



**INSPIRUJEMY  
WSPIERAMY  
MOTYWUJEMY**



**Część I**

# **DANIA Z GRUSZKI I Z PIETRUSZKI**

**Nr 2(2) 2017**

**Żywność w placówkach  
wsparcia dziennego**

**DIETETYK:  
Natalia Świgost**



Redaktor naczelny:  
Jarosław Adamczuk  
dyrektor@rodzinnawarszawa.pl

Redakcja językowa, korekta:  
Maja Margasińska  
e.margasinska@rodzinnawarszawa.pl

Projekt i druk:  
Czek.it Agencja Interaktywna

Wydawca:  
Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”  
ul. Stara 4  
00-231 Warszawa  
Tel.: +48 22 831 41 94  
+ 48 536 100 004  
+ 48 536 100 008  
Fax: 22 831 41 94  
e-mail: sekretariat@rodzinnawarszawa.pl

Czy jeśli coś  
jest zdrowe,  
to musi być  
niesmaczne?

Zadaliśmy sobie to pytanie, przystępując do pracy nad „Daniami z gruszki i z pietruszki”, które zawierają przepisy przetestowane w ramach warsztatów kulinarnych z wychowankami naszych Ognisk.

To nasza kolejna publikacja, mająca za zadanie wspierać wychowawców w ich codziennej pracy. Tym razem jest o gotowaniu – stawiamy na zdrowe odżywianie, sezonowe produkty, przepisy łączące innowację z tradycją, dania niezbyt skomplikowane i możliwe do przygotowania z dziećmi.

Zaczynamy od września, kończymy w czerwcu, zgodnie z okresem działania placówek wsparcia dziennego. Nasi wychowankowie wybrali na każdy miesiąc po osiem przepisów: na zupy, posiłki mięsne i wegetariańskie, dania z rybą i sałatki. Odbędzie się to poprzez głosowanie na ulubione potrawy, dlatego mamy pewność, że dania, które proponujemy, są naprawdę smaczne. W naszej publikacji podpowiadamy, jakie warunki muszą być spełnione przy przygotowaniu posiłków, a także – trochę z przymrużeniem oka – przypominamy zasady zdrowego żywienia.

„Dania z gruszki i z pietruszki” są wynikiem naszych starań o wykreowanie mody na gotowanie, zwłaszcza w placówkach wsparcia dziennego – chcemy, żeby na talerzach dzieciaków było zdrowo, pysznie i kolorowo. Warsztaty kulinarne są ważną częścią procesu wychowawczego, ponieważ podstawową umiejętnością dorosłego, samodzielnego człowieka, jest przygotowanie posiłku. Wspólna praca z dorosłymi jest nie tylko nauką współdziałania, planowania i obowiązkowości, lecz także poznawaniem świata poprzez nowe smaki i zwy czaje.

Mamy nadzieję, że kulinarne eksperymenty będą dla wszystkich wspaniałą przygodą, a jednocześnie nauką, która może stać się początkiem pasji.

**Jarosław Adamczuk**  
**Dyrektor Centrum Wspierania Rodzin**  
**„Rodzinna Warszawa”**



Zeszyty wychowawcze czasopisma O! Inspirujemy Wspieramy Motywujemy są inicjatywą mającą na celu wspomaganie wychowawców placówek wsparcia dziennego w ich codziennej pracy z dziećmi.

# Żywnienie w placówce wsparcia dziennego

Podjęcie przez placówkę wsparcia dziennego decyzji o prowadzeniu własnej stołówki jest obwarowane wieloma wymaganiami, które placówka jest zobowiązana spełnić.

## Przede wszystkim konieczne są oddzielne pomieszczenia:

do podawania, do przygotowywania posiłków i do zmywania, a ponadto oddzielne wejście dla dostawców, magazyn, aneks do obierania warzyw i osobna wentylacja kuchni (źródło: Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 178/2002 z dnia 28 stycznia 2002 r. ustanawiające ogólne zasady i wymagania prawa żywnościowego, powołujące Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności oraz ustanawiające procedury w zakresie bezpieczeństwa żywności. Por. też Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 852/2004 z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie higieny środków spożywczych).

Osoby mające styczność z przygotowywaniem lub podawaniem żywności, muszą mieć aktualną książeczkę SANEPIDU.

Placówka prowadząca własną gastronomię zobowiązana jest również do wdrożenia systemu zasad analizy zagrożeń i krytycznych punktów kontroli HACCP, opierającego się na 7 zasadach, zdefiniowanych w tzw. Kodeksie Żywnościowym (Codex Alimentarius). Według tych zasad, placówka powinna tak zorganizować przygotowanie, pakowanie, przechowywanie i podawanie żywności, by gwarantowało to całkowite bezpieczeństwo odbiorcy i spożywającego. Przygotowanie do wdrożenia systemu obejmuje opracowanie właściwej dokumentacji, opartej na zasadach Kodeksu Żywnościowego, m.in.: zasad higieny, przechowywania i podawania żywności; wytyczenie tzw. „czystej drogi”, po której mogą poruszać się wyłącznie pracownicy kuchni; umiejscowienie i korzystanie z toalety; zapewnienie właściwego ubrania personelowi; przygotowanie i zapisanie receptur podawanych posiłków.

Placówki wsparcia dziennego prowadzące żywienie muszą dodatkowo uzyskać pozytywną opinię właściwego inspektora sanitarnego w zakresie żywienia dzieci.

Z tego też względu rekomendowanym rozwiązaniem jest zapewnienie cateringu zewnętrznego, bądź zorganizowanie przygotowywania posiłków przez beneficjentów PWD w ramach zajęć terapeutycznych. W takim przypadku obowiązywać będą jedynie ogólne normy higieny, takie jak mycie produktów, mycie rąk czy używanie wyłącznie osobistych naczyń i sztućców. Przeprowadzenie warsztatów kulinarnych w placówce wsparcia dziennego będzie miało benefity w postaci nie tylko smacznych i zdrowych posiłków, lecz także wzmocnienia procesu wychowawczego. Jedną z podstawowych umiejętności dorosłego, samodzielnego człowieka, jest przygotowanie posiłku, ponieważ wymaga zaplanowania zakupów, współdziałania przy obróbce składników, a także obowiązkowości. Wspólne jedzenie również jest istotną składową procesy terapeutycznego: daje poczucie wspólnoty i bliskości, a jednocześnie uczy tolerancji i różnorodności zwyczajów przy stole. Przy okazji pojawiania się potraw z różnych stron świata, wychowankowie dowiadują się czegoś o innych kulturach i chłoną wiedzę o świecie poprzez nowe smaki.

## Należy jednak pamiętać,

że organizacja zajęć terapeutycznych, polegających na własnoręcznym przygotowywaniu posiłków przez beneficjentów PWD, wiąże się z kolei ze znajomością zasad racjonalnego żywienia oraz zalecanych racji pokarmowych, które opracowywane są zgodnie z kompetencjami i aktualnym stanem wiedzy oraz publikowane przez jednostki badawczo-rozwojowe, podległe i nadzorowane przez Ministra Zdrowia, w tym głównie Instytut Żywności i Żywienia oraz Instytut Matki i Dziecka. Mają one formę zaleceń oraz spełniają rolę edukacyjną w praktycznej realizacji żywienia.

Najważniejszym zaleceniem jest przestrzeganie norm znanych jako piramida żywienia: jej podstawę stanowią warzywa i owoce (w stosunku 3 do 1), w kolejnym szczeblu piramidy znajdują się produkty zbożowe (kasze, zboża, płatki i pieczywo), w trzecim - mleko i przetwory mleczne, w czwartym - mięso i ryby.

Na samym szczycie piramidy mamy olej roślinny. Warto pamiętać, że w przypadku produktów zbożowych bardziej wartościowe są ich pełnoziarniste wersje: makaron razowy, gruboziarniste kasze, brązowy ryż, które są źródłem nie tylko powoli uwalniającej się energii, dzięki czemu zapobiegają nagłym napadom głodu, lecz także witamin z grupy B. Twórcy piramidy zalecają również ograniczenie spożycia czerwonego mięsa i jego przetworzonych produktów na rzecz ryb, jaj i roślin strączkowych.

