ROZSZERZANIE DIETY Z HELPA

POMYSŁY NA ROŚLINNE DANIA DLA NAJMŁODSZYCH

EBOOK

HELPA

Wstęp

Mamy przyjemność oddać w Wasze ręce naszego siódmego e-booka "Rozszerzanie Diety z HELPĄ - pomysły na roślinne dania dla najmłodszych". Powstał z myślą o rodzicach, którzy zdecydowali się na rozszerzanie diety dziecka w oparciu o produkty roślinne.

W e-booku znajdziecie 10 przepisów na dania wegetariańskie i wegańskie. Wykorzystaliśmy w nich naszą nową linię produktów - kaszki z dodatkami, w której skład wchodzą kaszki z nasionami roślin strączkowych oraz kaszki z przyprawami.

Do współpracy przy tworzeniu przepisów zaprosiliśmy ekspertki z zakresu diety roślinnej: dietetyczki Ulę Somow i Iwonę Kibil oraz lekarkę Magdalenę Jutrzenkę. Zdjęcia dań wykonała fotografka Diana Kowalczyk.

Mamy nadzieję, że e-book stanie się dla Was źródłem roślinnych inspiracji i że dzięki nim poznacie lepiej nasze kaszki pełne nowych mocy!

Smacznego!
Ania i Ola

KASZKI Z DODATKAMI

HELPA

Spis przepisów

1. Kotleciki z fasoli i batata
2. Pieczone placki marchewkowo-bananowe
3. Pudding kakaowy z siemieniem i owocami
4. Placuszki bananowo-buraczane
5. Zupka jarzynowa z kaszką
6. Naleśniki z farszem warzywnym
7. Gofry z domową konfiturą z owoców leśnych
8. Omleciki z brokułami i marchewką
9. Muffiny bananowe
10. Wegańskie pancakes z kaszki

Kaszki z Dodatkami HELPA

Przedstawiamy Wam absolutną nowość, nad którą pracowałyśmy naprawdę długo - cztery zupełnie nowe rodzaje kaszek z dodatkami! Oto one:

Kaszki ze strączkami to wyjątkowe połączenie naszych kaszek z nasionami roślin strączkowych... a to wszystko w najwyższej ekologicznej jakości!

Kaszki do gotowania z dodatkiem soczewicy lub ciecierzycy to produkty bogate w białko. Z łatwością mogą stać się bazą do pełnowartościowego roślinnego posiłku. Dla dziecka to możliwość zapoznania się ze smakiem strączków w znanej i lubianej już formie. Dla rodzica zaś to olbrzymia wygoda w przygotowaniu. Wystarczy 2-3 minuty gotowania i gotowe! Bez dodatkowego namaczania, przepłukiwania i gotowania strączków.

Poznajcie kaszki ze strączkami:

- Bio Kaszka Orkiszowa z Ciecierzycą
- Bio Kaszka Owsiano-Orkiszowo-Gryczana z Soczewicą

Pierwsze kaszki z przyprawami miały już swoją premierę - była to Bio Kaszka Piernikowa (limitowana, w sprzedaży tylko na święta) oraz Bio Kaszka Jaglano-Orkiszowa z Wanilią Burbońską, która jest z nami na stałe. Wiemy, że je polubiliście, dlatego opracowaliśmy zupełnie nowe i wyjątkowo pyszne propozycje smakowe. Klasyczne zboża zostały wzbogacone delikatnymi, acz wyrazistymi mieszankami przypraw. Kaszki z przyprawami zachwycają apetycznym kolorem i kremową konsystencją. Widzimy je zarówno jako baza do roślinnego śniadania, jak i składnik pysznych wypieków - ciast, ciasteczek, placuszków czy babeczek.

