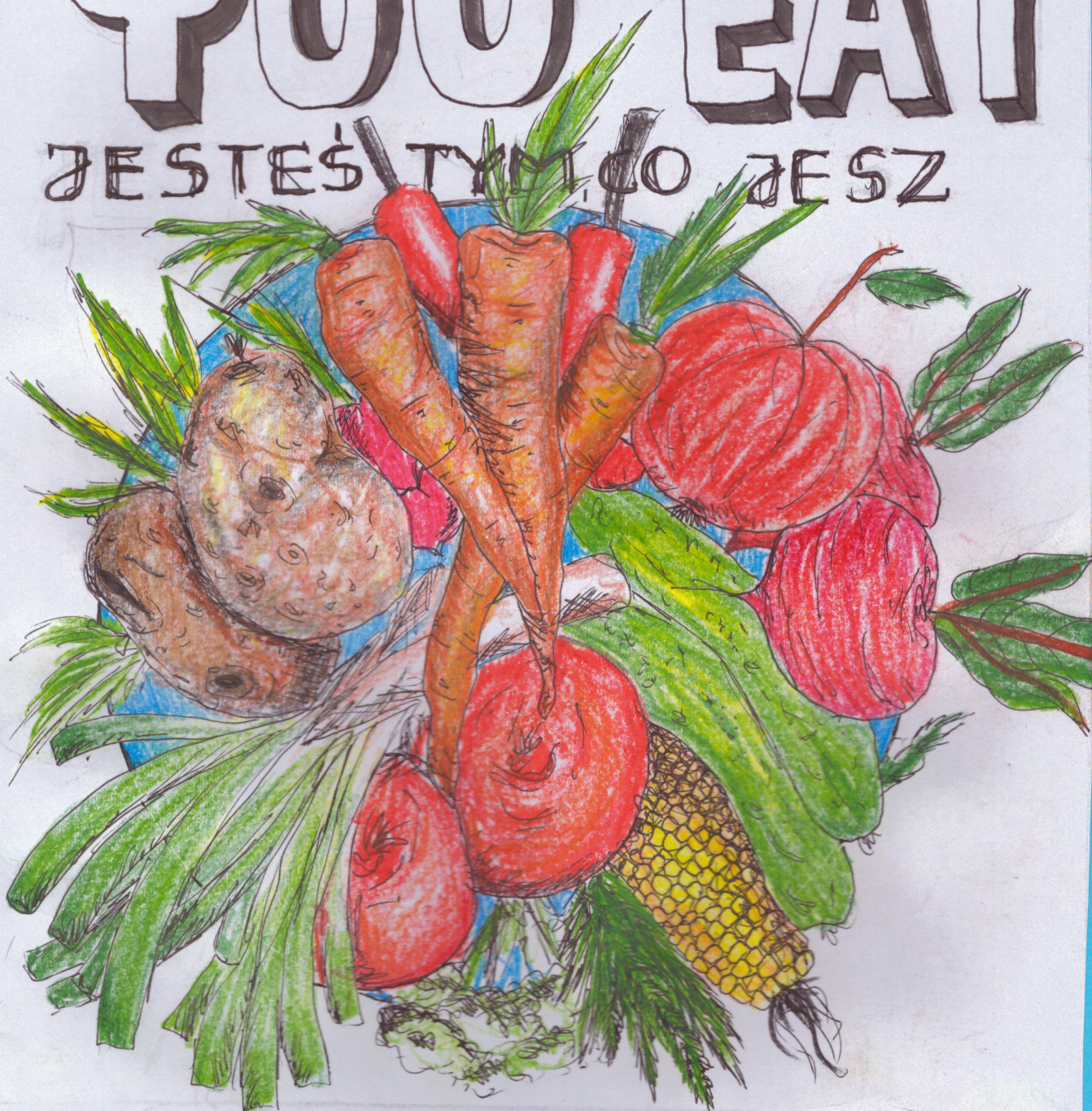


# YOU ARE WHAT YOU EAT

JEŚĆEŚ TYM, CO JEŚĆ



# Styczeń

## WŁAŚCIWOŚCI ZIEMNIAKA ↓

- właściwości lecznicze
- bulwy ziemniaczane posiadają cukry, białka, witaminy (C, B1, B6, PP) oraz minerały.
- właściwości ziemniaków wykorzystuje się przy leczeniu oparzeń skóry, chorób skóry, wrzodów żołądka.
- substancje zawarte w warzywach hamują wzrost niektórych grzybów i bakterii.
- ziemniaki mają mało kalorii.
- W skład ziemniaka wchodzi: woda 75%, skrobią 18,5%, białko 2%, błonnik 1,5%



