

Natalia  
Wiszniewska

# Jak karmić dzieci

by  
jadły



chętnie  
i zdrowo

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorzy oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorzy oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Anna Bałabuch

Projekt okładki: Maciej Mazak

Autorka fotografii: Natalia Wiszniewska

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/jakkar>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-3134-1

Copyright © Helion 2017

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Wstęp 7

01.

Czego uczy się dziecko w życiu płodowym? 13

02.

Karmienie noworodka 23

03.

Wprowadzanie pokarmów stałych 29

04.

Karmienie dziecka po ukończeniu  
pierwszego roku życia 45

05.

Zbuntowany przedszkolak 63

06.

Jadłospis ucznia 75

- Pierwsze i drugie śniadanie - w domu i na wynos 100
1. Owsianka z owocami lata 100
  2. Maselka smakowe do chleba 102
  3. Bułeczki z jagodami 106
  4. Krem czekoladowo-śliwkowy do kanapek 108
  5. Chlebek marchewkowy 110
  6. Chlebek bananowy 112
  7. Chlebek śródziemnomorski 114
  8. Domowy chleb pszenno-żytni na zakwasie 116
  9. Chleb z bobem i ryżem 120
  10. Domowe drożdżówki 122
  11. Pizza bianca — bez dodatków 124
  12. Minipizzerinki 126
  13. Grissini — domowe paluszki 128
  14. „Wegański smalec”, czyli pasta z białej fasoli do kanapek 130
  15. Czekoladowy budyń z kaszy jaglanej 132
  16. Miniquiche ze szpinakiem i pieczarkami 134
  17. Batoniki granola 136
  18. Pasta z tuńczyka i awocado 138
  19. Kokosowa kasza manna 140
  20. Puszyste omlety z twarogiem i słodko-gorzką pomarańczą 142
- Zdrowy i urozmaicony obiad 146
21. Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów 146
  22. Rozgrzewająca zupa ziemniaczana z pieczonym czosnkiem i jabłkiem, podana z pulpecikami 148
  23. Domowy rosół z indyka z lanymi kluseczkami 150
  24. Włoska zupa minestrone z dodatkiem pieczonego schabu 152
  25. Kolorowe kopytka z warzywami 154
  26. Lekkie pulpety z indyka z warzywami 156

- 27. Polędwiczki zapiekane w płatkach migdałowych 158
- 28. Zapiekanka pasterska 160
- 29. Domowe paluszki rybne 162
- 30. Makaron z tuńczykiem i cukinią 164
- 31. Makaron na zimno z pomidorami i mozzarellą 166
- 32. Domowy makaron z pieczonymi jabłkami 168
- 33. Pieczeń rzymska z żurawiną i słonecznikiem 170
- 34. Placki z twarogu z kaszą jaglaną (na słodko) 172
- 35. Placuszki owsiane z truskawkami i żurawiną 174
- 36. Razowe pancakes z bananem, grejpfrutem,  
karmelizowanymi orzechami i syropem z agawy 176
- 37. Placuszki z kaszy gryczanej 178
- 38. Falafel — kotlet z ciecierzycy 180
- 39. Kotlety z cukinii i czerstwego chleba 182
- 40. Paszteciki z soczewicą 184

#### Zdrowy fast food 186

- 41. Pizza z ziemniakami i rozmarynem 186
- 42. Pieczone ziemniaczki zamiast frytek 188
- 43. Burgery z fasoli i soczewicy 190
- 44. Burgery z bobu i młodych ziemniaków 192
- 45. Nuggetsy z kalafiora 194
- 46. Nuggetsy szpinakowo-orzechowe 196
- 47. Chipsy z buraków i ziemniaków 198

#### Domowe słodkie 200

- 48. Ciasto z wiśniami wspomagające odporność 200
- 49. Domowe lody 202
- 50. Brownie z buraków i awokado 204
- 51. Ciasteczka grahamki 206
- 52. Śliwkowy piernik z kaszy jaglanej 208
- 53. Domowe żelki 210
- 54. Babeczki jaglane 214

