



PRZEPISY – WARSZTATY KULINARNE

*„Zachowaj zdrowie i vitalność
na dłużej
- Talerz Zdrowego Seniora”*

PIERWSZE DANIE

- kanapki z pastą i warzywami



Wersja 1: Roślinny „smalec”

Składniki (10 porcji):

- 1 puszka białej fasoli
- 1 mała cebula
- 1/2 jabłka
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 3 łyżki wody
- przyprawy: 1 łyżeczka tymianku, 1 łyżeczka majeranku, ½ łyżeczki pieprzu, 1/3 łyżeczki soli
- pieczywo
- 1 pęczek natki pietruszki
- ogórki kiszane i inne świeże warzywa

Sposób przygotowania:

1. Cebulę obrać, posiekać na drobną kostkę i lekko zrumienić na 2 łyżkach oleju.
2. Następnie umyte jabłko zetrzeć na tarce - dodać na patelnię do cebuli i chwilę razem poddusić. Dodać majeranek, tymianek, pieprz, sól i wymieszać.
3. Fasolę opłukać pod bieżącą wodą. Do kielicha blendera wrzucić fasolę, 3 łyżki wody i zblendować. Dodać zawartość patelni i dalej miksować do uzyskania gładkiej konsystencji.
4. Posiekać natkę pietruszki. Ogórki kiszane i inne warzywa pokroić na mniejsze kawałki.
5. Podawać na dobrej jakości pieczywie, posypać natką pietruszki i warzywami.



Notatki:

PIERWSZE DANIE

– kanapki z pastą i warzywami



Wersja 2: Pasta z tofu i suszonych pomidorów

Składniki (10 porcji):

- 2 opakowania tofu naturalnego
- 2 łyżki oleju z suszonych pomidorów
- 5 dużych pomidorów suszonych
- 1 łyżka soku z cytryny
- przyprawy: 1 łyżeczka tymianku, 1 łyżeczka majeranku, ½ łyżeczki pieprzu, 1/3 łyżeczki soli
- pieczywo
- ulubione nasiona lub pestki np. pestki słonecznika
- różnokolorowe warzywa np. papryka, ogórek kiszony

Sposób przygotowania:

1. Tofu wyjąć z opakowania i wrzucić do kielicha blendera.
2. Dodać sok z cytryny, suszone pomidory oraz przyprawy. Wszystko razem zblendować do uzyskania gładkiej konsystencji.
3. Podawać na pieczywie, posypać ulubionymi nasionami i zjeść z warzywami.



Notatki:

DRUGIE DANIE

- pieczone mielone z mięsa z indyka, podane z kolorową kaszą, surówką i sosem jogurtowym



Składniki (10 porcji):

Pieczone mielone:

- 500 g mięsa mielonego z indyka
- 1 cukinia
- 1 marchewka
- 2 ząbki czosnku
- 1 jajko
- 4 łyżki bułki tartej
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- ½ pęczka natki pietruszki
- przyprawy: 1 łyżka tymianku, 1 łyżeczka słodkiej papryki, ½ łyżeczki pieprzu czarnego, 1/2 łyżeczki soli



Kolorowa kasza:

- 1 szklanka kaszy pęczak (2 torebki) lub innej kaszy
- 2 szklanki wody
- 1,5 szklanki zielonego mrożonego groszku
- 1 łyżka ziół prowansalskich
- 2 duże suszone pomidory

Sos jogurtowy:

- 4 opakowania jogurtu naturalnego
- 4 ogórki zielone
- 2 pęczki koperku
- czarny pieprz świeżo mielony do smaku
- 3 łyżki soku z cytryny
- 2 szczypty soli

Surówka:

- 1 kapusta pekińska
- 2 marchewki
- 3 łyżki orzechów włoskich (do posypania)
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 pęczek koperku
- 1 słodkie jabłko
- sos: 4 łyżki soku z cytryny, 6 łyżek oleju rzepakowego, 2 łyżeczki musztardy, 1 łyżeczka miodu, 1/3 łyżeczki soli, czarny pieprz świeżo mielony do smaku



DRUGIE DANIE

- pieczone mielone z mięsa z indyka, podane z kolorową kaszą, surówką i sosem jogurtowym



Sposób przygotowania kotletów:

1. Marchew i cukinię umyć, obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Delikatnie doprawić solą, a po kilku minutach dokładnie odcisnąć nadmiar wody.
2. Natkę pietruszki umyć i drobno posiekać.
3. Starte warzywa wymieszać z mięsem mielonym, natką pietruszki, jajkiem, bułką tartą, przeciśniętymi przez praskę ząbkami czosnku i przyprawami.
4. Masę podzielić na 10 porcji. Zwilżonymi oliwą dłońmi uformować kotlety mięsne i ułożyć je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C i piec przez około 20 minut.



