

Екокухня

ЕКОЛОГІЧНІ КУХОННІ РІШЕННЯ
ДЛЯ ВЕЛИКОГО ТА МАЛОГО ГОЛОДУ



POLSKO-UKRAIŃSKA RADA
WYMIANY MŁODZIEŻY

ПОЛЬСЬКО-УКРАЇНЬСЬКА РАДА
ОБМІНУ МОЛОДДЮ



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

Projekt został sfinansowany ze środków
Polsko-Ukraińskiej Rady
Wymiany Młodzieży z dotacji MEN



Зміст

I. Про споживання їжі

II. Сніданки

III. Обіди

IV. Вечері





Розділ 1.

Про споживання їжі.

У наш час, коли екологічна свідомість зростає, все більше людей звертають увагу на те, що потрапляє на їхні тарілки. Екологічна кухня – це не просто тренд, а стиль життя, який сприяє зміцненню здоров'я, підтримує нашу планету та пропагує відповідальний підхід до споживання. Обираючи органічні продукти, ми можемо бути впевнені, що наша їжа не містить хімічних пестицидів, штучних добрив та ГМО, що безпосередньо впливає на наше самопочуття та здоров'я.

Еко їжа має ряд переваг. По-перше, вона багатша на поживні речовини, оскільки овочі та фрукти, вирощені без штучних впливів, мають вищий рівень вітамінів та мінералів. По-друге, споживання органічних продуктів зменшує викиди вуглекислого газу – місцеві, сезонні фрукти та овочі не потрібно транспортувати на великі відстані, що зменшує викиди CO₂. Крім того, обираючи органічне землеробство, ми підтримуємо малих, відповідальних виробників та дбаємо про біорізноманіття.

У цій книзі ви знайдете рецепти, які поєднують простоту з увагою до якості інгредієнтів. Кожна страва – це данина природі, сповнена смаку, здоров'я та поваги до довкілля. Запрошуємо вас приєднатися до кулінарної подорожі, яка не лише подарує насолоду вашому смаку, але й змусить вас відчувати, що наш щоденний вибір може змінювати світ на краще.

Розділ 2
Сніданки.

Яєчна паста

5 яєць

2 ст.л. тертого жовтого сиру

м(наприклад, чеддер або гауда)

1 велика столова ложка майонезу

1 чайна ложка гірчиці, наприклад, лагідної

Сіль і перець за смаком

1 чайна ложка подрібненої цибулі

Відвари круто чотири яйця середнього розміру. Зварені яйця одразу залий холодною водою і трохи розбий шкаралупу. Я чищу яйця під невеликим струменем холодної проточної води. Після того, як трохи охолонуть, їх можна подрібнити ножом або розчавити виделкою.

Шматочок улюбленого твердого жовтого сиру натри на тертці з великими вічками. Також додай до яєчного паштету три столові ложки майонезу хорошої якості, чайну ложку лагідної гірчиці, половину чайної ложки солі та більшу щіпку перцю і столову ложку 18 % сметани.

Великий огірок почисть і наріж невеликими кубиками. Ретельно перемішай всі інгредієнти і спробуй пасту. Можливо, тобі сподобається більш солоний смак... тоді додай трохи солі. Перед тим, як подавати пасту, також можна подрібнити трохи тонко нарізаної зеленої цибулі. Яєчну пасту не потрібно ставити в холодильник, щоб дати смакам поєднатися. Можна відразу мастити її на канапки і насолоджуватися.

Тости з авокадо та яйцем пашот

1/2 порції голландського соусу

(див. рецепт голландського соусу)

1 авокадо

2 тости або, наприклад, скибочки чіабатти

вершкове масло

2 яйця

листя базиліка або петрушки для прикраси

Готуємо голландський соус. Авокадо помити, розрізати вздовж навпіл, видалити кісточку і почистити (найзручніше виймати м'якоть ложкою). Нарізати скибочками.

Підсмажити тости або підрум'янити в тостері або на пательні. Викласти на тарілку, змастити вершковим маслом, викласти авокадо, посолити і поперчити.

У середній за розміром каструлі закип'ятити підсолену воду на висоті приблизно 10 см. Коли вода закипить, зменшити вогонь до середнього і зробити водоверт, помішуючи ложкою.

Розбити яйця в окремій ємності, а потім акуратно влити у вируючу воду. Варити приблизно 2,5 – 3 хвилини, поки білок не схопиться, а жовток залишиться м'яким.

Вийняти яйця з води (бажано за допомогою шумівки) і викласти зверху на авокадо, посолити і поперчити. Ложкою полити голландським соусом, прикрасити зеленим листям.



Резгіл 3
Обігу.

Макарони зі шпинатом

150 г макаронних виробів,
наприклад, вермішелі, локшини, ріжки
1/2 цибулини
2 зубчики часнику
1 ст.л. оливкової олії
1/2 ст.л. вершкового масла
150 г шпинату
1/3 склянки 30% вершків
1/3 склянки тертого пармезану

Відварити макарони аль денте в підсоленій воді. Промити шпинат і відцідити воду.