- 55. Muffinki z jagodami, miodem i polewą jogurtową 216
- 56. Czekoladowe pianki 218
- 57. Tort jagodowy 220
- 58. Wafelki z kremem kakaowo-kajmakowym 224
- 59. „Czekoladowe salami” — *salame al cioccolato*  
(tradycyjny włoski przepis) 226
- 60. Kruche rogaliki z serem i kajmakiem 228

Koktajle i napoje 230

- 61. Orzeźwiająca woda smakowa na upały 230
- 62. Mrożona herbata brzoskwińska 232
- 63. Lemoniada *virgin mojito* 234
- 64. Zielony koktajl z ananasem 236
- 65. Energetyczny koktajl miętowo-truskawkowy 238

## Wstęp

Powszechnie mówi się, że dzieci zawsze dzieliły się na niejadki i na te, które chętnie jedzą. Po prostu tak jest i nic na to nie możemy poradzić. Gdy zaczęłam interesować się tematem karmienia dzieci, odkryłam, że ta „mądrość ludowa” niewiele ma wspólnego z rzeczywistością. Dzieci z natury chętnie jedzą, ponieważ mają wrodzony instynkt przetrwania, a bez jedzenia nie da się przeżyć. Często jednak na drodze swojego rozwoju natrafiają na przeszkody, które zniechęcają je do jedzenia. My, rodzice, nie zawsze potrafimy rozpoznać, co jest powodem niechęci dziecka do jedzenia, ponieważ sami nie mamy pewności, na co tak naprawdę zwracać uwagę. Powiem więc: niestety zdarza się, że to my, rodzice, przyczyniamy się skutecznie do tego, że dziecko staje się niejadkiem. Oczywiście nikt z nas nie robi tego celowo! Każda mama marzy o tym, aby jej dziecko chętnie zjadało przygotowane przez nią posiłki. Dlatego właśnie postanowiłam zebrać w tej książce najważniejsze informacje dotyczące metod właściwego karmienia i żywienia dzieci od pierwszych miesięcy życia, aby każda mama mogła się dowiedzieć, na co zwrócić uwagę podczas karmienia dziecka, tak by nie powielać błędów przenoszonych z pokolenia na pokolenie i nie powodować w maluchu niechęci do jedzenia.

Książka powstała w wyniku rozmów z trzema specjalistkami: neurologopedą i terapeutą karmienia, psychologiem oraz dietetykiem. To przede wszystkim w tych trzech dziedzinach wiedzy odnajdziemy cenne informacje na temat karmienia dzieci. Nie da się też jednoznacznie rozdzielić tych trzech obszarów: neurologopedia jest silnie powiązana z dietetyką i psychologią. I dla

dziecka, i dla dorosłego znaczenie ma zarówno to, w jaki sposób je, jak i to, co je oraz w jakiej kondycji psychicznej się znajduje. Jeśli którakolwiek z tych sfer jest zaburzona, cykl właściwego rozwoju zostaje naruszony. Wiedza, którą podzieliły się ze mną ekspertki: Monika Habik, Dorota Kalinowska i Agnieszka Piskała, jest bezcenna dla każdego rodzica.

Czy każdy rodzic zdaje sobie sprawę z tego, że umiejętność właściwego jedzenia to również umiejętność mówienia? Kto z nas, rodziców, ma świadomość, że rozwój mięśni i koordynacji ruchowej przy jedzeniu wpływa na rozwój inteligencji? Kto przykłada dużą wagę do odpowiedniej pozycji dziecka przy stole? Czy każdy z nas zdaje sobie sprawę z tego, że właściwy ruch ręki, która podaje jedzenie do buzi, stymuluje inteligencję dziecka? Na pewno są tacy, którzy posiadają taką wiedzę, jednak jest też spora grupa rodziców, którym tej wiedzy brakuje — i ja do niedawna również należałam do tej grupy.

