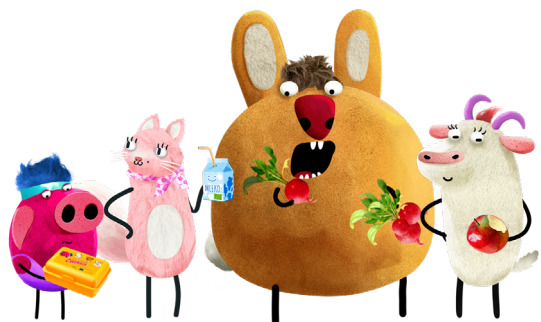




SEZONOWO I ZDROWO!

GOTUJEMY Z EKIPĄ CHRUMASA





Wstęp

Cześć!

Mam na imię Chrumasa, 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!



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 pozbydź 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 twaróšku 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.





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 rozczyntu 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-nąc, 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.



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 umyj 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 zagłądaj 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.

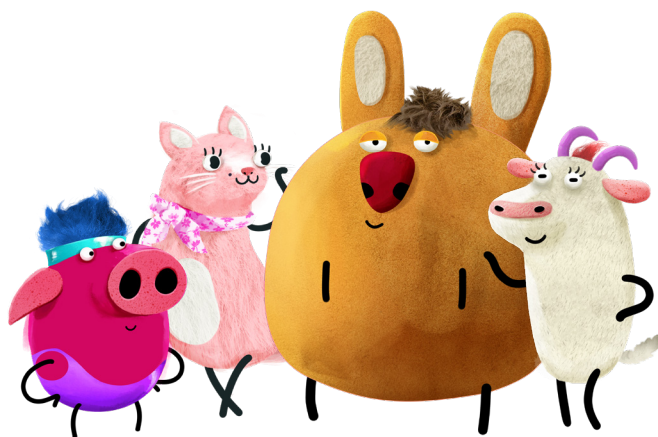
Kiedy rano nie masz zbyt wiele czasu, bo np. spieszysz się do szkoły, można wykorzystać gotowy mus jabłkowy lub przygotowany wieczorem.

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 sprawdzą się uprażone pestki dyni lub słonecznika.





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”