

Sprytna kuchnia

**OD POLA
DO STOŁU**



Sylwia
Majcher



Komisja
Europejska

01 OD POLA DO STOŁU

02 NA POCZĄTEK

Sałatka z ogórków, truskawek i liści botwiny
Wstążki szparagowe z bobem
Krem szparagowy z arbuzem
Zupa z młodej kapusty z klopsami z kaszy jaglanej
Lekkie pierożki z kalarepy z twarogiem z pestek słonecznika
Surówka z młodej kapusty z orzechami
Fasolka szparagowa z rabarbarową salsą
Grillowana kukurydza z oliwą szczypiorkową

03 NA WIĘKSZY APETYT

Butki bao ze wstążkami z buraków
Kotlety z soczewicy i wczorajsze ziemniaki z rozmarynem
Pieczony kalafior z czerstwym pieczywem i musem z buraków
Babeczki szparagowe
Risotto z zielonym groszkiem na bulionie z resztek szparagów
Focaccia z wczorajszych ziemniaków
Mini naleśniki z owocami

04 OCHOTA NA SŁODYCZE

Budyń orzechowy
Zawijańce z owocami i rozmarynem – bez jajek
Tarta z kaszy jaglanej bez pieczenia
Mus z ciecierzycy z bezą
Ciastka razowe bez wyrzutów

05 NA DODATEK

Kimchi
Ogórkowe kimchi
Pesto z pokrzywy
Pasta fasolowa z czosnkiem niedźwiedzim
Kiszzone liście kalafiora
Ziołowe kostki bulionowe

06 NA KONIEC

Od pola do stołu






Co piąty Europejczyk umiera z powodu złej diety. Mamy problem z wyborem dobrego jedzenia, dostępnością do ekologicznej żywności w przystępnej cenie, czytaniem i rozumieniem etykiet na opakowaniach produktów. Kupujemy ich za dużo, a potem sporo wyrzucamy.

Te żywieniowe decyzje wpływają na kondycję naszą i formę planety. Środki chemiczne, którymi wspierane są składniki kiepskiej jakości, pogarszają żyzność gleby, przemysłowa hodowla mięsa przez naukowców uznawana jest za większego truciciela niż przemysł naftowy. Nadmiernie wykorzystywane są w niej antybiotyki. Tylko w Polsce w ostatnich latach sprzedaż leków przeznaczonych dla zwierząt gospodarskich wzrosła o 30%.

Produkcja tego, co jemy, zostawia trwały ślad środowiskowy i klimatyczny. Dlatego Komisja Europejska ogłosiła strategię „Od pola do stołu”. To długofalowy plan, którego celem jest zmiana naszych nawyków, docenienie i finansowe wsparcie rolników i producentów żywności dbających o bioróżnorodność, wykorzystujących naturalne środki ochrony. Do 2030 roku 25% unijnych gruntów rolnych ma być przeznaczonych dla certyfikowanych gospodarstw ekologicznych. Teraz jest ich zaledwie 7%. Rolnictwo konwencjonalne będzie musiało nawet o połowę ograniczyć ilość wykorzystywanych w uprawach pestycydów.

Czeka nas kluczowa dekada, pełna potrzebnych zmian, które sprzyjają zdrowiu i mogą mieć lepszy wpływ na środowisko. Strategia „Od pola do stołu” jest jednym z elementów Europejskiego Zielonego Ładu. To koncepcja sprawiedliwego, zdrowego i przyjaznego dla środowiska systemu żywnościowego. Pandemia uświadomiła wielu osobom, jak istotne jest wspieranie odporności, pojawia się potrzeba naturalnej troski o organizm, zaczynamy mocniej doceniać, ile dobrego ma w swojej ofercie właściwie przygotowane jedzenie.

Cele strategii "Od pola do stołu"

- 1** Zapewnienie Europejczykom zdrowiej, przystępnej cenowo i zrównoważonej żywności 
- 2** Przeciwdziałanie zmianie klimatu 
- 3** Ochrona środowiska naturalnego i zachowanie różnorodności biologicznej 
- 4** Godziwe zyski w łańcuchu żywnościowym 
- 5** Wspieranie rolnictwa ekologicznego 



#farm2fork

#odpoadostotu

Sprytna kuchnia, od czego zacząć?

Sezonowo i lokalnie – te dwa słowa powinny być mantrą wkomponowaną w codzienność. Warto korzystać z dostępu do ciekawych składników, ubarwiać dania azjatyckimi sosami, orientalnymi przyprawami, równoważyć smaki rześkością cytrusów, ale traktować je jako dodatki. Sprytna kuchnia nie wymusza ograniczeń, tylko zachęca do rozsądnego czerpania z produktowej obfitości. To, co powstaje najbliżej, powinno dominować na talerzach. To najzdrowszy wybór dla nas i dla kondycji planety. Takie produkty są dla organizmu odżywczo cenniejsze. Jedzenie z naszej strefy klimatycznej o 1/3 poprawia zróżnicowanie mikrobiomu jelit, a to ma wpływ między innymi na metabolizm. Sezonowy i skomponowany z przewagą lokalnych składników jadłospis ułatwia dbanie o dobrą formę.

Dobre źródło witaminy

C: brukselka, jarmuż, papryka, natka pietruszki

E: olej słonecznikowy, pestki słonecznika

A: marchewka, dynia, bataty

Minerały

cynk: warzywa strączkowe, kapustne, otręby

żelazo: kasza gryczana, buraki, ciecierzycyca

Kwasy Omega 3 i Omega 6

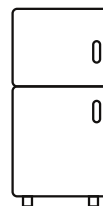
oleje tłoczone na zimno – lniany, z czarnuszki, z orzechów



Gotuj, nie marnuj



Planowanie



**Właściwe
przechowywanie**



**Monitorowanie
strat**



**Kreatywne
wykorzystywanie**



**Inwestowanie
w resztki**

Przepis na niemarnowanie jest jak kulinarna instrukcja i składa się z kilku etapów przygotowania. Ważny jest monitoring zgromadzonych zapasów, odpowiednie ich przechowywanie, kreatywne wykorzystanie i wreszcie troska o resztki. Realizacja wszystkich tych punktów ułatwia ograniczenie jedzeniowych start. Lodówkę warto potraktować jako sklep pierwszego wyboru i do niej oraz szafek kuchennych zaglądać przed wyjściem po zakupy. W ramach monitoringu dobrze jest w widocznym miejscu mieć spis składników, które czekają na wykorzystanie.

Do sklepu koniecznie trzeba pójść z listą produktów, jakie zamierzamy kupić. Ona funduje konkretne oszczędności – pieniędzy i czasu spędzonego na zakupach. Po przyjeździe do domu trzeba zatroszczyć się o przyniesione jedzenie. Produkty, które potrzebują chłodu lodówki, warto ułożyć na odpowiednich półkach.

- Ziemniaki, cebula, czosnek, pomidory, ogórki zdecydowanie wolą umiarkowaną temperaturę.
- Truskawki czy maliny należy myć dopiero przed zjedzeniem – wykąpane wcześniej szybciej się popsują.
- Płukanie lubi sałata, jej liście owinięte w wilgotną ściereczkę dłużej pozostaną świeże.
- Ziołom termin ważności przedłuży zanurzenie końcówek w szklance z wodą. Wodę trzeba wymieniać co 2 dni, a przed użyciem zanurzone końcówki odciąć.
- Sypkie czy suche składniki warto przelać do słoików, które są dla nich najlepszą ochroną. W takich pojemnikach też wyraźnie widać, ile produktu mamy jeszcze do wykorzystania. To taki drobny trik, który dużo potrafi zmienić.

Pokochaj odrzutki i brzydale

W rytmie niemarnowania namawiam też do sięgania po odrzutki i brzydale – gorzej wyglądające warzywa czy owoce. Ponad 70% Polaków nie daje im szansy, a przecież pod ich pomarszczoną skórką kryje się atrakcyjne wnętrze. Szybko da się także zmienić ten mniej atrakcyjny wizerunek, wystarczy wrzucić takie produkty do blendera, ukręcić z nich koktajl czy pesto. Czerstwe pieczywo daje natomiast doskonały pretekst do zagęszczania sosów czy zup. Gorzej wyglądające warzywa i owoce można też ukusić.



Kiszonki na zdrowie

Kiszonki zapewnią potężne wsparcie w budowaniu odporności. To nasze rodzime super foods – produkty ze szczególną mocą. Są pełne witamin – C, K, żelaza, cynku, których zmęczony jesienią i wychłodzony zimą organizm potrzebuje bardziej niż suplementów z apteki. Ułatwiają trawienie, działają kojąco na jelita. Kiszenie ma w naszym regionie długą tradycję. To też jeden z najlepszych i najzdrowszych sposobów przedłużania terminu ważności warzyw i owoców.

