



Zdrowy Senior

**PRZEPISY
na warsztaty edukacyjno-kulinarne
dla seniorów i opiekunów**

EDYCJA 2026

PRZEKĄSKA "COŚ Z NICZEGO"

Kulki z tofu i startego jabłka

Składniki na 10 kulek:

- tofu naturalne – 1 kostka
- płatki owsiane błyskawiczne – ½ szklanki
- jabłko – 1 sztuka
- suszone morele – 5 sztuk
- sok z cytryny – 1 łyżka
- cynamon – ¼ płaskiej łyżeczki
- ekstrakt z wanilii – 1 łyżeczka
- wiórki kokosowe – 4 łyżki

Sposób przygotowania:

• **Przygotowanie jabłka**

Jabłko umyć, zetrzeć na tarce na grubych oczkach i podduścić na patelni z dodatkiem soku z cytryny i cynamonu. Przestudzić i odsączyć z nadmiaru soku.

• **Przygotowanie masy**

Tofu odsączyć z nadmiaru wody na ręczniku papierowym. W misce zblendować tofu, płatki owsiane i suszone morele. Dodać wsad jabłkowy i ekstrakt z wanilii. Masę wymieszać i wstawić do lodówki na 30 minut.

• **Przygotowanie posypki**

Wiórki kokosowe podprażyć na rozgrzanej suchej patelni.

• **Formowanie kulek**

Z masy uformować kulki wielkości orzecha włoskiego. Każdą kulkę obtoczyć w podprażonych wiórkach kokosowych.



Kulki czekośliwka



Składniki na 10 kulek:

- kasza jaglana – ½ woreczka
- twaróg chudy – ½ kostki
- suszone śliwki – 8 sztuk
- suszone daktyle – 4 sztuki
- naturalne kakao – 1 płaska łyżka
- orzechy laskowe – garść
- mielony cynamon – ½ łyżeczki
- ekstrakt z wanilii – ½ łyżeczki
- mielony kardamon – ½ łyżeczki
- ekspandowany amarantus – 4 łyżki

Sposób przygotowania:

• Przygotowanie kaszy

Kaszę jaglaną przepłukać kilka razy na sitku pod bieżącą wodą. Przesypać do rondelka, zalać szklanką wody i gotować na małym ogniu przez 15 minut. Ugotowaną kaszę przestudzić.

• Przygotowanie śliwkowo-daktylowego wsadu

Daktyle przełożyć do miseczki i zalać niewielką ilością ciepłej wody (tak, aby zanurzyć całe). Moczyć przez 5 minut i odsączyć z płynu. Posiekać orzechy laskowe za pomocą ręcznego rozdrabniacza lub noża. Do kielicha małego blendera wrzucić suszone śliwki i namoczone daktyle. Zblendować. Masę wymieszać z kakao i zmielonymi orzechami.

• Połączenie składników

W misce wymieszać przestudzoną kaszę, twaróg oraz śliwkowo-daktylowy wsad. Doprawić kardamonem, ekstraktem z wanilii oraz cynamonem. Wymieszać i wstawić do lodówki na 30 minut.

• Formowanie kulek i obtaczanie

Z masy uformować kulki wielkości orzecha włoskiego. Każdą kulkę obtoczyć w ekspandowanym amarantusie.

CO PRZYGOTOWAĆ Z „WCZORAJSZYCH” ZIEMNIAKÓW?

„Soczewiaki” z sosem jogurtowym i surówką

Składniki na 16 sztuk:

Ciasto:

- ziemniaki mączne – 1 kg
- mąka ziemniaczana – w ilości $\frac{1}{4}$ masy ziemniaczanej
- jajko - 1 sztuka
- mąka pszenna pełnoziarnista - 1 łyżka

Sos:

- jogurt grecki – 1 duże opakowanie
- koperek – 1 pęczek
- kilka listków świeżej mięty
- sól, pieprz czarny mielony – $\frac{1}{3}$ łyżeczki

Farsz:

- suche nasiona zielonej soczewicy – $\frac{1}{2}$ szklanki
- twaróg półtłusty – $\frac{1}{2}$ opakowania (125 g)
- cebula – 1 sztuka
- marchew – 1 sztuka
- nasiona słonecznika – 4 łyżki
- liść laurowy – 2 liście
- suszony majeranek, tymianek, cząber, czosnek niedźwiedzi – po 1 łyżeczce
- suszone pomidory - 4 plastry
- sól, pieprz czarny mielony – $\frac{1}{3}$ łyżeczki do farszu + sól do gotowania ziemniaków i soczewicy
- świeże zioła np. natka pietruszki, koperek – 1 pęczek
- olej rzepakowy – 3 łyżki
- bułka tarta do obtoczenia – 3-4 łyżki

Surówka z czerwonej kapusty:

- czerwona kapusta - $\frac{1}{2}$ główki
- słodkie jabłko – 1 sztuka
- marchew – 1 sztuka
- seler naciowy – $\frac{1}{2}$ sztuki
- sok z cytryny – 3 łyżki
- olej rzepakowy – 3 łyżki
- sól, pieprz czarny mielony – $\frac{1}{3}$ łyżeczki
- świeże zioła: koper, natka pietruszki, szczypiorek – po 1 pęczku

„Soczewiaki” z sosem jogurtowym i surówką



Sposób przygotowania:

Soczewiaki:

- **Przygotowanie soczewicy**

Soczewicę namoczyć (ok. 30 minut), a następnie ugotować do miękkości (ok. 20 minut).

- **Przygotowanie ziemniaków**

Ziemniaki obrać, ugotować do miękkości (15-20 minut), odcedzić i osuszyć. Rozgnieść za pomocą praski lub ubijaczki i odstawić do przestudzenia.

- **Przygotowanie ciasta z ziemniaków**

Ubite ziemniaki podzielić nożem na cztery równe części. Jedną część wyjąć, a w jej miejsce wsypać mąkę ziemniaczaną. Następnie dodać mąkę pszenną, jajko i odłożone ubite ziemniaki. Zagnieść wszystkie składniki na jednolite ciasto.

- **Przygotowanie warzyw do farszu**

Cebulę obrać i drobno posiekać, marchew obrać i zetrzeć na tarce na drobnych oczkach. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy, dodać warzywa. Dusić z przyprawami przez około 5 minut, aż zmiękną. Wyjąć liście laurowe.

- **Dodatki do farszu**

Na suchej patelni podprażyć nasiona słonecznika. Świeże zioła oraz suszone pomidory drobno posiekać.

- **Przygotowanie farszu**

Do dużej miski przełożyć podduszone warzywa, ugotowaną soczewicę, twaróg, podprażone nasiona, posiekane zioła i suszone pomidory. Całość ubić ubijaczką do ziemniaków i doprawić do smaku.

„Soczewiaki” z sosem jogurtowym i surówką

• Formowanie soczewiaków

Blaszkę do pieczenia wyłożyć papierem. Dłonie zwilżyć wodą, aby ciasto się nie kleiło.

Ciasto podzielić na 16 części (jedna porcja to około 1 duża czubata łyżka). Z każdej porcji

uformować placek wielkości wnętrza dłoni. Na środek placeka nałożyć około 1 łyżkę farszu, następnie zlepić w kulkę. Gotowe kulki obtoczyć w bułce tartej i ułożyć na blaszce.



• Pieczenie

Piec przez 30 minut w temperaturze 180°C (termoobieg).

Sos:

Koperek i miętę umyć i posiekać. Zioła połączyć z jogurtem i przyprawami.

Surówka z kapusty:

Kapustę i seler poszatковать. Zagotować wodę i sparzyć warzywa, przelewając je wrzątkiem na sicie. Następnie opłukać zimną wodą i pozostawić do przestudzenia. Marchew obrać, a następnie wraz z jabłkiem zetrzeć na tarce. Świeże zioła drobno posiekać. W dużej misce połączyć wszystkie warzywa, olej, przyprawy oraz sok z cytryny. Na koniec wsypać posiekane zioła i całość dokładnie wymieszać.

DO CZEGO MOŻNA WYKORZYSTAĆ CZERSTWE PIECZYWO?

Tiramisu z chleba

Składniki na 8 deserów:

- czerstwy chleb mieszany – 16 kromek
- zaparzona czarna kawa – 250 ml naparu
- jogurt grecki – 1 duże opakowanie (300 g)
- jogurt typu skyr waniliowy – 2 opakowania (300 g)
- miód – 1 łyżka
- ekstrakt waniliowy - kilka kropli
- gorzkie kakao do posypania – 3 łyżki
- do posypania/jako warstwa deseru: owoce sezonowe – 300 g

Sposób przygotowania:

• Przygotowanie warstwy jogurtowej

Skyr wymieszać z jogurtem greckim, ekstraktem i miodem.

• Przygotowanie owoców

Owoce sezonowe umyć, osuszyć i pokroić na mniejsze części.

• Układanie warstwowego deseru

Chleb porwać na mniejsze kawałki i na kilka sekund zanurzyć w kawie, tak aby delikatnie nasiąknął, ale się nie rozpadał. Wyłożyć chlebem dno szklanki. Następnie dodać 2 łyżki masy jogurtowej i posypać kakao. W ten sam sposób układać kolejne warstwy. Wierzch udekorować kakao oraz owocami.





Dowiedz się więcej o odżywianiu
i zdrowym stylu życia seniorów

POBIERZ BEZPŁATNIE E-BOOK

