

# **Dla zdrowia – warsztaty kulinarne i zajęcia aktywizujące dla osób chorujących psychicznie**

**materiały dla uczestników**



Kraków, sierpień 2022r.

## Propozycje posiłków

### Śniadania

1. Zdrowy chleb na płatkach owsianych z pastą twarogową z awokado
2. Omlet z cukinią
3. Kanapka z panini i grillowanymi warzywami
4. Pasta kanapkowa z prażoną cebulką
5. Pasta kanapkowa z twarogu i ryby wędzonej

### Drugie śniadania

1. Domowa granola z jogurtem naturalnym
2. Mus malinowy
3. Ciastka cebulaczki
4. Ciasteczka owsiane z żurawiną

### Zupy

1. Barszcz czerwony z fasolą Jaś
2. Zupa krem z pomidorów z prażonymi płatkami migdałowymi
3. Zupa jarzynowa z kuskusem
4. Zupa z ciecierzycą

### Drugie dania

1. Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem
2. Ryba pieczona z warzywami, surówka z kiszonych ogórków i pora, ziemniaki z wody z koperkiem
3. Roladki z indyka z serem mozzarellą i szpinakiem, surówka z białej kapusty i kukurydzy, ziemniaki
4. Gulasz drobiowy po węgiersku, kasza pęczak, surówka z kapusty

### Kolacje

1. Papryka faszerowana ryżem brązowym i warzywami
2. Tarta ze szpinakiem i serem ricotta
3. Roladki z tortilli, kurczaka i warzyw
4. Sałatka z awokado, pomidorków i orzechów, pieczywo razowe
5. Pieczone ziemniaki z awokado i boczkiem
6. Sałatka cesar

### Desery

1. Orzechowe crumble z rabarbarem
2. Mini szarlotki z prażonymi jabłkami i orzechami włoskimi w pucharku
3. Jaglanka budyniowa z truskawkami
4. Sałatka owocowa
5. Batony z żurawiną i orzechami
6. Koktajl owocowy

## PRZEPISY

### Część I      Śniadania

#### 1. Zdrowy chleb na płatkach owsianych z pastą twarogową z awokado

##### **Chleb na płatkach owsianych**

Składniki i przygotowanie:

- 3 szklanki wody letniej
- 15 dag płatków owsianych
- 3 dag drożdży

Wszystko razem wymieszać, zrobić zaczyn i zostawić na kilka godzin

- 1 kg mąki pszennej
- łyżka soli
- szklanka wody letniej

Następnie do gotowego zaczynu dodać 1 kg mąki, szklankę wody letniej, łyżkę soli.

Wyrobić wszystko, dodać słonecznik, pozostawić do wyrośnięcia. Wierzch posmarować jajkiem i posypać makiem lub słonecznikiem. Piec ok 1 godzinę w temperaturze 180 °C.

##### **Pasta twarogowa z awokado**

Składniki:

- 250 g twarogu półtłustego
- 1 awokado
- 1 cebula czerwona
- 6 rzodkiewek
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- sól
- świeżo zmielony czarny pieprz

Przygotowanie:

Twaróg przełóż do miseczki i rozgnieć widelcem. Awokado pokrój na pół, usuń pestkę i wydrąż miąższ, pokrój w drobną kostkę i skrop sokiem z cytryny, aby nie ściemniało. Rzodkiewkę pokrój w kostkę. Cebulkę posiekaj. Czosnek przeciśnij przez praskę.

Do twarogu dodaj awokado, rzodkiewkę, dymkę, szczypior i czosnek. Dopraw solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj.

Podawaj od razu z ulubionym pieczywem.

#### 2. Omlet z cukinią

Składniki:

- 3 jajka
- 1 awokado
- 1 cukinia
- 1 szalotka
- 100 g mini mozzarelli
- 1/2 szklanki jogurtu greckiego
- garść szpinaku baby
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- sól, świeżo zmielony czarny pieprz
- posiekany szczypiorek

Przygotowanie:

Cukinię zetrzyj na tarce o dużych oczkach, delikatnie posól i odstaw na 10 minut. Mocno odciśnij z wody. Przełóż do miski.

Awokado pokrój na pół, usuń pestkę, wydrąż miąższ i pokrój w kostkę. Skrop sokiem z cytryny, aby nie ściemniało. Szpinak poszatkuj. Szalotkę pokrój w kostkę.

Do miski wbij jajka, dodaj jogurt i dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj do połączenia składników.

Dodaj szpinak, cukinię, awokado i szalotkę. Wymieszaj.

Masę przelej do okrągłej formy. Na wierzchu ułóż kulki mozzarelli. Wstaw do piekarnika i piecz 30 minut.

Podawaj na ciepło posypyany posiekany szczypiorkiem.

### 3. Kanapka panini z grillowanymi warzywami

Składniki (na 2 porcje):

- 1 mała cukinia ok. 230 g
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 łyżka oliwy
- sól, pieprz
- na oliwę smakową: bazylia, 1 ząbek czosnku, szczypta soli, 4 łyżki oliwy
- 2 bułki ciabatty
- 2 plastry sera żółtego

Przygotowanie:

Cukinię pokrój na długie plastry, a następnie jeszcze na pół. Papryki oczyść i pokrój na duże kawałki. Warzywa przełóż do miski, wlej 1 łyżkę oliwy, dopraw solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj, aby warzywa pokryły się oliwą. Rozgrzej patelnię grillową i usmaż na niej warzywa po ok. 3-5 minut z każdej strony, aż zmiękną i zobaczysz na nich brązowe ślady od grilla. Przełóż na talerz. Przygotuj smakową oliwę. W małym malakserze (pojemniku z nożem) umieść bazylię, czosnek, szczyptę soli oraz 4 łyżki oliwy. Zmiksuj. Jeżeli nie posiadasz malaksera, możesz po prostu drobno posiekać liście bazylii i czosnek, dodać je do oliwy i solą i wymieszać.

