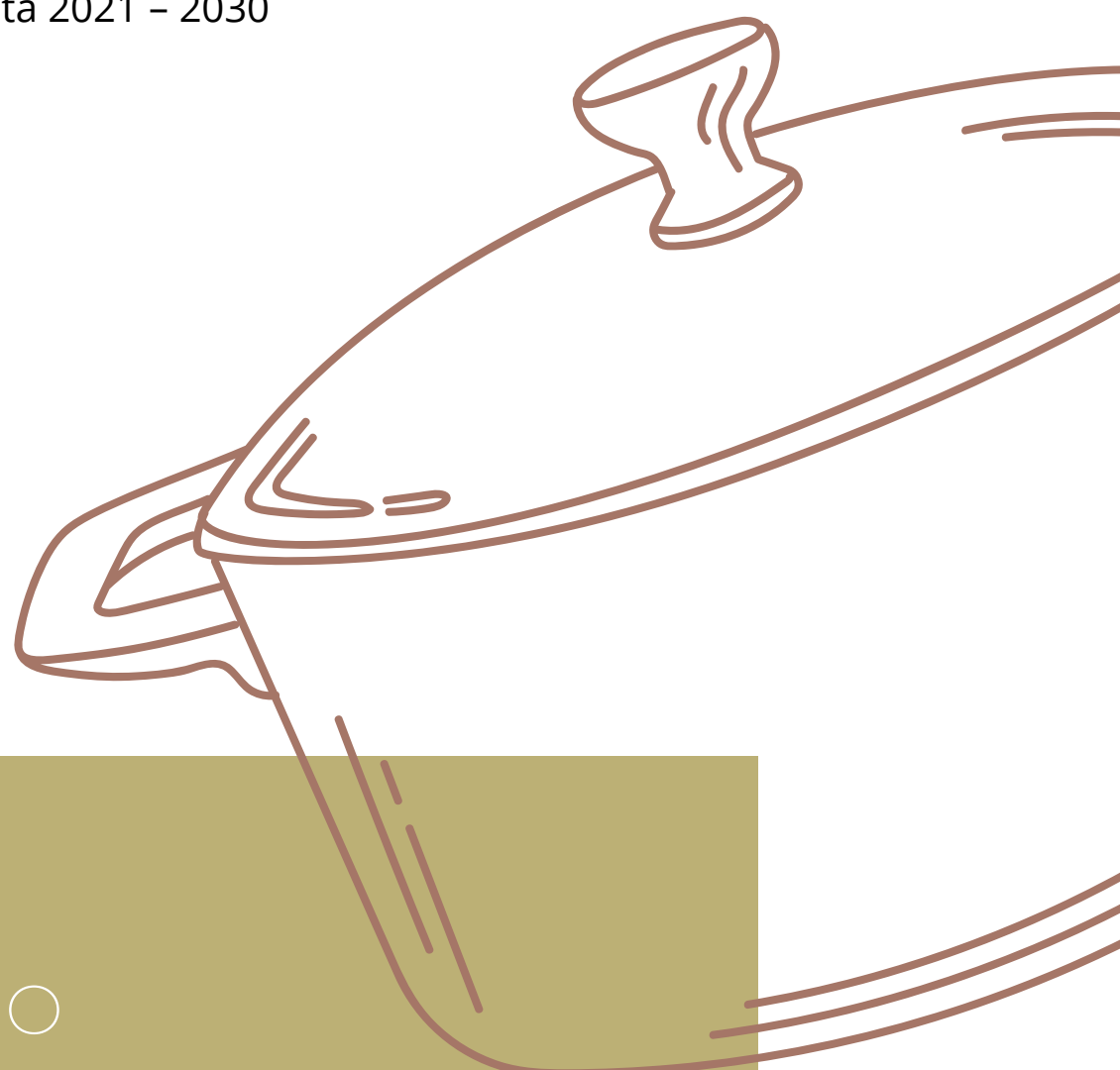




JEDZ TĘCZOWO

# MOŻNA EKO I ZYGROWO

PROSTE PORADY ORAZ PRZEPISY NA  
BARDZIEJ OSZCZĘDNY  
I EKOLOGICZNY STYL ŻYCIA



POD REDAKCJĄ WOŁONTARIUSZY PROJEKTU  
"MŁODZIEŻOWE CENTRUM WOŁONTARIATU"  
REALIZOWANEGO PRZEZ FUNCAJĘ  
PERSPEKTYWA Z OLSZTYNA



Zadanie Publiczne Młodzieżowe Centrum Wolontariatu realizowane w latach 2021-2022  
w ramach programu Nowe FIO 2021 -2030 - Narodowy Instytut Wolności  
– Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



E-BOOK jest finałem autorskiej i inicjatywy ośmiorga uczniów klas  
ósmych z Szkoły Podstawowej  
w Dywitach. Został stworzony w ramach projektu „Młodzieżowe  
Centrum Wolontariatu” organizowanym przez Fundację Perspektywa  
z Olsztyna

## REDAKCJA:

*Lena Wisse*

*Anna Golebiowska*

*Hanna Wanat*

*Hanna Niesiołowska*

*Małgorzata Wierczak*

*Oliwia Kijewicz*

*Julian Buczyński*

*Karol Kiełtyka*

*Wiktor Obuchowicz*

*Adam Aleksiejczuk*

POD OPIEKĄ TRENERA WARSZTATÓW SZKOŁY LIDERA SYLWII LOBA

## SKŁAD I OPRACOWANIE GRAFICZNE:

*SocialDrive*

NINIEJSZY E-BOOK JEST PRODUKTEM W PEŁNI BEZPŁATNYM, MAJĄCYM ZA ZADANIE  
EDUKOWANIE JAK NAJWIĘKSZEJ ILOŚCI ODBIORCÓW W ZAKRESIE RACJONALNEGO  
I EKOLOGICZNEGO DYSPONOWANIA ŻYWNOSCIĄ

*Dywyty 2022*



# Spis treści

---

- Wstęp 3

## CZĘŚĆ I EKO TIPY

- Rozdział I - Czy wiesz ile nie  
jesz? O tym ile żywności  
marnujemy... 4
- Rozdział II - Planowanie to  
postawa! Jak w łatwy i prosty  
sposób zrobić listę zakupów. 6
- Rozdział III - Czy wiesz, że?  
Eko-tipy na niemarnowanie  
żywności. 10

## CZĘŚĆ II PRZEPISY

- Jednogarnkowe leczo 19
- Awokado z jajkiem 21
- Prosty omlet z warzywami 22
- Makaron w sosie pomidorowym 23
- Młode ziemniaki z sosem  
śmietanowym 24
- Lasagne 25
- Pierogi ukraińskie 26
- Owsiane ciasteczka  
marchewkowe 28

- 
- Ciasto czekoladowe z ciecierzycy 30
  - Smoothie 32
  - Domowe masło 33
  - Przenne bułki kajzerki 34
  - Sernik królewski 35





# WSTĘP

E-book, którego właśnie czytasz jest efektem pracy uczniów 8 klasy Szkoły Podstawowej w Dywitach. Jako młodzi ludzie mamy marzenia aby nasza planeta przyjęła każde nowe pokolenie z całym swoim dobrobytem. Nie może mieć to miejsca bez Twojego udziału.

Tak! Bez Ciebie nie ruszymy dalej. Każda osoba, która choć trochę przekona do zmiany nawyków to jeden puzelek w naszej eko-układance.

Tak, tak, doskonale zdajemy sobie sprawę, że moda na „eko” dla niektórych jest przereklamowana dlatego naszym zadaniem dziś jest pokazać Ci, że:

- eko to nie zajęcie całego życia na zbieranie śmieci podczas dnia Ziemi,
- eko to sposób na większe oszczędności w portfelu,
- eko wcale nie jest trudne i nie wymaga przewrotu w Twojej rutynie,
- eko to tak naprawdę coś co już od dawna znamy.

