



# e- KUCHNIA ZSHG

2018 r, Nr 18

1. PROSTE I SZYBKIE POMYSŁY NA LUNCHBOXY DO PRACY LUB SZKOŁY..... 2
2. DARY JESIENI: JABŁKA, GRUSZKI, ŚLIWKI ..... 5
3. POTRAWY Z WYKORZYSTANIEM DYNI..... 9

# 1. Proste i szybkie pomysły na lunchboxy do pracy lub szkoły



## Naleśniki gryczane ze szpinakiem i fetą

### Składniki:

Ciasto: mąka ryżowa (1/2 szklanki), mąka pszenna razowa (1/2 szklanki), mąka gryczana (1/2 szklanki), jajo, mleko, sól, olej.

Nadzienie: szpinak (0,20 kg mrożonego), feta (pół kostki), czosnek (2 ząbki), jogurt grecki (2 łyżki), sól, pieprz, gałka muskatołowa.

**Sposób wykonania:** (ciasto): połączyć mąki w misce, dodać jajo, mleko i sól, zmiksować, tak by powstała konsystencja gęstej śmietany. Smażyć.

Nadzienie: do rondelka wlewamy 2, 3 łyżki oleju, dodajemy szpinak, odparowujemy na niewielkim ogniu, dodajemy sól, przyprawy (do smaku), dodajemy rozdrobniony czosnek. Czekamy, aż masa szpinakowa trochę

ostygnie. Dodajemy ser feta (drobno posiekany) oraz jogurt. Farszem smarujemy naleśniki.

### **Kasza w wersji "risotto"**

Na szczęście ostatnio coraz częściej przypominamy sobie o zdrowotnym i pełnym smaku bogactwie tak charakterystycznych dla naszej kulinarnej tradycji kasz. Stąd po części wzięła się popularność potraw typu "kaszotto" czy "pęczotto".

Do grubej kaszy, jaką jest pęczak, pasują wszelkiego rodzaju dodatki warzywne i drób. Możemy przygotować pęczotto tradycyjne i w wersji nieco egzotycznej. Pomysłów jest wiele- oto jeden z nich.

**Składniki:** kasza pęczak (pół szklanki suchej), cebula czerwona i biała, czosnek (2 ząbki), marchew, papryka (czerwona i żółta) kukurydza (mrożona albo z puszki- ok. 0,20 kg) tymianek (ok. 1 łyżeczki), papryka w proszku (może być też ok. pół łyżeczki wędzonej), sól, pieprz, pasta curry (pół łyżeczki albo curry w proszku), pomidory w zalewie (mała puszka) ew. przecier pomidorowy, ew. również białe wino (ok. 3, 4 łyżek), olej.

**Sposób wykonania:** kroimy cebulę, szklimy na oleju w dość głębokim garnku, dodajemy surową kaszę, paprykę pokrojoną w kostkę, solimy, wlewamy wino i po ok. minucie wodę, w takiej ilości, aby kasza nie przywarła do dna garnka, gotujemy przez kwadrans. Dodajemy startą marchew, gotujemy przez kilka minut mieszając, na koniec dodajemy pomidory z zalewy w cząstkach, przetarty czosnek i kukurydzę, przyprawiamy i danie jest gotowe.

### **Pulpeciki jaglane z sosem pomidorowym**

Nazywana królową kasz- kasza jaglana- powinna być spożywana jak najczęściej (jedynie na jej ilość w diecie powinny uważać osoby mające problem z tarczycą). W każdym innym przypadku- na słono, czy na słodko, wykazuje zbawienne dla organizmu właściwości zasadowe, podczas gdy większość posiłków, które spożywamy doprowadza do nadmiernego zakwaszenia.

**Składniki:** kasza jaglana (0,150 kg), suszone pomidory w zalewie (kilka), masło lub olej kokosowy (ok. 2 łyżki), sól, pieprz, curry, papryka słodka, papryka wędzona, zioła prowansalskie.

**Sposób wykonania:** kaszę przelewamy wrzątkiem, gotujemy w osolonej wodzie, kroimy płyty pomidorów w niewielkie kawałeczki. Do ugotowanej kaszy (powinna to być dość gęsta masa) dodajemy pomidory, masło lub olej kokosowy, przyprawiamy i mieszamy. Po przestygnięciu masy formujemy niewielkie kulki. Przekładamy na blaszkę i pieczemy przez kwadrans w piekarniku rozgrzanym do 180 °C.

