



GLUTENOWY ZAWRÓT GŁOWY

OBALAMY MITY - POTWIERDZAMY FAKTY

Gluten krok po kroku, czyli jak wprowadzać produkty zbożowe do diety dziecka

Kompleksowy e-przewodnik
dla rodziców



CZYM JEST GLUTEN?

Glutenem nazywamy białka występujące w wybranych zbożach, takich jak pszenica (oraz wszystkie jej odmiany, jak orkisz), żyto, pszenżyto, jęczmień i owies (ten ostatni naturalnie jest bezglutenowy, ale pojawia się w nim gluten poprzez kontakt z innymi zbożami podczas przetwarzania). Gluten spotykamy w produktach wytworzonych z wyżej wymienionych zbóż: pieczywie, kaszach, mąkach, makaronach, a także w wielu innych przetworach spożywczych.

DLACZEGO ZBOŻA, W TYM GLUTENOWE, SĄ WAŻNE W DIECIE DZIECKA?

- Produkty zbożowe stanowią istotny składnik diety, będąc przede wszystkim **bogatym źródłem węglowodanów złożonych**, które dostarczają niezbędnej energii, szczególnie ważnej w okresie intensywnego wzrostu oraz rozwoju dziecka.
- Są one także **znaczącym źródłem witamin, zwłaszcza z grupy B**, takich jak kwas foliowy, niacyna, tiamina, które wspierają funkcje metaboliczne oraz zdrowie układu nerwowego, poprawiając koncentrację, pamięć i ogólną zdolność uczenia się, a także odgrywają istotną rolę w produkcji czerwonych krwinek. Pomagają też utrzymać zdrową skórę.
- Dostarczają również **składników mineralnych, takich jak żelazo niehemowe, magnez, cynk, fosfor i miedź** – niezbędnych dla wzrostu oraz wsparcia układu odpornościowego, regulacji gospodarki hormonalnej czy regeneracji organizmu. Składniki te mają również duże znaczenie w zapobieganiu cukrzycy, osteoporozie i niektórym nowotworom, wzmacniają także nasze kości. Warto zauważyć, że aby zwiększyć przyswajalność żelaza niehemowego pochodzenia roślinnego, zaleca się dodanie do takiego posiłku produktu bogatego w witaminę C, np. paprykę, natkę pietruszki, truskawki czy czarną porzeczkę.

→ **Błonnik** zawarty w pełnoziarnistych produktach zbożowych wspomaga regulację trawienia, zapobiegając zaparciom zarówno u niemowląt w trakcie rozszerzania diety, jak i u starszych dzieci.

CZY NALEŻY BAĆ SIĘ GLUTENU?

Produkty zbożowe zawierające gluten, czyli białko obecne w pszenicy, jęczmieniu i życie, budzą wiele obaw i wątpliwości. Dieta bezglutenowa staje się coraz bardziej popularna nawet u osób zdrowych bez wskazań medycznych, postrzegana jako zdrowszy sposób odżywiania. Aktualnie jednak nie ma naukowych dowodów na to, że eliminacja produktów zawierających gluten u osób zdrowych przynosi korzyści zdrowotne.

Istnieją jednak osoby, które powinny wykluczyć gluten z diety. Są to przede wszystkim osoby chore na celiakię oraz chorobę Dühringa, a także te, u których występuje alergia na gluten lub nieceliakalna nadwrażliwość na gluten.

Również w przypadku niektórych chorób, takich jak choroby autoimmunologiczne, czasami można zaobserwować nadwrażliwości pokarmowe. Eliminacja z diety odpowiednich alergenów, w tym również glutenu, może przynieść ulgę pacjentom i poprawić ich samopoczucie.

Jeśli pojawią się jakiegokolwiek objawy ze strony układu pokarmowego, zawsze należy w pierwszej kolejności skonsultować się z lekarzem. **Istotne jest, aby przed diagnozą chorób związanych z glutenem nie wykluczać go z diety, ponieważ może to utrudnić późniejszą diagnozę.**

Dla większości osób spożywanie produktów zawierających gluten jest bezpieczne, podobnie jak dobrze zbilansowana dieta bezglutenowa. Problem pojawia się, gdy dieta bezglutenowa nie jest odpowiednio zbilansowana pod kontrolą specjalisty, gdyż może to prowadzić do rozmaitych konsekwencji zdrowotnych:

→ osoby wykluczające z diety produkty zawierające gluten często sięgają po gotowe, wysokoprzetworzone produkty bezgluteno-

we dostępne w sklepach. Niestety takie produkty nie tylko są pozbawione wartości odżywczych, ale zawierają także dużą ilość zbędnych dodatków.

- Eliminując wszystkie produkty zbożowe zawierające gluten z jadłospisu, istnieje ryzyko poważnych niedoborów składników odżywczych. W wielu przypadkach jako zamiennik bezglutenowy stosowany jest ryż, co może prowadzić do nadmiernego spożycia arsenu, szczególnie niebezpiecznego w nadmiarze u małych dzieci.
- Bardzo dużym problemem jest przede wszystkim nadmiar przetworzonych produktów oraz tych wykonanych z oczyszczonych ziaren, a nie sam gluten. W zdrowej i zbilansowanej diecie produkty zbożowe pełnoziarniste są bogate w istotne składniki odżywcze, takie jak błonnik, witaminy z grupy B, żelazo niehemowe, magnez oraz wiele innych cennych substancji, które korzystnie wpływają na funkcjonowanie organizmu.

GDZIE JEST GLUTEN?

PSZENICA

Wybierając produkty pszenne, warto wybierać pełne ziarna, jeśli tylko jest to możliwe. Pełnoziarnista pszenica zachowuje wszystkie części ziarna, w tym otręby, zarodki i bielmo, dzięki czemu jest szczególnie bogata w składniki odżywcze.

KTO NIE POWINIEN JEŚĆ PSZENICY?

- chorujący na celiakię, którzy nie powinni jeść pszenicy i innych produktów zawierających gluten,
- cierpiący na nietolerancję glutenu, gdyż po spożyciu pszenicy powoduje ona u nich m.in. dyskomfort żołądkowy, bóle brzucha i wzdęcia – takie osoby powinny unikać tego zboża lub stosować produkty bezglutenowe,
- osoby z nietolerancją fruktanów (rodzaj węglowodanów fermentowanych w jelitach), u których zjedzenie pszenicy może objawiać się wzdęciami, bólami brzucha i niestrawnością,
- osoby z zespołem jelita drażliwego, którym po posiłkach zawierających pszenicę zdarzają się nasilone objawy ze strony układu

du pokarmowego – w ich przypadku ograniczenie lub unikanie produktów i przetworów z tego zboża może przynieść ulgę i zmniejszyć dolegliwości.

ŻYTO

Ważną cechą żyta jest jego **niski indeks glikemiczny (IG)**, co oznacza, że po spożyciu żytniego produktu nie dochodzi do gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi. Dzięki temu zboże to mogą bez przeszkód jeść osoby z cukrzycą lub insulinoopornością, bądź dążące do utrzymania stabilnego poziomu cukru. Ponadto żyto zapewnia dłuższe uczucie sytości, co pomaga kontrolować apetyt i pozwala ograniczyć ilość słodkich lub słonych przekąsek między posiłkami.

W JAKICH PRZYPADKACH ŻYTO JEST NIEWSKAZANE?

- Celiakia.
- Nietolerancja laktozy: niektóre produkty z żyta mogą zawierać laktozę, zatem osoby nietolerujące jej powinny sprawdzić skład produktu przed spożyciem.
- Kamica nerkowa: żyto zawiera związki, które mogą powodować tworzenie się kamieni nerkowych u osób podatnych na tę chorobę. Powinny one skonsultować się z lekarzem przed włączeniem żyta do diety.
- Interakcje z lekami: niektóre składniki zawarte w życie mogą wchodzić w interakcje z określonymi lekami. Osoby przyjmujące leki na stałe powinny uzgodnić z lekarzem wprowadzenie żyta do jadłospisu.

JĘCZMIEN

Wytwarza się z niego kaszę perłową i pęczak, otręby i płatki, mąkę oraz słód. Zawarte w jęczmieniu sole mineralne naturalnie obniżają ciśnienie krwi, dzięki czemu mamy szansę uniknąć nadciśnienia.

Jęczmień zawiera **beta-glukan**, który może pomóc w obniżeniu poziomu cholesterolu LDL (złego cholesterolu), a niższy cholesterol to mniejsze ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Znajdujący się w jęczmieniu błonnik pozwala utrzymać glukozę we krwi na właściwym poziomie, co jest istotne dla osób z cukrzycą lub insulinoopornością. Na optymalny wskaźnik cukru we krwi wpływa również **niski indeks glikemiczny** tego zboża.

JĘCZMIĘN NIE DLA WSZYSTKICH

Produktów zawierających jęczmień powinni unikać przede wszystkim chorzy na celiakię, z nadwrażliwością na gluten oraz nietolerujący laktozy (mogą ją zawierać niektóre produkty jęczmienne). Przed wprowadzeniem jęczmienia do diety powinny skonsultować się z lekarzem osoby przyjmujące regularnie leki, gdyż niektóre składniki znajdujące się w jęczmieniu mogą wchodzić z nimi w interakcje, oraz cierpiący na kamienie nerkowe – jęczmień jest bogaty w oksalany, które mogą przyczyniać się do ich powstawania.

OWIES

Owies to jedno z najzdrowszych zbóż. Bogate w składniki bioaktywne, a tym samym niezwykle wartościowe dla zdrowia człowieka, zboże to **zaliczane jest do żywności funkcjonalnej, czyli o wysokiej wartości żywieniowej.**

Spożywanie produktów pochodzących z owsa **pomaga obniżyć poziom cholesterolu** całkowitego we krwi, co jest zasługą zawartych w ziarnach owsa β -glukanów, fitosteroli, tokotrienoli oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych. Dodatkowo owies wykazuje zdolność do regulowania poziomu frakcji tzw. złego (LDL) i dobrego (HDL) cholesterolu – zmniejsza ilość frakcji LDL i zwiększa poziom HDL. Badania dowodzą, że spadek stężenia cholesterolu we krwi jest proporcjonalny do ilości spożywanych produktów owsianych i zawartych w nich β -glukanów, czyli związków wykazujących właściwości przeciwutleniające. Spożycie 3g β -glukanów (np. 2/3 filiżanki płatków owsianych, 1/3 filiżanki otrębów owsianych lub pół filiżanki kaszy owsianej) powoduje redukcję poziomu cholesterolu całkowitego o 2%, a stężenia LDL – o 5%. Dzięki temu mamy szansę zmniejszyć ryzyko wystąpienia niedokrwiennej choroby serca nawet o 10%!

Przetwory owsiane, takie jak płatki czy otręby, bardzo **korzystnie oddziałują na układ pokarmowy**. Zawarte w nich glukany regulują trawienie, wpływają na opóźnienie opróżniania żołądka, chronią błonę śluzową jelita cienkiego i żołądka. Glukany wraz z błonnikiem nierozpuszczalnym w wodzie pomagają usuwać niestrawione resztki pokarmu z jelit, zapobiegając powstawaniu nadżerek i stanów zapalnych, a w konsekwencji – działając profilaktycznie w nowotworach jelita grubego i cienkiego, żołądka i odbytnicy.

Jak wynika z badań, owies **poprawia koncentrację i samopoczucie**. Dzięki połączeniu pierwiastków (wapń, magnez, potas, żelazo) i witamin (głównie z grupy B) zboże to okazuje się bardzo skuteczne w walce z długotrwałym stresem i bezsennością.

Obecne w ziarnach owsa flawonoidy i saponiny (związki chemiczne pochodzenia roślinnego) działają moczopędnie, **chroniąc układ moczowy** (nerki, pęcherz moczowy). Składniki owsa wykazują także **działanie antyspazmatyczne**, przeciwdziałając skurczom i drgawkom.

W owsie znajdziemy również awenantramidy – **unikalne polifenole, które występują tylko w ziarnach tego zboża**. Mają one silne właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne i antyastmatyczne. Działają również antyalergicznie i łagodzą objawy świądu.

KTO MUSI UNIKAĆ OWSA?

Produkty zawierające owies nie są wskazane chorym na celiakię i z nadwrażliwością na gluten.

