



Nasza Książka Kucharska

Autorzy: Dzieci z Projektu Inżynieria Zdrowia



Salatka

- 100g szpinaku
- 1 granat
- 1 gruszka
- 100g camemberta

Sos

- 8 łyżek oleju
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki soku z cytryny
- 0,5 łyżeczki musztardy
- szczypta soli



Składniki odżywcze

szpinak → bogaty w witaminy (A, K, C, kwas foliowy) i minerały (potas, magnez, wapń, żelazo).

granat → dostarcza witaminy (C, K, E, z grupy B) i minerały (potas, fosfor, magnez, cynk).

gruszka → bogata w wodę i błonnik pokarmowy.

camembert → źródło wapnia, fosforu i witamin A i B.



Aleksander Kowalski

Sałatką na grilla



Jonah Wiśniowski

Składniki dla 10 porcji:

1. Kapusta pekińska - 1200 g (Jedna większa kapusta)
2. Kukurydza konserwowa - 285 g (Puszka po odsączeniu)
3. Rzodkiewka - 90 g (6 średnich sztuk)
4. Ogórek - 180 g (5-6 ogórków gruntowych lub jeden długi)
5. Papryka żółta - 230 g (Duża sztuka)
6. Koperek - 4 g (łyżeczka)
7. Olej lniany - 36 ml (3 łyżki)
8. Musztarda - 5 g (pół łyżeczki)
9. Sok z cytryny - 6 ml (łyżka)
10. Przyprawy - sól, pieprz

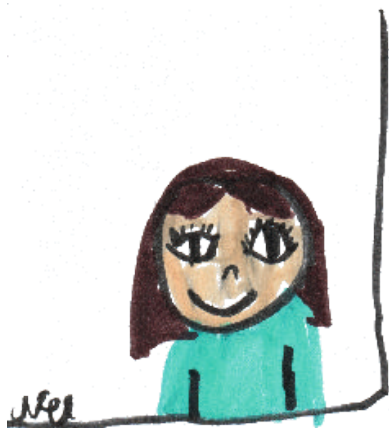
Przepis krok po kroku

1. W dużej misce wymieszaj olej, musztardę, sok z cytryny, dużą szczyptę pieprzu i soli oraz koperek. Wymieszaj różgą na jednolitą masę.
2. Kapustę pekińską przekrój na pół wzdłuż a następnie połówki na trzy części również wzdłuż. Siekaj drobno kapustę w poprzek. Przetóż do miski z sosem i dokładnie wymieszaj.
3. Odsącz z zalewy kukurydzę i dodaj do kapusty.
4. Ogórki lub ogórka obierz i pokrój w półplasterki, a następnie dodaj do miski.
5. Rzodkiewki dokładnie umyj, usuń końce i pokrój w plasterki, przetóż do miski.
6. Paprykę umyj, usuń gniazdo nasienne oraz nasiona i białe części. Pokrój w kostkę i przetóż do miski.
7. Całość dokładnie wymieszaj.



Kapusta pekińska to niekiedy ma wartość o wysokiej wartości odżywczej. Wpiera układ odpornościowy. Kukurydza konserwowa to źródło energii.

Honika, witaminy z grupy B i minerałów. Rzodkiewka to drobne warzywo o ostrym smaku. Wzmocnia białą obronę, działa korzystnie na skórę, usnie i wagi ciała. Ogórek to orzeźwiający warzywo, które zmiękcza organizm. Żółta papryka to wzmacnia odporność, skórę, nerwy i trawienie. Koperek to środek wzmacniający trawienie odporność, skórę i nerwy. Zawiera dużo witamin C, K, A, B, E i minerałów.



