



Przepis
...na Zdrowie!
młodzięży Warmii i Mazur

*Przepis na zdrowie
młodzieży
Warmii i Mazur*

Współorganizator:
Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Olsztynie

Patronat:
Wojewoda Warmińsko-Mazurski
Prezydent Miasta Olsztyn
Arcybiskup Metropolita Warmiński
Dyrektor Departamentu Zdrowia Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji
Prezes Fundacji „Onkologia Warmii i Mazur”



Ministerstwo Zdrowia



Program finansowany ze środków Ministerstwa Zdrowia

*Przez żołądek do serca?
Tak, czasami,
ale zawsze
przez żołądek do zdrowia!*

Drogi Czytelniku!

„Przepis na zdrowie młodzieży Warmii i Mazur”, to niezwykła książka kucharska laureatów konkursu w ramach akcji „Rak to nie wyrok. Trzymaj życie w swoich rękach”, organizowanego przez Zakład Opieki Zdrowotnej MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie.

Obecnie dużo mówi się o schorzeniach, którym można zapobiegać za pomocą odpowiednio skomponowanej diety. Jaka powinna być ta dieta, by pozwalała czerpać przyjemność z jedzenia, a jednocześnie dostarczała niezbędnej energii i składników odżywczych, stanowiąc gwarancję utrzymania zdrowia i dobrej kondycji organizmu? Nie wiesz? Przeczytaj przepisy młodzieży Warmii i Mazur oraz olsztyńskich restauratorów. Stosuj je po to, by cieszyć się pełnią zdrowia. Zdrowie to nie wszystko, ale wszystko bez zdrowia jest niczym.

*dr inż. Janusz Chęłchowski
Dyrektor*

SPIS TREŚCI

Przepisy młodzieży

Salatki i surówki

„Paprykowa Fantazja”	7
Surówka „Draka dla marchewiaka” pyszna, zdrowa, kolorowa	
Salatka brokułowo-ananasowa	8
Kolorowa Salatka Młodzieżowa	
Makaron z warzywami	9
Salatka „Dla każdego”	
Salatka warzywna	10
Salatka z ośmiornic	
Supcio Zupcio	11
Salatka „Smaczusia”	
Salatka grecka	12
Salatka „Smak zdrowia”	
Italiano dolcezza	13
Salatka „W Mig”	
Krewetki z sokiem z cytryny i pomarańczy	14
Salatka brokułowa	
Salatka „Wiosenny Leniuch”	15
Salatka owocowa z kurczakiem	
Surówka Wiosenna	16
Salatka „Wspomnienie Lata”	
„Warzywna Fantazja”	17
Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami	
Wykielkowana Salatka	18
Salatka z fetą - duża dawka witamin!	
Salatka ryżowa z kurczakiem i ananasem	19
Salatka owocowa	

Dania z ryb

Panga w jarzynach	21
Pieczona ryba z warzywami	
Zapiekana ryba z sałatką grecką	22
Grillowany łosoś na szpinaku z pieczonym ziemniakiem	
Grillowany łosoś w sosie ziołowym	23
Ryba w sosie pomidorowym	
Niedzielne Roladki Piotra	24
Łosoś z ziemniaczkami i cukinią	
Ryba na parze	25
Ryba ze szpinakiem i chrupiącymi kotlecikami sojowymi	
Faszerowany halibut pod puszystym sosem paprykowym	26
Paluszki rybne w sosie śmietanowym	

Dania warzywno-mięsne

Warzywna Mieszanka	28
Leczo Warzywne	
Krokiety z Pieczarkami i Brokułami	29
Wytworne Naleśniki	
Ziemniak z Niespodzianką	30
Pasta z soczewicy	
Kotleciki z selera	31
Budyń z indyka na postumencie warzywnym	
Dobry Obiad	32
Kotlet schabowy z ziemniakami oraz pomidory ze śmietaną	
Szynka w białym winie	33
Łazanki z kapustą i grzybami	

Desery

Koktail bananowy z cynamonem	35
Kefir owocowy	
Koktail owocowy	36
Mleczny koktail jagodowy	
Gruszki z musem malinowym	37
Kuskus z owocami	
Mus brzoskwiniowy z cynamonem i wanilią	38
Ciasteczka owsiane i kakao	
Zwariowane Ananasy	39
Kremowa rozkosz	
Owocowy Jeż	40

Restauracje dzieciom

Carpaccio z barramundi jako potrawa prozdrowotna	43
Sandacz w sosie ogórkowym z szafranem	

Europejski Kodeks Walki z Rakiem	45
--	----

SAŁATKI i SURÓWKI



„Paprykowa Fantazja“

SKŁADNIKI:

- › 800 g brokułów › kukurydza
- › 1 papryka › 1 pomidor
- › 5-6 rzodkiewek › 2 jaja
- › szczypiorek › pietruszka
- › pestki dyni
- › pestki słonecznika
- › siemię lniane

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Czas przygotowania: 30 minut. Brokuły oczyścić, umyć i podzielić na różyczki. Kukurydzę w kolbach umyć i pokroić w grube plastry. Kukurydzę oraz brokuły wrzucić do wrzątku, po 6 min wyłożyć na sito, odsączyć i ostudzić. Jaja ugotować na twardo, opłukać zimną wodą, obrać, ostudzić i pokroić w kostkę. Por umyć, pokroić na plasterki. Rzodkiewki i pomidor umyć, oczyścić i pokroić w drobną kostkę. Paprykę umyć przekroić w połowie wysokości. Dół będzie służył jako naczynie do podania, górę pokroić w drobna kostkę. Wsypać pestki dyni, słonecznika i siemię lniane.

SOS: ocet winny wymieszać z przyprawami i olejem dodać pokrojoną pietruszkę i szczypiorek, wymieszać. Wszystkie składniki połączyć, zalać sosem i dokładnie wymieszać. Podawać w papryce, kukurydza w plastrach służy do dekoracji ale i do zjedzenia.

Warto!

„Paprykowa fantazja” to świetna okazja na zdrowy posiłek a mały wysiłek

**Adam Fałęcki, kl. II
Gimnazjum nr 13 w Olsztynie**

Surówka „Draśka dla marchewniaka“ pyszna, zdrowa, kolorowa

SKŁADNIKI:

- › 3 marchewki (na jedną porcję)
- › 2 duże soczyste słodkie jabłka
- › sok z 1/4 cytryny
- › 2 dag rodzynek

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Zetrzyj na tarce umyte i obrane 3 sztuki marchewki i 2 jabłka (na jedną porcję) i wrzuć je do miski. Następnie zmiksuj warzywa i owoce oraz dodaj do nich 2 dag rodzynek. Wszystko zmieszaj. Do smaku możesz wlać sok z 1/4 cytryny. Dla ozdoby proponuję położyć na wierzch natkę pietruszki.

Warto!

Surówka ta tryska świeżością, smakiem, sokami natury, osładza codzienność. Jest mało kaloryczna, odżywcza i gasi pragnienie. Możesz spożyć ją z niemalże każdą potrawą a, urozmaici twoje danie. Jest przeznaczona dla każdego cieszącego się życiem człowieka, który pragnie jeść zdrowo, pożywnie, za niewielkim wysiłkiem.

**Aleksandra Kubiak
Gimnazjum 22 Katolickie im. Świętej Rodziny w Olsztynie**

Sałatka brokułowo-ananasowa



SKŁADNIKI:

- › 1 brokuł
- › 1 puszka ananasa
- › 20 dag sera żółtego
- › 10 dag rodzynek
- › jogurt naturalny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Brokuł podzielić na różyczki, ananas pokroić w kostkę. Ser żółty potarkować na dużych oczkach, wsypać rodzyнки, pestki słonecznika. Wszystkie składniki wymieszać z jogurtem naturalnym dodając sok z cytryny.

Warto!

Moja sałatka - smaczna zdrowa i przeciwrakowa.

Brokuł jest bardzo zdrowy na pierwszym miejscu przeciwrakowy i przeciwartretyzmu.

Ananas w niej zawarty i nie mówię tego na żarty jest również przeciwrakowy i bardzo zdrowy.

Do odchudzania gotowy. Odciąża trzustkę, wątrobę oraz nerki.

Gdy ananasa spożywasz piegów się pozbywasz.

Pestki słonecznika witaminy z grupy A, D i E posiadają - fosforu, magnezu i żelaza przysparzają.

Ładną skórę i figurę oraz organizmy bez reumatyzmu chcesz mieć - do sałatki pestki wkręć.

Rodzyńki witaminę C oraz E, potas, cynk i żelazo mają i dlatego pracę serca i wygląd skóry poprawiają.

Bakalie nowotworom i zawałom zapobiegają i dolegliwości żołądkowe wyganiają.

Chcesz żyć zdrowo, sałatki zjadaj obowiązkowo!

Karolina Wróbel, kl. VI
Szkoła Podstawowa nr 3 w Bartoszczach

Kolorowa Sałatka Młodzieżowa



SKŁADNIKI:

- sałata
- papryka
- ser feta
- oliwa z pestek winogron
- rozmaryn
- granat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Sałatę, paprykę i granat umyć. Sałatę podrzeć, a paprykę pokroić i wszystko wrzucić do miski. Granat przekroić na pół i wyjąć tylko pestki z jednej połówki granatu i włożyć do miski. Pokroić fetę, następnie wlać kilka kropel oliwy z pestek winogron. Przyprawić rozmarynem i wszystko wymieszać.

Warto!

Polecam tą sałatkę, gdyż po sałatce masz bardzo dobre samopoczucie.

Honorata Mederska kl. IV
Szkoła Podstawowa w Rogiedlach

Makaron z warzywami

SKŁADNIKI (3 porcje):

- ok. 300g. makaronu pełnoziarnistego świderki
- 1 papryka czerwona
- ok. 300 g. fasolki szparagowej zielonej
- 2 ząbki czosnku • 2 małe cebule
- zioła (bazylia, tymianek, oregano)
- ok. 20 szt. pomidorów koktajlowych
- tarty ser żółty • sól • pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na patelni podsmażyć cebulę pokrojoną w kostkę i czosnek. Dodać fasolkę szparagową i paprykę wcześniej pokrojoną w drobne paseczki. Wymieszać razem i dusić pod przykryciem ok. 5 – 10 minut. Następnie dodać pomidory koktajlowe przekręcone przez maszynkę. Doprawić ziołami, solą i pieprzem do smaku. Wszystko razem dusić pod przykryciem na małym ogniu, aż warzywa będą miękkie. W tym czasie ugotować makaron w osolonej wodzie. Po ugotowaniu makaron wyłożyć na talerz i polać przygotowanym sosem z warzyw. Na koniec posypać tartym serem. Czas przygotowania ok. 30-40 min.

Warto!

Moim zdaniem jest to potrawa godna uwagi pod względem pracochłonnym, ponieważ przygotowanie jej zajmuje mało czasu jak i pod względem zdrowotnym. Danie zawiera dużo witamin w warzywach, które wykorzystałem w tym daniu jak i makaron z mąki pełnoziarnistej. Przygotowanie tej potrawy nie jest skomplikowane, a w rezultacie wychodzi wysmienite i lekkostrawne.

