



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Collegium Civitas

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Mój przepis

- uniwersalny
- powtarzalny
- zrozumiały

- zbilansowany
- złota rada
- własna historia z nim związana

- Dodanie zdjęcia wykonanej potrawy

Mój przepis

- podanie składników wraz z ich gramaturą,
- liczby porcji,
- orientacyjny czas przygotowania,
- stopień trudności przepisu,
- dodatkowa porada co do jego
 - przygotowania,
 - dekorowania
 - serwowania.
- zadbajmy o powtarzalność przepisów oraz atrakcyjną stronę wizualną
 - dodanie zdjęć,
 - własne historie
 - porady

Jak może to wyglądać?

Śledzie po królewsku



Sylwia Przepiórka



”

Ten przepis bardzo lubię ponieważ kojarzy mi się z wigilijną kolacją, kiedy do trochę lat temu postanowiłam przyjąć większe grono rodziny. śledzie zalałam ciepłym sosem. Uratowały mnie te trzy dni .
Przepis dostała cała rodzina
Jest to obowiązkowe danie wigilijne w moim domu

PRZEPIS

Śledzie po królewsku



LICZBA PORCJI

6 porcji



CZAS PRZYGOTOWANIA

1 godzina



POZIOM TRUDNOŚCI

średni

Składniki

6 filetów śledzia
garść grubych rodzynek
garść suszonych śliwek
duża cebula
koncentrat pomidorowy (średni słoiczek)
olej rzepakowy (pół szklanki) sól cukier
pieprz sok z cytryny do smaku
mleko (1 litr) natka pietruszki

Przygotowanie

- Śledzie moczymy w mleku 2 godz opłukujemy, osuszamy
- Cebulę obieramy, kroimy w piórka i szklimy na oleju
- Śliwki i rodzyнки zalewamy gorącą wodą po kilku minutach odsączamy
- Do cebuli dodajemy śliwki i rodzyńki plus koncentrat pomidorowy
- Sos doprawiamy do smaku i zostawiamy do całkowitego wystygnięcia
- Każdy filec kroimy na 4 części i przekładamy sosem
- Dekorujemy natką pietruszki
- Śledź jest najlepszy po 3 dniach
- W moim eksperymencie dodałam do sosu jeszcze suszoną żurawinę
- Śledź jest pyszny z pieczywem razowym

Szklanka szklance nierówna, czyli...

jak sprawić by miary domowe były jednak
owe w kuchni babci, mamy i wnuczki?

- Ile waży.pl odpowie na :
 - Kostka masła
 - Jajko
 - Kromka chleba
 - Plaster sera
 - Łyżka mąki
 - Szklanka wody
 - Makaron do zupy
- Łyzeczka miodu
- Szczypta soli
- Parówka
- Jabłko
- Liść sałaty
- Pomidor
- Tabliczka czekolady
- Kotlet schabowy

Jak przeliczyć miary domowe na metryczne?



- BLOG
- PRZELICZNIK
- SZYBKI OBIAD
- ZUPA Z DYNI

PRZELICZNIK KUCHENNY

WYBIERZ PRODUKT... np. [MAKA PSZENNA](#) [CUKIER](#) [CUKIER PUDER](#)

1 Sprawdź ile waży mąka, cukier, itp.

OBJĘTOŚĆ

ML ŁYŻEK

SZKLANEK ŁYZECZEK

WAGA

GRAM

Wybierz produkt i podaj jego objętość w ml, lub skorzystaj z miar objętości jak szklanka (250 ml), łyżka (15 ml) czy łyżeczka (5 ml).

Możesz też przeliczać w drugą stronę - podać wagę aby poznać objętość produktu.

