„Dobre jedzenie – zdrowe jedzenie”
Good food – healthy food”

Opracowanie i wykonanie polsko – angielskiej książki kucharskiej uczniowie klasy VIIIa, VIII b i VIII c.

Piramida pokarmowa

MICHAŁ STEFANIAK, BARTEK ŁADA & ADAM JĘDRZEJEWSKI

Co to piramida żywienia i aktywności fizycznej?

Piramida żywienia i aktywności fizycznej to po prostu graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza powinna być częstość i ilość spożywanych produktów z danej grupy. Trzeba jednak pamiętać, że są to wytyczne dla zdrowych osób, które chcą się dobrze odżywiać. Osoby, które chorują, zwłaszcza na choroby cywilizacyjne typu cukrzyca, otyłość, choroby niedokrwienne serca, nadciśnienie, osteoporoza, swój jadłospis powinny skonsultować z lekarzem. Ten może zalecić nieznaczne modyfikacje.

1 poziom

Pierwszy poziom piramidy żywienia i aktywności fizycznej dotyczy ruchu, uprawiania sportu.
Warto zaznaczyć, że ruch nie jest w tej piramidzie od początku jej istnienia, a od 2016 roku.

2 poziom

Na drugim poziomie mamy owoce i warzywa, które mają niezbędne do życia dla człowieka witaminy np.

Witamina C Pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

Witaminy K Przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi oraz pomaga w utrzymaniu zdrowych kości.

Witamina E Pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Witamina A Przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu żelaza, stanu błon śluzowych i prawidłowego widzenia

3 poziom

NA TRZECIM POZIOMIE
MAMY CHLEB I ZBOŻA

Wartość odżywcza chleba zależy od mąki, z której jest zrobiony. Warto wybierać ciemny chleb z mąki z pełnego przemiału, razowe i graham, bo jest źródłem węglowodanów złożonych, które dostarczają energii bez nagłych skoków insuliny. Zdrowy jest też chleb żytni na zakwasie - jest źródłem kwasu mlekowego, który poprawia pracę układu pokarmowego.

4 poziom

Na poziomie czwartym mamy nabiały, czyli wszystkie produkty pochodzenia mlecznego m.in. łatwo przyswajalne dla organizmu białko, tłuszcze, chlor, jod, sole mineralne i witaminy.

5 poziom

W skład piątego poziomu piramidy zaliczyć możemy mięso, ryby, rośliny strączkowe, jaja.

6 poziom

Szósty poziom jest tym, którego produkty powinniśmy ograniczać do minimum. W skład tego poziomu wchodzą tłuszcze.

HIGIENA PRZY POSIŁKU

MAKS PAPIEROWSKI & OSKAR JAWORSKI

Jak przechowywać żywność?

Odpowiednie przechowywanie żywności jest niezwykle ważne zarówno ze względów higienicznych, zdrowotnych, jak również naszego bezpieczeństwa. Ponadto pozwala na zminimalizowanie problemu marnowania pokarmu.

Przechowywanie kieruje się 3 głównymi zasadami:
-właściwy wybór miejsca przechowywania żywności,
-dobranie odpowiedniej temperatury,
-przechowywanie jedzenia we właściwych granicach czasowych.

Higiena przygotowywania żywności

Nie należy pozostawiać ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż 2 godziny. Gotowane potrawy bezpośrednio przed podaniem należy utrzymywać w temperaturze ponad 60˚C.

Nie należy rozmrażać zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej.

Pory spożywania posiłków:

Posiłki powinniśmy spożywać 4 razy dziennie z równymi odstępami czasowymi najbardziej popularnymi godzinami są:

- ok. godziny 8: śniadanie
- ok. godziny 11: drugie śniadanie
- ok. godziny 15: obiad
- ok. godziny 18: kolacja

Wartości odżywcze

Wartości odżywcze pokazuje w jakim stopniu dana żywność pokrywa potrzeby organizmu w zakresie metabolicznym.

Ilości kalorii:

Płeć	Wiek (lata)	Siedzący*	Umiarkowanie aktywny**	Aktywny***
Dziecko	2-3	1,000	1,000-1,400	1,000-1,400
Kobieta	4-8	1,200	1,400-1,600	1,400-1,800
	9-13	1,600	1,600-2,000	1,800-2,200
	14-18	1,800	2,000	2,400
	19-30	2,000	2,000-2,200	2,400
	31-50	1,800	2,000	2,200
	51+	1,600	1,800	2,000-2,200
Mężczyzna	4-8	1,400	1,400-1,600	1,600-2,000
	9-13	1,800	1,800-2,200	2,000-2,600
	14-18	2,200	2,400-2,800	2,800-3,200
	19-30	2,400	2,600-2,800	3,000
	31-50	2,200	2,400-2,600	2,800-3,000
	51+	2,000	2,200-2,400	2,400-2,800

PRAWIDŁOWE NAKRYCIE STOŁU

MARTYNA WOŹNIAK & KASIA LACHOWICZ

Jak powinno wyglądać prawidłowe nakrycie do stołu?

