

Menu Warsztatów kulinarnych „Dzień na zdrowie”

Szanowna Młodzieży i nie tylko ;),

Przedstawiamy Wam propozycję całonocnego menu opartego na produktach wysokiej jakości, nietrudnych w przygotowaniu i po spożyciu których poczujecie przypływ energii.

Dzień na zdrowie to taki, podczas którego czujesz, że Twój organizm funkcjonuje bez zarzutu: masz dobrą pamięć, chce ci się chcieć i czujesz przypływ energii kiedy podejmujesz aktywności fizyczną.

Nasze menu na dobry dzień to:

Nawodnienie



Naturalne izotoniki, które mogą stanowić świetne uzupełnienie energii podczas ćwiczeń. Doskonałe na gorące dni, kiedy wraz z potem tracisz mikroelementy. Dodatek warzyw, owoców oraz zielonych listków idealnie uzupełni zbilansowaną dietę w ciągu dnia.

Składniki

- 1,5l wody,
- ½ pomarańczy pokrojona w plastry, ½ soku z pomarańczy, sok z ½ cytryny,
- kilka truskawek,
- 1 świeży ogórek,
- listki mięty,
- łyżka miodu na dzbanek.

Sposób przygotowania:

Przygotowujemy dwa rodzaje wód:

1. Woda o smaku owocowym

Wlewamy wodę do dzbanków. Cytryna i pomarańcze – wyciskamy sok w ręcznej wyciskarce, dodajemy do wody w równych ilościach. Dodajemy łyżkę miodu. Umyte owoce kroimy na plastry lub cząstki i wkładamy do dzbanków. Na koniec aromatyzujemy wodę listkami mięty.

2. Woda ogórkowa

Woda – rozlewamy do dzbanków. Warzywa i owoce – ogórki kroimy na plastry, wyciskamy sok z cytryny i dodajemy do wody. Miód – dodajemy łyżkę miodu do każdego dzbanka. Mięta – dodajemy do wszystkich dzbanków po kilka liści.

Na śniadanie



Aromatyczna paryżanka z mlekiem kokosowym i musem owocowym

Składniki na 4 porcje:

200g ryż basmati,
5 łyżek wiórki kokosowe,
2 łyżki mak niebieski,
1 puszka mleka kokosowego – (bez stabilizatorów i emulgatorów),
1 szt. mango świeże,
mango pulpa w puszcze,
tarta skórka z limonki,
mięta świeża lub liście kafir (dodane do ryżu w czasie gotowania).

Sposób przygotowania:

Ugotować ryż na wodzie. Zagotuj wodę, odmierź ryż 1:3, wrzuć ryż, świeże liście mięty lub liście kafir, mieszaj do zagotowania, przykryj, gotuj pod przykryciem ok 8min.

Sprażyć wiórki kokosowe na suchej patelni – uważać aby nie spalić. Następnie dodajemy mleko kokosowe, niebieski mak i cały czas mieszamy. Chwile gotujemy i następnie łączymy z ugotowanym ryżem. Doprawiamy skórka z limonki - wcześniej sparzonej i startej. Mango obrać – pokroić w kostkę. Otworzyć puszkę z pulpą.

Nakładamy ryż na talerz, polewamy pulpą z mango i dekorujemy świeżym mango.

Do Szkoły



Energetyczne kanapki z chleba pełnoziarnistego z humusem i paprykarzem z warzyw

Idealna propozycja w dni kiedy masz dodatkowe zajęcia z aktywności fizycznej. Humus to klasyczny dodatek na bazie cieciorzki i pasty sezamowej. Paprykarz przygotowujemy z dodatkiem wędzonej papryki, która doskonale aromatyzuje pastę i zamyka smak naszych kanapek.

Składniki:

Pasta paprykarz:

2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
6 niedużych marchewek
4 cebule
4 czubate łyżeczki koncentratu pomidorowego
3 liście laurowe, 6 ziarenek ziela angielskiego
Czerwona świeża papryka podsmażona
1 łyżeczka wędzonej papryki, albo 2 czubate łyżeczki słodkiej papryki
1/4 łyżeczki chili lub ostrej papryki
3-4 łyżki sosu sojowego, sól i pieprz, olej

Humus:

2 puszki ciecierzycy
1 szklanka jasnej pasty tahini
3 łyżki soku z cytryny
3 ząbki czosnku
2 łyżeczki sody oczyszczonej
1/3 szklanki bardzo zimnej wody
sól do posypania, dobra oliwa, posiekana pietruszka, słodka papryka

Warzywa świeże: marchew, kalarepa, brokuł, ieczywo pełnoziarniste/krojone.

