś się w głowę. Wezwaliśmy karetkę pogotowia. Zaraz tu będzie...

Pani wciąż opowiadała o tym co się wydarzyło, ale Śmietek już nie słuchał. Zauważył Miłkę, która mu się przyglądała.

– Ale walnąłeś... przepraszam, chyba za mocno cię popchnęłam... nie chciałam, żebyś wywrócił się w to szkło – mówiła nieco zawstydzona.

– Miłka... – przerwał jej Śmietek – co właściwie wyciągałaś z plecaka tam pod krzakiem na placu zabaw?

– Co? Ja? – Miłka miała zaskoczoną minę – Aaa – uśmiechnęła się szeroko – to były moje zaczarowane papryczki. Wiesz, te, które dodają mi mocy... to dzięki nim tak szybko biegam – dodała już szeptem, jakby zdradzała największą tajemnicę.

Karetka odjechała. Dzieci rozbiegły się po placu zabaw, zapominając o wypadku. Śmietek był cały i zdrowy.

Siedział teraz z Miłką, która ukradkiem pokazywała mu zawartość swojego plecaka i opowiadała coś z przejęciem.

Czuł się wspaniale. Czy to możliwe, że tak świetnie bawił się z Miłką? Z tą samą dziewczynką, przed którą jeszcze dziś rano się chował?





Mama w zamyśleniu ustawiała jedzenie na stole kuchennym.

– Talerzyk dla Śmietka, talerzyk dla mnie... – mówiła pod nosem. – Surówka obok mnie, bo synus i tak nie zje...

Śmietek wdrapał się na krzesło i rozejrzał po stole.

– Mamo, a dlaczego ja nie mam żadnych warzyw?

– A chcesz?! – ożywiła się mama

Patrzyła osłupiała, kiedy synek, kładąc się na stole i stękając „już schodzę, już schodzę”, sięgał po żółtą miskę z surówką, a następnie przerzucał jej zawartość na swój talerz.

– Mamo, a wiesz, że warzywa dają super moc? Jak je zjem, to wygram biegi z Miłką Kubetek. Ona najszybciej biega w całym przedszkolu. I wiesz co? Nie chcę już samych soków. Będę pić wodę, bo ona też dodaje prędkości – dodał z pełnymi ustami kapuścianej surówki.

– Mamo, a czy ja mogę coś ugotować, coś, co sam wybiorę? Bo Miłka Kubetek powiedziała, że biega tak szybko, bo je TONĘ warzyw... Mamo, ile to jest tona? Czy w tej misce jest więcej czy mniej? ...i powiedziała jeszcze, że RZĄDZI w kuchni, że sama wybiera, które warzywa chce zjeść i nawet sama je kroić! NOŻEM! Czy ja też mogę coś pokroić? Czy mogę dostać żółtą paprykę do pokrojenia? Wiesz, ja najbardziej lubię kolor żółty – żółtą paprykę, żółte pomidory, żółte... cukiernie...

– Cukinie – poprawiła delikatnie mama

– Tak, cukirnie... – odparł w zamyśleniu Śmietek – Mamo, czy myślisz, że one mają w sobie dużo cukru, tego zdrowego, a nie ... chorego? Mama uśmiechnęła się szeroko.

– Możemy to sprawdzić w Internecie, mam tam swoje ulubione strony, gdzie jest mnóstwo mądrości. Również na temat cukru.

– Mamo...? – Śmietek wyglądał, jakby zaraz miał zdradzić mamie największy sekret – Mamo, a wiesz co jest najlepsze w tych twoich warzywach? – zapytał.

– To, że pozwalają wygrywać zawody w bieganiu? – upewniła się mama.

– Nie, wcale nie! – Śmietek ożywił się, że będzie mógł zaskoczyć mamę – Najlepsze jest to, że przez te warzywa poznałem się z Miłką.

Miłka to mój najlepszy przyjaciel i już nie boję się z nią ścigać. A jak przegram, to i tak będzie świetna zabawa!

– Synku – mama przykucnęła przy Śmietku – widzę, że jesteś bardzo zadowolony ze swojego odkrycia. Cieszę się. A mówiłam ci już, że dla mnie zawsze byłeś i będziesz moim najukochańszym superbohaterem? I to nie dlatego, że potrafisz jak nikt na świecie posegregować śmieci i że szybko biegasz...

– A dlaczego mamo? – Śmietek spojrzał zaintrygowany.

– Dlatego, kochanie, że jesteś – mama pogłaskała synka po czole – jesteś jedyny w swoim rodzaju, Śmietku. Jesteś wy-ją-tko-wy.



poniedziałek

śniadanie



*Bułka z ziarnami,
naturalnym masłem,
szynką z indyka
i sałatką*

Emilia Lorenc

Składniki sałatki:

sałata lodowa, pomidor,
prażone pestki z dyni,
sok z cytryny,
pieprz, sól,
oliwa z oliwek lub olej lniany

Przygotowanie:

Sałatę porwać w palcach (nie kroić
nożem), pomidory pokroić w plastry.
Wymieszać wszystkie składniki.



**porwanie
sałaty na kawałki
i wymieszanie
składników**

*bir-im-bir-im-
bir-im-bir-im-
im-bir-im...*



Napój miodowo-imbrowy

Składniki napoju:

łyżeczka startego świeżego imbiru,
2 łyżki naturalnego miodu, woda

Przygotowanie:

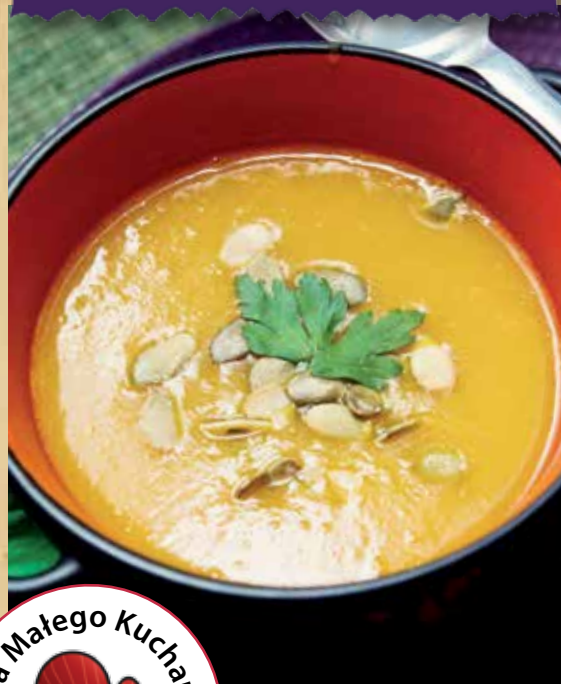
Imbir i miód zalać ciepłą wodą.
Odstawić na 2 godziny lub na noc.
Przed wypiciem, dodać pół wyciśniętej
cytryny i ciepłą wodę.

**Rada
Śmietka**

Pamiętajcie idąc rano po bułki do sklepu, żeby wziąć ze sobą torbę wielokrotnego użytku! A jeśli zdarzy się przynieść ze sklepu torebkę foliową, postarajcie się użyć jej ponownie, a na koniec wyrzucić do żółtego kubła na odpadki plastikowe. Szklaną butelkę po oliwie wyrzucamy do kubła na szkło – koloru zielonego.



poniedziałek obiad



Mmmniam! Mama mówi, że po tej zupie będę dobrze widział i nie będę się przeziębiał. A ja wiem, że po niej mój brzusek będzie syty.

Krem z dyni z mleczkiem kokosowym

Marta Kierzkowska-Grzybek

Składniki sałatki:

- 1/2 dyni
- 1 obrana marchew
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 400 ml bulionu warzywnego
- 200 ml mleka kokosowego
- 2 łyżki prażonych pestek dyni
- kilka gałązek świeżej kolendry
- 1 łyżka oleju z pestek dyni
- kardamon, curry, imbir, sól, pieprz

Przygotowanie:

Dynię i marchew pokroić w kostkę, podsmażyć na oliwie z oliwek połączonej z masłem. Dodać posiekany czosnek, a następnie zalać bulionem i mlekiem kokosowym. Całość gotować do momentu, aż warzywa będą miękkie.