На оливковій олії та вершковому маслі обсмажити на пательні нарізану кубиками цибулю (приблизно 5 – 7 хвилин). Посолити, додати видавлений через прес часник і смажити ще 2 хвилини.

Додати шпинат і, помішуючи, готувати приблизно 1 хвилину до зів'янення.

Влити вершки, приправити свіжомеленим перцем і сіллю та довести до кипіння. Додати відціджені макарони та перемішати.

Змішати з 1/3 сиру, рештою посипати макарони.

Капустяна квасна зупа

2,25 л води

700 г сирих реберця

400 г копчених реберця

300 г копченого сала

3 зубчики часнику

3 штуки сушених білих грибів

700 г картоплі

400 г квашеної капусти

приправи: 2 чайні ложки солі,

1/2 чайної ложки перцю, 3 чайні ложки сушеного майорану,

1 чайна ложка кмину, 3 горошини запашного перцю,

2 лаврові листки

Сирі реберця промити і розрізати на шматки по 2 ребра. Покласти у велику каструлю, залити холодною водою, посолити і довести до кипіння. Зшумувати, зменшити вогонь і варити під кришкою близько 45 хвилин. Розділити копчені реберця на порції з одним або двома ребрами. Додати до бульйону. Нарізати кубиками бекон і також додати в зупу.

Приправити перцем і кмином, додати духмяний перець, лавровий лист, часник і сушені гриби. Варити під кришкою приблизно 20 хвилин.

Додати почищену та нарізану кубиками картоплю і варити ще приблизно 20 хвилин. Відцідити воду, нарізати квашену капусту і додати в каструлю з зупою. Всипати сушений майоран, накрити кришкою і варити приблизно 30 хвилин, поки капуста і м'ясо не стануть м'якими.



Pozgila 4
Berepa.

Бурякові налисники

пшеничне борошно (1 склянка)

органічне яйце (1 штука)

маринований буряковий сік (1 склянка)

порошок до печива (2 чайні ложки)

чорний перець (щіпка)

кунжутна олія.

– Сирна начинка:

органічний кисломолочний сир (500 г)

цибуля (1 штука)

чорний перець (щіпка)

кріп (щіпка)

органічний йогурт (2 столові ложки)

Змішати борошно, розпушувач, буряковий сік, вбити яйце і ретельно перемішати.

Додати свіжомелений перець.

Тісто повинно вийти рідким і без грудочок.

На пательні розігріти кунжутну олію. Смажити млинці зовсім недовго, щоб вони зберегли приємний рожевий колір.

Приготувати сирну масу:

Сир подрібнити та змішати з двома чайними ложками йогурту.

Цибулю дуже дрібно нарізати і додати до сиру.

Приправити перцем, кропом і, можливо, трохи посолити.

Різотто з лисичками

100 г лисичок

приблизно 1, 5 – 2 склянки курячого або овочевого бульйону

4 ст.л. вершкового масла

3 ст.л. дрібно нарізаної цибулі

100 г рису для різотто (арборіо, карнаролі)

1/2 склянки сухого білого вина

м'якоть (без соку та насіння) 1 стиглого помідора

4 ст.л. тертого пармезану + для подачі

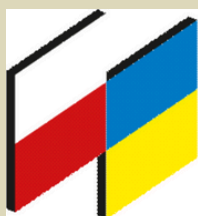
2 зубчики часнику

листя з 1 гілочки розмарину

1 ст.л. оливкової олії extra vergine

Промити лисички і ретельно висушити. Половину лисичок (найдрібніші) відкласти, решту нарізати кубиками 0,5 см. Довести бульйон до кипіння і весь час тримати на повільному вогні.

У глибокій каструлі розігріти 1 столову ложку вершкового масла і обсмажити цибулю до рум'янцю, додати нарізані лисички і смажити ще півхвилини. Додати рис і смажити, помішуючи, поки всі зерна не вкриються маслом, приблизно 1 хвилину. Влити вино і дати йому випаруватися. Влити частину бульйону (приблизно 1/2 склянки) і готувати на помірному вогні, періодично помішуючи, поки рис не вбере всю рідину. Поступово доливати бульйон, коли рис вбере його, варити різотто таким чином близько 20 хвилин. З останнім бульйоном додати помідори.



**POLSKO-UKRAIŃSKA RADA
WYMIANY MŁODZIEŻY**

**ПОЛЬСЬКО-УКРАЇНСЬКА РАДА
ОБМІНУ МОЛОДДЮ**



**Ministerstwo
Edukacji Narodowej**

Projekt został sfinansowany ze środków
Polsko-Ukraińskiej Rady
Wymiany Młodzieży z dotacji MEN