Przepis na zdrową sałatkę owocową

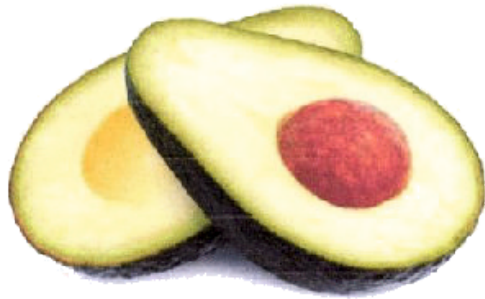
Składniki

- 1 jabłko
- 1 banan
- 1 pomarańcza lub mandarynka
- 1/2 szklanka malin
- 1/2 kiwi lub kilka winogron
- sok 1/2 cytryny
- 1 łyżeczka miodu
- garść orzechów



Nakonieczna Nel

PASTA Z AWOKADO



PRODUKTY

- 2 AWOKADO
- 1 SEREK WIEJSKI
- 1 PĘCZEK SZCZYPIORU
- SÓL, PIEPRZ, CYTRYNA

WYKONANIE

AWOKADO I SZCZYPIOR KROJIM W KOSTKĘ I PRZEŁADAMY DO MISKI. KROPIMY CYTRYNĄ.

Z SERKA ODLEWAMY ŚMIETANKĘ I PRZEŁADAMY DO MISKI, DOPRAWIAMY SOLĄ I PIEPRZEM MIESZAM I SMACZNEGO

Kajetan Góras



ZDROWY PRZEPIS NA FRYTKI Z BATATÓW I ZIEMNIAKÓW.

KROK 1: PRZED DOTYKANIEM OWOCÓW LUB WARZYW
UMYJ RĘCE.

KROK 2: UMYJ WARZYWA.

KROK 3: OBIERZ I POKRÓJ ZIEMNIAK I BATATY.

KROK 4: WŁÓŻ BATATY I ZIEMNIAKI DO MIŚKI.

PRZYPRAW JE SOLĄ I PIEPRZEM ORAZ JAK CHCEĆE
NUTĘ AROMATU PAPRYKI TO DOSYPCIE PAPRYKĘ W
PROSZKU. DODAJ CIUT OLEJU I ROZMARYN.

KROK 5: PIECZ W PIEKARNIKU PRZEZ 20 MINUT W
TEMPERATURZE 220 STOPNI.

I OTO MAMY ZDROWE FRYTKI.

Mikołaj Kosecki



Frenek

MAKARON Z SOSEM



Makaron pełnoziarnisty z pesto z białej fasoli i szpinakiem

Składniki (na 8 osób):

400 g makaronu pełnoziarnistego

1 puszka fasoli białej (400 g)

2 garści świeżego szpinaku

2 ząbki czosnku

3 łyżki oliwy

Sok z cytryny

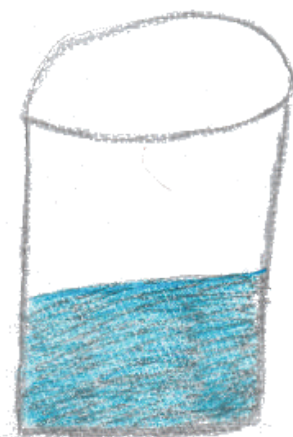
Przepis:

Ugotować makaron wg przepisu.

Fasolę odsączyć i przelać do miski.

Dodać szpinak, czosnek, oliwę i sok z cytryny.

Zmiksować blenderem na gładką pastę (pesto).



Michał Kuc

Koktail owocowy

- napój ryżowy naturalny bio-250g
- maliny-120g
- borówki amerykańskie-100g
- banan-120g
- miód pszczoły-12g

Czas przygotowania: 10min

1. umyj wszystkie owoce.
2. przełóż wszystkie składniki do blendera.
3. zmiksuj wszystko razem

Dzięki dużej ilości owoców koktail ma wiele witamin i składników mineralnych. Napój ten pomaga utrzymać rytm, poprawia trawienie i pracę jelit.

Smacznego!