# KLUSKI ŚLĄSKIE

## Składniki:

- \* ugotowane ziemniaki 1kg
- \* mąka ziemniaczana 250g

## PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotowane ziemniaki przesiekamy przez praskę, przekładamy do miski. Łyżką wypłukujemy powierzchnię.
2. Wyjmujemy 1/4 ziemniaków i w to miejsce wsypujemy tyle mąki ziemniaczanej, ile było ziemniaków. Wkładamy z powrotem wyjąty wcześniej ułamek ziemniaków i zagniatamy ciasto.
3. Potem formujemy kuleczki spłaszczamy i robimy w nich dołeczek.
4. Gotujemy w garnku wodę z odrobiną soli i wrzucamy kleski śląskie na wrzątek, po wypłynięciu na wierzch gotujemy 2-3 minutki i wyjmujemy za pomocą łyżki cedzakowej na talerz.



kluski  
śląskie  
←

# SILESIAN NOODLES

## Execution:

1. Peel potatoes and put them to cook, squeeze through press, put into a bowl. Sprinkle the tables with your spoon.

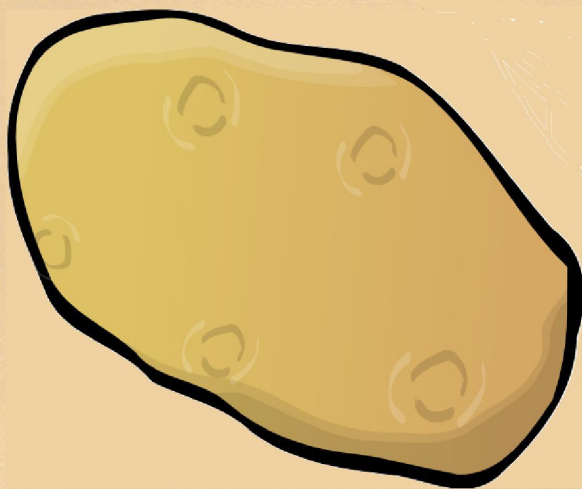
2. We take out  $1/4$  potatoes and in this place we pour as much potato flour as there were potatoes, put the dough back in with some of the potatoes and knead the dough.

3. Then we mold the beads and we make a hole in them.

4. We cook water in a pot with a little salt and throw the Silesian dumpling into boiling water. After emerging, cook for 2-3 minutes and remove with a slotted spoon on the plate.

## Ingredients

- \* potato flour
- \* potatoes



# LUTY

## WŁAŚCIWOŚCI

- Bogaty w potas i kwas foliowy
- pół kubka ugotowanych buraków zaspokaja 17% zapotrzebowania na ten składnik.
- właściwość antynowotworczą
- Buraki dostarczają mało kalorii.
- Są dobrym źródłem błonnika
- właściwość zasadowczą.
- naturalne leczenie nadciśnienia, tętniczego.



# SAŁATKA Z BURAKÓW

## SKŁADNIKI :

- 2-3 upieczone buraki
- 200g sera feta
- 2-3 garście rukoli
- 3 łyżeczki słończnika Tuskanego
- 2 łyżeczki pestek dyni

## SKŁADNIKI NA DRESSING :

- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 1 - 1,5 szkl. soku z cytryny
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- szczypta soli

## PRZYGOTOWANIE :

1. Upieczone, obrane i wysuszone buraki pokroić w kostkę. Wraz z rukolą i pokrojoną w kostkę Fetą umieścić składniki w misce.
2. Na patelni podpiec pestki dyni i Tuskaną słończnik z odrobiną soli. Dodać do miski z burakami.
3. Wszystkie składniki dressingu wymieszać ze sobą ze słończnikiem w słoiczku. Przygotowanym sosem polać sałatkę z buraków.
4. Wszystko wymieszać. Najlepiej smakuje schłodzona po godzinie od przygotowania.  
Smacznego!

# BEEET SALAD

## Execution :

1. Roasted and peeled beetroots cut into cubes with rocket and Feta put the core in the bowl.
2. Fry a pumpkin seed and a husked sunflower with a little salt in a frying pan. Add to the bowl with beets.
3. Mix all ingredients together in a jar. Prepare the salad with the sauce. Mix all.

## Ingredients :

- \* 3 beets baked
- \* 200g Feta cheese
- \* 3 handfuls of rocket salad
- \* 3 tablespoons of sun-dried sunflower
- \* 2 tablespoons pumpkin seeds

## DRESSING

- \* 3 tablespooms of olive oil
- \* 1 tablespooms of balsamic vimegar
- \* 1 teaspoom of lemon juice
- \* 1. teaspoom of maple syrup
- \* a pinch of salt

# March

## Własności pora:

Por to warzywo, które ze względu na swoje właściwości lecznicze znalazło zastosowanie nie tylko w kuchni lecz także w medycynie naturalnej. Zawiera on witaminy C, A, E, K, B6 i zawiera również dużo wapnia.