W zaleceniach zdrowego żywienia nie znajdziemy soli (zamiast niej pojawiają się zioła), cukru i słodyczy, a także alkoholu. W zamian mamy wypijanie co najmniej 1,5 l wody dziennie oraz spożywanie 4-5 regularnych posiłków co 3-4 godziny. Istotne jest również to, by produkty używane do przygotowywania posiłków były świeże i jak najmniej przetworzone.

Mimo konieczności znajomości i przestrzegania tak wielu wymagań, norm i zaleceń, warto zadbać o zorganizowanie stołówki w placówkach wsparcia dziennego, pamiętając, że dziecko, jeśli damy mu taką wiedzę, może nauczyć dorosłych, co znaczy prawidłowe i zdrowe żywienie.

**Maja Margasińska**

# Wrzesień

Koniec lata to nie koniec świata!

Wrzesień to czas najśłodszych i najbardziej soczystych śliwek, jabłek i gruszek. Jednym z ciekawszych i zasługujących na uwagę produktów sezonowych pojawiających się właśnie we wrześniu, są owoce pigwowca - potocznie zwane pigwą. Koniec lata zdecydowanie sprzyja urozmaiconej diecie, do dostępnych w tym okresie owoców, będących prawdziwą bombą witaminową, należą przepyszne borówki i żurawina.

Oznaką zbliżającej się jesieni są wszechobecne warzywa z rodziny dyniowatych, takie jak cukinia i dynia. Jeśli pogoda sprzyja, nadal można korzystać z darów lasu i wybrać się na poszukiwanie wielu popularnych gatunków grzybów, jednak uwaga! - zawsze w towarzystwie eksperta.



	Zupa brokułowa z mięsem	<b>04</b>
	Zupa z kurczakiem i papryką	<b>05</b>
	Zupa z kalaflorem i kaszą jaglaną	<b>06</b>
	Udka pieczone z kaszą i warzywami	<b>07</b>
	Salatka z warzywami, kaszą i sezamem	<b>08</b>
	Koperkowa potrawka z kaszą gryczaną	<b>09</b>
	Placki z fasoli z sosem koperkowym	<b>10</b>
	Musaka	<b>11</b>



## Zupa BROKUŁOWA Z MIĘSEM



45 min



10 porcji

5 łyżek	oleju
500 g	mięsa wieprzowego (gulaszowego – np. łopatki), pokrojonego w dużą kostkę
3	brokuły, podzielone na różyczki (łodyga pokrojona w kostkę)
4 ząbki	czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
0,5 kg	marchewki, obranej i pokrojonej w kostkę
4 litry	wody lub bulionu
200 ml	koncentratu pomidorowego
4 łyżki	śmietany 12%

### Przygotowanie

1. W garnku rozgrzać olej, dodać czosnek i mięso. Smażyć mieszając, aż będzie zrumienione z każdej strony.
2. Warzywa i przyprawy dodać do garnka, dusić przez 5 minut. Dodać wodę lub bulion i gotować 20 minut.
3. Koncentrat połączyć ze śmietaną i łyżką gorącej zupy. Mieszając, powoli dodać do garnka. Gotować przez 5 minut.
4. Wsypać natkę, zagotować i podawać.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu

6 ziaren ziela angielskiego

4 liście laurowe

1 łyżeczka papryki słodkiej

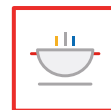
1 łyżeczka papryki ostrej

1 łyżeczka tymianku

1 łyżeczka oregano



### Do podania

Pęczek natki pietruszki,  
drobno posiekany

## Zupa Z KURCZAKIEM I PAPRYKĄ



90 min



10 porcji

1 kg	mięsa z kurczaka (np. udka)
4 litry	wody
5 łyżek	oleju
4	cebule, pokrojone w kostkę
3	żółte papryki, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
3	czerwone papryki, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
1,5 kg	ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
200 ml	koncentratu pomidorowego

### Przygotowanie

1. Kurczaka włożyć do dużego garnka, wlać wodę, zagotować, zszumować (zebrać pianę małym sitkiem), zmniejszyć ogień, dodać sól, przykryć i gotować przez 20 minut na małym ogniu.
2. Dodać ziele angielskie, liście laurowe, pieprz i gotować przez 20 minut.
3. Ugotowane mięso wyjąć z wody, oddzielić od kości i pokroić w kostkę, a następnie wrzucić z powrotem do wywaru.
4. W drugim garnku na oleju zeszklić cebulę (smażyć ok. 3 minuty). Dodać paprykę i smażyć 7 minut. Przełożyć do garnka z kurczakiem.
5. Dodać ziemniaki, pozostałe przyprawy i gotować na małym ogniu przez 20 minut.
6. Dodać koncentrat pomidorowy i gotować jeszcze przez 5 minut.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu

6 ziaren ziela angielskiego

4 liście laurowe

1 łyżeczka papryki słodkiej

1 łyżeczka papryki ostrej

1 łyżeczka curry

1 łyżeczka imbiru



## Zupa Z KALAFIOMEM I KASZĄ JAGLANĄ



75 min



10 porcji

**1 kg** mięsa z kurczaka (np. udka)

**4 litry** wody

**300 g** kaszy jaglanej

**500 g** marchewki, obranej i pokrojonej na plasterki

**3** kalafiora, podzielone na różyczki

### Przygotowanie

1. Kurczaka włożyć do dużego garnka, wlać wodę, zagotować, zszumować (zebrać pianę małym sitkiem), zmniejszyć ogień, dodać sól, przykryć i gotować przez 20 minut na małym ogniu. Dodać ziele angielskie, liście laurowe, pieprz i gotować przez 20 minut.
2. Ugotowane mięso wyjąć z wody, oddzielić od kości i pokroić w kostkę, a następnie wrzucić z powrotem do wywaru.
3. Dodać kaszę, gotować 10 minut, następnie dodać marchew, kalafiora i pozostałe przyprawy, gotować jeszcze 10 minut.
4. Zupę podawać posypaną natką.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu

6 ziaren ziela angielskiego

4 liście laurowe

1 łyżeczka papryki słodkiej

1 łyżeczka curry

0,5 łyżeczki gałki  
muszkatołowej



### Do podania

Pęczek natki pietruszki,  
drobno posiekany



## Udka PIECZONE Z KASZĄ I WARZYWAMI



180°C



45 min



10 porcji

**10** udka lub innych części kurczaka

**5 łyżek** oleju rzepakowego

**500 g** kaszy jęczmiennej

**1,5 kg** marchewki, obranej i startej na tarce o dużych oczkach

**500 g** pietruszki, obranej i startej na tarce o dużych oczkach

**500 g** pora (jasna część), pokrojonego na cienkie plasterki

**1,5 litra** wody



### Przyprawy

6 ziaren ziela angielskiego

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu

3 liście laurowe

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżki papryki słodkiej

1 łyżeczka kurkumy

### Przygotowanie

1. Piekarnik rozgrzać do 180°C.
2. Udka obsmażyć na oleju do zrumienienia.
3. Do naczynia żaroodpornego wsypać kaszę, ułożyć na niej udka, posypać marchewką, pietruszką i porami.
4. Wodę wymieszać z przyprawami, wlać do naczynia i piec 30 min.



