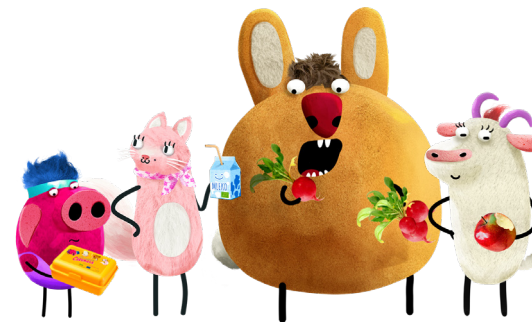




SEZONOWO I ZDROWO!

GOTUJEMY Z EKIPĄ CHRUMASA





Wstęp

Cześć!

Mam na imię Chrumas, jestem fanem sportu, lubię jeść jabłka i spędzać czas z moimi przyjaciółmi: Ucholem, Mee oraz Miau. Razem nigdy się nie nudzimy, każdego dnia spotykają nas zwykłe i niezwykłe przygody, które możecie poznać, wchodząc na stronę programdlaszkol.org.

W filmach, słuchowiskach i opowiadaniach często mówimy o jedzeniu. Jest to dla mnie bardzo ważny temat. Uwielbiam jeść prosto, smacznie i zdrowo. Marzę, aby moi rówieśnicy – uczniowie szkół podstawowych – również polubili warzywa, owoce oraz mleko i przetwory mleczne. Dlaczego? Odpowiedź jest prosta: bo mają dużo cennych witamin, błonnika, dodają energii, wzmacniają odporność, a dodatkowo poprawiają nastrój.

Z radością dzielę się z Wami ulubionymi przepisami mojej ekipy. Mam nadzieję, że zachęcą Was do przygotowania zdrowych posiłków razem z rodzicami i przyjaciółmi.

Broszura kulinarna, którą trzymacie w dłoniach, ukazała się dzięki „Programowi dla szkół”. Jego cel to propagowanie wśród dzieci zdrowych nawyków żywieniowych, poznawania zasad zdrowego odżywiania i poszerzania wiedzy na temat pochodzenia produktów spożywczych.

W każdym semestrze dzieci z całej Polski, których szkoła uczestniczy w „Programie dla szkół”, otrzymują porcje świeżych owoców, warzyw oraz soków lub przecierów owocowych. Do ich rąk trafiają również mleko i produkty mleczne. Co więcej, w takich szkołach odbywają się różne działania edukacyjne, np. warsztaty kulinarne czy wycieczki do gospodarstw rolnych.

Zawarte w broszurze przepisy zachęcają do odkrywania nowych smaków. Gotujcie, eksperymentujcie, delektujcie się. Życzę Wam dobrej zabawy w kuchni i smacznego!





Puszysty jak ogon Miau

omlet ze szparagami i pomidorkami



- 4 jajka
- 4 łyżki mleka
- 4 łyżki mąki
- łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli i cukru
- pół pęczka szparagów
- 5 pomidorków koktajlowych
- garść koperku

Pożywne jajka, z dodatkiem warzyw bogatych w witaminy, błonnik oraz makro i mikroelementy, są idealnym rozpoczęciem dnia. Kotka Miau, przyjaciółka Chrumasa, Uchola i Mee, zjada omlet co najmniej raz w tygodniu, szczególnie chętnie w dni, kiedy czeka ją sporo nauki lub wysiłku fizycznego. Jaja zawierają dużo białka i dają uczucie sytości na dłużej.

Tyle teorii, czas na jedzenie. Umyj ręce i przygotuj wszystkie potrzebne składniki. Kolejny krok to przygotowanie szparagów. Umyj je, obierz, odłam zdrewniałe końcówki. Nie przejmuj się, jeśli nie wiesz, gdzie dokładnie odłamać. Spróbuj nacisnąć każdą pojedynczo, a one same złamią się w odpowiednim miejscu. Szparagi gotuj w osolonej wodzie lub na parze przez kilka, maksymalnie kilkanaście minut. Przed wyjęciem sprawdź, czy są miękkie. Czas gotowania zależy od grubości warzyw.