Sałatka z pomidorkami koktajlowymi i boczkiem

Składniki:

100g boczku w plastrach
2 garści pomidorków koktajlowych
1/3 szklanki pestek słonecznika
1 sałata lodowa
2 łyżki oleju
2 łyżki wody
1 łyżeczka octu jabłkowego
po 1/4 łyżeczki: soli, natki pietruszki suszonej, lubczyku



*Jakub 7B
Wycisłowski*

Wykonanie:

Umyć warzywa. Boczek podsmażyć na patelni, następnie pokroić w kostkę. Pomidory przekroić na pół, sałatę pokroić w kostkę. Pestki słonecznika przypażyć na patelni. Olej, wodę, ocet i przyprawy wymieszać w szklance. Do dużej miski wrzucić sałatę lodową, pomidorki koktajlowe, boczek i pestki słonecznika i połączyć mieszanką ze szklanki. Wymieszać.

Korzyści:

Warzywa wykorzystane do sałatki zawierają błonnik, witaminy i minerały. Pestki słonecznika to źródło zdrowych tłuszczów i antyoksydantów. Boczek dostarcza białko. Ocet jabłkowy i lubczyk wspomagają trawienie. Natka pietruszki to źródło witaminy C.

Smacznego !



Składniki (na 4-6 porcji):

Podstawa:

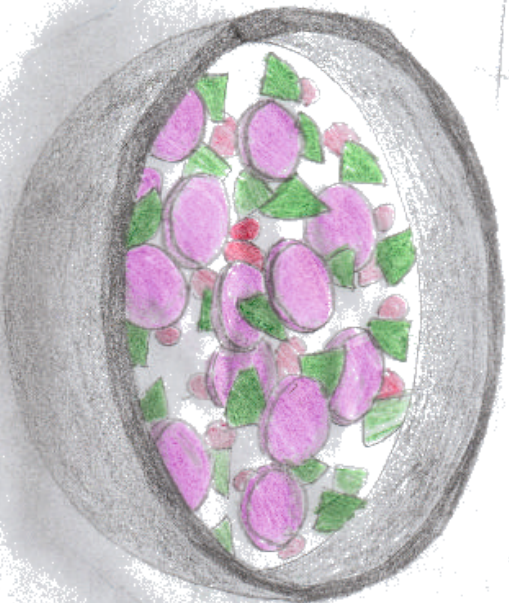
- 1 ziemniak,
- 4 jajka,
- 300gr. serek lub kielbasy gotowanej,
- 3 świeże ogórki,
- 5 roszkowek,
- 1 pieczek kopertka,
- 1/2 piekni pietruszki

Płynna baza:

- 1,5l kefiru lub maślanki,
- 0,5l ziemniaczolny sos (dla lekkości)

Dodatki:

- 200g śmietany 12%,
- 1 łyżeczka umiarkowany,
- 1 łyżeczka octu,
- sól i pieprz do smaku,



Okrośka

- Ziemniak, 2 łyżki śmietany w blenderze i 3 łyżki kopertki

2. Pokroj Składniki:

- Ziemniaki, jajka, serek, ogórki i roszkowki pokrojone w kostkę.
- Pokrojone drobno zieleni.

3. Płynna baza:

- 1 litr kefiru lub maślanki wymieszany z 0,5l ziemniaczolnego sosu.
- Dodać sól, pieprz, umiarkowany i ocet w 2 częściach.
- 6. Podawaj

1. Ugotuj ziemniaki i jajka.

- Ziemniaki ugotuj w mundurkach, ostudź i obierz.
- Jajka ugotuj na twardo, ostudź i obierz.

4. Zalej Płynem.

- Wlej kefir i oddegazuj, wymieszaj.
- Jeśli chcesz bardziej kremowy, dodaj śmietany.
- 5. Składz
- Ustaw do lodówki na ok. 10 min.



Andrey

Ukrainiski barszcz postny z fasolą.

Fasolę (z suszanki) ugotuj do miękkości. Buraki (z szatki) pokrój w cienkie plasterki i lub 10 min w słazka chwały z doba kłm 2. Łyżek konce rna ntu p r w b o w e b o p.

