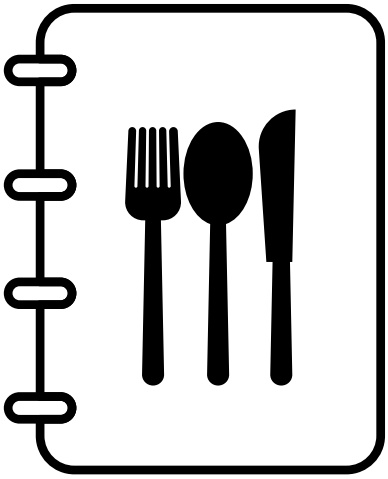
dietosfera

PROSTO I ZDROWO



PRODUKTY SPOŻYWCZE
Z "DOBRYM SKŁADEM"
ORAZ ICH DOMOWE ZAMIENNIKI

Copyright © Dietosfera

Prosto i zdrowo. Produkty spozywcze z dobrym składem oraz ich domowe zamienniki.
Autorzy: Ewa Sypnik- Pogorzelska, Magdalena Jarzynka- Jendrzejewska, Ewa Białecka

Korekta:
Małgorzata Sypnik, Lucyna Grono

Opracowanie graficzne:
Ewa Białecka, Canva

Wydawca:
Dietosfera
al. Jana Pawła II 80/B1
00 - 175 Warszawa
www.dietosfera.pl
kontakt@dietosfera.pl

Warszawa 2020

O NAS:

Ewa Sypnik- Pogorzelska, Magdalena Jarzynka- Jendrzejewska

Matki pasjonatki! Dietetyczki z powołania. Założycielki Poradni Dietetycznej – Dietosfera, miejsca nie tylko pracy, ale też całe ich życie.

Prężnie działamy już od ponad 18 lat.
Dzięki naszej wiedzy i długiemu doświadczeniu dbamy o prawidłową dietę, skutecznie zmieniamy nawyki żywieniowe, a co za tym idzie – troszczymy o zdrowie, nie tylko naszych najbliższych, ale również naszych kochanych Pacjentów.

Mamy naprawdę sporo podopiecznych, a z niektórymi od wielu lat łączy nas przyjaźń. Towarzyszymy Wam na wielu etapach Waszego życia. To dla nas największy komplement, jak wracacie po latach, ale wtedy już potrzebujecie innego wsparcia np. w ciąży lub podczas rozszerzania diety waszych pociech, gdy zaczynacie bardziej intensywnie ćwiczyć, albo po prostu potknęła Wam się noga na drodze zmian - bo czasami i tak się zdarza, że coś nie wyjdzie... Życie jest często nieprzewidywalne, trudne - dlatego tym bardziej dziękujemy za zaufanie. Dajemy Wam nasze wsparcie i motywację, ciągle się dokształcamy i zmieniamy się również dla Was.

Ważne jest, aby naszą wiedzę przekazywać bardzo praktycznie, bez wymądrzania się, prosto i skutecznie. Stąd pomysł na e-booki edukacyjne i tworzenie nowych wirtualnych produktów dla każdego!

Oprócz działalności społecznej, wsparcia w kampaniach na rzecz wzrostu świadomości żywieniowej dzieci i osób dorosłych np.: „Warzywa i owoce na szczęście”, „Pora na pomidora”, „Zdrowie smakuje”, czy „Smak zdrowia”, zajmujemy się edukacją żywieniową, zwłaszcza szkoleniami, warsztatami, wykładami dla korporacji, ale i małych rodzinnych firm, dla których pracownik i jego zdrowie jest równie ważny.

Tworzyłyśmy programy poradnikowe i lifestylowe dla telewizji np. „Dietosfera” dla Kuchni+, „Agentka do zadań specjalnych” w TVN Style, „Zdrowie na widelcu” i „Grzeszki na widelcu” w Polsat Cafe.

Jesteśmy też ekspertkami żywieniowymi w mediach i autorkami książek z zakresu żywienia: „Dieta albo cud. Test 42 diet”, „Dziennik diety. Szczuplej dzień po dniu”, „Dieta w ciąży”, „Rozszerzanie diety dziecka”, „Metoda żywieniowa BLW”, „Dieta wegańska na cztery pory roku”, „Jedz i chudnij z dietą SIRT”, a już niedługo ukaże się nasza nowa książka o walorach kiszonek. Jeśli jesteś zainteresowana/y zapraszamy do naszego sklepu https://dietosfera.pl/sklep/.

Ufff... chwalenie to nie jest nasza najmocniejsza strona, ale i nazbierało się tego całkiem sporo, dlatego przyszedł czas na nowe wyzwania i realizację nowych pomysłów.

WSTĘP

Przed Tobą kolejny nasz projekt i kolejny e-book o etykietach produktów spożywczych - **Prosto i zdrowo**. Temat czytania etykiet jest obszerny i w trakcie jego realizacji pojawiło się jeszcze dużo innych fajnych pomysłów, postanowiłyśmy w związku z tym przygotować dla Was ten e-book jako uzupełnienie pierwszego - **Etykiety produktów spożywczych - jak czytać?** Jeśli nie posiadasz części pierwszej to gorąco zachęcamy do kupna i przeczytania, gdyż obie pozycje świetnie się uzupełniają i razem rozwieją Twoje wszystkie wątpliwości i rozwiążą problem z czytaniem etykiet oraz co za tym idzie wyborem odpowiednich produktów.

Oczywiście e-book, który właśnie czytasz, sam w sobie jest wartościowy i pokazuje w bardzo przystępny sposób jak powinien wyglądać dobry skład. Podajemy naszą interpretację idealnego produktu, w myśl idei "im prościej, tym lepiej" oraz pokazujemy, że można takie idealne składy (lub prawie idealne) znaleźć na sklepowych półkach. Przeanalizowałyśmy dla Ciebie najczęściej kupowane produkty (np. chleb, masło, czy ser), szukając tych godnych polecenia z punktu widzenia dietetyka. Jeśli chcesz to możesz przygotować domową wersję każdego z nich, bo podzieliłyśmy się z Tobą naszymi wypróbowanymi przepisami. Wybór należy do Ciebie.