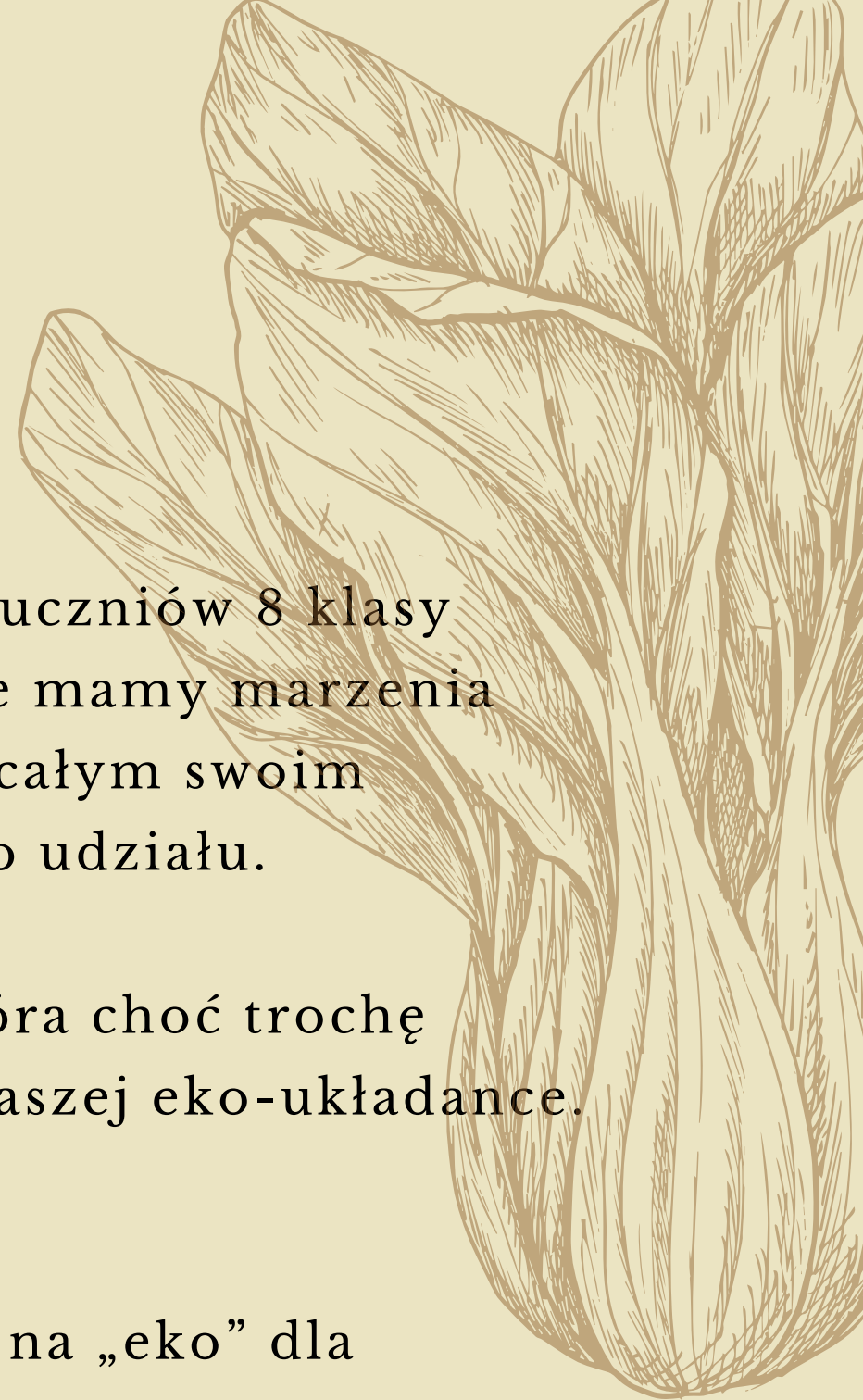
Przyłącz się do naszej podróży i zobacz jak wiele możesz zyskać. Po przeczytaniu tego e-booka będziesz wiedzieć jak:

- sprawnie przygotować listę zakupów,
- przechowywać poszczególne grupy produktów,
- sprawić żeby marnować mniej jedzenia.

W drugiej części książki poznasz łatwe, zdrowe i ciekawe przepisy, które ułatwią Ci planowanie zdrowej i zbilansowanej diety.

Im szybciej zaczniesz, tym wcześniej będziesz cieszyć się efektami, które przyniesie Ci zastosowanie rad z naszej książki.

Przekonaj się z nami, że „można eko i zdrowo”!







## ROZDZIAŁ I

### CZY WIESZ ILE NIE JESZ? O TYM ILE ŻYWNOSTCI MARNUJEMY...

Według raportu „Marnowanie żywności w Polsce i Europie” z 2012 marnotrawstwo żywności zakłada świadome działanie nie spożytkowania żywności zgodnie z jej pierwotnym przeznaczeniem na każdym etapie łańcucha żywnościowego.

My chcemy zwrócić Twoją uwagę na marnowanie żywności w gospodarstwach domowych. Ile razy zdarzyło Ci się wyrzucić zgnite jabłko, którego nie zdążyłeś zjeść, albo suchy lub spleśniały chleb? Mimo, iż mamy nadzieję, że nie często wiemy, że w praktyce wygląda to zupełnie inaczej. Liczby są przerażające aż 1/3 wyprodukowanej żywności się marnuje. Spójrzcie na poniższą grafikę.



Żeby poczuć się odpowiedzialnym za to zjawisko przybliżymy również dane dotyczące Polski. Otóż w naszym kraju jak pokazują dane – świadomość odnośnie racjonalnego dysponowania żywnością oraz produktami spożywczymi jest słaba – 9 mln ton zmarnowanego jedzenia!

Zobaczcie poniżej jak to by wyglądało gdyby tą całą żywność spakować w wagony towarowe.



Te fakty zdecydowanie przemówiły do naszej wyobraźni. Dlatego przez tego e-booka chcemy pokazać Ci, że te liczby da się zmniejszyć i można to zrobić małymi krokami.

Często zmieniając nawyki stosujemy metodę „Wszystko albo nic” i wpadamy w pułapkę, która od samego początku skazuje nas na porażkę. Z własnego doświadczenia wiemy, że najlepiej działa metoda małych kroków i właśnie do niej chcemy Cię zachęcić. Dzięki temu przekonasz się, że eko styl to także Twój styl. Zobaczysz jaką satysfakcję poczujesz gdy pierwszy raz zaglądając przed zakupami do lodówki nie będziesz musiał nic wyrzucać. Gotowy? Zapraszamy na przygodę z prostymi metodami, które tworzą duże efekty.



