

B E Z K R O W Y W K R A K O W I E

7 D N I

# menu

N A C Z A S Y Z A R A Z Y

J U S T Y N A K I N A S Z

# WEŹ SPRAWY W SWOJE RĘCE I ZADBAJ O ZDROWIE TWOJEJ RODZINY

Drogie

Przyszedeł czas próby dla nas kobiet. Mamy perspektywę tygodnia, miesiąca a może nawet roku gotowania w domu.

To niezłe wyzwanie przez nami. W tym czasie nie wystarczy wejść na pojedyncze przepisy tylko trzeba mieć plan aby wartościowo odżywić naszą rodzinę i nie zrujnować domowego budżetu.

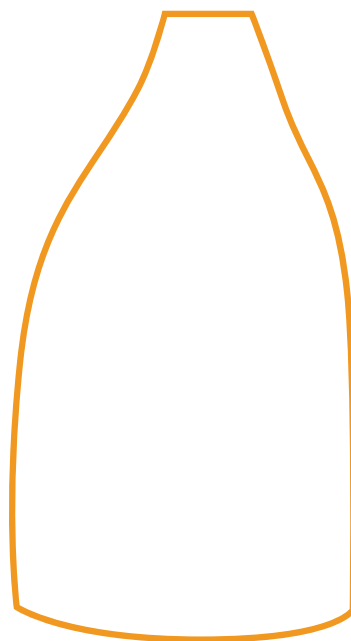
Dlatego udostępniam Wam przykładowe menu które pomoże Wam ogarnąć kuchnię przez najbliższy tydzień.



Jednak jeśli szukasz trwałych rozwiązań systemowych, które pokażą Ci wzorce funkcjonowania kuchni długoterminowej oraz tego jak zaopatrywać się i rotować składnikami na cały tydzień to zapraszam tu:

**KLIK**

KURS „JEDZENIE KONTRA WIRUS”



W tym kursie znajdziesz też bazę zaufanych i sprawdzonych ekologicznych rolników którzy wysyłają produkty poprzez kuriera i od których kupuję produkty od wielu lat. Od nich kupicie praktycznie wszystkie produkty potrzebne do „przegotowania” tego ebooka, tj. kasze, mięso, sery, owoce, warzywa, grzyby, oleje.



# ZAMIAST WSTĘPU

Na co dzień prowadzę dom, układam menu i dbam poprzez odpowiedni dobór składników o zdrowie moich 4 mężczyzn.

Dziennie serwuję w moim domu 5 posiłków trzymając się czasu wyrobionego przez rutynę. Przy tym wszystkim nie spędzam całego dnia w kuchni i mam czas na pracę, zabawę z dziećmi i na sporządzenie tego ebooka. Jak mi się udaje to zrobić?

Odpowiedzią jest magiczne słowo „planowanie” wsparte innym hasłem „rutyna”.

Bywają dni kiedy są od tego wyjątki, np. podróże, ale ustalenie ścisłych godzin posiłków oraz czasu ich przygotowania daje mi komfort, że mam wszystko pod kontrolą.

W więc typowy plan żywienia u nas wygląda następująco:

7:00-7:30 Śniadanie,  
10:00-10:30 Drugie śniadanie  
12:30-13:00 Obiad,  
16:00- 16:30 Podwieczorek,  
18:30-19:00 Kolacja.

# FILARY

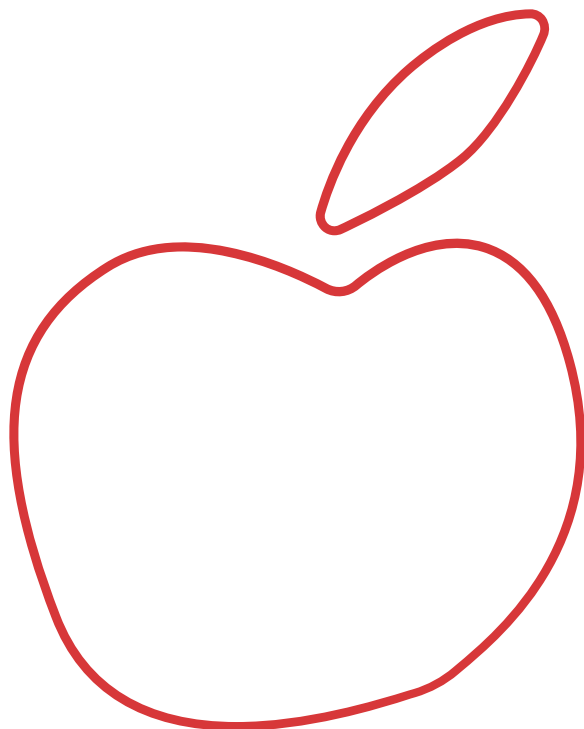
Filary, o które opieram moją kuchnię, to sezonowość, ekologia i lokalność. Dlaczego tak, a nie inaczej? Zdrowie to **sezonowe** warzywa, które wyciągnięte z ziemi mają po prostu smak i wartość energetyczną. To też oszczędność ponieważ w sezonie zaopatrujemy zamrażarki w te produkty. **Ekologia**, bo tylko żywność bez chemii ma sens. Kiedyś płukałam sodą „zwykłe” warzywa z pestycydami. W pewnym momencie uświadomiłam sobie, że to co robię nie ma sensu! Taniej i oszczędniej jest kupić eko składniki od rolnika w sezonie! Na dodatek **lokalne** zakupy mają sens bo zawsze jest świeżo i taniej. Przyjemnością jest zakup, od rolnika, którego znam a produkt mogę zweryfikować. Jest to też uczciwie, bo produkt ma krótką drogę a ja omijam pośredników. Tak więc, **pieniądze** trafiają bezpośrednio do gospodarstwa umożliwiając rolnikowi dalszy rozwój i utrzymanie rodziny.

Mam do Ciebie jeszcze dwie kwestie:

1. Najbliższe 7 dni spędzimy wspólnie w kuchni, gotując dania z tego ebooka. Menu jest oparte na produktach dostępnych teraz, czyli w połowie marca 2020 r. A więc nadaje do zastosowania tylko w tym czasie.
2. Bardzo wiele przepisów z dnia następnego wymaga przygotowania w dniu poprzedzającym. A więc, zerknij zawsze do przepisów w dniu następnym i sprawdź czy któryś z nich nie wymaga działania, czyli np. namoczenia fasoli albo soczewicy.

# DZIEŃ 1

## MENU DNIA



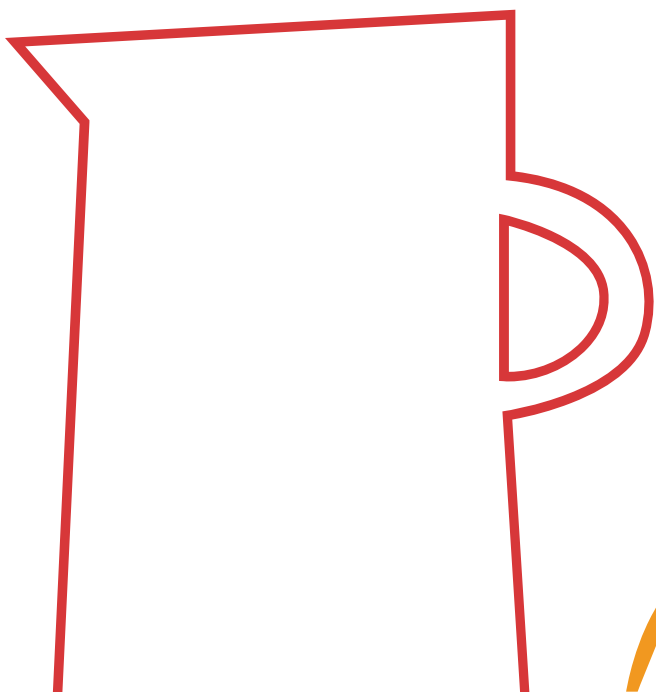
**ŚNIADANIE.** Owsianka z bananem, cynamonem, orzechem laskowym i łyżką miodu,

**DRUGIE ŚNIADANIE.** Mix owoców. Jabłko, pomarańcza, gruszka,

**OBIAD.** Lunch bowl z fasolką białą, jajko, szpinak i piklowany burak czerwony w wywarze warzywnym na ciepło,

**PODWIECZOREK.** Kisiel dynia i marchew,

**KOLACJA.** Ryż z jabłkami zapieczony,



# ŚNIADANIE

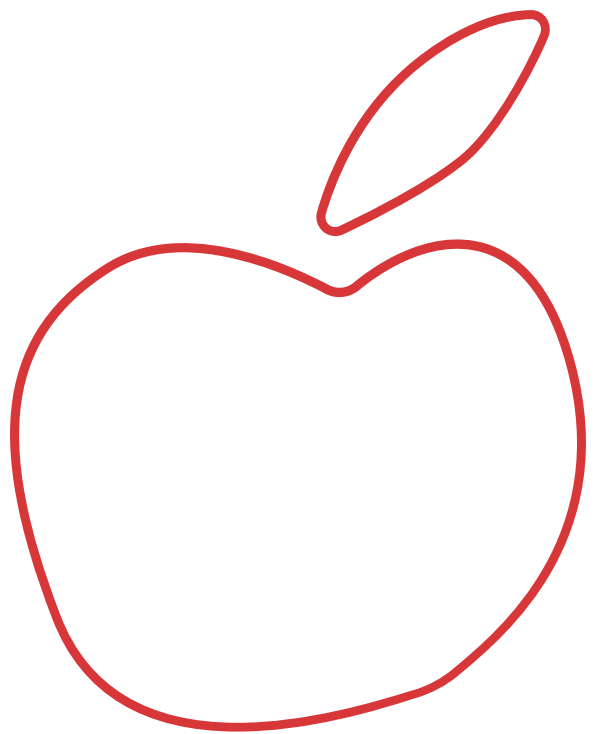
## OWSIANKA Z BANANEM, CYNAMONEM, ORZECHEM LASKOWYM I ŁYŻKĄ MIODU

Śniadanie na ciepło! Płatki owsiane 120 g na osobę, namocz, potem lekko zagotuj, dodając pokrojonego banana, szczyptę cynamonu. W czasie kiedy czekasz, aż zagotuję Ci się owsianka, obierz i pokrój małe kawałeczki garść orzechów laskowych. Kiedy owsianka Ci się zagotuję, przełóż ją na bok, na chwilę, wymieszać do połączenia składników, a w tym czasie przygotuj talerze i zrób miejsce na stole.

