

WARZYWNO-OWOCOWA

❧ KSIĄŻKA ❧

KULINARNA

PRZEPISY NA KAŻDĄ  
PORĘ DNIA



JEDZ·OWOCE·i·WARZYWA

w nich największa moc się skrywa!

# MAGDALENA JARZYŃKA-JENDRZEJEWSKA

## DIETETYK Z PRAWIE 20-LETNIM STAŻEM W PRACY Z PACJENTAMI

Współwłaścicielka poradni Dietosfera, gdzie od 2003 roku podejmuje się co raz to nowych wyzwań.



Dyplomowany dietetyk, specjalista do spraw żywienia człowieka. Ukończyła studia na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW, posiada także uprawnienia pedagogiczne – Studium Pedagogiczne SGGW.

[WWW.DIETOSFERA.PL](http://WWW.DIETOSFERA.PL)

Specjalizuje się w dietoprofilaktyce i dietoterapii chorób cywilizacyjnych (tj. cukrzyca, choroby układu krążenia, otyłość). Ma doświadczenie w prowadzeniu szkoleń, wykładów, prelekcji i webinarów, w czym się bardzo dobrze odnajduje.

Współtworząca i współprowadząca programy telewizyjne – „Dietosfera” w Kuchni+, „Zdrowie na widelcu”, „Grzeszki na widelcu” w Polsat Cafe. Wsparcie merytoryczne w „Agentce do zadań specjalnych” w TVN Style.

Od wielu lat jest ekspertem żywieniowym w mediach, m.in. w telewizjach śniadaniowych oraz audycjach radiowych. Konsultantka oraz autorka wielu artykułów w prasie i na portalach internetowych. Ekspert w kampaniach edukacyjnych i informacyjnych. Współautorka książek o tematyce żywieniowej – „Dieta albo cud. Test 42 diet”, „Dziennik diety. Szczuplej dzień po dniu”, „Dziennik diety. Szczuplej dzień po dniu. Wydanie II”, „Dieta w ciąży. Zdrowe przepisy na 9 miesięcy”, „BLW. Daj dziecku wybór”, „Dieta wegańska na 4 pory roku”, „Jedz i chudnij z dietą SIRT”, „Domowe kiszonki, które leczą”, i pracuje nad kolejną ;)

Jest także współautorką e-booków, m.in. o odporności, o czytaniu etykiet, czy najnowszy – „Metamorfoza zupy. Elastyczna metoda planowania posiłków dla całej rodziny”.

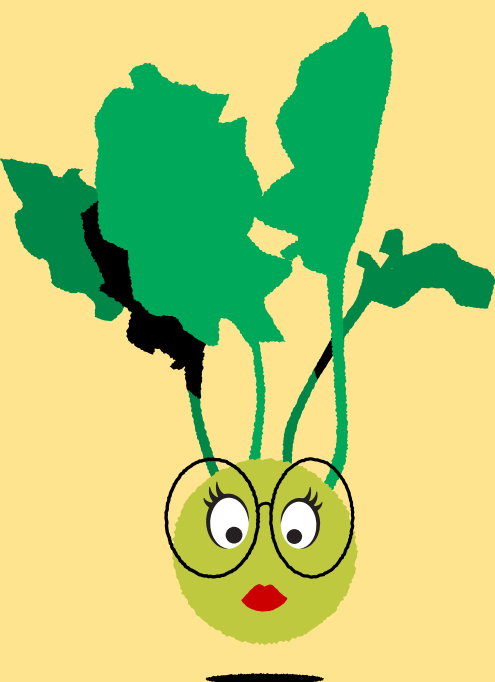
Uwielbia pracę z ludźmi, a najmiłym jej elementem jest rozmowa i wysłuchanie potrzeb oraz wspólne szukanie najlepszych rozwiązań w drodze do zdrowego stylu życia, w tym odżywiania. Bardzo lubi rozpieszczać pacjentów pysznymi jadłospisami, bo uważa, że zdrowa dieta, nawet ta z ograniczeniem kalorycznym, nie może być nudna i niesmaczna.

Mama 7-letniej Julii i 3-letniego Janka.

Miłośniczka podróży „backpackerskich”, z których przywoziła przyprawy i książki kucharskie, ale w chwili obecnej to się trochę zmieniło, więc kulinarne podróże są „udomowione”. W wolnych chwilach nałogowo ogląda filmy i seriale.

# JAK PRZEKONAĆ MARUDZĄCEGO NIEJADKA DO ZDROWEJ DIETY?

Prawidłowe odżywianie dziecka to jedno z najczęstszych wyzwań, jakim muszą sprostać rodzice. Jak wynika z sondażu zrealizowanego w ramach kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa” dla 35% opiekunów największym problemem związanym z żywieniem dziecka jest zbyt duża ilość słodczy i słodkich produktów w codziennej diecie. Na kolejnych miejscach znalazło się podjadanie między posiłkami (33%) oraz lęk przed nowym, a tym samym wybór cały czas tych samych produktów (28%). Jak więc poradzić sobie z grymaszącym niejadkiem? Istnieją na to sprawdzone sposoby.



Dzieci zdecydowanie bardziej preferują smaki słodkie i słone, co może prowadzić do niechęci do zdrowych produktów. Ponadto, maluchy często odrzucają nowe, nieznanne im dotąd smaki. Utrwalone w dzieciństwie wadliwe nawyki żywieniowe powodują kształtowanie niekorzystnych przyzwyczajzeń, które kontynuowane w dorosłym życiu mogą mieć katastrofalne skutki. Dlatego wykształcenie dobrych zwyczajów żywieniowych to jedno z głównych wyzwań, z którym muszą zmierzyć się rodzice w początkowym etapie rozwoju swoich pociech.

## Cierpliwość kluczem do sukcesu

Sondaż przeprowadzony w ramach kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!” pokazuje także, że ponad 40% dzieci odczuwa zadowolenie, gdy są zachęcane do spożywania warzyw i owoców. Mimo to aż 20% opiekunów jest poirytowanych, gdy spotyka się z odmową ze strony pociechy. Zdaniem Magdaleny Jarzynki-Jendrzejewskiej, ekspertki kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”, kluczem do osiągnięcia sukcesu jest cierpliwość.

*Dziecko nie musi się od razu przekonać do smaku konkretnego produktu i jeśli nie udało się raz, nie znaczy to, że nie trzeba próbować po raz kolejny. Niektóre maluchy muszą kilkanaście razy spróbować danego produktu, by go zaakceptować, dlatego rodzice nie powinni się zbyt szybko poddawać. Zwłaszcza w kontekście warzyw warto poeksperymentować i przetestować dany produkt w innej formie, w innym daniu, inaczej przygotowany. Jeśli dane warzywo nie sprawdziło się jako dodatek do dania obiadowego, polecam je upiec albo przygotować w formie warzywnego kotleta, „przemycić” w zupie lub dodać do sosu i podać z lubianym przez większość dzieci makaronem lub jako farsz do naleśników*

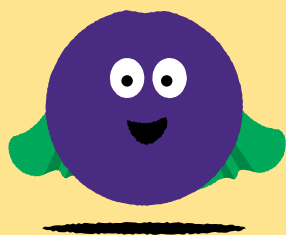
– mówi Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska.

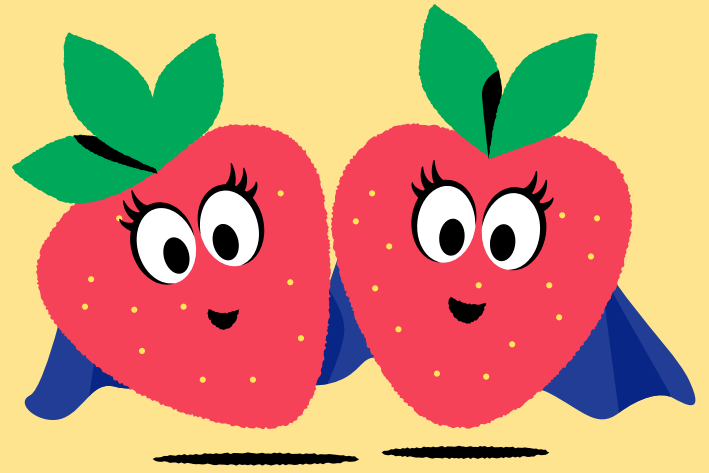
### **Nauka poprzez doświadczenie i zabawę**

Dzieci uczą się od dorosłych. Dlatego kolejnym ze sposobów na wpajanie im prawidłowych nawyków jest dawanie dobrego przykładu – zarówno w środowisku domowym, jak i szkolnym. Niemal połowa opiekunów deklaruje w badaniu, że robi wspólne zakupy zdrowych produktów lub rodzinie przygotowuje posiłki, co jest dobrym pomysłem. Przygotowane własnoręcznie dania będą dziecku lepiej smakowały i chętniej ich spróbują. Warto przetestować posiłki łączące lubiane przez dzieci smaki z dodatkiem warzywno-owocowym, takie, jak np. gofry z puree dyniowym czy owsiane ciasteczka z suszonymi owocami i orzechami.

### **Zdrowe nawyki w szkole**

Na kształtowanie prawidłowych nawyków wpływ ma również środowisko szkolne. Tradycją jest przynoszenie słodkiego poczęstunku z okazji urodzin. Torty z kremem, ciasteczka czy cukierki są ogromną pokusą dla dzieci. Nadmiar cukru prowadzi do powstawania próchnicy, nadwagi oraz chorób z nią związanych, takich jak cukrzyca typu II czy nadciśnienie.





Przygotowując przyjęcie urodzinowe dla własnego dziecka lub zestaw do poczęstowania dzieci w przedszkolu z tej okazji możemy się „wytłamać” i zaserwować coś innego, np. ciasto marchewkowe czy brownie z buraka. Innym rozwiązaniem, które okazało się strzałem w dziesiątkę w przedszkolu mojego syna było przyniesienie zmywalnych tatuaży do rozdania zamiast cukierków. Pomysł ten został przechwycony przez innych rodziców, dzięki czemu ograniczyliśmy ilość niezdrowych produktów w diecie maluchów i zbudowaliśmy dobre nawyki – wśród dzieci, ale też i opiekunów – mówi ekspertka.

### Zdrowe jedzenie nie jest nagrodą

Innym z błędów popełnianych przez rodziców jest zachęcanie do jedzenia owoców i warzyw, za które czeka je nagroda w postaci słodkiej przekąski. Uczenie dziecka kategoryzacji żywności na dobre i złe prowadzi do wykształcenia złych nawyków. Maluch zapamiętuje wówczas warzywo czy owoc jako produkty, które należy jeść „za karę” lub żeby zasłużyć na nagrodę. Cierpliwe tłumaczenie, szukanie alternatyw, dawanie dobrego przykładu oraz wspólna zabawa są sprawdzonymi sposobami na przekonanie dziecka do jedzenia warzyw i owoców oraz wypracowania prawidłowych nawyków żywieniowych.

# JAK ZACHĘCIĆ DZIECKO DO JEDZENIA WARZYW? 6 PROSTYCH TRIKÓW

Najnowsze zalecenia zdrowego żywienia\* ilustruje talerz pełen różnorodnych produktów. Jego połowę mają stanowić warzywa i owoce. Co jednak zrobić, gdy nasz maluch nie przepada za warzywami? Magdalena Jarzynka-Jendrzewska, dietetyczka i ekspertka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!” podpowiada, jak zachęcić dziecko do jedzenia warzyw.

*Warzywa i owoce powinny być naturalnym elementem jadłospisu dziecka już od momentu rozszerzania diety niemowlaka. Z reguły jedzenie owoców przychodzi maluchom łatwiej, ze względu na ich naturalnie słodki smak. Większości dzieci nie trzeba więc specjalnie do nich namawiać. Trudniej bywa z warzywami. Jeśli twoja pociecha nie chce ich jeść, przydadzą ci się proste pomysły, które pomogą zachęcić je do jedzenia tych produktów*

– mówi Magdalena Jarzynka-Jendrzewska.

## 1 Kolorowo na talerzu

Dzieci są bardziej wymagającymi konsumentami niż większość dorosłych, zatem kolorowe i apetycznie wyglądające dania z pewnością bardziej przekonają je do ich skosztowania. Warto poświęcić nieco więcej czasu i podać śniadanie lub kolację w ciekawej formie, np. układając z warzyw zwierzątko bądź domek. Wykorzystajmy w tym celu surową paprykę, marchew, a także sałatę, pomidora, ogórka czy groszek.

\* Opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH

## 2 Miksuj i rób koktajle

Świetnym sposobem na „przemycenie” zdrowych produktów w posiłku jest ich miksowanie w zupie lub na puree.

– Do zupy z ulubionych warzyw dodaj jedno z tych, do których chcesz dziecko przekonać, ale w mniejszej ilości lub rozdrobione, a nawet zmiksowane – radzi ekspertka.

Podobnie można robić koktajle, mieszając lubiane przez dziecko warzywa i owoce z tymi, które mniej mu smakują.

## 3 Warzywa w słupkach lub w pastach

Warzywa i/lub owoce należy uwzględnić w każdym posiłku. Do kanapek koniecznie dodajmy surową sałatę, plasterki ogórka, pomidora czy rzodkiewki, a dodatkowo – obok kanapki – dajmy dziecku do pochrupania warzywa pokrojone w słupki, np. surową kalarepkę, marchewkę lub paprykę. Dzięki temu zwiększymy ilość warzyw w jednym posiłku, nie ograniczając ich wyłącznie do samej kanapki. Świetnym pomysłem są także pasty do kanapek, zwłaszcza te z warzyw strączkowych – np. fasoli, grochu lub zielonego groszku. Są one dla dziecka znakomitym źródłem witamin i składników mineralnych.

## 4 Dodawaj warzywa do ulubionych potraw

Wprowadzaj warzywa do lubianych przez dziecko potraw, np. w farszu do pierożków bądź naleśników.

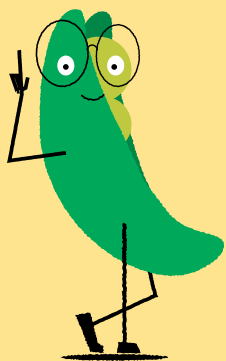
– Jeśli nasza pociecha chętniej jada mięso niż warzywa, polecam dodać warzywa do kotlecików albo ulubione mięsko udusić w warzywnym sosie, czy zrobić je faszerowane warzywami, np. w postaci roladek. A może to jajko jest produktem, które twój maluch chętniej zjada? Zrób wówczas omlet z warzywami – proponuje dietetyczka.

## 5 Na ratunek – makaron!

Większość dzieci lubi makarony. Wykorzystaj to i zrób tagliatelle z cukinii lub marchewki (np. przy pomocy temperówki do warzyw albo obieraczki) z ulubionym sosem. Do tradycyjnego makaronu z sosem, np. jogurtowym czy śmietanowym, dodawaj warzywa takie jak szpinak, brokuły, cukinię, bakłażana, pomidory.