Bułki przekrój na pół. Każdą połówkę (góra i dół) posmaruj oliwą smakową przy pomocy pędzelka kuchennego.

Na dolnych połowach bułek umieść plasterki cukinii oraz kawałki kolorowej papryki. Następnie ułóż po 1 plasterze żółtego sera. Obsmaż kanapki z obu stron na patelni grillowej, aż ser ładnie się rozpuści. Możesz je także podgrzać w opiekaczu do kanapek. Podawaj od razu.

### 4. Pasta kanapkowa z prażoną cebulką

Składniki:

- 5 jajek ugotowanych na twardo
- 100 g żółtego sera (gouda lub edam)
- 4 łyżki prażonej cebulki
- 4 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 3 łyżki jogurtu greckiego
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżeczka ostrej musztardy
- sól
- świeżo zmielony czarny pieprz

Przygotowanie:

Jajka drobno posiekaj. Żółty ser zetrzyj na tarce. Do jajek dodaj ser, prażoną cebulkę, natkę pietruszki i wymieszaj. Dodaj jogurt grecki, majonez i musztardę. Dopraw solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj, aż składniki się ze sobą połączą. Podawaj od razu z ulubionym pieczywem.

Zamiast natki pietruszki możesz dodać posiekany szczypiorek.

Możesz pominąć majonez i dodaj jedną łyżkę więcej jogurtu greckiego.

Jak zrobić prażoną cebulkę w domu?

Jednym z głównych składników jest prażona cebulka. Najpierw należy pokroić cebulę w kostkę i posypać jedną łyżką mąki pszennej. Cebula powinna być dokładnie obtoczona w mące. Na patelni rozgrzewa się olej i smaży na nim cebulę, aż zacznie się rumienić. Jeszcze raz posypuje się ją mąką i smaży około kwadransa. Cały czas należy mieszać.

### 5. Pasta kanapkowa z twarogu i ryby wędzonej

Składniki:

- 250 g twarogu
- 250g ryby wędzonej- makreli
- 100g cebuli
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Rybę oddzielić od ości, ser rozgnieść widelcem, dodać pokrojoną cebulę, rybę. Wszystko razem wymieszać i doprawić do smaku.

### 1. Domowa granola z jogurtem naturalnym

Składniki (na słoik ok. 700 ml):

- 1 szklanka płatków owsianych górskich
- 1/2 szklanki otrębów owsianych
- 1/4 szklanki orzechów laskowych
- 1/4 szklanki orzechów włoskich
- 1/4 szklanki migdałów
- 1/4 szklanki nasion słonecznika
- 1/4 łyżeczki soli
- 1 duże słodkie jabłko
- 1 łyżeczka cynamonu
- 3 łyżki syropu z agawy lub miód
- 1,5 łyżka oleju lub łagodnej oliwy
- garść rodzynek

Przygotowanie:

W misce wymieszaj ze sobą płatki owsiane, otręby owsiane, orzechy laskowe i włoskie, migdały, nasiona słonecznika oraz sól. Orzechy można pokroić na mniejsze kawałki, np. laskowe na połówki.

Jabłko obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach na papkę do małej miski. Dodaj cynamon, syrop z agawy lub miód oraz olej i dokładnie wymieszaj.

Papkę jabłkową dodaj do miski z suchymi składnikami i wszystko dokładnie wymieszaj. Przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, rozprowadź równą warstwą.

Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C na środkową półkę na ok. 20-25 minut, mieszając granolę co 10 minut, aby równo się przyrumieniła. Jeśli granola za szybko się rumieni, to zmniejsz temperaturę do 150 stopni C.

Granolę wyjmij z piekarnika i zostaw do ostygnięcia. Dodaj do niej rodzynki i przełóż do szczelnego słoika.

Podawać z jogurtem, można też dodać świeże owoce.

### 2. Mus malinowy

Składniki:

- 100 g malin
- 1 łyżeczka nasion siemienia lnianego
- 1 łyżeczka miodu
- 120 g jogurtu naturalnego
- 30 g płatków owsianych

Przygotowanie:

Maliny rozgnieć i wymieszaj z miodem i nasionami. Mus przelej do szklanki. Na wierzchu umieść warstwę jogurtu i posyp podpieczonymi płatkami owsianymi.

### 3. Ciastka cebulaczki - ciastka z cebulą i sezamem

Składniki:

- 250 g mąki pszennej
- 3 średnie cebula
- 100 g masła
- 2 żółtka
- 4 czubate łyżki kwaśnej śmietany
- 2 łyżki oleju
- 1 lekko czubata łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 x 1/2 łyżeczki soli
- 2 łyżki sezamu
- 2 łyżki mleka
- do podsypywania: 4 łyżki mąki pszennej

Przygotowanie:

Masło pokrój na drobną kostkę i odstaw na kilka chwil, by nabrało temperatury pokojowej.

Obraną cebulę pokrój na drobną kostkę.

Na patelni rozgrzej olej, dodaj cebulę, posól 1/2 łyżeczką soli i smaż cały czas mieszając na średnim ogniu, aż cebula zacznie się szklić - czyli przez 2-3 minut. Przełóż do miseczki. Odstaw do przestudzenia.

Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Dużą blachę wyłóż papierem do pieczenia.

Do miski wsyp mąkę, proszek do pieczenia i 1/2 łyżeczki soli. Wymieszaj.