Dobrze zrobione kiszonki przetrwają spokojnie sezony, w których brakuje nam dorodnych produktów. Kiszony sok z ogórków czy kapusty świetnie doprawia mniej wyraziste zupy. Najzwyklejszy krem z gotowanych ziemniaków smakuje wybornie zaostrożony w taki sposób. Można ukusić jabłka, rzodkiewki, czosnek, cukinię, marchewki, a nawet arbuza.

Nie bój się eksperymentów

W kuchni warto wyjść ze sztywnych ram i kanonów. Ugotowane ziemniaki, świeży rozmaryn albo mięta z parapytu i odrobina oliwy z oliwek, kropla octu jabłkowego to sposób na lekką sałatkę. Z jednej główki kapusty można zrobić zupę i surówkę i jeszcze wykorzystać jej głąb do sałatki, placków czy warzywnego carpaccio.

Dobrze jest zwrócić uwagę na cały potencjał produktu. Kupować kalafior razem z liśćmi i ukusić je, dorzucić do zupy lub zapiec w tempurze. Korzeniowe warzywa mogą być w roli głównej – świetnie smakują frytki z pietruszki, selera czy kremowa zupa z białych warzyw. Najkorzystniej jest unikać monotonii i dominowania samych węglowodanów czy białka w jednym posiłku, warto pamiętać o błonniku. Jeść jabłko ze skórką, nie rozgotowywać ziemniaków czy ryżu.

Nie ma sensu rezygnować z tłuszczu, ale najlepiej sięgać po ten dobrej jakości – olej tłoczony na zimno, oliwy, siemię lniane. Niech to będą stałe dodatki do dań. Cenna jest też różnorodność, próbowanie znanych produktów w innej postaci. Brukselkę można nie tylko ugotować, ale i upiec, podobnie rzodkiewki – zarumienione na maśle, skropione miodem i posypane orzechami są zaskakującą przystawką. Dobrze jest unikać przekombinowania, to sprawi, że nasze przygotowywanie posiłków będzie łatwiejsze. Kalafior można upiec, szparagi wcale nie wymagają gotowania, surowe chętnie wystąpią w sałatce czy makaronie. Z buraków warto zrobić wstążki czy kluski. Te dania nie tylko smakują, dodają energii, sycają, ale i dobrze wyglądają.

STRĄCZKI



To pełnowartościowe białko. Ugotowaną fasolę, ciecierzycę, soczewicę można wykorzystać do sałatek, kotletów, zapiekanek i zup.

KASZE



Są naturalnym źródłem błonnika i wielu minerałów. Pasują do dań wytrawnych i słodkich.

WARZYWA I OWOCE

Fundują organizmowi dawkę witamin i składników mineralnych.



buraki

zawierają kwas foliowy, witaminę C i B1 oraz sporo cennych składników takich jak żelazo, wapń, magnez, potas. Zakwas z buraka wzmacnia i pobudza lepiej niż kawa. Burak ma właściwości przeciwzapalne, więc skutecznie radzi sobie z pierwszymi objawami infekcji.



marchew

ma cenny beta-karoten, dużo witaminy A dobrze działającej na nasz wzrok. Sok ze świeżej marchwi może zmniejszać ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, krtani, przetyku, a także pęcherza moczowego. Chrupanie marchewki bogatej w pektyny obniża poziom cholesterolu.



pietruszka

ma mnóstwo witaminy C. Wzmacnia organizm, wspiera odporność, poprawia humor, rozjaśnia cerę. Ma właściwości oczyszczające i moczopędne, wspomaga leczenie kamicy nerkowej, przynosi ulgę w problemach trawiennych i odtruwa organizm.

KIEŁKI



Zawierają witaminy, mikroelementy, białko i błonnik. Najlepsze są wyhodowane samodzielnie na parapecie.

NASIONA I ORZECHY



Obfitują w potrzebne tłuszcze. Są także źródłem białka, witamin i minerałów.

Wskazówka

Liście rzodkiewki mają więcej witaminy C niż cytryna.

W łodydze brokołu jest tyle samo witaminy B, C, żelaza i potasu, co w jego różyczkach.

Liście kalarepy są cenniejsze odżywczo niż bulwa. Zawierają żelazo, chlorofil i witaminę C.

Natka marchewki jest zdrowsza niż jej korzeń. Ma więcej witaminy K niż inne warzywa.

100 g liści buraka zapewnia organizmowi porcję dziennego zapotrzebowania na witaminę A i K.



Obowiązkowa lista

Drogą do sukcesu jest lista zakupów. Ułatwia organizację, podejmowanie kulinarnych wyzwań i jest tarczą ochronną w czasie zakupów. Od niej zaczyna się zmiana nawyków, która procentuje:

- niemarnowaniem jedzenia
- ułatwieniem planowania posiłków
- skróceniem czasu zakupów
- oszczędnością pieniędzy

Idealna lista zakupów

- zrób przegląd szafek – sprawdź, co już masz
- podziel listę na grupy produktowe
- dopisz do listy brakujące składniki
- przy każdym produkcie zaznacz jego ilość dostosowaną do liczby domowników

Warto na wierzchu szafki mieć listę z jej zawartością. Zamiast szukać konkretnych produktów, wystarczy zerknąć na spis i sprawdzić, co można wykorzystać, a czego brakuje. Dobrze przy takiej liście wpisać termin przydatności.

Wskazówka

Określ budżet na zakupy – unikniesz pułapek marketingowych.

Data ważności, czy zawsze ma znaczenie?

W ramach strategii Komisji Europejskiej #odpoladostolu prowadzone były konsultacje publiczne dotyczące określeń, jakie pojawiają się na kupowanym przez nas jedzeniu. Obecnie obowiązują dwa: *należy spożyć do* – czyli termin przydatności do spożycia i *najlepiej spożyć przed* – to data minimalnej trwałości. ¾ Polaków wg danych Banków Żywności ma problem z ich rozróżnieniem.

W konsultacjach KE były rozważane takie rozwiązania:

- Rozszerzenie listy produktów bez daty minimalnej trwałości – na niej mogłyby się znaleźć między innymi herbata, kawa, makaron, ryż.
- Całkowite usunięcie minimalnej daty trwałości (czyli znika *najlepiej spożyć przed*). Obowiązywałby tylko termin przydatności do spożycia dla tych produktów, których zjedzenie po nim mogłoby być zagrożeniem dla zdrowia (*należy spożyć do*).
- Jeden z pomysłów jest też taki, by data ważności określana była kolorem – etykieta *najlepiej spożyć przed* oznaczona kolorem zielonym, a *należy spożyć do* kolorem czerwonym. Rozważne są też inne elementy graficzne podpowiadające konsumentowi, że może bez obaw zjeść wybrane jedzenie.

Przeoczenie terminu ważności to też jeden z najczęstszych powodów wyrzucania jedzenia. Komisja Europejska szacuje, że z tego powodu do śmietnika trafia co roku 15 miliardów ton żywności, dlatego ważne jest ujednoczenie we wszystkich unijnych krajach określenia daty ważności.

Teraz jogurt od tego samego producenta w Polsce ma termin *należy spożyć do*, a w Niemczech *najlepiej spożyć przed*. U nas jest więc informacja, by przestrzegać bezwzględnie terminu na opakowaniu, u naszych sąsiadów data jest wskazówką. W konsultacjach wybrzmiewa także potrzeba zgody na sprzedaż produktów po terminie ważności. Obecnie w większości państw UE prawo na to nie pozwala, nie można również takiej żywności przekazywać na cele charytatywne.

Wskazówka

W sprawie daty ważności najsmaczniej jest zachować zdrowy rozsądek. Nie należy jeść spleśniałych produktów, pachnących nienaturalnie, jedzenia przechowywanego w puszkach, które się dziwnie wybrzuszyły i po otwarciu wybuchają. Dobrze przechowywana żywność przetrwa zazwyczaj dłużej niż sugeruje termin na opakowaniu.

Etykieta na zakupach

W czasie zakupów cenna jest też lektura etykiet. W dłuższej perspektywie taki nawyk pozwala stracić nawet 4 kilogramy. Waga spada u tych, którzy w sklepie zachowują czujność sapera i skutecznie omijają miny.

Jak czytać etykiety?