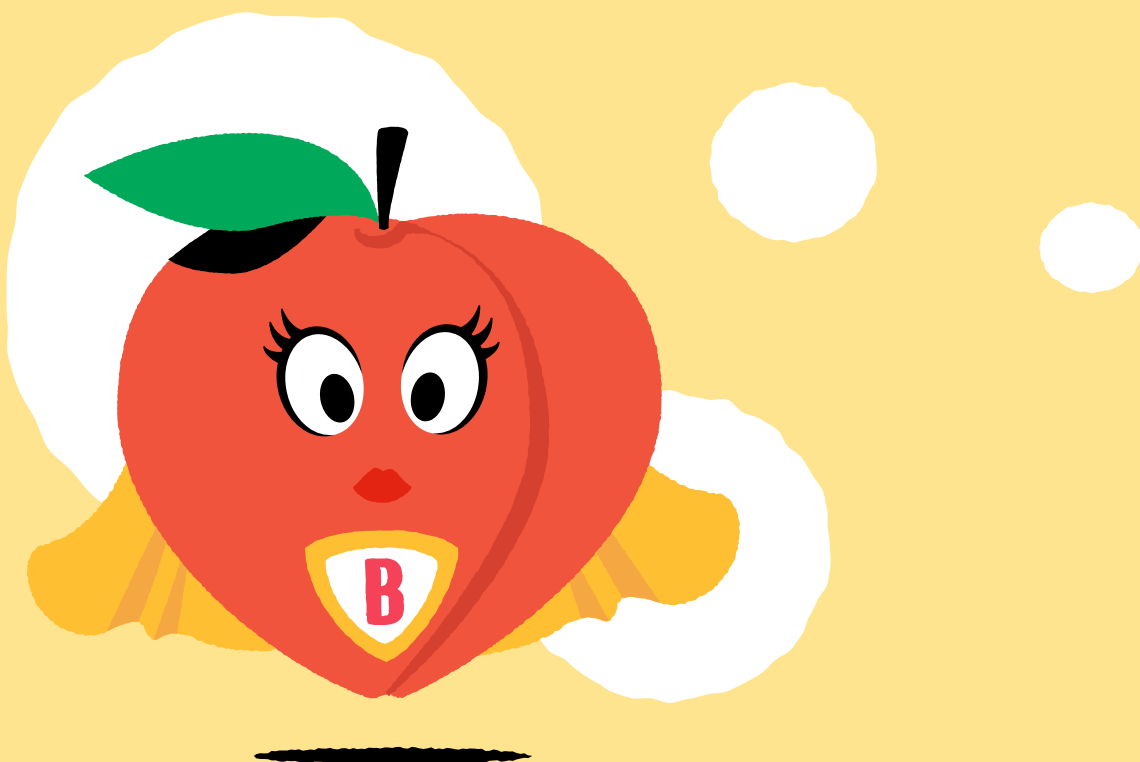
## 6 Wspólne gotowanie

Do jedzenia warzyw zachęcajmy dziecko wspólnie z nim gotując. Maluch, zaangażowany w proces przygotowywania posiłku, np. sałatki warzywnej, z pewnością chętniej go zje. To też doskonały sposób na wspólne spędzenie czasu i rozbudzenie jego ciekawości kulinarnej.



Jeśli twoje dziecko przy pierwszej próbie wypluje jakieś warzywo, nie oznacza to, że masz się poddać. Spróbuj podać je później – w innej formie, w innym daniu, w odpowiednim odstępie czasowym, i oczywiście nie „na siłę”. Eksperymentuj w kuchni i zachęcaj do tego swoje dziecko, dając mu dobry przykład. Jest to jednak – czy tego chcemy, czy nie – najlepszy sposób na przekonanie go do zdrowego odżywiania. Jeśli sami będziemy jeść warzywa, jeśli są one naturalnym składnikiem naszych posiłków, maluch na pewno chętniej po nie sięgnie. Pamiętajmy, że im więcej na talerzu warzyw, tym więcej energii zapewniamy naszym dzieciom i tym lepiej dbamy o ich prawidłowy rozwój, inwestując w zdrowie naszych pociech na przyszłość

– przekonuje Magdalena Jarzynka-Jendrzejska.





# KATARZYNA BŁĄŻEJWSKA-STUHR

## DIETETYK KLINICZNY I PSYCHODIETETYK

Ukończyła Warszawski Uniwersytet Medyczny, Szkołę Główną Psychologii Społecznej oraz podyplomowe studia z Bezpieczeństwa Żywności i Żywienia w Instytucie Żywności i Żywienia w Warszawie. Członkini Polskiego Towarzystwa Dietetyki, Polskiego Towarzystwa Żywienia Pozajelitowego i Dojelitowego oraz zarządu warszawskiego convivium Slow Food.



Wyznaje zasadę, że jedzenie powinno być źródłem zdrowia i przyjemności. Chętnie gotuje i z radością eksperymentuje, najczęściej korzystając z lokalnych i sezonowych produktów. Uwielbia dietetyczne rozmowy, spotkania o tematyce zdrowotnej, z zainteresowaniem śledzi najnowsze doniesienia naukowe. Merytoryczne zalecenia przekłada na praktyczne podpowiedzi i proste przepisy, by nikt nie pogubił się w dietetycznych meandrach.

Z pasją dzieli się wiedzą, doświadczeniem i umiejętnościami podczas warsztatów kulinarnych, wykładów czy wywiadów (Zwierciadło, Newsweek, Gazeta Wyborcza). Jest częstym gościem programów telewizyjnych (Dzień Dobry TVN, Pytanie na śniadanie w TVP2 czy TVN24), ekspertem konferencji o charakterze zdrowotnym i dietetycznym, autorką programu „Z gruszki i z pietruszki” w Radiu Kolor.

Autorka serii czterech książek „Koktajle dla zdrowia i urody” (pierwsza część Koktajli wydana w 2015 r. była nominowana w prestiżowym konkursie Gourmand World Cookbook Awards – Najlepszej książki kulinarnej roku w kategorii „Koktajle”), „Odżywianie dzieci mądre i zdrowe”, „Gotujemy pełną parą” o żywieniu dzieci”, „Adios Kilogramos – kompleksowy plan odchudzenia na 90 dni” oraz współautorka książek „Uczta dla dwojga – zdrowa dieta dla mamy i dziecka” oraz „Uczta dla maluszka”, które napisała wspólnie z Moniką Mrozowską.

Ostatnio ukazała się jej książka „Uczta Małego Alergika” oraz „Zdrowe i pełne energii dziecko” z prostymi, smacznymi, zdrowymi i wegetariańskimi przepisami dla dzieci.

Prowadzi blog [www.kachblazejewska.pl](http://www.kachblazejewska.pl) oraz instagramowy profil @kach\_blazejewska\_dietetyk

# DLACZEGO ŚNIADANIE JEST TAK WAŻNE W DZIECIE DZIECI?

Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Eksperci ds. żywienia mówią o tym od wielu lat. Dlaczego jednak ma ono tak duże znaczenie dla zdrowia i samopoczucia naszych dzieci, a jego brak może wywołać stres i negatywne emocje? Jak powinno wyglądać idealne śniadanie malucha i jak zachęcić go do jego zjedzenia? Na te pytania odpowie Katarzyna Błażejewska-Stuhr, dietetyk kliniczny i psychodietetyk – ekspertka kampanii „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się krywa!”, która podzieli się swoimi doświadczeniami.

## Brak śniadania a stres

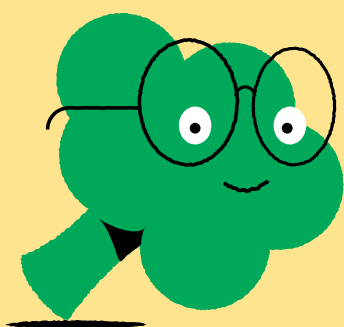
Po przebudzeniu w naszym organizmie wydzielą się kortyzol, nazywany także hormonem stresu. Zostaje on zahamowany dopiero przez pierwszy posiłek. Jeśli więc na początku dnia nie dostarczymy dziecku niezbędnych substancji odżywczych, ucierpi jego samopoczucie.

*Im wcześniej maluch zje, tym szybciej „rozpalimy w jego metabolicznym piecu”. Nie oczekujemy od komputera, że będzie działał bez zasilania, podobnie jak nie powinniśmy wymagać od naszych dzieci, by bez wartościowego śniadania były w stanie w pełni wykorzystywać możliwości swojego mózgu. Dlatego pierwszy posiłek powinien być pełnowartościowy*

## Połowa talerza – z warzywami i owocami

Czym jest pełnowartościowy posiłek? Idealne śniadanie powinno składać się przede wszystkim z warzyw i owoców, najlepiej sezonowych i dostępnych lokalnie. Drugim ważnym elementem tego posiłku są dostarczające węglowodanów złożonych pełnoziarniste produkty zbożowe, takie jak płatki owsiane, granola czy kanapka z razowego pieczywa z dodatkiem białka i tłuszczów.

– Przy komponowaniu śniadania nie zapominajmy o zasadzie połowy talerza – tyle, według najnowszych zaleceń, powinny stanowić warzywa i owoce w każdym posiłku. Zatem do tradycyjnej kanapki dołożymy miseczkę z rzodkiewkami lub pomidorami, a jajecznicę warto wzbogacić o jarmuż, czerwoną cebulę, patisona oraz paprykę – zachęca ekspertka kampanii.



## Sposoby na śniadanie

Zdaniem ekspertki istnieją sprawdzone sposoby na wprowadzenie śniadania do rozkładu dnia u najmłodszych. Jednym z nich jest wcześniejsze planowanie z dziećmi, co będą chciały zjeść na jutrzejsze śniadanie. Dzięki temu rodzic może przygotować składniki z wyprzedzeniem, ale przede wszystkim unika porannych dyskusji.

*W dni szkolne często robię dzieciom koktajle – miksuję w nich ugotowaną dzień wcześniej kaszę jaglaną lub płatki owsiane z napojem roślinnym, np. orzechowym, i sezonowymi owocami. Do tego można dodać masło orzechowe oraz łyżkę zarodków pszennych. Taki koktajl, wypijany w zaledwie kilka minut, gwarantuje, że dziecko czuje się syte na długo. Dodatkowo tego typu śniadanie jest szybkie do przygotowania i bardzo smaczne, zapobiega także napadom głodu oraz podjadaniu niezdrowych i wysokokalorycznych produktów w dalszej części dnia*

– zapewnia Katarzyna Błażejewska-Stuhr.

## Celebracja śniadania

Innym sposobem na zbudowanie nawyku jedzenia śniadań jest celebrowanie posiłku.

Zmiany warto zacząć od wspólnych weekendów, kiedy z reguły jest więcej czasu. Zaangażowanie całej rodziny w przygotowanie śniadania, rozłożenie zastawy, kolorowych serwetek i stworzenie miłej atmosfery to nie tylko dobrze spędzony wspólnie czas, ale również budowanie pozytywnych nawyków, które zaowocują w przyszłości

– twierdzi dietetyk.

Przyzwyczajenie do regularnych posiłków ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała, niweluje stres i pomaga sprawnie rozwijać się młodemu organizmowi. Systematyczne jedzenie w przypadku dzieci związane jest też z jeszcze jedną, bardzo ważną z wychowawczego punktu widzenia wartością, tj. regularnością. Daje ona dziecku poczucie bezpieczeństwa i spokoju.



# JAK DBAĆ O ODPORNOŚĆ JESIENIĄ I ZIMĄ?

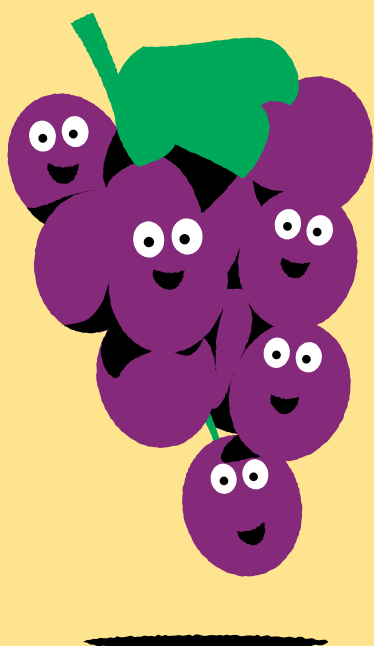
Czas jesienno-zimowy to moment, w którym w sposób szczególny chcemy zadbać o odporność naszego organizmu. Efekty nie przychodzą jednak z dnia na dzień. Budujemy ją bowiem od urodzenia, a nawet już w okresie prenatalnym, i jest to proces długofalowy, w którym olbrzymie znaczenie mają nasze nawyki żywieniowe i styl życia. O tym, co buduje odporność naszego organizmu, mówi Katarzyna Błażejewska-Stuhr.

## Kupuj sezonowe i lokalne warzywa oraz owoce

Kluczem w trosce o silny i zdrowy organizm jest zróżnicowana dieta, uwzględniająca najnowsze zalecenia zdrowego żywienia. Ilustruje je talerz pełen różnorodnych produktów, którego połowę stanowią warzywa i owoce. Ich świeżość i lokalne pochodzenie mają swoje przełożenie na ich wartości odżywcze. Dlatego tak ważne jest, by sięgać po te produkty, które są dostępne w określonych porach roku. W parze z zawartością mikroelementów idą także smak i aromat oraz stopień dojrzałości. Dla przykładu: im smaczniejsze i dojrzałe pomidory, tym więcej w nich likopenu, który chroni przed nowotworami czy chorobami serca. Co więcej, jego zawartość wzrasta po podgrzaniu, dlatego warto sięgać po przeciery pomidorowe lub zupę. Oprócz witamin i minerałów, warzywa i owoce zawierają także błonnik pokarmowy i przeciwutleniacze.

## Zadbaj o tęczę na talerzu

Za naszą odporność, ochronę DNA komórek, zapobieganie nowotworom i spowalnianie procesów starzenia odpowiadają również zawarte w warzywach i owocach fitozwiązki – substancje specjalnego przeznaczenia, odpowiedzialne za kolor i walory organoleptyczne rośliny, takie jak zapach czy smak. Naturalne barwne pigmenty roślinne to polifenole. Wśród nich bardzo ważną rolę pełnią flawonoidy, w tym kwercetyna, antocyjany, kemferol. Wykazują one działanie przeciwutleniające, przeciwnowotworowe, detoksykacyjne, przeciwmiażdżycowe i przeciwzapalne. Dlatego im bardziej kolorowa jest nasza dieta, tym więcej wartości dostarczamy naszemu organizmowi. Duża część polifenoli znajduje się pod skórką warzyw i owoców (np. czerwonych jabłek, pomidorów bądź ciemnych winogron).



