

**NIE MARNUJ
JEDZENIA!**



17 pomysłów

**NA PYSZNE
I ZDROWE DANIA Z TEGO,
CO MASZ W KUCHNI**

TOYOTA

Spis treści

3 Jak nie marnować jedzenia?

Przepisy:

4 Szybki bigos

5 Potrawka grzybowa

6 Kurczę na postaniu

7 Domowa pizza

8 Tostowe muffiny

9 Pasta z awokado

10 Chutney z cebuli

11 Kotlecki ziemniaczane

12 Bezglutenowy torcik owocowy

14 Wegańskie bezy

15 Szarlotka z chleba

16 Zdrowe lody

17 Koktajl z chia

18 Eko-smoothie

19 Arbuзова lemoniada

20 Lemoniada jabłko-gruszka

21 Drink sour

22 Jak ułożyć zbilansowany posiłek?



Drodzy Czytelnicy, Pasjonaci gotowania!

Oto pierwsza książka kulinarna w dziejach Toyota Motor Manufacturing Poland. I to nie była jaka, bo zawierająca przepisy naszych pracowników. Receptury, które tu znajdziecie, mają Wam pokazać, że pyszne danie można wyczarować ze wszystkiego, również z pozostałości żywności. Pomarszczona brzoskwinia, piegowate jabłko, zapomniany plasterek sera – to składniki kuchni „Nie marnuję, wykorzystuję”. Ja miałam szczęście spróbowania wszystkich prezentowanych w książce potraw, gdyż ugotowali je nasi przyjaciele ze Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom Tęcza w Oławie. Są naprawdę pyszne. Zapraszam do lektury i gotowania!

Agnieszka Klukowska-Bajcar
Dział BHP i Ochrony Środowiska

Jak nie marnować jedzenia?

Czy wiesz, że w Polsce za 60 proc. zmarnowanej żywności odpowiadają gospodarstwa domowe? To właśnie w naszych domach możemy zrobić najwięcej, by ograniczyć marnowanie jedzenia.



Według raportu FAO (Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa) co roku na świecie marnuje się około 1,3 mld ton jedzenia. Taka ilość pozwoliłaby wykarmić aż 2 mld ludzi!

Pan płaci, Pani płaci, środowisko płaci...

Na wytworzenie produktu spożywczego trzeba spożytkować określoną ilość zasobów, w tym także czasu. Zatem niewykorzystanie jedzenia to również marnowanie energii i wody potrzebnych do wyprodukowania, transportu i dystrybucji żywności, a także pracy ludzi. Dodatkowo zwiększamy ilość odpadów. Trzeba zatem pamiętać, że koszty środowiskowe produkcji żywności wcale nie są niskie. Przykładowo, wyrzucenie 1 kg wołowiny oznacza, że trwonimy nawet 10 ton wody zużytej, by to mięso mogło trafić na nasz stół! Szacuje się, że za około 20 proc. światowej emisji gazów cieplarnianych odpowiada produkcja, przetwarzanie, transport i przechowywanie żywności. Co więcej, wyrzucona żywność nie przestaje szkodzić. Metan, będący efektem gnicia, jest 20-krotnie bardziej szkodliwym gazem cieplarnianym niż dwutlenek węgla.

Kuchnia z zasadami

Jest kilka prostych zasad, które możemy stosować, by ograniczać marnowanie żywności w gospodarstwach domowych. Oto one:

1. Rób jadłospisy, np. na tydzień, i planuj zakupy pod tym kątem. Jadłospis pomoże Ci też poprawić dietę poprzez komponowanie zbilansowanych, zdrowszych i tańszych posiłków.
2. Przed wyjściem na zakupy przejrzyj szafki kuchenne i sprawdź, jakie masz zapasy.
3. Częściej chodź na zakupy na piechotę – spalisz kalorie, dotlenisz się, a także kupisz mniej, niż gdyby jechać samochodem.
4. Zwracaj uwagę na daty przydatności do spożycia kupowanej żywności.
5. Stosuj zasadę FIFO – ustawiaj produkty tak, by w pierwszej kolejności zużywać te z najkrótszą datą przydatności.
6. Podawaj mniejsze porcje, dzięki czemu będziesz wyrzucać mniej resztek z talerzy.
7. Wykorzystuj resztki jedzenia lub mniej świeże produkty, np. dzięki pomysłom z tej broszury.
8. Używaj sprzętu kuchennego do przetwarzania i odświeżenia żywności, np. blenduj warzywa i owoce albo tostuj stwardniałe pieczywo.
9. Kupiłeś więcej, niż możesz zjeść? Oddaj nadmiar do banku żywności lub społecznej lodówki (jadłodzielni).
10. Przechowuj żywność tak, by jak najdłużej zachowywała świeżość.