Przygotowanie pasty paprykarz:

Na patelni rozgrzać olej. Cebulę pokroić drobno, marchewkę zetrzeć na grubych oczkach tarki i smażyć z liściem laurowym oraz zielem angielskim. Co kilku minut mieszać, zdjąć z patelni kiedy cebula będzie szklista, a marchewka miękka. Wyłowić liście i ziele angielskie z patelni, odstawić całość do przestudzenia. Przesmażyć paprykę. Przestudzoną kaszę jaglaną połączyć z warzywami, dodać wędzoną paprykę, chili, sos sojowy oraz sól i pieprz.

Wszystko krótko zmiksować ręcznym blenderem, żeby pasta dalej miała wyczuwalne kawałki kaszy oraz warzyw. Doprawić do smaku solą i pieprzem, a następnie odstawić do przestudzenia do lodówki.

Przygotowanie humusu:

Cieciorzkę wyjąć z puszek, odcedzić i dokładnie opłukać. Przełożyć do naczynia blendera, dodać tahini, sól, sok z cytryny i czosnek i wszystko zmiksować na bardzo gładką pastę. Blendować około 2-3 minut – pasta powinna być aksamitna i bez grudek.

Do gęstej sezamowo - ciecierzycowej pasty dolewać powoli lodowatą wodę cały czas miksując. Hummus zmieni kolor i nabierze aksamitnej konsystencji. Ucierać hummus przez kolejne 2-3 minuty lub do momentu, aż woda idealnie połączy się z pastą i całość zmieni się w jasny, gładki krem.

Opracowane przez: Instytut Eligo/ www.instituteligo.pl

Przełożyć gotowy hummus do miski i posypać ulubionymi dodatkami: oliwa, posiekana pietruszka, słodka papryka. Przechowywać szczelnie zamknięty w lodówce do 5 dni.

Warzywa pokroić w słupki, brokuł na małe różyczki.

Chleb pokroić w trójkąty, obłożyć pastami i udekorować warzywami.

Obiad w domu- I danie



Gęsta aromatyczna zupa z czerwonej soczewicy z pulpecikami

Składniki:

1 szklanka - czerwona soczewica łamana,

1 szt. pomidory w puszcze krojone bez skórki,

1 szt. cebula,

3 ząbki czosnku,

Włoszczyzna: 2 szt. średniej marchewki, 1 szt. korzeń pietruszki, ½ średniego selera,

1 szt. papryka świeża,

½ pęczku selera naciowego,

500g mięso mielone mieszane,

1 łyżka siemę lniane

1 bułka grahamka do starcia na tarce – czerstwa,

4 szt. ogórki kiszzone i sok z ogórków do smaku,

40 g koncentrat pomidory,

kapary/oliwki – opcjonalnie,

1 łyżeczka tartego świeżego imbiru,

olej,

1 opakowanie jogurt naturalny,

1 pęczek szczypiorku.

Sposób przygotowania:

Warzywa korzenne: obrać, zetrzeć, ogórki kiszzone pokroić w kostkę, seler naciowy pokroić w księżycy, cebulę obrać, posiekać w kosteczkę, czosnek obrać, wycisnąć przez praskę.

Podsmażyć na maśle klarowanym cebulę i czosnek. Dodać starte na tarce warzywa: marchew, pietruszka i seler – dusimy. Przyprawiamy – tymianek, oregano, kurkuma.

Otworzyć puszkę z pomidorami.

Nastawić garnek z wodą. Dodać do wody: liść laurowy, ziele angielskie, tymianek, majeranek.

Masa mięsna na pulpety:

W misce mieszamy mielone mięso, siemę lniane mielone, jajko, startą bułkę graham, wyrabiamy na gładką masę. Z masy formujemy pulpety 2,5 x 2,5 cm. Wrzucamy na wrzątek; 6-8 min od wypłynięcia – wyławiamy.

Do wywaru dodajemy warzywa, ogórki kiszzone i gotujemy. Dodajemy pomidory w puszcze/krojone.