Jak podkreśla Katarzyna Błażejewska-Stuhr:

*Dla wzmocnienia odporności jedzmy tęczo! Czerwone warzywa i owoce mają dużo karotenoidów (naturalne przeciwutleniacze), antocyjanów i kwercetyny. Żółte rośliny są bogate w witaminę C, E i kwas foliowy. Nawet białe rośliny, takie jak cebula, czosnek, biała kapusta, kalafior czy szparagi są dla nas bardzo wartościowe. Zawierają kwercetynę, kemferol oraz dobry błonnik, np. inulinę lub skrobię oporną, a także przeciwwirusową allicynę – fitoncyd o silnym działaniu bakteriobójczym (szczególnie obecny w cebuli i czosnku), wapń, żelazo, witaminę C i beta-karoten. Warto także sięgać po syropy, soki bądź konfitury sporządzone z owoców dzikiej róży, czarnego bzu lub pigwy. Zawierają dużo cennych witamin (m.in. C) oraz składników mineralnych.*

### Jedz naturalne kiszonki

Niezwykle istotnym elementem naszej odporności jest także prawidłowa flora bakteryjna. A tu kluczowe są naturalne probiotyki, które na co dzień dostarczamy organizmowi w postaci kiszonek, pieczywa na zakwasie oraz np. fermentowanych napojów mlecznych. To naturalne źródło dobrych bakterii jelitowych, bakterii kwasu mlekowego, witamin A, C, E oraz magnezu, wapnia, fosforu i błonnika.

### Sięgaj po naturalną suplementację

#### Witamina C

Jak wszystkie witaminy rozpuszczalne w wodzie, nie kumuluje się w naszym organizmie, dlatego należy ją jeść niemal w każdym posiłku w ciągu dnia. A najwięcej znajdziemy jej w warzywach i owocach. Jej niedobór nasila stan zapalny i wydłuża czas choroby, jednak wbrew wielu powszechnym opiniom nie jest tak skutecznym antidotum na infekcje, jak by się wydawało. Nie wyleczy przeziębienia, a jedynie je skróci. Źródłem witaminy C są m.in.: czarna i czerwona porzeczka, żurawina, papryka, jagody, maliny, truskawki, jarmuż, groszek cukrowy (66 mg na 100 g), bób, żółta i zielona fasola szparagowa, natka pietruszki oraz wiele świeżych ziół (tymianek, rozmaryn, kolendra, bazylija, koperek, szczypiorek).



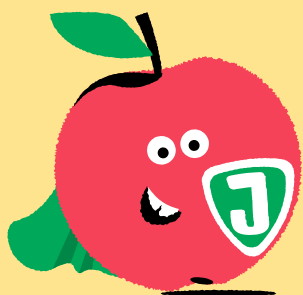
### Witamina A

Jedząc czerwone i zielone warzywa przyswajamy prowitaminę, a w zależności od potrzeb organizmu przekształcamy ją w witaminę A, która wspiera śluzówki i chroni przed infekcjami oraz działa przeciwzapalnie. Źródłem witaminy A są m.in.: marchew, szpinak, natka pietruszki, boćwina, papryka czerwona, morele, jaja, mleko, sery dojrzewające.

### Witamina D

(SUPLEMENTOWANA W NASZYM KLIMACIE W OKRESIE OD WRZEŚNIA DO KWIETNIA)

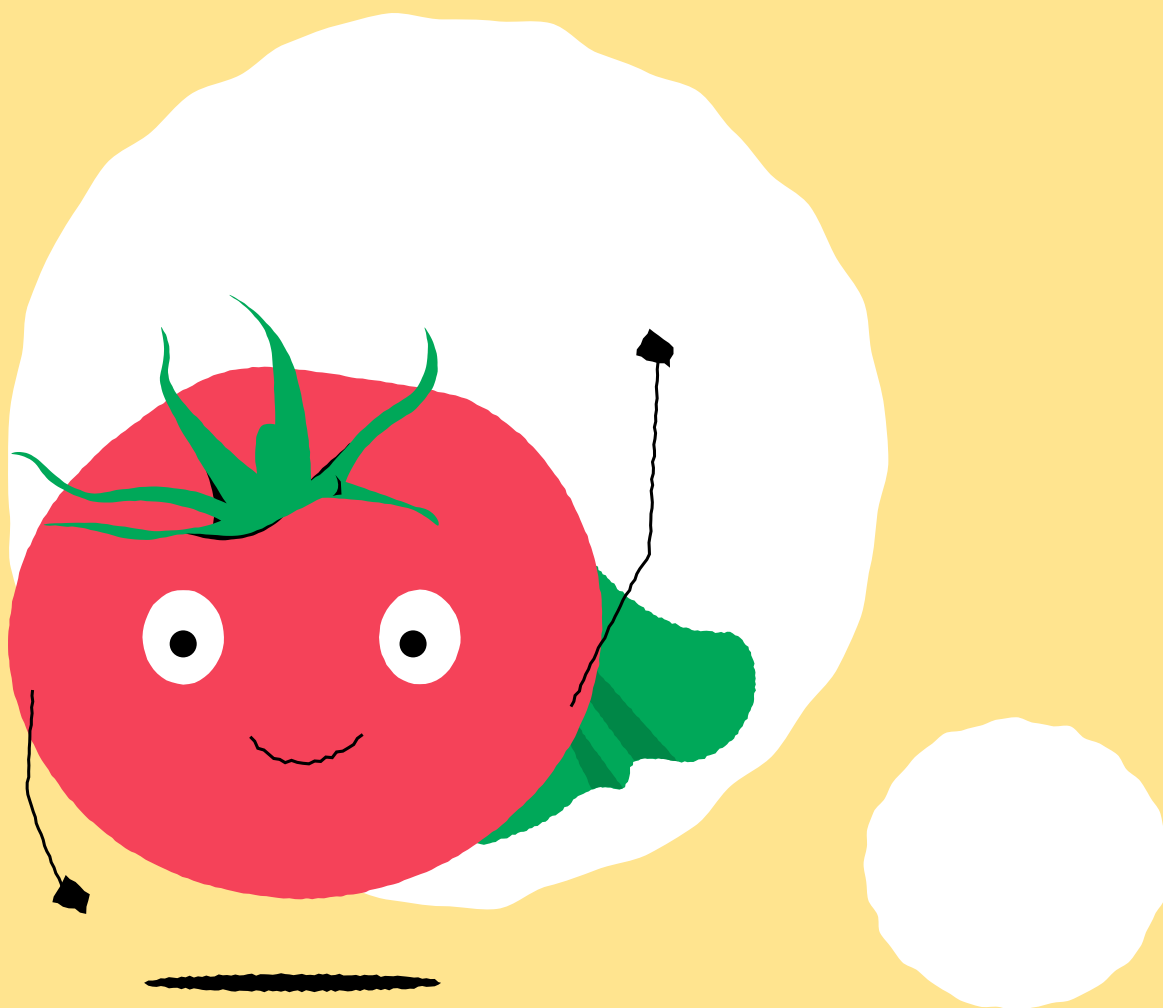
W 20% czerpiemy ją z diety, pozostałą część nasz organizm syntetyzuje pod wpływem promieniowania UVB. Witamina D wspomaga wytwarzanie limfocytów T i monocytów odpowiedzialnych za naturalne mechanizmy obronne organizmu. Przeciwdziała nawracaniu chorób górnych dróg oddechowych oraz ma działanie przeciwzapalne. Niestety w warzywach i owocach jest praktycznie nieobecna, ale warto zadbać o jej uzupełnienie. Głównym źródłem tej witaminy są m.in.: ryby, jaja, masło, ser, mięso, np. wątróbka.



*Obok urozmaiconej i zbilansowanej diety niezwykle ważne dla odporności jest odpowiednie nawilżenie. Wypijanie dużej ilości wody w ciągu dnia zapewnia prawidłową pracę śluzówek w jamie ustnej i nosie, dzięki czemu mogą one skutecznie blokować patogeny, które wdychamy. Pamiętajmy także o regularnej aktywności fizycznej, najlepiej na świeżym powietrzu oraz regeneracji – spokój i sen, a także unikanie stresu to podstawa silnego organizmu, który stawia czoła drobnoustrojom. Postarajmy się również o unikanie cukru, który ma działanie prozapalne i jest idealną pożywką dla patogenów, powoduje namnażanie się złych bakterii i nieprawidłowe kształtowanie flory jelitowej – słodkie przekąski czy napoje zastąpmy świeżymi lub suszonymi owocami. Na zmniejszenie odporności wpływa też przetworzone jedzenie. Zubaża naszą dietę, pozbawiając organizm niezbędnych składników odżywczych, a tym samym osłabia-*

jąc działanie komórek odpornościowych, zwłaszcza u najmłodszych, których układ immunologiczny dopiero się kształtuje. Ponadto dzieci jedzą mniej objętościowo, dlatego szczególnie ważne jest, aby to, co zjadają, było jak najbardziej odżywcze i wartościowe

– mówi Katarzyna Błażejewska-Stuhr.





# NIEDOBORY SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH U DZIECI JAK JE ROZPOZNAĆ I JAK IM ZAPOBIEGAĆ?

Pierwsze lata życia dziecka to czas intensywnego rozwoju fizycznego, umysłowego i motorycznego. Na ten proces niebagatelny wpływ ma żywienie, którego podstawą jest prawidłowo zbilansowana dieta. Składają się na nią warzywa i owoce, które powinny zajmować połowę talerza w każdym posiłku (z przewagą warzyw), produkty skrobiowe, w tym zbożowe (¼ talerza), oraz ryby, mięso, nabiał, jaja, warzywa strączkowe (pozostała ¼ talerza). Jeśli nasze dziecko nie odżywia się zgodnie z tymi zaleceniami, może brakować w jego organizmie ważnych składników odżywczych.

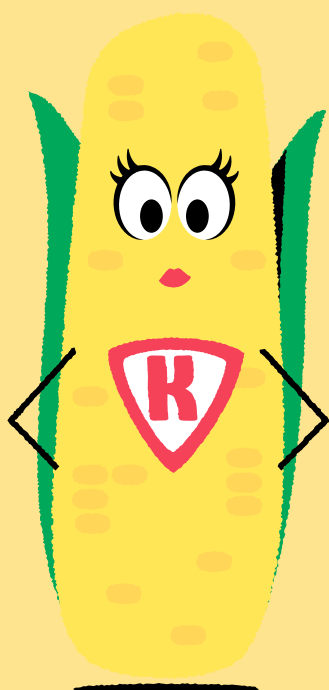
## Jakie są przyczyny niedoborów?

– Przyczyn niedoborów pokarmowych może być kilka: mało urozmaicona dieta, wykluczanie z niej niektórych grup produktów, nieregularność spożywania posiłków, za mała ich liczba, pomijanie śniadania lub innego posiłku, w wyniku czego dziecko czuje się zmęczone, niezdolne do intensywnego wysiłku oraz skupienia uwagi. Powodem niedostatecznej ilości witamin i minerałów u dzieci bywa często niewystarczająca ilość warzyw i owoców w codziennej diecie – twierdzi Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska.

## Za mało warzyw i owoców

W badaniu przeprowadzonym na potrzeby kampanii niemal połowa rodziców (45%) twierdzi, że ich dziecko jada warzywa tylko raz dziennie, a owoce spożywane są w ten sam sposób zdaniem 38% opiekunów.

– Jedna porcja tych produktów w ciągu dnia to zdecydowanie za mało. Niestety zamiast warzyw i owoców dzieci często przejadają się słodyczami, zastępują posiłki podstawowe przekąskami, co zwykle powoduje zbyt wysoką wartość energetyczną, zbyt

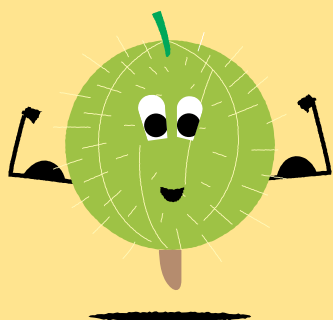


dużą zawartość cukru prostego i tłuszczu, a w konsekwencji – zubożenie diety w cenne składniki odżywcze – mówi dietetyczka.

Według ekspertki problem nie dotyczy wyłącznie niejadków – dzieci z prawidłową masą ciała czy też nadwagą lub otyłością także mogą być niedożywione w sensie jakościowym i cierpieć z tego powodu na brak ważnych składników w organizmie.

### Jakich składników brakuje najczęściej?

W diecie dzieci najczęściej brakuje witaminy D (musi być suplementowana!), wapnia, żelaza, magnezu, jodu, kwasu foliowego i kwasów omega-3. W niektórych badaniach u dzieci pojawiały się także niedobory witaminy B3 i fosforu, a analiza przedszkolnych jadłospisów wykazuje zawartość poniżej normy wapnia, witaminy C i witaminy A.



### Jakie są objawy niedoborów?

Wśród objawów niedoboru witamin i składników mineralnych wymienić można m.in.:

- ▶ często nawracające infekcje, osłabienie odporności (**BRAK WIT. C, ŻELAZA, WIT. D, KWASÓW OMEGA-3, WIT. E**)
- ▶ anemię, osłabienie, zmęczenie, bladość skóry i języka, zawroty głowy, cienie pod oczami (**BRAK ŻELAZA, KWASU FOLIOWEGO, WIT. B12**)
- ▶ apatię, brak apetytu, senność, problemy z koncentracją, drażliwość (**BRAK WIT. C, ŻELAZA, KWASU FOLIOWEGO, KWASÓW OMEGA-3, WIT. E**)
- ▶ problemy ze wzrokiem, suchość oczu, wysypkę i podrażnienie skóry (**BRAK WIT. A, E**)
- ▶ rany na języku lub ustach, bolesność dziąseł (**BRAK WIT. B2, B3, KWASU FOLIOWEGO**)
- ▶ bóle mięśni, gorsze gojenie ran i problemy ze skórą (**BRAK WIT. D, WIT. E I FOSFORU**)
- ▶ skurcze mięśni nóg, drżenie rąk czy nadpobudliwość (**BRAK MAGNEZU**)
- ▶ pogorszenie samopoczucia, zmęczenie, problemy ze snem, zaburzenia koncentracji (**BRAK WIT. D, KWASÓW OMEGA-3, FOSFORU, WIT. E**)
- ▶ drętwienie palców, częste złamania kości, zaburzenia wzrostu, wady postawy, próchnica (**BRAK WAPNIA, KWASU FOLIOWEGO, WIT. D**)
- ▶ problemy z tarczycą – niedoczynność (może się objawiać np. gorszym zapamiętywaniem), powstanie wola, przerost gruczołu tarczycowego (**BRAK JODU**)
- ▶ skłonność do krwawień z błon śluzowych, przewodu pokarmowego, układu moczowego, wydłużony czas krzepnięcia krwi, ale też skłonność do powstawania siniaków (**BRAK WIT. K**)

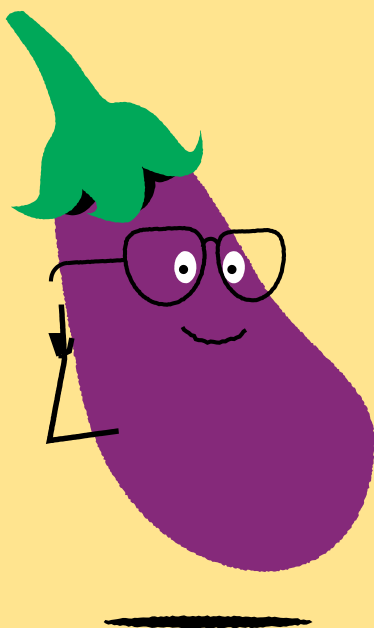
*Jeśli zaobserwujesz u dziecka wyraźne zmiany w zachowaniu, osłabienie, zmianę kondycji skóry, bóle kości, mięśni lub jakikolwiek inny objaw, który cię niepokoi i wskazuje na możliwe pojawienie się niedoboru, skonsultuj się z lekarzem pediatrą. Pomocny może być także dietetyk. Po analizie kondycji, diety i stylu życia dziecka specjalista zleca najczęściej przeprowadzenie badań diagnostycznych. Jeśli potwierdzą one niedobory witaminowe lub mineralne, zwykle w pierwszej kolejności zalecane jest uzupełnienie ich dietą – poprzez spożywanie produktów bogatych w składniki, których dziecku brakuje*

– wymienia ekspertka kampanii.

