



# Zasady prawidłowego żywienia

Opracowanie:  
**Dział Gospodarstwa Wiejskiego i Agroturystyki**  
**MODR Karniowice**

***Literatura:***

1. Anna Szczepańska - „Dieta łatwo strawna”. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa.
2. Łucja Zaborska i Zofia Zawistowska - „Warzywa na działce i w kuchni”. Wydawnictwo Kultura Życia Codziennego.
4. [www.dieta-ok.pl](http://www.dieta-ok.pl)

Prawidłowa dieta powinna dostarczyć odpowiednią ilość składników pokarmowych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Składniki odżywcze oraz witaminy i mikroelementy wpływają na sylwetkę, kondycję fizyczną, stan skóry, wydajność umysłową i samopoczucie. Do prawidłowego funkcjonowania nasz organizm potrzebuje pięciu podstawowych grup składników odżywczych: białek, tłuszczów, węglowodanów, składników mineralnych i witamin. Niestety nie ma jednego produktu, który zawierałby wszystkie składniki w odpowiednich proporcjach i ilościach. Posiłki spożywane w ciągu dnia powinny zawierać odpowiednie ilości różnych pokarmów ze wszystkich grup produktów spożywczych:

**Produkty zbożowe, w tym pieczywo** (szczególnie pełnoziarniste), kasze, makarony i ryże są doskonałym źródłem węglowodanów złożonych, stanowiących najważniejsze źródło energii potrzebnej do funkcjonowania organizmu.

**Warzywa i owoce** są źródłem witamin (głównie C i z grupy B), zawierają także ważne składniki mineralne (m.in. potas czy magnez) oraz błonnik pokarmowy.

**Mleko i przetwory mleczne** są najbogatszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia niezbędnego do budowy kości i zębów.

**Tłuszcze nienasycone** (w produktach pochodzenia roślinnego np. olejach roślinnych oraz rybach).

**Tłuszcze nasycone** (w produktach pochodzenia zwierzęcego np. maśle), które są nie tylko składnikami energetycznymi, ale również nośnikiem witamin A, D, E i K.

**Cukry** - dużą ilość cukru zawierają owoce np. jabłka, natomiast nadmierne spożycie cukrów w formie ciastek lub cukierków w dużej ilości może prowadzić do różnych dolegliwości jak otyłość, próchnica zębów.

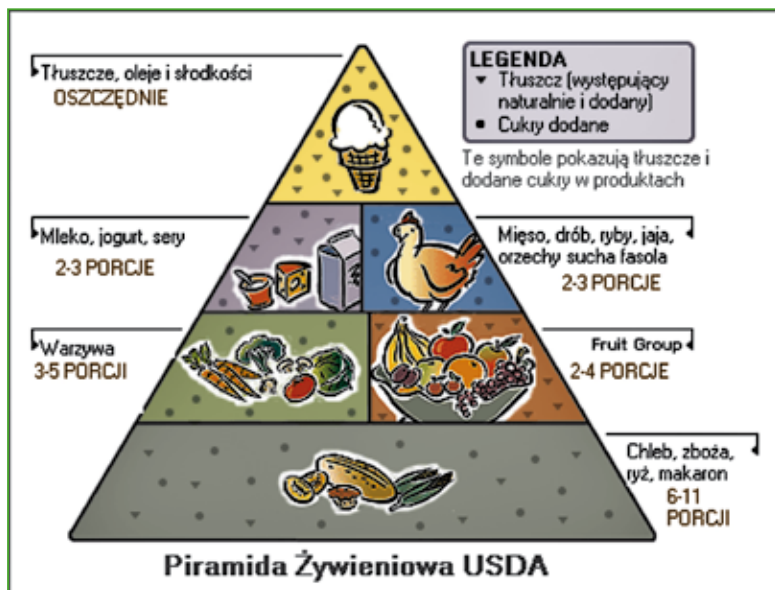
**Witaminy** - organizm nie potrafi wytworzyć większości witamin. Czerpie je z pożywienia. Spożywając różnorodne pokarmy z pewnością dostarczymy organizmowi odpowiedniej ilości witamin. Ich działanie polega na wspomaganiu przemiany białek, cukrów i tłuszczów. Okres zimowy i wiosenny, kiedy spożywamy mniej świeżych owoców i warzyw możemy zauważyć szczególne niedobory witamin zwłaszcza C, ponieważ ma ona duży wpływ na kondycję organizmu. Dużo witaminy C znajduje się w warzywach (na przykład w cebuli i pietruszce) owocach (na przykład cytryna, truskawki, winogrona). Tak zwane zajady, pojawiające się w kącikach ust, to efekt niedoboru witaminy B. Dużą zawartość tej witaminy znajdziemy w ciemnym pieczywie oraz drożd-

dzach. Niebezpieczny zwłaszcza u małych dzieci jest niedobór witaminy D. Jej niedobór powoduje krzywicę - chorobę, która deformuje i wykrzywia kości. Duża zawartość witaminy D znajduje się w rybach, mięsie, żółtkach jaj, mleku i maśle. Warzywa i owoce to niezastąpione źródło witamin, ich niedobór jest przyczyną pogorszonego samopoczucia i częstego zapadania na różnego rodzaju choroby zakaźne. Witaminy najlepiej spożywać w ich naturalnej postaci. Gotowanie niszczy witaminy i sprawia, że są dla organizmu zupełnie nieprzydatne. W postaci pokarmu dostarczamy organizmowi różnorodnych substancji odżywczych. Podstawowymi składnikami budującymi nasz organizm są: woda, cukry, białko i tłuszcze. Wszystko to, z czego zbudowane jest nasze ciało pochodzi z pokarmu.

W zrównoważonej diecie ważne jest regularne spożywanie posiłków. Całodzienny jadłospis składa się z 4-5 posiłków. Komponując codzienną dietę należy pamiętać, że zapotrzebowanie na poszczególne składniki zależy od wieku, płci, trybu życia oraz stanu zdrowia.

Aby sprawdzić czy spełniamy założenia prawidłowej diety należy zapoznać się z piramidą żywieniową.

### *Piramida prawidłowego żywienia*



Piramida przedstawia zasady prawidłowego odżywiania. Informuje o tym ile porcji różnych grup znajduje się w posiłkach. Przy czym obowiązuje zasada, że to co najważniejsze w racjonalnym odżywianiu znajduje się u dołu piramidy, czyli podstawy. Po raz pierwszy piramidę zdrowego odżywiania opracowali uczeni kanadyjscy około 30 lat temu.