Przełóż porcję owsianki na miseczkę. W przypadku gdy wyszła Ci zbyt zbita, rozcieńcz ją mlekiem roślinnym, albo przegotowaną wodą. Posyp porcję owsianki startym lub skrojonym orzechem laskowym i polej łyżeczką miodu. I już masz gotowy posiłek.  
Czas przygotowania 15-20 min.



## DRUGIE ŚNIADANIE



Przygotuj sobie miseczkę, fikuśną, albo po prostu ulubioną. Ja mam na ten cel przygotowaną miseczkę z grubej olkuskiej emalii, taką która wytrzyma upadek, kiedy najmłodszy syn ja zrzuci z fotelika. Jak masz starsze dzieci, to problem jest mniejszy. Nazywam ją miseczką na przekąski. A więc na drugie śniadanie potrzebujemy: obrać jabłko, skroić je na plasterki, obrać pół pomarańcza i gruszkę. Ewentualnie jak nie masz gruszki to możesz zastąpić ją marchewką.



# OBIAD

## LUNCH BOWL Z FASOLKĄ BIAŁĄ, JAJKO, SZPINAK I PIKLOWANY BURAK CZERWONY W WYWARZE MIĘSNYM BĄDŹ WARZYWNYM NA CIEPŁO

Lunch bowl, czyli wygodna i pożywna opcja obiadu. Zachęcam Cię do takiej formy, z powodu jej wygody oraz atrakcyjnego wyglądu. Gotujesz wywar mięsny, albo warzywny co jest bazą do dań typu np. lunch bowl. Dzięki temu powstaje coś na wzór ramenu. Naszego lokalnego ramenu. Główny posiłek gotuję zazwyczaj w trybie 4x4 tzn. cztery palniki i gaz (śmiech).

W pierwszym garnku ugotuj białą fasolkę (wymaga wcześniejszego namoczenia przez noc, w drugim garnku ugotuj jajka, dalej podsmażasz lekko szpinak, albo jarmuż na patelni z czosnkiem, a w czwartym buraki. Jak dyrygent orkiestry smyczkowej czuwaj nad procesem produkcji, badając czas i miękkość składników. Jajka, wiadomo, 8 minut na twardo, fasolkę gotujesz na średnim ogniu do uzyskania miękkości. Najlepiej jej nie rozgotować, no chyba, że planujesz na jutro zrobić hummus z fasoli, to część fasoli zostaw w garnku i pogotuj ją trochę dłużej.

## OBIAD



Dobra, bo odeszłam od tematu, (ale uwzględnię dla Ciebie przepis na hummus z fasoli do pieczywa!) Buraki gotujesz do stanu al dente, po czym studzisz je za oknem, a w tym czasie czuwasz aby szpinak i czosnek na maśle Ci się nie przypalił, mieszasz, do lekkiego przyrumienienia i koniec, odstawiasz na bok.

Wracasz do buraków, obierasz ze skórki. (możesz założyć rękawiczki, oszczędzisz sobie potem odbarwień dłoni). Skórka buraka będzie prawdopodobnie sama odchodzić więc spokojnie nawet po lekkim nacięciu zdejmiesz skórkę palcami.

Burak przestudzony wkładasz do zalewy octowej, octu jabłkowego na lekkie zakwaszanie na około 20 minut. Na końcu przygotuj sobie miskę lub głęboki talerz. Nałóż do niej, 3 łyżki stołowe białej fasoli, łyżkę szpinaku, przecięte na pół jajka i dwie łyżki buraczka. Nalej zawartość talerza bulionem warzywnym bądź mięsnym.



OBIAD



DZIEŃ 1

# PODWIECZOREK

## KISIEL, DYNIA, MARCHEW



U mnie zwany leguminą, zgodnie z przedwojenną terminologią. Lubię to słowo! To takie po krakowsku „legumina”! Zresztą w tamtych czasach wszystko co słodkie i zawiesiste miało swoje określenie – legumina.

A więc dynia i marchew, dusisz na małym ogniu w wodzie z łyżeczką masła klarowanego, dodajesz łyżkę cukru trzcinowego, może dwie jak lubisz słodczy. Ilość cukru zależy od Ciebie, i tego co akceptują w tej chwili Twoje kubki smakowe. Po zarumienieniu polewasz wodą i dusisz przez dłuższy czas do uzyskania miękkości warzyw, tak, aby dało się je zblendować tworząc coś ma wzór puddingu. Dodajesz szczyptę soli, 3 łyżki mąki ziemniaczanej. Ja lubię dodać trochę wyciśniętej cytryny. Gotujesz nadal na małym ogniu mieszając. Szywność masy kontrolujesz poprzez dosypywanie mąki ziemniaczanej, którą warto rozmieszać sobie w miseczce przed wlaniem do garnka. Unikaj sypania mąki ziemniaczanej bezpośrednio do potrawy, aby nie powstały Ci gluty, bo będzie trzeba powtarzać danie.

Efekt końcowy swojej pracy najlepiej podawaj w kubeczku, szklance, małych słoiczkach, a latem wlej do metalowych form (takich jak na ciastka), i przechowuj w lodówce. Podawaj z dodatkiem mięty, melisy.





## KOLACJA

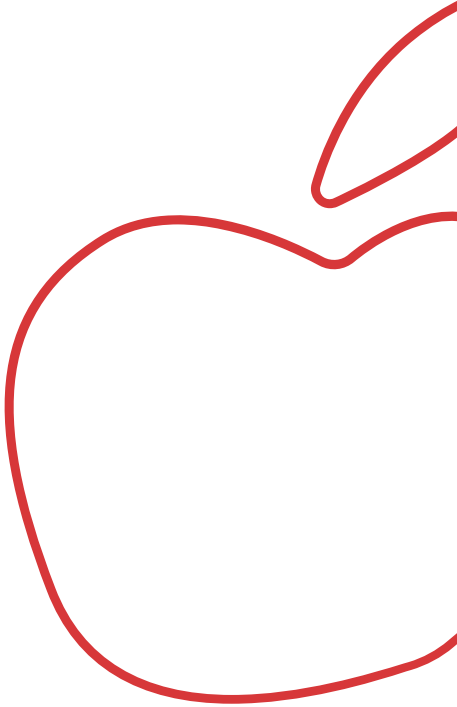
### RYŻ ZAPIECZONY Z JABŁKAMI

Szklankę ryżu, zagotuj z dodatkiem szczypty soli i cukru. Podczas gotowania możesz dodać mleko krowie lub roślinne i łyżkę masła klarowanego, danie będzie smaczniejsze! Obok na patelni, bądź w wąskim garnku, uduś sobie dwa jabłka z dodatkiem wody. Podaj oba składniki w miseczce, posypując cynamonem.

Ok i jeszcze ekstra przepis na **hummus z fasoli**, dla tych, którym ugotowało się za dużo fasoli, albo zrobili to specjalnie bo czekali na ten przepis. Zawsze możesz ten hummus porcjonować i włożyć część do lodówki lub zamrażarki. Będiesz mieć pod ręką ekstra danie kiedy siłą wyższą zmieni twój kalendarz kulinarny.

Dla bezpieczeństwa zapisz datę przygotowania hummusu na słoiczku, bądź pojemniku przyklejając małą karteczkę.





# DZIEŃ 2

## MENU DNIA

**ŚNIADANIE.** Jajecznica z dymką z cebuli, chleb orkiszowy na zakwasie,

**DRUGIE ŚNIADANIE.** Mus jabłko- banan

**OBIAD.** Hummus z soczewicy zielonej podany z marchwią surową. Leczo z cukinii i czosnku.

**PODWIECZOREK.** Naleśnik z dżemem truskawkowym

**KOLACJA.** Puree ziemniaczano- chrzanowe, oprószone parmezanem,



# ŚNIADANIE

## JAJECZNICA Z DYMKĄ Z CEBULI

Przygotuj po 2 jajka, na osobę dorosłą a 1 jajko na małe dziecko, taki jest mniej więcej przepis. Dla faceta 3 jajka, (ale bez przesady).

A WIĘC , żółtko i jajko rozdzielamy osobno.

1 łyżkę masła klarowanego, rozpuszczamy na patelni! W misce roztrzep trzepaczką albo widelcem białka, wlej na patelnię. Jak będą się ścinać białka, gotuj dalej mieszając drewnianą łyżką, a kiedy zaczną przywierać do rondla. Mieszaj dalej, obskrobując brzegi, aż białka zamienią się w białe zawijasy. Teraz dodaj żółtka i gotuj, aż się zetną, ale nie za bardzo. Zdejmij rondel z ognia i wymieszaj jajka z pozostałym masłem. Dopraw solą i pieprzem.

Przełóż jajecznicę do GŁĘBOKIEGO talerza na zupę. Podaj ją z grzanką chleba na zakwasie posmarowanego masłem czosnkowym. Jajecznicę posyp posiekaną dymką z cebuli.

