

# Wspólne gotowanie

## – zdrowa pizza

Jolanta Jabłońska

**M**oje przedszkolaki bardzo lubią wspólne gotowanie, przygotowywanie zdrowych potraw, które później można zjeść w gronie rówieśników i pochwalić się swoimi zdolnościami kucharskimi. Angażując dzieci w tego typu zadania, rozwijamy u nich samodzielność, wytrwałość, koncentrację, uczymy zasad zdrowego odżywiania, komponowania potraw itp. Pokazujemy także, jak ważna jest ich pomoc we wspólnych działaniach kulinarnych. Z pewnością zachęci to małych pomocników do samodzielnego przygotowywania drobnych przekąsek i prostych dań. Dzieci chętniej jedzą posiłki, które mogły przygotować, dobierając składniki i ucząc się jednocześnie ich różnych smaków.

Naszą pizzę przyrządziliśmy z kilkoma mamami, które wcześniej przygotowały potrzebne składniki i nam asystowały.

Dzieci uwielbiają pizzę. Będzie ona pełnowartościowym posiłkiem, jeśli użyjemy do jej przygotowania zdrowych produktów z pewnego źródła.

Pamiętajmy o kilku podstawowych zasadach:

1. Wyróbmy **ciasto** z dodatkiem np. 1/3 części mąki pełnoziarni-

stej, razowej, obfitującej w błonnik – niezbędny do wspomagania funkcji przewodu pokarmowego. Można też dorzucić garść otrębów, łyżkę siemienia lnianego, ziaren słonecznika, zarodków pszennych czy pestek dyni. Smak ciasta wzbogacimy, dodając do niego odrobinę gałki muszkatołowej. Do zaczynu drożdżowego możemy dodać miód zamiast cukru. Zadbajmy, aby podstawę naszej pizzy stanowiła cienka warstwa ciasta. Dzięki temu ograniczymy spożycie większej ilości kalorii i zyska na tym smak potrawy.

2. Do przygotowania rozczynu użyjmy **świeżych drożdży** zamiast tych w proszku. Ciasto z dodatkiem świeżych drożdży jest stabilniejsze, a konsystencja gęstsza i bardziej zwarta. Ciasto pięknie rośnie i jest mniej napowietrzone niż to z drożdżami instant.

3. Wybierzmy najmniej kaloryczny **ser**. Dobry będzie włoski ser mozzarella, który zawiera znacznie mniej tłuszczu niż tradycyjny żółty ser, choć taki też możemy wybrać – najlepiej pokroić go w cienkie plasterki lub zetrzeć na tarce. Ser ma najwięcej wapnia ze wszystkich produktów mlecznych (naj-

więcej ma parmezan). Dodatkowo zawiera bakterie kwasu mlekowego i podpuszczkę. Sery podpuszczkowe oprócz wapnia mają także dużo związków mineralnych, dlatego warto je stosować w naszej diecie, kontrolując oczywiście ilość tego produktu w codziennym spożyciu. W pizzy jest niezastąpionym i bardzo lubianym dodatkiem.

4. Dodajmy dużo zdrowych i kolorowych **warzyw lub owoców** bogatych w przeciwutleniacze, witaminy i wartościowe składniki mineralne wzmacniające odporność organizmu. Szczególną rolę odegrają tu pomidory użyte w plasterkach czy w postaci sosu. Są one źródłem witaminy C, zawierają antyoksydanty, potas i cenny dla naszego organizmu likopen. Kolorowa pizza zachęci smakoszy tej potrawy do jej spożycia, a „przemycone” w niej zdrowe warzywa i owoce skłonią nawet niejadków do ich spróbowania.

5. Dla wzbogacenia smaku pizzy użyjmy różnych **zioł**. Najlepiej, aby były świeże, z domowego ogródka lub kupione w sklepie. Zawarte w nich olejki eteryczne i przeciwutleniacze doskonale wpływają na trawienie i dodają potrawie nie-







zapomnianego smaku. Sprawdź się tu: bazylią, oregano, tymianek, majeranek i szczypiorek.

6. Przygotowując sos do pizzy, wykorzystajmy zdrowe składniki. Podstawą sosu niech będą soczyste pomidory. Dodajmy oliwę lub olej rzepakowy. Doskonała będzie także samodzielnie przygotowana oliwa smakowa (do oliwy dodajemy np. czosnek, świeże zioła, paprykę, suszone pomidory).

7. Zrezygnujmy z dodawania tłustego mięsa i wędlin lub ograniczmy ich ilość, są bowiem źródłem niezdrowych nasyconych tłuszczów podwyższających poziom cholesterolu we krwi. Jeśli chcemy dodać **mięсны składnik**, wybierzmy produkt sprawdzony, od dobrego producenta. Może to być chuda wędlina (drobiowa), kawałki chudego mięsa (drobiowe, wołowe).

