



# Jedz Onko

2



# *Katarzyna Stankow*

autorka JedzONKA i JedzONKA 2,  
doradca żywieniowy, dietetyk,  
pasjonatka zdrowej kuchni,  
mama dziewczynki, która przeszła  
chorobę nowotworową.

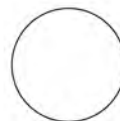
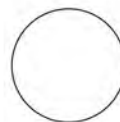
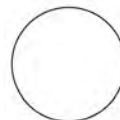
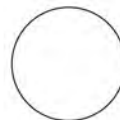
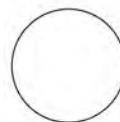
Prowadzi blog:

**[zdrowolandia.blogspot.com](http://zdrowolandia.blogspot.com)**

oraz stronę:

**[www.zdrowolandia.com](http://www.zdrowolandia.com)**

z przepisami i ciekawostkami  
dietetycznymi.





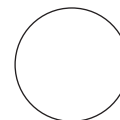


©2018 wydawca: Fundacja ISKIERKA  
ul. A. Pługa 1/2 02-047 Warszawa  
[www.fundacjaiskierka.pl](http://www.fundacjaiskierka.pl)  
wydanie pierwsze

koordynacja projektu, redakcja i korekta: Izabela Molenda  
opracowanie graficzne: Aleksandra Kaleta-Żmuda  
fotografie: Fotografika Studio  
ilustracja na okładce: podopieczni Fundacji ISKIERKA

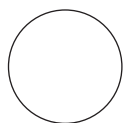
wszelkie prawa zastrzeżone

żadna część ani całość dzieła nie mogą być reprodukowane bez wcześniejszej zgody wydawcy z wyłączeniem przypadków dozwolonych przez prawo



# spis treści

wstęp.....	5	zielone smoothie.....	46
<b>czerwony</b> .....	<b>7</b>	chipsy z jarmużu.....	49
zupa wiśniowa z kuleczkami z kaszy manny.....	8	domowa chałwa z pistacjami.....	50
krem z pieczonej papryki i pomidorów.....	10	<b>fioletowy</b> .....	<b>53</b>
makaron z sosem soczewicowym.....	12	kanapka z buraka.....	54
chili con carne.....	14	roladki z indyka z sosem z owoców leśnych.....	57
pizza czekoladowa.....	16	roladki z bakłażana, sera i pomidora.....	58
kolorowa sałatka „wspomnienie lata”.....	18	pierogi z borówkami.....	60
smoothie z czerwonych owoców z płatkami owsianymi.....	20	muffiny z fasoli z jagodami.....	62
bezy z sosem z granatu.....	20	kisiel jagodowy.....	65
<b>żółty</b> .....	<b>23</b>	kompot jak babci.....	65
makaron ryżowy z chrupiącymi warzywami.....	25	<b>biały</b> .....	<b>67</b>
skrzydełka z kurczaka z sałatką z kukurydzy.....	26	zupa krem z białych warzyw ze „skwarkami”.....	70
pesto z dyni.....	28	pikantna zupa rybna.....	72
rozgrzewająca kaszka.....	30	siekane kotlety drobiowe z warzywami.....	74
pieczona ciecierzycyca à la orzeszki.....	32	kotlety mielone bez mięsa.....	76
brzoskwinie pod kruszonką.....	34	kuskus z kalafiora.....	79
domowe ciasteczka jaglane.....	36	włoski sernik.....	80
lemoniada do zadań specjalnych.....	36	domowe kulki kokosowe.....	82
<b>zielony</b> .....	<b>39</b>	amarantuski z tahini.....	82
zupa z cukinii.....	40	<b>jak ułatwić sobie kucharzenie?</b> .....	<b>84</b>
zielona fasolka szparagowa z zielonym sosikiem i kopytkami szpinakowymi.....	43	<b>sposoby na niejadka</b> .....	<b>87</b>
placuszki brokułowe.....	44	<b>żywnie medyczne</b> .....	<b>92</b>
zielone tabbouleh.....	46	<b>od iskierki</b> .....	<b>95</b>
		<b>dziękujemy</b> .....	<b>96</b>





**objaśnienia symboli użytych w książce:**



→ ilość porcji



→ bez zawartości glutenu



→ bez zawartości laktozy



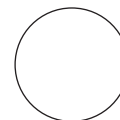
→ bezpieczne przy podwyższonych  
enzymach wątrobowych



→ bezpieczne przy  
cukrzycy sterydowej



→ przepis także w wersji o podwyższonej  
energetyczności i odżywczości



# wstęp

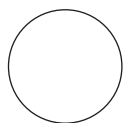
Drogi Czytelniku, w marcu 2017 roku wydaliśmy pierwszą część poradnika kulinarnego JedzONKO przeznaczonego dla opiekunów dzieci podczas terapii onkologicznej. Naszym celem wtedy, jak i teraz, podczas powstawania drugiej części książki, było ułatwienie przygotowania posiłków pomagających odzyskiwać zdrowie, ale też zainspirowanie całej rodziny do wypracowania indywidualnego stylu odżywiania się opartego na pełnowartościowych, naturalnych produktach. Jesteśmy przekonani, że zdrowa kuchnia może być prosta, łatwa, ciekawa i barwna, a także atrakcyjna dla maluchów i nastolatków. I chcemy Cię naszym nastawieniem zarazić! Obserwując zainteresowanie pierwszą częścią JedzONKA wiemy, że wielu rodziców i dzieci, ale także lekarzy, już połączyło bakcyła. Wiemy również, że książka spotkała się z ciepłym przyjęciem bardzo szerokiego grona odbiorców, dzięki temu, że zawarte w niej propozycje doskonale nadają się także do wykorzystania przez osoby zdrowe, zarówno dzieci, jak i dorosłych. Dlatego, z podążania za potrzebami, powstała druga część książki, w której znajdziesz też wybrane przepisy czytelników, wyłonione spośród wielu nadesłanych na ogłoszony przez nas konkurs.

Ta część książki jest inspirowana naturą, a dokładnie jej kolorystyką, bogactwem produktów i barw. Zastanawiałaś(ę) się kiedyś dlaczego warzywa i owoce mają określony kolor? To nie przypadek. Każda grupa kolorystyczna ma inne właściwości i wspomaga funkcjonowanie różnych organów, a także leczenie różnych schorzeń. Każdy kolor to określone witaminy i składniki mineralne odżywiające nasze ciało. Jedzenie domowych, naturalnych potraw jest niczym lekarstwo, które wpływa na ciało i duszę. Ciało dostarcza niezbędnych składników odżywczych, a duszy radości z poznawania nowych smaków. Przepisy, które znajdziesz w tym poradniku są tak skomponowane, aby przygotowanie dań nie sprawiło Ci trudności i nie zajęło zbyt dużo czasu. Większość propozycji oparta jest na prostych, sezonowych produktach. Czasami sięgamy też po składniki trochę mniej popularne i pochodzące z innych części świata, ale łatwo dostępne.

W poprzedniej części JedzONKA znajdziesz ogólne zalecenia dietetyczne podczas leczenia oraz wskazówki dotyczące odżywiania się w przypadku pojawienia się takich problemów jak: neutropenia, podwyższone enzymy wątrobowe czy cukrzyca sterydowa. W tej części, przy każdym przepisie umieściliśmy odpowiednie oznaczenie wskazujące na określone właściwości potrawy. **Za ostateczny autorytet z zakresie diety odpowiedniej dla dziecka będącego w określonym momencie terapii uznajemy jednak zawsze lekarza prowadzącego lub dietetyka szpitalnego i korzystanie z naszych wskazówek powinno odbywać się w porozumieniu z nimi i w zgodzie z otrzymanymi od nich wytycznymi.**

Mamy nadzieję, że nasza kolorowa kuchnia dostarczy Tobie i Twojemu dziecku wszystkiego, co niezbędne dla zdrowia, a także inspiracji do własnych pomysłów i wiele radości ze wspólnego przyrządzania posiłków!

Katarzyna Stankow i Fundacja ISKIERKA









# CZERWONY

Kolor ten kojarzy się nam z energią, siłą i witalnością. Nieprzypadkowo, bo owoce i warzywa w tym kolorze wspomagają pracę serca i układu krwiotwórczego, czyli naszą żywotność. Produkty czerwone zawierają sporą zawartość likopenu czyli antyutleniacza, który przede wszystkim chroni serce oraz obniża poziom złego cholesterolu. Są także bogate w antocyjany, które wzmacniają naczynia krwionośne. Czerwony kolor to bogactwo potasu - dobrego przyjaciela serca. W czerwonych warzywach i owocach znajdziemy również mangan, kwas foliowy oraz witaminy z grupy B, witaminę C oraz cenną witaminę K niezbędną dla prawidłowego przebiegu procesów krzepnięcia krwi.

# zupa wiśniowa z kuleczkami z kaszy manny



## **składniki**

- 300 g wiśni bez pestek (mogą być mrożone)
- 2 szklanki wody +  $\frac{3}{4}$  szklanki do ugotowania kaszy manny
- 100 ml słodkiej śmietanki
- 2 łyżki kaszy manny
- $\frac{1}{2}$  łyżeczki skrobi ziemniaczanej lub mąki kukurydzianej
- łyżka cukru trzcinowego lub zamiennika cukru (np. erytrytol, ksylitol, syrop z agawy)
- szczypta soli
- szczypta cynamonu

Doprowadź do wrzenia 2 szklanki wody w garnku, dodaj wiśnie i gotuj na wolnym ogniu ok. 10 minut. Skrobię ziemniaczaną przełóż do miseczki, dodaj 2-3 łyżki zimnej wody, dokładnie wymieszaj i wlej do zupy, aby ją zagęścić. Dodaj cukier, sól i połowę słodkiej śmietanki. Gotuj 2-3 minuty.