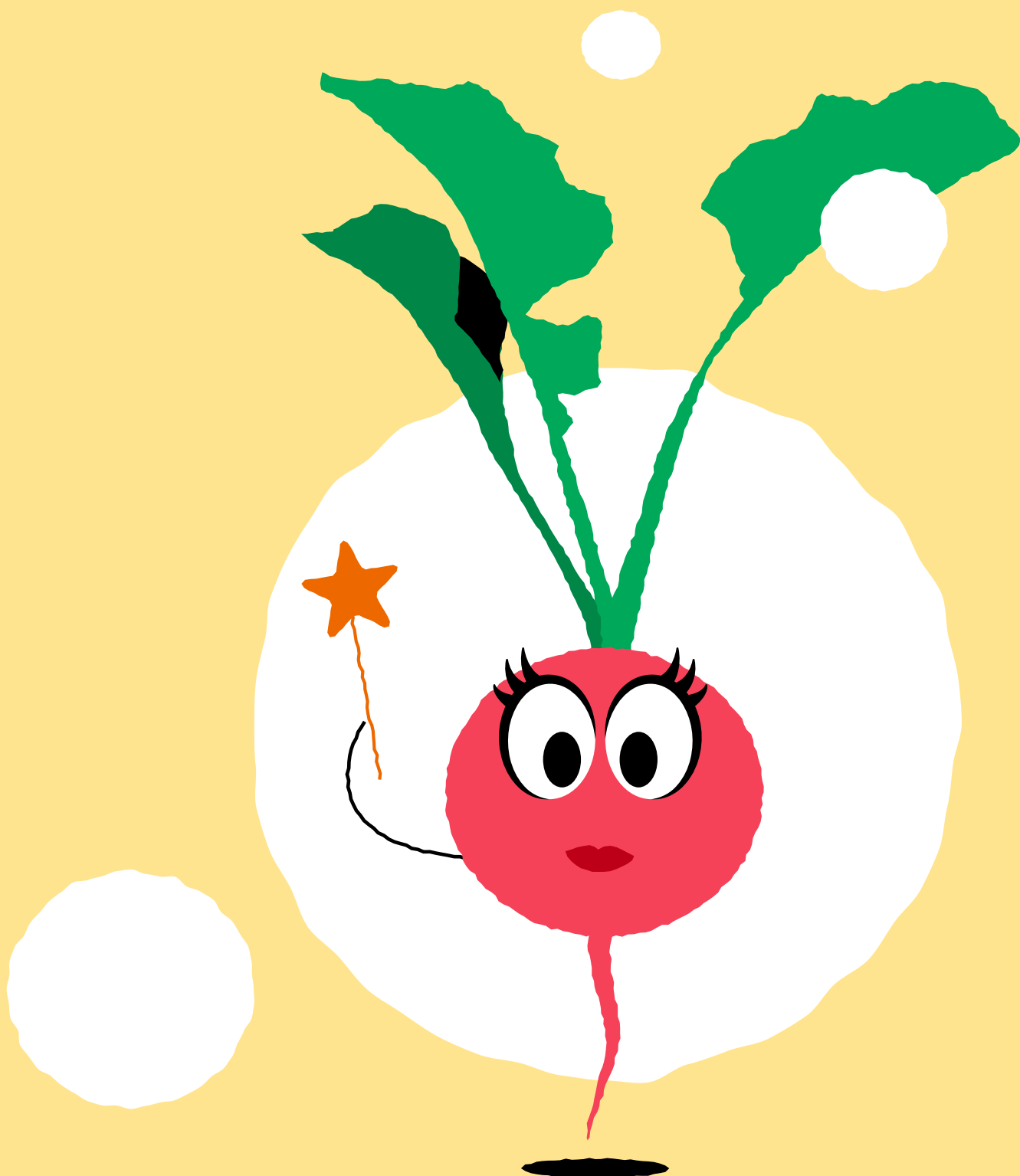
### Jak unikać niedoborów?

Podczas wizyty lekarz może zalecić również uzupełnienie niedoborów poprzez stosowanie suplementów bądź leków. Najważniejsza jednak jest profilaktyka, a kluczowym jej elementem – urozmaicona dieta, bogata w warzywa i owoce.

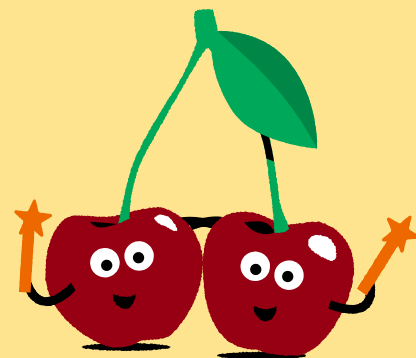
– Są one bardzo dobrym źródłem witamin – C, E, K,  $\beta$ -karotenu, folianów, niacyny oraz składników mineralnych – wapnia, potasu, magnezu, żelaza, a także naturalnych przeciwutleniaczy, błonnika pokarmowego i licznych substancji bioaktywnych. Dietę malucha warto więc wzbogacić o tak cenne warzywa, jak czerwona papryka, natka pietruszki, brukselka, strączkowe, brokuły, szpinak i jarmuż. Nie zapominajmy o pomidorach, marchewce, sałacie, kapuście, burakach i botwinie. Zadbajmy też o obecność w diecie owoców, przede wszystkim porzeczek, truskawek, malin, jagód, jabłek, gruszek, śliwek czy moreli. Dzięki wprowadzeniu tych produktów do jadłospisu dziecka unikniemy większości niedoborów i wynikających z nich problemów zdrowotnych – przekonuje Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska.



# PRZEPISY KASI BŁAŻEJEWSKIEJ-STUHR



# ŚNIADANIE

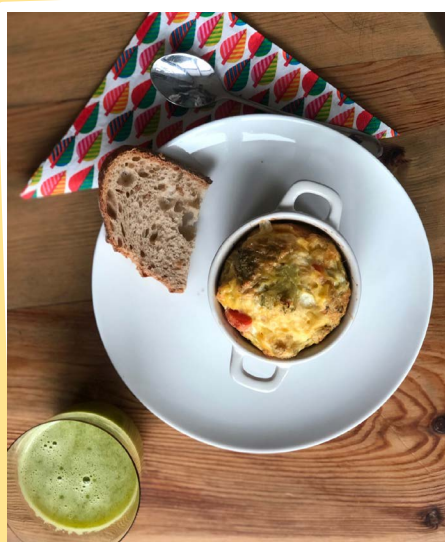


## RZODKIEWKOWE TULIPANKI

### Składniki:

- kilka rzodkiewek
- 1 łyżeczka masła
- szczypta soli

Rzodkiewki dokładnie myjemy, a następnie nacinamy ich bulwy na krzyż od góry. W powstałe „szpary” nakładamy odrobinę masła i posypujemy szczyptą soli.



## JAJECZNICA Z WARZYWAMI

### Składniki:

- dowolne warzywa, np.: pieczarki, pomidor bez skórki, cebula biała i czerwona, papryka
- kilka jajek
- 3-4 łyżki tartego sera żółtego
- szczypta soli
- 1 łyżka oleju lub masła

Umyte warzywa kroimy w kostkę, posypujemy serem, jajka dokładnie roztrzepujemy trzepaczką i dodajemy szczyptę soli. Na dno kokilki lub innego naczynia żaroodpornego wlewamy olej, a następnie dodajemy warzywa i zalewamy je ubitymi jajkami. Pieczemy ok. 15 min. w temp. 160 stopni C.



## ZIELONY KOKTAJL

### Składniki:

- kilka liści jarmużu lub np. szpinaku
- 1 jabłko
- pół szklanki wody

Umyte zielone liście i jabłko wyciskamy w wyciskarce do soków lub sokowirówce. Wodą przepłukujemy pojemnik urządzenia i dodajemy ją do koktajlu. Wszystko mieszamy.





## KOKTAJL SIŁACZKI / SIŁACZA

### Składniki:

- garść szpinaku
- 1 gruszka
- 1 jabłko
- pół szklanki jagód lub borówek
- 1 szklanka wody

Wszystkie składniki blendujemy lub wyciskamy. Voila – i koktajl gotowy :-)



## SURÓWKA Z KALAREPY, JABŁEK I MIĘTY

### Składniki:

- 1 duża kalarepa
- 1-2 twardsze jabłka (np. papierówki, kosztele lub szampiony czy rubiny)
- kilka listków mięty
- 1 łyżka oleju np. z ostropestu
- sól wedle potrzeby

Kalarepę obieramy ze skórki, trzemy na tarce o większych oczkach. Tak samo ścieramy umyte jabłka, ale ze skórką. Listki mięty rwiemy w palcach, dodajemy do surówki razem z olejem, mieszamy.

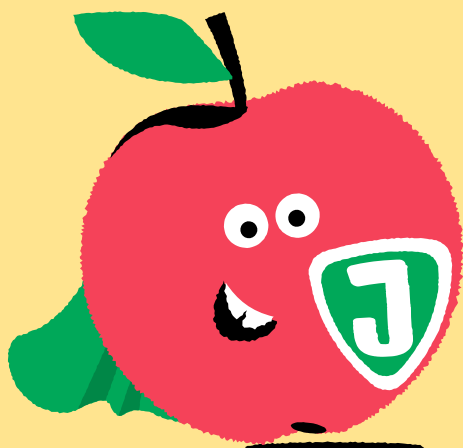


## RACUCHY Z MALINAMI I BORÓWKAMI

### Składniki:

- 2 jaja (najlepsze zerówki)
- 180g mąki
- 150g jogurtu naturalnego lub maślanki
- 1 łyżka miodu
- pół łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 szklanka owoców (maliny, borówki lub jagody)
- olej słonecznikowy

Roztrzepujemy jajka z miodem i jogurtem, dodajemy przesianą mąkę z sodą, mieszamy do połączenia składników. Dodajemy część owoców i delikatnie łączymy z ciastem za pomocą drewnianej łyżki. Na patelni rozgrzewamy olej, nakładamy łyżką porcje ciasta na kształt placków. Gdy zetną się od spodu, przewracamy delikatnie na drugą stronę i smażymy do zbrązowienia. Aby utrzymać efekt chrupkości, układamy racuchy na papierowym ręczniku. Podajemy z masłem orzechowym i świeżymi owocami.



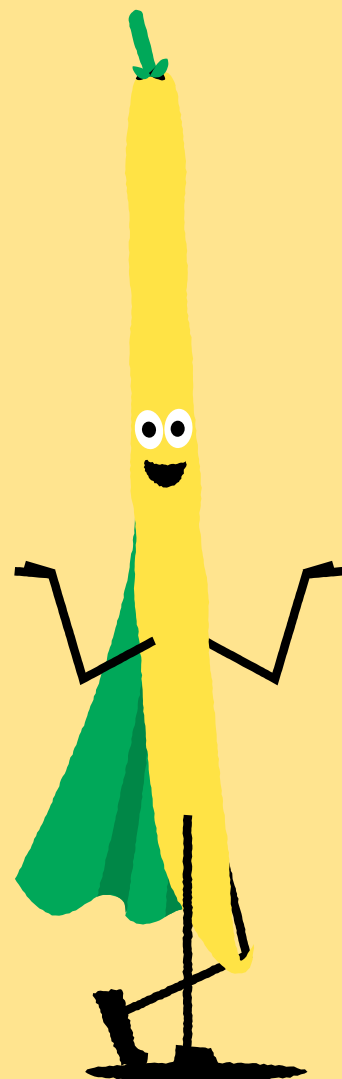


## PLACUSZKI Z CZARNEGO BZU

### Składniki:

- kwiaty czarnego bzu
- 2 jajka
- 4 łyżki mąki (dowolne, zmieszane)
- szczypta soli
- mleko z wodą gazowaną w proporcji 1:1 (na „oko” ciasto musi być gęste, by oblepiało kwiaty)
- łyżka oleju + odrobina oleju do smażenia
- syrop malinowy

Kwiaty zanurzamy w wodzie i czekamy, aż wszystkie zanieczyszczenia wypłyną na górę. W tym czasie mieszamy składniki na ciasto (jajka, mąka, mleko z wodą i łyżkę oleju). Rozgrzewamy olej na patelni (naprawdę to nie musi być głębokie smażenie, wystarczy łyżka tłuszczu na patelni). Kwiaty łapiemy za łodyżkę i moczymy w cieście. Najlepiej w małej miseczce, żeby nie było wielkich strat ciasta rozlewającego się po brzegach naczynia. Smażymy je przez chwilę z obu stron, następnie przekładamy na ręcznik papierowy. Podajemy polane odrobiną syropu klonowego. Może to być również miód.



# OBIAD



## PIEGOWATE PLACUSZKI Z CIECIORKI Z GRILLOWANYMI WARZYWAMI

### Składniki:

- 150g ugotowanej cieciorki
- 2 łyżki siemienia lnianego zalanego wrzątkiem
- 2 jajka
- 1 czerwona cebula pokrojona w kostkę i podsmażona na oleju
- szczypta soli
- 1 cukinia
- papryka w różnych kolorach

Miksujemy wszystkie składniki i smażymy placuszki na patelni na niewielkiej ilości oleju. Dla uzyskania atrakcyjnego kształtu, możemy rozlać ciasto do metalowych foremek na pierniczki. Kroimy w plasterki cukinię i paprykę, i zagrzewamy je na patelni grillowej.