ORKISZ

To jedna z odmian pszenicy. Współczesne **badania naukowe dowodzą, że orkisz jest najzdrowszy ze wszystkich rodzajów zbóż**. Posiada optymalną ilość wszelkich niezbędnych do życia składników odżywczych: wysokowartościowego białka, węglowodanów, nienasyconych kwasów tłuszczowych, składników mineralnych (żelaza, magnezu, fosforu, wapnia) oraz witamin (A, E, D, B1, B2, B6).

Orkisz **zawiera rodanid, czyli naturalny antybiotyk**, który wykazuje wysoką skuteczność w przeciwdziałaniu infekcjom. Do jego

najważniejszych właściwości zaliczamy zdolność pobudzania aktywnych komórek organizmu do zwiększania sił układu odpornościowego.

W orkisz znajduje się 17% białka i aż 8 aminokwasów niezbędnych dla organizmu człowieka, co czyni z niego wyjątkowe zboże, które stanowi **cenne źródło białka roślinnego**.

W ziarnach orkisz obecne są też nienasycone kwasy tłuszczowe i fitosterole, sprzyjające prawidłowemu funkcjonowaniu serca i układu krążenia (skutecznie obniżają cholesterol).

Orkisz pełnoziarnisty (nieoczyszczone ziarno) poprawia koncentrację, nastrój i łagodzi stany zmęczenia – przede wszystkim ze względu na **wysoką zawartość magnezu i witamin z grupy B**, które działają kojąco na układ nerwowy.

Zboże to, właśnie dlatego, że stanowi **bogate źródło magnezu**, jest zalecane szczególnie osobom, które mają wyższe zapotrzebowanie na ten składnik mineralny, jak kobiety w ciąży, sportowcy, dzieci i osoby starsze. Warto przy tym zaznaczyć, że bardzo cennym źródłem magnezu jest mąka orkiszowa, która bez wątpienia powinna znaleźć się w diecie cukrzyka. Magnez z mąki orkiszowej nie tylko pozwala kontrolować poziom cukru we krwi, ale również może mieć istotny wpływ na zmniejszenie negatywnych skutków choroby, w tym owrzodzenia nóg.

Ta odmiana pszenicy ma **właściwości ogrzewające i wzmacniające śledzionę oraz trzustkę**, wykazuje także działanie krwiotwórcze i budujące mięśnie. Może być stosowany przy alergiach i zaburzeniach przemiany wapnia.

PRZECIWSKAZANIA DLA SPOŻYCIA ORKISZU:

- Nietolerancja laktozy: niektóre produkty z orkisz mogą zawierać laktozę, więc osoby z nietolerancją powinny sprawdzić skład przed spożyciem.
- Kamienie nerkowe: orkisz zawiera pewne ilości związków mineralnych, takich jak szczawiany, które mogą przyczyniać się do tworzenia się kamieni nerkowych u osób podatnych na ten problem. Osoby z historią kamieni nerkowych powinny skonsultować się z lekarzem przed spożyciem orkisz.
- Indywidualna nietolerancja: każdy organizm może reagować inaczej na spożywanie orkisz. Jeśli doświadczasz niepożądanych objawów po spożyciu orkisz, takich jak ból brzucha, wzdęcia, uczucie dyskomfortu, może to wskazywać na indywidualną nietolerancję. W takim przypadku warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

OKIEM DIETETYKA DZIECIĘCEGO



Katarzyna Szulc — dietetyk i ekspertka kampanii „Glutenowy zawrót głowy – obalamy mity, potwierdzamy fakty”, autorka bloga KatarzynaSzulc.pl

GLUTEN W DIECIE DZIECKA – KIEDY I W JAKI SPOSÓB WPROWADZAĆ ZBOŻA DO DIETY MALUCHA?

Katarzyna Szulc, która na swoim blogu dzieli się wskazówkami dotyczącymi m.in. prawidłowego rozszerzania diety niemowlaka, odpowiada na ważne pytania w tej kwestii.

W KTÓRYM MIESIĄCU ŻYCIA WPROWADZAĆ ZBOŻA ORAZ GLUTEN?

Zgodnie z obowiązującymi zaleceniami, produkty zbożowe, w tym również te zawierające gluten, można wprowadzać do diety dzieci w tym samym czasie co inne pokarmy uzupełniające, czyli nie wcześniej niż w 17. tygodniu życia (począwszy od 5. m.ż.) oraz nie później niż w 26. tygodniu (począwszy od 7. m.ż.). Jednocześnie Europejskie Towarzystwo Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (ESPGHAN) rekomenduje, by jadłospis niemowląt rozszerzać o gluten nie wcześniej niż w 17. t.ż. i nie później niż do ukończenia 1. roku.

KIEDY DZIECKO JEST GOTOWE NA ROZSZERZANIE DIETY?

Wiek dziecka to nie jedyny wyznacznik, którym należy się sugerować, planując rozszerzanie diety. Trzeba obserwować, kiedy dziecko zaczyna przejawiać gotowość do spożywania pokarmów stałych. Objawia się ona poprzez rozmaite, nabywane stopniowo umiejętności, takie jak: samodzielne siedzenie (lub z delikatnym podparciem), zainteresowanie jedzeniem, chwytanie jedzenia i trafianie nim do buzi, próby przeżuwania jedzenia, a także utrata odruchu wypychania jedzenia językiem.

W JAKI SPOSÓB WPROWADZAĆ GLUTEN DO DIETY?

Tak jak wszystkie nowe produkty wprowadzane do posiłków dziecka na etapie rozszerzania diety, tak i gluten należy wdrażać stopniowo oraz w niewielkich ilościach. Niestety zalecenia nie określają jego optymalnej ilości, dlatego warto podejść do tego z umiarem – nie musimy już odmierzać każdej łyżeczki kaszki pszennej, jak to kiedyś było w zwyczaju, ale też nie zaleca się podawania całej miseczki naraz. Na początku dodajemy do diety niemowlaka małe porcje takich przetworów glutenowych, jak kaszki, pieczywo czy makarony, obserwując jednocześnie reakcję organizmu dziecka.

JAKIE NIEPOŻĄDANE OBJAWY MOGĄ POJAWIĆ SIĘ PO WPROWADZENIU GLUTENU?

Jednego dnia nie należy wprowadzać innych nowych produktów do diety dziecka. Dzięki temu możemy dokładnie obserwować reakcję organizmu dziecka na nowy składnik, co jest kluczowe dla zidentyfikowania ewentualnych chorób glutenezależnych, takich jak celiakia czy alergia pokarmowa. Podczas wprowadzania glutenu należy przyglądać się dziecku pod kątem wystąpienia potencjalnych objawów reakcji alergicznej lub nietolerancji na gluten, do których zaliczyć można wysypki skórne, biegunkę, wymioty i bóle brzucha. W przypadku jakichkolwiek niepokojących symptomów, należy skontaktować się z lekarzem.

ZDROWY TALERZ MALUCHA – CO POWINNO SIĘ NA NIM ZNALEŻĆ?

O TYM, CO POWINNO ZNAJDOWAĆ SIĘ NA TALERZU MAŁEGO DZIECKA ORAZ JAKĄ ROLĘ PEŁNIĄ W CODZIENNYM ŻYWIENIU PRZETWORY ZBOŻOWE, MÓWI KATARZYNA SZULC.

Odpowiednio zbilansowana dieta odgrywa kluczową rolę w zapewnieniu dzieciom niezbędnych składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego wzrostu oraz rozwoju. Jest to fundament, na którym

buduje się ich przyszłe zdrowie i dobre samopoczucie. Niezależnie od wieku, dieta najmłodszych powinna uwzględniać różne grupy produktów spożywczych.

JAK ZMIENIA SIĘ ŻYWIENIE NIEMOWLĄT PO 6. MIESIĄCU ŻYCIA

Wraz z rozwojem dziecka jego zapotrzebowanie na składniki odżywcze wzrasta. Szczególnie istotne jest zapewnienie mu odpowiedniej ilości żelaza, którego zapasy zaczynają się wyczerpywać właśnie około 6. miesiąca życia. Do diety malucha należy wprowadzać w tym okresie produkty gęste odżywczo i energetycznie. Gęstość odżywcza i energetyczna oznacza, że dany posiłek dostarcza dużej ilości witamin, składników mineralnych oraz energii w stosunkowo niewielkiej ilości. Do żywności gęstej odżywczo i energetycznie zaliczyć możemy zboża, w tym glutenowe, najlepiej te z pełnego przemiału, kasze i płatki owsiane, orzechy (dla niemowląt w formie zmielonej lub w formie masła orzechowego), pestki i nasiona, jajka, łososia, wołowinę, rośliny strączkowe (np. fasola, ciecierzycza, soczewica), oleje roślinne, masło i owoce suszone.

– Przykładem bogatego w potrzebne składniki posiłku jest zupa warzywna z dodatkiem kaszy, np. jęczmiennej, a także mięsa lub roślin strączkowych i odrobiną oleju roślinnego. Może to być też kromka chleba z pastą z roślin strączkowych z dodatkiem oleju roślinnego oraz warzywami albo płatki pełnoziarniste, na przykład orkiszowe lub owsiane, z owocami i mielonymi orzechami. Posiłki powinny być dostosowane do wieku i umiejętności dziecka, podawane w formie rozdrobnionej lub jako produkty do samodzielnego jedzenia – tłumaczy Katarzyna Szulc.

Zgodnie z obecnymi zaleceniami, wybór pierwszego posiłku dla niemowlęcia nie ma dużego znaczenia i zależy od decyzji rodzica. Można zacząć od dyni, produktów zbożowych, mięsa, ryby czy jabłka – każda z tych opcji jest odpowiednia. Należy jednak pamiętać, by nowe produkty podawać stopniowo, w małych ilościach. W diecie niemowląt należy też unikać soli oraz cukru, nie zaleca się także podawania do picia mleka krowiego.

ILOŚĆ POSIŁKÓW W DZIECIE NIEMOWLAKA

– Jako rodzice nie mamy kontroli nad ilością pożywienia, które zjada dziecko. Naszym zadaniem jest jednak regularne podawanie mu pokarmów do wypróbowania. Istotne jest, aby regularnie oferować dziecku różnorodne posiłki, nawet jeśli nie wykazuje ono dużego zainteresowania jedzeniem lub spożywa niewielkie jego ilości – mówi dietetyczka.

LICZBA POSIŁKÓW STAŁYCH W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU DZIECKA:

- 6-8 miesięcy: 2-3 posiłki stałe
- 9-12 miesięcy: 3-4 posiłki stałe oraz ewentualnie przekąski, jeśli dziecko ma apetyt

DIETA DZIECKA PO 1. ROKU ŻYCIA

Po 1. roku życia nadal rozszerzamy dietę dziecka, ale jego posiłki są już bardziej zbliżone do tych z rodzinnego stołu. Niemniej jednak trzeba podkreślić, że dziecko to nie mały dorosły i jego potrzeby żywieniowe wciąż różnią się od potrzeb osób dorosłych.

– Podczas przygotowywania posiłków należy mieć na uwadze, że u rocznego malucha wzrasta zapotrzebowanie szczególnie na wapń. Dlatego warto zadbać o odpowiednią ilość produktów mlecznych. W menu dziecka można uwzględnić mleko krowie, ale nie należy przekraczać jego ilości powyżej 500 ml dziennie (2 szklanki). Pamiętajmy też o produktach fermentowanych, takich jak kefir, jogurt naturalny, maślanka, które dostarczają bakterii probiotycznych, korzystnie wpływających na zdrowie jelit – **wyjaśnia ekspertka.**

Żelazo nadal odgrywa istotną rolę w diecie dziecka, dlatego ważne jest, aby po ukończeniu 1. roku dieta dziecka zawierała produkty bogate w żelazo.

Jeśli mama nadal karmi dziecko piersią, zaleca się kontynuowanie karmienia tak długo, jak chcą tego obie strony. Mleko matki wciąż zapewnia wiele cennych składników odżywczych i dostosowuje się do rosnących potrzeb dziecka. W przypadku mleka modyfikowanego, po

1. roku życia nie jest już ono konieczne i może być zastąpione innymi produktami (rozważenie kontynuacji karmienia mlekiem modyfikowanym może być uzasadnione w przypadku silnych alergii lub niedoborów w diecie dziecka).

ILOŚĆ POSIŁKÓW W DZIECIU PO UKOŃCZENIU 1. ROKU ŻYCIA

W tym okresie zaleca się, by dzieci spożywały 4-5 posiłków dziennie, obejmujących 3 główne dania oraz 1-2 dodatkowe, takie jak drugie śniadanie i podwieczorek.