P.S. Jeśli jeszcze nie masz cebuli na parapecie. Poszukaj szybko wolnej szklanki lub słoika nalej pół szklanki wody i umieść cebulę w tym naczyniu na parapecie. Już po dwóch dniach powstaje niezła plantacja cebuli dymki. Ja mam obecnie 7 słoików pełnych cebuli ;-)



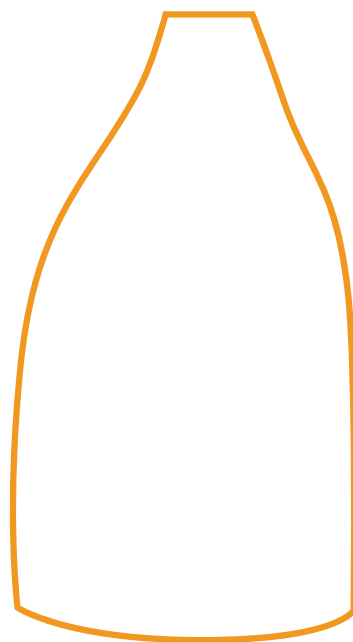
# ŚNIADANIE

## MASŁO CZOSNKOWE

Dodatkowo przepis masło czosnkowe.  
Będziesz potrzebować:

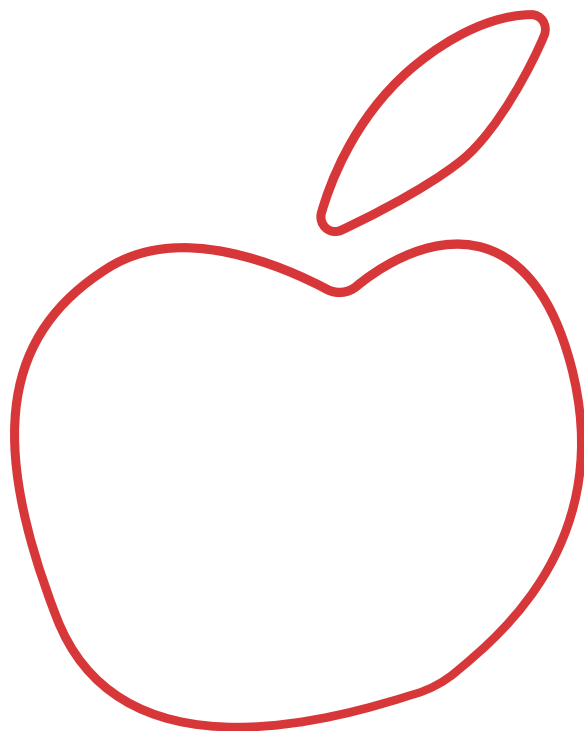
- 4 ząbki czosnku,
- 100 g masła,
- szczyptę pieprzu,
- sól

Zmiksuj za pomocą blendera masło z czosnkiem, dopraw solą i pieprzem do smaku. Najlepiej jak masło jest w temperaturze pokojowej, wtedy jesteś w stanie na szybko przygotować je rękami w miseczce. Po połączeniu składników formujesz wałek i zawijasz w papier do pieczenia i schładzacz w lodówce.



## **DRUGIE ŚNIADANIE**

### **MUS JABŁKO – BANAN**



Potrzebujesz 1 jabłko i pół banana na 1 osobę.

Obierz jabłko i wraz z bananem zblenduj w jednym słoiku.

Warto dodać ziarna chia, ale najlepiej je wcześniej lekko podprażyć na patelni i zmielić w młynku do kawy, aby skorzystać z ziaren jak najwięcej. Połykane w całości ziarna chia, nie dadzą Ci zbyt dużej wartości odżywczej. Są zbyt małe, aby je zgryźć. W blendowaniu czy mieleniu chodzi więc o to, aby wydobyć z tych składników jak najwięcej wartości odżywczej, a zawsze do dekoracji czy do zdjęcia, możesz posypać całymi ziarnami po górze i udekorować je melisą.



# OBIAD

## HUMMUS Z SOCZEWICY ZIELONEJ PODANY Z MARCHWIĄ SUROWĄ, LECZO Z CUKINII I CZOSNKU

### HUMMUS

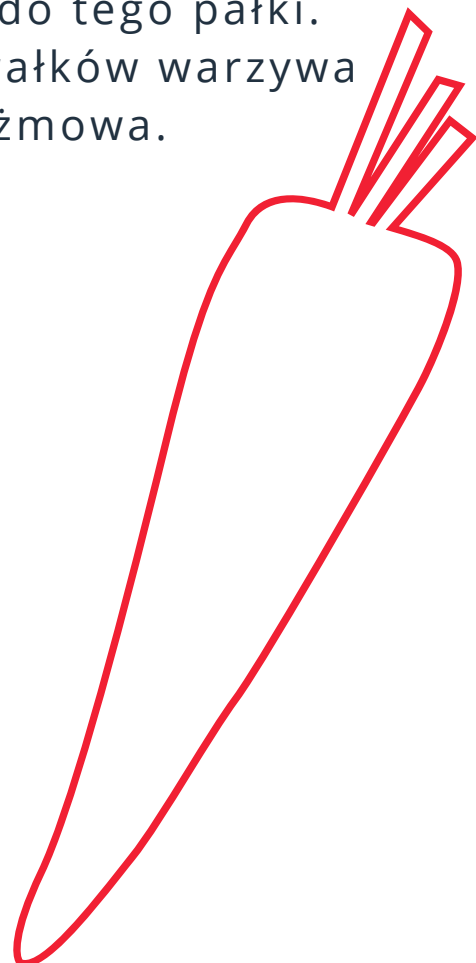
Przygotuj 1 szklankę soczewicy na osobę. Jedną średniej wielkości marchew, pół cebuli białej, najlepiej szarotki. Soczewicę zieloną trzeba wcześniej namoczyć, podobnie jak fasolę. A więc moczymy. Dzień wcześniej.

Najlepiej wieczorem. Możesz to zrobić pod czas wieczornego wkładania naczyń. Mocz ją w garnku lub słoiku przez noc.

Gotuj soczewicę do miękkości. Na patelni obok, zeszklij marchew i cebulę razem na maśle bądź oliwie.

Wszystkie składniki umieść w blenderze. Zmieszaj sól, pieprz, troszkę kuminu. Analogicznie, jeśli jesteś na działce poza miastem i nie masz blendera, możesz tą czynność wykonać w makutrze używając do tego pałki.

Podaj hummus z dodatkiem kiełków, kawałków warzywa typu marchew, pietruszka, bądź dynia piżmowa.





# OBIAD

## LECZO Z CUKINII

- 5 cukinii średniej wielkości,
- 3 ziemniaki żółte,
- 2 szarotki średniej wielkości,
- 2 marchewki,
- 2 pietruszki,
- 2 łyżki masła klarowanego,
- 3 ząbki czosnku,



Wszystko myjemy, obieramy i kroimy o tej porze roku. Jesienią nie trzeba obierać ale o tej porze roku, kiedy warzywa już są przechowywane dłużej warto to zrobić.

Cukinie pokrój na połówki plasterków, ziemniaki żółte, marchew na plasterki, pietruszka na kostkę, cebulkę na drobną kosteczkę.

Cebulę podsmażamy lekko na 2 łyżkach masła klarowanego, dorzucamy pietruszkę, marchew, ziemniaki, cukinię, i mieszając podsmażamy razem całą zawartość garnka. Zalewamy całość 5 szklankami wody. Gotujemy razem na małym ogniu, do połączenia się smaków. Na koniec doprawiamy przed podaniem czosnkiem i koperkiem.

**Uwaga:** Jeśli nie macie warzyw BIO, TO NIE KUPUJCIE ŻADNYCH NOWALIEK, typu koperek, pietruszka w warzywniaku. Lepiej tego nie zjeść, niż zjeść bez poczucia smaku, a pestycydy i pochodne osłabiają Wasz organizm

# PODWIECZOREK

## NALEŚNIKI ORKISZOWE Z DŻEMEM MALINOWYM

Macie pewnie jeszcze dżem malinowy, albo śliwkowym z lata. Ja ostatnio dostałam pięć słoiczków od teściowej. Stąd pomysł ma naleśniki.

Przepraszam Was, ale wyjątkowo ten przepis będzie mojego męża Artura. W naszym domu, naleśniki to jego domena.

### Ilość na obiad dla 4 osobowej rodziny:

- 1 butelka mleka 3,2 lub 4% (większość sklepowych mlek bio ma tłustość 4%)
- 700 gr - 1 kg mąki pszennej lub orkiszowej
- 2 jajka ekologiczne,
- szczypta soli,
- 2 łyżki cukru trzcinowego,
- masło klarowane.

Do mleka wbijamy jajka, dodajemy sól i cukier.

Następnie miksując stopniowo dosypujemy mąkę. Powyżej jest tak duży rozstrzał gramaturowy maki ponieważ musisz należy kontrolować gęstość zawiesiny. Im

drobniejsza gramatura, czyli gęstość zmielenia tym mniej mąki potrzebujesz, a im pełniejszy przemiał tym więcej jej potrzebujesz. Idealna konsystencja to taka kiedy nabierając zmiksowany płyn łyżką przelewa się niezbyt szybko. Ma konsystencję rzadkiego jogurtu.

Po zakończeniu miksowania rozgrzej patelnię. Użyj do tego 70% mocy swojej kuchenki i na takiej temperaturze ją utrzymuj. Dodaj odrobinę masła klarowanego. Wlej trochę płynu i okrężnym ruchem, rozprowadź go po patelni. (najlepiej bez użycia łyżki i innych sztuczków) Obróć po zarumienieniu się. Naleśnik gotowy! Posmaruj dżemem i zawiń w dowolny kształt.