Każde nakrycie zależne jest od rodzaju przyjęcia, czy wydarzenia. Nakrycie do stołu świadczy, nie tylko o kulturze domowników, czy gospodarzy. Ma to wpływ na ich podejście do gości, maniery. Każde nakrywanie do stołu musi być dobrze dobrane do okoliczności i dokładnie przygotowane. Jeśli przyjęcie będzie miało charakter podstawowy, który jest najczęstszy i obejmuje 3 dania, *nasze nakrycie powinno składać się z:*

1. *Dużego, płaskiego talerza*
2. *Głębokiego talerza do zupy*
3. *Sztućcy*
4. *Kieliszków*
5. *Opcjonalnie płaskiego małego talerzyka*
6. *Ewentualnych dekoracji*

Kolejność ułożenia sztućców

Każde sztućce należy ułożyć w kolejności używania, zaczynając od zewnętrznej strony. Łyżka i noże powinny znaleźć się po prawej stronie talerza, z czego nóż powinien być bliżej talerza, a zaraz za nim powinna leżeć łyżka. Widelce trafiają na lewą stronę talerza. Wszystkie ostrza noży powinny być skierowane ku górze talerza, oraz odległości między wszystkimi sztućcami, jak i krawędzią stołu, powinny być jednakowe. Parkę sztućców deserowych obejmująca widelczyk i łyżeczkę, możemy umieścić nad naszym talerzem, układając trzonek widelczyka po lewej stronie, a trzonek łyżeczki po prawej.

ROZŁOŻENIE KIELISZKÓW I ZASTAWY

Talerze zawsze układamy od największego do najmniejszego przestrzegając kolejności serwowanych posiłków. Najczęstsza kolejność: najpierw duży płaski talerz, później mały płaski talerz, a na nim głęboki talerz do zupy lub tzw. bulionówkę.

Kieliszki ustawiamy od najmniejszego, przy talerzyku, do największego po prawej stronie nad talerzem (mogą stać w linii prostej lub w trójkącie).

TRADYCYJNE POTRAWY

OLGA KUBACKA, NATAN PIECZEK
& SZYMON WEPA

Tradycyjne potrawy angielskie – *opr. Olga Kubacka*

Fish and chips

Składniki: smażona ryba (dorsz) w cieście lub bułce tartej, frytki skropione octem słodowy

Sposób przygotowania: Smażymy frytki. Do dodajemy szklankę mąki, piwo, pół szklanki bułki tartej i jedno jajko, sól, pieprz – dokładnie mieszamy, po czym kroimy dorsza, obtaczamy je w mące z solą i pieprzem, następnie w cieście i wrzucamy do oleju, smażymy przynajmniej 5 minut.

Wartość kaloryczna: 838 kcal

Full english breakfast

Składniki: jajko sadzone, plastry bekonu, parówki wieprzowe, pomidory, grzyby, fasolki w sosie pomidorowym, opcjonalnie tosty

Sposób przygotowania: Na patelni podsmażamy bekon, na niego wbijamy jajka. Dodajemy łyżkę masła i podsmażamy pokrojone w ćwiartki pieczarki. Podgrzewamy fasolkę i gotujemy parówki. Wszystkie składniki układamy na talerzu, podajemy z tostami lub razowym pieczywem.

Wartość kaloryczna: 807 kcal

Toad in the hole

Składniki: kiełbaski, ciasto podobne do Yorkshire Pudding, zazwyczaj podawane z warzywami i sosem cebulowym

Sposób przygotowania: Wkładamy 12 kiełbasek do formy do pieczenia z jedną łyżką oleju słonecznikowego i pieczemy przez 15 minut. Przygotowujemy mieszankę rzadkiego ciasta - wrzucamy 140 g zwykłej mąki do miski z połową łyżeczki soli, robimy studnię na środku i rozbijamy 2 jajka, za pomocą elektrycznej trzepaczki mieszamy całość, a następnie powoli dodajemy 175 ml półtłustego mleka, cały czas ubijając. Pozostawiamy do odstania, aż kiełbaski będą ładne i brązowe. Wyjmujemy kiełbaski z piekarnika i dolewamy mieszankę rzadkiego ciasta, a następnie pieczemy przez 25-30 minut.

Wartość kaloryczna: 337 kcal

Haggis

Składniki: zaszyte i duszone w owczym żołądku: owcze podroby (serce, wątroba, płuca), cebula, mąka owsiana tłuszcz i przyprawy

Sposób przygotowania: Po oczyszczeniu owczego żołądka, parzymy, wywracamy na drugą stronę i zostawiamy na noc w zimnej, osolonej wodzie. Umyte podroby kroimy w kostkę. Wkładamy do dużego garnka z zimną wodą i pozostawiamy na ogniu na 2 godziny od momentu wrzenia. Następnie podroby odcedzamy i mielimy. Uzyskaną masę wkładamy do miski i dodajemy drobno posiekane cebule, płatki owsiane i przyprawy, a następnie mieszamy. Masę nakładamy do żołądka, aż wypełni więcej niż jego połowę, po czym zszywamy żołądek i kilkakrotnie nakłuwamy, by nie eksplodował podczas gotowania. Wypełniony żołądek wkładamy do gotującej wody, gotujemy przez 3 godziny bez przykrycia Po ugotowaniu rozcinamy, a zawartość serwujemy z ziemniakami lub rzepą.

