

„NASZE JEDZENIE – naturalnie!” Jesie?

Na ci?g?e „Mamo, nudz? si?...” – zaproponuj: upieczmy co? razem. Na „Mamo, co robisz?” – odpowiedz – szykuj? obiad i zapytaj: „Obierzesz fasolk??”. Przygotowanie posi?ków to zaj?cie, w którym ma?e dzieci ch?tnie pomagaj?, ale mo?e te? by? form? sp?dzania wolnego czasu, okazj? do rozmowy, ?artów, wspomnie?. W sam raz na coraz d?u?sze wieczory.

To, ?e dzieci polubi? gotowa?, nie znaczy, ?e zostan? kiedy? kucharzami, ale ?e zawsze b?d? odró?nia? „zdrowe, domowe potrawy od niezdrowych, gotowych produktów z pustymi kaloriami” – pisze Kille Enna, autorka tekstów, przepisów i zdj?? w ksi??ce „NASZE JEDZENIE – naturalnie!”. Sama Kille (1972) zosta?a, co prawda, szefem kuchni restauracji Café Dell’Ugo KILLE ENNA, maj?c raptem 21 lat (!), a swoj? pierwsz? ksi??k? kucharsk? opublikowa?a w wieku 25 lat („Kille’s Spices” – „Przyprawy Kille”, 2008, wyd. Politikens Forlag), ale przekonuje raczej, ?e kiedy dzieci opuszcz? dom rodzinny, b?d? mia?y wiele korzy?ci z umiej?tno?ci gotowania. Tak jak z dobrych manier i odrabiania lekcji – t?umaczy.

I jeszcze jedna rada Kille: „Pami?taj jednak, ?eby nie wpuszcza? dzieci do kuchni, je?li nie macie czasu, jeste?cie zm?czeni lub zestresowani. Nikt na tym nie skorzysta”.

Kuchenn? przygod? dobrze rozpocz?? od wspólnego pieczenia. Dzieci lubi? odmierza? sk?adniki, miesza?, a przede wszystkim ugniata?, formowa?, a potem patrze?, jak staje si? kuchenna magia: wypieki rosn?, niesamowicie pachn? i rumieni? si?. Proponuj? wspólne pieczenie chleba naan. Przepis jest ?atwy, ale wymaga troch? czasu, wi?c najlepiej zabra? si? za niego, gdy nigdzie si? nie spieszycie, na przyk?ad w sobotnie popo?udnie. Za to samo pieczenie trwa krótko. Ju? po kilku minutach mo?na skosztowa? domowy, ?wie?y chleb.

Chleb naan

Sk?adniki na 8-9 porcji

Czas przygotowania z pieczeniem – oko?o 2 godzin

- 20 g ?wie?ych dro?d?y
- 1 ?y?eczka cukru trzcinowego
- 50 ml letniej wody
- 150 ml letniego pe?nego mleka
- 100 ml naturalnego jogurtu (3,5%)
- 40 g roztopionego mas?a
- 425-450 g m?ki
- ½ ?y?eczki proszku do pieczenia
- 5 g soli morskiej

- 25 g roztopionego mas?a do polania
- odrobina m?ki kukurydzianej lub m?ki ry?owej

Spos?b przygotowania

1. Wymieszaj w niewielkiej misce letni? wod?, cukier trzcinowy i dro?d?e. Odstaw w ciep?e miejsce na 5 minut.
2. Prze?ó? dro?d?e do miksera lub du?ej miski. Dodaj stopione mas?o, mleko, jogurt, m?k?, proszek do pieczenia i s?l. Wyrabiaj ciasto przez 5 minut, a? b?dzie g?adkie i ci?gn?ce si?. Mo?e by? nieco lepkie, ale powinno bez wi?kszych problemów odchodzi? od palców lub mieszad?a.
3. Prze?ó? ciasto do miski wysmarowanej odrobin? roztopionego mas?a i przykryj wilgotn? ?ciereczk? lub pokrywk?. Pozostaw do wyro?ni?cia w ciep?ym miejscu. Po godzinie ciasto powinno podwoi? swoj? obj?to??.
4. Podziel ciasto na 8-9 kawa?ków o wadze oko?o 90 g i uformuj kulki. Po?ó? je na posypanym m?k? blacie lub na blasze do pieczenia. Przykryj wilgotn? ?ciereczk? i pozostaw na 20-40 minut. Chlebki powinny ponownie urosn??.
5. Umie?? ceramiczne tace do pieczenia lub odwrócon? blach? do pieczenia na dnie piekarnika i rozgrzej go do 250°C.
6. W mi?dzyczasie posyp blat lub stolnic? du?? ilo?ci? m?ki, a nast?pnie delikatnie uciskaj?c lub poklepuj?c opuszkami palców, formuj ka?dy kawa?ek ciasta w p?aski placek o nieco grubszych kraw?dziach.
7. Teraz podno? po kolei ka?dy placek i ostro?nie rozci?gaj ciasto w powietrzu, aby zrobi?o si? jeszcze cie?sze (uwaga?, ?eby si? nie rozerwa?o). Ka?dy kawa?ek powinien mie? oko?o 18 cm d?ugo?ci. Ciasto nadal powinno mie? nieco grubsze kraw?dzie ni? ?rodek.
8. Teraz zadanie dla doros?ych. K?ad? placki na drewnian? ?opatk? lub inny odpowiedni przyrz?d posypyj odrobin? m?ki kukurydzianej lub m?ki ry?owej, a nast?pnie zsu? na rozgrzan? tac?/blach? do pieczenia i wypiekaj do uzyskania z?otego koloru — trwa to nie d?u?ej ni? 3-4 minuty. Chlebki naan powinny jedynie lekko si? zarumieni?.
9. Uk?adaj gotowe pieczywo na blacie wy?o?onym papierem do pieczenia, desce do krojenia, p?omisku czy co tam masz pod r?k? i polej je 25 g stopionego mas?a, gdy wci?? jest gor?ce.

DOBRA RADA (w ksi??ce „NASZE JEDZENIE – naturalnie!” ich nie brakuje):

„Zrób podwójn? porcj?. Pieczywo naan jest doskona?e równie? nast?pnego dnia. Mo?na je grillowa? lub zrobi? grzanki, na przykad z tartym serem, ?wie?ym pomidorem, sa?at? lub z w?dzon? ryb? i odrobin? sosu chilli”.

~~Nasze Jedzenie~~ – naturalnie!

Kierownik projektu: Lena Allblom, IKEA of Sweden Ab

<http://tytuurzadzisz.pl>

Koordynator projektu: Anders Truedsson, Titel Books Ab

Zespół projektantów/stylistów: Caroline Anderson & Sofie Lawett, agencja Lokal 54

Dyrektor ds. artystycznych: Anna Viktorsson

Przepisy, tekst i zdjęcia: Kille Enna

Ilustracje: Anna Viktorsson

Książka „Nasze jedzenie – naturalnie!” została wydrukowana na papierze Arcoset Milk 130 g (symbol free Satin 150 g), spełniającym wszelkie wymagania odpowiedzialnej polityki drzewnej. Oznacza to, że surowce do produkcji papieru pochodzą z drzew rosnących w lasach zarządzanych zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju. Druk odbywa się z użyciem tuszu pochodzenia roślinnego, bez zawartości rozpuszczalników, natomiast zakłady drukarskie znajdują się w pobliżu naszych dużych rynków zbytu, co pozwala uniknąć transportu na długich trasach. IKEA pracuje także nad wykorzystaniem zadrukowanych materiałów, aby zminimalizować ich wpływ na środowisko w przyszłości.