

Przedszkole Samorządowe  
w Ślezie



**Ekologia na widelcu**  
od kuchni



## Drodzy Rodzice

Z prawdziwą przyjemnością prezentujemy naszą ekologiczną książkę kucharską. Powstała ona w ramach programu „Ekologia na widelcu” realizowanego w naszym przedszkolu w roku 2014. Program ten przybliżył dzieciom zasady zdrowej, ekologicznej uprawy warzyw i owoców oraz ich wykorzystania w naszym codziennym jadłospisie.

Przepisy i porady znajdujące się w tym opracowaniu zostały dostarczone przez Rodziców naszych przedszkolaków lub też pochodzą z naszej przedszkolnej kuchni.

Zachęcamy gorąco do wspólnego przygotowywania posiłków z Waszymi dziećmi. Ubierzmy się w fartuszki kuchenne i do pracy! Jest to świetny sposób na niejadka a szczególnie na takiego, który nie bardzo lubi warzywa i owoce. To też dobry pomysł na wspólne spędzenie czasu z dzieckiem oraz okazja do odkrywania kulinarnych pasji i talentów.

Pragniemy jednocześnie podziękować wszystkim Rodzicom, nauczycielkom i pracownikom przedszkola, którzy przyczynili się do powstania tej książki.





## Kruchutka sałatka

*Flora Bresciani Nicassio*

Pewnego dnia mamusia powiedziała do Filipa: - Idź proszę, do ogrodu i przynieś mi trochę rozmarynu.

- Dobrze, mamusiu! - Filip zadowolony, że może przysłużyć się mamusi tak, jak uczyła tego nauczycielka, poszedł do ogrodu.

Musicie wiedzieć, że ogród graniczył z ogrodem jego przyjaciela Andrzeja.

Przypuszczając że spotka kolegę, Filip, zerwawszy rozmaryn, zbliżył się do drucianej siatki. Ale co usłyszał? Ktoś z tyłu coś szeptał. Kto to mógł być? Głosik z tyłu mówił: - Ja ciągle rosnę tutaj, krucha i zielona, ale Filip nie chce mnie jeść. Mówi, że nie może na mnie patrzeć. Jestem taka smutna.

To była sałata Filipa, która skarżyła się na niego.

- Tymczasem Andrzej zjada mnie z przyjemnością. Czy zauważyłeś jego buzię, świeżą i różową?

- O, tak!

A buzia Filipa jest zawsze blada i zmęczona. Nie chce nigdy nic jeść poza mięsem, chlebem, kiełbaską i ciastkami.



- Czy nie zauważyliście również, że Andrzej ma wspaniałe oczy? - dodały marchewki, które rosły obok sałaty.
- Tak, to prawda - stwierdziła sałata.
- Otóż jest tak dzięki nam. On chętnie nas zjada, a my sprawiamy, że jego oczy są zdrowe.

Filip odszedł cicho i pobiegł do domu, by zobaczyć się w lustrze. Miał rzeczywiście bladą twarz, kilka krostek na nosie... a jeżeli rzeczywiście sałata i marchewki mają rację? Jego przyjaciel Andrzej miał zawsze różowe policzki.

- Mamusiu, mamusiu, dzisiaj daj mi trochę sałaty i kawałek marchewki, dobrze?

Mamusia nie chciała wierzyć własnym uszom. Zazwyczaj jej synek tak bardzo grymasił!

Filip nie powiedział jej, że słyszał tę dziwną rozmowę w ogrodzie.

Będzie to jego osobista tajemnica!

Ale od tego dnia zaczęły mu smakować wszystkie jarzyny, jakie mamusia mu przygotowywała. Już więcej nie protestował.

# Bakalie – nie tylko do ciast

- Orzechy włoskie – mają mnóstwo antyutleniaczy. Doskonałe do sałatek i deserów.
- Orzechy laskowe – bogate w wit. E. Zmielone doskonale pasują do ciast zamiast mąki.
- Orzechy arachidowe – mają dużo białka, są alergizujące. Doskonałe do dań kuchni azjatyckiej.
- Papaja kandyzowana – zawiera sporo wit. C. Doskonała do ciast i na przekąskę.
- Migdały – obniżają poziom złego cholesterolu. Najlepsze do deserów.
- Daktyle – pożywne, dobre do musli, sałatek, ciast, dań curry i podjadania.
- Figi suszone – bogate w błonnik, można je dodawać do słodkości i przekąsek.
- Mango kandyzowane – ma żywiczny smak, doskonałe na zdrową przekąskę.
- Rodzynki – to doskonałe źródło błonnika, świetne do ciast, farszów, sosów.
- Morele suszone – bogate w wit. A, błonnik i żelazo. Doskonałe na przekąskę i do słodkości.
- Żórawina suszona – wzmacnia organizm. Doskonała do deserów, musli, mięs i sosów.
- Ananas kandyzowany – dodaje energii, dobry na przekąskę i do ciast.