– Dieta malucha powinna być różnorodna, zbilansowana oraz zawierać żywność z różnych kategorii produktowych. Komponowanie posiłków dla dziecka będzie prostsze, jeśli skorzystamy z modelowego talerza żywieniowego. Pozwala on zrównoważyć udział wszystkich grup produktów w codziennym jadłospisie – zaleca Katarzyna Szulc.

JAK KOMPONOWAĆ POSIŁEK WEDŁUG ZASAD TALERZA ZDROWEGO ŻYWIENIA

WARZYWA I OWOCE (OK. 1/2 TALERZA)

Powinny stanowić podstawę każdego posiłku. Spożywanie różnorodnych warzyw i owoców, zwłaszcza sezonowych, dostarcza organizmowi niezbędnych witamin, składników mineralnych, błonnika oraz przeciwutleniaczy. W okresie jesienno-zimowym nie zapominajmy o mrożonkach, które również zachowują wysoką wartość odżywczą. Pamiętajmy, aby warzyw było więcej niż owoców.

PRODUKTY WĘGLOWODANOWE (OK. 1/4 TALERZA)

Podstawę węglowodanową diety dziecka powinny stanowić różnorodne produkty zbożowe w naturalnej formie: różne rodzaje kasz, płatki zbożowe, pieczywo, makaron. Dostarczają nie tylko energii niezbędnej do codziennych aktywności, ale zapewniają także bogactwo składników odżywczych, w tym witamin z grupy B, składników mineralnych oraz błonnika.

PRODUKTY BIAŁKOWE (OK. 1/4 TALERZA)

Sięgajmy po różne źródła białka: jajka (bogate w witaminy, składniki mineralne, cholinę, luteinę oraz antyoksydanty, które korzystnie wpływają na układ nerwowy i wspierają funkcje mózgu), nabiał (zawierający wapń niezbędny dla zdrowia kości i zębów), mięso (dostarczające żelaza), ryby (bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 dla zdrowia serca i mózgu) oraz nasiona roślin strączkowych (obfitujące w błonnik, witaminy z grupy B i składniki mineralne).

TŁUSZCZE

Do posiłku warto dodać dobre tłuszcze w postaci olejów roślinnych, orzechów, nasion, które dostarczają zdrowych nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz różnorodnych składników odżywczych. Również masło jest wartościowym źródłem tłuszczu. Dodatek tłuszczów do posiłków pomaga w lepszym wchłanianiu witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K).

WODA

Powinna być elementem każdego posiłku, już od początku rozszerzania diety.

PRZEKĄSKI

Drugie śniadanie i podwieczorek mogą składać się z trzech lub dwóch grup produktów, np. warzywa i/ lub owoce oraz produkt białkowy bądź węglowodanowy.

*– Choć modelowy talerz żywieniowy jest ideałem, do którego warto dążyć, nie zawsze jest możliwe jego osiągnięcie. Kluczowa zasada w żywieniu dzieci brzmi: „to rodzic decyduje, co i jak poda, a dziecko wybiera, co zje i czy w ogóle to robi”. Odpowiedzialność nas, jako rodziców, polega na przygotowaniu zdrowego i pożywnego posiłku, natomiast to dziecko decyduje, czy zje przygotowane danie oraz w jakiej ilości. Trzeba również pamiętać, że zdrowe nawyki żywieniowe u dzieci kształtują się stopniowo. Dziecko, które dzisiaj nie chce jeść jakiegoś produktu, może go polubić za kilka miesięcy. Kluczem jest cierpliwość oraz dobry przykład z naszej strony – **podsumowuje ekspertka kampanii.***

JAKIE PRODUKTY ZBOŻOWE WYBIERAĆ?

Już od początku rozszerzania diety, czyli w okolicach 6. miesiąca życia, można wprowadzać różne produkty zbożowe dla dziecka. Choć często pierwszym produktem, który przychodzi nam na myśl, jest kaszka dedykowana najmłodszym, to wcale nie musi ona występować w ich diecie. Tradycyjne kasze, takie jak te spożywane przez dorosłych, również są doskonałym wyborem. Warto jednak pamiętać, że należy dostosować sposób ich przygotowania do możliwości potrzeb niemowlaka – na przykład dłużej gotować, rozgnieść lub zmiksować.

Produkty zbożowe pełnoziarniste, takie jak kasze, płatki owsiane, chleb razowy, makaron razowy powinny być proponowane na zmianę z produktami z mąki oczyszczonej, takimi jak białe pieczywo, makaron, drobne kasze typu manna, kuskus. Wraz z wiekiem dziecka zaleca się coraz częstszy wybór produktów z pełnego przemiału. Dzięki temu dostarczymy organizmowi więcej wartości odżywczych, takich jak witaminy, składniki mineralne i błonnik, które często są tracone w procesie przetwarzania żywności. Produkty bogate w błonnik należy wprowadzać stopniowo w niewielkich ilościach, aby uniknąć dolegliwości jelitowych, zwłaszcza jeśli dziecko ma wrażliwy brzuszek.

W DIECIE DZIECKA MOGĄ ZNALEŹĆ SIĘ M.IN.:

- Pieczywo: białe pszenne, razowe, żytnie, graham, mieszane i inne
- Kasze: owsiana, jaglana, orkiszowa, jęczmienna, gryczana, manna

Podczas zakupu gotowej kaszki dla niemowlaka zawsze należy sprawdzić skład, unikając dodatków, takich jak cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, maltodekstryna, zagęszczone soki owocowe, sztuczne aromaty i barwniki.

- Płatki: owsiane, jaglane, gryczane, jęczmienne, żytnie, orkiszowe
- Różnego rodzaju mąki: owsiana, orkiszowa, pełnoziarnista, gryczana, żytnia, jaglana
- Makarony: makaron z semoliny durum, jajeczny, pełnoziarnisty, orkiszowy, gryczany

Produkty zbożowe powinny stanowić istotną część diety dzieci i dorosłych, dlatego warto dbać o różnorodność zbóż w codziennym jadłospisie.

OKIEM LEKARZA PEDIATRY



Monika Działowska — lekarz pediatra i ekspertka kampanii „Glutenowy zawrót głowy – obalamy mity, potwierdzamy fakty”, autorka bloga Pediaturanazdrowie.pl

CZY DIETA BEZGLUTENOWA RZECZYWIŚCIE PRZYNOŚI KORZYŚCI DOROSŁYM I DZIECIOM?

POZNAJ 7 MITÓW O DIECIE NIEZAWIERAJĄCEJ GLUTENU WEDŁUG LEKARZA PEDIATRY

U niewielkiego odsetka ludności, w związku z pojawieniem się niepokojących objawów po spożyciu glutenu, lekarze mogą rozpoznać choroby z nim związane, np. celiakię lub alergię na pszenicę, a następnie zalecić dietę bezglutenową. W ostatnich jednak latach ten rodzaj diety zyskał na popularności nie tylko wśród osób cierpiących na celiakię, ale niestety także wśród tych, którzy chcą poprawić swoje zdrowie.

Lekarz pediatra Monika Działowska mówi o najczęściej spotykanych mitach związanych z redukcją glutenu.

MIT 1: DIETA BEZGLUTENOWA JEST ZDROWSZA DLA KAŻDEGO.

Dieta bezglutenowa jest konieczna w przypadku osób z celiakią lub innymi chorobami związanymi z glutenem, rozpoznanymi przez lekarza. Dla reszty populacji, według wielu badań, unikanie glutenu nie przynosi korzyści zdrowotnych, a wręcz może prowadzić do niedoborów ważnych składników odżywczych. Zastosowanie w diecie glutenowych produktów pełnoziarnistych, w przypadku osób zdrowych, przynosi więcej pozytywnych korzyści niż eliminacja glutenu z diety. Zboża glutenowe

charakteryzują się wysokim stężeniem istotnych dla zdrowia witamin, składników mineralnych oraz błonnika, który odgrywa ważną rolę np. w profilaktyce zaparcí, często spotykanych u małych dzieci.

MIT 2: PRODUKTY BEZGLUTENOWE SĄ MNIEJ KALORYCZNE.

Wiele produktów bezglutenowych zawiera więcej tłuszczu i cukru, aby poprawić smak i konsystencję. To oznacza, że mogą być równie kaloryczne, a nawet bardziej kaloryczne niż ich glutenowe odpowiedniki. Niektóre osoby na diecie bezglutenowej przybierają na masie ciała, inne chudną – zależy to więc od całościowej diety takiej osoby, a nie konkretnie od obecności glutenu w diecie. Sam gluten nie ma niekorzystnego wpływu na naszą masę ciała – liczy się bowiem jakość spożywanych produktów zbożowych. Należy wybierać szczególnie te pełnoziarniste, które są doskonałym źródłem węglowodanów złożonych oraz błonnika. Dzięki nim wchłanianie następuje wolniej, co sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

MIT 3: DIETA BEZGLUTENOWA ODCHUDZA.

Chociaż niektóre osoby mogą schudnąć na diecie bezglutenowej, jest to zwykle wynik rezygnacji z wysokoprzetworzonych produktów, np. ciast, ciastek, typowych hamburgerów, i wyboru zdrowszych opcji (np. zwiększenie spożycia warzyw i owoców). Sama eliminacja glutenu nie jest gwarancją utraty wagi. To właśnie produkty zbożowe, także glutenowe, szczególnie te z pełnego ziarna, mogą pomóc w jej obniżeniu ze względu na dużą zawartość błonnika, który pełni funkcję oczyszczającą ze zbędnych produktów przemiany materii. Ma to ogromny wpływ na prawidłową pracę naszego układu pokarmowego i w efekcie – utrzymanie zdrowej sylwetki.

MIT 4: GLUTEN JEST SZKODLIWY DLA WSZYSTKICH.

Gluten jest białkiem obecnym w zbożach, spożywanych przez ludzkość od tysięcy lat. Dla większości ludzi jest bezpieczny do spożycia. Tylko osoby z celiakią, nietolerancją glutenu lub nadwrażliwością na gluten muszą go unikać. Warto przy tym pamiętać, że wśród produktów

glutenowych więcej wartościowych składników odżywczych zawierają te wytworzone z pełnych ziaren.

MIT 5: WSZYSTKIE PRODUKTY BEZGLUTENOWE SĄ ZDROWE.

Nie wszystkie produkty bezglutenowe są zdrowe. Wiele z nich jest wysokoprzetworzonych i zawiera sztuczne dodatki. To właśnie ograniczenie spożycia glutenu może wpływać niekorzystnie na nasze zdrowie, prowadząc m.in. do niedoboru witamin i składników mineralnych. W wyniku spożywania gotowych, wysokoprzetworzonych produktów bezglutenowych, zawierających często więcej cukru, soli i tłuszczu, może dojść do rozwoju zespołu metabolicznego, czyli szeregu zaburzeń pod postacią nadwagi, otyłości, nieprawidłowego stężenia cukru we krwi, nadciśnienia i nieprawidłowych wartości lipidów (czyli tłuszczów) w naszym organizmie.

MIT 6: MAŁYM DZIECIOM NIE NALEŻY PODAWAĆ GLUTENU W PIERWSZYCH MIESIĄCACH ŻYCIA.

Produkty zbożowe, w tym również te zawierające gluten, wprowadzamy do diety dzieci w tym samym czasie co inne pokarmy uzupełniające, czyli nie wcześniej niż w 17. tygodniu życia oraz nie później niż w 26. tygodniu. Gluten, podobnie jak inne nowe produkty, o które rozszerzamy dietę niemowlaka, należy wprowadzać stopniowo i w niewielkich ilościach, pamiętając, by jednego dnia nie wdrażać innych nowych produktów do jadłospisu dziecka.

MIT 7: PÓŹNIEJSZE WPROWADZENIE GLUTENU DO DIETY DZIECKA UCHRONI GO PRZED ALERGIĄ

Niektórzy rodzice podają dzieciom pieczywo później, np. dopiero w 8-10. miesiącu życia lub po ukończeniu 1. roku, zakładając, że zmniejszy to ryzyko alergii na gluten. Tymczasem badania pokazują, że jest wręcz odwrotnie – zbyt późna ekspozycja na alergen zwiększa ryzyko uczulenia. Optymalnie należy więc wszystkie zboża wprowadzać tak jak pozostałe pokarmy, czyli ok. 5-6. miesiąca życia dziecka.