E-book, który masz przed sobą pięknie wkomponowuje się w nasz nowy cykl edukacji nie tylko żywieniowej, ale też edukacji dotyczącej robienia mądrych zakupów, przemyślanych i w duchu "zero waste". Jesteśmy całym sercem za jakością jedzenia, a nie tylko jego ilością oraz dbaniem o naszą planetę, również przed wszechobecnym plastikiem. Nawet taka mała zmiana kilkorga z nas będzie wielkim wkładem dla zrównoważonej planety. Już niedługo w naszym sklepie pojawią się duże, materiałowe torby na zakupy w zestawie z ekologicznymi, wielorazowymi torebkami na warzywa i owoce. Jesteśmy z nich bardzo dumne, bo są z surowców wtórnych czyli nieużywanych i już "niemodnych" materiałów, a uszyte przez Ewę i jej Mamę- Stasię.

Z naszym e-bookiem zrobisz po prostu dobre i mądre zakupy lub jeśli chcesz przygotujesz zdrową wersję w domu !

Spis treści

01 CHLEB
Idealny skład pieczywa

02 JOGURT NATURALNY
Idealny skład jogurtów naturalnych

03 MASŁO
Idealny skład masła

04 DŻEMY I POWIDŁA
Idealny skład dżemów i powideł

05 WODA
Idealny skład wody

06 SER TWAROGOWY
Idealny skład serów twarogowych

07 WĘDLINA
Idealny skład wędlin

08 CIASTA I CIASTECZKA
Idealny skład słodkich produktów

09 LODY
Idealny skład lodów

PRODUCENCI ŻYWNOŚCI,NIE ZAWSZE SĄ WOBEC KONSUMENTÓW UCZCIWI. PRODUKTY, KTÓRYCH WYTWORZENIE WYMAGA CZĘSTO JEDYNIE KILKU SKŁADNIKÓW, WYPEŁNIONE SĄ PO BRZEGI SUBSTANCJAMI DODATKOWYMI, PRZEZ CO ICH WARTOŚĆ ODŻYWCZA MOŻE BYĆ DUŻO NIŻSZA.

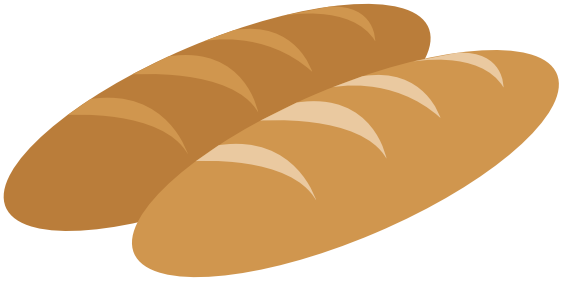
DOKONUJ ŚWIADOMYCH WYBORÓW PRODUKTÓW!
NIE KUPUJ NIEZDROWEJ ŻYWNOŚCI!
NAUCZ SIĘ PRAWIDŁOWEGO CZYTANIA ETYKIET !
&
PRZECZYTAJ NASZ PORADNIK I PRZEKONAJ SIĘ , ŻE NIEKTÓRE PRODUKTY MOŻESZ PRZYGOTOWAĆ SAMODZIELNIE, SMACZNIE I ZDROWO!

01

Chleb

Znajdziesz tutaj informacje o idealnym według nas składzie pieczywa oraz jak poradzić sobie z wyborem. Podajemy też konkretne przykłady z piekarni potwierdzające, że jest możliwe kupienie dobrego chleba. Dodatkowo podajemy też przepisy na zakwas oraz chleb na zakwasie i chleb na drożdżach.

Chleb



IDEALNY SKŁAD

- mąka pełnoziarnista, razowa i/lub graham (typ 1800, 2000 i powyżej)
- woda, sól
- drożdże i/lub zakwas
- ziarna, nasiona, pestki, owoce suszone

DODATKOWE INFORMACJE

Dobry chleb NIE POTRZEBUJE:

- karmelu, cukru, słodów
- dodatkowych spulchniaczy, substancji poprawiających teksturę i całej listy „E" dodatków
- tłuszczów (olejów, czy tłuszczów częściowo utwardzonych, które są źródłem niebezpiecznych izomerów trans)

Dobry chleb powinien być szarawy lub szarobrązowy. Pamiętaj - inny, nietypowy, mało naturalny kolor chleba to zazwyczaj efekt dodatku słodów.

Dobry chleb powinien być zwarty, dość ciężki i mięsisty. Nie powinien się kruszyć i rozpadać.

Staraj się wybierać chleb z dużą zawartością mąki razowej, pełnoziarnistej lub graham.

Pamiętaj, to co najzdrowsze nie dla wszystkich musi być najlepsze, osoby z problemami jelitowymi mogą po takich pełnoziarnistych chlebach czuć się nie najlepiej! Dostosuj wybory żywieniowe do swojego zdrowia!

Chleby z piekarni

PRZYKŁADY DOBREGO SKŁADU

PIEKARNIA CUKIERNIA 1927 GRZYBKI H.Cichowski

Chleb razowy

waga 0,580 kg

Tradycyjny chleb razowy wypiekany z mieszanki mąki razowej z pełnego przemiału oraz mąki jasnej. Jest on delikatny w smaku, a jednocześnie zachowuje wszystkie wartości odżywcze mąki żytniej z pełnego przemiału, w tym witaminy z grupy B, mangan oraz cynk. Bez dodatku drożdży.

- Naturalny zakwas żytni razowy (mąka ŻYTNIA razowa Typ 2000 24,6%, mąka ŻYTNIA, woda)
- Mąka ŻYTNIA 31%
- Woda
- Sól

CHLEB RAZOWY 500 G

Putka

Chleb pieczony według przedwojennej receptury z mąki żytniej razowej z pełnego przemiału.

Składniki: mąka ŻYTNIA 65% (w tym mąka ŻYTNIA razowa 39%), woda, sól.

Chleby z piekarni

PRZYKŁADY DOBREGO SKŁADU

Przepis na zakwas

Potrzebujesz:

- mąki żytniej razowej - najlepiej typ 2000
- wody
- szklany słoik
- drewnianą łyżkę
- czas... 5-6 dni

Aktywacja zakwasu

Na 2-3 godziny przed pieczeniem chleba wyjmij zakwas z lodówki. Kiedy osiągnie temperaturę pokojową dokarm go (2-3 łyżki mąki + 2-3 łyżki wody), wymieszaj i znów zostaw na 2-3 godziny- jak pojawią się pęcherzyki powietrza, to znaczy że jest gotowy do pracy.

Jak wykonać?