## Sałatka

### Z WARZYWAMI, KASZĄ I SEZAMEM



30 min



10 porcji

300 g	kaszy jęczmiennej
1 kg	marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie słupki
5	ugotowanych jajek, obranych i pokrojonych na cienkie plastry
1	seler naciowy, pokrojony na plasterki
1 kg	jabłek, obranych i pokrojonych na cienkie plastry
100 g	sezamu
6 łyżek	oleju rzepakowego
1 łyżka	octu winnego

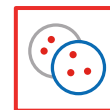
### Przygotowanie

1. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Jajka ugotować na twardo: włożyć do garnka, zalać zimną wodą i zagotować. Od momentu zagotowania wody, jajka gotować 8 minut. Po wystudzeniu obrać.
3. Wszystkie składniki wymieszać i podać.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzuPęczek natki pietruszki,  
drobno posiekanyPęczek koperku,  
drobno posiekany

## Koperkowa potrawka

### Z KASZĄ GRYCZANĄ



30 min



10 porcji

5	bułek (mogą być czerstwe)
1 kg	drobiowego mięsa mielonego
4	jaja
4 ząbki	czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
500 ml	mleka
500 g	kaszy gryczanej
6 łyżek	mąki
6 łyżek	oleju rzepakowego
2,5 kg	ogórków kiszonych

### Przygotowanie

1. Bułki namoczyć w wodzie, odcisnąć i połączyć z mięsem oraz jajkiem. Dodać czosnek i przyprawy.
2. Do dużego garnka wlać 5 cm wody, dodać liść laurowy i ziele angielskie, doprowadzić do wrzenia. Włożyć kotlecki i gotować pod przykrywką 20 minut. Wyjąć pulpety, a do płynu pozostałego w garnku dodać mleko, wsypać kaszę i gotować 15 minut. W razie potrzeby dodać wodę.
3. Wsypać koperek, ponownie włożyć pulpety i dusić jeszcze 5 min. Podawać z ogórkami.



### Przyprawy

6 ziaren ziela angielskiego

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu

4 liście laurowe

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka papryki słodkiej

1 łyżeczka papryki ostrej

2 Pęczki koperku,  
drobno posiekane





# Placki

## Z FASOLI Z SOSEM KOPERKOWYM



180°C



45 min



10 porcji

100 g kaszy gryczanej

3 puszki czerwonej fasoli, odsączonej i wypłukanej

2 puszki soczewicy, odsączonej i wypłukanej

3 cebule drobno posiekane

4 jajka

50 g bułki tartej

4 łyżki oleju rzepakowego

400 ml jogurtu naturalnego

pęczek koperku drobno posiekany



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

1 łyżeczka papryki słodkiej

1 łyżeczka papryki ostrej

1/2 łyżeczki gałki muskatobwej

### Przygotowanie

1. Piekarnik nagrzać do 180°C.
2. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Fasolę i soczewicę zmiksować. Dodać cebulę, jajka, bułkę tartą, kaszę, olej, przyprawy i wymieszać.
4. Z powstałej masy formować placuszki i układać je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piec przez 25 minut.
5. SOS: Jogurt połączyć z koperkiem.
6. Placuszki podawać z sosem koperkowym.



# Musaka



180°C



65 min



10 porcji

800 g mięsa mielonego

2 puszki krojonych pomidorów

100 g koncentratu pomidorowego

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekany

50 g masła

50 g mąki

500 ml mleka

200 g żółtego sera, startego na tarce o dużych oczkach

4 łyżki oleju rzepakowego

1 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych na plastry

4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę

1 kg bakłażana, pokrojonego na plastry



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

1 łyżka majeranku

1 łyżka oregano

### Przygotowanie

1. Piekarnik rozgrzać do 180°C.
2. Na patelni rozgrzać olej. Włożyć mięso, smażyć mieszając przez 10 minut. Dodać pomidory i gotować przez 5 minut. Dodać koncentrat, natkę i przyprawy, wymieszać.
3. SOS BESZAMELOWY: Masło roztopić w rondelku, przez sito wsypać mąkę, smażyć 2–3 minuty cały czas mieszając. Powoli wlać mleko. Gotować 10 minut. Partiami dodać ser. Całość przyprawić solą i pieprzem.
4. Naczynie żaroodporne wysmarować olejem i układać warstwami ziemniaki, sos beszamelowy, masę mięsno-warzywną i plastry bakłażana.
5. Zapiekać 40 minut.

# Październik

Wydawać by się mogło, że październik to już prawie zima i nic ciekawego spośród warzyw i owoców nie czeka na straganach. Nic bardziej mylnego!

Jesień to okres, w którym organizm potrzebuje więcej witamin. W dostarczaniu ich w październiku sprzyja ogromny wybór warzyw i owoców. Spośród owoców najlepiej wybierać te krajowe: chrupiące jabłka, słodkie gruszki czy soczyste śliwki. Spośród warzyw natomiast warto sięgnąć po dynię, jarmuż, cukinię i bakłażana.



	Zupa porowa z pulpetami	<b>14</b>
	Zupa warzywna z ryżem i kurczakiem	<b>15</b>
	Młody kapuśniak z kaszą jęczmienną	<b>16</b>
	Pęczak z dynią, jarmużem i selerem naciowym	<b>17</b>
	Gulasz z indyka z kaszą bulgur	<b>18</b>
	Kotlety mielone prowansalskie	<b>19</b>
	Karkówka pieczona z ziemniakami i marchewką	<b>20</b>
	Makaron z brokułami, pomidorami i tuńczykiem	<b>21</b>



## Zupa POROWA Z PULPETAMI



45 min



10 porcji

800 g łopatki wieprzowej, zmielonej

2 jajka

2 łyżki bułki tartej

2 kg porów, pokrojonych na plasterki

4 litry wody lub bulionu

2 łyżki oleju rzepakowego

200 ml jogurtu naturalnego

### Przygotowanie

- Mięso połączyć z jajkami, bułką tartą, połową posiekanej natki, solą i pieprzem. Uformować małe kulki.
- W garnku na oleju podsmażyć pora (5 minut), dodać przyprawy i jeszcze chwilę podsmażyć, ciągle mieszając.
- Wlać wodę lub bulion i gotować przez 10 minut.
- Do zupy dodać pulpety, zamieszać i gotować kolejne 10 minut.
- Zupę podawać posypaną natką pietruszki.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

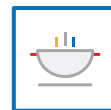
2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu

6 ziaren ziela angielskiego

4 liście laurowe



### Do podania

2 pęczki natki pietruszki,  
drobno posiekanej

## Zupa WARZYWNA Z RYŻEM I KURCZAKIEM



45 min



10 porcji

4 łyżki oleju

3 cebule, pokrojone w kostkę

500 g piersi kurczaka, pokrojonej w kostkę

3 brokuły, podzielone na różyczki  
(todyga pokrojona w kostkę)3 żółte papryki, pozbawione nasion  
i pokrojone w kostkę

300 g ryżu

4 litry wody lub bulionu

### Przygotowanie

- W garnku na oleju zeszklić cebulę (smażyć ok. 3 minuty). Dodać mięso, todygę brokułu oraz paprykę i smażyć 5 minut.
- Dodać ryż i smażyć 7 minut. Wlać wodę i gotować przez 10 minut.
- Dodać przyprawy i różyczki brokułu i gotować przez 10 minut.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu

6 ziaren ziela angielskiego

4 liście laurowe

1 łyżeczka papryki słodkiej

1 łyżeczka curry



## Młody kapuśniak Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ



90 min



10 porcji

4 litry	wody
2	główki młodej kapusty, posiekanej
500 g	zeberek
200 g	kaszy jęczmiennej
4	cebule, drobno posiekane
500 g	marchewki, obranej i pokrojonej w plastry
750 g	ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
6 łyżek	oleju rzepakowego
200 g	koncentratu pomidorowego

### Przygotowanie

1. Zeberka włożyć do dużego garnka, wlać wodę, zagotować, zszumować (zebrać pianę małym sitkiem), zmniejszyć ogień, dodać sól, przykryć i gotować przez 20 minut na małym ogniu. Dodać ziele angielskie, liście laurowe, pieprz i gotować przez 20 minut.
2. Ugotowane mięso wyjąć z wody, oddzielić od kości i pokroić w kostkę, a następnie wrzucić z powrotem do wywaru.
3. Na patelni na oleju zeszklić cebulę (smażyć przez ok. 3 minuty), dodać do garnka.
4. Dodać kapustę, smażyć 5 minut, dodać wodę, ziemniaki, marchew i kaszę oraz przyprawy i gotować 20 minut.
5. Dodać koncentrat pomidorowy i gotować jeszcze 5 minut.
6. Wsypać natkę, zagotować i podawać.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu

6 ziaren ziela angielskiego

4 liście laurowe

1 łyżeczka papryki słodkiej

1 łyżeczka papryki ostrej



### Do podania

Pęczek natki pietruszki,  
drobno posiekany

## Pęczak z dynią JARMUŻEM I SELEREM NACIOWYM



45 min



10 porcji

5 łyżek	oleju rzepakowego
1	seler naciowy, pokrojony na plasterki
4 ząbki	czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
400 g	kaszy pęczak
500 g	jarmużu, miękkie liście oderwać od twardej łodygi
1 litr	wody
4 kg	dyni (przed obraniem), obranej i pokrojonej w kostkę
100 g	rodzynek

### Przygotowanie

1. W garnku rozgrzać olej, dodać selera i czosnek, smażyć przez 5 minut.
2. Dodać suchą kaszę pęczak, przyprawy i wymieszać. Wlać wodę i zagotować. Gotować przez 10 minut.
3. Dodać dynię, rodzynek i gotować pod przykryciem przez 15 minut.
4. Dodać jarmuż, wymieszać i delikatnie mieszając, gotować przez 5 minut.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu2 łyżeczki  
suszonego tymianku



# Gulasz

## Z INDYKA Z KASZĄ BULGUR



90 min



10 porcji

400 g	kaszy bulgur lub dowolnej innej
1 kg	mięsa z kurczaka, np. udka
-	włoszczyzna
3	różne papryki, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
1 kg	marchewki, obranej i pokrojonej w cienkie plasterki
0,5 kg	pomidorów, pokrojonych w kostkę
100 g	koncentratu pomidorowego
200 ml	jogurtu naturalnego

### Przygotowanie

1. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Mięso i włoszczyznę włożyć do garnka, zalać wodą, by zostały minimalnie zakryte. Gotować przez 60 minut na małym ogniu.
3. Wyjąć kurczaka, wystudzić, pozbawić kości i pokroić w kostkę. Ugotowane warzywa wyrzucić.
4. Do wywaru dodać mięso, paprykę, marchew, pomidory i przyprawy. Gotować 15 minut.
5. Koncentrat wymieszać z jogurtem i kilkoma łyżkami gulaszu, wlać do garnka, wymieszać i gotować jeszcze 5 minut. Podawać z kaszą.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu1 łyżka (5g)  
suszonego oregano1 łyżka (5g)  
suszonej bazylii

1 łyżka (5g) curry

6 ziaren ziela angielskiego

4 liście laurowe



# Kotlety mielone

## PROWANSALSKIE



150°C



50 min



10 porcji

2 kg	ziemniaków
750 g	mięsa mielonego wieprzowego
1	cebula, starta na tarce
1	bułka kajzerka
2	jajka
6 łyżek	oleju rzepakowego
100 g	bułki tartej
2 kg	pomidorów
2	cebule, drobno posiekane

### Przygotowanie

1. Piekarnik rozgrzać do 150°C.
2. Ziemniaki obrać, większe przekroić na mniejsze kawałki tak, aby wszystkie były podobnej wielkości. Umyć, umieścić w garnku i zalać wodą tak, żeby wszystkie były przykryte. Dodać łyżeczkę soli i gotować pod przykryciem przez 20-25 minut (do miękkości).
3. Bułkę zalać wodą, odstawić do namoczenia na około 10 minut (aż będzie miękka). Do większej miski włożyć zmielone mięso, startą cebulę oraz odciśniętą bułkę.
4. Do mięsa dodać sól, pieprz, zioła prowansalskie oraz jajko. Wszystko dokładnie wyrobić. Zwilżanymi zimną wodą dłońmi uformować 10 kotletów i ułożyć je na tacce. Na talerz wysypać bułkę tartą i obtoczyć kolejno wszystkie kotlety.
5. Rozgrzać tłuszcz na patelni i obsmażyć kotlety z dwóch stron, następnie, po obsmażeniu, przełożyć kotlety do garnka lub naczynia żaroodpornego (bez przykrycia) i wstawić do piekarnika na 15 minut.
6. Podawać z ziemniakami i pomidorami posypanymi posiekaną cebulą.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu2 łyżki suszonych  
zioł prowansalskich  
(gotowa mieszanka)



## Karkówka pieczona Z ZIEMNIAKAMI I MARCHEWKĄ



190°C



175 min



10 porcji

2 kg	ziemniaków, obranych i przekrojonych na pół
2 kg	marchewki, obranej i pokrojonej na kilka mniejszych kawałków
800 g	karkówki lub topatki wieprzowej, pokrojonej w większą kostkę
2 łyżki	oleju rzepakowego
50 ml	octu winnego
4 ząbki	czosnku, obrane i przekrojone na pół



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu2 łyżeczki  
suszonego oregano

### Przygotowanie

1. Piekarnik rozgrzać do 190°C.
2. Na blacie ułożyć 10 kawałków papieru do pieczenia (minimum 30 x 30 cm), pod spód położyć podobnej wielkości kawałki folii aluminiowej.
3. Wyjąć mięso z marynaty i rozłożyć na 10 arkuszy papieru, dodać ziemniaki i marchewkę. Doprawić odrobiną soli, pieprzem i suszonym oregano.
4. Zawinąć najpierw paczuszkę z papieru, ale tak, aby pozostało wolne miejsce w papilocie i gorące powietrze mogło cyrkulować. Następnie zawinąć folię aluminiową. Ułożyć na dużej blaszce do pieczenia i piec przez 2,5 godziny. Podawać, kładąc całą paczuszkę na talerzu.



## Makaron z brokułami POMIDORAMI I TUŃCZYKIEM



40 min



10 porcji

500 g	makaronu razowego penne lub wstążki
1 kg	pomidorów, pokrojonych w kostkę
1 kg	brokułów, podzielonych na małe różyczki
8 łyżek	oleju rzepakowego
500 g	tuńczyka ze stołka lub z puszki, odcedzonego
200 g	sera typu feta, pokrojonego w kostkę
8 ząbków	czosnku, startych lub rozgniecionych



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu1 opakowanie  
suszonego oregano

### Przygotowanie

1. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente) z dodatkiem 1 łyżeczki soli.
2. Na 2 minuty przed końcem gotowania makaronu dodać do niego brokuły. Makaron i brokuły odcedzić na sitku.
3. Do garnka wlać olej i dodać czosnek, smażyć przez 1 minutę. Dodać pomidory, przyprawy i gotować przez 2 minuty. Dodać makaron z brokułami, tuńczyka i delikatnie wymieszać.
4. Makaron podawać posypany serem.

# Listopad

W listopadowy krajobraz pięknie wpisuje się halloweenowa dynia. Podświetlona jest niezwykle efektowną dekoracją, upieczona - niesamowicie smaczną przekąską.

To czas, kiedy dużym powodzeniem powinny się cieszyć warzywa rosnące w gruncie, tj. marchew czy seler. W chłodniejsze dni można z nich przygotować pyszne i zdrowe zupy. Dalej dostępne są liczne warzywa i owoce: dynia, cukinia, bakłażan, brokuły, brukselka, buraki, cykoria, jarmuż, kalfior, kalarepa, kapusta, marchewka, pietruszka, sałata, seler, szpinak, jabłka, gruszki i śliwki. Jesienny jadłospis z pewnością jest inny, nie oznacza to jednak, że mniej smaczny!

Warto wybierać sezonowe warzywa i owoce, dzięki którym można wzmocnić organizm przed nieuchronnie zbliżającą się zimą.