Wartość kaloryczna: 285 kcal/100 g

Scotch egg

Składniki: smażone na głębokim oleju jajko na twardo zawinięte w mielonym mięsie z dodatkiem przypraw oraz ziół, pokryte panierką z bułki tartej

Sposób przygotowania: Gotujemy jajka na twardo i odkładamy do miski z zimną wodą. Po ostudzeniu obieramy. Mięso mielone mieszamy z drobno posiekaną pietruszką, szczypiorkiem i gałką muszkatołową. Przygotowujemy trzy talerzyki: z roztrzepanym jajkiem, z mąką oraz z bułką tartą. Ugotowane jajka obtaczamy w mące, później okładamy mięsem (tworząc kulkę). Uformowaną kulkę obtaczamy kolejno w mące, roztrzepanym jajku i bułce, smażymy w głębokim tłuszczu każdą ze stron do uzyskania złocistego koloru.

Wartość kaloryczna: 300 kcal/1 szt.

Trifle

Składniki: ciasto biszkoptowe nasączone winem, galaretka owocowa, owoce, sos custard, bita śmietana

Sposób przygotowania: Na dnie naczynia układamy kawałki biszkoptu, następnie wykładamy 1/3 owoców. Owoce pokrywamy 1/3 kremu custard, na krem wykładamy 1/3 śmietanki kremówki, powtarzamy czynność 2 razy. Wstawiamy do lodówki na min. 8 godzin. Wierzch dekorujemy bitą śmietaną i świeżymi owocami.

Wartość kaloryczna: 365 kcal

Christmas pudding

Składniki: migdały, daktyle, rodzynki sułtańskie, koryntki, wiśni z konfitury, kandyzowana skórka pomarańczowa, figi, orzechy laskowe, piwo, jasny rum, brandy, mąka, chałka, masło, cukier puder, skórka pomarańczy i cytryny, jajka, sól

Sposób przygotowania: Daktyle i figi kroimy, orzechy laskowe i migdały siekamy, wsypujemy do miski, mieszamy z koryntkami, sułtankami, wiśniami i kandyzowaną skórką. Zalewamy piwem, rumem i brandy. Mieszamy, odstawić na noc. Pozostałe migdały mielimy. W drugiej misce mieszamy je z mąką, solą, pokruszoną chałką, cukrem, potartą skórką cytrusów, przyprawą do piernika, ubitymi jajkami i startym zimnym masłem. Dodajemy bakalie, mieszamy, dolewając pozostałe piwo, aż do uzyskania kleistej konsystencji. Wkładamy do formy budyniowej lub żaroodpornego naczynia z okrągłym dnem. Przykrywamy pergaminem, obwiązujemy sznurkiem i zawijamy w lnianą ściereczkę, zamoczoną w gorącej wodzie. Wstawiamy do dużego garnka z wodą i na małym ogniu gotujemy pod przykryciem ok. 6 godzin, uzupełniając wodę, tak aby stale sięgała do połowy naczynia. Ostudzone ciasto wyjmujemy, owijamy nowym pergaminem i trzymamy w chłodnym miejscu. Przed świętami ponownie owijamy ściereczką i gotujemy 2,5 godziny. Przed podaniem polewamy gorącym rumem lub brandy.

Wartość kaloryczna: 600 kcal

Steak and kidney pie

Składniki: kawałki wołowiny i nerek zapiekane pod warstwą ciasta francuskiego, suszone podgrzybki, cebula, bulion wołowy, sos Worcestershire

Sposób przygotowania: Suszone podgrzybki łamiemy na małe kawałki i moczymy przez 10 minut w gorącej wodzie. Cebulę kroimy w drobną kostkę. Łopatkę wołową kroimy na małe kawałki, a nerki wołowe pozbawiamy kanalików, po czym kroimy na małe kawałki i dodajemy do mięsa w misce. Oba składniki oprószamy szczyptą soli, mielonego pieprzu, mąką i smażymy na mocno rozgrzanym oleju na patelni do chwili, aż się zarumienią. Dodajemy do tego cebulę oraz podgrzybki. Składniki smażymy do chwili, aż cebula się zeszkli, wówczas wlewamy do tego bulion, sos Worcestershire i dusimy pod przykryciem na średnim ogniu do miękkości mięsa. Kiedy mięso zmięknie, składniki przekładamy na ciasto francuskie w naczyniach żaroodpornych. Wszystko pokrywamy pozostałym ciastem francuskim, dobrze sklejamy ręcznie i robimy niewielkie nacięcia nożem w górnej części ciasta. Całość wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temp. 185° i pieczemy na rumiany kolor.

Wartość kaloryczna: 654 kcal

Yorkshire pudding

Składniki: jajka, mleko, mąka, sól, olej słonecznikowy

Sposób przygotowania: Do miski wbijamy 4 jajka, dodajemy 200 ml mleka, 170 g mąki, szczyptę soli i mieszamy. Składniki dokładnie roztrzepujemy, ponieważ w masie nie powinno być grudek. Odstawiamy na 20 minut. Ciasto przelewamy do dzbanka. Żaroodporne foremki napełniamy olejem słonecznikowym do 1/5 wysokości i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 210°, aby olej dobrze się rozgrzał. Foremki z bulgoczącym olejem zalewamy ciastem prawie do pełna. Wstawiamy do piekarnika i pieczemy 20-25 minut w tej samej temperaturze. Upieczony pudding jest złotobrązowy, puszysty i chrupiący. Lekko zapada się na środku, tworząc miejsce na sos.

