Warsztaty nt. zdrowego żywienia realizowane przez Stowarzyszenie „Lokalna Grupa Działania – Grupa Łużycka” w ramach projektu „SENIOR AKTYWNY = SENIOR ZDROWY” finansowanego w ramach działania na rzecz seniorów w województwie lubuskim wynikającego z „Wojewódzkiego Programu na rzecz Osób Starszych”.

Rozgrzewający napój z kurkumą

Na 1 szklankę:

- 5 plasterków imbiru

-1/2 łyżeczki kurkumy

- 1,5 łyżeczki miodu

- łyżeczka pyłku pszczelego

- sok z ½ cytryny

Imbir zalać wrzątkiem i rozpuścić kurkumę. Po 3 minutach dodać resztę składników.

Smalec z fasoli:

- puszka fasoli lub 1 ½ szklanki ugotowanej fasoli
- 2 cebule
- 4 suszone śliwki
- 2 liście laurowe
- 1 ziele angielskie
- 1 jałowiec
- 1 goździk
- ½ łyżeczki majeranku
- 1 łyżka sosu sojowego
- sól i świeżo mielony czarny pieprz
- delikatny olej do smażenia

1. Posiekaną w kostkę cebulę podsmażyć „ na złoto” na oleju z przyprawami (bez majeranku).
2. Fasolę odcedzić, opłukać i zmiksować z sosem sojowym, majerankiem, pieprzem, solą i ¼ szklanki zimnej wody, odstawić.
3. Cebulę bez przypraw i pokrojone śliwki dodać do fasoli. Miksować krótko na niezbyt wysokich obrotach, tak by składniki połączyły się i móc wyczuwać kawałki śliwek i cebuli.
4. Doprawić do smaku.

Pasta z awokado

- ✓ 1 dojrzałe, miękkie avocado
  suszone pomidory – 3 szt.
- ✓ oliwa z oliwek – 1 łyżka
- ✓ przyprawy: czosnek granulowany lub suszony
- ✓ sól, pieprz

Awokado blendujemy/ rozgniatamy widelcem z przyprawami i oliwą. Następnie dodajemy pokrojone w kosteczkę pomidory. Smarujemy na kromki.

Napar z pomarańczy, imbiru i goździków (2 szklanki)

- pomarańcza
- 2 plastry imbiru
- 2 goździki
- 3 łyżeczki miodu
- woda /herbata
- laska cynamonu (opcjonalnie) / szczypta cynamonu
- malutkie kawałki jabłka

Pokrojone plasterki pomarańczy, jabłko i imbir zalać wrzątkiem/herbatą, dodać przyprawy i miód.

Odżywcze batoniki

- 8 łyżek płatków owsianych,
- 8 łyżek płatków żytnich,
- 3 łyżki sezamu,
- 3 łyżki siemienia lnianego,
- garść żurawiny,
- garść pestek dyni,
- 4 łyżki płatków migdałowych,
- ½ soku i skórki z cytryny,
- 8 łyżek miodu.

Suszone owoce namocz w wodzie. Na patelni podpraż płatki owsiane, żytnie ta aby nabrały złocistego koloru. Do lekko przestudzonych płatków dodaj sezam, siemię lniane, pestki dyni i migdały. Całość wymieszaj, skrop sokiem z cytryny i dodaj odcedzone owoce. Dodaj rozgrzany wcześniej na patelni miód. Całość przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Odstaw na godzinę do zesztywnia. Po tym czasie masę możesz pokroić na mniejsze bloczki.

Koktajl z jarmużu

- 2 pomarańcze
- 1 banan
- 1 gruszka
- 3 garści jarmużu
- sok z połowy cytryny

Wszystkie składniki obieramy. Z jarmużu i pomarańczy usuwamy twarde elementy. Blendujemy z woda do uzyskania odpowiedniej gęstości.

Deser dyniowy

- ✓ dynia 600g (upieczona wcześniej ok. 30 min w 190 st.)
- ✓ masło orzechowe 100% 2 czubate łyżki
- ✓ kakao – 2 łyżki
- ✓ mleczko kokosowe – 80 ml
- ✓ daktyle ½ szklanki

Upieczoną dynię oddzielamy od skóry. Daktyle zalewamy gorącą wodą. Dynię blendujemy z daktylami, kakao, masłem orzechowym i mleczkiem kokosowym (przed otwarciem wytrząsnąć).

*Można część musu doprawić przyprawą piernikową.

* Deser można przekładać np. startym jabłkiem z cynamonem.

Trufle kokosowe

- 1/2 szkl. suchej kaszy jaglanej
- 150 g wiórków kokosowych
- daktyle namoczone w gorącej wodzie
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 3 czubate łyżki miodu
- 1 łyżka soku z cytryny

Kaszę wysypujemy na podgrzaną suchą patelnię - podprażamy, ale tak aby kasza nie zmieniła koloru. Następnie ściągniętą z patelni kaszę przelewamy wrzątkiem.
Taką kasz wrzucamy na wrzątek, w proporcji 1:2 (kasza:woda/mleko). Gotujemy do miękkości i całkowitego wchłonięcia płynu.

100 g wiórków kokosowych podsmażyć z miodem na patelni tak by zachowały jasny kolor. Połączyć z kaszą, tłuszczem i daktylami, lekko przeblendować. Z masy formować kulki i obtoczyć je w pozostałym kokosie. Można schłodzić w lodówce ok. 30 min.