Dziecięca kuchnia. Zdrowe potrawy nie tylko od święta

Zdrowy Dzień Dziecka

Zdrowe żywienie dzieci to inicjatywa rodziców, których celem jest wprowadzenie jednolitego programu obowiązującego w żłobkach, przedszkolach i szkołach na Dolnym Śląsku. Program ma zagwarantować zdrowe żywienie dzieci. Rodzice stołówkowych dzieci są oburzeni, ponieważ serwowane tam posiłki to często słodycze, gotowe przekąski, obiady na słodko, sosy i zupy w proszku, garmażerka, smażone potrawy, surówki z octem czy wędliny najgorszej jakości.

Grupa Aktywni Rodzice chce zwrócić uwagę na jadłospisy i zawartość talerzy. Przecież to ważne, żeby od najmłodszych lat wyrabiać w dzieciach zdrowe nawyki żywieniowe, które będą owocować zdrowym i prawidłowym rozwojem umysłowo-fizycznym dziecka.

Nie tylko w miastach, ale i w gminach powstają grupy aktywnych rodziców, którym zależy na zdrowym odżywianiu dzieci w placówkach oświatowych. Piszą pisma do wójtów i burmistrzów z propozycją utworzenia grupy roboczej przy urzędach. Niestety apele te pozostają najczęściej bez odzewu ze względu na brak środków finansowych.

Dlatego rodzice w podwrocławskich gminach skupiają się na pokazaniu innym rodzicom, jak ważne jest wprowadzanie zdrowych nawyków żywieniowych także w naszych domach. Jak zmienić rodzinne menu na zdrowe, nie robiąc przy tym rewolucji. Chcą pokazać, że najważniejsze jest odżywianie sezonowe i lokalne. To daje nam gwarancję spożywania produktów zdrowych, nie przetworzonych. Na swojej stronie pokazują przepisy na wzmocnienie odporności, na II śniadanie do szkoły, zdrowe przekąski.

Przyzwyczajajmy dzieci do zdrowych potraw i podajmy nietuzinkowe słodkości podczas dziecięcych imprez.Dzień Dziecka to doskonała okazja, żeby zacząć.

Bułka wrocławska z pomidorami

Składniki: 12 kromek bułki wieloziarnistej, 25 dag startego żółtego sera, 3-4 dojrzałe pomidory, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki świeżych posiekanych ziół, sól, świeżo zmielony pieprz, 8 łyżek oliwy z oliwek

Bułkę lub kromki chleba posmarować oliwą z oliwek i upiec w piekarniku. Pomidory umyć, sparzyć i obrać ze skórki. Drobno pokroić i wymieszać z posiekanymi ziołami. Dodać wyciśnięty czosnek i doprawić do smaku solą i pieprzem. Pomidory ułożyć na ciepłym pieczywie, posypać startym żółtym serem i zapiec, udekorować listkami bazylii.

Bakaliowe kuleczki

Składniki: daktyle, morele, śliwki, sezam, wiórki kokosowe, mielone siemie lniane

Daktyle, morelei śliwki zalać niewielką ilością ciepłej wody. Kiedy zmiękną, zmiksować w blenderze, dodać nieco siemienia mielonego i formować małe kuleczki, które następnie obtoczyć w sezamie lub wiórkach.

Zdrowe trufle kokosowe

Składniki: szklanka ciepłej, ugotowanej kaszy jaglanej, 2/3 szklanki cukru pudru lub 1/2 szklanki zmielonego ksylitolu, 2 szklanki wiórków kokosowych + wiórki do obtaczania, 1/3 szklanki mleka w proszku, (można dodać kilka kropel olejku kokosowego dla wzmocnienia zapachu)

Do malaksera włożyć ugotowaną, ciepłą kaszę jaglaną, cukier, wiórki i mleko w proszku. Miksować kilkanaście sekund, aż składniki masy się połączą. Przełożyć do miski i chwilę ugniatać, tak jak ciasto na kopytka. Toczyć w dłoniach kulki i obtaczać w wiórkach. Ułożyć w pudełku i schłodzić w lodówce.

