

№ 2

ГІД ДИТЯЧИМ
ХАРЧУВАННЯМ



ХОЛОДНА ВІВСЯНКА

goodwine



Перший випуск “Холодної вівсянки” завантажуйте тут

В ньому ви
дізнаєтесь про
особливості
дитячого
метаболізму,
ритми життя
малечі та основи
раціону.



Холодна вівсянка № 2

Це вже другий випуск гіду з дитячого харчування, створеного за ініціативи goodwine у співавторстві з нутриціологінею Анастасією Голобородько.

Якщо ви тримаєте його в руках, то вам не байдуже, чим харчуються ваші діти. Можливо, ви не впевнені, що дитина їсть з апетитом, чи отримує вона користь із того, що в її тарілці, і чи достатньо різноманітний її раціон. Або зловили себе на думці, що у великому потоці інформації складно знайти схему харчування, що працює саме для вашої сім'ї. Тема їжі дійсно важлива для всіх батьків з моменту появи малюка в родині. Продовжуємо розбиратися у цьому питанні, без розділення продуктів на «хороші» та «погані».

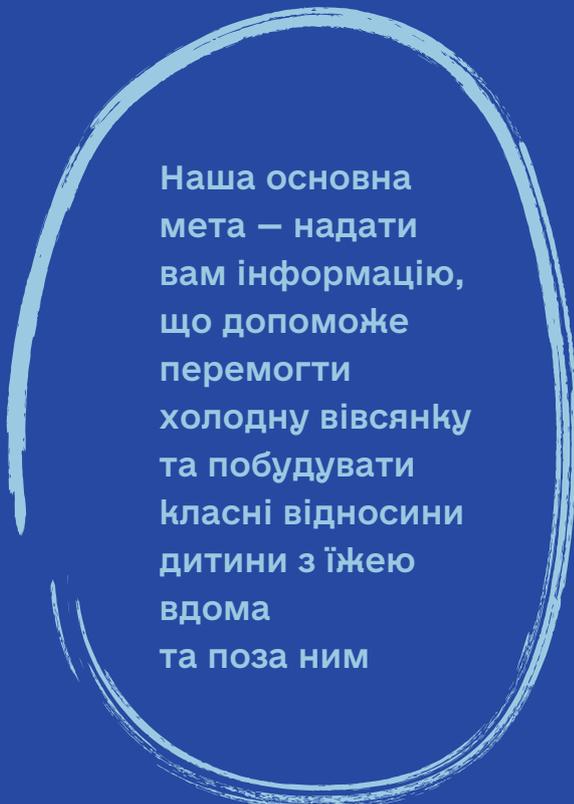
Трохи про назву. Це історія, коли діти відмовляються їсти «нудну» кашу, крутяться за столом, шукають тисячу та одну причину відтермінувати потрапляння ще однієї ложки до рота, а за 10-15 хвилин вівсянка стигне, і малеча радісно біжить по своїх дитячих справах.

Наша основна мета — надати вам інформацію, що допоможе перемогти холодну вівсянку та побудувати класні відносини дитини з їжею вдома та поза ним.

У цьому випуску будемо говорити про те, що таке здорові й цілісні продукти та як привчити дітей до їх споживання, навчимо читати етикетки, дізнаємось про відповідальне фермерство й екологічне ставлення до виробництва продукту. Разом ми розберемо, як вплинути на харчову поведінку дітей без нервів і сварок та як пережити свята й уникнути «цукрової коми».

А ще на вас чекає великий розділ з перевіреними сімейними рецептами від мам і тат, які розділяють цінності здорового харчування.

Головне, пам'ятайте, що стривожені й засмучені батьки навряд чи здатні спокійно скласти повноцінний раціон і сформувати здорове ставлення до їжі, передаючи навички та досвід. Тому без паніки.



**Наша основна
мета — надати
вам інформацію,
що допоможе
перемогти
холодну вівсянку
та побудувати
класні відносини
дитини з їжею
вдома
та поза ним**

Зміст

01 Простий шлях до здорової їжі

Крок 1: переходимо від західного раціону до цільних продуктів **с. 4**

Крок 2: впливаємо на раціон і насичення **с. 8**

Крок 3: читаємо етикетки **с. 10**

Крок 4: дізнаємося про товар у продавця в магазині або на ринку **с. 12**

02 Особливі продукти

Молоко: що важливо знати при виборі? **с. 30**

Яйця: про користь і різновиди **с. 37**

Рослинні органічні продукти **с. 40**

03 Їжа вдома та поза ним

Традиції в родинному колі **с. 47**

Як не зійти з розуму від харчування в школі лайфхаки та поради **с. 50**

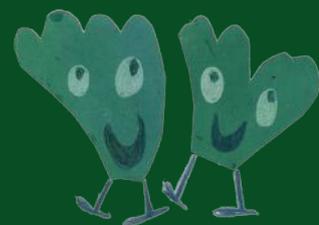
Їжа та підлітки: як перетворити гастрономічні звички з ворога на друга **с. 54**

Як пережити святкові «цукрові» удари **с. 56**

04 Рецепти від мам і тат, перевірені часом

Смачні та корисні страви з коментарями від нутриціологині Анастасії Голобородько **с. 68**

01



ПРОСТИЙ ШЛЯХ

до здорової їжі

**Крок 1: переходимо
від західного раціону
до цільних продуктів**



Якість і харчова цінність продуктів за останні сто років дуже змінилися, і далеко не завжди йдеться про зміни на краще. Наприклад, за цей період овочі та фрукти втратили третину своїх корисних властивостей. Значну частину худоби годують сумішами з додаванням фармакологічних речовин замість натуральних кормів.

Сучасні сорти зернових програють дикорослим попередникам «всуху». Наприклад, сировина для білого борошна має суттєво більший вміст глютену. Відшліфовані рис, пшениця, овес та інші злаки, які найчастіше використовують для приготування, нині позбавлені всіх зовнішніх оболонки і зародкової частини — а саме там зосереджена лівова частка поживних речовин.

Звичні, але некорисні картопля, рис, пшениця та кукурудза станом на сьогодні завоювали 70% світового ринку продуктів.

Ці та інші зміни призвели до явища під назвою «західний раціон», яке довго допомагало людству виживати під час важкої фізичної праці та дефіциту їжі.

Західний раціон сформувався під впливом розвитку промисловості та науки, був зумовлений ритмом життя та навантаженням того часу і складався переважно з м'яса й молока, рафінованих олій, насичених жирів, цукру, продуктів глибокої переробки, підсилювачів смаку, консервантів, ароматизаторів, барвників. Така їжа завжди була більш калорійною та смачною. Але після промислової революції обставини змінились, і в сучасному світі такий підхід до харчування — беззмистовний та шкідливий. Вважається, що саме він є причиною розвинення хвороб онкології, цукрового діабету, захворювання серця.

Нутриціологія працює з тим, щоб повернути на наші тарілки цілісні, здорові та якісні продукти.



Глибока переробка м'яса, велика кількість злаків, незначний відсоток овочів, використання підсилювачів смаку, консервантів та барвників робили їжу смачною та калорійнішою

Зміна хімічного складу продуктів

Ксенобіотики — чужорідні для живих організмів хімічні речовини, поява яких у навколишньому середовищі пов'язана з господарською діяльністю людини. Це різноманітні пестициди, синтетичні барвники, консерванти, освітлювачі, радіонукліди, які з'являються через неекологічний підхід у вирощуванні продуктів, обробку ґрунту, бажання покращити смакові або візуальні якості продукту, продовжити термін придатності. Такі речовини здатні порушувати природні біологічні процеси, викликаючи токсичні алергічні реакції, погіршення обміну речовин та зниження імунітету. Ось чому важливо знати, як був вирощений той чи інший продукт на вашому столі.



Зміна фізичних властивостей продукту

Після такого втручання їжа позбавляється більшої частини природних компонентів, зокрема клітковини та вітамінів. Чим довша обробка та чим більше етапів вона має — тим меншим буде відсоток корисних і поживних речовин на виході (якщо вони взагалі лишаються).

Наприклад, ціле яблуко краще за яблучне пюре, тому що в ньому збережені шкірка, органічна волога й усі корисні мікроелементи. Пюре краще за джем — у ньому немає шкірки, але також немає зайвого цукру. Так само джем кращий за сік довгого зберігання — він хоч і пройшов теплову обробку з додаванням цукру, проте в ньому лишилася велика частка м'якоти. Яблучний сік тривалого зберігання — на останньому місці в ланцюжку цілісності (і користі для організму) — від прекрасного яблука, багатого на вітаміни та мінерали, лишилися вода, деякі кислоти, а ще додався цукор і багато консервантів та інших домішок.

Поняття «цільні продукти» відноситься до натуральної однокомпонентної їжі, багаті поживними речовинами, яка в основному не оброблена та не містить хімічних добавок.

Зверніть увагу на такі критерії:

Якісні, локальні, органічні.

Вирощені натуральним способом, без пестицидів та з турботою до навколишнього середовища.

Необроблені або мінімально оброблені, без штучних консервантів та ароматизаторів.



Тепер ви легко зможете визначити, де на шкалі цілісності знаходиться будь-який продукт. Цільна перлова або вівсяна крупа краща за плющену, цільна плющена — краща за відшліфовану, відшліфоване зерно краще за борошно, а борошно точно краще за гранолу із сиропом. Або молоко — воно може бути не лише звичних нам трьох варіантів жирності, але й цільним. Це означає, що при обробці його не знежирювали штучно, позбавляючи природного вмісту вершків. Із цільного молока роблять сир, йогурти, масло та інші молочні продукти.

А ще пам'ятайте, що вчені у сфері харчування говорять про те, що покоління наших дітей стане першим за довгий час зі здоровим ставленням до їжі. Нині людство накопичило достатньо знань про вплив продуктів на нас і може використати їх на користь собі.

Список цільних продуктів

Органічні, бажано сезонні фрукти

чорні та червоні ягоди (чорниця, лохина, червона смородина, малина, полуниця, брусниця, ожина), зелені банани, персик, слива, лимон, грейпфрут, світі, помело, зимова груша, яблуко, виноград, хурма, ківі

Органічні, бажано сезонні овочі

авокадо, броколі, морква, цвітна капуста, артишок, спаржа, буряк, капусти качанні (червона, брюссельська), коренеплоди, дайкон, шпинат, кейл, естрагон, м'ята, кріп, петрушка, кінза, паростки, щавель, огірки, солодкий перець, цибуля, гарбуз, корінь селери, корінь петрушки, топінамбур, порей

Зернові, горіхи, насіння та бобові

Гречка, пшоно, амарант, кіноа, спельта та перлова крупа, дикий рис, горіхи (волоський, бразильський, мигдаль, кедровий), гарбузове насіння, конопляні ядра, льон, кунжут і тхіна, нут, квасоля, чорні боби, зелена сочевиця

Риба та морепродукти

Лососеві, тріскові, минтай, дорада та сибас, локальні кільки, будь-яка океанічна риба: тунець, марлін, морепродукти

М'ясо та птиця (не частіше 1-3 разів на тиждень)

Качка, яловичина, баранина, кріль, перепел і цесарки, дрібні курчата, індичка та курка неінтенсивних методів вирощування, субпродукти (печінка, серця, шлуночки), сало рідко

Цілісна органічна молочна продукція

Вершкове масло (можна козяче), гхі

Олії

оливкова першого холодного віджиму, кокосова, авокадо, горіхові сиродавлені

Інше

яйця курей вільного випасу, безглютенова паста (з кіноа, сочевична, рисово-кукурудзяна), яблучний оцет, кокосове молоко, кокосовий йогурт, ферментація: кімчі, квашена капуста

Крок 2: впливаємо на раціон і насичення

Правило цільних продуктів також допоможе уникнути надлишку переробленої їжі в раціоні та переїдання. Річ у тому, що внаслідок еволюції наш мозок відчуває голод і насичення правильно, коли ми харчуємося мінімально обробленою їжею. Продукти на кшталт крем-сирів тривалого зберігання або випічки з вибіленого борошна з'явилися лише кілька десятків років тому. Саме тому переїсти фабричних сосисок або печива з маргарину легко, а сирих овочів або горіхів – ні.

10

Тому краще споживати цілісну їжу, що зростає самостійно або екологічно й відповідально вирощується чи розводиться без участі прискорювачів росту, фармакології та різноманітних хімічних добавок.

Звичайно ж, що діти – не роботи. У них буває поганий настрій, вони вередують, капризують, часом відмовляються від їжі, яку ще вчора їли із задоволенням, а ще вони дуже люблять солодке. Проте виправдовувати велику кількість солодощів у щоденному раціоні дітей тим, що вони «ростуть і споживають більше енергії», – небезпечна омана. Їм ще більше, ніж дорослим, потрібна наповненість і збалансованість їжі, якість походження та цільність кожного інгредієнта.

Для впливу на раціон дітей працюють такі самі правила, що і для дорослих, – це створення сприятливих умов і власний приклад повноцінного харчування. І ми впевнені, що у вас це вийде!



Для впливу на раціон дітей працюють такі самі правила, що і для дорослих, – це створення сприятливих умов і власний приклад повноцінного харчування

РЕКОМЕНДУЄ
— goodwine —
СПРОБУВАТИ



ДИКИЙ ЛОСОСЬ З АЛЯСКИ

відповідальний вилов, що сприяє
збереженню популяції



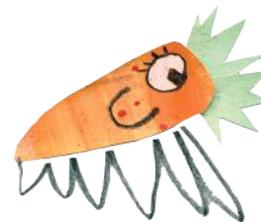
нежирний, містить Омега-3 кислоти

Крок 3: читаємо етикетки



Уявіть ситуацію, коли вам з якихось причин недоступні звичні цілісні продукти. Вміння швидко зорієнтуватися в маркуваннях на етикетках допоможе вам обрати готовий продукт, який максимально відповідає якостям корисного цілісного.

Єдиної системи читання етикеток для всього світу поки що немає, проте в розвинених країнах є низка спільних стандартів маркування.



Від більшого до меншого

Інгредієнти на упаковці часто вказані в порядку зменшення їх масової частки у складі. Наприклад, якщо спочатку йде цукор, то цей продукт «пустий», містить багато зайвих калорій і не має поживної цінності для організму. Окрім цукру, краще не зловживати сіллю (натрій), насиченими жирами та трансжирами (маргарин, гідрогенізована олія, кулінарний жир). Тому звертайте увагу на те, щоб вони не були на першому місці складу.

«Без цукру» не значить корисне

на жаль, таке маркування — ще не панацея, адже у складі продукту у великій кількості може бути цукровий сироп. Це не найкращий замітник, і в такий спосіб підтримується залежність від солодкого.

Зелений листочок — не завжди «біо»

маркування «біо» заспокоює та виглядає привабливим, але далеко не завжди воно дає якісь гарантії. Це може бути просто елемент дизайну, тому варто переконатися в тому, що поряд із зеленим листочком на етикетці зазначено, про яку саме сертифікацію йдеться.

Уважніше з калоріями

калорії зазначені на 100 г продукту. Це число не відображає кількість калорій у всій пачці, а рекомендована порція часто не є добовою нормою.

Чим менше E, тим краще

попри безпечність переважної більшості добавок з індексом E, покупців ці маркування досі непокоять. Щоб мінімізувати ризики, користуйтеся правилом «чим менше E, тим краще». Одна-дві позиції не нашкодять, але продуктів, що мають у складі п'ять рядків консервантів, серед яких половина — невідомі слова, краще остерігатися.

Уникайте: E249, E250, E251, E252

нітрити E249 і E250, а також нітрати E251 і E252 у м'ясній продукції асоціюють з розвитком деяких видів онкології. Європейське агентство з безпечності харчових продуктів нині переглядає норми їх безпечного вмісту в продукті. Тому ви можете поки що мінімізувати ризики, відмовившись від м'ясних напівфабрикатів — сосисок, ковбас і консервів. Соління та в'ялення допустимі в раціоні в помірній кількості.

Крок 4: дізнаємося про товар у продавця в магазині або на ринку

Чим більше ви знаєте про виробника та продукт, тим усвідомленішим є ваш вибір, а як наслідок — і раціон.