Wartość kaloryczna: 130 kcal/65 g

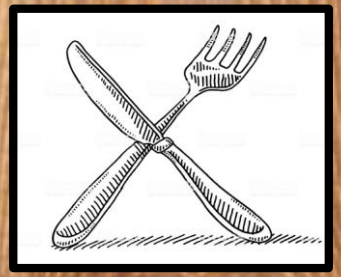
Tradycyjne potrawy polskie
Chłodnik z kwaśnego mleka z botwinką– *opr. Szymon Wepa*

Najstarsze potrawy, które można uznać za tradycyjnie, znane są dzisiaj głównie z przepisów autorów XIX-wiecznych książek kucharskich, jednym z takich przepisów jest chłodnik z kwaśnej śmietany z botwinką.
Zupa ta znana jest od wieków choćby dowiadujemy się o niej z "Panu Tadeusza" Adama Mickiewcza. W swym dziele pisał,że "chołodźcem litewskim" po powrocie do domu został przywitany Tadeusz. Ta potrawa często gościła na szlacheckich stołach.

Jest to zupa podawana na zimno, przeważnie w temperaturze pokojowej.
Idealny na obiad w upalne dni, orzeźwia, syci i uzupełnia płyny w organizmie. Jest źródłem witamin i wartości odżywczych. Przygotowany z produktów mlecznych zawiera dużo białka, ponadto świeże warzywa bogate są w witaminy. Chłodniki są więc nie tylko niskokaloryczne, ale również lekkostrawne. Bardzo często jest przygotowywany w gorące dni ,ponieważ chłodzi nasz organizm, orzeźwia i wzmacnia.

Składniki (ingredients):

- 30-40 dkg botwinki (young beet greens)- 2 pęczki;
- kwasek cytrynowy (citric acid);
- sól (salt);
- pieprz(pepper);
- 1 litr kwaśnego mleka(sour milk);
- ⅛-¼ litra śmietany(sour cream;
- 15 dag ogórków (cucumbers);
- 2 jajka ugotowane na twardo(eggs);
- 2 łyżki siekanego koperku i szczypiorku(dill and chive)
- 1/8l kwasu burakowego(beetroot acid)



Smacznego!

Sposób przygotowania:

Przede wszystkim należy botwinkę bardzo dokładnie umyć. Następnie kroimy w cienkie paski. Ugotować w osolonej i ocukrzonej wodzie, ostudzić. Kwaśne mleko połączyć ze śmietaną i roztrzepać. Kolejno dodać botwinkę,obrane i pokrojone w kosteczkę ogórki. Dalej jajka,które kroimy w talarki lub ćwiartki według uznania oraz poszatkowany koperek ze szczypiorkiem. Na koniec wlewamy kwas burakowy i mieszamy. Czas przygotowania to około 30 minut.

Pierogi ruskie – *opr. Natan Pieczek*

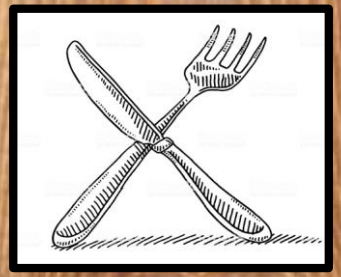
Składniki:

Farsz:

- ½ kg ugotowanych ziemniaków
- ½ kg twarogu
- 25g kaszy manny
- 1 niewielka cebula
- oliwa do podsmażenia cebuli
- sól i pieprz do smaku

Ciasto:

- 550g mąki pszennej
- 250ml ciepłej wody – przegotowanej wody
- 1 jajko
- 20g oleju



Smacznego!

Ingredients:

Stuffing:

- ½ kg of boiled potatoes
- ½ kg of cottage cheese
- 25g semolina
- 1 small onion
- oil for frying onions
- salt and pepper to taste

Cake:

- 550g wheat flour
- 250ml hot water - boiled water
- 1 egg
- 20g oil

FARSZ

Ziemniaki obieram, gotuję i przeciskam przez prasę

Cebule obieram, kroję w kostkę i podsmażam na złoto na oliwie

W misce łączę rozdrobnione ziemniaki z cebulą, serem białym, solą oraz pieprzem i wrabiam farsz tak, aby był zwięzły

CIASTO NA PIEROGI

Wszystkie składniki (woda, jajko, olej, mąka) wymieszać i wyrobić ciasto

Stolnicę posypać mąką i rozwałkować na niej cienkie ciasto.

Wycinać kółka szklanką.

Na środek każdego kółka ułożyć czubatą łyżeczkę farszu. Rogi ciasta posmarować wodą i zlepić robiąc falbankę lub dociskając widelcem.

Pierogi ułożyć na desce wysypanej mąką i przykryć, aby nie wysychały.

Ugotować wodę w garnku i partiami gotować kilka minut aż wypłyną i zrobią się miękkie.

Pierogi podawać z wody lub po wystudzeniu odsmażyć na patelni i polewać roztopionymi skwarkami lub podsmażoną na złoto cebulką.

STUFFING

I peel, cook and squeeze potatoes

Peel the onions, cut into cubes and fry until golden in olive oil

In a bowl, I combine shredded potatoes with onions, cottage cheese, salt and pepper and frame the stuffing so that it is concise.

DOUGH FOR DUMPLINGS

Mix all ingredients (water, egg, oil, flour) and knead

Sprinkle the board with flour and roll out a thin dough on it.

Cut the circles with a glass.

Place a heaped teaspoon of stuffing in the center of each circle. Brush the corners of the dough with water and stick together by making a frill or pressing with a fork.

Place the dumplings on a flour board and cover them so that they do not dry out.

Boil water in a saucepan and cook in batches for a few minutes until they flow out and become soft.