Zupę doprawić do smaku solą, pieprzem, kardamonem, curry, imbirem a następnie dokładnie zmiksować i przecedzić przez sito.

Przelać do misek, posypać posiekaną kolendrą, pestkami dyni i skropić olejem z pestek dyni.

Zadanie dla Małego Kucharza



nakrycie stołu



poniedziałek

obiad

Papryki nadziewane

Emilia Lorenc

Składniki:

8 kolorowych papryk
po 1/3 szklanki: kaszy jaglanej,
kaszy gryczanej, ryżu brązowego,
słonecznika
pół szklanki soczewicy czerwonej
30 dag pieczarek
2 cebule
oliwa z oliwek
tymianek
sól
pieprz
1 litr soku pomidorowego

Przygotowanie:

Do jednego garnka wrzucić wypłukane wszystkie kasze, słonecznik, sól, tymianek i zalać wodą 3 cm powyżej powierzchni składników.

Po zagotowaniu, dodać do garnka soczewicę i szklankę wrzątku. Gotować 10 minut na małym ogniu czasem mieszając. Zdjąć z palnika i przykryć pokrywką. Obrąć pieczarki i cebulę, pokroić w kostkę i udusić na oliwie z oliwek z dodatkiem pieprzu i soli. Uduśzone pieczarki i cebulę dodać do kasz, wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem.

Oplukać papryki, odciąć jej górną część i oczyścić z pestek. Nadziać papryki farszem. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym lub rondlu podlewając oliwą z oliwek. Zalać do połowy papryk sokiem pomidorowym. Posypać oregano i bazylią.

Przykryć pokrywką. Papryki można piec [w piekarniku lub na ogniu w rondlu, do miękkości papryk. Podawać ciepłe, polane sosem pomidorowym i posypane zieloną pietruszką.

Pestki z papryki świetnie nadają się na kompost! Wyrzucicie je do kubła razem z innymi organicznymi odpadami po surowych owocach, warzywach. Skórki po dyni też tu świetnie pasują! Czy wiecie, że na odpadki organiczne mówimy też odpadki mokre? Plastik, szkło i papier nazywane są odpadkami suchymi.

*Rada
śmiećka*

poniedziałek podwieczorek



Kisiel gruszkowy

Magda Gembacka

Składniki:

gruszka
woda (100 ml)
mąka ziemniaczana
cynamon (na czubku łyżeczki)
2 goździki, miód (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Wlać wodę do garnka. Zanim woda się zagotuje, dodać łyżeczkę mąki ziemniaczanej (mąkę wymieszać uprzednio z zimną wodą). Gruszkę zetrzeć na grubej tarce, wrzucić do garnka, dolać trochę wody jeśli potrzeba (woda powinna ledwo przykrywać owoce). Dodać goździki i cynamon. Mieszać, aż się zagotuje i zgęstnieje. Kiedy przestygnie, można dodać miód, jeśli gruszka była zbyt kwaśna.

Kompot śliwkowy

Emilia Lorenc

Składniki sałatki:

½ kg śliwek węgierskich
2 litry wody
1 łyżeczka cynamonu

Przygotowanie:

Umyć śliwki i wyjąć pestki. Włożyć śliwki do garnka, zalać zimną wodą dodać cynamon. Gotować na ogniu. Można dosłodzić syropem z agawy lub miodem gryczanym.

Zadanie dla Małego Kucharza



spróbowanie gruszki
czy nie za kwaśna
i dodanie miodu jeśli
taka była :)

Zadanie dla Małego Kucharza



spróbowanie
śliwek czy są
wystarczająco
słodkie

poniedziałek

kolacja



Makarony razowe z pesto pietruszkowym i oliwą z oliwek z pomidorem

Marta Kierzkowska-Grzybek

Składniki:

- pęczek natki pietruszki
- 1/2 szklanki nasion słonecznika
- 1/2 szklanki nasion dyni
- 1/3 szklanki oliwy z oliwek
- 3 łyżki parmezanu, czosnek
- sok z cytryny

Przygotowanie:
Ziarna namoczyć
(na minimum 4 godziny),
po czym zmiksować
z resztą składników.
Pasta nadaje się do
pieczywa, makaronów,
naleśników itp.

Rada Śmietka

Foliowe opakowanie po makaronie wrzuce do żółciaka. Zanim pozbędę się woreczków po nasionach słonecznika i parmezanie – dokładnie je opłuczę. Też są foliowe – do jakiego kubła trafią?



wtorek śniadanie



skomponowanie
bułki według uznania
z dostępnych
składników: sałata,
pasta, pomidor



? Rada
Śmietka

Czy wiecie, do jakiego kubła wyrzucamy skorupki po jajkach? To odpadki organiczne. Doskonale nadają się na kompost. Czym jest kompost? To odpadki ze świata roślin lub zwierząt, które butwieją, aż w końcu stają się wspaniałym pożywieniem dla wzrastających roślin. Kompost jest naturalnym i zdrowym dla przyrody nawozem.

*Pasta z jajka
i szczypiorku
z grahamką,
pomidorem i sałatą*

Emilia Lorenc

Składniki:

4 jajka
szczypiorek
majonez
pieprz
pomidor
sałata

Przygotowanie:

Jajka ugotować na twardo, pokroić na drobno, dodać szczypiorek i łyżeczkę majonezu. Doprawić pieprzem.



wtorek

obiad



Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną i ziemniakami

Emilia Lorenc

Składniki:

pół szklanki kaszy jaglanej
4 duże ziemniaki
2 marchewki
cebula
kawalek selera
duża pełna szklanka startych
kiszonych ogórków
dwie łyżki oliwy z oliwek
koperek świeży
tymianek
sól, pieprz
jogurt naturalny (opcjonalnie)

Mama mówi, że kasza jaglana jest zdrowa, bo ma w sobie krzemionkę, na jakieś stawy, ładną skórę, paznokcie i włosy... Nie wiem tylko o jakie stawy jej chodzi. Pewnie te w parku koło domu...

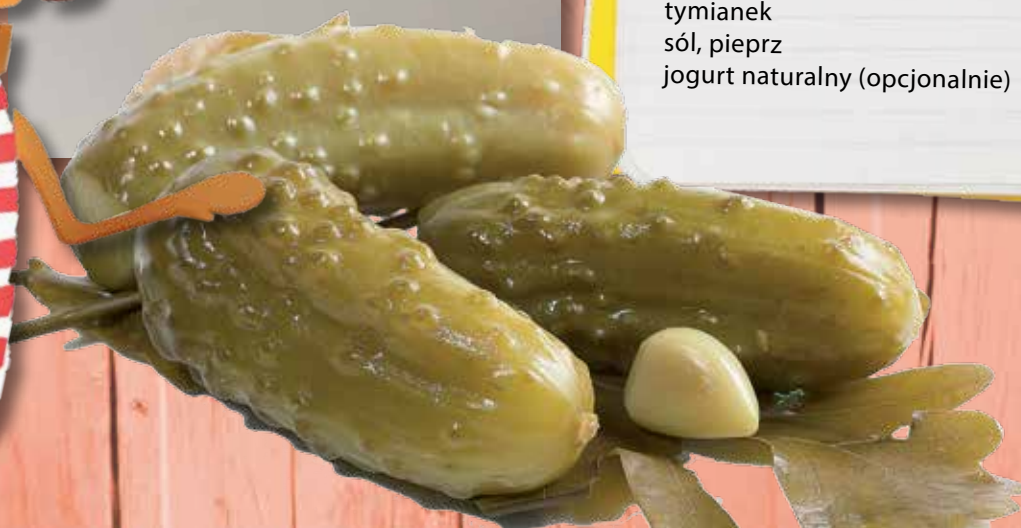
Przygotowanie:

Warzywa obrać, pokroić w drobną kostkę i wrzucić do garnka z zimną wodą. Dodać opłukaną kaszę jaglaną, ziola i oliwę. Gotować do miękkości, a następnie dodać starte ogórki. Doprawić do smaku pieprzem i solą.

