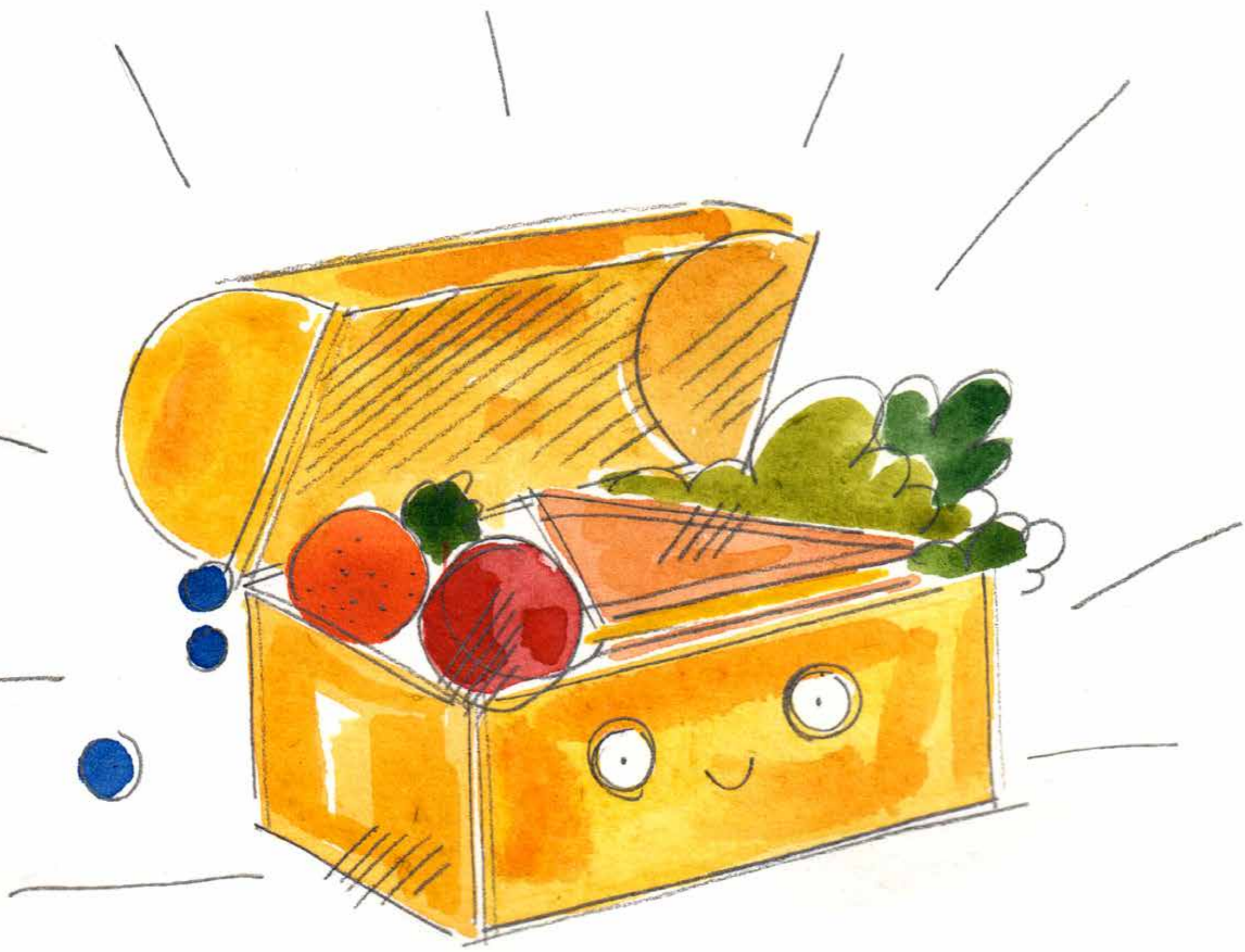




przepisnik
szkolny



przepisnik
szkolny



WSZYSTKO ZACZEŁO SIĘ...

...od 2-letniego Michałka, synka Marysi, który jako pierwszy dostrzegł potencjał w kidskowych przepisach narysowanych przez najwspanialszą Zosię Różycką na nasze kulinarne laboratoria. Zaczytywał się nimi, a jego Mama zapytała, czy moglibyśmy to jakoś wydać.

W trakcie naszej ponad 3-letniej pracy z dziećmi powstało mnóstwo przepisów, trików, patentów i historii, którymi chcieliśmy się podzielić. Tak po prostu. Później przyszły prośby od innych mam o przepisy na dania, które pojawiały się w śniadaniówkach naszych chłopaków. I tak oto powstał „Przepiśnik szkolny”.

Do współpracy zaprosiliśmy szefów kuchni z CookUp: Maćka Bartkowiaka, Michała Lachura, Piotra Kuca i Marka Kropielnickiego, którzy podzielili się z nami ulubionymi przepisami. Nieoceniona psychodietetyczka Julka Bober wsparła nas swoją wiedzą i doświadczeniem. Przewodnicząca Zosia Różycka i Paulina Adamiak stworzyły najpiękniejsze zdjęcia i najcudowniejsze ilustracje. Ukochana Kinga Nieśmiatek zebrała to wszystko w przepiękną całość! A na ostatniej prostej wsparła nas swoim czujnym i wymagającym okiem Małgosia Grąbczewska, bez której pewnie wcięż dreptalibyśmy w miejscu.

DZIEKUJĘ!



Super moce dobrej śniadaniówki!

Wyobraź sobie, że śniadaniówka to magiczna skrzynia pełna skarbów. Nie złota czy klocków Lego, ale energii, która pozwoli Ci skupić się na lekcjach, ćwiczyć na WF-ie, bawić się z przyjaciółmi i mieć pełno pomysłów.

To, czy tak będzie, zależy od tego, co znajdzie się w Twojej śniadaniówce. Aby wyjaśnić jak to działa, porównajmy to do tankowania samochodu. Jeśli wlejesz do baka dobre paliwo (zbilansowane posiłki z warzywami, owocami), auto pojedzie daleko i szybko. A jeśli zatankujesz paliwo słabej jakości (wysoko przetworzona

żywność*), samochód nie będzie jeździł tak dobrze, a z biegiem czasu się zepsuje. Nie oznacza to jednak, że nie możesz sięgnąć po ulubione lody, posypkę do gofrów czy kawałek pizzy. Te produkty i dania mogą czasami znaleźć się na Twoim talerzu jako dodatek do zdrowej podstawy (dobrego paliwa).



Co powinno trafić do SUPERŚNIADANIÓWKI?



WARZYWA I OWOCE

borówki, jabłka, banany, marchewka, papryka – to superbohaterowie, którzy dają Ci siłę i zdrowie.

ORZECHY I NASIONA

to skarby piratów, które pomogą ci być mądrym i sprytnym.

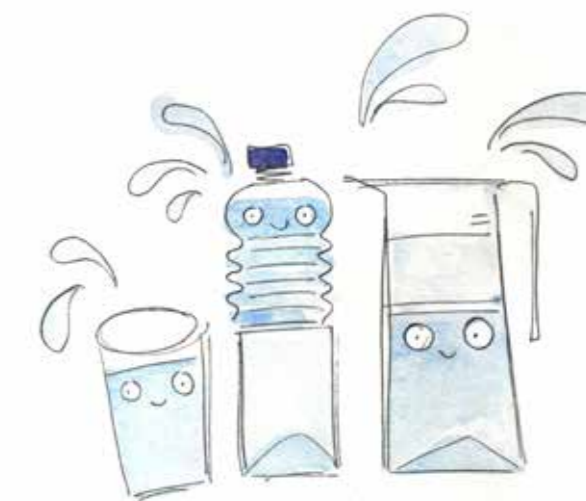


WĘGLOWODANY ZŁOŻONE

pieczywo, pancakes, kasze, tortille, makarony (pełnoziarniste - czyli o lekko brązowym kolorze) - to Twoja rakietka, która da Ci siłę na aktywność!

WODA

to podstawa. Nie zapominaj o picu jej w domu i szkole.



Co jeszcze daje Ci zdrowy lunch?

KIEDY JESZ ZDROWO,
CZUJESZ SIĘ LEPIEJ.
MASZ WIĘCEJ ENERGII
DO ZABAWY, ŁATWIEJ SIĘ
KONCENTRUJESZ
I JESTEŚ W LEPSZYM
NASTROJU.

A to wszystko sprawia,
że codzienne wyzwania stają się
dla Ciebie bułką z masłem.



SIŁĘ
DO DZIAŁANIA

DOBRY HUMOR



ZDROWE ZĘBY,
I ZDROWE KOŚCI

TWÓJ LUNCHBOX
TO TWOJA MOC!



Jak to wszystko ogarnąć?

CZYLI CO ZAWSZE WARTO MIEĆ POD RĘKĄ

Cytując klasyka „dobra organizacja to podstawa”. W życiu bywa jednak różnie i przygotowanie jakościowych posiłków jest wyzwaniem. Warto w swojej kuchni mieć kilka składników, które będą naszym kołem ratunkowym w dni, kiedy nic już nie upchniemy. Do tego dobry „prep” i nasze ukochane #zerowastowe patenty.

Co - w naszej ocenie - powinno znaleźć się w Waszej kuchni?

Po pierwsze warzywa i owoce, z których będziecie gotować. My kochamy lokalne warzywniaczki, bazary i targi. Mamy tam „swoich ludzi”, z którymi lubimy rozmawiać i od których kupujemy te wszystkie dobra. Nie każdy jednak ma taką możliwość. Wiosną, latem i jesienią będą to zdecydowanie najlepsze adresy. Zimą stawiamy na kooperatywy oraz eko

sekcje dyskontów. Można tam znaleźć naprawdę jakościowe warzywa i owoce.

Najważniejsza zasada w tym przypadku to sezonowość.

Dlaczego? Bo po pierwsze warzywa i owoce są wtedy najsmaczniejsze i mają najwięcej wartości odżywczych.

Po drugie nie pokonują tysięcy kilometrów by dotrzeć do Polski. Transport z odległych stron wpływa, jak wiemy, na ich smak - często zbierane są niedojrzałe i dojrzewają w transporcie, jak i jakość - jakoś ten transport muszą przetrwać, by dojechać pięknie do punktu docelowego. Jesienią stawiaj na warzywa korzeniowe, dynie, kapusty, jabłka, gruszki, śliwki, winogrona, jesienne maliny, czy borówki. Jest to też fantastyczny czas na świeże orzechy, strączki czy kiszonki. Czy wiecie,

że ugotowane strączki można mrozić? Bawcie się kompozycjami, sprawdzajcie co Wam smakuje, a co nie. Gotujcie wspólnie, gdy macie chwilę, by dowiedzieć się, czy z jakimś warzywem, owocem czy strączkiem jest Wam po drodze. U nas w domu wprowadziliśmy jeden dzień w tygodniu, w którym losujemy z książki „Mapy” Aleksandry i Daniela Mizielińskich jeden kraj i sprawdzamy, co tam się je i gotuje, i próbujemy wspólnie odtwarzać te dania. Jesienne warzywa i owoce przechowuj na dolnej półce/szufladzie lodówki. Świeże zioła, sałaty zawinięte w wilgotny ręcznik papierowy.

Po drugie kasze, ryż i ziarna, dla nas absolutny numer jeden śniadaniówkowych kombinacji.

Można z nich wyczarować absolutnie wszystko: naleśniki, placki, gofry, szybkie jednogarnkowce, budynie, puddingi, pasty, hummusy, smarowidła, jakościowe ciasteczka, a nawet wysokobiałkowy chleb. W naszej kuchni króluje kasza jaglana, gryka, różnego rodzaju ryże oraz sezam. Te składniki znajdziesz też w „Przepisniku szkolnym”. Czy wiedzieliście, że z kaszy mannej oraz gryki można zrobić pyszne gofry? Kasze lubią suche i chłodne miejsca. Najlepiej przesytać

je do szklanych słoików bądź plastikowych, przezroczystych, szczelnie zamykanych opakowań, by nie tracić czasu na poszukiwania.