Serve dumplings with water or, after cooling, fry in a frying pan and pour with melted greaves or fried onions.

Wartość kaloryczna:
Na 1 porcje 100g (ok 3 pierogi):

- kalorie 245 kcal
- białko 14,6g
- węglowodany 15g
- tłuszcz 13g (nasycone - 5,66g,nienasycone-7,2g)
- błonnik 0,5g

Caloric value:
For 100g servings (about 3 dumplings):

- 245 kcal calories
- 14.6g protein
- carbohydrates 15g
- fat 13g (saturated - 5.66 g,
- unsaturated - 7.2g)
- fiber 0.5g

Potrawy smaczne i zdrowe

Dorsz w owsianej panierce z frytkami z warzyw – *opr. Szymon Ulatowski*

Składniki:

Frytki z warzyw
- cukinia – 1 szt.
- marchewka – 1 szt.
- pietruszka – 2 szt.
- parmezan – 3 łyżki
- suszone oregano – ¼ łyżeczki
- suszona bazylia – ¼ łyżeczki
- mielona słodka papryka – ¼ łyżeczki
- oliwa z oliwek – 3 łyżki
- pieprz – 1 szczypta

Dorsz w panierce
- filet z dorsza – 2 szt.
- jajko – 1 szt.
- płatki owsiane górskie – 2 łyżki
- bułka tarta – 200 g
- świeży koperek – 1 łyżka

Sos avomayo
- jogurt grecki – 1/2 szklanki
- awokado – 1 szt.
- ogórek kiszony – 2 szt.
- mielony czarny pieprz – 1 szczypta

Smacznego!

Sposób przygotowania:

PRZYGOTOWUJEMY FRYTKI Z WARZYW: Cukinię, marchew i pietruszkę obieramy i kroimy w dość grube słupki. W dużej misce łączymy przyprawy: oregano i bazylię, pieprz i słodką paprykę. Dodajemy parmezan starty na tarce o drobnych oczkach i oliwę z oliwek. Mieszamy. Dodajemy pokrojone warzywa i dokładnie mieszamy, by oliwa pokryła je z każdej strony. **PIECZEMY FRYTKI:** Warzywa przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy na złoty kolor ok. 20-30 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. **PANIERUJEMY DORSZA:** Bułkę tartą łączymy w naczyniu blendera z płatkami owsianymi i koperkiem. Mielimy. Przesypujemy na talerz. Dorsza ze skórą myjemy i osuszamy na ręczniku papierowym. Kroimy na mniejsze kawałki, oprószamy z obu stron pieprzem. Każdy kawałek obtaczamy kolejno w roztrzepanym jajku i bułce tartej zmiksowanej z płatkami owsianymi i koperkiem. **PIECZEMY DORSZA:** Dorsza układamy na blasze obok frytek z warzyw. Pieczemy ok. 10 minut. **PRZYGOTOWUJEMY SOS AVOMAYO:** Awokado przekrawamy wzdłuż na pół. Wyjmujemy pestkę, a miąższ oddzielamy od skórki za pomocą łyżki i przekładamy do naczynia blendera. Dodajemy jogurt i miksujemy na gładką jednolitą masę. Sos przekładamy do miski. Dodajemy ogórek kiszony pokrojony w drobną kostkę. Doprawiamy pieprzem. Mieszamy. **PODAJEMY DANIE:** Pieczonego dorsza podajemy z frytkami z warzyw i porcją sosu avomayo.

Zdrowe przekąski – *opr. Zuzanna Majchrzak*

Pieczone frytki z marchewki, selera i pietruszki.

Frytki z warzyw to dobra alternatywa dla klasycznych frytek ziemniaczanych smażonych na oleju. Są zdrowsze, mniej kaloryczne i mają bardzo ciekawy smak.

Healthy snacks

Roasted fries of carrot, celery and parsley

Vegetable fries are a good alternative of classic potatoes chips fried in oil. They are Healthier, less caloric and have a very interesting taste.

Składniki:

- 4 marchewki
- 1 seler
- 2 pietruszki
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- tymianek
- odrobina soli

Wartość kaloryczna: 346 kcal
Węglowodany: 32,3g
Tłuszcze: 12,1g

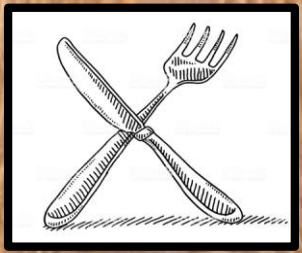
Ingredients:

- four carrots
- one celery
- two parsleys
- one tablespoon of rapeseed oil.
- thyme
- pinch of salt

Caloric value: 346 kcal
Carbohydrates: 32,3g
Fats: 12,1g

Sposób przygotowania:

Warzywa pokroić w słupki, wymieszać z olejem i przyprawami, wyłożyć na blachę i piec w temperaturze 200°C ok. 30-40 minut.



Smacznego!

The way of preparation:

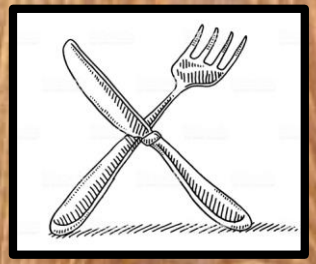
Cut the vegetables into sticks, mix with oil and spices, place on a baking sheet and bake at 200°C for 30-40 minutes.

Enjoy your meal!