Zadanie dla Małego Kucharza



ozdobienie zupy
w talerzach dużą kroplą
jogurtu naturalnego
i koperkiem



wtorek
obiad



Kto zna piosenkę o pierogach?
A może wierszyk o kaszy?

*Pierogi z mąki razowej
z kaszą gryczaną,
białym serem i cebulką*

Emilia Lorenc

Składniki na ciasto:

1/2 kg mąki orkiszowej lub
mąki razowej pszennej
drobno-mielonej
dwie łyżki oliwy z oliwek,
sól, gorąca woda

Składniki na farsz:

1 szklanka kaszy gryczanej
250g sera białego lub
małą bryndzę owczą
cebula duża
oliwa z oliwek
pieprz, sól

Przygotowanie:

Wysypać mąkę na stolnicę, zrobić
dołek na środku, dodać oliwę
z oliwek, sól i ciepłą wodę.
Wyrobić dobrze ciasto (ma być
miękkie). Ugotować kaszę gryczaną
w lekko osolonej wodzie i ostudzić.
Cebulę pokroić w drobną kostkę
i zeszklić na oliwie z oliwek.
Do kaszy dodać cebulę, ser i dobrze
wymieszać doprawiając solą
i pieprzem. Rozwałkować ciasto
na cienkie placki, wyciąć kółka
i nadziewać pierogi farszem.
Ugotować. Podawać polane masłem.



wycinanie kółek
i nadziewanie farszem



wtorek obiad



Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki

Emilia Lorenc

Składniki:

kapusta pekińska
dwie marchewki
jogurt naturalny
odrobina soku z cytryny
pieprz, sól
świeże oregano

Przygotowanie:

Poszatkować kapustę i zetrzeć marchew. Doprawić oregano, pieprzem, solą, jogurtem i sokiem z cytryny



Kompot jabłkowy z cynamonem

Składniki na ciasto:

4 duże jabłka
łyżeczka cynamonu

Przygotowanie:

Obrać jabłka i wydrążyć gniazda, pokroić na ósemki. Wrzucić do wody, dodać cynamon. Gotować na małym ogniu. Można dosłodzić melasą.

Woreczek foliowy po ogórkach, kapuście czy marchewce, można umyć i ponownie wykorzystać. A kiedy już się nie da nic z nim zrobić – wyrzucamy go do kubła na odpadki plastikowe.



Tajny liścik od mojej mamy:
Dla tych, którzy często są przeziębieni i osłabieni – lek z miodu i cynamonu. Spróbujcie przez 3 dni pić łyżkę (dzieci-łyżeczkę) lekko ciepłego miodu z 1/4 łyżeczki cynamonu. Pomoże na kaszel, katar i odetka zatoki.



**Rada
Śmietka**

skomponowanie
bułki według uznania
z dostępnych
składników: sałata,
pasta, pomidor

wtorek podwieczorek

Bułeczki świetnie
pasują do herbaty
z dzikiej róży



Razowe cynamonowe bułeczki

Maria Hirowska

Składniki na ciasto:

- 1¼ szklanki mąki pszennej jasnej (typ 650)
- 1 szklanka mąki razowej drobno mielonej lub chlebowej
- ½ szklanki soku pomarańczowego
- 3 czubate łyżki brązowego cukru
- 1 mała łyżeczka cynamonu
- 1 jajko, 1 żółtko
- ¼ łyżeczki soli
- 5 stołowych łyżek dobrego oleju
- 15 g świeżych drożdży
- 4 łyżeczki bułki tartej
- 400 g śliwek (bez pestek)
- 50 g płatków migdała
- 1 jajko roztrzepane, do posmarowania bułeczek

Przygotowanie:

Wyjąć jajka z lodówki, aby nie były zbyt zimne. Do soku pomarańczowego dolać wrzątek tak, aby otrzymać ¾ szklanki płynu. Dorzucić drożdże, ¼ szklanki mąki, 1 łyżkę cukru i zostawić zaczyn w ciepłym miejscu na 15 min. Zaczyn wlać do dużej miski, dodać jajko, żółtko, olej, cukier, cynamon i sól – wymieszać. Dodać wymieszane i przesiane mąki i wyrobić ciasto. Zostawić w ciepłym miejscu, aż ciasto podwoi swoją objętość. Ciasto podzielić na 8 części. Uformować kulki i rozłożyć na blaszce. Odstawić w ciepłe miejsce, aż kule podwoją swą objętość. Dnem szklanki wycisnąć na środku dołki (należy mocno dociskać, aż do samego dna). Posmarować brzegi bułek rozrobionym jajkiem. Wsypać do każdego dołka pół łyżeczki bułki tartej i włożyć owoce. Posypać płatkami migdałów. Piec około 20 minut, w temperaturze 190 stopni.



wkładanie owoców
do dołków



wtorek kolacja



Placki warzywne z algami

Maria Hirowska

Składniki (na 10 małych placków):

- 2 ziemniaki, 2 małe pietruszki
- kawałek selera
(objętościowo tyle co pietruszki)
- 1 jajko
- 2 łyżki stołowe mąki z ciecioriki*
(lub mąki pszennej)
- 2 łyżki stołowe sezamu naturalnego
- 1 łyżeczka alg Wakami* (opcjonalnie)
- mielona kozieradka
- sól morska do smaku
- dobry olej do smażenia
- mleko zbożowe (opcjonalnie)

*składniki do kupienia w sklepach ze zdrową lub ekologiczną żywnością

Moja mama jest specjalistką od dziwnych rzeczy. Kozieradka, cieciorka? Kiedyś myślałem, że to takie małe zwierzątka. A glony Wakami wcale nie brzmiały apetycznie. Teraz już wiem, co oznaczają te nazwy, że wszystko to można kupić w sklepach ze zdrową żywnością, no i że placki są PRZEPYSZNE—PALCE LIZAĆ.

Przygotowanie:

Sezam uprażyć na patelni na złoto, a następnie zmielić w młynku do kawy razem z algami. Warzywa obrać i utrzeć na tarce z drobnymi oczkami. Dodać jajko, mąkę, zmielony sezam z algami, doprawić kozieradką i solą morską do smaku. Jeśli ciasto jest za gęste, można dodać nieco mleka zbożowego. Usmażyć na rozgrzanym oleju małe placki. Osuszyć z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym. Można podawać z prażonymi nasionami.

środa śniadanie



Kasza jaglana z migdałami

Emilia Lorenc

Składniki:

kasza jaglana
płatki migdałowe
suszone śliwki
masło

Przygotowanie:

Wypłukać kaszę jaglaną. Ugotować w wodzie z płatkami migdałowymi pod przykryciem na małym ogniu. Dodać pokrojone suszone śliwki. Nie mieszać. Do ugotowanej kaszy dodać masło. W porze jesiennej – posypać cynamonem.

Rada Śmietka

Opakowanie po kaszy już puste? Sprawdźmy, czy jest foliowe! Jeśli tak, wyrzucamy je do kubła żółtego, w którym zbierane są odpadki plastikowe.