Dodaj masło, żółtka, śmietanę i podsmażoną cebulę. Wyrób na jednolitą masę. Uformuj kulę. Stolnicę wysyp szczerze mąką. Wyłóż na nią ciasto. Posyp je mąką i następnie rozwałkuj na placek o grubości około 1 cm. Za pomocą foremki lub szklanki wykrawaj ciastka. Układaj je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia (zachowując 1 centymetrowe odstępy). Każde ciasto posmaruj mlekiem i posyp sezamem. Piecz przez 15-18 minut, aż ładnie się zarumienią. Świetnie smakują na ciepło jak i na zimno.

#### 4. Ciasteczka owsiane z żurawiną

Składniki:

- 1,5 szklanki płatków owsianych - 200 g
- pół kostki miękkiego masła - 100 g
- 4 łyżki cukru - około 60 g
- 2 średnie jajka
- płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 czubate łyżki mąki pszennej - do 45 g

Przygotowanie:

Wszystkie składniki połączyć formować ciastka - można je wzbogacić o ulubione bakalie np. orzechy i rodzynki, żurawinę.

Pieczenie: 180 stopni, środkowa półka z opcją pieczenia góra/dół lub 170 stopni z termoobiegiem.

Czas pieczenia: do 20 minut.

### **Część III**

### **Zupy**

#### 1. Barszcz czerwony z fasolą Jaś

Składniki:

- korpus z kurczaka lub udko 1 szt
- buraki czerwone ok 1 kg
- marchewka 2 szt
- pietruszka 1 szt
- seler 1 szt
- por 100g
- czosnek, majeranek
- liście laurowe
- ziele angielskie, sól, pierz, kwasek cytrynowy
- fasola Jaś 300g

Przygotowanie:

Fasolę wcześniej namoczyć następnie ugotować. Mięso i warzywa zalać wodą. Gotować, dodać przyprawy, liście laurowe, ziele angielskie, czosnek, sól, pierz, ugotować wywar. Następnie buraki utrzeć, dodać do wywaru, gotować, doprawić do smaku, dodać majeranek. Wszystko precedzić ,podawać z fasolą

#### 2. Zupa krem z pomidorów

Składniki:

- 1 kg bardzo dojrzałych pomidorów (mogą być również pomidory z puszki oraz passata pomidorowa)
- główkę czosnku
- 2 średnie cebule
- 6 łyżek oliwy z oliwek
- 3 łyżki przyprawy uniwersalnej
- 100g. śmietany
- cukier, pieprz,
- trochę liści bazylii

Przygotowanie:

Pomidory należy obrać ze skóry (wierzch pomidora natnij na krzyż, zalej wrzątkiem odczekaj 2-3 minuty, następnie odlej wodę przelej zimną wodą i zdejmij skórkę), pokrój pomidorki na połówki.

Obierz i drobno posiekaj cebule i czosnek. W garnku rozgrzej oliwę, wrzuć cebulę i czosnek i smaż, cały czas mieszając, aż lekko się zeszkłą. Podsmaż cebulę na złoty kolor, dodaj pomidory lub pomidory z puszki i passatę pomidorową).

Smaż jeszcze wszystko na średnim ogniu przez około 10 minut.

Wlej wodę, oliwę z oliwek, dopraw przyprawą uniwersalną, doprowadź do wrzenia i gotuj na małym ogniu przez następne 10 minut, aż uzyskasz masę pomidorową. Zmiksować zupę na jedwabisty krem i doprawić pieprzem, solą na koniec dodać śmietankę. Płatki migdałowe podgrzewać na suchej patelni aż się przyrumienią. Posypać zupę.

### 3. Zupa jarzynowa z kuskusem

Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 szalotki
- 2 marchewki
- 3 ząbki czosnku
- 200 g selera
- 100 g brokołu
- 100 g kalafiora
- 1,5 l bulionu warzywnego
- 50 g kuskusu pełnoziarnistego
- 1 łyżka suszonej natki pietruszki
- garść świeżego szczypiorku
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Na oliwie z oliwek krótko podsmaż drobno pokrojoną szalotkę. Dodaj wyciśnięty czosnek i podsmażaj przez 2 minuty. Następnie dodaj marchewkę pokrojoną w plasterki i seler utarty na dużych oczkach. Podsmażaj wszystko przez 10 minut, a następnie zalej bulionem warzywnym. Dodaj brokołu i kalafiora oraz kuskusu. Gotuj przez kolejnych 5 minut. Na koniec dopraw solą, pieprzem i pietruszką. Zupę podawaj ze świeżym szczypiorkiem.

### 4. Zupa jarzynowa z ciecierzycą

Składniki:

- 130g ciecierzycy (namoczonej wcześniej)
- 250-300g posiekanego udźca indyjskiego
- 3 marchewki
- 1 pietruszka
- 3 ziemniaki
- 1 por
- 4 różyczki brokoła
- koncentrat pomidorowy
- ziele angielskie, listek laurowy
- łyżeczka kolendry
- sól, pieprz
- ząbek czosnku
- tłuszcz do przesmażenia

Przygotowanie:

Podsmażamy rozgnieciony czosnek i zmieloną kolendrę. Dodajemy mięso indyjskie i smażymy aż równomiernie zmieni kolor. Pokrojone w dowolny sposób warzywa dodajemy w kolejności: ziemniak - marchew z pietruszką. Po paru minutach podsmażania zalewamy wrzątkiem i gotujemy do miękkości składników z listkiem laurowym i ziele angielskim. Jednocześnie, w drugim garnuszku gotujemy ciecierzycę (zgodnie z instrukcją na opakowaniu), nie solimy. Dodajemy ciecierzycę do zupy. Wodę z gotowania ciecierzycy możemy dodać do zupy, regulując w ten sposób stopień jej gęstości. Na koniec zaciągamy koncentratem pomidorowym i doprawiamy solą i świeżo zmielonym pieprzem.