Pamiętajcie też, żeby sprawdzać, skąd dane kasze i ziarna pochodzą. My stawiamy na lokalność. Mamy w Polsce wiele odpowiedzialnych gospodarstw, które uprawiają naprawdę jakościowe kasze. Owszem, ich cena często jest nieco wyższa niż w sieciówkach, dlatego warto kierować się tu swoimi możliwościami. Kasze i ryż zawsze płuczemy przed gotowaniem. Najlepiej kilkakrotnie. Niektóre z nich lubią nocne moczenie, co po pierwsze skraca czas gotowania, po drugie sprawia, że dania są lepiej przyswajalne.

Numer trzy to orzechy i pestki.

Kochamy najmocniej wszelkie. Wiemy, że wielu rodziców się ich boi, ze względu na alergię, co jest zrozumiałe. Jednak jeśli nie masz ku temu przeciwskażeń, warto mieć je pod ręką. W naszym domu popularne są orzechy laskowe, włoskie, nerkowce i migdały. To wspaniałe źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz białka. Można z nich wyczarować królewskie posypki takie jak za'atar czy dukkah. Absolutny #gamechanger każdego



dania. Świetne w jednogarnkowcach, kulkach mocy, granolach, krakersach, czy zdrowych batonach. Naszym zdaniem powinny mieć stałe miejsce w każdej śniadaniówce! Do tego są idealne, gdy potrzebujesz szybkiego energetycznego strzału. Czy wiesz, że orzechy włoskie, nazywane w naszym domu „mózgowcami”, naprawdę wspierają pracę mózgu?

Nasz guru od diety roślinnej Chef Michał Lachur, którego przepisy znajdziesz w „Przepisniku”, poleca je także na piękne włosy i paznokcie.

Orzechy i pestki lubią chłodne i suche miejsca. Gdy jest zbyt wilgotno - zaczynają pleśnieć, gdy zbyt ciepło - jętczejają. Do ich przechowywania sprawdzają się więc przede wszystkim stoiki. Szczelne stoiki, bo orzechy są idealną pożywką dla moli. Możesz też je przechowywać np. w worku strunowym w lodówce. A! I najważniejsze! Świeże, obrane orzechy można mrozić!

Jeśli mielibyśmy odpowiedzieć jakiego „towaru” w naszej kuchni schodzi najwięcej, to zdecydowanie są to jajka.

Mamy mega szczęście, bo od jakiegoś czasu dostajemy je od Chefa Marka

Kropielnickiego - tego od szosowej focaccii - który ma swoje, szczęśliwe kury. Czasami dostajemy je od Kasi, której przepis na śliwkową nutellę znajdziecie w „Przepisniku”. Tu warunek jest jeden: sprawdzone źródło! Dobre warunki życia kur. Ewentualnie jaja zerówki, kacze lub przepiórcze.

My przechowujemy jajka poza lodówką, w chłodnym miejscu. Jednak są zwolennicy trzymania ich w niższych temperaturach, w lodówce. Pamiętajcie, by bez względu na wszystko myć je przed użyciem. A białka możecie śmiało mrozić np. w stoiku lub strunowej torebce. Nadają się świetnie do puszystych omletów czy wysokobiałkowego, bezglutenowego chleba Marty.

Kochamy również masło.

Masło jakościowe oczywiście.

My kupujemy je na wagę u sąsiadów na Hożej. Ważne by miało ok. 82-83% tłuszczu. Tłuszcz są przewodnikiem smaku, dlatego są ważne. Łyzeczka masła do zupy, kremu, sosu, wszelkich jednogarnkowców, curry to totalny #gamechanger! Spróbujcie też kiedyś pobawić się w zrobienie domowego masła ghee lub klarowanego, a przypadniecie na dobre. Rachel Khoo napisała nam kiedyś dedykację

w książce, której polską premierę mieliśmy przywilej organizować: „with butter everything is better”. I serio, ciężko się z tym nie zgodzić. Przynajmniej w naszym domu.

Oliwa i olej.

Olej rzepakowy, polski. Tego używamy najczęściej. Jest nieocenionym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych i antyoksydantów. Jest idealny do smażenia. Do pieczenia warzyw i jednogarnkowców używamy też oleju sezamowego.

Z oliwą nasza relacja jest bardziej skomplikowana. Zwozimy ją dostownie z każdej podróży. Lubimy różne smaki, ulegamy nowym odkryciom zaprzyjaźnionych szefów kuchni. Geograficznie nasze ulubione oliwne kierunki to: Grecja i Włochy.

Z nabiałem nam mniej po drodze ze względu na alergię pokarmowe naszego Młodsze Syna.

Niemniej zawsze mamy w lodówce mleko, napój roślinny, jogurty z Mlecznej Drogi czy polskie sery. Staramy się wybierać te od polskich, małych producentów oraz mikro spółdzielni mleczarskich. Ricotta bianca czy twaróg ze Strzałkowa

w lodówce to także nasze zabezpieczenie na nieoczekiwany najazd gości czy nagłe chorowanie. Da się z nich wyczarować szybkie placki, leniwe z cynamonem czy kremowe, makaronowe sosy.

Last but not least czyli mąka.

W dania mączne lubimy jak w mała co. Od jakiegoś czasu lubimy się mniej z glutenem. Dlatego na stałe zamieniliśmy mąkę pszenną na orkiszową typu 550, bazę większości przepisów, które znajdziecie w ebooku. Jest to taki musthave naszej spiżarni. Do tego skrobia kukurydziana oraz ziemniaczana. Eksperymentujemy też z mąkami bezglutenowymi. Na ten moment najbardziej lubimy się z mąką owsianą, ryżową i kasztanową, na bazie której powstały m. in. ulubione „czekoladowe” naleśniki. Mąkę przechowujemy w stoikach bądź plastikowych, szczelnie zamkniętych pojemnikach.

To, co lubimy mieć jeszcze pod ręką, ale pewnie każdy z Was będzie miał tu swoją listę: papryka wędzona, ukochany kumin, papryka słodka, ziarna kolendry, płatki drożdżowe, sos sojowy, jakościowy ocet, cynamon oraz jakościowa sól.

Przyszłość jest dziś!

Rozmawiając z dzieckiem o jedzeniu, pomagasz mu kształtować zdrowe nawyki żywieniowe na całe życie. Kiedy wspólnie wybieracie produkty do śniadaniówki, dziecko czuje się zaangażowane i chętniej je to, co razem przygotowaliście.

Dlaczego różnorodność w lunchboxie jest ważna?

- Zdrowe i zbilansowane posiłki dostarczają organizmowi wszystkich niezbędnych witamin i minerałów.
- Różnorodność zapobiega wybredności i ułatwia przyjmowanie nowych produktów.

Jak zachęcić do zdrowego odżywiania?

- Bądź dobrym przykładem: dzieci uczą się przez naśladowanie. Jeśli widzą, że podjadamy, same będą częściej

sięgały po jedzenie bez kontroli.

Staraj się, aby Twoje posiłki były odpowiednio zbilansowane.

- Gotujcie wspólnie: pozwól dziecku wybrać posiłek, owoce lub warzywa do śniadaniówki, a ono z większą ochotą je zje.
- Stwórz przyjemną atmosferę podczas posiłków. Jedzcie razem przy stole, bez telewizora i telefonów. Badania naukowe pokazują, że wspólne jedzenie posiłków poprawia relacje dziecka z jedzeniem i ma pozytywny wpływ na relacje w rodzinie*



przepisnik
szkolny

*[Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*, 10(6), 706. <https://doi.org/10.3390/nu10060706>]. Co więcej, dzieci jedzące większość posiłków w domu, z rodziną, miały niższy procent tkanki tłuszczowej i jadły więcej warzyw i owoców. [Lee J, Friend S, Hornung ML, et al. Are patterns of family evening meal practices associated with child and parent diet quality and weight-related outcomes?. *Appetite*. 2022;171:105937. doi:10.1016/j.appet.2022.105937].





szybkie placki owsiane

Podawaj z:

*ulubionymi owocami,
syropem klonowym,
dżemem,
masłem orzechowym,
miodem.*

PROTIPORGANIZACYJNY

Masę na placki możesz przygotować wieczorem i wstawić na noc do lodówki. Rano wystarczy ją wyjąć z lodówki i usmażyć placki. Możesz też przygotować je z podwójnej porcji. Wówczas z części przygotowujesz placki do śniadaniówki, a resztę masy wrzucasz do lodówki i kolejnego dnia nie musisz się już martwić o to, co zrobić na śniadanie.

PROTIPZEROWASTE

Placki możesz zrobić też z ugotowanej owsianki, która została Ci po śniadaniu (ok. 1/2 szklanki owsianki). Wówczas z listy składników pomijasz płatki owsiane oraz białko i miksujesz wszystko blenderem. Na koniec dodajesz ubite białko.

SKŁADNIKI SUCHÉ

1/2 szklanki płatków owsianych
(w wersji bezglutenowej użyj płatków bezglutenowych)
3/4 szklanki mąki orkiszowej typ 550
1 łyżeczka proszku do pieczenia

SKŁADNIKI MOKRE

1/2 szklanki mleka lub maślanki
1 nieduży, dojrzały banan rozgnieciony widelcem
1 jajko (białko i żółtko osobno)

PRZYGOTOWANIE

Przy użyciu blendera bądź widelca połącz mokre składniki: mleko/maślanke, banana oraz żółtko. W drugiej misce połącz suche składniki: płatki owsiane, mąkę orkiszową oraz proszek do pieczenia. Dodaj je do mokrych składników. Ubij białko. Delikatnie dodaj do masy. Smaż na patelni, na dobrze rozgrzanym oleju. Odsączaj na ręczniku papierowym. Podawaj z ulubionymi owocami, syropem klonowym, dżemem, masłem orzechowym lub miodem.



JEDNO Z ULUBIONYCH, PONIEDZIAŁKOWYCH ŚNIADAŃ NASZYCH DZIECI, KTÓRE ŚWIETNIE SPRAWDZA SIĘ W ŚNIADANIÓWKACH.

Jest to też fantastyczny bazowy przepis do naleśnikowych eksperymentów (z inną mąką, czy kolorystycznymi dodatkami tj. szpinak, dynia, burak czy kakao). Najlepiej od razu zrób podwójną porcję.



super proste naleśniki orkiszowe

Ulubione naleśnikowe

połączenia smakowe:

*konfitura malinowa
#simplythebest,
twaróg zmikсовany
z bananem i odrobiną
syropu klonowego,
domowa nutella i banan,
dżem z czarnej porzeczki
i domowe masło orzechowe
#topofthetop*

PROTIPORGANIZACYJNY

Ciasto świetnie się przechowuje w lodówce. Możesz więc ukurcić je dzień wcześniej. Pamiętaj tylko, by wyjąć je trochę wcześniej z lodówki i w razie potrzeby, gdy zbyt mocno zgęstniało, dodaj odrobinę mleka lub wody.

PROTIPZEROWASTE

Wysmażone naleśniki - o ile jakimś cudem zostaną - możesz wykorzystać do przygotowania krokietów bądź pokroić w plastry i podsmażyć na odrobinie masła klarowanego. Tak przygotowane „chrupki” świetnie sprawdzą się np. w zupach kremach.