Sama jestem mamą trójki dzieci i wydawało mi się, że o karmieniu dzieci wiem naprawdę dużo. Moje zdanie na ten temat zmieniło się, gdy poznałam Monikę Habik. Jest neurologopedą klinicznym i terapeutą Human Touch Therapy, była jednym z ekspertów w emitowanym przez Telewizję TVP ABC programie poradnikowym dla rodziców *Niejadki i inne przypadki*, którego jestem autorką. Monika otworzyła mi oczy na wiedzę, o której istnieniu nie miałam pojęcia, a którą powinien posiadać absolutnie każdy rodzic. W rozmowie o karmieniu dzieci Monika często mówi: „jedzenie to inteligencja” — jest to kwintesencja treści, którą przekazuje rodzicom swoich małych pacjentów. Wszyscy, którzy z nią współpracują, doceniają jej zapał i przyjazne podejście do małych pacjentów. W swojej pracy stosuje ona bowiem zasadę: zobacz przede wszystkim człowieka, konkretną osobę z jej indywidualnymi cechami, a nie „przypadek medyczny” czy „zespół objawów”. Każdy człowiek jest odrębną jednostką, rośnie i rozwija się w swoim tempie, nie można zatem na siłę przykładać do każdego



tej samej „miarki rozwojowej” i każdego „wciskać w tabelkę” — twierdzi Monika. Na co dzień spotyka się głównie z dziećmi, które mają trudności z jedzeniem ze względu na choroby genetyczne lub inne zaburzenia. Dzięki niej dowiedziałam się m.in. tego, że są dzieci, którym określony smak lub zapach sprawia niemal fizyczny ból — dotąd sądziłam, że smak to tylko kwestia gustu. Jak rozpoznać u dzieci, czy odmowa jedzenia to tylko grymaszenie, czy coś poważniejszego? Jak przekonywać zdrowe dziecko do próbowania nowych smaków, otwierania się na to, czego dotychczas nie lubiło? Jak bawić się z dzieckiem, aby przy okazji wprowadzać je w fascynujący świat smaków, konsystencji i zapachów? Tymi i innymi niezwykle cennymi informacjami Monika dzieli się z czytelnikami na kartach niniejszej książki.

Dorota Kalinowska jest psychologiem dziecięcym i współtwórczynią Pracowni Psychologicznej „Nintu”. Można ją też oglądać w programach stacji TVP1, TVP2, TVP ABC i TVN, gdzie pojawia się jako ekspert. Pani Dorota jest pasjonatką swojej pracy, interesuje się też tematem niejadków i wpływem psychiki na nastawienie dziecka do jedzenia. Jest przy tym niezwykle ciepłą, wesołą i otwartą osobą, co bardzo ułatwia jej kontakt z najmłodszymi. Z rodzicami rozmawia o sprawach naukowo-psychologicznych w sposób prosty i konkretny, co pozwala na właściwe zrozumienie działania mechanizmów, które rządzą naszą psychiką. W tej książce rozmawiam z panią Dorotą m.in. o tym, jak na psychikę naszych dzieci wpływa atmosfera panująca w domu. Co daje im poczucie bezpieczeństwa, a co sprawia, że czują się zagrożone, i jak się to ma do tematu jedzenia? Kiedy dziecko, odmawiając jedzenia, komunikuje jakiś problem, a kiedy po prostu „zdrowo” buntuje się lub grymasi? Czy rodzic jest w stanie to rozpoznać? Jakie symptomy w zachowaniu dzieci powinny wzbudzać nasz niepokój, a co należy przyjmować ze stoickim spokojem? Warto się zastanowić, w jakiej atmosferze podajemy dziecku obiad, z jakim nastawieniem sami zasiadamy do stołu i co robimy w trakcie posiłku. Czy czas

przy stole to przyjemny moment dnia, integrujący całą rodzinę, czy raczej czas napięcia, pośpiechu, poganiania siebie nawzajem? Jest zasada, o której powinniśmy pamiętać: dzieci uczą się przez naśladownictwo.