**Dawid Sawczuk, kl. VI
Szkoła Podstawowa w Radziejach**

Sałatka „Dla każdego”

Każdy, kto chce żyć zdrowo
- musi jeść kolorowo.
Więc kto o tym nie pamięta
- niech od dziś zapamięta.
Aby to wam ułatwić:
należy zjeść co najmniej pół sałatki:
z dwóch ziemniaków, trzech marchewek
i 200 gramów makaronu muszelek.
A do tego łyżeczkę startego oregano,
mrożonego bobu ok. 300 gramów.
Włożyć jeszcze poru do koloru.
Czerwonej papryki z Ameryki.
Selera ładnego i pokrojonego.
Do tego wszystkiego pół litra bulionu warzywnego.
Szczyptę pieprzu - tylko nie mięsa z wieprzu!
Na koniec soli - tylko bez swawoli.
Do popicia mleka z weka,
zmiksowanego razem z bananami i śliwkami.

*To sałatka dla każdego
Więc życzę smacznego!*



**Małgorzata Szalkowska, kl. I
Zespół Szkół im. Rodu Działyńskich
w Bratianie**

Sałatka warzywna



SKŁADNIKI:

- › 1 puszka kukurydzy
- › 1 puszka groszku
- › 1 puszka czerwonej fasoli
- › 1 mały jogurt naturalny
- › 1 średnia żółta papryka
- › 1 średnia czerwona papryka
- › 2 jabłka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Składniki z puszek wyłożyć na sitko, odsączyć. Umyć papryki i jabłka. Jabłka obrać ze skórki. Wyciąć środek, pokroić w kostkę. Wyciąć nasiona z papryk i także pokroić w kostkę. Wszystkie składniki wrzucić do miski i wymieszać z jogurtem.

Warto!

Może ta potrawa wydaje się prosta, ale zawiera owoce i warzywa, które przeszkadzają w rozwijaniu się nowotworów. Zawiera paprykę, która jest bogata w witaminę C i A. Kukurydzę i groszek posiadające witaminę E. Ta potrawa nie zawiera prawie w ogóle tłuszczu, który także przyczynia się do rozwoju choroby nowotworowej.

Anna Grola

Gimnazjum 22 Katolickie im. Świętej Rodziny w Olsztynie

Sałatka z ośmiornic



SKŁADNIKI:

- › 0,25kg ośmiornic
- › 1 papryka czerwona
- › 1 papryka zielona
- › 1 papryka żółta
- › 3 ziemniaki
- › 1 pomidor
- › 1 cebula
- › 2 cytryny
- › 1 łyżka oliwy
- › natka
- › pietruszki
- › pieprz
- › sól

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ośmiornice obrać i ugotować (około 1 godz.) z sokiem z 1 cytryny. Ziemniaki ugotować i pokroić w kostkę. Resztę warzyw drobno pokroić lub utrzeć. Ugotowane ośmiornice pokroić w talarki. Dodać do drobno pokrojonych warzyw. Wymieszać dodając oliwę i sok z cytryny. Do smaku dodać pieprz i sól. Podawać z drobno pokrojoną natką pietruszki.

Warto!

Orzeźwiająca sałatka śródziemnomorska, lekkostrawna, z dużą zawartością lekko strawnego białka i witamin A, C, E, D3. Zapobiega chorobom: nadciśnienie, zawał serca, nowotwory przewodu pokarmowego.

Katarzyna Gołota

Gimnazjum 22 Katolickie im. Świętej Rodziny w Olsztynie

Supcio Zupcio

SKŁADNIKI:

- troszkę selera • 0,5 cebuli
- natka pietruszki lub liść selera
- makaron do rosółu (rodzaj lub kształt dowolny)

PRZYPRAWY:

- ziele angielskie
- vegeta (niekoniecznie)
- pieprz ziarnisty • troszkę pieprzu mielonego
- sól (ilość zależy od upodobań konsumenta)

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Dokładnie myjemy udka kurczaka. Po umyciu wkładamy je do garnka z gotującą się wodą. Następnie dodajemy do nich obrane i umyte warzywa: marchewkę, seler, pietruszkę oraz por. Połówkę cebuli opiekamy w ogniu i dodajemy do garnka. Później do wywaru dodajemy kostki rosółowe, pieprz ziarnisty, ziele angielskie i (niekoniecznie) vegetę. Po około godzinie gotowania się naszego dania, dodajemy liść selera lub połowę natki pietruszki. Gotujemy jeszcze przez godzinę. W tym czasie przyrządzamy makaron. Gotowe danie możemy przyozdobić liściem pietruszki.

Warto!

Jeśli lubisz zjeść dobrze i zdrowo, albo jesteś przeziębiony – Supcio Zupcio jest wprost stworzona dla Ciebie! Pyszna zupka na każdą okazję, której przepis jest przechowywany pieczołowicie w mojej rodzinie od wielu pokoleń! Pożądajesz, jeśli nie spróbujesz.

Marta Bienkiewicz

Gimnazjum 22 Katolickie im. Świętej Rodziny w Olsztynie

Sałatka „Smaczusia”

SKŁADNIKI:

- puszka groszku
- puszka kukurydzy
- puszka fasoli czerwonej
- 5 ugotowanych jajek na twardo
- 3 małe ogórki kiszzone
- 1 łyżka „Warzywka”
- ziemniaki ugotowane
- majonez • sól • pieprz

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Jajka i ogórki pokroić w drobną kostkę, wsypać do salaterki. Dodać groszek, kukurydzę i fasolę. Ziemniaki pokroić w kostkę. Wszystko wymieszać. Następnie dodać majonez, pieprz, sól i „warzywko”. Wstawić do lodówki na ok. 2 godziny.

Warto!

Sałatka „Smaczusia” jest prosta w zrobieniu, a jednocześnie pyszna i zdrowa. Groszek zawarty w tej sałatce dostarcza nam witamin z grupy B oraz cenne składniki odżywcze (wapń, żelazo, fosfor). Natomiast kukurydza zawiera witaminy A1, B1, B2, E oraz zawiera także m.in. magnez i żelazo. Jajka są bogate w białko, tłuszcze, witaminy (A, D, E, K i witaminy grupy B), a kiszzone ogórki zawierają cenną witaminę C. Sałatka ta nadaje się do różnego rodzaju przyjęć oraz jako dodatek do obiadu. Polecam ją wszystkim, którzy lubią smacznie zjeść, a jednocześnie chcą być zdrowi.

Wojciech Prostko

Gimnazjum 22 Katolickie im. Świętej Rodziny w Olsztynie

Salatka Grecka



SKŁADNIKI:

- 1 sałata • 3 pomidory
- pół słoiczka oliwek • ser Mozzarella
- oliwa z oliwek
- bazylija (masło, smalec, olej)
- 2-3 cebule • 250ml śmietany
- natka pietruszki lub koperku
- pieprz • sól

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Salatę porwać w małe kawałki i wrzucić do miski. Pomidory pokroić w kostkę i dodać do sałaty. Oliwki przekroić na pół i dodać do reszty. Na koniec dodać porwaną Mozzarellę, wszystko polać oliwą z oliwek i dodać bazylię. Smacznego!

Warto!

Zawierają likopen, który zapobiega rakowi. Sałata zawiera dużo błonnika. Oliwa zawiera zdrowy olej.

Katarzyna Sakowska

Gimnazjum 22 Katolickie im. Świętej Rodziny w Olsztynie

Salatka „Smak Zdrowia”



SKŁADNIKI:

- 40 g ugotowanych na parze filetów z indyka
- 3 plastry ananasa
- 30 g mandarynek
- 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich
- 2 łyżki majonezu (dietetycznego)
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki ketchupu • 3 liście sałaty
- łyżka posiekanej rzeżuchy
- sól • pieprz biały

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mięso, plastry ananasa i mandarynki pokroić na średnie kawałki, dodać posiekane orzechy, przyprawić solą i pieprzem. Wszystko dobrze wymieszać, wstawić do lodówki pod przykryciem na 20 minut. W małej miseczce wymieszać majonez z ketchupem i sokiem z cytryny. Przygotowaną sałatkę przełożyć do małych miseczek wyłożonych liśćmi sałaty. Każdą porcję polać sosem i posypać posiekaną rzeżuchą.

Warto!

Mięso z indyka jest zdrowe i pożywne. Jego zalety: wysokobiałkowe, niskokolagenowe, niskotłuszczowe, niskoenergetyczne. **Ananas** to słodki i aromatyczny, a przede wszystkim zdrowy i nietuczący owoc. Bogaty jest w niezbędne dla naszego organizmu składniki odżywcze (zawiera dużo witaminy C i błonnika).

Mandarynki są źródłem witamin z grupy A i B, które m.in. mają dobroczynny wpływ na nasz wzrok i poprawiają kondycję skóry. Znajdziemy w nich również potas, wapń, fosfor, magnez, żelazo i cynk.

Orzechy włoskie zawierają kwasy tłuszczowe omega-3 wspomagające układ krwionośny. Badania wskazują, że jedzenie ich, co najmniej pięć razy w tygodniu, zmniejsza ryzyko chorób serca prawie o 50%.

Rzeżucha obfituje w witaminę C, żelazo i sole mineralne. Poza tym znajdziemy w niej witaminy A, B, PP, K oraz sporo witaminy E, która to usprawnia procesy przemiany materii, poprawia trawienie, zapobiega otyłości i dezynfekuje jamę ustną.

Beata Ostasz

Gimnazjum nr 9 w Elblągu

Italiano Dolcezza

SKŁADNIKI:

- sałata lodowa • 1 pomidor
- 4 łyżki tartego parmezanu
- 2 łyżki stołowe słonecznika
- 6 suszonych moreli
- sos vinegar • 2 listki lubczyku
- szklanka wrzątku
- garść orzechów włoskich oraz laskowych
- pół szklanki cukru



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Sałatę umyć i dokładnie wysuszyć. Oberwać małe liście od środka i średnie po bokach. Pomidora pokroić w plasterki. Morele przekroić na ćwiartki. Sos przygotować zgodnie z przepisem na saszetce. Posiekać część orzechów, resztę zostawić do udekorowania. Następnie przyrządzić sos z cukru i wrzątku (do wrzątku dodać cukier). Wymieszać go z posiekanym lubczykiem. Na talerzu rozłożyć liście sałaty, pomidora, morele. Posypać serem, orzechami i słonecznikiem. Uwaga! Sosem Vinegar polać przed podaniem, żeby orzechy nim nie nasiąkły i były chrupiące. Najlepiej podawać schłodzoną.

Warto!

Moja ulubiona sałatka! Jest pyszna, zawsze mam ochotę na dokładkę. Pachnąca orzechami, świeżymi warzywami i skropiona pysznym sosem stanowi przepyszny przekąskę, którą warto wziąć ze sobą do szkoły, czy pracy. Nadaje się na każdą uroczystość, a przede wszystkim na walentynki. Zawarty w niej Lubczyk, w medycynie ludowej uznawany jest za afrodyzjak. Wszyscy na pewno będą zadowoleni. Poza przepyszny smakiem i znakomitą wyglądem jest bardzo zdrowa, zawarte w niej orzechy są dobre na serce. Bardzo polecam!