– *Dieta bezglutenowa jest kluczowa dla osób z rozpoznanymi chorobami glutenezależnymi. Jednakże dla reszty populacji może nie przynieść oczekiwanych korzyści zdrowotnych, a nawet zaszkodzić, jeśli nie jest odpowiednio zbilansowana. Dieta dzieci ogólnie zdrowych powinna być różnorodna, zbilansowana, bez wykluczeń. Ważne, aby podejmować ewentualne dodatkowe decyzje żywieniowe na podstawie rzetelnych informacji i konsultacji z lekarzem lub dietetykiem – tłumaczy pediatra Monika Działowska.*

DLACZEGO DIETA BEZGLUTENOWA MOŻE BYĆ NIEKORZYSTNA DLA ZDROWYCH DZIECI?

Dieta bezglutenowa, wdrażana bez porozumienia ze specjalistą, często nie jest odpowiednio zbilansowana i prowadzi do licznych niedoborów składników odżywczych. Niestety zdarza się też, że taką dietę stosuje się również u dzieci zdrowych.

Lekarz pediatra Monika Działowska wyjaśnia, dlaczego wykluczenie glutenu z jadłospisu dziecka, u którego nie ma ku temu wskazań medycznych, może zaszkodzić, a nie pomóc.

NAJLEPSZA DIETA? ZRÓŻNICOWANA!

Zdaniem pediatry Moniki Działowskiej, zdrowym dzieciom najwięcej korzyści przynosi dieta złożona z różnorodnych składników w odpowiednich proporcjach. Zgodnie z najnowszymi zaleceniami dietetycznymi, na talerzu każdego z nas, także dziecka, połowę talerza w każdym posiłku powinny zajmować warzywa i owoce, z przewagą tych pierwszych, jedną czwartą posiłku – produkty zbożowe (najlepiej pełnoziarniste) będące głównym źródłem węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego. Pozostałą ćwierć talerza stanowią produkty zawierające białko, do których zaliczyć można drób, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych oraz mleko i jego przetwory. Uzupełnieniem posiłku powinna być niewielka ilość tłuszczów pochodzenia roślinnego (oleje roślinne, orzechy, nasiona, pestki).

– W jadłospisie najmłodszych zawsze znajdują się produkty, które im smakują, i takie, których nie lubią. W urozmaiconej diecie łatwiej jest o równowagę w pozyskiwaniu odpowiednich składników odżywczych z żywności, potrzebnych do rozwoju dziecka. Zbilansowanie diet eliminacyjnych jest u dzieci trudniejsze niż u dorosłych, ponieważ mniej chętnie jedzą one niektóre produkty (np. warzywa) i/lub w mniejszych, niewystarczających ilościach. Problem mogą dodatkowo pogłębić występujące u dzieci zaburzenia w postaci wybiórczości pokarmowej lub neofobii (lęk lub niechęć do próbowania nowej lub nieznannej żywności). Specjalne diety eliminacyjne przeznaczone są zatem wyłącznie dla dzieci chorych lub ze specjalnymi potrzebami żywieniowymi – **mówi ekspertka.**

CZY ŻYWNOSĆ BEZGLUTENOWA JEST WARTOŚCIOWA?

Produkty bezglutenowe mogą charakteryzować się małą zawartością białka i błonnika pokarmowego oraz witamin A, D, E, witamin z grupy B i kwasu foliowego, a także żelaza, wapnia i cynku.

– To właśnie niedostatek tych składników najczęściej stwierdza się u osób chorych na celiakię, które z powodu swojej choroby muszą wykluczyć gluten z diety. Dotyczy to również dzieci zdrowych, u których taką dietę się stosuje. Niedobory mogą prowadzić do pogorszenia ich stanu zdrowia oraz zwiększać ryzyko pojawienia się różnego rodzaju chorób i dolegliwości – ostrzega pediatra.

Warto wiedzieć, że żywność bezglutenowa jest w dużym stopniu przetworzona, ze znaczną zawartością tłuszczów (w tym kwasów tłuszczowych nasyconych i ich izomerów trans) oraz cukrów prostych i soli. Ponadto produkty tego typu mogą mieć wyższy indeks glikemiczny niż ich odpowiedniki zawierające gluten, tym samym powodując szybszy wzrost poziomu cukru we krwi po spożyciu.

– U dzieci z chorobami glutenoależnymi dieta ta jest niezbędna, jednak u ogólnie zdrowych dzieci lepiej stosować dietę różnorodną, bez specjalnych wykluczeń, zawierającą produkty z różnych kategorii żywnościowych – **przekonuje Monika Działowska.**

CO ZAMIĄST GLUTENU?

Ekspertka zwraca uwagę, że stosując dietę eliminacyjną, trzeba zastąpić czymś produkty zawierające gluten.

– Zwiększone spożycie warzyw i owoców może przynieść korzyść zdrowotną, przy czym niewystarczająca może okazać się kaloryczność posiłków, nie zaspokajając potrzeb organizmu. Poza tym nadmierne spożycie niektórych „zamienników” glutenu może nieść inne niekorzystne skutki. Na przykład składnikiem żywności pozbawionej glutenu często jest ryż, w którym stwierdza się wyższą zawartość toksycznego arsenu – tłumaczy pediatra.

LEPSZE SAMOPOCZUCIE BEZ GLUTENU?

Według niektórych doniesień, niemających potwierdzenia w badaniach, wprowadzenie diety bezglutenowej nawet u zdrowych osób miało poprawiać ich samopoczucie.

– Wszystko wskazuje jednak na to, że osoby te zaczęły czuć się lepiej dzięki zmianie nawyków żywieniowych i ograniczeniu spożycia słodkich i słonych przekąsek czy żywności typu fast food. Przechodząc na dietę bezglutenową, z reguły zjada się mniej ciastek, tortów, słodkich bułek, co siłą rzeczy korzystnie wpływa na zdrowie i kondycję – **twierdzi ekspertka.**

PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY

JADŁOSPIS DLA DZIECKA 9-12. M.Ż.

ŚNIADANIE (180 KCAL, 5G BIAŁKA, 6G TŁUSZCZU, 27G WĘGLOWODANÓW)

JAGLANKA Z MALINAMI

- 2 łyżki kaszy jaglanej
- 100 ml wody
- 1 łyżka mielonych migdałów
- 1 suszona morela
- 30 g malin mrożonych

Kaszę jaglaną przepłucz pod bieżącą wodą, aby pozbyć się goryczki, a następnie ugotuj na małym ogniu do miękkości w wodzie z dodatkiem pokrojonej drobno moreli. Po ugotowaniu do kaszy dodaj mielone migdały, dokładnie wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły. Na koniec dodaj podgrzane maliny.

II ŚNIADANIE (70 KCAL, 2G B, 3G T, 10G W)

MUS DYNIOWY Z EKSPANDOWANYMI ZBOŻAMI

- 2 łyżki puree dyniowego
- 1/4 jabłka
- 1 łyżka ekspandowanego prosa / orkisz
- 1 łyżeczka mielonych migdałów

Puree z dyni połącz z drobno startym jabłkiem. Następnie dodaj ekspandowane zboża, takie jak proso lub orkisz oraz mielone migdały.

OBIAD (235 KCAL, 9G B, 9G T, 30G W)

KOTLECICKI Z KASZĄ BULGUR

- 2 łyżki kaszy bulgur
- 3 różyczki brokołu
- 20 g mięsa mielonego (np. z indyka)
- 1 łyżka natki pietruszki
- 1 łyżka płatków owsianych
- 1/3 łyżeczki papryki słodkiej mielonej
- 1/3 łyżeczki kurkumy

Ugotuj kaszę bulgur zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Różyczki brokołu ugotuj, aż staną się miękkie, a następnie dwie z nich drobno posiekaj. W misce połącz mięso mielone, posiekany brokuł oraz drobno

pokrojoną natkę pietruszki. Dodaj płatki owsiane oraz przyprawy. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki. Z powstałej masy uformuj małe kotleciki. Ułóż kotleciki na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w nagrzanym piekarniku w temperaturze 180°C przez około 20-25 minut, aż będą złociste z obu stron. Możesz je również przewrócić w połowie pieczenia, aby równomiernie się zrumieniły. Podaj je z ugotowanym brokułem oraz kaszą bulgur.

KOLACJA (172 KCAL, 4G B, 11G T, 15G W)

KANAPKA Z HUMMUSEM DYNIOWYM

- 1/2 kromki chleba graham
- 1 łyżka puree dyniowego
- 1 łyżeczka pasty tahini
- 1 łyżeczka oleju roślinnego
- 1/3 łyżeczka kuminu mielonego
- 1/2 owocu, np. brzoskwini, moreli
- kilka plasterków papryki czerwonej

W miseczce połącz puree dyniowe z pastą tahini, olejem roślinnym oraz mielonym kuminem, tworząc gładką i kremową konsystencję. Gotowy hummus podawaj na kromce chleba oraz z kawałkami ulubionego owocu i papryki proponowanych do rączki.

JADŁOSPIS DLA DZIECKA 1-3 LATA

ŚNIADANIE (250 KCAL, 6G B, 9G T, 40G W)

PLĄTKI OWSIANE Z GRUSZKĄ I CYNAMONEM

- 2-3 łyżki płatków owsianych
- 50 g gruszki
- szczypta cynamonu cejlońskiego
- 1 łyżka mielonych orzechów lub nasion
- 1/2 szklanki napoju roślinnego wzbogaconego w wapń lub mleko

Zagotuj mleko w garnuszku i wsyp do niego płatki. Gotuj na małym ogniu przez kilka minut, aż płatki będą miękkie. Przelóż porcję do miseczki, dodaj startą gruszkę i mielone orzechy lub nasiona, a następnie posyp cynamonem i wszystko dokładnie wymieszaj.

II ŚNIADANIE (190 KCAL, 5G B, 11G T, 20G W)

KANAPKA Z SERKIEM NATURALNYM I RZODKIEWKĄ

- 1 kromka chleba graham
- plaster twarogu
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1/2 łyżeczki oleju roślinnego
- 1 rzodkiewka
- 1 łyżka koperku
- 1 łyżeczka masła
- dodatkowe warzywa

Posmaruj kromkę chleba masłem. Twaróg rozgnieć z jogurtem i wymieszaj z posiekanym koperkiem, startą rzodkiewką oraz olejem. Nałóż przygotowaną pastę na posmarowaną masłem kromkę chleba. Podawaj ze świeżymi warzywami, np. papryką, ogórkiem.

OBIAD (275 KCAL, 13G B, 14G T, 26G W)

MAKARON PEŁNOZIARNISTY Z WARZYWAMI I MIĘSEM

- 30 g makaronu pełnoziarnistego
- 30 g mięsa mielonego (np. z indyka)
- 2 plastry cukinii
- 1/4 papryki czerwonej
- garść szpinaku
- 1 łyżka oleju roślinnego
- 1/2 łyżeczki płatków drożdżowych
- 1/2 łyżeczki ziół prowansalskich

Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W tym czasie podsmaż mięso na rozgrzanym oleju, a następnie dodaj pokrojoną cukinię, paprykę oraz szpinak. Smaż warzywa, aż zmiękną, a następnie

dopraw całość ziołami prowansalskimi i płatkami drożdżowymi. Na koniec wymieszaj wszystko z ugotowanym makaronem.

PRZEKĄSKA (159 KCAL, 6G B, 6G T, 22G W)

KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH

- 100 ml maślanki
- 50 g owoców leśnych
- 1 łyżka płatków jęczmiennych
- 1 sztuka moreli suszonej
- 1 łyżeczka siemienia lnianego

Zblenduj wszystkie składniki. W razie potrzeby dodaj wody, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.

KOLACJA (210 KCAL, 5G B, 6G T, 35G W)

PLACUSZKI WARZYWNE Z ORKISZOWĄ KASZKĄ MANNĄ

- 20 g kaszki manny orkiszowej
- 50 g ugotowanych buraków
- 1 łyżka mąki, np. orkiszowej jasnej
- 100 ml napoju roślinnego wzbogaconego w wapń lub mleka
- 1 łyżeczka oleju roślinnego
- szczypta proszku do pieczenia

Zblenduj ugotowane buraki na gładki mus. W misce połącz kaszkę mannę orkiszową, mus z buraków, mąkę oraz napój roślinny lub mleko. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki i odstaw masę na 15 minut, aby kaszka napęczniała. Po tym czasie uformuj placuszki i usmaż je na suchej patelni z obu stron, aż będą rumiane. Możesz podać z jogurtem lub ulubionym sosem.

