



„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego  
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

## „Warsztaty kulinarne w zakresie technik i zasad zdrowego gotowania ”

### Projekt „Twoje SERCE Twoim ŻYCIEM”

jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu

Finansowego 2009-2014

oraz środków budżetu państwa w ramach

Programu PL 13 Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu

Norweskie Mechanizmy Finansowe są instrumentami, które  
umożliwiają Polsce oraz innym nowym krajom członkowskim Unii

Europejskiej korzystanie z dodatkowych, obok funduszy  
strukturalnych i Funduszu Spójności, źródeł bezzwrotnej pomocy  
zagranicznej.

Prowadzący warsztaty:

**Damian Marchlewicz**





## „Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego  
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

### **Carpaccio z piersi z kaczki z pieczonymi burakami, orzechami, kozim serem i oliwą z pestek dyni**

składniki (2 osoby)

- 1 pierś kaczki ze skórą
- 1 burak ćwikłowy
- 20 gram orzechów włoskich
- 30 gram sera koziego twarogowego

- 10 ml oliwy z pestek dyni

dotatkowo:

- Sól
- Pieprz 20gr
- olej rzepakowy

Pierś kaczki smażymy od zimnej patelni skórą do dołu, pozwalamy by tłuszcz powoli się wytapiał, gdy tłuszczu będzie już mało a skóra będzie bardzo brązowa wsadzamy pierś skórą do góry do piekarnika nagrzanego do 170 stopni na 7 min, przed tym solimy od strony mięsa. Pierś po dopieczeniu studzimy.

Buraki owijamy w folię aluminiową z łyżką oleju, solą i pieprzem i pieczemy 30 min w temp 170 stopni. Zaraz po upieczeniu obieramy a następnie studzimy.

Orzechy włoskie siekamy i prażymy na patelni by wydobyć ich smak.

Podanie:

Kaczkę kroimy na cienkie plasterki, buraka kroimy w kostkę. Układamy plastry kaczki tak by nie było widać talerza, posypujemy kaczkę wszędzie burakiem, orzechami, serkiem i polewamy oliwą i mielonym pieprzem.

### **Carpaccio z pieczonych buraków z kandyzowanymi orzechami, kozim serem i oliwą z orzechów laskowych.**

składniki (2 osoby)

- 2 buraki ćwikłowe
- 30 gram orzechów włoskich
- 40 gram sera koziego twarogowego
- 20 ml oliwy z orzechów laskowych
- 30 g rukoli

dotatkowo:

- sól
- pierz
- olej rzepakowy





## „Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego  
z Ryskiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Buraki owijamy w folię aluminiową z łyżką oleju, solą i pieprzem i pieczemy 30 min w temp 170 stopni. Zaraz po upieczeniu obieramy a następnie studzimy.

Orzechy włoskie gotujemy w syropie cukrowym. Pieczemy w 180 stopniach i suszymy.

Podanie:

Buraka kroimy w cienkie plastry, układamy plastry tak by nie było widać talerza, posypujemy orzechami, serkiem i polewamy oliwą i mielonym pieprzem a także rukolą.

### **Sałata rzymska z pierśią z kurczaka, pomidorami, ogórkiem, anchois i domowym majonezem z parmezanem.**

składniki(2 osoby):

- 1 sałata rzymska
- 1 pierś kurczaka
- 5 pomidorów koktajlowych
- 1 ogórek gruntowy
- 4 filety anchois
- 3 żółtka
- oliwa z oliwek
- 50 g parmezanu lub grana padano
- Cytryna
- 4 ząbki czosnku

dotatkowo:

- Olej

Pierś z kurczaka obsmażamy na patelni wrzucając na olej także ząbki czosnku w łupinie. Gdy kurczak będzie obsmażony, wsadzamy go do piekarnika rozgrzanego do 170 stopni na 8 min.

W tym czasie przygotowujemy składniki do sałaty. Sałatę myjemy i obrywamy z liści. Pomidorki kroimy na połówki. Ogórki kroimy w cienkie słupki.