Jajka rozbij, oddziel żółtka od białek. Białka ubij na sztywną pianę. Żółtka wymieszaj z mąką, mlekiem, dodaj proszek do pieczenia, przypraw solą i pieprzem. Następnie połącz masę żółtą z białą pianą i delikatnie wymieszaj. Na koniec dodaj pokrojone w niewielkie kawałki szparagi oraz umyte i przekrojone na pół pomidorki.

Rozgrzej dobrze olej na patelni i wlej ciasto. Smaż kilka minut, gdy omlet zacznie się robić delikatnie brązowy od spodu, przykryj patelnię pokrywką, zmniejsz moc palnika i poczekaj, aż góra się zetnie. Możesz również przerzucić omlet na drugą stronę. Nie jest to proste, ale dasz radę. Uważaj, żeby się nie oparzyć!

Omlet zjedz na ciepło, posypany garścią koperku. Porcja jest dość spora, więc pozostałą część możesz zabrać do szkoły na drugie śniadanie.

Obłędnie różowy

koktajl Chrumasa



- 2-3 szklanki słodkich truskawek
- 1-2 słodkie jabłka
- 1-2 ugotowane buraki
- 300-400 ml kefiru
- 2-3 łyżki miodu

Koktajl to napój mleczno-owocowy, chociaż jego bazą mogą być również jogurt, kefir lub maślanka. Wiosna i lato, kiedy stoiska targowe kuszą kolorowymi warzywami i owocami, to idealny czas, aby przy pomocy blendera wyczarować każdego dnia cuda o innym kolorze i smaku. Zaletą koktajlu jest to, że dzięki płynnej konsystencji można wypić dużo więcej wartościowych pyszności, niż bylibyśmy w stanie zjeść w całości, szczególnie w upalne dni. Dzięki tej formie nie tracimy też cennego dla naszych jelit błonnika, jak ma to miejsce w przypadku soków. I jeszcze jedna zaleta koktajlu: to zaoszczędzony czas. W parę minut można przygotować zdrowe śniadanie do szkoły.

Zanim składniki wpadną w twoje dłonie, miej pewność, że są czyste. Buraki ze skórką (jedynie większe przekrój na pół) wrzuc do wrzącej wody i gotuj około 40-60 minut, do miękkości. Jeśli wiesz, że rano nie będziesz mieć na to czasu, zrób to dzień wcześniej, ostatecznie możesz też kupić ugotowane. Truskawki umyj i pozbądź się szypułek. Jabłka obierz lub porządnie wyczyść, a następnie pokrój na niewielkie kawałki. Ugotowane buraki obierz i podziel na mniejsze części.

Warzywa i owoce przełóż do wysokoobrotowego blendera kielichowego. Nie masz? Ręczny blender również powinien sobie poradzić, zajmie to jedynie więcej czasu. Dolej kefir, dodaj miód i miksuj, aż uzyskasz gładką konsystencję. Jeśli koktajl jest zbyt gęsty, dolej więcej kefiru lub wody. Chrumasa wypija całość od razu, ale my radzimy spakować część do szkoły na drugie śniadanie. Warzywa i owoce w szkole smakują wyśmienicie!





Lody pełne urody (malinowo-truskawkowe z twaróżkiem i jogurtem)



- 2 szklanki truskawek (300 g)
- 1 szklanka malin (120 g)
- 200–250 g twarógu półtłustego
- 200 g jogurtu naturalnego
- 3–4 łyżki miodu

Lody, lody, komu lody? Tak przed laty nawoływał lodziarz, rozwożący zimny smakołyk po ulicach, miast, miasteczek i wsi. Niekiedy podobne nawoływanie można usłyszeć latem na nadbałtyckich plażach. Dziś lody są dostępne w sklepach, cukierniach, kawiarniach, na stoiskach. Niestety z ich jakością bywa różnie, a nie zawsze jest możliwość, aby poznać skład. Gdy od czasu do czasu zjemy takie lody, wszystko jest ok. Lepiej wypróbować domowe przepisy na zimne smakołyki ze świeżych owoców i odżywczego nabiału.

Lody pełne urody, podobnie jak inne przepisy Ekipy Chrumasa, są proste i szybkie do przygotowania, a smak pozytywnie zaskakuje. Masz czyste dłonie? To zaczynamy!