SKŁADNIKI

1 szklanka mąki orkiszowej typ 550
1/2 szklanki mleka/napoju roślinnego
1/2 szklanki wody
1 jajko
1 łyżka oleju rzepakowego bądź stopionego
i wystudzonego masła ghee
szczypta soli
odrobina oleju rzepakowego do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki zblenduj. Smaż na bardzo dobrze rozgrzanej patelni przez ok. 1-2 min z każdej strony. Przed wylaniem pierwszego naleśnika na patelnię możesz bardzo delikatnie posmarować ją pędzelkiem bądź kawałkiem ręcznika papierowego zanurzonym w oleju rzepakowym (dosłownie 2-3 krople). Jeśli nie jesz ich od razu, odkładaj je „babcinym sposobem” na odwróconą stronę płaskiego talerza. W ten sposób brzegi nie będą się „wykręcały” do góry.





bezglutenowe naleśniki kasztanowe

EKSPRESOWE, PYSZNE, IDEALNE DO NALEŚNI- KOWYCH TORTÓW.

SKŁADNIKI

120 -150 g mąki kasztanowej

2 jajka

3/4-1 szklanka mleka migdałowego

1 łyżka oleju rzepakowego

2 łyżki kakao

2 łyżki przyprawy do pierników

odrobina oleju rzepakowego do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki zblenduj. Smaż na bardzo dobrze rozgrzanej patelni z odrobiną oleju rzepakowego przez ok.1-2 min z każdej strony. Jedz z ulubionymi dodatkami: konfiturą malinową czy domową nutellą z bananem.

PROTIPORGANIZACYJNY

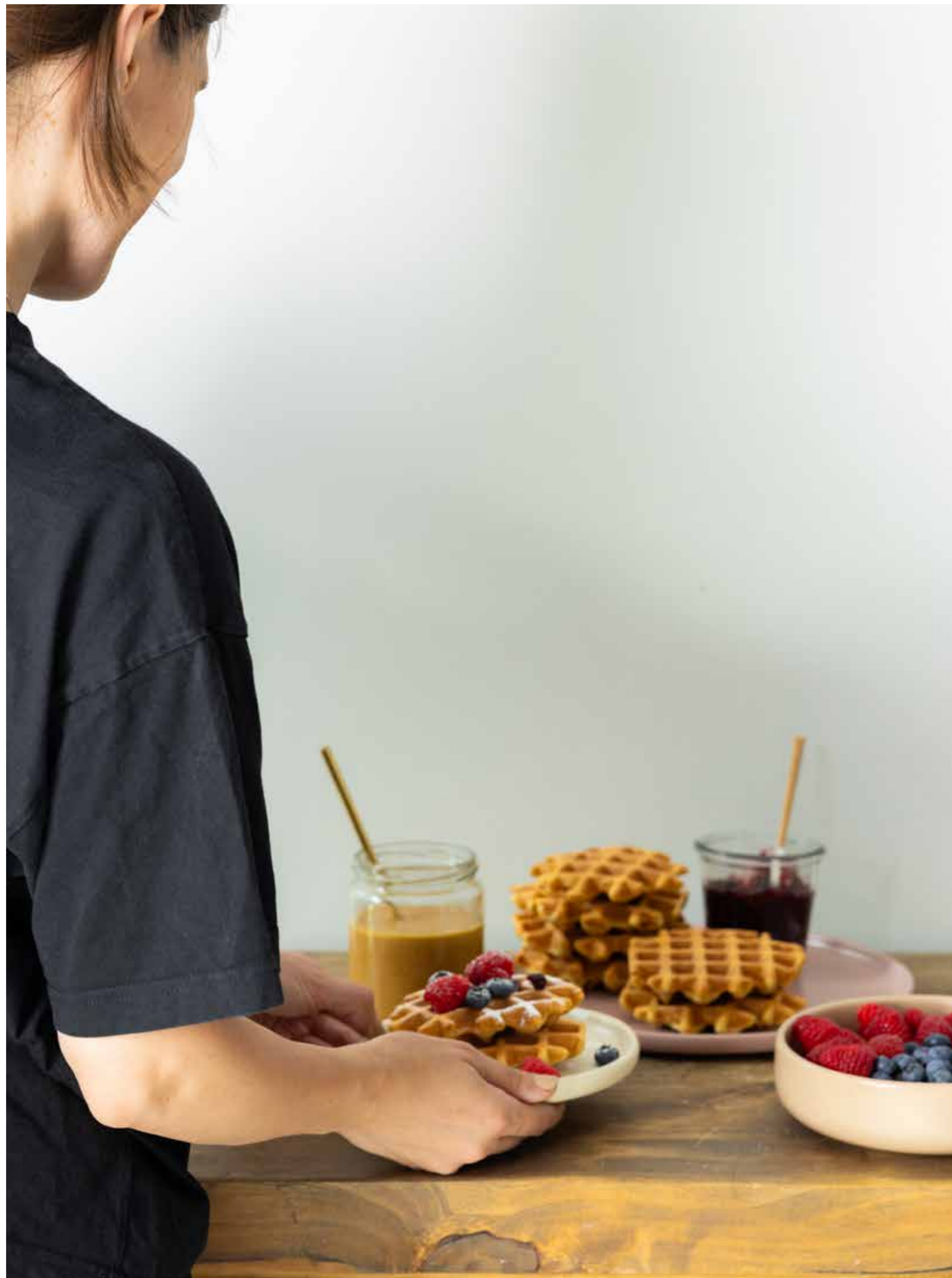
Te ciasto naleśnikowe także świetnie przechowuje się w lodówce, więc możesz śmiało przygotować je dzień wcześniej. Pamiętaj by po wyjęciu z lodówki ciasto miało chwilę, by dojść do pokojowej temperatury. Gdy za bardzo zgęstnieje, rozrzedź je odrobiną mleka migdałowego.

PROTIPDIETETYCZNY

Wybieraj gorzkie kakao. Super wspomaga pracę mózgu i jego rozwój!

GOFRY, KTÓRE PRZESZŁY WSZELKIE PRÓBY!

Są zawodowym
przemysłowcem
uzdrawiających -
zwłaszcza w okresie
„glutów” - mocy kaszy
jaglonej. Sprawdzone
na warsztatach
z przedszkolakami
i szkolniakami.
Absolutne 10/10!



najprostsze gofry jaglane

Podawaj ze:

świeżymi malinami,
borówkami, truskawkami,
gruszkami, jabłkami
syropem klonowym,
ukochanymi dżemami,
konfiturami i powidłami.

**Można je też serwować
na wytrwanie np. z jajkiem
poché i awokado.**

SKŁADNIKI

10 łyżek ugotowanej kaszy jaglanej
10 łyżek mąki orkiszowej typ 550
2 jajka (oddzielnie białka, oddzielnie żółtka)
1 szklanka mleka
2 łyżki roztopionego i wystudzonego masła
1 łyżeczka proszku do pieczenia
szczypta soli
odrobina oleju rzepakowego do smarowania gofrownicy
(2-3 krople)/najlepiej robić to pędzelkiem
opcjonalnie: odrobina ekstraktu waniliowego lub ziaren wanilii

PRZYGOTOWANIE

Gofrownicę porządnie rozgrzewamy. Wszystkie składniki - oprócz białek - miksujemy w blenderze kielichowym o dużej mocy na gładką masę. Ubijamy białko. Dodajemy je delikatnie do masy gofrowej. Pieczemy w dobrze rozgrzanej gofrownicy przez ok. 4-5 min. Studzimy na kratce.

PROTIPORGANIZACYJNY

Ciasto na gofry jaglane świetnie przechowuje się w lodówce. Możesz więc zrobić je z podwójnej porcji i wykorzystać na śniadanie kolejnego dnia.

PROTIPZEROWASTE

Te gofry to idealny patent na wykorzystanie zalegającej w lodówce jaglanki.



gofry marchewkowe

SKŁADNIKI SUCHE

- 1 marchewka (starta na drobnych oczkach)
- 4 łyżki mąki orkiszowej typ 550
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej
- szczypta soli
- 1 łyżeczka przyprawy do pierników
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

SKŁADNIKI MOKRE

- 40 g masła (roztopione i wystudzone)
- 150 ml maślanki
- 2 jajka (oddzielnie żółtka, oddzielnie białka)

PRZYGOTOWANIE

Rozgrzej gofrownicę. W misce wymieszaj suche składniki. W drugiej misce zmiksuj maślanke i jajka. Dodaj suche składniki do maślankowo-jajecznej masy i wymieszaj. Następnie delikatnie wlej ostudzone masło. Dodaj marchewkę. Wymieszaj. Ubij białka na sztywno i delikatnie mieszaj do połączenia się składników. Gofry piecz w dobrze rozgrzanej gofrownicy przez ok. 3-4 min. Studź na kratce.

#PROTIPORGANIZACYJNY

Ciasto na gofry marchewkowe świetnie przechowuje się w lodówce. Możesz zrobić je dzień wcześniej. Przed pieczeniem wyjmij ciasto z lodówki, by doszło do temperatury pokojowej. Gdy zbyt mocno zgęstnieje, dodaj do niego odrobinę mleka/napoju roślinnego.





jesienne gofry dyniowe

Podawaj ze:

świeżymi śliwkami, brzoskwiniami, nektarynkami, syropem klonowym, domowymi powidłami śliwkowymi, prażonymi orzechami, bitą śmietaną.

SKŁADNIKI

10 łyżek ugotowanej kaszy jaglanej
8 łyżek mąki ziemniaczanej
2 jajka (oddzielnie żółtka, oddzielnie białka)
szklanka mleka migdałowego lub zwykłego
1/2 upieczonej i zmiksowanej na pureé małej dyni piżmowej
1 łyżeczka sody oczyszczonej
odrobina soku z cytryny
2 łyżeczki cynamonu
1 łyżka roztopionego i przestudzonego masła

PRZYGOTOWANIE

Rozgrzej porządnie gofrownicę. Wszystkie składniki, oprócz białka, zmiksuj na dużych obrotach blendera kielichowego. Białka ubij na sztywno. Wmieszaj je delikatnie w masę gofrową. Piecz w dobrze rozgrzanej gofrownicy przez ok. 4 min.

#PROTIPORGANIZACYJNY

Ciasto na gofry możesz zrobić dzień wcześniej - dobrze przechowuje się w lodówce. Upieczone gofry też świetnie się przechowują. By je odświeżyć wrzuć je na 1-2 min do dobrze rozgrzanej gofrownicy.



kojące placki drożdżowe z jabłkami

Podawaj z:

*syropem klonowym,
ulubionymi owocami,
z cukrem.*

PROTIPORGANIZACYJNY

Tak, placki są czasochłonne. Trzeba poczekać aż urosną, ale też świetnie trzymają się po usmażeniu. Możesz więc zrobić je z podwójnej porcji na śniadanie lub kolację, a następnego dnia odświeżyć je na rozgrzanej, suchej patelni przez ok. minutę. Uwaga! Placki znikają bardzo szybko.

PROTIPZEROWASTE

Z ogryzków oraz skórek jabłek możesz przygotować pyszny kompot lub jesienną herbatę. Wystarczy, że zalejesz je wodą i chwilę podgotujesz. Dla uzyskania fajnego koloru możesz dodać garść świeżych lub suszonych malin lub truskawek. Na koniec dodaj odrobinę miodu do smaku. W wersji herbacianej zalewasz skórki i obierki ulubioną herbatą i chwilę gotujesz. Smak uzupełniasz odrobiną miodu, 1-2 plasterkami ulubionych cytrusów i 1-2 plasterkami imbiru.