## **Część IV**

## **Drugie dania**

### 1. Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem

liczba porcji: 4

Składniki:

- 350 g makaronu pene pełnoziarnistego
- 250 g piersi kurczaka
- 200 g świeżego szpinaku baby
- 250 ml (1 szklanka) słodkiej śmietanki (min. 18%)
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 4 łyżki oleju
- 2 łyżki masła
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- sól, świeżo mielony czarny pieprz

Przygotowanie:

Makaron ugotuj al dente. Pierś kurczaka pokrój w paski. Dopraw solą, pieprzem i bazylią.

Cebulę pokrój w kostkę. Czosnek przeciśnij przez praskę. Na patelni rozgrzej olej z masłem. Smaż na niej cebulę, aż się zeszkli.

Dodaj czosnek i paski kurczaka. Smaż, aż mięso całkowicie zmieni kolor i zacznie się rumienić.

Wlej śmietankę, doprowadź do wrzenia. Dodaj szpinak, gotuj cały czas mieszając, aż liście zmienią kolor na intensywnie zielony.

Dodaj odcedzony makaron i wymieszaj.

Pomysły:

- Pierś kurczaka możesz zamienić na indyka. Będzie tak samo pysznie.
- Do sosu możesz dodać pokruszony ser feta lub pleśniowy.
- Zamiast świeżego szpinaku możesz dodać mrożony. Dodaj go do kurczaka i gotuj na małym ogniu, aż się rozmrozi.

## 2. Ryba pieczona z warzywami, surówka z kiszonych ogórków i pora, ziemniaki z wody z koperkiem

### **Ryba pieczona z warzywami**

Składniki:

- 2-4 ryby o łącznej wadze około 1 kg - całe, wypatroszone lub filety
- 1 cytryna
- 5 dag masła
- kilka gałązek koperku
- sól

warzywa:

- 3 marchewki (około 30 dag)
- 3 korzenie pietruszki (około 30 dag)
- 3 ziemniaki (około 30 dag)
- 6 małych cebul (po 3 czerwone i 3 białe)
- 1 por - tylko biała część
- główka czosnku
- kilka gałązek tymianku (lub 1 łyżeczka suszonego)
- 4 łyżki oleju
- 5 dag masła
- sól, świeżo zmielony czarny pieprz

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzej do 230 stopni.

Przygotuj rybę - posól z dwóch stron (jeśli używasz filetów, obłóż je gałązkami koperku i spryskaj sokiem z cytryny). Odstaw na bok.

Marchewki, pietruszkę i ziemniaki obierz, opłucz, dokładnie osusz, pokrój w długie i cienkie kawałki.

Obrane cebule pokrój na połówki. Pora pokrój na kawałki o grubości 2 cm. Czosnek podziel na pojedyncze ząbki.

Dużą formę żaroodporną wysmaruj połową oleju, ułóż na nim warzywa - najlepiej jak będą w jednej warstwie. Skrop pozostałym olejem, dopraw solą i pieprzem, ułóż na nich gałązki tymianku.

Wstaw do gorącego piekarnika i zapiekaj przez 20 minut.

Po tym czasie warzywa wyjmij z piekarnika, odstaw na 5 minut, by odparowały. Przewróć na drugą stronę. Dodaj ząbki czosnku, rozłóż kawałki masła, Wstaw ponownie do piekarnika, zapiekaj przez 15-20 minut, aż warzywa będą zmiękną i ładnie się przyrumienią.

Wyjmij z piekarnika, połóż na nich ryby, na rybach połóż kawałki masła. Wstaw do piekarnika i zapiekaj przez 7-9 minut, aż ryby się zaczną rumienić.

Podawaj z ziemniakami z wody z koperkiem.

### **Surówka z ogórków kiszonych i pora**

Składniki:

- 6 ogórków kiszonych
- 1 por (tylko biała część)
- 1 marchewka
- 1 czerwona cebula
- 1 ząbek czosnku
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka posiekanego koperku
- sól, świeżo zmielony czarny pieprz



Przygotowanie:

Ogórki pokrój w półplasterki. Przełóż na sitko i odstaw, aby ociekły z soku.

Por pokrój w półplastry. Cebulę pokrój w kostkę. Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Czosnek drobno posiekaj.

Do miski przełóż ogórki. Dodaj por, cebulę, marchewkę i czosnek. Wymieszaj.

Wlej oliwę z oliwek i dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj.

### 3. Roladki z kurczaka z serem mozzarella i szpinakiem, surówka z białej kapusty i kukurydzy, ziemniaki

#### **Roladki z kurczaka ze szpinakiem i mozzarellą**

Składniki:

- pierś z kurczaka 500g
- szpinak mrożony 450
- mozzarella 1 kulka
- czosnek 4 ząbki
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Na patelni rozgrzej masło, podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek i rozmrożony wcześniej szpinak. Podsmaż przez chwilę poprawiając do smaku solą oraz pieprzem. Odstaw do ostygnięcia.

Piersi kurczaka opłucz i oczyść, rozbij delikatnie tłuczkiem. Następnie obsyp mięso solą i pieprzem z obydwu stron.

Na pierś rozłóż przestudzony szpinak, następnie zetrzyj mozzarellę.

Zwiń w roladkę i zepnij wykałaczkami.

Roladki zwiń w folię aluminiową i piecz w piekarniku.

Podawaj z ziemniakami z wody.

#### **Surówka z białej kapusty i kukurydzy**

Składniki:

- kapusta (ok. 500 g)
- 1 szklanka kukurydzy
- 1 czerwona papryka
- 1 zielony ogórek
- 1 por
- sól

sos:

- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki posiekanego koperku
- sok z połowy cytryny
- sól, świeżo zmielony czarny, pieprz

Przygotowanie:

Kapustę poszatkuj. Przełóż do miski, lekko posól i ugniataj dłońmi, aż będzie miękka. Odstaw na 20 minut.