**Poziom I** 6-11 porcji chleba, płatków śniadaniowych, ryżu, makaronów,

**Poziom II** 3-5 porcji warzyw i 2-4 porcje owoców,

**Poziom III** 2-3 porcje mleka, serów, jogurtów oraz 2-3 porcje mięsa, drobiu, ryb, strączkowych, jaj, orzechów,

**Poziom IV** należy ograniczyć spożycie cukrów i tłuszczów.

Oprócz produktów żywieniowych organizm człowieka dorosłego w optymalnej temperaturze zużywa w ciągu doby 2-3 litrów wody. Około 1,5 litra wody powinno być dostarczone w postaci płynów a reszta w pokarmach. Odwodnienie organizmu jest o wiele bardziej groźne niż niedożywienie, ponieważ większość procesów biochemicznych organizmu przebiega w roztworach wodnych.

## *10 zasad racjonalnego żywienia*

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów
2. Unikaj nadwagi i otyłości
3. Spożywaj dużo produktów zbożowych
4. Pij codziennie co najmniej 2 szklanki mleka
5. Spożywaj z umiarem mięso
6. Jedz codziennie dużo warzyw i owoców
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych
8. Unikaj cukru oraz słodczy
9. Ograniczaj spożycie soli
10. Unikaj alkoholu

Właściwy dobór produktów żywnościowych oznacza dużą ich różnorodność. Szeroki wybór produktów spożywczych nie zawsze zawiera wszystkie niezbędne składniki odżywcze, niektóre zawierają nawet pewne ilości trucizn. Znaczna część środków owadobójczych oraz nawozów sztucznych stosowanych przy uprawie wielu warzyw i owoców przenika do roślin, skutkiem jest pozbawienie roślin składników odżywczych. Sposobem uniknięcia skażonych owoców i wa-

rzyw jest spożywanie płodów rolnych pochodzących z gospodarstw ekologicznych. Żywność ekologiczna wytwarzana jest tradycyjnie, najczęściej w małych gospodarstwach, gdzie produkcja roślinna jest zbilansowana ze zwierzęcą i oparta tylko na nawozach naturalnych. Szczególną uwagę przy zakupie produktów spożywczych należy zwracać na zawartość środków konserwujących, barwników oraz sztucznych aromatów, ponieważ nie są one obojętne dla naszego organizmu zamiast odżywiać szkodzą, jak większość środków chemicznych.

### *Podstawowe błędy żywieniowe*

1. Nieregularne spożywanie posiłków.
2. Spożywanie głównego posiłku wieczorem.
3. Nie jedzenie śniadania.
4. Zbyt małe spożycie pieczywa razowego, kasz oraz nasion roślin strączkowych.
5. Małe spożycie owoców i warzyw.
6. Małe spożycie produktów mlecznych.
7. Zbyt duże spożycie tłuszczów zwierzęcych.
8. Duże spożycie mięsa.
9. Małe spożycie ryb, szczególnie morskich.
10. Duże spożycie cukru i słodczy.
11. Duże spożycie soli.
12. Dojadanie między posiłkami.
13. Zbyt szybkie jedzenie, które sprawia, że później odczuwasz sytość i jesz więcej.
14. Korzystanie z żywności typu „fast food”.

### *Skutki złej diety*

Prawidłowe spożywanie posiłków w ciągu dnia to warunek prawidłowego funkcjonowania organizmu. Najważniejszym posiłkiem jest śniadanie, dostarcza bowiem organizmowi najwięcej niezbędnych składników odżywczych, które regulują właściwe funkcjonowanie organizmu. Kiedy się je pomija, spada nam poziom glukozy, co powoduje ospałość, uczucie zimna i brak energii. Skutkiem złej diety mogą być różnego rodzaju choroby m.in.:

- ✓ nowotwory,
- ✓ choroby układu krwionośnego (miażdżycy, nadciśnienie tętnicze, choroby serca),
- ✓ osteoporoza,
- ✓ cukrzyca,
- ✓ zaburzenia pracy jelita grubego,
- ✓ próchnica zębów,
- ✓ kamica żółciowa,
- ✓ otyłość,
- ✓ anoreksja,
- ✓ bulimia.

## *Konsekwencje nieprawidłowego żywienia*

Jedną z najczęstszych chorób cywilizacyjnych jest otyłość. Jest to przewlekła choroba spowodowana nadmierną podażą energii zawartej w pokarmach w stosunku do zapotrzebowania organizmu. Główną przyczyną jest nadmiar tkanki tłuszczowej. Otyłość skraca życie, a także zwiększa podatność na inne choroby jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, kamica żółciowa, choroba wieńcowa, zawał serca, zwyrodnienia w kościach i stawach, a także nowotwory układu pokarmowego i innych układów. W naszym kraju otyłość występuje u około 65% kobiet i mężczyzn. Przeciwnościem otyłości jest **anoreksja** inaczej jadłowstręt psychiczny. Choroba ta zazwyczaj zaczyna się w okresie dojrzewania, między trzynastym a piętnastym rokiem życia. Związana jest z zaburzeniami łaknienia, obsesyjnym zwracaniu uwagi na szczupłą sylwetkę i wypatrzonym wyobrażeniu o własnym ciele.

**Podstawowymi objawami anoreksji** są: ograniczenie jedzenia poprzez wycofanie z jadłospisu niektórych potraw lub ograniczenie ilości spożywanych pokarmów, unikanie jedzenia w obecności innych, ukrywanie posiłków, podrzucanie posiłków innym osobom, unikanie kontaktu z innymi osobami szczególnie z chłopcami, drażliwość dotycząca tematu jedzenia i wyglądu.

**Skutki anoreksji:** wychudzone ciało, na ciele pojawia się owłosienie, które jest objawem głodu, brak miesiączki, nieprawidłowa praca serca, anemia, nieprawidłowa praca nerek, zapalenie wątroby, zmniejszenie warstwy korowej kości kręgosłupa, zapalenie trzustki, wzdęcia, zaparcia, obrzęki dłoni i stóp, wypadanie włosów, uczucie zimna,

**Bulimia** - choroba ta polega na pochłanianiu ogromnej ilości jedzenia, wywołując później wymioty lub stosując środki przeczyszczające. Bulimia pojawia się zazwyczaj po okresie dojrzewania.

**Objawy bulimii:** powtarzające się objadanie, zjedanie wielkich ilości pożywienia w krótkim czasie, poczucie braku kontroli, regularne stosowanie metod mających na celu zapobieganie przyrostowi wagi.

**Powikłania bulimii:** osłabienie, próchnica zębów, biegunki, silne pragnienie, skurcze mięśni, zmienność nastrojów, zaburzenia miesiączkowania.