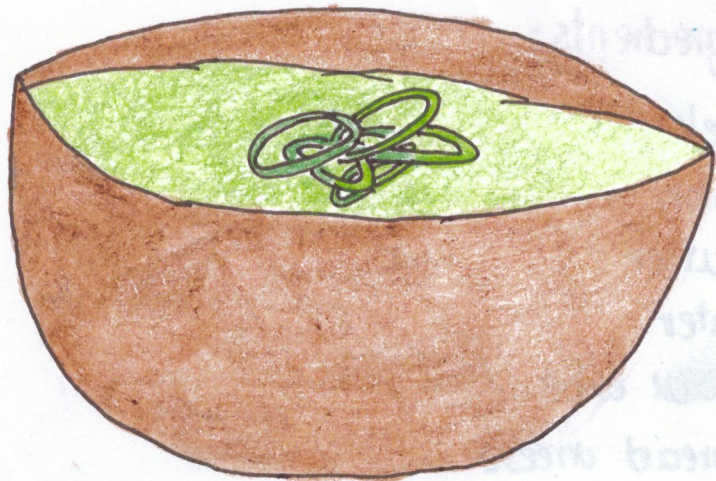




# Zupa z pora

## Składniki:

- por (6 sztuk)
- cebula (2 sztuki)
- masło (dwie łyżki)
- wodór (1,5 l)
- kostka rosółowa (2 sztuki)
- serrek topiony śmietankowy
- gałka muszkatołowa z wędzonym  
czosnkiem
- sól, pieprz



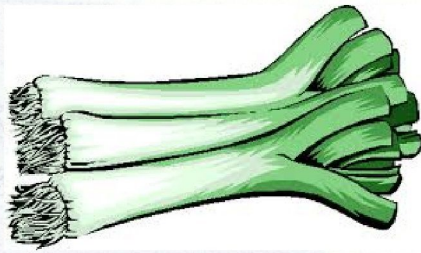
## Przygotowanie:

1. Pory umyj i pokrój
2. Smaż cebulę na maśle, następnie (czylności wykonaj w głębokim garnku) dodaj pora i smaż przez ok. 5 min
3. Całosi zalej wodór, dodaj kostki rosółowe i gotuj przez 15 minut.
4. Dodaj serrek i mieszaj do momentu jego rozpuszczenia
5. Całoci zmiksuj na gładką masę oraz przypraw.

Smacznego

## Ingredients:

- leek
- onion
- butter
- water
- stock cube
- spread cheese
- nutmeg
- salt
- peper



## Execution:

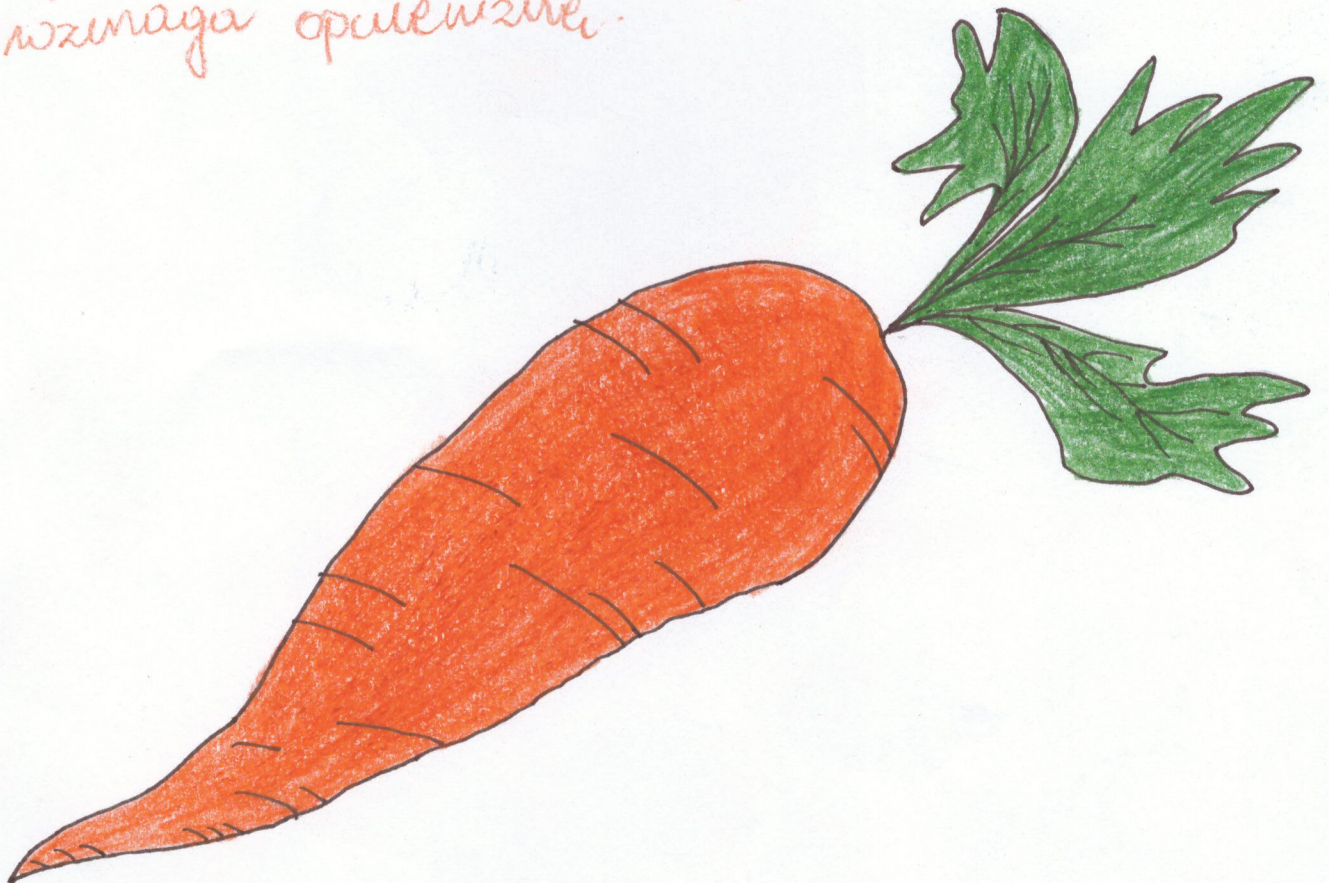
1. Wash the leek and slice it.
2. Fry the onion in butter, then add the leek and fry it.
3. Pour water, add stock cube and boil for 15 minutes.
4. Add spread cheese and mix it to melt.
5. Blend everything until smooth.