Jaglany pulpeciki w ten sposób przygotowane możemy łatwo odgrzać i podawać, najlepiej z sosem pomidorowym i ulubioną surówką.

### **Sałatka ze szpinakiem, papryką i mozzarellą**

**Składniki:** szpinak, pół papryki, ćwiartka małej cebuli, kulka sera mozzarella, liście świeżej bazylii, pół szklanki pomidorów koktajlowych, 3 łyżki oleju lnianego, łyżeczka musztardy, łyżeczka miodu.

**Sposób wykonania:** szpinak rwiemy na mniejsze kawałeczki, paprykę i mozzarellę kroimy w kostkę, cebulę w piórka, pomidorki koktajlowe kroimy w ćwiartki, liście bazylii w paseczki. Składniki układamy na liściach szpinaku. Olej, musztardę oraz miód mieszamy do uzyskania jednolitej konsystencji dressingu.

### **Sałatka z kurczakiem i marynowaną gruszką**

**Składniki:** ulubiona mieszanka sałat, filet z kurczaka, marynowana gruszka, garść orzechów włoskich, 3 łyżki oliwy z oliwek, ząbek czosnku, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, 2 łyżeczki soku z cytryny, ulubione przyprawy.

**Sposób wykonania:** filet z kurczaka przyprawiamy ulubionymi przyprawami (np. pieprz, sól, curry, tymianek, papryka ostra) smażymy na łyżce oleju kokosowego, studzimy i kroimy w cienkie plastry, układamy na mieszance sałat wraz z pokrojoną gruszką. Orzechy siekamy i posypujemy nimi sałatkę. Blendujemy składniki dressingu.

Dressing warto spakować osobno i połączyć ze składnikami dopiero przed spożyciem.

## 2. Dary jesieni: jabłka, gruszki, śliwki



### Jabłka chronią przed rakiem

Owoce te znane są ludzkości od tysiącleci. Ich smak znali już starożytni Rzymianie i Grecy. Ślady jabłoni znaleziono również w wykopaliskach prowadzonych na terenie Biskupina. I to właśnie jabłka z naszego kraju uznawane są za najsmaczniejsze. Polska od wielu lat pozostaje głównym producentem tych owoców na świecie.

Tkwi w tym wiele prawdy, jeśli spojrzeć na właściwości pro zdrowotne tego owocu.

Ceni się go przede wszystkim za wysoką zawartość błonnika. Obecność jabłek w diecie reguluje więc pracę jelit i **chroni przed zaparciami**. To z kolei stanowi profilaktykę raka jelita grubego. Badania w tym zakresie kilka lat temu przeprowadzili naukowcy z Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Dowiedli oni, że u osób które zjadały jedno jabłko dziennie, **prawdopodobieństwo zachorowania na raka jelita grubego i**

**odbytnicy spadło nawet o 50 proc.** Za taki stan rzeczy odpowiada nie tylko błonnik, ale też obecne w skórce tego owocu flawonoidy (stąd zalecenie spożywania go ze skórką). Naukowcy z University of Oxford obliczyli, że gdyby każdy Anglik po 50 roku życia włączył do codziennego jadłospisu jabłko, w ciągu roku udałoby się uniknąć tysięcy zgonów z powodu zawału serca i udaru. Obecne w tych owocach składniki mają bowiem doskonały wpływ na układ krążenia. **Poprawiają stan serca i naczyń krwionośnych**, działając niczym leki, a przy tym nie mają żadnych skutków ubocznych. Dzięki zawartości błonnika, zmniejszają wchłanianie cholesterolu.

### Jabłkowy detoks

Jabłka doskonale sprawdzają się jako naturalny sposób na oczyszczenie organizmu z toksyn. **Pomagają pozbyć się niektórych metali ciężkich (m.in. kobaltu i ołowiu)**. O ich spożywaniu powinni pamiętać nałogowi palacze.

Mimo wielu właściwości pro zdrowotnych, jabłka nie mogą być spożywane w dużej ilości przez cukrzyków. Owoce te bowiem zawierają sporo cukru. Nie oznacza to jednak, że muszą z nich zrezygnować osoby odchudzające się. **Jedzenie ich w rozsądnych ilościach sprzyja utracie wagi**, a dodatkowo syci i gasi pragnienie.