Truskawki umyj, odszypułkuj, dokładnie osusz i zblenduj na gładki mus. Podobnie potraktuj maliny. Dodatkowo możesz przetrzeć je przez sitko, aby usunąć pestki, niektórzy nie lubią, jak chrupią między zębami. Twaróg utrzyj z jogurtem na gładką masę, dodaj owoce, miód i dalej mieszaj. Puszystą masę przelej do naczynia i włóż do zamrażalnika na kilka godzin. Pamiętaj, aby mieszać co pół godziny, aby nie powstały kryształki.

To wszystko, pyszny deser gotowy! Możesz go podawać z rodzynkami lub innymi dodatkami.



Miszmasz Uchola, czyli prosta i zdrowa sałatka owocowa



- garść truskawek
- garść malin
- garść jeżyn
- garść jagód lub borówek
- niewielkie jabłko
- gruszka
- dwie nieduże brzoskwinie
- 100–150 g jogurtu naturalnego
- 1–2 łyżki miodu płynnego
- kilka listków mięty (opcjonalnie)

Warzywa i owoce najlepiej jeść w sezonie, czyli w okresie dojrzewania i zbiorów, mają wówczas najwyższą zawartość witamin i składników odżywczych. Jest to najlepszy przepis na zdrowie i budowanie odporności. W sezonie warzywa i owoce są tańsze oraz mają bogaty, pełny smak, bo rosną w optymalnych warunkach.

Świeże truskawki można kupić w styczniu, ale najprawdopodobniej dotarły do nas z drugiego końca Europy, a może i dalszych zakątków świata. Aby w czasie długiej podróży zachowały świeżość, kolor, potrzebują konserwantów. Jeśli ktoś koniecznie ma ochotę w zimie na truskawki, maliny czy fasolkę, lepiej wybrać mrożone, mają niemal tyle samo wartości odżywczych co świeże.

Miszmasz Uchola, czyli prosta i zdrowa sałatka owocowa, to przepis banalnie prosty. Ucholubi dobrze zjeść, ale za skomplikowanymi pracami w kuchni nie przepada. Do dzieła! Najpierw dokładnie umyj dłonie, a następnie zrób to samo ze wszystkimi składnikami. Brzoskwinie, jabłko i gruszkę pokrój na niewielkie kostki (około 1 cm). Owoce przełóż do najładniejszej miski, jaką masz w domu, polej jogurtem wymieszany z miodem i delikatnie wymieszaj. Całość możesz ozdobić listkami mięty, świetnie komponują się z deserami i nadają daniom świeżego smaku.





Smaczek-buraczek



- 0,5 kg buraków
- 1-2 szklanki malin
- 1-2 łyżeczki płynnego miodu
- 1-2 łyżki oleju z pestek dyni
- 30-50 g półtłustego twarogu
- garść pestek dyni

Za oknem żar leje się z nieba, a w domu jedynie wiatraki poruszają gorące powietrze? Jeśli tak, to sycące posiłki pozostaw na chłodniejsze dni. W lecie najlepiej smakują potrawy lekkie, delikatne i smakowite. Co dokładnie? Ekipa Chrumasa poleca smaczek-buraczek, czyli carpaccio z buraka polane sosem malinowym i posypane pokruszonym twarogiem.

Zanim zaczniesz pracę w kuchni, koniecznie umyj ręce. Resztki piasku i trawy nie są potrzebne. Buraki dobrze umyj pod bieżącą wodą lub w misce. Nie obieraj ich, a jedynie większe pokrój na pół. Następnie przełóż na blachę wyłożoną papierem i piecz w wysokiej temperaturze 180-200°C około 45-60 minut. Uważaj, aby się nie poparzyć! Najlepiej poproś dorosłego o pomoc. Przed wyjęciem z piekarnika sprawdź, czy są już miękkie. Każdy piekarnik pracuje trochę inaczej. Wystudzone buraki obierz i pokrój w cieniutkie plasterki nożem, na tarce lub tzw. mandolinie. Jeśli mają podobny kształt i wielkość, wówczas łatwiej ułożyć na talerzu efektowny wzór przypominający kwiat. Nie udało się? Fantazyjny miszmasz również jest ok, najważniejsze, aby danie smakowało.