środa

obiad



Zupa z kaszą, soczownicą i sosem pomidorowym

Magdalena Cielenga-Wiaterek

Składniki

(na 2 l bardzo gęstej zupy):

100 g kaszy jęczmiennej (pęczaku)
100 g zielonej soczownicy
(moczmy razem z kaszą przez noc)
2 łyżki masła klarowanego/
oleju roślinnego
garść suszonych grzybów
zamoczonych na noc w ½ l wrzątku
1 duża marchewka, 1 duża pietruszka
kawałek selera, 1 por
liść laurowy, ziele angielskie
sól, pieprz



Sos:

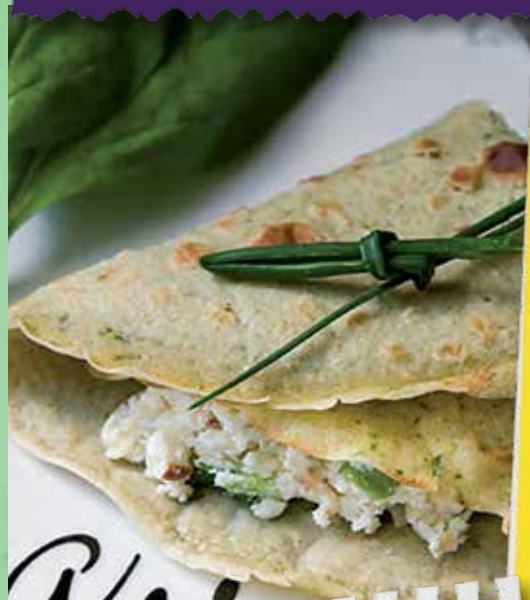
puszka pomidorów pelati
2 ząbki czosnku, łyżeczka cukru,
sól, pieprz,
2 łyżeczki suszonego majeranku

Przygotowanie:

Por pokroić w plasterki. Marchew, pietruszkę i seler obrać i utrzeć na tarce o dużych oczkach. W sporym garnku rozgrzać masło klarowane i przesmażyć warzywa. Kaszę i soczownicę przepłukać i dorzucić do warzyw. Zalać wywarem z grzybów i uzupełnić taką ilością wody, aby przykryła zawartość garnka. Grzyby pokroić i dodać do zupy. Wrzucić ziele i liść. Przykryć i gotować około pół godziny na małym ogniu. Pomidory zmiksować razem z czosnkiem na „sos” i przyprawić. Sos dodać do ugotowanej zupy, dokładnie wymieszać, doprawić solą i pieprzem (opcjonalnie – łyżeczką bulionu w proszku).

środa

obiad



Szpinakowe naleśniki z twarogiem i płatkami migdałowymi

Magda Gembacka

Składniki na ciasto:

280 g mąki pszennej/orkiszowej razowej (typ 2000) lub graham (typ 1850) (ok. 2 szklanki)
szczypta soli
1/2 łyżeczki zmielonej gałki muszkatołowej
300 g zimnej wody (ok. 2 szklanki)
2 łyżki oliwy z oliwek
1 jajko
duża garść świeżego szpinaku

Nadzienie:

330 g półtłustego twarogu,
65 g lekko podprażonych płatków migdałowych,
ok. 3 łyżek jogurtu naturalnego,
3 cebule dymki ze szczypiorkiem,
2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki,
2 łyżki oliwy z oliwek,
sól

Powiem wam po cichu, że trochę nie lubię szpinaku. Wygląda dziwnie... i pachnie nie bardzo... Ale kiedy dodany jest to naleśników – mmmmm – pychota!

Przygotowanie:

Z podanych składników zrobić ciasto naleśnikowe. Na koniec dodać do niego drobno pokrojony szpinak (całość można chwilę zmiksować blenderem, naleśniki będą miały wtedy bardziej intensywny zielony kolor). Gotowe ciasto wstawić na około 30 minut do lodówki.

W tym czasie drobno posiekać cebulę dymkę ze szczypiorkiem i podsmżyć na dwóch łyżkach oliwy z oliwek. Wystudzić. Następnie połączyć i wymieszać ze sobą twaróg, migdały, podsmażoną cebulkę i pozostałe składniki nadzienia.

Ciasto naleśnikowe wyjąć z lodówki i wymieszać. Smażyć naleśniki na niewielkiej ilości

oliwy. Smażąc na patelni teflonowej należy nalać na patelnię troszkę oliwy, rozprowadzić po całej patelni i zetrzeć jej nadmiar. Usmażyć pierwszego naleśnika, kolejne smażyć już bez dodatkowego natłuszczania patelni.

Na usmażone naleśniki rozprowadzić farsz, złożyć w trójkąty i smażyć (na niewielkiej ilości tłuszczu lub bez) z dwóch stron, aż lekko się zarumienią. Podawać z jogurtem. Naleśniki można dodatkowo posypać szczypiorkiem i płatkami migdałowymi. Świetnie smakuje z kompotem z gruszek!

środa podwieczorek



Jabłko nadziewane i zapiekane

Katryna Rudnicka

Składniki:

jabłka
włoskie orzechy
miód
rodzynki
cynamon

Przygotowanie:

Umyć jabłka (najlepiej antonówki), wydrążyć pestki, nadziać włoskimi orzechami, odrobiną miodu, rodzynekami, posypać cynamonem, upiec w dobrze nagrzanym piekarniku.



Rada
Śmietka

Ogryzek jabłka? Do brązowego kubła z odpadkami organicznymi! Papierowe opakowanie po cynamonie pasuje do niebieskiego kosza na makulaturę.



środa kolacja



rozgniatanie
awokado

Uwielbiam robić
guacamole!
A właściwie - rozgnatać
awokado. Pac, Pac
tłuczkiem do ziemniaków
- i po sprawie.
Uważajcie, żeby
nie wyskoczyło
z miski...
Moja mama potrafi też
robić czekoladowy krem
z awokado. Mmmniam!

Guacamole z chlebem razowym

Magda Gembacka

Składniki:

- 1 dojrzałe awokado
- 1 mały ząbek czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny
- lekko podprażone pestki dyni
- kilka kromek pełnoziarnistego
chleba na zakwasie
- sól

Przygotowanie:

Obrane awokado rozgnieść widelcem, dodać sok z cytryny, czosnek i sól. Całość wymieszać. Powstałą pastę posmarować kromki chleba i posypać pestkami dyni (dzieciom, które jeszcze dobrze nie gryzą pestki można zmielić). Danie świetnie nadaje się do wykonania przez Małego Kucharza, przy instruktażu rodzica.



czwartek śniadanie

Bułka pełnoziarnista z dodatkami

Emilia Lorenc

Składniki:

bułka pełnoziarnista z ziarnami
(można zastąpić chlebem
pełnoziarnistym, pieczonym
bez tzw. polepszaczy)
masło naturalne (ekstra)
szynka, w miarę możliwości
bez konserwantów
kiełki rzodkiewki
papryka w ulubionym kolorze

Przygotowanie:

Składniki przygotować pokrojone
na talerzu do samodzielnego
skomponowania kanapek przez
jedzących.



**Rada
Śmietka**

Pamiętajcie, że środek papryki z pestkami znakomicie nadaje się na kompost!



**skomponowanie
ulubionej kanapki**

czwartek obiad

Dlaczego mówi się „kapusta – głowa pusta”? Nigdy nie widziałem kapusty, która byłaby pusta w środku...

Zupa kapuściana

Maria Hirowska

Składniki:

- 1/4 główki kapusty włoskiej
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- garść glonów wakame (opcjonalnie)
- 3 ziemniaki
- 1 mały por
- puszka dobrych pomidorów bez skórki lub szklanka gęstego przecieru pomidorowego
- 3 łyżki stołowe nasion dyni
- 3 łyżki dobrego oleju

Przyprawy:

- łyżeczka mięty
- łyżeczka nasion kopru włoskiego
- 1 łyżka nasion kolendry
- 1/2 łyżeczki czarnuszki
- 3 plasterki świeżego imbiru
- 3 liście laurowe
- 1 łyżka mielonej kozieradki
- sól morską wg uznania
- 2 łyżki sosu sojowego Tamari
- 1 łyżka tymianku suszonego

Przygotowanie:

Do dużego garnka wlać trochę wody i dodać olej. Na rozgrzany garnek wrzucić czarnuszkę, mieszać aż puści aromat. Wrzucić drobno poszatkowaną kapustę, pokrojone marchewki oraz pietruszkę i por. Podsmażyc parę minut, mieszając. Dodać kozieradkę, sos sojowy, tymianek, mięte, nasiona kopru, kolendrę. Podsmażyc 2-3 minuty, zraszając wodą. Zalać wrzątkiem, dodać liście laurowe, przykryć i gotować na małym ogniu. Po około 20 minutach dołożyć ziemniaki pokrojone w małe kawałki oraz imbir i sok pomidorowy. Gotować jeszcze około 30-40 minut na małym ogniu.