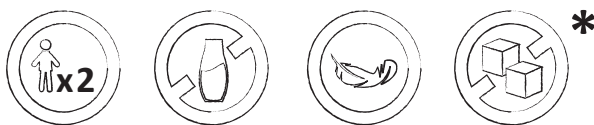
Mannę zalej  $\frac{3}{4}$  szklanki wody, dodaj szczyptę soli i gotuj na wolnym ogniu ok. 4-5 minut często mieszając (aby kaszka się nie przypaliła) do całkowitego wchłonięcia wody. Następnie przełóż ją do miseczki, przykryj folią spożywczą, by zapobiec powstaniu na powierzchni skorupy i zostaw do wystygnięcia. Gdy kaszka wystygnie i stwardnieje, łyżeczką do melona wytnij małe kuleczki (możesz też wyciąć inne kształty nożem czy zwykłą łyżeczką). Jeśli zwilżysz łyżeczkę olejem, kaszka nie będzie się do niej kleiła. Włóż do miseczki kilka kuleczek z kaszy manny, zalej zupą, dodaj kleks śmietany i szczyptę cynamonu.

Zupa świetnie smakuje, zarówno na zimno, jak i na ciepło.





# Krem z pieczonej papryki i pomidorów



## składniki

- 1 czerwona papryka
- 2 dojrzałe pomidory
- łyżka oliwy
- łyżeczka masła (opcjonalnie)
- łyżeczka suszonych ziół np. oregano, bazylija lub zioła prowansalskie
- ½ szklanki mleka bez laktozy lub napoju roślinnego np. sojowego
- kilka świeżych truskawek (można pominąć)
- 300 ml bulionu drobiowego lub warzywnego
- ½ łyżeczki syropu z agawy
- szczypta soli do smaku
- makaron w kształcie ryżu lub ryż lub \* przy cukrzycy - ryż brązowy

Paprykę i pomidory włóż do naczynia żaroodpornego i piecz w piekarniku ok. 30 minut w 200°C. Po upieczeniu przełóż paprykę na kilka minut do foliowego woreczka - pomoże to łatwo usunąć z niej skórkę. Z pomidorów również usuń skórkę.

W garnku podgrzej łyżkę oliwy i masło (lub samą oliwę), dodaj upieczone i obrane ze skórki warzywa, zalej bulionem i gotuj ok. 15 minut na wolnym ogniu.

Zdejmij garnek z ognia, poczekaj 5 minut, aż lekko przestygnie i dokładnie zmiksuj zupę blenderem. Powstanie gęsty krem. Jeśli wolisz bardziej płynną zupę, dolej trochę wody lub wywaru. Dopraw do smaku syropem z agawy, solą, ziołami oraz mlekiem.

Podawaj z makaronem lub ryżem oraz truskawkami pokrojonymi w cienkie plastry.

Jeśli dziecko lubi bardziej pikantne smaki i nie ma problemów z wątrobą, dodaj podsmażoną na maśle cebulkę, ząbek czosnku i szczyptę chili.



# makaron z sosem soczewicowym



## składniki

- 100 g kolorowego makaronu w ulubionym kształcie (\* pełnoziarnisty ugotowany al dente)
- 1 cebulka szalotka
- łyżka oliwy
- łyżka masła
- ½ szklanki czerwonej soczewicy suchej
- ok. 350 ml passaty pomidorowej (przecieru)
- ½ szklanki wody
- sól, pieprz do smaku
- ½ łyżeczki suszonego oregano
- łyżeczka serka mascarpone lub gęstego jogurtu greckiego
- garść drobno posiekanej natki pietruszki
- kilka czarnych oliwek

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Na patelni podgrzej oliwę i masło, dodaj drobno posiekaną cebulkę i zeszklij ją. Jeśli lubisz, wrzuć drobno posiekany czosnek. Dodaj soczewicę i dokładnie wymieszaj. Zalej passatą, dodaj pół szklanki wody. Dopraw solą, pieprzem i oregano. Zagotuj, a następnie zmniejsz ogień i duś ok. 15-20 minut, aż soczewica wchłonie płyn, a sos zgęstnieje. Dodaj serek mascarpone lub jogurt grecki i dokładnie wymieszaj. Spróbuj czy sos ma odpowiedni smak. W razie potrzeby dopraw. Makaron wrzuć do sosu i dokładnie wymieszaj.

Podawaj obficie posypany natką pietruszki oraz pokrojonymi w plasterki oliwkami.





# chili con carne



## **składniki**

- 400 g mięsa mielonego wołowego
- 150 g ziarenek kukurydzy
- 150 g czerwonej fasoli
- puszka pomidorów krojonych
- 1 czerwona papryka
- 2 kostki gorzkiej czekolady lub 100 g czekoladowego odżywczego preparatu medycznego
- łyżeczka kakao
- łyżeczka miodu lub syropu z agawy
- po ½ łyżeczki soli, pieprzu, kminu rzymskiego, oregano, słodkiej papryki
- sok z ½ limonki
- łyżka oleju np. rzepakowego

Rozgrzej olej na patelni i delikatnie podsmaż mięso. Dodaj kukurydzę, fasolę oraz pokrojoną paprykę. Wymieszaj dokładnie i dodaj pomidory. Jeśli używasz czekolady po prostu wrzuć ją do dania wraz z przesianym kakao. Jeśli używasz preparatu, dokładnie rozmieszaj w nim kakao, aby nie było grudek i wlej na patelnię. Dodaj łyżeczkę miodu bądź syropu z agawy. Wszystko dokładnie wymieszaj. Przypraw i duś na małym ogniu ok. 20 minut. Płyn powinien odparować, a potrawa zrobić się gęsta. Na koniec, do smaku, dodaj sok z limonki.





# pizza czekoladowa

przepis na  
8 kawałków



## składniki

- szklanka mąki pszennej orkiszowej lub pełnoziarnistej
- ½ szklanki ciepłej, przegotowanej wody
- 4 g suszonych lub ok. 7 g świeżych drożdży
- szczypta soli
- łyżeczka cukru trzcinowego
- łyżka oleju neutralnego w smaku np. rzepakowego lub z pestek winogron
- łyżka kakao min. 60%
- 2 łyżki prażonych płatków migdałowych
- 200 g powideł lub konfitury owocowej (najlepiej domowych lub nisko słodzonych z wysoką zawartością owoców)
- 400 g czerwonych owoców sezonowych (maliny, borówki, porzeczki, czereśnie)

Mąkę i kakao przesiej do miski, dodaj szczyptę soli i cukier, wymieszaj. Dodaj drożdże, wodę i oliwę. Zagnieć elastyczne ciasto. Możesz użyć robota kuchennego. Jeśli ciasto będzie zbyt rzadkie, dodaj jeszcze trochę mąki. Gotowe ciasto przykryj ściereczką i pozostaw do wyrośnięcia na godzinę. Ciasto uformuj na kształt pizzy o średnicy ok. 25 cm. Przykryj ponownie ściereczką i odstaw na 15-20 minut. Włóż pizzę do piekarnika nagrzanego na 200°C na ok. 7-8 minut. Powinna się lekko zrumienić. Po tym czasie wysmaruj pizzę obficie powidłami, posyp połową owoców i wstaw do piekarnika jeszcze na 5-6 minut.

Wymij i udekoruj resztą owoców oraz prażonymi na suchej patelni płatkami migdałowymi. Podawaj ciepłą.

Jesienią na pizzy świetnie sprawdzą się również śliwki, morele czy gruszki.





# kolorowa sałatka „wspomnienie lata”



## **składniki**

- ½ małej główki sałaty lodowej (lub innej ulubionej)
- plaster arbuza lub 3-4 truskawki (jeśli nie masz problemu z próbami wątrobowymi)
- kilka rzodkiewek
- 2 łyżki pestek dyni
- kilka kostek sera feta
- łyżeczka soku z cytryny
- łyżka octu balsamicznego
- łyżeczka miodu lub syropu z agawy

Sałatę dokładnie umyj, osusz i porwij na mniejsze kawałki. Arbuza (lub truskawki) pokrój w kostkę (lub na części), dodaj ser feta i podprażone na suchej patelni pestki dyni oraz pokrojone w plasterki rzodkiewki. Delikatnie wymieszaj. Pozostałe składniki - ocet, miód/syrop z agawy, sok z cytryny - dokładnie połącz w miseczce i polej sałatkę. Zjedz zaraz po przygotowaniu.

Jeśli chcesz zachęcić dziecko do zjedzenia sałatki podaj ją w atrakcyjnej formie np. zrób trawę z sałaty, wytnij misia z arbuza, a z sera i pestek dyni zrób kwiatuszka. Możesz użyć do tego noża albo małych foremek dostępnych w wielu sklepach.