Jeść czy nie jeść?

Pamiętajcie, że określenie „najlepiej spożyć przed...” nie oznacza, że po przekroczeniu wskazanej daty dany produkt nie nadaje się już do konsumpcji. W ten sposób oznaczane są m.in. trwałe produkty, np. kasze, herbaty, dżemy czy makarony. Badania SGGW dowiodły, że np. mleko UHT zachowuje wszystkie swoje walory jeszcze przez 6 miesięcy od daty na opakowaniu. Z kolei określenie „należy spożyć przed...” oznacza, że dany produkt musi być zużyty we wskazanym terminie.



Po porządkach w lodówce czy zamrażarce zostały Ci resztki różnych wędlin? Nie wyrzucaj ich. Połącz je z młodą kapustą, by przygotować smaczny i pożywny posiłek. Oprócz wędlin wykorzystamy także pozostałości po spaghetti.

Sylwia Kotodziej



Po grillowaniu zostało Ci trochę karkówki, która następnego dnia już nie smakuje tak dobrze? Nie wyrzucaj jej. Zrób z niej potrawkę w sosie na obiad lub na kanapkę.

Aneta Czaja

Czego potrzebujesz?



Woda:
1 szklanka



Młoda kapusta:
1 szt.



Cebula:
1 szt.



Wędliny:
350 g



Marchewka:
1-2 szt.



Koperek:
1 pęczek



Natka pietruszki:
1 pęczek



Passata pomidorowa:
kilka łyżek – np. to, co zostało po zrobieniu spaghetti



Przyprawy:
sól, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie, majeranek

Szybki bigos



30 min



Na ciepło



Wegetariańskie – nie

- Krok 1:** Pokrój wędlinę.
- Krok 2:** Wlej wodę do garnka i zagotuj.
- Krok 3:** Podczas podgrzewania wody poszatkuj kapustę i zetrzyj marchew na tarce.
- Krok 4:** Włóż kapustę do garnka i dodaj przyprawy – liść laurowy, sól, pieprz i ziele angielskie.
- Krok 5:** Obierz cebulę, pokrój ją w piórka i podsmaż. Gdy się zarumieni, dodaj startą marchew.
- Krok 6:** Do cebuli i marchwi dodaj wędlinę i podsmażaj przez około 3-4 minuty.
- Krok 7:** Przelóż zawartość patelni do garnka z kapustą. Wymieszaj i duś na wolnym ogniu przez około 15 do 20 minut.
- Krok 8:** Dodaj do garnka odrobinę passaty pomidorowej (możesz też wykorzystać nieużyty przecier pomidorowy), majeranek, koperek i natkę pietruszki. Wymieszaj i duś przez kolejne 2-3 minuty.

Czego potrzebujesz?



Cebula:
2 szt.



Czosnek:
4 ząbki



Masło:
1 łyżka



Karkówka:
4 kawatki



Grzyby:
0,5 kg – polecam boczniki, ale możesz wykorzystać takie, jakie lubisz lub masz w domu



Śmietana 12%:
200 ml



Przyprawy:
sól i pieprz

Potrąwka grzybowa



30 min



Na ciepło



Wegetariańskie – nie

- Krok 1:** Pokrój mięso w kostkę.
- Krok 2:** Pokrój cebulę, a ząbki czosnku przeciśnij przez praskę. Rozgrzej masło na patelni i wrzuć te składniki.
- Krok 3:** Dodaj mięso na patelnię i smaż całość na małym ogniu, aż się zarumieni. Mieszaj od czasu do czasu, żeby się nie przypaliło.
- Krok 4:** Umyj i pokrój grzyby, a następnie dodaj je na patelnię razem ze śmietaną.
- Krok 5:** Duś na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu.
- Krok 6:** Zjedz, jak lubisz. Ja polecam na chlebie lub tostach z ulubionymi dodatkami – np. pomidorkami koktajlowymi.