### *Wzór na obliczenie masy ciała*

Wskaźnik masy ciała charakteryzuje relacje pomiędzy masą ciała a wzrostem. Obliczając BMI możemy określić ilość tkanki tłuszczowej w organizmie. Wskaźnik masy ciała obliczamy wg poniższego wzoru:

$$\frac{\text{masa ciała w kg}}{\text{wzrost m}^2}$$

Na przykład:, jeśli kobieta o wzroście 1,60 m waży 70 kg, to obliczony wskaźnik wg podanego wyżej wzoru wynosi:

$$\frac{70 \text{ kg}}{1,60 \text{ m}^2} = 27,3$$

Wartość BMI mniejsza od 25 uważana jest za normalną, wartość większa od 25, lecz mniejsze lub równe 30, wskazują na występowanie nadwagi, natomiast wskaźniki większy od 30 na otyłość.



## *Przepisy do ewentualnego wykorzystania w codziennych jadłospisach*

### **ZUPY**



#### *Zupa jarzynowa*

Składniki: 50 dag włoszczyzny (20 dag marchwi, 10 dag pietruszki, 10 dag selera, 10 dag porów), 70 dag ziemniaków, 1/3-1/2 szklanki śmietany (12%) lub mleka, łyżka mąki, koperek lub zielona pietruszka, sól.

Warzywa umyć obrać opłukać, drobno pokroić lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach, zalać wodą lub wywarem z chudego mięsa i gotować. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę, dodać do podgotowanej zupy, posolić i ugotować. Mąkę dokładnie rozmieszać ze śmietaną, dodać trochę cieplej zupy i mieszając wlać zawiesinę mąki i śmietany do zupy, zagotować, posolić do smaku. Przed podaniem dodać drobno posiekany koperek lub pietruszkę.

#### *Barszcz czerwony zabieleny*

Składniki: 50 dag buraków, 20 dag włoszczyzny, 1/2 szklanki śmietany (12%), łyżka mąki, szklanka kwasu burakowego lub sok z cytryny, cukier i sól do smaku.

Włoszczyznę i buraki umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach lub pokroić, zalać wrzącym wywarem z mięsa, wygotować, odcedzić wywar. Mąkę rozmieszać ze śmietaną. Do wywaru dodać kwas burakowy, cukier, sól, wlać śmietaną rozmieszaną z mąką i zagotować.

#### *Barszcz ukraiński*

Składniki: 25 dag włoszczyzny, 40 dag buraków, 15 dag, kapusty włoskiej, 15 dag fasolki szparagowej, 30 dag świeżych pomidorów lub 1/2 szklanki soku

pomidorowego, ½ szklanki śmietany (12%), 2-3 dag mąki, łyżka posiekanego kopru, cukier i sól do smaku.

Warzywa i buraki umyć, obrać, opłukać, pokroić, zalać wodą lub wywarem z mięsa i gotować. Kapustę włoską opłukać, pokroić w kostkę, fasolkę szparagową oczyścić, umyć, pokroić. Do gotującej się zupy dodać kapustę, fasolkę szparagową posolić i ugotować. Pomidory umyć, pokrajać, zalać małą ilością wody, rozgotować i przetrzeć. Mąkę rozmieszać ze śmietaną. Do gotującej się zupy dodać przecier pomidorowy, cukier i sól, wlać śmietaną rozmieszaną z mąką, zagotować.

### *Zupa kalafiorowa*

Składniki: 20 dag włoszczyzny, 30-40 dag świeżego kalafiora (może być mrożony), ½ szklanki śmietany (12%), łyżka mąki, zielona pietruszka, sól.

Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, pokroić w kawałki, zalać wodą lub wywarem z mięsa, ugotować do miękkości, odcedzić (warzywa można wykorzystać do sałatki). Drobnopokrojone kalafioro włożyć do wrzątku i ugotować. Mąkę rozmieszać ze śmietaną, wlać do ugotowanej zupy, dodać sól do smaku.

### *Zupa pomidorowa ze śmietaną*

Składniki: 25 dag włoszczyzny, 50 dag pomidorów świeżych lub szklanka przecieru pomidorowego, ½ szklanki śmietany (12%), łyżka mąki, 3 dag masła, zielona pietruszka lub koperek, sól.

Włoszczyznę umyć, obrać i pokroić, zalać wodą lub wywarem z mięsa ugotować, odcedzić. Pomidory umyć pokroić, zalać małą ilością wody, rozgotować i przetrzeć. Mąkę rozmieszać ze śmietaną. Do wywaru dodać przetarte pomidory lub przecier pomidorowy, posolić, mieszając dodać zawiesinę z mąki i śmietany, zagotować. Przed podaniem dodać masło i drobno posiekaną zieloną pietruszkę. Zupę można podawać z drobnymi makaronami, kaszami oraz innymi dodatkami.

### *Zupa szczawiowa z ryżem*

Składniki: 20 dag włoszczyzny, 25 dag szczawiu, ¾ szklanki śmietany (12%), łyżka mąki, 3 dag masła, sól, koperek.

Włoszczyznę umyć, obrać, drobno pokroić, zalać wodą lub wywarem z mięsa i gotować. Ryż opłukać na sitku dodać do podgotowanej włoszczyzny, dodać

soli i ugotować. Szczaw oczyścić, dokładnie opłukać, zemleć lub drobno posiekać, dodać do zupy. Mąkę rozmieszać ze śmietaną i wlać do gotującej się zupy. Przed podaniem zupy dodać masło i drobno posiekany koperek.

### *Zupa z brokułów*

Składniki: 25 dag włoszczyzny, 50 dag brokułów, łyżka mąki, ½ szklanki śmietany (12%), 3 dag masła, sól i cukier do smaku.

Włoszczyznę umyć i pokroić w kawałki, zalać wodą lub wywarem z mięsa. Ugotowaną włoszczyznę odcedzić pozostawiając wywar. Oczyszczone brokuły ugotować w wywarze, przetrzeć lub zmiksować, połączyć z wywarem. Śmietaną rozmieszać z mąką i wlać do gotującej się zupy, posolić i posłodzić do smaku, zagotować. Można też dodać do zupy surowe żółtko, aby podnieść jej wartość odżywczą. Zupę można podawać z grzankami.

### *Zupa koperkowa z ziemniakami i serwatką*

Składniki: 15 dag włoszczyzny, 2 szklanki serwatki, 50-60 dag ziemniaków, 5 dag koperku, ½ szklanki śmietany (12%), łyżka mąki, sól.

Włoszczyznę umyć, obrać, pokroić w paski lub zetrzeć na tarce, zalać gorącą wodą, gotować. Ziemniaki pokroić w kostkę i dodać do podgotowanych warzyw, gotować do miękkości, dodać serwatkę. Mąkę rozmieszać ze śmietaną, wlać mieszając do zupy. Koperek drobno pokroić, dodać do zupy, posolić do smaku, zagotować.