JADŁOSPID DLA DZIECKA 4-6 LAT

ŚNIADANIE (310 KCAL, 16G B, 16G T, 24G W)

JAJECZNICA Z WARZYWAMI

- 1/4 pomidora
- plaster papryki żółtej
- 2 małe jajka
- 1 kromka chleba graham
- 1 łyżeczka masła klarowanego
- 1/2 łyżeczki masła do pieczenia

Pokrój pomidora oraz plaster żółtej papryki na drobne kawałki. Na patelni rozgrzej masło, a następnie dodaj pokrojone warzywa, smażąc je przez chwilę, aż zmiękną. W misce roztrzep jajka i wlej je na patelnię z warzywami. Smaż, mieszając, aż jajka się zetną. Jajecznicę podawaj z posmarowaną masłem kromką chleba.

II ŚNIADANIE (224 KCAL, 10G B, 8G T, 29G W)

JOGURT SZARLOTKOWY

- 1 mały jogurt naturalny 150 g
- 1/2 małego jabłka
- 1 łyżka płatków orkiszowych
- 1 łyżka płatków migdałów
- 1 suszona morela
- szczypta cynamonu cejlońskiego

W misce umieść jogurt naturalny. Jabłko umyj, obierz, a następnie pokrój w drobną kostkę lub zetrzyj na tarce i dodaj do jogurtu. Dodaj płatki orkiszowe oraz płatki migdałów. Suszoną morelę pokrój na małe kawałki i również wrzuć do miski. Całość dokładnie wymieszaj, a na koniec posyp szczyptą cynamonu.

OBIAD (430 KCAL, 13G B, 14G T, 67G W)

KOTLECICKI Z CIECIERZYCY Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ

- 60 g ugotowanej ciecierzycy (lub z zalewy)
- 1 łyżka mielonych płatków owsianych
- 1 łyżka drobno skrojonej natki pietruszki
- 1/2 łyżeczki papryki mielonej słodkiej
- 1 łyżka oleju roślinnego
- szczypta soli i pieprzu do smaku
- 60 g kaszy jęczmiennej
- 1 ogórek kiszony

Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Odcedź ciecierzycę z zalewy i dokładnie ją przepłucz. Następnie wrzuć ciecierzycę, drobno skrojoną natkę pietruszki,

płatki owsiane, przyprawy do blendera i zmiksuj, aż masa będzie dobrze połączona. Uformuj kotleciki. Usmaż je na oleju z obu stron, aż będą złociste. Gotowe kotleciki podawaj z ugotowaną kaszą i ogórkiem kiszonym.

PODWIECZOREK (190 KCAL, 5G B, 9G T, 28G W)

OWOCE JAGODOWE Z PŁATKAMI MIGDAŁÓW

- 1 szklanka mrożonych owoców jagodowych
- 1 łyżka płatków migdałów
- 1 łyżka zbóż ekspandowanych, np. proso, orkisz

Podgrzej mrożone owoce w rondelku na małym ogniu, aż się rozmrózają i zmiękną. Przelóż do miseczki i posyp płatkami migdałów oraz zbożem ekspandowanym.

KOLACJA (250 KCAL, 8G B, 8G T, 40G W)

ZUPA KREM Z DYNI Z GRZANKAMI I PARMEZANEM

- 150 g puree z dyni
- 100 ml wywaru warzywnego
- 1 średnia marchewka
- 1 suszona morela
- mały plaster imbiru
- szczypta kurkumy
- 1 łyżeczka parmezanu
- 2 łyżki mleka kokosowego
- 1 kromka chleba

Zagotuj wywar. Następnie obierz marchewkę ze skórki i pokrój ją na drobne kawałki. Imbir zetrzyj na tarce. Gdy wywar zacznie wrzeć, wrzuć warzywa do gotującej się wody. Gotuj całość, aż warzywa staną się miękkie. Gdy będą gotowe, dodaj puree z dyni, suszoną morelę, mleko kokosowe i zblenduj zupę na gładki krem. Na koniec posyp zupę parmezanem i podawaj z grzanką z pieczywa

JADŁOSPIS DLA DZIECKA 7-9 LAT

ŚNIADANIE (370 KCAL, 19G B, 17G T, 37G W)

OMLET JABŁKOWY ZE ŚLIWKAMI

- 2 małe jajka
- 1/2 jabłka
- 2 śliwki
- 2 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżka płatków migdałów
- 1/2 małego opakowania jogurtu naturalnego
- szczypta cynamonu cejlońskiego

Pokrój śliwki na mniejsze kawałki. Następnie zetrzyj na tarce jabłko. W misce połącz jajka, płatki owsiane, a następnie zmiksuj wszystko na jednolitą konsystencję. Po zblendowaniu dorzuć starte jabłko i delikatnie wymieszaj. Rozgrzej patelnię. Wylej masę na patelnię i smaż omlet z jednej strony pod przykryciem, aż będzie ścięty. Po odwróceniu smaż go przez około minutę bez przykrycia, aż nabierze złocistego koloru. Gotowy omlet podawaj z jogurtem naturalnym, pokrojonymi śliwkami oraz posypany płatkami migdałów. Możesz połać odrobiną miodu do smaku.

II ŚNIADANIE (265 KCAL, 14G B, 10G T, 34G W)

KANAPKI Z PASTĄ Z BIAŁEGO SERA I RZODKIEWKI

- 2 kromki chleba graham
- 2 plastry twarogu
- 1 łyżeczka ziaren czarnuszki lub oleju roślinnego
- 4 rzodkiewki
- 1 łyżeczka masła

Chleb posmaruj masłem. Zetrzyj rzodkiewkę na tarce, wymieszaj z rozgniecionym twarogiem i ziarnami czarnuszki lub olejem. Pastą posmarować kanapki.

OBIAD (489 KCAL, 34G B, 16G T, 56G W)

PIECZONE UDKO Z KASZĄ BULGUR I WARZYWAMI

- 100 g udka z kurczaka
- 60 g kaszy bulgur
- ulubione warzywa (np. 1 marchewka, 1/3 papryki, 5 plasterów cukinii)
- 1/2 łyżeczki rozmarynu
- 1 łyżka oleju roślinnego
- szczypta soli i pieprzu do smaku
- 1 łyżka soku z cytryny

Do żaroodpornego naczynia włożyć mięso oraz obrane i pokrojone w plastry warzywa. Rozmaryn, sok z cytryny, sól oraz pieprz należy rozetrzeć z olejem i tą przygotowaną mieszanką natrzeć mięso. Następnie przykryj naczynie żaroodporną pokrywką i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C na około 45 minut. Na 20 minut przed końcem pieczenia odkryj mięso, aby skórka stała się chrupiąca. W międzyczasie ugotuj kaszę według instrukcji na opakowaniu. Upieczone mięso i warzywa podawaj z ugotowaną kaszą.

PODWIECZOREK (181 KCAL, 3G B, 1G T, 45G W)

SALATKA OWOCOWA ZE ZBOŻEM EKSPANDOWANYM

- 1 jabłko
- 2 morele suszone
- 2 śliwki
- 2 łyżki zbóż ekspandowanych (np. prosa, orkisz)

Umyj i pokrój jabłko na małe kawałki, usuwając gniazda nasienne. Następnie pokrój suszone morele oraz śliwki na mniejsze kawałki. W misce połącz wszystkie pokrojone owoce: jabłko, morele i śliwki. Dodaj zboża ekspandowane. Możesz delikatnie wymieszać składniki, aby się połączyły.

KOLACJA (350 KCAL, 7G B, 15G T, 50G W)

JAGLANKA BOUNTY Z OWOCAMI LEŚNYMI

- 3 łyżki płatków jaglanych
- 150 ml napoju roślinnego wzbogaconego w wapń lub mleka
- 1 łyżka wiórek kokosowych
- 60 g mrożonych owoców leśnych
- 1 łyżeczka pasty kokosowej lub masła orzechowego

Wsympłatki do garnka i zalej je napojem lub mlekiem. Następnie dodaj wiórki kokosowe i zagotuj. Po zagotowaniu zmniejsz ogień, przykryj garnek i gotuj przez około 5 minut, pamiętając o mieszaniu. W razie potrzeby dodaj trochę wody, aby uzyskać odpowiednią konsystencję. W tym czasie podgrzej owoce mrożone. Po ugotowaniu przełóż jaglankę do miski. Na wierzch wyłóż owoce leśne oraz polej wszystko pastą kokosową lub masłem orzechowym.

PRZEPISY





SKŁADNIKI:

- 3/4 szklanki orkiszowej kaszy manny
- 1 szklanka mleka lub napoju roślinnego
- 1 duże jabłko, starte
- 1 jajko
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia



przepis
Katarzyna Szulc

PLACUSZKI Z ORKISZOWEJ KASZY MANNY

PRZYGOTOWANIE:

Wlej mleko do miski, dodaj kaszę manną i dokładnie wymieszaj. W międzyczasie obierz jabłko i zetrzyj je na tarce o drobnych oczkach. Gdy kasza wchłonie mleko (około 15 minut), dodaj do niej jajko, starte jabłko, cynamon i proszek do pieczenia. Wszystko dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą. Na rozgrzaną suchą patelnię lub z odrobiną oleju wylewaj małe placuszki i smaż z obu stron na złoty kolor. Podawaj z ulubionymi dodatkami, np. jogurtem naturalnym, masłem orzechowym lub owocami.



SKŁADNIKI:

TORTILLA:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej
- 1 szklanka mąki pszennej
- 3/4 szklanki wrzącej wody
- 3 łyżki oleju roślinnego
- szczypta soli (powyżej 1. roku życia)

QUESADILLA:

- 2 tortille
- 2 jajka
- 1/2 szklanki startej mozzarelli
- 1/3 czerwonej papryki, drobno pokrojonej
- 1 łyżka masła
- 2 gałązki szczypiorku



przepis
Katarzyna Szulc

QUESADILLA Z JAJECZNICĄ

PRZYGOTOWANIE:

W dużej misce wymieszaj mąkę pszenną, mąkę pełnoziarnistą i sól (pomiń w przypadku maluszków poniżej 1. r.ż.). Dodaj olej roślinny i stopniowo wlewaj ciepłą wodę, mieszając, aż składniki się połączą i utworzą miękkie ciasto. Przelóż ciasto na lekko oprószonej mąką powierzchnię i zagniataj, aż będzie gładkie i elastyczne. Podziel ciasto na 6-8 równych części i uformuj z nich kulki. Przykryj je ściereczką i pozostaw na około 10 minut, aby odpoczęły. Rozwałkuj każdą kulkę na cienki placek. Rozgrzej suchą patelnię na średnim ogniu. Piecz tortille jedną po drugiej przez około 1-2 minuty z każdej strony, aż pojawią się złociste plamki. Przykryj je ściereczką i pozostaw na około 10 minut, aby odpoczęły.

Roztrzep jajka w misce (w wersji dla starszych dzieci możesz dodać szczyptę soli i pieprzu) oraz posiekany szczypiorek. Na patelni rozpuść masło, wlej jajka, dodaj drobno posiekaną paprykę i smaż, mieszając, aż zaczną się ścinać. Na drugiej patelni umieść tortillę, posyp połową sera, nałóż na nią jajecznicę, posyp drugą połową sera. Przykryj całość drugim plackiem tortilli, dociśnij i smaż przez 2-3 minuty z każdej strony. Następnie pokrój na trójkąty i podawaj na ciepło lub na zimno.



SKŁADNIKI:

- 2 jajka
- 450 ml mleka lub napoju roślinnego
- 110 g mąki orkiszowej jasnej
- 100 g mąki pełnoziarnistej
- garść świeżego szpinaku
- 1 łyżka oleju roślinnego
- na nadzienie: serek śmietankowy



przepis
Katarzyna Szulc

ORKISZOWO-SZPINAKOWE NALEŚNIKI

PRZYGOTOWANIE:

Umieść składniki w blenderze i zmiksuj je na gładką masę. Masa powinna mieć konsystencję gęstej śmietany. W razie potrzeby dodaj więcej płynu. Na rozgrzaną suchą patelnię lub patelnię z odrobiną oleju wylewaj porcje ciasta, rozprowadzając je równomiernie po całej powierzchni. Smaż naleśniki z obu stron, aż do uzyskania złotego koloru. Gotowe naleśniki odkładaj na talerz i przykrywaj ściereczką, aby nie wyschły. Podawaj szpinakowe naleśniki z ulubionymi dodatkami, takimi jak serek śmietankowy czy warzywa, lub w wersji na słodko – z owocami i jogurtem.



