



JAK GOTOWAĆ, ŻEBY DZIECI JADŁY?

MOJA KUCHNIA BEZ TAJEMNIC

ŻANETA BOGDZIEWICZ

MAMALIFE
— parents & lifestyle —

SPIIS TREŚCI

CZEGO MOŻESZ SIĘ SPODZIEWAĆ PO LEKTURZE TEGO PORADNIKA?	7
„ONO NIC NIE CHCE JEŚĆ” – SPOKOJNIE! ZNAM TO...	9
MOŻESZ OSIĄGNĄĆ SUKCES	11
ZDROWE DZIECKO NIE DA SIĘ ZAGŁODZIĆ?	13
NAJWAŻNIEJSZA JEST ATMOSFERA	15
ALE ATMOSFERA TO NIE WSZYSTKO!	17
CZY KOLOR MA ZNACZENIE?	19
Jak przygotować naturalne barwniki do jedzenia?	20
Prosty fioletowy krem z marchewki	22
Purée z dyni – przygotowanie i przechowywanie	23
Prosty krem z dyni	25
Babeczki dyniowe	27
Czekoladowe lody z kalafiora	29
Murzynek z cukinii	30
Placuszki szpinakowe	32
Kakaowo-buraczane racuchy z jabłkiem	33
Różowe bułeczki śniadaniowe	35
Ciasteczka z awokado	37
Zielone burgery	39
Torcik smerfowy z niebieskich naleśników	41
Pesto ze szpinaku	43
Kolorowe kluski śląskie	44
SMOOTHIE, SOKI I INNE POKARMY PŁYNNE – CZYLI CZASEM LEPIEJ WYPIĆ NIŻ ZJEŚĆ	46
Jak przygotowywać warzywa i owoce do wyciskania – usuwamy pestycydy	47
Kolorowe smoothie – zdrowie w jednej szklance	48
Soki – w sokowirówce czy w wyciskarce?	49
Soki dla najmłodszych – smaczne połączenia, które zawsze się sprawdzają	52
Zupy krem – zaprzyjaźnij się z blenderem	53

Krem marchewkowy z miodem	55
Krem z kalafiora	56
Krem z zielonego ogórka	57
Krem z pieczonej papryki	58
Krem z buraka	59
Krem z cukinii	60
Krem pomidorowy	61
WYPIEKI NA DROŻDŻACH I NA ZAKWASIE	63
Rodzaje mąk odpowiednie do domowych wypieków	63
Rodzaje mąk glutenowych	64
Mąki bezglutenowe i przepis na domowe mieszanki	65
Brioszka – z glutenem lub bez	68
Drożdżówki z nutellą	70
Bułki maślane	72
Gofry	74
Najlepsza domowa pizza	76
Orkiszowy chleb na młodym orkiszowym zakwasie	77
Chleb orkiszowy	79
PASTY KANAPKOWE	82
Pasta à la nutella	84
Zdrowa nutella z 5 składników	85
Słonecznikowa pasta kanapkowa	87
Humus	89
Wegański paprykarz bez ryby	91
Domowe masło słonecznikowe	93
Lody słonecznikowe	95
PRZETWORY – ZAMKNAĆ ZDROWIE W SŁOIKU	96
Kalendarz sezonowych warzyw i owoców	98
Robienie zapasów	102
Przetwory owocowe bez białego cukru	103
Dżemy, konfitury, powidła czy marmolada?	104
Konfitura czereśniowa z kardamonem	106
Konfitura truskawkowa z rabarborem	107
Klasyczne powidła śliwkowe	108
Domowe soki i syropy	109
Sok malinowy	110
Sok z aronii	111

Syrop z kwiatów czarnego bzu	112
Syrop z mniszka lekarskiego	113
Pomidorowe przetwory	114
Sos do pizzy	115
Sos słodko-kwaśny	116
Koncentrat pomidorowy	118
Domowy ketchup	119
PRZETWORY MLECZNE – UNIKAĆ CZY NIE? CZYM ZASTĄPIĆ JE W DIECIE DZIECKA?	121
Gdzie możemy znaleźć wapń?	122
Zastępowanie mleka i produktów mlecznych w przepisach	123
Mleko roślinne – klasyczny przepis	125
Mleko owsiane	126
Mleko ryżowo-kokosowe	126
Mleko sezamowe waniliowe	127
Mleko jaglane	127
Mleko orkiszowe	128
Mleko czekoladowe	128
Ciasteczka z pulpy – idealne do mleka	130
Roślinny twaróg	132
SZYBKIE OBIADY JEDNOGARNKOWE	134
Chińszczyzna z woka – z mięsem lub bez	136
Curry do ryżu	138
Curry z batatów	139
Makaron z woka w sosie śmietankowym	140
Sosy do makaronu, które pokochają Twoje dzieci	141
Sos pomidorowy	142
Sos warzywny	143
Sos śmietanowy z szynką	144
Sos brokułowy	145
SOCZEWICA – ROŚLINNE ŹRÓDŁO BIAŁKA	146
Kotlety z soczewicy	148
Muffinki z soczewicą	149
Spaghetti z czerwoną soczewicą	151

KASZA JAGLANA – JAK JĄ PRZEMYCIĆ W DIECIE DZIECKA?	152
Potrawy, w których świetnie sprawdza się kasza jaglana	153
Naleśniki z kaszy jaglanej	155
Koktajl truskawkowo-jaglany	156
Jaglane muffiny czekoladowe bez mąki!	158
Cytrynowe babeczki jaglane	159
Ekspresowe kotlety jaglane	161
Placki z kaszy jaglanej à la pierogi ruskie	162
Jaglane kluski śląskie	163
Sos pieczeniowy – bezmięśny	164
Kotlety jajeczne z kaszą jaglaną	166
Placuszki pomidorowe z kaszą jaglaną	167
Zielone kotlety Shreka	168
Placuszki szpinakowo-jaglane	169
Jaglane rafaello	170
Wegańskie ciasto 3 Bit	172
PODSUMOWANIE	174
Jak gotować, żeby dzieci jadły smacznie i zdrowo?	174
PODZIĘKOWANIE	176
TU MNIE ZNAJDZIESZ	178

Jak ugotować, żeby dzieciom smakowało?

Nie znam takiego rodzica, który choć raz w życiu nie zadałby sobie podobnego pytania. Ja zadaję je sobie codziennie od prawie 6 lat. Jako mama dwóch niejadków wiem, że gotowanie dla dzieci smacznie i zdrowo stanowi ogromne wyzwanie.

Wiele razy na moim blogu pokazywałam swoim czytelnikom, co robię, by dziewczynki chętnie próbowały nowych potraw, które dorośli jedzą na co dzień. Lata praktyki i zainteresowanie dietą dziecka zaowocowały wydaniem e-booka „Jak gotować, żeby dzieciom smakowało? Moja kuchnia bez tajemnic”, którego czytasz. Znajdziesz tutaj wiele pomysłów na smaczne dania dla dzieci i nie tylko. Podpowiem Ci, jak przemycać owoce i warzywa. Wskażę, kiedy najczęściej popełniamy błędy w żywieniu dzieci i jak możemy je eliminować. Mam nadzieję, że ten e-book pozwoli Ci inaczej spojrzeć na swojego niejadka i pozwoli uwierzyć, że problem na zawsze odejdzie w zapomnienie.

Chciałabym poprosić Cię, żebyś swój egzemplarz zachowała dla siebie. Nie rozpowszechniaj go ani nie kopiuj. A gdy będziesz go cytować, podaj proszę źródło. Dziękuję.

Miłej lektury!

CZEGO MOŻESZ SIĘ SPODZIEWAĆ PO LEKTURZE TEGO PORADNIKA?

1

W mojej kuchni przywiązuję dużą wagę do tego, co jemy – ja i moje dziewczynki. Skłamałabym, gdybym powiedziała, że moje córki nie jeżdżą słodczy, a na talerzu ląduje zawsze ekologiczne jedzenie. Staram się codziennie przemycić im warzywa i owoce w posiłkach, chociaż próbowanie nowych produktów idzie im opornie. Często udaje się nakarmić je zdrowym jedzeniem, ale bywają dni, kiedy zabieram je do baru na pyszne pierogi i nie przejmuję się, że nie są domowe.

W kuchni kieruję się zasadą: jedzenie ma nam pomóc żyć. Nie żyjemy po to, aby jeść. I takie myślenie chciałabym zaszcześcić dziewczynkom – jemy, czerpiemy z tego przyjemność, dbamy o dobre składki, ale zachowujemy (jak we wszystkim) umiar. I kiedy zdarzy się zjeść kolorowe żelki, to nie płaczemy, tylko żyjemy dalej.

Gdy pisałam tę książkę, pytano mnie wiele razy, czy wszystkie przepisy będą „zdrowe”. Okazuje się jednak, że dla każdego pojęcie „zdrowia” oznacza coś innego, gdy mówimy o spożywaniu różnych produktów. Dla jednych wyznacznikiem będzie brak cukru, dla drugich brak glutenu, dla trzecich mała ilość tłuszczu, dla czwartych brak jajek, a dla piątych brak składników odzwierzęcych jak mięso lub nabiał. A dla kolejnej grupy to będzie brak czegośkolwiek, na co mają uczulenie. Jak widzisz, w życiu wszystkim nie dogodzisz.

Przed wszystkim poradnik ten ma pomóc Ci zrozumieć, że żywienie dziecka jest ważnym aspektem życia każdego rodzica, jednak nie powinno go zdominować. Bo czasem w gonitwie za „zdrowiem” tracimy z oczu coś zupełnie innego, jak chociażby radość ze wspólnego spędzania czasu w kuchni i poza nią.



Gotowanie jest proste

Nie każdy uwierzy w to, co napisałam. Zawsze znajdzie się ktoś, kto powie, że nie umie gotować i przypali nawet garnek z wodą. Prawdą jest, że gdy bierzemy się za gotowanie, gubimy się, bo mamy zbyt duże oczekiwania. Kupujemy książki, szukamy przepisów i poddajemy się, kiedy coś nam się nie udaje. Narasta frustracja i poczucie, że w kuchni jesteśmy beznadziejni.

A tymczasem życie nauczyło mnie, że wszystko jest możliwe, jeśli tylko się chce. Podaję w przepisie cukier? Jeśli go nie używasz, zamień go na coś, co znajduje się w Twojej szafce – stewia, miód, melasa, ksylitol, syrop daktylowy, syrop klonowy, erytrol itd. – zamiast stwierdzić, że przepis nie jest dla Ciebie. Nie jesz glutenu? Zamień mąkę z glutenem na taką, która go nie zawiera (a ja podpowiem Ci, jak komponować mieszanki bezglutenowe do konkretnych wypieków). Mleko krowie zamień na kokosowe. Mięso na soczewicę. Chciałabym, żebyś zrozumiała, że w kuchni warto się bawić. Jeśli tak podejmiemy do tematu gotowania dla dzieci, okaże się, że przygotowywanie posiłków sprawia nam przyjemność, a dziecku frajdę z jedzenia.

Po lekturze tego poradnika mam nadzieję będziesz spokojniejsza i gotowanie nie będzie miało dla Ciebie żadnych tajemnic, bo rozbudzisz w sobie chęci do przygotowywania potraw. A te chęci to pierwszy klucz do kulinarnego sukcesu.



„ONO NIC NIE CHCE JEŚĆ” – SPOKOJNIE! ZNAM TO...

2

Zanim zostałam Mamą, wyobrażałam sobie, że moje dzieci będą jeść wszystko, co trafi na ich talerz. Nieważne, czy to będzie zielony groszek, marchewka czy ogórek kiszony. „Zobaczycie... nauczę je każdego smaku!” – mówiłam... A potem urodziłam najpierw jedną córkę, później drugą i zrozumiałam, że mogę sobie fantazjować, a rzeczywistość i tak zweryfikuje moje marzenia.

W pakiecie ze szczęśliwym macierzyństwem dostałam prawdziwe niejadki. Przez pierwsze pół roku każdą z córek karmiłam piersią i nie myślałam o tym, co będzie potem. A kiedy nadszedł czas rozszerzania diety, nastał najtrudniejszy moment mojej macierzyńskiej przygody. Czy robić papki, czy karmić metodą BLW? Jak podawać mięso, skoro dziecko nim pluje? Czy ona w ogóle się najada? Jak przemycić brzoskwinię, jeśli toleruje tylko banana? I nie pomagały mi „życzliwe” rady. Staralam się, ale im mocniej to robiłam, tym bardziej miałam poczucie winy, że mi po prostu nie wychodzi.

Do dziś, choć od urodzenia Wiktorii minęło ponad 6 lat, komponowanie posiłków dla moich córek stanowi wyzwanie. Ze wzruszeniem patrzę na dzieci, które opróżniają talerz w minutę, bez żadnego marudzenia. Takie, którym smakują krewetki i dla których papryka jest ciekawsza niż czekoladowy batonik. Z zazdrością obserwuję ich rodziców, bo odnieśli spektakularny sukces, a potem dochodzę do wniosku, że... takich dzieci jest naprawdę mało.

Tak. Jako Matka możesz być spokojna. Jeśli Twoje dziecko jest niejadkiem i najchętniej żywiłoby się samymi parówkami, to wiedz, że takich dzieci jest więcej. Pójdę o krok dalej. Wystarczy, że podpytasz swoich rodziców, co Ty jadłaś, gdy miałaś 3 lata.

Ja plułam prawie wszystkim i choć za parówkami nie przepadałam, to najchętniej sięgałam po chleb z masłem i cukrem. Dziś mam 34 lata i jem wszystko. Kiedyś znienawidzona marchewka jest dziś rarytasem, a sałatę mogłabym jeść cały dzień. Do niektórych rzeczy trzeba dorosnąć, a niektórych, żeby zasmakowały, należy spróbować 15 razy.



Największym błędem, który popełniają rodzice niejadków, jest dawanie za wygraną. Jeśli podadzą coś nowego raz i spotykają się z odmową, próbują drugi, trzeci, a jeśli nadal nie widzą efektów – rezygnują. Przecież ileż można podawać brokuły, żeby w końcu zasmakowały?

15 razy. Mniej więcej po takiej ilości zapoznania się z nowym smakiem dzieci zaczynają go akceptować, a od akceptacji do uwielbienia droga wcale nie musi być prosta. Różne są powody niechęci dzieci do nowych smaków. Z różnych przyczyn nie przychodzi im to tak entuzjastycznie, jak byśmy tego chcieli. Wyobraź sobie, że ktoś proponuje Ci skok na bungee. Z jednej strony możesz pomyśleć, że to świetna okazja do zrobienia w życiu czegoś nowego, z drugiej paraliżujący strach przed eksperymentem może sprawić, że nie zdecydujesz się na skok przy pierwszym podejściu. Ba! Możesz nawet być już pewna i zrezygnować w ostatniej chwili. A kiedy za trzecim razem podejmiesz próbę, wystarczy, że przypomnisz sobie, że za drugim się tak bałaś i trzeci skok nie dojdzie do skutku. Tak samo reagują dzieci. Dziecięcy strach jest silny. Nawet jeśli dziecko chciałoby spróbować nowego smaku, może okazać się, że lęk przed nowością skutecznie mu to uniemożliwia. A wszystko dlatego, że...

- dziecko nie wie, czym jest nowe danie,
- potrawa nie wygląda apetycznie,
- kiedyś dziecko spróbowało tego produktu raz i mu nie posmakowało,
- rodzice za bardzo naciskają i tworzy się nieprzyjemna atmosfera,
- ileż można razy jeść za babcię i dziadka?

My możemy tego nie rozumieć, ale dziecięca logika jest zupełnie inna. Aby dziecko zaakceptowało nowy smak, musimy najpierw zrozumieć, że ma prawo odmówić, następnie jego decyzję uszanować, a na końcu je skutecznie przekonać. Jak to zrobić?



ZDROWE DZIECKO NIE DA SIĘ ZAGŁODZIĆ?

4

Wbrew pozorom największą robotę do wykonania masz właśnie Ty! I nie chodzi tylko o przykład, który dajesz dziecku. Nie od dawna wiadomo, że dziecko nie nauczy się jedzenia nowych potraw, jeśli nie będzie miało dobrego wzorca, ale jeszcze ważniejsze od przykładu jest nasze nastawienie i atmosfera, którą wprowadzamy, gdy podajemy niejadkowi potrawę.

Pamiętam, gdy żaliłam się lekarce. Wiki była jeszcze mała i nic nie chciała jeść. Wtedy usłyszałam zdanie, które chodzi za mną od kilku lat: „Zdrowe dziecko nigdy nie da się zagłodzić”. Pani doktor wytłumaczyła mi wtedy, że dzieci, które rodzą się z prawidłowym mechanizmem głodu i umiejętnością jego zaspokajania nigdy nie doprowadzą się do stanu, kiedy nie tkną zupełnie nic.

Zresztą świetnym sposobem na sprawdzenie, czy Twoje dziecko naprawdę jest niejadkiem, jest prowadzenie dzienniczka tego, co zjada w ciągu dnia. Wyniki mogą Cię zaskoczyć. Problemem może być jedynie sytuacja, kiedy dziecko ma zaburzenia odżywiania, ale nie mam ani doświadczenia, ani odpowiedniej wiedzy, by omawiać tutaj takie przypadki. Mogę jedynie wspomnieć o tym, że jeśli dziecko jest apatyczne, słabe, je bardzo mało, należy wybrać się z nim do lekarza, który oceni jego stan zdrowia. Jeśli natomiast dziecko jest aktywne, wesołe, chętnie się bawi, a grymasi jedynie przy stole, to przyjmijmy, że Twój niejadek jest zdrowy, ale – potocznie mówiąc – wybredny.

I takie dziecko, podobnie jak Ty, może mieć apetyt lub go nie mieć. Może być zaabsorbowane zabawą, może mieć na coś smak lub czegoś nie lubić. To normalne i nie powinno wzbudzać Twojego niepokoju. Jak wspomniałam wcześniej, za kilkanaście lat to, co dziś jest

Twoim zmartwieniem, będzie zmartwieniem Twoich dzieci, a Ty będziesz siedzieć koło swoich wnucząt i z uśmiechem na ustach mówić: „A teraz łyżeczkę za babcię...”.

Żeby zdrowe dziecko przekonało się do jedzenia nowych potraw, musimy się trochę napracować.



Zdarzyło mi się jeść kilka razy w życiu w niemiłej atmosferze. I choćby nie wiem jak dobre było danie, nie smakowało mi w ogóle. Dziecko to mały człowiek. Kieruje się takimi samymi zasadami. Jedzenie w atmosferze: „bo musisz”, „jeśli nie zjesz, nie odejdiesz ze stołu”, „jeśli nie zjesz, nie obejrzysz bajki” nie jest przyjemnością, a koniecznością. A konieczność odbiera jakąkolwiek frajdę z jedzenia i próbowania nowych smaków.

Atmosfera przy stole ma ogromne znaczenie podczas budowania u dziecka prawidłowych nawyków żywieniowych. W moim domu rodzinnym, odkąd pamiętam, stał duży stół i to właśnie przy nim toczyło się życie całej rodziny. Wspólne przygotowywanie posiłków, rozmowy w oczekiwaniu na efekt finalny potrawy, wspólne jedzenie przeplatane żartami, którymi tata sypał jak z rękawa.

Zarówno atmosfera przed jedzeniem, jak również mu towarzysząca, ma niesamowite znaczenie dla powodzenia całej „akcji”. Dziecko zasiadające do stołu w rodzinnym nastroju, spokojnym i wzbudzającym zaufanie, będzie bardziej chętne do jedzenia niż takie, które będzie jadło w poczuciu obowiązku lub strachu przed karą. Przyjazna aura sprawia, że jedzenie smakuje nam lepiej.

Jeśli w dodatku Twoje dziecko w przedszkolu jest tym, które pierwsze zjada wszystko, nawet buraczki, a w domu nie bierze do ust niczego, na początku przyjrzyj się właśnie temu, w jakich warunkach emocjonalnych dziecko zjada posiłek tam i tu. Przykład przedszkola podałam tutaj nie bez powodu. W naszym przedszkolu dzieci zasiadają do posiłku razem. Zanim to robią, pomagają układać talerzyki przed posiłkiem, a w trakcie jedzą tyle, ile chcą. Nikt im nie grozi, nie zmusza do niczego. Nie ma włączonego telewizora albo bajek na komputerze.

A teraz pomyśl, jak to wygląda zasiadanie do posiłku w wielu domach? Nawet najlepsze danie, ale spożywane w atmosferze wiecznych pretensji i z gazetą w ręku, nie będzie smakowało tak dobrze, jak niedoprawione przedszkolne jedzenie.



Ale nie tylko atmosfera się liczy. Jest ona jednym z najważniejszych elementów, pozwalających osiągnąć sukces przy stole. Doświadczenie w karmieniu niejadków pomogło mi wyodrębnić jeszcze kilka czynników, które wpływają na to, czy dziecko zainteresuje się nową potrawą, czy nie.

Należą do nich między innymi:

Kolor podawanej potrawy.

Ale niekoniecznie musi to być zupa ze „Shreka”!

Konsystencja jedzenia.

Sposób podania dania. Tak! Kolor kubka też ma znaczenie!

Ilość porcji na dziecięcym talerzu.

Gdy starasz się zachęcić dziecko do próbowania nowych smaków (a czasem do zjedzenia czegośkolwiek), pamiętaj, o czym pisałam wcześniej. Zmuszanie dziecka do jedzenia zawsze wywoła efekt odwrotny od zamierzonego. Z założenia chcemy wyrobić w dziecku prawidłowe nawyki żywieniowe. Na przyszłość, nie tylko na teraz. I nawet jeśli w pocie czoła sprawisz, że dziecko zje tego startego buraka (choćby miało go zaraz zwrócić) i nawet jeśli zje go po raz drugi czy trzeci, a Ty odetchniesz z ulgą, że już je i zapomnisz o sprawie... to ten burak odbije mu się czkawką za kilkanaście lat... Wyznacz sobie za cel dostarczenie dziecku zbilansowanego posiłku i podanie go ciekawie, smacznie i w miłej, aczkolwiek luźnej atmosferze. Decyzja o tym, czy dziecko zje, ile zje, albo co z tego wyjdzie, należy do niego.

To jego żołądek, nie Twój. I jego możliwość dokonania wyboru. Nie dziw się, że skoro pozwalasz dziecku decydować, czy do szkoły założy koszulkę zieloną czy czerwoną, to zechce również decydować o tym, czy sięgnie po sałatę czy po paprykę.



Najprościej byłoby odpowiedzieć, że gdyby nie miał, wszystko to, co rośnie w ziemi czy na drzewach, mogłoby być szare, a i tak każdy by je jadł. A tymczasem okazuje się, że nawet Ty nie tknąłabyś szarego mango czy banana, a patrząc na talerz z jedzeniem w samych odcieniach szarości, odwróciłabyś głowę w drugą stronę.

Zmysł wzroku, a tym samym umiejętność dostrzegania barwy spożywanego pokarmu, niesamowicie koreluje z tym, jak odbieramy daną potrawę. Mówiąc prościej – najpierw patrzymy, jak coś wygląda, a dopiero później oceniamy, czy podejmiemy próby zjedzenia tego, czy nie. Oczywiście wszystko dzieje się w naszej głowie w ułamkach sekundy, ale pierwsze wrażenie wzrokowe daje nam sygnał, aby podjąć lub przerwać konsumpcję. Nie bez powodu słyszymy, że jemy oczami. Kolor jest szalenie ważny.

Znajomość tego zjawiska może być wskazówką podczas szykowania menu dla Twojego dziecka.

1. **Baw się kolorami w naturalny sposób.** Jest kilka przypraw i potraw, które zmiksowane są świetnymi barwnikami. Możemy dodać je do potrawy. Należą do nich:

burak, kurkuma, jagody, marchewka,
fioletowa marchewka, szpinak

Łatwo się domyślić. Burak zabarwi jedzenie na różowo/czerwono, jagody na niebiesko, marchewka na pomarańczowo, fioletowa marchewka da nam fiolet, szpinak pomoże uzyskać zielony kolor, a kurkuma żółty. To już całkiem pokaźny zestaw kolorów, z których możemy uzyskać kolorowe dania dla dzieci. W dalszej części e-booka podpowiem Ci, jak przygotować naturalne barwniki, którymi możemy fantazyjnie barwić jedzenie dla naszego niejadka i których dodatek pomaga przemycać w potrawach nielubiane produkty.