- **KOLEJNOŚĆ** – to w jakiej kolejności wymienione są składniki w danym produkcie nigdy nie jest przypadkowe. Dodatki ułożone są według ilości, więc jeśli w dietetycznym batonie na pierwszym miejscu widnieje cukier lub jego tańszy zamiennik w postaci syropu glukozowo-fruktozowego, oznacza to, że jest go tam najwięcej. W mieszankach warzywnych i owocowych ich ilość jest podawana w procentach - np. 50% wiśni w dżemie czy 30% w soku pomidorowym.
- **DŁUGOŚĆ** – im dłuższa lista składników, tym dla wartości odżywczych produktu zazwyczaj gorzej. Naturalne dodatki producent musiał z jakichś powodów zastąpić chemią, dla uzyskania koloru, konsystencji, smaku.
- **NAZWA** – to pole do słownych manewrów. Zwykły cukier może być ukryty pod kilkunastoma innymi określeniami. W malinowym soku babuni owoców znajdziemy zaledwie 2%. Pozostały skład pozostawia wiele do życzenia. Trzeba uważać też na wiejskie jajka, te od szczęśliwych kur czy podwórkowych. Pod tą nazwą w pudełku mogą czekać jajka „3” – z chowu klatkowego, w którym nioska ma do dyspozycji miejsce tylko nieco większe niż powierzchnia kartki A4. Ponad 70% jajek sprzedawanych w Polsce pochodzi właśnie z chowu klatkowego.
- **E** – substancje dodatkowe, które mają pomóc w uzyskaniu pożądanego smaku czy konsystencji. Producent ma obowiązek podania wszystkich dodatków, stąd ta cała wyliczanka na opakowaniu. E zawsze towarzyszy numer, który przydziela je do konkretnej grupy.

Gdzie robić zakupy?

- Bio bazary i ekologiczne targi. Działają cyklicznie, przed świętami ze zwiększonym natężeniem. Można kupić doskonałe produkty bezpośrednio od hodowców i producentów, poznać historię pochodzenia żywności.
- Skrzynki z produktami dostarczany do domu. To inicjatywa, która prężnie się rozwija w dużych miastach. Z listy wirtualnego sklepu wystarczy wybrać zestaw sezonowych składników od sprawdzonych lokalnych dostawców, a potem czekać na przesyłkę, która dociera pod same drzwi.
- RWS – Rolnictwo Wspierane Społecznie. To pomysł do wykorzystania w nowym roku. Polega na tym, że u wybranego eko rolnika z okolicy wykupuje się sezonowy abonament na dostawy warzyw i owoców. Rolnik ma zapewniony popyt na produkty, a odbiorca pewność w sprawie ich jakości.
- Kooperatywy spożywcze. Organizują zakupy zdrowej żywności od lokalnych producentów. Członkowie opłacają wpisowe i deklarują wsparcie przy odbiorach i rozdysponowywaniu jedzenia.
- Portal lokalnazywnosc.pl – mapa gospodarstw ekologicznych. Dobrego jedzenia można szukać na własną rękę i indywidualnie ustalać warunki współpracy
- Sklepy z produktami na wagę i małe warzywniaki, w których właściciel zna pochodzenie produktu.
- Półki z ekologiczną, certyfikowaną żywnością w marketach. Warto też sprawdzać regały z produktami, którym kończy się termin ważności.



Produkty, które zawsze warto mieć w kuchni



Kasza jaglana, orkiszowa lub gryczana



Makaron – najlepiej pełnoziarnisty



Mąka pełnoziarnista



Strączki



Sos pomidorowy



Świeże lub suszone zioła



Orzechy i pestki



Olej i oliwa



Płatki owsiane lub jaglane



Drożdże - świeże lub suche

Ten pakiet daje poczucie komfortu
i jest gwarancją bezpieczeństwa.

Właściwe przechowywanie

Bezpieczeństwo

Surowe mięso czy ryby mogą zawierać niebezpieczne mikroorganizmy, a te nieświadomie dotrą do innych produktów. By uniknąć ryzyka rozprzestrzeniania się drobnoustrojów, najlepiej do obróbki mięsa, ryb, owoców morza używać osobnych desek i noży.

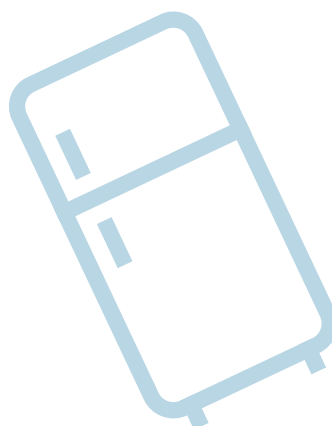
Temperatura

W temperaturze pokojowej mikroorganizmy namnażają się dość szybko. Jedzenie po schłodzeniu powinno jak najszybciej trafić do lodówki, także w niej najlepiej je rozmrażać. Nie na kuchennym blacie.

Opakowanie

Proces pakowania ma wpływ na jakość przechowywanych produktów, zawartość witamin, składników mineralnych czy trwałość jedzenia. Nie wszystkie pojemniki nadają się do kontaktu z żywnością. Jeśli wybieracie te z tworzywa, to najbezpieczniejsze są z symbolem HDPE (polietylen) i PP (polipropylen). Najbardziej neutralne jest szkło, nie wchodzi w interakcję z jedzeniem, wytrzymuje podgrzewanie do wysokich temperatur i schładzanie. W szklanych pojemnikach i słoikach można mrozić jedzenie. Ważne, by nie były wypetnione po brzegi, należy zostawić w nich nieco miejsca.

Lepiej unikać folii aluminiowej i spożywczej – ciasno otoczone nimi wędliny, sery czy warzywa są odcięte od dootywu powietrza i szybciej się psują. Do pieczenia najbezpieczniejszy jest papier. Pieczenie czy smażenie potraw w folii aluminiowej może być groźne dla zdrowia. Rozgrzane aluminium przenika do jedzenia w dawce przekraczającej dopuszczalne normy.



Nie wiesz co zrobić z nadmiarem jedzenia?

Zamroź je, tylko pamiętaj:

- Mrożenie nie poprawia jakości produktów. Dlatego to, co chcemy włożyć do zamrażarki, musi nadawać się do jedzenia, warzywa i owoce nie mogą być spleśniałe.
- Nie mrozimy dwa razy tych samych produktów.
- Na każdym opakowaniu warto zapisać wagę i datę mrożenia oraz jego koniec, bo zamrożone produkty też mają swój termin przydatności.
- Korzeniowe warzywa mrozimy obrane, brokuły, cukinię, kalafior najlepiej podzielić na różyczki i przed mrożeniem zblanszować przez 2 minuty we wrzątku.

Czego lepiej nie mrozić?

- Dań i produktów wcześniej mrożonych, bo grozi to zatruciem. Szczególnie ważne jest to w przypadku mięsa.
- Surowych jaj w całości. Można je mrozić, ale osobno białka i żółtka.
- Bitej śmietany i ciast z nią – nie utrzymają konsystencji.
- Surowej cebuli, czosnku, ziemniaków – mogą być gorzkie.

Na ratunek pasteryzacja

Dobrym sposobem na przedłużenie terminu **ważności jedzenia** jest pasteryzacja.

Wystarczy gotowe dania takie jak bigos, leczko, gołąbki, zupy przelać do wyparzonych stoików i wstawić je do piekarnika nagrzanego do 120 stopni. Po 20 minutach dokręcamy stoik, odstawiamy do góry dnem i czekamy na całkowite wystudzenie zapasów.

Kreatywne wykorzystanie

- Zamiast wyrzucać pulpę po wyciśnięciu soku z marchewki, lepiej przerobić ją na słodką marmoladę.
- Końcówki wyschniętego sera da się uratować, kąpiąc je w oliwie, a potem tak naturalnie aromatyzowanym sosem połączyć obficie liście sałaty.
- Z obitych dojrzałych owoców powstają zdrowe, pełne witamin sorbety, a ze zmiksowanego ryżu – deserowy pudding.
- Końcówki warzyw korzeniowych są świetną bazą do aromatycznego bulionu, który zawsze warto mieć w zamrażarce i w awaryjnej sytuacji na jego bazie zrobić kremowe risotto.
- Nieco przywędła sałata da się zmiksować w zielonym wzmacniającym koktajlu.
- Ciemniejące banany można rozgnieść z lekkością i zmienić na chrupiące deserowe placuszki.
- Wyschniętą śniadaniową bagietkę można zarumienić z czosnkiem, a potem zagęścić nią zupę czy sos.

Na początek

To lekkie propozycje, które mogą być niezobowiązującą przystawką, apetycznym wstępem do ciągu dalszego. Uzupelnione o pajdę chleba albo grzanki z tego, który domaga się wykorzystania zmienią charakter. Staną się na tyle treściwe, że wypełnią obiadową potrzebę.

