

Dwa świetne sposoby na kolacje dla niejadka



Mamo, nie chcę jeść! ZNOWU parówki??? Chcę bułkę z masłem i ketchupem! – toczycie w domu takie i podobne dialogi? Ciężko jest wymyślać wciąż nowe przepisy, stawiać przed dzieckiem i słyszeć po raz kolejny: *bleee, fuuuj! Nie będę tego jadł!* Dlatego dziś mam dla was dwa rewelacyjne i stuprocentowo działające sposoby na kolacje dla niejadka.

Oba te pomysły wymagają włożenia trochę wysiłku i inwencji twórczej, ale wierzcie mi – wasze dzieci będą zachwycone.

Kolacje dla niejadka

Nazewnictwo pomysłów i sama koncepcja w obu przypadkach należy do mojego męża, który na co dzień nie gotuje, ale ma niesamowitą kreatywność i wyobraźnię. Warunkiem sprawdzalności obu tych sposobów jest nie nadużywanie ich. Nie mogą się

znudzić! Fajnie, jeśli pojawią się raz na miesiąc lub dwa. Sorry, w pozostałe wieczory musicie sobie jakoś radzić! Ja też muszę...

Sposób 1 – ogród różności

Pierwszy sposób na kolację dla niejadka wymaga od nas znajomości tego, co nasze dziecko lubi najbardziej. Niech talerz będzie kolorowy i pełen rozmaitych smaczków, ale przede wszystkim takich, które maluch zjada z przyjemnością. U nas zwykle są to mikro kanapeczki, takie na raz do buzi – to sprawia, że dziecku łatwiej jest jeść i kolacja wydaje się być bardziej przekąską niż pełnowartościowym posiłkiem.

Niech będzie i na słodko – z nutellą, dżemem, słodkim serkiem – i na słono. Można dać lubiane przez dziecko dodatki – ketchup lub majonez. To dobra okazja, żeby przemycić różne kolorowe warzywa w niewielkich porcjunkach – pomidora, ogórka zielonego, paprykę. Na talerzu mojego dziecka jeszcze zwykle na środku stoją czarne oliwki na małym spodku.



Sposób 2 – tor przeszkód

Kiedy pokazałam ten sposób u siebie na **Instagramie**, dostałam lawinę wiadomości z podziękowaniami za tak genialny pomysł. Tor przeszkód wykorzystuje ciekawość dziecka, żeby odkrywać zawartość kolejnych punktów. Zasady są proste: na dużej desce przygotowujemy różne smakołyki (około 14-15). Wszystkie elementy zakrywamy małymi filiżankami, spodkami, co tam mamy pod ręką i w kuchni. Dziecko może odkryć kolejny element dopiero po zjedzeniu poprzedniego.

Tu jeszcze prościej jest przemycić zdrową zawartość, której na co dzień nasz niejadek nie lubi. Zapewniam, że ciekawość zwycięży i zje nielubianą rzecz chociażby po to, żeby przejść dalej.

Fajnie, żeby na końcu było coś, co dziecko uwielbia – jako

nagroda za przejście całego toru.

Poniżej lista pomysłów na to, co może się znaleźć w poszczególnych punktach:

- Mikro kanapeczki (ser, szynka, sałata, pasztet, pomidor, papryka, ogórek – kolorowo i różnorodnie!) – niech każda będzie inna
- Jajko na twardo z odrobiną majonezu
- Kabanosy
- Pomidorki koktajlowe
- Oliwki
- Marchewki
- Parówki
- Rzodkiewki
- Na słodko: z nutellą, dżemem, serkiem
- Kawałek naleśnika lub placka z poprzedniej kolacji
- Owoce: kawałek jabłka, banana, gruszki, truskawka, co tam mamy
- I co jeszcze tylko przyjdzie wam do głowy! ☐

U nas całość znika za każdym razem i zapewniam, że ilościowo przekracza wszelkie limity ze wszystkich innych posiłków. Ciekawość zwycięża!



Przeczytaj również:

Body shaming dzieci – najwyższa pora z nim skończyć. JUŻ.

10 decyzji, których nie żałuję jako matka

Thermomix TM6 – opinia po dwóch latach użytkowania. Czy

warto kupić?