Do wykonania zakwasu będziesz potrzebować przede wszystkim czasu! To nie jest ekspresowe pieczenie ciasta - wymieszać, upiec i już... to proces i musisz sobie dać przynajmniej 3 a najlepiej 5 dni. Najlepiej zacznij i dokarmiaj zakwas rano o stałej godzinie:

DZIEŃ 1

50g mąki + 50g wody, dokładnie wymieszaj drewnianą łyżką w szklanym słoiku, przykryj gazą i zostaw w ciepłym miejscu (najlepiej 25-30st C) na dobę.

DZIEŃ 2

mieszanina mąki i wody z poprzedniego dnia, 50g mąki + 50g wody dokładnie wymieszaj, przykryj i zostaw na kolejne 24 godziny.

DZIEŃ 3

Powtórz czynność jak wyżej, a jeśli wieczorem zauważysz, że mocno zakwas pracuje, wymieszaj go drewnianą łyżką.

DZIEŃ 4

Powtórz czynność jak wyżej, a jeśli wieczorem zauważysz, że mocno zakwas pracuje, wymieszaj go drewnianą łyżką.

DZIEŃ 5

Powtórz czynność jak wyżej, a jeśli wieczorem zauważysz, że mocno zakwas pracuje, wymieszaj go drewnianą łyżką.

DZIEŃ 6

PIECZENIE CHLEBA lub wstawienie zakwasu do lodówki na tzw. "uśpienie" nawet na 10-14dni.

Przepis na domowy prosty chleb na zakwasie

Potrzebujesz:

- 400g mąki- 1 rodzaj lub mieszanka- np. razowa żytnia typ 2000 i orkiszowa typ 2000
- 200ml zaczynu
- ok. 200ml ciepłej wody
- 1,5 łyżeczki soli
- dodatki: ziarna słonecznika, pestki dyni, sezam, siemię lniane, żurawina, suszone pomidory, zioła. - opcjonalnie

Jak wykonać?

Wymieszaj obie mąki i dodatki, dodaj sól, a następnie zaczynu. Na koniec dodaj ciepłą wodę, rób to stopniowo, sprawdzając, aby ciasto nie było zbyt rzadkie, ani zbyt gęste. Dokładnie całość wymieszaj do uzyskania odpowiedniej konsystencji (ma być taka jak wyjściowy zakwas).

Odłóż do słoiczka zaczyn na następny wypiek i trzymaj w lodówce, nawet 10 dni, a po tym czasie zrób nowy chleb lub dokarm odłożony zaczyn.

Chleb przełóż do formy "keksowej" wyłożonej papierem do pieczenia i zostaw go na noc, przykryty ściereczką. Piecz przez 1 h w temperaturze 180 stopni.

Przepis na domowy prosty chleb na drożdżach

Potrzebujesz:

- 400g mąki (300g mąki pszennej typ 500 + 100g mąki pszennej razowej o wyższym typie)
- 3/4 łyżeczki drożdży instant
- ok. 320ml wody
- 1 łyżeczki sol
- 1 łyżeczka cukru

Jak wykonać?

Wymieszaj obie mąki, dodaj sól, cukier i drożdże. dolej wody i wmieszaj szybko do połączenia składników. Ciasto będzie dość rzadkie- nie martw się tak ma być. Przykryj ściereczką i zostaw do wyrośnięcia na 2 godziny. Po tym czasie jeszcze raz wymieszaj i zostaw na kolejne 30 min.

W tym czasie rozgrzej piekarnik do 240-250st C i wstaw tam naczynie żaroodporne lub garnek żeliwny na minimum 30 min.

Do tak rozgrzanego naczynia lub garnka wlej ciasto chlebowe (uważaj możesz się poparzyć, rób to ostrożnie) i przykryj pokrywką lub folią aluminiową. Piecz 30minut w temperaturze 240-250st C, po tym czasie zdejmij pokrywkę i piecz kolejne 10-15 minut.

02

Jogurt naturalny

Dowiesz się jaki powinien być jogurt o idealnym składzie oraz poznasz konkretne wskazówki na co zwrócić uwagę przy jego zakupie. Zrobiłyśmy też mały przegląd jogurtów naturalnych dostępnych na rynku i wybrałyśmy najlepsze. Jeśli chcesz możesz też zrobić jogurt w domu, bo podajemy sprawdzony przepis.

Jogurt naturalny

IDEALNY SKŁAD

- mleko
- żywe kultury bakterii jogurtowych

DODATKOWE INFORMACJE

Na rynku mamy do wyboru wiele jogurtów. Ważne jest, aby skład tego rodzaju produktów był możliwie jak najprostszy. Wybieraj jogurty BEZ dodatku mleka w proszku, białek mleka, mleka zagęszczonego, śmietanki, czy cukru. Wystrzegaj się także jogurtów owocowych. Są one zazwyczaj bogate w cukier (małe opakowanie potrafi mieć nawet 5 łyżeczek cukru!), aromaty i barwniki, a wsadu owocowego jest w nich zaledwie około 5%. Jeśli masz ochotę na jogurt owocowy - wybierz dobrej jakości naturalny i połącz go ze świeżymi sezonowymi owocami! Wtedy masz pewność, że zjadasz witaminy, składniki mineralne i błonnik z owoców, a nie tylko barwniki i zagęstniki.

Pamiętaj, że istotna jest także zawartość żywych bakterii probiotycznych, kluczowych do prawidłowego funkcjonowania mikrobioty jelitowej. Jeśli na opakowaniu znajdziesz informacje o nazwie, rodzaju, gatunku i szczepie bakterii, np. **Bifidobacterium (rodzaj), lactis (gatunek) DN-173010 (szczep)**, to będzie oznaczać naprawdę dobry jogurt probiotyczny. Dlaczego - bo te właśnie pałeczki kwasu mlekowego, w badaniach klinicznych mają udowodnione działanie prozdrowotne, czyli np. poprawiają odporność, pracę jelit (powinno ich być przynajmniej 1 milion na 1 ml jogurtu).