Poznaj nasze dwa nowe połączenia kaszek z przyprawami:

- Bio Kaszka Orkiszowo-Owsiana z Kakao i Daktylami
- Bio Kaszka Owsiano-Gryczana z Karobem i Cynamonem Cejlońskim

Kotleciki z fasoli i batata

Składniki:

- 250 g startego na drobnych oczkach batata
- 250 g ugotowanej białej drobnej fasoli
- 4 łyżki aquafaby
- 50 g Bio Kaszki Owsiano-Orkiszowo-Gryczanej z Soczewicą + do obtoczenia kotletów
- 1 łyżka oleju
- ½ łyżeczki suszonego tymianku
- Sól i pieprz

Przygotowanie:

Ugotowaną fasolę wraz z aquafabą rozdrobnij niedbale w malakserze. Połącz wszystkie pozostałe składniki. Formuj kotleciki i obtocz w kaszce. Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w 180 stopniach przez około 30 minut.

TIP: Jeżeli nie masz aquafaby po gotowaniu fasoli lub chcesz użyć fasoli z puszki, dodaj jajko do kotlecików zamiast aquafaby.

Urszula Somow

DIETETYCZKA. WIĘKSZOŚĆ OSÓB, Z KTÓRYMI WSPÓŁPRACUJE TO ZAWODOWI SPORTOWCY, JEDNAK CENI SOBIE RÓWNIEŻ WSPÓŁPRACĘ Z DZIEĆMI. CZĘSTO UDZIELA SIĘ W MEDIACH. JEST PROPAGATORKĄ DIET ROŚLINNYCH.
MAMA TADZIKA.

„Rozszerzanie diety to czas ekscytujący, ale i mocno stresujący dla każdego rodzica - nawet dietetyka! Nasze oczekiwania i dążenie do perfekcji zderza się z rzeczywistością rodzicielstwa, ale wierzę, że używanie niskoprzetworzonych produktów roślinnych od małego jest kluczem do zdrowego i smacznego kompromisu procentującego na lata!

Nauczenie dzieci dobrego jedzenia i prawidłowej relacji z jedzeniem to jeden z bardziej wartościowych prezentów, jakie możemy im podarować"
Ula

DOBRA_KARMA_ULALATOJA_

HELPA

Pieczone placki marchewkowo-bananowe

Składniki:

- 5-6 łyżek Bio Kaszki Owsianej
- 1 jajko
- 50 g BIO Kaszki Orkiszowej z Ciecierzycą
- 2 marchewki (ok. 100 g)
- 1 banan (najlepiej dojrzały)
- Oliwa lub olej kokosowy

Przygotowanie:

Jajka rozmieszaj widelcem w misce. Banana rozgnieć widelcem. Marchewki obierz, umyj i zetrzyj na tarce na drobnych oczkach. Banana, marchewki i 2 rodzaje kaszki dodaj do jajka. Wymieszaj wszystkie składniki i odstaw na 15 minut.

Blachę do pieczenia wyłóż papierem i cienko posmaruj oliwą (np. używając gazika). Z masy formuj placuszki i układaj je na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem. Piecz w 180 stopniach, około 20 minut, z czego ostatnie 10 minut z termoobiegiem. Postaraj się nie trzymać ich w piekarniku zbyt długo (nie wysuszaj ich), bo mogą wyjść zbyt twarde.

HELPA

Pudding kakaowy z siemieniem i owocami

Składniki:

- 2 łyżki BIO Kaszki Orkiszowo-Owsianej z Kakao i Daktylami
- 2/3 szklanki wody
- 2/3 szklanki mleka lub napoju roślinnego
- 150g mrożonych jagód lub borówek
- 100g mrożonych wiśni
- łyżka świeżo zmielonego siemienia lnianego
- Bio Warzywna Różdżka Smaku Burak

Przygotowanie:

Wodę i mleko wlej do garnuszka. Do zimnego płynu wsyp kaszkę i doprowadź do wrzenia, cały czas mieszając. Kaszkę gotuj, aż zgęstnieje (około 2 minuty), zdejmij z ognia i wymieszaj z siemieniem lnianym, po czym odstaw do ostygnięcia.

Owoce lekko rozmróź, żeby nadawały się do miksowania. Większość owoców zmiksuj z kaszką i buraczaną różdżką smaku, pozostałymi udekoruj gotowy pudding.