W garnku zagotuj 2-2,5 ltra wody, dolej u porożone ziemniaki i gotuj 10 minut. Dolej 300g

poszatkowanej kapusty. Cebulę i ma + chrust (po 1 szt)

dobro posiekać, podsmaż lekko na 1 łyżce obję i dolej do garnka

razem z burakami i ugotowaną fasolą. Dodać 1,5 łyż

soli, 1/2 łyżki pieprzu i 2 liście laurowe, gotuj 10-15 i

łyżki ole. Wygotuj i bierz zagałkę gęstą i lekko białą zmacznij.



Ilia Kazmin





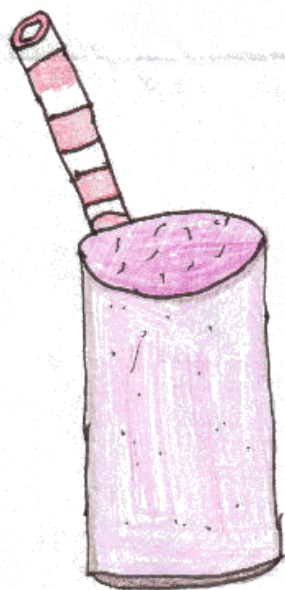
Truskawkowy shake z chia

Potrzebne rzeczy:

- truskawki
- chia
- banan
- miód
- jogurt

Konieczne:

- witaminy
- biało
- szybkie danie
- zdrowie



1. Umyl: włóż truskawki do blendera.
2. Zetrzyj banana, pokrój i włóż do blendera.
3. Dodaj jogurt.
4. Dodaj trochę miodu.
5. Dodaj łyżkę chia.
6. Zblenduj wszystko.

Michał Jackowski

Inga Piątkowska
7B

Przepis na bezcukrowy chlebek bananowy

SKŁADNIKI

- 3 dojrzałe banany
- 2 jajka
- 60g roztopionego masła
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)
- 180g mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- pół łyżeczki sody oczyszczonej
- szczypta soli

WYKONANIE

1. Piekarnik rozgrzej do 175 C.
2. W misce rozgnieć banany na gładką masę.
3. Dodaj jajko, masło i wanilię następnie wymieszaj.
4. W osobnej misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę i sól.
5. Połącz suche składniki z mokrymi, delikatnie mieszając.
6. Przełóż masę do wyłożonej papierem keksówki.
7. Piecz około 45-55 minut.
8. Po wyjęciu z piekarnika chlebek ostudź.

to ja



KORZYSCI

Korzyści w chlebkach bananowych są następujące:

- potas i błonnik znajdujące się w bananach
- brak cukru = stabilniejszy poziom glukozy
- brak nabiału = idealny dla osób z nietolerancją laktozy

Tosty z awokado i pomidorem

Produkty

- 1 awokado
- 1 pomidor malinowy
- dowolna wędlina
- 2 ząbki czosnku
- olej + sól + pieprz
- sok z cytryny



Przepis

1. Awokado obieramy i rozgniatamy widelcem.
2. Do awokado dodajemy olej, sok z cytryny, rozgnieciony czosnek, sól i pieprz do smaku.
3. Do drugiej miski kroimy w kostkę pomidora. Następnie dodajemy rozgnieciony czosnek, sól, pieprz i olej. Wszystko mieszamy.
4. Tosty grzejemy w tosterze. Potem smarujemy pastą awokado, kładziemy pomidory i na to wędlinę.

Smacznego! 😊

Maja Pudysz



Przepis na tortillę z Tososiem.

1. Weź tortillę i posmaruj ją twarogiem.
2. Połóż na to plaster wodorostów.
3. Daj 3 plasterki Tososia.
4. Następnie pokrój ogórka i pomidora.
5. Wsuń ogórka i pomidora do tortilli.
6. Zawiń wszystko.

Poztywne strony:

- Duzo Białka
- Nagasa się tym
- Jest zdrowe
- Szybko w zrobieniu
- Smaczne



Jan Witos



przepis:

obierz jabłko,
banana i kiwi,
wrzucić obrome
owocce do miski, wlej miód do
miski, wymieszać; dodaj
orzechy; ponownie wymieszać,

smacznego!