Pamiętam ten moment, kiedy po raz pierwszy pomyślałam, że może by kupić Thermomix. U znajomych jadłam niebiańskie tiramisu. Dokładałam i dokładałam, w końcu zapytałam autorkę dania skąd przepis. „Aaa, to Thermomix. W 5 minut zrobiłam.”

Sałatka caprese w nowym wydaniu – mój hit!



Co roku mniej więcej o tej porze mam fazę na klasykę włoskich sałatek, najprostszą i najsmaczniejszą, jaką znam, czyli caprese. Ostatnimi dniami korzystam z dostępności najtańszych w sezonie pomidorów malinowych i zajadam się nową wersją caprese, którą zmodyfikowałam w kwestii sosu. Zawsze jadałam ją klasycznie, z samą oliwą, do tego sól i pieprz. Tym razem odważyłam się coś zmienić i nie mogę zapomnieć tego smaku!

Początek taki jak zawsze, kroję mozzarellę, kroję pomidora, nakładam jedno na drugie. W tym czasie grzeję sobie piekarnik i podgrzewam nakrojoną i posmarowaną masłem kajzerkę lub bagietkę (no dobra, czasami kupuję gotowca z czosnkiem w Lidlu lub Biedronce). No i robię sos:

- 1/4 szklanki oliwy
- 1 łyżeczka musztardy sarepskiej
- 2 łyżeczki płynnego miodu
- 1 ząbek wyciśniętego przez praskę czosnku
- szczypta soli
- szczypta pieprzu

Mieszam łyżeczką, nie trzeba tego trząchać jak na przykład sosu vinaigrette. Następnie całość wylewam równomiernie łyżeczką na pomidory, rzucam na wierzch bazylię.

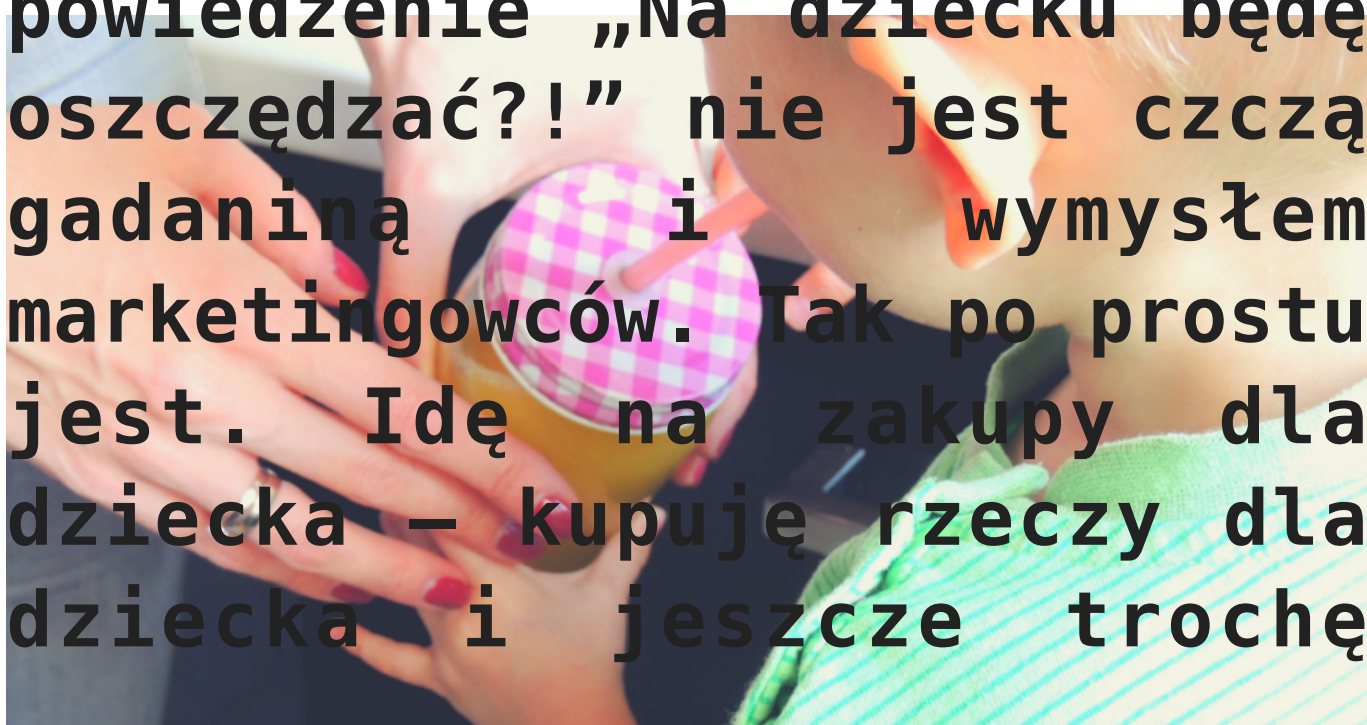
I ZAJADAM!!!