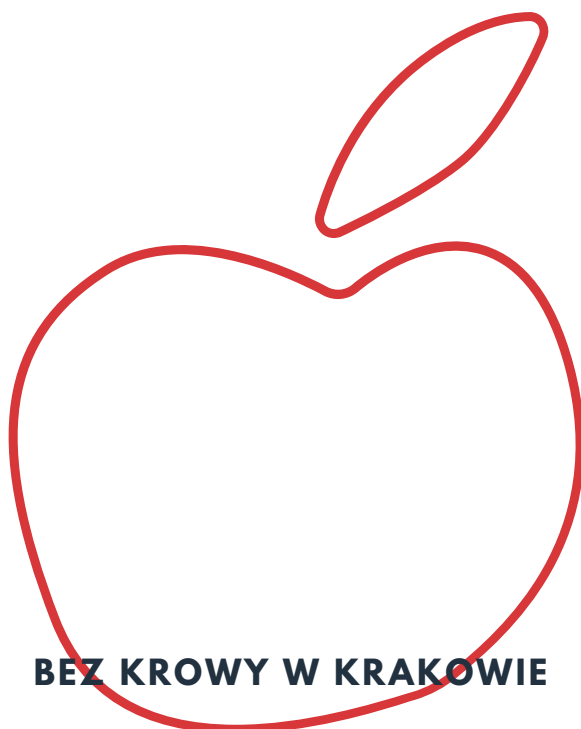
Podrzucanie i przerzucanie na patelni naleśników to fajna zabawa w którą angażują się moi najstarsi synowie. W naszym trio, młodszy wrzuca na patelnię masło, starszy wlewa zmiksowany płyn a jak podrzucam w powietrzu upieczony naleśnik, w towarzystwie okrzyków. Tato... wyżej... jeszcze... dalej..." J



## KOLACJA

### PUREE ZIEMNIACZANO- CHRZANOWE, OPRÓSZONE PARMEZANE

Ziemniaki 2-3 szt średniej wielkości na osobę, nastaw do gotowania w łupach, obok na patelni zeszklij cebulę białą na 1 łyżce masła klarowanego, dodaj do ugotowanych ziemniaków. Za pomocą blendera połącz dwa składniki na gładką masę, dodając sól, pieprz i łyżkę bądź dwie chrzanu, ponownie zblenderuj. Podawaj w małej miseczce, oprószone parmezanem z dodatkiem kiszonych warzyw, przetworów.





# DZIEŃ 3

## MENU DNIA

**ŚNIADANIE.** Płatki kukurydziane z mlekiem krowim, roślinnym

**DRUGIE ŚNIADANIE.** Ciasto fasolowe (z fasoli adzuki) i herbatka ziołowa

**OBIAD.** Spaghetti z brokułem, marchwią, czosnkiem i prażonymi płatkami kokosu

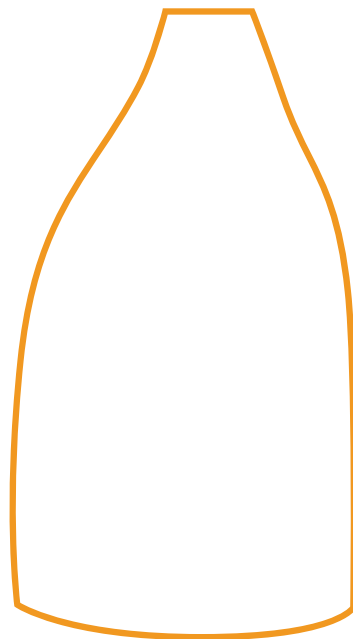
**PODWIECZOREK.** Kanapka z masłem orzechowym

**KOLACJA.** Pieczone jabłka z cynamonem



# ŚNIADANIE

## PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM KROWIM LUB ROŚLINNYM



Płatki śniadaniowe to kompromis, jaki udało się wypracować z dziećmi. Lubią chrupiące płatki.

Nie chcą ich na razie zastąpić granolą, więc ze względu na żądania naszego 5 letniego syna, są czasem po prostu płatki z mlekiem.

W sklepie wybieram te które mają 100% kukurydzy (uwaga na te z dodatkami, np. maltodekstryną lub syropem fruktozowo-glukozowym).

Jest kilka firm które robią je dobrze. Zawsze sprawdzaj skład na opakowaniu. Płatki zmieszaj na głębokim talerzu, z mlekiem migdałowym, jaglanym, a raz na jakiś czas mlekiem krowim najlepiej BIO, (byle nie UHT).



## DRUGIE ŚNIADANIE

### CIASTO FASOLOWE Z FASOLI ADZUKI

- 2 szklanki fasolki adzuki ekologicznej,
- 4 jajka kurze ekologiczne,
- 200 g masła,
- 1 szklanka cukru trzcinowego,
- 2 i pół szklanki mąki orkiszowej bio,
- 1 łyżeczka sody,
- 2 łyżki kakao,
- szczypta soli himalajskiej,
- szczypta pieprzu cayenne,
- szczypta cynamonu,
- szczypta kardamonu,

Przygotowanie ciasta poprzez namoczeniem fasoli w szklanym słoiku na noc. Mocz ją minimum 12 godzin.

Na drugi dzień ugotuj i wystudź. Fasolka bogata jest w bardzo wiele właściwości odżywczych (jest ich tyle że muszę je wyliczyć: wapń, magnez, żelazo, potas, kobalt, witaminy z grupy B i białko) i jest łatwo strawna. Składniki mieszasz w misce w temperaturze pokojowej. Następnie blendujesz. Ciasto jest idealne na drugie śniadanie. Możesz je zapakować dzieciom do szkoły, jak się skończy kwarantanna bądź upiec na wyjazd rodzinny.



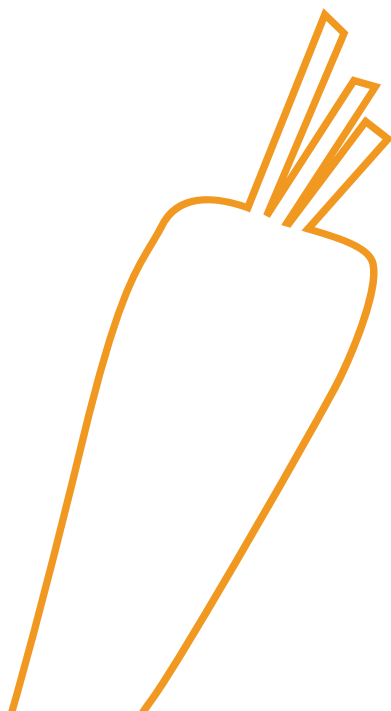
## OBIAD

### SPAGHETTI Z BROKUŁEM, MARCHWIĄ, CZOSNKIEM I PRAŻONYMI PŁATKAMI KOKOSU

Opakowanie spaghetti ugotuj w wysokim garnku, z dodatkiem soli i łyżką oliwy. W garnku obok podgotuj na al dente marchew i brokuł. W międzyczasie obierz 2 ząbki czosnku.

Na patelni podpraż płatki kokosu, sezamu albo słonecznika. Podprażone ziarna przesyp do miseczki i postaw z boku. Przygotuj jedną dużą patelnię. Najpierw rozprowadź jedną łyżkę masła klarowanego a potem dodaj kawałki marchewki, brokuła, odcedzonego makaronu.

Gotuj przez 2-3 min mieszając danie do połączenia składników. Dopraw 2 wyciśniętymi ząbkami czosnku i solą. Przełóż na głęboki talerz jedną porcję makaronu, polej oliwą i posyp prażonymi ziarnami.





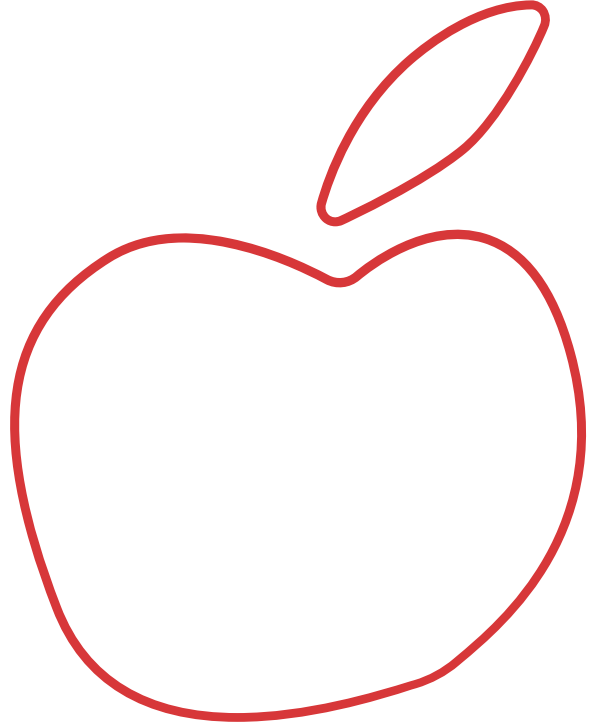


## PODWIECZOREK

### KANAPKA Z MASŁEM ORZECOWYM

Czas na pieczywo. Najlepiej użyć tego na zakwasie. Posmaruj masłem orzechowym. Możesz podać dzieciom z kakao albo z plasterkami banana





## KOLACJA

### PIECZONE JABŁKA Z CYNAMONEM

To proste danie. Najlepiej przygotuj je sobie już w „wersji roboczej” pod czas obiadu, aby mieć potem czas na inne rzeczy. Jeśli tak zrobiłaś to wpadasz do kuchni przed kolacją wkładasz jabłka do piekarnika i dosłownie w chwilę jest wszystko gotowe. Kolacja powinna być lekko – strawna i jest!

Przelicznik jest taki. Jedno jabłko dla dziecka, 2 jabłka średniej wielkości dla dorosłej osoby. Umyj jabłka, następnie umieść je na brytfance w piekarniku i upiecz w temperaturze 160 stopni.



