



Dieta na apetyt, zdrowie i odporność dziecka

Od dwulatka
do nastolatka



REGENERUJ SIĘ

PRÓBKA
E-BOOKA

Ludmiła Janina Gumula

Spis treści

Podstawowe zasady zdrowego odżywiania / 7

Kategorie przepisów / 8

Spis treści / 10

Spis przepisów wg kategorii / 12

Wprowadzenie / 19

Zupa mocy na wołowinie / 35

Zupa mocy w kurczaku / 36

Zupa mocy na jagnięcinie / 36

Wegetariańska zupa mocy / 37

Domowe masło klarowane / 38

Mieszanka 4 przypraw / 38

Domowa przyprawa piernikowa / 40

Zakwas z buraków / 40

Gomasio, czyli japońska sól sezamowa / 42

Posypka orzechowa / 43

Kompoty / 44

Kompot gruszkowy / 44

Kompot owocowy / 45

Śniadania / 47

Aromatyczne congee z jabłkami / 48

Budyń kasztanowy / 51

Bezglutenowe bułeczki gryczane / 53

Cynamonowo-dyniowe placuszki / 55

Granola kokosowo-owsiana z suszonymi morelami i migdałami / 56

Jaglanka z awokado, kielkami i olejem lnianym / 58

Jaglanka z bakaliami, karmelizowaną gruszką i prażonym kokosem / 60

Jaglanka z dynią, prażonymi nerkowcami i żurawiną / 62

Jaglanka z suszonymi pomidorami i kiszonym ogórkiem / 65

Kisiel jabłkowo-gruszkowy z kuzu / 67

Naleśniki ryżowe / 69

Neutralne muffinki kokosowe (lub w wersji na słodko) / 70

Omlet kakaowy / 72

Owsianka zapiekana z gruszką i migdałami / 75

Śliwkowa owsianka z orzechami laskowymi / 76

Panekjki / 79

Placuszki gryczano-marchewkowe z sosem truskawkowym lub melasą / 81

Placuszki z komosy ryżowej / 82

Placuszki z mąki cieciorkowej / 85

Pudding jaglany z jabłkiem lub gruszką i prażonym kokosem / 86

Puszyste bułki orkiszowe (z opcją na słodko lub wytrawne) / 89

Śniadaniowe muffinki kasztanowe / 91

Wytrawna ryżanka z warzywami / 92

Obiady i kolacje / 95

Barszcz czerwony z warzywami / 97

Cebulowa zimowa / 98

Chilli con carne / 100

Chrupiąca orkiszowa pizza / 102

Delikatne złociste kotleciki kalafiorowe / 104

Domowy sos pomidorowy z pieczonymi warzywami / 106

Dorsz smażony w płatkach jaglanych / 109

Dyniowy sos z ulubionym makaronem / 110

Ekspresowa brokułowa z masłem klarowanym i grzankami domowymi / 112

Grzybowy krem z pieczarkami i domowymi grzankami / 114

Gulasz z indyka z warzywami / 117

Halibut na parze z kluseczkami brokułowo-jagłanymi	/	118
Kalafior pod jagłanym beszamelem z sosem pietruszkowym	/	120
Klopsiki cielece z sosem pomidorowym i ryżem	/	123
Klopsiki z indyka i brokuł z migdałami	/	124
Kotleciki drobiowe w sezamowej panierce z marchewką i groszkiem	/	125
Kopytka batatowo-jaglane	/	127
Kotleciki łososiowo-jaglane	/	128
Kremowa zupa dyniowa	/	130
Marchewkowa królowa	/	133
Odżywcza zupa z czerwoną soczewicą	/	134
Otwierająca apetyt zupa miso z kuleczkami batatowo-kasztanowymi	/	136
Pierś z kaczki w jabłkach z warzywami z pieca	/	138
Placki ziemniaczano-cukiniowe z kwaśną śmietaną	/	141
Pomidorowa najśłodsza	/	143
Pyszna jarzynowa z kalafiozem	/	145
Rozgrzewająca ziemniaczana z lubczykiem i porem	/	146
Ryżowe spaghetti z brokułowym pesto i migdałami	/	149
Słodki krem z pieczonego buraka	/	151
Wzmacniający rosół z lanymi kluseczkami jagłanymi	/	153
Zupa ogórkowa domowa z koperkiem i śmietaną	/	154

Przekąski i desery / 157

Aromatyczny mus jabłkowo-gruszkowy	/	158
Błyskawiczne owsiane krakersy z pestkami	/	161
Jaglane crumble sezonowe	/	163
Kasztanowy kogel-mogel z muscovado i wanilią	/	165
Koktajl jagłano-owocowy z mlekiem roślinnym, daktylami i cynamonem	/	167
Krucze ciasteczka migdałowo-jaglane	/	169
Migdałowe kulki mocy	/	171
Odżywcze cukiniowe muffinki z suszonymi pomidorami	/	172
Pożywny, jesienny koktajl z jabłka, gruszki i szpinaku	/	175
pudding orzechowy z mussem malinowo-granatowym	/	176