Niebo w gębie, mówię wam. Lubię jak sosu jest dużo, wręcz nadmiarowo, bo wtedy mogę swobodnie maczać w nim bułkę. Smak jest nieziemski! Macie w domu składniki? Róbcie! Nie macie? Marsz do sklepu!

I smacznego!

2 zeta dziennie na zdrowie!

Kto kiedykolwiek musiał wydać pieniądze na cokolwiek związanego z własnym dzieckiem ten wie, że powiedzenie „Na dziecku będę oszczędzać?!” nie jest częstą gadaniną i wymysłem marketingowców. Tak po prostu jest. Idę na zakupy dla dziecka – kupuję rzeczy dla dziecka i jeszcze trochę



rzeczy dla dziecka. Idę na zakupy dla siebie – dla siebie nic nie znajduję, ale o, proszę, ile ciekawszych rzeczy dla dziecka!

Ale nie chodzi o same zakupy. W temacie zdrowia mam tak samo. Potrafię miesiącami zapominać o własnych terminach u lekarza, nie realizować recept na leki, których potrzebuję, ale kiedy to dotyczy Ignasia, potrafię pojechać do lekarza na drugi koniec miasta, wykupić pół apteki i pamiętać o absolutnie każdym terminie nawet go nie zapisując.

Zdrowie mojego dziecka i mojej rodziny to dla mnie priorytet. Ignas chodzi od roku do żłobka, więc tym bardziej narażony jest na ataki wszelkiego badziewia pochodzącego ze strony jego rówieśników (przez badziewie rozumiem oczywiście wszelkiej maści bakterie i wirusy). Co robiłam w zimie? Co w mojej mocy. Pod okiem lekarza faszzerowałam go syropkami i probiotykami na uodpornienie, a w lutym wysłałam go na 10 dni nad polskie morze. Muszę przyznać, że efekt był piorunujący, dlatego w tej chwili planujemy kolejny, tylko już teraz miesięczny pobyt z wystawieniem na zbawienne działanie jodu, ale mój plan jest tym razem zakrojony dużo szerzej. Chcę maksymalnie skorzystać z dobrodziejstwa sezonu na wszelkie możliwe owoce, dosłownie wyciskając z nich jak najwięcej tego, co najcenniejsze: soku i witamin.





Immunblast

1 handful



strawberries

2



orange

1



apple

1



broccoli florets

3



broccoli florets

Health benefits

Immunblast is high in Vitamin C and Vitamin K. Vitamin C plays a role in the normal function of the immune system. Vitamin K contributes to supporting the maintenance of normal bones.