Karolina Lipka
Gimnazjum nr 2 w Działdowie

Sałatka „W Mig”

SKŁADNIKI:

- puszka kukurydzy konserwowanej
- puszka fasoli czerwonej
- 2 słoiczki fasoli mung
- woreczek słonecznika łuskowego
- majonez
- ól i pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na sitku odsączyć puszkę kukurydzy, fasoli czerwonej i fasoli mung. To wszystko wsypać do salaterki i dosypać słonecznika. Na koniec posypać szczyptą soli, pieprzu. Wymieszać i dodać 3 łyżki majonezu.

Warto!

Ta sałatka jest zdrowa, pożywna i do tego smaczna, a przede wszystkim robi ją się szybko.

Patrycja Meresta, kl. V
Szkoła Podstawowa nr 3 w Bartoszycach

Krewetki z sokiem z cytryny i pomarańczy



SKŁADNIKI:

- 250g krewetek koktajlowych
- 1 cebula • 200 ml śmietanki 18%
- 1 cytryna (sok) • 0,5 pomarańczy
- 1 pomidor
- 1-2 łyżka masła
- 1 łyżka koperku
- 3 łyżki jogurtu
- sól • pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zdjąć skórkę z pomidora, usunąć ziarenka, pokroić w kostkę. Cebulkę drobno pokroić, zeszklić na maśle. Do cebulki dodać krewetki i podsmażyć do tego dodajemy śmietanę z jogurtem. Gdy wszystko zgęstnieje, wrzucamy pomidory, koperk, sok z cytryny i z pomarańczy. Doprawiamy do smaku.

Warto!

Potrawa podchodzi pod kuchnię śródziemnomorską. Jest lekkostrawna, bogata w białko i witaminę C.

Jakub Wilczek
Gimnazjum 22 Katolickie im. Świętej Rodziny w Olsztynie

Salatka Brokułowa



SKŁADNIKI:

- brokuły
- trzy pomidory
- pięć jajek
- majonez

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Brokuły gotujemy w osolonej wodzie. Jaja gotujemy na twardo. Pomidory, jajka kroimy w grubą kostkę. Dno salaterki smarujemy majonezem i układamy warstwami: brokuły, pomidory, jaja, brokuły. Na wierzch majonez.

Warto!

Mój przepis jest smaczny i zdrowy. Uważam, że jest godny polecenia, ponieważ warzywa są bogate w witaminy, które powinny być spożywane przez dzieci jak i dorosłych. Brokuły oraz pomidory zmniejszają ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe, co potwierdziły badania. Salatka brokułową można rozkoszować się w nieograniczonych ilościach. Jej wykonanie jest proste i nie zabiera dużo czasu.

Magdalena Orzoł, kl. IV
Szkoła Podstawowa w Rudce

Sałatka „Wiosenny Leniuch“

SKŁADNIKI:

- 3 gatunki sałaty • cykoria czerwona
- kielki sojowe
- pomidory obrane ze skórki • świeży ogórek
- sos winegret
- pierś z kurczaka
- sos sojowy • łyżeczka miodu
- czosnek • wiórki migdałowe • olej
- butka wrocławska
- sól • pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Sałatę lodową, zwykłą, cykorię czerwoną umyć, osuszyć, rozdrobnić koniecznie palcami (nie wolno używać noża). Dodać kielki sojowe, pomidory, ogórek starty na grubych oczkach, pieprz, sól do smaku, drobno pokrojony czosnek. Sos winegret wymieszać i odstawić do lodówki. Pierś kurczaka umyć, pokroić w cienkie paski, otoczyć w wiórkach kokosowych, posolić, popieprzyć i obsmażyć w sosie miodowo-sojowym do wystygnięcia. Przyrządzić grzanki: butkę wrocławską pokroić w drobną kostkę, zrumienić na małej ilości oleju. Podawać na okrągłym półmisku. Na środku ułożyć sałatę, a wokół grzanki. Czas przyrządzania: 1 godzina.

Opinie lasuchów:

- *Kasia – jadłam, i nie mogłam skończyć, taka pyszna i zdrowa*
- *Bartek – zrobiłem ją mojej dziewczynie na kolację, była zachwycona*
- *babcia – moje wnuki nie chcą jeść nic innego*

Karolina Stankiewicz, kl. V
Szkoła Podstawowa w Bartoszycach

Sałatka owocowa z kurczakiem

SKŁADNIKI:

- › 80 dag piersi z kurczaka
- › puszka brzoskwiń w syropie
- › puszka ananasów w lekkim syropie
- › puszka kukurydzy konserwowej
- › cebula średniej wielkości
- › 10 dag rodzynek
- › 4 łyżki majonezu
- › 1 łyżka „Jarzynki”
- › pierz
- › sól



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Piersi kurczaka kroimy na podłużne paski i wrzucamy do wrzątku z dodatkiem „Jarzynki”. Gotujemy ok. 0,5 godz. Owoce z puszek odsączamy i kroimy w kostkę. Dodajemy odsączoną kukurydzę i rodzynek. Cebulę kroimy w drobną kostkę i zalewamy wrzątkiem na 10 minut, po czym płuczemy zimną wodą, odsączamy na sitku i dodajemy do reszty składników. Ugotowane i ostudzone kawałki piersi z kurczaka kroimy w dużą kostkę i mieszamy z owocami, dodając majonez oraz przyprawiając solą i pieprzem.

Warto!

Sałatka jest przepyszna, bardzo łatwo i szybko można ją zrobić. Doskonale nadaje się na młodzieżowe imprezy.

Małgorzata Marciniak
Samorządowa Szkoła Podstawowa nr 3 w Iławie

Surówka Wiosenna



SKŁADNIKI:

- 1 główka sałaty • 5 rzodkiewek
- 2 marchewki • 2 świeże ogórki
- 1 żółta papryka • 1 cebula
- 3 pomidory • koperek

SOS:

- 2/3 szklanki jogurtu naturalnego
- 3 łyżki oleju słonecznikowego
- łyżka soku z cytryny • pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Umytą sałatę porwać na kawałki. Ogórki umyć, posiekać w słupki. Umyte rzodkiewki pokroić w talarki. Marchewki obrać, optukać i zatrzeć na tarce o drobnych oczkach. Paprykę umyć, oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w kostkę. Cebulę obrać z łupin i drobno posiekać. Pomidory sparzyć, zdjąć skórkę i pokroić w ćwiartki. Koperek optukać, posiekać. Następnie wymieszany jogurt naturalny z olejem i łyżką z cytryny połączyć na sałatkę, doprawić pieprzem do smaku. Wszystko razem wymieszać.

Warto!

Naktłaniam do skorzystania z tego przepisu, gdyż jest on szybki, prosty w przygotowaniu oraz zawiera wiele witamin niezbędnych do codziennej antyrakowej diety.

Klaudia Balicka
Gimnazjum nr 2 w Działdowie

Sałatka „Wspomnienie Lata”



SKŁADNIKI:

- kalafior
- 1 brokuł
- 6 jajek
- 4 pomidory
- koper
- majonez

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kalafior oraz brokoły ugotować na parze, po ostudzeniu podzielić na cząstki. Jajka ugotować na twardo, podzielić na ćwiartki. Następnie sparzyć pomidory, zdjąć skórkę i również podzielić na ćwiartki. Wszystkie składniki ułożyć na talerzu, przystroić majonezem oraz koprem.

Warto!

Moja sałatka jest pyszna i bardzo zdrowa, ponieważ zawiera mnóstwo witamin i innych cennych składników.

Klaudia Borek kl. V
Samorządowa Szkoła Podstawowa nr 3 w Iławie

„Warzywna Fantazja“

SKŁADNIKI:

- 100g pełnoziarnistego makaronu
- 100g chudego twarogu
- 4 łyżki jogurtu naturalnego • 1 marchewka
- po 2 czerwone i zielone strąki papryki
- 1 mały pomidor • 2 rzodkiewki
- po 100g krótko obgotowanych różyczek kalafiora i brokołu
- trochę soku cytrynowego
- 3-4 świeże listki mięty

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Aby to smaczne danie przygotować, makaron, brokuły i kalafior trzeba ugotować. Czasu nie tracąc dalsze czynić starania, ot do twarogu wziąć się rozdrabniania. Na tarce potem marchewkę zetrzeć całą, warzyw zaś resztę pokroić w kosteczkę małą. Wszystkie te składniki zdrowiem naznaczone, mogą być teraz z jogurtem połączone. Kładź prędko danie na środku talerza, warzywami i miętą ozdób zaś obrzeża. Możesz już z gotowego dania się radować, czas zasiąść do stołu i zdrowia kosztować.

Warto!

Jeżeli cenisz swoje zdrowie...

Jeżeli chcesz cieszyć się radością życia...

Jeżeli pragniesz żyć w zgodzie z naturą...

To jest danie dla Ciebie!

Joanna Zagórska
Szkola Podstawowa w Tylicach

Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami**SKŁADNIKI:**

- 1 kapusta pekińska
- 2 świeże pomidory
- 1 świeży ogórek
- 2 świeże papryki (żółta i czerwona)
- 1 puszka kukurydzy
- 1 puszka czerwonej fasoli
- sos winegret

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Najpierw myjemy warzywa: ogórki, paprykę, pomidory. Kapustę poszatkować. Czerwoną fasolę i kukurydzę odcedzić. Następnie pokroić umyte warzywa. Układać warstwami warzywa do miski: kapustę, pomidory, ogórki, czerwoną fasolę, kukurydzę, i paprykę, aż do wyczerpania składników. Następnie przygotować sos winegret rozrabiamy z wodą i olejem. Następnie zalewamy sałatkę sosem i odstawiamy na 15 minut, żeby warzywa przesiąkły sosem winegret.

Daniel Baczewski, kl. II
Gimnazjum nr 5 w Mrągowie

Wykiełkowana Sałatka



SKŁADNIKI (na 2 porcje):

- 10 dag kiełków zielonej, azjatyckiej fasolki mung
- 2 pomidorki
- 1 duża cebulka
- oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia na zimno
- ocet balsamiczny
- sok z cytryny
- 1 ząbek czosnku
- zioła prowansalskie
- sos tabasco

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wcześniej umyte pomidory pokroić na cząstki. Do pomidorów dodać poszatkowaną w drobną kosteczkę cebulę. Następnie dodać zgnieciony ząbek czosnku. Dodać do tego fasolkę mung. Sałatkę doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Połączyć ją sosem sporządzonym z oliwy, octu balsamicznego, soku z cytryny, odrobiny sosu tabasco oraz ziół prowansalskich. Wstawić na 30 min, do lodówki, aby smaki się „przegryzły”. Czas przygotowania: ok. 20min

Warto!

Bomba witaminowo mineralna („wykiełkowana sałatka”) + oliwa z oliwek = bardzo, bardzo zdrowa potrawa!!!

Aleksandra Bartczak kl. V
Szkoła Podstawowa nr 1 w Elblągu

Sałatka z fetą - duża dawka witamin!