PRZELICZNIK FOREMEK

W PRZEPISIE JEST: FOREMKA TORTOWNICA

O WYMIARACH: X CM

W DOMU MAM: FOREMKA TORTOWNICA

O WYMIARACH: X CM

PRZELICZ

Części przepisu

- **Nazwa**

- Makaron z kurczakiem i pesto
- Pieczone udka kaczki z pomarańczami
- Kurczak w kremowym sosie pomidorowo-koperkowym
- Zupa curry z dynią, szpinakiem i krewetkami

Części przepisu

- **Uniwersalność** – miary domowe lub gramatura
 - Co lepsze?
 - Podanie liczby porcji

SKŁADNIKI / 4 PORCJE

1 łyżeczka oleju roślinnego (np. kokosowego)

3 łyżeczki czerwonej pasty curry*

1 szklanka surowej dyni (obranej i pokrojonej w kosteczkę)

500 ml bulionu drobiowego lub jarzynowego

250 ml mleka kokosowego

1/2 łyżeczki cukru trzcinowego

1 łyżeczka pasty tamaryndowej lub
1 łyżka soku z limonki

ok. 80 g szpinaku (garść)

200 g krewetek (oczyszczonych, bez ogonków, rozmrożonych) lub 100 g różyczek kalafiora

Do posypania: kolendra

Kuchenne miarki

1 filiżanka 170 ml



1 szklanka 250 ml



1 kubek 300 ml



1/4 kubka = 5 łyżek



1/2 szklanki = 8 łyżek



1 łyżka = 3 łyżeczki



1 łyżeczka = 8 szczypt



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

! Collegium Civitas

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

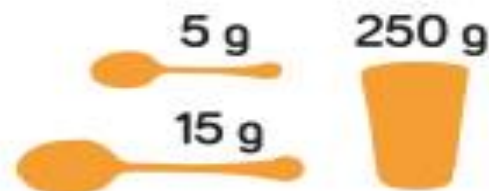


Przelicznik produktów

WODA



NAPOJE MLECZNE



OLEJ



MAKA PEŁNOZIARNISTA



KASZA



PŁATKI OWSIANE



Pojemność
małej oraz dużej,
płaskiej łyżeczki



kakao/kawa



mąka



sól



masło



miód

Części przepisu

Składniki - produkty

Garść opieniek



Garść opieniek waży 40 g.

poprzednie
ważenie

	100g	3 garście (120 g)
Energia	43 kcal	52 kcal
Białko	2,1 g	2,5 g
Tłuszcz	0,7 g	0,8 g
Węglowodany	5,9 g	7,1 g
Błonnik	3,2 g	3,8 g

Dzienne zapotrzebowanie ?

3 garście (120 g) dla 2000 kcal

[pokaż dla mojego zapotrzebowania](#)

3 garście (120 g)

Do kalkulatora

Przelicz

Do ulubionych

Uzupełnij dane


Dodaj zdjęcie

Części przepisu

sposób przygotowania

- Metoda krok po kroku
- Obierz cebulę. Posiekaj, Pokrój w piórka.
- Im bardziej szczegółowo tym przepis bardziej odtwarzalny.

PRZYGOTOWANIE

DODAJ NOTATKĘ 

- W garnku podgrzać olej i dodać pastę curry. Podsmażyć przez 1-2 minuty co chwilę mieszając. Dodać dynię (oraz kalafiora jeśli używamy) i smażyć przez ok. 1 minutę mieszając.
- Dodać 2-3 łyżki bulionu i podsmażyć przez 2-3 minuty co chwilę mieszając. Dodać resztę bulionu i zagotować. Gotować przez 5 minut, następnie dodać mleko kokosowe i zagotować, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 5-7 minut na małym ogniu, aż dynia będzie miękka.
- W międzyczasie doprawić cukrem oraz solą w razie potrzeby. Dodać krewetki, odstawić garnek z ognia i odczekać ok. 3 minuty, dodać opłukany szpinak, wymieszać. Doprawić pastą tamaryndową lub sokiem z limonki i podawać.