Zadanie dla Małego Kucharza



przyprawienie
i spróbowanie
do smaku



czwartek

obiad



MNIAM,
MNIAM



Kotlety łososiowo- selerowe z musem z awokado

Marta Grzybek

Składniki:

- 400 g filetu z łososia
- ½ średniej wielkości selera
- 1 mała czerwona cebula
- 2 czubata łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 jajo
- 2 łyżki soku z cytryny
- 4 łyżki płatków owsianych
- sól i pieprz do smaku



Zadani dla Małego Kucharza



Ziółowy dip z awokado:

- 1 dojrzałe awokado
- 2 łyżki mieszanki świeżych ziół
- 2-3 łyżki soku z cytryny
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Seler zetrzeć na tarce o małych oczkach, wymieszać z łososiem i resztą składników. Masę podzielić na 8 porcji, uformować okrągłe kotlety i ułożyć na rozgrzanej patelni. Kotlety smażyć na średnim ogniu, z dwóch stron, na rumiano. Podawać z dipem z awokado.

Awokado na dip zmiksować lub rozgnieść widelcem, dodać zioła i sok z cytryny. Doprawić.

czwartek podwieczorek



Gruszka gotowana polana gorzką czekoladą

Emilia Lorenc

Składniki:

4 gruszki
pół łyżeczki cynamonu
3 goździki
tabliczka gorzkiej czekolady 98%
płatki migdałowe



Przygotowanie:

Gruszki obrać ze skórki i włożyć w całości do garnka, zalać wodą, dodać cynamon, goździki. Gotować do miękkości. Tabliczkę czekolady rozpuścić w rondelku. Podprażyć na suchej patelni płatki migdałowe.



Ugotowane gruszki, ułożyć na talerzyku, polać czekoladą i posypać płatkami migdałowymi. Doprawić.



czwartek kolacja



Burak z serkiem kozim

Emilia Lorenc

Składniki:

4 ugotowane buraki
serek kozi lub oscypek
świeży tymianek lub rzeżucha lub
szczypiorek

Przygotowanie:

Buraki pokroić w plasterki, położyć
na nich serek kozi. Posypać tymiankiem
lub rzeżuchą lub szczypiorkiem.
Podawać z bułką razową z masłem.

Burak zapiekany z oscypkiem

Emilia Lorenc

Składniki:

ugotowane buraki
oscypek
rzeżucha lub szczypiorek

Przygotowanie:

Talarki ugotowanego buraka ułożyć
na brytfance. Na wierzchu ułożyć
plasterki oscypka. Zapiec. Po ułożeniu
na talerzu posypać rzeżuchą lub
szczypiorkiem.

Burak fajnie koloruje
buzię i zęby na czerwono.
Po zjedzeniu –
sprawdźcie w lustrze!



piątek śniadanie



Granola z mlekiem ryżowym lub migdałowym

Magda Gembacka

Składniki:

200 g płatków owsianych,
200 g płatków orkiszowych,
100 g płatków amarantusowych
(dostępne w sklepach
ekologicznych),
200 g posiekanych migdałów,
100 g pestek słonecznika,
50 g ziaren jasnego sezamu,
200 g rodzynek,
50 g suszonej żurawiny,
100 g suszonej jeżyny,
5 łyżek syropu z agawy,
3 łyżki oleju rzepakowego
nierafinowanego,
2 łyżeczki cynamonu,
2 łyżeczki kardamonu,
2 łyżeczki esencji waniliowej

Przygotowanie:

Wszystkie składniki oprócz suszonych owoców wymieszać i równomiernie wysypać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec w temp. 180°C, około 30 minut, co jakiś czas mieszając. Należy uważać, aby się nie spaliła. Po wystudzeniu do granoli dodać suszone owoce, wymieszać i przełożyć do szklanego pojemnika, szczelnie zakręcić. W taki sposób granolę można przechowywać przez kilka tygodni.

Wskazówki:

Suszone jeżyny i żurawinę można pominąć lub zastąpić innymi suszonymi owocami. Wszystkie składniki oprócz oleju, syropu z agawy i esencji waniliowej, można tylko wymieszać i mamy już gotowe musli. Najlepiej podawać zalane mlekiem ryżowym lub migdałowym.



piątek obiad



Gulasz fasolowo-ziemniaczany

Magdalena Cielenga-Wiaterek

Składniki na 6-8 porcji:

- 150 g białej fasoli (namoczonej na noc)
- 4 łyżki oliwy
- liść laurowy, gałązka rozmarynu
- 800 g ziemniaków (najlepiej nierozpadających się, np. Irga)
- 200 g cebuli, 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki oleju
- 1 puszka pomidorów
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 2 łyżki kaparów
- 2 łyżeczki otartej skórki z cytryny (najlepiej ekologicznej, niewoskowanej)
- sól, pieprz
- pęczek natki pietruszki

Przygotowanie:

Fasolę opłukać, zalać świeżą wodą, dodać 4 łyżki oliwy, ząbek czosnku, rozmaryn i liść laurowy. Zagotować, zmniejszyć ogień i gotować do miękkości, około godziny. Studzić w płynie, w którym się gotowała. Gdy fasola jest już zimna odsączyć ją na sicie, zachowując płyn. Usunąć liść, rozmaryn i czosnek, jeżeli jest potrzeba uzupełnić wodą, aby otrzymać w sumie 800 ml płynu.

Ziemniaki obrać. Odłożyć ok. 100 g, pozostałe pokroić w dużą kostkę. Cebulę i czosnek obrać. Cebulę pokroić w drobną kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę albo drobno posiekać. W dużym garnku rozgrzać 2 łyżki oleju, zeszklić cebulę i czosnek. Wrzucić ziemniaki. Obsmażyć.

Dodać pomidory pokrojone w kostkę i płyn zachowany z gotowania fasoli, koncentrat pomidorowy i słodką paprykę. Dusić na małym ogniu pod pokrywką aż ziemniaki zmiękną, około 30 minut, mieszając od czasu do czasu.

100 g zostawionych ziemniaków zetrzeć na bardzo drobnej tarce, dodać je razem z fasolą, kaparami, skórką z cytryny i doprawić do smaku solą i pieprzem. Ponownie zagotować.

Mądrości mamy Żmietka
Na poprawę apetytu i trawienia – dodajcie do potrawy świeżą natkę lub 2–3 korzenie pietruszki. A jeśli codziennie zjecie łyżeczkę natki, nie będziecie musieli kupować witaminy C w aptece.

posypanie gulaszu
posiekaną natką
pietruszki ilością
według uznania

Zadanie dla Małego Kucharza



piątek obiad



wymieszanie surówki

Ryba w panierce

Emilia Lorenc

Składniki:

ryba – filety np. miruny
sól
bułka tarta
jajko

Przygotowanie:

Rybę opłukać, posolić, obtoczyć w roztrzepanym jajku i bułce tartej. Smażyć na oleju rzepakowym.

Ryż brązowy na sypko

Składniki:

ryż brązowy
łyżeczka masła
sól

Przygotowanie:

Ryż wrzucić na roztopione masło. Podsmżyć, aż ziarna zrobią się przezroczyste. Zalać wodą w stosunku 2:1 (2 razy więcej wody). Gotować na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż ryż „wypije” wodę.