## ROZDZIAŁ II

### PLANOWANIE TO POSTAWA!

#### JAK W ŁATWY I PROSTY SPOSÓB ZROBIĆ LISTĘ ZAKUPÓW.

Każdy z nas chciałby mieć więcej czasu dla siebie, nie ważne czy spędzimy go na błogim lenistwie, realizowaniu pasji, dodatkowym treningu – dodatkowy czas jest dziś cenniejszy niż złoto. W tym rozdziale chcemy przekonać Cię do zmiany zakupowych nawyków. Żeby marnować mniej żywności, zwiększyć ilość wolnego czasu oraz stan konta polecamy większe zakupy raz w tygodniu. Spędzisz na nich tylko godzinę i kupisz tylko to, co jest Ci potrzebne. Badania wykazują, że częstsze wizyty w sklepie powodują, że zdecydowanie łatwiej dajemy się skusić na dodatkowe produkty w koszyku, które zupełnie nie są nam potrzebne. Przyznaj się sam przed sobą ile razy wyszedłeś ze sklepu dokładnie nie z tym po co przyszedłeś? Nam często. Postanowiliśmy zagłębić się w temat i poniżej przedstawiamy Ci listę zalet i wad większych zakupów raz w tygodniu:



## ZALETY

- zdecydowanie mniej czasu spędzasz na zakupach,
- kupujesz to, co jest potrzebne a jeśli skusisz się na coś dodatkowego to jest tych rzeczy zdecydowanie mniej niż na kilkukrotnych mniejszych zakupach,
- masz większą kontrolę nad swoimi finansami – wydajesz mniej pieniędzy, łatwiej jest Ci zmieścić się w planowanym budżecie,
- masz większą kontrolę nad tym co jesz, do jadłospisu wpada mniej nieprzewidywalnych kalorycznych przekąsek,
- łatwiej zapanować nad zapasami – robiąc listę zakupów widzimy czego mamy dużo, a co musimy dokupić,
- idąc zgodnie z tygodniowym planem zakupów i jedzenia marnujesz o wiele mniej żywności, a co za tym idzie ilość wagonów, o których czytałeś w poprzednim rozdziale ciągle się zmniejsza.

## WADY

- dość ciężko jest kupić pieczywo i niektóre warzywa na cały tydzień tak aby zachowały swoją świeżość.
- duże zakupy ciężko zabrać do domu nie mając pomocy innych osób.

Jak widzisz ilość zalet dużych zakupów znacznie przewyższa ich wady. Jeśli wpadniesz na jeszcze jakieś ciekawe pomysły będziemy szczęśliwi jeśli postanowisz się z nami podzielić na naszym Instagramie. Kto wie? Może będzie to dla nas motywacją na stworzenie kolejnych publikacji...

Tymczasem opuszczamy marzenia i wracamy do naszego zakupowego tematu.

W dużych zakupach niezbędna jest dokładna i przemyślana lista. O tym jak ją stworzyć wspominaliśmy na naszym Instagramie. Poniżej kilka tipów jak ją przygotować.

Jak stworzyć tygodniową listę zakupów? Przedstawiamy super instrukcję od blogerki, która zdecydowanie zna się na rzeczy a znajdziecie ją pod adresem: [coonakombinuje.pl](http://coonakombinuje.pl)



## 1. OCENIĆ STAN LODÓWKI

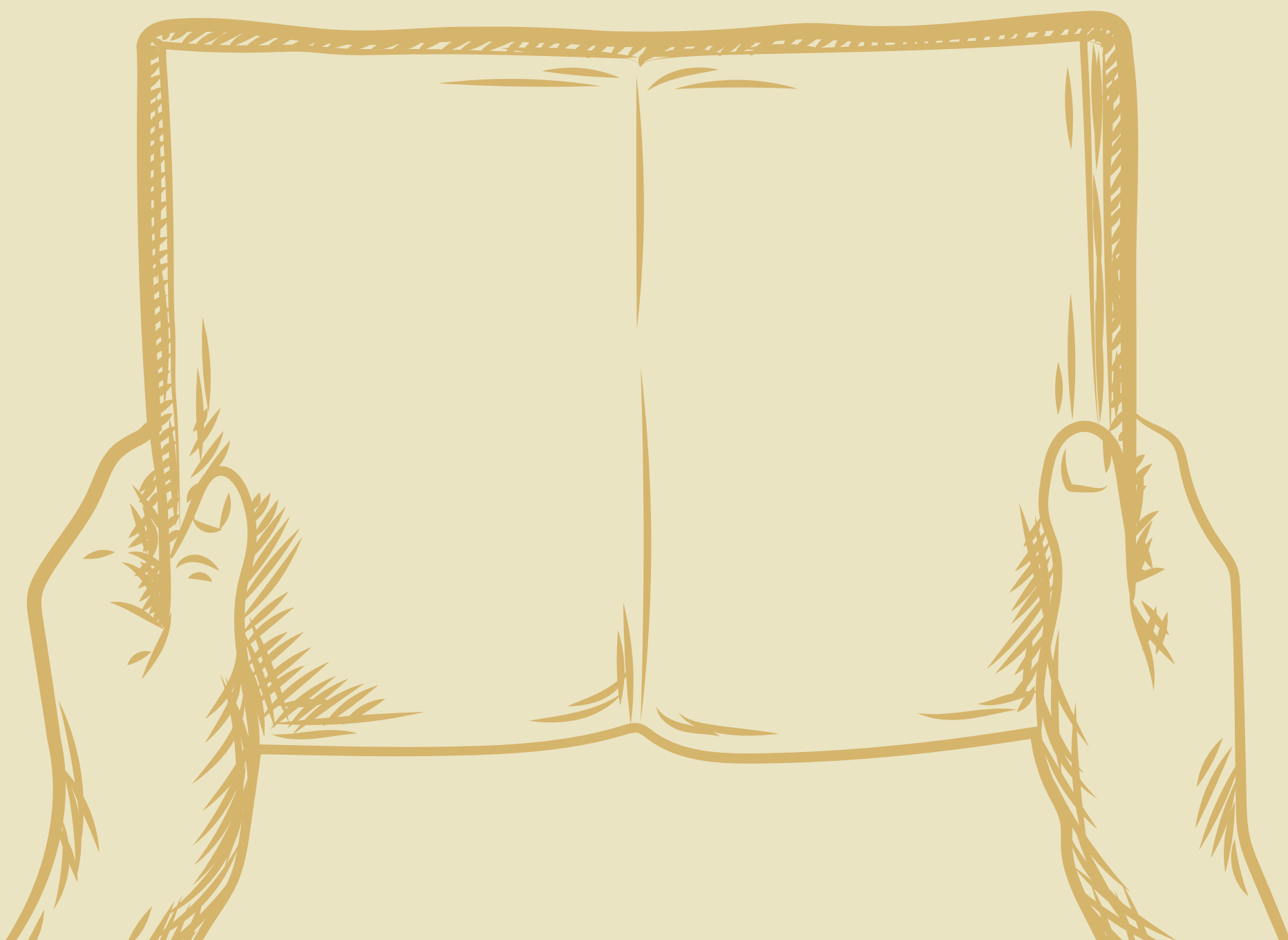
Wybierz jeden dzień tygodnia, w którym robisz zakupy. Koniecznie przed zakupami zrób dokładny przegląd lodówki. Postaraj się przygotować posiłek z tego co masz jeszcze w lodówce. Sprawdź przy okazji daty ważności produktów i ustaw je w widocznym miejscu, aby zjeść je w pierwszej kolejności.

## 2. ZAPLANUJ TYGODNIOWE MENU.

Zaplanuj co będziesz jeść przez najbliższy tydzień (pomysły na szybkie i skuteczne planowanie menu również znajdziesz na wyżej wspomnianym blogu) najlepiej od razu wypisuj po kolei wszystkie produkty. Jak masz je już wszystkie to z listy wykreśl to, co jeszcze masz w lodówce oraz wszystkie kuchenne zapasy.

## 3. ZAPLANUJ LISTĘ

Również na [www.coonakombinuje.pl](http://www.coonakombinuje.pl) znajdziesz sprytny szablon, który pozwoli ci przygotować listę zakupów na cały tydzień.. Posiłkując się wydrukowaną listą zapisuj wszystko co będzie ci potrzebne do przygotowania posiłków na najbliższy tydzień. Potem dopisz przyprawy, konserwy, środki chemiczne i inne produkty gospodarstwa domowego, które się skończyły lub niebawem się skończą. I wyruszam na zakupy.