Dodatki / 179

Chipsy z jarmużu	/	181
Domowe placuszki kukurydziane	/	181
Domowy ketchup	/	182
Kładzione kluski gryczano-kasztanowe	/	184
Lane kluski jaglane	/	184
Mus jabłkowo-dyniowy	/	185
Pasta batatowo-laskowa	/	186
Pasta mocno dyniowa	/	188
Pasta marchewkowo-orzechowa	/	189
Pasta z czarnej soczewicy	/	191
Paszтет z fasoli i gruszki z orzechową nutą	/	193
Piernikowa czekośliwka	/	194
Polenta kukurydziana z pomidorami suszonymi i ziołami*	/	195
Proste grzanki domowe	/	196
Puree ziemniaczane	/	197
Puree z pietruszki	/	198
Zielone pesto	/	198

Granola kokosowo-owsiana z suszonymi morelami i migdałami



10
MINUT
PRZYGOTOWANIE
+ 20-30 MINUT
PRAŻENIE



1
LITR

Składniki

- ½ szklanki migdałów blanszowanych
- kilka suszonych moreli
- 2 szklanki płatków owsianych*
- ½ szklanki pestek słonecznika
- ½ szklanki płatków kokosowych**
- 4 łyżki oleju kokosowego
- 6 łyżek płynnego miodu, siodu ryżowego lub syropu klonowego
- ¼ łyżeczki soli kłodawskiej
- ½ szklanki rodzynek

Wykonanie

1. Rozgrzej piekarnik do 160°C.
2. Posiekaj migdały na duże kawałki. Pokrój morele na kostkę wielkości rodzynek.
3. Wsyp do miski płatki owsiane*, słonecznik, sól, migdały i płatki kokosowe**. Dokładnie wymieszaj.
4. Dodaj rozpuszczony olej kokosowy i miód. Dokładnie wymieszaj.
5. Rozłóż na dużej blaszce papier do pieczenia.
6. Przenieś mieszankę na blachę z papierem i rozłóż równomiernie cienką warstwą na całej powierzchni.
7. Wstaw blachę do piekarnika. Praż granolę 15 minut. Przemieszaj dokładnie drewnianą szpatułką. Wstaw do pieca na kolejne 5 minut i znów przemieszaj.
8. Powtórz czynność jeszcze raz - dwa razy.***
9. Uprażoną granolę wyjmij z piekarnika. Dodaj do mieszanki morele i rodzynki. Dokładnie wymieszaj.
10. Możliwości podania: śniadanie lub drugie śniadanie (szczególnie w ciepłe miesiące roku), z dodatkiem mleka roślinnego (owsiane, jaglane lub migdałowe) lub naturalnego jogurtu kokosowego; samodzielna przekąska w domu i na wynos (spacer, wycieczka, szkolna śniadaniówka).

Wskazówki Szefa Kuchni

*Jeśli chcesz mieć pewność, że płatki owsiane których używasz są bezglutenowe, poszukaj na opakowaniu symbolu przekreślonego kłosa. Więcej informacji na ten temat znajdziesz [we Wprowadzeniu na stronie 25](#).

**Płatki kokosowe to nie to samo co wiórki. Możesz je zastąpić wiórkami, ale te nie będą tak chrupiące i smaczne jak płatki po uprażeniu.

*** Ostatnie 5-10 minut prażenia granoli to czas, w którym mieszanka może szybko się zrumieniać. Na tym etapie należy częściej ją mieszać, aby uprażyła się równomiernie. Czas dopiekania zależy od specyfiki Twojego piekarnika i upodobań.







Naleśniki ryżowe



15 MINUT
PRZYGOTOWANIE +
30 MINUT
OCZEKIWANIE +
SMAŻENIE



OKOŁO 10
NALEŚNIKÓW

Składniki

- 300 g mąki ryżowej
- 3 jajka
- 450 ml mleka owsianego
- 1-2 szczypty soli kłodawskiej
- 1-2 szczypty kardamonu mielonego
- 1 łyżka płynnego oleju kokosowego
- tłuszcz o wysokiej temperaturze dymienia, np. masło klarowane* lub olej kokosowy

Wykonanie

1. Przesiej mąkę przez sitko.
2. Połącz w osobnym naczyniu jajka, mleko owsiane, sól, kardamon i 1 łyżkę oleju kokosowego.
3. Wlej mleczną miksturę do mąki.
4. Wymieszaj dokładnie mikserem, aż uzyskasz gładką, jednolitą masę.
5. Przykryj naczynie i odstaw na 20 minut.**
6. Ponownie zamieszaj. Rozgrzej mocno patelnię z nieprzywierającym dnem, po czym zmniejsz ogień do średniej mocy.
7. Posmaruj gorącą patelnię cienką warstwą tłuszczu (masło klarowane* lub olej kokosowy), najlepiej pędzelkiem zamoczonym w oleju. Powtórz czynność przed każdym kolejnym naleśnikiem.
8. Przelej odmierzoną ilość masy na patelnię, równomiernie ją rozprowadzając***. Przed każdym przelaniem nowego naleśnika zawsze dobrze zamieszaj masę.
9. Smaż naleśniki z obydwu stron używając płaskiej szpatułki do obracania.
10. Podawaj z musem jabłkowo-gruszkowym****, piernikową czekośliwką*****, sezonowymi owocami, domowym dżemem, domową pastą warzywną, miodem, melasą, wytrawną pastą, masłem orzechowym lub pesto.