Edyta Kowalczyk

Składniki:

banan,

jabłko,

orzechy,

kiwi,

miód

Salatka

OWOCOWA

- 2 banany
- 2 garście malin
- 2 garście borówek
- 1 kłść winogron zielonych
- 2 dojrzałe kiwi
- 1 garść orzechów włoskich drobno pokrojonych
- 1 jabłko
- 2 łyżki płynnego miodu
- sok z $\frac{1}{4}$ cytryny



Owoce pokroić w kostkę, połączyć z resztą składników.
Wymieszać.

SMACZNEGO !

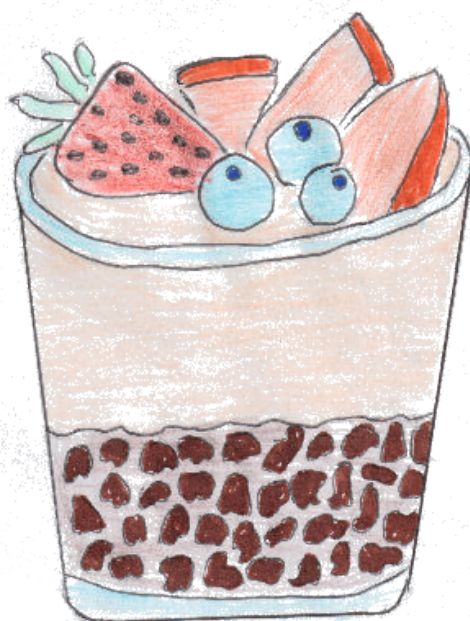


Wiktor i Natasza Przysowa

OWOCOWY RAJ

Składniki

- 150 g granoli
- 200 g jogurtu
- 1 banan
- 1 kiwi
- 4 truskawki
- $\frac{1}{2}$ szklanki borówek



Przygotowanie:

1. Ułóż warstwę granoli a nato jogurt w pucharku.
2. Na wierzchu ułóż plasterki banana i kiwi.
3. Na górze połóż truskawki i borówki

Ania Bawylka

DESER Z MANGO I CHIA

SKŁADNIKI:

- jogurt naturalny typu skyr 200g
- garść orzechów włoskich
- Tyreńska nasion chia
- 1 mango

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Skyr wymieszaj z nasionami chia i pozostaw aż nasiona napęcznieją. Przelóż do miseczki. Mango zblenduj. Gotową pulpę wlej na jogurt. Na wierzchu posyp orzechy. Całość można dodatkowo udekorować granatem lub innymi owocami np. malinami lub borówkami.

KORZYSCI:

Jest to bardzo smaczny, pożywny deser. Można go bardzo łatwo i szybko przygotować.



Hanna Markowska



PRZEPIS NA : KOKTAJL Z MALIN, BANAN- NA I MIODU

SKŁADNIKI

- JOGURT NATURALNY
- GARŚĆ MALIN 
- MAŁY BANAN 
- SIEMIE LNIANE (JEDNA ŁYŻKA) 
- PŁATKI OWSIANE (TEŻ JEDNA ŁYŻKA) 
- MIÓD (JEDNA DUŻA ŁYŻKA) 
- WODA (POŁ SZKLANKI) 

PRZYGOTOWANIE

1. WLEJ DO MISKI JOGURT.
2. DODAJ OWOCE, PŁATKI, SIEMIE LNIANE I MIÓD
3. DODAJ WODĘ I ZMIKSUJ WSZYSTKO
RAZEM.

SPRZĘT

- MISKA
- BLENDER

ALICJA KALINOWSKA

GOTOWE! SMACZNEGO!