Sałatka z rukolą – *opr. Kacper Kosmatka*

Składniki:

- Kilkanaście pomidorków koktajlowych (szt. 20-25 ile kto lubi);
- Feta (najlepiej półtłusta (w ilości 2 opakowań);
- Rukola [1 lub 2 opakowania po 100g];
- Sos do sałatek - 1 saszetka (lub domowy);
- ¼ brokuła dla polepszenia smaku



Smacznego!

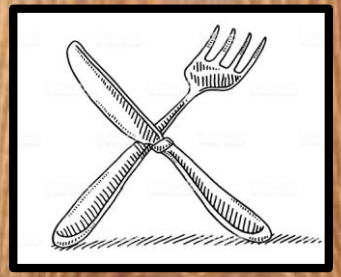
Sposób przygotowania:

Wypłucz dobrze zieleninę, którą zakupiłeś.
Przygotuj zgodnie z instrukcją (lub go przygotuj).
Wypakuj fetę z opakowań i pokrój je na małe kosteczki.
Przekrój pomidorki na pół.
Ugotuj brokuła pokrój go.
Wrzuć wszystkie składniki do miski i zalej sosem.
Poczekaj około 15 minut aby wszystko nabrało aromatu.

Kokardy z pomidorami i rukolą– *opr. Patryk Melwiński*

Składniki:

- 2 łyżeczki olivy
- 1 mała czerwona cebula (poszatkowana)
- 1 łyżeczka przeciśniętego przez praske czosnku
- 1 filiżanka olivek, bez pestek i pokrojonych
- sok z jednej cytryny
- 4 dojrzałe pomidory pocięte w duże kawałki
- ½ fliliżanki pokruszonego sera feta
- sól i zmielony pieprz
- ¼ filiżanki kaszy bulgar
- 250 gram pełnoziarnistego makaronu kokardy
- 3 filiżanki rukoli



Smacznego!

Sposób przygotowania:

W dużym garnku zagotuj wodę. W międzyczasie podgrzej oliwę w dużej patelni na średnim ogniu.Kiedy będzie rozgrzana, dodaj cebulę,czosnek i podsmażaj przez 5 minut, mieszając aż zmięknie.Dodaj oliwki , a potem sok z cytryny,pomidor i ser feta. Dosyp soli i pieprzu do smaku i gotuj do momentu,w którym pomidory będą lekko podgrzane wyłącz palnik.Kiedy woda się zagotuje dodaj soli i wrzuć kaszę bulgur. Po chwili dorzuć makaron. Gotuj aż makaron zmięknie. Odcedź go, zostawiając wodę, w której były gotowane makaron i kasza. Polej makaron i kaszę sosem, dodając nieco wody z gotowania jeśli będzie za gęsty. Odczekaj 10 min po tym posyp rukolą i podawaj

Placki owsiane z bananem – *opr. Zuzanna Majchrzak*

Placki owsiane z bananem są bardzo zdrowe i błyskawiczne do zrobienia. Nie dodajemy do nich cukru ani mąki pszennej. Cała słodycz pochodzi z banana. Placki szykujmy tylko z 4 składników.

Oat pancakes with banana

Banana oat pancakes are very healthy and quick to make. We don’t add sugar or wheat flour to them. All the sweetness comes from the banana. We prepare pancakes with only 4 ingredients.

Składniki:

- 2 jajka
- banan
- 2 łyżki płatków owsianych
- pół łyżeczki proszku do pieczenia

Wartość kaloryczna: 349 kcal
Węglowodany: 39,6g
Tłuszcze: 12,7g

Ingredients:

- two eggs
- one banana
- two tablespoons of oat flakes
- half a teaspoon of baking powder

Caloric value: 349 kcal
Carbohydrates: 39,6g
Fats: 12,7g

Sposób przygotowania:

W misce umieść dwa jajka oraz dwie łyżki płatków owsianych. Płatki z jajkami można wymieszać widelcem, jednak warto je zmiksować by powstała piana z jajek. Dojrzałego, dużego banana obierz, ugnieć widelcem i dodaj do masy jajecznej. Nagrzej patelnię. Następnie wlej na nią oliwę. Placki nakładaj łyżką stołową. Każdy placek rozpłaszczaj do średnicy około 5-7 cm. Placki owsiane smaż 2 minuty z obu stron.

Smacznego!

The way of preparation:

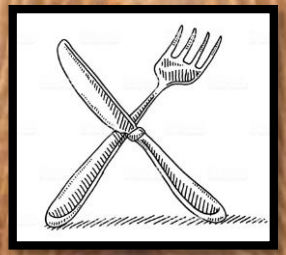
Place two eggs and two tablespoons of oat flakes in a bowl. Flakes and eggs can be mixed with a fork, but they can be mixed to make egg foam. Peel banana, knead it with a fork and add it to the egg mass. Preheat the pan. Then pour the oil on it. Put the pancakes with a tablespoon. Flatten each pancake to a diameter about 5-7 cm. Fry pancakes 2 minutes on both sides.

Enjoy your meal!

Bezglutenowe placuszki bananowe – *opr. Martyna Woźniak*

Składniki:

- 1 banan
- 2 jajka
- cynamon



Sposób przygotowania:

Przygotowanie; w misce trzemy widelcem banana, następnie dodajemy dwa jajka i ¼ łyżki cynamonu. Masę smażymy na średnim ogniu po ok. 3 minuty na każdą stronę placuszka. *Dla dekoracji, czy lepszego smaku można posypać je cukrem pudrem i dodać kawałki banana lub innego owocu*

Smacznego!