Moje maluszki zdrową pizzę przygotowały wspólnie z rodzicami, którzy wcześniej zgromadzili niezbędne składniki. Starsze dzieci większą część pracy mogą wykonać samodzielnie: pokroić warzywa, owoce, zagnieść ciasto czy zetrzeć żółty ser. My mieliśmy na stołach rozłożone w plastikowych pojemnikach: czarne i zielone oliwki (źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych), pokrojone pomidory, pieczarki, czerwoną i zieloną paprykę, soczystego ananasa, kukurydzę, mozzarellę, starty ser żółty. Były także różne świeże zioła: oregano, bazylią i tymianek. Przed każdym dzieckiem leżał papier do pieczenia,

na którym mali kucharze przygotowali swoją pizzę.

Dzieci z wielką uwagą wysłuchały opisu przyrządzenia pizzy. Oglądały, nazywały i poznawały po zapachu poszczególne składniki. Dowiedziały się, że ciasto drożdżowe na naszą pizzę potrzebowało czasu na wyrośnięcie, a dobrze wyrobione nie powinno przyklejać się do dłoni. Dlatego ze względu na czas, jaki jest potrzebny na wyrośnięcie ciasta, zostało ono

### Przybory i składniki:

- białe nakrycia głowy i fartuszki dla dzieci;
- papier do pieczenia (wycięty prostokąt dla każdego dziecka);
- wałki do ciasta;
- blachy do pieczenia w piecu elektrycznym;
- łyżki do nakładania i rozsmarowania sosu;
- tace i talerze, serwetki;
- pojemniki z następującymi składnikami: czarne i zielone oliwki, pokrojone pomidory, kolorowa papryka, ananas, wędlina, pieczarki, kukurydza, starty ser żółty i pokrojone kawałki mozzarelli (mozzarellę należy dobrze odsączyć, aby ciasto nie wchłonęło wilgoci; w sklepach można kupić specjalną mozzarellę do pizzy);
- świeże (umyte) zioła w doniczkach;
- oliwa (do ciasta i sosu pomidorowego);
- sól, pieprz, cukier (do smaku);
- sos pomidorowy.

### Produkty na ciasto:

- 350 g mąki pszennej (w tym 1/3 mąki pełnoziarnistej);
- 180 g letniej wody (3/4 szklanki);
- 20 g świeżych drożdży;
- 25 g oliwy (ok. 3 łyżek);
- 1 płaska łyżeczka soli;
- 1/2 łyżeczki cukru.

wcześniej przygotowane przez rodziców. W pojemnikach był także sos pomidorowy (zmiśowane pomidory) z niewielką ilością czosnku, suszonych ziół i oliwy. Dzieci miały wałki do ciasta oraz łyżki do rozsmarowania na cieście sosu pomidorowego. Każdy mały kucharz miał na sobie białe nakrycie głowy i biały fartuszek. Wszyscy dokładnie umyliśmy ręce. Teraz mogliśmy zabrać się do pracy. Ten etap, czyli przygotowanie składników, poznanie kolejnych czynności, jest bardzo ważny, ponieważ pomaga wyrabiać w dzieciach zdrowe nawyki żywieniowe.

Z tej porcji składników wyjdzie nam około 6 średniej wielkości pizz. Jeśli chcemy zrobić ich więcej, składniki należy podwoić lub potroić – zależnie od liczby dzieci w grupie. Ciekawostką dla smakoszy pizzy może być informacja, że w sklepach można dostać także specjalną mąkę do pizzy La Tua Farina.

### Przygotowanie ciasta

W kubku z letnią wodą, z dodatkiem odrobiny mąki i cukru, należy rozrobić drożdże. Następnie trzeba je odstawić na około 10 minut.



Mąkę przesypać lub przesiać do miski, dodać wymieszane drożdże i pozostałe składniki oraz ugnieść. Po wyrobieniu ciasto ma być elastyczne i łatwo odchodzić od rąk. Jeżeli będzie się kleiło, należy dosypać 10–15 g mąki. Wszystkie składniki należy energicznie wymieszać (najpierw łyżką, potem rękoma) do uzyskania jednolitej, sprężystej kuli. Świeże ciasto zaraz po wyrobieniu należy oprószyć delikatnie mąką lub skropić oliwą i pozostawić w misce przykrytej ściereczką w ciepłym miejscu na kilkadziesiąt minut (30–45). Tradycyjny włoski przepis zakłada odstawienie ciasta do wyrośnięcia nawet na parę godzin, ale ten pomysł można już samodzielnie wypróbować w domu. Kiedy ciasto podwoi swoją objętość, należy je ponownie wyrobić, a następnie podzielić na części.