Jogurt naturalny ze sklepu

PRZYKŁADY DOBREGO SKŁADU

mleko pasteryzowane
żywe kultury bakterii jogurtowych

mleko
żywe kultury bakterii jogurtowych

Jogurt naturalny ze sklepu

PRZYKŁADY DOBREGO SKŁADU

mleko
żywe kultury bakterii jogurtowych

mleko
żywe kultury bakterii jogurtowych

Pamiętaj aby nie kupować jogurtów "light" czy "0% tłuszczu". Nie znajdziesz w nich tłuszczorozpuszczalnych witamin A, D i K. Gorsze jest wchłanianie wapnia - takie jogurty stają się automatycznie mniej wartościowe. W popularnych jogurtach zawartość tłuszczu waha się od 0,5 do nawet 10 proc. Kupuj te, które zawierają 1,5-2 proc. tłuszczu.

Przepis na domowy jogurt

Potrzebujesz:

- 1 litr mleka pasteryzowanego (nie UHT) - porcja spora ale możesz podzielić na mniejsze porcje- słoiczki i rozdać sąsiadom :)
- starter lub jogurt naturalny z żywymi kulturami bakterii (tutaj musisz niestety znaleźć dobry jogurt)
- termometr

Jak wykonać?

Mleko podgrzej w garnku do temperatury 80 stopni, a potem schłodź do 42-45 stopni C.. dosyp starter i dokładnie wymieszaj rózgą.

Piekarnik rozgrzej do temperatury 45-50 stopni, wstaw garnek z mlekiem i bakteriami, zostaw na 30min. Po tym czasie wyłącz piekarnik i odczekaj kolejne 6-8 godzin. Najlepiej zrobić to wieczorem i na rano mieć gotowy produkt. Przełóż do słoiczków, zakręć i wstaw do lodówki.

Rodzinka będzie zachwycona!

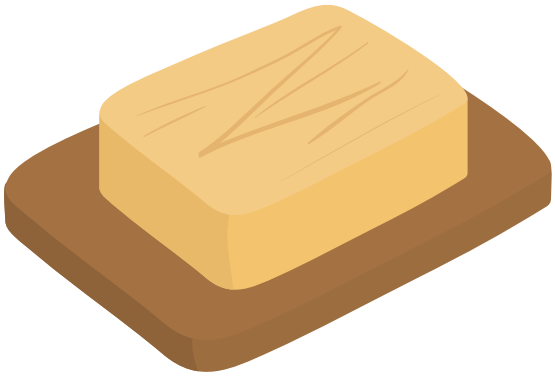
Możesz użyć też termosu albo drogą kupna nabyć jogurtownicę- ale to może już wtedy, kiedy złapiesz bakcyla...

03

Masło

Przedstawiamy idealny skład masła, żebyś już nigdy nie nabrał się na produkty "masłopodobne", czyli miksy tłuszczowe. Z dostępnych na rynku dobrych przykładów wybrałyśmy kilka ogólnodostępnych. Podajemy też przepis na zrobienie masła w domu.

Masło



IDEALNY SKŁAD

- śmietanka mleczna (pasteryzowana)

DODATKOWE INFORMACJE

Czytaj dokładnie etykiety! Prawdziwe masło zawiera **tylko tłuszcz mleczny**, jest kremowe i zawsze twarde po wyjęciu z lodówki! **UWAGA!!!!** W prawdziwym maśle ilość tłuszczu mlecznego nie powinna być mniejsza niż 82%. W produktach masłopodobnych lub mixach tłuszczowych producenci dodają tłuszcze roślinne (w tym często olej palmowy!). Dobre masło charakteryzuje się także krótką datą ważności! Bądź czujny!

Masło ze sklepu

PRZYKŁADY DOBREGO SKŁADU

śmietanka
pasteryzowana

śmietanka
pasteryzowana

*marka własna Biedronki

Masło ze sklepu

PRZYKŁADY DOBREGO SKŁADU

śmietanka
pasteryzowana

*marka własna Lidla

śmietanka
pasteryzowana

Przepis na domowe masło

Potrzebujesz:

- 500ml dobrej śmietany 30-36% (nie śmietanki), uważaj też na dodatki typu karagen i inne stabilizatory i zagęstniki
- mikser, termomix lub inny wszystkorobiący robot kuchenny, oczywiście może też być słoik i siła naszych mięśni :)
- sitko do odcedzenia i płukania

Jak wykonać?

Śmietana powinna być nie za ciepła i nie za zimna czyli nie prosto z lodówki - pozwól się jej chwilę ocieplić, 10-15 min na blacie kuchennym wystarczy.

No i do roboty!

Śmietanę przelej do misy miksera lub misy blendera (dobrze sprawdza się tu termo lub lidlomix) i cierpliwie miksuj, aż śmietana zacznie zmieniać swoją konsystencję, czyli do momentu kiedy zaczną pojawiać się grudki wytrącającego się tłuszczu. Następnie przełóż masę na sito odsączając od niego powstałą maślankę. Przepłucz masło wodą do całkowitego usunięcia maślanki. Masło ugniataj do połączenia się grudek i powstania jednolitej zwartej bryły, nadaj jej odpowiedni kształt i schłodź w lodówce. Podawaj z pajdą domowego chleba.

Jedno z moich wspomnień z dzieciństwa to właśnie Babcia, która wytrząsała długo i mozolnie w słoiku grudki masła z wiejskiej tłustej śmietany. Łączyły się one w coraz większe zwarte bryłki... do tej pory to pamiętam.
Pamiętam też zapach maślanki! Wspomnienia smakowe to część mojego życia - też tak macie?
To co proste, jest najlepsze!

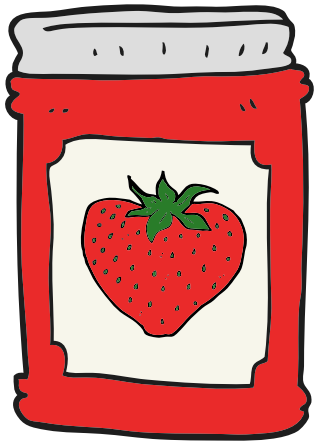
PS. Pamiętaj maślankę możesz wykorzystać do przygotowania koktajlu owocowego, to bogate źródło lecytyny i białka.

04

Dżemy i powidła

Podajmy Ci idealny skład i dobre przykłady produktów ze sklepowych półek. Jednak przy tej grupie najbardziej zachęcamy do zrobienia dżemu i/lub powideł w domu i oczywiście dzielimy się naszymi sprawdzonymi przepisami.