2. **Nie tylko jedzenie może być kolorowe**, ale również dodatki, które nakładamy. Kanapka z serkiem? Ozdób ją! Ułóż na niej plasterki truskawek albo jagód.
3. **Dbaj o to, na czym nakładasz dziecku jedzenie**. Kolorowe talerzyki są zawsze bardziej przyciągające niż zwykła biała porcelana.

JAK PRZYGOTOWAĆ NATURALNE BARWNIKI DO JEDZENIA?

Czerwony – ugotuj buraka i zrób z niego purée lub wyciśnij sok. Do soku warto dodać łyżkę octu (aby barwnik stał się płynny). Purée świetnie sprawdza się w przypadku kolorowych klusek, kopytek, naleśników, placków, bułek.

Fioletowy – piękny kolor można uzyskać z fioletowej marchewki. Co prawda nie jest ona bardzo popularna, ale można dostać ją w kilku sklepach np. w Kauflandzie. Wystarczy ugotować marchewkę z odrobiną octu i zblendować. Podobnie jak w przypadku czerwonego, fioletem może zabarwić kluski, kopytka.

Pomarańczowy – postępuj podobnie jak w przypadku fioletowej marchewki.

Żółty – tutaj doskonale sprawdza się sproszkowana kurkuma, która doskonale barwi praktycznie wszystko.

Zielony – by go uzyskać, potrzebujesz szpinaku. Z powodzeniem możesz użyć go np. do zrobienia kolorowych, zielonych placków. Przepis znajdziesz na następnych stronach.

Niebieski – by uzyskać barwnik z jagód, potrzebujesz szklankę jagód, wodę i garnek. Jagody wsyp do garnka, zalej wodą i gotuj około 30 minut. Następnie roznij je widelcem i poczekaj, aż puszczą sok. Przecedź jagody, a sok przelej do butelki. Gotowego niebieskiego barwnika używaj do przygotowania niebieskich naleśników lub zrób z nich niebieski smerfowy torcik. Dzieciaki będą zachwycone! Przepisy znajdziesz na następnych stronach.

Jeśli zależy Ci tylko na efekcie wizualnym, możesz kupić w sklepie gotowe barwniki spożywcze. Ja mam w szafce zapas kilku kolorów, których czasami używam, gdy nie mam czasu na przygotowanie barwników z warzyw i owoców.

Jeśli ważne jest dla Ciebie przemycenie w diecie wyżej wymienionych produktów, warto poświęcić trochę czasu na przygotowanie takich fantastycznych dań. Miłośnik kopytek nie wyczuje, że oprócz ziemniaków w środku są buraki albo marchewka, a Ty będziesz miała świadomość, że odniosłaś mały sukces!



Prosty fioletowy krem z marchewki

Klasyczny krem z marchewki u nas się nie sprawdził. Wpadłam więc na pomysł zrobienia tego samego dania z fioletowej marchewki. Efekt przerósł moje oczekiwania. To był strzał w dziesiątkę, a poniższa zupa na stałe zagościła w naszym menu.

Składniki

- 500 g fioletowej marchewki
- 250 g ziemniaków
- ½ cebuli
- łyżka masła
- 600 ml wody lub bulionu
- 50 ml mleka – krowiego lub kokosowego
- sól
- pieprz

Przygotowanie

Na maśle podsmaż cebulę. Dodaj pokrojoną marchewkę oraz ziemniaki. Dolej wodę lub bulion. Gotuj pod przykryciem około 25 minut. Na końcu dolej mleko, dopraw i zmiksuj. Podawaj na gorąco z kleksem śmietany lub grzankami.



Przygotowanie prostych zup w moim domu to pestka. Bardzo często trzymam się podobnego schematu. **Warzywo** (dynia, brokuł, cukinia, marchewka) + **ziemniaki** + **cebula** + **masło** + **woda** + **przyprawy** + **mleko**. Jest to prosty sposób, ale gdy nie mam pomysłu na danie, zawsze się sprawdza.

Purée z dyni – przygotowanie i przechowywanie

Purée z dyni jest proste w przygotowaniu, a fantastycznie sprawdza się jako dodatek do placków, babeczek, ciast czy zup. Przygotowane purée można przechowywać w lodówce w szklanym pojemniku przez tydzień lub je zamrozić.

Składniki

- dynia

Przygotowanie

Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Dynię przekrój na pół, usuń nasiona i włókna, a następnie pokrój ją na mniejsze kawałki. Ułóż skórką do dołu na blasze wyłożonej papierem. Piecz około 40 minut. Przestudź dynię, a następnie ściągnij skórkę. Zblenduj miąższ i używaj purée do zup albo placków i zgodnie z przepisem.

Rodzaje dyni i możliwości jej zastosowania

Dynia hokkaido – nieduża dynia o słodkim, orzechowym smaku. Doskonale do pieczenia, smażenia i gotowania na parze. Ze względu na smak jest idealna do potraw słodkich.

Dynia makaronowa – ma charakterystyczny podłużny kształt i żółty kolor. Jej nazwa wywodzi się z tego, że miąższ po ugotowaniu przypomina makaron, więc będzie alternatywą dla pszennego spaghetti.

Dynia piżmowa – ma podłużny, gruszkowaty kształt. Z niej powstanie najbardziej kremowa zupa, ale również doskonale sprawdzi się w wypiekach lub w farszach.

Dynia prowansalska – ma słodki smak i bardzo intensywny, pomarańczowy kolor. Co ciekawe, jest tak smaczna, że można przyrządzić z niej surówkę!

Dynia sweet dumpling – jadalna odmiana dyni ozdobnej. Z niej najczęściej powstają małe jesienne dekoracje.

Dynia zwyczajna – uniwersalna, do każdego zastosowania.



Prosty krem z dyni

Nasz sezon na dynię trwa cały rok. Dynia ma bardzo dużo właściwości odżywczych i leczniczych, dlatego chętnie przygotowuję z niej prosty krem – lekki, sycący i smaczny, w lubianym przez dziewczynki kolorze. Gdy masz w domu jedną dynię „na wszelki wypadek”, zawsze możesz sięgnąć do tego przepisu, kiedy tylko zabraknie Ci pomysłu na domowy obiad.

Składniki

- 180 g miększu z dyni
(upieczonej wcześniej w piekarniku)
- cebula
- ząbek czosnku
- łyżka masła
- 300 ml wody
- łyżka śmietany
- sól
- pieprz
- ½ łyżeczki curry

Przygotowanie

Cebulę oraz czosnek zeszklij na maśle. Dodaj pokrojoną w kostkę i upieczoną wcześniej dynię. Dolej wody. Zagotuj. Zmiksuj zupę z łyżką śmietany. Dopraw solą, pieprzem oraz odrobiną curry.

Dynia to warzywo bogate w witaminy z grupy B oraz duże ilości witaminy A i C. Poza tym dostarcza organizmowi żelaza, wapnia, potasu, magnezu, fosforu i selenu. Wykazuje właściwości moczopędne, oczyszcza organizm, pomaga w zaparciach. To świetne warzywo dla małych dzieci i ma szerokie zastosowanie, zarówno w potrawach słonych i słodkich. To jedno z częściej wykorzystywanych warzyw w mojej kuchni. Warto mieć zawsze pod ręką purée z dyni, na które przepis znajdziesz kilka stron wcześniej.



Babeczki dyniowe

Gdy martwi Cię, że dziecko nie chce jeść warzyw, przemycić je w domowych słodyczach. To niezawodny sposób, bo kto oprze się słodkim babeczkom w pięknym pomarańczowym kolorze?

Składniki

- 2 szklanki mąki pszennej
- $\frac{3}{4}$ szklanki cukru lub jego zamiennika
- $\frac{3}{4}$ szklanki purée z dyni
- 2 jajka
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- łyżeczka cynamonu
- $\frac{1}{2}$ kostki masła

Przygotowanie

Miękkie masło utrzyj z cukrem na gładką masę. Następnie stopniowo dodawaj jajka. Połącz masę maślano-jajeczną z purée z dyni, a następnie dodaj mąkę, proszek oraz cynamon. Piecz w piekarniku w 180 stopniach przez 25 minut.



Jakie słodczyce można przygotować z warzyw?

Burak	ciasto czekoladowe, babeczki, ciastka
Cukinia	ciasto z cukinii, piernik
Marchewka	ciasto marchewkowe
Fasola	brownie, ciasteczka fasolowe
Kalafior	kalafiorowe lody! Tak! To jest hit i zdecydowanie warto spróbować je zrobić. Przepis znajdziesz na następnej stronie!
Bataty	babeczki, ciasto
Pomidor	ciasta! Pomidor to świetny dodatek do wypieków!
Ogórek	lody, sorbety
Szpinak	ciasta, babeczki, lody
Ziemniaki	kartoflany jabłecznik
Ciecierzyc	pralinki, kremy

Czekoladowe lody z kalafiora

Lody z kalafiora? Czemu nie! Mrożony kalafior zupełnie nie smakuje jak ugotowany. Po połączeniu z bananem, który nada lodom kremowej konsystencji, dostaniemy fajną przekąskę. W dodatku zdrową.

Składniki

- 500 g kalafiora
- banan
- 2 łyżki kakao/wiórki kokosowe/truskawki mrożone
- opcjonalnie słodzik

Przygotowanie

Kalafiora podziel na różyczki i wrzuć na gorącą wodę. Gotuj 2–3 minuty. Ostudź. Zimnego kalafiora zblenduj z bananem oraz wybranymi dodatkami smakowymi. Masę przełóż do pojemnika i zamroź.

Domowe warzywne lody można przygotowywać na wiele sposobów. I tak na przykład świetnym dodatkiem będzie pieczona marchewka, purée z pieczonej dyni, pieczony burak z dodatkiem owoców o podobnym kolorze (maliny, jagody, jeżyny) albo szpinak.

Zazwyczaj większość lodów ma podobną bazę. Warzywo (najlepiej upieczone) lub ugotowane, banan, śmietanka 36% lub kokosowa, opcjonalnie słodzik.

A więc wystarczy przygotować sobie kilka przepisów na warzywne, domowe lody i czekać, aż dziecko będzie pochłaniało je z prędkością światła! Bo kto nie lubi lodów?

Murzynek z cukinii

Cukinia świetnie nadaje się do słodkich wypieków. Sprawí, że ciasto będzie obłędnie kremowe i wilgotne. Warto spróbować i skosztować. A może kolejnym razem spróbujecie opcji z pomidorem?

Składniki

- 2 duże jajka
- łyżeczka wódki
- $\frac{3}{4}$ szklanki cukru lub jego zamiennika
- 125 g mąki orkiszowej, pszennej lub mąki owsianej
- 90 g musu jabłkowego
- 45 g kakao
- 1 i $\frac{1}{2}$ łyżeczki sody oczyszczonej
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli
- 2 szklanki cukinii (ze skórką) startej na drobnych oczkach
- łyżka kremowego masła orzechowego

Polewa czekoladowa

- czekolada (70% kakao)
- łyżka wody
- łyżeczka oleju kokosowego

Przygotowanie

Nagrzewaj piekarnik do 170 stopni. Blachę wyłóż papierem do pieczenia. W dużej misce wymieszaj jajka, cukier oraz alkohol i pozostaw całość na 5 minut. Do osobnej miski dodaj przesianą mąkę wraz z kakao, sodą i solą. Bardzo delikatnie połącz suche i mokre składniki, nie miksuj. Na koniec dodaj startą cukinię, a także masło orzechowe, a następnie wylej masę na foremkę do pieczenia, wyrównując ją szpatułką. Ciasto piecz przez około 30–35 minut. Na koniec polej ciasto rozpuszczoną czekoladą i olejem kokosowym wymieszanymi z wodą.

Ciasta i inne wypieki z warzyw mają przewagę nad tradycyjnymi ciastami, bo są lżejsze i mniej kaloryczne. Poza tym dodatek warzyw sprawia, że są bardziej wilgotne i rozpuszczają się w ustach. Na przykład ciasto z buraka smakuje jak czekoladowe brownie. Podobnie ma się rzecz z dodatkiem czerwonej fasoli. Ciekawą alternatywą dla tradycyjnego ciasta kruchego (jak do szarlotki) jest przygotowanie bazy z ugotowanych ziemniaków.

Ciasta warzywne można wzbogacać orzechami i suszonymi owocami. Możliwości jest wiele, a przepisów w sieci jeszcze więcej. Niejadek takim deserem na pewno nie wzgardzi.

Zjedzona cukinia? Uff... i o to chodziło!



Placuszki szpinakowe

Dziewczynki lubią kolorowe dania. Kolorowe naleśniki, kopytka albo właśnie placuszki. Pomysł na placuszki szpinakowe wpadł mi do głowy, kiedy pozostał mi szpinak po zrobieniu zielonego pesto. Same widzicie, że kupując paczkę szpinaku, możecie przygotować kilka pysznych i zdrowych dań. Czemu zatem nie spróbować?

Składniki (dla dwóch osób)

- 2 garści szpinaku
- 2 łyżki mąki pszennej
- 2 łyżki śmietanki kokosowej lub śmietanki 36%
- jajko
- 2 łyżki miodu
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Przygotowanie

Zblenduj wszystkie składniki na placuszki, po czym smaź je na patelni wysmarowanej olejem kokosowym. Podawaj z ulubionymi dodatkami na słodko.



Przygotowując placki dla dziecka, możesz bawić się kolorami. Jeśli zamiast szpinaku dodasz purée z buraka, otrzymasz różowe placki. Dodając purée z marchewki – pomarańczowe (albo fioletowe, kiedy kupisz fioletową marchewkę). Baw się zatem dodatkami, które można zmiksować. I pamiętaj – nie musisz dodawać ich dużo. Początkowo postaw na kolor, a z czasem dodawaj więcej warzyw, przemycając to, co najbardziej wartościowe.

Kakaowo-buraczane racuchy z jabłkiem

Alternatywą dla zwykłych racuchów z jabłkiem są w naszym domu kakaowe racuchy z jabłkiem z dodatkiem buraka. Może spróbujesz przygotować je na deser lub kolację?

Składniki

- szklanka mleka
- ugotowany burak
- jajko
- szklanka mąki pszennej
- łyżeczka kakao
- łyżka cukru
- jabłko pokrojone w kostkę
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej

Przygotowanie

Zmiksuj mleko z ugotowanym burakiem. Dodaj jajko, mąkę, kakao, cukier oraz sodę. Na koniec do ciasta wkrój jabłko. Smaż racuchy z dwóch stron na patelni.

Wiem, że się powtórzę, ale chciałabym, żebyście zapamiętali. Dzieci są wzrokowcami. Im bardziej kolorowe danie, tym są chętniejsze do próbowania. W plackach, naleśnikach, ciastach, kopytkach można przemycić tak wiele zdrowia, że szkoda tego nie wykorzystać. Ba! Kolorowe pieczywo również jest chętniej zjadane. U nas furorę robią różowe bułeczki, a zielone są świetnym dodatkiem do domowych burgerów z wołowiny lub fishburgerów.



Różowe bułeczki śniadaniowe

Pieczyno domowej roboty nie musi być nudne. Jak we wszystkich przepisach, o kolorze pieczywa zadecyduje rodzaj warzywa, które dodacie. Schemat znacie. Wystarczy ugotować warzywo, zmiksować na purée i dodać je do ciasta drożdżowego... a po upieczeniu usłyszeć burzę oklasków: „Jak Ty to zrobiłaś, Mamusiu?”. W ten sam sposób możecie przygotować ciasto na pizzę! Do dzieła!

Składniki

- ugotowany burak zmiksowany na purée
- 500 g mąki pszennej lub orkiszowej
- 300 ml mleka zwykłego lub roślinnego
- łyżeczka cukru
- łyżeczka soli
- 25 g oliwy

Przygotowanie

Połącz wszystkie składniki i wyrób ciasto. Ja do wyrobienia używam Thermomixa. Pozostaw ciasto do wyrośnięcia na około 30 minut. Po tym czasie podziel je na 10 bułek i znów zostaw do wyrośnięcia. Piecz bułeczki w piekarniku nagrzanym do 200 stopni (góra-dół, bez termoobiegu) przez około 20 minut. Przed pieczeniem możesz posmarować bułki białkiem i posypać makiem lub sezamem.



Ciasteczka z awokado

Prostym sposobem na przemycenie dziecku awokado w formie czekoladowego przysmaku są ciasteczka. Robi się je ekspresowo i nie ma dziecka, któremu by nie smakowały! A jaką robi minę, kiedy dowie się, co mu tam przemyciłaś! U nas wygląda to tak: „Mamo... awo...co?”

Składniki

- dojrzałe awokado
- jajko
- ½ szklanki namoczonych daktyli zblendowanych na mus lub ½ szklanki cukru
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki kakao
- 4 łyżki mąki pszennej lub owsianej

Przygotowanie

Zmiksuj wszystkie składniki. Dłonie zwilż olejem i formuj ciasteczka, układając je na blaszce wyłożonej pergaminem. Piecz 13–15 minut w temperaturze 175 stopni (grzałka góra-dół, bez termoobiegu).



Zielone burgery

Czy znasz dziecko, które nie lubi burgerów? Te domowej roboty są naprawdę pyszne. Bułka również może być kolorowa np. zielona, a dodatki to już kwestia gustu. U nas sprawdza się mięso wołowe, choć fishburgery również są na topie.

Składniki

Butki

- 500 g mąki orkiszowej
- 30 dag drożdży
- 2 łyżki cukru
- łyżeczka soli
- małe jajko
- 250 ml mleka
- 60 g masła
- duża garść szpinaku, lekko ugotowanego i zmiksowanego

Burgery

- 500 g wołowiny
- sól
- pieprz lub mieszanka przypraw do mięsa wołowego
- dodatki (ketchup, ser, sałata)

Przygotowanie

Przygotuj zaczyn. Wsyp drożdże, łyżeczkę cukru, 125 ml ciepłego mleka i łyżkę mąki. Wymieszaj i odstaw do wyrośnięcia na około 10 minut. Następnie do zaczynu dodaj pozostałe składniki (bez masła) i wyrób ciasto. Na końcu dolewaj stopniowo roztopione masło i wyrabiaj ponownie ciasto, aż będzie elastyczne. Odstaw na około godzinę. Po tym czasie uformuj 10 bułek i znów odstaw do wyrośnięcia na 20 minut. Piecz w temperaturze 200 stopni przez 15 minut.

Przygotuj burgery. Wymieszaj mielone mięso wołowe z przyprawami, schłódź, uformuj płaskie burgery, po czym smaż na rozgrzanej patelni grillowej z dwóch stron.

Podawaj w kolorowej bułce z ulubionymi dodatkami.



Torcik smerfowy z niebieskich naleśników

Dziewczynki uwielbiają naleśniki. Wpadłam więc na pomysł, by przygotować dla nich torcik smerfowy. Dlaczego smerfowy? Bo w szafce znalazłam niebieski barwnik spożywczy i usmażyłam niebieskie naleśniki. Torcik jest niezwykle efektowny. Możesz przygotować go w dwóch wersjach – glutenowej i bezglutenowej. To, jakie naleśniki usmażysz i czym je przełożysz, niech wynika z Twojej inwencji twórczej. Ja przygotowałam glutenowe naleśniki i przełożyłam je kremem z mascarpone. Sama zobacz, jak się prezentuje takie чудо!

Składniki

Naleśniki

- 2 szklanki mleka
- szklanka wody
- 2 jajka
- 2 szklanki mąki
- 3 łyżki oleju
- szczypta soli
- barwnik spożywczy (u mnie niebieski)

Krem

- 250 g śmietany 36%
- 250 g serka mascarpone
- 4 łyżki cukru pudru

Przygotowanie

Wszystkie składniki na ciasto naleśnikowe zmiksuj i odstaw na 20 minut. W tym czasie przygotuj krem z mascarpone. Ubij śmietanę z cukrem, a następnie dodaj serek. Włóż do lodówki. Usmaż naleśniki. Ostudź. Przekładaj naleśniki masą serową i udekoruj. Schłódź w lodówce.

Ten sam torcik możesz przygotować z naleśników bezglutenowych, które wychodzą równie pyszne jak te z glutenem. Wystarczy, że zamiast mąki pszennej użyjesz mieszanki bezglutenowej podanej na stronie 67.



Pesto ze szpinaku

Lubimy pesto. Najczęściej takie z bazylii, ale tym razem postanowiłam spróbować wersji ze... szpinakiem. To był strzał w dziesiątkę! Do przygotowania pesto użyłam obranych orzechów laskowych, ale sprawdzą się również orzechy włoskie lub migdały. Spróbujcie tej wariacji, a kto wie... Może następnym razem zmiksujecie pokrzywę?

Składniki

- 2 garści szpinaku
- garść orzechów laskowych bez skórki
- 70 dag twardego sera (parmezan)
- ½ szklanki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- sól
- makaron

Przygotowanie

W blenderze zmiksuj szpinak, orzechy, ser pokrojony w mniejsze kawałki oraz czosnek. Dolewaj oliwy z oliwek aż do uzyskania kremowej konsystencji. Dopraw do smaku solą. Wymieszaj z ugotowanym makaronem.



Jeśli podajesz dziecku makaron, postaraj się, aby miał on fantazyjny kształt. Na rynku znajduje się wiele rodzajów makaronów nie tylko z glutenem, ale także bezglutenowych o rozmaitych kształtach – zwierzątka, postacie z bajek, literki itd. Kto powiedział, że pesto można jeść tylko z makaronem spaghetti?

Kolorowe kluski śląskie

Dziewczynki są ich fankami. Odkąd pamiętam, kluski śląskie stanowiły nieodłączny element wizyt u babci. Babcia dziewczynek zawsze miała w zamrażarce domowej roboty kluski, choć nigdy nie były kolorowe. W domu dodaję do ciasta ugotowane i zblendowane warzywa. A na sam widok kolorowych klusek cieknie ślinka.

Składniki

- ½ kg ugotowanych ziemniaków
- 1 lub 2 sztuki ugotowanych warzyw (burak, marchewka, szpinak, fioletowa marchewka)
- jajko
- mąka ziemniaczana
- sól

Przygotowanie

Ugotuj ziemniaki oraz warzywa. Zagnieć wszystko praską (ugotowane warzywo możesz wcześniej dokładnie zblendować). Włóż do miski. Podziel ciasto na 4 części, wyjmij ¼ i w miejsce ciasta wsyp mąkę. Dołóż resztę ciasta, jajko oraz sól. Wyrób ciasto. Uformuj kluski. Wrzucaj je na osoloną wodę i gotuj około 5–7 minut, aż wypłyną na powierzchnię. Podawaj z masłem lub ulubionym sosem.

W ten sam sposób możesz przygotować kolorowe kopytka, gnocchi, a nawet pierogi! Z kolei używając niebieskiego barwnika (z jagód), możesz przyrządzić kolorowe pierogi leniwe. Wersja na słodko: z twarogiem, polana masłem, z dodatkiem sezonowych owoców jest świetną przekąską dla malucha. A może niebieskie leniwe też nazwiesz smerfowymi?



SMOOTHIE, SOKI I INNE POKARMY PŁYNNE – CZYLI CZASEM LEPIEJ WYPIĆ NIŻ ZJEŚĆ

8

O tym, że kolor ma niesamowite znaczenie w diecie dziecka, mogłaś się już przekonać. Ale kolor to nie wszystko. Czasem bywa tak, że nasz niejadek nie zje nic pożywne, ale za to chętnie to wypije. Dziecko ma zjeść szpinak? Zapomnij, że weźmie go do ust. Ale za to chętnie wypije zielony koktajl, który w dodatku pachnie bananami, za którymi tak bardzo przepada. Tak to właśnie działa. Czegoś nie widać – tego nie ma.