I gotowe! Lista zakupów już jest i można ruszać na wielki shopping! Żeby to ułatwić polecamy także aplikacje mobilne, które ułatwiają planowanie nie tylko zakupów:

- listonic
- Moja gazetka
- Out of milk
- Prosta lista zakupów
- Pola.

Uwaga! Przed wybraniem się na zakupy zabierz ze sobą torby – najlepiej wielokrotnego użytku. Unikniesz dodatkowych kosztów i zrobisz kolejny krok w eko kierunku.





## ROZDZIAŁ III

### CZY WIESZ, ŻE?

#### EKO-TIPY NA NIEMARNOWANIE ŻYWNOSTCI.

Każdy z nas kocha nowe lifehacki – szczególnie te, które są bardzo praktyczne. W tej części naszego poradnika przybliżymy Cię do metod, które sukcesywnie wdrażane w życie sprawią, że ani się obejrzysz a z Twojej lodówki już nigdy nie będziesz wyrzucać jedzenia.

Jak już wcześniej wspominaliśmy to są dwa największe błędy jakie możesz popełnić podczas wprowadzania

w życie tych wskazówek. Po pierwsze nie stosować ich w ogóle, po drugie zacząć robić wszystko na ras.

#### OD CZEGO WIĘC ZACZAĆ?

Wybierz sobie jedną metodę lub jedną ciekawostkę i zacznij wprowadzać ją do swojej codzienności. Niech to będzie coś, co zrobiło na tobie największe wrażenie i z chęcią podzielisz się tym z rodziną, sąsiadami i znajomymi. Ich również powoli zarazisz sprytnymi patentami. A wagony zmarnowanej żywności zaczną się zmniejszać. Dużo fajniej i łatwiej robi nam się coś, co pozytywnie kojarzymy. Po szkole zawsze najpierw braliśmy się za lekcję z ulubionego przedmiotu żeby siłą rozpędu pokonać całą pracę domową. Niech i tak będzie w tym przypadku. Mały przyjemny krok przeprowadzi nas przez wymagającą ścieżkę.

## CZY COŚ JESZCZE MUSZĘ WIEDZIEĆ?

Najważniejsze, że dotarłeś do tego momentu. Oznacza to, że zaciekawiliśmy Cię naszym tematem i masz ochotę zmieniać swoje życie oraz świat na mniej zaśmiecony. Przejdźmy więc zatem od teorii do praktyki i przekonajmy się jak ciekawe może być życie w stylu eko – bez modnych i drogich gadżetów, za to z pomysłem i chęcią do działania.

## CO Z TYM CHLEBEM?

Na naszym Instagramie wspominamy, że chleb w naszej kulturze jest podstawą diety. Często zjadamy go na śniadanie, zabieramy jako kanapki w lunchboxach do pracy i szkoły i kończymy z nim dzień kolacją. Mówiąc o chlebie mamy raczej całą gamę wyrobów piekarniczych i cukierniczych bo przechowuje się je w podobny sposób i również w podobny sposób możemy je w domowych warunkach przetwarzać.

Chleba kupujemy o wiele za dużo szczególnie w okresach świątecznych. Bardzo ciężko jest zaplanować jego dokładne zużycie. Przyglądając się osiedlowym śmietniku zauważamy zawieszone na ich klamkach torebki wypełnione pieczywem co potwierdza naszą tezę, że nie potrafimy racjonalnie kupować chleba i jego podobnym. Co możemy zrobić aby takich produktów nie wyrzucać?



Przede wszystkim należy zadbać o ich odpowiednie przechowywanie. Chleb najczęściej sprzedawany jest w foliowych, jednorazowych torebkach. To horror dla naszej planety. Prawda jest taka, że jest to najgorszy materiał w jakim możemy go przechowywać. Trzymany w foliowej torebce chleb lub bułki bardzo szybko tracą na świeżości i pleśnieją. W warunkach domowych pieczywo najlepiej jest trzymać w płóciennym (lnianym lub bawełnianym) woreczku lub w drewnianym chlebaku. Dostęp powietrza sprawi, że chleb nie będzie szybko pleśniał.

## CO OPRÓCZ PRZECHOWYWANIA?

Oczywiście sposoby na przedłużenie przydatności do spożycia pieczywa. Prawda jest taka, że nikt z nas nie lubi jeść nieświeżego chleba. Bywa i tak, że pierwsze oznaki „starzenia się” pieczywa są równoznaczne z jego wyrzuceniem do kosza. Mamy nadzieję, że nie jest to dla Was zagadką, że z takim chlebem można jeszcze wiele zrobić. Jeśli od razu wiesz, że zagalopowałeś się z ilością zakupionego chleba to możesz oddać go komuś innemu (wtedy zje sobie świeży) lub zamrozić. Tak, tak chleb można mrozić. Mało kto wie, że odmrażany w piekarniku chleb lub bułki smakują jak prosto z piekarni. Przez taką obróbkę termiczną otrzymujemy efekt pysznej, chrupiącej skórki, którą chyba każdy uwielbia.

## ZOSTAJE KILKA NIEŚWIEŻYCH KROMEK.

Takie pieczywo też jeszcze się nada. A przepis na jego wykorzystanie jest banalnie prosty, Tak właściwie to mamy dwie propozycje. Pierwsza to domowy fast food czyli zapiekanki. Do wyboru, do koloru – możesz je przygotować w wersji wege (chleb, ser i warzywa) lub klasycznej (dodaj szynkę, może to być też akurat ostatni plasterek). Zapiecz w piekarniku i gotowe! Drugi przepis to chyba klasyk każdej polskiej kuchni – chleb w jajku. Idealnie sprawdzi się tu dwudniowy lub trzydniowy chleb. Receptura na tą przekąskę jest inna w każdym domu i mimo, że przygotowywana podobnie to u każdego smakuje inaczej. Jajko roztrzepujesz widelcem, dodajesz do niego ulubione przyprawy, następnie obtaczasz

w nim chleb i smażyysz. Jeśli zalega Ci w lodówce ostatni plasterek sera możesz śmiało go zapiec na chlebkcu. Obydwie potrawy nie zajmują dłużej niż 5 minut i robi je nawet przedszkolak.

## HORROR W CHLEBAKU – DUŻO SUCHEGO CHLEBA.

W tej sytuacji za późno już na mrożenie i robienie przekąsek. Ale jeszcze nic straconego. Jeżeli masz chleb, który jest twardy jak kamień a nie widać na nim oznak pleśni to możesz z niego zrobić bułkę tartą. Podziel pieczywo na mniejsze części i zetrzyj na tarce lub zmiksuj w blenderze, następnie przesyp do jakiegoś słoiczka i po wszystkim. Taką bułkę tartą z powodzeniem możesz użyć w swojej kuchni i zaoszczędzić na kupowaniu gotowej w sklepie. Pamiętaj, że suchy chleb możesz przekazać też wiejskim gospodarzom, którzy przygotowują z niego paszę dla zwierząt.