Została Ci porcja rosółowa z kurczaka? A może po zakupach masz za dużo udek z drobiu? Możesz wykorzystać mój przepis na udka w purée ziemniaczanym. Smacznego!

Yulia Dzedzits

Czego potrzebujesz?

Udka z kurczaka: według uznania

Ziemniaki: według uznania

Cebula: 1 szt.

Pieczarki: kilka sztuk

Jogurt naturalny: 2-3 łyżki

Ciasto francuskie: 1 opakowanie

Szczypiorek

Przyprawy: sól i pieprz



Kurcze na postaniu



45 min

Czas przygotowania



Na ciepło



Wegetariańskie – nie

Wersja codzienna

- Krok 1:** Ugotuj ziemniaki i ugnieć je z jogurtem naturalnym.
- Krok 2:** Pokrój cebulę i pieczarki, a następnie podsmaż je na patelni. Wymieszaj z purée ziemniaczanym.
- Krok 3:** Podsmaż pałki z kurczaka i ułóż je na purée.

Wersja odświętna

- Krok 1:** Ugotuj ziemniaki i ugnieć je z jogurtem naturalnym.
- Krok 2:** Pokrój cebulę i pieczarki, a następnie podsmaż je na patelni. Wymieszaj z purée ziemniaczanym.
- Krok 3:** Ciasto francuskie pokrój na kwadraty. Na każdy kawałek ciasta nałóż łyżkę purée, a na górę postaw podsmażoną pałkę z kurczaka. Ciasto zwiąż nitką tak, aby powstały sakiewki.
- Krok 4:** Ciasto posmaruj żółtkiem. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni, piecz 25-30 minut.
- Krok 5:** Podawaj z surówką z młodej kapusty, doprawionej solą i sokiem z cytryny.



Jeśli masz w domu cebulę, pieczarki, paprykę oraz kawałek sera, które nie wyglądają tak ładnie jak na sklepowej półce, to nic straconego – zrób wszystko według przepisu i zaproś rodzinę do włoskiej kuchni. Ilości składników podane są orientacyjnie, ponieważ idea tej pizzy zakłada wykorzystanie tego, co masz w kuchni w ilości, jaka ci pozostała.

Mariusz Włodarczyk

Czego potrzebujesz?

Spód do pizzy: 1 szt., jeśli nie chcesz robić swojego ciasta

Sos pomidorowy: szklanka lub pół szklanki na mniejszą pizzę

Ser: cheddar, gouda, mozzarella itp.

Pieczarki: kilka sztuk

Warzywa: cebula, papryka, pomidory, papryczki jalapeño (jeśli lubisz pikantną pizzę)

Wędlina: kilka plasterków

Jaja: 1 szt.

Przyprawy: oregano

Domowa pizza



30 min

Czas przygotowania

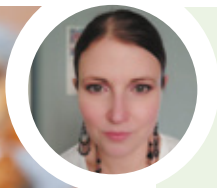


Na ciepło



Wegetariańskie – tak/nie

- Krok 1:** Rozgrzej piekarnik do 200 stopni.
- Krok 2:** Umyj i pokrój warzywa – pieczarki w cienkie plastry, cebulę i paprykę w paski.
- Krok 3:** Pieczarki i cebulę podsmaż na patelni przez kilka minut, by pozbyć się z nich wody.
- Krok 4:** Do małego garnka wlej sos pomidorowy, podgrzej i dopraw go oregano. Resztę sosu możesz zamrozić, by wykorzystać go do kolejnej pizzy.
- Krok 5:** Rozwiń spód do pizzy i posmaruj sosem.
- Krok 6:** Ułóż na pizzy wszystkie składniki. Na część z szynką i serem możesz wbić jajko.
- Krok 7:** Wstaw pizzę do pieca na około 20 minut.



Masz ochotę na szybki posiłek na ciepło i chcesz zużyć chleb tostowy oraz to, co masz w lodówce? Możesz wykorzystać praktycznie wszystkie składniki, które nadają się do zapiekania – tak, jak lubisz.

Izabela Kowalczyk



Przez obowiązki życia codziennego „trochę” przeleżało Ci awokado, które teraz już nie wygląda zbyt zachęcająco? Z dojrzałego i miękkiego awokado polecam zrobić pyszną i zdrową pastę, która idealnie pasuje do każdego rodzaju pieczywa.