Як бути впевненим у безпечності свого вибору, якщо на товарі немає етикетки або вона вам не повністю зрозуміла? Нижче — запитання до працівників магазинів та продавців на ринку. Для зручності ми згрупували їх по тематичних блоках, які стосуються безпеки, методів вирощування, вироблення, транспортування та зберігання продуктів.



Чекліст

Вирощування

- Які методи вирощування використовує виробник?
 - * *віддавайте перевагу фермам з умовами вільного випасу тварин і птахів*
- Чи можна бути впевненим, що виробник не використовує комбікорми та фармакологію в харчуванні тварин?
- Які переваги має виробник? Чи можна сказати, що його сировина екологічна?

Склад

- Розкажіть про склад, будь ласка (актуально про веганські альтернативи сиру та м'яса, натуральні солодощі тощо).
- Чи є у складі продукту доданий цукор?
 - * *це можна запитати і про сухофрукти та заморожені ягоди*
- В яких консервах є тільки оригінальний продукт, вода та сіль (квасоля, нут, кукурудза, тунець, томати у власному соку)?
- Чи не могли б ви допомогти підібрати оливки без рафінованої олії?

Цілісність

- Допоможіть, будь ласка, підібрати печиво та гранолу із цільного зерна, а не шліфованого.
- У складі якого виду хліба є цільнозернове борошно або насіння?
- Чи є на полицях сир із цільного й необробленого молока?

Свіжість

- Підкажіть, які у вас є свіжі сезонні локальні продукти?
- Як швидко зібраний врожай доставляють до вашого магазину?
 - * *чим довший шлях овоча або фрукта від ферми до крамниці, тим більший карбоновий слід лишається. А ще такі плоди збирають скоріше, щоб потім вони доходили до кондиції в дорозі за кольором і зовнішнім виглядом. Звичайно, дозріти до такого рівня поживної щільності, як на гілці, вже не вдасться, тож велика кількість цінних мікроелементів буде втрачена.*
- Чим відрізняються ці продукти (наприклад, різні види авокадо) один від одного?

Риба та м'ясо

- Ці продукти охолоджені або були розморожені?
 - * *є люди, для яких фуд-безпека значно важливіша, ніж для решти — це передусім діти дошкільного віку та вагітні жінки. У харчуванні для них краще знизити так зване бактеріальне навантаження — не захоплюватися сирами з пліснявою, їсти термічно оброблені яйця, м'ясо та рибу. Заморозка — це один зі способів термообробки продуктів, який зменшує бактеріальні ризики, тому віддавати перевагу продуктам, які її пройшли, інколи краще і має сенс.*
- Мені не видно на стікері, підкажіть, будь ласка, дату, коли цей продукт доставили до магазину й виклали на прилавок? З якої дати рахувати термін придатності?
- Ці морепродукти або риба дикого вилову з акваторій або ферм? Запитання можна ставити як стосовно свіжої продукції, так і стосовно замороженої.
 - * *перевага середовища акваторій — величезний простір, де є здоровий контроль популяції. Але крім дикого вилову, існують ферми-акваторії. Вони теж бувають різні. Віддавайте перевагу тим, де риба росте та розмножується в максимально природних умовах. Це питання більше стосується ваших етичних уподобань.*

02

ОСОБЛИВІ ПРОДУКТИ



Коли ви вирішуєте, які продукти сьогодні купити, то маєте можливість мислити не лише категоріями «смачно» та «корисно», а й «етично». Погодьтеся, пити молоко кіз і корів, котрих годують натуральним кормом та не б'ють паликами, робити омлет з яєць, що дають курочки вільного випасу, і харчуватися овочами та фруктами, що виростили на землі без шкідливих синтетичних добрив, дуже важливо.

Tasbio *буйволина ферма*

Міжрічинський ландшафтний парк,
с. Рудня, Чернігівська обл.



Екоферма, яка спеціалізується на розведенні буйволів та виробництві продуктів з їхнього молока.

Поголів'я нараховує 85 тварин, які живуть за системою безприв'язного утримання, із власним пасовищем, озером та душем на території. Молоко має нейтральний запах, що ідеально для дитячого харчування. Також не містить казеїн, який є алергеном, покращує склад крові, підвищує еластичність судин та має мінімальний рівень холестерину.

Переробка молока здійснюється безпосередньо на території комплексу. Особисто познайомитися з буйволицями можна на екскурсії.





20

Агростариця

органічні овочі та фрукти

**с. Мала Стариця,
Київська обл.**

Ферма замкнутого циклу, яка забезпечує всі процеси самостійно: від виробництва натурального добрива до природного запилення квітів за допомогою власної пасіки. 90 га, на яких вирощується продукція спеціально для goodwine: помідори, огірки, лохина тощо.

**вирощують
спеціально для**

goodwine









Якщо ви уявляли ідеальну ферму з овочами та ягодами, то це саме така. Органічна, оброблюється виключно вручну, без мінералів та пестицидів.

Максимальна гармонія з природою, баранчики по сусідству з полуницею, джмелі та багато любові й душі.

Має сертифікати «Органік Стандарт», «Євролист».



Органік
Стандарт



Вілла Роз

молочна ферма

**с. Стоп'яги,
Київська обл.**

Ферма з виробництва молока А2.
Це 100 % натуральне молоко,
яке легше перетравлюється
і може допомогти деяким людям
уникнути дискомфорту.

24

Молоко є незбираним і містить
не менше ніж 3,5% жиру, тож зверху
можна побачити вершки.

Найголовніше на фермі — абсолютна
чистота у виробництві продуктів
і утриманні корів. Повна відсутність
кормових добавок для прискорення
росту тварин і збільшення надоїв.
При виробництві молочних продуктів
використовується свіжонадоєне
молоко, голландські закваски й нічого
більше. Для кожної корівки 1 га землі
для прогулянок, абсолютна чистота
у виробництві та утриманні, тільки
цільне молоко, без жодних домішок.

Одним з основних чинників,
що впливають на смак молока,
є харчування корів. Вони перебувають
на вільному випасі та збалансованому
смачному раціоні (тільки натуральний
корм з урахуванням сезонності —
гарбуз, буряк, морква та інше). У раціоні
повністю відсутні антибіотики та
кормові добавки для прискорення
росту тварин або збільшення надоїв.











Садиба «Бабина Лоза»

молочна ферма

**с. Лісове,
Житомирська обл.**

Родинна ферма на Поліссі, де живуть понад 100 щасливих кіз, один віслюк та 17 задоволених корів на вільному випасі.

Місце, де комфортні умови життя та дбайливе ставлення до тварин — це основа господарства. Тут панує тиша і чутно лише кіз, курей, корів і природу.



На фермі є 5 особливих корів. Кожна зі своїм характером та стилем життя. Тому і смак молока різний. Спосіб харчування — виключно трав'яний, беззерновий: трава, листя, гілки, бобові. Цей найприродніший спосіб дозволяє отримати молоко неймовірного смаку та користі. Пастеризують та розливають його відразу після доїння. Від кожної корови — в окрему пляшку. Тому зберігається воно добре. Смачне. Від кожної по-своєму.

Можна відвідати господарство та надихнутися атмосферою. Півтори-дві години від Києва — і ви на місці.

30





Молоко: що важливо знати при виборі?

Дітям, на відміну від дорослих, молочні продукти необхідні для здорового повноцінного харчування. Розберемося, що саме там корисного та яку частину раціону малечі вони мають складати.

Йогурт, кефір, молоко, твердий і кисломолочний сир — ідеальні варіанти для дитячого харчування. Адже в них міститься велика кількість вітаміну А, що стимулює імунітет і «стежить» за тим, щоб з гормональним фоном усе було гаразд. Джерелом вітаміну А є насичені жири, тому боятися їх у складі кисломолочних продуктів не варто.

1 Уникайте цукру та додаткового знежирення

Якщо годувати дитину нежирним йогуртом або сиром, вона недоотримає «хороших» жирів і білка, не насититься та дуже швидко захоче чогось солоденького.

2 Обмежуйте споживання продуктів з неприродно високим вмістом жиру

Йдеться про надзвичайно жирну сметану, вершкове масло та морозиво. Згідно з американським дослідженням, у людей, які споживали жирні цільні молокопродукти, було менше жирових відкладень на животі, а також на 62% знизився ризик діабету.

3 Додайте до раціону продукти з пробіотиками

Чемпіонами серед молочних продуктів за кількістю корисних бактерій (пробіотиків) є йогурт і кефір. Вони допомагають організму контролювати вагу, знижують алергічне запалення, позитивно впливають на психічне здоров'я. Ще й на додачу різноманітні пробіотики складають 3/4 імунної системи.



При непереносності лактози хорошим рішенням буде органічне безлактозне молоко від литовського виробника Auga



Дізнайтеся про шлях молока до полиці магазину та стандарти виробництва

Наприклад, щоб ви просто та швидко обрали пляшку якісного органічного молока з вітрини goodwine, наші працівники виконують велику роботу. Ми знайомимося з постачальником, ідемо на ферму, дивимося, в яких умовах утримуються тварини, і вивчаємо сертифікати якості продукції, адже в нас до неї багато вимог.



Умови на фермі

Утримання без прив'язі, випас на луках, натуральний корм без стимуляторів. Дають менше молока, проте більш здорового. Життя в задоволення і без стресу. Відсутність різких звуків, палиць. Чистка копит. Перевірка раціону на дефіцити. Телят відпоюють молоком матері, що впливає на їхній імунітет і правильний розвиток.

Виробництво

Пастеризація молока відбувається при 72 градусах, що зберігає корисні бактерії.

Доставка

Контроль температури на кожному етапі – молоко вище 6 градусів не приймаємо.

< 6 C°



Перевірка



Щомісяця перевіряємо молоко та молочні продукти в лабораторіях за показниками безпеки: мікробіологія, мікотоксини, токсичні елементи, радіонукліди, вміст антибіотиків.

Що таке КМАФАнМ?

Це загальне мікробне число або КМАФАнМ. Цей аналіз дозволяє дослідити, наскільки «чистою» сировина поступає на виробництво. Чим нижчий КМАФАнМ, тим кращої якості молоко. За державними стандартами, цей показник не має перевищувати 100 тисяч КУО/см³. Ми ж віддаємо перевагу молоку, де цей показник вдвічі менший.

Буйволине молоко

Уявіть молоко, яке містить так мало казеїну, що засвоюється майже у 100% людей. Це – буйволине молоко. Воно без запаху, а його ніжний смак не схожий на смак жодного іншого молока. Жирів у буйволиному молоці майже втричі більше, ніж у коров'ячому – 7-8%. Завдяки цьому воно підвищує рівень гемоглобіну в крові, зміцнює кістки та зуби, а ще сприяє швидкому засинанню.



Овече молоко

Завдяки гармонійному поєднанню у своєму складі вітамінів А, В, D, Е та корисних мікроелементів (фолієвої кислоти, магнію, фосфору та цинку) овече молоко засвоюється набагато легше, ніж коров'яче. Проте якщо ви або ваша дитина маєте алергію на лактозу, то від нього варто відмовитись.

Якщо ви ніколи не куштували продукти з овечого молока, спробуйте масло та йогурти без барвників і ароматизаторів від швейцарського виробника Molkerei Biedermann або лінійку органічних йогуртів від французького бренду La Bergerie.



Козяче молоко

Основний плюс молока кіз — його гіпоалергенність. Козяче молоко дуже добре впливає на мікрофлору кишківника та не спричиняє шлункові розлади, тому що вміст білка А1 у ньому надзвичайно низький.



Коров'яче молоко А2

У коров'ячому молоці бувають два різні типи білків — А1, який люди засвоюють погано, і А2, який корисний для нас і прекрасно розщеплюється. Білок А1 з'явився приблизно 5 тисяч років тому внаслідок мутації. Згодом стада корів змішалися.

В А2-молоці в ланцюжку бета-казеїну замість важкого для нашого ШКТ проліну є гістидин. Завдяки цьому А2-молоко набуває властивостей у засвоєнні, які подібні до аналогічних якостей материнського.

Отримати молоко з білком А2 доволі складно: потрібно спеціально відбирати корів, попередньо проаналізувавши склад їхнього молока, і пильнувати подальший розвиток стада. Цього року молоко А2 вперше з'явилося у goodwine.



Що робити, якщо у вас або вашої дитини непереносність молочних продуктів, але дуже їх хочеться?



обирайте продукти, що утворюються
внаслідок процесу молочного
бродиння, – кефір, йогурт і сир



спробуйте продукти з буйволиного
молока: якщо організм сприйме їх,
можна додати козяче, овече, А2



перейдіть на молочні продукти
з низьким вмістом лактози
або на безлактозні відповідники



зверніть увагу на соєві, кокосові
й горіхові види молока та йогурту

Holle



РЕКОМЕНДУЄ
— goodwine —
СПРОБУВАТИ



ВИБІР №1 ШВЕЙЦАРСЬКИХ МАМ

ваш малюк росте з найкращим,
що може дати природа



demeter





Яйця: про користь і різновиди

Яйця — справжній концентрат вітамінів, мікроелементів, білків і корисних жирів. Їх присутність у раціоні дуже важлива. Розбираємося чому.

Підтримують здоровий рівень певних фракцій холестерину

Всупереч міфам, яйця не підвищують холестерин і не призводять до серцевих захворювань. Натомість вони підтримують здоровий рівень певних фракцій холестерину в нашому організмі.

Багаті на холін

Це поживна речовина для мозку, що входить до групи вітамінів В.

Все корисне — у жовтку

Цей факт не залежить від того, яйце знесла курка або цесарка, а в яєчному білку є лише вода та білок.

Еталонний продукт з кількості білків

Якби були змагання з показників протеїнів, яйця однозначно виграли б їх, тому що в них міститься еталонна кількість білків.

Захищають очі від шкідливого сонячного світла

Яйця містять лютеїн і зеаксантин, які накопичуються в сітківці наших очей та утворюють захисний бар'єр від ультрафіолету.

Багаті на селен

В одному яйці міститься 22 % добової норми селену.



Якість яєць напряму залежить від умов утримання птахів і якості харчування.

Тому віддавайте перевагу продукції господарств з вільним виходом птахів та органічними злаковими кормами без синтетичних домішок та антибіотиків

Перепелині

Поряд з м'ясними продуктами, деякими крупами та овочами яйця залишаються одним з основних постачальників заліза в організм. У перепелиних яйцях заліза на 28% більше, ніж у курячих. Ще в них вдвічі більше вітамінів А та В2, втричі більше магнію і вітаміну В, а мінеральних речовин більше у п'ять разів (так-так, це все ще триває порівняння з курячими яйцями). Перепелині яйця покращують пам'ять і зміцнюють імунітет.

Знайомство дітей з перепелиними яйцями можна починати з віку 7 місяців — додавати чверть подрібненого жовтка в каші або овочеві пюре раз на два-три дні та поступово збільшувати його вміст у раціоні:

до 1 року	1 жовток / день
від 1 до 3 років	1-2 шт. / день
від 3 до 8 років	2-3 шт. / день
від 8 до 12 років	3-4 шт. / день
від 12 років	4 шт. / день

100 г — 155 ккал
білки — 12,7 г
жири — 11,5 г
вуглеводи — 0,7 г

Цесарині яйця
можна вживати
сирими, адже
вони не містять
сальмонели,
а також є найбільш
дієтичними

У перепелиних яйцях
на 28% більше
заліза, вдвічі більше
вітамінів А та В2,
ніж у курячих



Цесарині

Мембрана шкаралупи малопориста у порівнянні з курячими та надійно захищає білок і жовток від сальмонели, тому цесарині яйця цілком безпечно вживати сирими. Товста й міцна оболонка зберігає всередині всі корисні властивості.

Будь-які яйця є дієтичним продуктом, але саме цесарині відрізняються калорійністю майже вдвічі нижчою, ніж у курячих — 45 ккал на 100 г.

Єдині в Україні сертифіковані органічні цесарині яйця можна знайти у goodwine.

