

Innowacja Społeczna pn. „Talerze Zdrowia”

Ewa Dygaszewicz

Rozliczenie 1 Etapu realizacji Innowacji Społecznej w projekcie pn. „Inkubator Społeczny” - Książka z przepisami i instrukcją do tarcz



Spis treści

Instrukcja Talerzy Zdrowia.....	1
Podstawowe elementy i zasady „ Talerzy zdrowia” to:.....	2
A. ŚNIADANIA I KOLACJE	3
KANAPKA Z PASTĄ Z SOCZEWICY	3
GRAHAMKA Z TUŃCZYKIEM	4
CHLEB CHRUPKI Z TWAROŻKIEM	4
KANAPKA Z JAJKIEM.....	4
RAZOWIEC Z SEREM.....	5
GRAHAMKA PO PEKIŃSKU	5
B. SURÓWKI.....	6
ŁÓDECZKI Z CYKORIA I TUŃCZYKIEM.....	7
SURÓWKA SZPINAKOWA Z JAJKIEM.....	8
RUKOLA Z CIECIORKĄ.....	8
PIKANTNA SAŁATA	9
SAŁATKA Z ROSZPONKI	10
KAPUSTA PEKIŃSKA	11
C. OBIADY	12
Ryba z warzywami na patelni.....	13
Gołąbki z kaszą gryczaną.....	14
Ryba pieczona z batatami	15
Gulasz z cukinią.....	16
Kurczak curry	17
Kotleciki jajeczne z otrębami	17
ZDROWA LISTA ZAKUPÓW	19

Instrukcja Talerzy Zdrowia

Potrzebujesz:

- drukarki,
- pinezki,
- nożyczek,
- papieru o gramaturze 160 – 220 g,
- pobrane i wydrukowane pliki.



Krok po kroku:

1. Wydrukuj talerze w formacie A2 lub A3, A4.
2. Wytnij talerze i oznaczone na nich okienka.
3. Połącz ze sobą wycięte tarcze i zepnij pinezką po środku w oznaczonym punkcie.



Żeby dobrze skomponować posiłki trzeba pamiętać o odpowiednich produktach spożywczych i ich proporcjach w swoim jadłospisie.

Podstawowe elementy i zasady „Talerzy zdrowia” to:

1. **Ilość tłuszczu** - 1 łyżeczka masła, margaryny lub oleju roślinnego jako dodatek do porcji potrawy.



2. **Pełnoziarniste produkty zbożowe** - przynajmniej trzy porcje po 90g dziennie.



3. **Dobre białko** - nie tylko mięso ale również bogate w białko roślinne rośliny strączkowe (groch, fasola, soczewica, bób, soja) oraz orzechy. Pamiętać warto również o spożywaniu ryb 2 w tygodniu (łosoś, śledź, morszczuk, makreła, sardynka, dorsz).



4. **WARZYWA** - spożywać należy do każdego posiłku, minimum 400 g dziennie.

5. **Owoce** - świeże i mrożone, w umiarkowanych ilościach ok.200 g do godziny 16.00.

A. ŚNIADANIA I KOLACJE



KANAPKA Z PASTĄ Z SOCZEWICY

Domowy humus

Składniki na ok. 550 g hummusu:

- 1 szklanka (200 g) ziaren ciecierzycy - można użyć ziaren ze słoika
- 4 łyżki pasty tahini (ok. 60 g) - szukaj pasty z dobrym składem
- 4 łyżki soku z cytryny
- 3-4 ząbki czosnku
- niepełna szklanka zimnej wody
- 1,5 łyżeczki kminu rzymskiego (kuminu)
- 1,5 łyżeczki soli

Składniki należy umieścić w dużej misce i zmiksować na gęstą pastę. Stopniowo trzeba dodawać zimną wodę (im zimniejsza tym lepiej) i miksować aż pasta będzie miała gładką i puszystą konsystencję. Gotowy hummus można przechowywać w lodówce do siedmiu dni.