# Kwiecień

## Właściwości marchewki:

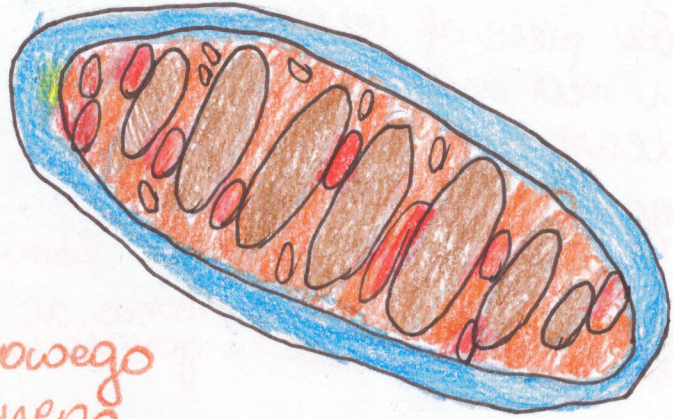
Marchew to warzywo, o którego właściwościach leczniczych i wartościach odżywczych decydują witaminy, minerały i przeciwutleniacze. Zawiera ona także beta-karoten który zapewnia prawidłowe funkcjonowanie wzroku jak i wzmacnia odporność.



# Tofu po grecku z marchewką

## Składniki:

- 5 marchewek
- 1 koreń pietruszki
- mały kawałek selera
- 3 małe czerwone cebule
- kilka łyżek przecieru pomidorowego
- 3 opakowania tofu naturalnego
- kilka łyżek maki kukurydzianej
- zioła i przyprawy: natka pietruszki, kurkuma, zioła prowansalskie, sól, lubczyk, czarna, sos sojowy
- oliwa z oliwek



## Przygotowanie

Kostki tofu dzielimy na 3 płaskie „kotlety”. Zamuszamy je marynować (oliwa + sos sojowy + lubczyk + czarna). Odstawiamy max 1h. Cebulę obieramy, drobno kroimy i szklimy na oliwie z oliwek. W tym czasie obieramy i myjemy marchewkę, pietruszkę i seler. Rozdrobniamy je przy pomocy blendera. Warzywa drożdżymy do cebuli i poduszamy przez kilka minut. Drożdżymy przecier pomidorowy, a następnie zioła i przyprawy: kurkuma, zioła prowansalskie i dusimy jeszcze drobno, chwilę. Na koniec duszenia drożdżymy sól i posiekana natka pietruszki. „Kotlety” sojowe obtaczamy w mące kukurydzianej i smażymy aż się zamienią. Wszystko układamy w salaterkach warstwowo. Podajemy ze świeżym pieczywem.

