

EKO KUCHNIA



EKOLOGICZNE ROZWIĄZANIA
KUCHEENNE DLA WIELKIEGO I
MAŁEGO GŁODU



POLSKO-UKRAIŃSKA RADA
WYMIANY MŁODZIEŻY

ПОЛЬСЬКО-УКРАЇНСЬКА РАДА
ОБМІНУ МОЛОДДЮ



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

Projekt został sfinansowany ze środków
Polsko-Ukraińskiej Rady
Wymiany Młodzieży z dotacji MEN

Spis treści

I O posiłkach

II Śniadania

III Obiady

IV Kolacje

ROZDZIAŁ I ***O posiłkach***

W dzisiejszych czasach, gdy świadomość ekologiczna rośnie, coraz więcej osób zwraca uwagę na to, co ląduje na ich talerzach. Kuchnia ekologiczna to nie tylko trend, ale styl życia, który sprzyja zdrowiu, wspiera naszą planetę i promuje odpowiedzialne podejście do konsumpcji. Sięgając po produkty ekologiczne, mamy pewność, że nasz posiłek jest wolny od chemicznych pestycydów, sztucznych nawozów i GMO, bezpośrednio przekłada się na nasze samopoczucie i kondycję zdrowotną.

Eko posiłki niosą ze sobą szereg korzyści. Po pierwsze, są bogatsze w składniki odżywcze, ponieważ warzywa i owoce uprawiane bez użycia sztucznych środków mają wyższy poziom witamin i minerałów. Po drugie, spożywanie ekologicznych produktów zmniejsza nasz ślad węglowy – lokalne, sezonowe warzywa i owoce nie muszą być transportowane na długie odległości, co obniża emisję CO₂. Dodatkowo, wybierając rolnictwo ekologiczne, wspieramy małych, odpowiedzialnych producentów i dbamy o bioróżnorodność.

W tej książce znajdziesz przepisy, które łączą prostotę z dbałością o jakość składników. Każde danie jest hołdem dla natury – pełne smaku, zdrowia i szacunku dla środowiska. Zapraszam do wspólnej kulinarnej podróży, która nie tylko dostarczy przyjemności dla podniebienia, ale również pozwoli poczuć, że nasze codzienne wybory mogą zmieniać świat na lepsze.

ROZDZIAŁ II

Śniadania



Pasta jajeczna

5 jajek
2 łyżki startego żółtego sera (np. cheddar lub gouda)
1 czubata łyżka majonezu
1 łyżeczka musztardy np. delikatesowej
sól i pieprz do smaku
1 łyżeczka posiekanego szczypiorku

Cztery średniej wielkości jajka ugotuj na twardo. Po ugotowaniu od razu zalej je zimną wodą i uszkodź skorupkę jajka. Ja obieram jajka pod małym strumieniem zimnej wody z kranu. Po lekkim przestudzeniu możesz posiekać jajka nożem. Możesz również rozdrobnić jajka przy pomocy widelca. Kawalek ulubionego żółtego sera zetrzyj na tarce, na grubych oczkach. Dodaj też trzy płaskie łyżki dobrej jakości majonezu, łyżeczkę musztardy delikatesowej oraz pół łyżeczki soli i większą szczyptę pieprzu. Do pasty jajecznej dodaj też łyżkę kwaśnej śmietany 18 %. Większego ogórka kiszzonego obierz ze skórki i pokrój w drobną kostkę. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj i sprawdź smak pasty. By może wolisz bardziej słoną pastę.. wówczas dodaj trochę soli. Przed podaniem pasty posiekałam jeszcze cienki szczypiorek. Pasty jajecznej nie trzeba odkładać do lodówki, by smaki się przegryzły. Można od razu wyłożyć ją na kanapki i rozkoszować się tym cudownym smakiem.