Agnieszka Piskałą można nazwać niekwestionowaną królową polskiej dietetyki. Większość z nas kojarzy ją jako eksperta dietetycznego z różnych programów telewizyjnych, takich jak: *Pytanie na śniadanie* w TVP2, *Dzień dobry TVN*, *Mamo, to ja* w TVN Style czy *Smacznie, zdrowo i kolorowo* w Polsat Cafe. Nic dziwnego: jest obecnie drugim z najbardziej opiniotwórczych dietetyków w Polsce. Agnieszka dzieli się swoją wiedzą w nietuzinkowy sposób: przekazuje proste i obrazowe komunikaty, okraszone ciekawostkami i informacjami, których trudno szukać na pierwszych stronach gazet. Jej porady żywieniowe są łatwe do zapamiętania i niezwykle skuteczne, a przy tym nieoderwane od naszej polskiej rzeczywistości. Na swoim facebookowym fanpage'u *Nutrition Lab* demaskuje między innymi triki producentów żywności oraz uczy, jak czytać etykiety, aby nie narażać zdrowia poprzez niewłaściwe wybory zakupowe. Publikuje też teksty o zdrowym odżywianiu w prasie, m.in. w czasopismach „Oliwia”, „Uroda”, „Wysokie Obcasy”, „Pani Domu” i „Świat Kobiety”. Była konsultantką żywieniową książki *Mama i tata to my!* Pauliny Smaszcz-Kurzajewskiej oraz ekspertem czterech edycji ogólnopolskiego programu edukacyjnego *Żyj smacznie i zdrowo*. Pani Agnieszka jest absolwentką Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW. Prowadzi *diet coaching* oraz szkolenia w zakresie zdrowego odżywiania. Prywatnie jest mamą 10-letniego Jasia, który uwielbia jeść. W niniejszej książce dzieli się wiedzą o tym, jak do domowego menu skutecznie wprowadzić na stałe zdrowe posiłki i jak przekonać dzieci, aby je zjadały. Pani Agnieszka wskazuje, które składniki zaleca się w codziennej diecie, a co zdecydowanie nigdy nie powinno się pojawić na dziecięcym talerzu. Omówimy też coraz powszechniejszy problem otyłości u dzieci: skąd się bierze i jak jej zapobiec?

Czasami chęci wprowadzania zmian w żywieniu rodziny natrafiają na mur w postaci braku pomysłów na zdrowe i smaczne dania, które mogą smakować dzieciom. Dlatego w książce umieściłam również garść przepisów na dania bogate w wartości odżywcze. Często goszczą one na naszym rodzinnym stole (i nie tylko naszym!). Dzieci chętnie je zjadają, nie mając przy tym świadomości, że np. deser zrobiony jest bez cukru, ale za to z kaszą jaglaną. Warto przetestować kilka przepisów, aby się przekonać, że smak zdrowych dań wcale nie musi być gorszy od smaku tradycyjnych słodczych dostępnych w sklepach. Za to jaka różnica w jakości! Gorąco zachęcam wszystkich do podjęcia wyzwania.

Na pewno wielu rodziców ma dużą wiedzę na temat zdrowego odżywiania się. Są jednak i tacy, którzy nie mają pewności, co tak naprawdę jest zdrowe i istotne w karmieniu dzieci. Moją książkę dedykuję wszystkim rodzicom: zarówno tym pierwszym, jak i drugim. Moim zamierzeniem było stworzyć małe kompendium wiedzy dla każdego, komu zależy na uczeniu dzieci właściwych nawyków przy stole. Mam nadzieję, że wiedza, którą się dzielę, ułatwi rodzicom i opiekunom poruszanie się w tym obszarze rozwoju dziecka i otworzy im oczy na sprawy, które są istotne, a o których nie wszyscy wiemy. Być może doszukamy się też w książce swoich błędów, popełnianych podczas karmienia naszych dzieci. To ważna wiedza, która umożliwi nam korektę i analizę przyczyn, dlaczego dziecko nie chce jeść. Stanowi ona pierwszy i najważniejszy krok do zmiany sytuacji, która najczęściej nie jest sytuacją bez wyjścia. Dzieci lubią jeść! Trzeba im tylko o tym przypomnieć.