Trudniejsza część za nami, teraz czas na najprostszy na świecie sos malinowy. Owoce włóż do wysokiego pojemnika i zblenduj na gładki mus. Nie lubisz pestek? Przetrzyj mus przez siłko. Kolejny krok to już sama frajda. Buraki polej sosem dług uznania. Zrób tak, jak lubisz, pozostałą część zawsze możesz zjeść oddzielnie. Na koniec pokrusz w dłoniach twaróg i posyp nim smaczek-buraczek. Aby całość chrupała, dodaj pestki dyni.



Jesienna pychotka Uchola, czyli kisiel-pysiel owocowy



- 200 ml soku jabłkowego tłoczony
- 200 ml soku marchewkowego
- 200 ml wody
- 6-7 czubatych łyżeczek mąki ziemniaczanej
- duże jabłko
- jogurt naturalny

Kisiel to słodka przekąska, którą dzieci i dorośli chętnie zjadają na podwieczorek. Szybka w przygotowaniu, bazująca na wodzie, sokach, znakomicie nawadnia organizm. Dawno, dawno temu kisiel był rodzajem galarety z rozczywno owsianego. Na Kresach Wschodnich niektórzy nadal przyrządzają go w tradycyjnej formie. Nazwa kisiel jest spokrewniona z wyrazem kwas. Dlaczego? Zawiera ten sam rdzeń -kis-, który występuje w słowach kis-nać, za-kis-ić.

Tyle ciekawostek, bierzemy się do pracy

Masz czyste ręce, dobrze umyłeś je wodą i mydłem? Jeśli tak, to zaczynamy. Kisiel owocowy jest prosty i szybki w przygotowaniu. Uchol takie przepisy lubi najbardziej. Obierz jabłko i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Do rondelka wlej sok jabłkowy, marchewkowy, połowę wody i gotuj na średniej mocy palnika. Pozostałą część wody rozmieszaj dokładnie z mąką ziemniaczaną. Po zagotowaniu płynów zmniejsz płomień i dodaj wodę z mąką. Energicznie mieszaj, aż uzyskasz konsystencję kisielu. Na koniec dorzuć tarte jabłko i gotowe. Całość przelej do pucharów, miseczek czy do czego masz ochotę i ozdób kleksem jogurtu naturalnego.





Racuchy-poduchy



- 2 szklanki mąki pszennej
- 2-3 średnie jajka
- 400 ml kefiru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia lub sody
- 2 średnie jabłka
- 1 gruszka
- olej do smażenia
- 1-2 łyżeczki cukru
- miód, mus owocowy lub jogurt naturalny

Racuchy to bardzo popularne danie w kuchni polskiej. Zjadamy je na śniadanie, czasem obiad lub kolację. Szybkie i łatwe w przygotowaniu, są hitem w dziecięcym menu.

Zanim zajmiesz się przygotowaniem ciasta, umyj dokładnie ręce mydłem z ciepłą wodą. Odmierz dwie szklanki mąki, wsyp do dużej miski razem z sodą lub proszkiem do pieczenia. Teraz czynność, która wymaga precyzji, uwagi i zdolności manualnych. Rozbij jajka i oddziel żółtka od białek. Ubij białka z cukrem na sztywną pianę, dzięki niej racuchy będą lekkie i puszyste.

Jabłka i gruszkę obierz ze skórki i pokrój w nieduże kawałki, około półcentymetrowe. Nie muszą być idealnie równe.

Do mąki dolej kefir, dodaj żółtka jaj i dokładnie miksuj. Do jednolitej masy dołóż jabłka i dokładnie wymieszaj. Potem delikatnie i powoli wymieszaj białka z ciastem i ostrożnie wykładaj łyżką na rozgrzaną patelnię.

Racuchy podaj na ciepło, polane odrobiną miodu, musu owocowego lub kleksem jogurtu. Świetnie smakują również na zimno jako pyszna przekąska w szkolnej śniadaniówce.