## Components :

- 5 carrots
- 1 parsley root
- a small piece of celery
- 3 small red onions
- a few teaspoons of tomato puree
- 3 packages of natural tofu
- a few tablespoons of maize flour
- herbs and spices : parsley, herbs de Provence, possibly salt, large cayenne (savory + salt + garlic), soy sauce
- olive oil

## Preparation :

Divide tofu cubes into 3 flat "chops". Immersed in marinade (olive oil + soy sauce). Leave it for an hour. Peel onion, finely cut and glaze in olive oil mixed with water. During this time, peel and wash carrots, parsley and celery. Cumber them using a blender. Add the vegetables to the onion and simmer for a few minutes, adding water. Add tomato puree, then herbs and spices. At the end of stewing also add salt and chopped parsley. Soy "sou tée" chops in corn flour and fry until golden brown. Everything is laid in a salad bowl (a layer of vegetables, layer of tofu, layer of vegetables, layer of tofu). Serve with fresh bread.

# Maj

## Rabarbar

W rabarbarze można znaleźć następujące witaminy i minerały: wit. A, C, E, potas, wapni, magnez, żelazo, fosfor, kwas foliowy i błonnik.

Funkcja odkrzepiająca, przeczyszczająca, antybakteryjna, przeciwzapalna i profilaktyczna.

Łodyga rabarbaru w 100g ma:

- 9 kcal = 36 kJ
- węglowodory 4,6 g
- błonnik 3,2 g
- witamina C 9 mg
- sód 2 mg
- potas 136 mg
- wapni 52 mg
- fosfor 24 mg
- magnez 13 mg
- żelazo 0,0 mg



# Kostka rabarbarowa

## Składniki:

### biszkopt kakaowy

- 4 duże jajka
- 1/2 szklanki cukru
- 1/3 szklanki kakao
- 80 ml soku pomarańczowego
- ok. 100g gotowej bezy

### rabarbar

- 2 duże łodygi rabarbaru
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 3 łyżki cukru
- 1/2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
- 1 słoiczek konfitury truskawkowej (180g)

### krem jogurtowy

- 500 ml śmietanki kremówki 36%
- 100g cukru pudru
- 200g jogurtu naturalnego

## Przygotowanie:

### Biszkopt kakaowy

Formę o wymiarach 20 x 30 cm posmaruj masłem i wyłóż papierem do pieczenia.

Piekarnik nagrzać do 180°C

Białka ubijać przez 1 min, następnie dodawać cukier cały czas ubijając na satynną pianę. Żółca ubijać na satynną pianę. Na żółca ubijając dodawać stopniowo śmietankę, mąkę i kakao. Masę wyłożyć do formy i piec przez ok. 15 min. Biszkopt nasączyć sokiem.

### rabarbar

rabarbar umyć, obciąć liście, pokroić na plasterki, ułożyć do ugotowania zarodkowego, posypać połową cukru wanilinowego oraz 3 łyżkami cukru, piec przez ok. 15 min w 180°C.

### krem jogurtowy

Śmietankę ubić z cukrem pudrem i resztą cukru wanilinowego. Potem dodać jogurt i zmiksować.

## Wykonanie:

na nasączony biszkopt wyłożyć konfiturę, połowę upieczonych plasterków rabarbaru. Następnie wyłożyć kremem i rozprowadzić po całej powierzchni.

Na kremie położyć resztę rabarbaru.

Do soku z pieczonego rabarbaru dodać mąkę ziemniaczaną i podgrzać. Powstały gęsty syrop wylać po rabarbarze. Pomiedzy rabarborem ułożyć pokruszoną bezę. Wstawić do lodówki.

Smacznego!



# Rubarbar dice

sponge cocoa  
glass of sugar  
one third of glass of coco  
80 millilitre orange juice  
100 gramme of meringue  
four big eggs

Rhubarb

## Rhubarb

two stems of rhubarb  
one packet of vanilla sugar/extract  
three spoons of sugar  
half a teaspoon of potato flour  
one jar of strawberry preserve/jam

## Yoghurt cream

half a litre of whipping cream 36%  
100 gramme of caster sugar  
two packets  
100 gramme natural yoghurt

dice

## Preparation

cocoa sponage

• cake pan - apply the cake pan with butter and put bakery release paper on it

• preheat oven to 180 degrees

• beat egg white for one minute

Then add sugar during whisking and steady egg yolk, cocoa, flour.

Put the cake to the cake pan and to bake for 15 minutes.

• after baking soak the sponge with juice

## Rhubarb

clean the rhubarb, cut the leaves, cut into slices and put in casserole dish, sprinkle the rhubarb with half packet of vanilla sugar and 3 spoons of sugar bake for 15 minutes.

## Yoghurt cream

beat cream with caster sugar and the rest of vanilla sugar. Add yoghurt and blend.

## Decorative finish

Put strawberry jam into the sponge and half amount of baked slices of rhubarb.

Then put the cream smear onto whole cake.