Anna Idczak

Czego potrzebujesz?



Foremki do muffinów



Chleb tostowy: wedle uznania



Jaja: tyle, ile masz foremek



Produkty do zapiekania: sery (żółty, feta, mozzarella), wędliny, boczek, warzywa



Przyprawy: pieprz, sól, gałka muszkatołowa



Zielenina: szczypior, koperek, natka pietruszki

Tostowe muffiny



30 min



Na ciepło



Wegetariańskie – tak/nie

- Krok 1:** Rozwałkuj cienko kromki chleba tostowego. Jeśli jest zeschnięty, zwilż go wcześniej odrobiną wody.
- Krok 2:** Foremki wyłóż rozwałkowanym chlebem.
- Krok 3:** Do foremek dodaj pokrojone czy starte składniki z przeglądu lodówki.
- Krok 4:** Do każdej z foremek wbij jajo.
- Krok 5:** Dodaj przyprawy według upodobań.
- Krok 6:** Włóż do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na 13 do 15 minut tak, aby białko się ścięło, a żółtko pozostało płynne.
- Krok 7:** Po upieczeniu posyp tosty zielenią.

Czego potrzebujesz?



Awokado: 2 szt. (najlepiej dojrzałe)



Jaja: 8-10 szt.



Czosnek: 3-4 ząbki



Szczypiorek: 1 pęczek



Jogurt naturalny: 2-3 łyżki



Majonez: 2-3 łyżki (zamiast jogurtu – wedle uznania)



Przyprawy: sól i pieprz do smaku

Pasta z awokado



30 min

Czas przygotowania



Na zimno



Wegetariańskie – tak

- Krok 1:** Ugotuj jaja na twardo, wystudź, obierz, a następnie pognieć dokładnie widelcem.
- Krok 2:** Obierz awokado ze skórki i również rozgnieć widelcem.
- Krok 3:** Obierz czosnek i przeciśnij ząbki przez praskę.
- Krok 4:** Pokrój szczypiorek.
- Krok 5:** Wymieszaj dokładnie wszystkie składniki z jogurtem naturalnym lub majonezem i przypraw do smaku.



Chutney z cebuli to świetny dodatek do pieczywa, mięs, potraw z grilla czy serów. Prosty w wykonaniu, niedrogi, zachwyci miłośników nietypowych smaków. Pozwoli też zagospodarować nadmiar plonów, gdy cebula wyjątkowo obrodzi w ogródku.


Paulina Krypner





Obrane i ugotowane ziemniaki wystarczyłyby dla drużyny piłkarskiej, ale rodzina wszystkiego nie zjadła? Nie martw się, bo dzięki mojemu przepisowi niejedzone kartofle szybko i prosto zamienisz na rewelacyjne kotlety.


Marcin Boqus


Czego potrzebujesz?


 Cebula:
0,5 kg

 Masło:
2 łyżki


 Sól:
1/3 łyżeczki

 Cynamon:
1 laska

 Kardamon:
kilka ziaren

 Papryczka chilli:
1 szt.

 Miód:
2 łyżki

 Woda:
200 ml
(1 szklanka)

Chutney z cebuli



40 min

Czas przygotowania



Na zimno



Wegetariańskie – tak

Krok 1: Pokrój cebulę w piórka.

Krok 2: Drobno pokrój papryczkę chilli.

Krok 3: Roztop masło na dnie garnka (nie może być teflonowy) i wrzuc pokrojoną cebulę i sól.

Krok 4: Dorzuc laskę cynamonu, kilka ziaren kardamonu i papryczkę chilli.

Krok 5: Smaż na wolnym ogniu, aby cebula się ładnie zeszkliła.


Krok 6: Dodaj miód (polecam gryczany) i kontynuuj smażenie.


Krok 7: Po 10 minutach dodaj wodę i gotuj tak długo, aż cała cebula będzie oblepiona w gęstym, aksamitnym sosie.

Krok 8: Wyciągnij cynamon i kardamon. Przetóż całość do stoików.

Czego potrzebujesz?

 Ugotowane ziemniaki:
wedle uznania

 Jaja:
1 szt.

 Suszony czosnek niedźwiedzi:
1 garść

Kotleciki ziemniaczane



40 min

Czas przygotowania



Na ciepło



Wegetariańskie – tak

Krok 1: Ugnieć ziemniaki tłuczkiem.