Surówka z kiszonej kapusty

Składniki:

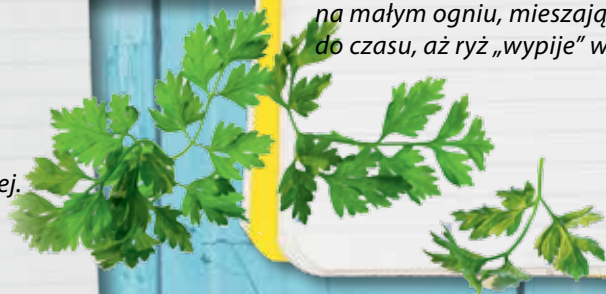
kiszona kapusta
jabłko
natka pietruszki
oliwa z oliwek lub olej lniany
pieprz

Przygotowanie:

Kapustę pokroić na drobno, dodać do niej starte jabłko, doprawić pieprzem, dodać natkę pietruszki i oliwę.

ZAGADKA

Co to jest?
Znajdziesz ją w kuchni
i jest sprawiedliwa?



piątek podwieczorek

Sok świeży wyciskany lub mus owocowo- warzywny

Składniki:

½ świeżego ananasa,
soczyste jabłko,
1 marchew,
1 gruszka,
2 liście sałaty rzymskiej,
natka pietruszki (opcjonalnie)

Przygotowanie:

wszystko umyć, obrać, wyjąć
gniazda nasienne. Zblendować.



piątek kolacja



Wybudujemy wieżę...

Ciekawostka: amarantus, po polsku – szarłat, to wyjątkowe zboże, uprawiane od tysięcy lat. Zawiera bardzo dużą ilość łatwo przyswajalnego białka (białko z amarantusa przyswaja się w 75% podczas gdy z mięsa w 70%, a z mleka 72%). To oczywiście nie wszystko – szarłat to bomba składników mineralnych – zawiera znacznie więcej magnezu, potasu, fosforu czy wapnia niż inne zboża, chociażby pszenica. Zawiera też witaminy A, B, C i E.

Dwie wieże z amarantusem i maślanką

Magdalena Cielenga-Wiaterek

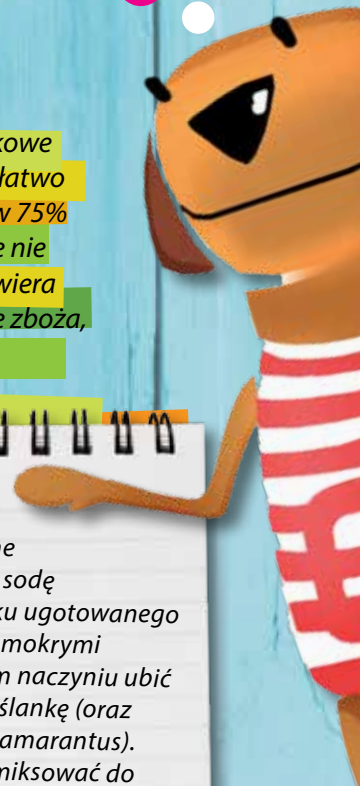
Składniki na ok. 30 placków:

- 1¼ szklanki mąki pszennej
- ½ szklanki mąki pszennej razowej
- ½ szklanki poppingu z amarantusa (tj. preparowanych nasion amarantusa) lub ¼ szklanki ugotowanych ziaren*
- 3 łyżki brązowego cukru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- szczypta soli (w przepisie – 1 łyżeczka)
- 2 duże jajka
- 1¾ szklanki maślanki
- 3 łyżki oleju roślinnego

Przygotowanie:

W misce wymieszać suche składniki: mąki, proszek, sodę i amarantus (w przypadku ugotowanego amarantusa, dodać go z mokrymi składnikami). W osobnym naczyniu ubić mikserem jajka, olej i maślankę (oraz ewentualnie ugotowany amarantus). Dodać suche składniki i miksować do otrzymania gładkiego ciasta. Racuchy smażyć na dobrze nagrzanym patelni, spryskanej olejem roślinnym. Podawać z owocami sezonowymi lub innymi ulubionymi dodatkami.

*Popping lub ziarna amarantusa można kupić w sklepach ze zdrową lub ekologiczną żywnością



sobota śniadanie



przygotowanie
i spróbowanie smaku

Owsianka z ziarnami i jabłkiem

Emilia Lorenc

Składniki:

naturalne płatki owsiane
(lub mieszane pszenne,
jęczmienne, żytnie)
jabłko
żurawina lub rodzynki
siemię lniane
sezam
cynamon

Przygotowanie:

Na wrzącą wodę wrzucić siemię lniane. Gotować kilka minut. Dodać kolejne składniki naturalne: płatki zbożowe, sezam, rodzynki czy żurawinę suszoną. Gotować, tak, aby nie rozgotować całkowicie płatków. Pod koniec gotowania dodać pokrojone w kostkę jabłka. Doprawić cynamonem. Zdjąć z ognia. Owsianka powinna mieć gęstą konsystencję. Do owsianki można podać jogurt naturalny wymieszany z cynamonem.



sobota

obiad

MOJA
WIMBIONA
ZUPA!

Zupa pomidorowa z tymiankiem

Magdalena Gembacka

Składniki:

- 2 l dobrej jakości wody
- 500 g przecieru pomidorowego
- 3 łyżki kaszy jaglanej
- 3 średnie marchewki
- 2-3 średnie ziemniaki
- 1 średnia pietruszka
- 1/2 średniego selera
- 1 duża cebula
- 1 ząbek czosnku
- 3 duże listki laurowe
- 4 ziarenka ziela angielskiego
- 1 łyżeczka zmielonego, suszonego lubczyka
- 3 łyżeczki świeżych listków tymianku
lub 1 łyżeczka suszonego tymianku

Przygotowanie:

Zagotować 2 litry wody. W międzyczasie drobno pokroić cebulę i zeszklić ją na oliwie z oliwek z wyciśniętym ząbkiem czosnku. Do wrzątku dodać liście laurowe, ziele angielskie i kaszę (wcześniej dokładnie wypłukaną). Następnie dodać pokrojone w kostkę warzywa i lubczyk. Gdy kasza i warzywa będą już prawie miękkie, do zupy wlać przecier pomidorowy, dodać zeszkloną cebulę, tymianek i posolić do smaku. Całość wymieszać i zagotować.

to lubię
żmietek



nakrycie stołu

sobota obiad



Kasza po królewsku z warzywami

Maria Hirowska

Składniki:

filiżanka kaszy jęczmiennej
filiżanka nasion amarantusa
(opcjonalnie)
marchewka
pietruszką
mała cukinia
kawalek dyni
1/2 szklanki domowego przecieru
pomidorowego
kurkuma, kminek, cynamon,
goździki, gałka muszkatołowa
sezam naturalny
dobra oliwa do smażenia
sól morska

Przygotowanie:

W przypadku stosowania nasion amarantusa należy zalać je wrzątkiem i odstawić na 40 min. Wodę z namoczenia wylać. Wymieszać amarantus z kaszą jęczmienną. Zalać wodą w stosunku 1:1,5. Dodać odrobinę soli i gotować małym ogniu około 15 min. Nie mieszać kaszy w czasie gotowania. Jeśli kasza jest jeszcze twarda, zrobić widelcem dziurki i dolać odrobinę wrzątku. Kaszę po ugotowaniu przykryć, otulić garnek grubym ręcznikiem i odstawić na 10 minut. Oliwę rozgrzać na patelni na małym ogniu. Wrzucić pół łyżeczki kurkumy, wymieszać. Wrzucić kolejne przyprawy w kolejności - mielony kminek, cynamon, mielone goździki i gałkę - należy pilnować aby się nie spaliły. Wrzucić pokrojone warzywa (jeśli dynia i cukinia są ekologiczne - nie obrać ze skórki). Przesmażyć chwilę i dodać przecier pomidorowy, łyżkę sezamu, szczyptę soli morskiej. Dusić na małym ogniu do miękkości.