Od dawna tak przemycam dziewczynkom pewne surowe produkty, których nie wzięłyby do ust. Smoothie, soki czy zupy krem dają nam wiele możliwości, zwłaszcza wtedy, kiedy warzywa i owoce są świeże i można je dostać w rozsądnej cenie. Pamiętaj jednak, że mrożone warzywa i owoce również mają sporo zalet, więc zimą warto z nich korzystać. Gdy wyciskam soki owocowe, dodaję do nich odrobinę pietruszki, imbiru albo kapusty. Z kolei w smoothie ląduje szpinak, zielenina, awokado albo sezonowe owoce, na które dziewczynki nie zawsze mają ochotę. Zupy przygotowuję z niemalże wszystkich warzyw. Nawet papryka, gdy się ją zmiksuje, smakuje wyśmienicie.

W dalszej części znajdziesz przepisy na kolorowe smoothie dla dzieci, dowiesz się, jakie soki wybierają moje dziewczynki, a także znajdziesz przepis na kolejne zupy kremy, których smak zadowoli nawet najbardziej marudzące przy stole dziecko.

JAK PRZYGOTOWYWAĆ WARZYWA I OWOCE DO WYCISKANIA – USUWAMY PESTYCYDY

Do wyciskania soków dla dzieci wybieramy zawsze świeże owoce i warzywa, które przechowujemy w lodówce, z wyjątkiem cytrusów i bananów, które trzymamy zawsze w temperaturze pokojowej.

Jeśli mamy taką możliwość, owoce i warzywa kupujemy od lokalnych rolników lub z gospodarstw ekologicznych. Popularną inicjatywą, która pomaga znaleźć takiego dostawcę, są Kooperatywy Spożywcze, które działają przy większych miastach. Poszukaj takiej u siebie i ciesz się lepszą jakością składników, które trafiają na Wasz stół.

Przed wyciśnięciem soku warzywa i owoce myjemy pod bieżącą wodą, jeśli pochodzą z upraw organicznych. Jeśli nie, dobrze jest pozbyć się pestycydów oraz środków chemicznych, którymi zostały spryskane. Ponieważ ich przeważająca część nie rozpuszcza się w wodzie, samo przemycie ich nic nie da. Warto zatem skorzystać z prostego i taniego sposobu na pozbycie się bakterii i pozostałości sztucznych nawozów z drogocennej skórki. Możesz również skorzystać z gotowych płynów, które dostaniesz w sklepach stacjonarnych i internetowych. Koszt takiego płynu to około 25 zł za 500 ml, więc zdecydowanie bardziej opłacają się domowe sposoby.

Płukanie warzyw i owoców w alkaicznym płynie

3 minuty w wodzie o odczynie kwaśnym (1 litr wody i 3 łyżki kwasku cytrynowego).

3 minuty w wodzie o odczynie alkaicznym (1 litr wody i 1 łyżka soli kuchennej).

Płukanie w czystej wodzie.

Kolejnym sposobem jest dziesięciominutowe płukanie warzyw i owoców w wodzie z octem i solą (miska wody, szklanka octu jabłkowego i 4 łyżki soli). Z kolei wygodniejszym rozwiązaniem jest kupno urządzenia służącego do ozonowania warzyw i owoców. Ceny takich urządzeń zaczyna się od 200 zł, a sprzęt może posłużyć nam przez lata.

KOLOROWE SMOOTHIE – ZDROWIE W JEDNEJ SZKLANCE

O tym, że koktajle potrafią ratować z kulinarnej opresji, przekonałam się wiele razy. Czy to wtedy, kiedy dziewczyny były chore i nie miały ochoty na nic, czy tylko wtedy, kiedy miały focha – nie, bo nie. Bo jak koktajl, to one są chętne. Najczęściej przyrządzamy je latem, blendując świeże, sezonowe owoce, ale tak naprawdę to wartościowy posiłek przez cały rok.

Sposobów na ich przygotowanie jest naprawdę wiele. Liczy się tutaj inwencja twórcza. Nadanie bajkowych nazw koktajlom może dodatkowo zachęcić dzieci do ich wypicia: koktajl Kopciuszka, Shreka, napój Gumisiów, Smerfów albo Minionków.

Zdradzę Ci pięć ciekawych przepisów.

Koktajl księżniczki – szklanka truskawek, pół ugotowanego buraka, banan, 3 daktyle, szklanka wody lub mleka.

Koktajl Shreka – garść szpinaku, pół awokado, banan, łyżka miodu, szklanka wody lub mleka.

Koktajl Smerfów – szklanka jagód, szklanka wody lub mleka, łyżka miodu, łyżeczka soku z cytryny.

Koktajl Minionków – pół ananasa, banan, szklanka wody lub mleka, łyżka miodu, odrobina kurkumy w proszku.

Kakaowe smoothies – szklanka mleka kokosowego, banan, łyżka kakao, łyżka miodu, 4 daktyle, opcjonalnie połowa kremowego awokado.

Nie bój się testować nowych smaków. Możesz zblendować wszystko, co ci wpadnie do ręki. W ten sposób przemycisz dziecku nie tylko warzywa czy owoce, ale również kaszę jaglaną, orzechy, sezam, nasiona chia.

Jeśli nie używasz miodu, zastąp go innym słodzikiem. Mleko wybieraj według własnych preferencji, choć ja jestem zwolenniczką mleka roślinnego. Krowiego w domu nie pijemy.

SOKI – W SOKOWIRÓWCE CZY W WYCISKARCE?

Picie świeżo wyciskanych soków to okazja, by przemycić w diecie naszych dzieci więcej warzyw i owoców. Nie każdemu dziecku będzie odpowiadała forma koktajlu (smoothies są gęstsze niż soki). Właśnie dla takich maluchów soki wyciskane w domu, bogate w witaminy, minerały, bez sztucznych barwników i konserwantów, to świetne rozwiązanie.

Wyciskarka czy sokowirówka?

Zdecydowanie najlepszym zakupem będzie **wyciskarka wolnoobrotowa**. Pozwala ona na przygotowanie soku z niemalże wszystkich owoców: od jabłek przez gruszki aż po borówki amerykańskie czy maliny. Poza tym świetnie radzi sobie z zielonymi warzywami (kapusta, seler naciowy, natka pietruszki, szpinak)

oraz z warzywami twardymi, jak na przykład burak albo imbir. Korzystam z wyciskarki [4swiss](#), która ma wiele możliwości. Jest to jedna z najbardziej wydajnych wyciskarek wolnoobrotowych na rynku. Posiada największy wlot o szerokości 8 na 8 cm, a to oznacza, że owoce (np. jabłka) można wrzucać w całości. W zestawie znajdują się trzy rodzaje sitek. Drobne – do każdego rodzaju owoców, pozwala uzyskać efekt klarownego soku. Grubego używam do warzyw, soi, kukurydzy i owoców miękkich. Pozwala uzyskać mus warzywno-owocowy. Z kolei gładkie sitko służy do przygotowywania lodów i sorbetów. Sama widzisz, że prócz soków wyciskarka pomoże Ci przygotować np. mleko roślinne, tofu albo ulubione, letnie przekąski dla całej rodziny.

Dobrej jakości wyciskarka będzie Ci służyła przez długie lata, a już po pierwszym użyciu przekonasz się, że to świetna inwestycja w zdrowie nie tylko dziecka, ale również całej rodziny.

W dalszej części podpowiem Ci, jakie soki lubią moje dziewczynki. Mam nadzieję, że przepisy zainspirują Cię do przekonania dziecka, że warzywa i owoce też są dobre!

Soki, choć są źródłem cennych witamin i minerałów, zawierają fruktozę, nie mają błonnika i są kaloryczne. Dlatego warto sok traktować jako osobny posiłek, a nie dodatek do każdego posiłku w diecie dziecka. Dobrze skomponowany sok to świetny podwieczorek. W ciągu dnia natomiast najczęściej wybieranym napojem powinna być woda.



SOKI DLA NAJMŁODSZYCH – SMACZNE POŁĄCZENIA, KTÓRE ZAWSZE SIĘ SPRAWDZAJĄ

Ponieważ każde dziecko jest inne i preferuje różne smaki, kombinuj z owocami i warzywami dodawanymi do soków. Pamiętaj o zasadzie mówiącej o tym, że aby przekonać dziecko do konkretnego smaku warzyw, każdego dnia powiększaj jego ilość dodawaną do wyciskarki. Najlepsze są soki owocowo-warzywne i właśnie takie proponuję.

Soki – 20 propozycji podania

Podane w przepisach składniki powinny wystarczyć na dwie porcje soku, choć ich ilość może się różnić w zależności od wielkości owoców i warzyw, a także ich dojrzałości i soczystości.

1. 4 jabłka, cytryna
2. 4 jabłka, burak
3. 4 jabłka, łodyga selera naciowego
4. 4 jabłka, 4 śliwki, gruszka
5. 4 jabłka, marchewka, banan
6. 4 jabłka, zielony ogórek
7. 3 pomarańcze, garść szpinaku
8. 3 pomarańcze, 2 kiwi, garść szpinaku
9. 3 pomarańcze, grapefruit
10. melon, 2 garście malin, kilka listków mięty
11. mały ananas, natka pietruszki
12. mały ananas, ½ małego brokuła, pomarańcza
13. mały ananas, gruszka, łodyga selera naciowego
14. mały ananas, 2 jabłka, bulwa kopru włoskiego
15. mały ananas, batat, ½ cytryny
16. mały ananas, ½ cukinii, kilka listków mięty
17. 4 jabłka, garść świeżej żurawiny
18. 4 jabłka, garść truskawek, ½ czerwonej papryki
19. mały ananas, jabłko, kawałek czerwonej kapusty
20. mały ananas, garść szpinaku, garść jarmużu

ZUPY KREM – ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ Z BLENDEREM

Kremowe zupy o gładkiej konsystencji to świetny pomysł nie tylko dla niejadków. Ja sama bardzo je lubię, dlatego też często goszczą na moim stole. Są wyjątkowo szybkie w przygotowaniu. Zmiksować można praktycznie wszystko. A zupy są świetne solo, ale równie pyszne z dodatkami takimi jak grzanki czy pestki.

Każde dziecko ma swoje ulubione konsystencje jedzenia. Znam takie dzieci, które nie lubią gładkich zup, natomiast chętnie zjadają się treściwymi, z dodatkami ziemniaków, warzyw czy mięsa. Moje dziewczynki, odkąd pamiętam, preferowały kremy. Dzięki temu nauczyłam się tak wielu przepisów, że tylko z nich mogłaby powstać książka kucharska. Czasem ta sama zupa z innymi dodatkami smakuje zupełnie inaczej. Na przykład inny będzie smak kremu marchewkowego z imbirem, a inny, gdy dodamy pomarańczę. Tutaj wystarczy fantazja i przede wszystkim chęć eksperymentowania, żeby każdego dnia wyczarować zupełnie inny smak.

Nawet jeśli Twoje dziecko uwielbia żurek, rosół czy pomidorową z makaronem, postaraj się przygotowywać mu kremy. Sama zobaczysz, jak wiele produktów, po które niezbyt chętnie sięga, uda ci się zmiksować i podać w jednej, małej miseczce.

Poniżej znajdziesz kilka propozycji kremowych zup dla niejadków.

O czym warto pamiętać, przygotowując zupę krem?

Bulion – co prawda ja najczęściej używam wody, ale dobry krem ma w sobie dobry bulion. Warto mieć domowe bulionetki lub bulion w paście (przepis znajdziesz w dalszej części książki).

Zagęszczanie – użyj ziemniaków, upieczonej pietruszki, selera, marchewki albo ugotowanej kaszy jaglanej. Możesz również zmiksować ryż, komosę ryżową lub kaszę jęczmienną i dodać je do zupy.

Przyprawy – doprawiaj zupy różnymi ziołami, egzotycznymi przyprawami, imbirem, czosnkiem albo owocami takimi jak np. pomarańcza.

Dodatki – po zrobieniu zupy zadbaj o dodatki: grzanki, kietki, pestki dyni, słonecznika, groszek ptysiowy, starty ser.

Olej – zawsze do zup dodaję oliwę z oliwek lub masło.



Krem marchewkowy z miodem

Składniki

- 400 g marchewki
- ziemniak
- ½ cebuli
- łyżka masła
- łyżka miodu
- litr wody
- sól
- 1 łyżka śmietanki 36% (opcjonalnie)

Przygotowanie

Pokrój cebulę w piórka i podduś na maśle. Dodaj startą marchewkę i ziemniaka pokrojonego w kostkę. Zalej wodą. Gotuj około 25 minut pod przykryciem. Następnie dopraw solą i miodem. Zmiksuj. Opcjonalnie dodaj śmietankę.

Jak marchewka, to może pietruszka?

Krem z pietruszki z dodatkiem gruszki to jedna z naszych ulubionych form podania tego niezbyt lubianego przez dzieci warzywa korzeniowego. Moje dziewczynki uwielbiają pietruszkę zmiksowaną na krem. Żeby przygotować krem pietruszkowy, potrzebujesz ½ kg pietruszki, gruszkę, litr bulionu, 100 ml śmietany kremówki lub mleka (krowie lub roślinne), gałkę muszkatołową, masło i przyprawy. Pietruszkę obierz, pokrój i podduś na maśle. Dodaj pokrojoną i obraną gruszkę. Całość zalej bulionem, zagotuj. Na koniec dodaj śmietanę lub mleko, zmiksuj i dopraw – solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Podawaj z grzankami lub startym serem grana padano.

Krem z kalafiora

Składniki

- kalafior
- ziemniak
- cebula
- 700 ml wody
- 300 ml mleka
- 2 łyżki masła
- sól
- szczypta gałki muszkatołowej

Przygotowanie

Cebulę podsmaż na maśle. Dodaj kalafior pokrojony na różyczki i ziemniaka. Zalej wodą i mlekiem. Gotuj około 20 minut pod przykryciem. Dopraw solą i gałką muszkatołową. Zmiksuj. Podawaj z grzankami.

W ten sam sposób przygotuj krem z brokułu. Zamiast gałki muszkatołowej dodaj ząbek czosnku oraz łyżkę sera gorgonzola. Tak przygotowany krem smakuje wyśmienicie z grzankami. Takiej zupie nie oprze się żadne dziecko.

Krem z zielonego ogórka

Składniki

- 500 g zielonych ogórków
- 2 ziemniaki
- cebula
- łyżka masła
- ½ pęczka koperku
- serek topiony
- 800 ml wody lub bulionu
- sól i pieprz do smaku
- 100 g śmietany 12%

Przygotowanie

Ogórki umyj i zetrzyj na tarce. W garnku podduś cebulę pokrojoną w piórka. Dodaj ziemniaki pokrojone w kostkę, ogórki, wodę lub bulion. Gotuj około 20 minut. Dodaj serek i koperek. Zmiksuj. Na koniec dopraw śmietaną (opcjonalnie) i przypraw.

Zapewne znasz klasyczną zupę ogórkową. Ale czy próbowałaś zrobić krem z kiszonych ogórków? To banalnie proste i dzieciaki naprawdę lubią smak tej zupy. Na maśle podduś cebulę, ząbek czosnku i ½ pora pokrojonego na kawałki. W międzyczasie dodaj startą marchewkę, pietruszkę oraz 2 ziemniaki pokrojone w kostkę. Całość zalej litrem bulionu i zagotuj. Pod koniec gotowania dodaj starte ogórki – 5 większych sztuk (ja obieram ogórki ze skórki). Zupę zmiksuj z ⅓ szklanki śmietany 18%. Dopraw solą, pieprzem.

Krem z pieczonej papryki

Składniki

- 3 papryki
- 4 pomidory
- cebula
- łyżka masła
- 600 ml wody
- sól
- pieprz
- tymianek
- 50 ml śmietany kremówki

Przygotowanie

Paprykę umyj, przekrój na pół. Wydrąż gniazda nasienne i upiecz ją w piekarniku (200 stopni, około 15 minut). W garnku zeszklij cebulę, dodaj obrane ze skórki pomidory. Zmiksuj. Dodaj upieczoną paprykę obraną ze skórki. Dolej wody. Gotuj całość przez 20 minut. Dopraw, dolej śmietanę kremówkę i zmiksuj.

Jeśli lubisz kuchenne wariacje, przygotuj tę samą zupę z dodatkiem pieczonego bakłażana. Oprócz papryki upiecz w piekarniku 1 bakłażana oraz 2 ząbki czosnku. Dalej postępuj według przepisu. Podawaj z kawałkami startego parmezanu.

Krem z buraka

Składniki

- 300 g buraków
- łyżka oleju
- cebula
- 600 ml wody lub bulionu
- 100 ml soku pomarańczowego
- 50 ml śmietany kremówki lub śmietanki kokosowej
- 2 łyżki masła
- sól do smaku

Przygotowanie

Buraki umyj, skrop olejem i włóż do naczynia żaroodpornego lub owiń w folię aluminiową. Piecz w piekarniku w temperaturze 200 stopni około godziny. Pozostaw buraki do ostygnięcia, obierz ze skórki. Na maśle podsmaż pokrojoną cebulę. Dodaj obrane i starte buraki. Dolej wodę lub bulion i gotuj przez 15 minut. Następnie dolej sok oraz śmietanę, całość zmiksuj. Dopraw solą. Podawaj z grzankami.

Próbowałaś kiedyś urozmaicić krem z buraka dodając do zupy... jabłko? Upiecz 6 buraków w piekarniku. Na miodzie skarmelizuj 2 jabłka (obierz je, wrzuć na patelnię z 2 łyżkami masła, dodaj 2 łyżki miodu). Gdy buraki będą gotowe, pokrój je w kostkę, wrzuć do garnka, dodaj jabłka i zalej bulionem tak, żeby przykrywał buraki. Zagotuj. Dodaj ½ szklanki śmietany kremówki (opcjonalnie mleka kokosowego) i zmiksuj. Dopraw solą, pieprzem. Ten prosty przepis możesz urozmaicić, dodając gruszki zamiast jabłek. Poza tym pobaw się przyprawami. Szczypta imbiru zmieni smak zupy, która może stać się ulubioną dla Twojego niejadka.

Krem z cukinii

Składniki

- 500 ml wody
- 2 cukinie
- cebula
- ziemniak
- łyżka masła
- 2 łyżki serka śmietankowego typu Almette
- sól do smaku

Przygotowanie

W garnku podduś cebulę pokrojoną w piórka. Dodaj pokrojoną cukinię oraz ziemniaka. Dolej wodę. Gotuj około 20 minut. Dodaj serek. Zmiksuj. Na koniec dopraw solą do smaku.

Nie tylko cukinia nadaje się na krem. Jeśli masz pod ręką kalarepę, spróbuj przyrządzić z niej pyszną zupę. Potrzebujesz 3 kalarepek, pora, litra bulionu, cytrynę, gałkę muszkatołową, masło i przyprawy oraz opcjonalnie mleko – krowie lub kokosowe.

Kalarepkę i por pokrój i podduś na łyżce masła. Zalej bulionem. Gotuj około 20 minut. Zmiksuj. Dopraw solą, cukrem, szczyptą gałki muszkatołowej oraz łyżką soku z cytryny. Możesz dodać ½ szklanki mleka, dzięki czemu krem z kalarepy będzie jeszcze bardziej aksamitny.

Krem pomidorowy

Składniki

- 500 g świeżych pomidorów
- 400 ml wody
- łyżka masła
- ząbek czosnku
- ½ cebuli
- 50 g koncentratu pomidorowego
- łyżeczka soli
- łyżeczka cukru
- łyżeczka oregano
- 80 ml śmietany 30% – opcjonalnie

Przygotowanie

W garnku podduś cebulę i czosnek na maśle. Dodaj obrane pomidory bez skórki, koncentrat oraz przyprawy. Duś około 5 minut. Dolej wodę i gotuj pod przykryciem kolejne 15 minut. Zmiksuj i opcjonalnie dolej śmietanę kremówkę.

A może krem z żółtych pomidorów pieczonych w piekarniku? Jeśli Twoje dziecko nie lubi klasycznej, czerwonej zupy pomidorowej, zaserwuj mu żółtą zupę. W tym celu upiecz 2 kg pomidorów ze skórą w towarzystwie świeżego rozmarynu. W garnku podduś 1 cebulę na maśle. Dodaj upieczone żółte pomidory, wymieszaj. Zalej wodą 1 cm powyżej pomidorów. Zagotuj. Dodaj sól, cukier do smaku oraz szczyptę kurkumy, a także ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę. Zagotuj i zmiksuj na krem. Jeśli chcesz otrzymać gęstrzą zupę, przed miksowaniem dodaj 1 kromkę chleba.

Zupę możesz zabielić śmietaną.

Podawaj z makaronem, ryżem lub grzankami.



Nie znam dziecka, które nie lubiłoby domowych wypieków. Chleb, bułki, drożdżówki, chałka, brioszka... Już trochę wspomniałam, jak wzbogacam domowe pieczywo np. o buraka czy szpinak. Teraz pokażę Ci kilka przepisów na pieczywo na bazie drożdży oraz poprowadzę Cię przez schemat przygotowania zakwasu oraz pieczywa na nim. Możesz mieć własną piekarnię w swoim domu.

Wypróbowałam już chyba wszystkiego. Piekłam bułki pszenne, orkiszowe i bezglutenowe. Podobnie chałki i brioszki. Piekłam chleb na zakwasie i na drożdżach. Przygotowywałam chleb z kaszy gryczanej. Dodawałam rozmaite dodatki, piekłam pieczywo kolorowe. Oczywiście wciąż muszę się jeszcze wiele nauczyć, ale pieczenie daje mi ogromną przyjemność i satysfakcję, natomiast dziewczynkom jedzenie wypieków sprawia frajdę.

RODZAJE MĄK ODPOWIEDNIE DO DOMOWYCH WYPIEKÓW

Najważniejszym składnikiem ciasta do domowych wypieków jest mąka. To, z jakiej mąki przygotujemy ciasto, ma duży wpływ na efekt końcowy. Poszczególne mąki różnią się smakiem i mają inne właściwości. Dlatego inną mąkę dodajesz do ciasta drożdżowego, a jeszcze inną do chleba za zakwasie. Mąka ma swój określony typ. Typ mąki to w skrócie wskaźnik zawartości popiołu, który pozostaje po spaleniu 100 kg produktu. Na przykład mąka o typie 550 zawiera 0,55% popiołu, a ta o typie 1800 – 1,8%. Im wyższy typ, tym mąka zdrowsza, bowiem jest mniej oczyszczona.

Jest dużo rodzajów mąk, zarówno tych z glutenem, jak i tych bezglutenowych. Nie wszystkie uda mi się wymienić, ale opiszę te najważniejsze. Podam Ci też przepisy na domowe mieszanki bezglutenowe, z których powstaną pyszne bułki, drożdżówki, pizza, naleśniki, babeczki, placki.

Rodzaje mąk glutenowych

Jakiej mąki używać do jakich potraw?

Mąka pszenna

1. Typ 450 – mąka tortowa – używana do ciast biszkoptowych.
2. Typ 500 – mąka krupczatka – wykorzystywana do ciast kruchych, półkruchych, parzonych i domowych makaronów.
3. Typ 500 – mąka wrocławska – składnik ciast drożdżowych, francuskich, półfrancuskich, naleśników, omletów.
4. Typ 500 – mąka poznańska – używana do klusek i pierogów.
5. Typ 550 – mąka luksusowa – powstaną z niej ciasta drożdżowe.
6. Typ 650 – mąka bułkowa – do bułek i pierników.
7. Typ 750 i 850 – mąka chlebowa – upieczesz z niej chleb.
8. Typ 1400 – mąka sitkowa.
9. Typ 1850 – mąka graham.
10. Typ 2000 – mąka razowa.

Mąka żytnia

Typy 500, 720, 1150, 1400 i 2000 – jest używana głównie do wypieku chleba żytniego razowego i do przygotowywania zakwasu na chleb i żur. Mąkę żytnią, niezależnie od typu, najlepiej połączyć z mąką pszenną, aby pieczywo było lżejsze.