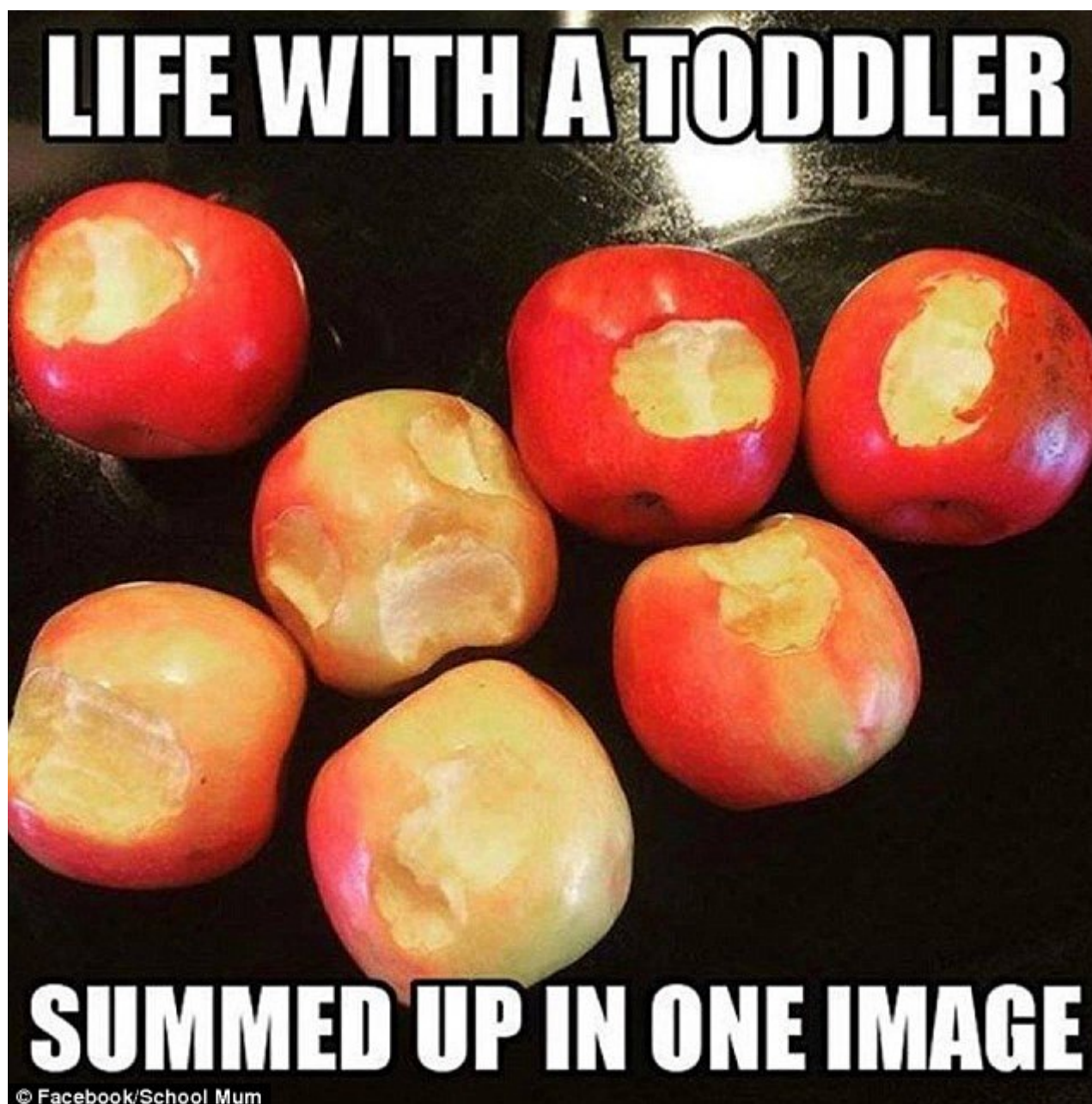
- Immunblast
- Tervisepõnn
- Imunska bomba
- Imunobomba
- Сок "Иммунный взрыв"
- Imunitates sula
- Immunerósító ital
- Šiava pro nakořnui imunity
- Сок Иммуноблэст
- Imunitetas
- Immunblast
- Immunblast
- Suc Immunblast







Kto kiedykolwiek próbował wciskać dziecku owoce ten wie, że skończy się na jednym winogronku i dwóch truskawkach, a w wyjątkowych przypadkach poobgryzanym dookoła jabłku.



Właśnie dlatego kiedy Philips zaproponował mi przetestowanie wyciskarki Avance Collection HR1897/30 nie wahałam się ani minuty, a mój mąż aż podskoczył z radości, bo właśnie planował jej zakup. A on jak planuje zakup konkretnego produktu to ani chybi przekopał całą konkurencję, zrobił tabelki porównawcze i stwierdził, że ten model nie ma sobie równych. A więc wszystko, co przeczytacie dalej, to wyniki jego skrupulatnych analiz.