Jeśli chcemy przygotować pudding bardziej jako deser, dla dzieci po 2 roku życia można dodać ksylitol (1 niecałą łyżeczkę dodajemy na etapie gotowania kaszki w mleku i wodzie) lub startą kostkę gorzkiej czekolady.

Placuszki bananowo-buraczane

Składniki:

- pół szklanki BIO Kaszki Owsiano-Orkiszowo-Gryczanej z Soczewicą
- pół szklanki mleka (może być napój roślinny)
- 1 jajko
- 1 banan
- ½ ugotowanego/upieczonego buraka (lub jeden mały)
- olej do posmarowania patelni

Przygotowanie:

Kaszkę zalej mlekiem i zaczekaj aż spęcznieje (ok 15 min). Banana, buraka włóż do miski i wbij do nich jajko, a następnie całość zblenduj na gładką masę.

Do miski z musem z buraka, banana i jajka dodaj kaszkę i całość wymieszaj. Patelnię lekko natłuść gazikiem nasiąkniętym olejem lub pędzelkiem (oleju ma być naprawdę niedużo).

Patelnię rozgrzej, a następnie lekko zmniejsz ogień i smaż małe placuszki po ok. 2 min z każdej strony. Pilnuj, aby masa w środku placka była dobrze usmażona, a jajko dobrze ścięte.