# DZIEŃ 4

## MENU DNIA

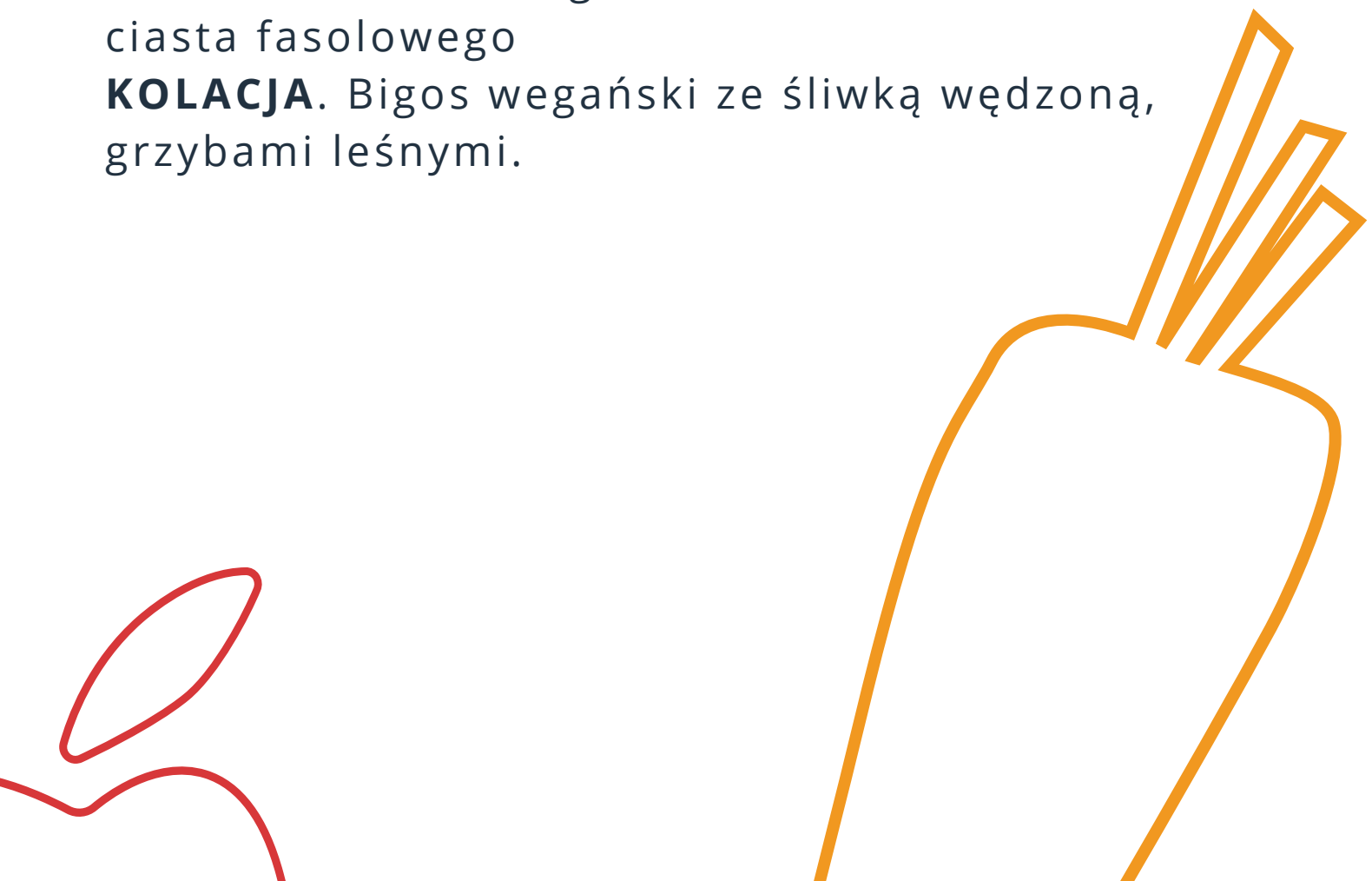
**ŚNIADANIE.** Kasza jaglana z jabłkiem, cynamonem i łyżką miodu

**DRUGIE ŚNIADANIE.** Chleb na zakwasie + sałatka; czerwona papryka, kiełki, ogórek kiszony

**OBIAD.** Mus ziemniaczano-porowy, kiszony ogórek, jajko w koszulce,

**PODWIECZOREK.** Legumina owocowa z kawałkiem ciasta fasolowego

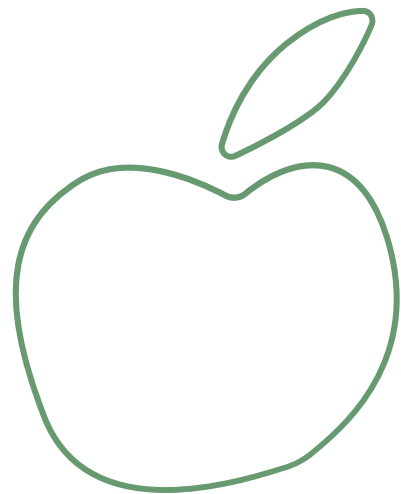
**KOLACJA.** Bigos wegański ze śliwką wędzoną, grzybami leśnymi.





## ŚNIADANIE

### KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM, CYNAMONEM I ŁYŻKĄ MIODU



Zanim zaczniesz gotować kaszę jaglaną przepłucz ją dwukrotnie zimną wodą.

1 szklanka kaszy jaglanej to porcja na osobę dorosłą. Kasza ta nie potrzebuje mleka krowiego, najlepiej, jakbyście unikali w okresie zimowym różnych form nabiału. Kaszę gotuj na wodzie przez ok 15-20 min. na średnim ogniu z dużą ilością wody.

Po ugotowaniu odłóż pod przykryciem na kilka minut aby napęczniała. W tym czasie obierz jabłko, jedno na osobę, pokrój na kawałki.

Do miseczki nałóż chochelkę kaszy, posyp garścią jabłek, posyp cynamonem i polej łyżką miodu.

P.S. Przy okazji kaszy jaglanej. Jeśli zastanawiasz się jak zrobić też mleko jaglane to napisz czy to cię interesuje, jeśli tak to zrobię na kanale krótki film który to zilustruje.



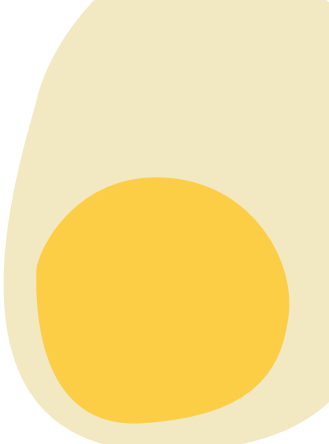


## DRUGIE ŚNIADANIE

### CHLEB NA ZAKWASIE CZERWONA PAPRYKA, KIEŁKI, OGÓREK KISZONY

Wszystko jak w tytule. Pokrój chleb i dodaj do niego wymienione składniki.





## OBIAD

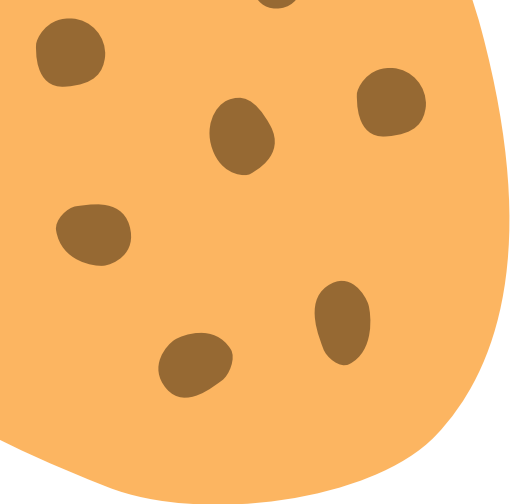
### MUS ZIEMNIACZANO-POROWY, KISZONY OGÓREK, JAJKO W KOSZULCE

Ziemniaki do gotowania typu B lub typu C czyli takie, które po ugotowaniu będą bardziej mączyste niż twarde, czyli będą idealne do przyrządzenia musu.

(Najlepsze odmiany do zastosowaniu w tym daniu to „Gloria”, „Irys”, „Orlik”, „Bila”, „Oman”, „Bartek”, „Irga”, „Jelly” czy stricte pod pure „Bursztyn”, „Cekin”, „Legenda”, „Wiarus”, „Ursus”) Ja osobiście uwielbiam „Jelly” które Artur kupuje od p. Wieśka, zaprzyjaźnionego rolnika ekologicznego z okolic Lipnicy Murowanej.

Tak więc ziemniaki 2-3 szt, średniej wielkości na osobę, nastaw do gotowania w łupach, obok na patelni zeszklij pora na 1 łyżce masła klarowanego, dodaj do ugotowanych ziemniaków. Za pomocą blendera połącz dwa składniki na gładką masę, dodając sól, pieprz.

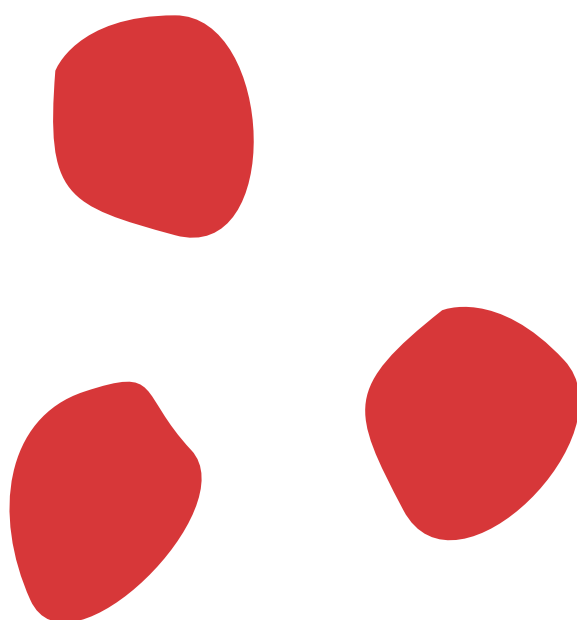
**Czas na jajko w koszulce.** W garnku zagotuj litr wody. Po zagotowaniu zmniejsz ogień aby bulgotała. Dodaj 2 łyżki octu. Rozbijaj jajka pojedynczo. Przygotuj sobie w tym celu dużą łyżkę bądź małą chochelkę. Włóż jajko do bulgoczącej wody. Po ok. 3 minutach wyjmij łyżką cedzakową. Jeżeli masz szeroki garnek to możesz jednocześnie gotować 3-4 jajka naraz, czuwając aby się nie skleiły.



## **PODWIECZOREK**

### **LEGUMINA OWOCOWA Z KAWAŁKIEM CIASTA FASOŁOWEGO**

Zrób leguminę zgodnie z przepisem z dnia pierwszego.  
Możesz uaktualnić przepis o inne owoce, maliny lub owoce  
leśne.