Gdy w kuchni będzie brakowało jakiegoś ze składników, szukajcie zastępstwa. Krem szparagowy uda się także z korzeniem pietruszki, bób można zastąpić fasolą, a liście botwiny szpinakiem czy jarmużem. I też będzie smacznie.

**Sałatka z ogórków,
truskawek
i liści botwiny**



SKŁADNIKI

na dwie porcje

- 2 świeże ogórki
- szklanka truskawek
- liście i łodygi botwiny
- garść świeżej mięty
- jadalne kwiaty, np. bratki - opcjonalnie
- cebula szalotka
- garść pestek słonecznika
- 3 łyżki oliwy
- łyżeczka octu jabłkowego
- łyżeczka musztardy

- 1 Ogórki umyj i pokrój w cienkie plastry, wyptukane truskawki razem z szypułkami pokrój w ćwiartki.
- 2 Połowę truskawek przetóż do blendera. Dodaj musztardę, miętę, ocet i oliwę. Zmiksuj, by powstał gładki sos. Liście botwiny podrzyj na mniejsze kawałki, łodygi drobno posiekaj.
- 3 Cebulę pokrój w piórka. Pestki słonecznika podpraż na suchej patelni. W większej misce wymieszaj wszystkie składniki, polej sosem i posyp pestkami słonecznika.

ZAPAMIĘTAJ!

Truskawki myj zawsze z szypułkami. Odrzuć je dopiero po myciu. Dzięki temu woda nie dostanie się do owoców.

Szypułki są jadalne, nie zawsze musisz z nich rezygnować.

Wstążki szparagowe z bobem



SKŁADNIKI

- kilka zielonych i białych szparagów
- szklanka bobu
- 100 g sera feta lub tofu
- 3 łyżki oliwy
- łyżeczka octu winnego
- 5 łyżek zimnej wody
- garść świeżej mięty
- garść kietków
- łyżka płatków migdałowych
- ząbek czosnku
- pieprz

- 1 Szparagi umyj, odetnij końce i obieraczką do warzyw potnij na cienkie wstążki. W garnku zagotuj wodę. Wrzuć bób i gotuj przez 3 minuty.
- 2 Potem przestudź, obierz go. Płatki migdałowe upraż na suchej patelni. Do blendera przetóż pokruszoną fetę/tofu, dodaj oliwę, ocet, czosnek, wodę i bazylię. Zmiksuj, by powstał kremowy sos, na końcu dopraw go pieprzem.
- 3 Wstążki szparagowe wymieszaj z bobem i kietkami. Polej całość sosem i posyp płatkami migdałowymi.

WSKAZÓWKA

Nie wyrzucaj łupin bobu – zrób z nich chipsy.

Do miski wsyp łupiny bobu, dodaj oliwę, miód/syrop, paprykę, sól i natkę pietruszki. Wymieszaj tak, by marynata równo pokryła skórki. Ułóż je na blaszce do pieczenia. Piekarnik nagrzej do 175 stopni. Wstaw blachę i piecz przez 10-12 minut, aż łupiny się zarumienią i będą chrupiące.

Krem szparagowy z arbuzem



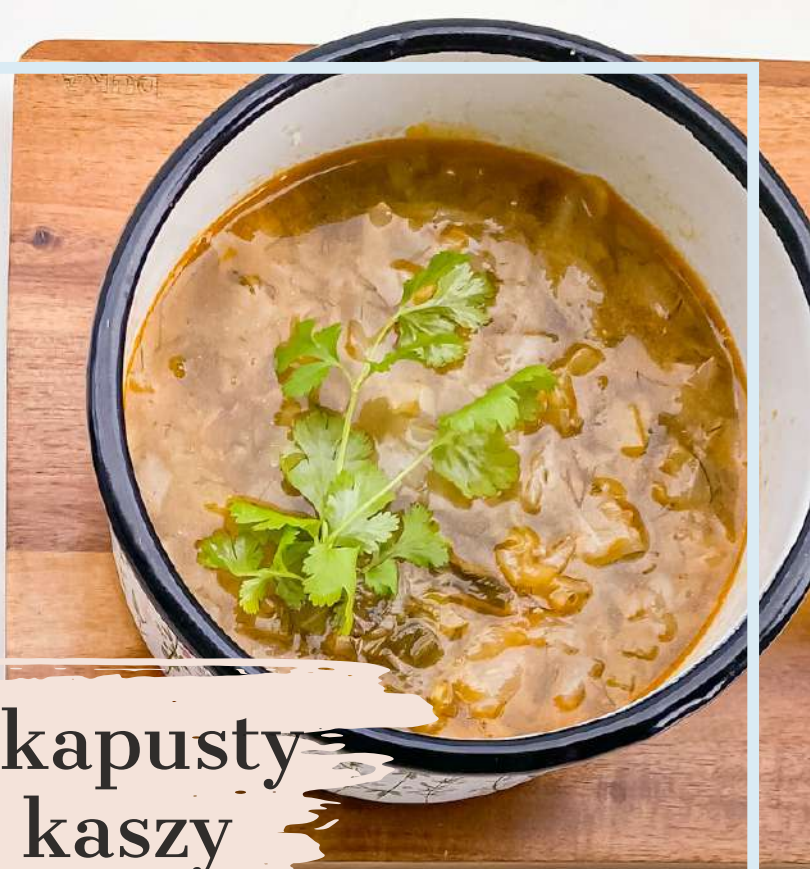
SKŁADNIKI

- 2 pęczki białych szparagów
- 2 plastry arbuza
- 2 ziemniaki
- biała cebula
- 150 ml mleka kokosowego
- skórka i sok cytryny
- tyżeczka białego pieprzu
- szczypta soli
- szczypta gałki muszkatołowej
- tyżka oliwy
- natka kolendry
- 1,5 l zimnej wody

- 1 Szparagi umyj, obierz, odetnij im główki, a todygi pokrój. Ziemniaki porządnie wyszoruj, nie musisz ich obierać. Pokrój jedynie w mniejsze kawałki.
- 2 W garnku rozgrzej oliwę, dodaj posiekaną cebulę, zeszklij. Wrzuć ziemniaki oraz szparagi - bez główek. Podsmaż na wolnym ogniu przez chwilę.
- 3 Potem zalej wodą i mlekiem. Gotuj 10 minut, aż warzywa będą miękkie. Dorzuć wszystkie przyprawy, sok i skórkę z cytryny i zmiksuj całość blenderem tak, by powstał gładki krem.
- 4 Arbuza pokrój w plastry lub kostkę. Kolendrę posiekaj. Przed podaniem udekoruj każdą porcję kawałkami arbuza, surowymi główkami szparagów i kolendrą.

WSKAZÓWKA

*Krem dobrze smakuje zarówno w zimnej, jak gorącej wersji.
Można go również zamrozić.*



Zupa z młodej kapusty
z klopsami z kaszy
jaglanej



SKŁADNIKI NA ZUPĘ Z MŁODEJ KAPUSTY

- mała główka młodej kapusty
- 3 pomidory
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- szczypiorek
- koperek
- 4 łyżki oliwy
- 2 łyżki masła
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- łyżeczka pieprzu
- szczypta wędzonej słodkiej papryki
- łyżeczka soli
- 2 litry wody

- 1 Cebulę i czosnek posiekaj. Pomidory pokrój w drobną kostkę. Kapustę poszatkuj. W garnku rozgrzej oliwę, wrzuć cebulę i czosnek. Przesmaż do zarumienienia.
- 2 Wrzuć poszatkowaną kapustę, masło i duś kilkanaście minut. Dodaj pomidory (możesz je zastąpić pulpą pomidorową).
- 3 Wsyp wszystkie przyprawy, przemieszaj, zalej wodą i gotuj przez kwadrans. Na końcu dodaj posiekany koperek.

SKŁADNIKI NA KLOPSY Z KASZY JAGLANEJ

- szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- garść świeżego szpinaku lub rukoli
- ząbek czosnku
- 3 łyżki zmielonego siemienia lnianego
- 2 łyżki pestek dyni
- sól, pieprz
- olej lub oliwa do smażenia

- 1 Szpinak lub rukolę oraz czosnek posiekaj drobno. Pestki dyni delikatnie rozdrobnij, ale nie na puch, niech będą wyczuwalne kawałki.
- 2 Kaszę przetóż do miski i wymieszaj z pozostałymi składnikami.
- 3 Z masy ulep niewielkie kulki. Na patelni rozgrzej oliwę/olej. Smaż klopsy po 2 minuty na każdej ze stron. Powinny być lekko zarumienione. Gorące serwuj razem z zupą.