100 г — 45 ккал
білки — 12,7 г
жири — 0,6 г
вуглеводи — 0 г

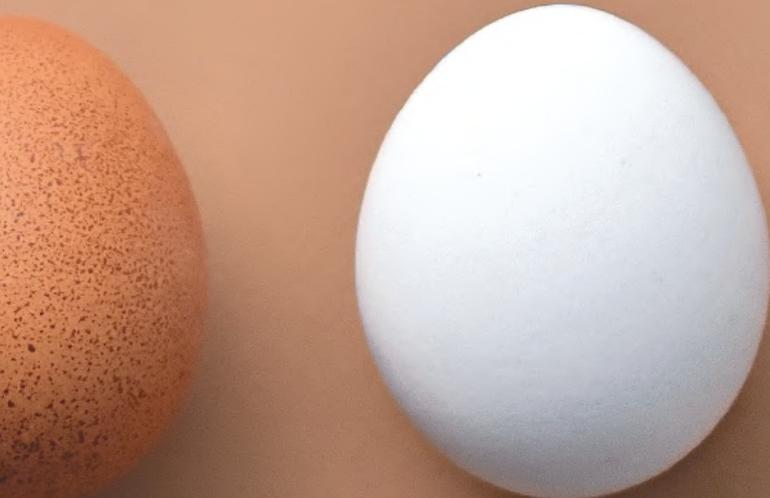
Курячі яйця потребують обов'язкової термічної обробки (не менше 10 хв) та уваги при виборі виробника

Курячі

Ці найпопулярніші яйця містять вітаміни А, В, D, Е, багаті на жирні кислоти Омега-3 та Омега-6.

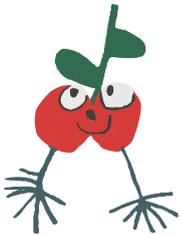
Увага, сальмонела! На жаль, ця агресивна бактерія може бути «гостем» на шкарлупі саме курячих яєць. Саме тому перед приготуванням курячі яйця обов'язково потрібно вимити з милом, а кулінарна обробка має тривати не менше ніж 10 хв. Звичайно, є рецепти, в яких використовуються сирі яйця, тому треба уважно ставитися до виробника яєць та бути переконаним у дотриманні на фермі всіх норм безпеки.

100 г — 168 ккал
білки — 11,9 г
жири — 13,1 г
вуглеводи — 0,7 г



Рослинні органічні продукти

42



Органічна продукція належним чином маркується. На етикетці повинен бути нанесений відповідний логотип, а також інформація про орган сертифікації

Разом з їжею та напоями до людського організму потрапляють не лише вітаміни та мінерали, а й токсичні сполуки — якщо вони, звичайно, у цій їжі присутні. Вони накопичуються та спричиняють низку хвороб. Салат з томатів, вирощених на пестицидах, або стейк з телятини, відгодованої гормонами й антибіотиками, — це точно не про користь здоров'ю. Саме тому ми приділяємо багато уваги органічній фермерській продукції та шукаємо відповідальних і сертифікованих виробників.

Завдяки результатам численних досліджень сьогодні ми знаємо, що:

- * Рівень антиоксидантів у органічних продуктах вищий, ніж у традиційних. Причина в тому, що при вирощуванні органічних продуктів не використовують пестициди, тому органічні рослини продукують більше власних захисних сполук.
- * Більший вміст жирних кислот Омега-3, заліза та вітаміну D у молочних продуктах зумовлений вільним вигулом тварин та якістю кормів.
- * Менший вміст нітратів і кадмію, ніж у традиційних аналогах.

Органічними можуть бути тільки ті продукти, які вироблені відповідно до затверджених правил (стандартів), а виробництво пройшло процедуру сертифікації у встановленому порядку. При цьому органічна продукція належним чином маркується. На етикетці повинен бути нанесений відповідний логотип, а також інформація про орган сертифікації.

Щоб фермери змогли назвати свою продукцію органічною, вони мають відмовитися від добрив неприродного походження, регуляторів і стимуляторів росту, токсичних речовин і ГМО. Такі сільські господарства роблять ще одну вкрай важливу справу — підтримують популяції бджіл, без яких були б неможливими процеси запилення та збереження всіх видів рослин на планеті.

Коли на фермі створені природні умови для вирощування, то кількість вітамінів і антиоксидантів у продуктах збільшується, а смак стає більш насиченим. Такий підхід базується на принципах

біодинаміки. Його прихильники доглядають за ґрунтом згідно з природними ритмами, зокрема місячною фазою, і переважно застосовують ручну працю — від підготовки добрив до збору врожаю.

Сертифікована органічна продукція — це не лише про користь і переваги для нашого організму, але також і про ставлення до навколишнього середовища. Це про дбайливий підхід до землеробства та рослинництва, про гуманне тваринництво та технології виробництва харчових продуктів у рамках органічних стандартів харчових добавок та заборонених речовин.

При вирощуванні органічної продукції не використовують отрутохімікати, синтетичні мінеральні добрива, генетично модифіковані організми. У тваринництві не застосовують гормони, стимулятори росту й антибіотики.



Особливо ретельно обирайте продукти для найменших. Бренд **Organix** використовує лише продукти, вирощені без хімічних добрив та пестицидів.

Як визначити органічний продукт?

Органічна та біодинамічна продукція позначається спеціальними символами на пакуванні, які свідчать про те, що ви тримаєте в руках якісний сертифікований продукт. Частіше за все знаки із зображеннями зеленого листка підтверджують, що продукт виготовлений згідно зі стандартами органічного сільського господарства. А слово Demeter на помаранчевому тлі позначає біодинамічні товари.

Вперше поняття біодинаміки ввів Рудольф Штайнер приблизно 100 років тому. Він створив універсальний метод, який застосовується в сільському господарстві. Його суть полягає в гармонії сільського господарства з біоритмами природи та максимальному залученні енергії води, світла, землі та повітря. Біодинаміка — це, власне, те ж саме органічне виробництво з відмовою від синтетичних добрив і ГМО.

На полицях goodwine можна знайти багато брендів, що сповідують принципи органічного та біодинамічного виробництва, які створюють продукт в умовах дбайливого ставлення до екології.



Ми склали свій список трьох улюблених органік-брендів, які ви можете знайти у goodwine:

Machandel

нідерландський виробник біодинамічних продуктів, що займається сільським господарством відповідно до природних ритмів (зв'язок між нашими активностями і зовнішніми впливами: фази Місяця, час доби або пора року). Продукти не містять консервантів і барвників, а кукурудза та горошок, які можна знайти на полицях магазину, потрапляють з поля одразу у скляні баночки.



Verival

австрійський виробник органічних круп, бобових, насіння та готових сніданків, визнаний як «Зелений бренд». Це означає, що компанія робить важливий внесок у збереження клімату й охорону природи загалом. Сніданки та крупи Verival виготовлені з цільного зерна, насичені клітковиною.

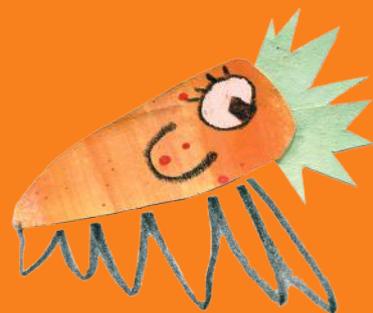
Naturata

провідний німецький постачальник продуктів, які не містять жодних добавок і штучних ароматизаторів. Наприклад, томатна паста — це 100% томатів, що переробляються одразу там, де вирощуються, — на італійських та іспанських полях. А бульйонні кубики раз і назавжди руйнують стереотип щодо їхнього невідомого вмісту, тому що вони мають максимально прозорий та натуральний склад. З ними швидко приготуєте ризото, суп і будь-який соус.



03

ЇЖА
ВДОМА
та поза ним





Традиції в родинному колі

Хтось їсть за столом, хтось їсть на підлозі, хтось — виделкою, паличками або просто руками. Кожна країна має свої особливі традиції, пов'язані з їжею. Наприклад, у Швеції ніколи не буває застілья з великим вибором страв, навіть на святковому столі їжа надзвичайно проста. У Таїланді немає культури готувати сніданок взагалі, але їжа, яку тайці беруть із собою, виходячи вранці з дому, різноманітна, з овочами та злаками.

Ми різні — і це нормально. Але важливо, щоб дитина змалечку знала традиції саме своєї родини, які будуть їй опорою. Ми підготували підказки, з чого ви можете почати, щоб їх побудувати, або що додати до вже своїх особистих сімейних ритуалів.

Ми різні — і це нормально. Але важливо, щоб дитина змалечку знала традиції саме своєї родини, які будуть їй опорою

1

Спільне приготування їжі — чудова ідея

Такі буденні справи, як купівля продуктів або приготування їжі, можуть стати вашими з дітьми прекрасними сімейними традиціями. Під час цього дитина з вашою допомогою легко й невимушено вчиться розуміти різницю між продуктами, їхніми смаками й текстурами. У такий спосіб у родинному колі закладається фундамент здорових стосунків ваших дітей з їжею.

Оберіть рецепт страви, яку вся родина давно хотіла приготувати, і члени сім'ї залюбки згуртуються. Коли ви готуєте разом, дитина вчиться використовувати продукти не лише одноманітно, але й бачить, як один і той самий продукт можна використовувати у різний спосіб і саме так, як це роблять у вашій родині. Поки ви готуєте, розмовляйте про походження продуктів та їхню цінність — за допомогою гри ви залучите дітей у спільний гастрономічний процес. Якщо вони відмовляються — не страшно, ви можете зробити нові більш вдалі спроби під час походу до магазину або на ринок.

2

Збирайтеся всією родиною за столом щодня

Піклуйтеся про те, щоб вашій дитині можна було спробувати кожен страву. Зробіть сніданок, обід або вечерю часом для спілкування — зокрема і про ті продукти, які ви сьогодні їсте. Розкажіть чоловіку та дітям, як ви, наприклад, зайшли до фермерської лавки за овочами і чому купили саме «Мікадо» замість звичних для них томатів «Чері». Або розкажіть про різні сорти овочів, які ви бачили, але ще не пробували цього сезону; запитайте, чи хотіли б їх спробувати ваші діти.

Такі розмови також закладають основи харчової поведінки, проте зводити бесіду тільки на тему їжі, звичайно, не варто. Хай це буде ваш спільний час для обговорення вражень, ідей і планів.

3

Скажіть сваркам за столом рішуче «Ні!»

Складнощі на роботі, напружений графік, невдало складений іспит та інші неприємності — це ті теми, що можуть зіпсувати настрій будь-якій людині. Під час трапези краще їх уникати.

Якщо суперечка стосується смакових уподобань дитини, не варто говорити: «Ти знову нічого не їси» або «Для кого ми це приготували?» Натомість краще зосередитися на тому, що дитині смакує: «Я бачу, тобі до вподоби гречка. Ти любиш її просто з маслом або додати туди кольорові “черіки”?»

Такий діалог працює, а фрази «їж швидше», «поки не з’їси, з-за столу не вийдеш» або «спочатку суп, а десерт отримаєш потім» викликають лише протест.



50

4

Ставте тарілку з овочами, горіхами та ягодами

Ці продукти мають складати половину усього добового раціону дитини, але діти рідко самі по собі їх люблять. А коли у вільному доступі на одній таці лежать помаранчеві морквяні палички, насичено-зелена рукола й соковиті рожеві томати, вони як мінімум привертають увагу своїми кольорами.

Діти люблять самостійно обирати, що з’їсти, їм подобаються зрозумілі та прості поєднання, тож рано чи пізно ця тарілка стане популярною.

Дітей також зацікавлять різноманітні текстури. Разом розглядайте та порівнюйте рельєфний волоський горіх, гладеньке кеш’ю, шершавий мигдаль.

5

Пролонговані трапези — це так приємно!

Після них можна всім разом піти на прогулянку або пограти всією сім’єю в настолки. Однак не завжди діти, особливо малі, готові до довгих посиденьок за столом.

Часто їм вистачає і п’яти хвилин на їжу, а далі вони хочуть повернутися до своїх іграшок або мультиків. Це не має бути проблемою — спокійно відпускайте їх, але скажіть, що будете раді, якщо скоро вони повернуться до всіх за стіл.

Зі старшими дітьми краще одразу домовитися виділяти час для сім’ї: «Добре, коли ми снідаємо або обідаємо разом. Прошу тебе побути з нами 15 хвилин і поспілкуватися з родиною, це важливо».



Слово «традиції» лише звучить офіційно й серйозно. Насправді ж не потребує спеціальної довгої підготовки. Головне почати.

Насправді до ваших особистих сімейних традицій можуть відноситися сервірування столу у вихідні зі скатертинами та свічками; спільний виїзд на ринок; приготування у певний день тижня улюбленої страви всієї родини; влаштування тижня італійської, тайської або грецької кухні; дня, коли готує тато, або дня, коли ви обідаєте у бабусь.

Найголовніше, щоб ці традиції приносили задоволення всім членам родини, об'єднуючи вас за одним столом.



Постійна зміна продуктів та додавання в раціон нових — це чудова нагода для дитини бути більш відкритою до різних смаків. Консерватизм в їжі у дітей лише частково залежить від характеру. Більшою мірою він спричиняється тим, скільки дитина бачить різних продуктів щодня.

Щоб увімкнути різноманітність і сприяти тому, щоб у дитини виникло бажання їсти різні продукти, використовуйте прості прийоми:

- щодня на столі з'являється мінімум три кольори овочів і фруктів
- вдома є запас мінімум із чотирьох видів цілісних каш
- вдома є запас не тільки пшеничної цільнозернової пасти, але і дві альтернативи (сочевична, нутова, з горошку, кіноа, рисова, кукурудзяна)
- вдома є два-чотири види різного борошна
- ви разом відвідуєте сезонні ярмарки, ринки
- у супермаркеті обговорюєте, як змінюється їжа щомісяця або сезону
- ви ініціюєте спільне приготування їжі та заохочуєте бажання дитини приготувати щось самостійно
- добре травлення зумовлене, зокрема, достатньою кількістю слини. Тому радимо тримати її на столі або на тарілці дитини її улюблений продукт, що сприяє слиноутворенню

Як не зійти з розуму від харчування в школі

лайфхаки та поради

52



Ми не завжди можемо впливати на раціон дитини. Харчування в школах і дитячих садках часто стандартизоване й може відрізнятись від вашого бачення здорового раціону. Відмова від обіду, нездоровий перекус можуть і будуть траплятися в житті кожної дитини.

Чим більше ви будете спілкуватися із сином або донькою на тему продуктів і харчування, тим більше матимете впевненості й довіри до того, як вони харчуються, коли вас немає поряд. Обізнана дитина може з легкістю сказати в чужому місці: «Я не їсти ці кукурудзяні палички, тому що вони не корисні». Дітям подобається грати в дорослих і приймати рішення. Але тільки тоді, коли вони мають впевненість.

Завжди давайте дитині пляшечку води із собою. Нова дитяча колекція від бренду **Sigg** – вже у **goodwine**

РЕКОМЕНДУЄ
— goodwine —
СПРОБУВАТИ



ВИНЯТКОВА
ЧИСТОТА



вуглецева
нейтральність



природна
лу́жність

ÍCELANDIC™

НАТУРАЛЬНА ВЕСНЯНА ВОДА

Як ви можете допомогти?

Закладайте фундамент

ставлення до їжі вдома і власний спокійний приклад грають чи не головну роль у формуванні харчових звичок дитини. Організуйте побут, доступ до інформації та оточення дитини так, щоб вона могла дізнатися якомога більше про корисні продукти. Допоможуть спільні прийоми їжі та походи на ринок, до супермаркету, ресторану.

Дізнавайтеся меню та змінійте його, якщо є змога

тінейджери їдять те, що їм зручно. Попередьте менеджмент школи про те, які продукти не любить дитина, і, якщо це можливо, замініть їх у меню. Якщо такої можливості немає — дізнавайтеся меню на тиждень заздалегідь і давайте альтернативний здоровий перекус із собою.

Уточнюйте склад продуктів і методи приготування їжі

Зокрема, дізнайтеся, де закупаються продукти та чи використовуються в раціоні консерви або їжа, що довго зберігається. Уточнюйте склад і метод приготування страв — ви маєте повне право на інформацію. Коректніше буде запитати це в адміністрації школи, ніж влаштовувати допит дитині, що вона сьогодні їла.