# Greenwiec

## Brokuł

Brokuły posiadają wyjątkowe właściwości zdrowotne. Między innymi chronią przed rakiem, chorobami żołądka, anemią a także korzystnie wpływają na funkcjonowanie wzroku i regulują poziom cukru we krwi. Brokuły wzmacniają stawy.

Brokuł na 100g ma:

33 kcal  
tłuszcz 0,4g  
sól 33mg  
potas 316mg  
węglowodany 7g  
białko 2,8g

Witaminy:

C 64,9g  
B6 0,200mg  
A 154 IU  
K 141,1µg  
kwas foliowy 108µg

Jeść brokuły!  
Zielone  
Zdrowe!



# Krem z brokułów

1. Wszystkie warzywa obrać, opłucz, następnie drobno zmiłksuj lub zetrnij na tarce. Porę i czosnek pokrój na cienkie plasterki.
2. Zagotuj wodę w czajniku. Brokuł podziel na małe kawałki.
3. W dużym rondlu rozgrzej olej, wrzuci warzywa i cały czas mieszając smaż przez 4 min, aż stanią się lekko szkliste. Wlej 4 szklanki wrzątku. Doprowadź do wrzenia i gotuj na średnim ogniu, aż warzywa będą na wpół miękkie. Dodaj brokuł i gotuj do jego miękkości. Dopraw solą, pieprzem i szczyptą kurkumy.
4. Zmiłksuj zupę na gładki krem.

Smacznego!

## Broccoli soup

### Broccoli cream soup

#### Ingredients:

- 3 medium-size carrots
- a piece of celery
- 2 parsley roots
- the white part of leek
- half a head of broccoli
- 1 onion
- 2 cloves of garlic
- salt, pepper

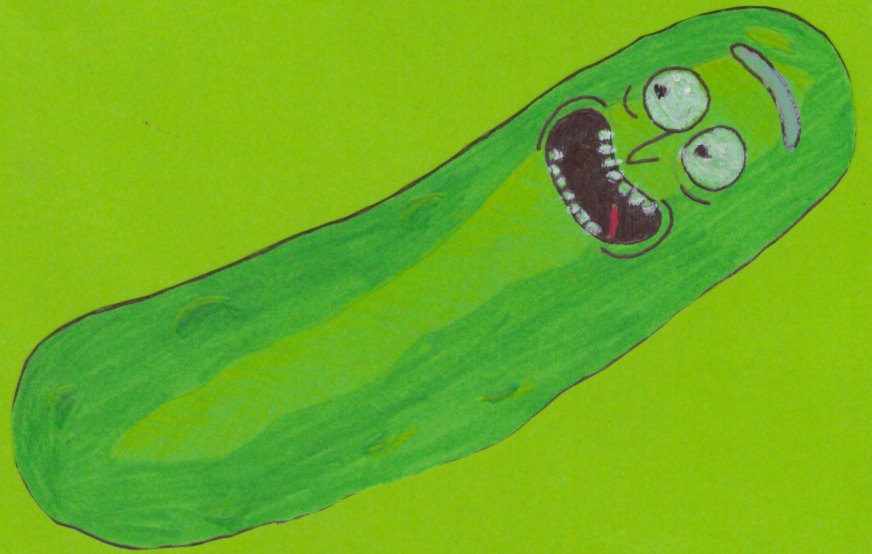
#### Directions:

1. Peel, wash and finely mix the vegetables, cut the garlic and leek into thin slices.
2. Boil water in the kettle, divide the broccoli into small pieces.
3. In a large pot heat up the oil, put the vegetables inside and fry them for 4 minutes stirring all the time. Pour 4 glasses of boiling water. Bring it to boil and cook until it's soft. Add salt and pepper.
4. Mix the soup into a smooth cream.
5. Serve it decorated with sour cream.



# Lipiec

## Ogórek :



Ogórek uważany jest za pospolite warzywo, dlatego jego właściwości i wartości odżywcze nie są zbyt często doceniane. Tymczasem ogórek jest bogaty w przeciwutleniacze oraz w kukurbitacyny - substancje które chronią przed rozwojem raka. Ponadto zawiera dużo wody.

## Inne właściwości :

- minerały
- wapń
- żelazo
- potas
- fosfor
- sód
- witaminy : A, E, K
- białko
- tłuszcze
- węglowodany
- błonnik



*Ogórek jest to roślina jednoroczna z rodziny  
dyniowatych.*

Uważany jest za pospolite warzywo, dlatego jego właściwości i substancje odżywcze nie są zbyt doceniane. Tymczasem ogórek jest bogaty w przeciwutleniacze oraz w kukurbitacyny czyli substancje, które chronią przed rozwojem raka. Sok z ogórka posiada właściwości oczyszczające skórę, dlatego często wykorzystuje się go do produkcji kosmetyków.