## WARZYWA I OWOCE

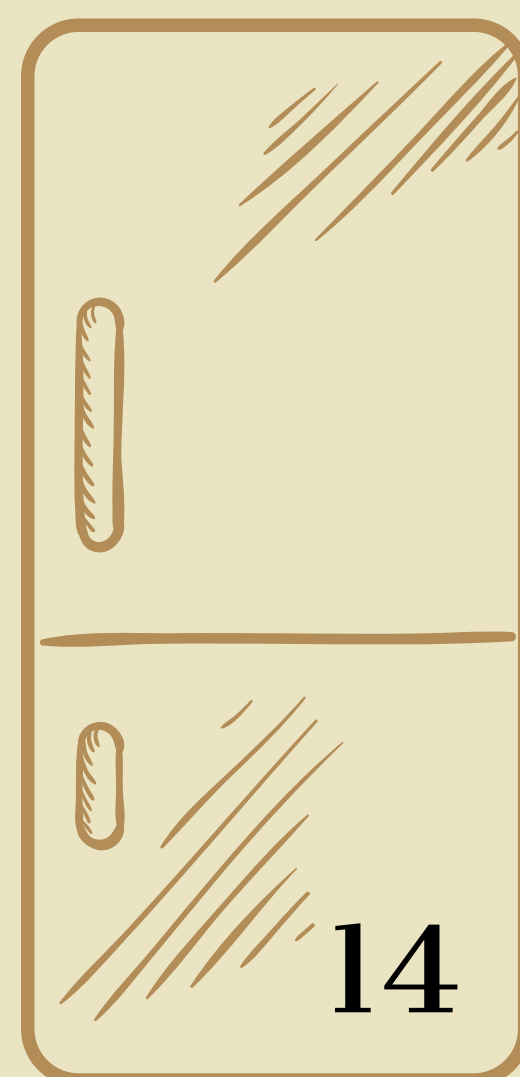
Świeże produkty to temat rzeka. Tutaj należy nauczyć się jakie warzywo i owoc lubi być w lodówce a jakie nie. Pierwsza zasada jest uniwersalna dla każdego rodzaju żywności – po przyniesieniu do domu koniecznie wyjmujemy z plastikowych folii i worków, nawet jeśli tak zapakował je producent. Już wcześniej przeczytałeś, że w takim opakowaniu żywność dużo szybciej się psuje i to dotyczy wszystkiego. Dlatego przechowywaniu mówimy nie. Warto jednak mieć w domu koszyczki na warzywa i owoce. Co zatem możemy schować do lodówki a czego nie?

### W LODÓWCE

- napoczęte warzywa i owoce
- owoce sezonowe (maliny, jagody, truskawki, jeżyny, winogrona – do 48h)
- gruszki, śliwki, wiśnie i czereśnie (do 4 dni)
- rzodkiewki (jeśli są przywędnięte przechowuj je w pudełku z wodą – odzyskają swoją chrupkość)
- Marchew, pietruszka i seler mogą być ułożone w lodówce (w dolnej szufladzie), ale tylko przez krótki czas. Jeśli mamy większą ilość tych warzyw, możemy położyć je w piwnicy, przysypując piaskiem.

### POZA LODÓWKĄ

- owoce egzotyczne (ananas, mango, melon, kiwi)
- cytrusy
- arbuz (trzymany w lodówce traci antyoksydanty cenne dla naszego organizmu)
- ziemniaki i buraki mogą leżakować w wiaderku lub w worku płóciennym w zacienionym miejscu,



Przy okazji wspomnimy tylko, że warzywa i owoce należy myć bezpośrednio przed zjedzeniem, w przeciwnym wypadku są krócej przydatne do spożycia.

## CO JEŚLI OWOCE TRACĄ ŚWIEŻOŚĆ?

Standardowo, jeśli nie ma na nich oznak pleśni nadal nadają się do spożycia. Po pierwsze możesz je śmiało zamrozić – takie owoce z dodatkiem jogurtu można później zblendować i zrobić z nich lody. Mrożone owoce nadadzą się również do ciast i innych słodkich wypieków. Bez mrożenia powstanie pyszne i pożywne smoothie. Z starszych owoców śmiało możesz ugotować też kompot lub zrobić lemoniadę. Opcja z kompotem jest bardziej wymagająca gdyż owoce należy dokładnie obgotować

w wodzie aż nabierze ona ich smak. Jeśli chodzi o lemoniadę to może ona powstać z samych cytrusów i wody, lub z dodatkiem sezonowych owoców i mięty.

## A WARZYWA?

Miękkie z starości warzywa takie jak marchewka, pietruszka i seler są idealnymi kandydatami na wege pasztet. Wystarczy, że je obierzesz, ułożysz na blaszce do pieczenia, posypiesz solą i przyprawami oraz skropić olejem. Tak przygotowane warzywa upiecz do momentu aż się zarumienią.

Gdy uznasz je za gotowe rozdrobnij je w blenderze. Do takiej masy dodaj jajko i wszystko wymieszaj. Żeby pasztet był bardziej ścisły możesz dodać wg uznania bułkę tartą lub mąkę ziemniaczaną – tak aby masa pasztetu nie była płynna. Następnie całość przelej do małej foremki lub blaszki i piecz w 180 stopniach Celsjusza. Pasztet jest gotowy gdy się zarumieni i zacznie odstawać od naczynia, w którym go pieczesz.

Oprócz tego starsze warzywa nadają się na bazę do bulionu lub do różnych zup i sosów. Trzeba się bardzo postarać żeby doprowadzić do ich marnotrawstwa. Pamiętaj, że warzywa i owoce lub ich skórki możesz użyć do zrobienia kompostownika.



## WĘDLINY

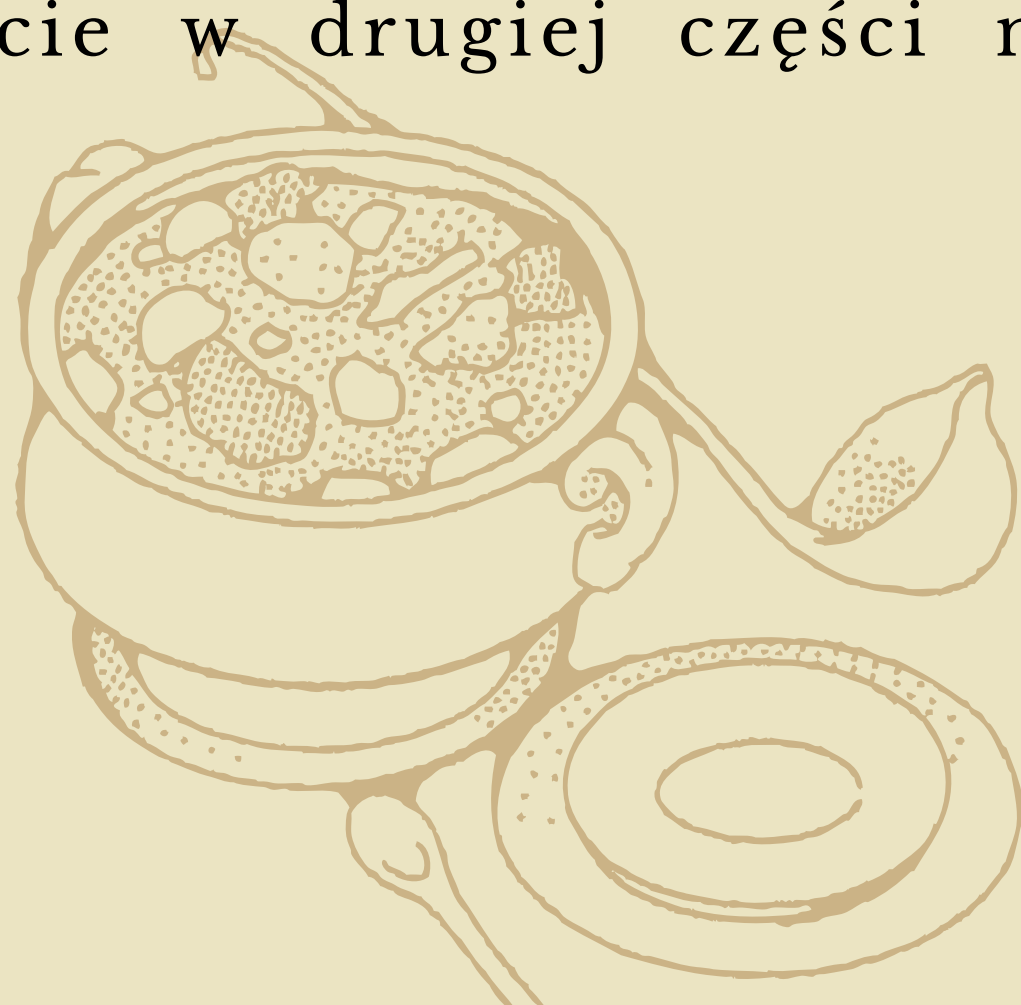
Z uporem maniaka dwie pierwsze rady powtórzymy jak przy innych grupach produktów. Po pierwsze nie kupuj więcej niż potrzebujesz, po drugie od razu po powrocie do domu wyjmij z foliowej torebki. Wędliny bardzo lubią pergamin i to w nim dłużej zachowują świeżość. Opcja bardziej budżetowa to pojemniki próżniowe do mięs i wędlin. Pamiętaj, że jest to najszybciej psująca się żywność. Kupując ją w sklepie nie zawsze mamy pewność ile leżała za ladą i jak długo możemy ją trzymać w lodówce.