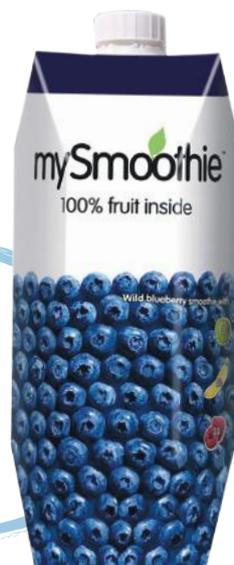
Не засмучуйтеся, якщо перекус залишиться недоторканим

дитина могла насититися шкільною їжею, не мати апетиту, перенервувати або, навпаки, загатися з однокласниками й забути поїсти — таке теж трапляється. Якщо вас це турбує, поговоріть з дитиною наступного ранку й запитайте, що їй хотілося б з'їсти сьогодні. Можливо, вчорашня їжа їй просто не підійшла.

Формуйте корисні звички

обговорюйте з дитиною те, якою опорою можуть стати для неї ваші сімейні звички корисного харчування. Наприклад, щодня їсти вдома один повноцінний прийом їжі, знати опції здорових і смачних перекусів, не замінювати їжу снеками, їсти стільки, скільки хочеться, а не скільки їдять однокласники, мати джерело натхнення у вигляді батьків або цікавих блогів, які підтримують здоровий інтерес до продуктів.

Зверніть увагу, що діти обожнюють для перекусу пляшечку **MySmoothie**. Це смузі, які на 100% складаються з натуральних, свіжих, перетертих ягід і фруктів: малини, полуниці, апельсина, яблук. Напій не містить цукру, консервантів і штучних добавок, а отже, є збалансованим і корисним продуктом. Більше прикладів перекусів дивіться на сторінці 110.



3 принципи у виборі перекусів

Віддайте перевагу свіжим овочам

цілому огірку невеликого розміру,
моркві, помідору «Чері», редису.

Додайте продукт для ситості

горіховий хлібець, порційний
хумус, твердий витриманий сир,
жменю насіння або горіхів.

Вибирайте щось солодке, але поживне й соковите

цільні ягоди та фрукти,
свіжі фініки, чорний шоколад
з горіхами або ягодами.

Наприклад, шоколад
українського бренду
Meetty — чорний
шоколад з органічних
какао-бобів з ягодами
за технологією
from bean to bar.



Їжа та підлітки:

як перетворити корисні гастрономічні звички з ворога на друга

Якщо ваша дитина вступила у перехідний вік, будьте особливо уважні — для підлітка це дуже непростий період, який його формує. Він самоідентифікується через стосунки, одяг та їжу — і це нормальний шлях, який долає кожен. Важливо пам'ятати, що переконання та глузування — неефективний спосіб навчити дорослого сина або доньку відповідально ставитися до свого здоров'я та харчування.

Підтримайте тінейджера, адже батьки залишаються для нього важливою рольовою моделлю. Якщо він відмовляється від їжі взагалі або віддає перевагу тільки фастфуду, не сваріться. Натомість спокійно поясніть йому, як це може вплинути на його здоров'я, тіло та навіть настрої. Подивіться разом цікаві сучасні документалки на цю тему й обговоріть те, що побачили.

Підліток прочитав, що його улюблений блогер дотримується суворої дієти, і тепер наслідує кумира? Наведіть зі свого боку хороші приклади спільних знайомих, які вибирають здорове та збалансоване харчування. А ще уважно придивіться до своєї дитини, щоб не пропустити перші ймовірні ознаки розладу харчової поведінки. Якщо дитина відмовляється від їжі або зменшує її кількість до недостатнього мінімуму, то треба невідкладно звернутися до фахівця.

**Глузування —
неефективний спосіб
навчити відповідально
ставитися до свого
здоров'я та харчування**

**Не сваріть, а краще
наведіть хороші
приклади зі спільних
знайомих або
відомих людей, які
вибирають здорове
та збалансоване
харчування**





Про що говорити з підлітком?

Поділіться з ним джерелами інформації, яким ви довіряєте й на які можна орієнтуватися. Це можуть бути книги, журнали або майстер-класи спеціалістів, статті, відео та блоги компетентних вчителів, тренерів, лікарів і дієтологів.

Якщо у вашої дитини виникають додаткові запитання, **запропонуйте їй поспілкуватися з фахівцем** — наприклад, відвідати кулінарні курси або самостійно проконсультуватися у спеціаліста з харчування.

У будь-якому разі важливо зберегти хороші стосунки з підлітком — **не влаштовуйте черговий конфлікт** через придбані на власні кишенькові гроші снеки або напої.

Розкажіть про особливості макронутрієнтів, вітамінів і мінералів, а також про те, як важливо отримувати їх з їжею. Про це багато написано на офіційних сайтах Міністерства охорони здоров'я України та Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Не розділяйте продукти на «хороші» та «погані», тому що в тінейджера може виникнути почуття провини за з'їдене, а це призводить до розладів харчової поведінки.

Якщо вам не подобається, що дитина їсть конкретний снек або продукт, не купуйте його додому. **Продумайте, якими можуть бути здорові перекуси**. Якщо немає можливості дати їх із собою, проговоріть опції при виборі снеків.

Делікатно ставтеся до теми переїдання. По-перше, перехідний вік — це період інтенсивного росту, тому підлітки можуть їсти більше та навіть вночі. По-друге, переїдання може бути компенсацією стресу або навчального навантаження, і в цьому випадку необхідно переконатися, чи в нормі емоційно-психічний стан дитини, й усунути або пом'якшити вплив джерела стресу.

Не засуджуйте зовнішність або надмірну вагу інших людей — краще підкреслюйте переваги тих, чий приклад може надихнути.

Як пережити святкові «цукрові» удари

Свята в нас переважно асоціюються з більшою, ніж зазвичай, кількістю їжі й нескінченними солодощами — особливо якщо організацією заходу займаються бабусі дитини. Вираження любові через їжу — це те, що вирізняє бабусь не лише в Україні, але й практично в усьому світі. І цьому є просте пояснення: коли вони самі були у віці своїх онуків, незвичайної та смачної їжі було набагато менше, тому пригощання було ознакою турботи.



Щоб раціон дитини не страждав, а бабусі залишилися задоволеними, м'яко та доброзичливо підкажіть їм альтернативне вираження своєї любові



Завжди можна обрати корисну альтернативу. Наприклад, органічні соки Hollinger без додавання цукру та консервантів

Порадьте, що дарувати



Запропонуйте дарувати онукам замість цукерок два-три види горіхів, манго, ананас або полуницю — дитина точно зрадіє цьому. Якщо ви віддаєте дитину бабусі на цілий день, попіклуйтеся про те, щоб замість компоту із цукром вона мала змогу пити воду або натуральний сік без додавання цукру. Наприклад, сік Hollinger — це 100% органічні соки прямого віджиму без доданого цукру.

Готуйте разом з бабусяю



Попросіть бабусяю приготувати щось разом з дитиною у вас вдома, корегуючи інгредієнти рецепта заздалегідь. Або ж прийдіть до бабусі зі своїм набором продуктів: двома-трьома видами цільних каш, горіхами й насінням, кольоровими овочами та фруктами, а також оліями.

Організуйте дозвілля



У світі є безліч речей, які зацікавлять дітей більше, ніж солодощі. Якщо бабусі та дідусі хочуть проявити любов та увагу до онуків і роблять це за допомогою їжі, підкажіть їм нові способи. Даруйте бабусям і дідусям квитки на події, куди вони можуть піти разом з дитиною, або допоможіть їм організувати спільну сімейну поїздку. А ще разом вони можуть читати книги, грати в улюблені іграшки онуків або в настільні ігри.

Діліться рецептами



Якщо бабуся завжди приїжджає з приготованою їжею, поділіться з нею новими рецептами страв, від яких її онук або онука в захваті.



РЕКОМЕНДУЄ
— goodwine —
СПРОБУВАТИ

перший
ОРГАНІЧНИЙ
ШОКОЛАД
ДЛЯ ДІТЕЙ

VIVANI

неймовірно молочний
з вершковою начинкою
всередині



Заміна гравця

запропонуйте ці зміни рідним або няням, які піклуються про вашу дитину, та причепіть на видному місці:

- фритюр → запеченими скибками овочів зі шкіркою
- цукерки та карамель → ягодами, свіжими фруктами, натуральними желе та пастилою
- пончики → домашнім вівсяним печивом з насінням
- маргарин → вершковим маслом або кокосовою олією
- рослинні вершки → горіховим, соєвим, мигдальним або кокосовим йогуртом без підсолоджувача
- фабричний майонез → домашнім майонезом на оливковій олії Extra Virgin і жовтках
- магазинну випічку → домашньою випічкою на 50 % із цільозернового борошна з горіхами й насінням
- чипси → дегідрованими овочами та фріпсами
- консерви з олією → свіжоприготовленими овочами, рибою або консервами з олією Extra Virgin
- крем-сир → сиром із цільного молока або рослинною альтернативою: горіховою пастою або горіховим йогуртом без цукру
- фруктові соки → водою та свіжими фруктами
- м'ясні напівфабрикати → цільозапеченим м'ясом або птицею, домашніми бургерами із цільного свіжого м'яса, птиці або риби
- солодкі напої → водою з ягодами або шматочками цитрусів
- солодкі пластівці → цільозерновими пластівцями з ягодами й медом
- цукор → неочищеним цукром у малих дозах, свіжими фруктами та ягодами

Повернемося до святкового столу



Бувають ситуації, коли на святковому столі практично немає здорової їжі. У такому разі вибирайте найкраще з того, що є. Це може бути птиця, з якої можна зняти шкірку та забрати соус, соління та маринади, прості продукти – малосольна риба або запечена картопля. Якщо не впевнені, що меню складатиметься з корисних страв, попіклуйтеся про себе та дитину завчасно й візьміть із собою здорові перекуси – наприклад, пачку горіхів або овочеві стіки.

Однак впадати в крайнощі теж не слід. Якщо дитина з'їсть на святі кілька порцій солодкого, нічого критичного для її здоров'я в цьому немає.

Головне – переконатися, що десерту передувала повноцінна їжа, про яку йшлося в попередньому розділі. Якщо ви все ж таки переживаєте за кількість солодкого на столі, майте при собі альтернативний менш шкідливий варіант солодоців.

А якщо святкуєте вдома, нарівні з улюбленими солодоцями підготуйте здорові сніки. Наприклад, тарілку з ягодами та фруктами, хумуси й діпи з овочевими паличками, а також цільнозернові грісіні з насінням.



Наприклад, замість тістечок та цукерок запропонуйте дитині її улюблені желейки, які ви також заздалегідь можете взяти із собою. Веганські желеїні цукерки Ökovital у формі ведмедиків можна віднести до корисних солодоців. Вони не містять глютен, лактозу та желатин, а складаються з глюкозного сиропу, тростинного цукру, концентрованих яблучного, апельсинового, малинового, смородинового й ананасового соків, фруктових та рослинних екстрактів і натуральних ароматизаторів.



НАТУРАЛЬНІ СОЛОДОЩІ BARÚ З ВАНІЛЛЮ ТА МЕДОМ

- ✓ БЕЗ БАРВНИКІВ
- ✓ БЕЗ ПІДСИЛЮВАЧІВ СМАКУ
- ✓ БЕЗ ГМО

Тарілка здорового харчування

Це чудовий спосіб чітко візуалізувати та порахувати співвідношення всіх видів продуктів, які ви та ваші діти їдять протягом дня. Він допомагає виявити та коригувати критичні й небажані перегини в будь-який бік.

Тарілку харчування можна читати по-різному. Перший варіант: уявити всю їжу за день на одній талі та розділити її на групи, контролюючи відсоткове співвідношення. Важливо стежити, щоб не переважала одна група продуктів – найчастіше буває забагато зернових і хліба, кисломолочного та м'яса або багато десертів і каш.

64

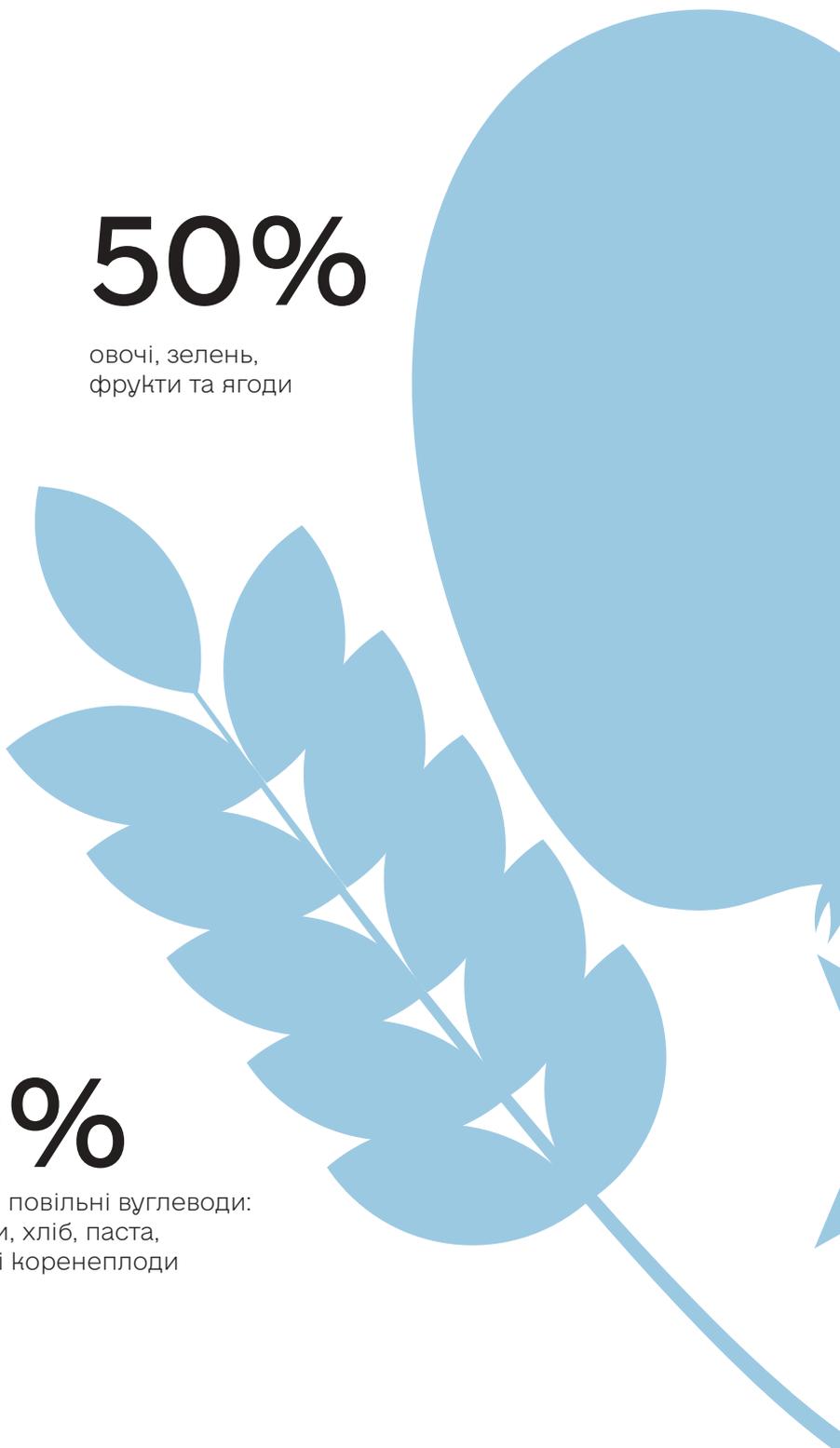
Другий спосіб прочитання полягає в тому, щоб під час кожного прийому їжі були присутні всі типи продуктів.

50%

овочі, зелень,
фрукти та ягоди

20%

складні, або повільні вуглеводи:
зерна, крупи, хліб, паста,
крохмалисті коренеплоди





Солодощі та фастфуд розташовані поза основною тарілкою харчування, тому що вони не вважаються обов'язковою частиною здорового раціону. Вони можуть бути в меню, але лише в тій кількості, що не переважає над іншими групами.



