

RYBY

To składnik diety, którego brakuje w dziecięcym (i dorosłym) menu. Ryby dostarczają zdrowego i pełnowartościowego białka oraz najzdrowszych, nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Bardzo dobrze się dzieje, że kwasy omega-3 są coraz popularniejsze i rośnie świadomość ich wartości odżywczych. Zbawiennie działają na układ nerwowy – zaobserwowano związek pomiędzy wysokim spożyciem tych kwasów przez kobiety w ciąży i karmiące piersią a szybszym rozwojem wzroku u dzieci. Mają działanie przeciwzapalne, dlatego zmniejszają ryzyko wystąpienia infekcji i miażdżycy, są niezbędne w prewencji nowotworów. Zmniejszają ryzyko wystąpienia astmy i poprawiają koncentrację oraz zdolność nauki u dzieci. O zbawiennym działaniu tranu wiedziały już nasze babcie. Mamy obecnie ogromny wybór tranów dostępnych w aptece, warto z tego skorzystać. Choć ceny ryb rzeczywiście nie należą do najniższych, to warto je kupować; znacznie taniej jest w sklepach rybnych, od rybaków – im bliżej producenta, tym taniej. Najwyższą zawartość kwasów omega-3 ma łosoś, ale tylko krok za nim są śledzie, sardynki, makrela i pstrąg. Ja skłaniam się również za wybieraniem ryb ze znanych lokalnych hodowli śródkowodnych. A kwasy omega można suplementować również preparatami pochodzenia roślinnego (warto suplementować kwasy omega-3 w każdej grupie wiekowej).

Często pojawia się obawa o zanieczyszczenie ryb, ale jak pokazują badania, korzyści płynące z jedzenia ich przewyższają negatywne skutki ewentualnych zanieczyszczeń. Zachęcam was do zapoznania się z broszurką WWF „Jaka ryba na obiad”. Polecam również inne publikacje tej organizacji dotyczące ryb. Dzięki nim dowiecie się, które ryby są zanieczyszczone, które nie i jak są one odtławiane, aby dobrze lub źle oddziaływać na środowisko.

Nie bójcie się karmić dzieci rybami, ale oczywiście zwracajmy uwagę dzieci na ości. Pokazujemy im, jak wygląda ość i uczulajmy, że „Gdy natkniesz się na ość, to ma ją wypłuć”. Nie róbmy paniki i nie histeryzujmy: „Uważaj na ości, żebyś się nie udławił, bo pamiętam jak ciocia... i pojechaliśmy na

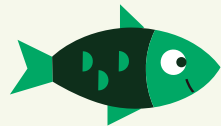


pogotowie”, bo skończy się to tym, że przerażone dziecko nigdy nie tknie ryby. Moi chłopcy od małego jedzą ryby i samodzielnie omijają ości. Przede wszystkim dajmy dzieciom wybór i uczmy nowego smaku. Nie uprzedzajmy faktów stwierdzeniem: „Tataś nie lubi ryby, ale ty spróbuj...”. Taki wstęp nie brzmi zachęcająco i stawia rybę na pozycji przegranej.

Różne warianty i sposoby na smaczne podawanie ryb:

- ✖
ryby pieczone z ziołami
- ✖
ryby grillowane
- ✖
klopsiki rybne
- ✖
ryba w sosie pomidorowym lub warzywnym
- ✖
zupa rybna
- ✖
ryba w galarecie
- ✖
śledzie z różnymi sosami
- ✖
pasty rybne.

Wymieniać mogę do rana – próbujemy. Proponuję, by od dziś w każdym domu trzy razy w tygodniu pojawiała się jakaś ryba. I zapominamy o jesienno-zimowych infekcjach, alergiach i chorobach układu krążenia.



TŁUSZCZE

Powinniśmy unikać tłuszczów pochodzenia zwierzęcego na rzecz roślinnych. Od dziś zapomnijmy o istnieniu smalcu – możemy nim ewentualnie smarować wieczorem piersi kaszlących dzieci (świetna metoda na męczący suchy kaszel), ale w kuchni ze smalcem się żegnamy! Do smażenia najlepszy jest olej, np. rzepakowy, ryżowy, oliwa z oliwek.