SKŁADNIKI:

- 1/2 kg wiśni mrożonych lub świeżych w sezonie (bez pestek)
- 1 opakowanie jogurtu naturalnego 150 g
- 2 łyżki płatków jęczmiennych lub owsianych
- 1 łyżeczka siemienia lnianego
- opcjonalnie 1 łyżeczka miodu (powyżej 1. roku życia)



przepis
Katarzyna Szulc

KOKTAJL WIŚNIOWY

PRZYGOTOWANIE:

Do blendera dodajemy wiśnie, jogurt, płatki oraz siemię lniane. Całość blendujemy na gładką masę, dodając w razie potrzeby trochę wody, jeśli jest to konieczne, aby uzyskać odpowiednią konsystencję.



SKŁADNIKI:

- 70 g makaronu (przed ugotowaniem)
- 1 pierś z kurczaka (ok. 150-200 g), pokrojona na mniejsze kawałki
- około 150 g cukinii, pokrojonej na mniejsze kawałki
- 2 garście świeżego szpinaku, posiekanego
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1/2 sztuki cebuli, drobno posiekanej
- 1 łyżka oleju roślinnego
- 3 łyżki śmietany 12%
- około 50 ml wody
- przyprawy: gałka muszkatołowa mielona, pieprz i sól do smaku (dla starszych dzieci)



przepis
Katarzyna Szulc

MAKARON Z KURCZAKIEM W SOSIE ZE SZPINAKIEM I CUKINIĄ

PRZYGOTOWANIE:

Ugotuj makaron al dente zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, odcedź go i odstaw na bok. Na patelni rozgrzej olej, dodaj drobno posiekany czosnek, cebulę i podsmaż przez chwilę. Następnie dopraw pokrojoną pierś z kurczaka i przelóż na patelnię. Smaż przez kilka minut. Dodaj pokrojoną cukinię i szpinak, smaż przez kolejnych kilka minut, aż warzywa zmiękną. Następnie podlej odrobiną wody i dodaj śmietanę, a na koniec dodaj ugotowany makaron. Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki, aby się połączyły i całość się podgrzała.



SKŁADNIKI:

- 1,5 litra bulionu
- 400 g piersi z kurczaka
- 1/2 szklanki kaszy orkiszowej
- 1/2 szklanki mrożonego groszku
- 50 g pora, drobno posiekanego
- 1 łodyga selera, drobno posiekanego
- 2 marchewki, starte
- 1 łyżka oleju roślinnego
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 łyżeczki kurkumy mielonej
- 1/2 łyżeczki papryki słodkiej
- szczypta suszonego lubczyku
- sól i pieprz do smaku (powyżej 1. roku życia)
- natka pietruszki



przepis
Katarzyna Szulc

ROZGRZEWAJĄCA ZUPA Z KASZĄ ORKISZOWĄ

PRZYGOTOWANIE:

Rozgrzej olej w dużym garnku na średnim ogniu. Dodaj drobno posiekany por, seler, marchewki i przeciśnięty przez praskę czosnek, smaż aż do zeszklenia warzyw. Następnie dodaj kurkumę i świeży imbir starty na drobnych oczkach, smaż przez kilkanaście sekund. Wlej bulion drobiowy, dodaj lubczyk, paprykę i doprowadź do wrzenia. Dodaj pokrojonego kurczaka i gotuj na średnim ogniu przez około 15 minut, aż kurczak będzie gotowy. Na koniec dodaj mrożony groszek, gotuj jeszcze kilka minut, aż groszek się odmrozi i zupa zgęstnieje. W międzyczasie ugotuj kaszę według instrukcji na opakowaniu. Przełóż zupę do miski i podawaj z kaszą. Dopraw pieprzem i solą, jeśli używasz, i posyp pietruszką przed podaniem.

SKŁADNIKI:

- 250 g twarogu
- 1 jajko
- 1 szklanka różyczek brokołu
- 1 szklanka mąki jasnej orkiszowej (plus dodatkowa ilość do podsypywania)



przepis
Katarzyna Szulc

BROKUŁOWE KLUSKI LENIWE

PRZYGOTOWANIE:

Umyj różyczki brokołu i ugotuj je, aż staną się miękkie. Następnie ostudź je i zblenduj na gładkie puree. W dużej misce rozgnieć twaróg widelcem, dodaj jajko oraz puree z brokułów, a następnie dokładnie wymieszaj składniki. Stopniowo dodawaj mąkę, mieszając, aż uzyskasz jednolitą i lekko klejącą masę. Pamiętaj, że ilość mąki może się różnić w zależności od wilgotności twarogu i puree z brokułów. Na podsypnym mąką blacie uformuj z ciasta wałeczki o średnicy około 2 cm, a następnie pokrój je na kawałki o długości 2-3 cm. W dużym garnku zagotuj wodę. Wrzuć kluski do wrzącej wody i gotuj przez około 2-3 minuty, aż wypłyną na powierzchnię. Następnie wyjmij je i odsącz na talerzu. Kluski leniwe można podać z masłem, olejem roślinnym, jogurtem naturalnym lub posypane startym serem.



SKŁADNIKI:

- 2 średnie marchewki około 170 g, starte
- 2 jajka
- 150 g mąki pełnoziarnistej
- 1/2 jabłka, startego
- 50 ml rozpuszczonego masła lub oleju
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 łyżki rodzynek (opcjonalnie)
- 1 łyżka płynnego miodu (opcjonalnie powyżej 1. roku życia)



przepis
Katarzyna Szulc

MUFFINKI MARCHEWKOWE

PRZYGOTOWANIE:

Rozgrzej piekarnik do 180°C. W misce połącz mąkę, proszek do pieczenia i cynamon. Następnie dodaj jajka, masło, starte marchewki, jabłko i dokładnie wszystko wymieszaj. Jeśli dodajesz rodzynek i miód, również dokładnie wymieszaj, aż składniki się połączą. Przelej ciasto do foremek na muffinki i piecz przez około 20-25 minut, aż patyczek będzie suchy.



SKŁADNIKI:

SAŁATKA:

- 1/2 szklanki kaszy jęczmiennej
- 1/2 szklanki truskawek lub malin
- 1 sztuka nektarynki
- 1/2 szklanki borówek
- 30 g orzechów włoskich
- świeża mięta do dekoracji

SOS:

(dla maluszków poniżej 1. roku życia dodaj tylko olej i cynamon)

- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżka oleju roślinnego
- opcjonalnie: szczypta cynamonu



przepis
Katarzyna Szulc

SAŁATKA OWOCOWA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ

PRZYGOTOWANIE:

W małej miseczce połącz miód z octem. Dodaj olej i opcjonalnie cynamon. Energicznie wymieszaj, aby dokładnie połączyć składniki.

Ugotuj kaszę zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie odstaw do ostygnięcia. Pokrój nektarynkę, truskawki, borówki oraz posiekane orzechy włoskie. W przypadku wersji dla młodszych dzieci owoce podaj pokrojone, zależnie od wieku dzieci i ich umiejętności, a orzechy w formie mielonej. Polej sosem i udekoruj listkami świeżej mięty.



SKŁADNIKI:

- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1 szklanka mleka lub napoju roślinnego
- 2 suszone morele, pokrojone na mniejsze kawałki
- 1/2 szklanki jagód (świeżych lub mrożonych)
- 2 łyżki mielonych orzechów laskowych
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie, po 1. roku życia)



przepis
Katarzyna Szulc

JAGODOWY BUDYŃ OWSIANY

PRZYGOTOWANIE:

Płatki owsiane wraz z suszonymi morelami gotujemy na mleku, aż staną się miękkie. Po ugotowaniu wyłączamy palnik. Do gotowych płatków dodajemy jagody, mielone orzechy i opcjonalnie miód. Następnie wszystko blendujemy na gładką masę. W razie potrzeby, aby uzyskać odpowiednią konsystencję, dodajemy więcej mleka. Następnie przekładamy do miseczki.

SKŁADNIKI:

- 500 g fasolki szparagowej żółtej (waga przed obraniem)
- 3/4 szklanki kaszy jęczmiennej
- około 1 kg zestawu rosołowego z indyka (część korpusu, skrzydło, szyja)
- 1 mały por (biała część)
- 2 średnie marchewki
- 1 duża pietruszka (korzeń)
- 1/2 małego selera (korzeń)
- 1 liść laurowy
- 3-4 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżeczka suszonego lubczyku
- szczypta kurkumy
- pieprz do smaku



przepis
@gotujmimatko

ZUPA FASOLKOWA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ

PRZYGOTOWANIE:

Zestaw rosołowy zalej 3,5 l zimnej wody i gotuj pod przykryciem, na małym ogniu przez minimum 2 godziny. Po tym czasie przelej wywar przez sitko i odłóż na bok te kawałki, które zawierają mięso (tutaj skrzydła). Mięso oddziel od kości, pokrój w drobną kostkę i dodaj do wywaru. Por, marchewki, pietruszkę i seler obierz, pokrój w drobną kostkę i dorzuć do zupy razem z liściem laurowym, zielem angielskim, lubczykiem i kurkumą. Gotuj na małym ogniu. Następnie odetnij końcówki fasolek szparagowych, pokrój je na kawałki o długości 2-3 cm (dla dzieci poniżej 12. m.ż. pomiń ten krok) i dodaj do zupy. Kaszę jęczmienną dokładnie przepłucz pod bieżącą wodą i również dorzuć do garnka. Zupę dopraw do smaku pieprzem. Gotuj na wolnym ogniu, pod przykryciem, przez około 30 minut.

WSKAZÓWKI:

- Fasolkę szparagową dla dzieci 6. m.ż.+ podawaj ugotowaną, w całości. Dla starszych dzieci, 12. m.ż.+ pokrojoną w mniejszych kawałkach.
- Dla dzieci, które rozszerzają dietę metodą tradycyjną, możesz podać zblendowaną.



SKŁADNIKI:

- 170 g mąki orkiszowej jasnej
- 200 g mleka krowiego 3,2%
- 100 g passaty pomidorowej
- 75 g czerwonej papryki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 6 dużych liści bazylii
- 1 jajko L



przepis
@gotujmimatko

ORKISZOWE GOFRY POMIDOROWE Z PAPRYKĄ

PRZYGOTOWANIE:

Przygotuj dużą miskę. Wrzuć do niej paprykę pokrojoną w drobną kostkę i posiekaną bazylię. Dodaj mleko, passatę, proszek do pieczenia i mąkę orkiszową, a następnie wszystko dokładnie wymieszaj. Na koniec wmieszaj do masy jajko. Płytki gofrownicy, przed nagraniem, posmaruj olejem. Rozgrzej gofrownicę i nałóż ciasto. Piecz na złoty kolor, a po upieczeniu studź na kratce. Dla gofrownicy o mocy 1300W czas pieczenia wynosi 6-7 minut.

WSKAZÓWKI:

- Przepis jest odpowiedni dla dzieci 6. m.ż.+.
- Mleko krowie w przypadku alergii na BMK możesz zamienić na mleko owsiane.
- Dostosuj czas pieczenia gofrów do mocy swojej gofrownicy – w przypadku gofrownicy o niższej mocy wydłuż sugerowany czas pieczenia.

SKŁADNIKI:

- 170 g płatków owsianych górskich
- 2 jajka L
- 250 g malin (125 g do ciasta, 125 g na wierzch)
- 300 ml mleka krowiego 3,2%
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 25 g mąki ziemniaczanej



przepis
@gotujmimatko

OWSIANY MALINOWY PIECZONY NALEŚNIK

PRZYGOTOWANIE:

Płatki owsiane zblenduj na mąkę w malakserze. Maliny dokładnie przepłucz. Do miski dodaj rozdrobnione płatki owsiane, jajka, połowę malin, mleko, proszek do pieczenia i mąkę ziemniaczaną. Dokładnie wszystko zblenduj do uzyskania jednorodnej konsystencji. Blaszke wyłóż papierem do pieczenia i przelej na nią ciasto. Na wierzchu rozłóż pozostałą część malin. Piecz w temperaturze 200°C przez 20 minut (z włączonym termoobiegiem).

WSKAZÓWKI:

- Przepis jest odpowiedni dla dzieci 6. m.ż.+.
- Mleko krowie w przypadku alergii na BMK możesz zamienić na mleko owsiane.
- Blaszka, która użyta została w przepisie, ma wymiary 30x20 cm.