Przygotuj sos. Wszystkie składniki umieść w zakręcanym słoiczku. Kilka razy energicznie potrząśnij, aby wszystko się ze sobą dobrze połączyło.

Paprykę przekrój na pół, usuń gniazda nasienne i pokrój na mniejsze kawałki. Ogórek obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Pora pokrój w cienkie plastry.

Kapustę przełóż do większej miski. Dodaj paprykę, ogórek, pora i kukurydzę. Wlej sos i dokładnie wymieszaj.

### 4. Gulasz drobiowy po węgiersku, kasza pęczak, surówka z kapusty

Składniki:

- udziec z indyka 500g
- papryka 250g
- cebula 100g
- mąka 50g
- śmietana 18% 100g
- koncentrat pomidorowy 100g
- przyprawy sól, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie, papryka czerwona
- olej
- kasza pęczak 500g

Przygotowanie:

Udziec podsmażyć na oleju ,cebulę zeszklić na oleju, podlać wodą, dodać przyprawy i dusić do miękkości, na koniec dodać paprykę świeżą i jeszcze gotować chwilę.

Na koniec dodać koncentrat pomidorowy, zagęścić mąką i dodać śmietanki.

Kaszę zalać wodą w ilości 1,5 l (500g kaszy 1,5 l wody) ugotować.

Gulasz podawać z kaszą.

### **Surówka z kapusty**

Składniki:

- ćwiartka kapusty białej
- ćwiartka kapusty włoskiej
- cykoria
- 1 duża marchewka
- pół jabłka
- troszkę pora
- koperek
- sok z połówki cytryny
- sól
- pieprz
- cukier
- oliwa

Przygotowanie:

Kapusty i cykorię szatkujemy, wrzucając do miski. Dodajemy startą na grubych oczkach marchewkę i jabłko. Koperek kroimy i wrzucamy do miseczki z kapustą. Por kroimy w paseczki. Dodajemy sok z cytryny i doprawiamy do smaku solą, pieprzem i cukrem. Kropimy odrobiną oliwy, mieszamy i odstawiamy by smaki się ze sobą połączyły.

## 5. Pomysły na surówki

### **Szybka surówka z czerwonej cykorii**

Składniki:

- 40 dag cykorii czerwonej
- 2 łyżki soku z cytryny
- 4 łyżki oliwy
- 1 por
- 1 jabłko
- 1 ogórek kiszony
- sól
- pieprz
- 1 łyżka musztardy
- cukier

Przygotowanie:

Liście cykorii umyć, osuszyć, poszatkować. Jabłko obrać, usunąć gniazda nasienne, zetrzeć na tarce o dużych oczkach, skropić połową soku z cytryny. Por pokroić w cienkie pół krążki. Ogórka zetrzeć na grubej tarce jarzynowej lub drobno posiekać. Oliwę wymieszać z musztardą, cukrem i pozostałym sokiem z cytryny. Wszystkie składniki włożyć do miski, oprószyć odrobiną soli i pieprzu, wymieszać i oblać sosem z oliwy.

### **Surówka z marchewki i cukinii**

Składniki:

- 2 średnie marchewki
- 1 młoda cukinia
- 2 łyżki rodzyneków lub suszonej żurawiny
- 1/2 łyżeczki musztardy dijońskiej
- 1/2 łyżeczki miodu
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1/2 łyżeczki oliwy
- sól (do smaku)
- 1 łyżka ziaren słonecznika lub orzechów włoskich

Przygotowanie:

Rodzynki lub żurawinę zalać ciepłą wodą, odstawić na bok.

Marchew i cukinię cienko pokroić lub zetrzeć na tarce.

W salaterce wymieszać 5 składników sosu (musztarda, miód, ocet jabłkowy, oliwa, sól, pieprz).

Dodać warzywa i rodzynki, dobrze wymieszać, przyprawić do smaku solą.

Przed podaniem dodać ziarna słonecznika i natkę pietruszki.

## Część V

## Kolacje

### 1. Papryka faszerowana ryżem brązowym i warzywami

Składniki:

- 5 sztuk dużej papryki czerwonej
- 250 g ryżu brązowego
- 200 g cebuli
- 500g warzywa (brokuł, pieczarki, mieszanka warzywna mrożona)
- przyprawy sól, pieprz

Przygotowanie:

Ryż ugotować, cebulę podsmażyć z pieczarkami, dodać do ryżu. Pozostałe warzywa zalać wrzątkiem i chwilę gotować. Następnie wszystkie warzywa oraz cebulę z pieczarkami podsmażonymi połączyć z ryżem. Faszerować paprykę i zapiec w piekarniku.

### 2. Tarta ze szpinakiem i serem ricotta

Składniki:

- 250 g mąki
- 2 żółtka
- 1 łyżka kwaśnej śmietany
- 100 g masła
- ½ łyżeczki soli

Farsz:

- 450 g mrożonego szpinaku
- 250 g ricotta
- 4 ząbki czosnku
- 2 jajka
- 1 łyżka masła
- gałka muszkatołowa
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Na stolnicę wysypać mąkę, dodać zimne masło z lodówki i wysiekać nożem. Gdy zawartość stolnicy zacznie przypominać kruszonkę, zrobić kopczyk, w kopczyku dołek, do dołka dać żółtka, sporą łyżkę śmietany i sól. Wszystkie składniki delikatnie wymieszać i szybko zagnieść ciasto.

Włożyć do lodówki na mniej więcej 1 godzinę. Po tym czasie ciasto rozwałkować i wyłożyć nim spód i boki formy na tartę (średnica 26 cm; można użyć też tortownicy). Całość nakłuć widelcem. Na cieście umieścić papier do pieczenia, obciążyć dwiema sporymi garściami fasoli (po to, by ciasto nie „wstało”).