SKŁADNIKI:

- 1 ogórek
- 2 pomidory
- 2 papryki
- 1 opakowanie sera feta
- pół główki sałaty

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dokładnie umyć warzywa. Liście sałaty porwać na małe kawałki. Ogórek pokroić na cienkie plasterki, a paprykę na paski. Naciąć skórkę pomidorów i sparzyć je w gorącej wodzie. Następnie zerwać z nich skórkę i pokroić w kostkę. Wszystkie warzywa zmieszać z serem feta.

Kinga Szczęsna
Szkoła Podstawowa w Bezledach

Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananase

SKŁADNIKI:

- szklanka długoziarnistego ryżu
- podwójna pierś z kurczaka
- 6-8 krążków ananasa z puszki
- 5 dag rodzynek • 2 marchewki
- 1/2 puszki kukurydzy
- pęczek kolendry lub natki
- 4 łyżki majonezu • 2 łyżki jogurtu naturalnego
- olej do smażenia • curry • kurkuma
- sól • pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ryż ugotować na sypko w osolonej wodzie z 2 łyżeczkami curry. Mięso pociąć w kostkę, oprószyć curry, kurkumą, solą i pieprzem, odstawić na 15 min. Usmażyć na oleju na złoto. Marchewki obrać, opłukać, pokroić w słupki. Ananasa pokroić w kostkę. Kukurydze oszczędzić. Kolendrę posiekać. Połączyć ryż, kurczaka, ananasa, kukurydzę, marchewki, rodzynki i połowę kolendry. Majonez wymieszać z jogurtem, dodać łyżeczkę kurkumy, nieco soli i pieprzu. Sałatkę polać sosem, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Odstawić na 30 minut do lodówki. Przed podaniem posiekać resztą kolendry.

Warto!

„Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananase” to zdrowe, pyszne, pożywne oraz proste i szybkie do przyrządzenia danie.

Tomasz Wierciński
Szkoła Podstawowa nr 4 w Bartoszycach

Sałatka Owocowa

SKŁADNIKI:

- kiwi
- ananas lub brzoskwinia
- jabłko
- 2 maliny
- banan
- 4 truskawki
- 6 poziomek



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obrać kiwi, ananasa, jabłko i banana ze skórki. Umyć maliny, truskawki i poziomki. Poobierać je z korzonków. Owoce obrane ze skórki pociąć na kawałeczki. Umyte maliny, truskawki i poziomki wrzucić do miski. Wszystko dokładnie wymieszać i... Sałatka gotowa!!!

Warto!

Sałatka ta jest soczysta, słodka i ma dużo witamin.

W ciuciubabce jest pysznie jak w owocowej sałatce! Dzięki niej będziesz zdrowszy. Zachęcam do jej spróbowania!

Natalia Mielżyński, kl. V
Szkoła Podstawowa nr 1 w Elblągu



DANIA Z RYB



Panga w jarzynach

SKŁADNIKI:

- 3 mrożone filety z pangi
- 2 cebule • 3 marchewki
- 1 pietruszka • 1 mały seler
- troszkę przyprawy „Vegeta”
- przyprawa do ryb „Kamis” • oliwa
- sól • pieprz (do smaku)



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cebulę kroimy w pół plasterki, dusimy na patelni aż się zeszkli, dodajemy marchewkę i pietruszkę starte na tarce jarzynowej o dużych oczkach, oraz drobno posiekany seler, delikatnie solimy i przyprawiamy do smaku „Vegetą”, dusimy pod przykryciem przez ok. 15-20 minut, często mieszając. Rybę optukujemy pod zimną wodą w celu pozbycia się lodu, posypujemy przyprawą i odstawiamy na 10-15 minut. Rybę wkładamy do naczynka żaroodpornego, przykrywamy podduszonymi warzywami i dusimy razem około 30 minut w piekarniku w temperaturze 180-200°C. Panga w jarzynach smakuje najlepiej gdy jest podana z ziemniakami i surówką.

Warto!

Panga w jarzynach polecana jest przez wielu rodziców ze względu na doskonały smak i dużą ilość witamin. Szybko się robi i jest prosta w wykonaniu.

Mirosława Niestieruk
Zespół Szkół w Kolnie im. Jana Pawła II Gimnazjum

Pieczona ryba z warzywami

SKŁADNIKI:

- filet ryby morskiej (np. panga)
- czerwona papryka (1 szt.)
- marchew (1 szt.) • pietruszka
- koperek • zielony groszek
- fasolka szparagowa • kalafior
- cytryna (1 szt.) • oliwa z oliwek
- sól, cukier, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rybę posolić i skropić sokiem z połowy cytryny. Odstawić na 0.5h do lodówki. Obraną i umytą marchew pokroić w drobną kostkę. Połowę optukanej papryki pokroić w poprzeczne paski. Posiekać około 1 łyżki pietruszki i koperku. Fasolkę szparagową skroić na kawałki o długości około 2 cm. Groszek i 4 różyczki kalafiora wrzucić do miski razem z wyżej przygotowanymi warzywami. Wymieszać wszystko z połową łyżeczki soli, łyżeczką cukru, odrobiną pieprzu i łyżką oliwy z oliwek. Ułożyć warzywa na folii aluminiowej. Umieścić na nich rybę. Folię zawinąć szczelnie w tzw. kopertę. Wstawić tak przygotowaną potrawę na 30 min. do piekarnika o temperaturze 180 stopni. Upieczoną rybę wyłożyć na talerz. Otoczyć pieczonymi warzywami oraz połówkami plasterów pozostałej cytryny.

Anna Ferenc
Zespół Szkół w Kruklankach

Zapiekana ryba z sałatką grecką



SKŁADNIKI ZAPIEKANEJ RYBY:

- ciasto francuskie • filet śledziowy • szczypior
- 1 cebulka • cytryna • sól • pieprz

SKŁADNIKI SAŁATKI GRECKIEJ:

- 2 gatunki sałaty • 1 czerwona cebula • ser feta
- oliwa z oliwek • papryka
- pomidor • ostra papryka w proszku
- świeży ogórek • oliwki • sól • pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ryba: Należy namoczyć filet śledziowy w mleku przez 30 min. W międzyczasie poszatkować cebulę i pokroić szczypior. Następnie rozwałkować ciasto, osączyć fileta ręcznikiem papierowym. Przyprawić go pieprzem i skropić sokiem z cytryny. Potem położyć na fileta poszatkowaną cebulę i szczypior. Zawinąć go ciastem i piec przez około 20 min w temp. 200°C suszarki.

Sałatka grecka: Wszystkie składniki kroimy w kostkę, do tego dodajemy porwane liście sałaty. Następnie solimy i dajemy szczyptę pieprzu, dosypujemy ostrej papryki i polewamy oliwą z oliwek. Lekko mieszamy. Podajemy w koszykach z liści sałaty.

Joanna Chęcka
Gimnazjum w Kruklandach

Grillowany łosoś na szpinaku z pieczonym ziemniakiem



SKŁADNIKI:

- 4 dzwonki łososa • 4 duże ziemniaki
- 500 g szpinaku • 4 łyżki masła
- 100 g sera gorgonzola
- zioła świeże lub suszone /prowansalskie/
- oliwa • miód • sok z 2 cytryn
- sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Może pozytywnie nastroi Cię fakt, że nie musisz mieć doświadczenia w gotowaniu aby przygotować ten zdrowy i pyszny posiłek. Łosoś z grilla i szpinak super się komponują. I jeżeli jeszcze nie jadłeś szpinaku to nie wiesz co straciłeś. Zaczynij od przygotowania ziemniaków, gdyż pieką się najdłużej. Nie zwracaj sobie głowy obżeraniem. Wyszoruj je porządnie pod bieżącą wodą i osusz. Ułóż na kawałkach folii aluminiowej, natnij na krzyż, posyp solą, pieprzem, ziołami prowansalskimi, kawałkami masła, szczelnie zawiń i piecz w żaroodpornym naczyniu w temperaturze 220°C. przez około 50 minut. W międzyczasie na rozgrzanej patelni z dwoma łyżkami masła duś przez 2-3 minuty 500 g mrożonego szpinaku z rozgniecionymi 2 ząbkami czosnku, solą, pieprzem i 100g sera gorgonzola. Trwa to 5 minut. Szpinak jest gotowy. Pozostał Ci do przygotowania główny składnik Twojego posiłku. Dzwonki łososa umyj, osusz i skrop cytryną. Wymieszaj oliwę z pieprzem, ziołami/najlepiej świeżymi, jeżeli nie masz mogą być suszone. Bazylia, natka pietruszki i oczywiście koperek, który świetnie pasuje do łososa. 10 minut przed zakończeniem pieczenia ziemniaków ułóż łososa na ruszcie. Nie zapomnij po paru minutach przelożyć go na drugą stronę. W zasadzie wszystko jest gotowe, teraz pozostało Ci ułożyć na talerzu szpinak, na nim łososa a obok wyjętego wcześniej z folii ziemniaka. Jeżeli pozostała Ci jeszcze odrobina siły i ochoty przygotuj jako dodatek sałatę wymieszaną z sosem z soli, pieprzu, soku z cytryny, oliwy oraz miodu.

Kacper Kołata
Szkoła Podstawowa nr 3 im. Olimpijczyków w Iławie

Grillowany łosoś w sosie ziołowym

SKŁADNIKI:

- 200 g świeżego łososia • 1/3 łyżeczki soli
- 1/3 łyżeczki pieprzu kolorowego
- 1/3 łyżeczki pieprzu cytrynowego
- łyżeczka oliwy z oliwek
- 100 g szpinaku • cytryna • czosnek

SOS:

- szczypior • bazylia
- 1/2 ząbka czosnku • 1/2 łyżeczki cukru
- jogurt naturalny • sól • pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Łososia myjemy, osuszamy, solimy i pieprzymy, następnie kładziemy na rozgrzany grill. Pieczemy z obu stron po 8 minut. W międzyczasie przygotowujemy sos. Zioła i czosnek myjemy, wkładamy do wysokiego naczynia i miksujemy blenderem. Dodajemy jogurt, przyprawy i dokładnie mieszamy. Na rozgrzaną teflonową patelnię wlewamy oliwę z oliwek, na której podsmażamy czosnek, następnie dodajemy szpinak smażąc go około 1 min. Na talerz układamy szpinak, na niego stek z łososia i polewamy sosem. Obok układamy cytrynę. Czas wykonania potrawy ok. 60 minut. Potrawa zawiera ok. 320 kal.

Warto!

Uważam, że ta potrawa jest łatwa w wykonaniu, bardzo zdrowa i powinna znaleźć się na każdym stole. Składniki, które wybrałam zawierają wiele witamin, min: witaminę C (szpinak, natka pietruszki), witaminę E (oliwa z oliwek), fito-związki np. karotenoidy (beta-karoten, szpinak), związki siarkowe (szczypior, czosnek). Danie to zawiera wiele składników, które pomagają zwalczać choroby nowotworowe.

