ŚWIĄTECZNE ZDROWE POTRAWY – ZDROWIE I SMAK NA ŚWIĘTA!

Święta to czas rodzinnych spotkań, radości i wyjątkowych smaków.
W naszej szkole promujemy zdrowy styl życia również podczas tego wyjątkowego okresu.
Przygotowaliśmy dla Was inspiracje, które pozwolą cieszyć się świątecznymi potrawami w zdrowszej odsłonie!

ZDROWE ŚWIĄTECZNE PROPOZYCJE:

Pełnoziarniste ciasteczka świąteczne

Zastąpienie mąki pszennej pełnoziarnistą i cukru naturalnym słodzikiem (np. ksylitolem) sprawi, że świąteczne wypieki będą zdrowsze i równie smaczne.

Kompot z owoców bez cukru

Dodając suszone owoce i przyprawy korzenne (goździki, cynamon), stworzymy aromatyczny napój bez dodatku cukru.

Lekki barszcz wigilijny

Przygotowany na bazie naturalnego zakwasu buraczanego, z ograniczeniem soli, będzie zdrowym wyborem dla całej rodziny

DLACZEGO WARTO?

1. **Zdrowe potrawy wspierają odporność i dobre samopoczucie.**
2. **Pokazujemy dzieciom, że zdrowe jedzenie może być smaczne i atrakcyjne.**
3. **Uczymy się równowagi pomiędzy tradycją a nowoczesnym podejściem do żywienia.**

„MAŁE ZMIANY, WIELKI EFEKT”

ZMIEŃ!

tradycyjne składniki NA== zdrowe alternatywy

cukier

miód, ksylitol,
daktyle

mąka pszenna

mąka
pełnoziarnista,
owsiana

olej kokosowy,
masło orzechowe

masło

śmietana,
majonez

jogurt
naturalny,
jogurt grecki

ŚWIĄTECZNE INSPIRACJE

Pełnoziarniste pierniczki z miodem.

400g mąki orkiszowej pełnoziarnistej
100g erytrolu
lub cukru kokosowego
20 g przyprawy do piernika
10 g kakao
2 jajka L
100g oleju kokosowego
100g miodu
2 płaskie łyżeczki sody oczyszczonej (8g)

1. Do garnka przełóż miód, olej, erytrol, kakao i podgrzej do rozpuszczenia składników.
2. Do miski przesiej mąkę, dodaj sodę i wymieszaj.
3. Do suchych składników dodaj ciepłe rozpuszczone składniki, wbij całe jaja.
4. Całość wyrabiaj łyżką, masa będzie lekko lepiąca ale taka ma być jej konsystencja.
5. Ciasto wstaw do lodówki na ok 1 godzinę.
6. Wyjmij ciasto z lodówki. Stolnicę oprósz mąką, wyłóż jedną część ciasta. Wyrób krótka chwilę żeby uelastycznić ciasto, podsypując je mąką, wałkuj na grubość ok 4-5 mm.
7 Wykrojone ciastka układaj na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Pierniki wstawić do piekarnika rozgrzanego do 175 st C i piec przez ok 8-9 minut.

ŚWIĄTECZNE INSPIRACJE

Sałatka jarzynowa z jogurtem

Składniki
włoszczyzna 0.5 kilograma
ogórek kiszony 1 sztuka
jajko 2 sztuki
jabłko 1 sztuka
groszek zielony 2 łyżki
jogurt grecki 100 mililitrów
sól 1 szczypta
czarny pieprz mielony 1 szczypta

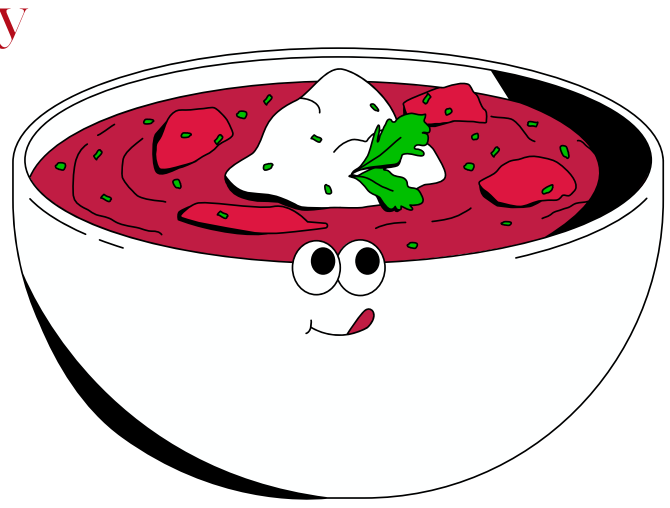
1. Ugotuj jajka , warzywa z włoszczyzny obierz i gotuj 20 minut.
2. Drobno pokrój jabłko, ogórek kiszony, jaja i ugotowane warzywa
3. Połącz wszystkie pokrojone składniki i dodaj do nich i dodaj do nich groszek.
4. Całość wymieszaj z jogurtem. Możesz posypać szczypiorkiem
5. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