Pod nazwą **bakalie** kryją się orzechy, owoce suszone i kandyzowane. Oprócz dużej dawki energii dostarczają też sporo błonnika, witamin i składników mineralnych. Kupując suszone owoce warto wybierać produkty eko lub przed zjedzeniem umyć je w ciepłej wodzie, by usunąć chociaż część dwutlenku siarki, którym są konserwowane

# Ziołowy ogród

**Świeże zioła to bezcenny składnik w kuchni.**

**Przyprawiona nimi potrawa nabiera głębi i wyrazistości. A przy tym pięknie pachnie i apetycznie wygląda.**

**Majeranek** - dodaje aromatu ciężkim potrawom i ułatwia ich trawienie. Znankomity do wieprzowiny, kaczkki, gęsi i dań z grochu i fasoli, ale też gotowanych jajek, twarożku.

**Bazylia** - uniwersalna, o słodkawym, mocnym aromacie. Wspaniały towarzysz pomidorów w różnej postaci, sałatek, zimnych sosów (m.in. pesto), omletów, makaronu. Pasuje do większości dań warzywnych, skorupiaków i drobiu.

**Kolendra** - nadaje potrawom charakterystyczny smak i zapach. Popularna w kuchni azjatyckiej. Idealna do ryb, zup i sałatek.

**Oregano** - ostre, wytrawne. Należy używać go oszczędnie. Świetne w kompozycji z pomidorami i czosnkiem. Niezawodny dodatek do pizzy oraz dań z wieprzowiny. Doskonale łączy się z oliwą i tymiankiem. Można je zapiekać.

**Estragon** - anyżowy i lekko korzenny; znakomicie odświeża leśne nuty w potrawie. Pasuje do pomidorów, ryb, pieczonego kurczaka, a także grzybów i śmietanowych sosów. Doskonały dodatek do pieczonych jabłek i selerów podawanych jako jarzyna.

**Mięta** - ma wiele odmian różniących się nieco nutą zapachową. Podawana głównie do deserów i napojów. Świetnie też pasuje do potraw wytrawnych - zwłaszcza w połączeniu z czosnkiem. W takiej postaci używana jest do doprawiania baraniny czy jagnięciny, także jako dodatek do zimnych sosów z jogurtu.

**Rozmaryn** - jego żywiczne nuty pasują do ciężkich mięs, ale też do ryb. Świetny do grzybów, pieczonego koziego sera i ziemniaków. Podkreślisz nim smak gruszek lub jabłek smażonych w maśle i karmelu.

**Melisa** - o cytrusowym smaku i zapachu. Dodaje potrawom świeżości. Pasuje do drinków i ciast, zwłaszcza cytrynowych i tych z owocami (np. z gruszką). Sprawdza się też w sałatkach, daniach z kurczaka i owoców morza.



# Miód - jaki wybrać?



**Miód** składa się w głównej mierze z cukrów prostych, które powodują, że jest on łatwo przyswajalny przez organizm. Zawiera również kwasy organiczne, mikroelementy, enzymy, glukozę, fruktozę oraz składniki mineralne: żelazo, fosfor i magnez i składniki odpowiedzialne są za bakteriobójcze właściwości miodu. Ma wiele walorów zdrowotnych - wpływa na rozwój umysłowy i psychiczny, zwiększa odporność na choroby, powoduje szybki przyrost ciała u małych dzieci, lepszą regenerację organizmu po ciężkim dniu pracy. Działa dodatnio na przewód pokarmowy, oddechowy, krwionośny i jest świetnym środkiem odżywczym dla serca. W zależności od rodzaju miodu można wskazać dokładniej, jakie wykazuje on działanie.