Zdrowe wypieki
Owsiane z gorzką czekoladą – *opr. Julia Tokarz*

Składniki:przepis na około 16-18 ciastek

- 375g płatków owsianych
- 2 jajka
- 60g mąki
- 45g miodu
- 5g proszku do pieczenia
- 100g masła
- 50g gorzkiej czekolady

Wartości odżywcze
dla 1 ciastka:
kacl: 157
B:4g
T:7,6g
W:20g

Smacznego!

Sposób przygotowania:

Wszystkie suche składniki wsyp do miski . Do osobnej miski dodaj miód, jajka i rozpuszczone masło. Następnie połącz mokre i suche składniki ze sobą. Całość wymieszaj. Pokrój czekoladę i dodaj do masy. Blachę wyłóż papierem do pieczenia i uformuj na niej kuleczki z masy. Ułóż je w odstępie od siebie, żeby się nie posklejały. Piecz przez 15 min w 180 stopniach termoobieg. Wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostudzenia .

Ciasteczka z jabłkami i cynamonem – *opr. Oliwier Taraszkiewicz*

Składniki:

- 100g płatków owsianych,
- 95g mąki bezglutenowej owsianej,
- 1,5 łyżki proszku do pieczenia,
- 1,5 łyżki mielonego cynamonu,
- odrobinka soli,
- 1 jajko,
- 2 łyżki olejku kokosowego,
- 100 ml miodu,
- 1 jabłko,
- 1 łyżka cukru waniliowego.

Smacznego!

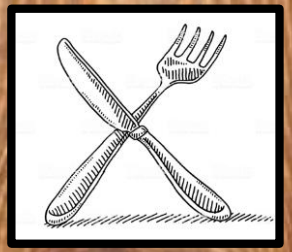
Sposób przygotowania:

Do miski wsypać płatki owsiane, dodać mąkę, proszek, cynamon i sól, dokładnie wymieszać, do drugiej miski wbić jajko, dodać roztopiony i ostudzony olejek, wanilię i miód, dodać suche składniki i wymieszać. Włożyć do lodówki na czas pokrojenia jabłka. Jabłko pokroić na ćwiartki, wyciąć pestki, pokroić później w kostki piekarnik nagrzać do 170 stopni,
Wyjąć naszą masę z lodówki, nakładać masę do foremki z papierem do pieczenia, dorzucić kostki jabłka.
Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez ok. 10-15 min w 170 stopniach.

Naleśniki – *opr. Emilia Wojciechowska*

Składniki:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 2 jajka
- 1 szklanka mleka
- ¾ szklanki wody
- szczypta soli
- 3 łyżki masła lub olej roślinnego



Smacznego!

Ingredients:

•1 cup of wheat flour
•2 eggs
•1 cup of milk
•¾ cup of water
•a pinch of salt
•3 tablespoons of butter or vegetable oil

Sposób przygotowania:
Mąkę wsypać do miski, dodać jajka, mleko, wodę i sól. Zmiksować na gładkie ciasto. Dodać roztopione masło lub olej roślinny i razem zmiksować (lub wykorzystać tłuszcz do smarowania patelni przed smażeniem każdego naleśnika).
Naleśniki smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z cienkim dnem np. naleśnikowej. Przewrócić na drugą stronę gdy spód naleśnika będzie już ładnie zrumieniony i ścięty.

10 sztuk po 108 kcal

The way of preparation:
Pour flour into the bowl, add eggs, milk, water and salt. Blend to a smooth dough. Add melted butter or vegetable oil and mix together (or use fat to grease the pan before frying each pancake).
Fry pancakes in a well-heated pan with a thin bottom, e.g. pancake pan. Turn over when the bottom of the pancake is nicely browned and conegulated.

10 pieces of 108 kcal

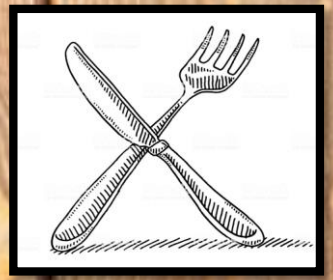
Ciasto marchewkowe– *opr. Maja Góral & Natalia Roszak*

Pochodzenie: Wielka Brytania
Ciasto marchewkowe – słodki placek z tartą marchewką, szczególnie popularny w krajach anglosaskich. Marchewka mięknie podczas pieczenia, nadając ciastu miękką, gęstą i wilgotną konsystencję.

Wartość odżywcza (Na 100g)
Wartość energetyczna (kcal) 414
Tłuszcz 10g Węglowodany 79g
Białko 5g

Składniki:

- 1,5 szklanki startej marchewki(ok.3-4 marchewki)
- 1,5 szklanki mąki
- 4 jajka
- 1 szklanka oleju
- 1 szklanka cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 płaska łyżeczka sody
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka przyprawy do piernika (można pominąć)
- 1 łyżka cukru wanilinowego
- 1 szklanka pokrojonych orzechów włoskich
- pół łyżeczki soli



Smacznego!