### Sos do pizzy:

- 2 puszki całych lub pokrojonych pomidorów;
- 2 ząbki czosnku;
- 3 łyżki oliwy;
- 1 płaska łyżeczka soli;
- 1 płaska łyżeczka cukru;
- szczypta pieprzu;
- świeże lub suszone zioła do smaku.

Czosnek należy precyzyjnie przecisnąć przez praskę i wrzucić do pomidorów włożonych do wysokiego pojemnika. Dodać pozostałe składniki i za pomocą blendera zmiksować do uzyskania gładkiego sosu, gotowego do nakładania na ciasto (bez gotowania). Dzieci mogą eksperymentować z różnymi smakami ziół i wybierać ulubiony smak sosu.

### Komponowanie pizzy

Komponowanie pizzy każde dziecko rozpoczęło od spłaszczenia (rękoma lub wałkiem) kulki ciasta. Przedszkolakom bardzo podobało się ugniatanie miękkiego ciasta, które przez swoją elastyczność rozciągało się, by w końcu przybrać określony kształt spodu pizzy. Część dzieci zawiązała rogi ciasta, część pozostawiła je płaskie. To świetne ćwiczenie



manualne, dzięki któremu maluszki doskonali precyzyjne ruchy palców i dłoni. Następną czynnością było rozsmarowanie na spodzie pizzy pomidorowego sosu. Okrężne ruchy ręki i przedramienia to także ćwiczenie sprawnościowe doskonalące motorykę dzieci. Po wykonaniu tej czynności każdy kucharz musiał zastanowić się, jak będzie wyglądała jego pizza, wybrać składniki oraz przemyśleć, w jaki sposób je ułożyć. Tu rozpoczęła się wspaniała zabawa polegająca na artystycznym tworzeniu „witrażowych pizz”, z których każda była inna pod względem koloru i wybranych dodatków. Pomysłem nie było końca. Każdy chciał, aby jego pizza wyglądała najpiękniej. Dzieci układały symetryczne i dowolne wzory, opowiadały, jaki obrazek udało im się stworzyć z gotowych składników. Ozdobione spody układaliśmy na metalowych blachach, które mamy zaniósł do kuchni. Tam upieczono je w elektrycznym piecu w temperaturze ok. 210 stopni. Na gorące pizze musieliśmy poczekać około 15–20 minut. Ciasto zarumieniło się, stało się kruche i chrupiące, a ser roztopił się, otulając naszą pizzę smakowitą, ciągnącą się pierzynką. Uczta była wspaniała. Dzieci z wielkim apetytem zjadały każdy pokrojony kawałek, który dodatkowo można było polać sosem pomidorowym. Pozostały puste talerze, ale najedzone brzuszki. Oczywiście nie zapomnieliśmy posprzątać po skończonym posiłku i podziękować rodzicom za pomoc.

We Włoszech jedzenie pizzy przez najmłodszych jest zjawiskiem powszechnym. W tym kraju pizza nie jest zaliczana do potraw typu fast food. Jest smacznym, ale przede wszystkim zdrowym i pełnowartościowym posiłkiem. Wystrzegajmy się pizz przygotowanych z dużej ilości grubego ciasta i z wielu tuczających dodatków, a z niewielką ilością warzyw czy owoców. Pizza zrobiona samodzielnie, upieczona w piekarniku lub piecu (a nie w mikrofalówce) z pewnością będzie smaczną i zdrową potrawą, chętnie przyrządzaną i spożywaną przez dzieci.

Nie podawajmy naszym przedszkolakom przetworzonych i konserwowanych produktów, takich jak hamburgery, hot dogi, gotowe dania do odgrzania, zupki w proszku, sosy w słoikach, przyprawy z glutaminianem sodu. Zastąpmy je samodzielnie przygotowanymi posiłkami z pełnowartościowych produktów: warzyw, owoców, świeżych lub suszonych ziół, z dodatkiem olejów roślinnych tłoczonych na zimno itp. Zaczniemy dbać o zdrowie swoje i naszych bliskich. Od najmłodszych lat wpajamy dzieciom zasady zdrowego stylu życia poprzez wspólne gotowanie, przyrządzanie posiłków z pełnowartościowych składników. Maluchy z radością podejmą się takich kształcących i niezwykle interesujących działań.

**Jolanta Jabłońska**

Przedszkole nr 196 „Kraina Misiów”  
w Warszawie