Dżem



IDEALNY SKŁAD

- owoce
- cukier- ilość zależy od ciebie

DODATKOWE INFORMACJE

Nie daj się zwieść pozorom pięknych opakowań produktów owocowych. Duże, czerwone truskawki na etykiecie, wow - kuszą! Ale prawdę znajdziesz na etykiecie, w tym najważniejszą - skład! Na rynku są dżemy, konfitury i powidła, których skład i ilość owoców w poszczególnych produktach regulują rozporządzenia. Czy wiesz, że możesz kupić w sklepie dżem, który nierzadko zawiera i może zawierać 25-35g owoców na 100g produktu końcowego. Łaaaał, nieźle, co? 2 truskawki w 100g dżemu!!! Nie dziwmy się więc, że producenci, aby produkt lepiej smakował, albo miał korzystniejszą dla konsumenta konsystencje dodają cukier - duuużo cukru, a także zagęstniki (guma guar/ agar/ pektyn) i barwniki. Zdecydowanie lepszą alternatywą dla dżemu są np. konfitury (minimum 50-70g owoców w 100g produktu) i powidła (co najmniej 160 g owoców w 100 g produktu końcowego).

Według nas najlepszy produkt to ten, który zrobisz sam/sama z sezonowych ulubionych owoców przez długie i powolne odparowywanie wody z owoców. Jeśli musisz kupić produkt w sklepie KUPUJ POWIDŁA, nie dżemy.

Dżem i powidła ze sklepu

PRZYKŁADY DOBREGO SKŁADU

truskawki*
koncentrat jabłkowy*
pektyna, kwas L-askorbinowy
(*certyfikowany składnik ekologiczny)

śliwki

Przepis na domowe powidła/ dżem

Powidła śliwkowe

Potrzebujesz:

- 3 kg śliwek węgierek- są najlepsze, a jak dodatkowo zaopatrzysz się w takie pomarszczone to będzie HIT.

Jak wykonać?

Szeroki, ale płytki garnek z grubym dnem, a najlepiej żeliwny.

Śliwki umyj i usuń pestki, włóż do garnka i powoli smaż na wolnym ogniu 2 godziny. Mieszaj od czasu do czasu. Zostaw do wystygnięcia i czynność tę powtarzaj jeszcze przez 2 kolejne dni!

Tak, to będą powidła przygotowane z miłością i cierpliwością - wymagają trochę czasu, ale efekt jest tego wart!

Trzeciego dnia smażoną pulpę owocową przełóż do czystych i wyparzonych słoików. Zakręć i pasteryzuj.

Nie wiesz jak pasteryzować?

Proszę, o to domowy sposób!

W garnku z grubym dnem wstaw słoiczki powideł, dolej wody do wysokości 3/4 słoiczka, powoli zagotuj i gotuj pod szczelnym przykryciem kolejne 10-12 minut. Wyłącz, wyjmij i wystudź.

Dżem morelowy

Potrzebujesz:

- 1 kg moreli
- szklanki cukru

Jak wykonać?

Szeroki, ale płytki garnek z grubym dnem, a najlepiej żeliwny.

Morele umyj i usuń pestki, włóż do garnka, zasyp cukrem i powoli smaż na wolnym ogniu 2-3 godziny, Mieszaj od czasu do czasu, aż woda odparuje. Gęste owoce przełóż do czystych i wyparzonych słoików. Zakręć i pasteryzuj.

05

Woda

Pamiętaj, że woda to czysty produkt, a "woda smakowa" to tylko potoczna nazwa napoju z dodatkiem cukru i/lub słodzika oraz aromatów. Podajemy Ci przepisy na nasze ulubione "wody smakowe", czyli wodę z różnymi naturalnymi dodatkami. Wersji sklepowej w tym rozdziale nie ma, bo taka nie istnieje w tej kategorii produktów.

Woda smakowa

IDEALNY SKŁAD

- woda
- świeże owoce i zioła dodane własnoręcznie!

DODATKOWE INFORMACJE

Wiele osób uważa, że produkty tego typu to świetne rozwiązanie! Woda, która wspaniale nawadnia, do tego jeszcze owoce - połączenie idealne! Nic bardziej mylnego. Prawda jest niestety bolesna... sprzedawane na rynku wody smakowe nie mają nic wspólnego ze zdrowiem... i owocami! Są to bezbarwne napoje wypełnione po brzegi cukrem lub/i słodzikiem, aromatami i często - konserwantami. Nawet te "dla dzieci"! Jeżeli masz ochotę na alternatywę dla zwykłej wody - dodaj do niej świeże owoce lub plastry ogórka, czy miętę. To zdecydowanie lepszy wybór!

Przepis na domową wodę smakową

Ogórek/bazylia

Potrzebujesz:

- 1 litr wody
- garstki listków świeżej bazylii
- 10cm ogórka
- 1/2 limonki

Jak wykonać?

Do dzbanka nalej wody, dorzuć plastry limonki, nieobranego ogórka oraz listki bazylii. Zostaw na 10-15 minut do "naciągnięcia".

Pamiętaj aby limonkę i ogórka dokładnie wyszorować.

Kurkuma/pomarańcza

Potrzebujesz:

- 1 litr wody
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/2 pomarańcza
- 1/2 limonki
- listków świeżej mięty

Jak wykonać?

Do dzbanka nalej wody, dodaj kurkumy, dorzuć plastry pomarańczy, limonki, listki mięty. Zostaw na 10-15 minut do "naciągnięcia".

Pamiętaj aby pomarańczę i limonkę dokładnie wyszorować.

Truskawka/ogórek

Potrzebujesz:

- 1 litr wody
- garści truskawek
- 10cm ogórka
- listków świeżej mięty

Jak wykonać?

Do dzbanka nalej wody, dorzuć plastry truskawek, nieobranego ogórka oraz listki mięty. Zostaw na 10-15 minut do "naciągnięcia".

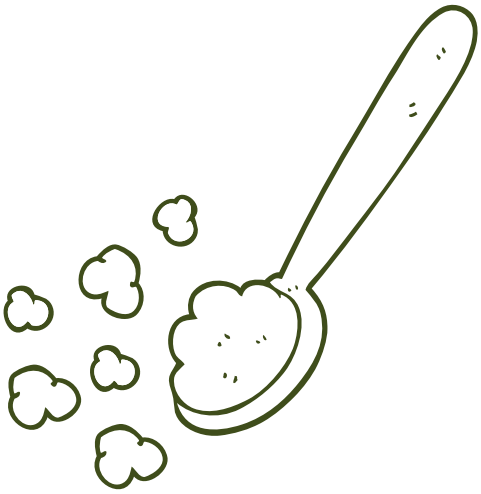
Pamiętaj aby ogórka dokładnie wyszorować.