## ZUPA DYNIOWO-GRUSZKOWA

### Składniki:

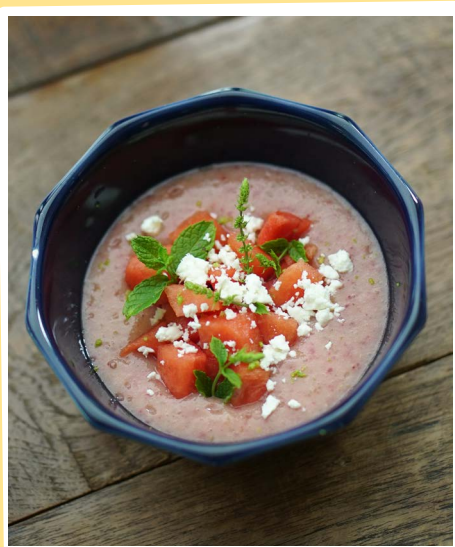
- 1 dynia Hokkaido
- 1 cebula
- 1 szklanka soku jabłkowego
- 1 gruszka
- pół szklanki wody
- pół szklanki czerwonej soczewicy
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oleju
- pół łyżeczki curry
- szczypta soli
- szczypta ostrej papryki
- olej z pestek dyni, prażone pestki słonecznika lub dyni, siekana kolendra

Soczewicę zalewamy wodą i odstawiamy. W tym czasie do garnka wlewamy oliwę, pokrojony na trzy części ząbek czosnku, a następnie obieramy i kroimy cebulę. Z oliwy wyjmujemy czosnek, zamiast niego dodajemy cebulę i posypujemy szczyptą soli.

Dynię kroimy na ćwiartki, łyżką usuwamy z jej wnętrza pestki i kroimy miąższ w grubą kostkę. Dodajemy do cebuli i chwilę przesmażamy, a następnie zalewamy sokiem jabłkowym, dodajemy pokrojoną i obraną gruszkę, ewentualnie zalewamy wodą, aby ją w całości pokryła, i przykrywamy. Gotujemy ok. 20 min.

Przeplukujemy soczewicę, zalewamy wrzątkiem i dalej gotujemy bez pokrywki (wtedy ułatwiają się tzw. substancje antyodżywcze). Po ok. 10 min. zmieniamy wodę na świeżą. Gdy dynia i soczewica będą miękkie, miksujemy je, doprawiamy curry i ostrą papryką. Na talerzu posypujemy siekaną kolendrą, polewamy olejem z pestek dyni i posypujemy prażonymi pestkami słonecznika lub dyni.



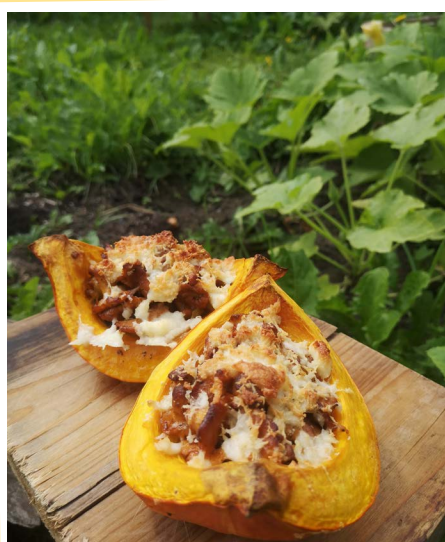


## CHŁODNIK BRZOSKWIOWY

### Składniki:

- 6 dojrzałych brzoskwiń
- garść malin
- garść listków mięty
- szczypta soli
- 1 łyżka octu jabłkowego
- kawałek arbuza
- odrobina fety do dekoracji

Brzoskwinie, maliny i mięte blendujemy wraz z octem i szczyptą soli, a następnie schładzamy w lodówce min. 1 godz. Chłodnik podajemy z pokrojonym w kostkę arbuzem, dekorujemy fetą i świeżą miętą.



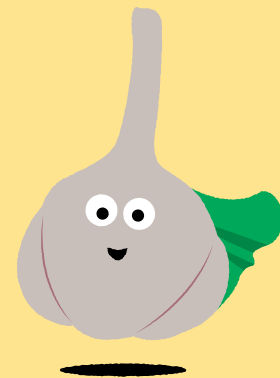
## DYŃIA HOKKAIDO Z KURKAMI, SZAŁWIĄ I WĘDZONYM SEREM

### Składniki:

- 1 dynia hokkaido
- kilka listków świeżej szalwii
- 1 szklanka kurek
- 1 biała cebula
- olej słonecznikowy
- sól i pieprz
- dowolny wędzony twarde ser

Dynię kroimy na pół i wydrążamy nasiona oraz miękką część, płuczemy, osuszamy ręcznikiem. Nacieramy obie połówki dyni olejem od wewnętrznej strony, solimy i układamy we wgłębieniach posiekane listki szalwii.

Nagrzewamy piekarnik do temperatury 160 stopni C, układamy połówki dyni na papierze do pieczenia i podpiekamy 20 min. W tym czasie podsmażamy pokrojoną w kostkę cebulę na oleju, dodajemy umyte kurki, doprawiamy solą i pieprzem. Dusimy ok. 7-10 min. Wyjmujemy dynię z piekarnika, farsz kurkowy dzielimy na pół i faszujemy nim wgłębienia obu połówek dyni. Posypujemy startym wędzonym serem i zapiekamy jeszcze 10 min.



## PIECZONE ZIEMNIACZKI Z ROZMARYNEM

### Składniki:

- 4-5 ziemniaków sałatkowych
- kilka gałązek natki pietruszki lub koperku
- sól
- olej słonecznikowy
- 2 ząbki czosnku
- 2 gałązki rozmarynu

Ziemniaki dokładnie myjemy, osuszamy i nacinamy nożem cienkie plasterki, nie przekrawając ziemniaka do końca. Do szklanki wlewamy olej, dodajemy szczyptę soli, posiekaną natkę, rozmaryn i pokrojone drobno ząbki czosnku. Mieszamy do połączenia i polewamy ziemniaki ułożone w naczyniu do zapiekania. Pieczemy w 180 stopniach C przez ok. 40 min.



## SZPARAGI Z TRUSKAWKAMI I FETA

### Składniki:

- pęczek zielonych szparagów
- 10 truskawek
- olej rzepakowy
- 80g sera feta
- gruboziarnista sól (jeśli masz, może być wędzona)

Szparagi myjemy, łamiemy końcówki i układamy na blaszce, na papierze do pieczenia.

Nagrzewamy piekarnik do 160 stopni C. Szparagi skrapiamy olejem i posypujemy solą, wstawimy do piekarnika na 15-20 min. Gdy lekko zbrązowieją, wyciągamy z piekarnika, przekładamy na talerz, dekorujemy cząstkami truskawek i posypujemy pokruszonym serem feta.



## PIECZONE WARZYWA

### Składniki:

- kawałek dyni
- kawałek marchewki
- 1 cukinia
- kilka pieczarek
- 1 cebula
- 1 papryka
- 1 kalafior
- 3 łyżki oliwy

Myjemy warzywa, kroimy wszystkie w grubą kostkę, a następnie przekładamy je do naczynia żaroodpornego bądź na blachę piekarnika wyłożoną papierem do pieczenia. Lekko mieszamy warzywa, skrapiamy oliwą, można dodatkowo posypać je rozmarynem. Pieczemy w nagrzanym piekarniku ok. 30 min. w temp. ok. 180-190 stopni C.

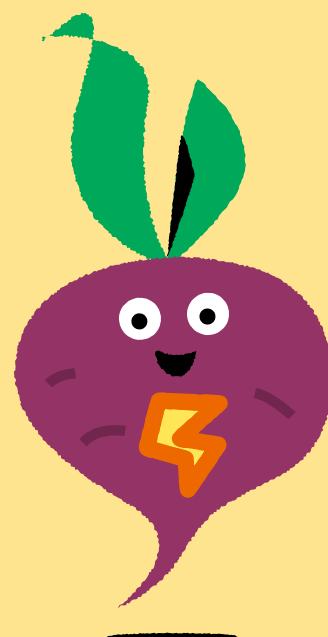


## ZUPA JABŁKOWO-SELEROWA

### Składniki:

- ½l bulionu warzywnego
- 300g selera
- 150-200g jabłek
- 100g ziemniaków
- 1 cebula
- odrobina oleju

Cebulę szklimy w garnku na oleju. Seler, ziemniaki oraz jabłko obieramy i kroimy na kawałki. Dodajemy wszystko do garnka z cebulą i zalewamy bulionem, gotujemy do czasu, aż seler i ziemniaki zmiękną, a następnie miksujemy zupę.

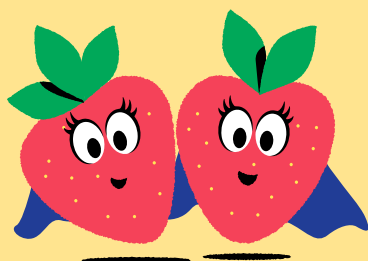


## DESER

ZAPIEKANE MORELE Z MIODEM  
KAKAOWO-ORZECHOWYM**Składniki:**

- kilka dojrzałych moreli
- 2-3 łyżki miodu
- garść orzechów laskowych
- 1 łyżeczka kakao

Kroimy kilka dojrzałych moreli, wyjmujemy z nich pestkę, wkładamy łyżeczkę miodu, posypujemy orzechami laskowymi i kakao. Przygotowane morele zapiekamy w 180 stopniach C przez 20 min.

MIODOWE  
MARCHEWKI**Składniki:**

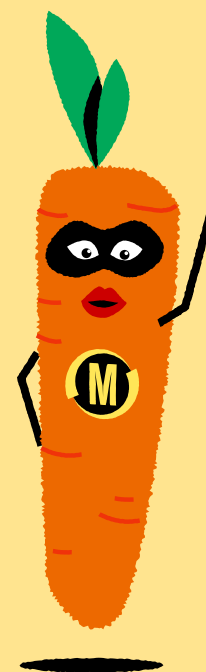
- 2-3 marchewki
- 2 łyżki oleju słonecznikowego
- 1 łyżka płynnego miodu akacjowego lub lipowego
- szczypta soli
- szczypta cynamonu

Marchewki myjemy, odcinamy końcówki i kroimy pod kątem w średniej grubości plastry. Na patelni rozgrzewamy olej, wrzucamy marchewki i podsmażamy ok. 7 min. Na koniec dodajemy miód i przyprawy. Mieszmamy tak, aby miód i przyprawy pokryły wszystkie marchewki. Podajemy ciepłe, chociaż na zimno też dobrze smakują.

JABŁKA  
W KARMELU**Składniki:**

- 3 jabłka (np. papierówki, kosztele lub szampiony czy rubiny)
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka brązowego cukru
- cynamon

Jabłka kroimy na ósemki, na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy cukier. Kiedy masło się delikatnie zapieni, wrzucamy jabłka, dodajemy cynamon i prażymy ok. 4-5 min.





## BUDYŃ GRUSZKOWY

### Składniki:

- ½l napoju roślinnego
- 2 gruszki
- kilka kropli olejku waniliowego

Gruszki myjemy, obieramy i gotujemy w napoju z dodatkiem olejku waniliowego. Gdy owoce będą miękkie, miksujemy całość, a następnie przekładamy gotowy budyń do salaterki i podajemy go udekorowanego owocami, np. czarną porzeczką.



## LODY TRUSKAWKOWO-JAGLANE

### Składniki:

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 200ml jogurtu naturalnego
- 1 dojrzała brzoskwinia lub morela
- 1 szklanka truskawek
- 1 łyżka rodzynek namoczonych w wodzie
- 1 łyżka erytrolu lub innego zdrowego zamiennika cukru (opcjonalnie)
- szczypta soli

Wszystkie składniki dokładnie miksujemy. Mrozimy je w pojedynczych silikonowych foremkach dla dzieci lub w formie do ciasta, np. keksówce. Jeżeli decydujemy się na dużą formę, mieszamy lody kilkakrotnie w trakcie zamarzania, inaczej zbrylą się i ciężko będzie je porcjować. Po kilku godzinach są gotowe do spożycia.



## TARTA Z OWOCAMI LETNIMI

### Składniki:

#### CIASTO

- 230g mąki orkiszowej razowej
- 60g cukru pudru
- 150g masła
- szczypta soli

#### OWOCE

- 500g owoców jagodowych (np. maliny, jeżyny, jagody; jeżeli były mrożone, odcedzamy je przed pieczeniem)
- 6 łyżek miodu lub dowolnego słodkiego syropu (np. malinowego, truskawkowego, żurawinowego, wiśniowego)
- 3 łyżeczki mąki ziemniaczanej

Mieszamy składniki na ciasto i odkładamy do lodówki na pół godziny. Po tym czasie 2/3 ciasta rozwałkujemy i wykładamy na blachę do tarty, nakłuwamy widelcem i wstawiamy do piekarnika na 5-7 min. w temp. 180 stopni C. Owoce mieszamy z syropem i mąką ziemniaczaną. Następnie masę owocową przekładamy na podpieczony spód tarty, resztę ciasta rozwałkujemy i kładziemy na owoce do dekoracji (można zrobić kratkę lub inny wzór). Tartę wkładamy do piekarnika i pieczemy ciasto do czasu, aż delikatnie zbrązowieje (ok. 15 min.).





## SERNIK NA ZIMNO Z TRUSKAWKAMI

### Składniki:

#### MASA SEROWA

- 250g twarogu
- pół szklanki wrzątku
- 1 łyżeczka proszku agar-agar
- 1 łyżeczka stewii
- kilka kropli olejku waniliowego

#### MASA OWOCOWA

- 2 szklanki truskawek
- pół szklanki gorącej wody (może to być też sok wiśniowy)
- 2,5 łyżeczki proszku agar-agar

Do wrzątku wsypujemy agar-agar i mieszamy; gdy napar lekko przestygnie, dodajemy go do zmielonego twarogu ze stewią i olejkiem waniliowym, wszystko mieszamy. Przekładamy pierwszą warstwę do naczynia (można do tortownicy lub małych misek).

Stewia to roślina, którą każdy może uprawiać w doniczce lub skrzynce balkonowej. Ma bardzo słodki smak (jest trzy razy słodsza od cukru) i jest świetnym naturalnym zastępnikiem cukru.

Agar-agar rozpuszczamy w wodzie lub soku, truskawki miksujemy, wszystko mieszamy i układamy jako drugą warstwę na stężały sernik.



## TRZY GALARETKI WARZYWNO-OWOCOWE

### Składniki:

- świeżo wyciśnięte soki warzywne
- 1 łyżeczka agaru
- 1 szklanka wody

#### WYCIŚNIJ SOK NR 1:

- pół kalafiora
- 1 cukinia
- 1 jabłko

#### WYCIŚNIJ SOK NR 2:

- 1 burak
- 1 jabłko

#### WYCIŚNIJ SOK NR 3:

- 2 garści liści szpinaku
- 1 jabłko

Do garnuszka wlewamy szklankę wody i wsypujemy agar, mieszając doprowadzamy do wrzenia. ¼ roztworu agaru wlewamy do pierwszego soku, mieszamy i natychmiast przelewamy do naczynia

docelowego. Gdy pierwsza warstwa zastygnie, dodajemy ¼ gorącego roztworu agarowego do kolejnego soku. Czynność powtarzamy do zrobienia wszystkich galaretek.