Notatki:

Sposób przygotowania kaszy:

1. Do rondelka wrzucić 1 szklankę kaszy i 2 szklanki wody. Kaszę gotować przez 15 minut.
2. Następnie do rondelka z kaszą wrzucić groszek zielony i gotować całość jeszcze przez 5 minut.
3. Pomidory suszone pokroić w kostkę i wymieszać z ugotowaną kaszą z groszkiem. Doprawić ziołami prowansalskimi.



DRUGIE DANIE

- pieczone mielone z mięsa z indyka, podane z kolorową kaszą, surówką i sosem jogurtowym



Sposób przygotowania sosu jogurtowego:

1. Ogórek zielony umyć i zetrzeć na tarce o średnich oczkach. W razie potrzeby odcisnąć nadmiar wody.
2. Pęczek koperku umyć i posiekać.
3. Wycisnąć sok z cytryny.
4. Jogurt wymieszać z posiekany koprem, startym ogórkiem, sokiem z cytryny, pieprzem i solą.

Sposób przygotowania surówki:

1. Wszystkie warzywa na surówkę umyć.
2. Kapustę pekińską poszatkować na drobne paski.
3. Marchewkę, jabłko obrać i zetrzeć na tarce.
4. Orzechy uprażyć na suchej patelni, a następnie posiekać na drobno.
5. Koperek i natkę pietruszki posiekać na drobno.
6. Przygotować sos: olej rzepakowy, sok z cytryny wymieszać z miodem, musztardą i przyprawami.
7. Surówkę wymieszać z sosem. Opcjonalnie posypać posiekanymi orzechami włoskimi.

Notatki:



DESER

– tak, jak lubisz



Podczas warsztatów eksperci Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej wytłumaczą jak samodzielnie skomponować deser według Talerza Zdrowego Żywnienia. Każdy senior będzie miał możliwość poeksperymentowania ze smakiem i aromatem tworząc swoją własną kompozycję.

Krok 1:

Przygotuj bazę do deseru – baza ma być gęsta, w formie puddingu. Składniki na bazę należy zblendować.

Składniki na 10 porcji:

Baza orzechowa-owsiana:

- 1 szklanka napoju sojowego
- 1 szklanka płatków owsianych błyskawicznych
- 1 banan
- 1 duża łyżka masła orzechowego 100% z orzechów ziemnych
- ¼ jabłka

Baza kakaowa:

- 1 szklanka kaszy gryczanej białej (2 woreczki)
- 1 banan
- 1 szklanka mleka bez laktozy
- 2 łyżki kakao
- 3 płaskie łyżki miodu
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- 8 małych suszonych śliwek



Krok 2:

Stwórz własną kompozycję – bazę przekładaj z ulubionymi owocami, przyprawami i dodatkami. Możesz stworzyć warstwowy deser.

Ulubione dodatki:

świeże owoce, gorzka czekolada, wiórki kokosowe, suszone owoce, sok z cytryny, orzechy, pestki, nasiona, cynamon, kardamon, wanilia, listki mięty, melisy, bazylii.

Notatki:

Bezpłatna edukacja żywieniowa



Materiały edukacyjne oraz zalecenia żywieniowe w różnych jednostkach chorobowych:

POBIERZ BEZPŁATNE ZALECENIA ŻYWIENIOWE

ncez.pzh.gov.pl



Wszystkie materiały można wydrukować i mieć zawsze pod ręką.

Bezpłatne konsultacje z dietetykiem, psychodietetykiem i specjalistą do spraw aktywności fizycznej w Centrum Dietetycznym Online
odbywają się wygodnie przez Internet – za pomocą wideorozmowy

CENTRUM DIETETYCZNE ONLINE

cdo.pzh.gov.pl



Jeśli obsługa komputera sprawia Ci trudność lub potrzebujesz pomocy w skorzystaniu z materiałów i konsultacji – poproś o wsparcie rodzinę, znajomych, sąsiadów lub opiekunów.

Praktykuj codziennie

- Bądź aktywny fizycznie.
- Dbaj o relacje społeczne.
- Wspólne posiłki z rodziną.
- Dbaj o sen i regenerację.