Mąka orkiszowa

1. Typ 405 – do wypieku biszkoptów.
2. Typ 630 – składnik ciast i jasnego pieczywa.
3. Typ 1100 – używana do chleba.
4. Typ 2000 – razowa – wykorzystywana do wypieku chleba.

MAKI BEZGLUTENOWE I PRZEPIS NA DOMOWE MIESZANKI

Jest wiele rodzajów mąki bezglutenowej. Choć taka mąka nie jest pozbawiona wad (wypieki bezglutenowe bardziej się kruszą, są mniej pulchne i często mają smak i zapach charakterystyczny dla mąki, z których zostały zrobione), to jednak ma wyższą wartość odżywczą. Mąka bezglutenowa jest świetnym urozmaicheniem diety. Można z niej wyczarować wiele dobroci.

Do mąk bezglutenowych zaliczamy:

1. **mąkę gryczaną** – ma ciemną barwę oraz lekko gorzki smak. Polecana do makaronu, słodkich wypieków, naleśników, gofrów i placków;
2. **mąkę kukurydzianą** – nadaje wypiekom żółtą barwę. Jest neutralna w smaku i zapachu. Stosowana w słodkich wypiekach. Idealna do naleśników, omletów, kopytek oraz jako zagęszczacz do zup i sosów;
3. **mąkę ziemniaczaną** – jest składnikiem uniwersalnych mieszanek bezglutenowych. Doskonała do klusek śląskich;
4. **mąkę z białego ryżu** – powstaje ze zmielenia białego ryżu. Świetnie nadaje się do robienia naleśników, makaronów ryżowych oraz słonych przekąsek;
5. **mąkę z brązowego ryżu** – podobnie jak mąka z białego ryżu jest wykorzystywana do produkcji makaronów, ciasteczek oraz jest składnikiem mieszanki bezglutenowej;

6. **mąkę kokosową** – powstaje ze zmielenia miąższu kokosa. Jest bardzo dobrym dodatkiem do ciast, ciasteczek, naleśników i omletów;
7. **mąkę migdałową** – powstaje ze zmielenia migdałów. Ma słodki smak i białą barwę. Można ją spożywać na surowo. Doskonała do słodkich wypieków oraz jako dodatek do koktajli, owsianki czy płatków śniadaniowych;
8. **mąkę kasztanową** – ma słodki smak i orzechowy zapach. Nadaje się do słodkich wypieków, gofrów, naleśników i placków;
9. **mąkę z amarantusa** – ma ziemisty smak, który nie każdemu pasuje. Nadaje się do przygotowania ciast, ciasteczek, placków, naleśników oraz pieczywa;
10. **mąkę sojową** – mąka ta zwiększa wilgotność wypieków. Doskonała jako dodatek do słodkich ciast oraz drożdżowego pieczywa;
11. **mąkę jaglaną** – ma słodki smak i jasną barwę. Świetnie zastępuje mąkę pszenną podczas produkcji ciasteczek, racuchów, naleśników, muffinek, pieczywa i bułek;
12. **tapiokę** – stosowana jako zagęszczacz do zup i sosów. Jest alternatywą dla mąki ziemniaczanej – można przygotowywać z niej budyni, puddingi oraz dodawać do klusek;
13. **mąkę z komosy ryżowej** – ma lekko orzechowy smak. Nadaje się do robienia placków, naleśników, tortilli oraz spodów do bezglutenowej pizzy;
14. **mąkę owsianą** – jej słodki smak sprawia, że jest świetnym dodatkiem do słodkich wypieków;
15. **mąkę z ciecierzycy** – doskonały zamiennik mąki pszennej, sprawdza się jako zagęszczacz do sosów, zup oraz dodatek sklejający do kotletów i pulpetów. Świetnie sprawdza się jako bezglutenowa panierka.

Skład **mieszanki bezglutenowej**, z których najczęściej przygotowuję wypieki drożdżowe, ciasta, gofry, naleśniki:

½ szklanki mąki z białego ryżu

szklanka mąki ziemniaczanej

½ szklanki tapioki

3 szklanki mąki z brązowego ryżu

Wszystkie składniki wymieszaj i trzymaj w pojemniku. W przepisach używamy takiej samej ilości mieszanki, co podana ilość mąki pszennej w przepisie.

Mieszanki bezglutenowe

40% mieszanki powinny stanowić mąki z pełnych ziaren – mąka z brązowego ryżu, mąka gryczana, mąka z komosy ryżowej, mąka kasztanowa (możesz połączyć dwa rodzaje w proporcjach, dając po 20% każdej).

60% mieszanki powinny stanowić białe skrobie – mąka z białego ryżu, skrobia ziemniaczana, tapioka, skrobia kukurydziana (biała, a nie żółta mąka kukurydziana). Tą część również możesz rozbić na procenty i połączyć kilka rodzajów mąki.

Jeśli chcesz przygotować 1 kg mieszanki z wykorzystaniem tej zasady, możesz połączyć:

- 200 g mąki z brązowego ryżu,
- 200 g mąki gryczanej,
- 300 g mąki z białego ryżu,
- 300 g skrobi kukurydzianej.

Brioszka – z glutenem lub bez

To francuskie, lekko słodkie pieczywo drożdżowe o maślanym smaku jest świetną propozycją na weekendowy podwieczorek. Możesz spróbować wersji z gorzką czekoladą. Pycha! Tę samą brioszkę możesz przygotować w wersji bezglutenowej z wykorzystaniem bezglutenowej mieszanki.

Składniki

- 500 g mąki pszennej wrocławskiej (typ 500) lub orkiszowej
- szczypta soli
- 60 g cukru
- 60 ml mleka
- 150 g miękkiego masła
- 4 jajka
- 40 g drożdży

Przygotowanie

Wszystkie składniki na brioszkę wyrób w naczyniu miksującym i pozostaw do wyrośnięcia na około 30 minut. Formę do pieczenia natłuść, przełóż do niej masę i odstaw całość ponownie do wyrośnięcia na 30 minut. Piecz w piekarniku (grzałka góra-dół, bez termoobiegu) w 180 stopniach przez około 40–45 minut. Krój po ostudzeniu na kratce.

W wersji z czekoladą dodaj do masy 100 g gorzkiej czekolady pokrojonej w kostkę.

Zamiast czekolady możesz dorzucić do masy rodzynki, żurawinę lub inne suszone owoce pokrojone w drobną kostkę.



Drożdżówki z nutellą

Kiedy postanowiłam, że ten przepis znajdzie się w e-booku, wiedziałam, że wzbudzi kontrowersje. Nutella. Oryginalna, choć słodka i czekoladowa, zawiera w swoim składzie za dużo cukru, za mało orzechów oraz olej palmowy, który nie pozostaje bez wpływu na zdrowie naszych dzieci. A tymczasem w moim domu używam kremu czekoladowego bez oleju palmowego, z bardzo fajnym składem, który nie dość, że przypomina nutellę, to jeszcze smakuje lepiej niż oryginał. Takie kremy można znaleźć w sklepach ze zdrową żywnością. Dlatego raz na jakiś czas piekę dziewczynkom takie drożdżówki. Oczywiście możesz zrobić je z czymkolwiek, z serem albo z domowym kremem czekoladowo-orzechowym (przepis poniżej).

Składniki

- 550 g mąki pszennej
- 90 g drobnego cukru do wypieków
- 1 łyżeczka soli
- 20 g drożdży
- 80 g masła, roztopionego
- 250 ml mleka
- 2 jajka

Przygotowanie

Ciasto

Wrzuć wszystkie składniki (oprócz masła) do robota kuchennego i wyrób ciasto. Pod koniec wyrabiania dodaj roztopiony tłuszcz. Odstaw ciasto do wyrośnięcia na około godzinę. Po tym czasie podziel masę na 2–3 części, każdą rozwałkuj, aby uzyskać prostokąt. Posmaruj go nutellą i zawiń ciasto do środka. Krój nożem i układaj zawijasy na blaszce nadzieniem do góry. Następnie pozwól im znów wyrosnąć około 30 minut. Piecz w temperaturze 180 stopni (bez termoobiegu, grzałka góra-dół) przez około 20 minut. Ciepłe polukruj.

Lukier

Potrzebujesz szklanki cukru pudru oraz łyżki gorącej wody. Po-
dane składniki utrzyj dokładnie przy pomocy łyżki, pamiętając
o tym, że lukier bardzo szybko zastyga. Aby uzyskać bardziej
przezroczysty lukier, zwiększ ilość wody. Jeśli w kuchni nie uży-
wasz białego cukru, zamień cukier puder na ksylitol.



Bułki maślane

Ten przepis powstał pewnego ranka, kiedy dziewczynki miały ochotę na chałkę, której nie chciało mi się pleść. Bułeczki są mało wymagające w przygotowaniu, a smakują wyśmienicie. W dodatku są delikatne i niemal rozpływają się w ustach. Są słodkie, ale wciąż można je podawać z wytrawnymi dodatkami. W moich ekspresowych wypiekach często pomijam przygotowanie zaczynu. Najczęściej łączę wszystkie składniki przy pomocy Thermomixa i gotowe. Zawsze się udaje, a zaoszczędzony czas przeznaczam na zabawę z córkami.

Składniki

- 600 g mąki pszennej
- 40 g drożdży
- 300 ml mleka
- ½ szklanki cukru
- 100 g masła
- jajko
- łyżeczka soli

Przygotowanie

Drożdże rozpuść w 50 ml letniego mleka. W robocie kuchennym lub ręcznie wyrób ciasto, łącząc mąkę pszenną, pozostałe mleko, cukier, jajko i sól. Następnie dodaj rozpuszczone drożdże, a na końcu roztopione masło. Tak przygotowane ciasto odstaw na około 15 minut. Po tym czasie podziel je na 10–12 części. Uformuj bułki. Układaj na papierze do pieczenia, zachowując odstępy. Piecz 20 minut w temperaturze 200 stopni (ustaw piekarnik bez termoobiegu z grzałką góra-dół).

Kruszonka

Najszybsza kruszonka powstaje przy połączeniu $\frac{1}{4}$ kostki roztopionego masła, 3 łyżek cukru i 3 łyżek mąki. Połącz składniki i posyp kruszonką maślane bułeczki tuż przed włożeniem do piekarnika.



Gofry

Z czym kojarzą Ci się gofry? Mnie z wakacjami nad morzem. Tylko tam smakują one najlepiej, nawet jeśli są posypane samym cukrem pudrem. W domu gofry przygotowuję w gofrownicy, dzięki której mają kształt zwierzątek. Możesz kupić gofrownicę w kształcie serca, Myszki Mickey, Olafa czy nawet bohaterów Star Wars!

Składniki

- 1 i ½ szklanki mleka
- ½ szklanki wody
- 2 szklanki mąki pszennej
- 2 białka
- 2 żółtka
- ⅓ szklanki oleju
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki cukru

Przygotowanie

Wymieszaj wszystkie składniki oprócz białek. Białka ubij ze szczyptą soli. Do masy dodawaj ubite białka i delikatnie wymieszaj szpatułką. Ciasto nakładaj na nagrzaną gofrownicę, pamiętając, że będzie rośło. Gofry piecz około 3 minut. Podawaj z ulubionymi dodatkami.

Gofry też możesz przygotować tak, żeby przemycić w nich warzywa. Wystarczy, że dodasz do masy zmiksowaną garść szpinaku lub połowę zmiksowanego buraka lub purée z dyni ze szczyptą kurkumy.

Gofry możesz serwować na słodko, ale również na słono. Dzieci lubią opcję z jajkiem sadzonym albo ulubioną pastą kanapkową.



Najlepsza domowa pizza

Czy jest coś bardziej smacznego, po co chętnie sięgają nasze dzieci? U nas pizza jest minimum raz w tygodniu, głównie w weekend. Dziewczynki uwielbiają margaritkę, a ja? Co wpadnie na blaszkę. Najważniejszym składnikiem naszej domowej pizzy jest sos. Przepis na niego znajdziesz poniżej. Ale czym byłby sam sos bez dobrego ciasta? Dlatego pokażę Ci najlepsze ciasto, które udało nam się przygotować w domu. Nie robię już pizzy inaczej.

Składniki (na dwie blaszki)

- 340 g mąki pszennej (ja użyłam orkiszowej)
- 180 ml letniej wody
- 20 g drożdży
- 20 g oliwy z oliwek
- łyżeczka soli
- łyżeczka cukru

Przygotowanie

Wszystkie składniki dokładnie zagnieć. Odłóż ciasto na około 20 minut. Po tym czasie rozwałkuj je, nałóż sos pomidorowy, dowolne składniki i ser. Piecz 8–10 minut w temperaturze 230–240 stopni (bez termoobiegu, grzałka góra-dół). Bywa, że po przygotowaniu ciasta robię pizzę od razu, bez czekania na wyrośnięcie i smakuje tak samo – to wersja ekspres!

Zastosuj wskazówki, podane w tym e-booku. Zmiksuj z ciastem ½ ugotowanego buraka, szpinak albo purée z dyni. Przemycaj warzywa tam, gdzie się da. Sama zobaczysz, że niejadek chętniej spróbuje nowości!

Orkiszowy chleb na młodym orkiszowym zakwasie

Odkąd zaczęłam samodzielnie wypiekać chleb na zakwasie, rzadko kiedy kupuję go w piekarni.

Kiedyś wydawało mi się, że pieczenie chleba jest bardzo trudne i czasochłonne. Teraz, kiedy mam w domu swój zakwas, minimum dwa razy w tygodniu piekę chleb orkiszowy, który bardzo smakuje dziewczynkom. Jeśli jeszcze nie próbowałaś piec chleba na zakwasie, wypróbuj ten przepis – może złapiesz bakcyła tak jak ja?

Zakwas orkiszowy

Składniki

- kilogram mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000
- woda filtrowana
- słoik
- drewniana łyżka
- ściereczka

Przygotowanie

Przygotuj czysty słoik, drewnianą łyżkę (ja użyłam patyczka do sushi), bawełnianą lub lnianą ściereczkę oraz mąkę orkiszową pełnoziarnistą.

Do wyparzonego i suchego słoika wsyp pół szklanki mąki orkiszowej i pół szklanki przegotowanej lub przefiltrowanej wody (nie używaj wody z kranu). Woda powinna być letnia (około 25 stopni). Zamieszaj masę drewnianą łyżką. Odstaw słoik w kuchni na blacie i przykryj ściereczką

Następnego dnia o tej samej porze powtórz czynność. Wsyp pół szklanki mąki i pół szklanki wody, zamieszaj, przykryj, odstaw.



Trzeciego dnia (po 24 godzinach) znowu powtórz czynność – dodaj do masy pół szklanki mąki, pół szklanki wody.

Czwartego dnia swój zakwas dokarm 2 łyżkami mąki i 2 łyżkami wody. Zamieszaj. Przykryj i odstaw na dobę.

Po 24 godzinach przygotuj zaczyn.

Po kolejnych 12 godzinach przygotuj chleb.

Zaczyn jest prawidłowy, kiedy pracuje (tworzą się bąbelki na powierzchni), ma kwaskowaty zapach i przypomina ciasto naleśnikowe. Możesz karmić go pięć dni, choć mój po czterech dniach zdołał ładnie unieść chleb.



Chleb orkiszowy

W naszym domu najczęściej pieczemy chleb orkiszowy. Pięknie pachnie, ma fajną strukturę, chrupiącą skórę, jest bardzo pożywny i zdrowy. Orkisz wzmacnia odporność, pomaga przy zmęczeniu i spadku energii. Kiedy uda Ci się przygotować zakwas, samo pieczenie chleba będzie dziecinnie proste. Polecam!

Zaczyn

Składniki

- 150 g zakwasu
- 250 g mąki orkiszowej typ 630
- szklanka wody (250 ml)

Chleb

Składniki

- 250 g mąki
- $\frac{1}{4}$ szklanki wody
- łyżka miodu
- łyżka soli

Przygotowanie

Odważ 150 g swojego czynnego zakwasu, dodaj 250 g mąki orkiszowej (ja użyłam typu 630) lub innej np. chlebowej pszennej. Dodaj 250 ml letniej, przegotowanej wody. Wszystko wymieszaj drewnianą łyżką, przykryj ściereczką i odstaw na minimum 12 godzin. Pozostały zakwas możesz teraz dokarmić np. 3 łyżkami mąki orkiszowej pszennej, 3 łyżkami wody i odstawić na 12 godzin, by znów popracował. Po 12 godzinach zakwas schowaj do lodówki (nakryj lnianą ściereczką i gumką recepturką), jeśli nie masz

w planach tego dnia piec chlebka. Jeśli znowu chcesz zrobić bochenek chleba, pozwól zakwasowi popracować dłużej i postępuj dalej według instrukcji przygotowania zaczynu.

Chleb

Po 12 godzinach wyrób ciasto na chleb. W tym celu zmieszaj zaczyn z 250 g mąki, $\frac{1}{4}$ szklanki letniej wody (możesz namoczyć w niej niesiarkowane rodzynki), płaską łyżką miodu (chyba, że użyłaś wody po rodzynekach) i płaską łyżką soli. Możesz dosypać ziarna. Wyrób ciasto. Przygotuj keksówkę albo formę silikonową. Keksówkę wyłóż papierem do pieczenia. Wyłóż masę do formy, wygładź ją łyżką zmoczoną wodą i odstaw ciasto do wyrośnięcia na około 6 godzin. Po tym czasie zwilż ciasto wodą, posyp ziarnami i piecz w piekarniku w temperaturze 200 stopni (grzałka góra-dół) przez około 45–50 minut. Na dno piekarnika wstaw naczynie żaroodporne wypełnione 2 szklankami wody. W ten sposób w piekarniku będzie panowała dobra wilgotność. W połowie pieczenia możesz przykryć chlebek papierem do pieczenia, żeby skórka za bardzo się nie przypiekła.

Chleb możesz wzbogacać ziarnami (pestki słonecznika, pestki dyni), suszoną śliwką lub żurawiną. Wierzch możesz posypać sezamem, makiem, nasionami chia, słonecznikiem.



Kanapki to jedne z ulubionych dań dziewczynek. Jednak wyzwaniem były dla mnie pasty kanapkowe, bo choć świeża bułka najlepiej smakuje z masłem, to jednak wolałam, by dziewczyny na kanapkach dostały coś bardziej treściwego. Oczywiście można kupić gotowe pasty kanapkowe w różnych smakach, niemniej ich skład często pozostawia wiele do życzenia, a cena przeraża. Pasty takie nafaszerowane są konserwantami i polepszaczami smaku. Z kolei pasty przygotowywane samodzielnie mogą składać się tylko z dwóch lub trzech składników. Są o wiele zdrowsze i smaczniejsze niż gotowe produkty zamknięte w szklanym słoiczku.

Dobra pasta kanapkowa powinna spełniać kilka warunków, żebym mogła skusić się na przyrządzenie jej w domu. Przede wszystkim powinna być szybka w przygotowaniu. Czas odgrywa tutaj dużą rolę, bo pasty najlepiej smakują na świeżo. Dlatego stawiam na mało skomplikowane przepisy. Ważny jest też smak. Dobra pasta powinna smakować dorosłym, ale przede wszystkim dzieciom.

Oczywiście fajne są pasty na słono, ale przygotowywanie smakotyków na kanapki w słodkiej wersji to także dobra okazja do tego, by na kanapce znalazło się samo zdrowie.

Z czego przyrządzić smakowite pasty do chleba?

Praktycznie ze wszystkiego, co znajdziesz w lodówce. Dziewczynki bardzo lubią różne pasty jajeczne oraz jarskie smarowidła takie jak: pasta z suszonych pomidorów, pesto, pasta z bakłażana, awokado lub soczewicy. W pastach kanapkowych przemycam im ryby: makrelę, wędzonego łosia lub tuńczyka. Poza tym piekę pasztety. O ile nie udało mi się żadnej z dziewczynek przekonać do pasztetu mięsnego, o tyle pasztet z soczewicy z suszoną śliwką lub z kremowy pasztet z selera często goszczą na naszym stole.

Jajeczne pasty kanapkowe – propozycje

1. Pasta jajeczna – 4 pokrojone jajka, 2 łyżki majonezu, szczypiorek, sól, pieprz
2. Pasta jajeczna z serem – 4 pokrojone jajka, łyżka sera topionego, łyżka majonezu, szczypiorek, sól, pieprz
3. Pasta jajeczna z szynką – 4 jajka, 3 plastry szynki, 2 łyżki majonezu, sól, pieprz
4. Pasta jajeczna z pieczarkami – 4 jajka, 10 pieczarek startych i podsmażonych na łyżeczce masła, 2 łyżki majonezu, sól, pieprz
5. Pasta jajeczna z awokado – 4 jajka, awokado, 2 łyżki majonezu, łyżeczka soku z cytryny, sól, pieprz (opcjonalnie ząbek czosnku)
6. Pasta jajeczna z ogórkiem – 4 jajka, ½ cebuli, 2 ogórki kiszzone, 2 łyżki majonezu, sól, pieprz

Pasta à la nutella

Przygotowałam dla Ciebie dwa przepisy, które mogą zainspirować Cię do zrobienia w domu kremu czekoladowo-orzechowego. Trudno mi określić, który przypadnie do gustu Twojemu malcowi, ponieważ dziewczynki uwielbiają obie wersje. Oczywiście przepis na bazie daktyli będzie najzdrowszy, ale czasami można przygotować coś mniej zdrowego w domu, co i tak będzie jakościowo lepsze od tego, co można kupić w sklepie.

Składniki

- szklanka orzechów laskowych bez skórki
- szklanka słodzonego mleka skondensowanego
- tabliczka gorzkiej czekolady

Przygotowanie

Na suchej patelni upraż orzechy laskowe. Jeśli nie masz możliwości zakupienia orzechów bez skórki, te ze skórką wrzuć na patelnię lub podpraż w piekarniku w 180 stopniach około 20 minut lub do przyrumienienia (bez termoobiegu, grzałka góra-dół). Po wyciągnięciu ich z piekarnika pocieraj je ręcznikiem. Obierz ze skórki i wystudź. Orzechy do blendowania nie mogą być gorące. W rondelku podgrzej mleko skondensowane oraz czekoladę. Orzechy umieść w malakserze i miksuj do czasu, aż powstanie z nich masło. Następnie połącz je z masą mleczno-czekoladową, przełóż do pojemniczka i wystudź.



Zdrowa nutella z 5 składników

Przygotowanie tej nutelli jest bardzo proste, a smak jest gwarantowany. Można serwować ją solo, na kanapkach, jako dodatek do placków, naleśników lub innych słodkich deserów. Dziewczynki wyjadają ją ze słóiczka łyżeczką, a ja mam świadomość, że to bardzo zdrowa pasta kanapkowa, więc pozwalam im na to bez żadnych sprzeciwów.

Składniki

- 150 g daktyli
- $\frac{3}{4}$ szklanki orzechów lub pół szklanki masła orzechowego
- 3 łyżki kakao
- $\frac{1}{3}$ szklanki mleka (roślinne lub krowie)
- 1 łyżka oleju kokosowego

Przygotowanie

Daktyle namaczaj przez około 20 minut. Orzechy podpraż na suchej patelni i zmiel w młynku, aż uzyskasz konsystencję masła. Ja czasem posiłkuję się gotowym, czystym masłem orzechowym. Daktyle z orzechami zmiksuj na gładki krem, dodaj pozostałe składniki. Gdyby było za mało słodkie, dodaj daktyli, a gdyby krem był za gęsty – dolej mleka.



Słonecznikowa pasta kanapkowa

Ten przepis powstał któregoś razu zupełnie spontanicznie – mieli odwiedzić nas znajomi, a mi brakowało pomysłu, jak ich ugościć. Wtedy przyszła mi na myśl prosta pasta do chleba, w której rozsmakowały się ostatnio dziewczynki. Dzieci lubiące pomidory i słonecznik będą zachwycone!