## Miód wielokwiatowy

- Stany alergiczne dróg oddechowych
- Wyczerpanie fizyczne i psychiczne
- Serce i naczynia krwionośne

## Miód gryczany

- Układ krążenia, miażdżyca
- Wątroba i działania odtruwające
- Niedokrwistość z niedoboru żelaza

## Miód lipowy

- Górne i dolne drogi oddechowe
- Serce i układ krążenia
- Układ nerwowy i stres

## Miód spadziowy z drzew iglastych

- Dolne drogi oddechowe
- Przewód pokarmowy, zaparcia, biegunki
- Choroby serca i naczyń
- Nerwice

## Miód nektarowo - spadziowy

- Stany wyczerpania fizycznego i psychicznego
- Serce i układ krążenia
- Zaburzenia trawienia

## Miód spadziowy z drzew liściastych

- Nerki i drogi moczowe
- Wątroba i drogi żółciowe
- Przewód pokarmowy

## Miód akacjowy

- Zaburzenia układu pokarmowego
- Nerki i układ moczowy
- Przeziębienia

## Miód rzepakowy

- Wątroba i drogi żółciowe
- Serce i naczynia wieńcowe
- Stany zapalne dróg oddechowych

## Miód nawłociowy

- Choroby nadciśnienia tętniczego
- Schorzenia układu krążenia
- Prewencja miażdżycy

## Miód wrzosowy

- Nerki i drogi moczowe, gruczoł krokowy
- Stany zapalne jamy ustnej i gardła
- Stany zapalne żołądka i jelit



# Cudowna moc przypraw

**Gałka muszkatołowa** – ma słodki, nieco orzechowy smak. Można ją dodawać do potraw słodkich i ostrych m.in. do serów, dań z pomidorami, kurczaka, fasoli. Poprawia trawienie, łagodzi nudności i biegunki, pomaga na bezsenność, oskrzela, reumatyzm.

**Kolendra** -ma łagodny smak z nutą skórki pomarańczy. Jest składnikiem curry, gulaszów, zup, dań z mięsa, ryb i dziczyzny, marynat, pieczywa i ciast. Działa korzystnie na układ nerwowy, jest przeciwutleniaczem, wspomaga odchudzanie.

**Szafran**- aromatyczny, o żółtej barwie, najdroższa przyprawa świata. Jest składnikiem risotto, paeli, dań z ryb i owoców morza, słodkich bułeczek i ciasta drożdżowego. Zawiera magnez, wapń, potas, żelazo, miedź, cynk, selen, mangan. Wspomaga układ trawienia, działa antydepresyjnie i chroni przed wieloma chorobami.

**Goździki** – mają korzenny i ostry zapach oraz słodko-gorzki, piekący smak. Dodaje się je do pieczeni wieprzowej, dziczyzny, marynat, pasztetów, duszonej wołowiny i pieczonej szynki, do rozgrzewających herbat i napojów. Łagodzą problemy trawienne, działają antyseptycznie i przeciwbakteryjnie, chronią układ pokarmowy, łagodzą ból zębów.

**Wanilia** – ma wonny aromat i mocny, słodki smak. Jest składnikiem ciast, deserów, kremów, lodów. Wzbogaca smak cielęciny, drobiu, dań z ryb i skorupiaków, pobudza apetyt i trawienie.

**Cynamon** – ma słodki zapach i rozgrzewający smak. Dodaje się go głównie do słodkich dań, jabłek i gruszek, rozgrzewających napojów, czekolady, dań mięsnych. Obniżając i stabilizując poziom cukru w organizmie pomaga w leczeniu cukrzycy, reguluje poziom cholesterolu i trójglicerydów.


**Imbir** – ma ciepły, słodko-cierpki zapach i ostry, piekący smak. Jest dodawany do marynat, curry, ciast, deserów, dżemów, do marynowania ogórków, dyni, do zup, ryżu, jajek i potraw z warzyw. Ma właściwości rozgrzewające, działa napotnie, przeciwgorączkowo, zwalcza przeziębienia, wspomaga leczenie astmy i zapalenia oskrzeli, łagodzi bóle stawów, skurcze mięśni, pobudza krążenie i pomaga usuwać toksyny z organizmu.

**Kardamon** – ma ostry, aromatyczny zapach i kamforowo-cytrynowy smak. Dodawany jest do dań z ryżu, pikli, śledzi, potraw z drobiu, dań mięsnych i skorupiaków. Pomaga przy problemach trawiennych, przyspiesza przemianę materii.



# Kiełki to zdrowie

## CIEKAWOSTKA :

50 g kiełków brokułów = 1 kg 

### Do zup i sałatek

**Kiełki lucerny**- to porcja fitoestrogenów, które pomagają łagodzić objawy przekwitania. Chronią przed osteoporozą i chorobami krążenia. Obowiązkowy dodatek dla wegetarian. Dostarczają witaminy B12 i żelaza.

### Do soków i sałatek

**Kiełki kapusty czerwonej**- mają najwięcej izoflawonów ze wszystkich kiełków. Te przeciwutleniacze walczą z wolnymi rodnikami, odpowiedzialnymi za starzenie się organizmu i rozwój nowotworów. Bomba składników mineralnych. Świetnie uzupełniają ubogą wiosenną dietę.