Galaretki z agaru mają płynną konsystencję po podgrzaniu, gdy stygną – tężeją. Najlepiej rozpuszczać je w wodzie, zagotować i dolewać do świeżych soków, aby nie tracić ich wartości podczas podgrzewania soków.

Agar-agar to żelująca substancja pochodząca z krasnorostów (wodnorostów) rosnących u wybrzeży Japonii. Jej rybi zapach znika po przygotowaniu potrawy. Agar-agar bez problemu dostać można w sklepach z tzw. zdrową żywnością.

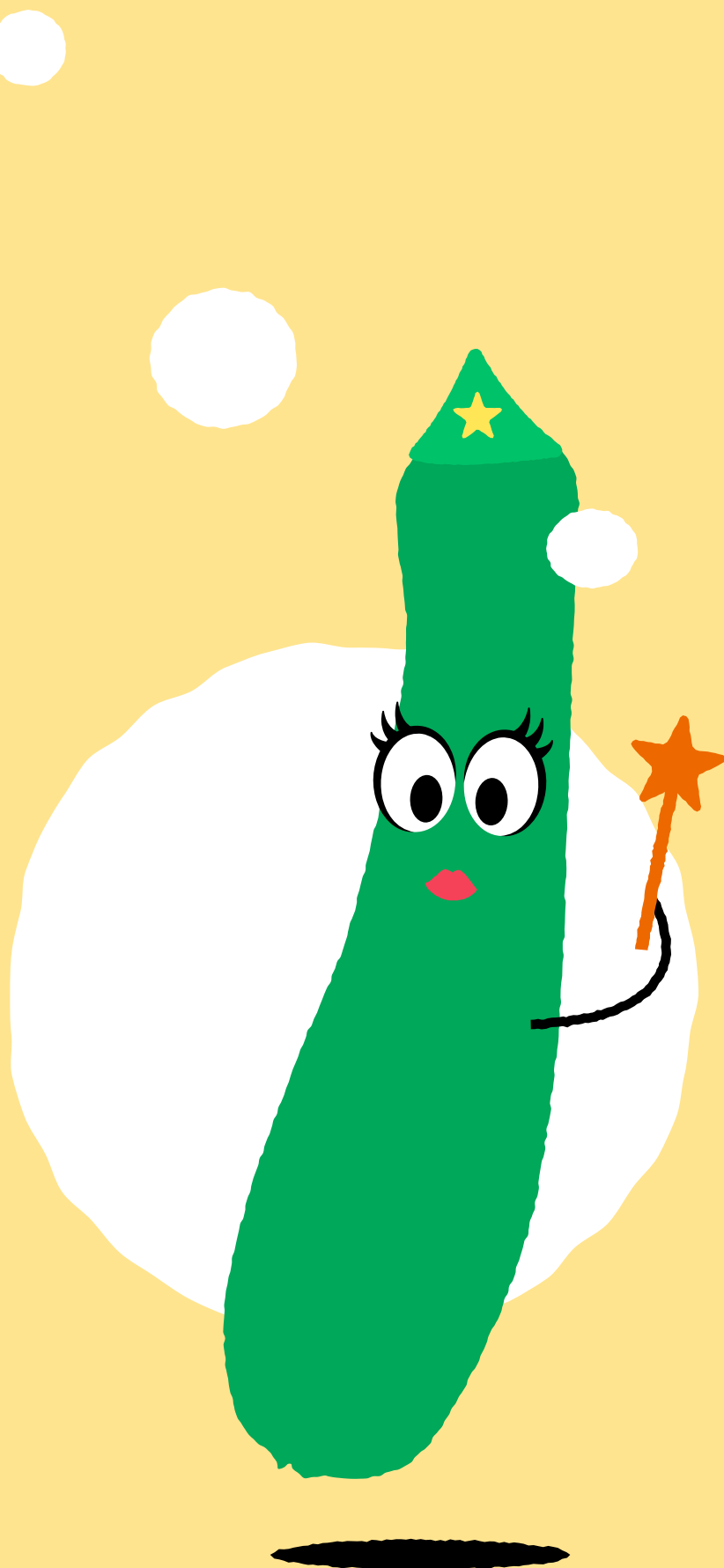


## PIECZONE JABŁKA Z RYZEM

### Składniki:

- 4 duże jabłka
- 80g dzikiego ryżu
- 1 łyżka rodzynek
- 1 łyżka płatków migdałowych
- 1 łyżka oleju
- szczypta soli
- szczypta cynamonu

Ryż gotujemy w lekko osolonej wodzie przez ok. 10 min. Jabłka myjemy, ścieramy z nich „wierzchnią” czapkę i smarujemy je lekko olejem. Sparzamy rodzynek i kroimy je na kawałki. Mieszamy je z podgotowanym ryżem i cynamonem. Ryż z dodatkami wkładamy do jabłek, przykrywamy je jabłkowymi czapkami i wstawiamy do garnka. Na jego dno wlewamy odrobinę wody. Przykrywamy i gotujemy na małym ogniu przez ok. 10 min. Przed podaniem posypujemy ryż płatkami migdałowymi.



# KOLACJA

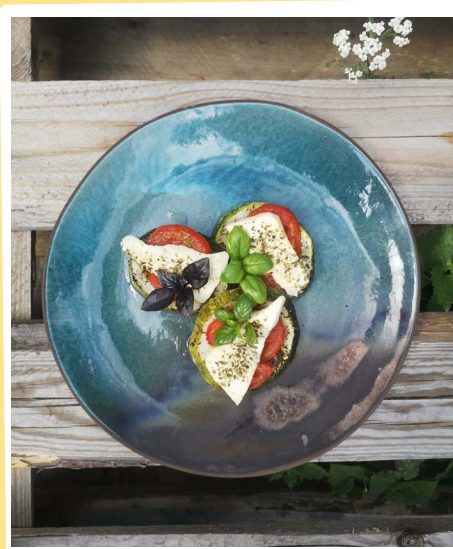


## PIECZONE BURAKI Z KOZIM SERKIEM

### Składniki:

- 4-5 buraków
- pół pęczka natki pietruszki
- 1 mała czerwona cebula
- kozi serek twarogowy
- olej rzepakowy
- sól i pieprz
- kilka gałązek świeżego tymianku i oregano

Buraki myjemy, zawijamy w folię aluminiową ze świeżymi ziołami i pieczemy w 180 stopniach C ok. 1 godz. Po upieczeniu studzimy, obieramy ze skóry i kroimy w cząstki. Wkładamy do miski, dodajemy pokrojoną w piórka czerwoną cebulę, dodajemy olej i przyprawy, mieszamy. Na wierzchu układamy kozi ser w kawałkach, posypujemy natką i podajemy z kromką ciemnego pieczywa.



## PIECZONA CUKINIA Z POMIDORAMI I SEREM FETA

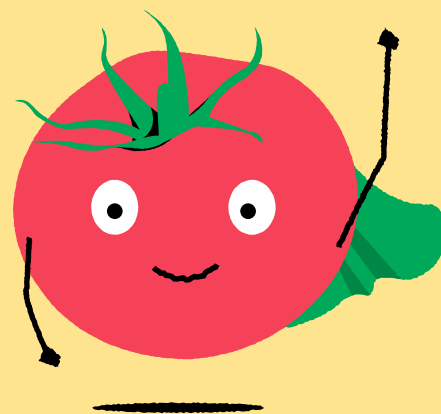
### Składniki:

- 1 cukinia
- 2 dojrzałe pomidory
- pół kostki owczej fety
- suszona bazylia i oregano
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- sól

Cukinię kroimy na grubsze plastry, wrzucamy do miski, dodajemy sól, bazylię, olej.

Każdy plaster dokładnie nacieramy. Układamy je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wstawiamy na 15 min. do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni C.

Pomidory kroimy na plastry, zaś ser feta na cztery trójkąty. Plastry i trójkąty układamy na gorącej cukinii, przykrywamy serem i oprószamy oregano. Całość zapiekamy, aż ser zacznie brązowieć.



## POMIDORY Z CEBULKĄ I ZIOŁAMI

### Składniki:

- 2 pomidory malinowe
- 5 pomidorków truskawkowych
- 1 pomidor np. bawole serce
- 1 czerwona cebula
- dowolne świeże zioła: bazylia, tymianek, oregano, pietruszka
- olej rzepakowy
- sól

Pomidory myjemy, kroimy na cząstki i połówki, cebulę obieramy i kroimy w piórka.

Dodajemy olej rzepakowy i sól. Mieszamy. Całość przekładamy na talerz i posypujemy świeżymi ziołami.





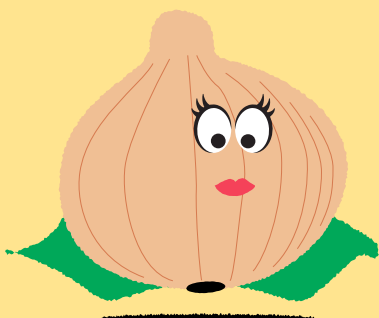
## CUKINIOWE SZASZŁYKI



### Składniki:

- 1 cukinia
- jajko lub dwa
- 4 łyżki tartej bułki
- 3 łyżki oleju
- szczypta soli
- 3 łyżki białego sera (opcjonalnie)

Cukinię myjemy, obieramy i kroimy w plasterki o grubości nieco mniejszej niż 1 cm. Jajko do panierowania mieszamy z solą. Plasterki cukinii obtaczamy w jajku, następnie w tartej bułce i smażymy przez ok. 1 min. z każdej strony na niewielkiej ilości oleju. Możemy posmarować je białym serem.



## PIEGOWATE PLACUSZKI Z CIECIORKI Z GRILLOWANYMI WARZYWAMI

### Składniki:

- 150g ugotowanej cieciorki
- 2 łyżki siemienia lnianego zalanego wrzątkiem
- 2 jajka
- 1 czerwona cebula pokrojona w kostkę i podsmażona na oleju
- szczypta soli

Miksujemy wszystkie składniki i smażymy placuszki na patelni na niewielkiej ilości oleju. Dla uzyskania atrakcyjnego kształtu możemy rozlać ciasto do metalowych foremek na pierniczki. Kroimy w plasterki cukinię i paprykę w różnych kolorach, zagrzewamy je na patelni grillowej.



## ZAPIEKANKA W KOKILKACH

### Składniki:

- 4 ugotowane ziemniaki
- 1 cukinia pokrojona w plasterki (można ją lekko poddusić na patelni, aby zmiękła)
- 2 cebule pokrojone w plasterki i lekko zeszkłone
- 1 pokrojony w plasterki i zeszkłony por
- kilka łyżek kukurydzy
- 1 kabanos pokrojony w plasterki (opcjonalne)
- 200ml jogurtu naturalnego
- 50g tartego sera
- sól i pieprz
- opcjonalnie 1 jajko

Ziemniaki kroimy w plasterki, rozkładamy je na dnie naczynek. Następnie układamy warstwami plasterki cukinii, cebulę, pora, kukurydzę, kabanosa. Jogurt mieszamy z tartym serem i ewentualnie z jajkiem, dodajemy sól i pieprz. Wstawiamy do piekarnika na 20–30 min. i zapiekamy w temp. 180 stopni C. Początkowo można zapiekać pod przykryciem, a na koniec zapiekanki odkryć, aby zarumieniły się z góry.





## FASOLA MAMUT Z CHRUPIĄCYM MASŁEM SZAŁWIOWYM

### Składniki:

- 200g fasoli mamut
- 2 łyżki masła
- 1 łyżka bułki tartej
- kilka listków szalwii
- sól

Fasolę myjemy i wrzucamy do gotującej się, osolonej wody. Gotujemy 20 min., odcedzamy. Na patelni rozpuszczamy masło, dorzucamy listki szalwii oraz bułkę tartą, dosalamy do smaku. Gdy bułka zacznie brązowieć, dorzucamy fasolę i smażymy chwilę, aż panierka pokryje dokładnie wszystkie strączki. Zjadamy od razu.

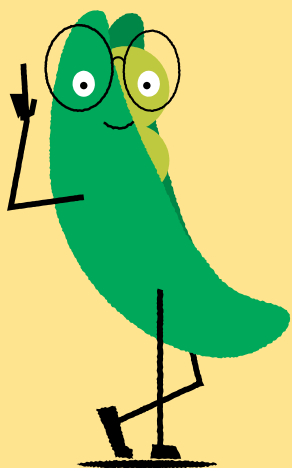


## SALATKA Z GROSZKU CUKROWEGO Z ZIEMNIACZKAMI

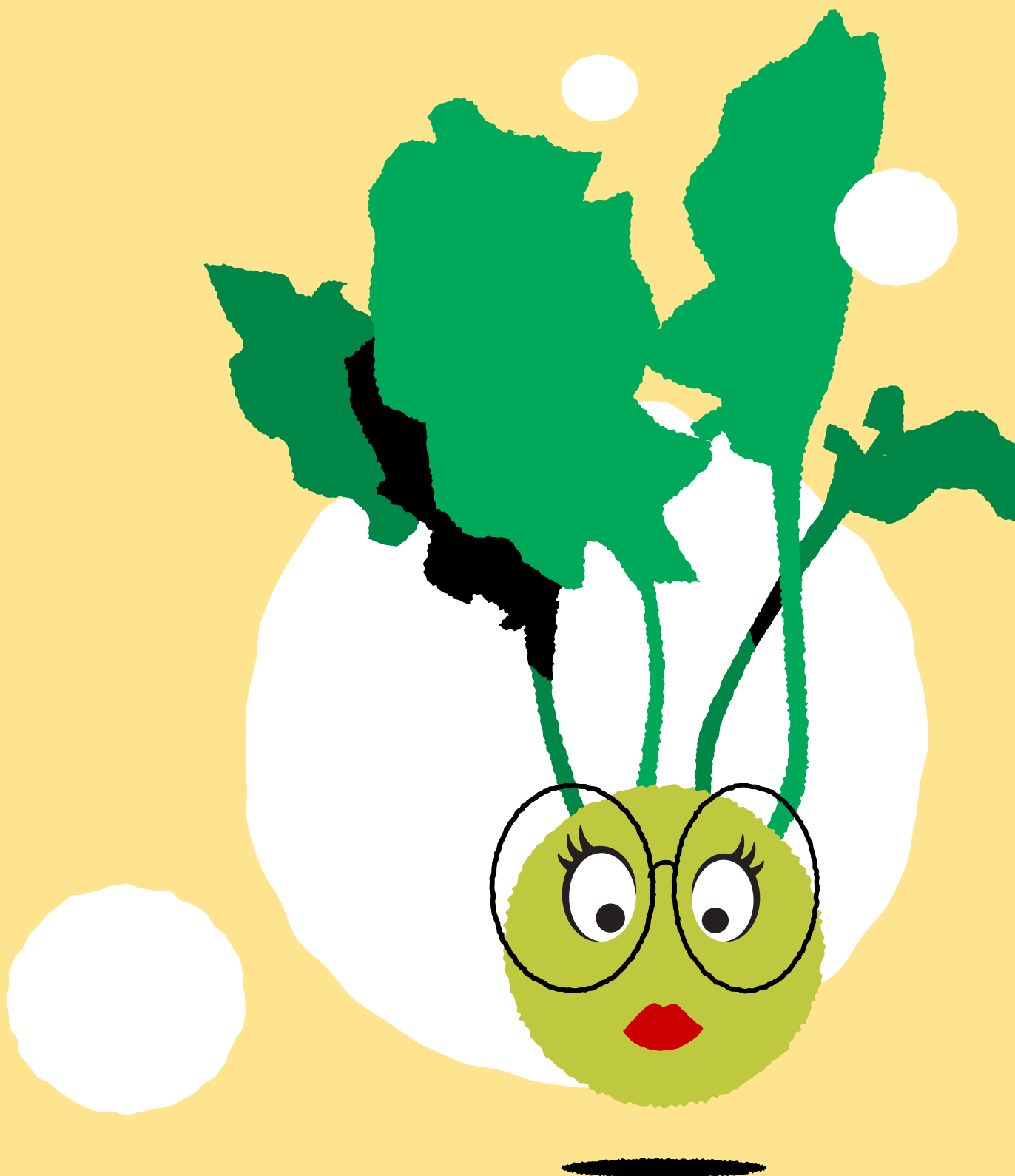
### Składniki:

- 3-4 ziemniaki (np. młode)
- 100g groszku cukrowego w strączkach
- świeży koperek
- 2-3 zielone szparagi
- pieprz czarny mielony, sól
- olej rzepakowy
- 1 łyżeczka masła
- opcjonalnie kwiaty ogórecznika do dekoracji

Ziemniaki szorujemy pod zimną wodą z piachu i zabrudzeń, następnie gotujemy w osolonej wodzie do miękkości, czyli ok. 12-15 min. Na patelni rozpuszczamy masło i wrzucamy umyty i osuszony groszek cukrowy, do tego pokrojone w plasterki szparagi, doprawiamy solą i pieprzem. Kiedy ziemniaki przestygną, kroimy je w ćwiartki lub plasterki, dodajemy podsmażony groszek ze szparagami. Doprawiamy pieprzem, solą, dodajemy oleju i delikatnie mieszamy. Całość podajemy posypaną dużą ilością posiekanego koperku.



# PRZEPISY BLOGERÓW



PRZEPIS BLOGERKI:  
CAŁA RESZTA

## FIOLETOWE MINI SERNICZKI Z JAGODAMI

## Składniki:

## SPÓD

- 170g ciastek
- 50g mielonych migdałów
- 100g roztopionego masła
- 1 łyżka cukru

## MASA SEROWA

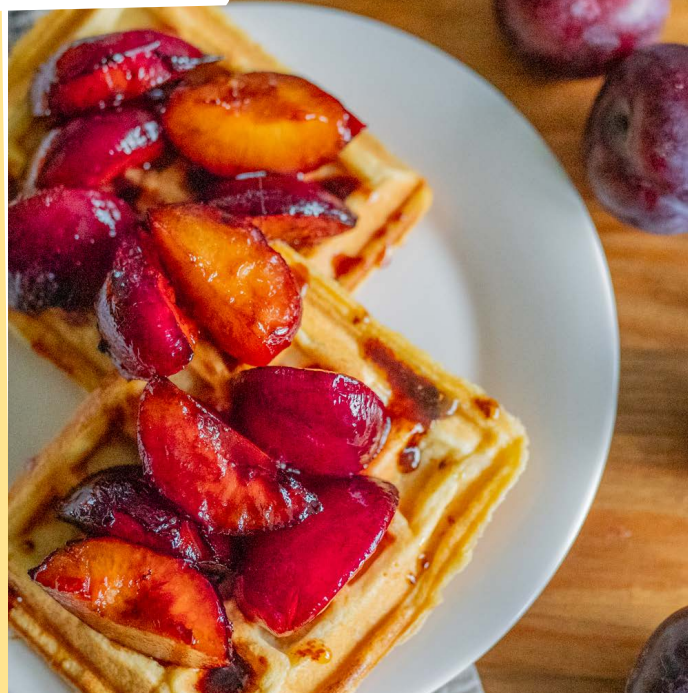
- 350g mielonego sera twarogowego do sernika
- śmietan-fix
- 400g kremówki

- 100g białej czekolady
- FIOLETOWY SOS**
- 2 łyżki konfitury z jagód
  - 3 łyżki żelatyny w proszku rozpuszczone w 5 łyżkach gorącej wody
  - 300g mrożonych jagód
  - 1 łyżka cukru
  - pół szklanki wody

Zmielone ciastka, migdały, masło i cukier mieszamy, układamy na dno słoiczków, dociskamy, odstawiamy do lodówki.

Kremówkę ubijamy z dodatkiem śmietan-fix. Łączymy delikatnie z twarogiem i rozpuszczoną w kąpieli wodnej białą czekoladą. Wykładamy na schłodzone ciasteczka, odstawiamy do lodówki. Żelatynę rozpuszczamy w gorącej wodzie. Jagody, cukier i wodę gotujemy, aż owoce staną się miękkie, miksujemy, chłodzimy, łączymy z konfiturą, chłodzimy do temperatury pokojowej, łączymy z żelatyną, chłodzimy, wylewamy na białą masę, wkładamy do lodówki.

Przed podaniem dekorujemy jagodami, można posypać jadalnymi płatkami kwiatów chabra, można dodać konfitury.

PRZEPIS BLOGERKI:  
MATKA WARIATKA

## GOFRY Z KARMELIZOWANYMI ŚLIWKAMI

## Składniki:

- 1,5 szklanki mąki
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 1 szklanka wody
- 1/4 szklanki oleju
- 2 jajka
- 1kg śliwek
- 1 łyżka masła
- 3 łyżki miodu

Przygotowujemy trzy miski. W największej mieszamy mąkę z proszkiem do pieczenia i szczyptą soli. W drugiej mieszamy wodę z olejem i żółtkiem. W trzeciej misce ubijamy białko. Składniki z drugiej miski wlewamy do składników w pierwszej misce. Mieszamy całość do uzyskania gładkiej masy. Do masy dodajemy ubite białka i delikatnie mieszamy. Odstawiamy ciasto na czas nagrzania się gofrownicy. Pieczemy gofry do czasu, aż zaczną się rumienić. Z przepisu wychodzi 8 gofrów.

Gdy gofry się pieką, wyjmujemy pestki ze śliwek i całe połówki smażymy na patelni z masłem. Po chwili dodajemy miód i smażymy na mniejszym ogniu, aż staną się prawie miękkie. Gofry podajemy ze śliwkami.

PRZEPIS BLOGERKI:  
**MATKA WARIATKA**



## JESIENNA ZUPA DYNIOWA Z ZIEMNIAKAMI

### Składniki:

- 1 dynia hokkaido
- 3 marchewki
- 1 pietruszka
- 2 cebule
- 500g ziemniaków
- 200ml śmietany
- sól i pieprz do smaku
- kilka łyżek oleju

Cebulę pokrojoną w kostkę podsmażamy na patelni. Marchewki i pietruszkę kroimy w drobną kostkę. Dodajemy je do cebuli i powoli dusimy na małym ogniu. Przekładamy wszystko do garnka, dodajemy 1 litr wody i wrzucamy pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotujemy pół godziny.

Oczyszczoną i pokrojoną na kawałki dynię wkładamy do drugiego garnka, solimy delikatnie i gotujemy do miękkości w niewielkiej ilości wody. Gdy dynia się ugotuje, blendujemy ją na gęstą masę. Dodajemy ją do garnka z warzywami. Gotujemy całość 5 min., doprawiamy solą, pieprzem i śmietaną. Na talerzu posypujemy pestkami dyni.

PRZEPIS BLOGERKI:  
**DIETA BEZ DIETY**



## KREM Z CZERWONEJ PAPRYKI

### Składniki:

- 1 łyżka masła
- odrobina chili
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 gruszka
- 2 czerwone papryki
- sól i cukier do smaku
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- pestki dyni
- świeże zioła

Cebulę kroimy w kostkę, a czosnek w plasterki, i szklimy na maśle z odrobiną przyprawy chili. Dorzucamy gruszkę pokrojoną w dużą kostkę (bez obierania) i smażymy 3 min. Paprykę kroimy i dodajemy na patelnię. Dusimy ok. 10 min. Blendujemy i przyprawiamy solą i cukrem do smaku. Podajemy krem z kleksem jogurtu naturalnego, posypyany pestkami dyni i świeżymi ziołami.

PRZEPIS BLOGERKI:  
JEDZ PYSZNIĘ

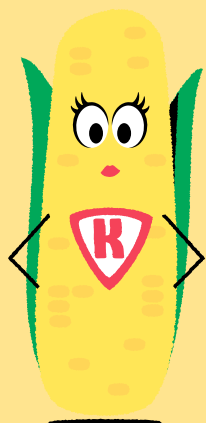


## KREM Z KUKURYDZY

### Składniki:

- 700ml bulionu warzywnego
- 200g gotowanej kukurydzy
- 60ml śmietanki 30%
- 200g ziemniaków

W bulionie gotujemy do miękkości drobno pokrojone ziemniaki. Ziarna kukurydzy ścinamy za pomocą noża z kolby i dodajemy do bulionu. Całość dokładnie blendujemy, dodajemy śmietankę, przez chwilę jeszcze gotujemy. Zupę przecieramy przez sitko, aby pozbyć się włókien z kukurydzy. Podajemy posypaną popcornem.



PRZEPIS BLOGERKI:  
DIETA BEZ DIETY



## MAKARON Z PESTO Z RUKOLI

### Składniki (na 1 porcję):

- 100g makaronu
- 50g rukoli
- garść świeżej bazylii
- 10g orzechów włoskich
- 10g twardego sera długo dojrzewającego
- pół ząbka czosnku
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1/3 łyżeczki miodu
- sól

Makaron gotujemy. Orzechy prażymy na suchej patelni. Wszystkie składniki (oprócz makaronu) blendujemy. Lekko podgrzewamy pesto i dodajemy do niego ugotowany makaron. Całość mieszamy.

PRZEPIS BLOGERKI:  
JEDZ PYSZNIĘ



## PLACEK Z MALINAMI

### Składniki:

- 300g mąki
- 4 jajka
- 80g miodu
- 200g masła
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 200g malin

SKŁADNIKI POWINNY MIEĆ TEMPERATURĘ POKOJOWĄ.

Suche składniki mieszamy ze sobą. Oddzielamy białka od żółtek. W misce ubijamy białka na sztywną pianę, stopniowo dodając cukier. Następnie dodajemy po jednym żółtku, za każdym razem dokładnie miksując.

Gdy masa będzie ubita, stopniowo dodajemy przesianą mąkę i proszek do pieczenia. Dodajemy rozpuszczone masło. Mieszamy do połączenia składników. Owoce obtaczamy w niewielkiej ilości mąki, dzięki temu nie opadną na dno. Większą część owoców dodajemy do ciasta, dokładnie mieszamy. Masę przekładamy do blaszki (11x25), wygładzamy ją, na wierzch układamy pozostałe owoce. Pieczemy w 180 stopniach C przez 30–40 min.

Pieczemy do suchego patyczka.

PRZEPIS BLOGERKI:  
MATKA WARIATKA



## ROZGRZEWAJĄCY WEGETARIAŃSKI GULASZ Z FASOLĄ

### Składniki:

- 2 papryki czerwone
- 2 marchewki
- 4 pomidory (lub passata pomidorowa)
- puszka fasoli
- 2 cebule
- 4 ząbki czosnku
- tymianek
- sól i pieprz

W rondlu rozgrzewamy olej, wrzucamy pokrojoną cebulę oraz czosnek, dodajemy tymianek i pieprz. Gdy cebula się zeszkli, dodajemy pokrojoną w kostkę marchewkę. Gdy marchewka nieco zmięknie, dodajemy paprykę pokrojoną w kostkę. Całość dusimy pod przykryciem ok. 10 min. Następnie dodajemy pokrojone w kostkę pomidory bez skórki lub passatę pomidorową. Po chwili dorzucamy fasolę, doprawiamy solą i pieprzem, i dusimy jeszcze 5 min.



PRZEPIS BLOGERKI:  
DIETA BEZ DIETY



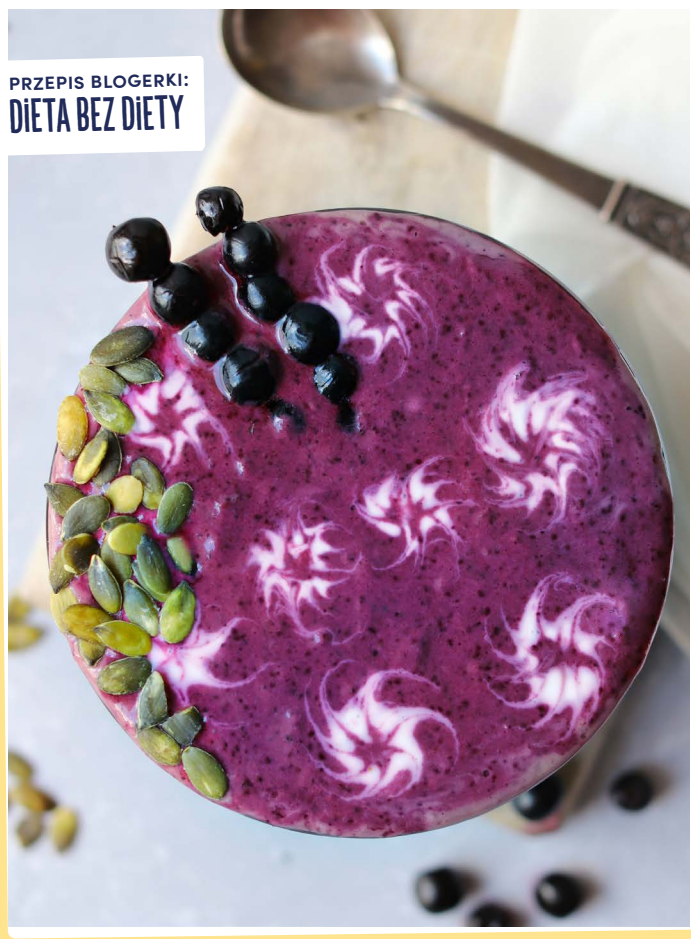
## SALATKA Z ŻÓŁTEJ PAPRYKI

### Składniki:

- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 żółta papryka
- 1 marchewka
- 1 mała czerwona cebula
- sól
- pieprz
- 20g sera koziego
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

Prześciśnięty przez praskę czosnek podsmażamy delikatnie na oleju. Paprykę, marchewkę i cebulę kroimy na jak najcieńsze paski, dorzucamy do czosnku. Smażymy krótko, żeby zachowały chrupkość. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Sałatkę podajemy z kozim serem na wierzchu i posypaną natką pietruszki.