ŚWIĄTECZNE INSPIRACJE

Zakwas buraczany do barszczu

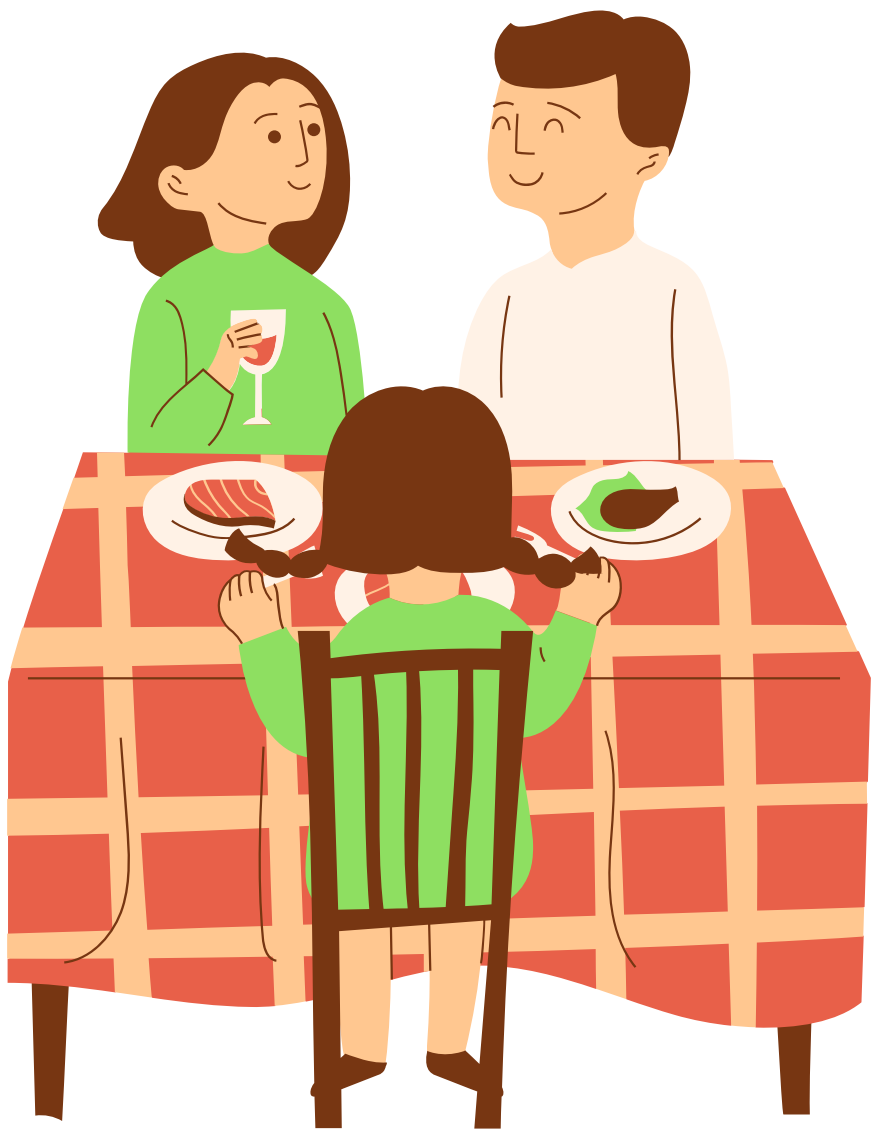
Składniki:

0,5 kg buraki czerwone (buraki ćwikłowe)
0,5 litra przegotowanej wody
1 płaska łyżeczka soli
2 małe ząbki czosnku
2 liście laurowe
3 ziarna ziela angielskiego
2 ziarna pieprzu
1 łyżeczka miodu



1. Buraki umyj i cienko obierz. Pokrój je na grubsze plasterki.
2. Przygotuj szklane naczynie (może być słoik). Pamiętaj, by przed włożeniem do nich buraków naczynia porządnie umyć i wyparzyć. To bardzo ważne, by zachować sterylny proces fermentacji.
3. W naczyniu układaj pokrojone buraki. W przerwy pomiędzy kawałkami warzyw powkładaj przyprawy do zakwasu i pokrojony w paski czosnek.
4. W przegotowanej wodzie rozpuść sól. Tak przygotowaną letnią solanką zalej zawartość naczynia.
5. Górę naczynia przykryj gazą. Przytwierdź ją gumką recepturką.
6. Zakwas odstaw na około tydzień do chłodnego, suchego i ciemnego miejsca.
7. Zakwas z większą ilością czosnku jest gotowy już po 4 dniach. Im dłużej zakwas się robi, tym będzie ostrzejszy.
8. Sygnałem świadczącym o tym, że zakwas jest gotowy, będą intensywna barwa oraz lekko musujący, buraczany smak z nutką czosnku.

Zachęcamy do zdrowych wyborów kulinarnych w tym magicznym czasie.



ZDROWYCH I SMACZNYCH ŚWIĄT!