ZAGADKOWA SOBOTA

Tata kiedyś czytał mi wierszyk o królu,
który jadt tylko kaszę.
Znacie „Bajkę o królu” Jana Brzechwy?



sobota obiad



Pulpeciki drobiowe z amarantusem

Maria Hirowska

Składniki:

½ kg dobrego drobiowego mielonego
mięsa (może być z udka)
6 łyżek prażonych nasion sezamu
naturalnego i siemienia lnianego
1 jajko
szklanka amarantusa ekspandowanego
(ewentualnie – bułki tartej)
garść kiełków rzeżuchy
łyżka otrąb
czarna sól*

*1 łyżka czarnuszki uprażona na patelni z 6 łyżkami grubej soli morskiej
– po ostudzeniu zmielona. Czarną sól trzeba trzymać w zamkniętym
pojemniku, bo bardzo mocno pachnie.



**formowanie pulpetów
w kształcie kulistym
lub według własnego
projektu**

Przygotowanie:

Nasiona uprażyć na patelni na
małym ogniu, aż siemię zacznie
pękać, a sezam zrobi się złoty.
Wystudzić i zmielić. Mięso
wymieszać z jajkiem, otrębami
oraz czarną solą do smaku. Dodać
amarantus (bułkę tartą) i posiekane
kiełki rzeżuchy. Delikatnie wymieszać.
Uformować pulpety. Gotować
w bulionie lub w lekko osolonej
wodzie około 10 minut.

sobota podwieczorek



Gruszkowiec z czekoladą i orzechami

Magdalena Cielenga-Wiaterek

Składniki:

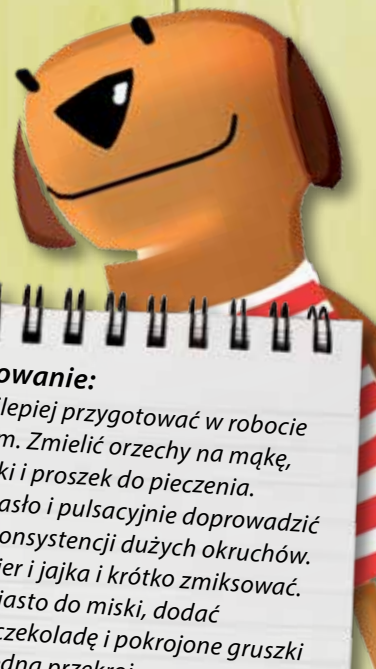
100 g orzechów włoskich
100 g mąki pszennej
40 g mąki żytniej
płaska łyżeczka proszku
do pieczenia
50 g brązowego cukru
175 g masła
pokrojonego
w kostkę
2 duże, ubite jajka
5 słodkich gruszek
50 g białej czekolady
(ewentualnie ciemnej),
posiekanej



**mieszanie ciasta
lub obsługa
włącznika robota
kuchennego**

Przygotowanie:

Ciasto najlepiej przygotować w robocie kuchennym. Zmilić orzechy na mąkę, dodać mąki i proszek do pieczenia. Wrzucić masło i pulsacyjnie doprowadzić ciasto do konsystencji dużych okruszków. Dodać cukier i jajka i krótko zmiksować. Przełożyć ciasto do miski, dodać posiekaną czekoladę i pokrojone gruszki (zostawić jedną przekrojoną na pół do przyozdobienia). Wymieszać. Piekarnik nagrzać do 140 stopni. Formę (ok. 20cm średnicy) natłuścić i wyłożyć dno papierem. Przełożyć do formy ciasto. Pozostawione do ozdobienia połówki gruszek naciąć jak wachlarz i położyć na wierzchu ciasta. Piec ok. 55-60 minut. Po wyjęciu z piekarnika, zostawić na ok. 10 minut i dopiero wyjąć. Można podawać zarówno ciepłe jak i ostudzone. Zamiast połówek gruszek, ciasto można posmarować dwoma łyżkami ciepłego dżemu brzoskwińskiego.



sobota kolacja



**miksowanie
i mieszanie nadzienia**



Nadziewane ziemniaki z piekarnika

Magdalena Cielenga-Wiaterek

Składniki na 5 ziemniaków:

ćwiartka średniego kalafiora
kulka mozzarelli
(najlepsza: na podpuszczce
mikrobiologicznej)
100 g czarnej soczewicy
(można namoczyć ją na noc)
liść laurowy
ziele angielskie
trochę masła
sól, pieprz
gałka muskatołowa

PIECZĘĆ Z ZIEMNIAKA? CZY WIECIE JAK ZROBIĆ



Przygotowanie:

Piekarnik nagrzać do 210 stopni.
Ziemniaki wyszorować, wytrzeć do sucha,
przekroić na pół, posmarować olejem,
ułożyć na blasze (natłuszczoną lub
wyłożoną papierem do pieczenia). Piec
do miękkości około godziny lub dłużej,
jeżeli mamy naprawdę duże ziemniaki.
Soczewicę ugotować w świeżej wodzie
z dodatkiem liścia laurowego i ziela
angielskiego. Dobrze odcedzić. Kalafior
ugotować na parze do pełnej miękkości.
Odcedzić.
Gdy ziemniaki się upieką, wyjąć mięsz,
zostawiając ścianki grubości około pół
centymetra. Mięsz z 3 ziemniaków
zmiksować na gładki mus z kalafiorom.
Dodać po dwie łyżeczki masła na połówkę
(czyli około 10 łyżeczek) i startą na tarce
mozzarellę oraz soczewicę. Wszystko
dokładnie wymieszać, przyprawić i nadziać
ziemniaki. Zapiekać ponownie chwilę,
aż ser się ładnie zrumieni.



niedziela śniadanie



www.martagrzybek.scha.pl



UWAGA!!!
**CHLEB NA ŚNIADANIE
PRZYGOTOWAĆ W SOBOTE
WIECZOREM**

Pasta z cieciorki z chlebem na zakwasie (+ ogórek kiszony)

Marta Grzybek

Pasta z cieciorki i warzyw

Składniki:

200 g cieciorki
1 papryka czerwona
2 pomidory
50 g płatków owsianych
2 marchewki, 3 plastry cukinii
180 g dyni
1 cebula
1/2 łyżeczki imbiru
oliwa z oliwek
sól, pieprz, tymianek

Przygotowanie:

Namaczoną wcześniej cieciorkę ugotować. Warzywa pokroić w kostkę, rozłożyć na brytfannie wyłożonej papierem, skropić oliwą z oliwek i posypać tymiankiem. Zapiekać, aż będą miękkie. Podprażyć na patelni płatki owsiane. Po wystudzeniu zmiksować warzywa z cieciorką i płatkami oraz przyprawami. Pasta smakuje wyśmienicie zarówno na razowym chlebie, jak i w naleśnikach.



**smarowanie
chleba pastą**

niedziela śniadanie



Chleb na zakwasie

Emilia Lorenc

Składniki:

- 1 kg mąki razowej pszennej lub orkiszowej
- 1/3 szklanki: ziarna słonecznika, pestek dyni, siemienia lnianego
- 1/3 szklanki kminku zalanego gorącą wodą
- 4 łyżki zaczynu z zakwasem lub podstawowy zakwas chlebowy* (pół szklanki)
- sól morska
- 3 łyżki cukru trzcinowego
- litr ciepłej wody

**Najlepiej pozyskać zakwas ze znajomego, zaufanego źródła lub przygotować samodzielnie – przepisy dostępne w Internecie*

Lubię, kiedy w domu pachnie pieczonym chlebem...

Przygotowanie:

Mąki i ziarna wymieszać. Chwilę odczekać i dodać: 4 łyżki zaczynu z zakwasem lub podstawowy zakwas chlebowy (pół szklanki), sól morską, 3 łyżki cukru trzcinowego, litr ciepłej wody. Odłożyć 3–4 łyżki ciasta do słoika, na zaczyn do następnego chleba (zaczyn należy przechowywać w lodówce nie dłużej niż tydzień). Ciasto chlebowe przełożyć do foremki wysmarowanej dokładnie masłem i posypanej ziarnem sezamu. Chleb przykryć bawełnianą ściereczką i pozostawić w ciepłym miejscu na 12 godzin do wyrośnięcia. Piec w temperaturze 190° około godzinę.