Dieta dzieci z wyższą niż prawidłowa masą ciała w większości przypadków składa się, między innymi, z nadmiaru produktów pochodzenia zwierzęcego.

Chrońmy siebie i dzieci przed nadmiarem soli i dodatków chemicznych. Wędliny można przygotować samodzielnie. Do smażenia – olej rzepakowy, a na surowo: oliwa, olej słonecznikowy, lniany (świetne źródło kwasów omega-3, ale nie można go podgrzewać), czy z pestek winogron.

JAJA

To ważny składnik dziecięcej diety. Jeszcze w głowie kołaczę mi stara zasada dietetyczna – dwa jajka tygodniowo – ale o tym zapominamy.

Możemy jeść jajka nawet codziennie pod warunkiem, że będą to jajka od szczęśliwej kury! Takiej, która jadła to, na co miała ochotę – poskubała ziarna zbóż, podgryzła koniczynkę, chapsnęła dżdżownicę, pobiegała, rozwinęła mięśnie, zobaczyła słońce. A te z chowu klatkowego – pozwólcie, że nie będę opisywała warunków, w jakich zwierzęta te zmuszone są egzystować – smaczne i zdrowsze na pewno nie będą. Gdybym miała zjeść siebie samą, to wolalabym wypoczętą po urlopie, a nie taką, która wynoszona jest przez tłum po podróży metrem i po zjedzeniu sojowo-kukurydzianej karmy z farbą, nadającą mojemu żółtku odpowiednie zabarwienie.

Zakupy to ważny temat w kontekście odżywiania. Najczęściej w końcu najpierw coś kupujemy, dopiero potem zjadamy. Co zatem kupować? I jak to robić? Musimy zaopatrzyć się w lupę.

Nauczmy się wybierać produkty – potem, gdy poznamy ich skład, będziemy wiedzieć, co jest dobre, a co nie.



Jak już pisałam wcześniej – warto jest również zaplanować, co chcemy zjeść. Głód jest najgorszym doradcą, więc jeżeli w tym stanie pójdziemy do sklepu, to niestety wybierzemy niezdrowe rzeczy i to w ilościach zdecydowanie nadmiernych.



Nie kupuj niczego, co uchodzi za niezdrowe. Ciastka na wypadek przyścia gości? Spokojnie, nikt nie wpada niezapowiedziany. A nawet jeśli, to nie będzie ciastek, trudno. Podasz bakalie. Zwykle te ciastka dla gości zjadamy sami. Co z oczu, to z serca.



Szukaj zdrowszych zamienników produktów, które lubisz, a o których wiesz, że ci szkodzą.



Łatwiej iść patrząc na pozytyw – wypisz zdrowe produkty i dania, które lubicie, włączcie je do codziennych zakupów i menu, potem dodawaj kolejne. Nie myśl o tym, co tracisz.



Im prostszy i krótszy skład kupowanych produktów, tym lepiej.



Unikaj produktów dedykowanych dzieciom oraz takich, którym przypisuje się cudowne właściwości. Nikt nie reklamuje marchewki i jabłek, a wiemy, że są one zdrowe!



Nie wierz w to, że lek na kaszel musi być słodkim lizakiem, a omega-3 musi być żelkiem!

ZMIANY

Jeżeli po przeczytaniu tej książki czujesz potrzebę wprowadzenia zmian do sposobu żywienia swojej rodziny, oto kilka rad, jak można zrobić to skuteczniej.

Potraktuj to jako rodzinne wyzwanie. Dzieci uwielbiają zadania, wspólnie z całą rodziną odbywać misję, planować i realizować plan. Nie oszukujmy się – nam, świadomym i odpowiedzialnym dorosłym, też o wiele przyjemniej jest podjąć wyzwanie, rozpocząć jakąś grę, zamiast liczyć kalorie, myśleć o spożywanych witaminach i katować się na siłowni, „bo to zdrowe i tak trzeba”. A więc zapraszam wszystkich do udziału w misji „Nasz zdrowy dom”. I oczywiście nie możemy rozpocząć planowania od powiedzenia: „Dziecko, masz problem z nadwagą, więc teraz się wszyscy dla ciebie poświęcimy i zrobimy rewolucję.” Przecież cała rodzina chce być zdrowa i piękna!