10%

цільні жирні рослинні продукти: горіхи, насіння, олії першого віджиму, оливки, авокадо



20%

продукти, багаті на білок: яйця, птиця, риба, морепродукти, субпродукти, дичина, бобові та насіння



BIO PLANETE
Ölmühle Moog seit 1984

Органічні рослинні олії

ХОЛОДНИЙ ВІДЖИМ
і ВИСОКИЙ ВМІСТ ВІТАМІНІВ
та мінералів



РЕКОМЕНДУЄ
— goodwine —
СПРОБУВАТИ

Корисні жири

Корисні ненасичені жири природного походження є одним з основних макроелементів в організмі людини. Вони містяться в рослинних оліях, авокадо, оливках і горіхах. Це топ-продукти, які обов'язково мають бути в раціоні. Обираючи олію додому, звертайте увагу на походження та якість, дізнавайтеся більше про виробника, сировину та спосіб виготовлення. Для того щоб не розгубитися біля полиці, спочатку визначте, для чого вам потрібна олія.

Для помірного смаження, припускання, тушіння, запікання:

- оливкова олія Extra Virgin
- кокосова нерафінована олія
- олія авокадо
- сафлорова олія
- вершкове масло та олія гхі

Ці продукти бажано тримати в холодильнику або в темному прохолодному місці. Переконайтеся, що олія закручена кришкою, щоб не допускати додаткового окислення.

Для салатів, овочів і каш (без нагріву, виключно для заправок):

- олія кедра
- олія фундука
- фісташкова олія
- олія макадамії
- олія волоського горіха
- олія пекана
- конопляна олія
- лляна олія
- гарбузова олія

Усі сировичавлені олії зберігають тільки в холодильнику не більше двох-трьох місяців.

Декілька порад:

Не варто зупинятися на одному виді олії — **різноманіття** цього продукту на вашій кухні забезпечить максимальну нутритивну цінність і користь для здоров'я.

Експериментуйте та **міксуйте олії** для заправок салатів — наприклад, олію волоського горіха та кунжутну.

Дотримуйтеся рекомендацій щодо **зберігання**.

Нагадування про важливі принципи кожного прийому їжі

СНІДАНОК 7:00-9:00

Складається із **цільної крупи**, яєць або інших **білкових продуктів** та овочів. Можна також додати фрукти та невеликий десерт.

ПЕРЕКУС 10:00-11:00

Основа перекусу — будь-які **сезонні ягоди та фрукти, горіхи, насіння та снеки** з них.

ОБІД 12:00-14:30

Основний прийом їжі, що **містить усі типи продуктів**. На цей час припадає пік роботи ферментів шлунку дитини. Готуючи обід, завжди відштовхуйтеся від овочів як основної страви, додавайте білкові продукти (червоне м'ясо, птицю, рибу, бобові), коренеплоди. І ще можна додати невеликий десерт.

ПЕРЕКУС 16:00-17:00

Важливо, щоб другий перекус був **несолодкий**. Це можуть бути різні хумуси, овочеві палички та дегідровані овочеві чипси, насіння, горішки, несолодкий йогурт, слабосолена риба або сир та цільнозернові хлібці. Ідеї для нього ви знайдете на сторінці 110.

ВЕЧЕРЯ 18:00-20:00

У пріоритеті будуть **страви зі свіжих та термічно оброблених овочів** — гриль, запечені, рагу, соте. Також це можуть бути **бобові** — сочевиця, маш, нут. Не забувайте про **кореневі** — буряк, моркву, пастернак; їх можна запекти, зробити крем-суп або соус. Підійдуть каші із псевдозлаків — амарант, кіноа, гречка. Невелика кількість **білої риби, морепродуктів, птиці або омлет** вітаються.



Серед батончиків для перекусів обирайте ті, що не містять доданого цукру. Наприклад, сирі органічні батончики **Lifebar від LifeFood**. У складі ягоди, насіння, горіхи та цільні крупи. Також є безглютенові позиції.

РЕКОМЕНДУЄ
— goodwine —
СПРОБУВАТИ



LOCH DUART

UNRIVALLED SCOTTISH SALMON

**Шотландський
лосось вирощений
без застосування
антибіотиків, гормонів
росту та ГМО**



Джерело білку, вітаміну D,
цинку та заліза

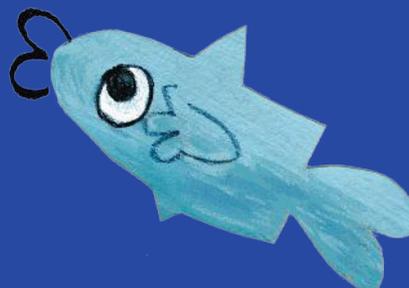


Збалансований вибір для
дитячих обідів



Рекомендовано додавати
в раціон декілька разів на тиждень

04



РЕЦЕПТИ ВІД МАМ І ТАТ, ПЕРЕВІРЕНІ ЧАСОМ

31 рецепт сніданків, обідів і вечер від 14 класних батьків, що розділяють принципи здорового харчування, та Анастасії Голобородько – сертифікованої нутриціологині, фуд-терапевтки та консультантки ЮНІСЕФ в Україні з питань харчування

СНІДАНКИ



Сирники від Олексія Дмитрієва	с. 71
Омлет з яєць цесарки	с. 72
Бананова вівсяна каша	с. 73
Ягідний смузі-боул	с. 74
Вівсяне печиво	с. 76
Сирники від Марини Карпій	с. 77
Ситний ранковий боул	с. 78
Рисові млинці	с. 79
Плато намазок	с. 80
Солона вівсянка	с. 82
Сендвіч з прошуто котто й авокадо	с. 83
Какао на фундуковому молоці	с. 85
Авокадо-тост з яйцем	с. 86
Суфле з авокадо	с. 87



Сирники

🕒 55 хвилин

🍽️ 3 порції

Олексій Дмитрієв

Співвласник ресторану Bernardazzi, співвласник і бренд-шеф «Крем Кафе» @alexey_som

У нашій родині є традиція. Моя дружина таємно купує рикоту й рано-вранці з посмішкою говорить: «Вибач, ми скучили за твоїми сирниками». Відмовити не виходить. Готую з радістю, тому що діти одразу біжать допомагати.



Інгредієнти

Рикота — 375 г
Куряче яйце — ½,
приблизно 25 г
Тростинний цукор — 65 г
Борошно Bob's Red Mill
«Один до одного» — 90 г
Ванільна паста — 2 г
Морська сіль — 2 г
Цедра — 30 г
Пряжене масло
«Садиба Бабина Лоза» — 50 г

Спосіб приготування:

1. Розбиваємо одне яйце, ретельно змішуємо віничком, відділяємо половину, додаємо сіль, змішуємо.
2. Рикоту відтискаємо від зайвої вологи і змішуємо її в окремій мисці із цукром і ванільною пастою. Додаємо яйця та сіль. Поступово додаємо частину борошна для тіста.
3. На найдрібнішій терці добуваємо цедру цитрусових і додатково рубаємо ножем. Усю суміш накриваємо харчовою плівкою в контакт і залишаємо в холодильнику на 25-30 хвилин.
4. Формуємо по 4 сирники на порцію, розпилюючи над поверхнею борошно, що залишилося, й одразу смажимо на пряминому маслі протягом 15 хвилин.
5. Подаємо з бабусиною сметаною, сезонними ягодами, сумішшю горіхів. У сирників виходить хрустка скоринка й дуже ніжна серцевина.

73

Порада нутриціологині

Регіональні та локальні звички в їжі інколи перемагають будь-який здоровий спосіб життя. Сирники — найяскравіший приклад. Вони можуть залишитися з рикоти, козячого сиру або навіть шовкового тофу. Але смаження із цукром і борошном — це точно історія про смак. Можете сміливо зменшувати кількість цукру й додати більше ягід і фруктів до подачі на стіл.





Валерія Гузема

Мама та власниця
ювелірного бренду
Guzema Fine Jewelry
@valeriya_guzema

Сніданок на всі
випадки життя.

Інгредієнти

Органічні яйця
цесарки – 4 шт.
Оливкова олія
Casas de Hualdo – 2 ст. л.
Вершкове масло – 1 ч. л.
Козячий сир – 80 г
Кефір або симбівіт – 30 г
Червонокачанна
капуста – ¼
Корінь петрушки – ½

Омлет з яєць цесарки

🕒 15-20 хвилин 🍴 2 порції

Спосіб приготування:

1. Добре збиваємо яйця виделкою, щоб трохи спінилися.
2. На широкій пательні в оливковій олії розтоплюємо вершкове масло.
3. Переливаємо яєчну суміш на гарячу пательню та додаємо сир.
4. Залишаємо на 5 хвилин. У цей час шинкуємо капусту й кільцями нарізаємо корінь петрушки для салату.
5. Знімаємо пательню з плити, викладаємо омлет навпіл на тарілку та додаємо салат. Обризуємо його лимонним соком і заправляємо оливковою олією.
6. Готуємо каву або витискаємо апельсиновий сік і подаємо до столу. Сніданок готовий!

Порада нутриціологині

Ідеальний сніданок, що буде довго насичувати. Цільні та повноцінні білки, козячий сир і овочі в акомпанементі. Можна додати більше хрустких овочів, оливок і навіть цілі апельсини. Залишається лише відкушувати й насолоджуватися.





Дмитро Держак

Співвласник мережі кінотеатрів «Планета кіно» та PUMPIDUP
@ddmytro

Цей рецепт я підглянув в улюбленому закладі Urth Caffee в Лос-Анджелесі.

Інгредієнти

Вівсянка Bob's Red Mill Steel Cut – 80 г

Вода кокосова Dr. Antonio Martins або кокосове молоко – 300 мл

Стигли банани – 2 шт.

Гранола – жменя

Тростинний цукор – 2 ч. л.

Полуниця – за бажанням

Бананова вівсяна каша

🕒 20-25 хвилин 🍴 2 порції



75

Спосіб приготування:

1. Заливаємо вівсянку водою або кокосовим молоком і варимо на повільному вогні 5-15 хвилин. Після готовності каша має постояти кілька хвилин.
2. Ріжемо банани на шматки й обсмажуємо.
3. На гарячу вівсянку насипаємо тростинний цукор (він має розтанути), банани, гранолу, можна додати полуницю.

Порада нутриціологині

Вівсяна каша з фруктами та цукром – не найбільш коректний старт для гормонів метаболізму та вуглеводного обміну. Вона провокуватиме стрибки цукру, швидку появу почуття голоду вже через дві години після прийому їжі, а протягом дня викликати тягу до солодкого. Сніданок хороший як харчування після активних занять спортом. Більш здоровий варіант – цільнозернова вівсянка або різаний овес; керб або порошок маки замість цукру; ягоди замість бананів. Якщо доповнити кашу жирами, наприклад, какао-бобами, мигдалем чи насінням, жири будуть гальмувати потрапляння цукру до крові й довше насичувати.





Олена Лемешко

Мама Маші.
Керівниця
напрямів «Бакалія»
та «Пиво» goodwine.
Велика любителька їжі

Інгредієнти

Невеликі банани — 2 шт.
Вівсянка Verival — 3 ст. л.
Заморожені або
свіжі ягоди (малина, порічка,
лохина) — 3 жмені
Кунжут — 1 ч. л.
Насіння конопель — 1 ч. л.
Рисово-кокосове
молоко Via Mia — 250 мл



Ягідний смузі-боул

🕒 10 хвилин

🍽️ 2 порції

Спосіб приготування:

1. Усі сухі інгредієнти поміщаємо у блендер NutriBullet, заливаємо молоком, збиваємо 30-60 секунд.
2. Переливаємо в миску та прикрашаємо ягодами й насінням.

Порада нутриціологині

Повноцінний і дуже літній сніданок. Поживна щільність базується на пластівцях і бананах — простих вуглеводах і цукрі. Краще буде замінити пластівці на цільне відварене кіноа, а замість одного банана — додати мигдальний або кеш'ю йогурт. Менше солодкого, більше насичення.



РЕКОМЕНДУЄ
goodwine
СПРОБУВАТИ

ABBOT KINNEY'S



100% РОСЛИННИЙ ЙОГУРТ,
АЛЕ НЕ МЕНШ КОРИСНИЙ І СМАЧНИЙ

МІСТИТЬ ПРОБІОТИКИ
ТА ЙОГУРТОВІ КУЛЬТУРИ



Олеся Соломіна

Мама. Придумала корисний шоколад Lacilact. Саджаю дерева в Re-Climate

@solomina_olesya

Ми з дітьми беремо це печиво із собою на прогулянку або в машину. Також це може бути основною стравою на сніданок або полуденок.

Інгредієнти

Плющена вівсянка — 1 склянка

Насіння льону — 1 склянка

Гарбузове та соняшникове насіння — 1/3 склянки

Будь-які горіхи — 1/3 склянки

Родзинки або фініки — 1 склянка

Сушена малина
або журавлина — 1 склянка

Рослинна олія (кунжут, авокадо,
волоський горіх) — 1/25 склянки

Банан — 2 шт.

Рослинне молоко — 2 склянки

Сухофрукти та горіхи можна міняти залежно від настрою. Мої вимоги до них: сухофрукти не повинні бути в сиропі або цукрі, а горіхи мають бути необсмаженими. Банани можна замінити двома курячими яйцями. Однак я не змішую горіхи з тваринним білком.

Вівсяне печиво

🍰 6 порцій



Спосіб приготування:

1. Товчемо виделкою банани та змішуємо їх з усіма сипучими інгредієнтами.
2. Додаємо до суміші олію та рослинне молоко. Змішуємо та залишаємо в холодильнику на кілька годин. Молоко має просочити вівсянку та горішки.
3. Виймаємо з холодильника та щільно викладаємо у форму для запікання на пергамент. Чим товщий буде шар, тим вологішим буде центр. Зазвичай я роблю 1-1,5 см. Якщо зробити занадто тонко, то складно буде зняти з паперу.
4. Випікаємо протягом 1 години при температурі 150 °С. Якщо печиво вийшло товстим, залишаємо охолонути в духовці, а тонке виймаємо одразу.
5. Нарізаємо холодним — так край вийде охайнішим.

Порада нутриціологині

Печиво із цільною основою — гранола здорової людини. Вівсянка 1:1 з льоном — коректні рівні цукру та насичення. Банан чудово заміняє цукор, кількість родзинок або фініків теж можна переглянути. Сприйняття рецепторів солодкого також виховується як у більший, так і в менший бік. Доповнити печиво-гранолу можна цільним органічним грецьким йогуртом або рослинними альтернативами — кокосовим, кеш'ю або соєвим йогуртом.



Сирники

🕒 30 хвилин

🍽️ 2 порції

Марина Карпій

Засновниця
PHOTOTOURKARPIY.
Дружина Гігі
Дедаламазішвілі.
Мама Ліззі та Ніколоза
@karpiy

Це фірмові сирники моєї мами Ірини. Сир тут — це найголовніший нюанс. Він має бути жирним і невологим. Якщо волога таки є, її поглине манка. Другий нюанс — готову сирну масу покласти в холодильник на кілька годин для набрякання манки.



Інгредієнти

Сир «Азорель»
15 % жирності — 300-500 г

Яйце — 1 шт. (або 2 шт.
перепелиних)

Цукор — 2 ст. л.
(чим менше цукру,
тим вищими будуть сирники)

Сіль — ¼ ч. л.

Манна крупа — 1-2 ст. л.
(кількість залежить
від вологості сиру)

Борошно Bob's Red Mill
«Один до одного»
(для формування
сирників) — 1-2 ст. л.

Рослинна олія
(для смаження) — 1-2 ст. л.

Ваніль — за смаком

Спосіб приготування:

1. Змішуємо всі інгредієнти: сир, яйце, цукор, сіль, ваніль, манну крупу. Отриману сирну масу залишаємо в холодильнику на кілька годин.
2. Розпорошуємо борошно на робочу поверхню. Розділяємо сирну масу на однакові шматки та підкочуємо в кульки.
3. Смажимо на повільному вогні з обох боків до золотистої скоринки.