GRAHAMKA Z TUŃCZYKIEM



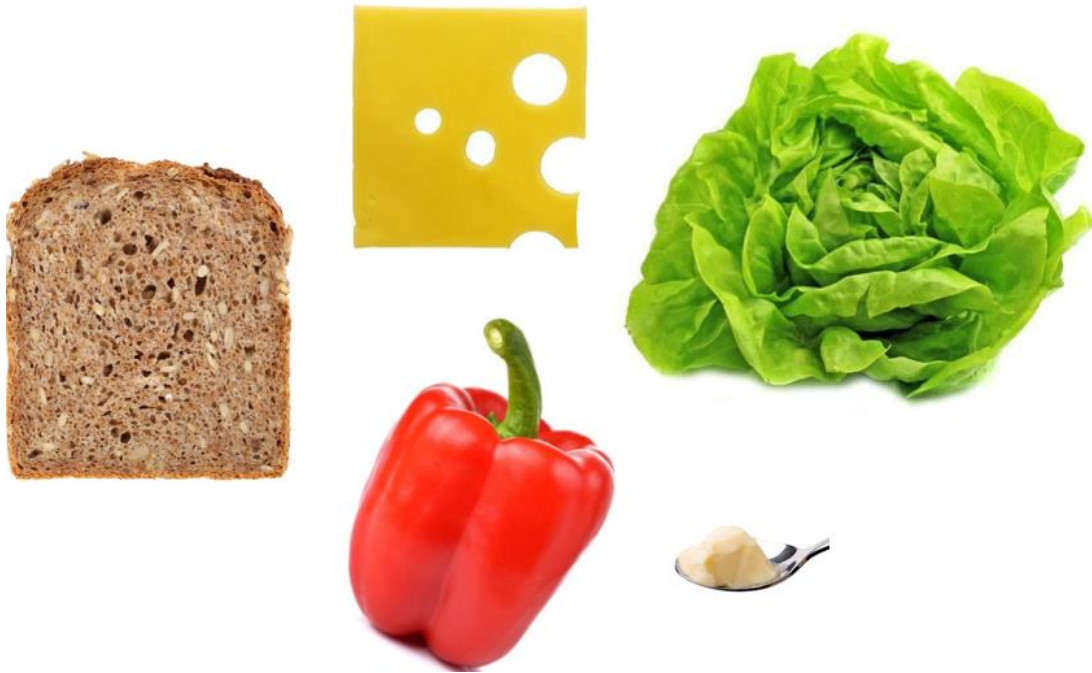
CHLEB CHRUPKI Z TWAROŻKIEM



KANAPKA Z JAJKIEM



RAZOWIEC Z SEREM



GRAHAMKA PO PEKIŃSKU



B. SURÓWKI



**Pamiętaj o świeżych i suszonych ziołach do surówek, dodawaj:
majeranek, pietruszkę, koperek, rozmaryn, bazylię, oregano, zioła
prowansalskie, tymianek, lubczyk, kminek, kolendrę itd.**



ŁÓDECZKI Z CYKORIAŃ I TUŃCZYKIEM

Składniki na 10 sztuk:

- 1 opakowanie tuńczyka
- 1 ogórek kiszony
- 1/2szklanki kukurydzy
- 1/2 papryki czerwonej
- 2 sztuki cykorii
- natka pietruszki, szczypiorek
- olej rzepakowy 2 łyżeczki
- sól, pieprz

Wykonanie:

Ogórek i paprykę pokrój w drobne paseczki, wszystkie składniki lekko wymieszaj. Przypraw solą i pieprzem do smaku. Cykorię umyj i odetnij koniec. Odrywaj listki, składaj łódeczki z dwóch liści i wypełnij przygotowanym farszem.



SURÓWKA SZPINAKOWA Z JAJKIEM

Surówka:

- 5 garści (130g) świeżego szpinaku
- 1 pomidor
- 1/2 pora
- 2 jajka
- 1 łyżka koperku siekanego
- sól, pieprz
- oliwa z oliwek 2 łyżeczki



RUKOLA Z CIECIORKĄ

Składniki:

- 1/2 opakowania rukoli
- 1/2 szklanki ciecierzycy
- 10 pomidorków koktajlowych
- 1/2 żółtej papryki
- koperek
- pieprz, sól
- olej 2 łyżeczki



PIKANTNA SAŁATA

Składniki:

- główka sałaty np. strzępistej, ozdobnej
- garść oliwek czarnych lub zielonych
- 1 zielona papryka
- 1/2 cebuli czerwonej
- 1/2 papryczki chili
- 100 g sera feta
- kilka gałązek tymianku świeżego lub suszonego
- olej rzepakowy 2 łyżeczki