Katarzyna Jarzab
Szkoła Podstawowa im. J. Tuwima w Lipinkach

Ryba w sosie pomidorowym

SKŁADNIKI:

- filet z ryby słodkowodnej - szczupaka
- mąka • oliwa z oliwek

SOS:

- marchew • seler • korzeń pietruszki • cebula
- świeże pomidory • papryka
- koncentrat pomidorowy
- sól • pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Rybę lekko posolić, obtoczyć w mące i usmażyć na oliwie z oliwek, marchew, seler i korzeń pietruszki tarkujemy na tarce o grubych oczkach. Cebulę kroimy w półtalarki, paprykę w kostkę. Pomidory sparzamy, obieramy ze skórki i kroimy w kostkę. Warzywa dusimy ok. 1 godz. dodając listek laurowy, ziele angielskie, koncentrat pomidorowy oraz sól i pieprz do smaku. Gotowym sosem przekładamy usmażoną rybę i odstawiamy do ostygnięcia. Najlepiej smakuje na drugi dzień.

Warto! Ryba wpływa na zdrowie, zawiera bardzo dużo białka, witaminy i składniki mineralne oraz kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6. Jest łatwa do przygotowania, smaczna i niskokaloryczna.

Klaudia Prokopczuk
Gimnazjum w Kruklandach

Niedzielne Roladki Piotra



SKŁADNIKI:

- filet z mintaja 250g
- papryka czerwona 20g
- por 20g
- marchewka 20g
- ziemniaki 50g
- kapusta pekińska 1 liść
- szczypiorek • sok z cytryny
- musztarda
- sól • pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Filety skropić sokiem z cytryny, posolić, oprószyć pieprzem posmarować musztardą. Położyć pół liścia kapusty pekińskiej na filecie oraz pokrojone w paski warzywa (papryka, por, marchewka). Zwinąć filet w rulon, zawiązać roladki szczypiorkiem. Gotować na parze razem z ziemniakami i brokułami. Całe danie gotowe w pół godziny.

Warto!

Moje roladki w niedzielę zrób.
Weź rybę morską, warzywa jakie chcesz.
Przypraw cytrynką i ziołem też.
Zwiń i na parze ugotuj.
A rodzinka krzyknie, za tydzień to zrób!

**Piotr Kozak kl. I
Gimnazjum w Pieckach**

Łosoś z ziemniaczkami i cukinią



SKŁADNIKI:

- 1 połowa łososia
- 3 ziemniaczki małe albo 2 duże
- pół cukinii albo 1 mała
- sól • cytryna

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Łososia zawinąłem w folię aluminiową i obłożyłem łągami kopru. Posoliłem do smaku i wstawiłem do piekarnika nagrzanego do 220 stopni C na 25 minut. Ziemniaki i cukinie ugotowałem na parze - ziemniaki gotowały się 20 minut - cukinia (pokrojona w plastry) 5 minut. Resztą posiekanego koperku posypałem rybę. Łosoś plus koperek to genialne połączenie. Na koniec rybę poląłem sokiem z cytryny i gotowe. Pycha. I jakie proste, prawda? To danie jest niskokaloryczne - bez kropli dodatkowego tłuszczu.

Warto!

To wyśmienite danie proste i niskokaloryczne. Smacznego!

**Patryk Wardaszko
Gimnazjum w Kruklandach**

Ryba na parze

SKŁADNIKI:

- 700gr białej ryby
- 1/4 szklanki sosu sojowego
- 2 łyżki oleju sezamowego
- 1 łyżeczka poszatkowanego imbiru
- 1/4 szklanki posiekanego szczypiorku (w bardzo drobne paseczki)
- 1/4 bardzo gorącej oliwy
- pieprz biały do smaku

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Oczyścić, umyć, wysuszyć rybę. Pokroić w kawałki ok. 4 cm. Parzenie ryby na patelni: stawiam metalową kratkę na patelni, podlewam odrobiną wody. Na kratkę stawiam głęboki talerz z rybą, przykrywam i gotuję 10 do 15 minut. Po wyjęciu należy odlać sok nagromadzony na talerzu. Dodać do ryby sosu sojowego, pieprz, imbir, olej sezamowy i szczypiorek. Zalać rybę gorącą oliwą i gotowe.

*Pascal Maciejczyk
Zespół Szkół w Kruklankach*

Ryba ze szpinakiem i chrupiącymi kotlecikami sojowymi

SKŁADNIKI:

- ryba ze szpinakiem:
- 50 dag filetów z ryb morskich
- łyżka soku z cytryny • ząbek czosnku
- 1 kg szpinaku (może być mrożony) • oliwa

Kotleciki sojowe:

- 1 szklanka ziaren z soi • 2 ząbki czosnku
- 2 ziemniaki • majeranek
- 1 jajko • otręby pszenne
- nasiona dyni i słonecznika
- bułka tarta • pieprz • sól

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Ryba ze szpinakiem: filetry oprószyć przyprawą do ryb i skropić sokiem z cytryny. Gotuj je na parze przez ok. 5-7 minut. Szpinak podsmaż na oliwie przez ok. 2 minuty. Przypraw solą, pieprzem i czosnkiem.

Kotleciki sojowe: soję namocz na ok. 10 godzin i ugotuj. Ostudzoną soję zmiel z ugotowanymi ziemniakami. Dodaj jajko, otręby pszenne i dopraw solą, pieprzem oraz oregano. Z wyrobionego ciasta zrób małe placuszki. Obtocz je w panierce z bułki tartej, otręb oraz ziaren słonecznika i dyni. Usmaż na gorącej oliwie na złoty kolor. Całość podawaj z zieloną sałatą, świeżymi ogórkami, pomidorami i plasterkami cytryny.

Warto!

Potrawa jest bardzo smaczna, a zarazem zdrowa. Soja, będąca składnikiem kotlecików, hamuje rozwój komórek nowotworowych. Warzywa, ziarna słonecznika i dyni, cytrusy oraz czosnek zawierają dużo witamin i działają przeciwnowotworowo. Ryba posiada dużo potrzebnego nam fosforu. Potrawa jest doskonałą opcją dla wegetarianów.

*Sara Drzymalska
Gimnazjum nr 2 im. Królowej Jadwigi w Działdowie*

Faszerowany halibut pod puszystym sosem paprykowym



SKŁADNIKI:

- halibut (lub inna ryba morska)
- brokuły • papryka czerwona i żółta;
- ziemniaki • szpinak • cebula;
- oliwa z oliwek
- wywar warzywny do podlania papryki;
- sos sojowy jasny • zmielona papryka słodka

- PRZYPRAWY:** sól • pieprz • sok z cytryny
 • gałka muszkatołowa • cukier • czosnek
 • sezam • natka koperku i pietruszki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Szpinak do nadziania ryby: należy go odparować, a następnie doprawić solą, pieprzem, gałką muszkatołową, czosnkiem i cukrem. **Ryba:** umytą rybę należy podzielić na płaty, osuszyć, posypać solą i pieprzem oraz skropić sokiem z cytryny. Następnie odstawić do leżakowania. Po 30 minutach nadziać przygotowanym wcześniej szpinakiem podsmażyć na patelni polanej oliwą z oliwek. **Salatka z brokułu:** odcięte różyczki brokułu należy gotować w osolonej wodzie przez 5-10 minut i ostudzić. Potem doprawić sosem sojowym jasnym, odrobiną czosnku, oliwą Extra Virgine i sezamem. Na końcu odstawiamy na 20 minut, aby przeszło smakiem. **Sos paprykowy:** pokrojoną cebulę, czosnek i paprykę należy wrzucić na rozgrzaną patelnię polaną oliwą z oliwek. Następnie polać sosem warzywnym i dusić. Po 10 minutach zdjęć z patelni, doprawić do smaku solą, pieprzem, cukrem i mieloną papryką. Na końcu wszystko zmixować. **Ziemniaki:** obieramy i gotujemy w osolonej wodzie. Na półmisku układamy, rybę polaną sosem paprykowym, ziemniaki posypane świeżym, posiekanym koperkiem i brokuły. Danie można przystroić wedle uznania plasterkami cytryny, pomarańczy lub paskami papryki.

Warto!

Danie to polecane jest, ponieważ zawiera dużo składników odżywczych takich jak: kwasy omega 3, żelazo i witamina C. Jest bardzo eleganckie, dlatego można je podać podczas licznych uroczystości. Ma bardzo zróżnicowany smak i trafi do gustu każdemu. Jest sycące i łatwe do przygotowania. Niektóre składniki można zastąpić innymi nie zmieniając zasadniczo przepisu. Dlatego nigdy się nie znudzi i zawsze będzie smakować wyśmienicie. Myślę, że to danie z pewnością zachwyci każdego człowieka nawet takiego o najbardziej wyrafinowanych gustach i upodobaniach.

Daria Kucharska, Barbara Cybulska
 Gimnazjum Nr 2 im. Królowej Jadwigi w Działdowie

Paluszki rybne w sosie śmietanowym *szybkie, proste i bardzo zdrowe!*



SKŁADNIKI:

- opakowanie paluszków rybnych
- śmietana (szklanka)

przyprawy:

- zioła prowansalskie
- ser żółty • ząbek czosnku,
- odrobina musztardy
- sól • pieprz biały

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Paluszki rybne usmażyć na oleju.

Sos: połączyć śmietanę z przyprawami i czosnkiem, oraz musztardą. Przełożyć rybę do żaroodpornego naczynia i polać sosem, posypać potarkowanym serem. Zapiekać w piekarniku ok. 15 minut. Propozycja podania: podawać z makaronem i buraczkami!

Warto!

Polecam tę potrawę ponieważ jest wyjątkowo zdrowa, poprawia pamięć i koncentrację dając możliwość do lepszej pracy nad lekcjami!

Weronika Korzeniewska
 Gimnazjum 22 Katolickie im. Świętej Rodziny w Olsztynie



**DANIA
WARZYWNO
-MIĘSNE**

Warzywna Mieszanka



SKŁADNIKI:

- 1/2 kg piersi z kurczaka
- 1kg różnych warzyw (kukurydza, marchew, groszek, brokuły, kalafior, papryka, por, fasola szparagowa)
- 20 dag suszonych grzybów
- przyprawa gyros

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pokroić mięso i warzywa w kawałki. Podsmażyc na patelni (na małym ogniu) piersi z kurczaka. W garnku udusić warzywa, później razem z mięsem wymieszać i dodać przyprawę gyros. Podsmażyc. Podawać z ryżem lub makaronem na ciepło.

Warto!

Potrawa łatwa w przygotowaniu i bardzo smaczna. Jesienią, kiedy jest bogactwo warzyw warto organizm zaopatrzyć w witaminy, sole mineralne, błonnik oraz białko zawarte w mięsie z piersi kurczaka i fasolce szparagowej.