SKŁADNIKI

250 mleka/napoju roślinnego
4 jajka (osobno żółtka, osobno białka)
50 g mąki orkiszowej typ 550/można zastąpić mąką pszenną/w wersji bezglutenowej mieszanką mąk do słodkich wypieków drożdżowych
25 g świeżych drożdży
szczypta cukru
4-5 jabłek obranych i pokrojonych w kostkę
olej rzepakowy do smażenia

PRZYGOTOWANIE

50 ml mleka delikatnie podgrzej do temperatury ciała (tak, aby bezpiecznie zanurzyć w nim palec). Do ciepłego mleka dodaj cukier i pokruszone drożdże. Odstaw na ok. 10 min, aby drożdże zaczęły pracować. W dużej misce potłucz mąkę, mleko oraz żółtka jajek. Ubij białka na sztywną pianę. Do miski z mąką, mlekiem i jajkami dodaj zaktywowane drożdże i delikatnie potłucz wszystkie składniki do uzyskania jednolitej masy (na bardzo wolnych obrotach miksera bądź drewnianą łyżką). Delikatnie wmieszaj w nie ubite białka. Na koniec, również delikatnie, dodaj jabłka. Odstaw w ciepłe miejsce na ok. 30-45 min. do podwojenia objętości. Na patelnię wlej sporo oleju - placki mają w nim pływać, i rozgrzej go porządnie. Następnie zmniejsz delikatnie moc i smaż placki przez ok. 2 min z każdej strony. Odsączaj z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym.

TE PEŁNE MOCY, ZIELONE NALEŚNIKI

z pewnością
byłyby ulubionym drugim
śniadaniem mistrza Yody
z Gwiezdznych Wojen.



zielone naleśniki mocy

SKŁADNIKI

garść świeżego szpinaku
1 szklanka mąki orkiszowej typ 550/w wersji bezglutenowej
zamień na mieszankę mąk bezglutenowych do naleśników
1 szklanka mleka/napoju roślinnego
1 jajko (osobno żółtko i białko)
1 łyżka oleju rzepakowego bądź roztopionego i wystudzonego
masła ghee
szczypta soli
odrobina oleju rzepakowego do smażenia

PRZYGOTOWANIE

Szpinak i mleko zblenduj na gładką masę. Następnie dodaj żółtko oraz sól. Na koniec dodaj mąkę i olej. Blenduj do połączenia się składników i uzyskania jednolitej konsystencji. Smaż na dobrze rozgrzanej patelni z odrobiną oleju rzepakowego przez ok. 1-2 min z każdej strony. Jedz z ulubionymi dodatkami. Pasuje bardzo z konfiturą z czarnej porzeczki oraz świeżymi malinami. Świetne także w wytrawnych potężeniach: z pieczonymi warzywami, tofu czy grillowanym indykiem.

PROTIPORGANIZACYJNY

Tak jak przy klasycznych naleśnikach, ciasto świetnie się przechowuje w lodówce. Możesz więc zrobić je na kolację dzień wcześniej z podwójnej porcji, a pozostałe wykorzystać następnego ranka do super śniadaniówki.

PROTIPZEROWASTE

Zielone naleśniki mocy można wykorzystać także zamiast tortilli do stworzenia wytrawnych wrapów.

PROTIPDIETETYCZNY

Takie podanie warzyw to sposób na oswojenie młodych superbohaterów z ich obecnością na talerzu.



EKSPRESOWE,
PYSZNE,
IDEALNE
DO NALEŚNIKOWYCH
TORTÓW.



ulubione powidła śliwkowe z cynamonem

SKŁADNIKI

1 kg śliwek węgerek
do smaku: cynamon, kardamon,
wanilia, cukier brązowy
lub syrop klonowy

PRZYGOTOWANIE

Śliwki umyj, osusz i przekrój na pół. Usuń pestki. Wrzuć na średnio rozgrzaną patelnię, rozkrojoną stroną do dołu. Dodaj przyprawy i cukier/syrop klonowy. Zmniejsz ogień i gotuj - co jakiś czas mieszając - do uzyskania ulubionej konsystencji powideł. Jeszcze ciepłe przetóż do czystego, wyparzonego słoika i zamknij szczelnie czystą, wyparzoną nakrętką. Postaw na ściereczce (górną na dół), aby się zawekowały. Używaj do gofrów, naleśników, placków, chałki i piernika.

konfitura malinowa

SKŁADNIKI

1 kg malin
do smaku: odrobina cukru

PRZYGOTOWANIE

Maliny umyj i wrzuć na patelnię. Jeśli używasz, zasyp maliny odrobiną cukru. Smaż na niedużym ogniu, często mieszając. Jeszcze ciepłe przetóż do czystego, wyparzonego słoika i zamknij szczelnie czystą, wyparzoną nakrętką. Postaw na ściereczce (górną na dół), aby się zawekowały. Używaj do naleśników, gofrów, placków, ciasteczek z masłem orzechowym i muffinów.



śliwkowa nutella Kasi

SKŁADNIKI SUCHE

3 kg śliwek
800 g cukru
100 g kakao
50 g czekolady 70%

PRZYGOTOWANIE

Śliwki umyj, pokrój na mniejsze kawałki i usuń pestki. Przetóż do garnka z grubym dnem, zasyp cukrem i smaż na wolnym ogniu przez ok. 2 godz. Następnie dodaj kakao i pokruszoną czekoladę. Gotuj przez kolejne 15 min. Przetóż do czystych, wyparzonych stoików. Pasteryzuj. Używaj do naleśników, gofrów, placków, ciastek, ciast. Uwaga! Szybko znika.

Powiem szczerze, że kiedy pierwszy raz dostaliśmy świąteczny stoiczek śliwkowej nutelli od Kasi, dzieciaki podeszły do tematu z rezerwą. Gdy okazało się, że jest obłędnie pyszna od razu wysepiiliśmy przepis i robimy go do dziś.

**JEST
WAŻNYM
PUNKTEM
JESIENNYCH,
ŚLIWKOWYCH
PRZETWORÓW.**

Świetnie sprawdza się także jako grudniowy, jadalny upominek.

domowe masło orzechowe

SKŁADNIKI SUCHE

250 g orzechów ziemnych (użyj swoich ulubionych)
odrobina soli do smaku

Blender kielichowy o dużej mocy

PRZYGOTOWANIE

Orzechy wrzuć do blendera kielichowego i zacznij je miksować. Najpierw na średniej mocy. Jeśli używasz soli, dodaj ją teraz. Zwiększ moc i blenduj dalej. Być może sytuacja będzie wymagała, by co jakiś czas przerwać blendowanie i zgarnąć osadzającą się na bokach kielicha masę. Miksuj do uzyskania ulubionej konsystencji. Przechowuj w szczelnym, wyparzonym stoiku z czystą nakrętką. Pamiętaj, że orzechy podczas blendowania wytrącają tłuszcz. To normalny proces. Masło orzechowe wykorzystuj do kulek mocy, doprawiania warzywnych curry, zup, ciasteczek z malinami, bądź do połączeń z konfiturą porzeczkową w PB & J #peanutbutterandjelly.

**TEN PRZEPIS
JEST BARDZO
PODSTAWOWY.
MOŻESZ
DOWOLNIE
ZAMIENIAĆ,
MIESZAĆ
ORZECHY.**

Możesz je wcześniej uprażyć lub nie. Dodać odrobinę soli czy kombinować z konsystencją. Nieważne, czy użyjesz orzechów ziemnych, laskowych, nerkowców czy migdałów, zawsze wychodzi obłędnie pyszne.





kultowa focaccia Marka Kropielnickiego

SKŁADNIKI

Polish:

100 g mąki pszennej typ 650

100 g wody

2 g suchych drożdży

Składniki wrzucić do wysokiego pojemnika. Wymieszać drewnianą łyżką lub szpatułką. Zostawić zakryte folią spożywczą w ciepłym miejscu na 24 godz.

Ciasto właściwe:

130 g polish po 24 godzinnej fermentacji

100 g wody

100 g mleka

40 g świeżych drożdży

225 g lekko osolonego pure'e ziemniaczanego

370 g mąki pszennej typ 650

60 ml oliwy + 1/2 szklanki

15 g soli

PRZYGOTOWANIE

W misie miksera z hakiem do wyrabiania ciast drożdżowych, na małych obrotach dodać: polish, wodę, mleko, świeże drożdże oraz pure'e ziemniaczane. Następnie łyżka po łyżce dodać mąkę. Gdy ciasto się skleja, dodać powoli 60 ml oliwy. Zwiększyć obroty miksera do średnich i wyrabiać ciasto przez ok. 12 min. Po 11 min dodać sól. Tak wyrobione ciasto przykryć folią spożywczą i odstawić do podwojenia objętości w ciepłym miejscu.

Przygotować blachę do pieczenia tarty. Rozprowadzić na niej 1/2 szklanki oliwy. Nie zapomnieć o brzegach. Naoliwionymi rękoma wyłożyć wyrośnięte ciasto na środek blachy. Rozgarniać ciasto palcami i lekko podnosić je co chwilę, aby się nie sklejało. W ten sposób równomiernie rozłożyć je na blasze. Posyp ulubionymi dodatkami: pomidorkami cherry, rozmarynem, solą Maldon, oliwkami, czarnuszką, pesto. Pozostawić pod przykryciem w ciepłym miejscu do wyrośnięcia - podwojenia objętości.

Nagrzewać piekarnik do 250 °C (termoobieg). Piec przez 12 min do rumianego koloru. I najtrudniejsza część - po wyciągnięciu - ciasto musi odpocząć przez ok. 30 min. A Ty w tym czasie możesz przygotować ulubione dodatki: oliwę, pomidory, pesto czy tarty parmezan.

TAK, TEN PRZEPIS JEST PRACOCHŁONNY. TAK, WYMAGA CZASU! I APTEKARSKIEJ PRECYZJI!

PROTIPORGANIZACYJNY

To zdecydowanie przepis weekendowy, bądź gdy mamy więcej czasu. Niemniej daje wiele możliwości przez kolejne dni. Można z niej zrobić sztosowe kanapki lub wykorzystać jako grzanki do zup, czy w wersji grillowanej, jako bazę do pomidorowej bruschetty.

PROTIPZEROWASTE

Focaccia świetnie się mrozi. Gdy już straci swe pierwotne moce, możesz ją zgrilować lub zrobić z niej grzanki do sałatek czy odżywczych zup/kremów.

PROTIPDIETETYCZNY

Focaccia to super podstawa zdrowych rozwiązań na talerzu jak i do lunchboxa. Można z nią eksperymentować dając do spróbowania różne mniej lub bardziej ulubione pasty do smarowania.