### Do zapiekanek i sałatek

**Kiełki gorczycy**- są delikatne, wiotkie, ale dodają potrawom wyrazistego aromatu. Najlepiej smakują po zblanszowaniu. Wzmacniają skórę, włosy i paznokcie. Zawdzięczają to sierce, której gorczyca jest dobrym źródłem.

### Do twarożków i mięsa

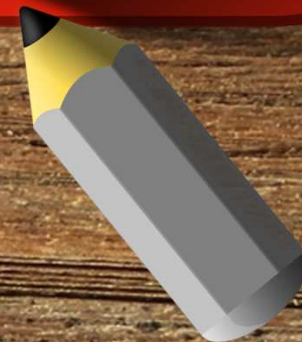
**Kiełki rzodkiewki**- mają ostry i zdecydowany smak. Są dobrym źródłem potasu, magnezu i jodu, który przyspiesza przemianę materii. Dobre źródło witaminy C. Warto nimi posypywać potrawy mięsne. W ten sposób organizm przyswoi najwięcej żelaza.

### Do sosów, potraw mięsnych i ryb

**Kiełki rukoli**- mają niepowtarzalny smak i aromat. Dostarczają witamin z grupy B, przede wszystkim B1 i B2, które poprawią humor. Za sprawą witaminy C walczą też z wolnymi rodnikami. Idealne dla sportowców. Pomagają wytworzyć energię w mięśniach.



# Kasze na stół!



**Manna** - powstaje podczas przemiału pszenicy na mąkę. Jest lekkostrawna i polecana osobom ze schorzeniami układu pokarmowego. Jako źródło węglowodanów złożonych wskazana dla diabetyków.

**Jęczmienna** – z jęczmienia produkuje się pęczak, kaszę perłową i wiejską. Ma niski indeks glikemiczny i jest wskazana dla diabetyków, zawarte w niej fitozwiązki wzmacniają mięśnie i naczynia krwionośne oraz działają ochronnie na wątrobę, nerki i serce a beta-glukan (rozpuszczalny błonnik) zmniejsza ilość złego cholesterolu we krwi, chroni przed miażdżycą i wzmacnia odporność.

**Gryczana**- wytwarzana jest z nasion gryki. Może być prażona. Zawiera białko o wysokiej wartości odżywczej, przeciwutleniające chroniące przed chorobami nowotworowymi. Jest źródłem magnezu i witamin z grupy B. Polecana diabetykom.

**Jaglana** – powstaje w procesie przeróbki ziarna prosa. Zawiera najwięcej żelaza ze wszystkich kasz, lecytynę zapewniającą prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i wspomagającą pamięć. Dostarcza krzemu wzmacniającego kości, paznokcie i włosy, naczynia krwionośne i skórę. Wzmacnia odporność.

**Kukurydziana** – otrzymuje się ją z obtuskanego, połamane ziarna kukurydzy. Nie zawiera glutenu, dostarcza luteiny korzystnie wpływającej na wzrok. Jest lekkostrawna.

**Kuskus** – uzyskuje się ją z twardej pszenicy durum. Spośród kasz ma najwięcej białek i węglowodanów i pomaga szybko odzyskać siły po wysiłku. Jest lekkostrawna. Ma mało błonnika.



Więcej informacji o kaszach można znaleźć na stronie [www.lubiekasze.pl](http://www.lubiekasze.pl)

Zadanie dla dziecka  
**skomponowanie  
bułki według uznania  
z dostępnych składników:  
sałata, pasta, pomidor, kielki**

Zadanie dla dziecka  
**wyciśnięcie cytryny,  
dodanie miodu,  
sprawdzenie czy napój  
jest dość słodki**

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

**Składniki:**

4 jajka  
szczypiorek  
majonez  
pieprz  
pomidor  
sałata  
kielki rzodkiewki

**Przygotowanie:**

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

**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.



### *Jabłka pieczone z rodzynkami i żurawiną*

#### **Składniki:**

jabłka  
rodzynki  
żurawina  
miód  
folia aluminiowa

#### **Przygotowanie:**

Jabłka umyć naciąć z góry aby powstały małe czapeczki, łyżką wydrążyć gniazdo nasienne, wlać odrobinę miodu do każdego jabłka, włożyć 2 – 3 rodzynki i przykryć jabłkową czapeczką, zawinąć ostrożnie każde jabłko w folię aluminiową, upiec w piekarniku 20 – 30 min w 150 st.