WSKAZÓWKA

Możesz przygotować więcej klopsów i kolejnego dnia zjeść je z ziemniakami albo ugotować w sosie pomidorowym.

Lekkie pierożki
z kalarepy
z twarogiem z pestek
słonecznika



SKŁADNIKI

- 2 kalarepy
- garść świeżej mięty
- tyżka posiekanego koperku
- szklanka pestek słonecznika
- tyżka płatków drożdżowych
- sok z cytryny
- 3 tyżki oliwy
- sól/pieprz

- 1 Pestki słonecznika przetóż do miski i zalej wrzątkiem tak, by woda je przykryła. Zostaw na co najmniej 3 godziny, a najlepiej na całą noc. Potem odcedź ziarna, przetóż je do blendera, dodaj sok z cytryny, płatki drożdżowe, szczyptę soli, pieprzu i zmiksuj. Do gotowego serka dodaj posiekaną miętę.
- 2 Kalarepę obierz i pokrój cienko obieraczką do warzyw tak, by uzyskać cienkie plasterki. W garnku zagotuj wodę. Na wrzątek wrzuć plastry kalarepy i gotuj przez minutę. Odsącz każdy z nich i ułóż na większym talerzu. Potem na połowę z nich wyłóż tyżeczkę serka słonecznikowego. Przykryj drugim plasterkiem kalarepy, dociśnij brzegi tak, żeby dobrze się zlepily. Skrop oliwą, posyp koperkiem i serwuj.

CO ZROBIĆ Z LIŚCI KALAREPY?

LEKKIE GOŁĄBKI Z LIŚCI KALAREPY

Liście kalarepy umyj, wrzuć na wrzącą wodę, po 2 minutach odsącz i ułóż na talerzu. Możesz je faszerować ugotowaną kaszą, ryżem lub pieczonymi warzywami. To doskonała przekąska.

Surówka z młodej kapusty z orzechami



SKŁADNIKI

- mała główka kapusty
- 2 ząbki czosnku
- solidna garść kolendry lub natki pietruszki
- 2 morele
- pół szklanki orzechów ziemnych lub włoskich
- szklanka jogurtu naturalnego
- 3 łyżki majonezu
- sól/pieprz do smaku
- sok z jednej cytryny

- 1 Kapustę poszatkuj, przetóż do miski, dodaj sól i sok z cytryny. Zostaw na kwadrans, by puściła wodę. Wodę przelej do większego kubka, dodaj jogurt, majonez.
- 2 Kolendrę i czosnek posiekaj. Morele pokrój w kostkę. Wmieszaj do sosu. Sos połącz z kapustą. Orzechy podpraż na suchej patelni. Gorącymi posyp surówkę.

WSKAZÓWKA

Nie wyrzucaj głąba kapusty. Możesz go pokroić w cienkie plastry i przesmażyć na oliwie czy oleju, posolić i zjadać solo lub dodać do sałatki. Głąb warto dorzucić też do warzywnego koktajlu.

Fasolka szparagowa z rabarbarową salsą



SKŁADNIKI

- fasolka szparagowa
- 2 todygi rabarbaru
- mała cebula
- tyżka pestek dyni
- garść liści świeżej mięty
- 2 tyżki oleju z pestek dyni
- 1 tyżeczka miodu/syropu klonowego
- tyżka soku z pomarańczy
- pieprz, sól

- 1 Rabarbar i fasolkę umyj. Rabarbar pokrój w drobną kostkę, a fasolkę w mniejsze kawałki – nie musisz odcinać ich końcówek.
- 2 W garnku zagotuj wodę, wrzuć fasolkę i gotuj przez 4 minuty. Wyjmij, przestudź. Cebulę i miętę poszatkuj, wymieszaj z rabarborem.
- 3 Dodaj pestki dyni, olej oraz miód/syrop klonowy i sok z cytryny. Dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj i wstaw do lodówki na pół godziny. Salsą polej fasolkę.



Grilowana kukurydza z oliwą szczypiorkową



SKŁADNIKI

- kolby kukurydzy
- pęczek szczypiorku
- szklanka oliwy
- kawałek sera tofu lub feta
- sól

- 1 Szczypiorek bardzo drobno posiekaj, przesyp do stoika, wlej oliwę, zakręć i mocno nim potrząśnij. Kukurydzę obierz z liści i umyj. W garnku zagotuj wodę, włóż kolby i gotuj przez 5 minut.
- 2 Wyjmij, delikatnie osusz i utóż na rozgrzanej patelni grillowej lub w piekarniku. Podpiekaj kukurydzę przez 2 minuty. Gorącą wyłóż na talerz, polej oliwą i posyp pokruszonym serem, oprósz solą.

WSKAZÓWKA

Oliwę szczypiorkową możesz wykorzystać jako sos do sałaty czy grzanek. Przyda się również do doprawiania warzywnych zup, np. kremu z kalafiora, szparagowego czy pietruszkowego.

Na większy apetyt

Pomysłowość to przewodnik po przepisach, który doprowadzi do kulinarnego sukcesu. Główne składniki mogą być bez strat wymieniane.

Szparagi w babeczkach równie widowiskowo zastąpi cukinia, butki chętnie przyjmą także wstążki marchewki. Bulion do risotto można ugotować z resztek warzyw.

Bułki bao
ze wstążkami
z buraków



SKŁADNIKI NA CIASTO

- 500 g mąki pszennej
- 50 ml mleka
- 200 ml ciepłej wody
- 1 tyżeczka drożdży w proszku
- 1 tyżka oliwy
- tyżeczka cukru
- szczypta soli

SKŁADNIKI NA FARSZ

- 3 tyżki octu
- 3 tyżki cukru
- 2 tyżki soli
- 1 tyżeczka pieprzu
- 3-4 buraki
- garść świeżej mięty
- garść orzechów włoskich
- szklanka truskawek
- 2 tyżki oleju lnianego

- 1 Drożdże wsyp do miseczki, dodaj tyżkę wody i wymieszaj, by je uaktywnić. Mąkę przesiej do większej miski, dodaj cukier i sól, wymieszaj. Wlej wilgotne drożdże, wodę, mleko i wyrób ciasto. Powinno być elastyczne, miękkie i lekko odchodzące od dłoni. Gdy jest zbyt wilgotne, dodaj mąki, jeśli zbyt suche – wody. Możesz wyrobić wygodnie ciasto w robocie kuchennym. Zwiń ciasto w kulkę, przykryj i zostaw na co najmniej godzinę do wyrośnięcia.
- 2 W tym czasie wyszoruj buraki – nie musisz ich obierać. Przekrój je na pół i wrzuć na 5 minut do wrzącej wody. Woda powinna tylko przykrywać warzywa. Wyjmij buraki i obieraczką do warzyw potnij na wstążki. Do wody włóż umyte truskawki, nie musisz odrywać ich szypułek. Dodaj cukier, ocet, sól, pieprz i gotuj przez 15 minut, aż sos nieco zgęstnieje. Zmiksuj całość.
- 3 Wyrośnięte ciasto rozwałkuj. Wytnij z niego kótki. Każde złóż delikatnie na pół i utóż w parowarze albo na gazie zawieszanej na garnku z wrzącą wodą. Przykryj i paruj butki przez około 10 minut. Gorące wypetnij wstążkami z buraków. Polej sosem truskawkowym i posyp posiekaną miętą i orzechami.

WSKAZÓWKA

Zamiast truskawek do sosu możesz użyć malin lub porzeczek.



**Kotlety z soczewicy
i wczorajsze ziemniaki
z rozmarynem**



SKŁADNIKI


- szklanka ugotowanej soczewicy
- 2 łyżki dowolnej mąki
- 3 marchewki
- ząbek czosnku
- mała cebula
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego
- łyżeczka papryki wędzonej
- łyżeczka posiekanego świeżego chilli
- szczypta pieprzu
- 2 łyżeczki kuminu rzymskiego
- 2 łyżki oliwę
- 2-3 łyżki butki tartej do obtoczenia

- 1 Marchewkę zetrzyj na tarce o cienkich oczkach. Szalotkę i czosnek posiekaj. W garnku z grubym dnem rozgrzej oliwę, wrzuć cebulę oraz czosnek, dodaj kumin i przesmaż. Potem dodaj marchewkę, smaż kolejne 2 minuty, gorącą masę wymieszaj z ugotowaną soczewicą.
- 2 Delikatnie zblenduj, ale nie na mus. Soczewica powinna być wyczuwalna. Dopraw masę papryką, solą, pieprzem i wymieszaj z siemieniem.
- 3 Wstaw do lodówki na godzinę, a następnie formuj z masy płaskie niewielkie kotlety. Gotowe obtocz w bułce tartej. Ułóż do blaszce do pieczenia. Wstaw ją do nagrzanego piekarnika na 25 minut. W połowie pieczenia możesz obrócić każdy z kotletów.