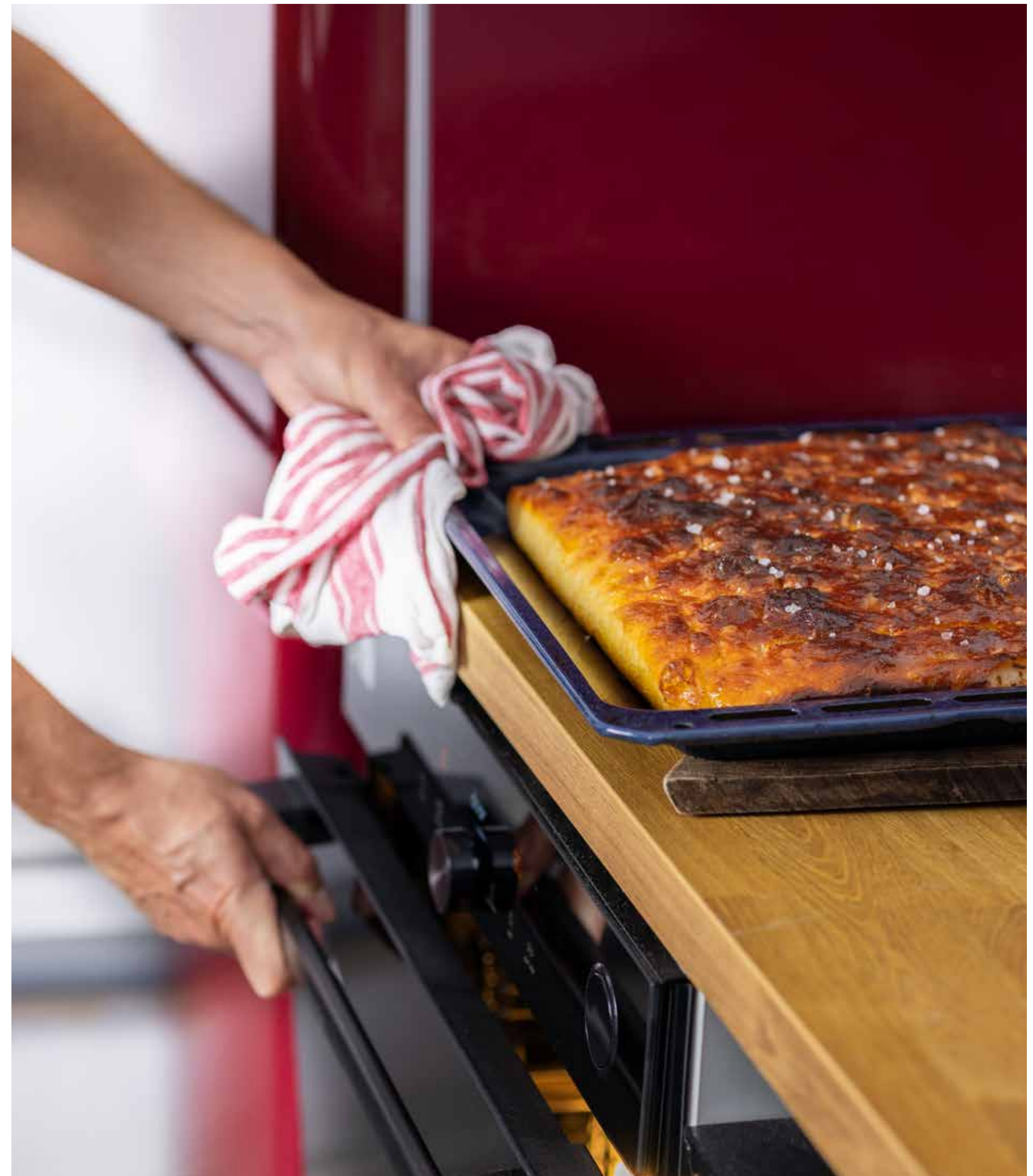
Ale obiecujemy, że efekt jest piorunujący!

Najlepiej nastawcie od razu 2 blaszki!

Jest wspaniała sama, świeża, bez żadnych dodatków. W takiej też formie najczęściej ląduje w śniadaniówkach naszych dzieci.

W podwójnej porcji, bo ponoć

w śniadaniówkowym handlu to towar wysoko ceniony!





Focaccia z szynką, ogórkiem i sałatą

SKŁADNIKI

kawałek focaccii
odrobina oliwy
2 plasterki szynki
kilka plasterków świeżego ogórka
2 liście sałaty

odrobina soli do ogórków

PRZYGOTOWANIE

Focaccię przekrój na pół. Skrop delikatnie oliwą. Wrzuć do niej sałatę, szynkę oraz plasterki świeżego ogórka. Posól delikatnie ogórka. Jeśli lubisz, możesz dodać odrobinę majonezu czy musztardy.

Focaccia z pomidorem, bazylią i mozzarellą

SKŁADNIKI

kawałek focaccii
odrobina oliwy
3-4 plastry pomidorów
3-4 plastry mozzarelli
kilka listków świeżej bazylii

odrobina soli do ogórków

PRZYGOTOWANIE

Focaccię przekrój na pół. Skrop delikatnie oliwą. Wrzuć do niej listki świeżej bazylii, mozzarellę oraz pomidory. Posól delikatnie pomidory. Jeśli lubisz, możesz dodać także odrobinę domowego pesto i starty na grubych oczkach tarki parmezan.





szybkie kopytka z pesto i parmezanem

SKŁADNIKI

1/2 kg ziemniaków ugotowanych, przeciśniętych przez praskę
mąka ziemniaczana
1 łyżka mąki pszennej
1 jajko
szczypta soli + do posolenia wody do gotowania kopytek

miska z szerokim dnem
drewniana łyżka/silikonowa łopatką

PRZYGOTOWANIE

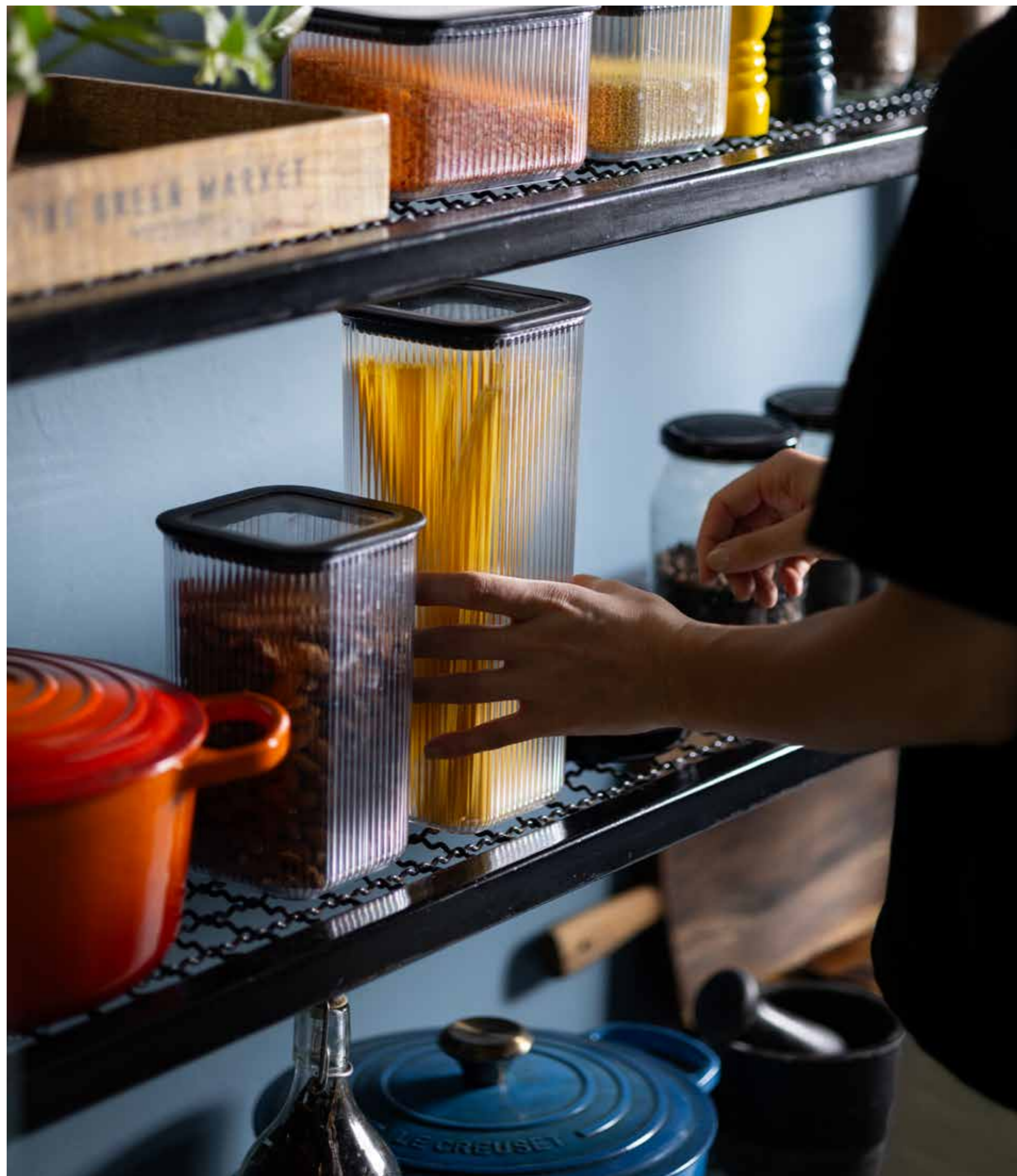
Ziemniaki „ugnieć” na płasko na dnie miski. Podziel je na 4 równe części. Z pomocą drewnianej łyżki lub silikonowej łopatki wyjmij jedną ziemniaczaną część (połóż ją na pozostałych ziemniaczanych ćwiartkach). W puste miejsce wsyp mąkę ziemniaczaną i pszenną - tak by zapętnić puste miejsce - jajko oraz sól. Zagnieć wszystko do uzyskania delikatnej, gładkiej, przyjemniej w dotyku konsystencji. Błat posyp mąką ziemniaczaną. Przetóż uformowaną masę. Ukręć z niej wałki. Wycinaj z nich małe, kopytkowe kształty.

W garnku zagotuj wodę ze szczyptą soli. Do wrzącej, osolonej wody ostrożnie wrzuć kopytka. Gotuj je przez ok. 30 sek. od wypłynięcia na powierzchnię. Podawaj z palonym masłem, domowym pesto, bułką tartą, parmezanem, sosem pomidorowym i co tam Ci jeszcze przyjdzie do głowy. W kolejne dni możesz je odgrzewać na maśle lub podpiekać w piekarniku.

Gdy w lodówce zalega Ci purée - na przykład po ugotowaniu kultowej focaccii Marka Kropielnickiego - zrób ekspresowe kopytka #zerowaste! Idealne do śniadaniówki, na szybki obiad czy kolację. Ciasto przypomina ciastolinę - jest niezwykle przyjemne w dotyku, więc dzieciaki uwielbiają z nim pracować.

PROTIPZEROWASTE

Kopytka po ugotowaniu i ostudzeniu możesz zamrozić. Wrzuć je na płaski talerz/blaszkę i wstaw na chwilę do zamrażalnika. Następnie wyjmij je i przetóż do woreczka strunowego i ponownie wstaw do zamrażalnika. W ten sposób kopytka nie będą się ze sobą sklejały. By móc ich użyć ponownie, po prostu ugotuj je tak samo, jak świeże.



domowe pesto

Do wszystkiego.

Do makaronu, klusek, wrapów, jajek, pieczonych warzyw, kanapek i co tam sobie tylko wymarzą.

**NAJPROSTSZE,
NAJSZYBSZE.
DOBRZE JEST
MIEĆ ZAWSZE
SŁOICZEK
DOMOWEGO
PESTO POD
RĘKĄ.
TAK NA
WSZELKI
WYPADEK.**

SKŁADNIKI na 1 słoiczek

3 doniczki świeżej bazylii (same liście, łodygi są gorzkie)

1/2 szklanki orzechów laskowych

3 duże ząbki czosnku

3 łyżki startego parmezanu

1/2 szklanki jakościowej oliwy

sól i pieprz do smaku

blender kielichowy

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki - oprócz listków bazylii - włóż do kielicha blendera. Miksuj pulsacyjnie, do uzyskania ziarnistej konsystencji. Dodaj liście bazylii i blenduj szybko i na wysokiej mocy, do uzyskania ulubionej konsystencji pesto. Przechowuj w czystym, wyparzonym i szczelnie zamkniętym słoiczku, w lodówce.

PROTIP
MARKA KROPIELNICKIEGO

Pesto jest najlepsze
po paru dniach



chrupiące grissini

SKŁADNIKI

Zaczyn drożdżowy:
10 g świeżych drożdży
25 ml letniego mleka lub wody
1 łyżeczka cukru

Do ciepłego mleka kruszymy delikatnie drożdże. Następnie dodajemy cukier. Odstawiamy w ciepłe miejsce na ok. 10-15 min, aż drożdże zaczną pracować.