Składniki

- szklanka łuskanych ziaren słonecznika
- 15 sztuk suszonych pomidorów z oleju
- 4 łyżki oleju z pomidorów
- sól

Przygotowanie

Ziarna słonecznika podpraż na patelni. Następnie zmiksuj z suszonymi pomidorami oraz olejem z pomidorów. Opcjonalnie dosól.

Pasty kanapkowe na bazie pestek i orzechów to świetna przekąska, bogata w wiele składników odżywczych. Orzechy dostarczają organizmowi wiele minerałów takich jak: wapń, fosfor, cynk i magnez oraz witamin z grupy B, C, E i A. Takie pasty z pewnością zadowolą niejednego niejadka. Może spodoba ci się któraś z tych propozycji?

1. Upieczona papryka, obrana ze skórki, garść orzechów włoskich, ząbek czosnku, łyżeczka kuminu (kminu rzymskiego), sól i oliwa.
2. Szklanka ziaren słonecznika namoczonych w wodzie całą noc, 6 łyżek wody z kiszonych ogórków, ząbek czosnku, sól.
3. ½ puszki ciecierzycy, ½ szklanki orzechów ziemnych, łyżeczka kuminu (kminu rzymskiego), oliwa, sól do smaku.



Humus

Do humusu musiałam długo przekonywać dziewczynki, a pierwszy raz spróbowała go Majka. O ile wersja z czosnkiem nie przypadła im do gustu, o tyle bez niego jedzą go chętniej. Humus robię często i będę robiła go tak długo, aż polubią ten smak za zawsze.

Składniki

- szklanka ciecierzycy
- oliwa z oliwek lub olej neutralny w smaku
- sok z połowy cytryny
- woda
- ząbek czosnku
- sól
- kumin (kmin rzymski) do smaku

Przygotowanie

Ciecierzycę zalej wodą i pozostaw na noc. Rano ugotuj ją do miękkości. Następnie zmiksuj ją z olejem, dolewając ciurkiem zimną wodę. Dopraw solą i kuminem. Dla dzieci lubiących czosnek – zmiksuj całość z zębkiem czosnku.

Humus nie musi być nudny

Jeśli chcesz przemycić dziecku ciecierzycę w formie humusu, ale nie smakuje mu jego klasyczny, pobaw się smakiem lub... kolorem. Dodaj do humusu kawałek upieczonego buraka i zobacz, jak dziecko zareaguje, kiedy dostanie różową kanapkę. A może zaserwuj mu jego czekoladową odmianę? Zmiksuj szklankę ugotowanej ciecierzycy z 2 łyżkami oleju kokosowego, 2 łyżkami masła orzechowego, łyżką kakao, kilkoma daktylami namoczonymi w gorącej wodzie lub 5 łyżkami miodu. Czekoladowy krem z ciecierzycy z pewnością przypadnie do gusty nawet najbardziej wybrednemu dziecku.



Wegański paprykarz bez ryby

Kiedy byłam dzieckiem, uwielbiałam paprykarz. Nie pamiętam nazwy firmy, ale rodzice kupowali go w ilościach hurtowych. Świeża bułka, masło i paprykarz – tak mogłam jeść codziennie. Niestety, moje córki nie odziedziczyły po mnie zamiłowania do ryb. Czasami udaje mi się przemycić im rybę w formie past kanapkowych, burgerów lub domowych „paluszków rybnych”, aczkolwiek paprykarzu kupionego w sklepie nie zjedzą. Znalazłam zatem sposób na to, by przemycić im warzywa w formie wegańskiego paprykarza. I mówię im, że to ulubiony, „mamusiówy”, przysmak z dzieciństwa. I działa.

Składniki

- szklanka białego ryżu
- 3 marchewki
- pietruszka
- ½ selera
- 2 cebule
- słoiczek koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki sosu sojowego
- sól pieprz
- słodka papryka
- cukier
- olej

Przygotowanie

Ugotuj ryż. Ostudź go. Na patelni podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę oraz starte na małych oczach warzywa. Gdy warzywa będą miękkie, dodaj koncentrat pomidorowy oraz przyprawy. Najpierw dodaj sos sojowy (jest słony), sól, pieprz i słodką paprykę oraz cukier. Do masy dodaj ugotowany ryż. Całość wymieszaj i ostudź. Podawaj paprykarz z domowym pieczywem.



Domowe masło słonecznikowe

Domowe masło słonecznikowe to substytut dla kupnego masła orzechowego z orzeszków ziemnych. Świetnie sprawdza się zarówno na kanapce solo, jak i z łyżeczką domowej konfitury. Jest dobrym dodatkiem do naleśników, gofrów, a także innych deserów. W połączeniu z czekoladą i daktylami sprawdza się jako domowy krem czekoladowy. Domowe masło słonecznikowe może być również bazą do lodów słonecznikowych.

Składniki

- 300 g nasion łuskanego słonecznika
- 4 łyżki miodu
- 4 łyżki oleju słonecznikowego
- sól

Przygotowanie

Nasiona słonecznika upraż na patelni. Następnie umieść je w malakserze i po dodaniu pozostałych składników miksuj do uzyskania gładkiego kremu. Przełóż do słoiczka i przechowuj w lodówce.

Domowe masło orzechowe

Dobry blender, orzechy i tylko 5 minut Twojego czasu wystarczą, żeby ukłęcić własne, domowe masło orzechowe. Do przygotowania małego słoiczka o gramaturze około 150 g potrzebujesz proporcjonalnie 150 g orzechów. Wystarczy, że utrzesz je na gładką masę z dodatkiem szczypty soli oraz opcjonalnie z łyżką neutralnego w smaku oleju – na przykład z pestek winogron. Orzechy miksuj tak długo, aż zaczną się oddzielać tłuszcze. Tak przygotowane masło orzechowe przełóż do słoiczka i przechowuj w chłodnym miejscu, ale nie w lodówce.

Domowe masło orzechowe możesz przygotować z orzechów ziemnych, pistacji, migdałów, orzechów laskowych, brazylijskich lub nerkowców. Możesz przygotować masło z jednego rodzaju lub tworzyć unikatowe mieszanki.

Dodatek miodu, kakao, wiórków kokosowych lub przypraw takich jak wanilia czy cynamon sprawią, że Twoje masło orzechowe nabierze zupełnie innego smaku. Warto próbować i znaleźć swój ulubiony.



Lody słonecznikowe

Od kiedy moje córki rozsmakowały się w lodach orzechowych, przygotowałam im lody słonecznikowe, których bazą jest właśnie masło słonecznikowe z poprzedniego przepisu. Są proste w przygotowaniu, a skradną serce nie tylko dorosłych, ale również dzieci.

Składniki

- 250 ml śmietany kremówki 30%
- 200 ml mleka
- 3 żółtka
- 150 g cukru
- 150 g masła słonecznikowego

Przygotowanie

W garnuszku podgrzej śmietanę kremówkę oraz mleko. W międzyczasie żółtka ubij z cukrem na gładką masę, do której dolewaj ostudzone mleko. Ubijaj, aż całość zgęstnieje. Wymieszaj masę z masłem słonecznikowym i włóż do zamrażarki. Mieszaj niezamrożone lody kilka razy w trakcie mrożenia. Podawaj z ulubionymi dodatkami, w pucharku lub w wafelkach.

Przygotowałaś domowe masło orzechowe z orzechów laskowych lub jakichkolwiek innych orzechów, które miałaś w domu?

Wykorzystaj je i przygotuj lody według podanego schematu. Domowe lody orzechowe są świetnym podwieczorkiem nie tylko latem, ale również zimą.

PRZETWORY – ZAMKNAĆ ZDROWIE W SŁOIKU

11

Zawsze marzyłam o tym, żeby mieć w domu spiżarnię. Jeszcze się jej nie doczekałam, ale mimo to uwielbiam zamykać pory roku w słoikach, które na razie stoją w... szafce na przedpokoju. W domach, w których są dzieci, własnoręczne przetwory to konieczność dla perfekcyjnej pani domu. I nie jest prawdą, że przetwory są trudną i skomplikowaną sztuką.

Możliwości przygotowania przetworów jest całe mnóstwo: dżemy, powidła, konfitury, soki, syropy, ale również sosy, które potem wystarczy dodać do makaronu i obiad gotowy! Co ciekawe, nie jest to tylko zadanie na lato. Każdego miesiąca można pokusić się o zrobienie czegoś dobrego, a dzielenie pracy na mniejsze etapy jest mniej męczące i sprawia większą satysfakcję niż siedzenie przy garnkach kilka dni, bo trwa sezon. Oczywiście kiedy nagle stragany uginają się pod ciężarem czerwonych truskawek, warto zabrać się do pracy, pamiętając tylko o tym, żeby nie szaleć tylko z truskawkami. Owoców do przetworzenia jest mnóstwo, a 300 słoików tylko z jednym przetworem... zimą wyjdzie Ci bokiem.

Jeszcze 4 lata temu, kiedy robiłam najwięcej przetworów, starałam się tak organizować pracę, by nie czuć wypalenia, gdy stałam przy setnym słoiku w ciągu doby. Poniżej znajdziesz tabelę sezonowych warzyw i owoców, dzięki czemu łatwiej zaplanujesz sobie przygotowanie przetworów. Kiedy rozłożysz działanie na cały rok, szybko się okaże, że to, co zrobisz wiosną, będzie świetnie smakowało zimą, a zimowe przetwory będą idealne na lato.

Zaangażuj dziecko do pomocy. Może praca nie pójdzie Ci szybciej, ale będzie to doskonała okazja do tego, by uczyć dzieci nowych smaków i próbować pyszności prosto z garnuszka!



KALENDARZ SEZONOWYCH WARZYW I OWOCÓW

STYCZEŃ

Warzywa: kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta włoska, brukselka, jarmuż, kalarepa, ziemniaki, dynia, por, marchewka, burak ćwikłowy, seler, pietruszka, cebula, rzodkiew biała, czosnek, cykoria.

Owoce: jabłka, gruszki.

LUTY

Warzywa: kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta włoska, brukselka, jarmuż, kalarepa, ziemniaki, dynia, por, marchewka, burak ćwikłowy, seler, pietruszka, cebula, rzodkiew biała, czosnek, cykoria, roszonek.

Owoce: jabłka, gruszki.

MARZEC

Warzywa: kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta włoska, brukselka, jarmuż, kalarepa, ziemniaki, topinambur, dynia, por, marchewka, burak ćwikłowy, seler, pietruszka, cebula, rzodkiew biała, czosnek, roszonek.

Owoce: jabłka, gruszki.

KWIECIEŃ

Warzywa: szparagi, natka pietruszki, szczypiorek, cebula dymka, roszonek, czosnek, cebula, pietruszka, marchewka, rzodkiewka, burak ćwikłowy, seler, ziemniaki, topinambur.

Owoce: jabłka, gruszki, rabarbar.

MAJ

Warzywa: sałata rzymska, sałata karbowana, sałata masłowa, sałata lodowa, szczaw, natka pietruszki, botwinka, szparagi, szczypior, groszek zielony, groszek cukrowy, pietruszka, cebula dymka, rzodkiewka, czosnek, cebula, burak ćwikłowy, seler, marchew.

Owoce: jabłka, gruszki, agrest, rabarbar.

CZERWIEC

Warzywa: rukola, natka pietruszki, sałata rzymska, sałata karbowana, sałata masłowa, sałata lodowa, boćwina, botwinka, szczaw, rukiew wodna, szpinak, młoda kapusta włoska, młoda kapusta biała, kalarepa, młoda kapusta czerwona, kalafior, młody por, szczypiorek, rzodkiew biała, rzodkiewka, młoda marchewka, młoda pietruszka, cebula, cebula dymka, czosnek, groszek zielony, groszek cukrowy, pomidor, młody ziemniak, ogórek, fasolka szparagowa.

Owoce: rabarbar, wiśnie, agrest, jagody, truskawki.

LIPIEC

Warzywa: rukola, natka pietruszki, sałata rzymska, sałata karbowana, sałata masłowa, sałata lodowa, boćwina, botwinka, szczaw, rukiew wodna, szpinak, kapusta włoska, kapusta biała, kalarepa, kapusta czerwona, brokuł, kalafior, por, szczypiorek, seler, rzodkiew biała, młoda marchewka, młoda pietruszka, cebula, cebula dymka, czosnek, groszek zielony, groszek cukrowy, pomidor, młody ziemniak, cukinia, bób, ogórek, fasolka szparagowa.

Owoce: maliny, wiśnie, morele, czereśnie, porzeczki, arbuz, brzoskwinia, agrest, jagody, truskawki, jeżyny.

SIERPIEŃ

Warzywa: rukola, natka pietruszki, sałata rzymska, sałata karbowana, sałata masłowa, sałata lodowa, boćwina, szczaw, rukiew wodna, szpinak, kapusta włoska, kapusta biała, kalarepa, kapusta czerwona,

brokuł, kalafior, por, szczypiorek, seler, rzodkiew biała, marchewka, pietruszka, cebula, cebula dymka, czosnek, burak ćwikłowy, pomidor, ziemniaki, cukinia, bakłażan, papryka, dynia, bób, ogórek, fasolka szparagowa.

Owoce: maliny, morele, czereśnie, porzeczki, arbuz, brzoskwinie, nektarynki, agrest, jagody, borówki, truskawki, jeżyny, śliwki, jabłka, gruszki, winogrona.

WRZESIEŃ

Warzywa: rukola, natka pietruszki, sałata rzymska, sałata karbowana, sałata masłowa, sałata lodowa, boćwina, szczaw, rukiew wodna, szpinak, kapusta włoska, kapusta biała, kalarepa, kapusta czerwona, brokuł, kalafior, por, szczypiorek, seler, rzodkiew biała, rzodkiewka, marchewka, pietruszka, cebula, cebula dymka, burak ćwikłowy, czosnek, pomidor, ziemniaki, cukinia, bakłażan, papryka, dynia, ogórek, fasolka szparagowa.

Owoce: maliny, żurawina, brzoskwinie, nektarynki, winogrona, borówki, śliwki, jabłka, gruszki.

PAŹDZIERNIK

Warzywa: rukola, roszponka, endywia, cykoria, natka pietruszki, sałata rzymska, sałata karbowana, sałata masłowa, sałata lodowa, boćwina, szczaw, rukiew wodna, szpinak, kapusta włoska, kapusta biała, kalarepa, kapusta czerwona, brokuł, kalafior, jarmuż, brukselka, por, szczypiorek, seler, rzodkiew biała, rzodkiewka, marchewka, pietruszka, cebula, burak ćwikłowy, czosnek, pomidor, ziemniaki, topinabur, cukinia, bakłażan, papryka, dynia, ogórek, fasolka szparagowa.

Owoce: żurawina, winogrona, śliwki, jabłka, gruszki.

LISTOPAD

Warzywa: cykoria, natka pietruszki, roszponka, endywia, szpinak, kapusta włoska, kapusta biała, kapusta czerwona, kalarepa, brukselka, jarmuż, kalafior, seler, pietruszka, rzodkiew biała, marchewka, czosnek, por, burak ćwikłowy, cebula, dynia, ziemniaki, topinambur.

Owoce: jabłka, gruszki, żurawina.

GRUDZIEŃ

Warzywa: cykoria, roszponka, endywia, kapusta włoska, kapusta biała, kapusta czerwona, kalarepa, brukselka, jarmuż, kalafior, seler, pietruszka, rzodkiew biała, marchewka, czosnek, por, burak ćwikłowy, cebula, dynia, ziemniaki.

Owoce: jabłka, gruszki.



ROBIENIE ZAPASÓW

Robienie zapasów nie jest trudne, jeśli przestrzega się podstawowych zasad, które sprawiają, że nasze przetwory mają wyjątkowy smak.

Przetwory są świetnym dodatkiem do diety dziecka. Zamykać w słoiku można praktycznie wszystko, w tym uwielbiane przez dzieci owoce.

Do przygotowania przetworów używamy zawsze świeżych produktów. Najlepiej, jeśli są one dojrzałe, ale nie mają śladów zepsucia (tylko jeden zgniły owoc może popsuć końcowy efekt). Warzywa i owoce dokładnie myjemy i suszymy na ściereczce. W takiej postaci są gotowe, by zrobić z nich przetwory.

Jeśli chcemy, by nasze dobroci przetrwały próbę czasu, musimy przygotować również słoiki. W tym celu myjemy je porządnie w ciepłej wodzie z płynem do naczyń (ja używam ekologicznego), a następnie wyparzamy w gorącej wodzie lub sterylizujemy w piekarniku. Tak samo postępujemy z wieczkami. Dodatkowo szyjkę słoika i nakrętkę od wewnątrz przecieramy octem.

Najlepsza metoda konserwacji przetworów to pasteryzacja. Polega na poddaniu produktów (zamkniętych w szklanym naczyniu) procesowi podgrzania do temperaturze 85–90 stopni. Podczas tego procesu giną drobnoustroje, co wpływa na trwałość przetworów (słoiki po pasteryzacji mogą stać nawet kilka lat). Czas pasteryzacji zależy od kilku czynników. Dłużej pasteryzujemy większe słoiki. Najczęściej pasteryzuję metodą na mokro, czyli ustawiam duży garnek, wyłożony ściereczką do naczyń. Na dnie układam słoiki i zalewam ciepłą wodą tak, by sięgała około 2 cm poniżej zakrętki. Gotuję całość na małym ogniu i od momentu zagotowania odliczam czas pasteryzacji. Następnie wyciągam słoiki i ustawiam je na ręczniku, przykrywając grubym kocem. Nigdy nie odwracałam słoików do góry dnem i nigdy nie popsuł mi się żaden słoik poddany pasteryzacji.

PRZETWORY OWOCOWE BEZ BIAŁEGO CUKRU

Sklepowe dżemy najczęściej kuszą nas etykietką „100% owocowy”. Prawdą jest natomiast, że rzadko który dżem nie zawiera nic innego w swoim składzie prócz owoców. Bezpieczniej jest zatem przygotować przetwory w domu i mieć pewność, co podajemy naszym dzieciom. Wysoka jakość powinna być priorytetem, bo nawet produkty bio nie dają nam gwarancji, że produkt jest zdrowy.

Tradycyjną metodą konserwacji owoców jest dodanie białego cukru. Ale biorąc pod uwagę to, jak wiele z nas stara się unikać go w diecie naszych dzieci, zastanówmy się, jak przygotować przetwory bez niego.

Żeby przetwory owocowe bez cukru lub z jego zamiennikiem zawsze się udały, warto przestrzegać kilku zasad.

1. Starannie przeglądamy owoce i wybieramy te, które są dojrzałe.
2. Dbamy o higienę podczas przygotowywania słoików.
3. Odpowiednio przygotowujemy słoiki do pasteryzacji.
4. Zawsze pasteryzujemy. Są przepisy, z których wynika, że przetwory konserwowane białym cukrem nie muszą być poddawane pasteryzacji, bo sam cukier je zakonserwuje. Ja zawsze pasteryzuję każdy słoik, niezależnie od tego, co dodaję do środka.

Czym zastąpić cukier podczas pasteryzacji?

Przede wszystkim pamiętaj, że cukier możesz całkowicie pominąć. Nie jest on niezbędny. Dobrze zapasteryzowany słoik nie musi mieć w składzie cukru. W ten sposób z powodzeniem przygotujesz owocowe przeciery dla najmłodszych, owoce na kompot, powidła.

Jeśli chcesz przygotować dżemy z cukrem, zamiast tradycyjnego słodzika możesz użyć ksylitolu lub fruktozy. Fruktoza jest lżejsza i ma niższy indeks glikemiczny, natomiast ksylitol dodatkowo wzmacnia układ odpornościowy.

DŻEMY, KONFITURY, POWIDŁA CZY MARMOLADA?

Dziś mało kto odróżnia od siebie te przetwory owocowe. Sama jeszcze jakiś czas temu miałam z tym problem. Które produkty są najlepsze dla dzieci? I jak przygotować je w domu?

Dżem – owoce (około 30 g), cukier (100 g) i ewentualne substancje żelujące. Z mojego doświadczenia wynika, że niektórzy lubią sobie ułatwiać pracę, gotując krótko owoce z cukrem i dodając żelfix. Sama nigdy tego nie robiłam i zdecydowanie polecam przygotowywanie dżemów bez tego ulepszacza. Może przygotowanie dżemu będzie dłuższe, ale efekt będzie zdecydowanie zdrowszy. Moim sposobem na dobry dżem jest połączenie owoców i cukru, przy czym cukru sypię zawsze na oko. Do dżemów staram się wybierać słodkie owoce, a im słodsze, tym mniej dosładzam.

Konfitura – owoce (około 50 g) smażone w cukrze (100 g). Konfitura zawiera stosunkowo więcej owoców od dżemu, przez co jest uznawana za produkt lepszy jakościowo.

Powidła – zawierają największą ilość owoców. Poza tym klasyczne powidła nie zawierają cukru lub tylko jego śladowe ilości. Najbardziej popularnymi powidłami są te ze śliwek węgerek, ale pyszne wychodzą również z innych owoców: moreli, gruszek czy z czereśni.

Marmolada – przygotowanie marmolady jest najbardziej czasochłonne. W pierwszej kolejności owoce należy rozdrobnić lub rozgotować, a następnie przetrzeć pulpę owocową. Potem gotujemy płyn z dodatkiem cukru (około 20 dag na 1 kg owoców).

Gdy już potrafisz rozróżnić te produkty, pewnie domyślasz się, że najlepszym produktem dla dzieci będą domowe powidła. Zanim zakupisz takie w sklepie, zobacz ich skład. Oczywiście w domu możesz przygotować dobre jakościowo dżemy, konfitury

czy marmolady z użyciem zdrowszego odpowiednika białego cukru. Poniżej znajdziesz kilka przepisów na domowe przetwory, w tym połączenia smakowe, które zaskoczą nawet dzieci.



Konfitura czereśniowa z kardamonem

Składniki

- 500 g wydrylowanych czereśni
- 150 g cukru
- łyżeczka kardamonu w proszku

Przygotowanie

Czereśnie wrzucić do garnka i zasyp cukrem. Pozwól im puścić sok. Po tym czasie doprowadź je do wrzenia, po czym gotuj na wolnym ogniu do momentu, aż sok zredukuje się o połowę. Gorącą konfiturę przełóż do słoiczków, zapasteryzuj lub dobrze dokręć i pozostaw do ostygnięcia pod kocem na kilkanaście godzin.

Czereśnie dobrze się komponują z kardamonem, nasionami chia, wanilią, cynamonem, goździkami, różą, a w wersji pikantnej z czerwonym pieprzem.

Konfitura truskawkowa z rabarbarem

Składniki

- 750 g truskawek
- 500 g rabarbaru
- 350 g cukru

Przygotowanie

Rabarbar pokrój w kawałki o długości około 0,5 cm. Truskawki obierz z szypułek. Wrzuć wszystko do garnka, zasyp cukrem i gotuj na wolnym ogniu, aż rabarbar się rozpadnie. Przełóż do słoików i pasteryzuj lub dobrze dokręć i pozostaw do ostygnięcia pod kocem na kilkanaście godzin.

Konfitura truskawkowa – z czym łączyć truskawki?

Truskawki dobrze smakują nie tylko solo. Warto łączyć je z dodatkami takimi jak: rabarbar, wanilia, gorzka czekolada, mięta, kwiaty czarnego bzu, kiwi, imbir czy pomarańcza. W wersji dla dorosłych z kolei warto dodać do konfitury dobrej jakości rum.

Klasyczne powidła śliwkowe

Składniki

- 2 kg śliwek węgerek (do przygotowania powideł wybieramy dojrzałe i miękkie owoce)

Przygotowanie

Z umytych śliwek usuń pestki. Umieść owoce w garnku z grubym dnem, dodaj około 2 łyżki wody i smaż bez przykrycia około 1,5 godziny. Mieszaj od czasu do czasu i pilnuj, by śliwki się nie przypaliły. Jeśli powidła są słodkie, nie ma potrzeby, byś dodawała cukier. Jeśli natomiast uznasz, że są za mało słodkie, pod koniec ich przygotowywania możesz je dosłodzić i gotować jeszcze około 30 minut. Następnie przełóż je do wyparzonych słoików, dokręć i zapasteryzuj. Do powideł śliwkowych możesz dodać gorzką czekoladę (domowa czeko-śliwka) lub korzenne przyprawy. Powidła fajnie komponują się też z pomarańczą, choć zawsze warto mieć w szafce przede wszystkim te „babcine”, tradycyjne, bez dodatków i bez cukru!