Przede wszystkim zależało nam na tym, żeby móc przemyścić Ignasiowi składniki, których na co dzień nie toleruje on na swoim talerzu, takie jak pietruszka (fu! mama! fu!) czy brokuł

(FUUU!) lub takie, których w żaden inny sposób nie da się podać, jak chociażby jarmuż. W tym momencie wyciskarka jest idealną opcją.

Inna sprawa, że w gorące dni mojemu dziecku, zresztą dokładnie tak samo jak mi, delikatnie mówiąc nie dopisuje apetyt, za to pić mogłoby za dwóch. W tym momencie wyciskarka jest na wagę złota, ponieważ soki, które z niej powstają są zazwyczaj gęstsze, a co za tym idzie bardziej sycące niż z sokowirówki. I chociaż wartość odżywcza soków z wyciskarki i z sokowirówki jest podobna (najnowsze badania pokazują, że soki z obydwu urządzeń zawierają średnio tyle samo witamin i przeciwutleniaczy), na korzyść tej pierwszej przemawia fakt, że można za jej pomocą robić gęste soki z miękkich owoców, które są bogatsze w drogocenny błonnik, odpowiedzialny za walkę z nowotworami, cukrzycą, miażdżycą, otyłością i chorobami serca. To jest dla mnie dobry argument.

Zdaję sobie sprawę, że sokowirówka również poradziłaby sobie elegancko z miękkimi owocami, natomiast jak dla mnie korzyść wynikająca z dużej wartości błonnika jest nie do przebicia. To, co dodatkowo mnie przekonało, to możliwość zrobienia musu z banana czy papai, z którymi poradzi sobie tylko wyciskarka. Wśród zdjęć na dole znajdziecie przepis na pyszny naturalny jogurt z bananami, którego wykonanie nie byłoby możliwe przy użyciu sokowirówki.













Jeżeli chodzi o ten konkretny model, Tata Ignasia wyczytał o nim całkiem sporo. Po pierwsze dzięki technologii Micro Masticating **wyciska ona do 90% zawartości owoców** i warzyw (według producenta taki wynik daje wyciskanie soku z 1000 g winogron, jabłek, czarnej porzeczki, truskawek, pomidorów, arbuzów, pomarańczy i granatów). To ważne, bo dzięki temu wiemy, że pieniądze, które wydajemy na składniki soków nie idą (dosłownie) w błoto. Nie spodziewajmy się jednak, że sprzęt ten wycisnie 90% z twardych warzyw takich jak marchewka czy burak, co jest absolutnie normalne, ponieważ oczywiście składniki te zawierają mniej wody.

Po drugie, co dla mnie bardzo istotne, bo we wszelkich kwestiach technicznych jestem jak blondynka z dowcipów, wyciskarka Philipsa jest bardzo **prosta w składaniu, rozkładaniu i obsłudze**, co widać na filmiku. Ma dosłownie kilka elementów, które pasują do siebie jak puzzle, i tylko

dwa przyciski: włączania i rewersu. Banalne!

Jest też bardzo praktyczna. Zajmuje niewiele miejsca – ma **11 cm szerokości**, ma **antypoślizgowe podkładki**, a wszystkie elementy po rozłożeniu mieszczą się w pojemniku na odpady. To mocno ułatwia życie, bo nasze kuchnie i tak są już przeważnie zawałone masą dużych sprzętów.

Mój mąż wiedział również, że w kwestii mycia czegokolwiek ręcznie nie ma ze mną rozmowy, bo to z góry skazane jest na porażkę. Wybrał więc model, którego **płukanie zajmuje 1 minutę**, podczas której człowiek nieznoszący zmywania nie zdąży się zirytować. Skąd wiem? Testowałam!

Ostatnia kwestia to cena, która zaczyna się już od niecałych 1200 zł, możecie zresztą sprawdzić tutaj: **KLIK**. Jeżeli przeliczycie to na soki, które kupujecie na co dzień i na korzyści zdrowotne, które są nie do przecenienia, to zdecydowanie można, a nawet trzeba sobie pozwolić na taki wydatek. Zresztą to, co sama zawsze radzę i stosuję przy droższych gadżetach – warto wykorzystać jakąś okazję, urodziny, imieniny, święta, żeby poprosić rodzinę o zrzutkę na jeden, ale większy i bardziej wartościowy prezent. A ten w moim odczuciu należy do najbardziej wartościowych.