Zaczyn drożdżowy
120 g mąki orkiszowej typ 550
szczypta soli
50 ml wody
1 łyżka oliwy

Do posmarowania przed pieczeniem: jajko roztrzepane widelcem
Posypki: czarnuszka, sezam czarny i biały, siemię lniane, pestki słonecznika, mak, sól gruboziarnista

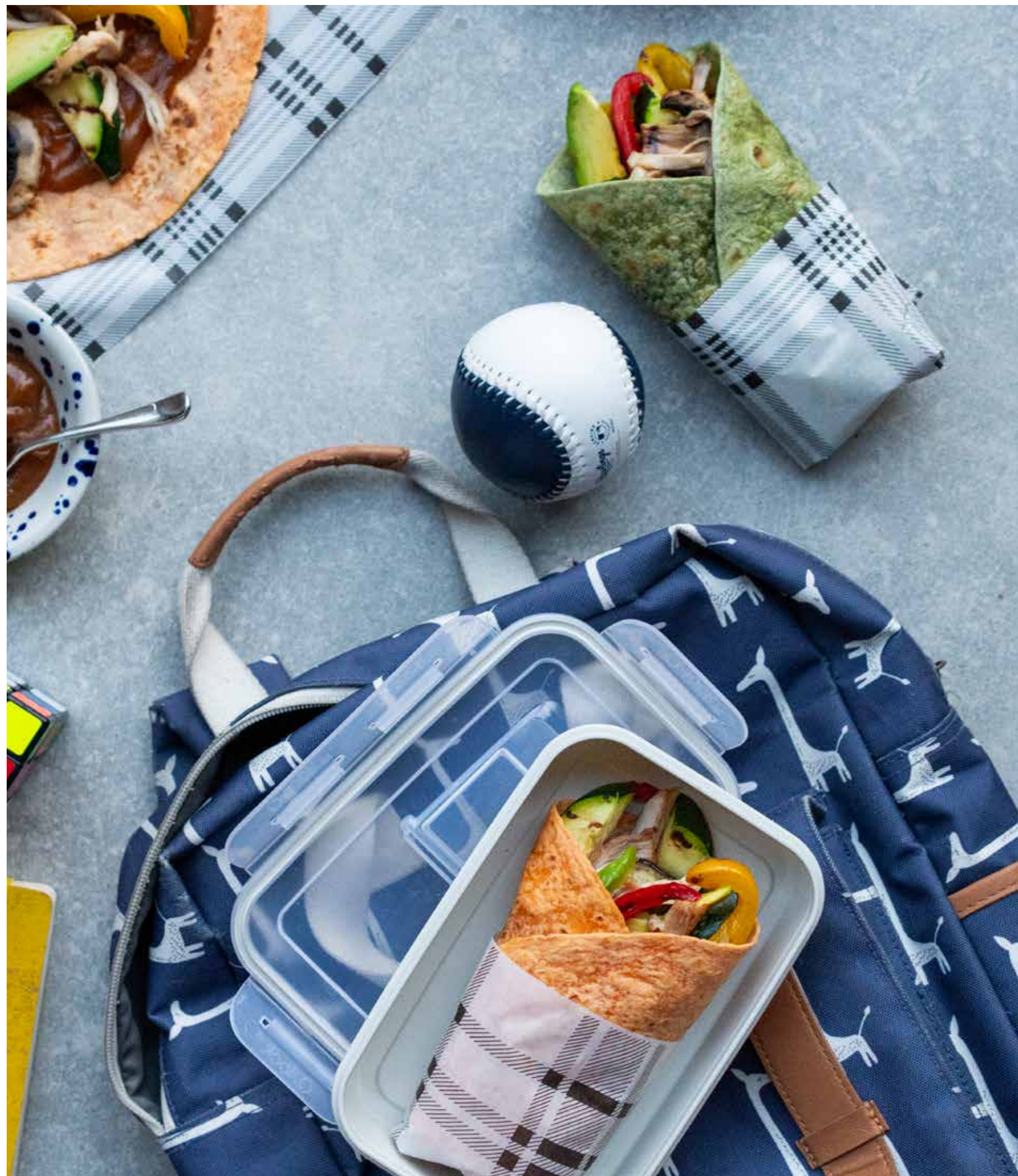
blacha
papier do pieczenia
ścierka do przykrycia ciasta

PRZYGOTOWANIE

Mąkę i wodę potącz w mikserze z końcówką do wyrabiania ciast drożdżowych, na średnich obrotach. Dodaj zaczyn drożdżowy i dalej wyrabiaj ciasto. Gdy zacznie być już zwarte dodaj sól. Wyrabiaj. Na koniec dolej oliwę i wyrabiaj jeszcze przez ok. 10-12 min, aż ciasto będzie pięknie gładkie. Przykryj je ściereczką i zostaw do podwojenia objętości. Możesz wstawić je do wyrastania do piekarnika nagrzanego do 30-50 °C. W międzyczasie przygotuj blachę z papierem do pieczenia.

Gdy ciasto urośnie, podziel je na 4 kawałki. Z każdego kawałka zrób kulkę. Kulkę zroluj w wałek o ulubionej długości (jak kopytka). Przykryj ściereczką i odstaw na ok. 20-30 min. Rozgrzej piekarnik do 200 °C.

Po tym czasie delikatnie posmaruj grissini roztrzepanym jajkiem. Powtórz raz jeszcze i posyp je ulubionymi dodatkami. Piecz przez ok. 10-15 min aż się pięknie zarumienią. Studź na kratce.



Wrapy z pieczonymi warzywami

SKŁADNIKI

2-3 tortille

1 pierś z indyka

2-3 łyżki miękkiego masła

2 łyżki oliwy lub oleju

rzepakowego

ulubione przyprawy: tymianek,
majeranek, rozmaryn, sól, pieprz

ulubione warzywa korzeniowe:

marchewka, batat, pietruszka

2-3 łyżki jakościowej oliwy

1-2 łyżki sosu sojowego

Opcjonalnie: miód, wędzona pa-
pryka, kumin, słodka papryka

ulubione świeże warzywa/owoce:

papryka, awokado, ogórek

Ulubione świeże zioła: mięta,

kolendra

sos z masła orzechowego

z przepisu Maćka Bartkowiaka
na spring rollsy

PRZYGOTOWANIE

Piekarnik rozgrzej do 170 °C. W małej miseczce wymieszaj masło z oliwą, olejem z ulubionymi przyprawami. Natrzyj nim indyka.

Przełóż go na blaszkę do pieczenia i piecz przez ok. 20-30 min.

Wyjmij i daj mięsu odpocząć przez ok. 10-15 min. Po tym czasie pokrój je na wygodne do jedzenia na plastry.

Zwiększ temperaturę do 200 °C. Przygotuj warzywa korzeniowe.

Pokrój je w większe, grubsze słupki. W miseczce wymieszaj oliwę, sos sojowy, ulubione przyprawy, opcjonalnie miód. Natrzyj nimi warzywa. Wstaw do rozgrzanego piekarnika na ok. 30 min.

Paprykę, ogórka, awokado pokrój w większe, grubsze paski.

Porwij ulubione zioła.

Na środek tortilli nałóż: plasterki indyka, upieczone warzywa, świeże warzywa, awokado. Posyp ziołami. Serwuj z sosem z masła orzechowego. Zawień jak kopertę, zostawiając jeden bok otwarty (jak na zdjęciu). Możesz też zwinąć jak spring rollsy. Indyka przed podaniem możesz skropić sokiem z cytryny.



spring rollsy z sosem orzechowym

SKŁADNIKI na 6 rolek

8 listków papieru ryżowego
(2 w zapasie jeśli coś pójdzie nie tak lub do poćwiczenia :))
kilka liści sałaty (może być karbowana, dębowa bądź lodowa)
¼ mango lub inny Wasz ulubiony owoc
1/3 średniego ogórka
garść makaronu vermicelli (cienkie nitki), aby nasze sajgonki były bardziej sycące
kilka liści: mięty, bazylii, kolendry lub innych Waszych ulubionych ziół, aby nadać rollsom aromatu i orzeźwienia

Sos:

2-3 łyżki waszego ulubionego masła orzechowego (ja uwielbiam crunchy)
1 łyżeczka miodu
1-2 łyżeczki sosu sojowego lub szczyptę soli
sok z limonki lub cytryny do smaku
1-2 łyżki ciepłej wody
opcjonalnie: biały sezam, kawałek startego imbiru, płatki chili

PRZYGOTOWANIE

Składniki sosu wymieszaj w miseczce. Gęstość regulujesz dolewając wody. Makaron vermicelli zalej ostrożnie wrzącą wodą i odstaw na 3-4 min, następnie odcedź i przelej zimną wodą. Ogórek oraz mango (lub inny owoc) pokrój w cienkie słupki. Sałatę umyj, wysusz i porwij na mniejsze kawałki. Do miski lub innego pojemnika wielkości naszych krążków papieru ryżowego nalej letnią wodę (nie gorącą, bo ciasto zacznie się lepić). Papier ryżowy mocz w wodzie przez ok. 10 sekund i rozkładaj na blacie. Poczekaj chwilę, aż zacznie robić się bardziej plastyczny i zgubi twardość. Na początku rozłóż równomiernie: sałatę, makaron, ogórek, mango i zioła. Zwiń całość w rolkę. Pierwsze zawsze wychodzą gorzej. Nie poddawaj się, potrzeba chwili treningu, by dojść do wprawy.

#PROTIPORGANIZACYJNY

Co zrobić by rollsy się nie kleiły w śniadaniówce?

#jakościowypapier

Do przygotowania naszych rolek użyliśmy papieru ryżowego TUFOCO. Papier nie łamie się ani nie klei tak mocno, jak inne. Musimy uważać, gdyż część papierów ryżowych przeznaczona jest tylko i wyłącznie do smażenia. Papier TUFOCO jest bardzo elastyczny i nie musimy martwić się tym, że od razu zacznie się łamać, co uniemożliwi nam skrócenie sztywnych rollsów.

#wycieranieblatu

Po skróceniu rolki i przed skróceniem kolejnej musimy przetrzeć blat lub deskę. Bardzo ułatwi to kolejne skręcanie.

#czas

Rollki odstawiamy na chwilę, na ok. 15 min, aby lekko wyschły i dopiero przekładamy je do śniadaniówki.

TO JEDNO Z BARDZIEJ TECHNICZNYCH DAŃ W PRZEPISNIKU. NIEMNIEJ JAK WE WSZYSTKIM #TRENINGCZYNIMISTRZA. NIE BÓJCIE SIĘ EKSPERYMENTOWAĆ ZE SMAKAMI I FORMĄ.

Rollsy, jak naleśniki, wymagają wprawy. Są świetnym pomysłem na twórcze spotkanie z przyjaciółmi. Wystarczy wcześniej przygotować dodatki oraz sos i można wspólnie bawić się zwijaniem i tworzeniem autorskich kompozycji smakowych. W naszych śniadaniówkach sprawdzają się bardzo.





oblędne bułeczki bao Małka Bartkowiaka

SKŁADNIKI

na około 10 bułeczek po 50 g:

ciasto:

270 g mąki pszennej

1/2 płaskiej łyżeczki proszku

do pieczenia

1/2 płaskiej łyżeczki soli

1 i 1/4 łyżeczki białego cukru

5,5 g drożdży instant

160 ml mleka (możemy zrobić

na samej wodzie)

1 i 1/5 łyżki oleju

Koszyczek do parowania lub sitko

Papier do pieczenia

PROTIPORGANIZACYJNY

Drożdże instant możesz dorzucić do ciasta od razu, bez rozczynu. Gdy używasz świeżych drożdży, zawsze musisz zrobić rozczyn: do ciepłej, nie gorącej wody/ mleka dodajesz pokruszone drożdże oraz cukier i czekasz, aż drożdże zaczną pracować. Przelicznik: 4 g drożdży suszonych to 10 g drożdży świeżych. Cukier jest bardzo ważny, więc nie pomijaj go w przepisie, jest pożywką dla drożdży do produkcji pęcherzyków gazu.