# smoothie z czerwonych owoców z płatkami owsianymi



\* dla osób z cukrzycą sterydową  
wybierz kefir

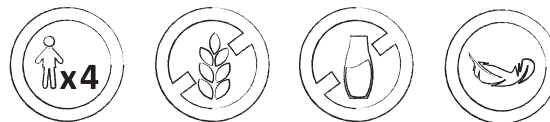
## składniki

- garść czereśni lub wiśni bez pestek
- garść malin lub truskawek
- 200 ml kefiru lub medycznego napoju odżywczego o smaku truskawkowym
- łyżka płatków owsianych
- sok z ½ cytryny
- opcjonalnie syrop z agawy do posłodzenia

Wszystkie składniki zmiksuj na gładki koktajl za pomocą blendera. Gotowe smoothie możesz schłodzić w lodówce. Do koktajlu nadają się również mrożone owoce. Przed zmiksowaniem delikatnie je rozmroź.



# bezy z sosem z granatu



## składniki

### Bezy

- 2 białka jajek kurzych
- 100 g drobnego cukru (najlepiej trzcinowego)
- szczypta soli

### Sos

- 1 granat
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka miodu

Białka i szczyptę soli ubijaj, dosypując powoli cukier, na sztywną pianę. Piana powinna być gęsta i lśniąca po ubiciu. Ziarenka granatu zmiksuj z sokiem cytryny i miodem, aby owoce puściły sok. Masę bezową włóż do rękawa cukierniczego i na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia zrób małe beziki. Piecz je w 100°C przez 1,5 godziny. Po upieczeniu odstaw do ostygnięcia na 10 minut. Podaj polane sosem z granatu oraz posypane ziarenkami granatu.







# żółty

A także jego bliski krewny - pomarańczowy, to kolory radości, zabawy i szczęścia. Żółte jest słońce, bez którego nie możemy żyć. Żółte i pomarańczowe produkty tak, jak ono, mają na nas pozytywny i regenerujący wpływ. Dzięki zawartości beta-karotenu, posiadają dobroczynne oddziaływanie na skórę, wzrok oraz odporność. Warzywa i owoce w tych kolorach to bogactwo witaminy C, która, co powszechnie znane, wspiera układ odpornościowy. Witamina C wspomaga także przyswajanie żelaza w przewodzie pokarmowym (ochrona przed anemią) i zwiększa wchłanianie wapnia (mocne kości i zęby). Wskazana jest również dla osób, którym łatwo tworzą się siniaki, gdyż zapobiega ich powstawaniu.







# makaron ryżowy z chrupiącymi warzywami



## **składniki**

- garść makaronu ryżowego wstążki
- ½ puszki kukurydzy
- łyżka pestek dyni
- 1 cebulka dymka
- 1 mała marchewka
- łyżka masła orzechowego
- 4 łyżki sosu sojowego o zmniejszonej zawartości soli
- kawałek imbiru (ok. 2 cm)
- łyżka syropu klonowego lub syropu z agawy
- odrobina wody

Cebulkę dymkę drobno posiekaj. Marchewkę pokrój w słupki. Makaron przygotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu. Odcedź, dodaj warzywa i pestki dyni. Z pozostałych składników zrób sos: posiekaj drobno imbir i zmiksuj z masłem orzechowym, sosem sojowym, syropem i wodą. Dodaj do makaronu, wymieszaj i wcinaj.

# skrzydełka z kurczaka z sałatką z kukurydzy



## składniki

### Skrzydełka

- 1 kg świeżych skrzydełek z kurczaka
- 200 g mieszanki orzechów (użyj ulubionych np. pistacje, laskowe, migdały)
- 2 jajka
- 2 łyżki mleka
- mieszanka suszonych ziół - po 2 łyżeczki: oregano, tymianku, słodkiej papryki
- szczypta soli i pieprzu

### Sałatka

- puszka kukurydzy
- 1 duży ogórek zielony
- 1 cebulka dymka
- 2 łyżki gęstego jogurtu naturalnego
- szczypta soli i pieprzu
- świeży tymianek
- łyżka startego żółtego sera (opcjonalnie)

Skrzydełka przetnij ostrym nożem na pół, a następnie odetnij końcówkę, na niej nie ma mięsa, więc nie będzie potrzebna.

Zioła, sól i pieprz oraz drobno posiekane lub zmiksowane blenderem orzechy połącz w miseczce. W kolejnej miseczce połącz jajka i mleko. Kawałki kurczaka najpierw zanurz w jajkach, a następnie obtocz w ziołowo - orzechowej mieszance. Tak przygotowane mięso układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez 50 minut w 180°C.

W tym czasie przygotuj sałatkę. Kukurydżę odsącz z zalewy, ogórka obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Cebulkę posiekaj. Dodaj pozostałe składniki i wymieszaj.





# pesto z dyni



## **składniki**

- 200 g upieczonej dyni (możesz użyć Hokkaido lub innej ulubionej)
- 2 suszone pomidory z oleju
- łyżka pestek dyni
- szczypta gałki muszkatołowej, soli i pieprzu
- 3-4 łyżki oliwy
- łyżka startego, ulubionego żółtego sera
- ½ pęczka natki pietruszki

Wszystkie składniki przełóż do wysokiego naczynia i zmiksuj na gładki krem. Na koniec obficie posyp drobno posiekaną natką pietruszki. Takie słoneczne pesto świetnie smakuje z makaronem, mięsem, upieczonymi warzywami lub pieczywem (dodatkowo ozdobione kiełkami). Jeśli dziecko woli wyraziste smaki możesz dodać ząbek czosnku.







# rozgrzewająca kaszka



## **składniki**

- szklanka kaszy jaglanej
- 2 szklanki wody
- szczypta kurkumy
- kawałek świeżego imbiru (ok. 1 cm)
- ½ łyżeczki kardamonu
- 1 dojrzały banan
- ulubione owoce do dekoracji (możesz pominąć)

Kaszę sparz wrzątkiem i zalej dwoma szklankami wody. Dodaj kurkumę. Gotuj na wolnym ogniu, aż wchłonie wodę i będzie miękka. Dopraw drobno startym imbirem oraz kardamonem. Dodaj zmiksowanego lub rozgniecionego widelcem banana. Dokładnie wymieszaj. Podawaj z ulubionymi owocami.





# pieczona ciecierzycza à la orzeszki



## **składniki**

- 200 g ciecierzycy (ze słoika lub puszki)
- ½ łyżeczki kminu rzymskiego
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- ½ łyżeczki wędzonej papryki
- szczypta soli i pieprzu
- łyżka oliwy lub oleju np. rzepakowego

Ciecierzycę odsącz z zalewy. Przyprawy wymieszaj. Do ciecierzycy dodaj przyprawy i olej, dokładnie obtocz w nich każde ziarenko. Tak przygotowane „orzeszki” przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz ok. 30 minut w 180°C. Gotowa ciecierzycza powinna być chrupiąca.





# brzoskwinie zapiékane pod kruszonką



## **składniki**

- 2 duże, dojrzałe brzoskwinie (poza sezonem możesz użyć tych z puszki)
- ½ szklanki płatków błyskawicznych orkiszowych lub żytnich
- ½ szklanki sezamu
- 2 łyżki oleju kokosowego tłoczonego na zimno
- łyżeczka cukru trzcinowego
- opcjonalnie 3-4 łyżki syropu klonowego lub daktylowego

Brzoskwinie dokładnie umyj, przetnij na pół, wyjmij pestki. Połówki brzoskwiń ułóż w naczyniu do zapiékania. Sezam podpraż na suchej patelni. Płatki zmiksuj, ale niezbyt dokładnie. Z sezamu, płatków, cukru i oleju zrób kruszonkę (połącz składniki dłońmi do uzyskania konsystencji mokrego piasku). Brzoskwinie posyp kruszonką. Zapiékaj 25-30 minut w 180°C. Po upieczeniu każdą porcję możesz skropić syropem.





# domowe ciasteczka jaglane



## składniki

- szklanka płatków jaglanych
- 1 dojrzały banan
- 3-4 daktyle
- 2 łyżki płatków migdałowych
- 2 łyżki dowolnej mąki bezglutenowej np. ryżowej
- 50 g masła lub oleju kokosowego tłoczonego na zimno
- płaska łyżeczka sody oczyszczonej

Banana dokładnie rozgnieć widelcem. Płatki migdałowe posiekaj lub zmiksuj blenderem, ale nie za długo (powinny być wyczuwalne kawałki migdałów). Do miski wsyp płatki, migdały, sodę i mąkę. Dodaj roztopione masło oraz banana i dokładnie wyrób. Dodaj 3-4 drobno posiekane daktyle. Masa powinna być dość gęsta, by móc formować w dłoniach kulki wielkości orzecha włoskiego. Taką kulkę delikatnie spłaszcz, aby powstało ciasteczko. Układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz ok. 15 minut w 180°C.

# lemoniada do zadań specjalnych



## składniki

- litr przegotowanej, przestudzonej wody
- kawałek imbiru (ok. 5 cm)
- jabłko
- kilka listków mięty

Do wody dodaj mięętę oraz imbir i jabłko pokrojone na kawałki. Taki napój, pity małymi łykami, może pomóc poczuć się lepiej podczas mdłości.