Ciasteczka sezamowe

Składniki: szklanka mąki orkiszowej, szklanka mąki kukurydzianej, 3 łyżki płatków owsianych, 12 dag masła,
4 łyżki miodu, 20 dag sezamu, szczypta soli, zimna woda

Na stolnicy wymieszać oba rodzaje mąki, miękkie masło, płatki, sezam i miód. Wlać tyle wody, aby uzyskać dosyć gęstą konsystencję. Nie wyrabiać. Włożyć ciasto do lodówki na ok. 1-1,5 godziny. Po tym czasie wyjąc z lodówki, ugnieść i podzielić ciasto na pół. Z każdej połowy ulepić kulę, którą następnie należy lekko spłaszczyć. Poprzecinać po przekątnych na kilka równych trójkątów. Piec ok. 20 minut w temperaturze 180 °C. Po wyjęciu z piekarnika zanurzać ciastka w polewie czekoladowej (np. kakao, miód i masło).

Bajaderka na patyku

Składniki: ok. 50 dag biszkoptów, herbatników lub ciasta typu biszkopt, murzynek, 1-2 łyżki serka mascarpone lub homogenizowanego, 1-2 łyżki powideł lub dżemu, dwie garście posiekanych orzechów laskowych lub włoskich, łyżka masłana polewę: tabliczka gorzkiej czekolady, 1/4 szklanki mleka, posiekane orzechy lub kolorowa posypka czy wiórki kokosowe na wierzch

Herbatniki lub ciasto drobno pokruszyć. Dodać ser i powidła, ugnieść jak ciasto. Konsystencję można zagęścić dodatkiem herbatników, orzechów, kakao, tartej bułki lub mleka w proszku albo rozluźnić, dodając np. śmietany czy powideł. Wszystko zależy od rodzaju ciasta użytego do masy. Musi się dać ulepić w kulki.

Formować dłonią bajaderki wielkości włoskiego orzecha. Najlepiej układać je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, by łatwo było je włożyć do zastygnięcia w lodówce. Można zwilżyć wodą dłonie, żeby masa się do nich nie przyklejała. W naczyniu nad parującą wodą rozpuszczamy czekoladę z mlekiem. Ciepłą smarujemy kulki przy pomocy pędzelka, Można je posypać orzechami lub obtaczać w posypce. W każdy wierzchołek kulki należy wetknąć patyczek zanurzony na chwilę w czekoladzie (by powstał odwrócony lizak). Najeżoną patyczkami blaszkę wstawiamy do lodówki, by masa zastygła. Jako podstawki,w które można wetknąć bajaderki można użyć przekrojonych na pół jabłek lub włożyć w słoiki lub szklanki.

Kule z popcornu lub ryżu

Składniki: dwie porcje popcornu przyrządzonego według przepisu na opakowaniu lub paczka dmuchanego ryżu, 30 dag cukierków krówek lub ok. 6 łyżek masy krówkowej z puszki, pół kostki masła

Krówki lub masę podgrzać z masłem na małym ogniu, aż do rozpuszczenia się składników i powstania jednolitej masy. Popcorn lub ryż wsypać do dużej miski, założyć rękawiczki gumowe i mieszając ręką wlewać masę krówkową cienką strużką, by okleiła go w miarę dokładnie.

Od razu formować kulki wielkości małej mandarynki i odkładać do zastygnięcia na blat lub papier do pieczenia. Można ułożyć kulki na paterze lub powbijać na patyczki od szaszłyków lub lizaków i zatknąć w jabłkach lub pomarańczach.

Lody domowe

Składniki: 300 ml słodkiej śmietanki 30-36%, dwa jajka, 10 dag cukru, esencja waniliowa, cukier waniliowy, wyskrobane wnętrze laski wanilii, łyżka wody

Oddzielić żółtka od białek. Połowę cukru utrzeć z żółtkami, wanilią i łyżką wody. Ubić na sztywno białka, pod koniec dodając drugą część cukru. W osobnym pojemniku ubić śmietankę. Do ubitych żółtek dodawać po łyżce piany i mieszać delikatnie (bez użycia miksera).