06

Ser twarogowy

Jaki ma być idealny twaróg?- zaraz się dowiesz. Przedstawiamy też konkretne przykłady dobrego składu ze sklepów, a wcale nie trudno takie znaleźć. Jeśli masz chęć to polecamy zrobienie twarogu w domu z naszego przepisu.

Ser twarogowy



IDEALNY SKŁAD

- mleko
- bakterie fermentacji mlekowej

DODATKOWE INFORMACJE

Twaróg tworzy się ze skrzepu mlecznego, który powstaje z mleka, po dodaniu do niego kultur bakterii kwasu mlekowego. Specjalistyczny proces technologiczny sprawia, że jest to produkt o wysokiej zawartości łatwoprzyswajalnego białka zwierzęcego. Jest to także bogate źródło wapnia. Pamiętaj, aby wybierać twaróg co najmniej półtłusty. Tłuszcz w nim zawarty umożliwia prawidłowe wchłanianie witamin A, D, E i K.

Jeżeli masz ochotę na serek kanapkowy (smakowy), możesz do tradycyjnego twarogu dobrej jakości dodać np. przyprawy i zmiksować wszystkie składniki. W ten sposób unikniesz, zagęszczaczy, konserwantów i spulchniania azotem. Naturalnie i pysznie.

Ser twarogowy

PRZYKŁADY DOBREGO SKŁADU

mleko
kultury bakterii

mleko pasteryzowane
kultury bakterii

Ser twarogowy

PRZYKŁADY DOBREGO SKŁADU

mleko
bakterie fermentacji
mlekowej

*marka własna Lidla

mleko
kultury bakterii

*marka własna Biedronkii

Przepis na domowy twaróg

Potrzebujesz:

- 1 litr mleka 3,2% tylko pasteryzowanego , z krótkim terminem przydatności do spożycia (nie UHT)
- 100-120g zsiadłego mleka lub kwaśnej śmietany
- termometru
- tetry, czystej ściereczki lub gazy
- ...i trochę czasu :)

Jak wykonać?

Przygotuj garnek z grubym dnem. wlej do niego mleko i śmietanę / zsiadłe mleko - dokładnie wymieszaj, zostaw na 1-2 dni w ciepłym miejscu. W tym czasie mleko skwaśnieje, będzie rozwarstwione, zmieni zapach... i tak ma być! Takie zsiadłe mleko w połączeniu z młodymi ziemniakami i koperkiem to również wiosenne smaki z dzieciństwa.

Jak masz już zsiadłe mleko i nie zjedliście go do obiadu, możesz teraz przejść do zrobienia domowego twarogu.

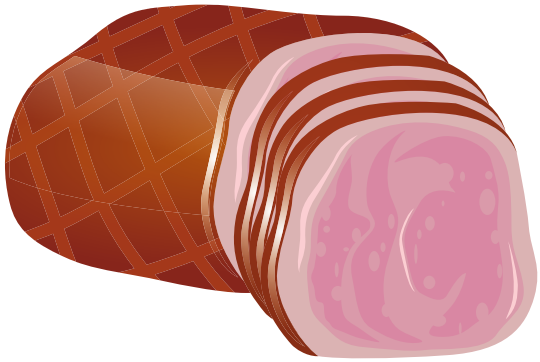
W tym samym garnku z grubym dnem podgrzej zsiadłe mleko do temperatury 36-38st C., pamiętaj aby wcześniej pokroić skrzep nożem, na kilku centymetrowe kawałki. Mieszaj i podgrzewaj 20-30 minut w temperaturze 36-38 stopni. Zostaw do wystygnięcia. Po 2 godzinach przecedź skrzep na sicie, na ściereczce/ tetrze/ gazie, dokładnie odsącz i uformuj, przyciśnij talerzykiem i dodatkowo jakimś obciążnikiem.

07

Wędlina

Jest to ta kategoria w której najlepsze produkty to te zrobione w domu. Podajemy na zachętę przepis na domową szynkę. Jednak jeśli chcesz wybrać wędlinę w sklepie, to podpowiadamy na co zwrócić uwagę oraz dajemy kilka przykładów z przyzwoitym składem.

Wędlina



IDEALNY SKŁAD

- mięso
- przyprawy i/lub ekstrakty z przypraw
- sól
- opcjonalnie naturalny przeciwutleniacz - acerola

DODATKOWE INFORMACJE

Niestety, wędlina wędlinie nierówna. Przy takich produktach szczególnie ważne jest dokładne czytanie etykiet, bo możemy w nich znaleźć prawdziwą "tablicę Mendelejewa". Wystrzegaj się przede wszystkim tych z zawartością: fosforanów, azotynów, barwników, aromatów, cukru, białka sojowego, przy stosunkowo niskim udziale mięsa. Pamiętaj, że wiele wędlin jest także określanych mianem wysokowydajnych - dzięki nastrzykiwaniu mięsa substancjami dodatkowymi, producenci są w stanie np. z 1 kg mięsa wyprodukować 2 kg szynki. Mamy też dobre informacje! Coraz więcej producentów zamiast syntetycznych konserwantów, do produktów dodaje sproszkowaną acerolę. To zdecydowanie lepszy wybór- choć musisz pamiętać, że ich trwałość jest dużo krótsza!

Najlepszą jednak wędliną będzie ta, zrobiona samemu - dobry kawałek mięsa należy zamarynować w soli i przyprawach, następnie upiec lub ugotować na parze. Mamy jeszcze jeden fajny sposób, wypróbujcie- jest soczysta i pyszna.

Wędlina ze sklepu

PRZYKŁADY DOBREGO SKŁADU

mięso z fileta z piersi indyka
skrobia ziemniaczana
sól, przyprawy, aromaty
glukoza
sok z pietruszki i pora
acerola w proszku

*marka własna Lidla

mięso wieprzowe z szynki
sól, aromaty naturalne
białko wieprzowe kolagenowe
błonnik pszenny bezglutenowy
glukoza
przyprawy, ekstrakty przypraw

*marka własna Biedronki

Przepis na domową szynkę

Potrzebujesz:

- 2 kg szynki lub schabu
- 2,5 litra wody
- 5 łyżek soli
- 1 łyżki cukru
- 2 łyżki majonezu
- 1 łyżki musztardy francuskiej
- 5-6 ząbków czosnku, posiekanych lub zmiażdżonych
- 5 ziarenek ziela angielskiego
- 3-4 listków laurowych
- 1/2 łyżeczki pieprzu czarnego i ziołowego
- 1/4 łyżeczki ostrej papryki
- rozmarynu

Jak wykonać?