Philips daje też w pakiecie z wyciskarką bardzo fajną książkę z przepisami na soki i nie tylko (ja zdążyłam zrobić już nawet lody i zupę!), której przedsmak znajdziecie poniżej w kilku ciekawych przepisach, które z niej wybrałam. Pozostałe są równie ciekawe i pyszne, ale to już musicie sprawdzić sami!

6 pomidorów
listki bazylii
1 papryka
3/4 szklanki niestodzonego
mleczka kokosowego
pieprz i sol



500 g bananów
200 ml jogurtu
3 łyżki skondensowanego mleka

2 szklanki jarmuzu
1 grejfrut
1/2 melona miodowego
2,5 cm imbiru



1 ananas

1 łyżka rozmarynu

1 cytryna





1/2 ogorka

2 szklanki szpinaku

1 łyżka miodu

100 ml wody mineralnej







Wpis powstał we współpracy z marką Philips.

**Dwie pyszne, proste i
efektowne przystawki na
przyjęcie**

Dwie proste, pyszne i efektowne przystawki na przyjęcie



W ostatni weekend miałam doroczną przyjemność organizacji przyjęcia urodzinowego dla mojego męża. Jak zwykle danie główne wymyśliłam od ręki (o tym będzie innym razem), a największy problem sprawiły mi przystawki. Chciałam, żeby były szybkie, smaczne i estetyczne. Usiedliśmy więc z małżonkiem, zrobiliśmy szybką burzę mózgów i jako jej efekt spod mojej ręki wyszły dwie świetne zimne przekąski, które momentalnie znikły z talerzy i były bardzo chwalone przez gości.

Małe kanapeczki z wędzonym łososiem i jajkiem

Kto nie lubi kanapeczek? Są bardzo wygodne, do zjedzenia na jeden lub dwa gryzy. Tym razem wymyśliłam taką kompozycję:

- świeża bagietka pokrojona na cienkie kromeczki
- biały serek do smarowania typu Philadelphia
- świeży szczypiorek (może być cienki, ja użyłam grubego i to był strzał w dziesiątkę)
- wędzony łosoś w plastrach

- jajka ugotowane na twardo
- kawior czarny i czerwony
- świeży koperek
- sól, pieprz

Sam proces produkcji jest bardzo łatwy. Kromki smarujemy cienko serkiem, posypujemy pokrojonym szczypiorkiem, na szczypiorek kładziemy plasterkę łososia, na łososia ćwiartkę lub połówkę jajka, jajko delikatnie solimy i pieprzymy, obok niego nakładamy pół łyżeczki kawioru (użycie dwóch kolorów kawioru urozmaici nam wygląd talerza) i na wierzch małą gałązkę koperku. Gotowe!





Sałatka z gruszką i szynką parmeńską

Sałatki zawsze są przez gości mile widziane, a ich przygotowanie również zwykle przebiega w dość sprawny sposób. Tym razem wymyśliłam więc wariację na temat, wychodząc od pomysłu gruszki zawiniętej w szynkę parmeńską. Składniki, których potrzebowałam, to:

- kilka gruszek
- opakowanie szynki parmeńskiej
- świeża rukola
- ser kozi (rolada)
- szklanka cukru
- sos balsamico

Najbardziej upierdliwym elementem sałatki jest obranie gruszek, pokrojenie ich na ćwiartki, wykrojenie środków i owinięcie w szynkę parmeńską. Dalej idzie już gładko. Na talerz wysypujemy rukolę, polewamy ją sosem balsamicznym (ja miałam gotowy sos z butelki, ale zdarza mi się również samodzielnie go robić z przepisu od Asi z Kwestii Smaku), na rukolę układamy dość ściśło nasze owinięte szynką gruszki. Po wierzchu posypujemy je pokruszoną kozią roladą, a w międzyczasie ze szklanki cukru robimy na średnim ogniu na patelni karmel. Kiedy jest już gotowy (uważajmy, aby go nie przypalić!), polewamy nim sałatkę, a on momentalnie gęstnieje, tworząc pyszne, kruche i słodkie dopełnienie całości. Coś pysznego!