Dodawać również porcjami ubitą śmietankę. Lody przekładamy do zamykanego pojemnika i wkładamy na kilka godzin do zamrażarki. Należy je zjeść w ciągu dwóch, trzech dni.

Chałwa z marchewki

Składniki: 6-7 marchewek, 4 łyżki miodu, 2 szklanki mleka (owsiane, ryżowe), 2 łyżki rodzynek, 4 łyżki posiekanych orzechów i migdałów, 4 łyżki pasty sezamowej (tahini), szczypta kardamonu i soli

Marchew zetrzeć na tarce o najdrobniejszych oczkach, przełożyć do garnka i zalać mlekiem. Dodać miód. Gotować, aż cały płyn wyparuje. Na patelni rozgrzać

odrobinę oleju sezamowego (z tahini) i wyłożyć marchewkę, dodać kardamon, sól, rodzynki, migdały i orzechy i dusić, aż masa będzie sucha. Na koniec dodać pastę sezamową, wymieszać.

Deser z truskawkami (na 2 porcje)

Składniki: 200 ml słodkiej śmietanki 30-36%, dwie łyżki cukru waniliowego lub zwykłego, ok. 20 dag truskawek, kilka pokrojonych na połówki winogron, wiórki kokosowe, posiekane orzechy itp.

Śmietankę ubić, pod koniec dodając cukier. Połowę truskawek zmiksować z odrobiną cukru na mus, połowę pokroić na połówki. Na dnie naczynia ułożyć truskawki i winogrona, posypać bakaliami. Śmietanę zmieszać z połową musu (po delikatnym wymieszaniu, powstaną dekoracyjne smugi), wyłożyć na owoce, udekorować pozostałą częścią musu, owocami i listkami mięty.

Tortilla naleśnikowa

Ciasto: szklanka mleka, 2 jaja, 1,5-2 szklanek mąki gryczanej, szklanka wody gazowanej, sól
nadzienie: 20 dag pieczarek, łyżka masła, kiszony ogórek, pomidor, czerwona cebula, puszka kukurydzy, 5 dag startego żółtego sera, natka pietruszki

Na maśle usmażyć pieczarki pokrojone w plasterki, do ostudzonych grzybów dodać pokrojony w cienkie plasterki kiszony ogórek, pomidora, pokrojoną w kostkę cebulę i kukurydzę. Ser zetrzeć na tarce i dodać do całości, doprawić, dodać natkę pietruszki. Naleśniki zawijać w koperty lub rulony, polać sosem czosnkowym lub keczupem.

Chrupiąca surówka z selera

Składniki: seler naciowy, jabłko, włoskie orzechy, oliwa z oliwek, pieprz, sok z cytryny

Umyć dokładnie nać selera, pokroić na drobno. Jabłko pokroić w kostkę dodaj do selera. Orzechy podprażyć na suchej patelni dodać do sałatki. Skropić sokiem z

cytryny, popierzyć i polać oliwą z oliwek. Wszystko wymieszać.

Nuggetsy z kurczaka

Składniki: piersi z kurczaka, jajko, płatki kukurydziane, sól, pieprz, czosnek, słodka papryka
sos: majonez, jogurt, ketchup, czosnek.

Piersi z kurczaka pokroić w paski. Posolić, popieprzyć, dodać czosnek i słodką paprykę, polać oliwą i odstawić do lodówki. W miseczce roztrzepać jajko i obtoczyć w nim kawałki mięsa. Posypkę zrobić z rozbitych tłuczkiem płatków kukurydzianych.Nuggetsy wyłożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i wstawić do rozgrzanego piekarnika. Lekko skropić oliwą i piec około 30 minut w temperaturze 200 °C.

Do nuggetsów można zrobić różne sosy w zależności od smaków, np sos majonezowo-jogurtowo-ketchupowy z dodatkiem czosnku.

- Udostępnij
- Drukuj
- PDF

Data publikacji
02.06.2016