



# e- KUCHNIA ZSHG

2017 r, Nr 12

DLA DBAJĄCYCH O ZDROWE ODŻYWIENIE- NASIONA CHIA-----	2
WALORY KULINARNE OLEJU LNIANEGO-----	3
OWOC GRANATU-----	4
PRZEPISY NA COŚ SŁODKIEGO -----	5
ZDROWE DANIA-----	7
KRZYŻÓWKA-----	9

## **Dla dbających o zdrowe odżywianie- nasiona chia**

Inaczej szałwia hiszpańska- to produkt, który znany jest na świecie, tak naprawdę, od stuleci. Jej nasiona, obok kukurydzy, fasoli i amarantusa, były głównym źródłem żywności roślinnej Azteków.

Jedna łyżka nasion chia dostarcza **49 kalorii**, w tym aż **3,8 mg błonnika pokarmowego**. Obecne są w nich także: *wapń, fosfor, potas, sód, cynk, miedź, żelazo oraz magnez.*



**Trzeba wspomnieć także, że znacznie wspomaga  
odchudzanie**

## Walory kulinarne oleju lnianego

Ma właściwości lecznicze i spożywcze:

- wspomaga pracę serca
- reguluje ciśnienie tętnicze krwi
- działa odświeżająco na skórę, włosy i paznokcie
- dobrze działa też na hormony
- wzmacnia pracę mózgu
- przywraca sprawne działanie układu nerwowego

Jedna łyżeczka oleju lnianego jest równoważna, aż 28 kapsułkom z kwasem omega-3



# Owoc granatu

Ile kalorii ma granat? 100 gramów owocu dostarcza ich 78. Większość energii pochodzi z węglowodanów, natomiast ilość białka jest dosyć niska. Co ważne dla osób dbających o piękną sylwetkę i sprawne funkcjonowanie układu pokarmowego, granat jest dobrym źródłem błonnika (4/100 g).

**Owoc granatu** to także witaminy: C, E i kwas pantotenowy. Oprócz tego egzotyczna roślina dostarcza związków mineralnych, przede wszystkim potasu, magnezu i fosforu.

## Jakie właściwości ma owoc granatu?

- działanie przeciw miażdżycy
- może chronić przed niektórymi nowotworami, jak rak prostaty, piersi i jelita grubego
- ma właściwości przeciw drobnoustrojowe
- jest pomocny w zwalczaniu stanu zapalnego i bólu stawów.



# Przepisy na coś słodkiego

## Tapioka z winogronami:

### Składniki:

- Tapioka 1/2 szklanki
- Winogrona 100 g

### Sposób wykonania:

Tapiokę moczymy całą noc w 2 szklankach wody. Przelewamy do rondelka, dodajemy kilka pokrojonych winogron i zagotowujemy mieszając.

Namoczona tapioka bardzo szybko rozkleja się, ma konsystencję galaretki z kuleczkami.

## Babeczki z budyniem:

### Składniki:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 żółtko
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 1/2 kostki margaryny (125g)
- 2 małe budynie waniliowe
- 4 łyżki cukru
- litr mleka bez 1/2 szklanki
- Owoc pigwy w syropie

### Sposób wykonania:

Na stolnicę przesiać mąkę oraz cukier puder, i posiekać z zimną margaryną. Pod koniec należy dodać surowe żółtko. Wszystkie składniki zagnieść ze sobą, włożyć do woreczka i umieścić w lodówce na 1/2 godziny.

Po tym czasie rozwałkować ciasto i wykleić nim foremki. Dno nakłuć widelcem. Piec 7 minut w 150°C.

Składniki na ciasto wystarczą na cztery duże babeczki. Budynie

gotujemy w/g przepisu na opakowaniu. Dekorujemy owocami pigwy w syropie.