MAŁE KROCZKI

Usiądźmy w sobotę lub niedzielę (bo to spokojny dzień gdy mamy czas) przy stole. Bez ciasta na środku oczywiście, za to z kartką i ołówkiem, dzbankiem wody z plasterkami cytryny i pokrojonymi w ćwiartki jabłkami, marchewką, kilkunastoma śliwkami i garścią świeżych orzechów do łupania.

Zapytajmy dziecko, co ono uważa i jak powinniśmy realizować nasz cel. Z pewnością ma jakąś wiedzę o zdrowym żywieniu i higienicznym życiu. Jeżeli podchwycimy pomysł, który wyszedł od dziecka, pochwalimy je oraz wpisujemy do programu rodziny, dziecko będzie realizowało to z większym zapałem oraz pilnowało nas bardziej, niż gdyby to była świetna rada lekarki, mamy albo pani nauczycielki.

Jeżeli nasze dziecko ma kilka lat, zmiany wprowadzajmy mu świadomie i powoli. Dzieci uwielbiają zadania i nawet 2–3 latek może pilnować realizacji prozdrowotnego planu.

TO ONE NAS DOPILNUJĄ

Pamiętajmy, że dzieci są zwykle bardzo karne i świetnie pilnują – jeżeli mają na to szansę – siebie i otoczenia. Oto co może pojawić się na naszej liście:

Codziennie rano jemy pełnowartościowe śniadanie,
które nie jest słodkie.



Wychodzimy z domu z drugim śniadaniem.



Ustalamy godziny posiłków, aby było ich 5 w ciągu dnia,
w odstępach 2,5–3 godzinnych.



Nie kupujemy niezdrowych rzeczy.



Pijemy wodę, kompoty czy świeże soki zamiast słodkich napojów.



Zamiast razem oglądać telewizję, wprowadzamy
wspólną aktywność fizyczną.



Razem przygotowujemy zdrowe posiłki, staramy się też
wspólnie robić zakupy lub chociaż tworzyć ich listę.



Wzajemnie się motywujemy.



Co tydzień robimy weryfikację.

Niech ta kartka z tymi i waszymi pomysłami będzie dostępna w widocznym dla wszystkich miejscu.

Po sporządzeniu takiego planu warto jest skonsultować się ze specjalistą, który sprawdzi, czy nasze zamierzenia faktycznie pokierują nas w odpowied-

nią stronę. Warto skorzystać tu z pomocy mądrego dietetyka, który da nam wędkę, a nie rybę – tzn. niekoniecznie rozpíše restrykcyjną dietę z gramami marchewki, które musimy zjeść, tylko podpowie jak delikatnie zmodyfikować to, co znamy i daje nam poczucie bezpieczeństwa, aby było lepiej i zdrowiej.

Dzieciom nie obniżamy kaloryczności diety, ale dbamy o jej zbilansowany skład. Nie trzeba w tym celu liczyć kalorii. Jeżeli w każdym posiłku będą warzywa, 2 razy dziennie owoce, źródłem węglowodanów złożonych będzie kasza, razowe pieczywo lub brązowy ryż, białko pochodzić będzie głównie z roślin strączkowych, ryb, jajek, a dieta będzie oparta o sezonowe produkty, z wykluczeniem źródeł pustych kalorii, czyli słodczy, przetworzonych dań, słodkich napojów i tłustych potraw, to wystarczy. Dodanie do tego regularnej aktywności fizycznej przez co najmniej 4 dni w tygodniu (poza lekcją WF), musi przynieść pożądany rezultat.

No i teraz realizacja... W fundacji Kobiety bez Diety śmiejemy się, że zrobimy kiedyś kampanię Sam usmaż sobie schabowego! Nie może być tak, że tata chce kotlet, mama sałatkę, a dziecko kanapkę z razowym chlebem. Im coś trudniejsze, bardziej kłopotliwe i skomplikowane, tym mniej prawdopodobne, że się powiedzie.