### *Żurek*

Składniki: 25 dag włoszczyzny, zakwas z mąki pszennej lub płatków owsianych, łyżka mąki, 3 dag masła, koperek, czosnek, sól.

Włoszczyznę umyć, zalać wodą i ugotować, wyjąć z wywaru warzywa. Mąkę rozmieszać z zakwasem. Czosnek rozetrzeć z solą. Zupę zagotować wlać zawiesinę mąki z zakwasem, dodać czosnek. Przed podaniem dodać masło i drobno posiekany koperek.

### *Krupnik na mięsie*

Składniki: 50 dag cielęciny lub kurczaka, 25 dag włoszczyzny, 50 dag ziemniaków, 3 łyżki kaszy jęczmiennej, 2-3 ziarenka ziela angielskiego, sól, 1-2 łyżki drobno posiekanej zielonej pietruszki lub koperku.

Mięso umyć zalać wodą, dodać ziele angielskie, sól i gotować. Włoszczyznę pokroić w paski lub zetrzeć na tarce, dodać do podgotowanego mięsa i razem gotować. Kaszę opłukać, dodać do warzyw. Pokrojone w kostkę ziemniaki dodać do podgotowanego mięsa i kaszy. Miękkie mięso wyjąć z zupy pokroić w kostkę i włożyć do ugotowanej zupy, zagotować. Przed podaniem dodać sól do smaku i posiekaną pietruszkę lub koperek.

## POTRAWY Z MIĘSA I RYB



### *Kurczak w sosie z jarzynami*

Składniki: 1 kg kurczaka, 20 dag marchwi, 20 dag kalafiorów, 10 dag pietruszki, 10 dag porów, 10 dag selera, 10 dag zielonego groszku, 20 dag fasolki szparagowej, 5-6 dag masła, 2 dag mąki, koperek, zielona pietruszka, sól.

Kurczaka dokładnie umyć pod bieżącą wodą, podzielić na porcje, ułożyć w szerokim rondlu, zalać niewielką ilością gorącej wody, posolić i ugotować. Warzywa pokroić w paski, kalafior podzielić na cząstki, fasolę pokroić w skośne kawałki, dodać do kurczaka z częścią masła i udusić pod przykryciem. Pozostałe masło lekko stopić, wymieszać dokładnie z mąką, dodać wywaru, dokładnie rozmieszać i dodać do ugotowanego kurczaka z warzywami. Zielony koperek i pietruszkę drobno posiekać i dodać przed podaniem potrawy. Można podawać z ziemniakami lub ryżem na sytko.

### *Cielęcina gotowana panierowana*

Składniki: 50 dag cielęciny bez kości, 15 dag włoszczyzny, 1-2 jaja, 2 łyżki bułki tartej, 3 dag masła, sól, zielona pietruszka.

Cielęcinę dokładnie umyć włożyć do wrzącej wody, posolić, gotować. Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, pokroić, włożyć do mięsa i ugotować. Miękkie mięso wyjąć z wywaru, przestudzić, pokroić w plastry. Jaja dokładnie rozbić, porcje cielęciny dokładnie panierować w jajku i bułce tartej. Ułożyć porcje w naczyniu żaroodpornym, polać roztopionym masłem i zapiec w niezbyt nagrzanym piekarniku. Przed podaniem posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką. Potrawę można podawać z ziemniakami oraz surówkami z warzywu lub owoców.

### *Wieprzowina gotowana*

Składniki: 50 dag wieprzowiny bez kości (łopatka), 15 dag włoszczyzny, cebula, 2-3 ziarna ziela angielskiego, listek laurowy, sól.

Wieprzowinę zalać gorącą wodą, dodać ziele angielskie i listek laurowy, posolić i gotować. Włoszczyznę pokroić i włożyć do mięsa, cebulę zrumienić na płycie i dodać do mięsa i włoszczyzny, ugotować. Ugotowane mięso wyporcjować. Do chwili podania przetrzymywać mięso w wywarze. Podawać z dodatkiem sosów.

### *Bitki wołowe lub cielęce z pomidorami*

Składniki: 50 dag wołowiny lub cielęciny, 50 dag pomidorów, 2 dag mąki, 2 dag masła, 1/3 szklanki śmietany (12%), szczypta ziół (bazylija, estragon, natka pietruszki i selera), sól i koperek.

Mięso oczyścić ze ścięgien i błon, wyporcjować. Mięso krajać w poprzek włókien, rozbić tłuczkiem na desce zwilżonej zimną wodą, posolić. Można je opiec na patelni teflonowej bez tłuszczu lub ułożyć w rondlu zalać niewielką ilością gorącej wody i dusić pod przykryciem podlewając w miarę potrzeby wodą. Gdy mięso jest prawie miękkie posypać je przez sitko mąką, posolić, dodać przyprawę ziołową, dusić do miękkości. Pomidory umyć, sparzyć wrzącą wodą, zdjąć skórkę, pokroić w grube plastry, dodać do miękkich bitek i dusić przez kilka minut. Pod koniec duszenia polać bitki w pomidorach śmietaną, zagotować, polać stopionym masłem, posypać posiekanym koperkiem. Podawać z dodatkiem zielonej sałaty.

### *Ryba w galarecie*

Składniki: 1 kg karpia (sandacza, szczupaka), 20 dag włoszczyzny, 3-4 ziarna ziela angielskiego, 2 dag żelatyny, sól.

Z ryby usunąć łuski, następnie rybę wypatroszyć, obciąć głowę i płetwy, bardzo dokładnie myć pod bieżącą wodą. Karpia dużego przeciąć wzdłuż kręgosłupa i podzielić na porcje. Małe karpie można wyporcjować bez przecinania wzdłuż kręgosłupa. Włoszczyznę pokroić na kawałki, włożyć do rondla zalać niewielką ilością gorącej wody, posolić, dodać ziele angielskie i gotować. Do podgotowanej włoszczyzny dodać porcje ryb i gotować na małym ogniu do miękkości. Po schłodzeniu wyjąć porcje ryb na płaskie naczynie. Żelatynę namoczyć dodając 4 łyżki zimnej wody, aby napęczniała, rozpuścić w małej ilości wywaru i mieszając doprowadzić do zagotowania. 2 szklanki wywaru z ryb i warzyw dodać do żelatyny. Obok każdej porcji można ułożyć plasterki marchwi, następnie zalać wywarem z żelatyną. Pozostawić do stężenia. Na każdą porcję położyć cząstkę obranej cytryny.