SAŁATKA Z ROSZPONKI

Składniki:

- 50 g roszponki
- pęczek rzodkiewki
- 1/2 świeżego ogórka
- 1/2 opakowania sera feta
- koperek
- oliwa z oliwek 2 łyżeczki



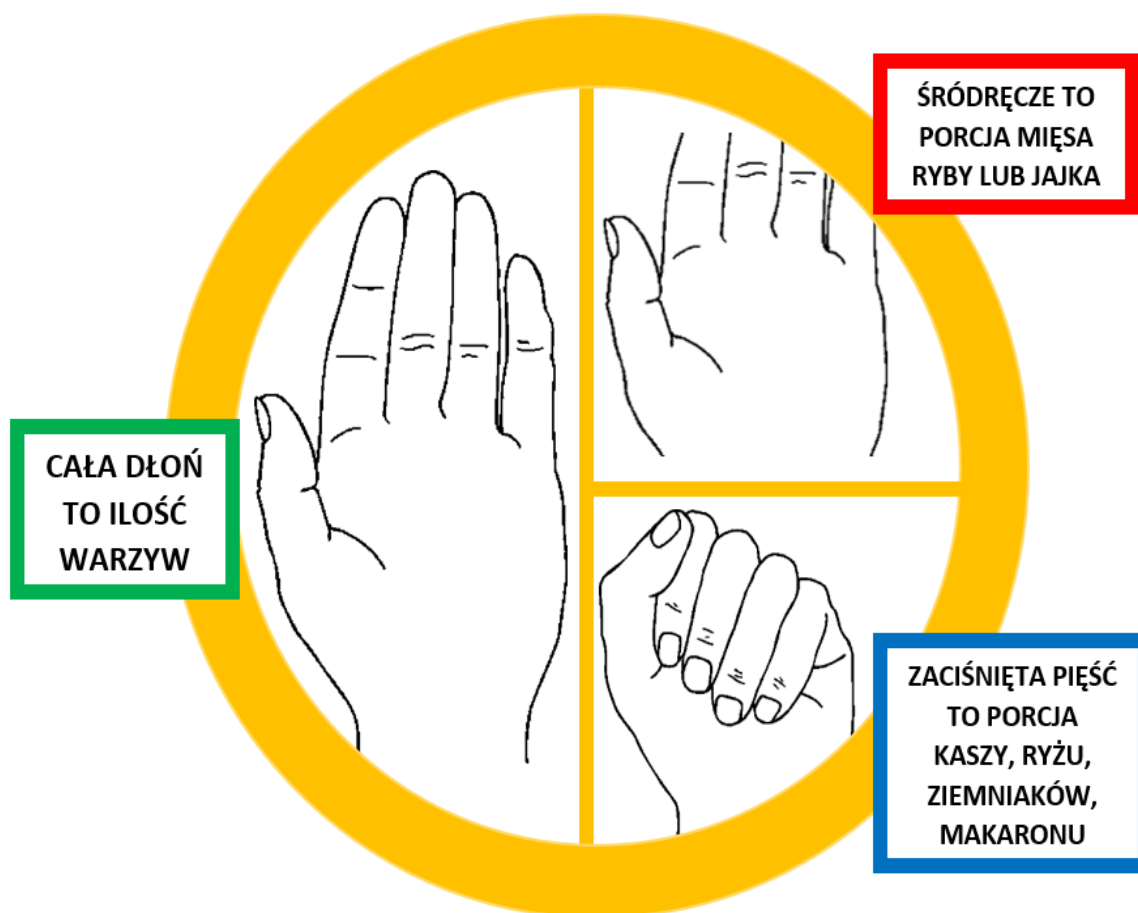
KAPUSTA PEKIŃSKA

Składniki:

- 1/2 kapusty pekińskiej
- 1/2 szklanki kukurydzy
- 3 ogórki kiszane
- kolendra, zioła prowansalskie
- olej rzepakowy
- sól, pieprz



C. OBIADY



Trzy najważniejsze zasady:

1. Wybieramy mięso drobiowe z kurczaka i indyka (bez skóry), cielęcinę, chudą wołowinę oraz ryby np. dorsza, mintaja, okonia, szczupaka, lina, sandacza, morszczuka, halibuta również ryby tłuste np. pstrąga tęczowego, sardynki, śledzie, makrele, łososia, węgorza.
2. Warzywa powinny zajmować pół talerza - możemy jeść je do woli.