Krok 2: Dodaj jedno jajko.

Krok 3: Dodaj garść suszonego czosnku niedźwiedzi.

Krok 4: Dokładnie wymieszaj całość.

Krok 5: Rozgrzej tłuszcz na patelni, np. masło klarowane.

Krok 6: Z masy uformuj kotlety i smaż na złotisto.

Czego potrzebujesz?



Mąka:
30 g mąki kukurydzianej,
30 g mąki ryżowej,
25 g mąki ziemniaczanej



Proszek do pieczenia:
1 płaska łyżeczka



Jaja:
3 szt.



Ksylitol:
6 płaskich łyżeczek, możesz zastąpić go erytrytolem



Truskawki lub borówki:
0,5 kg



Cytryna:
1/2



Wanilia:
1 laska lub 2-4 krople ekstraktu



Żelatyna bezglutenowa:
3-6 łyżeczek



Śmietanka bez laktozy 30%:
0,3-0,5 l



Puder z ksylitolu:
2 łyżeczki



Ciepła woda:
1 łyżka



Resztki mąk kukurydzianej, ryżowej czy ziemniaczanej można wykorzystać do zrobienia deseru, który mogą zjeść nawet osoby z celiakią, cukrzycą czy nietolerancją laktozy. Bezglutenowy torcik słodzimy na przykład erytrytolem, który nie podnosi poziomu glukozy we krwi jak normalny cukier.

Krzysztof Kazimierczak

Bezglutenowy torcik owocowy



60 min

Czas przygotowania



Na zimno



Wegetariańskie – tak

Jak zrobić biszkopt?

- Krok 1:** Wymieszaj dokładnie mąki z proszkiem do pieczenia.
- Krok 2:** Oddziel białka od żółtek. Białka ubij na sztywną pianę, stopniowo dodając 3 łyżeczki ksylitolu.
- Krok 3:** Do ubitej piany z białek stopniowo dodawaj żółtka, miksując całość na małych obrotach.
- Krok 4:** Do tak przygotowanej masy jajecznej, stopniowo dodawaj mąkę z proszkiem i mieszaj szpatułką do uzyskania gładkiej, jednolitej masy.
- Krok 5:** W wyłożonej papierem do pieczenia tortownicy umieść ciasto i piecz około 30-35 minut w temperaturze 160-170 stopni.
- Krok 6:** Ostudzony biszkopt przetrnij na 3 warstwy.

Jak zrobić mus owocowy?

- Krok 1:** Przygotuj owoce – umyj i usuń szypułki.
- Krok 2:** Wsyp truskawki lub borówki do rondelka, kilka zostaw do dekoracji. Dodaj 3 łyżeczki ksylitolu (może być więcej, jeśli lubisz słodszy krem), sok z cytryny i gotuj, aż owoce zaczną się rozpadać.
- Krok 3:** 3 łyżeczki żelatyny rozpuść w zimnej wodzie i zostaw do napęcznienia.
- Krok 4:** Do owoców dodaj wanilię i zblenduj je na gładką masę.
- Krok 5:** Odrobinę masy odtóż do szklanki i rozrób z łyżką ciepłej wody, by powstał poncz, którym następnie nasączamy białki biszkoptu.
- Krok 6:** Do zblendowanego kremu z owoców dodaj napęczniałą żelatynę i dokładnie wymieszaj. Wystudź krem.

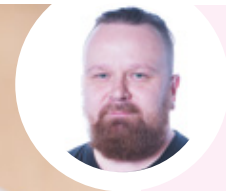
Jak dokończyć torcik?

- Krok 1:** Tężejący krem owocowy wykładaj na kolejne warstwy biszkopta, uprzednio nasączonego ponczem.
- Krok 2:** Tort przełożony masą owocową włóż do lodówki.
- Krok 3:** Przygotuj masę śmietanową do udekorowania tortu. W tym celu ubij śmietanę z 2 łyżeczkami pudru z ksylitolu. Dodaj 1 łyżeczkę żelatyny rozpuszczonej w 1 łyżce wody. Wymieszaj.
- Krok 4:** Masą śmietanową posmaruj schłodzony tort, a następnie udekoruj go owocami.



Wylewasz zalawę z gotowanej ciecierzycy w słoiku? Niepotrzebnie, bo można ją wykorzystać do zrobienia deseru, a konkretnie bez.