Z jabłek warto przygotować ocet jabłkowy. Otrzymany w wyniku fermentacji płyn zawiera potas, który korzystnie wpływa na wzrost komórek, tkanek i organów oraz około 20 substancji mineralnych, mikroelementów i aminokwasów. **Cennym składnikiem octu jabłkowego są także pektyny, które korzystnie wpływają na trawienie.**

### Dżem z jabłek

**Składniki:** 1 kg jabłek, 0,60 kg cukru, 1 cytryna, 1 łyżeczka kwasu cytrynowego

**Sposób wykonania:** Umyte jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne, włożyć do wody zakwaszonej kwaskiem cytrynowym, aby nie ściemniały; skórki z jabłek i gniazda nasienne zalać wodą i gotować około 20 minut z dodatkiem umytej i pokrojonej w plasterki cytryny razem ze skórką; ugotowany wywar odcedzić, wsypać do niego cukier i ugotować syrop; do gorącego syropu dodać pokrojone w cząstki jabłka i gotować do momentu, gdy kropelka dżemu wylana na talerzyk zacznie krzepnąć; gotowy gorący dżem włożyć do przygotowanych słoików, zakręcić, wynieść w chłodne miejsce.

## Gruszki- bogactwo witamin i minerałów

Gruszki, choć równie smaczne i zdrowe, pozostają w cieniu jabłek. A szkoda, bo wiele w nich cennych składników, których próżno szukać w innych owocach.

W gruszkach obecny jest jod, pierwiastek niezbędny do prawidłowej pracy tarczycy. Znaleźć w nich można również spore ilości boru, który **wspomaga pracę szarych komórek oraz poprawia możliwości koncentracji**. Zapobiega ponadto utracie wapnia z kości, a zatem gruszki są znakomite w profilaktyce osteoporozy. Powinny o tym pamiętać kobiety, to one bowiem są najbardziej narażone na wystąpienie tej choroby.

Gruszki pozytywnie wpływają również na układ krwionośny. **Regulują ciśnienie krwi i ograniczają powstawanie zakrzepów**, za co odpowiada obecny w nich potas. Pierwiastek ten przyspiesza ponadto wydalanie nadmiaru sodu przez nerki, co zmniejsza ryzyko pojawienia się nadciśnienia tętniczego.

Owoce te są również sprzymierzeńcem osób będących na diecie odchudzającej. Zawierają sporą ilość wody oraz pektyn, które wspomagają trawienie. Dają też uczucie sytości, przez co zmniejszają apetyt.

Gruszki przed wiekami znane były jako lek na infekcję. **Stosowano je w walce z gorączką**. Pomagały również przy zapaleniu układu moczowego. Okład z naparu z gruszek stosowano wspomagająco w leczeniu trudno gojących się ran.

Z gruszek przygotowuje się najczęściej kompoty. Smacznym dodatkiem do mięs są z kolei **gruszki w occie**.

## Gruszki w słodkim syropie (do słoika)

**Składniki:** 6 gruszek, 0,25 kg cukru, 2,5 szklanki wody, 1 laska wanilii (można ją zastąpić 2 łyżkami cukru z prawdziwą wanilią), 2 łyżki soku z cytryny, 1/2 łyżeczki goździków

**Sposób wykonania:** Gruszki dokładnie umyć i obrać, usunąć gniazda nasienne; pokroić na połówki, przełożyć do garnka i zalać wodą; dodać cukier, sok z cytryny, wanilię i goździki; zagotować; zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem ok. 15 minut do miękkości owoców; garnek zdjąć z ognia i odstawić do całkowitego ostudzenia; gruszki przełożyć do słoików; uzupełnić wywarem (bez laski wanilii), w którym się gotowały (powinien przykryć wszystkie gruszki); słoiki mocno zakręcić; dno dużego garnka wyłożyć ściereczką; podgrzać w nim wodę tak, aby jej temperatura była zbliżona do temperatury słoików; wstawić słoiki i zagotować 15 minut; ostrożnie wyjąć słoiki, odwrócić je do góry dnem i pozostawić do ostygnięcia; słoiki z gruszkami w słodkim syropie przechowywać w ciemnym i chłodnym miejscu; najsmaczniejsze będą za 1-2 miesiące.