## 17. Batoniki granola

### Składniki

- 1 szklanka płatków owsianych
- $\frac{2}{3}$  szklanki żurawiny
- $\frac{1}{2}$  szklanki orzeszków ziemnych
- $\frac{1}{2}$  szklanki nasion słonecznika
- 1 szklanka nasion dyni
- $\frac{1}{2}$  szklanki migdałów w płatkach
- $\frac{1}{2}$  szklanki wiórków kokosowych
- $\frac{1}{2}$  łyżeczki cynamonu (opcjonalnie)
- 1 tabliczka gorzkiej czekolady (najlepiej z minimum 70% kakao)
- $\frac{1}{2}$  szklanki miodu
- 2 dojrzałe banany

### Wykonanie

Do miski wsypujemy wszystkie nasionka, wiórki i suszone owoce. Dodajemy cynamon.

Na talerzyku rozgniatamy banany widelcem na papkę i przekładamy do miski z ziarnami. Wlewamy miód i dokładnie mieszamy, aby powstała kleista masa (niekoniecznie bardzo zwarta).

Formę o wymiarach 25×30 cm (lub podobną) wykładamy papierem do pieczenia i wysypujemy na nią masę, ręką wyrównujemy i dociskamy. Pieczemy w temp. 180°C przez 25 minut do czasu, aż wierzch zrobi się złocisty. Wyjmujemy blaszkę z piekarnika i dokładnie studzimy.

Gdy nasz baton będzie już zimny, rozpuszczamy w kąpielu wodnej czekoladę i smarujemy nią wierzch ciasta. Następnie kroimy na mniejsze kawałki — batoniki. Przechowujemy w lodówce.



## *18. Pasta z tuńczyka i awocado*

### **Składniki**

1 dojrzałe awocado

1 puszka tuńczyka dobrej jakości (w sosie własnym)

2 jajka ugotowane na twardo

1 ząbek czosnku (można pominąć lub zastąpić np. szczypiorkiem)

sok z ½ cytryny

sól do smaku

### **Wykonanie**

Miąższ awocado wydrążamy łyżką, a następnie dokładnie rozdrabniamy widelcem i mieszamy z sokiem z cytryny.

Jajka kroimy w drobną kostkę albo również rozgniatamy widelcem, dodajemy do awocado. Następnie dodajemy odsączonego z zalewy tuńczyka oraz ząbek czosnku przeciśnięty przez praszkę (lub bardzo drobno posiekany). Na końcu solimy i dokładnie mieszamy.



## 19. Kokosowa kasza manna

### **Składniki**

0,5 l mleka kokosowego  
3 łyżki kaszy manny  
2 łyżki suszonych jagód goji  
4 – 5 łyżek wiórków kokosowych

### **Opcjonalnie:**

2 – 3 łyżki miodu lub syropu z agawy

### **Wykonanie**

Mleko przelewamy do rondelka. Dodajemy jagody goji i wiórki kokosowe, gotujemy. Kaszę manną odmierzamy i przesypujemy do kubeczka. Gdy mleko się zagotuje, zmniejszamy moc palnika i powoli wsypujemy kaszę manną, jednocześnie energicznie mieszając trzepaczką, aby nie powstały grudki. Gdy kasza zgęstnieje, zdejmujemy z palnika i odstawiamy do przestudzenia. Lekko przestudzoną kaszę możemy dosłodzić miodem (gdy dodamy miód od razu do wrzątku, miód niestety straci swoje dobroczynne właściwości odżywcze). Podajemy na ciepło.