SKŁADNIKI:

- 300 g makaronu tagliatelle
- 120 ml wody z gotowania makaronu
- około 370 g pstrąga tęczowego łososiowego (filet)
- 1 mała cytryna
- 1 mała cukinia
- 60 ml oleju roślinnego + kilka łyżek do polania ryby i cukinii
- 60 g parmezanu lub grana padano
- 5 gałązek natki pietruszki
- 250 g małych pomidorków, np. daktylowych
- pieprz do smaku



przepis
@gotujmimatko

TAGLIATELLE Z PSTRĄGIEM W CUKINIOWO-PIETRUSZKOWYM SOSIE

PRZYGOTOWANIE:

Pstrąga umieść w naczyniu żaroodpornym lub na blaszce (skórą do dna), posmaruj dokładnie olejem, obłóż plastrami cytryny i posyp pieprzem. Cukinię dokładnie umyj, odetnij końcówki, pokrój na grube plastry, które następnie również rozłóż w naczyniu żaroodpornym lub na blaszce i polej olejem. Pstrąga i cukinię piecz w temperaturze 190°C przez 20 minut. Upieczone mięso oddziel od skóry przy użyciu widelca, dzieląc je na małe kawałki (usuń też ewentualne ości). Upieczoną cukinię, oliwę z oliwek, parmezan i pietruszkę zblenduj. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu i odlej około 120 ml wody z gotowania. W dużej misce wymieszaj makaron, wodę z gotowania makaronu, pstrąga, pesto cukiniowo-pietruszkowe i pokrojone na ćwiartki pomidorki. Całość dopraw do smaku pieprzem i dokładnie wymieszaj.

WSKAZÓWKI:

- Przepis odpowiedni dla dzieci powyżej 1.2 m.ż., ze względu na zawartość sera. Możesz dostosować go dla młodszych smakoszy, pomijając parmezan podczas gotowania.



SKŁADNIKI:

NALEŚNIKI:

- 120 g mąki żytniej typ 2000
- 230 ml mleka krowiego 3,2%
- 110 ml wody gazowanej
- 2 jajka
- 2 łyżki oleju rzepakowego

FARSZ:

- 400 g mięsa mielonego wołowego
- 160 g passaty pomidorowej
- 12 g koncentratu pomidorowego
- 1 mała czerwona cebula (75 g)
- 80 g czerwonej fasoli
- 85 g kukurydzy
- 120 g sera do zapiekania, np. cheddar, mix gouda i cheddar lub mozzarella
- kilka gałązek natki pietruszki
- 1 łyżeczka oregano
- 1 łyżeczka bazylii
- pieprz do smaku



przepis
@gotujmimatko

ZAPIEKANE ŻYTNIE NALEŚNIKI W STYLU MEKSYKAŃSKIM

PRZYGOTOWANIE:

Dokładnie zmiksuj wszystkie składniki ciasta naleśnikowego (mąkę żytnią, mleko, wodę gazowaną, jajka, olej rzepakowy) i odstaw na 15 minut. W tym czasie przygotuj farsz. Na odrobinie oleju zeszklij posiekaną drobno czerwoną cebulkę i dodaj mięso. Smaż krótko, dzieląc mięso na małe kawałki, a następnie dodaj na patelnię passatę, koncentrat pomidorowy, odsączone z zalewy i przepłukane pod bieżącą wodą kukurydzę i czerwoną fasolę oraz oregano, bazylię i pieprz. Wymieszaj i duś na małym ogniu przez około 15-20 minut (aż mięso będzie ugotowane). Usmaż naleśniki. Przed smaženiem zamieszaj dokładnie ciasto, a następnie nakładaj je na środek nagrzanej patelni, okrężnym ruchem rozprowadzając równomiernie po jej powierzchni. Ciasto jest puszyste i gęste, jeśli masz problem z jego rozprowadzeniem, pomóż sobie szpatułką. Smaż na małym ogniu, do momentu aż na naleśniku pojawią się pęcherzyki, a brzegi zaczną delikatnie odchodzić od powierzchni patelni. Przewróć na drugą stronę, pomagając sobie szpatułką i smaż do zarumienienia. Na usmażone naleśniki wyłóż grubą warstwę farszu i zawiń je w rulony, które następnie ułóż obok siebie w naczyniu żaroodpornym, posyp serem i zapiekaj w temperaturze 180°C przez około 10 minut (aż ser się rozpuści). Podawaj posypane posiekaną natką pietruszki.

WSKAZÓWKI:

- Przepis jest odpowiedni dla dzieci 12. m.ż.+.



SKŁADNIKI (4 PORCJE):

- ugotowane ziemniaki 500 g
- szpinak mrożony liście 300 g
- jajko 1 szt.
- ser Parmigiano Reggiano 20 g
- mąka pszenna 300 g
- gałka muskatołowa 1/3 łyżeczki
- świeżo mielony pieprz (do smaku)



przepis
[@wspolniejemy.plw](https://www.wspolniejemy.pl)
www.wspolniejemy.pl

KOPYTKA SZPINAKOWE

PRZYGOTOWANIE:

Ziemniaki gotujemy i odstawiamy do całkowitego wystygnięcia (najlepiej sprawdzą się takie z dnia poprzedniego). Zamrożony szpinak rozmrażamy, odciskamy z nadmiaru wody i drobno siekamy. Ser Parmigiano Reggiano ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Do dużej miski wrzucamy wystudzone ziemniaki i ubijamy je tłuczkiem na jednolitą masę lub przeciskamy przez praskę. Do miski z ziemniakami dodajemy posiekany szpinak, jajko, mąkę, gałkę muskatołową, ser, pieprz i dokładnie wszystko mieszamy, a następnie łączymy składniki w kulę. Na blacie oprószonym mąką wyrabiamy ciasto – dość szybko i energicznie. Jeśli masa klei się do rąk, dodajemy odrobinę mąki. Z tak powstałego ciasta formujemy wałki i wycinamy kluseczki. Kopytka gotujemy we wrzątku przez około 4 minuty od momentu wypłynięcia. Podajemy polane masłem, posypane twarogiem lub opcjonalnie w sosie śmietanowym z rozmarynem.



SKŁADNIKI (NA 12 SZTUK):

- mąka żytnia 300 g
- kakao 1 łyżka
- soda 1 łyżeczka
- proszek do pieczenia 1 łyżeczka
- jajka 2 szt.
- jogurt naturalny 200 g
- olej 130 g
- miód 2 łyżki
- orzechy 40 g (nerkowce 20 g, orzechy włoskie 20 g)



przepis
[@wspolniejemy.plw](https://www.wspolniejemy.pl)
www.wspolniejemy.pl

KAKAOWE MUFFINY Z ORZECHAMI

PRZYGOTOWANIE:

Przygotujemy dwa naczynia. W pierwszej misce łączymy mąkę, kakao, sodę i proszek do pieczenia. Do drugiej wbijamy jajka, dodajemy jogurt, olej, miód i całość łączymy. Orzechy drobno siekamy. Do suchych składników dodajemy mokre i mieszamy dokładnie do połączenia ciasta. Dodajemy orzechy. Gęstą masę przekładamy do foremek na muffiny (można użyć zarówno papierowych papilotek, jak i silikonowych). Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 30 minut, w trybie góra-dół. Muffiny wychodzą delikatnie chrupiące z zewnątrz i miękkie w środku.

Uwaga: dla starszych dzieci i rodziców można połączyć roztopioną czekoladą. Jeśli przygotowujemy muffiny dla niemowlaka, orzechy mielimy i pomijamy miód lub zastępujemy bananem lub 4 zmiksowanymi daktylami.



SKŁADNIKI (NA 8 SZTUK):

- kasza jęczmienna 100 g
- purée z dyni pieczonej lub surowa dynia 100 g
- marchewka 150 g
- cebula biała 30 g
- czosnek 1 ząbek
- jajko 1 szt.
- olej roślinny 12 g
- natka pietruszki 10 g
- bułka tarta 80 g
- świeżo mielony pieprz (do smaku)



przepis
[@wspolniejemy.blw](https://www.wspolniejemy.pl)
www.wspolniejemy.pl

BURGERY JĘCZMIENNE Z MARCHEWKĄ I DYNIĄ

PRZYGOTOWANIE:

Kaszę płuczemy pod bieżącą wodą i gotujemy około 20 minut (w proporcji 1:1). Marchewkę i dynię obieramy, kroimy na mniejsze kawałki i gotujemy do miękkości w jednym garnku. Cebulę kroimy w drobną kostkę. Jeśli korzystamy z purée z pieczonej dyni, gotujemy tylko marchewkę. Do dużej miski przekładamy ugotowaną i ostudzoną dynię i marchewkę oraz ugotowaną kaszę. Wszystko dokładnie ubijamy tłuczkiem do ziemniaków. Do tak przygotowanej masy dodajemy pokrojoną cebulę, przetarty przez praskę czosnek, jajko, olej, posiekaną natkę pietruszki, bułkę tartą, pieprz i mieszamy. Wilgotnymi dłońmi nabieramy niewielkie porcje masy i nadajemy im kształt burgera. Smażymy na suchej patelni pod przykryciem, na średnim ogniu, około 10 minut z każdej strony.



SKŁADNIKI (NA 12 SZTUK):

- mleko 200 ml
- drożdże 40 g
- jagody leśne,
porzeczki 300 g
- mąka orkiszowa
jasna 450 g
- jajka 2 szt.
- masło 70 g



przepis
[@wspolniejemy.blw](https://www.wspolniejemyblw.pl)
www.wspolniejemyblw.pl

BUŁECZKI JAGODOWO-PORZECZKOWE

PRZYGOTOWANIE:

Wyciągamy wszystkie składniki na godzinę przed pieczeniem, by „złapały” temperaturę pokojową. W rondelku podgrzewamy mleko (nie zagotowujemy). Do ciepłego mleka dodajemy pokruszone drożdże i odstawiamy na 10 minut pod przykryciem. Białka oddzielamy od żółtek. Owoce myjemy i delikatnie osuszamy. Do dużej miski wsypujemy mąkę, dodajemy żółtka, masło w temperaturze pokojowej pokrojone na kawałki, wlewamy mleko z drożdżami i mieszamy wszystkie składniki ze sobą przez 2-3 minuty. Po tym czasie przekładamy ciasto na blat oprószony mąką i wyrabiamy, aż przestanie się kleić do rąk (można użyć też robota kuchennego). Następnie dzielimy ciasto na 12 równych części. Z każdej formujemy placka, nakładamy na niego łyżkę owoców i zalepiamy w bułeczkę. Bułeczki układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i odstawiamy do delikatnego wyrośnięcia na około 10 minut. Po tym czasie smarujemy je białkiem i pieczemy 20 minut w 180°C (do zarumienienia). Rodzicom i starszacom możemy oprószyć cukrem pudrem.



**SKŁADNIKI (PORCJA
DLA RODZICA
I MALUCHA):**

- napój roślinny 500 g
- jabłko 1 duża szt.
- płatki owsiane 70 g
- cynamon 1/2 łyżeczki
- pasta tahini (sezamowa) 1 łyżka



przepis
[@wspolniejemy.plw](https://www.wspolniejemy.pl)
www.wspolniejemy.pl

CYNAMONOWA OWSIANKA Z JABŁKIEM I PASTĄ TAHINI

PRZYGOTOWANIE:

Napój roślinny wlewamy do garnka i zagotowujemy. W tym czasie myjemy, obieramy jabłka i kroimy je w drobną kostkę. Gdy napój zaczyna się już gotować, dodajemy płatki owsiane oraz cynamon, zmniejszamy moc palnika na 20% mocy i gotujemy pod przykryciem przez 20 minut. W połowie tego czasu dodajemy pokrojone jabłko i dalej gotujemy. Na koniec dodajemy pastę tahini i serwujemy.

Uwaga: dla niemowlaka wybierz napój roślinny o najkrótszym składzie, bez dodatku wapnia. Po roku możesz zrobić owsiankę zarówno na mleku krowim, jak i na napoju roślinnym wzbogaconym wapniem.