## KOLACJA

### BIGOS WEGAŃSKI ZE ŚLIWKĄ WĘDZONĄ, GRZYBAMI LEŚNYMI.

#### **Składniki na jedną porcję:**

- kapusta kiszona 100 g,
- kapusta biała 100 g,
- 1 marchew,
- 1/2 selera,
- 1/2 cebuli,
- 5 sztuk śliwki wędzonej,
- 30 g grzybów suszonych,
- liść laurowy,
- ziele angielskie,
- pół szklanki passaty pomidorowej,

Umieścić wszystko z wyjątkiem śliwki i passaty w jednym garnku i podsmaż lekko wszystko, następnie dodaj śliwki, passatę pomidorową i zagotuj na małym ogniu. Czas gotowania ok. 45 min na małym ogniu.



# DZIEŃ 5

## MENU DNIA

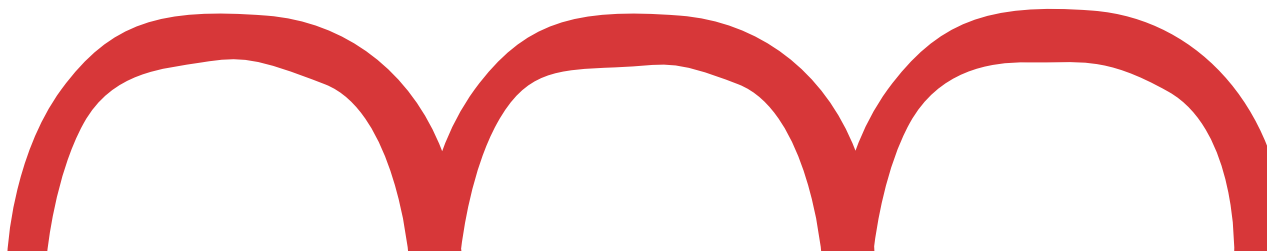
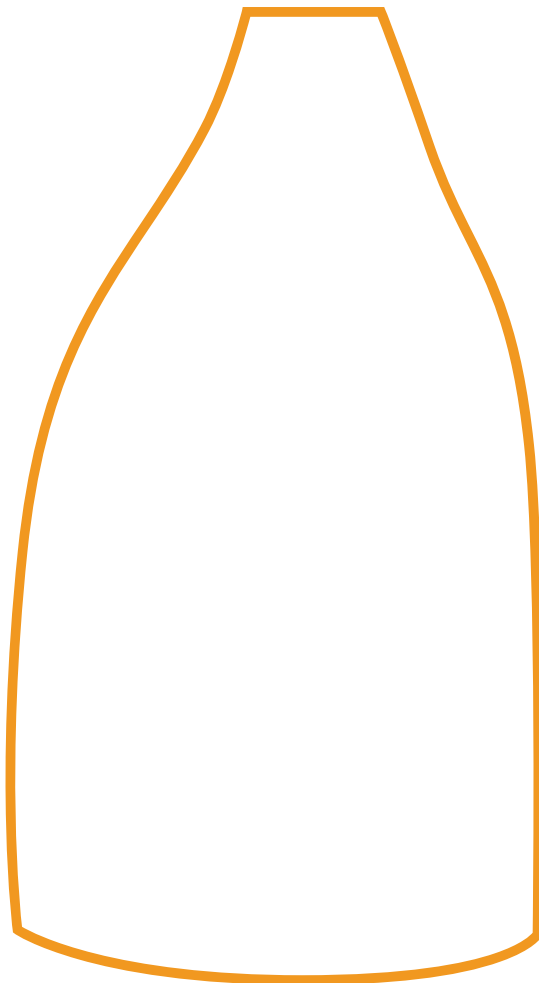
**ŚNIADANIE.** Baton owsiany z żurawiną.

**DRUGIE ŚNIADANIE.** Sok pomarańczowy, mix orzechów i bakalii

**OBIAD.** Lasagne naleśnikowa z wołowiną i salsą pomidorową (\*z alternatywą dla wegetarian)

**PODWIECZOREK.** Galaretka owocowa z bananem

**KOLACJA.** Pieczone warzywa korzeniowe





# ŚNIADANIE

## BATON OWSIANY Z ŻURAWINĄ, KAWA ZBOŻOWA LUB ŻOŁĘDZIOWA

Baton owsiany piekę przy okazji kolacji w dniu poprzednim.

W czasie kiedy gotował się wegański bigos, ja w tym czasie wsypałam płatki owsiane do misy, wlałam do tego roztopione masło, żurawinę, cynamon, cukier trzcinowy, wymieszałam całość i przygotowałam baton na dzisiejsze śniadanie.

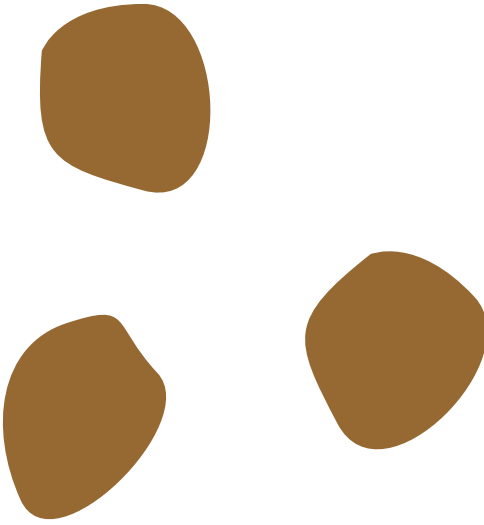
Składniki:

- 125 g masła
- 80 g jasnego brązowego cukru
- 1 łyżka miodu
- 2¼ szklanki (200 g) płatków owsianych
- ¼ szklanki (40 g) nasion słonecznika
- ¼ szklanki (20 g) wiórków kokosowych
- pół łyżeczki cynamonu
- pół szklanki (75 g) drobno posiekanej suszonej żurawiny,
- 2 łyżki kakao, albo gorzkiej czekolady.



Masło i cukier umieść w większym garnuszku, podgrzej aż do rozpuszczenia cukru. Odstaw z ognia, wsyp pozostałe składniki, za wyjątkiem czekolady. Wymieszaj. Całość przełóż do formy o wymiarach 20 x 30 cm, wyrównaj, wciskając ciasto w formę. Wsadź do piekarnika i piecz w temperaturze 160 stopni przez 30 minut, aż ładnie zbrązowieje. Pokrój na kawałki póki jest jeszcze ciepłe, po kilku minutach od wyjęcia z piekarnika.

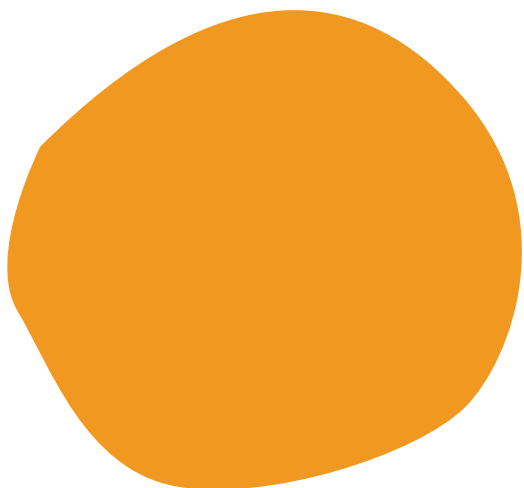
Ten przepis zapożyczyłam z *The Australian Women's Weekly* „Simple slices”



## **DRUGIE ŚNIADANIE** **SOK POMARAŃCZOWY,** **MIX ORZECHÓW I BAKALII**

Sok pomarańczowy, wyciśnij zaraz przed podaniem.

Nie dosładzaj, nie dodawaj wody. Jakość i świeżość, ma tu znaczenie. Unikaj wszelkich soków z kartonów z koncentratu. Większość kupionych w sklepie soków pomarańczowych jest niestety pasteryzowana. Tak więc wyciśnij sok samodzielnie. To najlepsza gwarancja świeżości i właściwości odżywczych.



# OBIAD

## LASAGNE NALEŚNIKOWA Z WOŁOWINĄ LUB JAGNIĘCINĄ I SALSA POMIDOROWĄ\*

\*Uwaga dla wegetarian. Mięso zastąp farszem jak do „pierogów ruskich”, gdzie zamiast boczku możesz użyć prażonej cebulki posypanej oscypkiem.

### Składniki na jedną osobę:

- 120 g mięsa wołowego lub jagnięcego,
- ½ marchwi,
- ¼ selera,
- ½ cebuli,
- ½ szklanki passaty pomidorowej,
- 80 g. oscypka
- oliwa.

W drugim dniu mieliśmy naleśniki na kolację. Pamiętasz? (zerknij Dzień 2). U mnie Artur zawsze smaży ich więcej, a ja je przechowuje w lodówce do dnia 5, czyli dziś. Zabezpieczam je woskowijką aby nie obeschły. A więc, wyciągam 10 -12 szt. i przekładam je farszem, który zrobisz za chwilę.

Zrób farsz do lasagne na bazie wołowiny lub jagnięciny dusząc mięso zmielone na patelni z cebulą, marchwią, selerem z dodatkiem sosu pomidorowego. Ważne, jeśli to możliwe abyś nie kupowała mięsa mielonego ale kupiła karkówkę lub udziec do samodzielnego zmielenia lub poprosiła o zmielenie w sklepie. Przełóż posypując owczym oscypkiem, parmezanem albo włoską mozzarellą. Mam zawsze w zamrażarce zapasy prawdziwego oscypka (czyli tego który jest miksem mleka owczego i krowiego), kupionego latem. Pamiętaj, w zimie, nie ma świeżego owczego mleka, tak więc kupisz tylko serek krowi zrobiony i podwędzony na wzór oscypka.

Możesz zrobić to danie też w formie sakiewki, wiązanej szczypiorkiem, zależy ile masz czasu i z jakiej okazji robisz obiad.



## PODWIECZOREK

### **GALARETKA OWOCOWA Z BANANEM, KANAPKA Z MIODEM**

Wyjmij z zamrażarki (jeśli masz takie zapasy) garść truskawek lub borówek mrożonych. Jeśli zapasów nie masz mogą być owoce ze słoika z letnich przetworów. Podgotuj delikatnie na małym ogniu. Dodaj do nich agar albo żelatynę spożywczą. Mieszaj podczas gotowania.