Ponadto zawiera dużo wody (prawie 97%), dzięki czemu pomoże ugasić pragnienie w upalny dzień. Poza tym ogórek działa moczopędnie, dlatego poleca się go w chorobach nerek i infekcjach układu moczowego, a także pomaga oczyścić organizm z toksyn.

Zawiera witaminy: A, E, K, B1, B2 Minerale: : wapń,  
żelazo, magnez, fosfor, cynk, potas

oraz:

białko, tłuszcze węglowodany, błonnik, niacyna kwas  
foliowy



JULY



### *Salatka z ogórka*

Ogórki obrać ze skórki, pokroić w cienkie plasterki, osolić do smaku i zostawić na 30 minut. Osączyć, ułożyć w salaterce. Listki mięty oplukać, drobno posiekać i wymieszać z jogurtem. Sosem polać ogórki na chwilę przed podaniem. Jeśli wolimy ostrzejszy smak, do sosu można dodać szczyptę pieprzu lub przeciśnięty przez praskę czosnek.

### *Cucumber salad*

Peel cucumbers, cut into thin slices, add salt to taste and leave for 30 minutes. Soak and place in a salad bowl. Rinse the mint leaves, chop them finely and mix with yogurt. Put the sauce on cucumbers just before serving. If you prefer a sharper taste you can add a pinch of pepper or some garlic.

# Sierpień

## Fasolka Szparagowa :

Fasolka szparagowa jest odmianą fasoli zwykłej. Pochodzi z Ameryki Środkowej i Południowej, gdzie jest hodowana od ponad 4000 lat. Do Europy sprowadzili ją hiszpańscy żeglarze i pod koniec XVI wieku stała się już popularnym w warzywem.

## Właściwości :

- witaminy : A, C, K, B
- białko
- tłuszcze
- błonnik
- kwas pantotenowy
- minerały
- wapń
- żelazo
- fosfor
- magnez
- sód
- potas

*Fasolka szparagowa* to roślina jednoroczna, jest odmianą fasoli zwykłej i należy do rodziny bobowatych.

Pochodzi z Ameryki Środkowej i Południowej, gdzie jest hodowana od ponad 7000 lat. Do Europy sprowadzili ją hiszpańscy żeglarze i pod koniec XVI wieku stała się już popularnym warzywem, we Francji ze względu na swoje właściwości odżywcze i lecznicze. Obecnie jest uprawiana w prawie wszystkich krajach świata głównie azjatyckich, takich jak Chiny, Indonezja i Indie.

Warzywo było i jest podstawowym pokarmem Indian południowoamerykańskich.

Zawiera dużo witamin: A, C, K, B1, B2  
Minerały: wapń, żelazo, magnez, mangan, fosfor, cynk, elektrolity, sód, potas

oraz:

białko, tłuszcz, błonnik, kwas pantotenowy, foliany, niacyna, pirydoksyna



# AUGUST

## *Fasolka szparagowa z bułką tartą*

- Bulion rozpuścić w 1l wody
- Fasolkę oczyść i ugotuj w bulionie z dodatkiem soli i cukru. Po ok. 25 minutach, gdy fasolka będzie miękka odsącz ją i połóż na talerz
- Bułkę lekko przesmaż na patelni, dodaj masło (razem zasmaż)

## *Baked Asparagus with breadcrumbs*

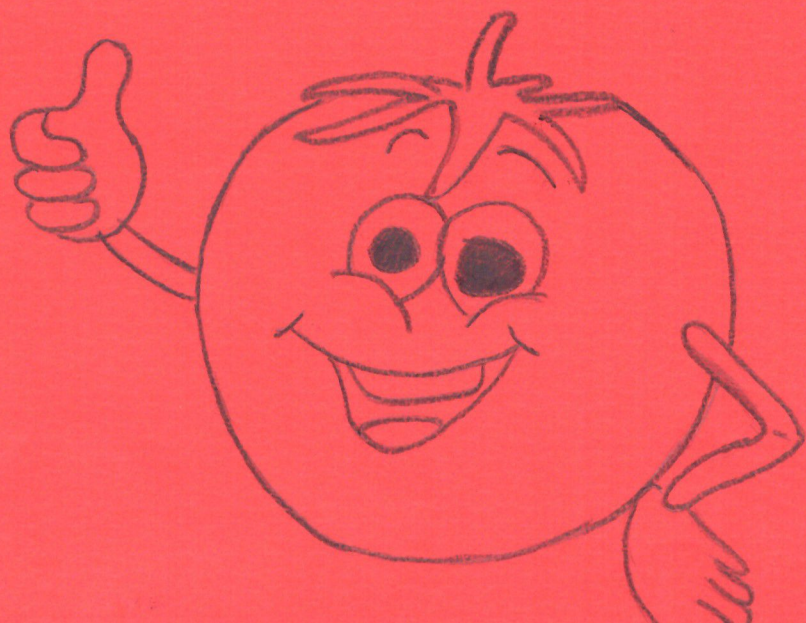
- Dissolve the broth in 1 liter of water
- Clean the beans and cook in broth with salt and sugar. After about 25 minutes, when the beans are strain them and put them on the plates
- Roll the bun lightly in a pan, add the butter, grate together
- Serve the beans with bread and butter