Tosty z jajkiem i awokado

1/2 porcji sosu holenderskiego (zob. SOS HOLENDERSKI PRZEPIS)

1 awokado

2 tosty lub np. kromki ciabatty


masło

2 jajka

listki bazylii lub natki do dekoracji

Przygotować SOS HOLENDERSKI. Awokado umyć, przekroić wzdłuż na pół, usunąć pestkę oraz skórę (najwygodniej wybrać miąższ łyżką). Pokroić na plasterki. Tosty lub bułkę opiec w tosterze lub na patelni. Ułożyć na talerzu, posmarować masłem, przykryć awokado, doprawić solą i pieprzem. Zagotować osoloną wodę w średnim garnku na głębokość ok. 10 cm. Gdy woda będzie się gotować, zmniejszyć ogień do średniego i zrobić wir wodny mieszając łyżką. Wbić jajka do miseczek, następnie przelać delikatnie do wirującej wody. Gotować przez ok. 2,5 - 3 minuty aż białko będzie ścięte, a żółtko pozostanie miękkie. Wyjąć jajka z wody (najlepiej łyżką cedzakową) i ułożyć na awokado, doprawić solą i pieprzem. Na jajka wyłożyć sos holenderki, udekorować zielonymi listkami.





ORbOZiD

Placki ziemniaczane z sosem kurkowym

Sos:
Olej
1 cebula
Kurki
Woda
Bulion rosółowy
Śmietana
Sól
Pieprz
Pietruszka
Czosnek
Szczypta chili

Placki:
1 kg ziemniaków,
1 duża cebula,
2 jajka,
2 łyżki mąki pszennej,
1 łyżka jogurtu naturalnego,
1,5 łyżeczki soli,
0,5 łyżeczki pieprzu,
olej do smażenia.

Ziemniaki umyj, obierz, a następnie trzy ziemniaki zetrzyj na tarce na większych, jarzynowych oczkach, a resztę na małych oczkach. Przełóż starte ziemniaki na gęste sitko, by odcedzić z nich nadmiar wody. Poczekaj kilka minut, możesz delikatnie docisnąć ziemniaki łyżką. W misce z wodą z odcedzonych ziemniaków na dnie wytrąci się biała masa – to skrobia.

Odlej ostrożnie wodę, a gęstą skrobię wybierz łyżką i dodaj do ziemniaków. Zetrzyj na tarce cebulę.

Możesz już przygotować masę na placki: dodaj do ziemniaków jajka, cebulę, jogurt, mąkę pszenną, sól i pieprz. Całość dokładnie wymieszaj.

Rozgrzej olej na patelni, ustaw średni płomień.

Kładź po łyżce masy, delikatnie ją rozplaszczając i smaż placki na złoty kolor z obu stron.

Gotowe placki ziemniaczane przekładaj na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym. Pomoże to jeszcze bardziej pozbyć się nadmiaru tłuszczu.

Na początku dokładnie oczyść kurki z ziemi, piasku i igliwia.

Następnie większe kurki pokrój, aby miały jednakową wielkość co mniejsze okazy.

Cebulę posiekaj na drobną kostkę, a czosnek przeciśnij przez praskę.

Na patelni z grubym dnem rozpuść masło. Najlepsze będzie klarowane. Smaż cebulę na średniej mocy palnika, aż do zeszklenia. Dodaj czosnek i smaż przez minutę.

Następnie do cebuli z czosnkiem dorzuc kurki. Smaż przez 5 minut, aż grzyby będą rumiane.

Do patelni wlej bulion warzywny i dokładnie wymieszaj.

Dolej śmietankę do patelni z grzybami i połącz na jednolity sos. Zmniejsz moc palnika i gotuj sos z kurek przez 8-10 minut, aż zgęstnieje.

Dopraw do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową.

Na koniec do sosu z kurek dodaj posiekany koperek lub natkę pietruszki.

Kwaśnica

**2,25 litra wody
700 g surowych żeberk
400 g wędzonych żeberk
300 g wędzonego boczku
3 ząbki czosnku
3 kawałki suszonych borowików
700 g ziemniaków
400 g kiszonej kapusty
przyprawy: 2 łyżeczki soli, 1/2 łyżeczki pieprzu,
3 łyżeczki suszonego majeranku, 1 łyżeczka
kminku, 3 ziele angielskie, 2 liście laurowe**

Surowe żeberka opłukać i pokroić na części z 2 żebrami. Włożyć do dużego garnka, wlać zimną wodę, dodać sól i zagotować. Zszumować, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 45 minut pod przykryciem.