	Zupa z groszkiem i makaronem	<b>24</b>
	Zupa ogórkowa z kaszą gryczaną	<b>25</b>
	Zupa z soczewicy i suszonych pomidorów	<b>26</b>
	Pieczone udka z dynią i ziemniakami	<b>27</b>
	Makaron z warzywami i jajkiem sadzonym	<b>28</b>
	Leczo z fasolą i dynią	<b>29</b>
	Salata z kaszą i słonecznikiem	<b>30</b>
	Gołąbki z rybą	<b>31</b>



## Zupa Z GROSZKIEM I MAKARONEM



50 min



10 porcji

4 litry	wody
10	skrzydełek z kurczaka
1,5 kg	zielonego groszku (mrożonego)
400 g	makaronu pełnoziarnistego np. kokardki
100 ml	śmietany 30%

### Przygotowanie

1. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić, a następnie wrzucić z powrotem do garnka.
2. Skrzydełka włożyć do dużego garnka, wlać wodę, zagotować, zszumować (zebrać pianę małym sitkiem), zmniejszyć ogień, dodać sól, przykryć i gotować przez 20 minut na małym ogniu. Dodać ziele angielskie, liście laurowe, pieprz i gotować przez 20 minut.
3. Dodać groszek, wlać śmietanę i pozostałe przyprawy.
4. Do talerzy nałożyć makaron, zalać zupą, włożyć po jednym skrzydełku i posypać koperkiem.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu

6 ziaren ziela angielskiego

4 liście laurowe

1 łyżeczka kurkumy

0,5 łyżeczki gałki  
muszkatołowej

### Do podania

Pęczek koperku,  
drobno posiekany

## Zupa OGÓRKOWA Z KASZĄ GRYCZANĄ



80 min



10 porcji

4 litry	wody
1,5 kg	ogórków kiszonych, startych na tarce o dużych oczkach
500 g	marchewki, obranej i startej na tarce o dużych oczkach
250 g	pietruszkę, obranej i pokrojonej na 4 części
Kilka	liści pora i selera
8 ząbków	czosnku, posiekanego lub przeciśniętego przez prasę
200 ml	śmietany 12 %
6 łyżek	oleju rzepakowego
200 g	kaszy gryczanej

### Przygotowanie

1. Do garnka włożyć pietruszkę, liście pora i selera, zalać wodą i gotować 30 minut. Z wywaru wyjąć pietruszkę i liście.
2. Dodać marchew, ogórki, czosnek oraz przyprawy, gotować 15 minut. Dodać kaszę i gotować jeszcze 15 minut.
3. Śmietanę wymieszać z łyżką zupy i mieszając wlać do garnka.
4. Wsypać koperek, zagotować i podawać.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu

6 ziaren ziela angielskiego

4 liście laurowe



### Do podania

Pęczek koperku,  
drobno posiekany





## Zupa z soczewicy I SUSZONYCH POMIDORÓW



35 min



10 porcji

3,5 litra	wody
800 g	czerwonej soczewicy
250 g	suszonych pomidorów z zalewy, pokrojonych w kostkę
400 ml	koncentratu pomidorowego

### Przygotowanie

1. Soczewicę przelać zimną wodą i gotować w wodzie 15 minut. Dodać pomidory i czosnek. Gotować jeszcze 5 minut.
2. Dodać przecier pomidorowy, przyprawy i gotować jeszcze 5 minut.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu

1 łyżka kurkumy

2 łyżki oregano

4 ząbki czosnku, posiekane lub  
przeciśnięte przez prasę

## Pieczone udka Z DYNIĄ I ZIEMNIAKAMI



200°C



100 min



10 porcji

2 kg	ziemniaków, obranych i pokrojonych na kawałki
4 kg	dyni (przed obraniem), obranej i pokrojonej w kostkę
10	udek kuroczaka
6 łyżek	oleju rzepakowego

### Przygotowanie

1. Piekarnik rozgrzać do 200°C.
2. MARYNATA: przyprawy wymieszać z olejem.
3. Udka doprawić połową marynaty, wymieszać i odłożyć na 30 minut. Ułożyć w dużej formie lub blaszce.
4. Dynię połączyć z ziemniakami i wymieszać z resztą marynaty, ułożyć obok udek w naczyniu.
5. Wstawić do piekarnika i piec przez 60 minut.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu1 opakowanie  
przyprawy currySkórka starta  
z 1 cytryny



# Makaron z warzywami I JAJKIEM SADZONYM



30 min



10 porcji

500 g makaronu razowego typu spaghetti

8 łyżek oleju rzepakowego

1 kg brokułów, podzielonych na różyczki

2 cebule, posiekane

2 kg pomidorów, pokrojonych w kostkę

10 jajek



## Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

1 łyżka oregano

1 łyżeczka papryki ostrej

4 liście laurowe



## Do podania

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekany

## Przygotowanie

1. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić.
2. Na patelni na połowie oleju podsmażyć brokoły przez 5 minut. Dodać cebulę, pomidory i przyprawy. Gotować 10 minut. W razie potrzeby dodać wodę z makaronu.
3. Na patelni rozgrzać resztę oleju i usmażyć jajka.
4. Makaron wymieszać z sosem i podawać z jajkiem, posypany szczypiorkiem.



# Leczo Z FASOLĄ I DYNIĄ



40 min



10 porcji

4 łyżki oleju rzepakowego

2 cebule, pokrojone w kostkę

2 kg dyni, obranej i pokrojonej w kostkę

2 puszki czerwonej fasoli, odsączonej

1 czerwona papryka, pokrojona w słupki

500 ml wody

1,5 kg pomidorów, pokrojonych w kostkę



## Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

2 łyżki papryki słodkiej

1 łyżeczka papryki ostrej



## Do podania

500g chleba żytniego razowego, pokrojonego na 10 kromek

## Przygotowanie

1. W garnku na oleju zeszklić cebulę. Dodać fasolę, dynię i paprykę.
2. Wsypać przyprawy, wlać wodę i zagotować. Dodać połowę pokrojonych pomidorów a resztę zmiksować blenderem i również dodać. Gotować przez 15 minut, aż warzywa będą miękkie.
3. Podawać z pieczywem.



## Sałatka

### Z KASZĄ I SŁONECZNIKIEM



25 min



10 porcji

300 g kaszy pęczak

1 kg marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie paski

1 seler naciowy, pokrojony na plasterki

1 kg gruszek, pokrojonych w kostkę

100 g słonecznika

250 g świeżego jarmużu lub szpinaku, bez twardych łodyg

6 łyżek oleju rzepakowego

1 łyżka octu winnego



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzuPęczek natki pietruszki,  
drobno posiekany

### Przygotowanie

1. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Wszystkie składniki wymieszać i podać.



## Gołąbki

### Z RYBĄ



75 min



10 porcji

300 g kaszy jęczmiennej

0,8 kg filetów z ryby np. flądry, zmielonych lub drobno posiekanych

4 białe cebule, starte

4 łyżki oleju rzepakowego

2 główki kapusty włoskiej

1 litr przecieru pomidorowego (passaty)

5 łyżek mąki



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu

1 łyżka suszonego oregano

1 łyżka suszonego majeranku

Sok z jednej cytryny

### Przygotowanie

1. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Dodać rybę, a następnie cebulę, sól i pieprz. Wszystko wymieszać i dokładnie wyrobić dłonią.
3. Wyciąć głąb ze środka kapusty, następnie włożyć ją do dużego garnka z gotującą się wodą (wyciętą stroną do dołu), gotować przez 7 minut na umiarkowanym ogniu, następnie przewrócić i gotować jeszcze przez 2 minuty.
4. Wyjąć kapustę z wrzątku, ostudzić, wrzątek wylać. Rozebrać kapustę z liści, odciąć delikatnie zgrubienia ze środka każdego liścia, następnie nakładać przygotowane porcje ryby. Zawijać jak krokiety (najpierw założyć liść na farsz z jednej strony, później złożyć boki do środka, następnie zwinąć jak najciaśniej do końca pozostałą część liścia).
5. Dno szerokiego garnka wyłożyć kilkoma liśćmi kapusty (np. takimi, które się porwały). Na wierzchu ułożyć gołąbki łączeniem do dołu. Zalać wodą, przykryć i gotować przez 25 minut - aż kapusta będzie miękka.
6. Wywar z gołąbków przelać do innego garnka. Dodać przecier pomidorowy oraz mąkę rozmiesznaną wcześniej z kilkoma łyżkami zimnej wody. Zagotować i doprawić resztą przypraw.
7. Przelać do garnka z gołąbkami i gotować przez 10 minut bez przykrycia.

# Grudzień

Późną jesienią i zimą nie mamy dostępu do tylu świeżych warzyw i owoców, co wiosną i latem. W czasie, gdy pogoda za oknem pozostawia wiele do życzenia, w zachowaniu zdrowia i pozytywnego nastawienia na ratunek przychodzą ciepłe i sycące dania. W grudniu, szczególnie w jego pierwszej połowie, warto sięgać po kalafiory i brokuły - sezon na te warzywa właśnie się kończy. Uwagę powinny przyciągać buraki, kapusta, jarmuż, szpinak i dynia. Miejsce świeżych pomidorów mogą zająć zebrane w słoneczne dni pomidory z puszki.