Zadanie dla dziecka  
nałożenie do jabłek  
miodu i rodzynek,  
zawinięcie owoców  
w folię

Zadanie dla dziecka  
dodawanie  
składników,  
mieszanie sosu

### *Sos do kanapek z ogórka i jogurtu*

#### **Składniki:**

1 ogórek  
trochę koperku (lub tymianku)  
mały jogurt  
ząbek czosnku  
sól, pieprz

#### **Przygotowanie:**

Obrać, usunąć nasiona i drobno posiekać lub zetrzeć na tarce ogórek, dodać posiekany koperek lub tymianek, utrzeć lub przecisnąć przez praskę mały ząbek czosnku, posolić, posypać odrobiną pieprzu i wymieszać z jogurtem naturalnym.



## Chleb z ziarnami

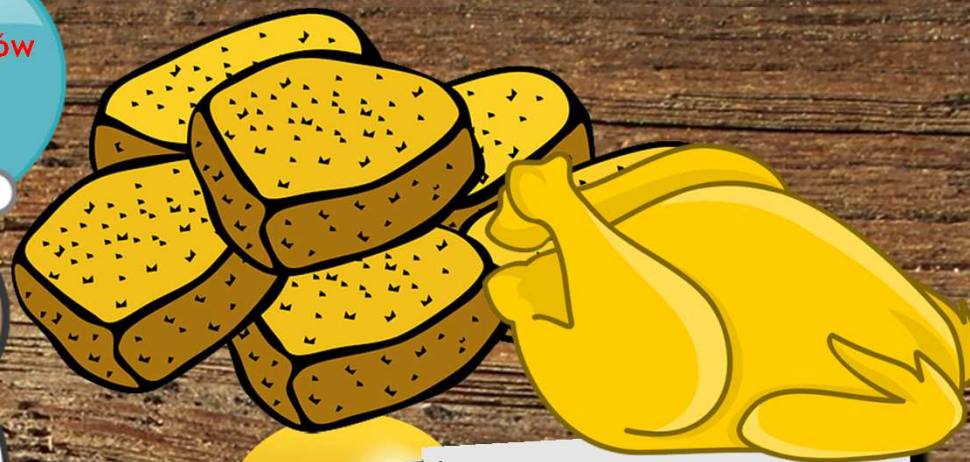
### Składniki:

1kg mąki  
8 dag drożdży  
4 szklanki ciepłej wody  
2łyżki cukru  
2łyżki soli  
1szklanka nasion siemienia lnianego  
1szklanka pestek słonecznika  
1szklanka pestek dyni  
kminek lub czarnuszka

### Przygotowanie:

Mąkę wsypać do miski, drożdże rozpuścić w szklance ciepłej wody, wlać do mąki i dodać 3 szklanki ciepłej wody, cukier, sól. Wszystko wymieszać dokładnie ręką i dosypać nasiona i pestki. Ponownie wymieszać, wyłożyć do blaszki (wąskie 2szt.) na 20 minut do wyrośnięcia. Posypać kminkiem lub czarnuszką. Następnie piec w rozgrzanym piekarniku około 1godz.

Zadanie dla dziecka  
dodawanie składników  
i obserwacja  
rosnącego ciasta



## 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 oplukać, 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 fileta 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.



### **Placuszki z cukinii**

#### **Składniki:**

1 cukinia zielona młoda  
mała cebulka  
pietruszkę zieloną  
1 ziemniak surowy  
1 jajko  
sól, pieprz  
olej do smażenia  
jogurt naturalny 1 łyżka  
1 łyżka siekanych orzechów

#### **Przygotowanie:**

Zetrzeć cukinię na dużych oczkach tarki, posiekać cebulkę i pietruszkę, zetrzeć obranego ziemniaka na małych oczkach tarki, dodać sól i pieprz oraz jajko i wymieszać. Rozgrzać olej i smażyć małe placuszki, osuszać na ręczniku papierowym z nadmiaru tłuszczu. Podawać udekorowane kleksami jogurtu i posypane siekanymi orzeszkami.

