Lekcja Zdrowia

PRZEPISY

warsztaty edukacyjno-kulinarne
dla realizatorów żywienia zbiorowego
w przedszkolach i szkołach







Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2026, finansowane przez Ministra Zdrowia

Zupa z zielonej soczewicy
z grzankami razowymi

Lekcja Zdrowia





Składniki do zupy:

Liczba porcji: 8-10

Zielona soczewica, sucha	200 g
Marchew	200 g
Cebula	100 g
Por	50 g
Seler korzeniowy	150 g
Czosnek	10 g
Krojone pomidory z puszki	800 g
Woda	1700 ml
Oliwa z oliwek lub olej rzepakowy	30 g
Kumin	2 g
Suszony tymianek	2 g
Suszone oregano	2 g
Sól	niezbędne minimum
Mielony pieprz	1 g
Natka pietruszki do posypania	50 g
Mieszanka pestek i nasion (np. słonecznik, sezam, dynia, do posypania)	50 g

Grzanki:

Pieczywo razowe	300 g
Oliwa z oliwek lub olej rzepakowy	30 g

Sposób przygotowania:

1. Soczewicę przepłukać pod bieżącą wodą, wsypać do naczynia i zalać wodą. Moczyć przez około 30 minut. Namoczoną gotować w świeżej wodzie z dodatkiem liścia laurowego przez około 30 minut.
2. Warzywa korzeniowe umyć, obrać, pokroić w kostkę lub plasterki.
3. Czosnek i cebulę obrać, drobno pokroić.
4. Na rozgrzanej oliwie/oleju podsmażyć warzywa z przyprawami.
5. Dodać ugotowaną soczewicę, zalać wodą i gotować do miękkości warzyw.
6. Dodać pomidory, chwilę gotować.
7. Zupę zmiksować blenderem na krem.
8. Natkę pietruszki umyć, osuszyć, posiekać i posypać porcje zupy.
9. Zupę podawać z grzankami i mieszanką nasion i pestek.

Przygotowanie grzanek:

1. Pieczywo pokroić w kostkę, skropić oliwą/olejem i wymieszać.
2. Grzanki upiec w temperaturze 180-200^{0}C do uzyskania chrupkości.

Ministerstwo Zdrowia

NPZ Narodowy Program Zdrowia

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego Państwowy Instytut Badawczy

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2026, finansowane przez Ministra Zdrowia

Pieczone kotlety
z tofu i pieczarek

Lekcja Zdrowia





Składniki: Liczba porcji: 8-10

Tofu naturalne	360 g
Pieczarki	300 g
Cebula	50 g
Czosnek	10 g
Czerwona papryka	200 g
Bułka tarta	25 g
Płatki drożdżowe	15 g
Siemię lniane	10 g
Woda	10 g
Oliwa z oliwek	10 g
Natka pietruszki	20 g
Pieprz czarny	1,5 g
Sól	1,5 g
Zioła prowansalskie	3 g
Papryka słodka	3 g

Sposób przygotowania:

1. Siemię lniane wymieszać z wodą i zostawić do napęcznienia.
2. Pieczarki i paprykę umyć i pokroić w kostkę, a cebulę i czosnek obrać i posiekać.
3. Pieczarki, cebulę, paprykę i czosnek poddusić na patelni oliwą. Przestudzić.
4. Natkę pietruszki drobno posiekać na drobno.
5. Tofu odcisnąć z zalewy przy pomocy ręcznika papierowego i zetrzeć na grubej tarce.
6. Do tofu dodać podsmażone pieczarki z warzywami, przyprawy, bułkę tartą, płatki drożdżowe, kleik z siemienia lnianego. Wszystkie składniki wymieszać.
7. Masę podzielić na 8-10 porcji. Zwilżonymi wodą (lub oliwą) dłońmi uformować z masy kotlety.
8. Kotlety piec w temperaturze 180°C przez ok. 15 minut.

Propozycja podania: z surówką z warzyw i kaszą gryczaną lub ziemniakami z koperkiem.

Ministerstwo Zdrowia
NPZ Narodowy Program Zdrowia
Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego Państwowy Instytut Badawczy
Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2026, finansowane przez Ministra Zdrowia

Czekoladowy hummus

Lekcja Zdrowia





Składniki:

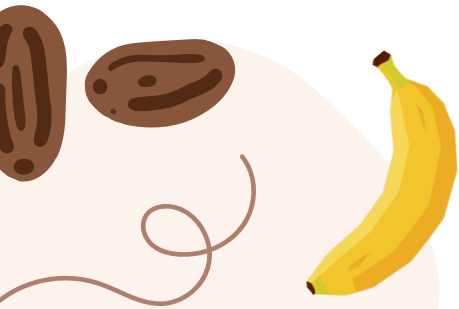
Liczba porcji: 10-12

Ciecierzyca z zalewy	250 g
Czekolada gorzka (min. 70% suchej masy kakaowej)	50 g
Banan obrany	120 g
Mleko 2% tłuszczu	120 ml
Cynamon	do smaku

Sposób przygotowania:

1. Ciecierzycę odsączyć z zalewy, przepłukać bardzo dokładnie pod bieżącą wodą i odsączyć.
2. Mleko podgrzać.
3. Czekoladę pokroić na mniejsze kawałki i rozpuścić w podgrzanym mleku, całość lekko przestudzić.
4. Banana pokroić na mniejsze cząstki.
5. Wszystkie składniki zblendować do uzyskania gładkiej masy.

W opcji wegańskiej mleko zastąpić napojem roślinnym wzbogaconym co najmniej w wapń i witaminę B12, o zawartości cukru do 10 g/100 ml np. sojowym, owsianym lub migdałowym.





Ministerstwo Zdrowia

NPZ Narodowy Program Zdrowia

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego Państwowy Instytut Badawczy

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2026, finansowane przez Ministra Zdrowia