Kulki mocy z kaszą jaglaną

Składniki:

- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej (najlepiej lekko przestudzonej)
- 5-6 suszonych daktyli lub moreli (namoczonych wcześniej w ciepłej wodzie)
- 2 łyżki wiórków kokosowych
- 1 łyżka kakao (opcjonalnie – dla wersji czekoladowej)
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 2 łyżki masła orzechowego lub zmielonych orzechów
- Szczypta cynamonu lub wanilii



Przygotowanie:

1. Zblenduj wszystkie składniki na gładką, lekko lepłą masę.
2. Jeśli masa jest zbyt sucha – dodaj odrobinę wody z namaczania daktyli; jeśli zbyt rzadka – dosyp wiórków kokosowych lub płatków owsianych.
3. Uformuj kulki wielkości orzecha włoskiego.
4. Obłaczaj w kakao, sezamie, wiórkach kokosowych lub mielonych orzechach.
5. Schłódź w lodówce ok. 30 minut.

Świetne jako zdrowa przekąska dla dzieci i dorosłych
– bez cukru, pełne energii i błonnika.

nikolaj Kotnicki

Krem z pieczonych papryk z nerkowcami i czosnkiem

Lista składników

- 1 kg papryki czerwonej
- 75 g nerkowców (niesolonych)
- 1 główka czosnku
- 4 łyżeczki oliwy
- 3 łyżeczki octu balsamicznego
- 15 g miodu lub erytrytolu
- 3 szczypty soli morskiej lub innego rodzaju
- 3 szczypty czarnego pieprzu
- 1,5 szklanki bulionu warzywnego
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- Kilka listków bazylii do dekoracji



Sposób przygotowania

1. Rozgrzej piekarnik do 200 st. C
2. Paprykę umyj, przekrój, usuń gniazdo nasienne i ułóż skórką do góry na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
3. Piecz paprykę przez 25-30 min. aż skórka zacznie czernieć i pękać.
4. Upieczoną paprykę wyjmij z piekarnika i przełóż do miski, przykryj folią spożywczą i odstaw. Po 10 min. zdejmij skórkę.
5. Na małej patelni rozgrzej oliwę, dodaj posiekany czosnek i smaż na małym ogniu przez 1-2 min., aż stanie się miękki i aromatyczny. Uważaj, aby go nie przypalić.
6. Przełóż upieczoną paprykę, podsmażony czosnek, nerkowce, wędzoną paprykę, ocet balsamiczny, miód (lub erytrytol), sól i pieprz do blendera. Zmiksuj na gładką masę, w miarę potrzeby dodając bulion warzywny, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.
7. Przełóż zblendowany krem do garnka i podgrzej na małym ogniu ciągle mieszając, aby nabrał odpowiedniej temperatury. Ewentualnie dopraw solą, pieprzem oraz miodem lub erytrytolem.
8. Krem przełóż do miski, udekoruj listkami bazylii oraz nerkowcami i wg. uznania skrop oliwą. Podawaj z chrupiącym pieczywem lub grzankami.

Zuzanna Czerwinska

"Pieczone warzywa w miodzie"

składowniki: 4 szt. marchewek, 4 szt. pietruszek, 3 ząbki czosnku,
3 łyżki miodu, 4 łyżki oliwy, sól, pieprz, rozmaryn tymianek,

Sposób przygotowania

Piekarnik nagrzać do 200 stopni C. Obrać marchewki i pietruszki, pokroić w dłuższe słupki. Czosnek przecisnąć przez praskę i zmieszać z oliwą i z miodem. Pietruszki i marchewki posypać solą i pieprzem i wymieszać z oliwą miodem i czosnkiem. Warzywa włożyć do naczynia żaroodpornego i przekorzyć do piekarnika rozgrzanego.

Piec 45 min.

Można podawać z sosem z jogurtu naturalnego z czosnkiem.



Zdrowy sernik od Oliviera

(prosty, zdrowy i pyszny!)