# zielony

To kolor życia, ziemi, wzrostu i harmonii. To kolor naturalnie bardzo bogaty w witaminy i minerały. Jedzenie zielonych produktów zwiększa wytrzymałość fizyczną, oczyszcza i odtruwa organizm oraz przyspiesza metabolizm. Intensywnie zielony kolor warzywa i owoce zawdzięczają chlorofilowi. Wpływa on doskonale na zdrowie: wspiera pracę wątroby i pomaga pozbyć się toksyn z organizmu oraz reguluje pracę układu pokarmowego. Spora zawartość witamin z grupy B powoduje, że spożywanie zielonych owoców i warzyw korzystnie wpływa na nasz układ nerwowy, niweluje stany lękowe oraz polepsza nastrój i sprawność intelektualną.





# zupa z cukinii



\* bez grzanek

## składniki

- 1 cukinia
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 500 ml bulionu warzywnego
- łyżka oleju z winogron (lub innego np. rzepakowego)
- sól i pieprz do smaku

Cebulę pokrojoną w kostkę zeszklij na oleju, dodaj zmiażdżony ząbek czosnku i chwilę duś je razem w garnku. Wrzuć pokrojoną w kostkę, nieobraną cukinię, i duś jeszcze około 5 minut, aż cukinia zmięknie. Zalej bulionem i gotuj 15 minut. Na koniec dopraw solą i pieprzem. Zblenduj zupę na krem. Możesz podawać z grzankami.









# zielona fasolka szparagowa z zielonym sosikiem i kopytkami szpinakowymi



## składniki

### Fasolka z sosikiem:

- 400 g świeżej lub mrożonej fasolki szparagowej
- ½ miękkiego awokado
- sok z ½ cytryny
- 2 łyżki oliwy
- łyżeczka musztardy
- szczypta soli i pieprzu
- łyżeczka drobno posiekanych lub zmiksowanych płatków migdałów

### Kopytka:

- 500 g ziemniaków
- 1 jajko
- 150 g mąki pszennej (najlepiej pełnoziarnistej)
- 2 garści młodego szpinaku
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa do smaku

Fasolkę ugotuj w lekko osolonej wodzie. Przelej zimną wodą, aby nie straciła koloru.

Awokado zmiksuj na gładko, dodaj resztę składników. Przełóż masę do małego słoiczka, dokładnie zakręć i wymieszaj potrząsając, aż do otrzymania gładkiej emulsji o konsystencji jogurtu. Jeśli sos będzie zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody.

Ziemniaki ugotuj, przestudź, roznieć praską lub widelcem, wbij jajko, dodaj mąkę i zagnieć ciasto. Zblenduj szpinak i dodaj do ciasta. W razie potrzeby dosyp mąki. Dopraw według uznania solą, pieprzem i gałką. Ciasto podziel na części, uformuj wałeczki i krój ukośne, niewielkie kluseczki. Gotuj krótko, wyjmij chwilę po wypłynięciu.

Fasolkę i kopytka podawaj polane sosikiem.



# placuszki brokułowe



## **składniki**

- 1 mały brokuł
- 2 łyżki płatków owsianych
- 100 g sera feta
- 1 jajko
- 3 łyżki zmielonych ulubionych orzechów
- 2 łyżki mąki ryżowej
- ½ pęczka drobno posiekanej natki pietruszki
- szczypta soli, pieprzu, kminu rzymskiego

Brokuł ugotuj na parze. Gdy przestygnie, zmiksuj go razem z płatkami owsianymi oraz serem na gładką masę. Dodaj mąkę, jajko, pietruszkę oraz przyprawy i dokładnie wymieszaj. Uformuj małe placuszki (wielkości orzecha włoskiego i następnie spłaszczaj). Każdy obtocz w orzechach. Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz 15-18 minut w 180°C.

Jeśli chcesz zaciekawić daniem najmłodszych smakoszy możesz zamiast placuszków zrobić małe kuleczki, a po upieczeniu nabić je na patyczek po lizaku.





# zielone tabbouleh\*

\* czytaj: tabule



## składniki

- ½ szklanki drobnej kaszy jęczmiennej (możesz też użyć quinoa lub kaszki kuskus)
- 1 zielony ogórek
- 1 cebulka dymka wraz ze szczypiorem
- ½ pęczka natki pietruszki
- garść listków świeżej mięty
- sok z ½ cytryny
- 2 łyżki oleju lnianego
- szczypta soli, pieprzu, kminu rzymskiego, ostrej papryki

Kaszę ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu i odstaw do wystudzenia. Ogórka obierz ze skórki, przekrój wzdłuż, wydrąż łyżeczką pestki, a następnie pokrój w półplasterki. Posiekaj drobno zioła oraz cebulkę dymkę wraz ze szczypiorem. Kiedy kasza będzie zimna, dodaj pokrojone składniki. Dopraw sokiem z cytryny, olejem oraz przyprawami. Dokładnie wymieszaj. Sałatka nadaje się do zjedzenia od razu po przygotowaniu, ale najlepiej smakuje po kilku godzinach, kiedy smaki się „przegryzą”.

# zielone smoothie

na  
poprawę  
nastroju



## składniki

- garść świeżego jarmużu
- garść świeżego szpinaku
- szklanka soku jabłkowego (najlepiej świeżo wyciskanego lub tłoczonego)
- 1 gruszka
- 1 kiwi
- sok z 1 limonki
- 3-4 orzechy włoskie

Wszystkie składniki zmiksuj blenderem na gładki koktajl. Możesz go schłodzić w lodówce.











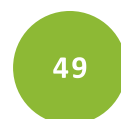
# chipsy z jarmużu



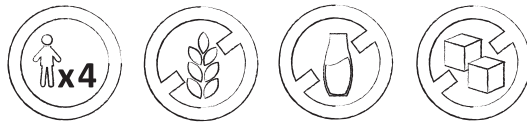
## **składniki**

- 200 g świeżego jarmużu
- łyżka oliwy
- szczypta słodkiej papryki
- szczypta wędzonej papryki
- szczypta soli

Jarmuż dokładnie umyj i osusz, porwij na mniejsze kawałki. Skrop oliwą i wymieszaj. Posyp przyprawami. Piecz ok. 7-10 minut w piekarniku nagrzanym do 170°C. Sprawdzaj czy jarmuż wciąż jest zielony. Nie dopuść, aby listki zbrązowiały, bo będą gorzkie.



# domowa chatwa z pistacjami



## **składniki**

- 1 szklanka ziaren jasnego sezamu
- łyżka syropu z agawy
- ziarenka z jednej laski wanilii
- ½ szklanki pistacji

Ziarenka sezamu upraż na suchej patelni. Powinny być lekko złote. Przełóż do malaksera (możesz też użyć blendera o dużej mocy min. 1000 W), dodaj syrop z agawy oraz ziarenka wanilii. Wszystko miksuj, aż masa osiągnie konsystencję plasteliny. Uformuj rulon, obtocz go w posiekanych pistacjach, zawiń w folię spożywczą i wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny lub na godzinę do zamrażalnika (masa będzie wtedy mocno zwarta i lekko zmrożona, dzięki czemu będzie się dobrze kroić). Następnie odwiń z folii i pokrój na grube plastry.











# fioletowy

Uznaje się powszechnie, że kolor ten sprzyja relaksowi, wywołuje spokój, poprawia koncentrację i stymuluje pracę umysłu. Fioletowe warzywa i owoce są bogate w antocyjany, czyli antyoksydanty zapobiegające uszkodzeniu komórek i tym samym, o czym coraz częściej się pisze, chorobom cywilizacyjnym. Antocyjany chronią też przed infekcjami, a także wspomagają walkę z zapaleniem układu pokarmowego i moczowego. Dzięki ich zawartości, fioletowe produkty korzystanie wpływają również na wzrok, ułatwiają przebieg procesów trawiennych i wspomagają działanie układu sercowo-naczyniowego.

# kanapka z buraka



\* bez pieczywa

## **składniki**

- 1 średni pieczony burak
- 60 g sera mozzarella lub miękkiego koziego sera
- łyżka pestek dyni
- 1 sałata lollo rosso (ciemnoczerwone postrzępione brzegi) lub inna ulubiona
- łyżeczka octu balsamicznego

Upieczonego buraka przestudź, obierz ze skórki i pokrój na cienkie plastry. Pestki dyni podpraż na suchej patelni. Ser mozzarella pokrój na plastry. Na talerzu ułóż plaster buraka, dodaj plaster sera, listek sałaty i kilka pestek dyni. Czynność powtarzaj, tworząc piramidę. Na koniec skrop octem balsamicznym. Możesz podać z kromką pieczywa.



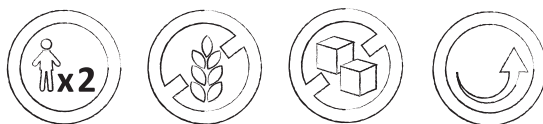








# roladki z indyka z sosem z owoców leśnych



## **składniki**

- 2 sznycle z indyka
- 50 g sera mozzarella
- 1 mała cebulka szalotka
- ½ szklanki owoców leśnych (mogą być mrożone)
- 50 ml jogurtu naturalnego lub medycznego preparatu odżywczego o smaku truskawkowym
- łyżka masła klarowanego
- 2 goździki
- 2 ziarenka ziela angielskiego
- szczypta soli, pieprzu oraz kurkumy

Sznycle z indyka delikatnie rozbij tłuczkiem. Dopraw do smaku solą, pieprzem oraz kurkumą. Na środku każdego kotlecika ułóż po dwa plasterki sera i zawiń w roladkę. Zepnij wykałaczką. Dzięki temu roladka się nie rozpadnie i ser pozostanie w środku podczas duszenia. Na patelni rozgrzej łyżkę masła klarowanego, delikatnie podsmaż drobno pokrojoną cebulkę oraz roladki. Następnie zalej wodą, dodaj goździki, ziele angielskie i duś do miękkości. Zdejmij roladki z patelni. Odparuj nadmiar wody. Wrzuć owoce leśne i duś na małym ogniu kilka minut. Dodaj jogurt lub preparat odżywczy i gotuj, aż zgęstnieje. Mięso podawaj z sosem z ciemnych owoców.