Przygotuj garnek z grubym dnem. Wlej do niego wodę i wszystkie dodatki- wymieszaj i włóż mięso. Gotuj na wolnym ogniu do zagotowania marynaty i gotuj kolejne 7-10 minut. Po tym czasie wyłącz grzanie i przykryj pokrywką, zostaw do wystygnięcia w chłodnym miejscu na całą noc.

Rano ponownie zagotuj powoli marynatę i gotuj 7- 10 minut na wolnym ogniu i ponownie przykryj przykrywką i zostaw do wystudzenia. Wyjmij szynkę, osusz papierowym ręcznikiem, krój na kanapki i jedz ze smakiem.

08

Ciasta i ciasteczka

Znajdziesz tutaj nasze sugestie, na co zwrócić uwagę przy wyborze słodkości w sklepie i przykłady całkiem niezłych składem ciasteczek. Podajemy także nasze przepisy na domowe ciasta i ciasteczka.

Ciasta i ciasteczka

IDEALNY SKŁAD

- mąka
- jajka
- dobry tłuszcz: olej lub masło
- cukier
- spulchniacz: proszek do pieczenia lub drożdże (ale niekoniecznie)

DODATKOWE INFORMACJE

Nie wyobrażamy sobie życia bez słodyczy, lubimy je i podajemy również naszym dzieciom. Wychodzimy z złożenia, że wszystko dla ludzi, ale w umiarze i równowadze. Przede wszystkim warzywa i owoce oraz ruch! Wybieranie słodyczy nie może być "wyrównywaniem" emocji i nagrodą "za coś". Pamiętaj cukierki, ciasta czy batoniki, to nie nagroda za dobrze zjedzony obiad, czy za dobrze wykonanie zadanie lub pracę! Nigdy nie łącz jedzenia z emocjami!

Jeśli masz już ochotę na coś słodkiego, to przede wszystkim przeczytaj etykietę i postaraj się, aby znaleźć produkt z najkrótszym skład. Wybieraj te, które są z naturalnych surowców, jak najmniej przetworzone, bez zbędnych dodatków do żywności. Brak tłuszczów utwardzonych oraz umiarkowana zawartość cukrów - a te najlepiej pochodzenia naturalnego, np. z suszonych owoców będzie super wyborem! Czy czytałeś kiedyś etykietę cista np. drożdżowego albo batonika ze sklepu? Zrób to, zdziwisz się co można dodać do środka! Poniżej kilka propozycji alternatywnych - do wykonania w domu!

Ciasta i ciasteczka

PRZYKŁADY DOBREGO SKŁADU

płatki owsiane 37,9%
masło 19%
cukier
jaja
mąka pszenna
substancje spulchniające: węglany amonu

płatki owsiane (51,5%)
cukier trzcinowy
jaja
pestki słonecznika (10,3%)
olej rzepakowy
sól

Przepis na domowe ciasto ucierane z owocami

Potrzebujesz:

- 1 szklanki mąki pszennej
- 1 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 jajek
- 1/2 szklanki cukru
- ziarenka z 1 laski wanilii
- 1/2 kostki masła
- 1/2 szklanki jogurtu
- 1 szklanki pokrojonych owoców np. rabarbar, truskawki lub porzeczki

Jak wykonać?

Mąkę i proszek wymieszaj w jednej misce.

Masło, o temperaturze pokojowej, rozetrzyj z cukrem i ziarenkami wanilii na puszystą masę, Powoli dodawaj jaja i miksuj aż składniki dokładnie się połączą. Dodaj jogurt, mąkę z proszkiem i wymieszaj mikserem do połączenia się składników.

Tortownicę o średnicy 23 cm wyłóż papierem do pieczenia, wlej ciasto, wysyp owoce i wstaw do piekarnika. Piecz w temperaturze: 180 stopni ok. 45 minut lub do suchego patyczka.

Przed podaniem możesz posypać cukrem pudrem.

Przepis na domowe ciasto drożdżowe

Potrzebujesz:

- 2 szklanki mąki pszennej + 1 łyżki do rozczynu
- 3 łyżki cukru + 1 łyżki do rozczynu
- 1/2 szklanki ciepłego mleka + 1/2 szklanki do rozczynu
- 15g świeżych drożdży lub 7g drożdży instant
- 3 żółtek
- 1 łyżki cukru waniliowego
- szczypty soli
- 1/2 kostki rozpuszczonego masła

Kruszonka:

- 6 łyżek mąki pszennej
- 1/4 kostki masła
- 3 łyżek cukru

Jak wykonać?

Najpierw wykonaj rozczyn: w miseczce wymieszaj ze sobą rozkruszone drożdże, mąkę, cukier i mleko - zostaw na 10 minut aż drożdże zaczną pracować. Jeśli używasz tych instant też możesz je dodać i rozpuścić.

W misie miksera umieść żółtka i cukier oraz cukier waniliowy. Dokładnie ubij na puszystą masę. Do jaj dodaj mąkę, szczyptę soli, resztę mleka i dalej miksuj jakieś 7-10 minut, pod koniec miksowania dolewaj powoli rozpuszczone masło. Wszystko musi się dokładnie połączyć.

Zawsze do ciasta dodaję jeszcze jeden magiczny składnik - dzięki któremu ciasto staje się jeszcze pyszniejsze! Wiesz co to? ...to dobra energia kucharza! Mimo tego, że od jakiegoś czasu używam mikserów, blenderów - usprawniając tym samym swoją pracę, to do ciasta drożdżowego, zawsze ale to zawsze wkładam czyste dłonie i chociaż przez chwilę "wygniatam" własnoręcznie!

Tak dopieszczone ciasto zostaw przykryte ściereczką na 1,5 - 2 godziny do podwojenia swojej objętości.
W międzyczasie przygotuj kruszonkę - rozetrzyj w palcach te trzy składniki i zostaw w lodówce.