Zadanie dla dziecka

dekorowanie  
placuszków  
jogurtem, posypanie  
orzeszkami

Zadanie dla dziecka

dekorowanie  
koktajlu



### **Koktajl owocowy**

#### **Składniki:**

owoce jagodowe świeże lub mrożone  
jogurt naturalny lub kefir  
miód

#### **Przygotowanie:**

Kilka owoców odłożyć do dekoracji, resztę zmiksować z jogurtem i miodem



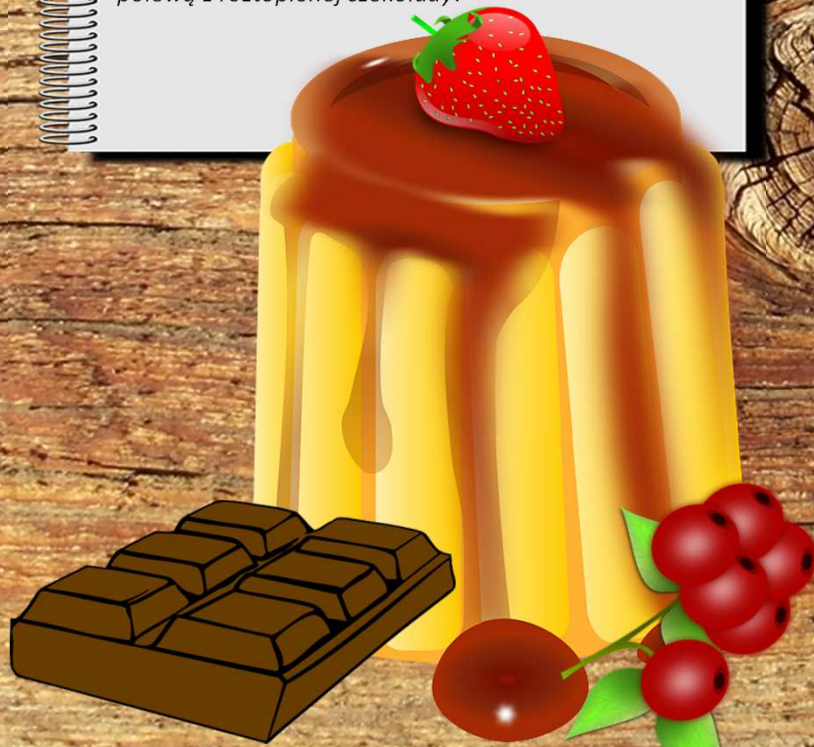
### **Kasza kuskus na słodko z bakaliami i polewą**

#### **Składniki** (na 4 porcje):

1 szklanka kaszy  
1 i 1/2 szklanki wrzątku  
bakalie (rodzynki, morele, żurawina, orzechy, figi)  
2 łyżki masła  
truskawki lub inne miękkie owoce na polewę  
cukier waniliowy  
miód do smaku

#### **Przygotowanie:**

Kaszę wsypać do wrzącej wody z masłem, parzyć pod przykryciem. Odstawić do wystudzenia. Dodać cukier waniliowy, miód do smaku, rozdrobnione bakalie według uznania. Owoce zmiksować z miodem. Można też podać z polewą z roztopionej czekolady.



Zadanie dla dziecka  
**mieszanie kaszki,  
dekorowanie  
deseru**



### **Zapiekanka ze szpinakiem**

#### **Składniki** (na 4 porcje):

30 dag makaronu pełnoziarnistego  
1 paczka szpinaku mrożonego  
1 cebula  
3 ząbki czosnku  
30 dag kiełbasy lub boczku  
2 łyżki masła  
2 jajka  
15 dag startego sera żółtego  
sól, pieprz, majeranek

#### **Przygotowanie:**

Na maśle zeszklić cebulę z czosnkiem, dodać szpinak, doprawić i odparować wodę. Kiełbasę podsmażyć. Do ugotowanego makaronu dodać jajka, szpinak i kiełbasę, dobrze wymieszać, przełożyć do naczynia żaroodpornego i piec ok. 45 minut w temperaturze 160st. Pod koniec pieczenia posypać serem żółtym.



### **Marchewkowy piernik**

#### **Składniki:**

- ½ szklanki oleju
- 1 szklanka cukru
- 2 roztrzepane jajka
- 1 szklanka startej drobno marchwi
- 1 ½ szklanki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 1 łyżeczka cynamonu
- ½ szklanki mleka
- cukier puder do posypania ciasta

#### **Przygotowanie:**

Jajka ubić z cukrem, dodać olej, marchew, mąkę, proszek i sodę, cynamon. Wyłożyć do blaszki posypanej mąką. Piec 55-60 minut w temperaturze 180 st. Po ostudzeniu posypać cukrem pudrem.