PIECZONE ZIEMNIAKI

- ugotowane ziemniaki
- kilka gałązek świeżego rozmarynu
- 3 łyżki oliwy
- 2 ząbki czosnku
- sól/pieprz

Czosnek pokrój w cienkie plasterki. Ugotowane ziemniaki pokrój w plastry lub ćwiartki. Skrop oliwą i posyp obficie świeżym rozmarynem. Posyp czosnkiem, solą i pieprzem. Piecz razem z kotletami przez 25 minut w 200 stopniach.



**Pieczony kalafior
z ciepłym pieczywem
i musem z buraków**

SKŁADNIKI

- kalafior
- 2 buraki
- 2 łyżki sezamu
- kromka czerstwego chleba
- szklanka jogurtu naturalnego
- łyżka octu jabłkowego
- ząbek czosnku
- 5 łyżek oliwy
- szczypta ostrej papryki
- natka pietruszki
- sól, pieprz

- 1 Kalafior umyj, przetóż do naczynia żaroodpornego. Chleb zetrzyj na tarce, tak by powstały okruchy. Wymieszaj je z 4 łyżkami oliwy, sezamem, solą i pieprzem. Powstałym sosem polej kalafior. Buraki wyszoruj, pokrój w kostkę i utóż w drugim naczyniu. Dodaj nieobrany ząbek czosnku. Nagrzej piekarnik do 190 stopni. Wstaw do niego oba naczynia. Piecz kalafior przez 30 minut, buraki wyjmij po 25 minutach i zrób z nich mus.
- 2 Po upieczeniu buraki z czosnkiem przetóż do blendera. Dodaj jogurt i łyżkę oliwy oraz ocet jabłkowy. Dopraw solą i pieprzem. Całość zmiksuj na gładki sos.
- 3 Kalafior przekrój na pół. Na talerzu wyłóż porcję musu z buraka. Na nich utóż ciepłą potówkę kalafiora, posyp posiekaną natką pietruszki.

Babeczki szparagowe



SKŁADNIKI

- pęczek zielonych szparagów (idealnie nadadzą się zmarniate)
- garść szczypiorku
- 4 łyżki oleju lub oliwy
- 4 małe jajka
- kawałek ulubionego żółtego twardego sera
- sól/pieprz

- 1 Szparagi umyj, odetnij z nich końcówki i główki. Obieraczką do warzyw potnij szparagi na cienkie wstążki. Wstążki przetóń do miski, skrop olejem lub oliwą, wymieszaj.
- 2 Główki pokrój drobno, szczypiorek posiekaj. Przygotuj formę do muffinek. Każdą z dziurek wyłóż ciasno, także na dnie, natuszczonymi wstążkami szparagów, powinny utworzyć miseczki.
- 3 W misce wymieszaj posiekane główki, szczypiorek, starty ser oraz jajka. Dopraw solą i pieprzem. Masę wlej do szparagowych miseczek. Wstaw formę do nagrzanego do 190 stopni piekarnika i zapiekaj przez 25 minut.

WSKAZÓWKA

Końcówek szparagów nie wyrzucaj, możesz je zamrozić, a potem ugotować z nich bulion, a na jego bazie risotto z groszkiem.

Risotto z zielonym
groszkiem
na bulionie z resztek
szparagów



SKŁADNIKI

- groszek – najlepiej w tępinach – około 20 sztuk lub szklanka tuskanego
- biała cebula
- szklanka ryżu
- 4 łyżki masła lub oliwy
- 5 łyżek śmietany 30% lub śmietanki sojowej
- szklanka bulionu z końcówek i obierek szparagów
- sok z i skórka z cytryny
- sól, pieprz
- tymianek do dekoracji

BULION

- końcówki i obierki szparagów
- kilka liści laurowych
- 5 ziaren ziela angielskiego
- woda

- 1 Resztki szparagów przetóż do garnka. Wlej tyle wody, by przykryła pozostałości. Dodaj ziele i liście. Przykryj garnek i gotuj bulion na małym ogniu przez pół godziny. Przecedź i gotowe. Bulion jest aromatyczny, możesz go również zamrozić.

RISOTTO

- 2 Ryż przepłucz. Masło/oliwę rozgrzej na głębokiej patelni, dodaj posiekaną drobno cebulę, przesmaż ją przez minutę i wsyp optukany ryż. Mieszaj tak, by ryż się nie przypalił, podsmażaj go na małym ogniu przez 5 minut. Potem wlej bulion i gotuj 15 minut. Cześć groszku wytuskaj, resztę zostaw w tępinach.
- 3 Pod koniec gotowania groszek w obu wersjach dodaj do ryżu. Wlej śmietankę i gotuj jeszcze 5 minut do czasu, aż zagęści sos. Dopraw pieprzem, solą, skórką i sokiem z cytryny. Udekoruj listkami tymianku.

Focaccia z wczorajszych ziemniaków



SKŁADNIKI NA OGRĄGLĄ FORMĘ – OK.22 CM

- 500 g ugotowanych ziemniaków
- 1/3 szklanki mąki orkiszowej,
- 2 jajka / w wersji wegańskiej 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego
- cebula
- garść rozmarynu
- 2 łyżki oliwy
- łyżeczka papryki słodkiej
- łyżeczka gałki muszkatołowej
- sól/pieprz

- 1 Rozmaryn i cebulę posiekaj. Ziemniaki rozgnieć, dodaj do nich jajko/sięmię, mąkę, łyżkę oliwy, paprykę i gałkę muszkatołową.
- 2 Wymieszaj z rozmarynem i cebulą. Formę do pieczenia wysmaruj oliwą/olejem. Wytłóż masę ziemniaczaną, dociśnij mocno. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i zapiekaj przez 30 minut.



Mini naleśniki z owocami

SKŁADNIKI

- 2 szklanki mąki orkiszowej
- tyżka drożdży w proszku
- tyżeczka dowolnego cukru
- 1,5 szklanki zimnego mleka kokosowego lub owsianego
- 2 tyżki oleju plus olej do smażenia
- szczypta soli
- owoce – truskawki, maliny, porzeczki, jagody – do wyboru

- 1 Mąkę z solą przesiej do miski, dodaj drożdże i cukier. Wymieszaj.
- 2 Wlej mleko oraz olej. Zmiksuj mikserem, by ciasto nie miało grudek. Przykryj miskę i zostaw ciasto w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na godzinę.
- 3 Po tym czasie rozgrzej patelnię z odrobiną oleju. Małą tyżeczką nakładaj porcje ciasta na patelnię. Smaż po 2 minuty z każdej ze stron.
- 4 Gorące podawaj z owocami.

Ochota na słodczy

W tych deserach nie ma sztywnych reguł. Są skomponowane tak, by były jedynie sugestią.

Z powodzeniem można traktować je jako inspiracje, wymieniać dodatki, dopasowywać ostateczny skład do zawartości szafek kuchennych czy lodówki. Wszystko po to, by nic się nie zmarnowało.



Budyń orzechowy



SKŁADNIKI

- 2 szklanki mleka kokosowego
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki masła orzechowego
- łyżka miodu/cukru

- 1 1,5 szklanki mleka przelej do garnka i gotuj ma niewielkim ogniu. Pozostałe mleko wymieszaj z mąką ziemniaczaną.
- 2 Masę powoli wlej do gotującego mleka i dobrze wymieszaj. Gotuj do czasu, gdy budyń zgęstnieje. Cały czas mieszaj, by się nie przypalił.
- 3 Na końcu potącz budyń z masłem orzechowym i dobrze wymieszaj. Serwuj z ulubionymi owocami. Dobrze sprawdzą się maliny czy jagody.