Warto przypomnieć angielskie przysłowie - jedno jabłko dziennie trzyma doktora daleko ode mnie (an apple a day keeps the doctor away). Jabłka są smaczne, zdrowe i w grudniu na bazarze dalej jest ich pełno.



	Jarzynowa z makaronem	<b>34</b>
	Marchwianka z ryżem i słonecznikiem	<b>35</b>
	Zupa ziemniaczano-fasolowa	<b>36</b>
	Skrzydółka z ryżem i warzywami	<b>37</b>
	Zapiekanka makaronowa z jarmużem i jajkiem	<b>38</b>
	Schab w sosie musztardowym	<b>39</b>
	Leczo wegetariańskie	<b>40</b>
	Kasza z sosem rybno-warzywnym	<b>41</b>



## Jarzynowa Z MAKARONEM



90 min



10 porcji

3	litry wody
10	skrzydełek z kurczaka
2	brokuły, podzielone na różyczki
500 g	marchewki, obranej i pokrojonej w kostkę
500 g	pietruszki, obranej i pokrojonej na plasterki
400 g	makaronu np. świderki
4	cebule
6 łyżek	oleju rzepakowego
1 litr	mleka
4 łyżki	mąki

### Przygotowanie

1. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente). Odcedzić, a następnie wrzucić z powrotem do garnka.
2. Kurczaka włożyć do dużego garnka, wlać wodę, zagotować, zszumować (zebrać pianę małym sitkiem), zmniejszyć ogień, dodać sól, przykryć i gotować przez 20 minut na małym ogniu. Dodać ziele angielskie, liście laurowe, pieprz i gotować przez 20 minut.
3. Ugotowane mięso wyjąć z wody, oddzielić od kości i pokroić w kostkę, a następnie wrzucić z powrotem do wywaru.
4. Dodać warzywa i gotować 20 minut. Po tym czasie dolać mleko, dosypać koperek i zagotować.
5. Przez sitko dodać mąkę, wymieszać, zagotować i zestawić z ognia.
6. Na talerzach układać porcje makaronu i zalewać zupą.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu

6 ziaren ziela angielskiego

4 liście laurowe



### Do podania

Pęczek kopereku,  
drobno posiekany

## Marchwianka Z RYZEM I SŁONECZNIKIEM



30 min



10 porcji

4 litry	wody
1 kg	marchewki, obranej i pokrojonej w kostkę
250 g	pietruszki, obranej i pokrojonej w kostkę
6 łyżek	oleju rzepakowego
200 g	koncentratu pomidorowego
200 g	ryżu
100 g	ziaren słonecznika

### Przygotowanie

1. W jednym garnku umieścić marchewkę, wlać 2 litry wody i gotować 15 minut.
2. W drugim garnku umieścić pozostałe składniki, wlać 2 litry wody i gotować 15 minut.
3. Marchew zmiksować wraz z wodą, w której się gotowała, dodać do ryżu i wymieszać.
4. Zupę wlać na talerze, posypać ziarnami słonecznika i posiekaną natką pietruszki.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu

6 ziaren ziela angielskiego

4 liście laurowe

1 łyżeczka kurkumy



### Do podania

Pęczek natki pietruszki,  
drobno posiekany



## Zupa ZIEMNIACZANO-FASOLOWA



50 min



10 porcji

4 litry	wody lub bulionu
1,5 kg	fasolki szparagowej
1,5 kg	ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
500 g	marchewki, obranej i pokrojonej na paski
6 łyżek	oleju rzepakowego
400 ml	śmietany 18%
200 g	sera typu feta, pokrojonego w kostkę

### Przygotowanie

1. W garnku na oleju podsmażyć ziemniaki przez 5 minut, co chwilę mieszając.
2. Wlać wodę lub bulion i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować przez 20 minut pod przykryciem.
3. Do zupy dodać fasolkę i przyprawy, gotować przez 15 minut.
4. Śmietaną połączyć z łyżką zupy i mieszając wlać do garnka.
5. Podawać zupę posypaną fetą i szczypiorkiem.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu

1 łyżeczka tymianku



### Do podania

Pęczek szczypiorku,  
drobno posiekany

## Skrzydółka Z RYŻEM I WARZYWAMI



60 min



10 porcji

10	skrzydełek drobiowych
2,5 kg	groszku z marchewką
500 g	ryżu brązowego
2	cebule, pokrojone w piórka
4 łyżki	oleju rzepakowego
2 łyżki	masła
3	szklanki wody
200 g	sera żółtego typu gouda, startego

### Przygotowanie

1. Piekarnik nagrzać do 200°C. Skrzydełka umyć i osuszyć. Ułożyć na blaszce tak, aby nie zachodziły na siebie.
2. Połowę oleju wymieszać z 1 łyżeczką soli, 1 łyżeczką pieprzu i słodką papryką. Powstałą marynatą posmarować skrzydełka. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez 50 minut.
3. Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, z dodatkiem kurkumy i soli.
4. Warzywa podsmażyć na patelni z resztą oleju, dodać ryż, przyprawy, masło i ser. Smażyć jeszcze 5 minut.
5. Podawać ze skrzydełkami.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu

1 łyżeczka papryki słodkiej

1 łyżeczka papryki ostrej

1 łyżka kurkumy



# Zapiekanka

## MAKARONOWA Z JARMUŻEM I JAJKIEM

**180°C****40 min****10 porcji****500 g** makaronu świderki**1 kg** jarmużu lub szpinaku, drobno posiekanego**2 puszki** pomidorów**200 ml** śmietany 30%**10** jajek**250 g** sera żółtego, startego

### Przygotowanie

1. Piekarnik nagrzać do 180°C.
2. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (al dente) z dodatkiem 1 łyżeczki soli.
3. Na 2 minuty przed końcem gotowania makaronu, dodać do niego jarmuż. Makaron i jarmuż odcedzić na sitku.
4. Do garnka wlać olej i dodać czosnek, podsmażyć 1 minutę. Dodać pomidory, przyprawy i gotować przez 2 minuty. Dodać makaron z jarmużem i wymieszać.
5. Śmietanę wymieszać z jajkami.
6. Przełożyć do naczynia do zapiekania, połać masą śmietanowo-jajeczną i posypać serem.
7. Zapiekać 15 minut.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

pęczek bazylii

1 łyżeczka gałki muszkatołowej

4 ząbki czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę



# Schab

## W SOSIE MUSZTARDOWYM

**45 min****10 porcji****4 łyżki** oleju rzepakowego**800 g** schabu bez kości, pokrojonego na 10 plasterków**500 g** brokułów, podzielonych na różyczki**200 ml** śmietanki 18%**6 łyżek** musztardy francuskiej (ziarnistej)**Pęczek** natki pietruszki, posiekanej**200 ml** jogurtu naturalnego**2** kapusty pekińskie**Puszka** groszku, odsączonego z zalewy**300 g** marchewki, startej na tarce o dużych oczkach**2 kg** ziemniaków

### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

1 łyżeczka zmielonego pieprzu

1 łyżka suszonego rozmarynu

### Przygotowanie

1. Na patelni rozgrzać olej. Włożyć mięso, przyprawić pieprzem i rozmarynem, smażyć z każdej strony przez 2 minuty.
2. Dodać brokoły i dusić z mięsem przez 10 minut, co chwilę mieszając.
3. 200 ml śmietanki wymieszać z musztardą i natką. Wlać i zagotować. Gotować przez 10 minut.
4. Ziemniaki obrać, większe przekroić na mniejsze kawałki tak, aby wszystkie były podobnej wielkości. Umyć, umieścić w garnku i zalać wodą tak, żeby wszystkie były przykryte. Dodać łyżeczkę soli i gotować pod przykryciem przez 20-25 minut (do miękkości).
5. Kapustę drobno poszatkować, włożyć do miski, dodać groszek i marchewkę. Doprawić solą, pieprzem, dodać jogurt i wymieszać.