Monika Gehrman
Gimnazjum nr 15 w Olsztynie

Leczo Warzywne



SKŁADNIKI (na 4 osoby):

- 2 papryki czerwone • 2 papryki żółte
- 1 papryka zielona • 6 pomidorów
- 2 małe cukinie • 1 duża marchewka
- 4 łodygi selera naciowego
- 3 ząbki czosnku • 2 duże cebule
- 1 korzeń pietruszki • 1/4 małego selera
- papryka w proszku (ostra i słodka)
- zioła (np. prowansalskie)
- 7 łyżek oliwy • sól morska

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na 3 łyżkach oliwy podsmażyć pokrojony w plasterki czosnek. Do tego na patelnię wrzucam pokrojoną w półplasterki cebulę, pokrojony w kawałki seler naciowy i paprykę. Duszę to wszystko pod przykryciem. Następnie, gdy warzywa zmiękną, przekładam je do dużego garnka. Ścieram na tarce korzeń selera i pietruszki oraz marchewkę. Podsmażam to na patelni na 2 łyżkach oliwy i przekładam do garnka. Pomidory parzę gorącą wodą, obieram ze skórki, kroję i podsmażam na patelni na 2 łyżkach oliwy. Dokładam do nich pokrojoną w dużą kostkę cukinię ze skórką. Duszę warzywa razem i przekładam do garnka. Całą potrawę solę, doprawiam papryką w proszku oraz ziołami. Można podać potrawę z ryżem lub świeżym chlebem.

ZASTOSOWANIE W DIECIE ZAPOBIEGAJĄCEJ CHOROBYM NOWOTWOROWYM:

Warzywa i owoce bogate w karotenoidy – marchew, cukinia, pomidory, papryka oraz pozostałe o zabarwieniu czerwonym, pomarańczowym czy żółtopomarańczowym – wykazują właściwości silnie przeciwutleniające (antyoksydacyjne). Ponadto są źródłem witaminy A i likopenu, skutecznych w ograniczeniu wzrostu komórek niektórych rodzajów raka. Oliwa z oliwek będzie zwiększała jego przyswajanie. Czosnek i cebula zawierają dużo związków siarki zmniejszających kancerogenne działanie nitrozoamin. Ponadto sprzyjają obumieraniu komórek niektórych nowotworów. Zioła takie jak rozmaryn, oregano, tymianek, bazylia i mięta bogate w olejki terpenowe ograniczają rozrost komórek nowotworowych oraz blokują działanie enzymów, których potrzebują one do zaatakowania sąsiednich tkanek.

Leczo jest potrawą łatwą do przygotowania. Pięknie wygląda, poprawia nastrój i humor, a także rozgrzewa w długie jesienne popołudnia!

Paulina Romanowicz kl. VI
ZS nr 2, SP nr 25 w Elblągu

Krokiety z Pieczarkami i Brokułami

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 2 jaja • 1/3 szkl. oleju
- 1/2 szkl. mleka
- 1 i 1/2 szk. mąki pszennej • sól

Nadzienie:

- 1 brokuł • 300gr. pieczarek
- 1 cebula • sól • pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Składniki ciasta zmiksować. W miarę potrzeby dodać odrobinę mąki lub mleka jeszcze. Smażymy cienkie naleśniki na patelni o średnicy 24-26 cm. Brokuły, pieczarki i cebulę gotujemy na parze ok. 8-10 minut. Farsz nakładamy na naleśniki. Składamy w koperty i smażymy na oleju z obu stron. Można też krokiety obtoczyć w jajku i bułce tartej i dopiero potem usmażyć.

**Arek Kaczyński kl. II
Gimnazjum nr 13 w Olsztynie**

Wytworne Naleśniki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

(dla 2 osób)

Do szklanki mleka dodać 2 jajka i 1,5 szklanki przesianej mąki. Składniki dokładnie wymieszać, by nie było grudek. Dodać szklankę wody i szczyptę soli, dokładnie wymieszać. Usmażyć cienkie naleśniki.

Nadzienie: 20 dag pieczarek oczyścić, wytlukać i pokroić w plasterki. Smażyć je na łyżeczce masła następnie całość wystudzić. Dodać pokrojony w cienkie plasterki kiszony ogórek, pomidor pokrojony w kostkę czerwoną cebulę małą puszkę kukurydzy i 5 dag startego żółtego sera. Całość doprawić pieprzem i solą, dodać posiekaną natkę pietruszki.

Nadzienie wyłożyć na usmażone naleśniki i złożyć je w kopertę.

Danie zwykle podaje się z sosem czosnkowym. Przygotowuje się go, łącząc 3 łyżki majonezu z 3 łyżkami śmietany lub jogurtu naturalnego i łyżeczką startego czosnku.

To wegetariańska potrawa często gości na moim stole, dlatego, że jej przygotowanie nie jest pracochłonne a danie jest sycące i można je zaserwować na obiad. Poza tym są smaczne także następnego dnia.

**Mariola Radzewicz
Gimnazjum w Kruklankach**



Ziemniak z Niespodzianką



SKŁADNIKI:

- dwa ziemniaki średniej wielkości
- dwa ogórki kiszone (obrane ze skórki)
- 1/2 papryki czerwonej
- 1/2 cebuli
- zielona natka pietruszki (do ozdoby)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ziemniaki ze skórką umyć i zagotować do miękkości w wodzie z odrobiną soli. Ogórki, cebulę i paprykę czerwoną pokroić w drobną kostkę, a następnie połączyć wszystkie składniki. Po ugotowaniu i ostudzeniu ziemniaków, przekroić je wzdłuż (jedną część pozostawiając większą), następnie małą łyżeczką wyłobić dziurę usuwając miąższ z ziemniaka i uzupełnić go przygotowanymi wcześniej składnikami. Całość ozdobić zieloną natką pietruszki.

**Dominika Gancarz kl. V
Samorządowa Szkoła Podstawowa nr 3 w Iławie**

Pasta z soczewicy



SKŁADNIKI:

- 350g soczewicy zielonej
- 350g marchwi
- 2 duże cebule
- 3 łyżki oliwy z oliwek lub oleju roślinnego
- 3,5 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżeczki soli,
- pieprz według uznania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Soczewicę wyplukać w cedzaku, przesypać do garnka i zalać wodą (ok. 4 cm ponad poziom ziaren). Zostawić na 15 min., aż napęcznieje. W tym czasie marchew obrać ze skórki, pokroić w grube tałarki i dodać do garnka z soczewicą. Całość gotować na średnim ogniu przez ok. 40 min. do momentu, gdy woda zupełnie wyparuje. Następnie obrać cebulę i pokroić w półplasterki. Zeszklić na oliwie lub oleju. Gdy soczewica z marchwią będą ugotowane, a cebula podsmażona, należy wszystko odstawić do ostudzenia. Później warzywa przełożyć do dużego naczynia, dodać koncentrat i przyprawy. Całość miksować blenderem do uzyskania jednolitej masy. Pastę przełożyć do mniejszych miseczek i schładzać w lodówce przez ok. 1h. Podawać z wszelakim pieczywem oraz z różnymi zakąskami własnego pomysłu.

**Beata Jarzębowska
Nowe Miasto Lubawskie**

Kotleciki z selera

SKŁADNIKI:

- 2 duże seler
- 40 dag ziemniaków gotowanych
- 3 jaja • 2 cebule
- 3 łyżki groszku konserwowego
- zielony koperek • tarta bułka
- 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich
- olej rzepakowy • gałka muszkatołowa
- pieprz mielony



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Seler po umyciu gotujemy w osolonej wodzie 30 min., odsączamy. Ugotowane ziemniaki, seler, 1 jajo na twardo i podsmażoną na oleju cebulę mielimy w maszynce do mięsa. Do masy dodajemy groszek, posiekane orzechy włoskie i koperek. Wbijamy 2 jaja, doprawiamy gałką muszkatołową, pieprzem, solą i dokładnie wyrabiamy. Z masy formujemy kotleciki, obtaczamy w bułce tartej. Smażymy na oleju. Podawać z pomidorami.

Potrawa jest bogatym źródłem witamin, a pomidory zawierają likopen, który zabija wolne rodniki przez co ma silne działanie antynowotworowe. Rezygnacja z mięsa pozwoli wyleczyć raka!

Laura Grigorian

Szkoła Podstawowa nr 19 im. Bohaterów Westerplatte w Elblągu

Budyń z indyka na postumencie warzywnym

SKŁADNIKI:

- mięso mielone z indyka • jajo
 - papryka czerwona • pory
 - brokuły • marchewka
 - olej słonecznikowy
- Składniki surówki:**
- kapusta pekińska 3 liście
 - papryka 1/2 szt.
 - szczypiorek 1/4 pęczka
 - majonez 1 łyżka



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do zmielonego mięsa z indyka dodać żółtko, doprawić solą, świeżo zmielonym kolorowym pieprzem oraz posiekaną pietruszką. Białko ubić na pianę i wymieszać z mięsem. Gotową masę włożyć do foremek od pierników (serce, kwiatusek). Ze świeżej papryki i rozciętego pora wyciąć foremkami kształty jak masa mięsna. Odciąć dwie różyczki brokułów. Z umytej i obranej marchewki zestrugać płaty, poczym zwijać jak wstążeczkę. Spiąć wykątačką na końcach, której umieścić różyczki brokułów. Do garnka na parze przełożyć: mięso z foremkami, wycięte foremką warzywa, spiętą marchewkę z brokułami. Gotować do miękkości. Przełożyć na talerz. Dodatkowo proponuję surówkę z kapusty pekińskiej, czerwonej papryki, szczypiorku z łyżeczką majonezu z oleju słonecznikowego. Warzywa pokroić, lekko posolić i wymieszać z majonezem.

Warto:

Zamiast kurczaka zjedz indyka, zobaczysz jak rak szybko zmyka. Koniecznie na parze go zrób – to ci nie zaszkodzi, a wręcz odmłodzi. Zrób coś dla siebie, ugotuj, zjedz zdrowo. Będziesz czuł się lepiej fizycznie i duchowo.

Natalia Kozak, kl. III
Gimnazjum w Pieckach

Dobry Obiad



SKŁADNIKI:

- 3 duże piersi:

Farsz:

- 5 średnich cebul
- 2 papryki (czerwona i zielona)
- 1 puszka ananasów • 1 puszka brzoskwiń
- 1 puszka kukurydzy
- 1 puszka groszku konserwowego
- 2 łyżki ketchupu pikantnego
- sól • pieprz • papryka słodka

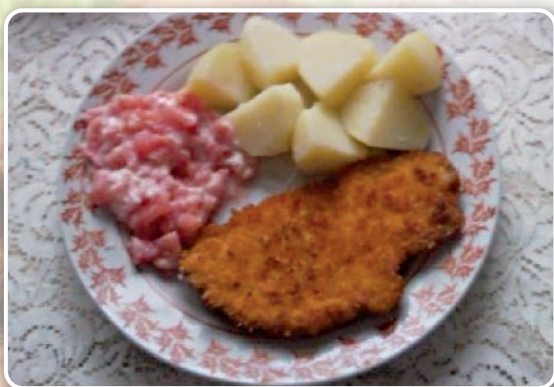
SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Piersi pobić i posypać wegetą lub solą i obsmażyć na oleju. Cebulę zeszklić na oleju dodać pokrojoną w kostkę paprykę, podlać sokiem z ananasów i przez 5 min dusić. Następnie dodać pokrojone w kostkę ananasy, brzoskwinie, kukurydzę, groszek i wszystkie pozostałe przyprawy. W brytfannie układać warstwę mięsa, warstwę farszu i piec w piekarniku około 40 min. Podawać z ryżem.