Zadanie dla dziecka  
mieszanie ciasta,  
dosypywanie odmierzonych  
składników, obserwacja  
rosnącego ciasta,  
posypywanie ciasta cukrem  
pudrem lub  
lukrowanie

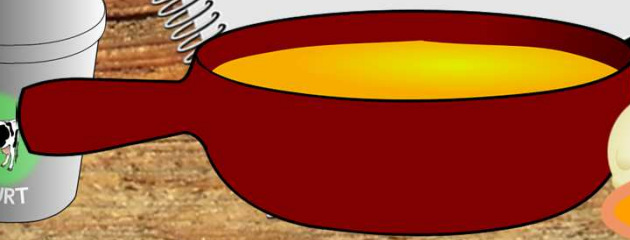
Zadanie dla dziecka  
dekorowanie zupy  
jogurtem, posypanie  
natką pietruszki

### **Zupa - krem z dyni**

- Składniki** (na 4 porcje):  
marchew 2 szt.  
pietruszka korzeń 2 szt.  
seler korzeń 0,5 szt.  
dynia 1,2 kg  
masło 2 łyżki  
cytryna 1  
sól, pieprz, cukier do smaku  
jogurt naturalny

#### **Przygotowanie:**

Warzywa zetrzeć lub drobno pokroić, udusić na maśle, na koniec dodać 2 litry wody i gotować ok. 10 minut. Dodać otartą skórkę z cytryny oraz wyciśnięty sok. Wszystkie zmiksować, doprawić do smaku. Do każdej porcji dodać kleks z jogurtu oraz posypać natką pietruszki.







### **Gruszka gotowana polana gorzką czekoladą**

#### **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.



Zadanie dla dziecka  
**ugotowane gruszki,  
ułożyć na talerzyku,  
polać czekoladą  
i posypać płatkami  
migdałowymi,  
doprawić**



### **Buraczki ze słonecznikiem i mięętą**

#### **Składniki:**

3 buraki,  
4 – 6 listków mięty  
cebulka  
½ jabłka  
słonecznik  
sól  
2 łyżki oleju  
1 łyżka soku z cytryny

#### **Przygotowanie:**

Ugotować buraczki w skórce, wystudzić i  
obrać. Zetrzeć na tarce o grubych  
oczkach, dodać posiekaną cebulkę, 4- 6  
listków mięty i jabłko pokrojone w drobną  
kostkę. Posolić do smaku, posypać  
słonecznikiem i polać sokiem z cytryny,  
wymieszać. Po chwili polać  
olejem i znowu wymieszać



### Zupa krem z brokułów

#### **Składniki:**

400 g brokułów  
1 mała marchewka  
2 małe ziemniaki lub 1 duży  
100 g cebuli  
1 łyżka oliwy z oliwek  
1 litr wody  
sól, pieprz  
grzanki

#### **Przygotowanie:**

Umyć i rozdrobnić brokuły na małe różyczki. Obrać marchew i ziemniaki, pokroić je w kawałki. Następnie pokroić cebulę. Marchewkę, ziemniaki i cebulę podsmażyć delikatnie na oliwie w głębokim naczyniu i dusić na wolnym ogniu przez 5 minut. Dodać brokuły. Zalać wodą i lekko posolić. Nakryć pokrywką i gotować przez 30 minut (aż warzywa będą miękkie). Przełożyć wszystkie warzywa do miski i miksować blenderem aż otrzymamy jednolity krem. Zupę posolić i popieprzyć. Krem brokułowy udekorować śmietaną lub jogurtem i płatkami migdałowymi, podawać z grzankami czosnkowymi przygotowanymi z bagietki.

Zadanie dla dziecka  
rozdrabnianie brokułów,  
doprawianie i dekorowanie  
zupy, dosypywanie  
grzanek

Zadanie dla dziecka  
mieszanie ciasta,  
dosypywanie odmierzonych  
składników, posypywanie  
ciasta cukrem pudrem

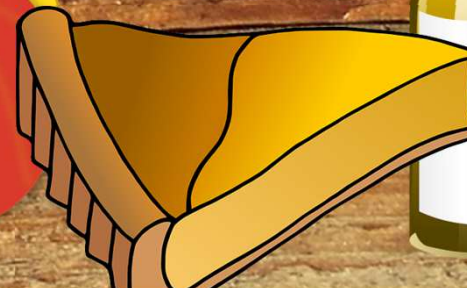
### Ciasto dyniowe

#### **Składniki:**

2 szklanki mąki pszennej  
1 szklanka cukru  
2 łyżeczki proszku do pieczenia  
1 łyżeczka sody  
2 łyżeczki cynamonu  
4 jajka  
1 szklanka oleju  
2 szklanki dyni surowej startej na tarce  
szczypta soli, cukier puder do posypania

#### **Przygotowanie:**

Mieszamy dokładnie mąkę, cukier, cynamon, sól, proszek do pieczenia i sodę. Jaja miksujemy z olejem, dodajemy dynię, a następnie dodajemy składniki sypkie. Mieszamy, wlewamy do foremki wyłożonej papierem do pieczenia i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180°C na około 40 minut. Sprawdzamy patyczkiem, czy upieczone. Po ostudzeniu posypujemy cukrem pudrem.