Przygotowujemy sos: ubijamy żółtka z oliwą, dodajemy, sok z cytryny, posiekane filety anchois, parmezan i pieprz a także czosnek który używaliśmy przy kurczaku.

Podanie:

Wszystkie składniki łączymy a sos powinien mieć konsystencje płynnego majonezu.

Mieszamy sałatę z sosem dodajemy pomidory i ogórki a na końcu układamy pokrojonego kurczaka, polewając go resztą sosu i posypujemy parmezanem

### **Fondant czekoladowy z musem z gruszek i jabłek**

składniki (2 osoby):

- 100 g gorzkiej czekolady min 70%
- 50 g masła + do posmarowania foremek
- 2 jajka
- 4 łyżki cukru

Realizator Projektu:

Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,  
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski,  
tel. 44 732 88 29

[PL13@powiat-piotrkowski.pl](mailto:PL13@powiat-piotrkowski.pl)

[www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl](http://www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl)

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego  
Mechanizmu Finansowego 2009-2014  
oraz środków budżetu państwa w Ramach Programu  
PL 13 Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu





## „Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego  
z Rysykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

mała szczypta soli

1 łyżka mąki + do posypania foremek

2 gruszki

2 jabłka

Śmietana

Piekarnik nagrzać do 200 stopni C. Cztery foremki wysmarować dokładnie masłem i oprószyć mąką (nadmiar wysypać). Foremki postawić na blaszce do pieczenia.

Czekoladę połamać na kosteczki i rozpuścić razem z masłem w kąpieli wodnej (lub w mikrofalówce uważając aby temp. nie była za wysoka i aby czekolada się nie zwarzyła), wymieszać na gładką masę. Jajka wbić do miski, dodać cukier i sól i krótko zmiksować mikserem lub rozkłócić różgą (trzepaczką) na jednolitą masę, nie ubijać.

Dodać mąkę i wymieszać różgą lub krótko zmiksować. Dodać roztopioną masę czekoladową i wymieszać różgą lub mikserem na małych obrotach na jednolitą masę.

Wlać ją do przygotowanych foremek i wstawić do piekarnika. Piec przez 8-9 minut (masa nieco urośnie, będzie ścięta po bokach i na wierzchu, ale w środku będzie płynna).

W trakcie pieczenia uprażyć jabłka i gruszki, następnie zblendować na gładki mus.

Podanie

Fondanty wyjąć z foremek i położyć na talerzu, obok podać mus i udekorować miętą.



**„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”**

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego  
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

**ŻYWIENIE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM**

- ograniczenie energii do 1700-1800 kcal,
- ograniczenie tłuszczu do 25% w tym przede wszystkim tłuszczu nasyconych,
- znaczne ograniczenie sodu (zamiana tradycyjnej soli na ziołową, magnezową lub potasową),
- zwiększenie spożycia surowych warzyw i owoców (przede wszystkim bogatych w potas),
- zwiększenie podaży witaminy C,
- spożywanie zwiększonej ilości błonnika rozpuszczalnego,
- stosowanie gotowania, duszenia bez tłuszczu i pieczenia w folii jako głównych technik kulinarnych.

**Produkty zalecane:**

- czosnek,
- bazylia,
- estragon,
- zielona pietruszka,
- koperek,
- warzywa i owoce (przede wszystkim bogate w potas):
- banany,
- brzoskwinie,
- czarne porzeczki,
- brukselka,
- czosnek,
- nać pietruszki,
- szpinak,
- pomidory,
- ziemniaki,
- suche nasiona roślin strączkowych:
- groch,
- fasola,
- soja, otręby pszenne,
- orzechy włoskie

**Produkty, które należy ograniczać:**

- sól,
- napoje z zawartością kofeiny:
- naturalna kawa,
- napoje typu cola,
- mocna herbata,
- alkohol,
- produkty bogate w sód, np.:
- słone paluszki,
- chipsy,
- chrupki,
- krakersy,
- wędzone mięso i wędliny,
- produkty marynowane,
- produkty kiszone,
- konserwy,
- potrawy typu "fast food".