Dyniotto Mee (z dynią i marchewką)



- około 300 g ulubionej dyni
- 3 średnie marchewki
- 1 średnia cebula
- 1-2 łyżki masła klarowanego
- ½ szklanki ryżu do risotto np. arborio
- 1 litr bulionu
- 2-3 łyżki tartego żółtego sera
- sól, pieprz do smaku

Dynia to królowa jesieni. Gdy za oknem plucha, a temperatura spada poniżej ziesięciu stopni Celsjusza, jej piękny pomarańczowy kolor wnosi do naszych domów dużo słońca i zdrowia. Ta wielka jagoda (tak, dynia jest jagodą!) wzmacnia organizm w okresie wzmożonych infekcji, dlatego warto po nią sięgać jak najczęściej. Dynia to jedno z ulubionych warzyw Mee, a dyniotto to jej specjalność.

Gotowanie zacznij od wizyty w łazience. Porządnie umyj ręce, aby do jedzenia nie przedostały się niepożądane mikroorganizmy. Teraz możemy zabrać się do pracy. Na dużej patelni rozgrzej masło klarowane. Pokrojoną w drobną kostkę cebulę smaż na małym ogniu, aż będzie przyjemnie mięciutka, ale nie brązowa. Następnie dodaj pokrojoną w kostkę dynię i marchewkę w półplasterkach. Warzywa smaż 5-10 minut, po czym dodaj ryż i dokładnie wszystko wymieszaj.

Całość jeszcze chwilę podsmaż, aby w dyniotto był wyczuwalny delikatny, orzechowy aromat. Możesz wlać jedną, dwie chochelki gorącego bulionu. Czynność tę cierpliwie powtarzaj, za każdym razem, gdy ryż „wypije” cały płyn. Nie zapomnij również o pieprzu, soli i mieszaniu, to ważne, aby nic nie przywarło do patelni. Danie jest gotowe, gdy ryż jest miękki, ale stawia pod zębami lekki opór, warzywa są przyjemnie miękkie, a odparowany bulion stworzył gęsty, aromatyczny sos.

Dyniotto Mee posyp żółtym serem. Smacznego!

Porada: bulion możesz przygotować na bazie warzyw.





Mleczna chmurka Miau

- ½ szklanki kaszy jaglanej
- ½ szklanki wody
- 1 ¼ szklanki mleka 2 proc.
- 2-3 łyżki rodzynek
- szczypta soli
- ½ łyżki masła klarowanego
- ½ kg jabłek (ewentualnie około szklanki gotowego musu jabłkowego)
- ½ łyżeczki cynamonu

Koty lubią noc i nocne szaleństwa. Dlatego nie w smak im wczesne pobudki, gdy budzik uporczywie dzwoni, a do rozpoczęcia lekcji zostało niewiele czasu. Jest coś wyjątkowego, co pewną kicię zawsze nakłoni do wyjścia z ciepłego łóżka – mleczna chmurka Miau, czyli kremowa kasza jaglana z jabłkami, cynamonem z puszystym kleksem jogurtu. Warto wiedzieć, że kasza jaglana zawiera krzemionkę, mającą zbawienny wpływ na włosy, skórę i paznokcie. Krzem pełni też ważną rolę w mineralizacji kości.

Co trzeba zrobić, aby poczuć jabłkowe niebo? Już tłumaczymy. Najpierw dobrze umy ręce, najlepiej przez około pół minuty. To naprawdę niewiele, dasz radę. Dłonie czyste, możemy zaczynać. Do rondelka wlej mleko z wodą, dołóż rodzynek, masło i szczyptę soli. Gdy płyn zacznie wrzeć, wsyp dobrze optukaną kaszę jaglaną. Poczekaj chwilę, aż całość się zagotuje, i zmniejsz moc palnika. Przykryj rondelk przykrywką i zaglądaj od czasu, do czasu, ale nie mieszaj, wówczas masz mniejsze szanse, że się przypali. Po około 15-20 minutach kasza wchłonie wodę i mleko. Przetaw garnek w chłodniejsze miejsce i pozwól kaszy odpocząć.