## *20. Pyszne omelety z twarogiem i słodko-gorzką pomarańczą*

### **Składniki**

#### ***Omelety:***

6 jajek

6 łyżek mąki

1 łyżeczka soli

2 łyżeczki cukru

2 łyżki wody

1 łyżeczka skórki pomarańczowej, suszonej lub kandyzowanej  
masło klarowane do smażenia

#### ***Twarożek:***

250 g twarogu

180 g śmietany 18%

1 łyżeczka cukru

#### ***Pomarańcze:***

2 – 3 świeże pomarańcze

5 łyżek cukru

5 łyżek wody

### **Wykonanie**

Oddzielamy białka od żółtek. Do żółtek dodajemy mąkę, skórkę pomarańczową i przyprawę, dolewamy wodę i dokładnie miksujemy. Białka ubijamy na sztywną pianę, następnie przekładamy ją partiami do masy z żółtek i delikatnie mieszamy. Ja używam do tego miksera na najniższych obrotach, ale można też robić to ręcznie.

Na patelni rozgrzewamy  $\frac{1}{3}$  łyżeczki masła klarowanego. Ja użyłam patelni o średnicy 18 cm. Na jeden omlet nakładałam po 4 łyżki ciasta, rozsmarowując je delikatnie po powierzchni.

Smażymy około pół minuty z jednej i pół minuty z drugiej strony. W trakcie smażenia będzie widać, że omlet się ścina i że można już obracać. Omlety obracamy delikatnie i po usmażeniu ostrożnie kładziemy na talerz.

Pomarańcze szorujemy dokładnie pod bieżącą wodą. Przekrawamy na pół, a następnie kroimy w cienkie plastry (razem ze skórką). W rondelku rozgrzewamy 5 łyżek cukru i wody. Do powstałego syropu wkładamy plasterki pomarańczy i mieszamy. Dusimy na najmniejszej mocy palnika przez kwadrans, po czym wyjmujemy na talerz.

Twarożek przekładamy do miseczki i dokładnie rozdrabniamy łyżką, dodając cukier. Wlewamy śmietanę i dokładnie mieszamy. Gotowe omlety smarujemy łyżką twarożku i obkładamy kilkoma plasterkami pomarańczy. Podajemy na ciepło.



Kup ksi k

Pole ksi k



## *21. Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów*

### **Składniki**

2 kg pomidorów  
2 cebule  
2 ząbki czosnku  
3 – 4 łyżki oliwy  
1 łyżeczka suszonej bazylii  
1 łyżeczka słodkiej papryki  
sól do smaku

### **Wykonanie**

W rondlu z grubym dnem rozgrzewamy oliwę i wrzucamy cebulę pokrojoną w piórka. Pomidory myjemy, kroimy w ćwiartki i wrzucamy do cebuli. Podsmażamy około 10 minut, ciągle mieszając. Wlewamy litr wody, dodajemy sól, przykrywamy i dusimy przez kolejne 10 minut. Po tym czasie wszystko miksujemy blenderem na gładko.

Jeśli chcemy uzyskać zupę o konsystencji przypominającej bardziej klasyczną zupę pomidorową, wówczas przecedzamy ją przez sito. Gdy tego nie zrobimy, będziemy mieć zupę krem.

Na samym końcu dodajemy bazylię i paprykę, mieszamy i ewentualnie jeszcze doprawiamy do smaku. Można podać z łyżką śmietany i listkiem świeżej bazylii na środku.



Kup ksi k

Pote ksi k

## *22. Rozgrzewająca zupa ziemniaczana z pieczonym czosnkiem i jabłkiem, podana z pulpecikami*

### **Składniki**

#### **Na zupę:**

1 kg ziemniaków  
1 główka czosnku  
1 jabłko  
1 łyżka majeranku  
1 łyżeczka soli  
2 łyżki oleju roślinnego

#### **Na pulpeciki:**

300 g mięsa mielonego z indyka  
1 jajko  
1 ząbek czosnku  
½ łyżeczki soli  
1 – 2 łyżki mąki do obtoczenia  
2 – 3 łyżki oleju do smażenia

### **Wykonanie**

Najpierw pieczemy czosnek: odkrawamy górną część główki, taką „czapeczkę” (około 1/3 wielkości główki). Odsłonięte ząbki czosnku skrapiamy olejem i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 190 – 200°C. Pieczemy około 20 minut. Upieczoną główkę studzimy i wyjmujemy ząbki czosnku z łupin.