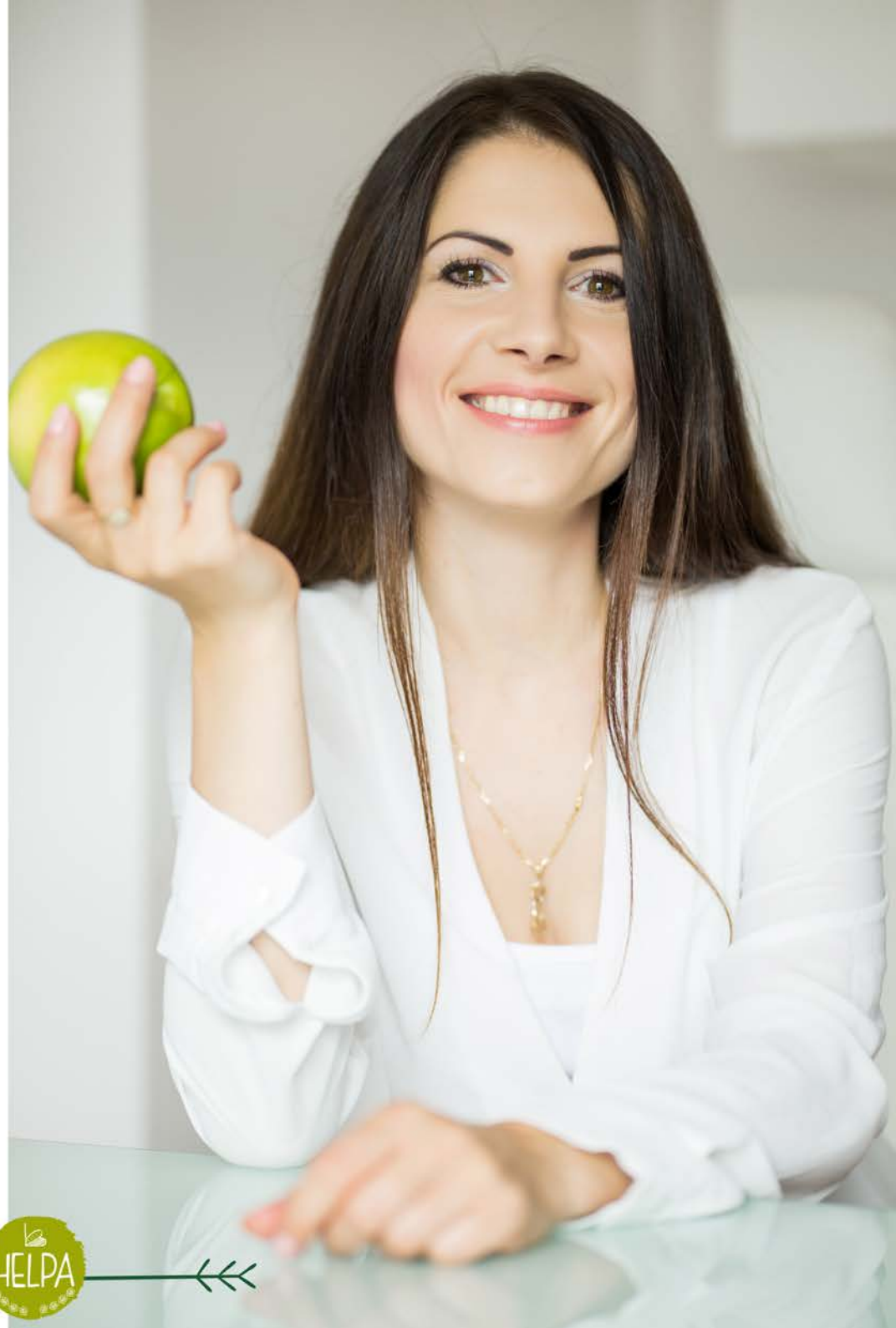
Iwona Kibil

DIETETYCZKA, OD LAT ZAZNAJAMIA LUDZI Z DIETĄ ROŚLINNĄ. PROWADZI BLOGA, PISZĘ ARTYKUŁY, PROWADZI WYKŁADY, DODAJE FILMY NA YOUTUBE I PODCASTY, NAPISAŁA DWIE KSIĄŻKI ("WEGE. DIETA ROŚLINNA W PRAKTYCE" I "WEGERODZINA") I KILKA E-BOOKÓW.

"Rodzice często martwią się, czy ich dziecko zjada odpowiedni rodzaj produktów lub odpowiednią porcję jedzenia.

Tymczasem dla najmłodszych maluchów najważniejsze jest próbowanie nowości poprzez zabawę i ciekawość nowych smaków."
Iwona

IWONAKIBIL_DIETETYK



HELPA

Zupka jarzynowa z kaszką

Składniki:

- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 1/4 selera
- 30 g groszku zielonego mrożonego
- 800 ml wody
- 3 płaskie łyżeczki BIO Kaszki Orkiszowej z Ciecierzycą
- 2 łyżki posiekanego koperku lub natki pietruszki
- 1 listek laurowy
- 2-3 ziarenka ziela angielskiego
- szczypta lubczyku, czosnku suszonego, pieprzu

Przygotowanie:

Warzywa obierz, umyj, zetrzyj na tarce i przełóż do garnka. Zalej je wodą i gotuj od zimnej wody wraz z listkiem laurowym i zielem angielskim. Kiedy się zagotują, zmniejsz ogień i gotuj dalej na wolnym ogniu.

Kiedy warzywa zmiękną, dodaj po kolei 3 łyżki Bio Kaszki Orkiszowej z Ciecierzycą (za każdym razem, jak dodajemy, trzeba dokładnie i szybko mieszać, żeby nie zrobiły się grudki).

Kiedy kaszka będzie dodana, gotuj jeszcze przez kilka minut, od czasu do czasu mieszając, dodaj suszone przyprawy i posiekany koperek/natkę. Zupkę można zblendować na gładki krem i podać z chrupiącym dodatkiem, np. z Płatkami Śniadaniowymi HELPA.

Naleśniki z farszem warzywnym

Składniki na naleśniki:

- 1 szklanka BIO Kaszki Owsiano-Orkiszowo-Gryczanej z Soczewicą
- 2 szklanki napoju sojowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 kopiasta łyżeczka zmielonego siemienia lnianego

Składniki na farsz:

- 1 duża marchewka
- 1/4 sztuki dużej cebuli białej
- 3/4 szklanki wody
- 1 łyżka soczewicy czerwonej
- szczypta cząbru, czosnku w proszku, papryki słodkiej, pieprzu

Przygotowanie:

Jak przygotować farsz? Marchewkę zetrzyj na tarce, cebulę posiekaj drobno. Na patelnię wlej wodę i wsyp warzywa. Duś je kilka minut. W międzyczasie dodaj soczewicę i przyprawy. Gotuj składniki na wolnym ogniu. Farsz będzie gotowy, kiedy soczewica i warzywa zmiękną, a woda odparuje.