Razem planujcie jadłospis, pomoże to na początku. Usprawni zakupy i gotowanie oraz ogólne działanie. Jeżeli razem umawiamy się, że zamiast smażonej ryby w panierce, będzie ryba pieczona w piekarniku – to potem łatwiej jest nam ją zjeść i powiedzieć: umówiliśmy się na to. Jeżeli chcesz coś innego, wpleciemy to do naszego kolejnego jadłospisu, ale teraz trzymamy się planu. Wspólne jedzenie niesie wiele korzyści, nie tylko dietetycznych. Poznajemy się, zbliżamy do siebie, mamy czas na spokojną rozmowę. Zachęcam do tego zawsze, gdy to możliwe. Zapomnijmy o jedzeniu przed telewizorem. To powoduje, że jemy dużo więcej niż nam się wydaje. Ciekawostka – najwięcej podjadamy w trakcie programów sensacyjnych!

Bądź wzorem! Nie można wymagać od dziecka, żeby powstrzymało się od zjedzenia ciastka, jeżeli widzi, że ty je jesz. Siedząc w fotelu nie zachęcasz nikogo do aktywności. Ja często ćwiczę wieczorami przed komputerem. I wiecie co? Moi synowie, bez namawiania, dołączają do mnie. A Staś



ostatnio zaczyna ćwiczyć sam! Czy gdybym ja się nie ruszała, przyszłoby mu to do głowy? NIE!

W tym temacie mogę nie kończyć... ale skończę! Z pobudek głównie ekologicznych – bo szkoda papieru! Mam nadzieję, że przeczytaliście książkę przynajmniej w fragmentach i zainicjowała ona w was chęć zmian lub upewniła, że robicie dobrze! Jeżeli tak jest, to dajcie mi, proszę, znać, bo nic mnie tak nie cieszy, jak wiadomości od czytelników, że w książce odkryli jakąś literówkę – mam pewność, że czytali! W tej książce nie będzie literówek, ale uważni czytelnicy mogą oznaczyć mnie na Instagramie @kach_blazejewska_dietetyk – będę wiedziała, po co ten papier zadrukowuję! Dziękuję za uwagę!

Kach Błażejewska-Stuhr

WYWAR

warzywny czyli baza do zup

- 2 marchewki
- 1 cebula
- 1 por
- 1 pietruszka
- 1 pasternak
- 1 seler
- 1 seler naciowy
- 1 kawałek kapusty
- 1 kawałek kurkumy lub imbiru
- kilka ząbków czosnku
- glony kombu
- kilka grzybów shiitake
- „resztki” warzyw, takie jak głąb kapusty, łądoga kalafiora itp.
- ziele angielskie
- liść laurowy
- pieprz
- sól (opcjonalnie pasta miso lub sos sojowy)

Na dnie garnka utóź przekrojoną na pół cebulę, pora oraz czosnek. Na nich utóź pozostałe warzywa (marchewka, pietruszka, pasternak, seler) – przekrojone wzdłuż. Chodzi o to, żeby powierzchnia styczności warzyw z wodą była jak największa, bo chcemy uwolnić cały ich aromat i wszystkie wartości. Możesz dorzucić pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, kawałek kurkumy lub imbiru, a jak ktoś lubi ostrzej, można dodać i papryczkę chili. Można dodać seler naciowy, kalarepkę, cykorię (ja uwielbiam gotowaną cykorię) i kawałek kapusty lub kilka brukselki. A dodatkowo natkę marchwi, liście selera, głąb kapuściany, zewnętrzne liście kalafiora, łądogę brokuła, jeżeli jej nie zjadamy, itd, itp. A teraz włóż gaz pod przykrytym garnkiem. Tak, zgadza się, jeszcze nie wlewasz wody. Przecież trzeba przypalić cebulkę i pora. Poczekaj chwilę na uwolnienie wszystkich aromatów i po ok. 5 minutach do garnka wlej dużo wody. Wywar będzie się gotował długo, więc część wody odparuje. I dopiero na koniec dodaj sól, albo sos sojowy lub pastę miso.

Wywar po przygotowaniu możesz poporcjować i zamrozić. To świetna baza do zup!