Zawijańce
z owocami i rozmarynem
– bez jajek



SKŁADNIKI

- 4 szklanki mąki orkiszowej
- 25 g świeżych drożdży
- 1/3 szklanki cukru trzcinowego
- 1 szklanka dowolnego mleka roślinnego
- 1/3 szklanki oleju o neutralnym smaku + odrobina do wyrabiania
- tyżeczka cynamonu
- szczypta soli
- 2 szklanki truskawek
- kilka gałązek rozmarynu

- 1 Truskawki pokrój drobną kostkę. Wymieszaj je z posiekanym rozmarynem.
- 2 Mleko delikatnie podgrzej. Powinno być ciepłe, ale nie gorące, bo wrzątek niszczy drożdże. Drożdże rozkrusz do większego kubka, dodaj cukier i tyżeczkę mąki oraz 4 tyżki ciepłego mleka. Wymieszaj i przykryj ściereczką kubek. Odstaw go w ciepłe miejsce na co najmniej kwadrans. Zaczyn powinien podwoić swoją objętość. To czas, by przygotować ciasto.
- 3 Mąkę i cynamon przesiej do miski, dzięki temu w ten sposób je napowietrzyć, więc ciasto będzie bardziej puszyste. Do mąki dodaj zaczyn, olej, pozostałe mleko, cukier. Wyrób ciasto, co potrwa kilka minut, bo drożdżowe lubi pieścizoty. Miękkie, elastyczne ciasto przetóż do miski oprószonej mąką, przykryj ściereczką i zostaw w ciepłym miejscu na godzinę do wyrośnięcia. Potem wbij w nie dłoń, by je odgazować i ponownie zagnieć ciasto. Następnie rozwałkuj je na duży prostokąt. Na nim rozrzuć pokrojone truskawki z rozmarynem.
- 4 Ciasto zwiń w rulon, a ten pokrój nożem na 1,5 cm kawałki. Każdy z nich utóż na blaszce do pieczenia. Posmaruj z wierzchu wszystkie mlekiem i oprószyć cukrem. Zostaw je na 30 minut, by urosły. Puszyste wstaw do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i piecz przez 20 minut.



**Tarta z kaszy jaglanej
bez pieczenia**

SKŁADNIKI

- szklanka płatków jaglanych lub owsianych
- szklanka suszonych moreli lub śliwek
- 1 łyżeczka kakao
- 2 łyżeczki oleju
- 2 łyżki wody po moczeniu suszonych owoców

- 1 Morele albo śliwki przetóż do miseczki i zalej wrzątkiem. Zostaw je na 15 minut, potem odcedź i wrzuć do blendera.
- 2 Dodaj 2 łyżki wody, w których owoce się moczyły oraz pozostałe składniki. Zmiksuj. Masa powinna być klejąca. Wytóż nią spód formy do ciasta.
- 3 Wstaw do lodówki na godzinę. W tym czasie przygotuj masę.

MASA

- 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- szklanka mleka owsianego lub kokosowego
- 3 łyżki orzechów ziemnych niesolonych
- 1 łyżka oleju
- 3 łyżki dowolnego cukru

- 1 Orzechy upraż na suchej patelni. Kaszę przetóż do blendera, dodaj mleko, olej, ciepłe orzechy i cukier. Zmiksuj wszystko tak, by powstała zwarta masa.
- 2 Wytóż ją na schłodzony spód i ponownie wstaw ciasto do lodówki. Powinno tam zostać przez co najmniej 12 godzin, by stężało.
- 3 Gotowe podawaj z rozgniecionymi truskawkami, jeśli wolisz, możesz je elegancko pokroić i kawałkami udekorować ciasto.

Mus z ciecierzycy z bezą



SKŁADNIKI

- szklanka ugotowanej ciecierzycy
- 1,5 szklanki mleka koksowego
- 3 kostki lodu
- 2 łyżki dowolnego cukru
- szklanka truskawek lub innych owoców

- 1 Truskawki pokrój w drobną kostkę. Ciecierzycę przetóż do blendera, wlej mleko i wsyp kostki lodu. Zmiksuj całość tak, by powstał gładki mus.
- 2 Dodaj cukier, ponownie zmiksuj. Mus powinien być puszysty – to zapewniają mu kostki lodu.
- 3 Na dnie szklanek lub miseczek utóż pokrojone truskawki, polej je musem i posyp rozkruszonymi bezami.

BEZY Z WODY PO GOTOWANIU CIECIERZYCY

- 1 szklanka wody po gotowaniu ciecierzycy
- 200 g drobnego cukru

- 1 Wodę wlej do mniejszego garnka i na niewielkim ogniu gotuj przez 10 minut – chodzi o to, by ją zredukować, wtedy będzie bardziej gęsta i łatwiej się ubije. Zostaw wodę do całkowitego wystygnięcia, a potem ubij ją mikserem.
- 2 Zaczynij od niewielkich obrotów, stopniowo zwiększaj je, a gdy masa zrobi się zwarta, zacznij powoli wsypywać cukier. Łyżka po łyżce, by poprzednia warstwa zdążyła się rozpuścić. Gotowa bez powinna być lśniąca i sztywna.
- 3 Porcje bezy łyżeczką wyłóż na blaszce do pieczenia. Nagrzej piekarnik do 110 stopni w opcji góra-dół, wstaw blachę z bezami i piecz przez godzinę. Po upieczeniu uchyl drzwi piekarnika i zostaw bezy do całkowitego ostygnięcia.

WSKAZÓWKA

Bezy możesz przechowywać w słoiku, w zacienionym miejscu nawet przez miesiąc.

Ciastka razowe bez wyrzutów



SKŁADNIKI

- 150 g mąki razowej
- 50 g orzechów włoskich
- łyżeczka proszku do pieczenia
- łyżka siemienia lnianego
- dojrzały banan
- pół szklanki oleju

- 1 Orzechy posiekaj i przetóż do blendera, rozdrobnij, wymieszaj z mąką, proszkiem do pieczenia i siemieniem. Banana rozgnieć widelcem, potącz z olejem.
- 2 Wlej do mąki z dodatkami i wymieszaj. Z masy lep kulki, każdą utóż na blaszce do pieczenia i lekko spłaszcz. Blachę wstaw do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i piecz ciastka przez 15 minut.

WSKAZÓWKA

Do ciastek możesz dodać też posiekaną czekoladę lub rodzynki albo żurawinę.

Na dodatek

Tutaj zostawiam pomysły na przetrwanie. Zrobione wcześniej, zmiksowane, ukiszone poczekają na ten moment, gdy pojawi się potrzeba wysmarowania kanapki, wmieszania czegoś odżywczego do makaronu, ubarwienia sałatki czy zupy.

Takie deski ratunku, które przydadzą się w najmniej oczekiwanym momencie i sprawią, że potrzeba kolejnych zakupów zostanie skutecznie wyeliminowana.



Kimchi



SKŁADNIKI

- 2 kapusty pekińskie
- 1 marchewka
- 1 gruszka
- 1 biała rzodkiew
- główka czosnku
- 2 cm imbiru
- dymka
- 3 cebule
- 50 ml sosu rybnego lub sojowego
- 3 łyżki mąki ryżowej
- 1 łyżka cukru
- 2 łyżki papryki gochugaru (lub inna ostra papryka)
- pół szklanki soli
- szklanka wody

- 1 Kapustę podziel na liście i natrzyj solą – tak, żeby każdy liść był nią oprószony. Liście odłóż do miski na 3 godziny, ale o nich nie zapominaj. Co pół godziny przekłóć liście. Gdy kapusta już zmięknie, bardzo dokładnie wyptucz ją z soli. Ja robię to 3 razy.
- 2 W tym czasie przygotuj kleik ryżowy. Wlej wodę i ją podgrzej. Do gorącej wsyp łyżkę cukru i 3 łyżki mąki ryżowej. Gdy kleik zgęstnieje, garnek zdejmij z kuchenki. Przykryj garnek i poczekaj, aż kleik ostygnie.
- 3 Obierz czosnek, cebulę, imbir. Zblenduj wszystko razem z sosem rybnym lub sojowym i chłodnym kleikiem ryżowym. Po zblendowaniu dodaj paprykę.
- 4 Pokrój w słupki marchewkę, białą rzodkiew oraz pół gruszki. Dymkę lub szczypiorek pokrój na grubsze plastry. Wyptukaną kapustę potnij na 2–3 centymetrowe kawałki. Wszystko razem wymieszaj. Dodaj przygotowany wcześniej sos. Połącz składniki - najlepiej zrób to dłońmi.
- 5 Kimchi włóż do stoików i trzymaj je w temperaturze pokojowej przez 1–2 dni. Gdy zobaczysz bąbelki, to będzie oznaczało, że rozpoczęła się fermentacja. Takie kimchi włóż do lodówki. Po tygodniu będzie najlepsze. Jeśli przy otwieraniu usłyszysz syczenie, to dobry znak, bo oznacza, że kimchi pracuje.