Składniki:

Masa serowa

- 500 g chudego twarogu (taki biały, nie słony!)
- 2 jajka (od szczęśliwej kury, żeby sernik się uśmiechał)
- 2 łyżki miodu (żeby był słodki jak mama mówi, ale nie za bardzo)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego np. greckiego (bo zdrowe!)
- łyżeczka proszku do pieczenia (żeby urósł jak ciasto z bajki)
- wg uznania trochę skórki z cytryny (żeby pachniał jak lato)

🍷 Spód

100-150 g herbatników pełnoziarnistych lub owsianych

2 łyżki roztopionego masła (może być klarowane albo kokosowe)

Jak to zrobić

1. Pokrusz herbatniki (możesz je włożyć do woreczka i potłuc wałkiem — super zabawa!).
2. Wymieszaj z roztopionym masłem i rozłóż w foremce (okrągła forma o średnicy 20 cm).
Ugnieć łyżką, żeby był równy spód.
3. Wrzucasz do miski wszystkie składniki na masę serową.
4. Mieszasz łyżką albo mikserem (uwaga, żeby nie uciekało z miski!).
5. Wylewasz na spód.
6. Pieczesz w 180°C przez około 40 minut, aż będzie lekko złoty jak słońce.
7. Czekasz, aż wystygnie (albo nie wytrzymujesz i jesz ciepły).
8. Jesz i mówisz: „mmm, zdrowe!”

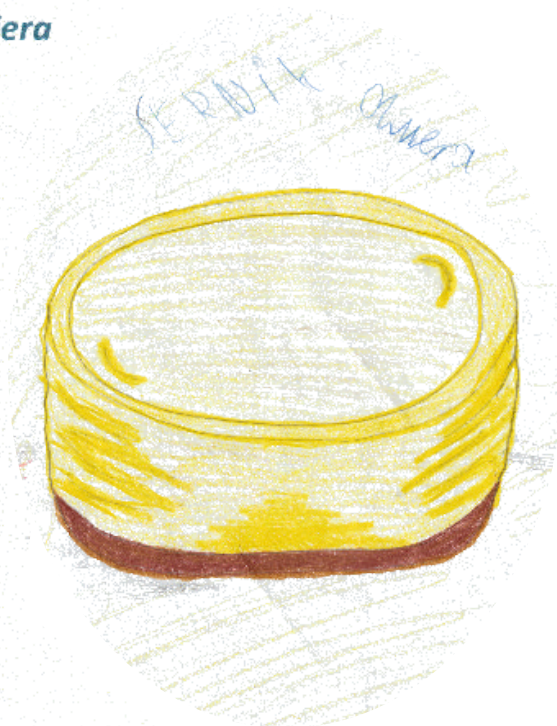
💡 TIP Oliviera

Jeśli zostanie kawałek na drugi dzień, włóż go do lodówki — następnego ranka smakuje jak z najlepszej cukierni!

Spróbuj dodać do środka łyżeczkę masła orzechowego — zaskoczy Cię! lub podawaj z malinami albo borówkami i odrobiną miodu.

Przepis pełen uśmiechu i miłości — bo najlepsze ciasta to te robione z serca!

Autor: **Olivier Rawski**, klasa III C



Krabonapki – kanapki w kształcie krabów

Składniki:

- Bułki ziarniste w kształcie trójkąta;
- Humus z ostrą salsą;
- Ser żółty;
- Drobiowa szynka;
- Słonecznik prażony.
- Jabłko zielone;
- Kulki mini mozzarelli;
- Pomidorki koktajlowe;
- Małe wykałaczki;
- Lodowa sałata.

Sposób wykonywania:

Przekroić bułki i posmarować humusem obie połówki.

Na dolne połówki bułki położyć plaster żółtego sera, plaster szynki drobiowej i liście salaty.

Na suchej patelni uprażyć słonecznik i odstawić do ostudzenia. Przestygniętym słonecznikiem posypać kanapkę. Przykryć kanapki drugą częścią posmarowanej humusem bułki i ułożyć na talerzu.

Wbić po dwie wykałaczki w górne części bułek i nadziać na każdą po małej kulce mozzarelli i pomidorka koktajlowego, tak by tworzyły oczy. Jabłko pokroić w cienkie półksiężce i ułożyć przy każdej kanapce, aby wyglądały jak szczypce kraba.

Krabonapki są gotowe. Smacznego.





Projekt został dofinansowany ze środków Funduszu Amazon

Fundusz

amazon

**{yfrowy
}ialog**