Przygotuj blaszkę o wymiarach 23-35cm, wysmaruj olejem i wyłóż ciasto (jeszcze raz je wygnieć delikatnie), posyp np. rabarbarem, śliwkami i kruszonką. zostaw na 20 minut do ponownego wyrośnięcia. Piecz 30min w temperaturze 180st C.

Przepis na domowe batoniki zbożowe

Potrzebujesz:

- 1 szklanki płatków owsianych
- 3 łyżek masła orzechowego
- 3 sztuk daktyli medjool (najsłodsze/ mięsiste)
- garści orzechów laskowych łuskanych
- 50g gorzkiej czekolady 70% + łyżeczki masła

Jak wykonać?

Płatki owsiane zmiksuj na mąkę np. w blenderze kielichowym lub termomiksie. Masło orzechowe zmiksuj z daktylami i połącz z płatkami owsianymi.

Powstałą masę przełóż na pergamin i ugnieć dokładnie tak, aby powstał zgrabny prostokąt o grubości ok. 1 cm, ułóż orzechy laskowe obok siebie.
Rozpuść czekoladę w kąpieli wodnej i dodaj masło. Polej batonika jak lubisz: robiąc fantazyjne wzorki lub polewając całość dokładnie. Pokrój na zgrabne batoniki.

Inną wersją równie smaczną są kulki mocy: z masy formuj kulki wielkości orzecha włoskiego, a do środka schowaj jednego orzecha laskowego, polej stróżkami czekolady.

Przepis na domowe ciastka maślane

Potrzebujesz:

- 2 szklanki mąki krupczatki
- 1 kostki zimnego masła
- 1/2 szklanki cukru pudru
- 1 łyżki cukru waniliowego
- 1 jajka

Jak wykonać?

To bardzo proste! Wszystkie składniki (oprócz jajka) szybko i sprawnie rozetrzyj w palcach, wbij jajo i połącz w kulę. Włóż do lodówki na przynajmniej 1 godzinę.

Rozwałkuj na placek 0,5 cm i szklanką lub foremką wykrawaj ciasteczka. Ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz 10-12 minut w temperaturze 200 stopni.

09

Lody

Trudna kategoria produktów, bo składy tych sklepowych lodów odbiegają od naszego ideału. Z rozeznania rynkowego wybrałyśmy kilka dobrych przykładów, jednak są to wyjątki. Z tego względu polecamy szukać sprawdzonych lodów rzemieślniczych i pytać o ich skład, albo po prostu zrobić je samemu - podajemy oczywiście przepisy.

Lody

IDEALNY SKŁAD LODÓW MLECZNYCH

- śmietanka
- żółtko jajka (nie jest niezbędne)
- cukier
- dodatek smakowy: owoce, kakao, wanilia

IDEALNY SKŁAD SORBETU

- owoce (im więcej tym lepiej)
- cukier
- ewentualnie sok z cytryny

Lody ze sklepu

PRZYKŁADY DOBREGO SKŁADU

świeża śmietana (39%)
zagęszczone mleko odtłuszczone
cukier
żółtka jaj
naturalny ekstrakt waniliowy

śmietanka
mleko odtłuszczone
cukier
żółtka jaj
naturalny aromat waniliowy

*marka własna Biedronki

Sorbet ze sklepu

PRZYKŁADY DOBREGO SKŁADU

*marka własna Biedronki

przetarte maliny 46%,
woda,
cukier,
glukoza,
stabilizatory:
mączka chleba świętojańskiego,
pektyny;
koncentrat soku z cytryny

Niestety jest to na chwilę obecną (czerwiec 2020) jedyny, według nas, godny polecenia sorbet na rynku. Pozostałe, które przeanalizowałyśmy zbyt mocno odbiegały od idealnego składu.

Przepis na domowe lody orzechowe

Potrzebujesz:

- 2 dojrzałych bananów, pokrojonych w plastry i zamrożonych wcześniej
- 1 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżki masła orzechowego
- 2 łyżek gęstego jogurtu naturalnego

Jak wykonać?

To bardzo proste. Wszystkie składniki zblenduj w mocnym blenderze. serwuj od razu z upraóznymi na suchej patelni orzechami.

Przepis na domowy sorbet truskawkowy

Potrzebujesz:

- 500g mrożonych wcśniej truskawek
- 2-3 łyżki syropu z agawy lub ksylitolu
- 1 łyżka soku z cytryny

Jak wykonać?

Truskawki zbledniej w mocnym blenderze razem z syropem z agawy i sokiem z cytryny. Serwuj od razu z listkami mięty.

Podsumowanie

Cieszymy się, że ten e-book trafił właśnie w Twoje ręce!

Mamy nadzieję, że udało nam się przekonać Cię do czytania etykiet i poszukiwania idealnego składu.

Pamiętaj! Zawsze warto szukać produktu najlepszego z możliwych. Na rynku można znaleźć naprawdę dobre, niskoprzetworzone produkty spożywcze. Warto kierować się zasadą poszukania jak najprostszego i krótkiego składu - **im mniej składników tym lepiej**. Znalazłyśmy dla Ciebie przykłady idealnych składów i pokazałyśmy, że można wybrać dobrze. Produkty polecane były sprawdzane na stan z czerwca 2020. Przy okazji mamy spostrzeżenie, które nas same zaskoczyło przy poszukiwaniach ideału i rozeznaniach w rynku - skład konkretnego produktu (poza bezpośrednio półką sklepową) szybciej znajdziesz na stronach sklepów online (które mają obowiązek zamieszczenia informacji z etykiety), niż na oficjalnych stronach producentów danej marki. Tam niestety znajdziemy przeważnie reklamy, chwyty marketingowe, a nie konkretne informacje o wartości odżywczej, czy składzie. Masz też wybór i możesz przygotować wersję domową z naszych sprawdzonych przepisów, a wtedy pewność najwyższej jakości masz już w 100%!

Dziękujemy

To dla nas bardzo ważne, abyś był zadowolony z zakupionego e-booka. Jeżeli masz dodatkowe pytania lub jakiekolwiek wątpliwości, chętnie na nie odpowiemy! Zapraszamy do kontaktu.

Ewa i Magda

Kontakt:

Adres:
al. Jana Pawła II 80/B1
00-175 Warszawa

dietosfera

tel: (022) 258 97 47 lub 666 555 819
www.dietosfera.pl
mail: kontak@dietosfera.pl
https://www.facebook.com/dietosfera/
https://www.instagram.com/dietosfera/