# roladki z bakłażana, sera i pomidora



## **składniki**

- średni bakłażan
- kulka sera mozzarella
- 1 dojrzały pomidor
- kilka liści sałaty
- łyżeczka oliwy lub oleju
- ocet balsamiczny do smaku

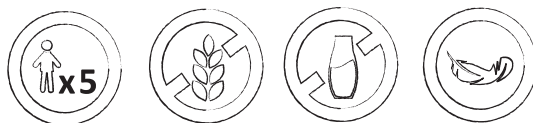
Bakłażana obierz ze skórki, pokrój wzdłuż na centymetrowe plastry. Każdy plaster delikatnie posmaruj olejem (najlepiej pędzelkiem) i smaż na patelni grillowej. Przestudź kilka minut. Następnie na plastrach bakłażana układaj, cienko pokrojone: ser mozzarella i pomidor. Delikatnie zwiń roladkę.

Tak przygotowane bakłażany przełóż do naczynia żaroodpornego i zapiekaj około 10 minut, aż ser się roztopi. Podawaj na sałacie. Wszystko możesz skropić octem balsamicznym.





# pierogi z borówkami



## **składniki**

- 300 g mąki ryżowej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej (skrobi ziemniaczanej) do ciasta + 1 łyżka do borówek
- szczypta soli
- łyżka oleju np. rzepakowego
- ok. 200 ml wody (jeśli ciasto będzie suche dodaj jeszcze odrobinę)
- 300 g borówek
- łyżka cukru trzcinowego

Mąki połącz w misce, dodaj szczyptę soli, olej i powoli dolewaj wodę, jednocześnie wyrabiając ciasto. Konsystencja ciasta po wyrobieniu powinna przypominać miękką plastelinę. Ciasto rozwałkuj, ale nie zbyt cienko, aby nie pękało. Brzeg szklanki włóż do mąki, by się nie kleiła do ciasta i wycinaj okręgi. Borówki posyp mąką oraz cukrem i wymieszaj. Na środku okręgu układaj łyżeczkę farszu i dokładnie zlepiaj każdego pieroga. Pierogi najlepiej gotować na parze, są wówczas bardzo delikatne i smaczne. Możesz je podawać posypane borówkami.





# muffiny z fasoli z jagodami

przepis na  
8 babeczek



## składniki

### Babeczki

- 300 g czerwonej fasoli
- 3 jajka
- 100 g masła
- 100 ml syropu daktylowego lub z agawy
- 3 łyżki kakao
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 100 ml mleka lub medycznego preparatu odżywczego (czekoladowego)
- ½ szklanki jagód

### Krem (opcjonalnie)

- gęsta śmietanka z puszki mleka kokosowego
- sok z ½ cytryny
- łyżka syropu z agawy (możesz pominąć)

**Babeczki.** Fasolę zmiksuj z mlekiem lub preparatem odżywczym na gładką masę. Żółtka jaj zmiksuj z miękkim masłem na puszysty krem. Białka ubij na sztywną pianę. Do zmiksowanej fasoli dodaj żółtka z masłem, kakao, proszek do pieczenia oraz syrop daktylowy. Wymieszaj. Dodaj pianę z białek oraz jagody i delikatnie połącz z resztą. Blachę lub foremki do pieczenia babeczek wyłóż papilotkami lub papierem do pieczenia i nałóż masę do  $\frac{3}{4}$  wysokości. Piecz w 180°C przez 40 minut.

Gotowe babeczki możesz dodatkowo udekorować lekkim kremem kokosowo-cytrynowym.

**Krem.** Śmietankę z puszki przełóż do miski i ubijaj 2-3 minuty mikserem. Dodaj sok z cytryny i syrop z agawy, wymieszaj. Udekoruj babeczki.













# kisiel jagodowy



## składniki

- ½ litra wody
- 300 g świeżych lub mrożonych jagód
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2-3 łyżeczki cukru brązowego lub ksylitolu

Jagody zalej połową wody i zagotuj, dodaj cukier. Do zagotowanych jagód wlej wcześniej rozpuszczoną w 50 ml wody mąkę ziemniaczaną i resztę wody. Mieszaj wszystko na wolnym ogniu do momentu uzyskania konsystencji kisielu. W razie potrzeby dolej jeszcze rozpuszczoną mąkę lub wodę i dokładnie wymieszaj. Przełóż do misek i podaj ozdobione owocami.

Jagody mogą być w całości lub zmiksowane. Jak, kto lubi: kisiel gładki lub z kawałkami owoców.

# kompot jak babci



\* jak użyjesz syropu z agawy

## składniki

- 3 litry zimnej wody
- 2 duże czerwone jabłka
- 2 laski rabarbaru
- 2 garście czarnej porzeczki
- kilka listków czerwonej lub zielonej bazylii
- 2 łyżki syropu z agawy lub cukru trzcinowego

Owoce dokładnie umyj. Jabłka pokrój na ćwiartki, wydrąż gniazda nasienne. Rabarbar pokrój na mniejsze kawałki, z porzeczki usuń twarde gałązki. Tak przygotowane owoce zalej wodą i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj kompot ok. 5 min. Po tym czasie precedź owoce. Kompot dosłodź według uznania. Dodaj listki bazylii. Po przestygnięciu kompot jest gotowy.







# biały

Jest kolorem czystości, niewinności i... służby zdrowia :)

Warzywa z tej grupy obfitują we flawonoidy i allicynę, dzięki czemu oddziałują antybakteryjnie i ułatwiają trawienie. Allicyna to naturalna substancja wytwarzana przez rośliny, która oprócz działania bakteriobójczego posiada właściwości grzybobójcze i niwelujące drobnoustroje. Flawonoidy, z kolei, mają właściwości rozkurczowe, moczopędne i przeciwzapalne. Białe rośliny obfitują też w siarkę, która jest niezbędna dla regeneracji skóry, porostu zdrowych, silnych włosów i paznokci oraz prawidłowego funkcjonowania mózgu i stawów.

# zupa krem z białych warzyw ze „skwarkami”



## **składniki**

- ½ małego kalafiora
- 1 kalarepka
- 1 cebula
- 1 duży ziemniak
- 1 korzeń pietruszki
- ½ selera
- łyżka masła klarowanego
- litr bulionu warzywnego lub drobiowego
- 100 ml słodkiej śmietanki
- ½ bakłażana
- szczypta soli, pieprzu, gałki muszkatołowej, słodkiej papryki
- ząbek czosnku, szczypta chili i imbiru - w wersji dla miłośników ostrzejszych smaków

W garnku rozpuść masło. Warzywa pokrój na drobne kawałki, podsmaż na maśle. Wrzuć też zmiądzony czosnek, jeśli dodajesz. Zalej bulionem i gotuj, aż warzywa zmiękną. Dopraw do smaku przyprawami. Zmiksuj na gładki krem, dodaj śmietankę i wymieszaj.

Bakłażana obierz ze skórki, pokrój w drobną kostkę, a następnie podsmaż do zarumienienia na suchej patelni. „Skwarkami” posyp zupę.











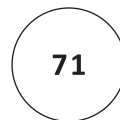
# pikantna zupa rybna



## **składniki**

- ½ litra domowego bulionu warzywnego
- 200 g polędwiczki z dorsza lub z mintaja (możesz również użyć innej ulubionej ryby)
- 1 nieduży ziemniak
- puszka pomidorów krojonych
- łyżka masła
- szczypta soli, białego pieprzu, chilli, słodkiej papryki, suszonego tymianku
- rozgnieciony ząbek czosnku
- łyżka soku z cytryny
- łyżka kwaśnej śmietany 18 %

Do bulionu dodaj pomidory, czosnek, ziemniaka i tymianek. Gotuj 15 minut. W międzyczasie podsmaż delikatnie z obu stron rybę na maśle. Jeśli zrobisz to chwilę pod przykryciem, ryba na pewno nie będzie w środku surowa. Zupę dopraw przyprawami i sokiem z cytryny. Podawaj z dużym kawałkiem ryby i kleksem kwaśnej śmietany.



# siekane kotlety drobiowe z warzywami



## **składniki**

- 200 g piersi z indyka
- 1 mała żółta lub biała papryka
- 1 mały korzeń pietruszki
- 40 g sera żółtego
- łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 jajko
- szczypta soli i pieprzu

Pierś z indyka umyj, osusz i posiekaj nożem na małe kawałeczki. Do mięsa dodaj drobno pokrojoną paprykę oraz korzeń pietruszki. Wymieszaj. Dodaj starty ser żółty, jajko oraz natkę pietruszki. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Masę nakładaj na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, formując małe, okrągłe kotlety. Piecz w 180°C przez 20 minut.