Marcin Boqus



Zdarza Ci się znaleźć w chlebaku pół bochenka czerstwego już chleba? Dzieci wolą bułki, a Ty właśnie kupiłeś świeży bochenek? Co teraz? Co robić? Śpieszę z pomocą.

Bartosz Dyuak

Czego potrzebujesz?



Akwafaba:
150 ml (woda po ciecierzce)



Cukier:
150 g



Zielona herbata matcha:
2 łyżeczki – dla koloru i smaku (możesz dodać inny barwnik)

Wegańskie bezy



Czas przygotowania



Na zimno



Wegetariańskie – tak

Krok 1: Akwafabę wlej do miski i ubijaj na pianę, dodając cukier i herbatę.

Krok 2: Ubitą pianę wykładaj na papier do pieczenia rozłożony na blasze.

Krok 3: Uformuj małe bezy.

Krok 4: Piecz przez 100 minut w temperaturze 110 stopni.

Czego potrzebujesz?



Chleb pszenny:
8-10 kromek (można wykorzystać też kawałki suchych butek, drożdżówek, chatek itp.)



Jaja:
3 szt.



Mleko:
2 szklanki (ok. 500 ml)



Miód:
2 łyżki



Masło:
2 łyżki i łyżeczka do smarowania formy do pieczenia



Jabłka:
2 szt.



Przyprawy:
cynamon, gałka muskatowa, kardamon, imbir

Szarlotka z chleba



Czas przygotowania

60 min



Na ciepło



Wegetariańskie – tak

Krok 1: Do garnka wrzuc dwie łyżki masła, poczekaj aż się roztopi i dorzuć dwie łyżki miodu. Rozmieszaj. Dolej dwie szklanki mleka i dodaj trochę cynamonu, gałki muskatowej, imbiru i kardamonu lub inne przyprawy, które lubisz. Zdejmij z kuchenki. Masz teraz chwilę, by obejrzeć krótki odcinek serialu, czy pogłaskać kota, żeby masa mogła ostygnąć.

Krok 2: Do miseczki wbij 3 jajka, zamieszaj i wlej je do masy w garnku i znowu wymieszaj.

Krok 3: Pieczywo pokrój w dość grubą kostkę.

Krok 4: Pokrojony chleb zalej masą maślano-jajeczną. Pozostaw na około 5 minut, aby chleb nasiąknął. Jabłka pokrój w kawałki (mniej więcej takie jak chleb) i dodaj do masy chlebowej. Możesz również dodać suszone owoce (rodzynki czy śliwki). Całość wymieszaj.

Krok 5: Przełóż wszystko do wysmarowanej masłem formy i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na około 40 minut.

Krok 6: Podawaj na gorąco z dodatkiem syropu klonowego, daktylowego lub gałką lodów.



Zostało Ci w kuchni kilka „przejrzałych” bananów – miękkich i brązowych? Nie lubisz takich jeść? Wykorzystaj je jako bazę do lodów!

Krzysztof Żemetro



Banan szcerniał, a brzoskwinia straciła jędrność? Czas na koktajl! Takie owoce nie wyglądają najlepiej, ale mają w sobie mnóstwo słodczy. Nie musisz używać wszystkich składników. Ich listę możesz modyfikować zgodnie z tym, co masz pod ręką i co lubisz.

Mariusz Włodarczyk

Czego potrzebujesz?



Banany:
2-3 szt. (najlepiej dojrzałe)



Mleko:
około 100 ml (1/2 szklanki)



Inne owoce:
kilka truskawek, malin czy jagód dla urozmaicenia smaku (mogą być mrożone)

Zdrowe lody



Czas przygotowania



Na zimno



Wegetariańskie – tak

- Krok 1:** Przygotuj pojemniki do mrożenia lodów, najlepiej elastyczne. Możesz użyć np. silikonowych foremek do babeczek.
- Krok 2:** Obierz banany, pokrój i wrzuc do pojemnika z blendera lub miski.
- Krok 3:** Dodaj inne wybrane owoce.
- Krok 4:** Wlej mleko, a następnie całość dokładnie rozdrobnij blenderem.
- Krok 5:** Do przygotowanych pojemników przelej zblendowaną masę i wstaw do zamrażalnika.
- Krok 6:** Poczekaj kilka godzin aż masa zamroźnie.