Teraz skup się na jabłkach. Obierz je, pokrój w niewielką kostkę i przelóż na patelnię z dobrze rozgrzanym masłem. Owoce duś, aż konsystencja będzie dla Ciebie odpowiednia. Niektórzy wolą większe, twardsze kawałki, inni preferują konsystencję dżemu. Pod koniec dodaj aromatyczny cynamon.

Kiedy rano nie masz zbyt wiele czasu, bo np. spieszysz się do szkoły, można wykorzystać gotowy mus jabłkowy lub przygotowany wieczorem.

Na koniec wymieszaj kaszę z jabłkami, jeśli uznasz, że jest za sucha, możesz dodać np. mleko. Mleczną chmurkę Miau zawsze podaje z fantastycznym kleksem ulubionego jogurtu naturalnego. A jeśli lubisz, jak coś chrupie między zębami, doskonale sprawdzają się uprażone pestki dyni lub słonecznika.



Kulki mocy Mee



- 500 g brukselki
- 3 łyżki oleju np. rzepakowego
- 3 łyżki płynnego miodu
- sól, pieprz, granulowany czosnek do smaku

Sezon na brukselkę trwa od jesieni po wczesną wiosnę, ale w sklepach można ją dostać przez cały rok np. w postaci mrożonej. Słodkie miniaturowe kapustki zapiekane w miodowym sosie to super pomysł na bardzo zdrowy i smaczny posiłek. Mee wie, co dobre.

Zanim zaczniesz pracę w kuchni, dobrze umyj dłonie. Gotowe? To zaczynamy. W dużej misce z zimną wodą porządnie wykąpać brukselki. Zewnętrzne liście są brzydkie? Usuń je delikatnie, a następnie odetnij zbyt długi, zdrewniały ogonek. Teraz pełne skupienie, aby nie skaleczyć palców. Każdą miniaturową kapustkę przekrój na pół, a następnie przelóż do miski.

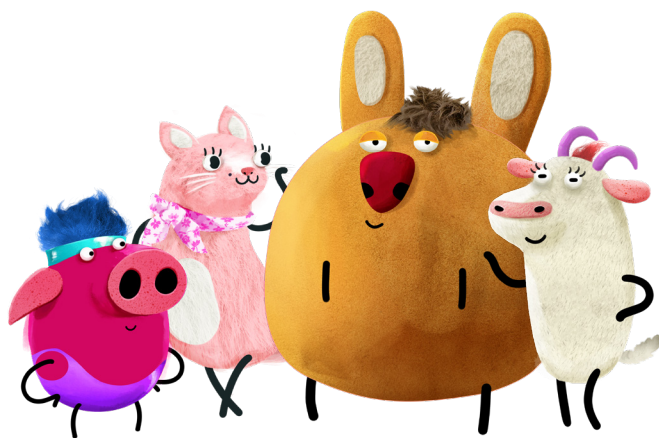
Kolejny krok to przygotowanie pysznego sosu. Do niewielkiego słoika wlej olej, miód, dodaj sól i pieprz do smaku. Jeśli lubisz, możesz oprószyć szczyptą granulowanego czosnku, ale jest to opcjonalne, bez obaw. Zakręć słoik, potrząsaj nim przez kilka chwil i złocisty sos zrobiony. Polej nim brukselkę, a następnie dokładnie wymieszaj. Możesz to zrobić łyżką lub dłońmi. Fajnie jest czuć fakturę warzyw pod palcami. Czytaj „Pamiętnik Chrumasa”, a dowiesz się dlaczego.

Brukselkę skąpaną w słodkiej zalewie przelóż do naczynia żaroodpornego i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piecz 20-30 minut. Przed wyjęciem sprawdź, czy jest już miękka, każdy piekarnik pracuje trochę inaczej. Niepozorne, ale pełne mocy kulki Mee najlepiej jeść na ciepło, np. posypane złotym serem. Świetnie sprawdzają się również w szkolnej śniadaniówce.





PROGRAM
dla szkół



MINISTERSTWO
ROLNICTWA
I ROZWOJU WSI



Krajowy Ośrodek
Wsparcia Rolnictwa



Agencja Restrukturyzacji
i Modernizacji Rolnictwa



„PROGRAM FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ Z BUDŻETU KRAJOWEGO”