Ziemniaki szorujemy szczotką pod bieżącą wodą, ewentualnie bardzo cienko obieramy. Kroimy w grubą kostkę. W garnku z grubym dnem rozgrzewamy olej i wrzucamy pokrojone ziemniaki. Smażymy 4 – 5 minut, ciągle mieszając. Gdy zaczną się rumienić jak frytki, zalewamy je 2 litrami wody, dodajemy sól i majeranek, przykrywamy i gotujemy na niewielkim ogniu do miękkości.

Po mniej więcej 10 minutach dorzucamy do ziemniaków pokrojone w ćwiartki jabłko — nie obrane, ale pozbawione gniazda nasiennego. Chwilę później wrzucamy ząbki czosnku.



Gdy ziemniaki są już miękkie, miksujemy zupę blenderem, aby uzyskać gęstą, kremową konsystencję.

Przygotowujemy pulpeciki: do mięsa mielonego wbijamy jajko, dodajemy przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku i sól. Całość mieszamy. Z powstałej masy formujemy kulki wielkości orzecha, następnie obtaczamy je w mące i smażymy na patelni z każdej strony na złoty kolor.

Zupę podajemy razem z pulpecikami.



### 23. Domowy rosół z indyka z lanymi kluseczkami

#### Składniki

2 poduzdia z indyka	2 liście laurowe
1 skrzydło indycze	sól i pieprz
4 marchewki	
3 pietruszki	<b>Lane kluski:</b>
1 cebula	2 jajka
1 seler	5 łyżek mąki
nać pietruszki i selera	odrobina soli
3 ziarna ziela angielskiego	

#### Wykonanie

Do garnka wlewamy 3 l wody. Mięso płuczemy i wstawiamy do wody. Doprowadzamy do wrzenia, a następnie ustawiamy palnik na bardzo małą moc i gotujemy rosół bez przykrywania przez 1 – 1,5 godz. Nie zbieramy szumowin w trakcie gotowania, bo pozbędziemy się sporej części smaku rosółu. Po upływie tego czasu dodajemy obraną włoszczyznę i łodygi naci (później je wyjmemy). Zostawiamy część natki pietruszki i drobno kroimy, aby móc posypać nią rosół tuż przed podaniem. Wrzucamy też przyprawę i tak gotujemy dalej jeszcze przez minimum godzinę. Na końcu próbujemy i ewentualnie doprawiamy. Gotowy rosół precedzamy do drugiego garnka, tak aby był w nim tylko wywar.

Przygotowujemy lane kluski: wbijamy do kubka dwa jajka i wspanujemy mąkę oraz szczyptę soli. Rozrabiamy energicznie widelcem lub łyżką (jak kto woli) tak długo, aż grudki się rozbiją i mikstura zamieni się w jednolite ciasto. Wlewamy powoli ciasto do wrzącego rosółu, mieszając jednocześnie, aby tworzyły się małe kluseczki. Rosół podajemy z pokrojoną drobno, ugotowaną w nim marchewką, kawałkiem mięsa oraz natką pietruszki.



Kup ksi k

Pole ksi k

## 24. Włoska zupa minestrone z dodatkiem pieczonego schabu

### Składniki

1 mała cebula	300 g pieczonego schabu
2 marchewki	1 łyżka tartego parmezanu
1 papryka czerwona	garść posiekanej natki pietruszki
1 kalarepa	2 – 3 łyżki oliwy
¼ świeżej dyni (niewielkiej)	½ łyżeczki gałki muszkatołowej
3 pomidory	pieprz i sól do smaku
1 kabaczek (użyłam żółtego)	około 1 l wody
½ małego selera	
1 ząbek czosnku	
puszka czerwonej fasoli	

### Wykonanie

Pomidory obieramy ze skórki, pozbywamy się nasion ze środka i kroimy w kostkę. Cebulę, dynię, kabaczek, kalarepę, selera, marchewkę i paprykę również kroimy w kostkę. Do garnka z grubym dnem wlewamy oliwę i wrzucamy najpierw cebulę, czosnek (można przecisnąć przez praszkę zamiast siekania), a następnie pozostałe pokrojone warzywa. Podsmażamy 5 – 7 minut, po czym zalewamy wodą i czekamy, aż się zagotuje. Dodajemy fasolkę z puszki, parmezan i schab pokrojony w kostkę. Doprawiamy solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Wrzucamy posiekaną natkę pietruszki. Gotujemy na wolnym ogniu około 15 minut, aż warzywa będą miękkie.