## **Jogurtowy sernik truskawkowy:**

### **Składniki**

#### **Spód:**

- biszkopty podłużne 150 g
- masło 100 g

#### **Warstwa serowa:**

- serek mascarpone 250 g
- jogurt grecki 400 g
- cukier puder 2 łyżki
- żelatyna 1 łyżka
- woda gorąca 1/3 szklanki

#### **Masa truskawkowa:**

- truskawki 400 g
- cukier puder 2 łyżki
- żelatyna 1 łyżka
- woda gorąca 1/3 szklanki
- jogurt naturalny 200 g

#### **Masa śmietanowa:**

- śmietanka 30% 300 g
- cukier puder 1 łyżka

#### **Dekoracja :**

- truskawki świeże 6-7 szt

### **Sposób wykonania:**

Biszkopty rozkruszyć i połączyć z ciepłym, stopionym masłem. Wyłożyć dno okrągłej formy, schłodzić w lodówce. Żelatynę rozpuścić w gorącej wodzie. Ser zmiksować z jogurtem i cukrem na gładką masę. Do masy serowej przelać żelatynę i szybko połączyć. Masę przełożyć na ciasteczkowy spód. Wstawić do lodówki na kilka godzin aż masa stężeje. Zmiksowane truskawki połączyć z cukrem i jogurtem za pomocą miksera. Żelatynę zalać gorącą wodą, rozpuścić, zahartować łyżką masy truskawkowej i przelać do reszty, zmiksować. Gotową masę przelać na masę serową i wstawić do lodówki. Następnie ubić śmietankę na sztywno z dodatkiem cukru. Przełożyć na wierzch ciasta i równomiernie rozsmarować. Udekorować truskawkami.

# Zdrowe dania

## 1. Mini „pizze” z cukinii

Pizza to coś, co raczej nie kojarzy się zdrowo, ale w wersji z cukinią to naprawdę super przekąska. Cukinię myjemy i kroimy na 1 cm plastry. Na każdy z plasterków nakładamy trochę sosu pomidorowego (mogą być pomidory z puszki z czosnkiem), a następnie mały kawałek sera (kozi w plastrach, ale może być bardzo cienko pokrojona gouda lub mozzarella). Tak przygotowane cukinie wkładamy do nagrzanego do 200C piekarnika na około 20 minut.

## 2. Pieczone jabłko

Usuń gniazdo nasienne z jednego jabłka, a następnie wlej tam jedną łyżeczkę miodu i odrobinę cynamonu. Całość zapiekaj w piekarniku, aż jabłko będzie delikatnie opieczone.

## 3. Zapiekanka "trzy w jednym" z kalafiora, ziemniaków i jaj

### Składniki:

2 średniej wielkości kalafiora  
6 ziemniaków średniej wielkości  
1 cebula  
7 jaj  
pęczek świeżego koperku lub natki pietruszki  
5 łyżek tartej bułki  
4 łyżki oleju  
sól  
świeżo zmielony czarny pieprz

### do zapiekania:

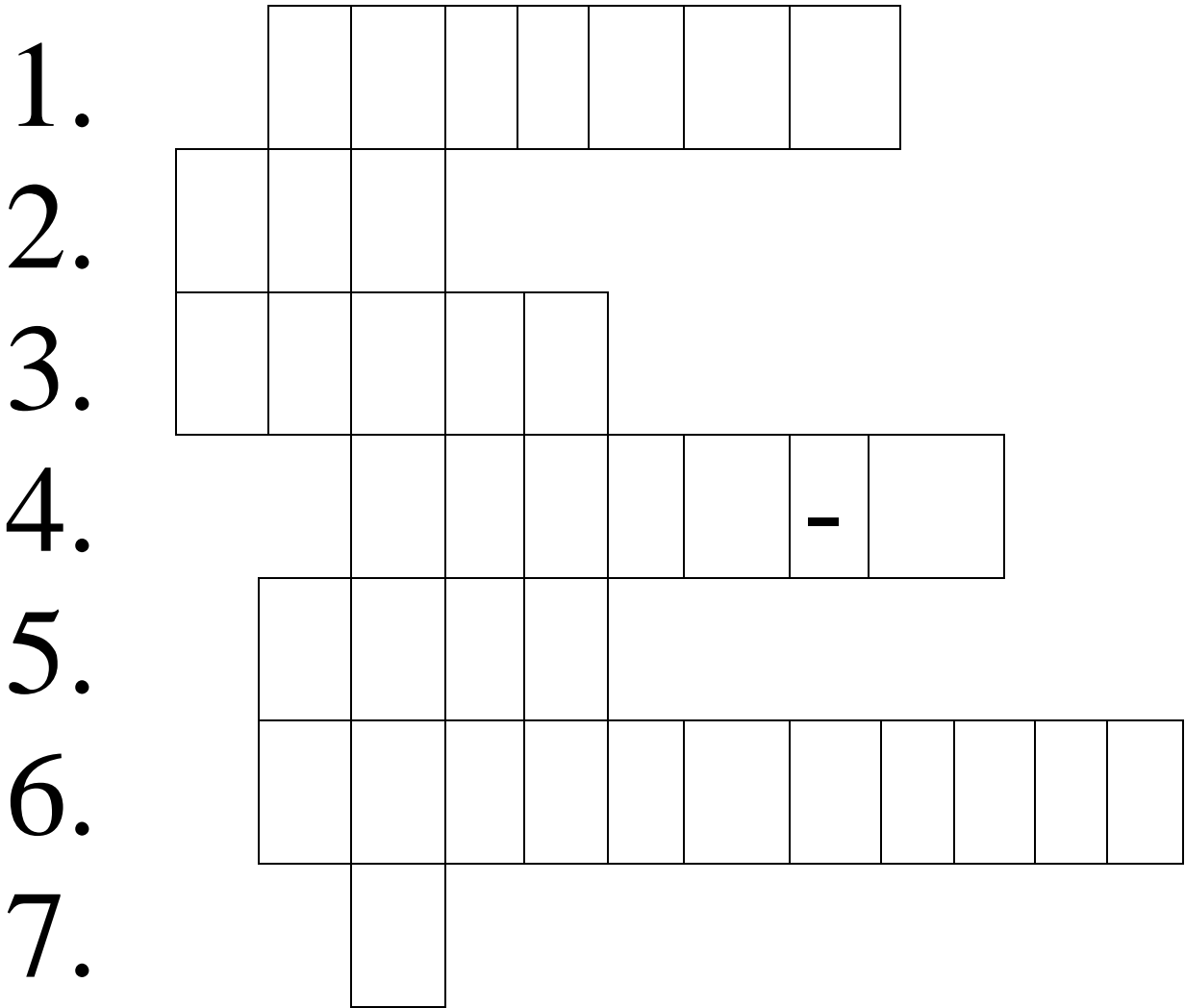
łyżka masła  
1 łyżka tartej bułki  
1 łyżka oleju  
do podania: drobno posiekany szczypiorek