3. Ograniczamy porcję węglowodanów: ziemniaków, ryżu, kaszy, makaronu.

Wybieramy grube kasze (gryczaną, pęczak, bulgur, owsianą, jęczmienną), brązowy ryż oraz ryż parboiled oraz makaron 100% durum.

4. Dodatek tłuszczu do jednej porcji to 1 łyżeczka oleju np. rzepakowego.



Ryba z warzywami na patelni

Składniki na 4 osoby:

- Filet z np. mintaja ok. 800g
- 4 marchewki
- 8 różyczek brokuła
- 600 g żółtej fasolki
- czosnek

- sól, pieprz
- sok z cytryny
- natka pietruszki

+ makaron 100% DURUM

1. Rybę myjemy, filetujemy, osuszamy, przyprawiamy solą i pieprzem oraz kropimy sokiem z cytryny.

2. Na rozgrzaną oliwę wrzucamy czosnek lekko zgnieciony o deskę nożem i rumienimy, wyciągamy i drobno kroimy.

3. Na patelnię wrzucamy mieszankę warzyw - mogą być mrożone np. marchewkę, fasolkę żółtą i różyczki brokuła. Dusimy około 10-15 min, następnie dodajemy posiekany czosnek i układamy rybę, przykrywamy i dusimy jeszcze ok. 10 min. Gotową potrawę posypujemy natką pietruszki.



Gołąbki z kaszą gryczaną

Składniki:

- 1 główka kapusty gołąbkowej
- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 4 cebule
- 1 łyżka oleju
- 2 łyżeczki tymianku

1. Z kapusty wyciąć głąb, liście oddzielić, wrzucić do wrzątku i gotować około 5 minut. Odcedzić, ostudzić i odkroić gruby nerw po środku każdego liścia.
2. W garnku, na łyżce oleju, podsmażyć cebulkę, można dodać pieczarki. Wymieszać z ugotowaną kaszą gryczaną. Farsz zawijać w liście kapusty, jak tradycyjne gołąbki.
3. Garnek wyłożyć dużymi liśćmi kapusty, na nich układać gołąbki. Wierzch również przykryć liśćmi kapusty.
4. Wlać 1 szklankę bulionu warzywnego i dusić na wolnym ogniu 40 minut.



Ryba pieczona z batatami

Składniki:

- 300 g ryby np. dorsza
- 2 łyżeczki musztardy Dijon
- 1 duży batat
- pieprz
- papryka
- rozmaryn suszony
- koperek
- łyżka oleju

1. Kawałki ryby posmarować z obu stron musztardą Dijon, oprószyć pieprzem, ułożyć w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym olejem.
2. Batata obrać ze skóry pokroić na grube frytki, skropić olejem, posypać solą, rozmarynem i słodką papryką. Wymieszać i ułożyć je w drugim naczyniu żaroodpornym.
3. Oba naczynia wstawić do nagrzanego piekarnika, piec ok. 25 minut w temperaturze 180 stopni.
4. Podawać z surówką z kiszanej kapusty.



Gulasz z cukinią

Składniki na 4 osoby:

- 600 g szynki wieprzowej
 - 2 sztuki cukinii
 - majeranek
 - sól, pieprz
- + kasza pęczak
+ buraczki

1. Mięso umyj i pokój w kostkę. Podsmaż na 1 łyżce oleju, przypraw solą i pieprzem i duś 45 minut.
2. Umyj i pokrój w kostki cukinię. Dodaj do mięsa i chwilę gotuj razem.
3. Podawaj z kaszą pęczak i surówką z buraczków.



Kurczak curry

Składniki:

- pierś z kurczaka
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka curry
- 2 łyżki otręb pszennych
- 1/3 łyżeczki soli

+ ryż parboiled

+ brokuł

1. Umyj pierś z kurczaka, pokrój w kostkę, dodaj przyprawy oraz otręby, wymieszaj.
2. Podsmaż na 1 łyżce oleju 10-15 minut.
3. Ryż przygotuj zgodnie z zaleceniami umieszczonymi na opakowaniu. Brokuł zalej wrzątkiem i gotuj 10 minut - al dente ze szczyptą soli.