### *Ryba pieczona w folii*

Składniki: 1,5 kg karpia (sandacz, szczupak, pstrąg), 3 dag masła, cytryna, sól, przyprawy ziołowe (listki melisy, estragonu), zielona pietruszka i koperk

Rybę umyć, usunąć łuski, wypatroszyć, odciąć głowę, płetwy i ogon, dokładnie umyć pod bieżącą wodą. Rybę lekko osuszyć skropić sokiem z cytryny, natrzeć przyprawami ziołowymi z zewnątrz i wewnątrz, lekko posolić, włożyć zieloną pietruszkę i koperk (niekrojone). Przygotowaną tuskę ryby zawinąć w folię aluminiową posmarowaną masłem, umieścić w brytfance wstawić do średnio nagrzanego piekarnika i upiec. Po odwinięciu ryby wyjąć z wnętrza zieleninę na porcjach położyć kawałeczki surowego masła.

### *Ryba zapiekana w sosie*

Składniki: 80 dag filetów z ryby, sól, 2 dag masła. Do sosu: 3 dag masła, 2 łyżki mąki,  $\frac{3}{4}$  szklanki śmietany (12%), sól, 2 żółtka, cytryna, cukier, 2 łyżki koperku. Rybę skropić cytryną i pozostawić na pół godziny. Przygotować sos: masło rozetrzeć na zimno z mąką, rozmieszać z podgrzaną śmietaną, mieszając powoli doprowadzić do zagotowania, doprawić cukrem, solą, na końcu wymieszać z rozmaconymi żółtkami oraz posiekany koperkiem. Rybę w całości lub wyporcjowaną ułożyć w naczyniu żaroodpornym, skropić masłem i podpiec w piekarniku. Gdy mięso zmięknie, rybę zalać sosem i zapiec. Rybę w sosie posypać posiekany koperkiem. Podawać z dodatkiem sałatek.

## WARZYWA



### *Bruksełka pod beszamelem*

Składniki: 50 dag brukselki, 4 dag masła, 1,5 łyżki mąki, 2 jaja,  $\frac{3}{4}$  szklanki mleka, sok z cytryny, sól, cukier, łyżka drobno posiekanego koperku.

Oczyszczoną brukselkę zalać wrzącą wodą z dodatkiem soli i cukru, ugotować przy uchylonej pokrywie, odcedzić. Część surowego masła rozetrzeć na zimno z mąką, rozprowadzić ciepłym mlekiem, zagotować, jaja rozmieszać połączyć z gotującym sosem, doprawić do smaku sokiem z cytryny i solą. Ugotowaną brukselkę polać sosem, a następnie stopionym masłem i lekko zapiec w piekarniku. Podawać posypaną drobno posiekanym koperkiem.

### *Cukinia duszona z pomidorami*

Składniki: 50dag cukinii, 20 dag pomidorów, 3 dag masła, sól, cukier, posiekany koperk.

Cukinię pokroić w plastry, dusić z dodatkiem masła i małej ilości wody, posolić. Pomidory sparzyć zdjąć skórę, pokroić w plastry, dodać do cukinii i razem pod przykryciem udusić. Doprawić do smaku, posypać drobno posiekanym koperkiem. Podawać do dań mięsnych.

### *Marchew z ogórkami świeżymi*

Składniki: 50 dag marchwi, 30 dag świeżych ogórków, 3 dag masła,  $\frac{1}{2}$  łyżki mąki,  $\frac{1}{3}$  szklanki śmietany, sól, cukier, drobno posiekany koperk.

Marchew pokroić w kostkę, zalać niewielką ilością wrzącej wody z dodatkiem soli i cukru ugotować do miękkości. Ogórki obrać i pokroić w kostkę, poddusić i połączyć z ugotowaną marchewką, oprószyć mąką, dodać śmietanę, wymieszać, zagotować, dodać stopione masło, doprawić solą i cukrem posypać posiekanym koperkiem.

## *Szpinak*

Składniki: 1 kg szpinaku, 3 dag masła, łyżka mąki, ½ szklanki śmietany (12%), czosnek, sól.

Szpinak zalać małą ilością wrzącej osolonej wody, ugotować i drobno posiekać lub zmiksować. Masło rozetrzeć z mąką, rozmieszać z ciepłą śmietaną, dodać do szpinaku, wymieszać. Czosnek rozgnieść, dodać do szpinaku i zagotować mieszając.

## *Buraki mrożone puree z jabłkami*

Składniki: 50 dag buraków mrożonych, 2 jabłka (reneta, antonówka), ½ łyżki mąki, ½ szklanki śmietany, sok z cytryny, sól.

Buraki odmrozić wkładając z torebką do gorącej wody, przełożyć do rondelka mieszając doprowadzić do zagotowania, dodać sok z cytryny i sól. Jabłka zetrzeć na tarce, dodać do buraków, zagotować. Mąkę rozmieszać ze śmietaną, wymieszać z burakami, posłodzić do smaku, zagotować.

## **SURÓWKI**



## *Surówką z bakłażanów „zielona”*

Składniki: 40 dag bakłażanów (około 2 szt.), 10 dag cebuli, 6 łyżek posiekanych listków bazylii, estragonu i naci pietruszki, 4 łyżki posiekanego szczypiorku, sok z cytryny, 4 łyżki oliwy lub oleju sojowego, sól, cukier, pieprz, 1 strąk ostrej zielonej papryki.



Bakłażany umyć, obrać, drobniutko posiekać razem z obraną i opłukaną cebulą, skrapiając sokiem z cytryny i lekko posolić. Wymieszać z oliwą lub olejem, dodać sok z cytryny i posiekane listki roślin przyprawowych. Paprykę umyć posiekać, wymieszać z surówką. Przyprawić do smaku solą, odrobiną pieprzu i cukrem. Wyłożyć na salaterkę, ozdobić pokrojonymi w cząstki pomidorami lub czerwoną papryką.

### *Surówka z brokułów lub kalafiorów w sosie*

Składniki: 30 dag brokułów lub kalafiorów, 2 strąki papryki słodkiej, 4 ząbki czosnku, 1 jabłko, 6 łyżek posiekanej naci pietruszki, koperku i bazylii, sok z cytryny, ½ szklanki sosu majonezowego, 2-3 łyżki śmietany lub jogurtu, sól, cukier, pieprz, 15 dag śliwek węgerek.

Brokuły lub kalafior, paprykę, jabłko i śliwki umyć i osuszyć. Brokuły lub kalafior podzielić na różyczki, łodyżki drobno posiekać i wymieszać z dwiema łyżkami sosu i zieleniną. Czosnek obrać, drobno posiekać, wymieszać z resztą majonezu i śmietaną. Paprykę oczyścić z nasion, jabłko obrać i razem z papryką drobno posiekać, skrapiając sokiem z cytryny. Wymieszać z pozostałymi składnikami i sosem. Przyprawić surówkę do smaku sokiem z cytryny, solą, cukrem oraz pieprzem i wyłożyć na salaterkę. Śliwki wydrylować przekrawając każdą wzdłuż na pół i obłożyć nimi dekoracyjnie surówkę. Zaraz podawać.