Zadanie dla Małego Kucharza



dodawanie składników i obserwacja rosnącego ciasta



niedziela

obiad

Kotlety z piersi kurczaka w sezamie

Składniki:

2 filety z piersi kurczaka
2 łyżki miodu, cytryna
pół szklanki sezamu
olej (może być z winogron)
biały zmielony pieprz, sól

Przygotowanie:

Mięso opłukać, osuszyć, pokroić na niezbyt grube plastry. Przyprawić solą i niewielką ilością pieprzu. Połączyć miód, 2 łyżki oleju i sok z cytryny (bez pestek). Dokładnie wymieszać. Plastry filetu zanurzyć (obtoczyć) w miodowej zaprawie i odstawić na chwilę do lodówki. Po wyjęciu z lodówki każdą porcję delikatnie obtoczyć w ziarnach sezamu. Smażyć na rozgrzanej patelni na niezbyt dużym ogniu. Należy uważać, aby nie spalić sezamu.

Kasza gryczana z warzywami

Składniki:

1 szklanka kaszy gryczanej niepalonej (białej)
1 cebula,
2 duże ząbki czosnku
3-4 marchewki, brokuły
1 łyżeczka świeżego imbiru lub troszkę mniej suszonego
oliwa z oliwek
sól, natka pietruszki
starta skórka z cytryny

Przygotowanie:

Kaszę dobrze wypłukać i zalać dwiema szklankami wrzątku. Gotować na małym ogniu pod przykryciem przez 15 minut. Następnie wyłączyć ogień i zostawić pod przykryciem jeszcze kilka minut. Brokuły ugotować w małej ilości wody lub na parze.

Na patelnię wlać trochę oliwy z oliwek, dodać drobno pokrojoną cebulę, czosnek i zeszklić. Dodać imbir, pokrojoną drobno marchewkę, dolać odrobinę wody i dusić pod przykryciem do momentu, aż marchewka będzie miękka.

Do warzyw dodać ugotowaną kaszę, różyczki brokuł, posiekaną natkę i startą skórkę z cytryny. Wszystko delikatnie wymieszać i doprawić solą

Sezamie, otwórz się!

A ja myślałem, że w sezamie są schowane skarby, a nie kotlety...



**Rada
Śmietka**

Tacka po kurczaku ze styropianu nie nadaje się do odpadów odnawialnych. Wyrzucamy ją do kubła ze zmieszanyimi, nieprzetwarzanymi śmieciami.



niedziela podwieczorek



Mój tata się śmieje z tej babki. Mówi, że taka fajna babka, a jest z burakiem... Nie wiem o co mu chodzi, ale zawsze śmieję się razem z nim...



Czekoladowa babka z burakami

Magdalena Cielenga-Wiaterek

Składniki na niewielką babkę:

1 szklanka jasnej mąki orkiszowej
1/2 szklanki razowej mąki orkiszowej
2/3 szklanki oleju słonecznikowego
1/2 szklanki melasy
50 g ciemnej czekolady, 70%
250 g obranych, surowych buraków,
startych na tarce
3 jajka
2 łyżeczki proszku do pieczenia
5 łyżek dobrego kakao w proszku
szczypta soli
ewentualnie 2 łyżki wiórków
kokosowych do wysypania blachy

*Pyszna, lekka, nie za słodka i wilgotna.
Właściwie w ogóle mało słodka, więc jeżeli
lubicie słodsze ciasta dajcie więcej melasy
lub zmieńcie ją na brązowy cukier.*

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzać do 180°, formę na babkę natłuścić i wysypać wiórkami kokosowymi. Olej rozgrzać w rondelku, dodać czekoladę i melasę, mieszać aż do rozpuszczenia, odstawić. Dodać starte buraki i dokładnie wymieszać. Osobno lekko ubić jajka, dodać do pozostałych mokrych składników, wymieszać do połączenia. Osobno wymieszać suche składniki; mąkę, proszek do pieczenia, kakao i sól. Wlać mokrą masę, wymieszać na w miarę gładkie ciasto, przełożyć do formy. Piec ok. 25 minut, może być lekko ciągnące w środku.

Zadanie dla Małego Kucharza



mieszanie ciasta



niedziela kolacja

A oto na koniec,
specjalne Danie Mocy
Milki Kubełek
...z **TONĄ** warzyw.



nakrycie stołu

Aromatyczna zapiekanka warzywna

Magdalena Gembacka

Składniki:

- 790 g obranych ziemniaków (ok. 8 ziemniaków)
- 1 duża cebula
- 1 duży ząbek czosnku
- 745 g mięsistych, soczystych pomidorów
- 1 cukinia
- 2 papryki (czerwona i żółta)
- 200 g ugotowanej ciecierzycy
- 3 łyżeczki curry (takiego bez soli i glutaminianu sodu)
- 1 płaska łyżeczka suszonego, zmielonego imbiru
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka suszonej, zmielonej słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki zmielonej gałki muskatołowej
- 5 łyżek wiórków kokosowych
- oliwa z oliwek, sól

Przygotowanie:

Wszystkie warzywa prócz cebuli i czosnku starannie umyć, obrać i pokroić w kostkę (ziemniaki w większą kostkę). Pokrojone ziemniaki włożyć do miski, lekko posolić i dodać dwie łyżki oliwy, wymieszać. Przełożyć ziemniaki na blachę lub do dużego naczynia żaroodpornego bez przykrytki i włożyć do piekarnika nagrzanego do 190°C. Piec, aż będą miękkie i lekko się zarumienią. Drobnoposiekaną cebulę i zmiądzony czosnek podsmażyć na złoty kolor, na 2 łyżkach oliwy z oliwek, w dużym rondlu lub głębokiej patelni. Dodać przyprawy i pokrojone pomidory. Dusić pod przykryciem, od czasu do czasu mieszając, aż pomidory będą miękkie i rozpadną się. Powstały sos można dodatkowo zmiksować blenderem ręcznym. Do sosu dodać paprykę, a po około 4-5 minutach również cukinię. Dusić pod przykryciem, aż warzywa będą miękkie.

Na koniec dodać ugotowaną wcześniej ciecierzycę i wiórki kokosowe, podprażone na suchej patelni (do momentu, aż nabiorą lekko złotawego koloru i zaczną pachnieć). Wszystko dokładnie wymieszać, posolić i dusić jeszcze około 3 minut. Upieczone na blasze lub w naczyniu żaroodpornym ziemniaki zalać sosem, wymieszać i wstawić do piekarnika, na 5 minut.
Uwaga: Ziemniaki można zastąpić brązowym ryżem lub ulubioną kaszą.



SZKŁO OPAKOWANIOWE

Do pojemnika zielonego wrzucaj:
szklane butelki białe i kolorowe,
słoiki i inne opakowania szklane

nie wrzucaj:

opakowań po lekarstwach, termometrów,
strzykawek, szkła okiennego, ceramiki,
porcelany, żarówek, luster, kryształów



PAPIER

Do pojemnika niebieskiego wrzucaj:
gazety, czasopisma, prospekty, katalogi,
ulotki, zużyte zeszyty, worki i torby
papierowe opakowania po napojach
„Tetrapak” itp.

nie wrzucaj:

zabrudzonego lub tłustego papieru,
kalki, folii, torebek plastikowych



TWORZYWA SZTUCZNE

Do pojemnika żółtego wrzucaj:
butelki PET, opakowania plastikowe
po szamponach, płynach do mycia,
jogurtach, folie opakowaniowe,
worki foliowe, itp.

nie wrzucaj:

PCV, opakowań zawierających resztki
produktów spożywczych, opakowań
szklanych, opakowań aluminiowych
po napojach i innych produktach
spożywczych