Kotleciki jajeczne z otrębami

Składniki 4 sztuki:

- 5 ugotowanych na twardo jajek
- 1 jajko surowe
- sól i pieprz
- 1 łyżka otrębów owsianych
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki lub koperku
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- 1 łyżka otręb pszennych
- 1 łyżka oleju rzepakowego

+ ziemniaki

+ fasolka żółta i zielona

1. Ugotowane na twardo jajka obrać ze skorupki, włożyć do miski, dokładnie rozgnieść widelcem. Dodać surowe jajko, sól, pieprz, 1 łyżkę otrąb owsianych, natkę pietruszki lub koperku oraz szczyptę szczypiorku. Dokładnie wymieszać, uformować 4 kotleciki, mocno dociskając masę.
2. Obtoczyć w otrębach pszennych. Możemy włożyć do lodówki na ok. 2 godziny, kotlety będą łatwiej się smażyły.
3. Usmażyć kotleciki na 1 łyżce oleju rzepakowego przez ok. 3 minuty z obu stron.



ZDROWA LISTA ZAKUPÓW

Warzywa:

- sałaty (rzymska, lodowa, masłowa),
- rukola,
- szpinak,
- roszponka,
- kapusta włoska,
- kapusta czerwona,
- pekińska,
- jarmuż,
- kalarepa,
- brokuł,
- kalafior
- papryka,
- bakłażan,
- pomidory,
- cukinia, kabaczek,
- dynia,
- marchew,
- seler,
- buraki,
- cebula,
- czosnek,
- por,
- korzeń pietruszki,
- awokado.

Owoce:

- maliny,
- jeżyny,
- truskawki,
- borówki,
- wiśnie,
- czereśnie
- pomarańcze,
- grejpfruty,
- mandarynki
- jabłka,
- gruszki,
- śliwki,
- brzoskwinie,
- nektarynki, morele,
- arbuz, melon,
- ananas,
- banan,
- mango.

Kasze:

- jęczmienna,
- bulgur,
- owsiana,
- gryczana,
- jaglana,
- komosa ryżowa,

- amarantus,
- sorgo.

Ryże:

- brązowy,
- parboiled,
- czerwony,
- czarny.

Pieczywo:

- pełnoziarniste,
- razowe,
- graham,
- orkiszowe,
- żytnie.

Makarony i mąki:

- makaron 100% durum,
- makaron pełnoziarnisty,
- mąka z pełnego przemiału,

Dobre tłuszcze:

- orzechy: włoskie, migdały, pekan, laskowe, brazylijskie,
- pestki, nasiona: siemię lniane, nasiona chia, słonecznik, pestki dyni, sezam, mak,
- oleje: olej rzepakowy, olej słonecznikowy, oliwa z oliwek, olej lniany (na zimno)

Przyprawy

- zioła: majeranek, pietruszka, koperek, rozmaryn, kolendra, bazylia, oregano, zioła prowansalskie, tymianek, lubczyk,

- kminek,
- pieprz,
- kurkuma,
- curry,
- liść laurowy,
- ziele angielskie,
- papryka słodka/ostra,
- chrzan,
- ocet winny, jabłkowy,
- wanilia,
- cynamon

Produkty białkowe

- rośliny strączkowe: fasola, soczewica, ciecierzycy, groch, groszek, bób,
- nabiał: chudy twaróg i chude serki twarogowe, jogurty naturalne , kefiry, mleko 1,5 - 2 %,
- napoje roślinne: najlepiej bez dodatku cukru np. napój sojowy, migdałowy, kokosowy
- jaja
- ryby zarówno chude jak i tłuste,
- chude gatunki mięs: kurczak, indyk,

Węglowodany złożone

- płatki zbożowe: owsiane, orkiszowe, żytnie, jęczmienne

Pamiętaj!

„Talerze Zdrowia” dają Ci możliwość dowolnego łączenia wszystkich grup produktów.

Jeżeli wolisz zjeść ogórka zamiast brokuła, to obróć tarczę i wyszukaj idealny zestaw dla Ciebie.

Do dzieła!