Włożyć do piekarnika nagrzanego do 180 st. C. Po piętnastu minutach usunąć papier z fasolą i piec jeszcze przez 15 minut na złoty kolor.

Na patelnię dać masło, rozpuścić, wrzucić drobno posiekany czosnek. Gdy zacznie się lekko rumienić, dodać rozmrożony szpinak i podsmażyć go na wolnym ogniu, by odparował (co trwa kilka minut).

Jajka roztrzepać i połączyć z serem. Patelnię zestawić z ognia i gdy szpinak lekko przestygnie, dodać ser z jajkami, doprawić solą, świeżo zmielonym pieprzem i gałką muszkatołową. Na upieczone ciasto wyłożyć szpinakowy farsz, wyrównać.

### 3. Roladki z tortilli z kurczakiem i warzywami

Składniki:

- 2 razowe tortille
- 300 g piersi kurczaka
- 200 g serka do smarowania z papryką
- 2 ogórki konserwowe
- 1 świeży ogórek
- 1/2 czerwonej papryki
- 1/2 żółtej papryki
- 1 garść rozszponki

- 1 garść rukoli
- 2 liście sałaty masłowej
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżka przyprawy do gyrosa
- sól
- świeżo mielony czarny pieprz

Przygotowanie:

Pierś z kurczaka dopraw przyprawą do gyrosa i skrop olejem. Przełóż do miseczki, przykryj folią spożywczą i wstaw do lodówki na 30 minut.

Mocno rozgrzej patelnię. Smaż na niej kurczaka, aż mięso całkowicie zmieni kolor i będzie zarumienione. Usmażonego kurczaka przełóż na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.

Świeżego ogórka, ogórki konserwowe i obie papryki pokrój w paski. Kurczaka pokrój w paski.

Obie tortille posmaruj serkiem. Dopraw solą i pieprzem.

Na tortillach rozłóż rukolę, rozszonkę, sałatkę, paski kurczaka, obie papryki, świeżego ogórka i ogórki konserwowe. Zawień w roladki. Pokrój na kawałki o długości około 3 cm. Roladki wstaw do lodówki.

#### 4. Sałatka z awokado, pomidorków i orzechów, pieczywo razowe

Składniki:

- 1/2 główki sałaty lodowej
- 1 awokado
- 100 g pomidorków koktajlowych
- 50 g sera feta
- 1 szalotka
- 1 łyżka orzechów włoskich
- 1 łyżeczka soku z cytryny

sos:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka musztardy
- sól, świeżo zmielony czarny pieprz

Przygotowanie:

Przygotuj sos: wszystkie składniki przełóż do zakręcanego słoiczka. Potrząśnij nim energicznie kilka razy, aby składniki się ze sobą połączyły.

Sałatę lodową poszatkuj. Pomidorki koktajlowe pokrój na połówki. Awokado przekrój na pół, usuń pestkę i wydrąż miąższ. Pokrój w kostkę i skrop sokiem z limonki, aby nie ściemniało. Szalotkę pokrój w krążki. Fetę pokrój w kostkę.

Na talerzach lub półmisku ułóż sałatę lodową, pomidorki, szalotkę, awokado i fetę. Posyp orzechami włoskimi.

Przed podaniem skrop sałatkę sosem. Podawaj z pieczywem razowym.

#### 5. Pieczone ziemniaki z awokado i boczkiem

Składniki:

- 6 ziemniaków
- 100 g wędzonego boczku w plastrach
- 1 awokado
- 1 szalotka
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 ząbek czosnku
- sól, świeżo zmielony czarny pieprz

Do podania:

- posiekany szczypiorek
- świeża bazylia

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Ziemniaki umyj. Skrop je oliwą z oliwek, dopraw solą i pieprzem. Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do piekarnika i piecz 45 minut.

Boczek pokrój w kostkę i smaż na bardzo mocno rozgrzanej patelni, aż będzie chrupiący.

Awokado przekrój na pół, usuń pestkę i wydrąż miąższ. Pokrój w drobną kostkę i skrop sokiem z cytryny, aby nie ściemniało.

Szalotkę i czosnek bardzo drobno posiekaj.

Do miseczek przełóż jogurt grecki. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, szczypiorek oraz 2/3 awokado i 2/3 boczku. Dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj.

Upieczone ziemniaki pokrój na półowki. Na każdą półówkę nałóż łyżkę sosu jogurtowego, posyp awokado, boczkiem i szczypiorkiem.

## 6. Sałatka cesar

Składniki:

- 250 g wędzonej ryby (morszczuk, pstrąg, makrela lub inna)
- 2 główki sałaty rzymskiej
- 100 g wędzonego sera, np. oscypka
- 5 pomidorków koktajlowych

grzanki:

- 1/2 krótkiej bagietki
- 2 łyżki oliwy z oliwek

sos:

- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz ziółowy
- świeżo zmielony czarny pieprz

Przygotowanie:

Bagietkę pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i smaż na niej bagietkę, aż kawałki będą złote i chrupiące. Przygotuj sos. Czosnek przeciśnij przez praskę. Wszystkie składniki umieść w zakręcanym słoiczku. Kilka razy energicznie potrząśnij, aby wszystko się ze sobą dobrze połączyło.

Sałatę rzymską poszatkuj. Pomidorki przekrój na pół.

Wędzoną rybę obierz i usuń ości. Podziel na małe kawałki.

Ser zetrzyj na tarce.

Na talerzach rozłóż sałatę, a na niej kawałki wędzonej ryby, pomidorki koktajlowe i grzanki. Posyp wędzonym serem.

Przed podaniem sałatkę skrop sosem.