PRZYGOTOWANIE

Mleko/wodę podgrzej do maksymalnie 40 °C, aby drożdże mogły pracować. Do miski do mieszania z hakiem do wyrabiania ciasta (jeśli nie mamy urządzenia do wyrabiania ciasta łączymy całość w dużej misce) wrzuć: mąkę, cukier, sól, drożdże i proszek do pieczenia. Do podgrzanego mleka wlej olej. Dolej mleczno-olejową miksturę do ciasta i mieszaj przez ok. 5 min. Kiedy ciasto jest jednolite, przykryj miskę ściereką kuchenną i odłóż w ciepłe miejsce. Ciasto musi urosnąć jak balon i podwoić swoją objętość (1-1 ½ godz. w zależności od temperatury w pomieszczeniu). Po tym czasie ciasto jeszcze raz wyrób i podziel na mniejsze kulki. Jeśli się lepi, użyj dodatkowo oleju, aby przesmarować ręce. Kulki rozwałkuj, posmaruj olejem i złóż na pół. Ustaw koszyczek do parowania lub sitko na garnku wypełnionym wodą tak, aby woda nie dotykała sitka/koszyczka. Przygotuj arkusz papieru do pieczenia i ułóż go na środku koszyczka. Bułeczki przetóż na papier i paruj je pod przykryciem przez ok. 10-13 min od momentu zagotowania się i parowania wody. Uważaj, by bułeczki się nie dotykały.

Tak, to również jeden z bardziej czasochłonnych przepisów „Przepisnika”, ale po tym jak zrobiliśmy go na warsztatach z dziećmi, po prostu nie mogło go tu zabraknąć. Bułeczki były absolutnym HITEM! A nasi mali kursanci robią je po dziś dzień.

SAM PROCES NIE JEST SKOMPLIKOWANY, ALE WYMAGA CZASU.

A kuchnia jest też czasem o tej trudnej sztuce czekania.

Niemniej są naprawdę tego warte!

Dodatki do bułeczek

BAO:

*Posiekana kapusta
biała/czerwona
Marchewka pokrojona
w słupki
Kawałki ananasa
Mięta, kolendra lub inne
ulubione zioła
Orzeszki ziemne niesolone*



sos teriyaki

SKŁADNIKI

100 ml sosu sojowego jasnego
(np. Yamasa lub Kikkoman)
200 ml wody
20 g imbiru (3-4 cm kawałek imbiru/
obrane i drobno pokrojony)
2-3 ząbki czosnku (obrane/drobno
posiekane)
50 g białego cukru (możemy użyć
brązowy)
50 g miodu
1 łyżka mąki ziemniaczanej

PRZYGOTOWANIE

Czosnek i imbir obierz i drobno posiekaj. Wszystkie składniki wrzuć do rondelka i podgrzej. Gotuj przez ok. 5 min. Możesz całość przecedzić lub zostawić z kawałkami czosnku i imbiru, jeśli Ci nie przeszkadzają (opcjonalnie zblenduj).
1 łyżkę mąki ziemniaczanej rozpuść w odrobinie zimnej wody. Dokładnie zamieszaj. Dodaj do sosu. Zagotuj. Uważaj z ilością mąki, aby nie powstał kisiel ;)

sos kimchi mayo

SKŁADNIKI

kilka łyżek ulubionego majonezu
Opcjonalnie (wybierz te dodatki,
które lubisz): sos ostry sriracha, sok
z limonki, czarny sezam, sos sojowy,
papryka wędzona w proszku,
ketchup, posiekany szczypiorek

PRZYGOTOWANIE

Mieszamy i łączymy według uznania i upodobań.





mistrzowski ryż do sushi krok po kroku

SKŁADNIKI

2 szklanki ryżu
2 szklanki wody

sitko
garnek
drewniana łyżka, szklana/
plastikowa miska
wilgotna ściereczka do przykrycia
ryżu

zalewa octowa:
80-90 ml octu ryżowego
4-5 łyżek cukru
łyżeczka soli

PRZYGOTOWANIE

Podstawą i sercem każdego sushi oraz onigiri jest perfekcyjnie ugotowany i doprawiony zalewą octową ryż. Ryż optucz pod bieżącą wodą na sitku, aż woda będzie czysta. Możesz go umyć w garnku, w którym będzie się gotował. Wówczas wlej wodę bezpośrednio do garnka. Najprawdopodobniej woda zrobi się od razu biała. Ziarna pomieszaj ręką i szybko wylej wodę. Mycie ziaren ma je oczyścić i pozbyć specyficznego zapachu. Jeśli myjesz ryż w garnku, nie zostawiaj go nawet na kilka sekund dłużej niż to potrzebne w brudnej wodzie. Ryż płucz 4, a nawet 5 razy - dopóki woda nie zrobi się czysta. Umyty ryż zalej 2 szklankami zimnej wody i odstaw na ok. 20 min. Gotuj ryż pod przykryciem na średnim ogniu przez ok. 15 min, a potem jeszcze przez 10 min na małym. W trakcie gotowania nie podnoś pokrywy ani nie mieszaj ryżu - to uwalnia skrobię i wtedy ryż może się przykleić do dna garnka. Po ugotowaniu zostaw ryż pod przykryciem na kilka minut - para spulchni go jeszcze bardziej. Do ugotowanego, gorącego ryżu dodaj wymieszane składniki zalewy i dokładnie zamieszaj. Ryż nie powinien mieć kontaktu z metalem. Dlatego najlepiej mieszaj go drewnianą łyżką/szpatułką w plastikowej lub szklanej misce. Przykryj go wilgotną ściereczką. Jeśli masz czas, powtórz mieszanie 2-3 razy, co ok. 10 min.



mistrzowskie sushi Piotrka Kucy Z AWOKADO

Uwielbiamy hosomaki za możliwość przemylenia w nich smaków, które na codzień mają mniejsze notowania u naszych Dzieci. Jest to też wspaniały trening sensoryczny i motoryki małej: zgniatanie, rolowanie, dociskanie, formowanie. Ale przede wszystkim pozwala na samodzielne decyzje: jaki kształt, co do środka. Sushi to genialna gra zespołowa. Doskonale sprawdza się na kumpelskich nocówkach, domówkach i wieczorach filmowych.

PROTIPORGANIZACYJNY

Hosomaki z warzywami możesz przygotować dzień wcześniej. Nie krój ich po zrolowaniu, aby się nie wysuszyły. Przechowuj je w lodówce i pokrój na mniejsze kawałki dopiero przed włożeniem do śniadaniówki.

PROTIPZEROWASTE

Tak ugotowany ryż idealnie nadaje się do poke bowls.

SKŁADNIKI na jedną rolkę
ok. 40 g gotowego ryżu do sushi
½ arkusza nori
łyżeczka prażonego, białego sezamu
dojrzałe awokado

miseczka z wodą, w której będziesz mógł zwilżyć dłonie rolując sushi
mata do zwijania sushi
sos sojowy

PRZYGOTOWANIE

Nori ułóż na bambusowej macie dłuższym bokiem do siebie, błyszczącą stroną do maty. Zwilż dłonie w miseczce z wodą. Nabierz matą garść ryżu. Rozłóż ją równomiernie na wodoroscie. Zostaw ok. 1 cm pasek bez ryżu - na przeciwległym, dłuższym brzegu wodorostu. Na środku ryżu, wzdłuż dłuższego boku, dodaj sezam i główny składnik (w naszym przypadku awokado). Zwijaj przy pomocy maty, dociskając rolkę równomiernie, z niedużą mocą. Koniec wodorostu - ten bez ryżu - bardzo delikatnie zwilż wodą i sklej całość. Zwiniętą rolkę pokrój na 6 krążków.





Onigiri z PIECZONYM ŁOSOSEM

SKŁADNIKI

ok. 60 g ugotowanego ryżu do sushi

1/2 arkusza nori

1 łyżeczka prażonego, białego sezamu

opcjonalnie: japońska posypka do ryżu (furikake)

folia spożywcza

deska do krojenia

pieczony łosoś:

filet z łososia

naczynie żaroodporne

PRZYGOTOWANIE

Jeśli używasz furikake, wmieszaj je w ugotowany ryż przed rozpoczęciem kręcenia onigiri.

Aby ułatwić sobie pracę, na desce do krojenia rozwiń kawałek folii spożywczej. Na środku folii ułóż większą część ryżu. Zostaw niewielkie wgłębienie i ułóż na nim łososia. Posyp sezamem. Przykryj pozostałą częścią ryżu. Złap za każdy róg folii i złóż ku górze, zamykając jak pakunek. Delikatnie uformuj kształt trójkąta. Odwiń z folii.

Owiń arkuszem nori.

PROTIPORGANIZACYJNY

Ryż do onigiri możesz przygotować dzień wcześniej, więc samo przygotowanie onigiri zajmie Ci nie więcej czasu niż przygotowanie zwykłej kanapki.





pełne mocy kulki mocy

Ten przepis to świetny ratunek na spadek energii oraz gdy najdzie Cię ochota na słodkie co nie co. Są tylko 3 warunki. Musisz mieć pod ręką kilka jakościowych daktyli i orzechy oraz dobry blender. Tu, podobnie jak w recepturze na masło orzechowe, możesz dowolnie zmieniać orzechy i ulubione dodatki. Efekt jest zawsze zachwycający. Robi się je bardzo, bardzo szybko. To nasze sprawdzone koło ratunkowe na dłuższe dni, gdy śniadaniówkę trzeba doładować dodatkowym pakietem energetycznym. Są też idealne na popołudnie pt. zróbmy coś razem.

SKŁADNIKI

50 g ulubionych orzechów (migdały, orzechy laskowe, ziemne, nerkowce)
120-140 g daktyli bez pestek (w zależności, jak bardzo lubicie słodki smak)
1 łyżka kakao
2 łyżki masła orzechowego

Opcjonalnie do obtoczenia: wiórki kokosowe, uprażone i pokrojone na drobne kawałki orzechy laskowe, kakao, pokrojone na drobne kawałki pistacje, suszone płatki kwiatów, proszek z liofilizowanych malin/truskawek

blender kielichowy
miseczka z wodą

PRZYGOTOWANIE

Orzechy wrzucić do kielicha blendera. Zmiksuj na dużych obrotach, pamiętając, by nie robić tego zbyt długo, żeby nie powstało masło orzechowe. Dodaj pozostałe składniki i miksuj do czasu uzyskania jednolitej masy. Schłódź w lodówce przez ok. 30 min.