PRZEPIS BLOGERKI:  
DIETA BEZ DIETY

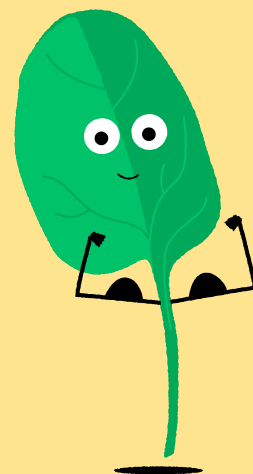


## SMOOTHIE Z ARONII

### Składniki:

- garść aronii
- 1 jabłko
- 1 gruszka
- 1 łyżka płatków owsianych
- 1 łyżka siemienia lnianego
- 1 szklanka maślanki

Wszystkie składniki wrzucamy do blendera i miksujemy na gładko. Wlewamy do miseczki. Wierzch można ozdobić na przykład pestkami dyni i narysować gwiazdki wykałaczką.



PRZEPIS BLOGERKI:  
JEDZ PYSZNIĘ



## SURÓWKA Z MODREJ KAPUSTY

### Składniki:

- 500g czerwonej kapusty
- 60g cebuli
- 150g marchewki
- 150g jabłek
- 60g majonezu
- 60g jogurtu
- 2 łyżki octu jabłkowego
- pół pęczka natki pietruszki
- 20g musztardy sarepskiej
- 10g miodu
- pół łyżeczki soli, pieprzu

Kapustę szatkujemy, marchewkę i jabłko ścieramy na tarce o dużych oczkach. Cebulę i natkę kroimy drobno. Wszystkie warzywa łączymy ze sobą w misce. Doprawiamy majonezem, jogurtem, octem jabłkowym, musztardą, miodem, solą i pieprzem. Całość mieszamy i pozostawiamy na ok. 15 min., aby smaki się przegryzły. W razie potrzeby doprawiamy.

PRZEPIS BLOGERKI:  
JEDZ PYSZNIĘ

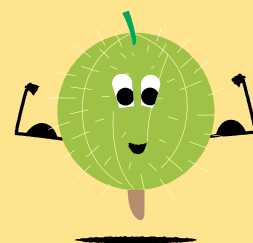


## SZPINAKOWE KOPYTKA

### Składniki:

- 650g ugotowanych ziemniaków
- 60g szpinaku
- 1 jajko
- 100g mąki
- szczypta soli

Szpinak i jajko dokładnie blendujemy, aby szpinak mocno się rozdrobnił. Ugotowane ziemniaki przeciskamy przez praskę. Ziemniaki, szpinak i mąkę łączymy ze sobą na gładką masę. W razie konieczności ciasto podsypujemy większą ilością mąki. Dzielimy je na trzy części i każdą formujemy w wałek, który lekko spłaszczamy. Następnie wycinamy kopytka równej wielkości. Gotujemy je we wrzącej, osolonej wodzie przez ok. 2-3 min. od wypłynięcia. Gotowe kopytka układamy jedną warstwą na talerzu, aby się nie sklejały.





PRZEPIS BLOGERKI:  
CAŁA RESZTAZIELONA SAŁATKA Z BROKUŁÓW  
I WINOGRON**Składniki:**

- 1 brokuł
- 1 szklanka bezpestkowego zielonego winogrona
- 100g boczku wędzonego
- pęczek szczypiorku
- pestki słonecznika i dyni

**sos:**

- 2 łyżki majonezu
- 1 łyżka łagodnej musztardy
- 1 łyżka octu winnego
- 1 łyżka wody
- sól, pieprz

Brokuł wrzucamy do osolonego wrzątku, gotujemy 2-3 min., studzimy. Boczek smażymy, odsączamy nadmiar tłuszczu, studzimy. Winogrona kroimy na ćwiartki lub połówki.

Szczypiorek drobno siekamy. Łączymy wszystkie składniki sosu, doprawiamy do smaku.

Ostudzony brokuł mieszamy z boczkiem, winogronami, uprażonymi na suchej patelni ziarnami, polewamy sosem, posypujemy szczypiorkiem.

PRZEPIS BLOGERKI:  
MATKA WARIATKA

## ZIELONA SAŁATKA Z GRILLOWANĄ CUKINIĄ

**Składniki:**

- garść szpinaku
- garść roszponki
- 1 mała cukinia
- 100g sera pleśniowego
- pęczek natki pietruszki
- 5 łyżek oleju
- 1 ząbek czosnku
- sól i pieprz

Cukinię kroimy w plastry. Rozgrzewamy grillową patelnię. Gdy będzie rozgrzana, układamy na niej plastry cukinii. Doprawiamy je solą i pieprzem do smaku (z każdej strony). W międzyczasie na talerzu układamy szpinak i roszponkę. Cukinię po ugrillowaniu układamy na talerzu z sałatką. Posypujemy cukinię pokruszonym serem pleśniowym. Robimy pesto - mielimy natkę pietruszki z czosnkiem i olejem. Całość polewamy pesto pietruszkowym.

PRZEPIS BLOGERKI:  
CAŁA RESZTA



## ZUPA Z PIECZONEJ PAPRYKI, MARCHEWKI I POMIDORÓW

### Składniki:

- 2 czerwone papryki
- 2 duże marchewki
- 2 szalotki
- 500g pomidorków koktajlowych
- 500ml przecieru/soku z pomidorów (passaty)
- 1 łyżka oleju
- sól, pieprz
- 1 łyżka miodu
- masło
- chleb do podania

Papryki oczyszczamy, kroimy w dużą kostkę, marchewki oczyszczamy, pokrojoną paprykę i pomidory rozkładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Mieszamy olej, przyprawy, miód i roztopione masło, polewamy warzywa, pieczemy 20 min. w temp. 200 stopni C, aż marchewki zmiękną. Warzywa miksujemy z sokiem z pomidorów, doprawiamy do smaku, podajemy z grzankami lub chlebem.

PRZEPIS BLOGERKI:  
CAŁA RESZTA



## ŻÓŁTY GULASZ Z SOCZEWICĄ I ZIEMNIAKÓW

### Składniki:

- 3 ziemniaki
- 3 cebule
- 1 żółta papryka
- 1 litr wywaru z warzyw/bulionu
- 1 szklanka czerwonej soczewicy
- łyżka masła
- sól i pieprz
- natka pietruszki (opcjonalnie)

Posiekaną cebulę podsmażamy na łyżce masła. Dodajemy soczewicę i pokrojone w kostkę ziemniaki i paprykę. Krótco podsmażamy mieszając. Zalewamy bulionem, przykrywamy i gotujemy na wolnym ogniu, aż warzywa będą miękkie. Przyprawiamy do smaku, można posypać natką pietruszki.

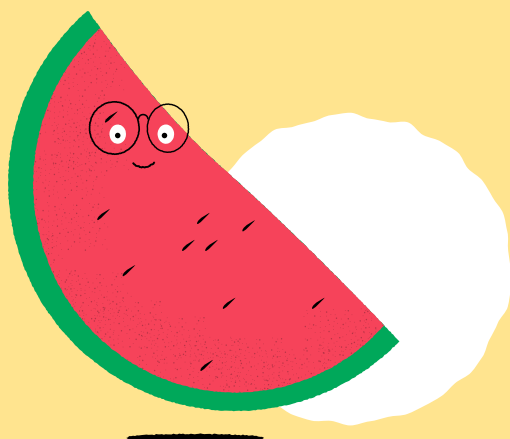


# MASTERCHEF JUNIOR

Bartosz Kwiecień pochodzi z Olsztyna, jest finalistą III polskiej edycji programu MasterChef Junior. Jednocześnie jest jedynym chłopcem w polskiej edycji show, któremu udało się ten tytuł zdobyć.

W 2018 roku została wydana trzecia książka z serii „MasterChef Junior”, w której można znaleźć przepisy nie tylko Bartka, ale również pozostałych uczestników programu.

Kocha gotować, nie spoczywa na laurach i wciąż wymyśla nowe przepisy, którymi chętnie dzieli się na swoim profilu Facebook i Instagram.





## DESER WIELOWARSTWOWY

### Składniki (4 porcje):

#### WARSTWA OWOCOWA

- świeże owoce, jak maliny, truskawki etc.: 200-300g
- 2 łyżki cukru

#### WARSTWA ŚMIETANOWA / KREM

- 250g (opakowanie) mascarpone
- 330ml śmietany 30%
- 3-4 łyżki cukru pudru

#### WARSTWA HERBATNIKOWA / KRUSZONKA

- 100g herbatników
- 30g (duża łyżka) masła (opcjonalnie)

Maliny, jeżyny, borówki (można użyć również mrożonych owoców) rozgniatamy widelcem, dodajemy cukier i wszystko mieszamy.

Krem: do serka mascarpone dodajemy śmietanę i cukier puder. Masę ubijamy mikserem tak długo, aż krem zgęstnieje.

Warstwa herbatnikowa: do miski wsypujemy herbatniki, kruszymy je za pomocą rąk lub tłuczka. Dodajemy rozpuszczone masło (bardziej ze względu na efekty smakowe). Jeśli chcemy, możemy ten składnik pominąć.

Dekorowanie deseru: do pucharka czy kubka wsypujemy kruszonkę, następnie do tej kruszonki dodajemy krem śmietanowy. Wyrównujemy krem łyżką. Na samą górę deseru układamy owoce. Dekorujemy listkiem mięty i odrobiną całych owoców.





## RATATUI, JAK Z FILMU, CZYLI ZAPIEKANE W SOSIE POMIDOROWYM WARZYWA

### Składniki (8 porcji):

#### sos

- 2 puszki pomidorów
- łyżeczka soli
- 3 łyżki oleju
- 1 duża cebula
- 5 ząbków czosnku
- suszone zioła: po 2 łyżeczki oregano, bazylii, ziół prowansalskich
- pół pęczka świeżej bazylii

#### WARZYWA

- 1-3 cukinie (w zależności od rozmiaru)
- 1-2 bakłażany (w zależności od rozmiaru)
- 4-5 pomidorów

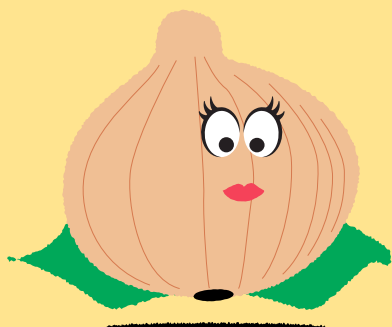
Kroimy cebulę w drobną kostkę, bardzo drobno kroimy czosnek. Ścinamy część pęczka bazylii, następnie siekamy na drobne kawałeczki.

Sos: rozgrzewamy olej, na nim smażymy cebulę z czosnkiem, wszystko solimy i mieszamy, żeby się nie przypaliło. Gdy cebula się zeszkli, dodajemy przyprawy oraz pomidory z puszki. Gotujemy przez kilka minut, żeby sos troszkę zgęstniał. Na koniec dodajemy świeżą bazylię, mieszając ją z sosem.

Warzywa: kroimy cukinię, bakłażana i pomidora w cienkie plasterki.

Ostatnia część, czyli składanie całego dania: wlewamy odrobinę sosu na blaszkę / formę do pieczenia, uprzednio wyłożoną papierem do pieczenia. Następnie wykładamy po kolei każdy plaster naszych trzech warzyw, naprzemiennie – cukinia, pomidor, bakłażan, układając je na siebie na tak zwaną zakładkę.

Na samym końcu polewamy warzywa sosem. Przykrywamy folią do pieczenia i pieczemy 45 min. w 180 stopniach C. Po upieczeniu jest gotowe do jedzenia.





## GOFRY SZPINAKOWE Z JAJKIEM SADZONYM, BOCZKIEM, SOSEM I SAŁATKĄ POMIDOROWĄ

### Składniki (3 porcje):

#### GOFRY

- 250ml mleka
- 320g (2 szklanki) mąki
- 2 jajka
- 65g (pół szklanki) masła
- szczypta soli
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 100g szpinaku

#### SAŁATKA

- 2 pomidory
- pół pęczka szczypiorku
- pół czerwonej cebuli (lub cebula zwykłej)
- sól do smaku (wg uznania)

#### SOS

- 3 łyżki ketchupu
- 3 łyżki majonezu lub jogurtu naturalnego
- 1,5 łyżki musztardy
- opcjonalnie: ¼ pęczku szczypiorku

#### DODATKI

- 6-8 jajek
- 1-2 opakowania boczku

Do szklanki mleka dodajemy szpinak i blendujemy na gładką masę. Rozpuszczamy masło w rondelku. Do miski wlewamy zblendowaną część szpinakową, rozpuszczone masło oraz mąkę, proszek do pieczenia i szczyptę soli oraz wbijamy jajka. Całość energicznie mieszamy, aby masa nie miała grudek. Ciasto jest gotowe do pieczenia. Nagrzewamy gofrownicę i wlewamy porcje ciasta, po ok. 5 minutach gofry powinny być upieczone.

Następnie smażymy boczek na patelni, najlepiej użyć boczku wędzonego, surowego. Smażymy z obu stron, aż będzie rumiany i chrupki. Po zdjęciu boczku z patelni wbijamy na nią jajka sadzone.

Kolejnym krokiem jest przygotowanie sałatki: kroimy pomidora i cebulkę w kostkę, szczypiorek kroimy na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki mieszamy razem w misce. Przygotowanie sosu: mieszamy w miseczce majonez, ketchup i musztardę oraz odrobinę szczypiorku.

Podanie: nakładamy na talerz sos w postaci dwóch fajnych kresek, następnie układamy na nim gofry. Na każdego gofra nakładamy trochę sosu i sałatki, po jednym jajku na każdego gofra. Dalej nakładamy boczek i dekorujemy wszystko szczypiorkiem.



Ogólnopolska kampania promocyjno-edukacyjna „Jedz owoce i warzywa – w nich największa moc się skrywa!”, której organizatorem jest Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych, sfinansowana jest ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw.

Więcej informacji o kampanii znajduje się na stronie internetowej oraz na profilach na Facebooku i Instagramie:

<https://jedzowoceiwarzywa.pl/>

<https://www.facebook.com/jedzowoceiwarzywa/>

[https://www.instagram.com/jedz\\_owoce\\_i\\_warzywa/](https://www.instagram.com/jedz_owoce_i_warzywa/)