Ciasto - wszystkie składniki zmiksuj na jednolitą konsystencję i smaż naleśniki na dobrze rozgrzanej patelni z nieprzywierającą powierzchnią.

Naleśniki możesz podać z farszem lub szybkim domowym dżemem.

Gofry z domową konfiturą z owoców leśnych

Składniki:

- 1 szklanka BIO Kaszki Orkiszowo-Owsianej z Kakao i Daktylami
- 1/3 sztuki dojrzałego banana
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 szklanka napoju sojowego
- 2 łyżki oleju rzepakowego (do ciasta) + olej do posmarowania gofrownicy
- opcjonalnie 1 łyżka syropu klonowego lub 2 sztuki suszonych daktyli

Składniki do domowej konfitury

- 1/2 szklanki mrożonych owoców leśnych
- 1 łyżka BIO Pudru Jabłkowego

Przygotowanie:

Gofry: Zblenduj wszystkie składniki na gładkie ciasto. Nagrzej gofrownicę i smaż gofry zgodnie z parametrami sprzętu (około 3-5 minut). Gofry podawaj z ulubionymi owocami, posypane Bio Owocowymi Różdżkami Smaku lub z szybkim domowym dżemem.

Dżem: Owoce wrzuć na patelnię, dodaj troszkę wody, aby się nie przypaliły. Owoce gotuj, aż staną się gęstą konfiturą. Następnie przestudź je i dodaj łyżkę BIO Pudru Jabłkowego.

Magdalena Jutrzenka

LEKARKA, INFLUENCERKA I BLOGERKA, OD DZIECKA UWIELBIA GOTOWAĆ I ODKĄD PAMIĘTA KOCHA ZWIERZĘTA. PISZE O ZDROWIU, MEDYCYNIE, DOBRYM JEDZENIU. MAMA ALEXA.

"Jedzenie powinno być zdrowe i odżywcze, ale to nie jedyna rzecz, za którą je cenię. Dla mnie równie ważne jest, aby było pyszne, kolorowe
i piękne. Ma pobudzać zmysły.

Nie pomijam też społecznej funkcji: wspólnego gotowania, a potem pałaszowania tego, co przygotowałam z rodziną czy przyjaciółmi.
Dla mnie jedzenie to miłość wielowymiarowa i staram się w moim dziecku tę miłość do jedzenia rozbudzić. Nie zmuszaniem, ale dobrym przykładem".
Magdalena

LEKARKA_NA_ROSLINACH

Omleciki z brokułami i marchewką

Składniki:

- 180 g tofu naturalnego
- ¾ szklanki niesłodzonego napoju roślinnego
- 3 łyżki płatków drożdżowych
- 4-5 łyżek BIO Kaszki Owsiano-Orkiszowo-Gryczanej z Soczewicą
- 1 łyżka skrobi ziemniaczanej
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1 szklanka drobno posiekanego brokuła
- 1 szklanka drobno posiekanej marchewki

Przygotowanie:

Marchewkę i brokuła drobno posiekaj, można wykorzystać rozdrabniacz z ostrzem typu S. W kielichu blendera zmiksuj tofu, mleko roślinne, płatki drożdżowe, skrobię, kurkumę, Bio Kaszkę Owsiano-Orkiszowo-Gryczaną z Soczewicą.

Powstałą masę przelej do miski i wymieszaj z posiekanymi warzywami. Łyżką nakładaj na suchą lub delikatnie posmarowaną olejem patelnię niewielkie placuszki i smaż z obu stron na złoty kolor.