ZUPA KREM

z marchewki z cynamonem

- 4 marchewki
- 3 ziemniaki
- 1 por
- 1 łyżeczka czarnuszki
- 1 szczypta cynamonu

Marchewki i ziemniaki umyj, obierz i ugotuj wraz z porem w osolonej wodzie (ok. 1,5–2 l). Kiedy warzywa będą miękkie, zmiksuj i dopraw cynamonem. Przed podaniem posyp czarnuszką.

ZUPA

ze świeżych pomidorów

- 1 kg pomidorów
- 2–3 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy
- 1 kula mozzarelli
- tymianek
- 1 szczypta soli

Czosnek i cebulę obierz, pokrój w plastry i wrzuć na dużą patelnię z oliwą i solą. W tym czasie sparz pomidory, obierz ze skórki, pokrój każdy na 8–10 części i dorzuć na patelnię. Mieszając, powoli podgrzewaj, aby woda odparowała. Gdy masa zgęstnieje, przestudź ją i zmiksuj. Mozzarellę pokrój w kostkę. Gorącą zupę podawaj z łyżką mozzarelli (tak, aby rozpuściła się w zupie), posypaną tymiankiem.



KREM

buraczany z mlekiem kokosowym

- 3 duże buraki
- 1 duża puszka mleczka kokosowego
- 1,5 szklanki wody
- 2 łyżki soku z limonki
- 2 ząbki czosnku
- kawałek świeżego imbiru (ok. 2 cm)
- mały kawałek świeżej papryczki chili lub szczypta chili w proszku
- 1 szczypta soli
- 1 szczypta pieprzu
- olej do smażenia
- Do podania: świeża natka kolendry lub pietruszki, mały kawałek buraka pokrojony w paseczki

Piekarnik rozgrzej do temperatury 200° C. Buraki wyszoruj, bez obierania zawiń w folię aluminiową. Piecz przez 45–50 minut. Upieczone buraki w mundurkach rozwiń z folii i chwilę przestudź. Odetnij korzonki, przekrój na pół i pokrój w plasterki. Ćwiartkę buraka zostaw i pokrój w cienkie paseczki, będziesz ich potrzebować do wykończenia zupy.

Na dnie dużego garnka rozgrzej trzy łyżki oleju, dodaj posiekany czosnek, posiekany imbir i posiekaną papryczkę chili (jeśli używasz chili w proszku, dodaj je na koniec, już po zmiksowaniu kremu). Podsmażaj wszystkie składniki przez minutę, następnie dodaj pokrojone buraki i dokładnie wymieszaj. Dodaj mleczko kokosowe, wodę, płaską łyżeczkę soli i gotuj przez 10–15 minut na niewielkim ogniu.

Zupę zmiksuj na gładki krem, jeśli będzie to potrzebne, możesz dodać nieco więcej wody. Dopraw do smaku solą, pieprzem i sokiem z limonki. Teraz właśnie jest odpowiedni moment na dodanie sproszkowanego chili, wsyp je razem z resztą przypraw. Krem buraczany podawaj gorący, z posiekaną natką pietruszki lub kolendry wraz z cienkimi paseczkami buraka.





ZUPA KREM

z zielonego groszku

Zupa krem z zielonego groszku to prawdziwa esencja słodczy lata.

- 1,5–2 szklanki groszku
- ½ l bulionu warzywnego
- 1 szalotka
- ½ pora
- 2 łyżki oleju lub masła klarowanego
- kilka listków mięty
- sól i pieprz do smaku
- odrobina tartego sera do posypania (opcjonalnie)

Pokrój szalotkę i pora i podsmaż na oleju lub maśle klarowanym. Groszek gotuj w bulionie przez 10–15 minut, w międzyczasie dorzuć do niego podsmażoną szalotkę i pora. Do garnka wrzuć jeszcze miętę i zmiksuj składniki. Dopraw solą i pieprzem, jeśli chcesz, posyp tartym serem.



obiady

PIEROGI

z bobem i twarogiem

CIASTO:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 żółtko
- 2–3 łyżki zimnej wody

DO PODANIA:

- masło, bułka tarta

FARSZ

- 300 g bobu
- 200 g twarogu półtłustego lub chudego
- 2 średnie cebule
- kilka listków świeżej mięty
- 1 ząbek czosnku
- oliwa do smażenia

Ze wszystkich składników zagnieć ciasto na pierogi, włóż do lodówki. Bób gotuj w osolonej wodzie, aż skórka wyraźnie się pomarszczy. Na patelni podsmaż na oliwie cebulę z czosnkiem pokrojonymi w drobną kostkę. W misce roznieć widelcem twaróg, dodaj przestudzoną cebulę z czosnkiem i posiekaną miętę. Bób obierz ze skórki i dodaj do farszu, dopraw solą i pieprzem. Ciasto cienko rozwałkuj, podsypując mąką, aby nie przywierało, szklanką wycinaj kółka, nakładaj na nie łyżeczką porcję farszu, składaj na pół i szczelnie zlepij. Gotuj w osolonej wodzie do momentu, aż pierogi wypłyną na powierzchnię. Podawaj polane roztopionym masłem z bułką tartą.





Czarny makaron na czerwono czyli

PASTA FRESCA

z czarnym makaronem z fasoli

- makaron spaghetti z czarnej fasoli
- 2-3 pomidory malinowe
- 1 cebula
- świeża kolendra lub bazylia
- czosnek
- parmezan
- oliwa z oliwek do smażenia

Skórkę pomidorów nakrój na krzyż, zalej je wrzątkiem i sparz, po minucie wylej wodę, ściągnij skórkę i pokrój pomidory w ćwiartki. Na oliwie podsmaż czosnek, cebulę pociętą w piórka i pomidory. W tym czasie makaron ugotuj al dente, nie odsączając, wyłóż go na patelnię z sosem. Podgrzewaj przez ok. 3 minuty, dodaj świeże zioła, wymieszaj i podawaj makaron posypyany tartym parmezanem.

KLUSECZKI

z dyni z masłem szałwiowym

- 250 g pieczonej dyni (piżmowej, hokkaido)
- 250 g ugotowanych ziemniaków
- 80 g maki pszennej
- 1 jajko
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 10 listków szałwii
- gałka muskatołowa
- słodka papryka w proszku
- ½ szklanki tartego sera (opcjonalnie)
- 1–2 łyżki masła

Ziemniaki zmiksuj na gładkie purée. Dynię zmiksuj, wrzuć na suchą patelnię i podsmaż, aż puści całą wodę i masa stanie się gęsta. Wystudzoną dynię i ziemniaki połącz w większej misce, dodaj obydwie przesiane mąki, jajko, starty ser, gałkę muskatołową, paprykę, dopraw solą i pieprzem. Całość wyrób na gładkie ciasto i uformuj je w kulę. Podsyń stolnicę mąką, podziel ciasto na 4 części i z każdej uformuj walek o grubości ok 1 cm. Ostрым nożem pokrój na skos na kawateczki. Kluseczki gotuj w osolonej wodzie do momentu wypłynięcia. Na patelni podsmaż na maśle listki szałwii z odrobiną soli. Polej nim kluseczki przed podaniem.





TAGLIATELLE

z anchois i oliwą

- 400 g makaronu tagliatelle, najlepiej świeżego
- 3–4 filety anchois
- 1 mała puszka tuńczyka w sosie własnym lub oleju
- 2 duże pomidory malinowe
- 1 czerwona cebula
- 1 natka pietruszki
- 1 łyżeczka świeżo mielonego pieprzu
- oliwa z oliwek do smażenia

Skórkę pomidorów nakrój na krzyż, zalej je wrzątkiem i sparz, następnie wylej wodę, zdejmij skórkę i pokrój pomidory na ósemki. Na oliwie podsmaż pokrojoną w kostkę czerwoną cebulę i filety z anchois, dodaj pomidory podzielone na ósemki. Duś przez chwilę, podlewając odrobiną wody z gotującego się w osolonej wodzie makaronu. Na koniec dodaj tuńczyka i ugotowane al dente tagliatelle prosto z garnka (bez odcedzania). Przed podaniem posyp dużą ilością posiekanej natki pietruszki i świeżo mielonym pieprzem.