Marta Jakubowska

Gimnazjum 22 Katolickie im. Świętej Rodziny w Olsztynie

Kotlet schabowy z ziemniakami oraz pomidory ze śmietaną



SKŁADNIKI:

- schab • jajka
- panierka do mięsa
- ziemniaki • sól • pieprz.

Deser Pianka:

- 2 galaretki • śmietana 30%
- kolorowa posypka

Budyń:

- budyń w proszku
- mleko • bita śmietana

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kotlet schabowy: pokrojony schab posolić i posypać pieprzem, ubić kotlet, następnie umoczyć w jajku i obrotczyć w panierce. Smażyć na oleju. Obrane i pokrojone ziemniaki wrzucić do garnka z osoloną wodą. Do pokrojonych pomidorów dodajemy śmietanę oraz sól i pieprz do smaku.

Deser Pianka: przestygnięte galaretki zmiksować ze śmietaną, wlać na salaterkę i wstawić do lodówki na ok. 1 godz. Przystroić śnieżką i kolorową posypką.

Czekoladowy budyń z bitą śmietaną: do gotującego się mleka wlać rozmieszany budyń i gotować przez chwilę. Na zastygnięty budyń położyć bitą śmietanę.

Ryszard Iwański

Gimnazjum 22 Katolickie im. Świętej Rodziny w Olsztynie

Szynka w białym winie

SKŁADNIKI:

- 1 kg polędwicy wołowej
- 2 ząbki czosnku • 1 pęczek włoszczyzny
- 2 łyżki oleju
- 1/2 szklanki białego wina
- 1/2 bulionu warzywnego
- 8 małych marchewek
- 10 dag mrożonego groszku
- 2 łyżki masła • 1 starta skórka cytryny
- 1/2 szklanki bulionu drobiowego
- sól i pieprz do smaku



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mięso pokroić w plastry, posypać pieprzem, natrzeć wyciśniętym czosnkiem, zalać winem i pozostawić na 1 godz. Włoszczyznę umyć i pokroić, w brytwance rozgrzać olej, posmażyć mięso, dodać warzywa, chwilę podusić i zalać zalewą w której było mięso bulionem drobiowym i warzywnym. Piec w temp. 180° ok. 1,5 godz. Po upieczeniu dodać ugotowany groszek, startą skórkę cytryny, pieprz i sól do smaku.

Warto!

Od dawna wiadomo, że marynowane mięso poprawia jego smak i sprawia, że jest zdrowsze. Najlepsze są marynaty z piwem lub winem – co potwierdzają najnowsze badania. Alkohol może zmniejszyć zawartość rakotwórczych amin heterocyklicznych (HÅ) w grillowanym mięsie nawet o ok. 90%. Podobnie działają cukry zawarte w piwie – utrudniają powstawanie szkodliwych substancji na pow. mięsa. Mięso wołowe jest jednym z najcenniejszych źródeł pełnowartościowego białka. Dostarcza witamin z grupy B, które ułatwiają przemiany białek, tłuszczów i węglowodanów, przyspieszają przemianę materii oraz są niezbędne do pracy mięśni. Wzbogaca w składniki mineralne: fosfor, potas, sód, wapń, magnez oraz żelazo. Wyróżnia się zawartością sprzężonego kwasu linolenowego (CLA). Ma on działanie przeciwnowotworowe.

**Karolina Kędzierska, kl. V
Szkoła Podstawowa w Runowie**

Łazanki z kapustą i grzybami

SKŁADNIKI:

- 500g mąki (około 3 szklanek) 2 jajka /ewentualnie 500g makaronu/
- łazanki
- po 750g białej kapusty i świeżych grzybów
- 100g tłuszczu (masło, smalec, olej)
- 2-3 cebule, 250ml śmietany
- natka pietruszki lub koperku • pieprz • sól



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z jajek, mąki i odrobiny wody. Zagniatamy ciasto jak na makaron. Ciasto cienko wałkujemy i kroimy. W szerokie paski, a te w kwadraciki. Wrzucamy do posolonego wrzątku i gotujemy. Kapustę obgotowujemy, a następnie wyciskamy i siekamy. Cebulę kroimy w kostkę i przesmażamy ją na smalcu, dodajemy grzyby i dusimy razem z cebulą do miękkości, odparowujemy. Grzyby mieszamy razem z kapustą. Dodajemy łazanki, pieprz i sól. Zapiekamy w piekarniku. Przed zapiekaniem zalewamy potrawę śmietaną i posypujemy posiekaną natką pietruszki lub koperkiem. Powyższą potrawę możemy wykonać też z samą kapustą i grzybami.

Warto!

Zachęcam do przygotowania potrawy, jest smaczna, lekkostrawna, o przyjemnym zapachu i szybka w przygotowaniu. Typowo polska potrawa!

**Faustyna Chudzik, kl. I
Gimnazjum 22 Katolickie im. Świętej Rodziny w Olsztynie**

DESERY



Koktail bananowy z cynamonem

SKŁADNIKI:

- 3 duże banany
- 2 szklanki mleka
- 1/2 szklanki śmietany 30%
- sok z 1/3 cytryny
- 3-4 łyżki cukru
- szczypta cynamonu



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

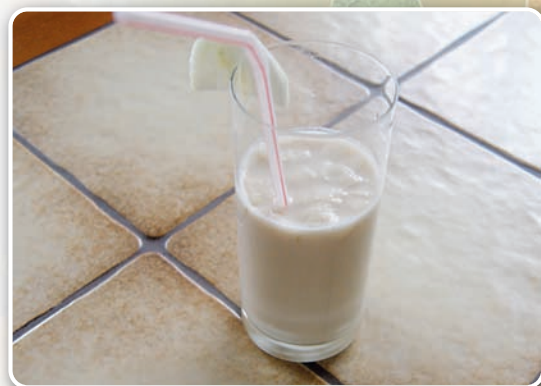
banany obrać ze skórki i pokroić w plasterki. Wrzucić do miski, zalać mlekiem i śmietaną. Wycisnąć sok z cytryny. Sok jest po to żeby koktail nie był ciemnego koloru. Zmiksować. Dosypać cukru do smaku i ponownie zmiksować. Przełożyć do wysokich szklanek, udekorować wierzch szczyptą cynamonu. Schłodzić w lodówce minimum 20 minut.

*Magdalena Segin, kl. IV
Szkoła Podstawowa nr 3 w Bartoszczach*

Kefir owocowy

SKŁADNIKI:

- 1 niewielkie jabłko
- 1 szklanka soku jabłkowego
- 1 brzoskwinia
- 2 łyżki miodu
- 2 jogurty naturalne



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obrać jabłko i pokroić w ćwiartki. Brzoskwinie pokroić w kostkę. Wlać do garnka 1 szklankę soku, a następnie dodać jabłko i brzoskwinie. Gotować wszystko pod przykryciem przez 10 minut na wolnym ogniu. Gdy całość będzie miękka przełożyć do wysokiego naczynia dodać miód i całość zmiksować na gładką masę. Po wystudzeniu przygotowanej masy stopniowo dodawać jogurt cały czas miksując.

Ten przygotowany kefir jest zdrowym napojem, szczególnie dla pań które dbają o linię.

*Paulina Kosakowska, kl. V
Szkoła Podstawowa w Rogiedle*

Koktail owocowy



SKŁADNIKI:

- banan
- truskawki
(świeże lub mrożone w zależności od pory roku)
- mandarynka
- jogurt naturalny
- łyżeczka cukru

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obierz banana i pokrój go w plasterki. Potem obierz mandarynkę i podziel ją na części. Owoce: banana, truskawki, mandarynkę wrzuć do blendera, dodaj łyżeczkę cukru i jogurt naturalny. Wszystko dokładnie zmiksuj, wlej do szklanki i gotowe. Pij na zdrowie! To jest pyszne!!!

*Dominik Pieckowski, kl. IV
Szkoła Podstawowa nr 3 w Bartoszycach*

Mleczny koktail jagodowy



SKŁADNIKI:

- 1/2 szklanki jagód
- 2 szklanki mleka
- sok z 1/2 cytryny
- kilka listków mięty
- cukier do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

jagody zmiksować z sokiem cytrynowym i listkami mięty. Dodać cukier, zimne mleko i dokładnie zmiksować. Podawać bezpośrednio po przygotowaniu.

*Tomasz Segin, kl. IV
Szkoła Podstawowa nr 3 w Bartoszycach*

Gruszki z musem malinowym

SKŁADNIKI (4 porcje):

- 4 gruszki
- 500 g malin
- 500 ml lodów waniliowych
- 4 łyżeczki płatków migdałowych



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Płatki migdałowe krótko zrumienić na patelni bez tłuszczu i ochłodzić. Maliny rozetrzeć na jednolitą masę. Gruszki obrać, przepołować i usunąć z nich gniazdo nasienne. Lody rozdzielić na 4 pucharki deserowe i położyć na nich połówki gruszek. Polać gruszki musem malinowym, posypać płatkami migdałowymi i natychmiast podawać.

Warto!

Danie jest smacznym deserem, który może być podawany po obiedzie lub jako samodzielny posiłek na podwieczorek. Ten owocowy deser ma wyższą wartość biologiczną, niż wysokokaloryczne desery (ciasta, czekolady, itp.). Dodatek lodów sprawia, że posiłek jest atrakcyjny dla dzieci.

Weronika Drężek kl. I
Gimnazjum 22 Katolickie im. Świętej Rodziny w Olsztynie

Kuskus z owocami

SKŁADNIKI (4 porcje):

- opakowanie kaszy kuskus
- paczka rodzynek
- paczka migdałów i wiórek kokosowych
- łyżka miodu
- 2-3 mandarynki



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotować kuskus, tak jak pisze na opakowaniu i wystawić na balkon do wystygnięcia. Obrać i pokroić mandarynki. Gdy kuskus już wystygnie wsypać do niego migdały, wiórki, rodzyнки i mandarynki. Dodać łyżkę miodu i dobrze wymieszać.

Warto!

Salatka jest bardzo pyszna, można ją zjeść na śniadanie a także i na kolację. Owocowa - bardzo zdrowa. Kto ją zje na pewno lepiej poczuje się. Rodzyńki humor poprawiają, a aromat pomarańczy sprawia, że chce się tańczyć.

Justyna Rejff
Szkoła Podstawowa nr 3 w Bartoszycach

Mus brzoskwiowy z cynamonem i wanilią



SKŁADNIKI:

- 0,5 brzoskwiń
- 100 g cukru białego lub trzcinowego
- 3 plastry cytryny
- 0,5 laski wanilii lub kilka kropel aromatu waniliowego
- kawałek kory cynamonu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Brzoskwinie zanurzamy na krótko w gorącej wodzie, a następnie w zimnej. Zdejmujemy skórkę. Owoce przekrajamy na pół, wyjmujemy pestki. 0,75 wody z cukrem, laską wanilii, korą cynamonu i plasterkami cytryny gotujemy przez chwilę na średnim ogniu. Wyjmujemy cynamon, wanilię i plastry cytryny. Odstawiamy syrop do wystudzenia. Obrane brzoskwinie kroimy w ćwiartki. Kilka odkładamy do dekoracji, a resztę przecieramy przez sito. Przecier mieszamy z syropem. Podajemy w pucharkach ozdobione ćwiartkami brzoskwini.