# Kotlety mielone bez mięsa



## **składniki**

- szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
- 4 suszone pomidory z oliwy (zmiksowane na pastę)
- 2 łyżki oliwek (bardzo drobno posiekanych lub zmiksowanych)
- 1 cebulka szalotka
- łyżka oleju (np. rzepakowego)
- 1 jajko na twardo
- łyżka posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- szczypta soli, pieprzu, wędzonej papryki, kminu rzymskiego

Cebulkę szalotkę drobno posiekaj i podsmaż na maśle klarowanym. Przystudzoną kaszę jaglaną połącz z podsmażoną, przestudzoną cebulką, pastą z suszonych pomidorów, oliwkami, drobno posiekanym jajkiem oraz natką pietruszki. Dopraw do smaku przyprawami. Dokładnie wymieszaj. Formuj małe kotleciki i układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w 200°C przez 20 minut (po 10 minutach obróć kotleciki na drugą stronę).











# kuskus z kalafiora



## **składniki**

- 1 nieduży kalafior
- kilka pomidorków koktajlowych
- ½ pęczka kolendry
- ½ pęczka natki pietruszki
- łyżka żurawiny
- łyżka ziarenek granatu
- 2 łyżki płatków migdałowych
- 2 łyżki oliwy
- łyżeczka musztardy
- sok z ½ cytryny
- szczypta soli i pieprzu

Białą część kalafiora delikatnie ścinaj nożem. Powstaną drobne ziarenka niczym ryż. Do kalafiora dodaj pokrojone pomidorki, posiekane zioła, żurawinę i granat oraz uprażone na suchej patelni płatki migdałów. Zrób sos. Do słoiczka wlej oliwę, dodaj musztardę, sok z cytryny i przyprawy. Zakręć słoik i delikatnie potrząśnij, aż powstanie emulsja. Sosem polej sałatkę i dokładnie wymieszaj.

# włoski sernik



## **składniki**

- 500 g sera ricotta
- 50 g rodzynek
- 50 ml soku pomarańczowego
- 2 jajka
- 2 łyżki kaszy manny do ciasta + 2 dodatkowo do obsypania blachy
- 100 g cukru pudru (najlepiej trzcinowego)
- sok z jednej cytryny

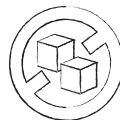
Rodzynki namocz w soku pomarańczowym. Ser utrzyj z żółtkami, sokiem z cytryny, cukrem i kaszą manną. Białka ubij na sztywno i delikatnie wymieszaj z masą serową. Dodaj namoczone rodzynki. Tortownicę o średnicy 20 cm dokładnie owiń z zewnątrz folią spożywczą. W środku wyłóż ją papierem do pieczenia lub posmaruj masłem i wysyp kaszą manną. Ciasto przełóż do tortownicy. Tak przygotowane ciasto włóż do większej blachy, wlej wrzątek do  $\frac{1}{3}$  wysokości naczynia i ostrożnie włóż do piekarnika. Piecz około 50 minut w 180°C. Po tym czasie ciasto powinno odchodzić od ścianek naczynia. Wyłącz piekarnik, wyjmij tortownicę z kąpielii wodnej, lekko uchyl drzwiczki, i pozostaw w piekarniku na kilka godzin, aż do wystudzenia.





# domowe kulki kokosowe

przepis  
na około  
12 sztuk



## składniki

### Kulki

- 100 g wiórków kokosowych
- 3 łyżki gęstej kokosowej śmietanki
- 2 łyżki oleju kokosowego tłoczonego na zimno
- łyżeczka syropu z agawy

### Polewa

- 2 łyżki płynnego oleju kokosowego tłoczonego na zimno
- łyżka kakao

Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj, formuj małe kuleczki i układaj na talerzu wyłożonym papierem do pieczenia. Włóż na godzinę do lodówki, aby kuleczki stężały. Możesz je dodatkowo oblać polewą czekoladową. W tym celu do oleju kokosowego dodaj kakao, obtocz kulki i wstaw ponownie do lodówki, by polewa zastygła.



zwycięski  
przepis  
Karoliny  
z córką  
Oliwią,  
lat 4 i pół

# amarantuski z tahini

przepis  
na około  
20 sztuk



## składniki

- 1 szklanka amarantusa ekspandowanego
- 5 łyżek pasty sezamowej tahini
- ½ szklanki ziarenek sezamu
- 3 łyżki miodu

Wszystkie składniki wymieszaj ze sobą i uformuj małe kuleczki. Zostaw trochę sezamu i obtocz w nim uformowane kulki. Możesz włożyć na chwilę do lodówki, żeby stężały.





# twarożek na słodko



## **składniki**

- 100 g sera białego półtłustego
- 2 łyżki ulubionych orzechów
- 2-3 suszone daktyle
- 50 ml jogurtu naturalnego lub medycznego preparatu odżywczego o ulubionym smaku

Orzechy upraż na suchej patelni i drobno posiekaj. Daktyle również drobno posiekaj. Ser przełóż do miseczki i rozgnieć widelcem. Dodaj pozostałe składniki. Dokładnie wymieszaj. Twarożek możesz posypać orzeszkami lub startą gorzką czekoladą.





jak  
utatwić sobie  
kucharzenie?



W pierwszej części JedzONKA znajdziesz rozdziały, w których proponuję przepisy na proste przetwory, jakie można przygotować na czas pobytu w szpitalu i sugeruję, które sprzęty kuchenne mogą ułatwić przygotowanie posiłków. W tej części chciałabym przedstawić kilka wskazówek, w jakie produkty warto się zaopatrzyć i zdradzić Ci kilka sztuczek poprawiających jakość i wygląd potraw.

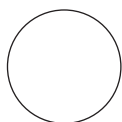
Korzystanie ze szpitalnej kuchni najczęściej wiąże się z ograniczoną ilością miejsca do przechowywania. Warto jednak mieć pod ręką kilka uniwersalnych produktów, z których szybko wyczarujesz pyszny, szybki posiłek w razie nagłego ataku głodu twojej pociechy. Ja zawsze miałam ze sobą:

- przyprawy i ulubione zioła np. suszoną bazylię, oregano, sól, pieprz, koperek
- małą butelkę oleju lub oliwy
- paczkę ryżu, makaronu, kaszy
- małe opakowanie mąki (0,5 kg)
- butelkę passaty (przecieru pomidorowego)
- małą puszkę (słoik) kukurydzy lub groszku
- warzywa korzeniowe (marchewkę, pietruszkę, 2-3 ziemniaki)
- twarde owoce - jabłka, gruszki, brzoskwinie

Wszystkie te produkty możesz trzymać poza lodówką, bo, jak wiadomo, w szpitalach najczęściej lodówki dla pacjentów są przepelnione i bardzo trudno znaleźć w nich wolne miejsce. Jeśli jednak na twoim oddziale masz dostęp do lodówki i zdołasz jeszcze w niej coś umieścić, możesz dorzucić do listy:

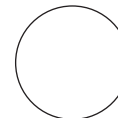
- 2-3 jajka
- małe mleko
- ser żółty

Z podanych produktów, jeśli będzie taka potrzeba, w 15-20 minut przygotujesz proste, wartościowe dania, na słono i na słodko, np. spaghetti czy ryż z warzywami, omlet, placuszki, kaszkę z owocami, zupę krem itp. Czasami dziecko domaga się jedzenia w nocy i warto być przygotowaną(ym) na taką sytuację. Oczywiście możesz opracować swój własny zestaw w zależności od ulubionych potraw dziecka i twojej wyobraźni!



Przedstawiam Ci również kilka trików, które wspierają początkujących, jak i zaawansowanych kucharzy:

- Zielone banany szybciej dojrzeją, jeśli położysz je obok jabłek.
- Aby zachować intensywny kolor brokołu, pod koniec gotowania dodaj łyżeczkę soku z cytryny lub sody oczyszczonej.
- Przekrojone awokado przechowuj z pestką, wówczas nie czernieje. Gdy jest niedojrzałe, zapakuj je w papierową torbę i schowaj w ciemne, suche miejsce np. do szafki kuchennej na 2-3 dni.
- Marchew zachowa swój kolor, jeśli dodasz do gotowania łyżkę oleju.
- Nie krój sałaty nożem, ponieważ będzie gorzka i utraci witaminy. Najlepiej porwij ją dłońmi.
- Suszone zioła dodawaj na początku gotowania, świeże na koniec.
- Zwiędłe zioła uratujesz, jeśli włożysz je na kilka minut do bardzo zimnej wody lub wody z lodem.
- Jeśli sałata straciła jędrność, zanurz ją na kilka minut w zimnej wodzie z dodatkiem łyżki cukru.
- Przesoloną zupę uratuje surowy ziemniak dodany do niej i wyjęty po kilku minutach.
- Gotujący się makaron nie wykipi, jeśli na garnku położysz drewnianą łyżkę.
- Produkty sypkie uchronisz przed molami spożywczymi wkładając do otwartej torebki liść laurowy i szczelnie ją zamykając.
  - Aby odkamienić czajnik, wlej do niego ocet spirytusowy (ilość potrzebną do zakrycia grzałki) i zagotuj.
  - Jeśli chcesz usunąć brzydki zapach z lodówki, umieść w niej miseczkę z sodą oczyszczoną.





sposoby  
na  
niejadka

Podczas intensywnego leczenia onkologicznego pojawia się wiele problemów w funkcjonowaniu małych pacjentów. Jednym z nich jest brak apetytu oraz zmiana odczuwania smaków potraw. W konsekwencji mogą one prowadzić nawet do niedożywienia i mieć wpływ na stan zdrowia w późniejszym okresie życia. Dostarczenie odpowiedniej ilości białka, energii i wszystkich potrzebnych makro i mikrośladników zapewnia nie tylko prawidłowy rozwój dziecka, ale zwiększa również odpowiedź na leczenie i zmniejsza jego niepożądane objawy uboczne. Nakarmienie niejadka to duże i ważne wyzwanie dla rodziców. Przedstawię więc kilka sprawdzonych przeze mnie metod, które mogą okazać się dla Ciebie pomocne.