Przelej galaretkę do małych słoiczków, do czasu wystygnięcia, a potem przełóż do lodówki .





## KOLACJA

### PIECZONE WARZYWA KORZENIOWE.

Marchew, pietruszkę, ziemniak, czerwoną cebulę i gałązkę rozmarynu polej łyżką oliwy i włóż do piekarnika na ok. 45 min w temperaturze 180 stopni. Podaj w towarzystwie kefiru z chrzanem albo czosnkiem.

**Porcja na jedną osobę:** 2 marchewki, 2 pietruszki, 3 ziemniaki, mała gałązka rozmarynu (jeśli nie masz gałązki to może być też suszony).

Osobno przyrządź sos chrzanowy. Szklanekę jogurtu naturalnego bądź kefiru wymieszaj ze stołową łyżką chrzanu i szczyptą soli.





# DZIEŃ 6

## MENU DNIA

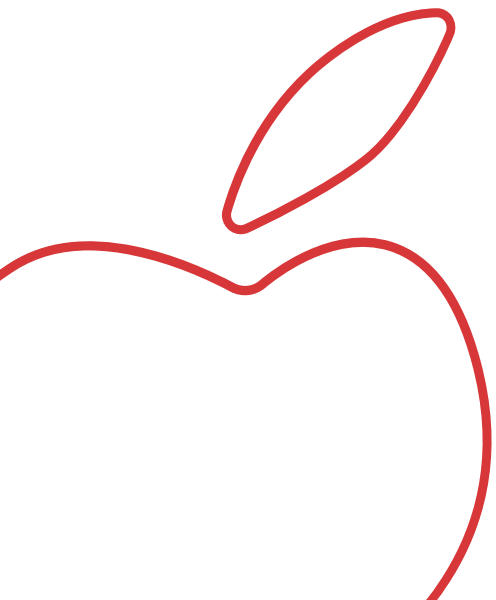
**ŚNIADANIE.** Twarożek z kiszonym ogórkiem, dymka z cebula i kromką chleba razowego

**DRUGIE ŚNIADANIE.** Sałatka owocowa

**OBIAD.** Pieczony pstrąg z masłem pietruszkowym, surówka z kapusty kiszonej, marchwi, pietruszki i prażonymi ziarnami słonecznika

**PODWIECZOREK.** Pudding ryżowy z dodatkiem wanilii z sokiem malinowym

**KOLACJA.** Pizza z shitake, czosnek, parmezan kozi i pesto zielonej pietruszki



# ŚNIADANIE

## TWAROŻEK Z KISZONYM OGÓRKIEM, DYMKA Z CEBULI I KROMKĄ CHLEBA RAZOWEGO

- 120 gr świeżego twarogu,
- łyżka stołowa jogurtu naturalnego,
- 1/4 ogórka kiszzonego,
- 1/4 dymka cebuli, czosnku, kielki z rzeżuchy,
- szczypta soli i pieprzu.

Dodaj do twarogu łyżkę stołową posiekanego ogórka kiszzonego, pół ząbku czosnku, koperek albo kielki. Wymieszaj całość i podawaj z kromką pieczywa razowego.

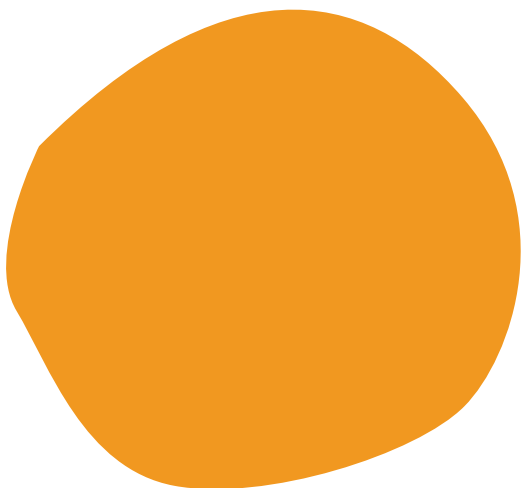
Staram się aby przez zimę dzieci nie jadały nabiału. Nabiał wyziębia organizm, a w wypadku przeziębienia potęguje wydzielanie śluzu. Kiedy się robi ciepło, w marcu, zaczynam jednak podawać nabiał. Jednak żadnych „kolorowych” jogurtów ale kefir, maślanek i jogurt naturalny. W dzisiejszej opcji śniadania, jest twarożek zrobiony na wzór tzatziki. Możesz go podać z kiszonym ogórkiem, kiszonymi oliwkami, cebulką dymką, kielkami rzeżuchy. Do swojego śniadania dokładam 3 kawałki buraczka wyjętego z zalewy z octu jabłkowego, który zrobiliśmy w pierwszy dzień. Wkładam go do słoiczka do lodówki. W zalewie octowej, może być w lodówce nawet tydzień.



## **DRUGIE ŚNIADANIE**

### **SAŁATKA OWOCOWA**

Misa pełna przekąski: mandarynki, banan, jabłko. Bez żadnych dodatków.  
Owoce to po prostu dawka witamin.



## OBIAD

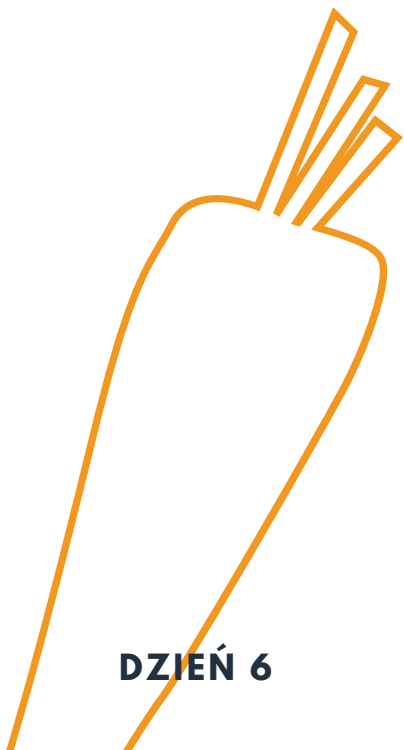
### PIECZONY PSTRĄG Z MASŁEM PIETRUSZKOWYM. SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ, MARCHWI, PIETRUSZKI Z PRAŻONYMI ZIARNAMI SŁONECZNIKA

Pstrąga średniej wielkości umyj bieżącą wodą, natrzyj masłem czosnkowym i włóż do piekarnika na ok. 35 min przy temperaturze 180 stopni.

Acha, masło. **Masło pietruszkowe** zrobisz podobnie, jak już wyżej opisane masło czosnkowe. Do tego podaj surówkę z naszych lokalnych warzyw:

- 100 -150 g gr kapuchy kiszzonej,
- 30 g marchwi,
- 30 g pietruszki,
- 30 g czerwonej cebuli,
- 10 gr prażonych ziaren słonecznika.

Wymieszaj to wszystko w jednej dużej misce, polej łyżką oliwy lub oleju słonecznikowego i jeśli masz dorzuć trochę zielonej pietruszki.





## PODWIECZOREK

### PUDDING RYŻOWY Z DODATKIEM WANILII Z SOKIEM MALINOWYM

Porcja dla jednej osoby 120 -150 g ryżu surowego . Ugotuj ryż, dodając trochę soli i cukru trzcinowego. Możesz dodać mleka roślinnego. Na końcu polej ugotowaną masę sokiem malinowym. Jeżeli masz wanilię naturalną do dodaj odrobinę do smaku.

Nie dodawaj jednak gotowych cukrów wanilinowych (patrz na pisownię), powszechnie dostępnych. Na pewno nie ma tam wanilii.



# KOLACJA

## PIZZA Z SHITAKE, CZOSNKIEM, PARMEZANEM KOZIM I PESTO Z ZIELONEJ PIETRUSZKI

Ciasto na pizzę robi u nas w domu mąż, a ja przygotowuję dodatki, więc oddaje mu głos.

Przepisów testowałem wiele. Jedne były gorsze inne lepsze, aż w końcu trafiłem na ten, jedyny, który przypomina tu w Polsce jak smakują Włochy, a zwłaszcza ich południowa część, czyli Neapol.

Podaję Ci składniki na około 10 pizz o średnicy 30 cm. Dlaczego? Bo z trzema lub czterema radzi sobie nasza pięcioosobowa rodzina w jeden wieczór, a pozostałe zostają na następne dni i można z nich zrobić inne dania nawiązujące do pizzy.

- 1 litr wody
- 40-50 gr soli
- 3 gr świeżych drożdży piwowskich (lub 3 g suchych drożdży lub 7 gr zwykłych spożywczych)
- 1,7 / 1,8 kg mąki typu 00

Oryginalne ciasto neapolitańskiej pizzy wymaga użycia tylko czterech składników: wody, mąki, drożdży i soli.

Wymieszaj najpierw wodę w temperaturze 40 stopni z drożdżami oraz solą a następnie poprzez stopniowe dodawanie mąki wyrabiaj ciasto. Proces ten potrwa ok 40 min.

Następnie odłóż ciasto w ciepłe miejsce (w temperaturę ok 22-27 stopni) na 2 godziny. Po tym czasie podziel całość na 10 kulek o wadze 180-230 gr. Kulka=pizza ;-)

Rozwałkuj ciasto delikatnie a następnie wprowadź w ruch placek poprzez koliste ruchy w powietrzu. Używaj do tego nadgastki i palce. Wyłóż na blachę i dodaj na górę dodatki, czyli dziś:

- 200 gr shitake z czosnkiem (wcześniej delikatnie podsmażone)
- 100 gr startego koziego parmezanu.

Pizzę włóż do rozgrzanego na max piekarnika (u mnie max temperatura to 230 stopni) i piecz przez 6-7 minut.

Jak zrobić pesto pietruszkowe do pizzy?

Bukiet zielonej pietruszki zmiksuj w blenderze, dodaj garść orzechów laskowych, łyżkę oliwy, sól, pieprze i łyżkę parmezanu.