**Aleksandra Postolska VI a
Plac Konstytucji Maja 34/2**

Ciasteczka owsiane i kakao



SKŁADNIKI:

- 400 g płatków owsianych
- 200 g rodzynek
- pół szklanki wody
- 2 jabłka

Dodatki do wyboru:

- banany orzechy
- ziarna słonecznika sezam
- suszone morele lub śliwki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Płatki wymieszać z wybranymi dodatkami, (u mnie były to: rodzyнки, orzechy, dwa startowane jabłka oraz ziarna słonecznika). Następnie należy dolać wody aby ciasto zrobiło się gęste. Ciasto nakładać łyżką na wyłożoną pergaminem blachę. Piec ok. 20-30 min w 160 stopniach.

Sposób przygotowania kakao: w małym garnuszku zagotować wodę. W tym samym czasie w połowie szklanki wody rozmieszać łyżką kakao. Następnie należy do wrzątku dolać rozmieszane kakao i resztę mleka. Uważnie mieszać aby nie powstały grudy. Zagotowane kakao posłodzić łyżką cukru.

Warto!

Polecam mój przepis jest on bardzo łatwy w przygotowaniu i nie zajmuje dużo czasu. To niskokaloryczne, zdrowe a jednocześnie sycące danie wspianiale nadaje się na podwieczorek. Kakao obniża ciśnienie ma ono też dobry wpływ na układ sercowo-naczyniowy. Nie trzeba pić go pięć razy dziennie wystarczy raz na dwa dni. Zawarte w codziennej diecie zmniejsza ryzyko niektórych nowotworów i chorób płuc.

**Kornelia Korol
Zespół Szkół Samorządowych w Stradunach**

Zwariowane Ananasy

SKŁADNIKI:

- 1 ananas 2 banany 1 brzoskwinia
- sok i starta skórka z cytryny
- 1 jabłko • kiść małych winogron,
- ok. 500 ml jogurtu naturalnego
- parę listków mięty
- orzech włoski (do dekoracji)



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ananasa przekroić wzdłuż na połowę. Miąższ ananasa wydrążyć i pokroić w kosteczkę. Banany obrać, pokroić w talarki i pomoczyć w soku z cytryny, by nie zbrązowiły. Brzoskwinie umyć, obrać ze skórki i pokroić (zostawić ok. 6 pasków do dekoracji). Jabłko umyć obrać i pokroić na małe kawałki. Winogrona umyć. Jogurt naturalny wlać do garnka dolać sok z cytryny i wymieszać. Do jogurtu wsypać wszystkie owoce (brzoskwinie, miąższ ananasa, jabłko, winogrona) i delikatnie zamieszać, by każdy owoc był obłany jogurtem. W ten sposób gotowe owoce w jogurcie przełożyć do wydrążonych połówek ananasów. Udekorować kawałkami brzoskwini, listkami mięty, startą skórką z cytryny i orzechem włoskim.

Warto!

Potrąwa jest bardzo zdrowa, ponieważ składa się w dużej ilości z owoców.

Konrad Mianowski
Samorządowa Szkoła Podstawowa nr 2 w Iławie

Kremowa rozkosz

SKŁADNIKI:

- 1 serek homogenizowany
lub 1 mały jogurt gruszkowy
- garść rodzynek
- 1 banan
- wiórki czekolady
(czekolada deserowa)



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Potrzebne narzędzia:

salaterka, łyżeczka (do wymieszania składników), nóż (do pokrojenia banana).

Pokrojonego banana wrzucić do salaterki, następnie dodać rodzynek i serek homogenizowany. Wszystko dokładnie wymieszać. Na końcu ozdobić deser wiórkami czekolady.

Katarzyna Ptak, kl. VI
Szkoła Podstawowa w Rudce

Owocowy Jeż



SKŁADNIKI:

- 1kg bananów
- 1kg truskawek
- 2 galaretki
- bita śmietana
- gorzka czekolada
- płatki migdałów
- ananasy i brzoskwinie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Owoce odsączyć i pokroić (ananasy w paski, brzoskwinie w paski, banany w krążki). Rozpuścić galaretkę, pozostawić do lekkiego stężenia. Poszatkować truskawki i połączyć z tężejącą galaretką. Na dno miski ułożyć warstwę bananów, a na nią polać galaretkę z truskawkami. Gdy galaretka nieco stężyje położyć warstwę ananasów i znów zalać galaretką. Końcową warstwę będą brzoskwinie zalane również galaretką. W tym samym czasie na parze rozpuścić gorzką czekoladę i wylać ją na szklaną deskę. Po 30 minutach zeszkrobywać ją nożem w czekoladowe ruloniki. Na deser rozprowadzić śmietanę w sprayu. Powtykać w nią czekoladowe kolce i płatki migdałów. Postawić do schłodzenia w lodówce przez 30 minut.

Mateusz Adamek
Samorządowa Szkoła Podstawowa nr 3 w Iławie

PRZYSTAŃ
RESTAURACJA

RESTAURACJA
Corner Cafe
z pasją


Gardenia



Restauracje Dzieciom

Carpaccio z barramundi jako potrawa prozdrowotna



SKŁADNIKI:

- 4 filery barramundi po ok. 150 g
- 2-3 strąki chilli • 1 cebula
- sok z dwóch limet i dwóch cytryn
- łyżka bardzo dobrej oliwy
- kielki słonecznika - paczka
- 2 pomidory obrane ze skóry

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Weź oskórowany, świeży filet barramundi (australijski sea bass), pokrój na skośne, cienkie płatki, zalej sokiem z cytryn i limet doprawionym krążkami chilli, poprzekładaj plasterkami surowej cebuli i odstaw na godzinę. Marynowane płatki ryb oddzielamy od soku i cebuli, doprawiamy odrobiną soli i oliwy z oliwek, układamy na talerzu obok siebie, żeby uzyskać jednolitą powierzchnię. Na płatkach ryby układamy kosteczki świeżego pomidora i kielki słonecznika. Delikatne mięso ryby poddane działaniu marynaty zmieni kolor oraz konsystencję, stanie się wykwintnym i zdrowym daniem. Brak obróbki termicznej spowoduje zachowanie wszystkich wartości odżywczych.

Restauracja „Przystań“

Łosoś z aromatycznymi warzywami na patelni



SKŁADNIKI (2 porcje):

ŁOSOŚ:

- 2 filety świeżego łososia po 160 g
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól morską • świeżo zmielony czarny pieprz

WARZYWA:

- cukinia • marchew • ogórek • papryka
- pomidor • 2 ząbki czosnku posiekanego
- oregano • bazylii • 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól morską • świeżo zmielony czarny pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

ŁOSOŚ: umyć, osuszyć, Delikatnie opruszyć solą i pieprzem, wysmarować oliwą z oliwek. Ułożyć na rozgrzanej patelni grillowej i grillować przez 2-3 minuty z każdej strony.

Uważać, aby nie przesuszyć łososia, musi być miękki i soczysty w środku.

WARZYWA: umyć, pokroić w słupki o długości 4-5 cm., na patelnię wlać oliwę, dodać warzywa, bez pomidora, posiekany czosnek, szczyptę bazylii i oregano, delikatnie doprawić solą i pieprzem, smażyć 3-4 minuty, pod koniec smażenia dodać cząstki pomidora.

Gotowe warzywa układamy na talerze, na wierzch kładziemy łososia i ćwiartki pomidora. Podawać z ziemniaczkami z wody i koperkiem, lub brązowym ryżem, cząstką cytryny.

Restauracja „Corner Cafe“

Sandacz w sosie ogórkowym z szafranem

SKŁADNIKI:

- filet sandacza - 150 g
- pęczek włoszczyzny (nać pietruszki, marchew, seler, por)
- czosnek - 3 ząbki
- ziele angielskie (5 ziarenek)
- cytryna (do smaku)
- ogórek świeży w skórce - 100 gr
- szafran (5 pręcików) • sól • pieprz (do smaku)
- oliwa z oliwek (1 łyżka)
- sos beszamel / 1 porcja ok. 150 ml.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Gotowanie ryby: ugotować wywar z włoszczyzny dodając 2 ząbki rozgniecionego czosnku, liść laurowy i ziele angielskie. Doprawić solą i pieprzem, sokiem z cytryny i ewentualnie odrobiną maggi. Włożyć filety ryby z wcześniej nakrojoną skórą aby podczas gotowania filet nie zrolował się. Gotować na małym ogniu 10 - 15 min w zależności od grubości fileta.

Przygotowanie sosu: 15 g roztopionego na małej patelni masła (kopiasta łyżeczka) + 15 gr. mąki pszennej - połączyć. Mieszając za pomocą różgi, dodawać mleko - doprowadzić do wrzenia. Regulować gęstość dodając mleko lub redukować ogrzewając.)

Uwaga: masło doprowadzone do zbyt wysokiej temperatury szybko się spala i jest rakotwórcze! Pokrojony w słupki (jak zapałka) ogórek zeszklić w małej ilości oliwy. Dodać beszamel, skropić sokiem z cytryny, dodać szafran. Doprawić solą, pieprzem i maggi. Gęstość sosu należy regulować jak wcześniej odparowując lub dodając mleko. Ten sos możemy podawać w różnych smakach zamieniając szafran i ogórki na koperek lub zielony pieprz. Jako dodatek proponuję gotowany ryż i ewentualnie cukinię lub brokuły gotowane razem z rybą w wywarze, wrzucone pod koniec gotowania.

Restauracja „Gardenia“



Europejski Kodeks Walki z Rakiem

Prowadząc zdrowy styl życia, można poprawić ogólny stan zdrowia i zapobiec wielu zgonom z powodu nowotworów złośliwych.

1. Nie pal; jeśli palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących.
2. Wystrzegaj się otyłości.
3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
4. Spożywaj więcej warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie. Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.
5. Jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie.
6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne. Szczególnie chroń dzieci i młodzież. Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych powinny przez całe życie stosować środki chroniące przed słońcem.
7. Przestrzegaj ściśle przepisów mających na celu ochronę przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze. Stosuj się zawsze do instrukcji postępowania z substancjami rakotwórczymi. Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej.
8. Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B. Dla niektórych nowotworów istnieją programy badań przesiewowych zwiększających szansę na ich wyleczenie.
9. Kobiety po 25. roku życia powinny brać udział w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy. Badania te powinny być prowadzone w ramach programów podlegających procedurom kontroli jakości zgodnym z „Europejskimi wytycznymi kontroli jakości mammograficznych badań przesiewowych”.
10. Kobiety po 50. roku życia powinny brać udział w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi. Badania te powinny być prowadzone w ramach programów zdrowotnych podlegających procedurom kontroli jakości zgodnym z „Europejskimi wytycznymi kontroli jakości mammograficznych badań przesiewowych”.
11. Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego. Badania te powinny być prowadzone w ramach programów uwzględniających procedury kontroli jakości.



www.kodekswalkizrakiem.pl

Notatki

Notatki

Notatki