**ŻYWIENIE W CHOROBIE NIEDOKRWIENNEJ SERCA****Zalecenia żywieniowe:**

- spożywanie 5 posiłków dziennie,
- ograniczenie tłuszczu zwierzęcego,
- spożywanie ryb 2-3 razy w tygodniu,
- zwiększenie spożycia surowych warzyw i owoców (przede wszystkim bogatych w potas),
- spożywanie zwiększonej ilości błonnika,
- stosowanie gotowania, duszenia bez tłuszczu i pieczenia w folii, na ruszcie, jako głównych technik kulinarnych



**„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”**

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego  
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

<p><b>Produkty zalecane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- olej,</li> <li>- oliwa z oliwek,</li> <li>- chudy drób bez skóry,</li> <li>- ryby,</li> <li>- mleko i produkty mleczne o małej zawartości tłuszczu,</li> <li>- owoce,</li> <li>- warzywa,</li> <li>- pieczywo z mąk grubego przemiału (razowe)</li> </ul>	<p><b>Produkty, które należy ograniczać:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tłuste gatunki mięs i wędlin,</li> <li>- podroby i wędliny podrobowe,</li> <li>- pasztety,</li> <li>- jajka (do 2 w tygodniu).</li> </ul>
---	---

## **ŻYWIENIE W HIPERLIPIDEMII (wysoki poziom tłuszczów we krwi)**

### **Zalecenia żywieniowe:**

- ograniczenie spożycia tłuszczu do max. 30 % pokrycia energii,
- ograniczenie cholesterolu do 300 mg,
- zwiększenie spożycia błonnika do 40 g/dobę,
- stosowanie produktów o małej zawartości tłuszczu,
- spożywanie ryb 2-3 razy w tygodniu,
- spożywanie warzyw i owoców,
- ograniczenie spożycia żółtek (do 2/ tydzień),
- stosowanie gotowania, duszenia z dodatkiem małej ilości oleju i pieczenia w folii, na ruszcie, jako głównych technik kulinarnych.

<p><b>Produkty zalecane:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ryby,</li> <li>- olej,</li> <li>- oliwa z oliwek,</li> <li>- pieczywo razowe,</li> <li>- warzywa i owoce,</li> <li>- nasiona roślin strączkowych,</li> <li>- miękkie margaryny,</li> <li>- mleko i produkty mleczne o małej zawartości tłuszczu.</li> </ul>	<p><b>Produkty, które należy ograniczać:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tłuste gatunki mięs i wędlin,</li> <li>- kiełbasy, salami,</li> <li>- podroby i wędliny podrobowe,</li> <li>- jajka (do 2 w tygodniu),</li> <li>- pełnotłuste produkty mleczne, np.: sery żółte, pełnotłuste, pleśniowe, typu camembert, mleko pełnotłuste,</li> <li>- skóra z drobiu,</li> <li>- tłuszcz zewnętrzny z mięsa,</li> <li>- masło,</li> <li>- pasztety,</li> <li>- słodycze,</li> <li>- słodycze,</li> <li>- słone potrawy,</li> <li>- fast food</li> </ul>
---	--





## „Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego  
z Rysykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

### PRODUKTY ŻYWNOŚCIOWE PRZECIWDZIAŁAJĄCE NOWOTWOROM

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| - różne rodzaje kapusty             | -rozmaryn   |
| -marchew                            | -winogrona  |
| -Buraki czerwone                    | -imbir  |
| -ziemniaki                          | -pomidory   |
| -morele                             | -oliwa z oliwek   |
| -śliwki                             | -olej rzepakowy i lniany  |
| -brzoskwinie                        | -czerwone wino  |
| -czosnek                            | -produkty zawierające witaminę C, E i A (w żywności występuje pod postacią beta-karotenu czyli prowitaminy A) |
| -soja                               |   |
| -zielona herbata                    |   |
| -szafran indyjski                   |   |
| -maliny, borówki, żurawiny i wiśnie |   |
| -ciemna czekolada                   |   |
| -kurkuma                            |   |
| -cynamon                            |   |