SKŁADNIKI:

- 100 g płatków żytnich
- 250 ml mleka lub napoju roślinnego
- 250 ml wody
- 20 g budyniu waniliowego bez cukru
- 20 g masła orzechowego
- garść borówek



przepis
@ mamagotuje_blw

KASZKA WANILIOWO-ORZECHOWA

PRZYGOTOWANIE:

Płatki gotuj w mieszance mleka i wody (250 ml wody i 150 ml mleka) przez około 10-12 minut. W tym czasie w osobnej miseczce wymieszaj budyń i resztę mleka. Pod koniec gotowania dodaj to do garnka i gotuj kaszkę jeszcze przez minutę. Następnie zdejmij ją z palnika, dodaj masło orzechowe i całość zblenduj. Podawaj z pokrojonymi na ćwiartki borówkami. Możesz również posypać zbożem ekspandowanym.



SKŁADNIKI (NA 3 BABECZKI):

- 50 g kaszki owsianej
- 50 ml mleka
- 40 g banana
- 1 jajko
- 50 g marchewki
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- zmielone migdały do posypania



przepis
@ mamagotuje_blw

OWSIANE BABECZKI A'LA CIASTO MARCHEWKOWE

PRZYGOTOWANIE:

Marchewkę zetrzyj na tarce o małych oczkach. Do miski wbij jajko, dodaj banana, kaszkę owsianą, mleko, startą marchewkę, cynamon i zblenduj wszystko na gładką masę, a następnie przełóż ją do silikonowych foremek i piecz w rozgrzanym do 180°C piekarniku przez 30 minut. Po tym czasie sprawdź gotowość ciasta za pomocą patyczka. Jeśli jest suchy – ciasto gotowe, jeśli nie – zostaw je w piekarniku jeszcze przez około 5-7 minut.



SKŁADNIKI (NA 5 CIASTEK):

- 90 g płatków owsianych
- pół banana
- 60 g purée z dyni
- 30 g masła orzechowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu



przepis
@ mamagotuje_blw

JESIENNE CIASTECZKA OWSIANE

PRZYGOTOWANIE:

Banana rozgnieć widelcem. Dodaj do niego purée z dyni, masło orzechowe, cynamon i wszystko dokładnie wymieszaj. Następnie dodaj płatki, ponownie wymieszaj i odstaw na około 20 minut. Po tym czasie uformuj ciasteczka. Układaj je na papierze do pieczenia i piecz w rozgrzanym na 180°C piekarniku przez 15-18 minut.



SKŁADNIKI (NA OK. 9 PLACKÓW):

- 1 jajko
- 180-200 g startego na tarce jabłka (bez skórki)
- 100 g tłustego twarogu
- 75 g mąki orkiszowej
- szczypta proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/2 łyżeczki oleju



przepis
@ mamagotuje_blw

ORKISZOWE PLACKI TWAROGOWE Z JABŁKIEM

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki połącz ze sobą i wymieszaj na gładką masę. Placki smaż na suchej patelni z dwóch stron. Podawaj po wystudzeniu z masłem orzechowym, jogurtem i owocami.



**SKŁADNIKI (PORCJA
DLA MAMY I DZIECKA):**

- 2 jajka
- 110 ml maślanki
- 80 g mąki orkiszowej
- 15 g budyniu bez cukru
- szczypta proszku do pieczenia
- 150 g jabłka
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- masło
- masło orzechowe (opcjonalnie)



przepis
@ mamagotuje_blw

ORKISZOWY OMLET SZARLOTKA

PRZYGOTOWANIE:

Jabłko obierz i pokrój w kostkę. W misce wymieszaj pozostałe składniki (oprócz masła), tak by powstała gładka masa. Dodaj do niej pokrojone jabłko i ponownie wymieszaj. Smaż omlet na rozgrzanej patelni z dodatkiem niewielkiej ilości masła (ale bez niego też wyjdzie), z dwóch stron, pod przykrywką. Obróć go dopiero wtedy, gdy jego powierzchnia zrobi się matowa i wyjdą bąbelki. Przed podaniem dziecku ostudź i pokrój na mniejsze kawałki.



SKŁADNIKI:

- 25 g makaronu orzo
- 60 g papryki zielonej
- 45 g cukinii
- 5 g pora
- 20 g sera mozzarella
- 1 jajko



przepis
@ mamagotuje_blw

ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI

PRZYGOTOWANIE:

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, po czym odcedź go i ostudź. Warzywa pokrój w drobną kostkę. W miseczce wymieszaj warzywa z jajkiem i przyprawami (według uznania). Dodaj do tego makaron i ponownie wymieszaj. Masę przelej do foremki (może to być wyłożone papierem do pieczenia naczynie żaroodporne lub foremka silikonowa) i posyp startą mozzarellą. Piecz w 180°C przez 35 minut. Przed podaniem dziecku ostudź.



SKŁADNIKI:

- 100 g kaszy jęczmiennej
- 450 g wody
- 1 jajko
- 25 g cebuli
- 50 g marchewki
- 100 g papryki
- 2 łyżki mąki pszennej
- łyżka oleju



przepis
@ mamagotuje_blw

ZAPIEKANE PLACKI JĘCZMIENNE

PRZYGOTOWANIE:

Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Cebulę i paprykę pokrój w drobną kostkę, a marchewkę zetrzyj na tarce o małych oczkach. Warzywa podsmaż na oleju przez około 5 minut. Kaszę i warzywa ostudź. W misce połącz kaszę, warzywa, jajko i wszystko zblenduj. Następnie dodaj przyprawy (według uznania) oraz mąkę i wymieszaj. Uformuj z masy placuszki i wyłóż je na papierze do pieczenia. Piecz w 180°C przez 25-30 minut. Zdejmij placki z papieru do pieczenia dopiero po wystudzeniu.



SKŁADNIKI (NA OK. 10 PLACUSZKÓW):

- 150 g pulpy dyniowej (czyli upieczonej dyni)
- 100 g mąki orkiszowej
- 1 jajko
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki jogurtu
- 1/4 łyżeczki cynamonu
- 50 g napoju roślinnego lub mleka



przepis
[@zakazanab](#)

PLACUSZKI DYNIOWO-ORKISZOWE

PRZYGOTOWANIE:

Dynię ze skórką pokrój na półksiężycy i piecz na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia przez około godzinę w 180°C (termoobieg). Do miski dodaj wystudzony miąższ z dyni, jogurt, jajko oraz cynamon i wymieszaj składniki dokładnie widelcem. Następnie wsyp mąkę orkiszową, ponownie wszystko wymieszaj i na koniec dodaj proszek do pieczenia oraz mleko lub napój roślinny. Placuszki smaź na suchej patelni z obu stron na małym ogniu.



SKŁADNIKI (NA 7 MUFFINEK):

- 100 g płatków owsianych górskich
- 100 g mleka
- 2 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 100 g jabłka
- 1/4 łyżeczki cynamonu
- 3 daktyle (należy je wcześniej zalać gorącą wodą i pozostawić w niej na min. 15 minut)



przepis
[@zakazanab](#)

OWSIANE MUFFINKI Z TARTYM JABŁKIEM

PRZYGOTOWANIE:

Do malaksera (możesz też użyć blendera, wtedy składniki wsyp do miski) dodaj płatki owsiane, jajka, mleko, proszek do pieczenia, cynamon i daktyle. Zblenduj. Masa nie powinna być gładka, lecz grudkowata. Na koniec zetrzyj jabłko na tarce o dużych oczkach i dodaj je do masy (nie odciskaj soku, dodaj razem z nim). Wszystko wymieszaj, a następnie przełóż masę do formy na muffinki i piecz w 180°C (termoobieg) przez 15 minut. Na wierzchu babeczek możesz ułożyć pokrojone w cienkie plasterki jabłko. Muffinki przechowuj w lodówce. Są równie dobre na drugi dzień.



SKŁADNIKI (NA 6 CHLEBKÓW):

CIASTO:

- 230 g mąki pszennej + ok. 10-20 g do obtoczenia
- 5 g suchych drożdży
- 1 łyżka oleju
- 120 g ciepłej wody
- 1 jajko

FARSZ:

- ser żółty w plastrach
- pół ząbka czosnku
- 2 garście szpinaku
- 30 g posiekanego pora
- papryka i szynka (opcjonalnie)



przepis
[@zakazanab](#)

NADZIEWANE CHLEBKI PSZENNE Z PATELNI

PRZYGOTOWANIE:

Zacynamy od przygotowania farszu. Na patelni rozgrzej olej, dodaj drobno posiekanego pora, szpinak, czosnek i wszystko delikatnie podsmaż (około 3 minuty). Do miski wsyp mąkę, dodaj suche drożdże, wbij jajko, wlej olej i ciepłą wodę. Zagnieć ciasto (powinno być klejące). Gdy będzie już wyrobione, podsyp je jeszcze mąką i uformuj kulę. Następnie kulę podziel na sześć równych części i każdą z nich uformuj w mniejszą kulę, zagniatając ją do środka. Chlebki odstaw na tackę obsypaną mąką, przykryj czystą i suchą ściereczką, i zostaw do wyrośnięcia na około 30 minut. Po tym czasie każdą kulę rozwałkuj na owalny, cienki placek. Na środek połóż dwa plastry sera i farsz szpinakowy (możesz zrobić też wersję z papryką i szynką). Następnie dłuższe boki zawiń do środka tak, aby się na siebie trochę nałożyły, a później złoż krótsze boki, które nie muszą się nakładać. Chlebki smaż na suchej patelni (lub z niewielką ilością oleju), na małym ogniu, z obu stron, do zrumienienia (około 7 minut).

**SKŁADNIKI:**

- kromka chleba żytniego
- 1 jajko
- plasterki ulubionego sera
- 2 plasterki pomidora



przepis
@zakazanab

CHLEB ŻYJNI PIECZONY W JAJKU

PRZYGOTOWANIE:

Jajko rozbełtaj widelcem w głębokim talerzu. Zamocz w nim kromkę chleba i przyciskaj ją tak, aby wsiąknęło w nią jak najwięcej jajka. Połóż chleb na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia (na wierzch możesz łyżką nałożyć jeszcze trochę pozostałego jajka). Na nim połóż plastry pomidora i ser. Piecz w piekarniku rozgrzanym na 180°C stopni (termoobiegu) przez około 10 minut. Przed podaniem możesz dodać na wierzch ulubione pokrojone warzywo.

Wskazówka: chlebek można zrobić też w wersji smażonej. Użyj do tego masła klarowanego. Najpierw obsmaż chlebek z jednej strony, obróć i dopiero wtedy nałóż plastry pomidora i ser. Smaż pod przykryciem, aż ser się delikatnie roztopi.

Uwaga: smażąc na drugiej stronie, zmniejsz moc palnika, aby za szybko się nie podsmażył.



SKŁADNIKI:

- 500 g mięsa z uda kurczaka (bez kości)
- 100 g kaszy jęczmiennej pęczak
- pół małej dyni (po obraniu ok. 150 g)
- 1 papryka czerwona
- 1 papryka żółta
- pół cebuli

MARYNATA:

- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- sok z połowy cytryny
- 2 ząbki czosnku
- łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- 1 łyżeczka oregano



przepis
@zakazanab

PIECZONE UDA Z KURCZAKA Z WARZYWNYM PĘCZAKIEM

PRZYGOTOWANIE:

Składniki na marynatę wymieszaj w większej misce i przełóż do niej mięso. Najlepiej, aby marynowało się całą noc, ale nie jest to konieczność. Naczynie żaroodporne wyłóż papierem do pieczenia. Warzywa pokrój w większą kostkę i umieść je tam. Cebulę przekrój na dwie części i włóż je między pozostałe warzywa. Na nich ułóż mięso w marynacie. Naczynie wstaw do piekarnika nagrzanego na 190°C (termoobieg) i piecz około 40 minut. Kaszę gotuj na wolnym ogniu przez 20 minut. Wymieszaj ją z upieczonymi warzywami i płynem, który powstał w trakcie pieczenia. Upieczone mięso podawaj razem z warzywną kaszą.

Uwaga: jeśli chcesz, aby papryka była całkowicie miękka, musisz ją włożyć do piekarnika 10 minut wcześniej i dopiero później dołożyć resztę warzyw i mięso.



Organizatorem ogólnopolskiej kampanii promocyjno-edukacyjnej
„Glutenowy zawrót głowy – obalamy mity, potwierdzamy fakty”
jest Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych.

**Więcej informacji o kampanii znajduje się
na stronie internetowej:**

www.glutenowyzawrotglowy.pl

oraz na profilach:

www.facebook.com/profile.php?id=100075780200995

www.instagram.com/glutenowyzawrotglowy/