### *Surówka z papryki z porami*

Składniki: 4 strąki czerwonej lub zielonej papryki, 3 pory, ½ szklanki sosu majonezowego, 1 łyżka musztardy, 2 łyżki śmietany, sól, pieprz, cukier, 6 łyżek posiekanej naci pietruszki. Strąki papryki umyć, usunąć gniazda nasienne, pokroić w makaronik, wymieszać z majonezem i śmietaną. Pory dokładnie umyć pokroić w makaronik i dodać do papryki. Wymieszać z musztardą, przyprawić do smaku solą i pieprzem.

### *Surówka z brukselki z rodzynkami*

Składniki: 30 dag brukselki, 2 cebule, 5 dag rodzynków, ½ szklanki sosu majonezowego, 1 łyżka sosu keczup, 6 łyżek posiekanej naci pietruszki i Bazylii, sok z cytryny, sól, cukier. Rodzynki umyć i osuszyć, majonez wymieszać z keczupem i posiekaną pietruszką. Cebulę obrać i rozdrobnić na szatkownicy i

od razu wymieszać z sosem. Oczyszczoną brukselkę drobno poszatkować, mieszając natychmiast z sosem. Wymieszać składniki i przyprawić do smaku solą, sokiem z cytryny i odrobiną cukru. Wyłożyć na salaterkę, posypać rodzynkami i podawać.

### *Salatka z mozzarellą*

Składniki: ½ główki sałaty czerwonej, ½ sałaty masłowej lub kruchej, 20 dag sera mozzarella, 4 jaja ugotowane na twardo, 3 pomidory, 10 dag orzechów włoskich, pęczek szczypiorku, 2 łyżki majonezu, mały jogurt, 15 dag sera pleśniowego, pieprz, sól.

Liście sałaty porwać na kawałki, jaja pomidory pokroić na cząstki, a mozzarellę w paski. Ser pleśniowy rozetrzeć z łyżką majonezu, wymieszać z jogurtem i resztą majonezu. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Na talerzach rozłożyć sałatę, na niej pomidory, jaja i mozzarellę. Na środku umieścić porcję sosu. Posypać wszystko grubo posiekаныmi orzechami i szczypiorkiem.

### *Salatka z kurczakiem*

Składniki: ½ główki sałaty lodowej, ½ kapusty pekińskiej, 2 łydgi selera naciowego, 20 dag pieczonej piersi kurczaka, 4 jajka ugotowane na twardo.

Sos: 1/3 szklanki oleju, sok z ½ cytryny, łyżka musztardy, 2 ząbki czosnku, po ćwierć łyżeczki bazylii i tymianku, pieprz, sól.

Kapustę i sałatę pokroić w paski, seler w plasterki, ugotowane ziemniaki w półplasterki, mięso w słupki, a jajka w ćwiartki. Wymieszać składniki sosu. Na talerz rozłożyć sałatę wymieszaną z kapustą, ziemniakami, mięsem, selerem i jajkiem. Polać sosem.

### *Kolorowa sałatka*

Składniki: puszka czerwonej fasoli, puszka kukurydzy, 20 dag szynki, 20 dag żółtego sera, 20 dag ogórków konserwowych, 20 dag papryki konserwowej, 1 por, majonez, sól, pieprz, papryka w proszku.

Czerwoną fasolę i kukurydżę osączyć z zalewy, szynkę, ser i ogórki pokroić w kostkę. Białą część pora pokroić w półplasterki. Wszystkie składniki razem połączyć dodać majonez i przyprawy.

## POTRAWY Z MĄKI



### *Naleśniki z twarogiem*

Składniki: 25 dag mąki, 2 jaja, 2 szklanki mleka, 3 łyżki oleju słonecznikowego, sól.

Nadzienienie: 40 dag twarogu, cukier, masło do polania naleśników.

Do mąki dodać rozmieszane jaja, mleko, sól, dokładnie wymieszać, najlepiej przy użyciu miksera, dodać olej, aby ciasto miało konsystencję śmietany. Patelnię posmarować olejem. Nalewać ciasto łyżką wazową rozprowadzając je równomiernie i smażyć z dwu stron odwracając łopatką. Twaróg dokładnie utrzeć, dodać niewielką ilość mleka i cukru do smaku. Naleśniki smarować twarogiem, składać lub zwijać. Przed podaniem ułożyć je w żaroodpornym naczyniu, polać roztopionym masłem, przykryć i dobrze podgrzać w piekarniku. Podawać z dodatkiem sosu owocowego.

### *Pierogi leniwe*

Składniki: 70 dag białego sera, 3 jaja, 20 dag mąki, sól, 4 dag masła, łyżka bułki tartej.

Ser zemleć, dodać żółtka, sól i dokładnie wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę. Do sera dodać pianę przesypując mąką (część mąki pozostawić do obtoczenia) i lekko wymieszać. Z masy formować wałeczki, otaczać w mące, kroić skośne kluseczki i gotować wkładając do wrzącej wody. Gdy wypłyną, rondel nakryć na kilka minut pozostawić, a następnie wyjmować, polać lekko zrumieniała bułką tartą, wymieszaną z rozpuszczonym masłem. Można podawać z dodatkiem surówki owocowo-warzywnej.

## *Knedle z ciasta ziemniaczanego z owocami*

Składniki: 70 dag ziemniaków, 25 dag mąki pszennej, 2 jaja, sól.

Nadzienie: 50 dag świeżych lub mrożonych węgieriek lub jabłek (reneta), 4 dag masła do polania, 2 łyżki cukru pudru do posypania. Ziemniaki posolić i ugotować. Lekko przestudzone ziemniaki zemleć w maszynce, rozłożyć na stolnicy posypanej mąką, ostudzić, ze sliwek usunąć pestki. Do ziemniaków dodać przesianą mąkę, jaja, sól, zagnieść ciasto, podzielić na kilka części. Formować waleczki szerokości ok. 3 cm, krajać kawałki tej samej długości, spłaszczać, formując okrągłe placuszki, kłaść na każdy śliwkę i starannie zlepiać brzegi, tak aby uformować kulkę. Przygotowane knedle wkładać partiami do lekko osolonej wody, gotować pod przykryciem na niezbyt silnym ogniu. Gdy podpłyną na powierzchnię, przetrzymać w stanie lekkiego wrzenia przez 2 minuty. Knedle wybrać na talerz polać stopionym masłem i posypać cukrem pudrem.

## **POTRAWY Z KASZ**



## *Kasza jaglana zapiekana z węgierkami*

Składniki: 25 dag kaszy jaglanej, 3 szklanki mleka, 4 dag masła, 3 jaja, 1/3 szklanki cukru, 70 dag węgieriek, szczypta cynamonu, sól, 1 łyżka bułki tartej do formy.