Z jakich owoców można przygotować powidła?

Smażyć można nie tylko śliwki. Można również eksperymentować z **brzoskwiniami, mirabelkami, jabłkami czy gruszkami**. O ile nie użyjemy cukru, z czegokolwiek byśmy nie zrobili, będą to powidła. Z praktyki podpowiem natomiast, że do wielu przetworów używam cukru lub jego zdrowszych zamienników (wsypuję go na oko), więc ostatecznie nigdy nie wiem, czy do słoika trafia dżem, konfitura czy powidła. Liczy się efekt końcowy, a ten zawsze zadowala mnie i dziewczynki.

DOMOWE SOKI I SYROPY

Domowe soki i syropy w odróżnieniu od tych sklepowych mają tę zaletę, że dokładnie wiemy, co znajduje się w środku.

Jeśli nie masz w domu specjalnego garnka (nazywanego sokownikiem), z którego można otrzymać prawdziwy niedostadzany sok, możesz przygotować wersję, którą zawsze robili moi rodzice. Owoce zasypywali cukrem, zostawiali je w ciepłym miejscu, żeby puściły sok, który następnie zlewali do garnka. Gotowali go i od razu przelewali do czystych butelek, które pasteryzowali.

Niezależnie od sposobu przygotowania domowych soków i syropów warto mieć w szafce kilka butelek. Oprócz zwykłych, owocowych, wiosną warto przygotować syropy, które jesienią pomogą nam zwalczać infekcje u naszych dzieci. Przygotowałam dla Was kilka fajnych przepisów.

Sok malinowy

Składniki

- 2 kg malin
- 350 g cukru
- cytryna

Przygotowanie

Maliny opłucz i osusz na ręczniku. Następnie zasyp je cukrem i odstaw na minimum dobę, żeby puściły sok. Po tym czasie przelej sok, a przez sitko przetrzuj maliny. Zagotuj sok z dodatkiem soku z cytryny, po czym przelej go do butelek. Zakręć i pasteryzuj około 20–25 minut.

Sok z aronii

Aronia zawiera wiele witamin (C, E, PP, witaminy z grupy B) i związków mineralnych (jod, miedź, mangan, potas, żelazo, wapń). Często jest niedoceniana ze względu na cierpki smak, ale jak się okazuje, aronia to najzdrowszy owoc świata! Zawiera bardzo dużo antocyjanów (dwadzieścia razy więcej niż w czarnej porzeczce!), substancji znanych z niezwykłych właściwości przeciwutleniających. Jeśli tylko masz do niej dostęp, zrób z niej domowy sok, a część zamroź. Będzie idealnym dodatkiem do domowych smoothie. Aronię mogą spożywać zarówno kobiety w ciąży, jak również dzieci po dziewiątym miesiącu życia.

Składniki

- 1 kg aronii
- litr wody
- szklanka cukru
- cytryna

Przygotowanie

Aronię wsyp do garnka, zalej wodą i zagotuj. Następnie przecedź owoce przez sitko. Do soku dodaj cukier i ponownie zagotuj, dodając sok z cytryny. Przelej do butelek i zapasteryzuj. Jeśli nie jesteś w stanie znieść cierpkości owoców, zagotuj je z dodatkiem liści wiśni (na 1 kg aronii dodaj około 200 g liści), które tę cierpkość niwelują.

Z aronii możesz przygotować również dżemy, konfitury oraz (w wersji dla dorosłych) pyszną nalewkę. Aronię najlepiej zbierać i przygotowywać z niej przetwory od połowy sierpnia do września.

Syrop z kwiatów czarnego bzu

Czarny bez jest rośliną jadalną o właściwościach leczniczych. Łatwo odróżnić go od innych rodzajów bzu, które są uznawane za trujące. Kwiaty czarnego bzu są białe. Czarny bez zakwita na przełomie maja i czerwca. Ma intensywny zapach. Kwiaty na syrop warto zbierać w słoneczny dzień. Nigdy nie spożywamy bzu na surowo! Syrop z czarnego bzu ma działanie wykrztuśne i rozrzedzające katar. Wzmacnia odporność, uśmierza ból głowy, działa napotnie i przeciwiwirusowo. Można podawać go samodzielnie lub w towarzystwie herbaty lub wody.

Składniki

- 50 kwiatostanów czarnego bzu
- 2 litry wody
- 700 g cukru
- 5 cytryn

Przygotowanie

Suche kwiaty oddziel od gorzkich łodyg. Zalej kwiaty wrzącą wodą i zostaw pod przykryciem na całą noc. Następnie przecedź je przez sitko, dodaj cukier i sok wyciśnięty z 5 cytryn. Całość zagotuj. Gotowy, gorący sok wlewaj do butelek. Pasteryzuj przez 15 minut.

Pamiętaj, że najlepszym konserwantem do przetworów owocowych jest biały cukier. Do wszystkich przetworów możesz zastosować jego zdrowszą wersję – ksylitol – ale zawsze pasteryzuj przetwory. Masz wtedy pewność, że w miarę upływu czasu produkty nie będą się psuły.

Syrop z mniszka lekarskiego

Mniszek lekarski, zwany również mniszkiem pospolitym, jest uporczywym chwastem... o niezwykłych właściwościach leczniczych. Wzmacnia układ odpornościowy, wspomaga zwalczanie infekcji górnych dróg oddechowych (w szczególności objawy chrypki i kaszlu). Poza tym działa moczopędnie (dobre rozwiązanie w infekcjach dróg moczowych). Ma właściwości przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne. Kwiaty mniszka, używane do produkcji domowego syropu, zbieramy wiosną, kiedy kwitną. Dzieci uwielbiają ten syrop, często nazywany miodem majowym. Czy już próbowałaś go zrobić?

Składniki

- 400–500 główek kwiatów mniszka
- 2 cytryny
- litr wody
- kg cukru

Przygotowanie

Główki mniszka rozłóż w słoneczny dzień na gazecie (na około godzinę), żeby pozbyć się z nich owadów. Następnie włóż kwiaty do garnka i zalej je gorącą wodą, po czym gotuj przez 20 minut. Zostaw na całą noc. Następnie przecedź sok przez sitko i do naparu dodaj cukier oraz sok z dwóch cytryn. Gotuj do momentu, aż syrop zacznie gęstnieć. Tak przygotowany syrop przelej do wyparzonych słoików, zakręć, odwróć do góry dnem i przykryj kocem. Odwróć butelki dopiero wtedy, gdy słoiki będą zimne.

Lemoniada z syropu z czarnego bzu lub z mniszka – idealna na lato!

W dzbanku wymieszaj wodę, syrop z czarnego bzu lub mniszka. Dodaj plastry wyszorowanej cytryny i pomarańczy, świeżą miętę oraz kostki lodu.

POMIDOROWE PRZETWORY

Sezon na pomidory trwa całe lato. To właśnie wtedy warto przygotować pomidorowe przetwory w większej ilości, bo nic tak wspaniale nie smakuje zimą jak sos z pysznych malinówek. Najczęściej to właśnie sosy, w których bazą są świeże pomidory, lądują w słoikach w mojej „spizarni”. Potem wystarczy odkręcić słoiki, ugotować do tego ryż lub makaron... i obiad gotowy.

Prócz sosów możesz pokusić się o przygotowanie domowego ketchupu i przecieru pomidorowego, które urozmaicą domową pomidorówkę. A tę zupę uwielbiają chyba wszystkie dzieci. Dodatkowo zaoszczędzasz i czas, i pieniądze. Do przygotowania przetworów warto poszukać lokalnego rolnika, który ma w ofercie pomidory wysokiej jakości.

Jakie przetwory można przygotować z przetworów?

1. Sos słodko-kwaśny (pomidory, świeży ananas, papryka).
2. Klasyczny sos z bazylią (pomidory, świeża bazylia).
3. Ketchup.
4. Sos do pizzy.
5. Sos do spaghetti.
6. Suszone pomidory w oliwie.
7. Leczo z pomidorami i cukinią.
8. Przecier pomidorowy.
9. Sok pomidorowy.
10. Chutney pomidorowy z dodatkami.

Sos do pizzy

Najważniejszym składnikiem dobrej pizzy jest... sos. Lata doświadczeń pomogły mi opracować tak dobrą recepturę, że nie znajdziecie takiego sosu w żadnej pizzerii.

Składniki

- słoiczek koncentratu pomidorowego (200 g)
- słoiczek wody (200 g)
- 4 suszone pomidory w oleju (u mnie z pestkami dyni – z Biedronki – pestki też wrzucam)
- łyżka oleju z suszonych pomidorów
- ½ łyżeczki soli
- duża łyżka cukru lub jego zamiennika
- łyżeczka octu balsamicznego
- ½ łyżeczki oregano
- ząbek czosnku

Przygotowanie

Wszystkie składniki dokładnie zblendować i podgrzać, żeby na ciepło połączyły się smaki. Możesz po spróbowaniu uznać, że warto go dosłodzić lub bardziej rozcieńczyć. Sos ma być słodki i gęsty.



Pamiętaj, że sos do pizzy również możesz pasteryzować. Dzięki temu będziesz miała zawsze gotowy sos, a pizzę zrobisz w mig. Poza tym sos, na który podałam ci przepis, jest świetnym dodatkiem do makaronu. Wystarczy wymieszać go z ugotowanym makaronem. Możesz dodać do sosu podsmażonego kurczaka lub mięso mielone. Taką wersję uwielbiają moje dziewczynki.

Sos słodko-kwaśny

Było takie lato, że przygotowałam około 50 słoików tego sosu i skończyły się, zanim pożegnaliśmy zimą. Uwielbiam ten sos zarówno w wersji z kurczakiem, jak również w wersji wegetariańskiej. Wtedy dorzucam do niego czerwoną fasolę lub podsmażam wędzone tofu pokrojone w kostkę. Oczywiście dzieci wolą wersję z mięsem, a zwłaszcza Majka, która jest typowym mięsożercą.

Przepis możesz zmodyfikować tak, jak lubisz. Ja do słoików dodaję jedynie pomidory, marchewkę, paprykę, cebulę i ananasa. Doprawiam, pasteryzuję.

Składniki

- 4 kg pomidorów
- 1,5 kg cebuli
- ananas
- 4 papryki
- 4 średnie marchewki
- 4 ząbki czosnku
- 2–3 łyżki mąki ziemniaczanej
- sól
- pieprz
- ¼ szklanki octu (może być zwykły lub jabłkowy)
- ¼ szklanki cukru (możesz dodać więcej do smaku)

Przygotowanie

Pomidory umyj, sparz gorącą wodą, obierz ze skórki, wrzuć do garnka i zagotuj. W tym czasie pokrój cebulę w piórka, paprykę w paseczki, marchewkę w słupki. Na oliwie zeszklij cebulę i czosnek, dodaj marchewkę i paprykę. Lekko przesmaż. Gdy sos pomidorowy ulegnie redukcji, dodaj do niego przesmażone warzywa oraz przyprawy – sól, pieprz, ocet i cukier. Gotuj sos

przez 30 minut. Na końcu dodaj pokrojonego na kawałki ananasa. Mąkę ziemniaczaną rozrób z wodą. Dolej do sosu. Zagotuj. Przełóż do słoików i pasteryzuj 20 minut.

Sos słodko-kwaśny możesz przyrządzić, dodając zamiast ananasa inne owoce, takie jak brzoskwinie, nektarynki, mirabelki lub śliwki. Zastosuj ten wariant, kiedy Twoje dzieci nie lubią ananasa.

W wersji dla dorosłych dodaj do sosu kietki fasoli mung oraz marynowany imbir. Dzięki tym dodatkom Twoje danie nabierze wyjątkowego smaku i aromatu kuchni chińskiej.

Koncentrat pomidorowy

Składniki

- 5 kg pomidorów
- łyżka soli
- łyżka cukru
- ½ łyżki kwasu cytrynowego

Przygotowanie

Pomidory umyj, sparz, obierz ze skórki. Włóż do garnka i zagotuj. Rozgotowane pomidory przetrzyp przez sitko, dodaj sól, cukier i kwas cytrynowy. Gotuj sos aż do pożądanej gęstości przecieru. Przełóż do słoików i pasteryzuj około 15 minut.

Do domowych przetworów pomidorowych najlepiej wybierać pomidory mięsiste, na przykład odmianę lima. Oczywiście możesz wybrać każdy rodzaj pomidorów do przecierów, ale pamiętaj, że im bardziej wodniste pomidory, tym dłużej musisz je gotować. Na jeden słoik o pojemności 0,5 l potrzeba około 1 kg pomidorów. A zatem, żeby przygotować 20 słoików na zimę, musisz przerobić około 40 kg pomidorów. Jeśli kilogram pomidorów kosztuje około 1,50–2 zł, wydasz 60–80 zł, co w przeliczeniu na słoik wyjdzie około 3–5 zł.

Domowy ketchup

Kiełbaska z ketchupem, domowe frytki albo pizza z ketchupem. Jest ktoś, kto nie lubi tych dań? Nie każdy sklepowy ketchup ma dobry skład. I choć mamy swój ulubiony, warto przygotować domowy sos, który może dzieciom bardziej zasmakować niż ketchup ze sklepu.

Składniki

- 1 kg obranych pomidorów (najlepiej lima)
- 200 g cebuli
- 30 dag cukru
- 1 łyżeczka octu
- ½ łyżeczki musztardy sarepskiej
- łyżeczka soli
- szczypta cynamonu
- szczypta pieprzu (lub dwie)
- 2 ziela angielskie
- goździk
- 2 liście laurowe

Przygotowanie

Obrane pomidory wrzucić do garnka wraz z cebulą, cukrem, octem, musztardą, solą, cynamonem i pieprzem. Zmiksować na gładką masę. Zagotować sos z goździkiem, zielem angielskim i liściem laurowym. Zmniejszyć ogień i gotować bez przykrycia, co jakiś czas mieszając. Płyn będzie parował. Gdy osiągniesz pożądaną konsystencję, wyjmij goździki, ziele angielskie, liście laurowe i raz jeszcze zmiksuj na gładko. Przelej sos do słoiczka – wyparzonego i suchego. Odwróć go dnem do góry na 10 minut. Podawaj schłodzony.



PRZETWORY MLECZNE - UNIKAĆ CZY NIE? CZYM ZASTĄPIĆ JE W DIECIE DZIECKA?

12

Kiedy Wiktoria była mała i borykaliśmy się z problemami skórnymi, ciągłym kaszlem oraz bólem brzucha, lekarka zaleciła nam testy alergiczne z krwi. Kiedy je odbierałam, poczułam ogromne zaskoczenie, kiedy okazało się, że ma nietolerancję kazeiny. W najniższej klasie, ale jest. Już wtedy dużo czytałam o mleku i przetworach mlecznych. Byłam zdeterminowana, by unikać ich w naszej diecie. Odkąd pamiętam, nie przepadałam za mlekiem, a jedzenia na śniadanie mleka z płatkami kukurydzianymi nie wspominam miło.

Postanowiliśmy wykluczyć mleko i produkty mleczne z naszego menu. Szybko przestawiliśmy się na mleko roślinne, potem stopniowo ograniczaliśmy spożywanie sera, jogurtów itd. Nawet śmietanę robiłam w domu. Ze słonecznika.

Obecnie nadal unikamy nabiału. Jego spożycie ograniczamy do masła i sporadycznie sera na pizzę, choć ponoć przygotowanie wegańskiego zamiennika wcale nie jest trudne, a taki ser jest równie smaczny, jeśli nie smaczniejszy.

Dlaczego warto unikać przetworów mlecznych?

Przede wszystkim z prostego powodu. U prawie 75% populacji występuje niski poziom laktazy, czyli enzymu odpowiadającego za trawienie laktozy. A zatem produkty mleczne są niewskazane właściwie dla większości ludzi na świecie.

Jeśli natomiast zechcemy zgłębić sprawę, dojdziemy do wniosku, który mnie najbardziej przekonuje do rezygnacji z pokarmów pochodzenia zwierzęcego. Dużo dała mi lektura książki Colina Campbella „Nowoczesne zasady odżywiania”. Badania przytaczane w tej pozycji dowodzą, że dieta bogata w nabiał jest przyczyną nowotworów, cukrzycy, zaburzeń układu krążenia i odpornościowego. Winowajcą jest tutaj beta-kazeina A1, która występuje w mleku niektórych krów i ma negatywny wpływ na organizm człowieka. Ciekawostką jest również fakt, że spożywanie nabiału obniża zapasy witaminy D, która jest kluczowa w zapobieganiu chorobom nowotworowym.

GDZIE MOŻEMY ZNALEŹĆ WAPŃ?

Nie ma chyba osoby, która nie pamiętałaby hasła reklamowego „Pij mleko, będziesz wielki”. W środowisku osób, które były przeciwnikami picia mleka, powtarzano zupełnie inne hasło: „Pij mleko, będziesz kaleką”. Choć decyzja, czy spożywać mleko, czy nie, każdy powinien podjąć sam, to chciałabym pokazać Ci, czego się bałam się na początku naszej bezmlecznej drogi. Przede wszystkim: skąd wziąć wapń w naszej diecie?

Wapń jest niezwykle ważny dla prawidłowej pracy naszego organizmu. Jest budulcem kości i zębów. Poza tym obniża poziom cholesterolu, wspomaga pracę serca i mózgu. Jeśli jesteśmy przekonani, że to właśnie mleko zawiera najwięcej wapnia, obawiamy się zrezygnować z niego w diecie.

Okazuje się jednak, że jest wiele źródeł wapnia pochodzenia roślinnego. A należą do nich:

1. tofu,
2. szpinak,
3. jarmuż,

4. sałata,
5. brokuły,
6. rukola,
7. migdały,
8. słonecznik,
9. orzechy brazylijskie,
10. sezam,
11. figi,
12. komosa ryżowa,
13. nasiona chia,
14. pomarańcze,
15. siemię lniane,
16. łosoś,
17. sardynki.

Jak widzisz, nie tylko mleko zawiera wapń. Zdrowa, zbilansowana dieta bez nabiału dostarcza nie tylko odpowiednią dawkę wapnia, ale również wiele cennych witamin i związków mineralnych, których mleko już nie zawiera.

ZASTĘPOWANIE MLEKA I PRODUKTÓW MLECZNYCH W PRZEPISACH

Jest tak dużo zamienników mleka krowiego, że możesz wybrać i znaleźć taki, który będzie odpowiadać Twojemu dziecku pod względem smaku. Robiłam już mleko roślinne z wiórków kokosowych, orzechów, słonecznika, ryżu, płatków owsianych, kaszy jaglanej, soi. Smakują nam wszystkie odmiany, które z powodzeniem sprawdzają się w robieniu naleśników, gofrów albo deserów.

Najbardziej uniwersalne jest mleko sojowe. Niemniej soja ze względu na swoją złą sławę rzadko kiedy zdobywa uznanie wśród rodziców. Z doświadczenia wiem, że dzieci z kolei najbardziej preferują słodkie

mleko kokosowe. Takie mleko najczęściej przyrządzam dziewczynkom. Uwielbiają je i piją ciepłe prosto ze szklanki.

Warto jednak próbować robić w domu mleko z różnych produktów. Każde mleko będzie miało inne zalety i inne wartości odżywcze, a ich bogactwo i różnorodność w diecie dziecka sprawi, że ten produkt będzie jej doskonałym dodatkiem.

Mleko roślinne – domowe czy z kartonu?

Oczywiście najlepszym wyborem jest domowe mleko roślinne, będące alternatywą dla mleka krowiego. Jego przewagą jest to, że można samodzielnie komponować jego smak, dodając różne orzechy, pestki albo przyprawy, na przykład polecam mleko z dodatkiem kurkumy, laski wanilii, daktyli czy syropu klonowego. Praktycznie codziennie możecie wyczarowywać nowy smak mleka roślinnego i podawać go do picia dzieciom.

Wybierając mleko roślinne w kartonie, zawsze sprawdzaj jego skład. Kupuj te, które nie mają w swoim składzie cukru pod żadną postacią (maltodekstryna, dekstroza, cukier buraczany, fruktoza), aromatów, stabilizatorów i barwników.

Na wakacjach kupne mleko roślinne o prostym składzie będzie świetnym rozwiązaniem, ale w domu, mając dobry blender, możesz przygotować swoje kombinacje – zobaczysz, jakie to proste i jak pysznie smakuje.

Mleko roślinne – klasyczny przepis

Klasyczny przepis na mleko roślinne jest prosty. Możesz go zastosować, jeśli przygotujesz mleko z wiórków kokosowych, orzechów włoskich, laskowych, macadamia, pekan, nerkowców, migdałów czy słonecznika. Baw się dodatkami, takimi jak daktyl, wanilia, kurkuma, cynamon, nasiona konopii, sezam czy nasiona chia.

Poza klasycznym przepisem znajdziesz jeszcze kilka innych. Pamiętaj, że mleko roślinne jest świetnym polem do eksperymentów. Nie tylko dodatki mają znaczenie. To, ile wody dodasz do mleka, zależy od tego, jaką konsystencję woli Twoje dziecko albo do czego zamierzasz go użyć.

Przygotowując mleko, każdego dnia warto zaopatrzyć się w specjalny woreczek do odciskania pulpy, który kosztuje grosze i będzie lepszym rozwiązaniem niż codzienne używanie nowej gazy. Na rynku można też znaleźć urządzenia do przygotowywania mleka roślinnego, choć przyznaję, że do mojej domowej produkcji dobry blender zdecydowanie wystarczy.

Składniki

- szklanka orzechów lub wiórków kokosowych
- 4 szklanki wody
- szczypta soli

Przygotowanie

Orzechy, pestki namocz w filtrowanej wodzie przez około 3–4 godziny. Następnie odsącz je, zalej wodą i zmiksuj porządnie blenderem z dodatkiem szczypty soli. Odsącz pulpę. Przelej mleko do butelki. Przechowuj w lodówce do 3–4 dni.

Pulpę powstałą po zmiksowaniu orzechów wykorzystaj do przygotowania ciasteczek.

Mleko owsiane

Składniki

- szklanka płatków owsianych
- 4 szklanki wody
- szczypta soli
- 3–4 daktyle

Przygotowanie

Płatki owsiane i daktyle namocz w filtrowanej wodzie przez około 30 minut. Następnie odcedź je i zmiksuj z 4 szklankami wody z dodatkiem soli i miodu. Przecedź. Przelej do butelki. Przechowuj w lodówce 3–4 dni.

Mleko ryżowo-kokosowe

Składniki

- szklanka ryżu
- ½ szklanki wiórków kokosowych
- 4 szklanki wody

Przygotowanie

Ugotuj ryż. Wiórki kokosowe zalej wodą i namocz. Następnie wszystko zmiksuj z wodą. Przecedź przez gazę i przelej do butelki.

Mleko sezamowe waniliowe

Składniki

- szklanka sezamu
- 4 szklanki wody
- ziarenka z 1 laski wanilii

Przygotowanie

Zmiksuj sezam z wodą oraz wanilią. Przecedź i przelej do butelek.

Mleko jaglane

Składniki

- szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 3 szklanki wody
- garść rodzynek
- szczypta soli

Przygotowanie

Ugotowaną kaszę jaglaną zblenduj z wodą, rodzynkami oraz szczyptą soli. Przecedź i przelej do butelek.

Mleko orkiszowe

Składniki

- szklanka płatków orkiszowych
- 4 szklanki wody
- 2 figi

Przygotowanie

Namocz płatki orkiszowe w szklance wody. Następnie zmiksuj z pozostałymi 3 szklankami wody oraz figami. Przecedź i przelej do butelek.