## Śliwki – skarb z polskich sadów

Śliwki są w Polsce niezwykle popularne. Smakują w postaci surowej, choć wydaje się, że częściej przygotowujemy z nich kompoty, dżemy i powidła. Owoce te dodaje się również do ciast i deserów. Suszona śliwka z kolei kojarzy się ze świętami Bożego Narodzenia.

Te ciemnofioletowe owoce obfitują w antyoksydanty. To sprawia, że **stanowią cenny składnik diety antynowotworowej oraz działają przeciwmiażdżycowo.**

Śliwki obfitują w witaminę A oraz witaminę E, która bardzo rzadko występuje w owocach. Nie brakuje im również witamin z grupy B, które kojąco wpływają na układ nerwowy. Zawierają ponadto wiele cennych pierwiastków, m.in. **potas, magnez, żelazo, wapń i fosfor.**

Co ciekawe, zdecydowanie więcej błonnika znajduje się w śliwkach suszonych. I to w takiej postaci są polecane jako **skuteczny środek na zaparcia.**

Najbardziej znanym przetworem przygotowywanym ze śliwek są powidła. Tradycyjnie przyrządzano je z węgierek, które prażone były w kotłach przez kilkanaście dni.

### Jak zrobić powidła ze śliwek bez cukru?

Śliwki umyj, osusz oraz usuń pestki. Przełóż owoce do dużego garnka i gotuj na wolnym ogniu przez około 2 godziny od czasu do czasu mieszając- pilnuj, by się nie przypaliły. Przez dwa kolejne dni powtarzaj czynność smażenia powideł. Gdy osiągną już oczekiwany smak i konsystencję, gorące przełóż do wyparzonych słoików. Następnie pasteryzuj słoiki około 15 minut w 100 °C. Wszystkie przetwory na zimę trzeba przechowywać w chłodnym i ciemnym pomieszczeniu. Dzięki temu powidła, dżemy, konfitury czy pikle nie stracą koloru, witamin i się nie popsują.



# 3. Potrawy z wykorzystaniem dyni



## Co można zrobić z dyni?

Przez wiele lat dynia była w Polsce mocno niedocenianym warzywem...no właśnie...

czy twoim zdaniem dynia to warzywo, czy może owoc? Rzadko korzystano z niej przy przyrządzaniu codziennych potraw. Kilkanaście lat temu trend uległ zmianie- bardzo modne stały się dyniowe zupy. Dynia świetnie sprawdza się zarówno w wersji na słono, jak i na słodko. Oto kilka pomysłów na dania z dynią:

### **1. Zupa z Dyni (krem)**

#### **Składniki**

0,80 kg dyni (0,50 kg po obraniu)

0,25 kg ziemniaków

0,025 g masła

1 cebula

2 ząbki czosnku

1 łyżeczka kurkumy w proszku  
1 łyżeczka świeżego startego imbiru  
1 pomidor lub 1/2 puszki krojonych pomidorów  
1 i 1/2 szklanki bulionu  
1 szklanka mleka

### **Sposób wykonania:**

- Dynię obrać ze skórki, usunąć nasiona, miąższ pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać i też pokroić w kostkę.
- W większym garnku na maśle zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz obrany i pokrojony na plasterki czosnek. Dodać dynię i ziemniaki, doprawić solą, wsypać kurkumę i dodać imbir. Smażyć co chwilę mieszając przez ok. 5 minut.
- Wlać gorący bulion, przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień do średniego i gotować przez ok. 10 minut.
- Świeżego pomidora sparzyć, obrać, pokroić na ćwiartki, usunąć szypułki oraz nasiona z komór. Miąższ pokroić w kosteczkę i dodać do zupy. Pomidory z puszki są już gotowe do użycia, wystarczy dodać do potrawy.
- Wymieszać i gotować przez 5 minut, do miękkości warzyw. Zmiksować w blenderze z dodatkiem mleka.