## Sposób wykonania:

1. Ziemniaki obrać, umyć i pokroić na plastry o grubości 3-5 mm. Gotować na parze przez 3 minuty (lub w lekko osolonej wodzie). Przystudzić.
2. Cebulę obrać, pokroić na bardzo drobną kostkę. Na patelni rozgrzać olej, przełożyć cebulę, lekko posolić i cały czas mieszając smażyć 3-4 minuty, aż się zeszkli. Odstawić na bok.
3. Przeprowadzić obróbkę wstępną brudną i czystą koperku drobno posiekać.
4. Kalafior umyć, podzielić na małe różyczki i ugotować na parze.
5. Naczynie żaroodporne nasmarować masłem. Ułożyć w naczyniu plastry ziemniaków, by pokryły całą powierzchnię. Lekko posolić. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 °C na 10 minut.
6. Przygotować masę kalafiorową: ugotowane kalafioro rozdrobnić widelcem- nie powinny być zbyt jednorodną masą. Dodać 2 jaja, 5 łyżek tartej bułki, koperek, podsmażoną cebulę, doprawić pieprzem i solą. Dokładnie wymieszać.
7. Masę kalafiorową wyłożyć na podpieczone ziemniaki, wyrównać i mocno docisnąć. Odwróconą szklanką wycisnąć 5 "gniazd" o głębokości ok. 3 cm. Zapiekanke posypać tartą bułką i spryskać olejem. Wstawić ponownie do piekarnika na 25 minut.
8. Kiedy brzegi zapiekanki zaczną się brązować, wyjąć ją z piekarnika i do każdego gniazda delikatnie wlać po jednym jajku. Każde jajko posolić i zapiekanke wstawić ponownie do piekarnika na 15-20 minut, czyli do ścięcia jaj.
9. Zapiekanke podawać udekorowaną drobno posiekanym szczypiorkiem w towarzystwie dużej porcji soczystej sałatki lub sałaty z sosem vinegret.



# Krzyżówka



1. Cudowne nasiona chia czyli złoto .....
2. Jeden ze składników zawartych w nasionach chia
3. Olej lniany wspomaga pracę .....
4. Jaki kwas jest zawarty w oleju lnianym
5. .... granatu
6. Granat dostarcza wielu związków .....
7. Jedna z witamin zawartych w granacie

**Opracowała Paulina Grądalska  
Klasa 3BK**