## Część VI

## Desery

### 1. Orzechowe crumble z rabarborem

Składniki:

- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 2 łyżki ziaren sezamu
- 1/2 szklanki płatków migdałowych
- 1/2 szklanki posiekanych orzechów (tych, które lubisz najbardziej)
- 10 dag masła
- 6 łyżek cukru

na dole:

- 3/4 kg rabarbaru (mogą być jabłka)
- cukier do smaku
- sok z połowy cytryny
- 1/2 łyżki masła do wysmarowania formy (małe foremki do zapiekania)

Przygotowanie:

Rabarbar obierz, wypłucz, pokrój na dwucentymetrowe kawałki. Włóż do rondla, dodaj cukier, sok z połowy cytryny. Smaż na wolnym ogniu, cały czas mieszając przez 5 minut, aż rabarbar zmięknie i odparuje większość soku. Odstaw na bok.

Na suchą patelnię wsyp płatki owsiane, sezam i cukier. Cały czas mieszając podgrzewaj, aż cukier się rozpuści i pokryje płatki i sezam. Przesyp do miski, dodaj masło, orzechy, płatki migdałowe i orzechy oraz aromat maślany. Wymieszaj dokładnie.

Naczynie do zapiekania wysmaruj masłem. Ułóż w nim rabarbar, posyp mieszanką. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i zapiekaj przez 20-25 minut, aż wierzch będzie złocisty.

### 2. Mini szarlotki z prażonymi jabłkami i orzechami włoskimi w pucharku

Składniki:

- 3 średniej wielkości jabłka
- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
- 1/3 szklanki wody
- 1/3 szklanki mleka

- 2 łyżki cukru brązowego
- 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich
- 1 łyżka miodu
- 1 płaska łyżeczka cynamonu

Przygotowanie:

Kaszę jaglaną ugotuj. Przepłucz ją najpierw zimną wodą, aby pozbyć się charakterystycznej goryczki. W garnku zagotuj wodę i mleko. Dodaj miód i wymieszaj. Wsyp kaszę. Gotuj pod przykryciem, aż kasza wchłonie całą wodę. Garnek zdejmij z ognia i pozostaw kaszę pod przykryciem jeszcze kilka minut. Przełóż do miski i widelcem rozdziel ziarenka.

Jabłka obierz i pokrój w kostkę.

Mocno rozgrzej patelnię i smaż na niej jabłka 1-2 minuty. Dodaj cukier i cynamon. Smaż 5-6 minut. Często mieszaj. Patelnię zdejmij z ognia.

Do pucharków lub miseczek nałóż porcje kaszy jaglanej. Wlej jogurt naturalny. Następnie nałóż warstwę jabłek, a wierzch posyp orzechami włoskimi. Podawaj od razu.

### 3. Jaglanka budyniowa z truskawkami

Składniki:

- 10 dag kaszy jaglanej
- 10 dag truskawek
- 2 szklanki mleka
- 1 opakowanie budyniu waniliowego bez cukru
- 2 łyżki miodu

Przygotowanie:

Truskawki umyj i osusz. Usuń szypułki i pokrój na połówki.

Kaszę jaglaną ugotuj. Przełóż do miski i widelcem rozdziel ziarenka.

W jednej szklance mleka rozpuść budyń. Resztę mleka zagotuj. Wlej zimne mleko z budyniem i energicznie mieszaj, aż zacznie gęstnieć. Gorący budyń wlej do kaszy jaglanej i wymieszaj.

Dodaj miód. Wymieszaj.

Jaglankę przełóż do miseczek. Na wierzchu ułóż połówki truskawek.

### 4. Sałatka owocowa

Składniki (na 2 osoby):

- 1 banan
- 2 mandarynki
- 1 kiwi
- 1 pęczek winogron
- pół szklanki winogron
- można użyć owoców sezonowych np. malin, porzeczek, jeżyn, agrestu
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- mały granat do dekoracji

Przygotowanie:

Owoce umyj, osusz na sitku, obierz ze skórki, pokrój w kostkę i wymieszaj razem. Przełóż do salaterek lub pucharków.

Polej jogurtem naturalnym i ozdób pestkami granatu.

### 5. Batony z żurawiną i orzechami

Składniki:

- 1 szklanka suszonej żurawiny
- 1 szklanka orzeszków nerkowca
- 1 szklanka nasion słonecznika
- 1 szklanka sezamu
- 4 łyżki miodu płynnego
- 3 łyżki oliwy z pestek winogron lub Inianego

Przygotowanie:

Orzechy nerkowca posiekaj drobno i wszystkie dokładnie wymieszaj w misce.

Na blaszkę wyłóż papier do pieczenia. Rozprowadź na blaszce do pieczenia ciekłą warstwę masy. Piecz 40 minut w temperaturze 180 stopni. Po wystygnięciu pokrój na małe batoniki.

## 6. Koktajl owocowy

Składniki (na 2 osoby):

- 1 puszka mleka kokosowego
- 1 mango lub ćwiartka melona
- 3 plastry ananasa lub 1 brzoskwinia (mogą być z puszki lub świeże)
- 4 listki świeżej mięty do dekoracji

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zmiksuj razem. W razie zbyt gęstej konsystencji można dolać sok z ananasa z puszki.

Przelej do szklanek i udekoruj miętą.

## **ĆWICZENIA FIZYCZNE**

### **Część I                      Rozgrzewka**

Ćwiczenia do samodzielnego wykonania jako rozgrzewka przed każdą aktywnością fizyczną.