WSKAZÓWKI

* można zrobić samemu: zetrzeć ząbek czosnku oraz 2 cm kawałek imbiru, dodać łyżeczkę posiekanej chili, łyżkę posiekanej cebuli, można też dodać szczyptę startej skórki z limonki

Części przepisu zdjęcie

- Atrakcyjność przepisu
- Własne wykonanie i doświadczenia



POŁĘDWICZKA Z PIECZARKAMI I POREM



ZUPA ENCHILADA Z KURCZAKIEM



KURCZAK Z BROKOŁAMI PO CHIŃSKU



SMAŻONE POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE



ZUPA PIECZARKOWA Z KURCZAKIEM



FILETY KURCZAKA Z CUKINIĄ, SZPINAKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI



ŁOSOŚ W KREMOWYM SOSIE Z KURKAMI I SZPINAKIEM



KURCZAK W SOSIE SWEET CHILLI



KURCZAK W SOSIE CHIMICHURRI



KURCZAK Z BROKOŁAMI



MAKARON Z KURCZAKIEM I FASOLKĄ



ZUPA Z KURCZAKIEM, FASOLKĄ I ZIEMNIAKAMI

Części przepisu

moja rada, wspomnienie, historia rodzinna

- Składniki dobrze utrzyj w moździerzu by nie zostały grudki.
- Najlepiej smakuje posypane ziołami.
- Podawaj tuż po przygotowaniu. Smakuje najlepiej.
- Dziadek Stefan w ten sposób piekł świeżo złowione szczupaki i podawał je z ziemniakami z ogniska.

Części przepisu

- Warto uwzględnić:
 - Ilość porcji
 - Stopień trudności
 - Czas przygotowywania

„mniej soli, cukru, tłuszczu”

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

dla osób dorosłych

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 - warzywa i 1/4 - owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i - częściowo - serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół - mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.



Instytut
Żywności
i Żywienia

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.



DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

Nowe plemiona w kuchni?

- Nowe plemiona w kuchni – wegetarianie, weganie, fleksitarianie, freeganie, locavore – trzymać się z daleka czy warto ich podpatrywać?
- Kto jest kim?



Nowe plemiona w kuchni

- **Laktoowegetarianizm (owolaktarianizm)**
 - najbardziej rozpowszechniona odmiana wegetarianizmu.
 - rezygnacja z potraw mięsnych.
 - dopuszczone niektóre produkty pochodzenia zwierzęcego: nabiał, miód.
- **Laktowegetarianizm**
 - popularna odmiana wegetarianizmu,
 - wyłączenie z jadłospisu jaj.
 - dopuszcza mleko i przetwory.
- **Fleksitarianizm**
 - elastyczny wegetarianizm – dieta roślinna polegająca na okazjonalnym spożywaniu posiłków zawierających np. poza domem, na przyjęciach, w domach przyjaciół lub rodziny.
- **Owowegetarianizm**
 - z produktów zwierzęcych dopuszcza jedynie jaja.
- **Weganizm**
 - Rezygnacja ze wszelkich pokarmów odzwierzęcych.
 - bez mleka, serów, jaj i miodu.
 - określenie proekologicznego stylu życia - niekorzystanie z produktów, w których powstaniu brały udział zwierzęta, takich jak skórzane ubrania, futra czy testowane na zwierzętach kosmetyki

Nowe plemiona w kuchni

- **Witarianizm**

- wyłącznie produkty świeże
- odrzuca jakiegokolwiek potrawy gotowane.
- rezygnacja z wszelkich napojów typu kawa, herbata.

- **Frutarianizm**

- najbardziej radykalna forma wegetarianizmu.
- Poza mięsem i produktami odzwierzęcymi wyklucza
 - owoce i warzywa, których zerwanie uśmierciłoby roślinę (np. sałaty).
 - Dozwolone są ogórki, kabaczki, pomidory, bakłażany, jabłka, banany, pomarańcze etc.

- **Liquidarianizm**

- spożywanie witarianiańskiego pokarmu pod postacią soku.

- **Sprautarianizm**

- spożywanie w większości kiełków (skielkowane nasiona roślin-zbóż, warzyw, owoców).