Порада нутриціологині

Хороший приклад локального східно-європейського сніданку. Менше цукру та кілька ложок манки — це здорова пропорція. Однак для повсякденного прийому їжі, якщо вже є сир, то можна його вживати просто з ягодами та сметаною або в солоному варіанті — із зеленню, оливками та оливковою олією.





Марія Азарова

Мама. Співробітниця
goodwine

Я з дитинства не любила каші, але, напевно, просто не знала ідеальний рецепт, за яким я тепер готую три-чотири рази на тиждень у нашій родині. Каші можуть змінюватися, ми віддаємо перевагу кіноа, гречаній або сорго. Додатки також міняються, але принцип заправки залишається незмінним:

це обов'язково масло гхі, мікс насіння й улюблений набір спецій.

Ситний ранковий боул

🕒 30 хвилин 🍽️ 4 порції

Спосіб приготування:

1. У каструлі, сотейнику або глибокій пательні розтоплюємо масло гхі.
2. Насипаємо склянку сухого булгуру, обсмажуємо його на помірному вогні, постійно помішуючи. 1-2 хвилин вистачить, щоб з'явився приємний горіховий аромат.
3. Повільно й обережно наливаємо дві склянки окропу – вміст каструлі буде вирувати, поки ллєте. Перемішуємо й готуємо на повільному вогні під кришкою приблизно 15-20 хвилин.
4. Поки готується булгур, протягом 7 хвилин відварюємо яйця, потім промиваємо їх холодною водою.
5. Нарізаємо дрібними кубиками всі овочі й горіхи. Коли булгур приготується, заправляємо його насінням, сіллю та спеціями. Можна додати трохи олії за бажанням. Гарно викладаємо овочі та зелень, кладемо горіхи та розрізане навпіл яйце.

Порада нутриціологині

Булгур можна замінити гречкою, кіноа або сорго.

Інгредієнти

Булгур – 1 склянка
Масло гхі – 1 ст. л.
Малдонська сіль – ½ ч. л.
Мікс насіння – 1 ст. л.
(коноплі, льон, кунжут, гарбузове та соняшникове)
Авокадо – 1 шт.
Сезонні овочі: томат, перець, огірок – по 1 шт.
Мікс зелені: базилік, кінза, бебі-шпинат – 4-5 гілок
Яйця – 3 шт.
Мигдаль, бразильський горіх – 20-30 г
Спеції: сухі трави, копчена паприка, сухий часник – за смаком





Рисові млинці

🕒 50 хвилин

🍽️ 4 порції

Роман Ремеєв

Тато, чоловік, хед-сомельє в [goodwine](#)
[@romanremeev](#)

Неможливо придумати щось більш душевне та зрозуміле, ніж млинці. Їх можна приготувати заздалегідь і витягати з холодильника в потрібний момент. А ще у млинець можна непомітно запакувати будь-які корисні продукти.

Інгредієнти

Яйця – 2 шт.

Тростинний або кокосовий цукор – 2 ст. л.

Рисове борошно без клейковини Principato di Lucedio – 1 склянка

Безлактозне козяче молоко «Дообра ферма» – 1 склянка

Тепла вода – 1 склянка

Оливкова олія

Дрібка солі

Сезонні ягоди

Кедрові горіхи



81

Спосіб приготування:

1. Збиваємо яйця із цукром до утворення білої піни.
2. Безлактозне молоко змішуємо з теплою водою.
3. У збиті яйця додаємо половину рідини та дрібку солі, перемішуємо.
4. Поступово засипаємо борошно й ретельно перемішуємо, щоб не утворювалися грудки. Залишок рідини поступово вливаємо до утворення консистенції рідкої сметани. Даємо тісту відпочити 20 хвилин.
5. Сильно розігріваємо пательню. Знижуємо температуру на 3 градуси, змащуємо оливковою олією для смаження й починаємо готувати. Перед смаженням ніжно перемішуємо тісто.





Марія Азарова

Мама. Співробітниця
goodwine

Намазки — це сімейна любов ще від бабусі. Коли я приїжджала влітку до неї в Ізраїль, то могла їсти її форшмак та ікру по-одеськи на сніданок, обід і вечерю. Мама в приготуванні не поступалася бабусі. Тому я звикла, що вдома завжди є один-два види намазок.

Хочу поділитися улюбленими літніми намазками на сніданок, які дуже люблять наші діти. Їх ідеально поєднувати з хлібом від Bakehouse, хлібцями або порізаними соломкою щільними овочами.

Плато намазок

🕒 5-30 хвилин 🍽️ 4-5 порцій

Солоня сирна намазка

Інгредієнти

Сир «Вілла Роз» з не менше ніж 9 % жирності — 300 г
Кінза, м'ята, кріп, базилік
Грецький йогурт «Азорель» — 200 мл
Сухий часник — ½ ч. л.
Хліб «Сарацин» від Bakehouse
Малдонська сіль — 1 ч. л.
Чорний перець за смаком

1. Добре розминаємо сир виделкою, дрібно ріжемо всю зелень, додаємо всю зелень, додаємо грецький йогурт, солимо та заправляємо сухими спеціями.
2. Підсушуємо скибки хліба, не шкодуючи намазуємо сирну масу на хліб. Старша донька любить ще додати слабосолений лосось зверху.



Порада нутриціологині

Сир можна подавати не тільки з хлібом, але й з овочевими паличками: перцем, селерою, морквою.

Песто з молодого горошку

Інгредієнти

Молодий горошок (свіжий або заморожений) — ½ склянки
Оливкова олія Casas de Hualdo — 4-5 ст. л.
Лимонний сік — 2 ст. л.
Часник — 1 зубчик
Насіння соняшника та мигдаль — ¼ склянки
Сир «Парміджано Реджано» — 50 г
Хліб з льоном

1. Додаємо всі інгредієнти в блендерну чашу й добре перемішуємо.
2. Готове песто можна намазати на хліб з льоном.





Бабагануш

Інгредієнти

Баклажани — 3 шт.

Паста тахіні — 2 ст. л.

Оливкова олія — 3 ст. л.

+ змазати баклажани
для випічки

Сік ½ лимона

Зіра — ½ ч. л.

Часник — 2 зубчики

Трави: кінза, м'ята

Чабата на заквасці
від Bakehouse

1. Викладаємо змазані в олії баклажани на деко, обов'язково проколюючи їх виделкою або зубочисткою. Випікаємо в духовці при температурі 230-240 °С протягом 20 хвилин. Шкірка баклажанів має добре пропектися й навіть на перший погляд підгоріти.
2. Даємо баклажанам охолонути й очищаємо їх від шкірки та насіння, м'якоть викладаємо в окрему миску.
3. Додаємо до м'якоти подрібнений або вичавлений часник, сік лимона, пасту тахіні, сіль, зіру та перець, добре вимішуємо ложкою. Якщо хочете, можна скористатися блендером. Додаємо зелень і за бажанням копчену паприку.
4. Викладаємо на свіжу чабату й насолоджуємося.

Порада нутриціологині

Цю намазку можна подавати до сніданку з овочами або як варіант перекусів.



Олександра Протопопова

Мама Діми.
Співробітниця goodwine.
Шукає смачні та корисні
продукти для відділу
«Бакалія»
@a_protopopova

Інгредієнти

Вівсянка різана
Bob's Red Mill – $\frac{2}{3}$ склянки
Вершкове масло
Яйця – 2 шт.
Насіння за смаком:
соняшникове, кунжут,
чорний кмин, ядра
конопель
Малдонська сіль
пластівцями



Солона вівсянка

🕒 30 хвилин 🍽️ 2 порції

Спосіб приготування:

1. Співвідношення вівсянки та води 1:2. В окріп додаємо вівсянку, трохи підсолюємо та варимо 15-20 хвилин. Додаємо вершкове масло, накриваємо кришкою та даємо постояти 5-7 хвилин.
2. Відварюємо яйця намолодо: кладемо у воду, після закипання варимо 5 хвилин.
3. Сервіруємо вівсянку. Поруч кладемо розрізане яйце й посипаємо улюбленим насінням.

Порада нутриціологині

Солона вівсянка на воді – ідеальний приклад сніданку. Не на молоці, не з цукром і сухофруктами. Можна додати крихту пекоріно, кілька шматочків підкопченого лосося або хамон. Така вівсянка смакуватиме на сніданок у прохолодні дні або ж стане повноцінним обідом, якщо поряд ще буде улюблений овочевий салат.





Анастасія Голобородько

Сертифікована
нутриціологиня,
дієтологиня
[@anastasiia_g](#)

Інгредієнти

Вершкове масло
Гірчиця
Свіжозмелений чорний перець
Кілька слайсів прошуто котто
Авокадо
Гречаний багет

Сендвіч з прошуто котто й авокадо

🕒 2 хвилини

Спосіб приготування:

1. Трошки масла, гірчиці та чорного перцю змішуємо в однорідну масу.
2. Розрізаємо свіжий багет або інший хліб навпіл. Один бік змащуємо отриманою сумішшю, кладемо шматочок прошуто та тонкий шматочок авокадо, підсолюємо за смаком.



85

Щоб смачно та корисно

Експериментуйте з хлібом: зерновий, з пророщеного зерна, з льону та ін. Головне правило – свіжий, хрусткий, ароматний.

Куштуйте та міксуйте різні соуси – це те, що ідеально поєднується з основною начинкою (цибулевий мармелад, томатний чатні, соус із перців тощо).

Пам'ятайте, сири також бувають різні, спробуйте варіанти: козячий, овечий, м'який, витриманий.

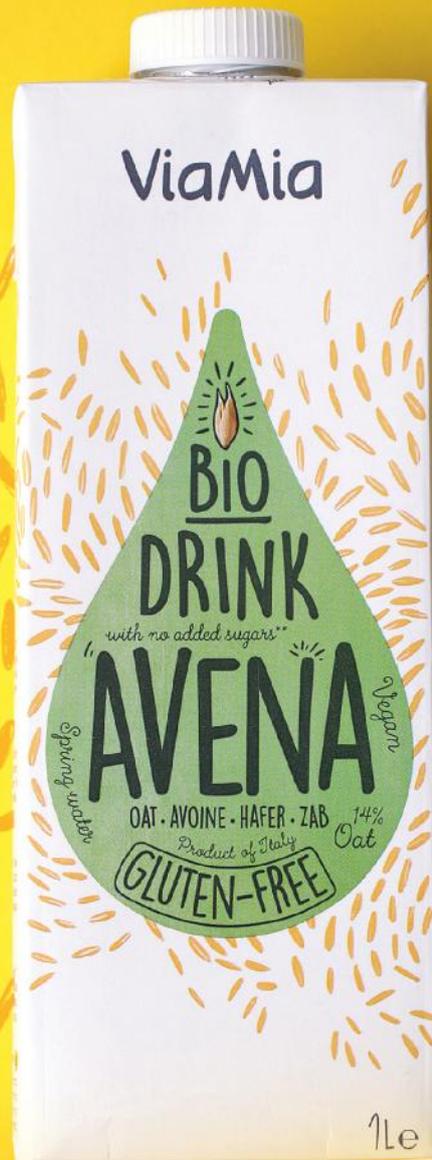
Додавайте багато зелені: базилік, кінза, листя салату, мікрогрін.

Якщо у ваш раціон входить м'ясо, віддавайте перевагу відварному, копченому, прошуто котто або салямі.



РЕКОМЕНДУЄ
— goodwine —
СПРОБУВАТИ

ViaMia



**РОСЛИННЕ МОЛОКО З ДЖЕРЕЛЬНОЮ
ВОДОЮ ТА ІТАЛІЙСЬКИМИ ІНГРЕДІЄНТАМИ**

Без доданого цукру. 100% натуральний склад



Yellow Place

кав'ярня в goodwine

@yellowplacecoffee

Дуже швидкий і зігріваючий рецепт. Справжнє якісне какао — це хороший метаболізм, рівень енергії та ідеальний пребіотик. Обирайте какао-порошок, завжди читаючи етикетку: він має містити мінімум додаткових інгредієнтів і не мати доданого цукру. Краще віддавайте перевагу органічному продукту.

Інгредієнти

Какао Naturata — 6 г
Фундукове молоко
Via Mia — 180 мл



Какао на фундуковому молоці

🕒 5 хвилин

🍽️ 1 порція



87

Спосіб приготування:

1. Розводимо какао в 30 мл окропу, добре змішуємо віничком.
2. Збиваємо 180 мл фундукового молока та вливаємо масу з какао.

*

Для теплих сімейних вечорів і настрою додайте у напій жменьку мінімаршмелю від Baru.



Олександра Протопопова

Мама Діми. Співробітниця
goodwine. Шукає смачні
та корисні продукти для
відділу «Бакалія»

@a_protopenko

Інгредієнти

Авокадо — 1 шт.

Хліб з м'якою скоринкою

Яйце — 1 шт.

Насіння за смаком:
соняшникове, кунжут,
чорний кмин, ядра конопель

Малдонська сіль
пластівцями

Оливкова олія

Сік лимона



Авокадо тост з яйцем

🕒 15 хвилин

🍽️ 1 порція

Спосіб приготування:

1. Підсушуємо хліб. Розминаємо авокадо виделкою. Солимо, додаємо трохи оливкової олії та соку лимона.
2. Відварюємо яйце намолодо: кладемо в воду, після закипання варимо 5 хвилин.
3. На хліб викладаємо авокадо. Розрізаємо яйце на чотири частини, кладемо зверху, посипаємо все сіллю пластівцями та улюбленим насінням.





Юлія Фесовець

Мама. Співробітниця goodwine

Суфле чудово підходить як перекус, сніданок або полуденок. Дитина його обоожнює — втім, як і вся родина.

Інгредієнти

Авокадо — ½ шт.
Кисломолочний сир з козячого молока — 2 ст. л.
Грецький йогурт з овечого молока — 3 ст. л.
Фінік королівський — 1 шт.



Суфле з авокадо

🕒 5 хвилин

🍽️ 1 порція

Спосіб приготування:

1. Рівними частинами збиваємо у блендері всі інгредієнти.
2. Зверху посипаємо крихтою від печива.
Можна використати горіхи та ягоди.

★

Якщо додати дрібку какао, вийде шоколадне суфле з авокадо.



ОБІДИ



Нагетси або котлети
з молочної телятини с. 90

Перепелині котлетки с. 92

Пшоно з грибами с. 93

Зелена паста с. 94

Фалафель с. 96

Суп із перепелів с. 97

Літнє рагу с. 98

Салат з огірком, морквою,
кінзою і тамарі с. 99



Дільшод Авазов

Шеф-кухар
кулінарії
goodwine

Ковбаски, нагетси або котлети зазвичай асоціюють з нездоровим харчуванням. Почасти так і є, адже асортимент пропозицій на ринку «тішить» незрозумілими складами та безліччю консервантів і домішок.

Але тільки не у goodwine. Ви завжди можете побачити у складі лише м'ясо, сіль, спеції. Для дітей радимо обрати продукти з молочної телятини. Дуже корисно. А ще легко готувати та ідеально для гриля. Нехай діти радіють, а ви тіштеся, бо це насправді корисно.



Нагетси або котлети з молочної телятини

🕒 15 хвилин 🍽️ 4-6 порцій

Спосіб приготування:

1. Розігрівати духовку до 180 °C, класти нагетси або котлети в жаростійкому посуді.
2. Готувати 10-15 хвилин. Якщо є можливість, використовувати термометр — готувати до 65 °C всередині продукту. Важливо — baked not fried.
3. Найкраще смакує з овочевим пюре та сезонними овочами.