## Leczo WEGETARIAŃSKIE



25 min



10 porcji

2 cebule, pokrojone w półplastry

4 łyżki oleju rzepakowego

750 g papryki czerwonej, pokrojonej w grubą kostkę

750 g cukinii, pokrojonej w grubą kostkę

1 puszka fasoli

2 puszki krojonych pomidorów

### Przygotowanie

1. W garnku rozgrzać olej, dodać cebulę i podsmażyć przez 3 minuty.
2. Dodać pozostałe warzywa, zamieszać i wysypać przyprawy. Smażyć przez 10 minut.
3. Na koniec dodać pomidory i dusić przez 5 minut. Doprawić solą i pieprzem.
4. Podawać z pieczywem.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

2 łyżki papryki słodkiej

1 łyżeczka papryki ostrej

1 łyżeczka kminu rzymskiego



### Do podania

500 g chleba razowego, pokrojonego na 10 kromek



## Kasza Z SOSEM RYBNO-WARZYWNYM



40 min



10 porcji

500 g dowolnej świeżej ryby, pokrojonej w kostkę

500 g kaszy jaglanej

1 litr wody

3 puszki pomidorów krojonych

1 kg marchewki, obranej i startej na tarce o dużych oczkach

100 g koncentratu pomidorowego

2 cebule, drobno posiekane

6 łyżek oleju rzepakowego

1 cytryna, sok i skórka

100 g marchewki, startej na tarce o dużych oczkach

2 kg ziemniaków



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

1 łyżeczka papryki słodkiej

1 łyżeczka suszonego oregano



### Do podania

Pęczek szczypiorku, drobno posiekany

### Przygotowanie

1. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Na patelni rozgrzać olej, zrumienić cebulę, dodać rybę i smażyć przez 3 minuty. Dodać marchewkę i dusić przez kolejne 3 minuty. Włączyć pomidory, przyprawy i wodę, gotować 10 minut.
3. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.
4. Kaszę połączyć sosem i podawać posypaną szczypiorkiem.



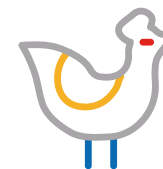
# Styczeń

Początek roku to czas wielkich postanowień. Warto pamiętać, aby wśród nich pojawiły się również i te dotyczące zdrowego odżywiania.

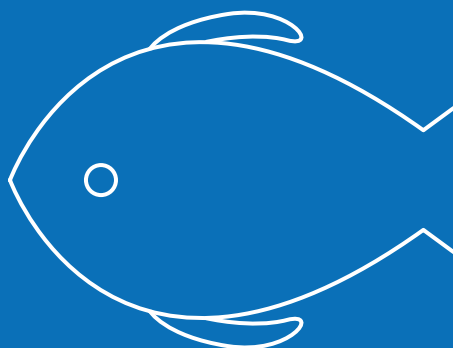
Drastyczne zmiany bywają trudne, na początek warto rozważyć drobne modyfikacje, które w perspektywie całego roku mogą przynieść ogromne efekty. Dodatkowa porcja warzyw czy owoców np. podczas śniadania należy do prostych i wykonalnych zmian, które z pewnością pozytywnie wpłyną na stan zdrowia.

W styczniu warto sięgać po warzywa korzeniowe tj. marchew, buraka, pietruszkę czy selera oraz białą i czerwoną kapustę. Jest to czas, kiedy posiłki warto wzbogacać o warzywa strączkowe – groch, fasolę, soczewicę czy ciecierzycę. Dadzą poczucie sytości, jednocześnie dostarczając wiele witamin.

Podczas infekcji pomocne mogą być naturalne antybiotyki zawarte w cebuli, czosnku czy imbirze – warto po nie sięgać podczas pierwszych objawów choroby.



	Zupa z fasoli - ribollita	<b>44</b>
	Zupa kokosowa z warzywami	<b>45</b>
	Zupa warzywna - minestrone	<b>46</b>
	Kolorowa sałatka z ryżem	<b>47</b>
	Chili z ciecierzycą	<b>48</b>
	Zapiekanka brokułowo-fasolowa	<b>49</b>
	Kurczak z ziemniakami i surówką	<b>50</b>
	Gulasz rybny	<b>51</b>





## Zupa Z FASOLI - RIBOLLITA



60 min



10 porcji

4 łyżki	oleju rzepakowego
2	cebule, drobno posiekane
500 g	ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
250 g	marchewki, obranej i pokrojonej w kostkę
4 ząbki	czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
1 puszka	pomidorów krojonych
1	kapusta włoska, pozbawiona twardych elementów i posiekana
2 puszki	białej fasoli, odsączonej
2 puszki	czerwonej fasoli odsączonej
2 litry	wody
250 g	pieczywa, pokrojonego w kostkę

### Przygotowanie

1. W garnku rozgrzać olej i delikatnie podsmażyć cebulę. Dodać przyprawy i dusić 2 minuty.
2. Dodać ziemniaki i marchew, dusić 5 minut.
3. Dodać posiekany czosnek i pomidory, dusić 5 minut. Wlać wodę lub bulion, gotować 15 minut.
4. Dodać kapustę, białą i czerwoną fasolę, gotować 10 minut. Do zupy wsypać chleb, wymieszać i podawać.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu

6 ziaren ziela angielskiego

4 liście laurowe

1 łyżka tymianku

1 łyżeczka rozmarynu



## Zupa KOKOSOWA Z WARZYWAMI



40 min



10 porcji

4 łyżki	oleju
2	cebule, drobno posiekane
750 g	ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę
250 g	marchewki, obranej i pokrojonej w kostkę
4 litry	wody lub bulionu
200 g	czerwonej lub żółtej soczewicy
4 ząbki	czosnku, posiekane lub przeciśnięte przez prasę
150 g	przecieru pomidorowego
1 puszka	mleczka kokosowego
200 g	świeżego szpinaku

### Przygotowanie

1. W garnku rozgrzać olej i delikatnie podsmażyć cebulę. Dodać przyprawy, czosnek i smażyć 2 minuty.
2. Dodać ziemniaki i marchew, mieszając smażyć przez minutę.
3. Zalać wodą lub bulionem, wsypać soczewicę, dodać przecier pomidorowy, wymieszać i gotować 20 minut.
4. Dodać mleczko kokosowe i szpinak, gotować 2 minuty.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu

6 ziaren ziela angielskiego

4 liście laurowe

1 łyżka kurkumy

1 łyżka mielonej kozieradki

2 łyżki garam masali



## Zupa

### WARZYWNA - MINESTRONE



60 min



10 porcji

200 g	wędzonego boczku, pokrojonego w kostkę
2	cebule, drobno posiekane
4	łodygi selera naciowego, pokrojone w plasterki
1	por, pokrojony na plasterki
500 g	marchewki, pokrojonej w plasterki
3	papryki - mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
3 puszki	pomidorów krojonych
4 litry	wody
200 g	makaronu, np. muszelki
1 puszka	fasoli białej

### Przygotowanie

1. W garnku rozgrzać olej i podsmażyć boczeczek. Dodać przyprawę, cebulę, selera, pora, paprykę i marchewkę oraz dusić na niedużym ogniu przez 5 minut.
2. Dodać pomidory, zalać wodą i gotować 20 minut.
3. Wsypać makaron i fasolę, gotować 10 minut i podawać.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu

6 ziaren ziela angielskiego

4 liście laurowe

1 łyżka bazylii

1 łyżeczka papryki ostrej

1 łyżeczka tymianku



## Kolorowa sałatka

### Z RYŻEM



30 min



10 porcji

400 g	brązowego ryżu
1 kg	jablek, pokrojonych w kostkę
1	seler naciowy, pokrojony na plasterki
100 g	orzeszków arachidowych niesolonych
Pęczek	natki pietruszki, drobno posiekanej
750 g	marchewki, pokrojonej na cienkie plasterki
3	papryki - mix kolorów, pozbawione nasion i pokrojone w kostkę
400 g	gęstego jogurtu naturalnego
5 łyżek	oleju rzepakowego



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu

### Przygotowanie

1. Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Wszystkie składniki wymieszać z ostudzonym ryżem.