# Wrzesień

## Pomidor:

- uwalnia kwasy tłuszczowe
- obniża cholesterol
- korzystny dla serca
- ma działanie antynowotworowe
- działa moczopędnie
- poprawia odporność
- posiada dużo witamin takich jak: A, E, K
- ma dużo magnezu, żelaza, fosforu, potasu, cynku
- poprawia pracę układu nerwowego
- wspomaga trawienie



# Zupa Pomidorowa

## Składniki:

- puszka pomidorów bez skórki
- 1 cebula czerwona
- 2 ząbki czosnku
- szklanka przecieru pomidorowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- bazylia

## Przepis:

Cebulę kroimy i solimy, smażymy aż będzie szklista i wtedy dodajemy 2 ząbki czosnku, następnie zalewamy pomidorami z puszki. Mieszamy, dodajemy przecier pomidorowy, doprawiamy do smaku i zagotowujemy. Gorącą zupę mielimy w blenderze na jednolitą konsystencję.





# Tomato soup

## Components:

- can of tomatoes without skin
- 1 red onion
- 2 cloves of garlic
- a glass of tomato puree
- 2 tablespoons of olive oil
- basil

## Recipe:

Chop the onion and let it fry until is glazed and then add 2 cloves of garlic, fry it still and pour tomatoes from the can. Stir, add tomato puree, season to taste and boil. Heat the hot soup in a blender to a uniform consistency.







# LISTOPAD

## Kapusta



- Kapusta wzmacnia odporność; bogata w witaminę C
- Zapobiega chorobom serca
- Posiada ona fitochemikalia, które redukują ryzyko wystąpienia raka
- Jest bogata w witaminę K, która wspomaga układ nerwowy

Kapusta biała potrzebuje gleb niezbyt ciężkich, bogatych w składniki mineralne. Nie ma wysokich wymagań co do temperatury. Kapustę można zacząć sadzić w kwietniu.

## Cabbage

# SURÓWKA Z KAPUSTY

## Składniki:

- pół kapusty
- 2 marchewki
- Puszka kukurydzy
- Jabłko
- sól, pieprz
- 3-4 łyżki jogurtu greckiego

Czas przygotowania ok. 25 min

Przygotowanie: Posiekaj kapustę do miski, obierz i zetrzyj marchewkę i jabłko. Odsącz i dodaj kukurydzę. Następnie dodaj jogurt i wszystko wymieszaj. Możesz dodać sól i pieprz.

## Ingredients:

- Half cabbage
- 2 carrots
- apple
- a can of corn
- 3-4 tsp Greek yoghurt
- salt, pepper

# CABBAGE SALAD

Time: about 25 min

How to prepare: Chop cabbage into bowl, peel and wipe off carrots and apple and add it to bowl. Then add corn. Next add Greek yoghurt and mix it together. If you like you can add pinch of salt and pepper.

# GRUDZIEŃ



## CEBULA



- Cebula zawiera w sobie witaminy: witaminę C, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne: siarkę, fosfor, miedź, magnez, cynk, selen, żelazo i wapń.
- W warzywie tym znajduje się również siarczek diallilu. Jest to związek zwiększający wydzielanie enzymów zwalczających nowotwory..
- Cebula jest bogatym źródłem błonnika rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego.
- Jest ona również bakteriobójcza i wzmacnia odporność.

Cebulę można uprawiać z siewu, z rozsady lub z dymki. Sieje się ją w około połowie marca. Jest specyficznym warzywem, ponieważ żeby wyrosnąć potrzebuje wielu składników mineralnych.

# SYROP

# CEBULOWY

Składniki na mały słoik:

- 1,5 cebuli
- 10 łyżek miodu
- ząbek czosnku

Czas przygotowania ok. 10 min

Przygotowanie: Pokrój cebulę w kostkę/talarki i włóż ją do słoika. Następnie obierz i zmiażdż ząbek czosnku wrzuć do słoika. Na końcu całość zalej miodem, zakręć i zostaw w chłodnym miejscu na 8-12h. Po tym czasie można pić 3 łyżki płynu dziennie.

# ONION SYRUP

Ingredients for small jar:

- 1,5 onion
- 10 tsp honey
- one clove of garlic

Time: about 10 min

How to prepare: Slice onion and put it in a jar, next crush clove of garlic and add it to jar. In the end add honey and give it rest for 8-12 hours . You can drink 3 tsp per day.