

## **EKO-FOOD**

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### **Kwiatki w cukrze**

Składniki:

drobne kwiatki jadalne np.:

Fiołek trójbarwny (bratek)

Ogórecznik (*Borago officinalis*)

Lucerana (*Medicago sativa*)

50 g cukru kryształ (najlepiej drobny)

woda

Z wody i cukru ugotować gęsty syrop cukrowy.

Każdy kwiatek posmarować syropem przy pomocy pędzelka lub zanurzyć. Kwiatki odkładać na pergamin i odstawić na minimum kilka godzin. Kandyzowane kwiatki są piękną i łatwą do przygotowania ozdobą wypieków i zimnych deserów.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	50g
<b>Ilość sztuk</b>	20
<b>Ilość porcji</b>	20
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	438kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	11kcal

---

Procent GDA w 1 porcji potrawy (2,5g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
0,5 %	0%	0%	1%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Zupa krem z brokułów

Składniki:

500 g brokułów

250 g ziemniaków

15 g masła

2 kostki bulionu warzywnego

ziele angielskie

liście laurowe

gałka muskatołowa

ewentualnie kwaśna śmietana 18%

ok. 1,5 l wody

Kwiat brokuła podzielić na mniejsze części, łodygę obrać i pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Zagotować wodę z kostkami bulionowymi, do wrzątku wrzucić kwiat brokuła i gotować 3 minuty, następnie wyjąć połowę z nich i odłożyć. Do wrzątku dodać łodygę brokuła, ziemniaki i przyprawy. Gotować ok. 20 min na wolnym ogniu. Następnie wyjąć liście laurowe oraz ziela angielskie i zmiksować, ponownie doprawić, dodać masło i wymieszać. Po rozlaniu zupy do talerzy, dodać pozostawione kwiaty brokuła i ewentualnie odrobinę śmietany.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	2265g
<b>Ilość porcji</b>	6,5
<b>Ilość osób</b>	6
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	23kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	81kcal

---

Procent GDA w 1 porcji potrawy (350g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
4%	3,5%	7%	4%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Faszerowane kwiaty dyni lub cukinii

Składniki:

ok. 10 kwiatów dyni

100 g mozzarelli

mąka

woda

sól

tłuszcz do głębokiego smażenia

Kwiaty oczyścić, delikatnie usunąć środek. Mozzarellę drobno posiekać, ewentualnie doprawić solą i pieprzem. Z mąki i wody zrobić ciasto podobne do naleśnikowego tylko gęstsze, lekko osolić. Kwiaty faszerować mozzarellą, skręcać czubki kwiatków, zanurzać je w cieście i smażyć 2-3 minuty.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	220g
<b>Ilość sztuk</b>	10
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	163kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	179kcal

---

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (110g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
9 %	20%	18%	1,5%

**AUTOR:** Dorota Kasprovicz

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## **EKO-FOOD**

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### **Faszerowane kwiaty dyni lub cukinii**

Składniki:

ok. 13 kwiatów  
100 g mozzarelli  
50 g czarnych oliwek  
ząbek czosnku  
sól  
50 g mąki pszennej  
woda  
bułka tarta  
olej do smażenia

Kwiaty oczyścić, delikatnie usunąć środek. Mozzarellę i oliwki drobno posiekać, wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, doprawić solą. Kwiaty faszerować mozzarellą z oliwkami i skręcać czubki kwiatków. Z mąki i wody zrobić gęste ciasto naleśnikowe. Kwiaty zanurzyć w cieście, obtoczyć w tartej bułce i smażyć z dwóch stron na złoty kolor.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	365g
<b>Ilość sztuk</b>	13
<b>Ilość porcji</b>	2
<b>Ilość osób</b>	2
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	138kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	248kcal

---

Procent GDA w 1 porcji potrawy (180g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
12,5%	29%	26%	1,5%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### **Kalafior w curry**

Składniki:

500 g kalafiora

150 g zielonego groszku

1 łyżeczka curry

biały pieprz

sól

30 ml oleju

Kalafior podzielić na małe różyczki, łodygę pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej, dodać kalafior smażyć chwilę, a następnie zmniejszyć płomień i dusić pod przykryciem do 10 minut. Kalafior doprawić, dodać groszek i smażyć ok. 3 minut mieszając.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	680g
<b>Ilość porcji</b>	3
<b>Ilość osób</b>	3
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	67kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	150kcal

---

#### Procent GDA w 1 porcji potrawy (225g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
8 %	15%	12%	3%

**AUTOR:** **Dorota Kasprovicz**

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Konfitura z dzikiej róży

Składniki:

300 g płatków dzikiej róży

250 ml wody

400 g cukru

kawałek skórki cytryny

2 goździki

Wodę zagotować ze skórką cytrynową, do wrzątku wrzucić płatki, zmniejszyć płomień i gotować na małym ogniu ok. 10 min. Następnie odcedzić wywar, przelewając przez sito. Płatki, goździki i skórkę wyrzucić. Do wywaru dodać cukier i gotować na małym ogniu kolejne 15 minut. Gorącą konfiturę przełożyć do słoików, zakręcić i odstawić do góry dnem, do wystygnięcia.

**Masa potrawy w gramach** 950g

**Ilość porcji** 19

**Ilość osób** 19

**Wartość odżywcza 100g w kcal** 128kcal

**Wartość odżywcza 1 porcji w kcal** 64kcal

---

Procent GDA w 1 porcji potrawy (50g).

<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
3 %	0%	0%	6%

**AUTOR:** Dorota Kasprowicz

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### Brokuły z serem halumi

Składniki:

250 g brokułów  
60 g sera halumi  
15 g masła  
sól

Brokuła podzielić na małe różyczki. Na dno małego garnka wlać odrobinę wody i zagotować ją wraz z połową masła, ułożyć w garnku różyczki brokuła, częścią kwiatową ku górze, lekko posolić i położyć płatki pozostałego masła. Brokuły dusić pod przykryciem, na średnim ogniu ok.5 minut.

Plastry sera podsmażyć na suchej, rozgrzanej patelni, najlepiej grillowej. Podawać z gorącymi brokułami i tostami.

<b>Masa potrawy w gramach</b>	325g
<b>Ilość porcji</b>	1
<b>Ilość osób</b>	1
<b>Wartość odżywcza 100g w kcal</b>	83kcal
<b>Wartość odżywcza 1 porcji w kcal</b>	270kcal

---

	Procent GDA w 1 porcji potrawy (325g).		
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
14%	27%	29%	4%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprovicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)

## EKO-FOOD

*Nie jestem drapieżnikiem nie jem mięsa, ryb, jaj, ikry.*

### **Kalafior z kaparami**

Składniki:

500 g kalafiora

10 g kaparów

30 ml soku z cytryny

20 ml oliwy

sól

pieprz

gałka muskatołowa

Kalafiora podzielić na małe różyczki i gotować kilka minut na parze, kalafior powinien pozostać jędrny. Sok z cytryny wymieszać z oliwą. Kalafiora wymieszać z sosem, solą, pieprzem, gałką muskatołową i kaparami. Podawać jako zimną przekąską.

**Masa potrawy w gramach** 570g

**Ilość porcji** 2

**Ilość osób** 2

**Wartość odżywcza 100g w kcal** 51kcal

**Wartość odżywcza 1 porcji w kcal** 144kcal

---

Procent GDA w 1 porcji potrawy (285g).			
<b>kcal</b>	<b>Tłuszcz</b>	<b>Białko</b>	<b>Węglowodany</b>
7 %	14,5%	10,5%	3%
<b>AUTOR:</b>	<b>Dorota Kasprowicz</b>		

**GDA** (Guideline Daily Amount – Wskazane Dienne Spożycie) jest wartością referencyjną poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie, odnoszącą się do zalecanych przez naukowców dziennych poziomów spożycia dla przeciętnego zdrowego i dorosłego konsumenta.

Źródło: [www.pfpz.pl](http://www.pfpz.pl)