Jeśli zauważysz, że kupiłeś za dużo możesz po prostu zamrozić część i trzymać w zamrażarce aż do 6 miesięcy. Resztki kielbas i wędlin możesz wykorzystać jako dodatek do omletów, zapiekanek, sałatek i jajecznicy.

Dobrze wiedzieć, że suche przetwory mięsne przechowywane w lodówce zachowują swoją świeżość na dłużej.

## LECZO I POTRAWY JEDNOGARNKOWE

To zdecydowanie największy ratunek dla zalegających w naszych lodówkach kielbas i wędlin. Wszystko co mamy wystarczy skroić i podsmażyć a następnie wrzucić do garnka (można to zrobić też bez smażenia). Do tego warzywa i przyprawy i mamy gotowy szybki, budżetowy i sycący obiad. Przepis na jednogarnkowe leczo znajdziecie w drugiej części naszego ebooka. Palce lizać.



# JAJKA

To produkt, który zawsze budzi wiele wątpliwości. Przechowywane w lodówce mogą tam leżakować nawet do trzech tygodni. W gospodarstwach wiejskich często są trzymane w piwnicach i zacienionych miejscach. Tutaj jedyną radą jest odpowiednie przechowywanie i zachowanie umiaru podczas kupowania. Niestety ciężko jest zbadać okiem kiedy jajko jest nadal przydatne do spożycia. Gdy jest już mocno zepsute wydziela zapach, o którym nawet nie chcemy myśleć. W jaki sposób możemy sprawdzić czy jeszcze możemy je zjeść? Wystarczy tylko umieścić surowe jajko w szklance zimnej wody i obserwować, jak się zachowuje. Gdy opada od razu na dno i leży płasko na bokach, oznacza, że jest bardzo świeże, jajko, które unosi się do góry nie nadaje się do zjedzenia.

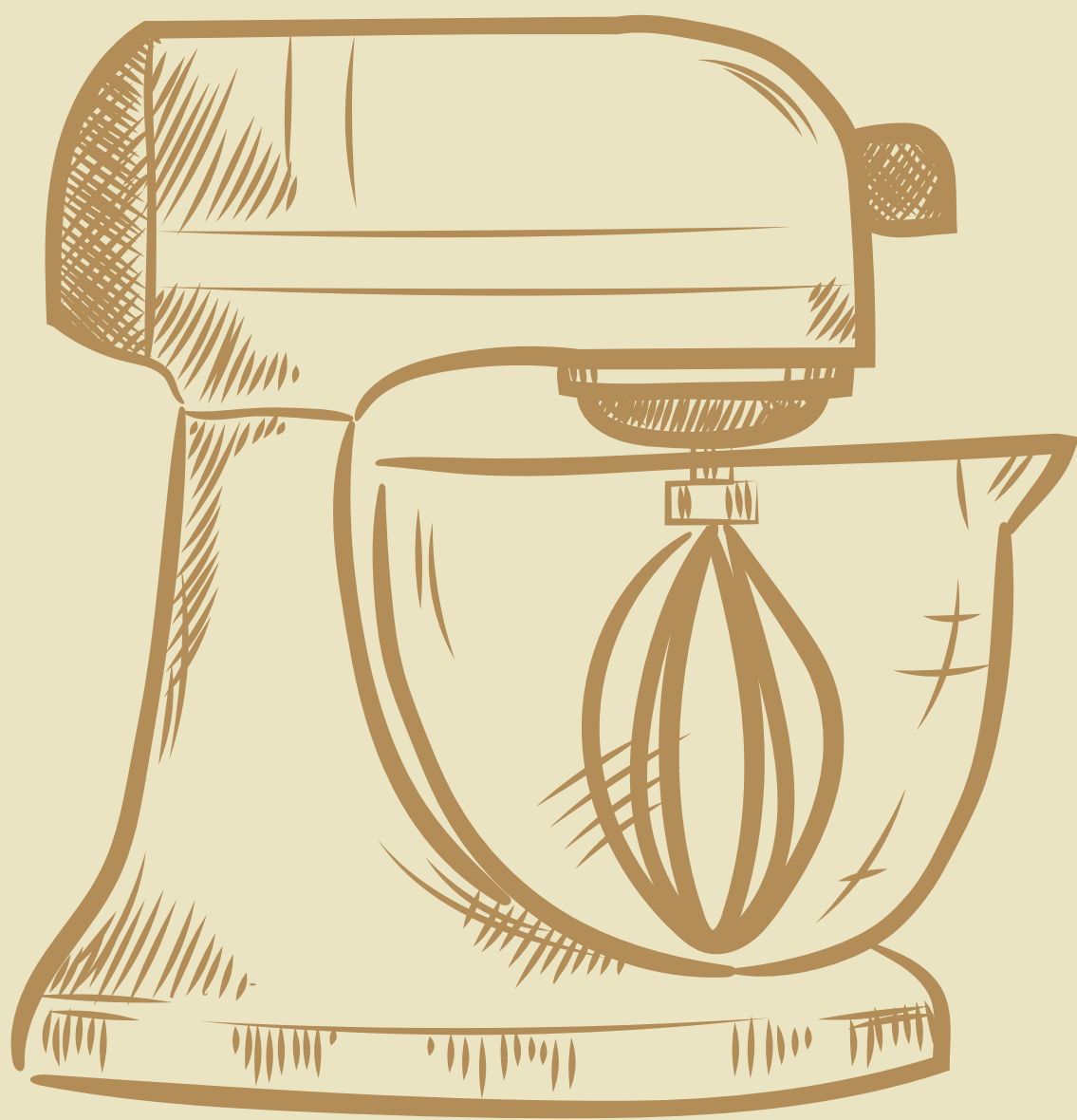
## TO JUŻ WSZYSTKO!

Mamy nadzieję, że powyższa wiedza przyda się w waszych domach i sprawi, że gotowanie będzie proste i przyjemne a także bardziej ekologiczne. Tak, jak pisaliśmy na początku - nie są to żadne tajemnicze sztuczki a bardziej mądrość życiowa naszych babć. Nie trzeba też mieć ogromnej sumy pieniędzy i wielu gadżetów żeby żyć z dbałością o naszą planetę. Zapraszamy teraz do drugiej części naszej książki gdzie zachęcimy was do stworzenia pysznych potraw.