Wędzone żeberka podzielić na porcje z jednym lub dwoma żeberkami. Dodać do wywaru. Boczek pokroić w kostkę i również dodać do zupy. Doprawić pieprzem i kminkiem, dodać ziele angielskie, liście laurowe oraz czosnek i suszone borowiki. Gotować przez około 20 minut pod przykryciem.

Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki i gotować przez ok. 20 minut. Kapustę kiszoną odcisnąć i posiekać, dodać do garnka z zupą. Wsypać suszony majeranek, przykryć i gotować przez około 30 minut aż kapusta i mięso będą miękkie.

A collage of various dishes including spaghetti, a burger, and a salad, with a central text overlay. The background is a dark, textured surface. The text "KROOZDIZ" is written in a bold, black, sans-serif font, centered within a white rectangular box with a thin green border. The dishes are arranged around the text: a bowl of spaghetti with a fork is at the top center; a bowl of spaghetti with a fork is at the top right; a bowl of spaghetti with a fork is at the bottom right; a burger is at the bottom center; a salad is at the bottom left; and a bowl of spaghetti is at the top left.

KROOZDIZ

Różowe naleśniki z buraków

**mąka pszenna (1 szklanka)
jajko ekologiczne (1 sztuka)
sok z buraków kwaszonych (1 szklanka)
proszek do pieczenia (2 łyżeczki)
pieprz czarny (szczypta)
olej sezamowy.
• Twarożek:
twaróg ekologiczny (500 g)
cebula (1 sztuka)
pieprz czarny (szczypta)
koperek (szczypta)
jogurt ekologiczny (2 łyżki)**

**Zmieszaj mąkę, proszek do
pieczenia, sok z buraków, wbij jajko i
dokładnie wymieszaj.**

**Dodaj świeżo zmielony pieprz.
Ciasto powinno być lejące i bez
grudek.**

**Rozgrzej na patelni olej sezamowy.
Smaż naleśniki dość krótko, aby
zachowały ładny różowy kolor.**

**Przygotowanie twarożku:
Rozdrobnij twarożek i zmieszaj z
dwoma łyżeczkami jogurtu.
Pokrój cebulkę bardzo drobno i dodaj
do twarogu.**

**Przypraw pieprzem, koperkiem i
ewentualnie odrobiną soli.**

Sałatka grillowa

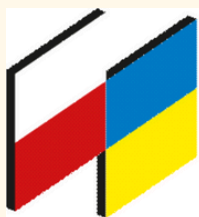
mix sałat z roszponką lub rukolą (ok. 500 g)
3 łyżki suszonych pomidorów
3 łyżki zielonych oliwek
200 g pomidorków koktajlowych
1 długi ogórek
100 g sera sałatkowego
Dodatkowo:
4-5 łyżek oliwy z oliwek
1 łyżeczka musztardy miodowej
1 łyżka octu balsamicznego lub winnego
szczypta oregano
szczypta soli

Do miski wkładamy mix sałat, posiekane pomidory suszone i oliwki. Długiego ogórka siekamy w plasterki, a pomidorki koktajlowe kroimy na połówki. Ser sałatkowy odcedzamy i wsypujemy do miski.

W miseczce mieszamy ze sobą składniki sosu: mieszamy oliwę z oliwek wraz z musztardą miodową, octem balsamicznym lub winnym. Dodajemy także szczyptę oregano i soli.

Sałatkę oblewamy sosem i mieszamy za pomocą łyżki.

Podajemy do mięs z grilla np. szaszłyków, karkówki czy kiełbasek. Smacznego!



**POLSKO-UKRAIŃSKA RADA
WYMIANY MŁODZIEŻY**

—
**ПОЛЬСЬКО-УКРАЇНСЬКА РАДА
ОБМІНУ МОЛОДДЮ**



**Ministerstwo
Edukacji Narodowej**

Projekt został sfinansowany ze środków
Polsko-Ukraińskiej Rady
Wymiany Młodzieży z dotacji MEN