Sposób przygotowania

Marchewkę trzemy na tarce o drobnych oczkach. Orzechy włoskie kroimy lub łamiemy na małe kawałki. Piekarnik nastawiamy na 180° C. Jajka ubijamy mikserem z cukrem i cukrem wanilinowym przez ok. 3 minuty. Zaczynamy powoli dolewać olej – ciasto w trakcie mieszania wchłonie cały. Ciągle ubijając, stopniowo dodajemy mąkę wymieszaną z solą, proszkiem i sodą. Ciasto powinno być gęste. Dodajemy cynamon oraz ewentualnie przyprawę do piernika. Na końcu wsypujemy odciśniętą marchewkę oraz orzechy i mieszamy ostatni raz. Formę (najlepiej tortownicę o śr. 26cm, może być z kominem) natłuszczamy lub wykładamy papierem do pieczenia. Wlewamy ciasto i pieczemy je ok. 45-55 min.

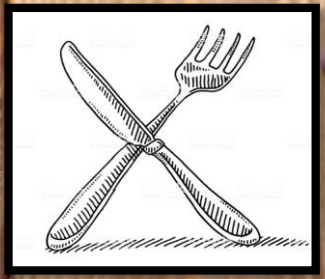
Ekspresowy Sernik Proteinowy – *opr. Maksymilian Papierowski*

Składniki:

Składniki:

- Skyry lub jogurty greckie 450g
- Serek twarogowy lub homogenizowany 200g
- Odżywka białkowa 60g
- Galaretka bez cukru
- Żelatyna 15g
- Owoce
- OREO (opcjonalnie)

Kaloryka:
1313 KCAL (-500 KCAL Bez OREO)
115 B
135 W
35 T



Smacznego!

Sposób przygotowania

Wszystkie skyry, serki homogenizowane oraz odżywkę białkową wrzucamy do jednego naczynia i mieszamy dopóki nie powstanie jednolita masa, rozpuszczamy żelatynę. Rozpuszczoną żelatynę mieszamy z wcześniej przygotowaną masą, wykładamy blaszkę folią, kładziemy oreo na spód blaszki (opcjonalnie), wylewamy masę do blaszki. Wylaną masę posypujemy owocami i zalewamy galaretką. Wkładamy do lodówki

Czas przygotowania: 5 min

Lekki deser wiśniowy – *opr. Wiktoria Sobieraj*

Składniki:

Pianka wiśniowa

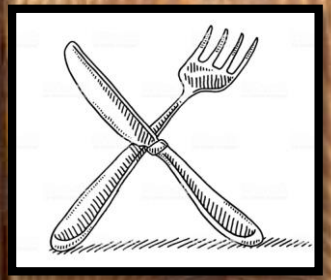
- mrożone wiśnie – 250 g
- woda – 200 ml
- miód – 25-50 g
- sok z ½ limonki
- żelatyna – 15 g

Chrupiąca warstwa

- płatki jaglane – 4 łyżki
- woda – 80 ml
- prażone orzechy laskowe – kilka sztuk

Dodatkowo

- jogurt naturalny – 400 ml
- świeże maliny
- borówki
- listki mięty lub melisy



Smacznego!

Sposób przygotowania:

Galaretka wiśniowa: wrzuć wiśnie do garnka, część wody dodaj do żelatyny resztę wlej do garnka, dodaj miód, żelatynę i sok z limonki. Wszystko wymieszaj i przelej do miseczki i zostaw do wystygnięcia. Następnie wstaw do lodówki do całego zestalenia

Chrupiąca warstwa deseru: zalej płatki jaglane ok. 80 ml wody, orzechy zmiksuj lub posiekaj i wymieszaj.

Ułożenie deseru w pucharkach: zestaloną galaretkę wrzuć do misy miksera i ubijamy ok. 5 minut, aż z galaretki zrobi się puszysta pianka. Na dno pucharków wsypujemy płatki jaglane z orzechami. Na piankę wykładamy po 1,5 łyżki jogurtu naturalnego. Nakładamy kolejną porcję kaszy jaglanej i piankę wiśniową.

Dekoracja: Deser dekorujemy malinami, borówkami i listkami mięty.

ŹRÓDŁA:

- https://www.nutracheck.co.uk/calories/calories_in_takeaways/calories_in_fish_and_chips
- https://masterchef.tvn.pl/matteo-brunetti-fish-and-chips,244358,n.html
- https://pl.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Strona_g%C5%82%C3%B3wna
- https://www.bbcgoodfood.com/
- https://kuchnia.wp.pl/wyjatkowe-sniadanie-full-english-breakfast-6054910882382977a
- https://www.myfitnesspal.com/food/calories/toad-in-the-hole-2-sausages-61205308
- https://beszamel.se.pl/podroby/haggis-przepis-na-szkocki-przysmak,18379/
- https://www.nutritionix.com/
- http://www.cookierenka.com/2014/07/traditional-english-trifle-angielski.html
- https://smakowity.pl/przepis/steak-and-kidney-pie
- http://magazyn-kuchnia.pl/magazyn-kuchnia/7,123892,23315414,jak-zrobic-pudding-yorkshire-przepis-nie-tylko-na-specjalne.html?disableRedirects=true
- https://www.livestrong.com/article/313021-how-many-calories-are-in-a-scotch-egg/
- https://www.plecakpodroznika.pl/smaki/scotch-eggs/
- https://www.express.co.uk/life-style/diets/1059060/Christmas-food-calories-turkey-mulled-wine-Christmas-pudding-mince-pies
- https://www.mojegotowanie.pl/przepis/christmas-pudding
- https://www.kwestiasmaku.com/kuchnia_polska/nalesniki/nalesniki.html
- https://kuchnialidla.pl/lekki-deser-wisniowy