### PORCJE

dostosuj do wieku dziecka. Kilkulatkowi wystarczy 200-300 ml zupy. Jeśli podasz posiłek na dużym talerzu, stworzysz wrażenie, że jedzenia jest mało i będzie łatwiej zachęcić do jego spożycia.

W miarę możliwości staraj się zachować **REGULARNE PORY POSIŁKÓW**. Pozwól dziecku zgłodnieć.

### DBAJ O ATRAKCYJNOŚĆ

**PODANIA.** To bardzo ważne, szczególnie dla kilkulatków, aby posiłki były barwne i wyglądały apetycznie. Zaopatr się w kolorowe talerzyki, zabawne sztucce i foremki do wycinania kształtów. Dziecko z pewnością z większą ochotą sięgnie po kanapkę w kształcie serduszka niż zwykłą kromkę. Używaj talerzy w ciepłych kolorach (żółty, czerwony, pomarańczowy). Udowodniono, że wzmagają apetyt.



### **NIE ZMUSZAJ**

dziecka do jedzenia w dniu chemioterapii. Mimo przyjmowania leków przeciwwymiotnych może ono mieć jadłowstręt oraz mdłości. Podawaj produkty neutralne w smaku w małych ilościach np. kęs sucharka czy łyżeczkę kaszy i staraj się nawadniać.

### **DAJ DZIECKU**

**WYBÓR** - zapytaj czy zje jabłuszko czy banana? Niech czuje, że ma wpływ na to, co je. Nie pytaj jednak: „co chcesz zjeść?” W odpowiedzi możesz usłyszeć - „nic” albo coś bardzo niewskazanego. To ty decydujesz, co i kiedy podasz, a dziecko decyduje czy to zje i ile zje.



Jeśli dziecko ma **PROBLEMY Z JEDZENIEM Z POWODU PLEŚNIAWEK** podawaj posiłki zmikсовane, w formie musów, przecierów i kremów. Najlepiej małe porcje w temperaturze pokojowej.

### **NIE POGANIAJ**

dziecka podczas posiłku. Wiem, że to dość frustrujące, jeśli zjesz obiad, a dziecko jeszcze nawet nie zaczęło, ale uzbrój się w cierpliwość. Pozwól mu jeść we własnym tempie. Nie wmuszaj na siłę, bo uzyskasz efekt odwrotny do zamierzonego i jeszcze bardziej zrazisz dziecko do jedzenia.

Efektem ubocznym leczenia bardzo często jest **ZMIENIONY ODBIÓR SMAKÓW.**

Stąd wyjątkowa niechęć do pewnych produktów i jednocześnie wyjątkowy apetyt na inne. Nie ma więc nic dziwnego w pragnieniu jedzenia w kółko tego samego dania przez kilka, a nawet kilkanaście dni. Poza tym dzieci często mają ochotę na produkty, których ich organizm potrzebuje. Jeśli pociecha ma ochotę jeść pomidorową przez dwa tygodnie, nie zabraniają, nie wmuszają ogórkowej. Docień to, że w ogóle ma apetyt, co w tej sytuacji nie jest oczywiste.

### **NIE PODAWAJ**

**SŁODYCZY**, dotyczy to również gęstych, przecierowych soków **PRZED POSIŁKAMI.** Nic dziwnego, że dziecko nie ma ochoty na obiad, jeśli kilka minut wcześniej zje batonika lub wypije butelkę soku.

Jeśli nie ma takiej potrzeby, **NIE IZOLUJ**

**DZIECKA.** Wręcz przeciwnie, zorganizuj wraz z innymi rodzicami obiad z koleżanką lub kolegą z sali. Wspólne posiłki lepiej smakują i jest większa szansa, że dzieci w swojej obecności chętniej zjedzą.

W przypadku młodszych dzieci warto wprowadzić **ELEMENT ZABAWY** do żywienia. Może dziecko wymyśli nowe nazwy dań czy produktów? Z kolei, starsze dziecko, możesz zachęcić do stworzenia własnej książki kucharskiej. Niech znajdą się w niej ulubione przepisy, z własnymi zdjęciami potraw czy rysunkami.

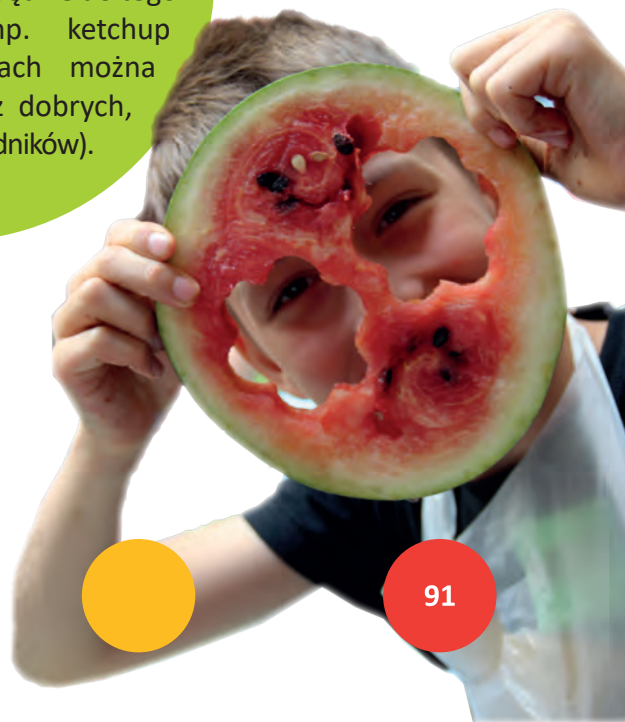


Jeśli pogoda na to pozwala, pozwól, aby dziecko jadło na powietrzu. Nie musisz mieć wcale domu z ogrodem, by spożywać posiłki na zewnątrz. Wystarczy koc piknikowy i trochę cienia pod drzewem. Dzieci z reguły uwielbiają pikniki. Wykorzystaj to. Nawet będąc w szpitalu możesz sobie pozwolić na takie szaleństwo - jeśli pociecha ma dobre wyniki i lekarz pozwoli na spacer - zorganizuj mini **PIKNIK**.

Jeśli zakończycie leczenie szpitalne i wróćcie do domu, załóż z dzieckiem **MINI OGRÓDEK**. Nawet na małym balkonie można wyhodować szczypiorek, bazylię lub pomidorki koktajlowe. Nic tak nie smakuje jak własne plony.

Jeśli wprowadzasz **NOWE, NIEZNANE PRODUKTY** do diety dziecka, podawaj je ze znanymi, które dziecko lubi. Większość dzieci zje prawie wszystko jeśli będzie do tego jego ulubiony... np. ketchup (obecnie w sklepach można kupić wykonany z dobrych, naturalnych składników).

Zadbaj o dobrą **ATMOSFERĘ PRZY STOLE**, najlepiej, aby cała rodzina jadła razem, przynajmniej kolację. Pozwól dziecku uczestniczyć w przygotowaniach. Już kilkulatek potrafi nakryć do stołu, czy ułożyć chleb na talerzu.



## Żywnienie medyczne

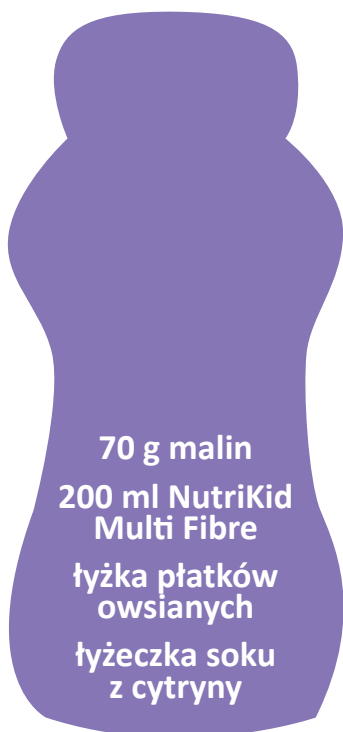
Może się zdarzyć, iż mimo twoich wysiłków u dziecka nadal występują niedobory żywieniowe, prowadzące w konsekwencji do niedożywienia. W niektórych wypadkach wynika to z jadłowstrętu i przyjmowania zbyt małej ilości pokarmów, a w innych z obniżonej sprawności przewodu pokarmowego i mniejszej zdolności do wchłaniania składników odżywczych. Zwiększanie podaży pokarmów u osób niedożywionych jest często nieskuteczne i dlatego też w postaciach zaawansowanych niedożywienia koniecznym jest wprowadzenie leczenia żywieniowego przy wykorzystaniu specjalistycznych preparatów (żywność medyczna). Żywność medyczną należy stosować zawsze pod nadzorem i w porozumieniu z lekarzem prowadzącym. Celem jej zastosowania jest pokrycie zapotrzebowania na energię i białko, jeśli dziecko nie jest w stanie tego uzyskać wraz z normalnym pożywieniem. A zapotrzebowanie to w zależności od nasilenia choroby wzrasta nawet o 20 - 70 % w przypadku energii i o 50 do 300 % w przypadku białka\*. Preparaty takie, dzięki zbilansowanej zawartości energii, białka i pozostałych składników odżywczych, w tym witamin i składników mineralnych, wspierają organizm dziecka w sytuacjach związanych ze zwiększonym zapotrzebowaniem żywieniowym w okresie choroby i rekonwalescencji. Produkty takie możesz podawać osobno albo dodając je do dań. Często na stronach internetowych producentów znajdziesz propozycje przepisów z ich użyciem. Także w tym poradniku jest kilka, odpowiednio oznaczonych, w których możesz zamiast jednego ze składników użyć medycznego preparatu odżywczego, aby zwiększyć kaloryczność i zawartość wybranych składników odżywczych w potrawie, jeśli jest to w przypadku twojego dziecka uzasadnione. Poniższy wykres porównuje skład naszego pożywnego smoothie z użyciem kefiru lub preparatu odżywczego NutriKid Multi Fibre.