Czego potrzebujesz?



Brzoskwinia:
1 szt.



Pomarańcza:
1 szt.



Banan:
1 szt.



Cukier trzcinowy:
1 łyżeczka



Nasiona chia:
1 łyżeczka



Mleko:
1 szklanka

Koktajl z chia



Czas przygotowania



Na zimno



Wegetariańskie – tak

- Krok 1:** Przygotuj owoce – umyj i obierz.
- Krok 2:** Wrzuc owoce do pojemnika blendera lub miski.
- Krok 3:** Dodaj łyżeczkę cukru lub odrobinę miodu.
- Krok 4:** Dodaj łyżeczkę nasion chia.
- Krok 5:** Wlej szklankę mleka.
- Krok 6:** Zmiksuj wszystkie składniki i gotowe!



Jako rodzic dobrze wiesz, że dzieci zostawiają czasem niedojedzone czy obgryzione owoce albo nie jedzą jakichś części, np. końcówek z ogórków, cukinii czy pomidorów. Mój pomysł pozwala wszystkie takie „odpadki” wykorzystać z korzyścią dla zdrowia i... portfela.

Anna Hauszewska



Zawsze wyrzucasz skórki z arbuza? Teraz już nie musisz. Przetestuj mój pomysł na arbuzową lemoniadę – idealną na gorące dni. W skórce arbuza znajduje się dużo witaminy C, B6, potasu i błonnika. Jest ona źródłem cennego aminokwasu – cytruliny – odgrywającej istotną rolę w procesie tworzenia się innego aminokwasu – argininy. Te związki chemiczne wpływają na obniżenie ciśnienia krwi, poprawiają odporność organizmu, łagodzą objawy zmęczenia i wzmacniają mięśnie.

Wioletta Stabik-Naziętko

Czego potrzebujesz?



Owoce i warzywa:
np. niedojedzony banan, jabłko, winogrona czy pomidor



Szpinak:
kilka liści (można wykorzystać również odrobinę mrożonego)



Woda:
ilość zależy od objętości pozostałych składników oraz wielkości naczynia do blendowania



Mięta:
kilka liści, jeśli lubisz jej smak



Miód:
1 łyżka



Sok z cytryny:
1 łyżeczka

Eko-smoothie



10 min

Czas przygotowania



Na zimno



Wegetariańskie – tak

- Krok 1:** Zbierz resztki owoców i warzyw. Jeśli trzeba, to obierz i wrzuć do pojemnika blendera lub miski.
- Krok 2:** Umyj szpinak i mięte, a następnie wrzuć do pozostałych warzyw i owoców.
- Krok 3:** Dodaj łyżkę miodu i odrobinę soku z cytryny.
- Krok 4:** Zalej składniki wodą.
- Krok 5:** Dokładnie zmiksuj, przelej do szczelnego pojemnika i zabierz do pracy na drugie śniadanie.

Czego potrzebujesz?



Skórki z arbuza



Miód:
1 łyżka na 1 litr napoju



Sok z cytryny:
1 łyżeczka na 1 litr napoju

Arbuzowa lemoniada



15 min

Czas przygotowania

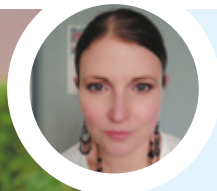


Na zimno



Wegetariańskie – tak

- Krok 1:** Pokrój arbuza i zjedz czerwony miąższ.
- Krok 2:** Obierz ciemnozieloną część skórek i wyrzuć do bioodpadów lub kompostownika.
- Krok 3:** Bładozieloną część skórki wyciśnij w sokowirówce, wyciskarce lub zblenduj.
- Krok 4:** Do wyciśniętego soku dodaj miód, sok z cytryny i wymieszaj.
- Krok 5:** Wstaw do lodówki do schłodzenia.
- Krok 6:** Do resztek po soku możesz dodać cukier i zagotować, by uzyskać dżem arbuzowy.



Lubisz jeść jabłka i gruszki? Nie wyrzucaj ogryzków i skórek. Wykorzystaj je do zrobienia naturalnej i orzeźwiającej lemoniady.

Izabela Kowalczyk

Czego potrzebujesz?

Obierki i ogryzki z jabłek i gruszek

Woda: wedle uznania

Cukier trzcinowy lub ksylitol: wedle uznania

Zioła: mięta i melisa

Cytryny: 2 szt.