# Chili

## Z CIECIERZYCĄ



45 min



10 porcji

6 łyżek oleju rzepakowego

3 cebule

1 kg papryki, miks kolorów, pozbawionej nasion i pokrojonej w kostkę

1 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę

500 ml wody

2 puszki dowolnej fasoli

3 puszki ciecierzycy

3 puszki pomidorów

1 litr przecieru pomidorowego (passaty)

### Przygotowanie

1. W garnku na oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę (smażyć 3 minuty).
2. Dodać paprykę i ziemniaki. Zalać wodą i dusić pod przykryciem przez 10 minut.
3. Dodać fasolę, ciecierzycę, pomidory, przecier i przyprawy. Dokładnie wymieszać i dusić pod przykryciem 15 minut.
4. Podawać z pieczywem, posypane natką pietruszki.



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g) mielonego pieprzu

2 łyżki papryki słodkiej

1 łyżeczka papryki ostrej

1 łyżka mielonego kminu rzymskiego



### Do podania

500g chleba żytniego razowego, pokrojonego na 10 kromek

Pęczek natki pietruszki, posiekany



# Zapiekanka

## BROKUŁOWO-FASOŁOWA



200°C



60 min



10 porcji

1,5 kg ziemniaków, obranych i pokrojonych w kostkę

500 g marchewki, pokrojonej na plasterki

250 ml wody z ugotowanych ziemniaków i marchewki

8 łyżek oleju rzepakowego

4 cebule, drobno posiekane

1,5 kg brokułów, podzielonych na różyczki

3 puszki dowolnej fasoli



### Przyprawy

2 łyżeczki soli

2 łyżeczki mielonego pieprzu

2 łyżki papryki słodkiej



### Do podania

Pęczek natki pietruszki, drobno posiekany

### Przygotowanie

1. Piekarnik rozgrzać do 200°C.
2. W garnku zagotować wodę, wrzucić marchew i ziemniaki, gotować 20 minut. Odcedzić, pozostawiając 250 ml wody.
3. Marchew, ziemniaki, 250 ml wody, cebulę, przyprawy i połowę oleju zmiksować.
4. W garnku ponownie zagotować wodę, wrzucić brokuły i gotować 3 minuty. Odcedzić i przelać zimną wodą. Wymieszać z fasolą i połową zmiksowanych warzyw. Przełożyć do wysmarowanej olejem formy do pieczenia. Przykryć resztą zmiksowanych warzyw. Piec 20 minut.
5. Podawać posypane natką pietruszki.



# Kurczak

## Z ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ



200°C



60 min



10 porcji

2 kg	ziemniaków
4 łyżki	oleju rzepakowego
10	udek lub innych części z kurczaka
2 kg	czerwonej kapusty, poszatkowanej
1 kg	jabłka, startego na tarce o grubych oczkach
2	czerwone cebule, drobno posiekane
200 ml	jogurtu naturalnego



### Marynata

4 łyżek oleju rzepakowego

1 łyżeczka (1g)  
mielonego pieprzu

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżki oregano

2 łyżki papryki słodkiej

### Przygotowanie

1. Piekarnik rozgrzać do 200°C.
2. Ziemniaki obrać, większe przekroić na mniejsze kawałki tak, aby wszystkie były podobnej wielkości. Umyć, umieścić w garnku i zalać wodą tak, żeby wszystkie były przykryte. Dodać łyżeczkę soli i gotować pod przykryciem przez 20-25 minut (do miękkości).
3. Składniki na marynatę wymieszać.
4. Naczynie do zapiekania posmarować olejem, ułożyć kurczaka i natrzeć marynatą. Piec bez przykrycia przez 40 minut.
5. SURÓWKĄ: Kapustę wymieszać z jabłkiem, cebulą i jogurtem. Przyprawić solą i pieprzem.



# Gulasz

## RYBNY



60 min



10 porcji

2 kg	ziemniaków
500 g	filetu z ryby
-	włoszczyzna, obrana
0,5 kg	marchewki, obranej i pokrojonej na cienkie plasterki
2 puszki	ciociorki, odsączonej i wypłukanej
2 puszki	pomidorów krojonych
100 g	koncentratu pomidorowego
1	cytryna - sok i skórka



### Przyprawy

2 łyżeczki (10g) soli

2 łyżeczki (2g)  
mielonego pieprzu

1 łyżka curry

1 łyżeczka papryki słodkiej

1 łyżeczka papryki ostrej

### Przygotowanie

1. Ziemniaki obrać, większe przekroić na mniejsze kawałki tak, aby wszystkie były podobnej wielkości. Umyć, umieścić w garnku i zalać wodą tak, żeby wszystkie były przykryte. Dodać łyżeczkę soli i gotować pod przykryciem przez 20-25 minut (do miękkości).
2. Rybę i włoszczyznę włożyć do garnka, zalać wodą, by zostały minimalnie zakryte. Gotować przez 10 minut na małym ogniu.
3. Wyjąć rybę i warzywa, wystudzić i pokroić w kostkę.
4. Do wywaru dodać marchew, pomidory i ciociorkę. Gotować 15 min.
5. Wlać koncentrat i wymieszać. Dodać rybę z warzywami i przyprawy, gotować jeszcze 5 minut.
6. Podawać z ziemniakami.

# Spis treści

## Wrzesień

- 4 Zupa brokułowa z mięsem
- 5 Zupa z kurczakiem i papryką
- 6 Zupa z kalaflorem i kaszą jaglaną
- 7 Udka pieczone z kaszą i warzywami
- 8 Sałatka z warzywami, kaszą i sezamem
- 9 Koperkowa potrawka z kaszą gryczaną
- 10 Placki z fasoli z sosem koperkowym
- 11 Musaka

## Październik

- 14 Zupa porowa z pulpetami
- 15 Zupa warzywna z ryżem i kurczakiem
- 16 Młody kapuśniak z kaszą jęczmienną
- 17 Pęczak z dynią, jarmużem i selerem naciowym
- 18 Gulasz z indyka z kaszą bulgur
- 19 Kotlety mielone prowansalskie
- 20 Karkówka pieczona z ziemniakami i marchewką
- 21 Makaron z brokułami, pomidorami i tuńczykiem

## Listopad

- 24 Zupa z groszkiem i makaronem
- 25 Zupa ogórkowa z kaszą gryczaną
- 26 Zupa z soczewicy i suszonych pomidorów
- 27 Pieczone udka z dynią i ziemniakami
- 28 Makaron z warzywami i jajkiem sadzonym
- 29 Leczo z fasolą i dynią
- 30 Sałata z kaszą i słonecznikiem
- 31 Gołąbki z rybą

## Grudzień

- 34 Jarzynowa z makaronem
- 35 Marchwianka z ryżem i słonecznikiem
- 36 Zupa ziemniaczano-fasolowa
- 37 Skrzydełka z ryżem i warzywami
- 38 Zapiekanka makaronowa z jarmużem i jajkiem
- 39 Schab w sosie musztardowym
- 40 Leczo wegetariańskie
- 41 Kasza z sosem rybno-warzywnym

## Styczeń

- 44 Zupa z fasoli - ribollita
- 45 Zupa kokosowa z warzywami
- 46 Zupa warzywna - minestrone
- 47 Kolorowa sałatka z ryżem
- 48 Chili z ciecierzycą 48
- 49 Zapiekanka brokułowo-fasolowa
- 50 Kurczak z ziemniakami i surówką
- 51 Gulasz rybny

 Egzemplarz bezpłatny

Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” to instytucja miejska, prowadząca kompleksową działalność na rzecz wspierania warszawskich rodzin. CWR RW to: 10 placówek wsparcia dziennego dla dzieci w wieku od 6 do 18 roku życia, inicjatywy wspomagające rodziców w poprawnym pełnieniu zadań opiekuńczo-wychowawczych, 6 klubów malucha (dzieci do 5 roku życia), klub seniora, wyjazdy socjoterapeutyczne oraz kolonie dla dzieci, szkolenia i warsztaty psychopedagogiczne, psychoedukacyjne i profilaktyczne dla kadry i wolontariuszy, a także coroczna wakacyjna Warszawska Strefa Rodziny.