Mleko czekoladowe

Składniki

- ½ szklanki orzechów
- szklanka wody
- łyżeczka kakao
- 4 daktyle

Przygotowanie

Namocz orzechy. Odcedź. Zmiksuj ze szklanką wody, kakao i daktylami. Przecedź przez gazę. Dosłódź syropem klonowym lub innym słodzikiem. Podawaj na zimno lub ciepło.



Ciasteczka z pulpy – idealne do mleka

Jeśli pozostała ci pulpa po robieniu mleka roślinnego, nie wyrzucaj jej. Jest idealnym składnikiem miękkich ciasteczek, które z kolei świetnie nadają się do szklanki mleka. Brzmi pysznie? Tak właśnie jest.

Składniki

- szklanka pulpy powstałej po przygotowaniu mleka
- 1 jajko
- 3–4 łyżki mąki pszennej lub innej
- łyżeczka proszku do pieczenia
- opcjonalnie: rodzynki, żurawina, kawałki czekolady
- cukier, syrop klonowy lub miód do smaku

Przygotowanie

Połącz wszystkie składniki, formuj ciasteczka, ułóż ciasto na blaszce i piecz w temperaturze 180 stopni z termobiegiem przez około 20–30 minut lub do momentu, aż ciasteczka zaczną brązowieć.

Pozostaw do ostygnięcia, gdyż gorące ciasteczka mogą się rozpadać. Podawaj na podwieczorek z dodatkiem mleka roślinnego lub innego ulubionego napoju.



Robisz sok z wyciskarki? Nie wyrzucaj pulpy!

Nie wyrzucaj pulpy! Podobnie jak pozostałości po robieniu mleka roślinnego mogą być doskonałą alternatywą do przygotowania ciasteczek, tak samo pulpa powstała po produkcji domowego soku może stanowić bazę do przygotowania zdrowych przekąsek.

Wystarczy, że do szklanki pulpy dodasz jajko, garść płatków owsianych, łyżeczkę proszku do pieczenia, łyżkę oleju lub roztopionego masła oraz miód do smaku. Dorzucić też garść rodzynek oraz odrobinę mąki pszennej, jeśli konsystencja jest za rzadka. Piecz ciasteczka w temperaturze 180 stopni około 30 minut. I gotowe. A teraz wyciskaj soki i nie marnuj jedzenia!



Roślinny twaróg

Dzieci, które mają nietolerancję na nabiał lub nie spożywają nabiału (z powodu świadomej decyzji rodziców), mogą urozmaicać dietę twarogiem roślinnym. Serek do pieczywa można przygotować z każdego gatunku orzechów. Ten z orzechów nerkowca jest bardzo delikatny, lekko słodkawy i ma fajną konsystencję.

Składniki

- szklanka nerkowców (namoczonych na noc)
- 6 łyżeczek płatków drożdżowych
- ¼ szklanki mleka roślinnego
- sok z 1 cytryny
- ½ ząbka czosnku
- sól
- szczypiorek
- rzodkiewka

Przygotowanie

Orzechy nerkowca odcedź i przetóż do blendera. Dodaj płatki drożdżowe, mleko roślinne, sok z cytryny oraz szczyptę soli. Blenduj tak długo, aż uzyskasz gładki krem.

Dodaj do masy zmiądzony czosnek, szczypiorek i startą rzodkiewkę. Podawaj serek na chlebie.

Domowy roślinny twaróg możesz przygotować również w wersji z przyprawami np. słodką papryką.

Jeśli chcesz uzyskać konsystencję, którą łatwo można pokroić, przetóż serek do gazy, odsącz nadmiar wody i włóż do lodówki na parę godzin.



Niezależnie od pory roku w kuchni preferuję prostotę i szybkość. Oczywiście są potrawy wymagające przygotowania i również takie lubię serwować dziewczynkom oraz sobie, ale zdecydowanie częściej wybieram szybką opcję. Wygospodarowanie godziny dziennie na przygotowanie wartościowych posiłków czasami graniczy z cudem. Stąd dania gotowe w spożywczych sieciówkach cieszą się ogromną popularnością. Zapakowane w słoiki pulpety, gołąbki albo zupy w plastikowych pojemnikach, gotowe sałatki, lasagne. A przecież jak już nie masz żadnej opcji, najszybszy obiad w domu możesz przygotować w... 15 minut. A tyle czasu z pewnością znajdziesz chociażby pomiędzy odebraniem dzieci ze szkoły a zajęciami dodatkowymi.

W zasadzie samo pojęcie „jednogarnkowe” jest nie do końca prawdziwe. Dla mnie takie potrawy składają się z dania w woku i dodatku (ryż, makaron, kasza). Najprostszym posiłkiem, który uwielbiają dzieci, będzie sos pomidorowy. Tradycyjny, klasyczny sos z nutą czosnku i bazylii, do tego makaron i obiad gotowy.

W swoim przepiśniku mam kilka takich potraw, które smakują zarówno dziewczynkom, jak i mi. Jeśli znasz uniwersalne zasady, przygotujesz tak wiele kombinacji smakowych, że sama zdziwisz się, że każdego dnia możesz przygotować inne danie.

Sposób na potrawkę z ryżem, kaszą lub makaronem

1. Baza – mięso, strączki, tofu, warzywa.
2. Sos – na bazie śmietany, mleczka kokosowego, pomidorowy lub ciemny (sojowy).
3. Dodatki – warzywa.
4. Dobrej jakości olej.
5. Przyprawy: do mleczka kokosowego curry, do pomidorów bazylia, oregano, kumin (kmin rzymski), do śmietany sól, pieprz.

Przygotowanie takiej potrawki zajmuje mi 15–20 minut.



Chińszczyzna z woka – z mięsem lub bez

Smak może zawstydzić niejednego Chińczyka. To danie robi się szybko, smakuje dzieciom i można przygotować je na tysiąc sposobów.

Składniki

- mięso (1 duża pierś z kurczaka lub 1 polędwiczka wieprzowa, a w opcji bez mięsa dodaj ugotowany al dente kalafior, podzielony na małe różyczki)
- 1 ząbek czosnku
- 2 cm świeżego imbiru
- ½ małego pora
- papryka
- duża marchewka
- sos
- ⅓ szklanki sosu sojowego
- łyżeczka octu ryżowego
- cukier
- ½ szklanki wody
- mąka ziemniaczana

Przygotowanie

Mięso pokrój na kawałki – kurczaka w kostkę, polędwicę w paseczki. Obtocz je w mące ziemniaczanej (podobnie przygotuj ugotowanego kalafiora). Na oleju podsmaż czosnek i imbir. Dodaj mięso i pokrojone warzywa. Wszystko razem usmaż. Mieszaj, aby nic nie przypalić. W międzyczasie przygotuj sos. Proporcje zależą od tego, czy chcesz mieć sosu więcej, czy mniej. Gdy warzywa będą miękkie, wlej sos i mieszaj go, aż zgęstnieje. Danie podawaj z ryżem lub makaronem ryżowym.

Do potraw chińskich z woka możesz wykorzystać warzywa, które lubicie. Zamiast pora możesz dodać cebulę, pasują tutaj również pieczarki lub słodki ananas. Sos jest uniwersalny – powinien być słodkawy, ale jeśli preferujecie mniej słodkie smaki, możecie pominąć cukier.



Curry do ryżu

Kurczak albo kalafior w kremowym sosie curry z dodatkiem ryżu to ulubione danie Majki. Curry z mleczkiem kokosowym to wyjątkowe danie, które często ląduje na naszym stole.

Składniki

- mięso (pierś z kurczaka lub ugotowany kalafior w wersji bezmięsnej)
- cebula
- papryka (w wersji z kalafiorem możesz przygotować tylko kalafiora bez papryki)
- curry
- mleczko kokosowe (z puszki lub z kartonika)

Przygotowanie

Kurczaka pokrój w kawałki, cebulę w piórka, paprykę w kostkę. Na oleju podsmaż mięso i warzywa. Dopraw curry i dolej mleko kokosowe. Gotuj, aż sos zrobi się gęsty. Sos podawaj z ryżem. W wersji wegetariańskiej kalafiora podziel na różyczki i ugotuj al dente. Dalej postępuj według schematu jak wyżej.



Kalafior świetnie zastępuje mięso. Ugotowany al dente jest kruchy i soczysty. Możesz przygotować skrzydełka kalafiorowe, które wyglądają jak nuggetsy. Wystarczy podzielić kalafiora na różyczki, w międzyczasie przygotować ciasto (szklanka mąki, szklanka wody, jajko, czosnek, słodka papryka, opcjonalnie ostra, sól, pieprz). Następnie obtocz kalafior w cieście i piecz przez około 20 minut w temperaturze 200–220 stopni.

Curry z batatów

Moje dziewczynki uwielbiają bataty – najbardziej w formie frytek pieczonych w piekarniku i podawanych w towarzystwie innych warzyw. Ale robię z batatów również ciasta, babeczki, spody do tarty. Przygotowałam z tych warzyw również ekspresowe curry do ryżu i to był fantastyczny pomysł. 20 minut pracy w kuchni i obiad gotowy. Dla dorosłych i dla dzieci. Koniecznie wypróbuj ten przepis.

Składniki

- 2 bataty
- puszka krojonych pomidorów
- ½ puszki mleczka kokosowego
- cebula
- ząbek czosnku
- łyżka masła
- sól
- łyżeczka curry
- łyżeczka mąki ziemniaczanej wymieszanej z łyżką wody

Przygotowanie

W garnku podduś cebulę. Dodaj pokrojone bataty oraz pomidory i mleczko kokosowe. Dopraw curry i solą do smaku. Gotuj pod przykryciem 20 minut. Dodaj ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę. Do gotującego się sosu dodaj mąkę ziemniaczaną rozrobioną z wodą i gotuj jeszcze około minuty. Tak przygotowane curry podawaj z ryżem lub świeżym pieczywem.

Chrupiące frytki z batatów

Pokrój bataty na frytki. Natrzyj je oliwą zmieszaną z przyprawami (sól, opcjonalnie zioła prowansalskie) i obtocz w mące kukurydzianej. Piecz bataty 20 minut w piekarniku nagrzanym do 220 stopni z funkcją termoobiegu.

Podawaj z ketchupem lub sosem czosnkowym.

Makaron z woka w sosie śmietankowym

Taki makaron smakuje każdemu dziecku bez wyjątku. Można komponować dodatki według własnych upodobań smakowych, choć u nas najczęściej królują cukiniowe kokardki z kurczakiem.

Składniki

- makaron kokardki
- 1 pierś z kurczaka
- ½ cukinii
- ząbek czosnku
- śmietana 18%
- sól
- pieprz ziołowy

Przygotowanie

Ugotuj makaron. Na patelni podsmaż kurczaka, dodaj pokrojoną cukinię. Gdy cukinia będzie miękka, a kurczak podsmażony, wlej śmietanę, dopraw całość solą, pieprzem ziołowym oraz rozgniecionym ząbkiem czosnku. Wymieszaj sos z makaronem.



Makaron kokardki możesz zamienić na kolorowy makaron dla dzieci, śmietanę z mleka krowiego na śmietanę słonecznikową lub z orzechów nerkowca. Baw się dodatkami. Spróbuj natomiast tego dania z pieprzem ziołowym, który nadaje mu charakterystycznego smaku.

Sosy do makaronu, które pokochają Twoje dzieci

Sosy do makaronów to jeden z najprostszych sposobów, żeby przemycić dziecku porcję warzyw. Ich przygotowanie jest banalnie proste, a możliwość zmiksowania sosu na gładko daje ci szansę, aby dziecko zjadło nawet te warzywa, za którymi nie przepada.

W sosach do makaronów przemycam dziewczynkom takie warzywa jak:

- marchewka, seler, burak, pietruszka, batat
- natka pietruszki, szpinak, koperek
- brokuł, kalafior, cukinia, kabaczek

Poza tym oprócz mięsa można dodać do sosu rośliny strączkowe, pestki i nasiona.

Bazą może być klasyczny sos pomidorowy lub śmietanowy (na bazie śmietany 18%, śmietany kremówki, śmietany z nerkowców lub słonecznika albo mleczka kokosowego). Można również przygotować sos na bazie samej oliwy, czyli klasyczne pesto z dodatkiem parmezanu lub orzechów i płatków drożdżowych.

Serwując dziecku makaron, nie poprzestawaj tylko na makaronie pszennym. U nas sprawdza się makaron z zielonego groszku, z brązowego ryżu, z ciecierzycy i z fasoli, a także makaron z soczewicy. Tego typu makarony bezglutenowe są lepszą alternatywą niż klasyczny makaron glutenowy z pszenicy durum. Gdy dodasz pyszny sos, Twoje dziecko nie wyczuje różnicy. Makaron strączkowy jest świetnym źródłem białka. Nie musisz zatem podawać dziecku dodatkowo mięsa, gdyż makaron i tak jest wartościowy sam w sobie, a z dodatkiem sosu warzywnego będzie niemal idealnym obiadem.

Sos pomidorowy

Składniki

- 500 ml passaty pomidorowej
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 6 suszonych pomidorów
- cebula
- bazylia, oregano
- sól
- brązowy cukier
- ząbek czosnku
- oliwa

Przygotowanie

Na oliwie podsmaż cebulkę. Dodaj passatę, koncentrat, suszone pomidory oraz przyprawy. Podgrzej. Zmiksuj. Dopraw solą. Podawaj z ulubionym makronem.

Tak przygotowany sos pomidorowy możesz zamrozić. Dzięki temu zyskasz więcej czasu podczas przygotowywania jesiennych obiadów. Wystarczy, że podsmażysz później mięso mielone i dodaj łyżeczkę takiego sosu, by otrzymać prosty sos boloński, który kocha każde dziecko. Dodając do niego ugotowaną soczewicę, otrzymasz takie samo danie w wersji wege.

Sos warzywny

Składniki

- 2 cebule
- ząbek czosnku
- marchewka
- duża cukinia
- garść pieczarek
- 500 ml passaty
- sól, bazylia
- łyżeczka masła

Przygotowanie

Cebulę podsmaż na oleju. Dodaj starte warzywa i rozgnieciony ząbek czosnku. Wlej passatę, dopraw solą i suszoną bazylią (możesz dodać kilka listków świeżej). Gotuj 30 minut. Zmiksuj z łyżeczką masła. Podawaj z ulubionym makaronem.

Sos warzywny możesz przygotować z warzyw, które masz pod ręką. Wystarczy, że zetrzesz je na tarce, poddusisz na maśle, dodasz passatę, sól i bazylią (lub oregano) i zmiksujesz. Prawda, że proste?

Sos śmietanowy z szynką

Składniki

- kilka plastrów szynki pokrojonej w paseczki
- 200 g śmietany 18%
- 30 dag parmezanu
- ząbek czosnku
- sól
- pieprz
- łyżka oleju

Przygotowanie

Na oleju podsmaż czosnek oraz szynkę. Dodaj śmietanę oraz starty parmezan. Zagotuj, aż śmietana zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem.

Sosy śmietanowe są proste w przygotowaniu, a dzięki różnym dodatkom stanowią świetną inspirację do przygotowania sycącego obiadu.

Jako bazy możesz użyć zarówno śmietany kwaśnej 12%, jak i słodkiej śmietanki kremówki 30%. Poza tym możesz przygotować podobny sos, używając gotowej śmietany sojowej, ryżowej lub przygotowując ją własnoręcznie w domu (przepis na śmietanę w wersji wege znajdziesz na następnej stronie).

Sos brokułowy

Składniki

- ½ ugotowanego brokułu
- 200 g śmietany 18%
- 20 dag parmezanu
- ząbek czosnku
- sól
- pieprz
- łyżka oleju

Przygotowanie

Na oleju podsmaż czosnek. Dodaj śmietanę oraz ser. Zagotuj. Dodaj brokuły. Zmiksuj. Dopraw solą i pieprzem.

Śmietana migdałowa

400 ml schłodzonego mleka kokosowego z puszki
¼ szklanki białego wina
szklanka mleka migdałowego niesłodzonego
łyżeczka soku z cytryny
sól, pieprz

Z mleka kokosowego zbierz śmietankę. Na patelni rozgrzej łyżeczkę masła, dolej wino i poczekaj, aż wyparuje. Dodaj śmietankę kokosową oraz mleko migdałowe, cytrynę, sól i pieprz. Śmietanę połącz np. z kurczakiem i wymieszaj z makaronem. Udekoruj zieleniną.

SOCZEWICA – ROŚLINNE ŹRÓDŁO BIAŁKA

14

Soczewica jest świetnym roślinnym źródłem białka (w 100 g znajduje się 9 g białka, przyswajanego w 85%) i stanowi alternatywę dla białka zwierzęcego. Jest bogata w potas, żelazo, karoten, witaminy B1, B2, PP, C, kwas foliowy i taniny (związki o właściwościach antynowotworowych). Dodam, że jest niskokaloryczna, zawiera dużą ilość błonnika i może być spożywana przez dzieci już od 6 miesiąca życia.

Soczewica nie wymaga wcześniejszego namaczania. W zależności od rodzaju ziaren gotuje się ją od 10 do 30 minut. Świetnie zastępuje mięso, może być spożywana solo lub jako dodatek do sosów, zup, gulaszów, past kanapkowych, kotletów, pierogów czy pasztetów.

Soczewica podczas gotowania podwaja swoją objętość. 1 szklanka suchej soczewicy to około 2 szklanki ugotowanej.

Rodzaje soczewicy i ich właściwości

Czerwona – jest słodka w smaku i gotuje się najszybciej (około 10–15 minut). Jest świetnym dodatkiem do zup, sosów (zastępuje mięso np. w spaghetti), można z niej przygotować kotlety.

Żółta – podobnie jak czerwona jest słodka, rozpada się po ugotowaniu i może być wykorzystywana jako dodatek do zup, sosów, farszów, ale również w daniach... na słodko.

Brązowa – czyli soczewica czerwona, ale w łupinkach. Gotuje się ją około 40 minut. Jest wyrazista i ostrzejsza w smaku. Świetny dodatek do pasztetów i zapiekanek.

Zielona – po ugotowaniu pozostaje nadal sypka. Podobnie jak soczewica brązowa jest wyrazista w smaku. Doskonale sprawdza się jako dodatek do zup, ale również sałatek. Świetnie smakuje w farszu do gołąbków lub pierogów.

Czarna – mało popularna odmiana soczewicy. Gotuje się ją około godziny, najlepiej wcześniej ją namoczyć. W smaku jest lekko maślana, ma wyczuwalną orzechową nutę. Jest świetnym dodatkiem do gulaszu.



Kotlety z soczewicy

Do przyrządzenia kotletów najlepiej użyć soczewicy czerwonej, pomarańczowej albo żółtej. Po ugotowaniu łatwo je zblendować, są kremowe i słodkawe. Wystarczy, że połączysz je z usmażoną cebulką i ulubionymi dodatkami (np. pieczarkami, startą marchewką, ziemniakami, ugotowaną młodą kapustą), dodasz jajko, przyprawy, namoczoną bułkę lub bułkę tartą, a potem całość usmażysz lub upieczesz w piekarniku.

Składniki

- ½ szklanki czerwonej soczewicy
- cebula
- ząbek czosnku
- garść pieczarek/marchewka/2–3 ziemniaki – do wyboru
- jajko
- sól
- pieprz
- słodka papryka
- liść laurowy
- ziele angielskie

Przygotowanie

Soczewicę zalej wodą i gotuj przez około 15 minut z dodatkiem liścia laurowego i ziela angielskiego. Pod koniec gotowania zdejmij pokrywkę, żeby woda wyparowała. Na oleju podsmaż cebulę i pieczarki (lub marchewkę albo ziemniaki). Soczewicę odsącz, wyjmij liść laurowy i ziele angielskie. Zblenduj. Dodaj cebulę z dodatkami i ponownie zblenduj (możesz też zostawić warzywa w kawałkach). Dopraw całość czosnkiem i przyprawami. Wbij jajko, dodaj namoczoną bułkę lub bułkę tartą. Włóż masę do lodówki na około 20 minut. Formuj kotlety, obtocz ponownie w bułce tartej i usmaż z dwóch stron.

Muffinki z soczewicą

W słodkich wypiekach można przemycać nie tylko warzywa, ale również strączki: fasolę, ciecierzycę, a nawet soczewicę. Ich dodatek sprawia, że wypieki są wilgotne, a smak pozostaje tradycyjny. Warto spróbować!

Składniki

- ½ szklanki soczewicy czerwonej ugotowanej z dodatkiem laski wanilii
- 2 jajka
- ½ kostki masła
- szklanka cukru
- szklanka mąki pszennej
- 4 łyżki kakao
- łyżeczka proszku do pieczenia

Przygotowanie

Masło utrzyj z cukrem. Dodaj jajka. Połącz je z masą maślaną, przesianą mąką, proszkiem i kakao oraz ugotowaną soczewicą. Piecz w temperaturze 175 stopni przez około 20–25 minut. Oblej ciasto polewą czekoladową lub lukrem albo posyp cukrem pudrem.



Spaghetti z czerwoną soczewicą

Soczewica ma bardzo dużo właściwości odżywczych i w potrawkach świetnie zastępuje mięso mielone. To spaghetti smakuje prawie jak włoski oryginał i zaspokaja głód niejednego niejadka, a dorośli nie poczują różnicy.

Składniki

- ¼ szklanki ugotowanej czerwonej soczewicy
- 500 ml passaty pomidorowej
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- cebula
- ząbek czosnku
- marchewka
- pietruszka
- bazylia
- oregano
- sól
- pieprz
- olej

Przygotowanie

Gotuj soczewicę na małym ogniu przez około 15–20 minut. Na patelni podsmaż pokrojoną cebulę. Dodaj marchewkę i pietruszkę starte na małych oczkach. Wlej passatę oraz koncentrat pomidorowy. Dopraw bazylią, oregano, solą i pieprzem oraz rozgniecionym ząbkiem czosnku. Gotuj całość przez 15 minut. Podawaj z ulubionym makaronem.

KASZA JAGLANA – JAK JĄ PRZEMYCIĆ W DIECIE DZIECKA?

15

Kasza jaglana, inaczej proso, jest naszą ulubioną kaszą. To najstarszy gatunek kaszy, która została okrzyknięta mianem królowej wszystkich kasz. Jest lekkostrawna, pomaga walczyć z przeziębieniem (usuwa nadmiar śluzu z organizmu i ociepla go od wewnątrz). Nadaje się praktycznie do wszystkiego. Można ją miksować w koktajlach, robić z niej mleko, naleśniki, placki na słodko albo słono lub przyrządzać z niej pyszne i wartościowe słodycze.

Kasza jaglana pomaga również odkwasić organizm. Jest źródłem witamin z grupy B, witaminy E, lecytyny, krzemu, magnezu, wapnia, fosforu, żelaza. Jest bezglutenowa i lekkostrawna, dlatego warto wprowadzać ją do diety dziecka już od samego początku, gdy zaczynamy podawać produkty zbożowe. Jest świetna dla małego i dużego alergika, ponieważ nie uczula.

Jak prawidłowo ugotować kaszę jaglaną?

Starannie przepłucz kaszę jaglaną (3–4 razy). Zalej wodą lub mlekiem (2 szklanki płynu na jedną szklankę kaszy), dodaj szczyptę soli i odrobinę oliwy. Gotuj na małym ogniu przez około 15 minut. Po tym czasie odstaw kaszę na 10 minut, by dojrzała pod przykryciem.

Czasami bywa tak, że pomimo przepłukania kaszy i ugotowania jej zgodnie z zaleceniami wciąż czujemy gorycz. Warto wtedy spróbować kaszy innego producenta i znaleźć taką kaszę, której smak będzie nam odpowiadał.

Ciepła kasza jaglana jest doskonałym spoiwem łączącym składniki placków lub burgerów. Dzięki takiemu dodatkowi można z powodzeniem zrezygnować z jajek, jeśli ktoś ich unika. Można zrobić placki z kaszy jaglanej, ugotowanych ziemniaków i prażonej cebulki, doprawione solą i pieprzem, pieczone w piekarniku. Szybko, zdrowo i sycąco. A co najważniejsze – dzieci uwielbiają takie placki!