Opracowane przez: Instytut Eligo/ www.instituteligo.pl

Do zupy dodajemy soczewicę. Gotujemy i po około 8-10 min dodajemy pulpety – przykrywamy i jeszcze gotujemy około 8 min.

Porcjujemy. Dodajemy na porcję łyżkę jogurtu i posypujemy szczypiorkiem;

Obiad w domu- II danie



Gotowane sakiwki z piersi kurzej faszerowane pieczarkami i kozim serem podawane w towarzystwie tartej młodej marchwi z sezamem

Idealna kompozycja łącząca smak odżywczej piersi kurzej bogatej w białko oraz aromatycznych duszonych pieczarek. Starannie przygotowany farsz doprawiony świeżo mielonym pieprzem cytrynowym w połączeniu z odrobiną koziego sera pozwoli na uzyskanie świeżego smaku pachnącego leśnym runem. Do kompozycji proponujemy tartą młodą marchew z białym sezamem i naturalnym jogurtem. W domu idealne rozwiązanie na obiad serwowane z kaszą lub makaronem pełnoziarnistym.

Składniki na cztery porcje

Pierś kurza bez skóry z upraw ekologicznych 500g, sól morską, pieprz cytrynowy, papryka słodka. Pieczarki 300g, cebula biała - 2 średnie, kozi ser 100g – twardy/tarty na dużych oczkach. Folia aluminiowa kuchenna. Młoda marchew 2 średnie sztuki, 2 łyżki sezamu białego, jogurt naturalny 180g, sok z cytryn, duża soczysta pomarańcza.

Sposób przygotowania:

Pierś obmyj, pokrój na plastry, rozbij. Dopraw obustronnie. Przygotuj farsz. Obierz dokładnie pieczarki, posiekaj drobno, obierz cebulę i posiekaj w kosteczkę. Podsmaż na maśle klarowanym, dopraw.

Każdą porcję piersi ułóż na foli, faszeruj, zwijaj w sakiwkę i na górze obwiąż sznurkiem kuchennym lub zepnij wykałaczkami. Następnie ściągnij folię ku górze i zanurzaj we wrzątku – woda minimum 5cm od dna garnka. Wodę aromatyzujemy liściem laurowym, zielem angielskim, ziołami prowansalskimi. Gotuj pod przykryciem. W tym czasie umyj, zetrzyj marchew. Dodaj sezam i jogurt. Dopraw do smaku.

Podwieczorek / posiłek przed treningowy



pudding jaglany

Kasza jaglana zawiera rzadko występującą w produktach spożywczych krzemionkę, mającą leczniczy wpływ na stawy. Zapewnia zdrowy wygląd skóry, włosów i paznokci oraz utrzymuje naczynia krwionośne w dobrym stanie, zapobiegając odkładaniu się w nich cholesterolu. Krzem pełni też funkcję w procesie mineralizacji kości, zapobiega ich odwapnianiu oraz przyspiesza regenerację po urazach. Kasza jaglana

zawiera dużo witamin z grupy B (tiamina – B1, ryboflawina – B2, pirydoksyna – B6 oraz kwas pantotenowy). Obfituje w lecytynę oraz składniki mineralne, takie jak: magnez, wapń, fosfor, potas, żelazo. Dostarcza też witaminy E oraz lecytyny, która poprawia pamięć i koncentrację oraz korzystnie wpływa na stężenie cholesterolu we krwi.

Składniki na ok. 1 litr budyniu

- 2 szklanki mleka roślinnego (może być krowie lub kozie),
- 1 szklanka kaszy jaglanej (suchej),
- 3 łyżki syropu z agawy (może być inny sód),
- 2 łyżki delikatnego tłuszczu (oleju kokosowego, masła roślinnego),
- 1 łyżka przyprawy do piernika,
- 1 szklanka malin lub truskawek,
- 3 sztuki kiwi,
- garść płatków migdałowych.

Sposób przygotowania:

Do rondelka z grubym dnem wlać mleko oraz pozostałe składniki na budyń (mleko, kasza jaglana, przyprawy, sód). Kaszę gotujemy na małym ogniu około 25 minut, nie mieszamy.

W tym samym czasie obieramy truskawki, kiwi. Blendujemy osobno owoce, dodajemy sód do smaku. Prażymy płatki migdałów na suchej patelni, do czasu zarumienienia się migdałów.