# CZĘŚĆ II

## PRZEPISY



# Jednogarnkowe leczo



## Składniki

300 g wędlin,  
pieczonych mięs,  
pieczonego boczku,  
kiełbasy  
1 cebula  
1 łyżka oleju  
3 i 1/2 szklanki  
bulionu np.  
drobiowego  
2 ogórki kiszane  
2 łyżki koncentratu  
pomidorowego  
1 łyżka masła  
1/2 łyżki mąki  
pszennej przyprawy:  
listek laurowy, ziele  
angielskie, 2 łyżeczki  
słodkiej papryki w  
proszku, 1/2 łyżeczki  
ostrej papryki, 2  
łyżeczki majeranku,  
sól i pieprz do smaku

## Przygotowanie

1. Na patelni partiami obsmażać pokrojone na paseczki wędliny, pieczone mięsa i obrane kiełbasy. Najpierw tłuste np. boczek, później chude, w razie potrzeby dodać oleju. Obsmażone mięsa przekładać do garnka.

2. Na tej samej patelni na łyżce oleju podsmażyć obraną i pokrojoną w kosteczkę cebulę. Przełożyć do garnka z mięsem. Wlać gorący bulion, dodać listek laurowy, ziele angielskie, słodką i ostrą paprykę w proszku.



3. Zagotować, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 10 minut pod przykryciem. Dodać obrane i pokrojone w paseczki ogórki kiszane i dalej gotować przez ok. 5 minut. Dodać koncentrat pomidorowy i majeranek i wymieszać. Gotować przez 2 minuty doprawiając forszmak pieprzem. Spróbować i w razie potrzeby doprawić solą.

4. Na patelni podgrzać masło, jak będzie skwierczeć dodać mąkę i podsmażyć mieszając drewnianą łyżką, wlać kilka łyżek forszmaku, rozprowadzić z zasmażką i dodać do garnka. Wymieszać, chwilę pogotować aż forszmak trochę się zagęści. Podawać z pieczywem i natką pietruszki.





# Awokado z jajkiem



## Składniki

- Awokado
- Jajko
- sól
- Pieprz
- Wykałaczki

## Przygotowanie

1. Nastaw piekarnik na 180 stopni.
  2. Przekrój awokado na pół i wyciągnij pestkę.
  3. Rozdziel żółtko od białka. Białko włóż do miseczki, a żółtko do wgłębienia awokado od pestki.
  4. Stopniowo dodawaj białko. Pamiętaj żeby nie przelać!
  5. Wbij wykałaczki, aby awokado nie przewróciło się podczas pieczenia.
  6. Piecz wszystko ok. 15 min.
- SMACZNEGO :)

## Wskazówki

Ciekawym dodatkiem są owoce.



# Prosty omlet z warzywami



## Składniki

- 2 jajka
- łyżka mleka
- kilka pomidorków koktajlowych
- 1/4 papryki
- sól i pieprz do smaku
- łyżeczka oleju

## Przygotowanie

1. W misce roztrzep jajka z mlekiem.
2. Pokrój w kostkę pomidorki i paprykę (lub innych ulubionych warzyw).
3. Wymieszaj roztrzepane jajka z warzywami, dopraw pieprzem i solą.
4. Na patelni rozgrzej olej.
5. Wylej mieszankę, smaż z dwóch stron na średnim ogniu do ścięcia się jajek.
6. Podawaj z ulubionymi dodatkami. Smacznego :)



# Makaron w sosie pomidorowym

Czas przygotowania: 30 min

Liczba porcji: 4



## Składniki

- ulubiony makaron
- puszka pomidorów
- 1 mała cebula
- ząbek czosnku
- oliwa z oliwek
- 1/4 łyżeczki ziół prowansalskich
- 1/4 łyżeczki oregano
- szczypta soli
- szczypta pieprzu
- 1 łyżeczka słodkiej papryki

## Przygotowanie

1. Makaron ugotować w osolonej wodzie al dente.
2. W tym samym czasie robimy sos:
3. Cebulę kroimy w bardzo drobną kosteczkę. Na patelnię wlewamy 2 łyżki oliwy z oliwek. Na rozgrzaną oliwę wrzucamy cebulę i podsmażamy, aż się zarumieni. Następnie dodajemy pokrojony w cienkie plasterki czosnek. Smażymy ok 1-2 minuty.
4. Do cebuli i czosnku dodajemy pomidory z puszki wraz z zalewą, dodajemy 1 chochlę wody z gotującego się makaronu, przyprawiamy solą, pieprzem i ziołami. Dusimy co jakiś czas mieszając do momentu, aż płyn się zredukuje, pomidory rozpadną i powstanie gęsty sos.
5. Odcedzony makaron wrzucamy na patelnię, mieszamy z sosem i podajemy. Jeśli lubimy, możemy posypać posiekaną natką pietruszki i startym serem.
6. Smacznego:)



# Młode ziemniaki z sosem śmietanowym



## Składniki

- 1kg ziemniaków
- 330ml śmietanki 30%
- Wędzony boczek 500g
- Cebulka
- Sól
- Pieprz

## Przygotowanie

1. Ugotuj ziemniaki. Usmaż pokrojony boczek. Pokrój cebulę i wrzuć ją do smażącego się boczku.
2. Wlej śmietankę do boczku i cebulki. Dopraw według uznania.
3. Można podawać danie posypane koperkiem.

# Lasagne



## Składniki

- 12 sztuk makaronu lasagne
- 50 dag mięsa mielonego
- 500 mililitrów pasty pomidorowej
- ząbek czosnku
- 1 cebula
- 1 łyżeczka pieprzu i soli
- 1 łyżka bazylii
- 1 łyżka oregano
- 200 Gramów mozareli

## Przygotowanie

1. Mięso mielone podsmażamy na dużej patelni.
2. Dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę oraz posiekane ząbki czosnku. Smażymy, aż do zeszklenia.
3. Dolewamy 500 ml passaty pomidorowej / przecieru i doprawiamy solą, pieprzem, oregano i bazylią do smaku. Na dno naczynia żaroodpornego wylewamy resztę passaty.
4. Wykładamy 4 płaty lasagne, warstwę farszu oraz warstwę sera mozzarella, pokrojonego w plastry. Czynność powtarzamy. Mozzarellę przykrywamy płatami lasagne, wykładamy resztę farszu.
5. Całość wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C na 20 minut, po tym czasie wykładamy ser mozzarella i zapiekamy kolejne 10 minut.



# Pierogi ukraińskie

Czas przygotowania: ok 1 godzina

Liczba porcji: ok 30 małych  
pierogów



## Składniki na ciasto

- 0.5 kg mąki
- 300ml gorącej wody
- 2 łyżki oleju
- sól



## Składniki na farsz

- 0.6kg ziemniaków ugotowanych i ostudzonych
- 0.5kg twarogu
- sól
- pieprz
- podsmażona cebula



# Przygotowanie

1. Przesiać mąkę
2. Do mąki dodać wszystkie składniki na ciasto i wyrobić
3. Ciasto owinać ściereczką i pozostawić na 15 minut
4. Wymieszać farsz
5. Ciasto wałkujemy na ok.2 mm
6. Wykrawamy kółka
7. W środek kładziemy przygotowany farsz i sklejamy brzegi formując pierożki.
8. Gotujemy wodę z odrobiną soli i oleju
9. Pierogi gotujemy 2-3 minuty

## Wskazówki

Spróbuj pierogów z kwaśną śmietaną.