PARMIGIANA

- 2 pomidory malinowe
- 1 średni bakłażan
- 1 puszka przetartych pomidorów
- 1 ząbek czosnku
- 125 g mozzarelli lub innego sera do zapiekania
- świeża bazylia
- oliwa do smażenia

Bakłażana pokrój w plastry, obsmaż na oliwie z dwóch stron, aż się mocno przyrumieni i posól. Skórkę pomidorów nakrój na krzyż, zalej je wrzątkiem i sparz, wylej wodę, a pomidory obierz ze skórki i pokrój na plastry. W garnku podgrzej przetarte pomidory z wyciśniętym ząbkiem czosnku, dopraw solą i pieprzem. W naczyniu żarodopornym ułóż na przemian plastry bakłażana i pomidorów. Zalej sosem pomidorowym. Posyp listkami bazylii i na wierzchu połóż tarty ser tak, aby zakrył całą powierzchnię. Piecz w temperaturze 170° C przez ok. 30 minut lub gdy ser się zarumieni i na wierzchu powstanie chrupiąca „skorupka”.





TARTA

z fetą i warzywami

SPÓD:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 jajko
- ½ kostki masła
- 2–3 łyżki wody

FARSZ:

- 3 jajka
- 2 dwie kolorowe papryki

- 1 cukinia
- 1 cebula
- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- ½ bakłażana
- 1 ząbek czosnku
- mozzarella albo inny ser do zapiekania
- świeże zioła: tymianek, rozmaryn, bazylija

Połącz wszystkie składniki na ciasto, zagnieć je i schłódź w lodówce. Pokrojone warzywa smaż na oliwie z czosnkiem, aż zmiękną, dopraw do smaku. W misce roztrzep jajka z jogurtem, dodaj świeże zioła, posól. Formę do tarty o średnicy 28 cm wyklej ciastem (brzeży trochę wyżej niż rant tarty, ponieważ podczas pieczenia trochę opadną). Wstaw ciasto do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180° C na 15 minut. Wyjmij, przestudź ciasto, następnie ułóż na nim podsmażone warzywa, całość zalej przygotowaną masą jajeczną i posyp tartym serem. Wstaw do nagrzanego piekarnika (175° C) i piecz do momentu, aż masa jajeczna zetnie się i zarumieni.

WŁOSKI SOS POMIDOROWY

czyli baza do wielu dań

Bez tego sosu ciężko byłoby mi przetrwać zimę. Jest świetną bazą przeróżnych dań, ale też doskonałym kołem ratunkowym przy przygotowaniu ekspresowego obiadu.

- 5 kg dojrzałych pomidorów
- oliwa z oliwek lub olej rzepakowy do smażenia
- 1 kg cebuli
- sól i pieprz do smaku
- 2–3 główki czosnku

Główki czosnku oszczyść z suchych, zewnętrznych łusek. Pomidory umyj, pokrój, wrzuć do garnka wraz z główkami czosnku i gotuj. Na oliwie z oliwek albo oleju rzepakowym usmaż cebulę. Ważne, żeby się skarmelizowała i była lekko brązowa. Cebulę dodaj do pomidorów i dalej gotuj. Przed przecieraniem wyjmij główki czosnku, oddziel ząbki i wrzuć z powrotem do sosu. Następnie przetrzuj sos przy użyciu przecieraka lub przez sito. Możesz go też zmiksować – ale zostaną w nim skórki, oczywiście to nic złego, sos jest jednak delikatniejszy bez nich. Płynny sos wstaw na gaz i gotuj aż odparuje około 1/3 jego objętości. Dopraw solą i pieprzem (pamiętaj, że potem sos zawsze można będzie dosolić). Gorący sos pomidorowy wlej do wyparzonych stoików. Dla pewności możesz je jeszcze zapasteryzować: na dnie garnka połóż ściereczkę lub tetrowe pieluszki, włóż stoiki i zalej je wodą do 3/4 ich wysokości, a następnie gotuj przez około 20 minut. Po wyjęciu z garnka zostaw je do wystygnięcia do góry dnem.