Ogórkowe kimchi



SKŁADNIKI

- pół kilograma drobnych ogórków
- jedna dymka
- trzy łyżki soli
- 2 łyżki papryki gochugaru (lub inna ostra papryka)
- 5 ząbków czosnku
- 1 marchewka
- 1 łyżka sosu rybnego lub sojowego
- 2 centymetry imbiru
- 100 ml wody
- 2 łyżki prażonego sezamu

- 1 Ogórki umyj, pokrój wzdłuż na ćwiartki i oprócz dokładnie solą. Odstaw na 15 minut. Później dokładnie je optucz w wodzie.
- 2 Zblenduj czosnek, cebulę z dymki, imbir i wodę. Pokrój w słupki marchewkę, a zielone części dymki na 2–3 centymetrowe części. Do pasty dodaj paprykę oraz pokrojoną marchewkę i dymkę.
- 3 Optukane ogórki natrzyj przygotowaną pastą i posyp sezamem (wcześniej upraż go na suchej patelni).
- 4 Włóż do stoika albo szklanego pojemnika i odstaw na kilka godzin - idealnie będzie jeśli zostawisz na 24 godziny w temperaturze pokojowej. Później włóż do lodówki. Przez kilka tygodni możesz je tam trzymać, ale jeść możesz od razu :)

Pesto z pokrzywy



SKŁADNIKI

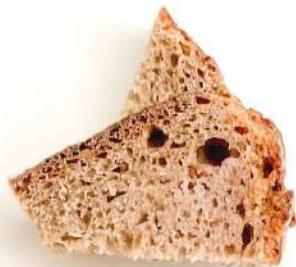
- 2 szklanki świeżej pokrzywy
- 2 łyżki orzechów włoskich plus 1 do dekoracji
- 3 łyżki oliwy
- 2 łyżki startego twardego sera/płatków drożdżowych
- łyżka soku jabłkowego
- sól, pieprz

- 1 Wszystkie składniki przetóż do blendera. Zmiksuj je na gładki sos. Dopraw sokiem jabłkowym i solą oraz pieprzem. Łyżkę orzechów upraż na suchej patelni.
- 2 Pesto posyp gorącymi pestkami.

WSKAZÓWKA

Zamiast pokrzywy możesz użyć innych liści - szpinaku, rukoli, rzodkiewki czy kalarepy.

Pasta fasolowa z czosnkiem niedźwiedzim



SKŁADNIKI

- szklanka ugotowanej fasoli
- kilka liści czosnku niedźwiedziego
- 3 łyżki oleju lnianego
- 2 łyżki wody po gotowaniu fasoli
- sól/pieprz

- 1 Czosnek posiekaj i przetóż do blendera, dodaj fasolę, olej, wodę i przyprawy. Zmiksuj składniki na kremową masę.
- 2 Pastę przechowuj w lodówce.

WSKAZÓWKA

W tym przepisie zamiast czosnku możesz wykorzystać też młody szpinak.

Kiszone liście kalafiora



SKŁADNIKI

- liście z dużego kalafiora
- 3 cm kawałek imbiru
- tyżeczka kolorowego pieprzu
- tyżeczka sosu sojowego
- pół cytryny
- tyżka różowej soli
- 250 ml wody

- 1 Liście umyj i przetóż do stoika. Wodę zagotuj, wymieszaj z sosem sojowym i solą. Cytrynę pokrój w ćwiartki. Wciśnij ją między liście, posyp pieprzem i startym imbirem.
- 2 Całość zalej wodą z przyprawami. Zakręć stoik i odstaw na tydzień w ciepłe miejsce. Liście potrafią nieźle buzować.

Ziołowe kostki bulionowe



SKŁADNIKI

- listki i todygi lubczyku i natki pietruszki
- 2 marchewki
- 2 pietruszki
- mały seler
- cebula
- 2 ząbki czosnku
- tyżeczka nasion kolendry
- tyżeczka ziarna angielskiego
- tyżeczka ziaren pieprzu
- tyżka sosu sojowego
- 2 suszone grzyby
- tyżka startego imbiru
- tyżka oliwy
- 2 tyżeczki soli

- 1 Przyprawy upraż na suchej patelni i rozetrzyj w moździerz marchewki, pietruszkę i seler zetrzyj na tarce, cebulę i czosnek posiekaj. Na patelni rozgrzej oliwę, wrzuć warzywa i przesmaż przez 5 minut.
- 2 Potem wlej na patelnię 2 szklanki wody i gotuj warzywa przez kolejne 5 minut. Przetóż do blendera. Wrzuć posiekane liście i todygi ziół. Dodaj przyprawy, sól i zblenduj całość.
- 3 Masę przetóż do foremek na lód i wstaw do zamrażarki. Kostki możesz przechowywać w niej 3 miesiące.

NA KONIEC

Jeśli nie chcesz spędzać zbyt wiele czasu w kuchni - wystarczy przygotować półprodukty do wykorzystania w dowolnym momencie. Tu sprawdzi się kruche ciasto do wyłożenia nim formy na tartę. Warto od razu zrobić go więcej i kilka porcji zamrozić. Po rozmrożeniu można wypełnić je składnikami, jakie zalegają w lodówce.

Niezawodny przepis na kruchą tartę:

- 250 g mąki
- 120 g masła lub w wersji wegańskiej oleju
- 5 łyżek zimnej wody
- szczypta soli

- 1 Wszystkie składniki wsyp do miski i zagnieć ciasto. Gdy jest zbyt suche, dodaj wody, gdy zbyt wilgotne – dosyp mąki. Ciasto powinno być elastyczne. Przykryj je i wstaw do lodówki na pół godziny lub zamroź.
- 2 Po schłodzeniu rozwałkuj, wyłóż nim spód do tarty i wstaw do nagrzanego piekarnika na 15 minut. Potem wypełnij farszem i ponownie wstaw do piekarnika.

Na zapas można też ugotować ulubioną zupę i zamrozić w mniejszych pakietach. Gdy pieczesz drożdżowe butki czy chatki – większa ilość po przestudzeniu także może trafić do zamrażarki. Potem wystarczy schowane kromki wyjąć i wrzucić do tosterka czy piekarnika. Polecam także przygotowanie mieszanek warzyw. Pokrojone, umyte i zostawione w miseczce w lodówce będą łatwiejszym pretekstem do wymieszania ich z kaszą czy makaronem. Na parapecie niech wzbija się w górę szczypierek zasadzony z końcówki czosnku lub cebuli. Przydadzą się też świeże zioła, które są doskonałym urozmaiceniem dań.



BAZYLIA lubi pomidory, sałaty, jogurtowe dipy, oliwę, białe sery.



OREGANO świetnie wzmacnia dania z pomidorów, idealne do sosów, żółtych serów.



TYMIANEK dobrze łączy się zarówno z wytrawnymi, jak i słodkimi daniami. Pasuje do owoców.



MAJERANEK jest idealny do strączków, grzybów, ziemniaków, papryki.



ROZMARYN jest dość intensywny, więc trzeba dawkować go ostrożnie. Lubią go strączki. Pasują do niego także czosnek i oliwa.



ESTRAGON ma nieco pieprzowy smak, warto wzmacniać sosy i zupy. Ciekawy do bulionu i innych wywarów. Najlepiej dodawać go pod koniec gotowania, odda najwięcej aromatu.



SZAŁWIA, jej mięsiste liście są dość wyraziste, ciekawe do pierogów, sosów na bazie oliwy.



MELISA jest delikatna, więc sprawdzi się jako przyprawa do sałatek oraz deserów.



MIĘTA jest niezastąpiona w orzeźwiających lemoniadach i sorbetach.

KOLENDRA sprawdza się w ostrych salsach, daniach z owocami.

W Polsce co roku do śmietników trafia niemal 5 milionów ton jedzenia. Prawie połowa marnuje się w domowych kuchniach. I to tu można szukać największych oszczędności i sprytnie żonglować składnikami tak, by jak najmniej z nich trafiło do kosza, a jak najwięcej na stół. Korzystanie z tego, co mamy w kuchni, docenianie walorów odżywczych produktów, jakie dostępne są na każdym targu czy w warzywniaku, specjaliści uznali za najgorętszy trend tego roku. Pandemia zmobilizowała nas, by wrócić do korzeni i wykorzystać sprawdzone przepisy, które choć mogą wydawać się niepozorne, zwiększają naszą szansę na zdrowy sukces.



Sylwia Majcher

Edukatorka ekologiczna, autorka bestsellerów „Gotuję, nie marnuję. Kuchnia zero waste po polsku”, „Wykorzystuję, nie marnuję. 52 Wyzwania Zero Waste”, „Mniej Mięsa” oraz dla dzieci „Jestem eko” i „Samotny Banan”, reportaży, wywiadów kulinarnych. Absolwentka studiów podyplomowych na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie. Prowadzi warsztaty, szkolenia poświęcone ekologii, niemarnowaniu i obiegowi zamkniętemu.



E-book został przygotowany we współpracy z Komisją Europejską

Copyright © by Sylwia Majcher

Publikacja i kopiowanie fragmentów lub całości bez zgody autorki zabronione.