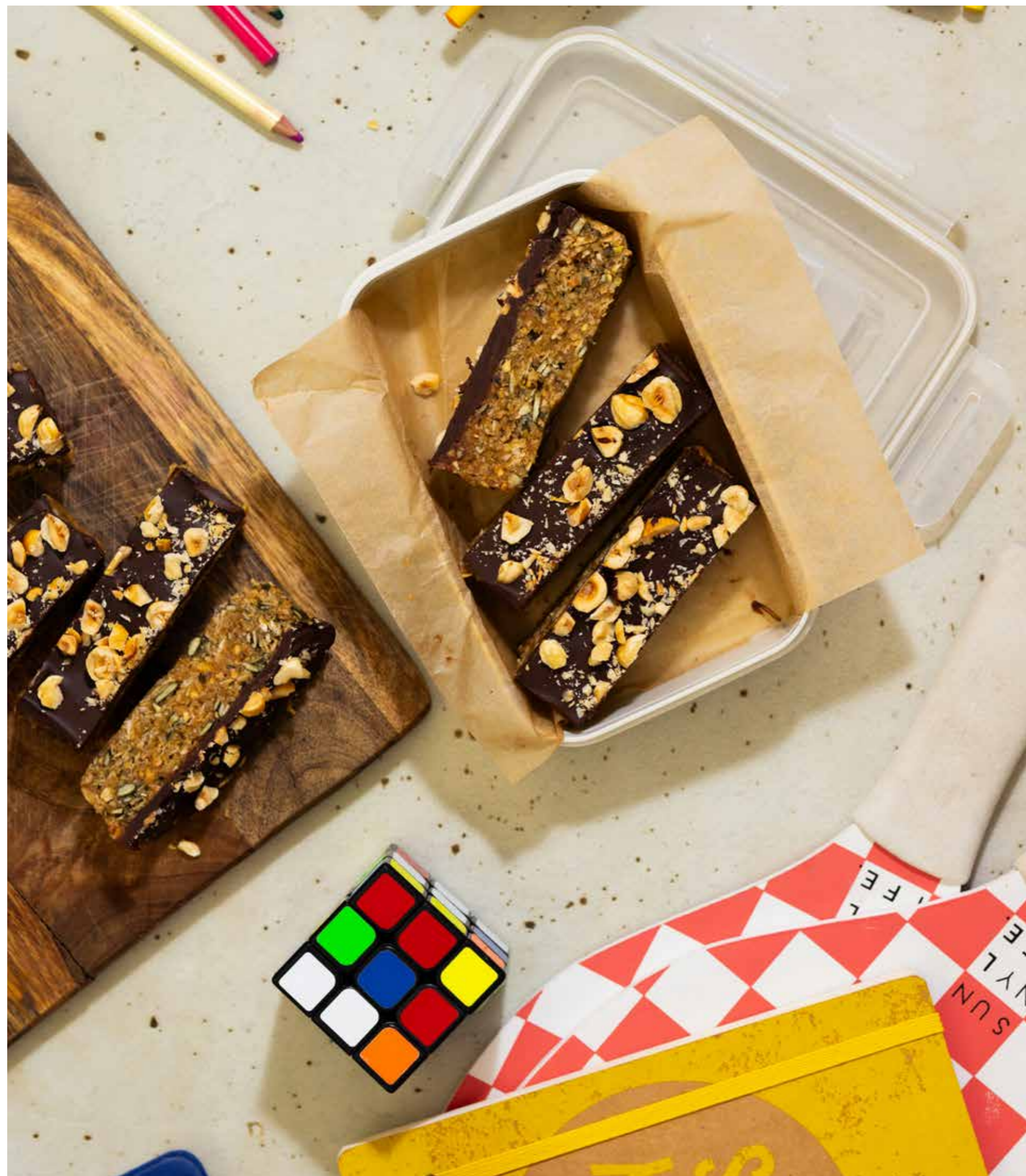
Po tym czasie zwilż delikatnie dłonie i uformuj masę w kulki.

Obtocz je w ulubionych dodatkach (możesz, nie musisz!). Przechowuj w lodówce. Choć zdarza się, że znikają zanim skończymy je rolować.

PROTIPZEROWASTE

jak powiedziała nasza fotografka, przездolna Paulina, kulki mocy to świetny patent na czyszczenie szafek z zalegających orzechów, wiórek, liofilizowanych owoców, masel orzechowych itp. Ten przepis przyjmie dostojnie wszystko.





batony proteinowe z masłem orzechowym Michała Lachura

Do dekoracji:

*płatki suszonych kwiatów,
uprażone i pokrojone
na drobno orzechy,
liofilizowane owoce*

SA OBŁĘDNE! PO PROSTU JE ZRÓBCIE!

Są idealne dla małych
i dużych sportowców.

SKŁADNIKI

1 szklanka płatków owsianych
1/2 szklanki wegańskiego białka o smaku waniliowym
1/2 szklanki pestek dyni
3/4 szklanki masła orzechowego
1/4 szklanki syropu klonowego (lub innego dowolnego)
szczypta soli

polewa czekoladowa:

1 tabliczka gorzkiej czekolady
1 łyżka oleju kokosowego
mały rondel z wodą + metalowa miska (do kąpieli wodnej)
duża miska
keksówka
papier do pieczenia

PRZYGOTOWANIE

Składniki na batony zagnieć ręcznie na jednolitą masę. Keksówkę wyłóż papierem do pieczenia. Wyłóż masę na dno formy i dociśnij. Czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej i przelej na wierzch batonowej masy. Udekoruj ulubionymi dodatkami, które masz akurat pod ręką. Wstaw do lodówki na ok. 1-2 godziny. Pokrój na grube plastry.



ekspresowe ciasteczka bezglutenowe z gorzką czekoladą

SKŁADNIKI

150 g mieszanki mąk bezglutenowych do ciast
90 g brązowego cukru
1 łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia
szczypta soli
80 g masła
1 jajko

+ ok. 100 g gorzkiej czekolady pokrojonej na małe kawałki

mikser ręczny
duża blacha
papier do pieczenia

opcjonalnie: kulkownica do lodów

PRZYGOTOWANIE

Piekarnik rozgrzej do 180 °C. Masło utrzyj z cukrem. Dodaj jajko i ucieraj dalej, do uzyskania puszystej masy. W osobnej misce wymieszaj mąkę oraz proszek do pieczenia. Dodaj do utartej, maślanej masy. Miksuj do połączenia się składników. Na koniec, bardzo delikatnie, dodaj pokrojoną na drobne kawałki czekoladę. Włóż masę na chwilę do lodówki. W międzyczasie wyłóż blachę papierem do pieczenia.

Patent na formowanie idealnych ciasteczek pokazała nam na sesji zdjęciowej nasza fotografka Paulina, która zajmuje się też profesjonalnie gotowaniem. Wyjmij schłodzoną ciasteczkową masę z lodówki. Za pomocą kulkownicy do lodów wykładaj „ciastkowe kulki” na blachę. Na koniec spłaszcz je delikatnie ręką (możesz, nie musisz tego robić). Piecz przez ok. 12-15 min, aż w kuchni zapanuje zapach szczęścia, a ciastka się delikatnie zarumienią. Studź na kratce.



**BEZGLUTENOWE
CUKIERNICTWO JEST
WYMAGAJĄCE. TRZEBA
TROCHĘ WPRAWY, CZASU
I EKSPERYMENTÓW
Z PRODUKTAMI,
BY SIĘ Z NIMI UŁOŻYĆ.**

Te ciastka przeszły nasze najśmielsze oczekiwania.

Szybko się je robi i są pyszne. Bazą był tradycyjny przepis na maślane ciastka, a jedyne zmiany to mąka i dodatek pokruszonej gorzkiej czekolady. W tym przepisie użyliśmy gotowej mieszanki mąk bezglutenowych do ciast/wypieków.





chlebek bananowy, który zawsze się udaje

SKŁADNIKI

2 i 1/2 miękkich bananów

Mokre:

3-4 nieduże jabłka, starte

na dużych oczkach tarki

6 daktyli bez pestek

50 g oleju rzepakowego

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

1 łyżeczka soku z cytryny

Suche:

280 g mieszanki mąk bezglutenowych do wypieku ciast

1 łyżeczka sody oczyszczonej

1 i 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia

1 łyżeczka cynamonu/przyprawy

do pierników

szczypta soli

opcjonalnie: pokrojone na kawałki

orzechy włoskie, wiórki kokosowe,

2-3 kawałki banana (pokrojone

wzdłuż, nie na plastry)

keksówka

papier do pieczenia

PRZYGOTOWANIE

Piekarnik rozgrzej do 180 °C. Składniki mokre zmiksuj bądź połącz widelcem do uzyskania w miarę jednolitej konsystencji. Dodaj rozgniecione widelcem banany. W drugiej misce połącz wszystkie składniki suche i wymieszaj. Dodaj suche składniki do mokrych i mieszaj dalej.

Jeśli dodajesz orzechy i wiórki kokosowe - zrób to w tym momencie. Keksówkę wyłóż papierem do pieczenia. Wylej ciasto do foremki.

Na wierzchu (możesz, nie musisz) ułóż kawałki banana. Piecz przez ok. 30-40 min do tzw. „suchego patyczka”.

CHLEBEK BANANOWY ZAWSZE BĘDZIE MI SIĘ KOJARZYŁ Z RODZINNĄ KUCHNIĄ MAGDY, Z PIĘKNYM DREWNIANYM STOŁEM I WIDOKIEM NA LAS.

To tam jadłam go po raz pierwszy - w wersji doskonałej, z wiórkami kokosowymi. Chlebek Michała to lek na wszelkie smutki. Potrafi rozgonić najczarniejsze chmury. A do tego jest bez nabiału, bez glutenu i bez cukru. I można go zrobić widelcem. Serio!



kurkumik

SKŁADNIKI

1 l wrzątku
1 łyżka świeżego korzenia kurkumy
(możesz zastąpić 1 łyżeczką proszku)
1 łyżka świeżego korzenia imbiru
1/2 pęczka kolendry
1 ząbek czosnku
1 łyżka oliwy z oliwek
sok z 1 cytryny
5 ziarenek czarnego pieprzu
(nie pomijaj, pieprz zawiera w piperynę, która zwiększa przyswajalność kurkuminy aż o 2 000%)
sok z 1 pomarańczy

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki zaparz w garnku i gotuj przez ok. 10 min.
Następnie odcedź na sitku. Pij od razu lub przelej do wyparzonej, czystej butelki. Przechowuj w lodówce. Podgrzewaj przed podaniem.
Pij na ciepło.

**NIE MA LEPSZEGO,
DOMOWEGO LEKU
NA JESIENNE
PRZEZIĘBIANIA
NIŻ KURKUMIK MICHAŁA.**

Jest w naszym domu od 9 lat. Ciągłe i stale ratując nas z sezonowych bolączek. To potężna dawka mocy, która działa uzdrawiająco, kojąco i przeciwzapalnie.

syrop na gardło Babci Mai

SKŁADNIKI

duży stoik 900 ml (czysty wyparzony)

2 średnie cebule

2 łyżki miodu

1 łyżka cukru

PRZYGOTOWANIE

Cebulę pokrój na plastry. Układaj warstwami zalewając je miodem i zasypując cukrem. Zakręć i odstaw w ciepłym miejscu na dobę.

Stosuj na przeziębienie i kaszel.

TEN SYROP TO ZŁOTO NA WSZELKI KASZEL.

Robiły go nasze babcie. Robimy i my.

To oryginalny przepis Babci Mai.

jesienny rooibos z konfiturą różaną

SKŁADNIKI

ulubiony kubek/filizanka

1 łyżeczka sypanej herbaty roiboos

łyżka konfitury różanej

1-2 plasterki cytryny

odrobina miodu do smaku

wrzątek

PRZYGOTOWANIE

Zaparz herbatę. Gdy trochę ostygnie dodaj cytrynę, konfiturę różaną i dokładnie wymieszaj. Dosmacz miodem - choć nie zawsze jest to potrzebne.

ROOIBOS, ZWANY TEŻ HERBATĄ ŻYCIA MA DLA NAS MOC MAGICZNA.

Nie zawiera teiny, więc mogą ją bezpiecznie pić nawet najmłodszy.

Nasi

uwielbiają. Często zabieramy go w termosie na leśne wyprawy.

Do tego ma właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i ma dużą ilość przeciwutleniaczy.

W połączeniu z miodem i konfiturą różaną działa cuda.



Pomysł i realizacja: Kama Liszczyna

Tekst: Kama Liszczyna, Julka Bober, Maciek Bartkowiak,

Marek Kropielnicki, Michał Lachur, Piotrek Kuc

Ilustracje i kaligrafia: Zosia Różycka

Zdjęcia: Paulina Adamiuk

Skład i grafika: Kinga Nieśmiatek

Korekta: Małgosia Grąbczewska

Partnerzy Projektu:



Copyright for this edition: Kama Liszczyna