Podawaj w miseczce jako dodatek do pizzy.





# DZIEŃ 7

## MENU DNIA

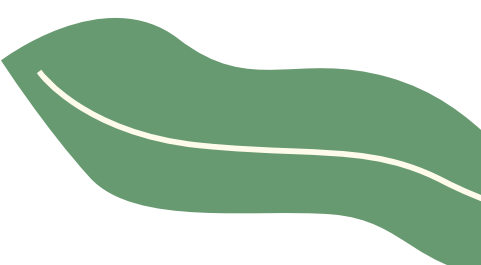
**ŚNIADANIE.** Kasza orkiszowa, suszona śliwka, migdały i miód

**DRUGIE ŚNIADANIE.** Jogurt naturalny z łyżką dżemu malinowego, i syropem z sosny

**OBIAD.** Gulasz z ciecierzycy, papryką, jarmuże w sosie pomidorowym, z dodatkiem zielonej pietruszki

**PODWIECZOREK.** Mus jabłko – banan

**KOLACJA.** Racuchy orkiszowe z dodatkiem dyni, surowym kakao i cukrem trzcinowym



# ŚNIADANIE

## KASZA ORKISZOWA, SUSZONA ŚLIWKA, MIGDAŁAMI I MIODEM

Jak ugotować kaszę orkiszową?

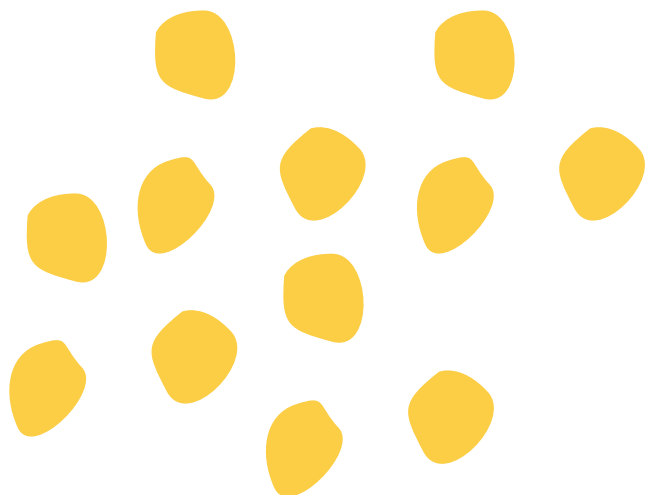
120-150 g kaszy orkiszową na osobę zalej ok 400 ml zimnej wody, przepłucz 2 razy, a następnie gotuj pod przykryciem 20 min na wolnym ogniu.

Porcja dla dzieci to 60 g.

Po ugotowaniu kaszę należy odstawić do napęcznienia na 15-20 min.

Dodaj 5 szt. śliwek suszonych, garść migdałów, orzechów i łyżkę miodu. Na zdjęciu jest z dodatkiem maku. Coś na wzór kutii.

Kaszy możesz ugotować trochę więcej, będzie dodatkiem do dzisiejszego obiadu.



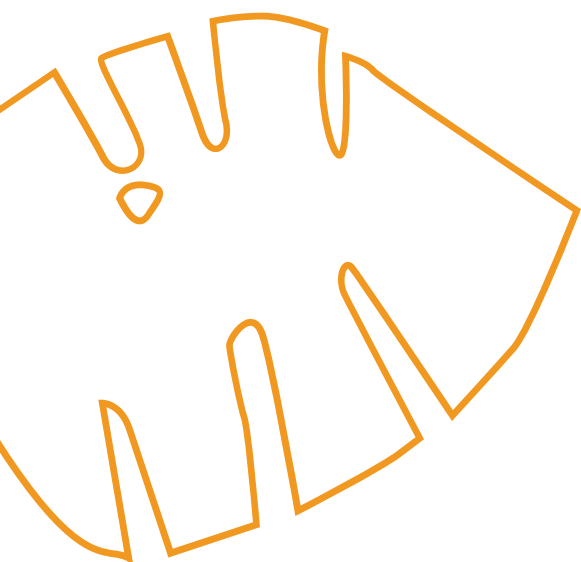




## **DRUGIE ŚNIADANIE**

### **JOGURT NATURALNY Z ŁYŻKĄ DŻEMU MALINOWEGO I SYROPEM Z SOSNY.**

Po prostu zmieszaj wszystko razem. Nie kupuj kolorowych jogurtów w sklepie, zrób jogurt w domu sama, podaj go w miseczce. Odkręć słoiki z lata z truskawkami, malinami, sokiem z sosny.



## OBIAD

### GULASZ Z CIECIERZYCY Z JARMUŻEM W SOSIE POMIDOROWYM Z DODATKIEM ZIELONEJ PIETRUSZKI I PAJDĄ CHLEBA

Składniki na jedną osobę

- 150 g ciecierzycy na osobę, (wymaga namoczenia),
- pół cebuli,
- pół marchwi i pietruszki,
- gałązka jarmużu,
- szklanka passaty pomidorowej,
- czosnek,
- szczypta pietruszki.
- 

Pamiętaj, aby dzień wcześniej **namoczyć suchą ciecierzycę** w wodzie. Najlepiej ją najpierw opłukać na sitku pod bieżącą wodą, a potem umieścić w garnku.

Zalej wodą ciecierzycę i odstaw na noc do namoczenia. Nie wylewaj wody z moczenia ciecierzycy, przyda ci się (patrz na notatkę poniżej). Gotuj do uzyskania miękkości przez ok. 1 godzinę.

W garnku obok rozprowadź małą łyżkę masła klarowanego, wrzuć pokrojoną cebulę, marchew, pietruszkę i w ok. 3 minut zeszklij warzywa w dużym ogniu, po czym zalej zawartość garnka i zmniejsz ogień zostawiając garnek do dalszego gotowania, dodaj do niego ciecierzycę al-dente, dorzuć poszatowane liście jarmużu, passatę pomidorową i zagotuj. Dopraw solą, pieprzem, kuminem, curry.

Podawaj w głębokim talerzu, z dodatkiem kolendry, zielonej pietruszki. Do tego dania, możesz ugotować porcję ryżu, albo dodać kaszy z porannego dania.

**Nie wylewaj wody z gotowania ciecierzycy**, to aquafaba, na bazie której możesz zrobić bezę, domowy majonez, swoją konsystencją świetnie zastępuje jajka.



## **PODWIECZOREK**

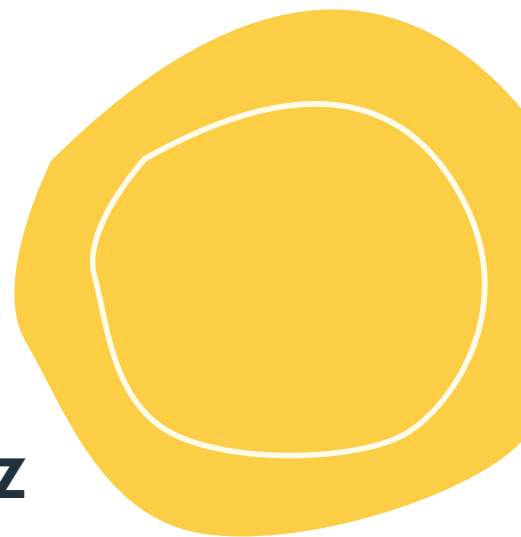
### **MUS JABŁKOWO- BANANOWY**

Mus możesz przyrządzić na ciepło. Lekko podgrzej owoce ale ich nie zagotuj, dodaj do niego cynamonu, kardamonu. Tak będzie to lekko strawny podwieczorek, podaj mus w małych miseczkach.



# KOLACJA

## RACUCHY NA KWAŚNYM MLEKU Z DODATKIEM DYNI I SUROWEGO KAKAO



Składniki na 20 racuchów:

- 500 ml kwaśnego mleka
- około 350 g mąki mąki orkiszowej\*
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 jajka ekologiczne,
- 50 g cukru trzcinowego,
- smalec albo olej kokosowy

Na początek przesiej mąkę. Kwaśne mleko (najlepsze 2 - 3 dniowe) wymieszaj z jajkami i mąką. Utrzyj łyżką na gładką, pulchną masę. Pod koniec dodaj sodę i cukier trzcinowy, wymieszaj.

Ciasto będzie dość gęste jeśli zrobisz je z mąki orkiszowej. Dodaj podduszoną na patelni dynię Hokkaido, oddaj łyżkę kakao.

Racuszki kładź łyżką na rozgrzany tłuszcz i smaż z obu stron na złoty kolor.

Podawaj na ciepło.

\* Gdybyś bazowała na mące pszennej, dodać 2 łyżki mąki więcej, gdyby ciasto było zbyt rzadkie. Zależy to od przemiału mąki.



# NA KONIEC

I na KOŃCU bardzo ważna rzecz. Sama wiele czasu spędziłam na zastanawianiu się co, gdzie i jak kupić, jak to zrobić, aż dopóki nie przeszłam mozolnej drogi przez wiedzę oraz doświadczenia w kontaktach z eko rolnikami ich produktami.

Sama musiałam sobie poradzić z planowaniem wyżywienia całkiem już całkiem sporej rodziny oraz tym jak być osobą która jest zaradną i nie na nadwyręża domowego budżetu. Chcę się tą wiedzą z Tobą podzielić tu:

**KLIK**

KURS „JEDZENIE KONTRA WIRUS”



Poza tym, każdy z nas ma problem z tym gdzie kupić dobrej jakości produkty które organizm wzmocnią. Ty też zastanawiasz się nad tym?

Chcesz wiedzieć od kogo kupić produkty online? Gdzie zamówić kaszę orkiszową i jaglaną lub grzyby shitake? Gdzie sprawdzone ekologiczne mięso i wędliny? A przede wszystkim gdzie kupić bio warzywa nie od potentata tylko małego rolnika który wyśle ci je kurierem?

W kursie zawarłam te informacje. Dostaniesz gotową listę sprawdzonych eko rolników którzy wysyłają swoje produkty kurierem.