1. Głowa: skłony w przód i tył, skłony boczne, krążenia w prawo i lewo (gdy mamy problemy z kręgosłupem szyjnym – ominąć to ćwiczenie) – 10 powtórzeń każde ćwiczenie
  2. Kończyny górne: krążenia nadgarstkami w obie strony, zgięcie i wyprost łokci, wznoszenie prostych kończyn górnych nad głowę i z powrotem (można naprzemiennie), krążenia ramion w przód i tył – 10 powtórzeń każde ćwiczenie
  3. Pozycja wyjściowa (PW): stanie w rozkroku, ręce położone na biodrach  
Ćwiczenie 1: krążenia biodrami w jedną i drugą stronę (po 10 powtórzeń)  
Ćwiczenie 2: wypychanie bioder w przód i tył (po 10 powtórzeń)
  4. PW: stanie w rozkroku, sylwetka wyprostowana  
Ćwiczenie 1: skłony do przodu z rękami uniesionymi nad głowę. Próba dosięgnięcia podłoża i powrót do pozycji wyjściowej  
Ćwiczenie 2: kończyny górne do boku i skręty w obie strony
  5. PW: stanie w rozkroku, możliwość oparcia się o ławkę, drzewo itp.  
Ćwiczenie 1: oparcie palców o podłoże – krążenia stopami w obie strony, po 10 powtórzeniach zmiana strony  
Ćwiczenie 2: opieramy ręce na kolanach i wykonujemy krążenia kolanami w obie strony  
Ćwiczenie 3: łapiemy się za zgięte kolano i podciągamy jak najwyżej w kierunku brzucha, naprzemiennie po 10 powtórzeń  
Ćwiczenie 4: wykonanie 10 przysiadów, można podeprzeć się lub zrobić bez pomocy
  6. PW: wykrok, jedna kończyna dolna zgięta z przodu, druga z tyłu prosta  
Ćwiczenie: pogłębienie wykroku i zmiana nogi – 10 powtórzeń każda kończyna
  7. PW: stanie swobodne: kilka głębokich wdechów połączonych ze wznosem ramion do góry.
- UWAGA: zestaw ćwiczeń podany wyżej powinien trwać ok 20 minut i poprzedzać każdą aktywność fizyczną.  
Ćwiczenia można wykonać w domu lub na świeżym powietrzu. Ćwiczenia z podparciem można wykonywać np. przy ławce w parku, drzewie.

### **Część II                      Trening**

Proponowana aktywność:

1. Spacer ok. 60 minut, możliwe odpoczynki co 15 minut
2. Bieg ok. 15 minut
3. Nordic walking ok. 45 minut
4. Ćwiczenia w siłowni zewnętrznej ok. 30 minut
5. Gra w siatkówkę, kometkę, tenisa stołowego ok. 30 minut

Wskazówki:

1. W trakcie wysiłku monitorować tętno. Pożądany jest umiarkowany wzrost tętna.
2. Przed podjęciem wysiłku sprawdzić prognozę pogody i natężenie smogu. Wysokie stężenie pyłów czy wysoka temperatura jest przeciwwskazaniem do podjęcia aktywności na świeżym powietrzu. Lepiej przenieść trening na inną porę, dzień lub jeżeli zła pogoda się utrzymuje do domu.
3. Aktywność fizyczną powinno się podejmować przynajmniej 3 razy w tygodniu po 30 minut.
4. Dla osób, które nie potrafią samodzielnie zmotywować się do podjęcia aktywności: znaleźć partnera do aktywności fizycznej lub ośrodki oferujące bezpłatne zajęcia ruchowe.

## PROPOZYCJE WYCIECZEK

### Część I

### Kraków

1. Przylasek Rusiecki – zbiornik wodny ze ścieżkami spacerowymi, miejscami do gry w piłkę

Dojazd: autobus 141, przystanek Przylasek Rusiecki

2. Las Wolski – rezerwat przyrody, liczne szlaki turystyczne: ścieżki piesze i rowerowe

Dojazd: autobus 134, przystanek ZOO

3. Bulwary Wiślane - kilkukilometrowa nadrzeczna promenada, miejsce na spacer, przejażdżkę rowerem

Dojazd: autobusy 173, 194, 219, 307, 503, tramwaj 52, przystanek Most Grunwaldzki

4. Kopiec Kraka – punkt widokowy, miejsce na spacer

Dojazd: autobusy 127, 143, 158, 174, 178, 274, 427, 497, 578, 669, tramwaje 9, 11, 13, 20, 24, 50, 73, 74, przystanek Podgórze SKA

5. Tyniec – Opactwo Benedyktynów, miejsce spacerowe nad Wisłą

Dojazd: autobus 112, przystanek Tyniec

### Część II

### Okolice Krakowa

1. Ojcowski Park Narodowy – szlaki piesze i rowerowe w otoczeniu skałek

Dojazd: autobus 210, przystanek np. Szyceł Wesoła

2. Wieliczka Park miejski na "Stoku pod Baranem" – alejki spacerowe, punkt widokowy, boiska do gry w piłkę, siłownie plenerowe

Dojazd: autobus 304, przystanek Wieliczka Rynek, dojście przy skrzyżowaniu ulic św. Sebastiana i Miodowej

3. Myślenice Zarabie – miejsce spacerów nad rzeką Rabą, boiska, siłownie zewnętrzne

Dojazd: PKS, przystanek Myślenice Zarabie

4. Dolinki Krakowskie – Park Krajobrazowy, miejsce spacerów

Dojazd: autobus 209, przystanek Mników Skały (Dolina Mnikowska)

5. Puszcza Niepołomicka – kompleks leśny, miejsce spacerów, trasy rowerowe

Dojazd: autobusy 211, 221, 301, przystanek: Niepołomice Rynek, spacer do puszczy ul. Bocheńską

6. Zalew Kryspinów – poza sezonem, spacer nad zalewem, siłownia zewnętrzna

Dojazd: autobusy 219, 229, 239, przystanek Kryspinów

*życzymy sukcesów w dbaniu o swoje zdrowie i niepoddawanie się w przypadku drobnych porażek*

*zespół projektowy:*

*Joanna Chacia-Pęcek*

*Aldona Głowacka*

*Grzegorz Grabka*

*Ewa Jędrys*

*Anna Skiba*

*Wojciech Żarów*