Mam nadzieję, że narobiłam Wam smaku na te przystawki i że wykorzystacie moje przepisy przy najbliższej okazji.

Smacznego!





Podoba Ci się to, co napisałam? Daj mi koniecznie znać! Możesz to zrobić na kilka sposobów:

- Polub mój fanpage na Facebooku **KLIK**
- Polub ten konkretny wpis lub udostępnij go klikając na ikonkę Facebooka poniżej
- Napisz mi ciekawy komentarz pod wpisem tutaj lub na Facebooku

Będę Ci wdzięczna za każdy taki gest, bo dzięki niemu będę wiedziała, że moi czytelnicy gdzieś tam są, czytają i podoba im się to, co piszę. Dziękuję!!!

Pyszny i szybki łosoś w sosie cytrynowym



Mój idealny obiad w tygodniu musi mieć jedną z następujących cech: ma być albo dwudniowy, albo szybki. Danie, które dzisiaj opiszę, jest szybkie.

W maksimum pół godziny mamy dwa duże talerze wypełnione po brzegi jedzeniem. I szczęśliwego męża w bonusie.

Czego będziemy potrzebować?

- 3 garnki: jeden mały i dwa średnie
- naczynie żaroodporne
- dwa kawałki łososia, ze skórą lub bez
- dwa woreczki ryżu
- opakowanie mrożonych marchewczek baby (czyt. bejbi ☐
- 200 ml śmietany kremówki 30%
- 4 łyżki masła
- ząbek czosnku
- pół cytryny
- oliwa z oliwek
- sól, pieprz

Jak to wszystko ogarnąć?

Ważna jest dobra organizacja.

Na starcie nastawiamy piekarnik na 200 stopni, może być wersja grill. Zaraz potem w jednym ze średnich garnków nastawiamy wodę na ryż. Łososia czyścimy, myjemy, solimy i pieprzymy do smaku. Dno naczynia smarujemy oliwą z oliwek, kładziemy na nią łososia i wkładamy go na 20 minut do piekarnika.



Do drugiego średniego garnka wrzucamy trzy łyżki masła i rozpuszczamy je na średnim ogniu. Do rozpuszczonego masła wrzucamy marcheweczki, podlewamy je niewielką ilością wody, solimy, pieprzymy, zmniejszamy ogień, zakrywamy pokrywką i w zasadzie robią się same, można je tylko czasem zamieszać.

Do małego garnka wrzucamy łyżkę masła. Kiedy się rozpuści, wyciskamy do niego ząbek czosnku i lekko go podsmażamy. Następnie wlewamy sok z połówki cytryny, doprowadzamy do zagotowania i dolewamy śmietanę kremówkę. Solimy, pieprzymy, zmniejszamy ogień i dalej już sos też robi się sam.

Gdzieś w międzyczasie wrzucamy oczywiście ryż na gotującą wodę.

W momencie, kiedy łosoś będzie gotowy, cała reszta również powinna już nadawać się do spożycia. Wykładamy na talerz rybkę, ryż i marchewki, dwa pierwsze składniki polewamy sosem. Ewentualnie do ryżu można użyć sosu słodko-kwaśnego Tao-Tao, też się dobrze komponuje.

Dajcie znać jak Wam poszło i czy smakowało, bo dla mnie tajemnicą tego dania jest ten genialny sos, który lubię w ilościach bardzo obfitych. Pycha!

Smacznego!!!



Podoba Ci się to, co napisałam? Daj mi koniecznie znać! Możesz to zrobić na kilka sposobów:

- Polub mój fanpage na Facebooku **KLIK**
- Polub ten konkretny wpis lub udostępnij go klikając na ikonkę Facebooka poniżej
- Napisz mi ciekawy komentarz pod wpisem tutaj lub na Facebooku

Będę

Ci wdzięczna za każdy taki gest, bo dzięki niemu będę wiedziała, że moi czytelnicy gdzieś tam są, czytają i podoba im się to, co piszę.

Dziękuję!!!