Formę wysmarować masłem i wysypać bułką. Kaszę sparzyć, mleko zagotować, lekko posolić, dodać część masła, wsypać kaszę mieszając i ugotować. Pozostałe masło utrzeć dodając żółtka. Śliwki umyć wyjąć pestki, pokroić w plasterki dodać cukier i cynamon i wymieszać. Do utartych żółtek dodać kaszę i dokładnie wymieszać. Białka jaj ubić na sztywną pianę dodać do kaszy i delikatnie wymieszać. Połowę kaszy rozłożyć równomiernie w formie, wyłożyć

na nią śliwki, na wierzch położyć drugą warstwę kaszy, przykryć pergaminem i zapiec w piekarniku.

### *Risotto z jarzynami*

Składniki: 35 dag ryżu, 4 szt. marchwi, 2 szt. pietruszki, kawałek selera, kawałek pora, 4 dag masła, sól, bułka tarta, łyżka posiekanego kopru lub zielonej pietruszki.

Formę posmarować masłem i wysypać bułką tartą. Zagotować 2 razy tyle wody, ile było ryżu, posolić. Na wrzącą wodę wsypać ryż, zamieszać, powoli gotować. Warzywa utrzeć na tarce i ugotować z dodatkiem małej ilości wody i części masła. Ryż wymieszać z ugotowanymi warzywami, posiekaną zieleniną i pozostałą częścią masła, przełożyć do formy i zapiec.

### *Zapiekanka z kaszy i mięsa*

Składniki: 25 dag kaszy jęczmiennej, 4 dag masła, 30 dag wieprzowiny bez kości, 10 dag włoszczyzny, 2 jaja, sól, pieprz ziołowy, 2 łyżki posiekanej zielonej pietruszki. Kaszę zalać podwójną objętością wrzącej wody, osolonej i ugotować lub upiec w piekarniku i wystudzić. Mięso i włoszczyznę ugotować, odcedzić, przestudzić i zemleć. Formę wysmarować masłem i posypać bułką tartą. Do kaszy dodać zmieloną mięsna masę, masło, sól pieprz i posiekaną pietruszkę starannie wymieszać dodając ubite jaja. Masę nałożyć do przygotowanej formy przykryć folią aluminiową i zapiec.

## DESERY I CIASTA



### *Owoce jagodowe z cukrem lub słodkim sosem*

Składniki: 2 szklanki drobnych owoców jagodowych (truskawki, maliny, poziomki, jagody, jeżyny), 3 łyżki cukru pudru.

Owoce opłukać na sicie, obrać ze szypulek, ułożyć w szklanej salaterce. Podawać posypane cukrem, polane sosem lub bitą śmietaną

### *Sałatką owocową*

Składniki: mandarynki, kiwi, banany, pomarańcze, jabłko

Sposób przygotowania: pokroić wszystkie składniki w drobne kawałki następnie wszystkie składniki wymieszać i sałatka owocowa jest gotowa.

### *Arbuzowa sałatka*

Składniki: ½ arbuza około 2 kg, 2 mandarynki, 1 galaretka agrestowa, 200 ml śmietany 30%, 2 łyżeczki cukru waniliowego.

Sposób przygotowania

1. Środek arbuza wydrążyć np. łyżeczką, tak aby skóra arbuza służyła za miskę do tej sałatki,
2. Połowę miąższu pokroić w kostkę, a połowę zjeść, mandarynki obrać ze skórki i pokroić w kostkę.
3. Galaretkę agrestową rozpuścić w 1 szklance gorącej wody i ostudzić. Gdy stężeje pokroić ją w kostkę.
4. Schłodzoną śmietaną ubić z cukrem waniliowym.

5. Do miski z arbuza wkładać przygotowane składniki w następującej kolejności: połowę miąższu arbuza, połowę mandarynek i połowę kostek galaretki, a na to wyłożyć całą ubitą śmietaną. Następnie wyłożyć pozostały miąższ arbuza, mandarynki i kostki galaretki.

### *Ciasto z owocami*

Składniki: 230 g masła, 1 szklanka cukru, 4 jajka 1,5 szklanki mąki 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia, 3 szklanki grubo pokrojonych miękkich owoców (morele, truskawki, jagody, czereśnie, śliwki, maliny lub winogrona).

Przygotowanie: masło z cukrem utrzeć na puch. Dodać jajka, mąkę, proszek do pieczenia i wymieszać na gładką masę. Okrągłą blachę wysmarować tłuszczem i posypać mąką. Wylać na nią ciasto i wsypać owoce. Owoce posypać 1 łyżeczką cukru. Piec 1 godzinę w temp. Około 180 stopni.

Owoce zatoną częściowo lub całkowicie, a ciasto powinno pokryć się brązową skorupką.

### *Ciasto truskawkowe*

Składniki: 1 kg truskawek, cukier waniliowy, 3 szklanki mąki krupczatki, 1 kostka margaryny, 0,5 szklanki cukru pudru, 2 łyżeczki proszku do pieczenia.

Sposób przygotowania: wymieszać wszystkie składniki. Dodać margarynę, posiekaną na drobno. Zrobione ciasto dzielimy na dwie części, jedną wkładamy na 1 godz. do lodówki drugą część rozwałkować i wgnieść w wysmarowaną formę. Truskawki pokroić na połówki, wyłożyć na ciasto i posypać cukrem. Drugą część ciasta zetrzeć na truskawki. Piec około 45 minut.

### *Płacek jagodowy*

Składniki: 2 szklanki mąki pszennej razowej, 2 szklanki mąki pszennej białej, 2 szklanki jagód, 2 łyżki mąki tortowej,  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  szklanki miodu, 2 szklanki ciepłej wody, 2,5 dag drożdży, 2 łyżki oleju

Przygotowanie: przygotować zaczyn z wody, drożdży, mąki tortowej i miodu wymieszać i odstawić, następnie dodać pozostałe składniki, a na koniec po starannym wymieszaniu owoce. Włożyć do ciepłego miejsca do wyrośnięcia na 20 minut. Włożyć do nagrzanego piekarnika i piec w temp. 180 stopni.

## *Jabłecznik z pianką*

Składniki na spód: 3 szklanki mąki pszennej, 220 g masła 1 łyżka smalcu, 5 łyżeczek cukru pudru, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 5 żółtek.

Wszystkie składniki zagnieść schłodzić przez około 2 godz. w lodówce. Foremkę o wymiarach 25 x 40 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto rozwałkować i wgnieść w formę. Ponakłuwać widelcem, podpiec przez około 15 minut w temperaturze 170 stopni.