Wskazówki Szefa Kuchni

*Przepis na domowe masło klarowane znajdziesz we [Wprowadzeniu na stronie 38](#).

**Podczas oczekiwania ciasto nieco tężeje. Gotowe ciasto na naleśniki powinno być na tyle lejące, aby po rozlaniu na patelnię bez problemu dało się je rozprowadzić na całą powierzchnię smażenia.

***Jeśli przy potrząsaniu trzymaną w ręku patelnią ciasto pozostaje grubszą warstwą na środku i nie daje się rozprowadzić oznacza to, że jest zbyt gęste. W takim przypadku dodaj do ciasta nieco mleka i dokładnie rozmieszaj. Jeśli przy wylewaniu na patelnię jest zbyt rzadkie, dodaj odrobinę mąki.

****Przepis na mus jabłkowo-gruszkowy [znajdziesz na stronie 158](#).

*****Przepis na mus jabłkowo-gruszkowy [znajdziesz na stronie 194](#).





Marchewkowa królowa



30
MINUT



3-4
PORCJE

Składniki

- 1 mała cebula
- 4 marchewki (około 400g)
- 1 plaster świeżego imbiru
- 3 łyżki masła klarowanego*
- 2 szczypty kurkumy
- 2 szczypty kolendry
- 2 1/2-3 szklanki zupy mocy** (lub wody)
- 3 szczypty soli kłodawskiej
- szczypta gałki muszkatołowej
- sok z 1 pomarańczy ekologicznej (opcjonalnie)
- 2 łyżki pestek dyni***
- 3 łyżeczki oleju lnianego****
- domowe grzanki*****

Wykonanie

1. Obierz cebulę i pokrój w kostkę.
2. Obierz i umyj marchewkę. Pokrój na plastry o grubości 0,5 cm.
3. Obierz i zetrzyj na drobnej tarce imbir.
4. Rozpuść w garnku masło klarowane*.
5. Dodaj cebulę i marchewkę. Smaż na małym ogniu 2-3 minuty mieszając aby warzywa tylko lekko się zeszkliły.
6. Dodaj imbir, kurkumę i kolendrę. Wszystko dokładnie wymieszaj.
7. Wlej do warzyw 2 1/2 szklanki zupy mocy.** Przykryj garnek i gotuj zupę 15-20 minut, aż marchewka będzie miękka.
8. Zdejmij garnek z ognia. Dodaj sól, gałkę muszkatołową i sok z 1 pomarańczy (opcjonalnie), który podkreśli i urozmaici smak.
9. Zmiksuj zupę blenderem ręcznym na aksamitny krem.
10. W razie potrzeby dodaj gorącą zupę mocy i zmiksuj jeszcze raz.
11. Upraż na suchej patelni pestki dyni***. Praż je na minimalnym ogniu, aż zaczną wydawać przyjemny aromat. Będą gotowe, kiedy zaczną delikatnie strzelać.
12. Podawaj z pestkami dyni***, olejem lnianym****.
13. Zupa dobrze się komponuje z domowymi grzankami***** lub gotowanym ryżem*****.

Wskazówki Szefa Kuchni

*Przepis na domowe masło klarowane znajdziesz we [Wprowadzeniu na stronie 38](#).

**Przepisy na zupy mocy znajdziesz [we Wprowadzeniu na stronach 34-37](#).

***Pestki dyni możesz zastąpić dowolnymi ziarnami - słonecznikiem, sezamem, czarnuszką.

****Wskazówki dotyczące wyboru oleju znajdziesz [we Wprowadzeniu na stronie 27](#).

*****Przepis na domowe grzanki znajdziesz [na stronie 196](#).

*****Po chorobie z wymiotami lub biegunką, doskonałym dodatkiem do zupy będzie czysty kleik ryżowy (congee) zamiast grzanek.



W E-BOOKU ZNAJDZIESZ



93 PRZEPISY NA UWIELBIANE PRZEZ DZIECI DANIA

które mogą również stanowić dietę dla całej rodziny. Przepisy są rezultatem współpracy dietetyka medycyny chińskiej i szefów kuchni, doświadczonych w gotowaniu dla najmłodszych. Dodatkowo, wszystkie przetestowane przez prawdziwe dzieci :-)

PRZEPISY ZOSTAŁY SPECJALNIE SKOMPONOWANE

Tak, aby wpisać się w poniższe kategorie:

- Wzmocnienie odporności.
- Dla niejadków.
- W trakcie infekcji przeziębieniowej.
- Po infekcji przeziębieniowej.
- Na problemy z patologicznym śluzem, flegmą i katarzem.
- Wsparcie leczenia alergii.
- Odżywienie mózgu.
- Co do śniadaniówki?
- Desery, czyli sama słodycz.