Zadanie dla dziecka  
mycie i osuszanie  
ziół, wyciskanie  
soku z cytryny,  
smarowanie  
pieczywa

### **Marcepanki** (pyszne ciasteczka bez pieczenia)

#### **Składniki:**

1 margaryna  
aromat migdałowy  
60 dag cukru  
12 łyżek śmietany 18% lub więcej  
50 dag płatków owsianych  
2 łyżki kakao  
rodzynki, orzechy

#### **Przygotowanie:**

Rozpuścić i zagotować margarynę dodając kakao, cukier, olejek i śmietanę. Do wrzącej mieszaniny dodać bakalie i płatki owsiane. Zdjąć z ognia, dobrze wymieszać. Stygnącą masę porcjować łyżką na papier lub blaszkę. Pozostawić do całkowitego zastygnięcia.

### **Masto ziołowe**

#### **Składniki:**

250g masła  
świeże zioła (szczypiorek, bazylija, lubczyk,  
2 ząbki czosnku  
łyżeczka soku z cytryny  
sól, pieprz

#### **Przygotowanie:**

Dowolne świeże zioła (szczypiorek, bazylija, lubczyk, tymianek, natka pietruszki itp.) umyć i osuszyć. Drobno posiekać.  
250g masła zmiksować z 6 łyżkami ziół, 2 zmiążdżonymi ząbkami czosnku, łyżeczką soku z cytryny. Doprawić do smaku solą i pieprzem.  
Masło odstawić w chłodne miejsce. Gdy trochę stężeje, wyłożyć na pergamin, łyżeczką soku z cytryny. Wstawić na kilka godzin do lodówki. Masło z ziołami można przechowywać w gorącej wodzie i wytartym w krążki. Można nim schłodzone masło kroić nożem (zanurzonym wcześniej w smarówce pieczywa, ale jest też doskonałym dodatkiem do smażonego mięsa lub warzyw

## Roladki schabowe w sosie śmietanowo-ziółowym

### Składniki:

ok. 1 kg schabu bez kości  
9 plasterów szynki  
9 plasterów sera żółtego  
½ papryki czerwonej  
3 ogórki konserwowe  
150 ml śmietanki  
5 pieczarek  
majeranek, bazylija i oregano suszone  
natka pietruszki

### Przygotowanie:

Schab pokroić na 9 plasterów i dobrze rozbić. Na każdym plastrze położyć plasterki szynki i sera a na nich ¼ ogórka i pasek papryki. Pozwijać roladki i posypać wykałaczką. Ułożyć w żaroodpornym naczyniu tężeniem do dołu. Śmietankę wymieszać z ¼ szklanki wody, doprawić majerankiem, bazylią i oregano. Zalać roladki sosem. Pieczarki pokroić w plasterki i ułożyć na roladkach. Posypać posiekaną natką pietruszki. Piec ok. godziny w temperaturze 180 stopni. Po upieczeniu posypać pozostałą natką pietruszki. Podawać z ziemniakami i surówką.

### Zadanie dla dziecka

układanie na mięsie szynki,  
sera i warzyw, zwijanie  
roladek, posypywanie  
pieczarkami i pietruszka

### Zadanie dla dziecka

wyciskanie cytryny,  
słodzenie i mieszanie  
herbaty



## Herbatka owocowa

**Składniki (dla 1l herbaty):**  
3 torebki herbaty owocowej  
2 cytryny  
kilka listków świeżej mięty  
miód do smaku

**Przygotowanie:**  
Torebki herbaty zalewamy wrzątkiem, dodajemy sok z jednej cytryny i miód. Drugą herbatę razem z listkami świeżej mięty. Gotowy napój przelewamy do szklanek.

## Herbatka owocowa mrożona

**Składniki (dla 1l herbaty):**  
3 torebki herbaty owocowej  
2 cytryny  
kilka listków świeżej mięty  
miód do smaku

**Przygotowanie:**  
Torebki herbaty zalewamy dwiema szklankami wrzątku, wlewamy do blendera wypelnionego lodem, dodajemy sok z jednej cytryny i miksujemy. Zmiksowany gotowy napój przelewamy do wysokich szklanek. Drugą cytrynę kroimy w plastry i dodajemy do herbaty razem z listkami świeżej mięty.





Życzymy wielu sukcesów kulinarnych  
i zadowolenia ze wspólnego  
rodzinnego gotowania

Smacznego !