Kiedy odpowiednio zgęstnieje spróbować, czy na pewno kasza jest miękka i wyłączyć.

Ugotowaną kaszę odstawiamy do ostygnięcia, potem blendujemy, dodając olej. Budyń powinien mieć gładką, jedwabistą konsystencję.

Gotowy budyń rozlewamy do salatek w kolejności: najpierw warstwa budyniu, potem kiwi, następnie warstwa budyniu i na to warstwa musu malinowego, na górze posypujemy płatkami, możemy udekorować miętą.

Kolacja - propozycja I



Placki gryczane z kleksem z gęstego jogurtu i spaghetti warzywnym

Składniki:

1 czubata szklanka mąki gryczanej,
1 łyżeczka proszku do pieczenia,
3/4 szklanki mleka,
1 jajko,
½ szklanki posiekanych liści szpinaku,
½ kostki fety,
1 ząbek czosnku,
4 duże suszone pomidory z zalewy, drobno posiekane,
sól, pieprz do smaku.

tłuszcz do smażenia (masło klarowane),

Do dekoracji:

Jogurt naturalny i spaghetti warzywne z cukinii, marchwi (powstaje przy użyciu specjalnej obieraczki do warzyw).

Sposób przygotowania:

W misce umieszczamy mąkę, proszek, jajko, mleko, sól, pierz. Przy pomocy blendera lub trzepaczki łączymy składniki. Myjemy liście szpinaku, suszymy je. Kroimy drobno pomidory i fetę. Dodajemy drobno posiekany czosnek, pomidory, szpinak, wszystko razem mieszamy. Na patelni rozgrzewamy olej, łyżeczką nakładamy porcje ciasta. Trzymamy około minuty na jednej stronie, aż się zarumieni, odwracamy i smażymy kolejną minutę. Usmażone placki odkładamy na talerz wyłożony papierem, by odsączyć nadmiar tłuszczu.

Kolacja - propozycja II



Tortilla zawijana z pastą z czerwonej fasoli, omletem i świeżymi warzywami

Doskonała kompozycja pozwalająca łączyć pełnowartościowe białko z białkiem roślinnym w popularną wśród młodzieży tortillę. Posiłek komponowany na słońcu z warzywami – tak jak dziś proponujemy stanowi idealną propozycję na II danie obiadu.

Posiłek szybki i zdrowy. Kieruj się sezonowością warzyw, baw się smakami, łącz, miksuj częściej wybierając te dostępne lokalnie.

Składniki na ok. 30 szt. roladek:

5 szt Tortilli,

2 puszki fasoli czerwonej,

ok. 1/2 puszka pomidorów pelatti,

10 szt. jajek,

główka sałaty masłowej lub mix sałat, szpinak baby, pomidory koktajlowe, papryka czerwona,

ogórek zielony słoik oliwek czarnych, czosnek, natka pietruszki, cytryna, przyprawy: majeranek, sól,

chili w proszku, kolendra w proszku,

olej rzepakowy, oliwa, wykałaczki.

Sposób przygotowania:

Farsz z fasoli: cedzimy fasolę czerwoną i w misce miksujemy na pastę dodając do smaku pomidory pelatti z puszki, uważając przy tym, aby masa nie stała się za rzadka. Masę doprawiamy do smaku sokiem z cytryny, solą, kolendrą i chili, odrobina oliwy z oliwek.

Omlet: Jajka wybijamy do miseczki, solimy, porządnie roztrzepujemy. Na patelnię wlewamy odrobinę oleju i smażymy cienkie omlet (powinniśmy usmażyć 5 szt. omletów - 2 jaja/ na 1 omlet).

Tortillę kładziemy na deskę i kolejno: smarujemy cienko pastą z fasoli, układamy sałatę i szpinak, następnie kładziemy omlet i smarujemy jeszcze raz pastą z fasoli.

Na koniec dokładamy paski z ogórka i papryki. Tortillę zwijamy w roladkę. W powstały rulon wbijamy wykałaczki w odstępach tak aby można było pokroić go w równe krążki (można też najpierw pokroić, a potem ponabijać wykałaczki na krążki).

Wystającą część wykałaczki dekorujemy nabijając pomidora koktajlowego i czarną oliwkę.