# Owsiane ciasteczka marchewkowe



## Składniki

- 1,5 szklanki płatków owsianych
- 1 banan
- 1 marchew
- 1 łyżka miodu
- 1 jako
- 2 łyżki nasion słonecznika
- 2 garści posiekanych orzechów włoskich
- 6 łyżek rodzynek





# Przygotowanie

1. Banana zmiiksuj.
2. Marchew zetrzyj na dużych oczkach.
3. Wymieszaj składniki i odstaw na 15 min.
4. Następnie formuj łyżką ciasteczka i układaj na blaszce wyłożonej papierem.
5. Piecz w 180 C, przez ok. 30 min.





# Ciasto czekoladowe z ciecierzycy



## Składniki

- 300g ciecierzycy z puszki
- 70g ksylitolu/erytrolu/cukru trzcinowego
- 60g oleju roślinnego
- 1 łyżka proszku budyniowego
- 3 łyżki kakao Mus czekoladowy:
- 140g aquafaby (zalewy z ciecierzycy)
- 150g gorzkiej czekolady
- 50g oleju kokosowego
- 40g zmielonego ksylitolu/cukru pudru

## Przygotowanie

1. Ciecierzycę dokładnie przepłucz i zblenduj na gładko wraz z ksylitolem/cukrem i olejem.
2. Dodaj budyń oraz kakao i wymieszaj.
3. Masę wyłóż do tortownicy (śr. 18 cm) wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w 180°C przez około 25-30 min. Odstaw do wystygnięcia.
4. Rozpuść czekoladę z olejem kokosowym i zmielonym ksylitolem/cukrem pudrem. Ostudź do temp. pokojowej.

5. Ubijaj aquafabę do uzyskania dość sztywnej piany. Częściami wlewaj rozpuszczoną czekoladę (upewnij się, że nie jest ona gorąca) mieszając dokładnie szpatułką. Zwróć uwagę, by na dnie nie została niewymieszana masa.
6. Mus czekoladowy wylej na ostudzone ciasto i wstaw do lodówki na kilka godzin do lodówki na kilka godzin.
7. Kiedy mus zastygnie, zdejmij obręcz tortownicy i ozdób wiórkami kokosowymi lub dowolnymi dodatkami.

## Wskazówki

- ★ Upieczone ciasto jest mocno wilgotne, więc nie sprawdzi się tutaj pieczenie do suchego patyczka.
- ★ Ciasto trzeba przechowywać w lodówce.



# Smoothie



## Składniki

- 200 ml mleczka kokosowego
- 200 ml jogurtu naturalnego
- 200 g dragon fruit
- 100 g banana
- 200 g melona
- 1 łyżka miodu

## Przygotowanie

1. Obranego banana zmiksuj z jogurtem, mleczkiem kokosowym i połową dragon fruit.
2. Po zmieszaniu składników odłóż smoothie na bok.
3. Pokrojonego melona zblenduj w oddzielnej misce.
4. Przelej oba produkty do szklanki i dodaj miód dla podkreślenia słodczy



# Domowe masło



## Składniki

- 1000ml śmietany
- 36% prosto z lodówki
- 1/2 łyżeczki soli -  
opcja na słone masło

## Przygotowanie

1. W misce robota kuchennego mocuję trzepaczkę. Przekładam śmietanę z pojemników. Jeśli nie ma robota, użyj miski i ręcznego miksera.
2. Zamykam wieczko i zakrywam korkiem, ponieważ podczas miksowania maślanka mocno chlapie.
3. Włączam mieszadło, zamykam pokrywę i miksuję przez 6-8 minut. W tym czasie śmietana się ubije, po czym zacznie wytrącać się masło. Poznasz to po dźwięku ponieważ tłuszcz zacznie zbijać się w bryłki. Na tym etapie zmniejszam obroty do minimum i miksuję jeszcze 3-4 minuty. Ubicie idealnego masła zajęło mi dokładnie 9 minut z 1000 ml śmietany, gdy robisz to mikserem ręcznym może ten czas się wydłużyć.
4. Odlej maślanke (zachowaj ją). Do misy robota wlej 1 litr lodowatej wody, zamknij pokrywką i miksuj na średnich obrotach przez 30 sekund. Tą wodę odlej a masło uformuj w kulę.
5. Domowe masło przełóż do pudełka i trzymaj w lodówce



# Przenne bułki kajzerki



## Składniki

- 3 szklanki mąki pszennej (450g)
  - 3/4 szklanki letniej wody (190ml)
  - półtorej łyżeczki (5g) drożdży instant (lub 20g świeżych drożdży)
  - półtorej łyżeczki cukru
  - 1 płaska łyżeczka soli
  - 1 jajko
  - 2 łyżki masła,
- temperatura pokojowa

## Przygotowanie

1. Wszystkie składniki wkładam do miski i zgniatam. Od momentu gdy ciasto zacznie ładnie odchodzić od miski wyrabiam jeszcze przez 5 minut. Ciasto odstawiam na 10 minut. Po tym czasie wyrabiam ponownie przez 5 minut. Ciasto powinno być prężne, o wyglądzie i konsystencji plasteliny. Ciasto przekładam do miski lekko wysmarowanej olejem. Miskę z ciastem przykrywam ściereczką i pozostawiam na ok. godzinę w ciepłym miejscu do wyrośnięcia.

2. Wyrośnięte ciasto dzielę na 8 części. Z każdej części formuję bułkę, układam na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, lekko spłaszczam ręką, przykrywam i pozostawiam na ok. 45 minut do wyrośnięcia. (nie dłużej, bo się za bardzo napuszczą i stracą konsystencję kajzerki)

# Sernik królewski



## MASA SEROWA

1 kg zmielonego  
trzykrotnie tłustego  
twarogu  
200 g masła (miękkiego)  
3/4 szklanki cukru  
1 opakowanie cukru  
wanilinowego  
4 jajka  
1 opakowanie budyniu  
śmietankowego

## Składniki

### KAKAOWE CIASTO KRUCHE

2 szklanki (320 g) mąki  
pszennej  
szczypta soli  
1 i 1/2 łyżeczki proszku do  
pieczenia  
3 łyżki kakao  
3/4 szklanki cukru  
200 g masła (twardego)  
3 żółtka lub 2 jajka

## Przygotowanie

### KAKAOWE CIASTO KRUCHE

Prostokątną formę o wymiarach 20 x 30 cm posmarować masłem i wyłożyć papierem do pieczenia.

Do miski wsypać mąkę, dodać sól, proszek do pieczenia, kakao i cukier oraz pokrojone w kosteczkę zimne masło.

Rozdrabniać składniki aż powstanie drobna kruszonka (palcami, mieszadłem miksera lub siekać nożem na stolnicy).

Dodać jajka i połączyć składniki w gładkie oraz jednolite ciasto. Uformować kulę, podzielić na 2 części.



Jedną część ciasta włożyć do lodówki, drugą pokroić na plasterki i wyłożyć nimi spód formy, ugnieść palcami na równy placek. Podziurkować widelcem.

## MASA SEROWA

Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Miękkie masło ubijać z cukrem i cukrem wanilinowym przez około 5 minut aż będzie białe i puszyste. Następnie stopniowo dodawać po jednym żółtku cały czas ubijając. Wciąż ubijając dodawać po łyżce twaróg. Na koniec zmiksować z budyniem.

Białka ubić w oddzielnej misce na sztywną pianę, dodać do masy serowej i wymieszać lub zmiksować na małych obrotach miksera.

Masę serową wyłożyć na spód. Na wierzch zetrzeć odłożoną część ciasta (na tarce o dużych oczkach). Wstawić do piekarnika i piec przez 45 minut.

Wyjąć z piekarnika i ostudzić. Można posypać cukrem pudrem lub polać lukrem cytrynowym.



Narodowy Instytut Wolności  
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Sfinansowano przez Narodowy Instytut  
Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa  
Obywatelskiego ze środków Programu  
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO  
na lata 2021 – 2030