### **Propozycja podania**

płatki chili / natka / śmietanka

## **2. Placki z dyni**

### **Składniki**

0,20 kg puree z upieczonej dyni  
0,050 kg jogurtu naturalnego (opcjonalnie)  
2 jaja  
2 łyżki oleju roślinnego lub roztopionego masła  
2-3 łyżki cukru  
1 i 1/3 szklanki mąki pszennej  
2 łyżeczki proszku do pieczenia  
mała szczypta soli

**Dodatki:** np. cukier puder, cynamon, powidła morelowe lub śliwkowe.

### **Sposób wykonania:**

- W misce wymieszać ostudzone puree z dyni z jogurtem naturalnym (pomijamy jeśli puree z dyni jest rzadkie), następnie wymieszać z jajami, 2 łyżkami oleju lub roztopionego masła i cukrem.
- Bezpośrednio przez sitko dodać mąkę uprzednio wymieszaną z proszkiem do pieczenia oraz solą. Wszystko wymieszać delikatnie rózgą do połączenia się składników na gładką i jednolitą masę. Można też zmiksować mikserem na minimalnych obrotach.
- Rozgrzać patelnię i posmarować ją olejem lub masłem klarowanym. Nakładać po 1 pełnej łyżce ciasta zachowując odstępy. Wyrównać powierzchnię nałożonego ciasta.
- Placki smażyć na niezbyt dużym ogniu, do czasu aż urosną i będą ładnie zrumienione (przez około 2,5 minuty). Przewrócić na drugą stronę i smażyć do zrumienienia, przez około 2 minuty. Przed smażeniem następnej partii patelnię wyczyścić ręcznikiem papierowym.
- Placki można posypać cukrem pudrem, cynamonem, podawać z powidłami morelowymi lub śliwkowymi.

### **3. Tarta dyniowa**

#### **Składniki**

##### **Ciasto:**

0,25 kg mąki tortowej  
0,050 kg cukru pudru  
0,125 kg zimnego masła  
szczypta soli  
1 jajo  
2 łyżki mleka

##### **Nadzienie:**

0,50 kg obranej dyni lub dyni hokkaido ze skórką  
0,50 l tłustego mleka  
0,20 kg cukru  
laska wanilii (rozcięta na pół, ziarenka wyskrobane) lub łyżeczka esencji waniliowej  
2 jaja  
cynamon

#### **Sposób wykonania:**

- Najpierw przygotowujemy kruche ciasto. Mąkę przesiewamy na stolnicę. Masło kroimy w kostkę, dodajemy do mąki wraz z cukrem oraz solą i całość ugniatamy do momentu uzyskania konsystencji przypominającej

kruszonkę. Dodajemy jajo oraz mleko i zagniatamy delikatnie, aż uzyskamy gładkie jednolite ciasto. Kulę ciasta zawijamy w folię i wkładamy do lodówki na 30 minut.

- Po 30 minutach wyjmujemy ciasto z lodówki i wykładamy nim wysmarowaną tłuszczem i posypaną bułką tartą formę do tarty. Nakłuwamy ciasto widelcem po całej powierzchni i wstawiamy do lodówki na kolejne 30 minut.
- Przygotowujemy masę dyniową. Dynie kroimy w kostkę. Do rondla wrzucamy dynie, cukier i wanilie lub esencję waniliową. Całość zalewamy mlekiem i zagotowujemy. Następnie zmniejszamy ogień i gotujemy, od czasu do czasu mieszając. Kiedy dynia będzie już miękka, zdejmujemy rondel z ognia, wyrzucamy łaskę wanilii i miksujemy zawartość garnka na gładką masę. Odstawiamy do ostygnięcia.
- Piekarnik nagrzewamy do 180 °C. Ciasto wyjmujemy z lodówki, przykrywamy papierem do pieczenia, obciążamy fasolą lub ryżem i wkładamy do piekarnika na 15 minut. Po tym czasie usuwamy papier z obciążeniem i pieczemy jeszcze przez 15 minut. Wyjmujemy ciasto z piekarnika i zmniejszamy temperaturę do 160 °C.
- Dwa jaja mieszamy z chłodną masą dyniową, dodajemy cynamon i ponownie miksujemy blenderem. Wylewamy masę na ciasto i pieczemy 35-45 minut w 160 °C, aż będzie sztywna (ale po dotknięciu sprężysta). Wyjmujemy, studzimy, podajemy z bitą śmietaną albo lodami.

**Opracowała: Oliwia Kucharczyk**  
**Klasa 1BK**