Muffiny bananowe

Składniki:

- 1 i 1/2 szklanki (335 g) zblendowanego, rozgniecionego banana (ok. 3 bardzo dojrzałe banany)
- 1/4 szklanki (60 ml) napoju roślinnego
- 1/4 szklanki musu jabłkowego
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1/2 szklanki BIO Kaszki Orkiszowo-Owsianej z Kakao i Daktylami
- 1 szklanki BIO Kaszki Orkiszowej z Ciecierzycą
- 2 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik do 175 stopni. Wysmaruj foremki na muffiny olejem. W mniejszej misce wymieszaj: masę z bananów, napój roślinny, mus jabłkowy, olej i wanilię.

W większej misce wymieszaj kaszki i proszek do pieczenia. Połącz mokre składniki z suchymi. Wymieszaj, tak, aby ciasto było w miarę gładkie. W przypadku ciasta na muffiny nie musi być idealnie gładkie.

Przelej ciasto do foremek i włóż babeczki do rozgrzanego piekarnika. Piecz przez około 20 minut, aż się zarumienią.

HELPA
CZARY MAMY
100% naturalna kaszka dla całej rodziny
NIETOPERZ SZYMON
BIO KASZKA
ORKISZOWO - OWSIANA
Z KAKAO I DAKTYLAMI
bez dodatku cukru
tylko naturalne składniki
produkt rolnictwa EKOLOGICZNEGO
DO GOTOWANIA PRAWDZIWA KASZKA W 3 MINUTY
HELPA
CZARY MAMY
100% naturalna kaszka dla całej rodziny
BIZIK KRYSTIAN
BIO KASZKA
ORKISZOWA Z CIECIERZYCA
DO GOTOWANIA PRAWDZIWA KASZKA W 3 MINUTY
HELPA

Wegańskie pancakes z kaszki

Składniki:

- ½ szklanki Bio Kaszki Owsiano-Orkiszowo-Gryczanej z Soczewicą
- ½ szklanki Bio Kaszki Owsiano-Gryczanej z Karobem i Cynamonem Cejlońskim
- 1 szklanka mąki orkiszowej
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 120 ml ubitej na sztywną pianę aquafaby
- 1 szklanka napoju roślinnego
- 2 łyżki soku z cytryny
- ekstrakt waniliowy
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie:

W misce wymieszaj kaszki z mąką, dodaj proszek do pieczenia. Wlej napój roślinny, olej i wanilię. Dodaj sok z cytryny i wymieszaj. Następnie delikatnie przekładaj porcjami ubitą aqafabę. Delikatnie wymieszaj.

Łyżką nakładaj na suchą lub delikatnie posmarowaną olejem patelnię niewielkie placuszki i smaż z obu stron, aż się zarumienią.

HELPA

Kaszki z Dodatkami HELPA

Bio Kaszka Orkiszowo-Owsiana z Kakao i Daktylami

Skład: kaszka orkiszowa pełnoziarnista ekologiczna 46,5%, kaszka owsiana ekologiczna 40%, kakao w proszku ekologiczne 10%, sproszkowane daktyle ekologiczne 3,5%

Bio Kaszka Owsiano-Gryczana z Karobem i Cynamonem Cejlońskim

Skład: kaszka owsiana ekologiczna 70%, kaszka gryczana ekologiczna 20%, sproszkowany karob ekologiczny 7,5%, cynamon cejloński mielony ekologiczny 2,5%

Bio Kaszka Owsiano-Orkiszowo-Gryczana z Soczewicą

Skład: kaszka owsiana ekologiczna 40%, kaszka orkiszowa pełnoziarnista ekologiczna 30%, mąka z soczewicy czerwonej ekologicznej 20%, kaszka gryczana ekologiczna 10%

Bio Kaszka Orkiszowa z Ciecierzycą

Skład: kaszka orkiszowa pełnoziarnista ekologiczna 80%, mąka z ciecierzycy ekologicznej 20%

Poznaj supermoce pochodzące z roślin!

#rozszerzaniedietyzhelpa