Kup ksi k

Pore ksi k

## 25. Kolorowe kopytka z warzywami

### Składniki

1 kg ziemniaków

3 jajka

600 g mąki pszennej

150 g drobno utartych ugotowanych buraków

150 g drobno startej świeżej marchwi

½ drobno posiekanego pęczka koperku

sól

### Wykonanie

Kolorowe kopytka można przygotować na różne sposoby.

Ja proponuję taki, z którego sama korzystam najczęściej.

Ziemniaki (stare) gotujemy w osolonej wodzie, studzimy i przeciskamy przez praskę lub maszynkę. Następnie dzielimy na trzy mniej więcej równe części. Każdą z nich przekładamy do osobnej miski. Do każdej dodajemy po jednym jajku, po 200 g mąki oraz warzywa: do pierwszej buraka, do drugiej marchewkę, a do trzeciej koperek. Każdą masę dokładnie mieszamy. Z powstałych mas formujemy wałeczki i kroimy w poprzek, tworząc kopytka. Gotujemy w osolonym wrzątku tylko do momentu wypłynięcia, nie dłużej! Czyli około 2 minut. Podajemy z masłem. Można posypać parmezanem.







# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

# Pysznie, zdrowo, kolorowo!

Kłopoty z karmieniem dzieci to dziedzina, w której niemal wszyscy rodzice mają do opowiedzenia własne historie. Każdy z nas doświadczył jakichś trudności na tym polu: z ustaleniem odpowiedniej diety; ze zbilansowaniem kalorii; z namówieniem niejadka, by wreszcie otworzył buzię; z dopilnowaniem łasucha, by przestał zajadać się słodyczami...

Wygląda na to, że nie umiemy dyskutować z dziećmi na temat zdrowego jedzenia i wykształcać w nich właściwych nawyków żywieniowych. Nader często próba zmiany utrwalonych zachowań kończy się awanturą, zakazem, wręcz wojną.

Tymczasem jedzenie powinno być przyjemnością, a nie źródłem stresu. Czas więc zmienić podejście.

W książce Natalii Wiszniewskiej znajdziesz rzetelne, sprawdzone informacje o żywieniu dzieci. We współpracy z neurologopedą, psycholog dziecięcą i dietetyczką autorka stworzyła prawdziwe kompendium praktycznej wiedzy o tym, jak i czym karmić dzieci, by jadły zdrowo, chętnie i tylko tyle, ile powinny.

Dowiesz się stąd, jak powinna wyglądać dieta Twojego dziecka i jak rozwiązywać typowe problemy z jedzeniem. Poznasz objawy, które mogą pojawić się u dziecka odmawiającego przyjmowania pokarmów lub pochłaniającego ich zbyt wiele. Znajdziesz tu także sporo przepisów na zdrowe i pyszne dania!

Moc zdrowych śniadań, kolacji, obiadków - dla niejadków i podjadków!



## Natalia Wiszniewska

— dziennikarka, producentka filmów dokumentalnych i programów telewizyjnych. Autorka programu *Niejadki i inne przypadki* w TVP ABC. Pasjonatka kulinariów, ze szczególnym uwzględnieniem tematu karmienia dzieci. Autorka bloga kulinarnego *Wiszniewka (wiszniewka.pl)*. Mama trójki dzieci.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Helion SA  
ul. Kościuski 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:

ebookpoint<sup>PL</sup>



ISBN 978-83-283-3134-1



9 788328 331341

cena 34,90 zł