Miód: kilka łyżek

Lemoniada jabłko-gruszka

15 min

Czas przygotowania



Na zimno



Wegetariańskie – tak

- Krok 1:** Skórki i ogryzki owoców zalej w garnku tak, by woda była około 1 cm ponad ich linią. Następnie zagotuj.
- Krok 2:** W moździerzu dokładnie rozetrzyj garść liści mięty z trzema łyżkami cukru.
- Krok 3:** Do garnka wrzuc zawartość moździerza i gotuj przez minutę.
- Krok 4:** Przepędź napar przez sitko do dzbanka.
- Krok 5:** Dodaj sok z jednej cytryny.
- Krok 6:** Dodaj wody i miodu w proporcjach dających smak, jaki lubisz.
- Krok 7:** Po ostygnięciu podawaj z lodem i plasterkami cytryny.



Zapraszam Cię do spróbowania drinka, do którego użyjemy pozostałości skórek z pomarańczy i cytryny. Wykorzystasz też białko z kurzego jajka, którego nie chcesz wyrzucać, bądź niekoniecznie użyjesz do jajecznicy. Przygotowanie nie jest trudne, a efektem na pewno zaskoczysz niejednego gościa.

Krzysztof Pawtowski

Czego potrzebujesz?

Białko jaja: 1 szt. / około 25 ml

Syrop cukrowy: około 25 ml

Skórka z pomarańczy: 1 szt.

Sok z cytryny: około 25 ml

Alkohol: 25-50 ml jako baza do przygotowania drinka, np. whisky

Lód: kilka kostek

Shaker lub stoik

Drink Sour

10 min

Czas przygotowania



Na zimno



Wegetariańskie – tak

- Krok 1:** Zetrzyj skórkę pomarańczy.
- Krok 2:** Wlej alkohol do shakera (możesz go zastąpić stoikiem). Polecam whisky, która nada drinkowi delikatnie ostrego smaku.
- Krok 3:** Schłódź szklankę, w której podasz drinka.
- Krok 4:** Wrzuc białko jajka do shakera. Im więcej go dodasz, tym wyższa będzie pianka. Aby pozbyć się bakterii salmonelli, wystarczy wcześniej zanurzyć jajo na 10 sekund we wrzątku.
- Krok 5:** Wlej do shakera syrop cukrowy i sok z cytryny. Dodaj też skórkę z pomarańczy.
- Krok 6:** Dorzuc kostkę lodu, zamknij szczelnie naczynie i wstrząśnij nim energicznie przez 10-15 sekund.
- Krok 7:** Dodaj kolejne 3-4 kostki lodu, zamknij naczynie i energicznie wstrząśnij przez 15-20 sekund. Drink się schłodzi, a białko napowietrzy.
- Krok 8:** Przelej trunka do schłodzonej szklanki przez sitko.
- Krok 9:** Przed podaniem użyj kawałka odciętej skórki pomarańczy. Skórkę możesz wykręcić nad pianką lub włożyć do szklanki.

Komponuj posiłki jak wirtuoz

WĘGLOWODANY

(1/4 zawartości talerza)

np. kasza gryczana,
ryż brązowy czy makaron
pełnoziarnisty albo
razowe pieczywo

ZDROWE TŁUSZCZE

np. garść orzechów czy
olej tłoczony na zimno

OWOCE I WARZYWA

(1/2 zawartości talerza)

najlepiej świeże lub gotowane al dente
(w wodzie lub na parze), bez sosów
i majonezu, kiszonki

BIAŁKO

(1/4 zawartości talerza)

np. pieczony, duszony
czy grillowany drób
i ryby, a także jaja

WODA

min. 1 l dziennie na
każde 30 kg masy ciała



Zdjęcia do książki powstały podczas warsztatów kulinarnych w Zakładzie Aktywności Zawodowej Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom Tęcza w Oławie, które prowadziła **Natalia Gmyrek** – finalistka VI edycji programu **Masterchef**. Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom Tęcza w Oławie jest nam dobrze znane. Od lat zbieramy dla jego podopiecznych plastikowe nakrętki oraz wspomagamy tę instytucję finansowo.



Na zdjęciu są:

Dominika, Daria, Natalia, Agnieszka, Sebastian, Marcin, Marcin, Władysław, Łukasz, Grzegorz.