Ponadto 1,5 kg jabłek, obranych, pociętych na cienkie plasterki, 5 białek,  $\frac{3}{4}$  - 1 szklanki cukru kilka łyżeczek bułki tartej.

Podpieczone ciasto posypać kilkoma łyżeczkami bułki tartej( ma wchłonąć wilgoć z jabłek). Wyłożyć jabłka. Białka ubić na sztywno z cukrem, rozsmarować na jabłkach. Piec około 40 minut w temperaturze 170 stopni.

## *Ciasto drwala*

Składniki: 2 duże jabłka obrane i posiekane na drobną kosteczkę, 1 szklanka bezpestkowych daktyli posiekanych na drobną kostkę, 1 łyżeczka sody oczyszczonej, 1 szklanka wrzącej wody, 125 g masła, 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii, 140 g drobnego cukru, 1 jajko, 1,5 szklanki mąki.

Sposób przygotowania: w naczyniu wymieszać jabłka, daktyle, sodę i wodę, przykryć odstawić na 10 minut. W międzyczasie ubić masło, ekstrakt z wanilii, cukier i jajko na jasną i gładką masę. Połączyć składniki z obu naczyń, dodać mąkę, wymieszać. Ciasto wylać do wyłożonej papierem formy. Piec około 50 minut.

Na wierzch: 60 g masła, 50 g brązowego cukru, 125 ml mleka, 50 g wiórek kokosowych.

Wszystkie składniki wymieszać dokładnie na palniku, do momentu rozpuszczenia się masła. Upieczone ciasto równomiernie poleć kokosową polewą, natychmiast włożyć z powrotem do piekarnika i pic kolejne 20 minut.

## *Sernik bez spodu*

Składniki: 1 kg sera twarogowego, 5 jaj, 2 łyżki mąki, łyżka mąki ziemniaczanej, 1  $\frac{1}{2}$  szklanki cukru (w tym  $\frac{1}{2}$  szklanki cukru pudru), 3 łyżki masła, porcja cukru wanilinowego, starta skórka z cytryny, bakalie, masło i bułka tarta do formy. Bakalie namoczyć, ser zemleć, białka jaj z cukrem ubić na sztywno



ną pianę. Do rozartego sera stopniowo dodawać stopione masło, rozmacone żółtka, cukier puder, przygotowane bakalie i startą skórkę z cytryny, cukier wanilinowy, dokładnie wymieszać. Stale mieszając, do masy serowej na przemian dodawać ubitą pianę oraz mąkę ziemniaczaną i pszenną. Masę włożyć do wysmarowanej formy, wstawić do średnio nagrzanego piekarnika i piec ok. 50 minut.

### *Bajeczny deser*

Składniki: 1 opakowanie budyniu śmietankowego, kostka masła, paczka herbatników, 2-3 łyżek cukru pudru, mleko, czekolada.

Budyń gotujemy w sposób podany na opakowaniu. Następnie odstawiamy do ostygnięcia. Gdy budyń jest już letni ucieramy go z masłem. Dodajemy cukier puder i dalej mieszamy. Wkładamy do lodówki na 1 godz. Herbatniki kruszymy na małe kawałki. Układamy je na miseczce. Po wyjęciu masy z lodówki zalewamy nią herbatniki. Starannie łyżką zakrywamy wszystkie. Całość posypujemy gorzką czekoladą startą na małych oczkach. Wkładamy do lodówki na 2-3 godz.

### *Tiramisu*

Składniki: 300 g serka mascarpone, 3 jajka, 30 podłużnych biszkoptów, 3 łyżki cukru, 2 filiżanki mocnej kawy, 3 łyżki alkoholu (najlepszy jest likier Amaretto, Grand Marnier, ale może też być zwykła wódka zmieszana z zapachem migdałowym) szczypta soli, kakao.

Żółtka utrzeć z cukrem, stopniowo dodawać ser. Z białek i szczypty soli ubić pianę na sztywno i dodać do masy żółtkowo-serowej. Wymieszać alkohol z kawą, dodać 2 łyżki wody. Moczyć biszkopty w kawie z alkoholem - krótko. Kłaść warstwy: biszkopty - masa serowa - biszkopty - masa serowa. Całość posypać przesianym przez sitko kakao i chłodzić 6-12 godzin.

## NAPOJE



### *Napój z żurawin lub porzeczek*

Składniki: 20 dag żurawin lub czerwonych porzeczek, 5 łyżeczek cukru, 3 szklanki wody.

Zagotować wodę. Z części wody i cukru ugotować syrop i przestudzić. Owoce rozgnieść, zalać przegotowaną wodą i pozostawić na godzinę, następnie odcedzić sok, połączyć z syropem i rozlać. Pozostałą miazgę zagotować z niewielką ilością wody, dodać do przecieru i wymieszać. Uzyskuje się wtedy napój nieklarowny.

### *Napój z malin i miodu*

Składniki: 50 dag malin, 3 łyżki miodu, 3 szklanki wody.

Wodę zagotować. W małej ilości ostudzonej wody rozpuścić miód. Większą część malin rozgnieść, resztę pozostawić w całości. Rozgniecione maliny zalać przegotowaną letnią wodą, pozostawić na kilkanaście minut, a następnie odcedzić. Sok połączyć z wodą i rozpuszczonym miodem, wymieszać. Pozostałe owoce dodać do napoju w dzbanku.

### *Napój z marchwi i porzeczek*

Składniki: 3 marchwie, szklanka porzeczek, 4 szklanki wody.

Marchew zetrzeć zalać częścią przegotowanej, gorącej wody, pozostawić na 40 minut. Porzeczki rozgnieść, zalać przegotowaną wodą i po godzinie odciśnąć sok. Połączyć sok z marchwi i porzeczek, posłodzić do smaku i podawać.

### *Napój z mięty, kwiatu lipy i miodu*

Składniki: 4 łyżeczki suszonej mięty, 4 łyżeczki kwiatu lipy, 3 łyżeczki miodu. Zioła zalać wrzącą wodą i pozostawić pod przykryciem przez 15 minut, odcedzić dodać miód i rozlać do szklanek.

### *Napój mleczno-jagodowy*

Składniki: 3 szklanki mleka zsiadłego, 2 szklanki świeżych jagód, cukier lub miód do smaku. Jagody razem z mlekiem rozbić przy użyciu miksera dodając cukier lub miód. Podawać schłodzony.

*Smacznego!*

Wydawca: **Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Karniowicach**  
32-082 Bolechowice, Karniowice 9; tel. 012-285-21-13/14, fax 012-285-11-07; [www.modr.pl](http://www.modr.pl)  
Skład komputerowy: Dział Promocji i Wydawnictw. Druk: PZDR Nawojowa  
ISBN - 83-60394-71-7