КОВБАСКИ З ГОЛЛАНДСЬКОЇ МОЛОЧНОЇ ТЕЛЯТИНИ

- ✓ ЗРОБЛЕНО СПЕЦІАЛЬНО ДЛЯ ДІТЕЙ
- ✓ БЕЗ КОНСЕРВАНТІВ ТА ШТУЧНИХ БАРВНИКІВ
- ✓ ЛИШЕ ТЕЛЯТИНА, ЧЕРЕВА БАРАНИНИ ТА МОРСЬКА СІЛЬ



Міралі Ділбазі

Шеф-кухар
ресторану
Mirali

Інгредієнти

Фарш перепілки — 400 г
Вершкове масло — 60 г
Сир твердий «Гауда» — 150 г
Вершки — 250 г
Сіль
Чорний перець
Рослинна олія
Bio Planete — 20 г

Перепелині котлетки

🕒 50 хвилин 🍽️ 4 порції

Спосіб приготування:

1. Доводимо фарш сіллю та перцем до смаку.
2. Змішуємо в сотейнику вершки та 100 г тертого сиру. Гріємо до цілковитого розчинення сиру й об'єднання.
3. Формуємо кульки по 100 г і кладемо всередину кожної 15 г вершкового масла.
4. Розкладаємо на деко, поливаємо сирним соусом і посипаємо сиром.
5. Випікаємо при 170-180 °С 15 хвилин (час може відрізнятись залежно від духовки).





Анастасія Голобородько

Сертифікована
нутриціологиня, дієтологиня

@anastasiia_g

Хоча пшоно часто асоціюють зі звичайною кашею, варто переглянути своє ставлення до нього. По-перше, воно не містить глютену, і тому легко засвоюється організмом. По-друге, у складі пшона багато рослинного білка.

Інгредієнти

Сухі білі гриби – 40 г
Маленька цибуля – 1 шт.
Оливкова олія
Casas de Hualdo
Вершкове масло
Montanari Gruzza – 1 ст. л.
Пшоно органічне
Verival – ½ склянки
Сіль



Пшоно з грибами

🕒 40 хвилин 🍽️ 2 порції

Спосіб приготування:

1. Гриби замочуємо у воді мінімум на 10-15 хвилин, а краще на годину. Ретельно промиваємо.
2. Цибулю нарізаємо напівкільцями, гриби – смужками 4-5 мм. У пательні розтоплюємо вершкове масло в оливковій олії та обсмажуємо цибулю. Додаємо гриби та обсмажуємо з цибулею ще 3-4 хвилини. Трохи солимо.
3. Засипаємо гриби пшоном і заливаємо окропом. Готуємо на малому вогні під закритою кришкою 10-15 хвилин.
4. Вимикаємо вогонь і даємо пшону постояти ще хвилин 10.





Зелена паста

🕒 30 хвилин

🍽️ 4 порції

Наталка Денисенко

Мама. Власниця
продакшену VIDEOFIRMA.
Авторка та продюсерка
YouTube-каналу
«Томати і сіль»
@tomatoesandsalt

Діти зазвичай не люблять зелень через текстуру. Їм не подобається, що треба щось активно жувати — простіше виплюнути. Але, як виявилось, вони не проти її смаку. Шляхом експериментів на власних дітях я винайшла варіант, в яких зелень змушує їх пицхати від радощів. На допомогу прийшла паста. Не бачила ще жодної дитини, яка б її не любила.

Страва крута тим, що її можна зробити ще здоровішою, якщо звичайну пшеничну пасту замінити на альтернативну: гречану, житню, нутову або з кіноа. Страва сподобається і дорослим, готується вона швидко.



Інгредієнти

Ваша улюблена паста — 400 г
Молодий зелений горошок
(можна морожений) — 100-150 г
Пармезан — 100 г
М'ята, петрушка, базилік
Сухий часник

Лимонна цедра з ½ лимона
Оливкова олія — 50 г
Вода, в якій варився горошок

Спосіб приготування:

1. У воду, що кипить, закидаємо молодий горошок. Варимо 5 хвилин і пробуємо. Якщо твердуватий, варимо ще хвилини 2-3, але він має залишитись яскраво-зеленим, не темніти.
2. Воду з-під горошку виливаємо в окрему чашку, сам горошок можна промити холодною водою, щоб швидше вистиг.
3. У блендер поміщаємо повністю вистуджений горошок, тертий пармезан, обірване від гілочок листя зелені (по 4-5 гілочок кожного виду): базилік, м'яту, петрушку, сухий часник (він не такий агресивний, як свіжий), лимонну цедру (лише жовту частину, біла дасть гіркоту), сіль.
4. Ставимо закипати воду для пасту у великій каструлі.
5. Додаємо в блендер оливкову олію та воду з-під горошку (переконайтеся, що вона не гаряча — нам не треба варити зелень). Збиваємо до гладкої текстури, регулюючи густоту рідинию. Має бути, як крем-суп.
6. У добре посолену воду, що кипить, кидаємо пасту. Варимо на 2 хвилини менше, ніж написано на пацці, щоб отримати аль денте. Зливаємо.
7. Змішуємо із соусом і даємо постояти ті 2 хвилини, що ми не доварили пасту.
8. При подачі додаємо кілька крапель найкращої оливкової олії, прикрашаємо листочками зелені та горошинками (довірте це дітям). Зверху можна натерти ще трохи пармезану.
9. Зелень у цій страві дає насичений аромат, але текстура приємна. Тому діти отримують і задоволення, і користь, і смаковий досвід. Страва проста, можна готувати її усім разом, адже натискати на кнопку блендера — ще та розвага!

Порада нутриціологині

Паста може бути не лише пшеничною, а й із сочевиці або кіноа. Також її можна замінити будь-яким цільним зерном, наприклад, гречкою.



Анастасія Голобородько

Сертифікована
нутриціологиня, дієтологиня

@anastasiia_g

Інгредієнти

Горох нут органічний
Verival – 225 г

Солодка цибуля – 1 шт.

Часник – 2 зубчики

Чилі – 1/3 ч. л.

Тархун, м'ята – 3-5 гілочок
(зелень можна замінити
на ту, що є у вас, наприклад,
на петрушку або кріп)

Нутове борошно
Bob's Red Mill – 3 ст. л.

Сіль – 2 неповні ч. л.

Розпушувач – 1 ч. л.

Мелений кардамон – 1 ч. л.

Кмин – 1/2 ч. л.

Оливкова олія

Фалафель

🕒 20 хвилин

🍽️ 4-6 порцій

Спосіб приготування:

1. Нут замочуємо в холодній воді та залишаємо в холодильнику мінімум на 14 годин (до 48 годин).
2. У блендері збиваємо жменю сухого нуту, щоб вийшов приблизний об'єм 3 ст. л. борошна. Додаємо всю зелень, замочений нут, чилі, сіль, розпушувач і прянощі. Збиваємо на режимі «пульс» до стану крихти.
3. З отриманої суміші формуємо невеликі котлетки та смажимо на помірній кількості оливкової олії на середньому вогні по 1-2 хвилини з кожного боку, до появи скоринки.
4. Готовий фалафель викладаємо на серветку, вона поглине зайву олію. Подаємо зі свіжим салатом, тонким лавашем.
5. До фалафеля можна приготувати соус із кокосового або соєвого йогурту, оливкової олії, кропу, м'яти, чорного перцю.





Міралі Ділбазі

Шеф-кухар
ресторану
Mirali

Інгредієнти

Перепели – 2 шт.
Вода – 1,5 л
Морква – 180 г
Стебло селери – 180 г
Картпля – 100 г
Корінь петрушки – 100 г
Цвітна капуста – 200 г
Кольрабі – 150 г
Цукіні – 100 г
Сіль за смаком
Цибуля – 1 шт.
Морква – 1 шт.
Петрушка – 4 гілочки



Суп із перепелів

🕒 60 хвилин 🍽️ 3-4 порції

Спосіб приготування:

1. Промиваємо перепелів під проточною водою.
2. Заливаємо водою та доводимо до кипіння на середньому вогні, знімаємо перший шум.
3. Овочі нарізаємо кубиками 3-4 мм. Цвітну капусту – сегментами 1 см.
4. Додаємо до бульйону цілу цибулю, моркву та петрушку. Варимо до 1 години та до потрібної насиченості.
5. Знімаємо з вогню, дістаємо перепелів і проціджуємо бульйон.
6. Додаємо овочі, що залишилися, до бульйону, крім цукіні, та варимо до готовності овочів.
7. Розділяємо перепелів, обдираємо м'ясо та додаємо до супу разом із цукіні. Проварюємо протягом 2 хвилин – і можна подавати.





Анастасія Голобородько

Сертифікована
нутриціологиня, дієтологиня

@anastasiia_g

Інгредієнти

Оливкова олія
Bio Planete
Часник — 3 зубчики
½ лимона
Каперси Santa
Agata — 1 ст. л. (можна замінити
дрібними зеленими оливками)
Великі цукіні — 2 шт.
Сухе орегано
Свіжа петрушка
Винний оцет
Морська сіль

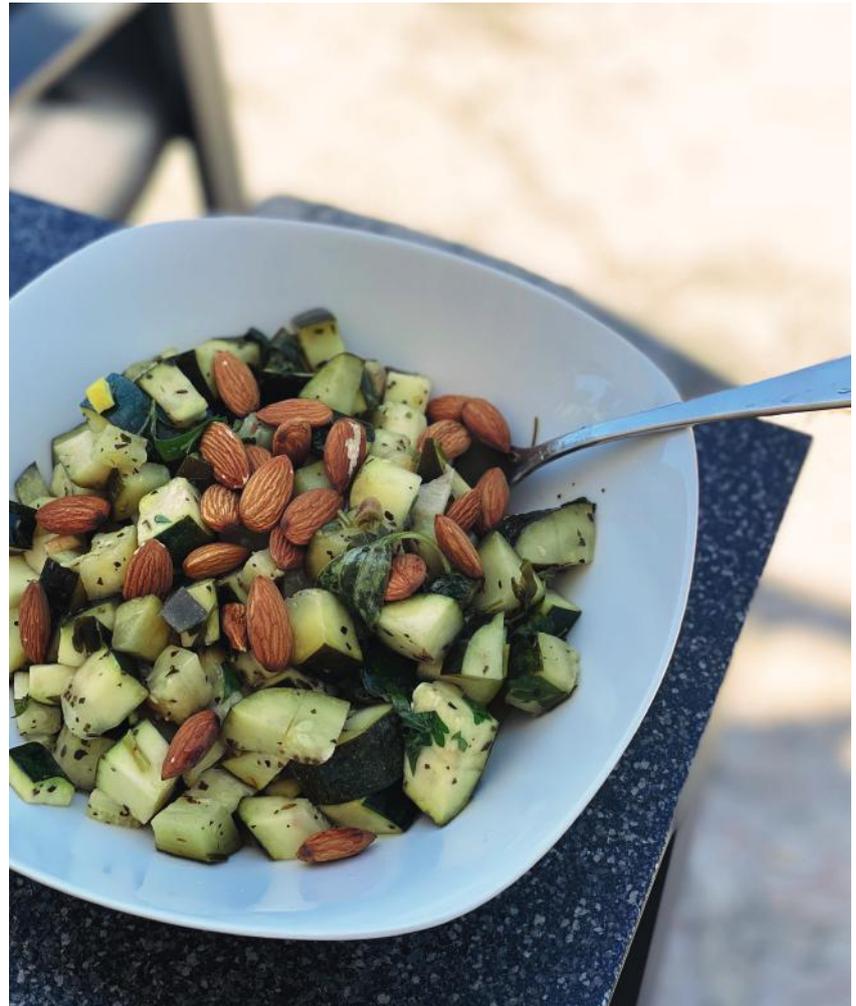
Літнє рагу

🕒 20 хвилин

🍽️ 3-4 порції

Спосіб приготування:

1. У великій каструлі з товстим дном нагріваємо оливкову олію. Додаємо орегано й даємо «закипіти», щоб гаряча олія «звільнила» смак, додаємо подрібнений часник. Готуємо 1 хвилину.
2. Додаємо нарізані цукіні та, якщо використовуєте, коренеплоди.
3. Додаємо жменю каперсів або оливок, збризкуємо оцтом, солимо.
4. Готуємо, помішуючи, ще 5 хвилин. Додаємо дрібно нарізану без білої частини цедру лимона й порублену петрушку. Готуємо ще 1-2 хвилини. Вимикаємо вогонь, накриваємо кришкою та даємо постояти.
5. Під час подачі смачно та ситно додати жменю мигдалю або насіння.





**Анастасія
Голобородько**

Сертифікована
нутриціологиня, дієтологиня
@anastasiia_g

Інгредієнти

- Морква – 2 шт.
- Огірок – 3 шт.
- Тамарі соус
Clearspring
- Чилі (опціонально)
- Кунжутна олія
Bio Planete
- Свіжа кінза

Салат з огірком, морквою, кінзою і тамарі

🕒 20 хвилин

🍽️ 3-4 порції



101



Спосіб приготування:

1. Чистимо моркву, нарізаємо тонкими смужками або шматочками, як і огірки.
2. Заправляємо кунжутною олією, соєвим соусом і за смаком сухим чилі. Додаємо порублену кінзу та перемішуємо. Можна посипати кунжутом.

ВЕЧЕРІ



Паста з песто	с. 101
Запечені скибки батату	с. 102
Пряний суп з червоної сочевиці	с. 103
Тушкована капуста з прянощами	с. 104
Гарбузовий крем-суп із імбиром	с. 105
Домашня буженина	с. 106
Безглютенова паста з пассатою	с. 107
Гуакамоле	с. 108
Місо стір-фрай	с. 109



Паста з песто

🕒 20 хвилин

🍽️ 3 порції

Марта Шапіро

Мама чотирьох дітей.
Студентка Food Future Institute
@martashapiro

На мій погляд, ця версія песто — найкраща з усіх, що я куштувала. Колись наш близький друг, італієць, готував для нас його за рецептом свого батька, який родом з Генуї — батьківщини песто. І тепер цей автентичний рецепт посідає почесне місце в наших сімейних вечереях.



Інгредієнти

- Свіжий базилік — 4 великі пучки
- Оливкова олія Extra Virgin — 300 мл (вибирайте найкращу олію, яку зможете знайти)
- Кеш'ю — 200 г
- Кедрові горіхи — 50 г
- Часник — 2 зубчики
- Кілька дрібок гімалайської солі
- Паста, яку люблять ваші діти

Спосіб приготування:

1. Миємо листя базиліку та добре просушуємо їх на рушнику.
2. Обсмажуємо кеш'ю та кедрові горіхи в духовці протягом кількох хвилин. Збиваємо їх у чаші блендера до текстури дрібної крихти, відкладаємо в окрему піалу.
3. Збиваємо базилік із часником, поступово додаючи оливкову олію.
4. Додаємо базилік у піалу з горіхами та перемішуємо із сіллю. За смаком можна додати ще трохи оливкової олії.
5. Відварюємо пасту, змішуємо її з песто й подаємо зі свіжим базиліком.

★

Якщо до цієї страви хочеться додати пармезан, рекомендуємо зробити його веган альтернативу самостійно.

Інгредієнти:

- Підсмажене кеш'ю — ¾ кружки
- Харчові дріжджі — 3 ст. л.
- Сухий часник — ¼ ст. л.
- Сіль — ¾ ч. л.

Спосіб приготування:

Збиваємо інгредієнти до крихти в блендері. Діти залюбки додаватимуть пармезан до будь-яких варіантів пасты — з томатним соусом, із запеченими овочами та до нашої пасты з песто.





Запечені скибки батату

🕒 60 хвилин

🍽️ 3-4 порції

Анастасія Голобородько

Сертифікована
нутриціологиня, дієтологиня
@anastasiia_g

Якщо ви шукали простий рецепт, як запекти батат, це він.

Інгредієнти

Великі батати — 2 шт.