POTRAWY, W KTÓRYCH ŚWIETNIE SPRAWDZA SIĘ KASZA JAGLANA

- Jaglanka z owocami na słodko
- Jaglanka zapiekana z owocami np. jabłkiem
- Budyń jaglany
- Mleko jaglane
- Kotlety z dodatkiem kaszy jaglanej
- Farsze do pierogów, krokietów, gołąbków
- Jaglane kopytka, kluski śląskie
- Kasza jaglana jako dodatek do zup
- Kasza jaglana jako dodatek do sosów
- Pieczywo drożdżowe z dodatkiem kaszy jaglanej
- Pulpety mięsne z kaszą jaglaną
- Burgery jaglane – solo lub z dodatkiem mięsa
- Pasztety
- Naleśniki
- Kasza jako dodatek do sałatki
- Muffinki, babeczki
- Ciasta
- Kasza jako dodatek do koktajli

A to tylko przykłady dań, w których można przemycić kaszę jaglaną. Gdy dziewczynki były małe, dodawałam po łyżce kaszy do kremowych zup. Tak zaczynałyśmy naszą przygodę z kaszą. Teraz serwuję ją w plackach, burgerach, kotletach, kopytkach, pieczywie, naleśnikach, koktajlach i słodkich wypiekach.

Staram się mieć zawsze kaszę pod ręką, więc często gotuję ją wieczorem, by następnego dnia móc dodawać ją do dań, które przygotowuję – sobie i dziewczynkom.



Naleśniki z kaszy jaglanej

Uwielbiamy naleśniki. Najczęściej robię je w weekend na śniadanie. Pokazywałam Wam już, jak w łatwy sposób przemycić w nich warzywa takie jak szpinak czy burak. Teraz czas na kaszę.

Składniki

- szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- szklanka wody lub mleka
- jajko
- łyżka oleju
- sól
- 2 łyżki mąki pszennej lub mieszanki bezglutenowej

Przygotowanie

Zmiksuj wszystkie składniki i smaż je na bardzo dobrze rozgrzanej patelni. Podawaj naleśniki z ulubionymi dodatkami.



Naleśniki jaglane można przygotować również z mąki jaglanej, ale w moim odczuciu te z kaszy są lepsze, ponieważ te z mąki wychodzą znacznie bardziej gorzkie. Możesz je również przygotować naleśniki jaglane ze zmiksovanym szpinakiem, ugotowanym burakiem lub kurkumą albo kakao.

Naleśniki jaglane bardziej się kruszą, dlatego jeśli masz problem ze smażeniem, dodaj do nich jajko. Jeśli natomiast masz wprawę w smażeniu, możesz pominąć mąkę w przepisie.

Koktajl truskawkowo-jaglany

Koktajle z dodatkiem kaszy są bardzo sycącą przekąską, doskonałe na drugie danie lub podwieczorek. Nie czuć w nich kaszy, jeśli koktajl jest dobrze zmiksowany. Możesz dawać do niego dowolne dodatki, ale ulubionym smakiem dziewczynek jest truskawkowy na bazie mleka roślinnego.

Składniki

- 300 ml mleka roślinnego
- duża garść truskawek
- duża łyżka ugotowanej kaszy jaglanej

Przygotowanie

Zmiksuj wszystko w blenderze. Koktajl podawaj schłodzony i udekorowany miętą.

Baw się smakiem

Wystarczy, że zamiast truskawek zmiksujesz z mlekiem roślinnym dostępne sezonowe owoce z dodatkiem ugotowanej kaszy jaglanej, a codziennie możesz serwować dziecku inny koktajl. Szczególnie polecam Ci przygotowywanie takich smakołyków jesienią. Kasza jaglana wspiera układ odpornościowy i pomaga walczyć z jesienno-zimowymi infekcjami.



Jaglane muffiny czekoladowe bez mąki!

Inspiracją do przygotowania tych muffinek była moja sąsiadka Ania. Czasami, kiedy zrobimy coś dobrego, wzajemnie się tym częstujemy. Któregoś razu poszłam do niej z muffinkami z soczewicą. Wtedy opowiedziała mi o pysznych jaglanych muffinach, które zrobiła dawno temu. I oczywiście nie zapisała przepisu. Jedno było pewne. Nie miały mąki. Kiedy wróciłam do domu, ugotowałam kaszę jaglaną i poczekałam na poranną wenę. Następnego dnia powstały te muffinki i cytrynowe babeczki. Od tamtej pory goszczą u nas często i znikają równie szybko, jak się pojawiają.

Składniki (na około 8 większych muffinek lub 12 mniejszych w papilotkach)

- szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 2 jajka
- ¼ roztopionej kostki masła
- 2 łyżki kakao
- ½ szklanki cukru/ksylitolu
- łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli

Przygotowanie

Zmiksuj wszystkie składniki. Na koniec dodaj roztopione masło. Piecz ciasto w piekarniku nagrzanym do 175 stopni (bez termoobiegu, grzałka góra-dół) przez 30 minut. Podawaj muffiny, gdy już wystygną, choć u nas znikają nawet na ciepło.



Cytrynowe babeczki jaglane

Tuż po debiucie czekoladowych muffinek przygotowałam wersję cytrynową. Praktycznie robi się ją tak samo jak wersję z kakao, z tą różnicą, że sok z cytryny bardziej rozrzedza ciasto i dlatego dla zachowania odpowiedniej konsystencji dodałam do masy 2 łyżki mieszanki bezglutenowej do wypieków. Babeczki polane lukrem i ozdobione kandyzowaną skórką cytrynową będą pięknym deserem. I równie szybko znikną, jak ich czekoladowe kuzynki.

Składniki

- szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 2 jajka
- ¼ kostki roztopionego masła
- sok z ½ cytryny
- starta skórka z ½ cytryny – najlepiej niewoskowanej
- łyżka miodu
- ½ szklanki cukru
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki mąki bezglutenowej

Przygotowanie

Zmiksuj wszystkie składniki. Dodaj na koniec roztopione masło. Piecz w piekarniku nagrzanym do 175 stopni (bez termoobiegu, grzałka góra-dół) przez 30 minut.



Ekspresowe kotlety jaglane

Gdy masz w domu ugotowaną kaszę jaglaną, możesz przemycić ją dosłownie w każdej potrawie. W daniach na słodko dzieciaki jej nie wyczują.

Dla odważniejszych placki jaglane będą bardzo wartościową kolacją. Robi się je ekspresowo i równie szybko znikają z talerzy. U nas zawsze jemy je z ketchupem.

Składniki

- szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 jajko
- ½ ząbka czosnku
- mała marchewka
- ½ małej cukinii
- 2 łyżki mąki pszennej lub bezglutenowej
- sól
- pieprz

Przygotowanie

Marchewkę i cukinię zetrzyj na najmniejszych oczkach. Cukinię odsącz z wody. Połącz wszystkie składniki, dopraw i smaż na patelni teflonowej z małą ilością tłuszczu. Podawaj z dipem jogurtowym, ketchupem lub solo.



Placki z kaszy jaglanej à la pierogi ruskie

Te placki są tak dobre i tak proste, że sama będziesz zaskoczona, jak łatwo się je przygotowuje i jak smakują dzieciom. Przypadną do gustu zwłaszcza fanom pierogów ruskich. Mam w domu takie dwie, które mogłyby jeść pierogi codziennie, więc czasami pojawiają się w naszym domu te placki i apetyt na ruskie zostaje zaspokojony. Na jeden wieczór...

Składniki

- szklanka ugotowanej ciepłej kaszy jaglanej
- 4–5 średnich ziemniaków
- duża cebula
- sól
- pieprz
- masło

Przygotowanie

Do przygotowania tych placków bez jajek potrzebujesz ciepłej kaszy jaglanej oraz ciepłych, ugotowanych ziemniaków. Cebulkę pokrój w kostkę i podsmaż na maśle. Ciepłe ziemniaki ugnieć, dodaj ciepłą kaszę jaglaną oraz cebulkę. Dopraw solą i pieprzem. Uformuj placki i piecz w piekarniku w temperaturze 190 stopni (bez termoobiegu, grzałka góra-dół) do zrumienienia (około 20–30 minut). Podawaj ze śmietaną, jogurtem lub z ulubionym sosem.

Jaglane kluski śląskie

Ten przepis na kluski jaglane towarzyszy mi od momentu, kiedy Wiktoria miała roczek. Robiłam je wtedy i podawałam jej z bezmięsnym sosem pieczeniowym, na który przepis wrzucę Ci niżej. Od tamtej pory zdarza mi się przyrządzać dziewczynkom takie kluski śląskie, choć zdecydowanie wolą te ziemniaczane. Czasem jednak dają się namówić.

Składniki

- 300 g ugotowanej ciepłej kaszy jaglanej
- 70–80 dag mąki ziemniaczanej
- sól

Przygotowanie

Ugotowaną kaszę jaglaną (jeszcze ciepłą) zblenduj. Dodaj do niej sól oraz mąkę ziemniaczaną. Wyrób ciasto. Lep kluski, wrzucaj na osoloną wodę i gotuj około 4 minut od wypłynięcia klusek na powierzchnię.

Inne warianty jaglanych klusek

Jaglane kluski śląskie to wariant bez ziemniaków. Niemniej możesz przygotować takie same kluski z dodatkiem ziemniaków (ziemniaki, kasza jaglana, sól i jajko, mąka ziemniaczana lub pszenna – wtedy wyjdą kopytka) lub twarogu (zwykły biały twaróg albo tofu, kasza jaglana, ziemniaki, jajko, mąka pszenna), co zamieni Twoje kluski w prawdziwe pierogi leniwe z dodatkiem tej niezwykłej kaszy.

Dodatek kolorowych warzyw z pewnością zaskoczy niejednego niejadka.

Sos pieczeniowy – bezmięśny

Jeśli Twoje dziecko uwielbia sosy, przygotuj mu tę wersję sosu pieczeniowego bez mięsa. Przepis znalazłam na blogu Jadłonomii i nie zamieniłabym w nim absolutnie nic. Sos składa się z wielu warzyw, a dzięki dodatkowo sosu sojowego, nadającego mu smak umami, smakuje jak mięśny. Jest uwielbiany zarówno przez dzieci, jak również przez dorosłych.

Składniki

- 2 cebule
- 2 liście laurowe
- 2 ziarna pieprzu
- 2 ziarna ziela angielskiego
- gałązka świeżego tymianku
- gałązka świeżego rozmarynu
- 3 łyżki oleju
- marchewka
- pietruszka
- 2 łaski selera naciowego
- 2 ząbki czosnku
- ½ łyżki brązowego cukru
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki sosu sojowego
- litr bulionu warzywnego
- sól
- pieprz

Przygotowanie

Na dnie rondla rozgrzej olej. Dodaj cebulę oraz przyprawy razem ze świeżym tymiankiem i rozmarynem. Smaż tak długo, aż cebula zbrązowieje. Następnie dodaj do cebuli pokrojone w kawałki warzywa i duś wszystko przez 20–30 minut. Do podsmażonych

warzyw dodaj cukier, koncentrat pomidorowy oraz sos sojowy i smaż jeszcze minutę. Następnie wlej bulion i gotuj 40 minut. Po tym czasie przelej wywar przez sitko, odciskając warzywa. Wywar wlej znowu do rondla, dopraw solą i pieprzem. Jeśli lubisz gęste sosy – zagęść łyżką mąki rozrobioną w małej ilości wywaru.

Kotlety jajeczne z kaszą jaglaną

Jeśli masz w domu fana kotletów jajecznych, spróbuj wersji z kaszą jaglaną. Będzie jeszcze zdrowsza, a w smaku niczym nie ustępuje tradycyjnym kotletom. To doskonały dodatek do obiadu, ale również świetna opcja na piknik.

Składniki

- 4 ugotowane jajka
- surowe jajko
- ⅓ szklanki suchej kaszy jaglanej
- ½ łyżeczki masła
- sól
- pieprz
- świeży szczypiorek
- bułka tarta
- olej

Przygotowanie

Wypłucz kaszę jaglaną kilka razy i ugotuj. Ugotowane i wystudzone jajka pokrój w kostkę lub zmiksuj blenderem. Dodaj do nich surowe jajko, kaszę jaglaną, przyprawy i szczypiorek oraz masło. Formuj kotlety, obtocz je w bułce tartej i smaż na dobrym jakościowo oleju.

Podawaj solo – moje dziewczynki uwielbiają kotlety jajeczne bez żadnych dodatków, a w wersji dla dorosłych podaję je z lekką, wiosenną sałatką.

Placuszki pomidorowe z kaszą jaglaną

Placuszki pomidorowe to u nas rytuał na letnią kolację – lekkie i sycące, smaczne, pachnące świeżymi pomidorami i bazylią. Dodaj do nich kaszę jaglaną i masz pełnowartościowy posiłek dla całej rodziny.

Składniki

- 2 duże pomidory
- cebula
- jajko
- 4 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej
- sól
- bazylia
- mąka pszenna lub mąka bezglutenowa

Przygotowanie

Przekrój pomidory na pół, wydrąż zielone końcówki, a resztę zetrzyj na tarce. Zetrzyj cebulę. Do masy dodaj jajko, ugotowaną kaszę jaglaną. Dopraw solą i bazylią. Zagęść mąką pszenną lub bezglutenową. Smaż placuszki na patelni teflonowej. Podawaj z ulubionym sosem lub domowym ketchupem.

Zielone kotlety Shreka

U nas wszystko to, co zielone, ma zawsze w nazwie Shreka. Dlatego serwując dziewczynkom te kotlety, podkreślam, że to szczególne kotlety Shreka, a każdy, kto je zjada, ma moce, jakich mało. Całe szczęście nie muszę ich przekonywać do zjedzenia tych kotletów, bo są tak dobre, że dziewczynki wcinają je bez marudzenia. Jeśli Twoje dziecko nie przepada za brokułami, a lubi kalafiory, zmodyfikuj przepis. Przecież w kuchni chodzi o to, żeby inspirować się przepisami i dostosowywać je do siebie.

Składniki

- ½ ugotowanego brokułu al dente
- ½ szklanki kaszy jaglanej
- jajko
- ząbek czosnku
- sól
- bułka tarta
- olej lub masło klarowane

Przygotowanie

Kaszę jaglaną ugotuj według przepisu. Ostudź. Ugotowaną kaszę i brokuły zmiksuj blenderem. Dodaj jajko, bułkę tartą, rozgnieciony ząbek czosnku i sól. Wyrób masę. Formuj kotlety, obtaczaj je w bułce tartej. Smaż na patelni z obu stron do przyrumienienia.

Kotlety możesz również przygotować w piekarniku. Piecz je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia w temperaturze 200 stopni przez 10 minut bez termoobiegu, a następnie 10 minut z termoobiegiem.

Placuszki szpinakowo-jaglane

Te placuszki są bardzo mięciutkie w środku i soczyste, a to za sprawą cukinii. Smakują dobrze na ciepło, ale można je również zapakować do lunchboxa, ponieważ polecają się też na drugie śniadanie. Będą idealną przekąską w pracy, kiedy złapie cię głód. Słowem – są dla całej rodziny.

Składniki

- mała cukinia
- szklanka świeżego szpinaku
- cebula
- ząbek czosnku
- jajko
- ½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- sól
- mąka pszenna lub kukurydziana

Przygotowanie

Cukinię zetrzyj na najmniejszych oczkach. Na łyżeczce oleju podmaż cebulkę, dodaj szpinak. Podsmaż. Zblenduj całość. Do miski wrzuć cukinię odcisniętą z soku oraz podsmażone warzywa. Dodaj kaszę jaglaną. Dołóż jajko, świeży czosnek, sól. Na koniec dosyp mąki tak, żeby masa nadawała się do smażenia. Smaż placuszki z obu stron aż do zarumienienia.

Jaglane rafaello

Dla wszystkich miłośników kokosów ten deser to będzie strzałem w dziesiątkę. Jaglane rafaello w wersji dla dzieci nie zawiera migdałów, natomiast w wersji dla dorosłych dodatek blanszowanego migdała wewnątrz kulki uczyni ten deser jeszcze bardziej podobnym do oryginału.

Składniki

- puszka mleka kokosowego
- $\frac{3}{4}$ szklanki suchej kaszy jaglanej
- 2 szklanki wiórków kokosowych
- 2 łyżki amaretto
- ulubiony słodzik do smaku np. syrop daktylowy
- w wersji dla dorosłych migdały blanszowane bez skórki

Przygotowanie

Kaszę jaglaną przelej 2–3 razy wrzątkiem na sitku. Zalej mlekiem kokosowym i gotuj około 15 minut. Po zdjęciu z palnika potrzyj jeszcze pod przykryciem 10 minut. Kaszę zmiksuj z wiórkami, amaretto i syropem daktylowym. Formuj kulki (w wersji dla dorosłych w każdą z kulek włóż migdał) i obtocz je w wiórkach kokosowych. Możesz przed podaniem schłodzić je w lodówce.



Wegańskie ciasto 3 Bit

Przy okazji przepisów z kaszy jaglanej nie mogło zabraknąć udoskonalonej wersji słynnego 3 Bit-a, który pokochały dziewczynki i nie tylko. Uwielbiam to ciasto, które ekspresowo znika z talerzy. Jeśli jeszcze go nie próbowałaś, koniecznie go zrób. Przekonasz się, że zdrowe słodczyce robione w domu są świetną alternatywą dla tych kupionych w sklepie.

Składniki

- 200 g kaszy jaglanej
- 600 ml mleka
- szklanka daktyli + 4 daktyle
- łyżka oleju kokosowego
- $\frac{3}{4}$ szklanki masła orzechowego z orzeszków ziemnych, bez soli i cukru
- kilka łyżek mleka
- herbatniki

Polewa czekoladowa

- czekolada gorzka 60%
- łyżka masła
- 2 łyżki wody

Przygotowanie

Przepłucz kaszę jaglaną wrzątkiem, zalej mlekiem, dodaj 4 daktyle i olej kokosowy. Gotuj ją przez 20 minut pod przykryciem. Zmiksuj kaszę na gładko. W międzyczasie blachę wyłóż herbatnikami (składników wystarczy na blaszkę o wymiarach 20 × 20 cm). Szklankę daktyli zalej wrzątkiem. Po kilku minutach odlej wodę i zmiksuj je z masłem orzechowym oraz kilkoma łyżkami mleka. Wyłóż słodką masę na herbatniki i przykryj kolejnymi. Teraz nałóż gorący budyn jaglany. Przykryj herbatnikami. Przygotuj polewę – wymieszaj składniki i podgrzej. Polewę wylej na herbatniki, ciasto schłódź.



PODSUMOWANIE

JAK GOTOWAĆ, ŻEBY DZIECI JADŁY SMACZNIE I ZDROWO?

- Przede wszystkim nie bój się eksperymentować. Zapraszaj do gotowania swoje dzieci. Gotowanie jest przyjemne, a dziecku sprawi mnóstwo radości i satysfakcji. Maluch, który uczestniczy w gotowaniu, jest bardziej chętny do tego, żeby spróbować potraw, które sam przygotował.
- Pamiętaj, że dla dziecka liczy się kolor. Kolorowe naleśniki, placiki, gofry czy kolorowe pieczywo mogą zachęcić Twoje dziecko do spróbowania nowych smaków. A Ty możesz ukryć w daniach wiele warzyw, których Twoje dziecko nigdy nie wzięłoby do ust.
- Zaprzyjaźnij się z blenderem. Miksując zupy na krem lub przygotowując smaczne smoothie, możesz przemycić wiele produktów takich jak natka pietruszki, szpinak czy awokado. A czego dziecko nie widzi, tego tam nie ma, prawda?
- Szukaj zamienników. Prawie każdy przepis możesz dostosować do upodobań kulinarnych swoich i swojej rodziny. Czy można przygotować dobre danie bez cukru, bez glutenu lub produktów mlecznych? Tak. I wcale nie poczujesz różnicy w smaku.
- Oszczędzaj swój czas. Gotuj na zapas. Wekuj. Przygotowuj dania z warzyw sezonowych.
- Twoje dziecko nie lubi warzyw? Ukrywaj je w słodkich wypiekach, do których wcale nie musisz dodawać cukru.
- Pozwól dziecku znaleźć swój smak. Nic nie działa tak bardzo negatywnie na dziecko, jak świadomość, że musi coś zjeść, bo tak trzeba. Nigdy nie zmuszałam dziewczynek do jedzenia rzeczy,

które im nie smakowały. Czasami nasza kuchnia była monotematyczna, ale doświadczenie nauczyło mnie, że z upływem czasu do wielu rzeczy można się przekonać.

- Bądź cierpliwa. Za 20 lat będziesz wspominała te sytuacje z uśmiechem na ustach. Pewnego dnia odwiedzisz swoje dzieci i tym razem to one zaserwują ci dania, które gotowałeś im, kiedy były małe.

PODZIĘKOWANIE

Przed wszystkim chciałabym podziękować Wam – każdemu z osobna, kto zakupił tego e-booka, obdarzając mnie zaufaniem. Wierzę, że spełniłam Wasze oczekiwania i dzięki mojej pracy Wasza praca w kuchni będzie przyjemniejsza i mniej skomplikowana.

Dziękuję moim córkom. Gotowanie dla nich to dla mnie ogromna satysfakcja. Były dla mnie inspiracją do napisania tego przewodnika. To one każdego dnia sprawiają, że w mojej głowie powstają kolejne przepisy, którymi się z Wami dzielę.

Dziękuję swojej rodzinie, siostrze, szwagrowi oraz przyjaciołom za to, że testowali to, co gotowałam. Dawali zielone światło, a czasem szczerze mówili, co sądzą. Dzięki Waszej motywacji nie poddałam się, choć musicie uwierzyć mi na słowo – poddawałam się każdego dnia.

Dziękuję za każde słowo wsparcia, które otrzymałam przez ostatni rok. Bycie samodzielną mamą, mającą do ogarnięcia dwie rezolutne córki, nie jest łatwe. Były dni, kiedy tego e-booka pisałam po nocach. Pisałam, a rano kasowałam. Wiele razy brakowało mi sił, bo pomysłów wciąż mam wiele. I kiedy upadałam, słyszałam – dasz radę. Jesteś w tym świetna. Lepiej zrobić coś za rok niż nigdy.

Tak się stało. Pracowałam okrągły rok, żeby zobaczyć 160 stron mojego osobistego dzieła.

Nie znalazły się tu wszystkie przepisy. Mam plan, żeby niebawem wydać drugą część. Ale zanim to zrobię, niech Wam ten e-book służy.

Uwierzcie w to, że Wy też potraficie gotować tak, żeby Wasze dzieci jadły, a z gotowania uczynicie wspaniałą przygodę, która zostanie z Wami na lata. I tego wam życzę.

Mam też gorącą prośbę. Jeśli będziecie chcieli skorzystać z przepisu i pochwalić się nim w mediach społecznościowych, oznaczcie mnie, proszę, dodając hasztag [#familyfoodbook](#). Uszanujcie moją pracę i nie udostępniajcie za darmo tego poradnika, bo Wy też za niego zapłaciliście.

Dziękuję
[Żaneta](#)

TU MNIE ZNAJDZIESZ

Mail

zaneta.bogdziewicz@gmail.com

Blog

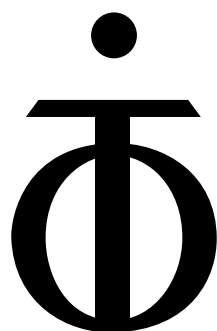
<http://www.mamalife.pl/>

Instagram

<https://www.instagram.com/mamalife.pl/?hl=pl>

Facebook

<https://www.facebook.com/blogMamalife/?ref=bookmarks>



TWARDA OPRAWA.

Redakcja

Kinga Rak / Twarda Oprawa

Projekt graficzny, typograficzny i skład:

Mariusz Bieniek / Twarda Oprawa

Korekta

Magdalena Bieniek / Twarda Oprawa

Zdjęcia

Żaneta Bogdziewicz

Złożono krojami Lato, Barlow Condensed, Fira Sans