**Zastosowanie żywności medycznej pozwala na zbilansowanie diety pod względem wszystkich składników odżywczych w okresie wzmożonego na nie zapotrzebowania (okres choroby i rekonwalescencji).**

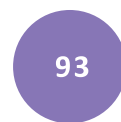
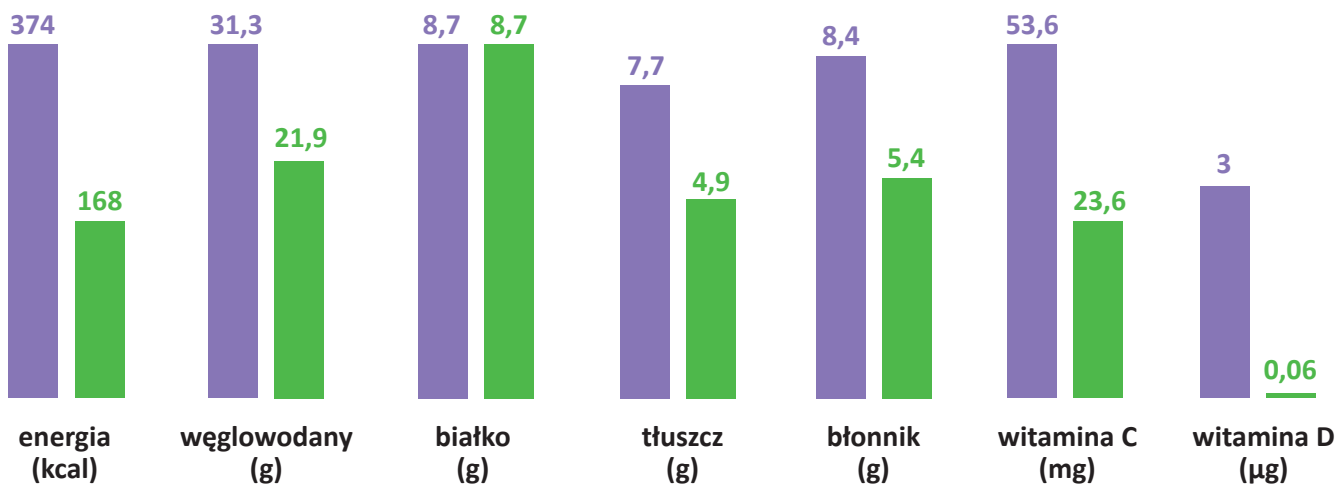
*\*szacunkowe średnie przyrosty zapotrzebowania na energię i białko u dzieci chorych.*

*Podstawy żywienia klinicznego Podstawowe zasady żywienia. Sobotka L. i wsp. Wyd. Scientifica. 2013; 69 - 85*





Decyzję o zastosowaniu żywienia medycznego i jego dawkowaniu zawsze podejmuj po konsultacjach z lekarzem prowadzącym i/lub dietetykiem, gdyż jest ona uzależniona od aktualnego stanu klinicznego i odżywienia dziecka.







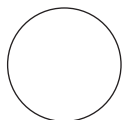
# od iskierki

Wątek wpływu właściwej diety na proces zdrowienia oraz radosnego i twórczego podejścia do tego tematu jest od początku obecny w naszych działaniach. Wydanie pierwszej części JedzONKA pokazało także potrzebę „zajęć praktycznych” dla naszych czytelników, więc wyruszyliśmy w podróż po kraju, aby głównie na dziecięcych oddziałach szpitalnych, ale też w plenerze zorganizować warsztaty kulinarne, które były okazją dla rodziców i dzieci do rozmów z autorką książki.

Wspólnie z Fundacją DKMS i Uczelnią Łazarskiego w Warszawie w 2017 roku przeprowadziliśmy również badania: „Koszty społeczne chorób onkohematologicznych u dzieci i dorosłych”, które wyraźnie zaznaczyły problem utrzymania odpowiedniej diety wśród pacjentów.

Dlatego na początku 2019 roku Fundacja DKMS przy współpracy z ISKIERKĄ wyda dodatkowy poradnik zawierający przepisy i porady uwzględniający potrzeby żywieniowe na etapie przeszczepienia szpiku u małych pacjentów zmagających się z nowotworami.

Dodatkowe informacje na: [www.dkms.pl](http://www.dkms.pl) oraz [www.fundacjaiskierka.pl](http://www.fundacjaiskierka.pl).



# dziękujemy

partnerzy projektu:

NUTRICIA  
**NutriKid**  
Multi Fibre

**DKMS** X  
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI

**Exact**  
**Systems**<sup>®</sup>  
Let's check it!

fotografie:



FOTOGRAFIKA STUDIO  
[www.fotografikastudio.pl](http://www.fotografikastudio.pl)

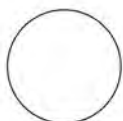
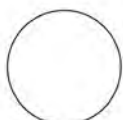
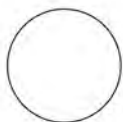
wsparcie:

**SEGRO**



**Tefal**





**1%** *Pamiętaj!*  
**KRS 0000248546**

*kontakt i informacje:*

Izabela Molenda  
i.molenda@fundacjaiskierka.pl  
+48 /0/ 600 812 046

*Książkę można zamówić na:*  
<http://fundacjaiskierka.pl/jak-pomoc/sklep/>

Całkowity  
dochód ze sprzedaży  
zostanie przeznaczony  
na rzecz dzieci  
z chorobą  
nowotworową

Z radością odebrałam informację o drugim tomie poradnika kulinarnego JedzONKO. Jest on kontynuacją wcześniej wydanego zbioru przepisów JedzONKO - przygotowanych z myślą o pacjentach onkologicznych. Drugi tom poszerza możliwości wyboru znakomitych przepisów kulinarnych. Proponowane posiłki mogą być realizowane w żywieniu dzieci zdrowych, ale co ważne przede wszystkim są znakomitą propozycją dla tych, które zmagają się z chorobą nowotworową i są poddawani intensywnemu leczeniu onkologicznemu. Proponowane przepisy zostały opracowane zgodnie z obowiązującymi zasadami żywienia chorych onkologicznych, z uwzględnieniem bogactwa smaków - dzięki zastosowaniu wielu przypraw ziołowych. Różnorodność i estetyka kolorystyczna posiłków zachęcają dzieci o osłabionym łaknieniu do poszukiwania nowych smaków i zapachów. Przepisy są inspiracją dla rodziców i opiekunów oraz zaproszeniem do zabawy kulinarnej z chorymi dziećmi. Zawierają wskazówki, które pomogą przygotować właściwą dietę, a to stanowi ważne uzupełnienie leczenia onkologicznego.

**Prof. dr hab. Elżbieta Adamkiewicz-Drożyńska**

*Pysznie, kolorowo i zdrowo, tak powinniśmy jeść - wszyscy. Wierzę, że jedzenie daje moc i może być lekarstwem. JedzONKO 2 to zbiór przepisów, po które może sięgać każdy, kto dba o to co łąduje na jego talerzu.*

**Grzegorz Łapanowski**

*Jako mama dziecka onkologicznego wiem jakim wyzwaniem jest temat odżywiania w chorobie nowotworowej. Szpitalne posiłki nie zaspokajają zapotrzebowania na wartościowe składniki młodego, osłabionego organizmu, a rodzic zagubiony w gąszczu spraw związanych z leczeniem zostaje najczęściej sam z problemem ułożenia odpowiedniej diety, bez profesjonalnego wsparcia dietetyka. Z pomocą przychodzą nam poradniki JedzONKO, zwracają uwagę jak istotnym elementem leczenia jest zdrowe odżywianie oparte na produktach dobrej jakości oraz wskazują na co uważać przy danej dolegliwości. Ciekawe przepisy i piękne zdjęcia zachęcają do rodzinnego przygotowania potraw z naturalnych składników, a praktyczne rady podpowiadają jak odnaleźć się w szpitalnej kuchni oraz jak przekonać niejadka do spróbowania kolorowych posiłków. Mam nadzieję, że inicjatywa mamy Agatki i Fundacji ISKIERKA będzie mocnym impulsem do zmian na lepsze w podejściu do diety dzieci onkologicznych we wszystkich klinikach.*

**Ewa Majewska - mama 4-letniego Ignasia**



[www.fundacjaiskierka.pl](http://www.fundacjaiskierka.pl)