Пучок розмарину

Оливкова олія

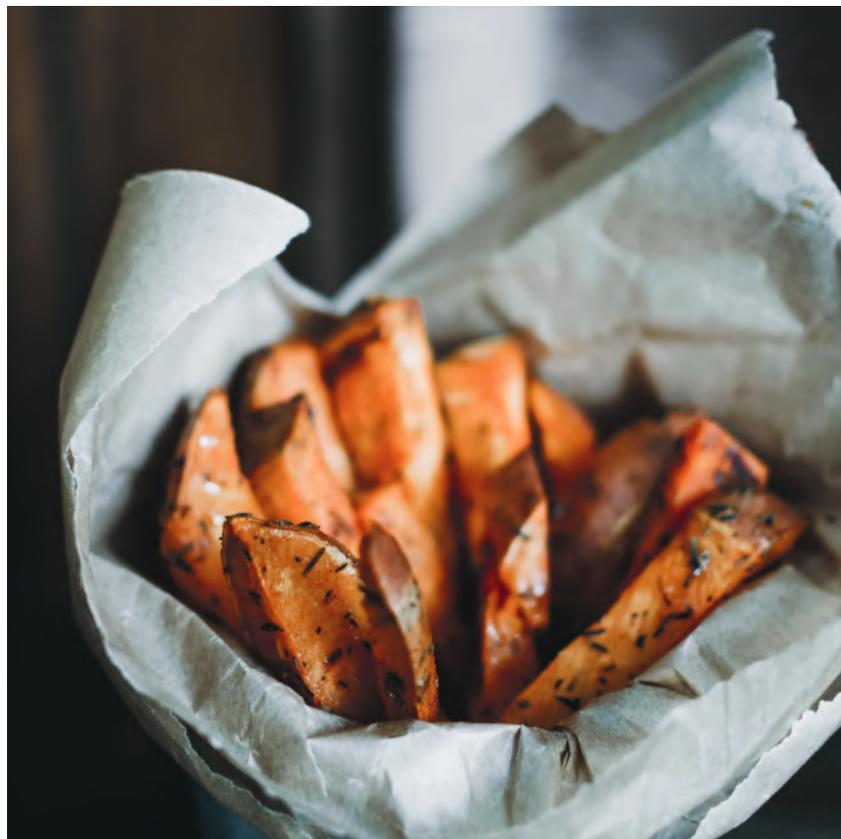
Casas de Hualdo

Сіль

Сухий часник

Сухе орегано

Сухе чилі



Спосіб приготування:

1. Деко застеляємо пергаментом, збризкуємо оливковою олією, викладаємо на пергамент гілки розмарину.
2. Миємо батат і ріжемо його скибками — кожну половинку на 2-4 частини, залежно від розміру, обов'язково зі шкіркою. Викладаємо батат на розмарин.
3. Збризкуємо оливковою олією, щедро посипаємо сухим часником. Менш рясно посипаємо сухим орегано, чилі та сіллю. Запікаємо приблизно годину — час залежить від батату.

Порада нутриціологині

Цей рецепт підійде для пастернаку, картоплі, моркви або буряка. Батат смакуватиме з будь-якою запеченою рибою, котлетами — з птиці або лосося, а також із грецьким салатом.





Анастасія Голобородько

Сертифікована
нутриціологиня, дієтологиня

@anastasiia_g

Інгредієнти

Червона сочевиця
Verival – 1,5 склянки
Солодка цибуля – 2 шт.
Часник – 4 зубчики
Вершкове масло
або гхі – 1 ст. л.
Оливкова олія
Середній корінь
селери – 1 шт.
Морква – 2 шт.
Пассата органічна
Naturata – 400 мл
Каперси або оливки – 1 ст. л.
Цедра 1 маленького лимона
Кмин, насіння чорної гірчиці,
сухе чилі з насінням, порошок
куркуми, листя карі,
опціонально сушена
паприка – усе по ½ ч. л.
Вода – 400 мл



Пряний суп з червоної сочевиці

🕒 90 хвилин 🍽️ 3-4 порції

Спосіб приготування:

1. Мінімум на 2 години замочуємо сочевицю.
2. У каструлі з товстим дном розтоплюємо вершкове масло в оливковій олії. Додаємо всі прянощі. Швидко обсмажуємо та додаємо нарізані тонкими напівкільцями цибулю та часник. Перемішуємо, готуємо 1 хвилину.
3. Нарізаємо дрібними кубиками моркву та селеру, додаємо до прянощів і перемішуємо.
4. Зрізаємо з лимона цедру, мінімально зачіпаючи білу частину. Ріжемо тонкими смужками.
5. Вливаємо в каструлю томати шматками у власному соку, солимо, додаємо каперси та цедру.
6. Зливаємо воду із сочевиці, додаємо сочевицю до інших інгредієнтів. Перемішуємо і доливаємо в суп свіжу воду.
7. Доводимо до кипіння, зменшуємо вогонь і залишаємо на 20-60 хвилин.





Анастасія Голобородько

Сертифікована
нутриціологиня, дієтологиня
@anastasiia_g

Інгредієнти

½ червоної капусти
Цибуля – 1 шт.
Кмин
Сушений часник
Паприка копчена
La Chinata
Лимонний сік

Тушкована червона капуста з прянощами

🕒 30 хвилин

🍽️ 2-3 порції



Спосіб приготування:

1. Нарізаємо капусту та цибулю.
2. У каструлі з товстим дном розтоплюємо вершкове масло в оливковій олії. Додаємо прянощі, цибулю та частинами кладемо капусту. Солимо та поливаємо лимонним соком.
3. Закриваємо кришкою і зменшуємо вогонь. Помішуємо. Капуста готується приблизно 15 хвилин.

Порада нутриціологині

На гарнір можна приготувати хумус
або червону сочевицю.





Анастасія Голобородько

Сертифікована
нутриціологиня, дієтологиня

@anastasiia_g

Інгредієнти

Гарбуз — 500 г

Біла цибуля
або шалот — 1 шт.

Імбир — 15 г

Окріп — 350 мл

Кокосове молоко

Clearspring — 60 мл

Дрібка чилі



Гарбузовий крем-суп з імбиром

🕒 40 хвилин

🍽️ 3-4 порції

Спосіб приготування:

1. Припускаємо в пательні на оливковій олії цибулю, імбир і порізаний гарбуз до розм'якшення. Вливаємо бульйон, молоко та додаємо чилі.
2. Доводимо до кипіння, зменшуємо вогонь і варимо 25 хвилин.
3. Даємо трохи охолонути. Збиваємо блендером.
4. Подаємо з травами — м'ятою, зеленою цибулею, можна влити зверху трохи кокосового молока або збризнути соком лайма чи лимона.





Анастасія Голобородько

Сертифікована
нутриціологиня, дієтологиня

@anastasiia_g

Інгредієнти

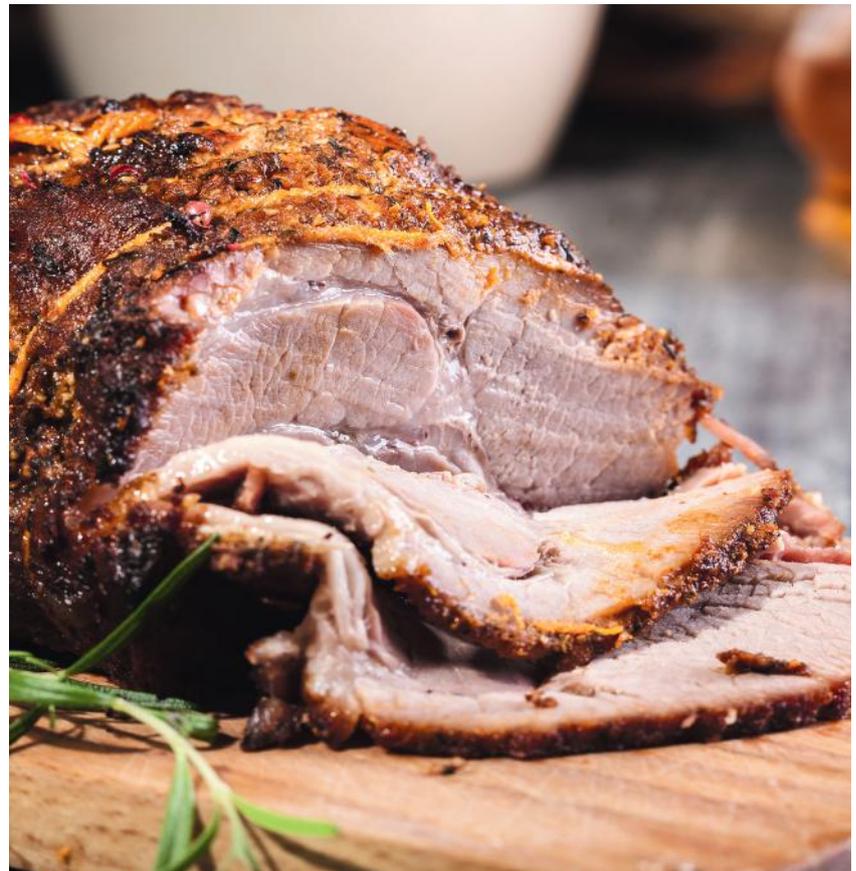
Свинина або яловичина
(задня частина — окіст) — 1,5 кг
Морська сіль Maldon
Свіжомелений чорний
перець Nomu
Гірчиця Naturata — 3 ст. л.
Велика морква — 1 шт.
Часник — 5 зубчиків
Рукав для запікання
або фольга

Домашня буженина

🕒 120 хвилин 🍽️ 10 порцій

Спосіб приготування:

1. М'ясо цільним шматком натираємо сіллю та перцем.
Якщо у вас свинина, залишаємо на добу в холодильнику,
а яловичину краще тримати не більше, ніж 2-3 години.
2. Розігріваємо духовку до 140 °С. У м'ясі тонким ножом робимо
6-7 глибоких отворів.
3. Моркву чистимо та розрізаємо на 4 або 6 частин соломкою.
Чистимо часник. В отвір у м'ясі кладемо моркву й окремо часник.
4. Натираємо м'ясо розтертим часником або гірчицею.
Кладемо в рукав для запікання перфорацією догори та зав'язуємо
краї (або завертаємо щільно у фольгу).
5. Запікаємо свинину 1 годину 20 хвилин, а яловичину —
1 годину 40 хвилин.
6. Смачно подавати з різними гострими соусами, наприклад, ткемалі.





Анастасія Голобородько

Сертифікована
нутриціологиня, дієтологиня

@anastasiia_g

Швидка, повноцінна,
ідеальна для
веганського раціону.

Інгредієнти

Рисова локшина
органічна Naturata

Пасата Naturata – 200 мл

Часник – 3-4 зубчики (можна
замінити на сухий часник або
листя 4 гілок розмарину)

Дрібка чилі

Оливкова олія
Casas de Hualdo

Безглютенова паста з пассатою

🕒 20 хвилин

🍽️ 2 порції



109

Спосіб приготування:

1. Відварюємо пасту, як зазначено на упаковці, не доварюючи її 1-1,5 хвилини.
2. У цей час у пательні розігріваємо оливкову олію. Додаємо розчавлений часник (або листя розмарину), готуємо хвилину, поки не з'явиться інтенсивний аромат.
3. Зменшуємо вогонь, вливаємо томатну пасту й починаємо мішати. Доводимо майже до кипіння.
4. Зливаємо воду з пасту, додаємо її в пассату й ретельно перемішуємо. Подаємо одразу.





Анастасія Голобородько

Сертифікована
нутриціологиня, дієтологиня

@anastasiia_g

Інгредієнти

Стигле авокадо — 1 шт.

Часник або цибуля
шалот — 1 шт.

½ лайма

Кілька гілочок
кінзи або м'яти

Сіль і свіжомелений
чорний перець

Оливкова олія
Casas de Hualdo

Гуакамолє

🕒 10 хвилин

🍽️ 4 порції

Спосіб приготування:

1. Розрізаємо авокадо навпіл, виймаємо кісточку. Не очищуючи авокадо від шкірки, робимо поздовжні надрізи, потім проводимо ножом поперек. Проводячи ложкою вздовж шкірки, виймаємо кубики.
2. Змішуємо із дрібно порубленою кінзою, подрібненою цибулею або часником. Заправляємо сіллю, перцем, оливковою олією.





Анастасія Голобородько

Сертифікована
нутриціологиня, дієтологиня

@anastasiia_g

Інгредієнти

Два види капусти:
цвітна, броколі, романеско,
кольрабі або брюссельська —
по 3-4 суцвіття

½ батату середнього
розміру

Часник — 3 зубчики

½ солодкого перцю

Тофу, креветки
або філе птиці — на вибір

Кунжут — 1 ч. л.

Місо-паста — 1 ст. л.

Сухе чилі

Кокосове масло

Bio Planete

Кінза

Соевий соус



Місо стір-фрай

🕒 10 хвилин

🍽️ 4 порції

Спосіб приготування:

1. У пательні розтоплюємо кокосове масло. Нарізаємо овочі. Протягом 30 секунд припускаємо нарізаний часник, поки не з'явиться аромат. Додаємо батат і готуємо 2-3 хвилини.
2. Додаємо місо-пасту й перемішуємо. Додаємо тофу, креветки або філе птиці. Готуємо ще 5 хвилин.
3. Додаємо 2 види капусти, перець, сухе чилі. Готуємо ще 2 хвилини, помішуючи.
4. Посипаємо кунжутом. Помішуючи, готуємо ще 1 хвилину. Перед подачею посипаємо свіжою кінзою та збризкуємо соєвим соусом.



Снеки

Для того щоб перекусити швидко та з користю для себе, необов'язково вигадувати щось складне. Це приклади снеків, які можна взяти із собою в дорогу або дати дитині до школи.



1 + сир в упаковці
+ томати «Чері»
+ кеш'ю

2 + горіховий батончик
+ фрукт

3 + щільний житній
хліб з насінням
+ песто
+ сир

4 + цільнозернове печиво
з насінням
+ горіхове молоко без
підсолоджувача
+ ягоди або фрукт

5 + рол з кукурудзяного
коржа
+ хумус або тофу
+ томати
+ тонко нарізана морква

6 + чіа-пудинг
+ ягоди
+ шматочки чорного
шоколаду

7 + консервований нут
+ песто
+ хрусткі овочі

8 + бебі морква
+ мінібаночка хумусу

9 + лляні або овочеві хлібці
з насінням
+ морква й маленькі огірки
+ гуакамолє в банці або
улюблений дїп (мус з оливок,
горіховий соус, бабагануш,
овочева «ікра»)

10 + виноград
+ шматочки витриманого сиру

11 + рослинний йогурт без добавок
+ цільний фрукт
+ насіння

12 + фрукт
+ мікс горіхів

13 + хрусткий фрукт
+ горіхові хлібці або мигдалева
паста в порційній упаковці

14 + горіховий йогурт
+ беззернова гранола або
гранола з горіхами без сиропу
та сухофруктів

15 + оливки
+ томати «Чері»





ПЕЧИВО ДЛЯ ПЕРЕКУСТІВ З ДРУЗЬЯМИ

РЕКОМЕНДУЄ
goodwine
СПРОБУВАТИ

обирайте позиції
з цільнозернового
борошна



Над журналом працювали:

Тексти

Анастасія Голобородько

Редактура та переклад

Анастасія Вінокурова

Таня Поло

Анастасія Бойченко

Коректура

Анастасія Бойченко

Фото

Анна Брудна

Дмитро Баранов

Анастасія Федоренко

Сергій Мартиненко

Markus Spiske (Unslash.com, с. 4)

Paige Cody (Unslash.com, с. 5)

Niklas Hamann (Unslash.com, с. 6)

Zanda Photography (Unslash.com, с. 7)

Nathan Dumlao (Unslash.com, с. 8)

M Draa (Unslash.com, с. 79)

Ellen Bordal (Unslash.com, с. 86)

Jo Sonn (Unslash.com, с. 93)

Victoria Aleksandrova (Unslash.com, с. 94)

Katarzyna Grabowska (Unslash.com, с. 102)

Christina Rumpf (Unslash.com, с. 108)

Mette Van Der Linden (Unslash.com, с. 109)

Ідея та артнагляд

Марія Олійник

Катерина Масюта

Катерина Деменко

Олександра Протопопова

Дизайн і верстка

Катерина Масюта

Таїсія Лаврова

Катерина Лозанова

Відповідальна за випуск

Таня Поло

Зроблено в бюро
корпоративних медіа
punkt publishing

Видавець

ТОВ «Бюро Вин»
Вул. Мечнікова, 9
м. Київ, Україна

ОСОБИСТИЙ ПОМІЧНИК

сервіс доставки продуктів



Замовляйте
доставку чи самовивіз
у додатку goodwine

