ART HOTEL®
★★★★

Art Kids menu

Jak gotować z dziećmi
i czym je karmić?

Starter

Katarzyna Gubała
Redaktor naczelna

#ArtKidsMenu to kulinarne przedsięwzięcie, które edukuje dzieci i rodziców w temacie zdrowego żywienia. Wszystko zaczęło się 2 lata temu. Szefowie Art Hotelu we Wrocławiu chcieli dowiedzieć się, jak powinno wyglądać idealne dziecięce menu w restauracji. Doskonałym źródłem wiedzy okazały się wspólne warsztaty kulinarne dla małych gości hotelu oraz wypełnienie przez młodych uczestników prawie 300 ankiet ze szczegółowymi pytaniami o indywidualne preferencje kulinarne. Od tego, co dzieci lubią jeść na śniadanie po pytania czy gotują z rodzicami. Odpowiedzi przerosły najśmielsze oczekiwania samych organizatorów. Oddajemy w wasze ręce e-book z efektami naszej pracy oraz przepisami na najlepsze dania i kiszonki zaproponowane przez same dzieci. Niech wam posłużą ku inspiracji. A jeśli będziecie mieli chęć spróbować naszego doskonałego dziecięcego menu - zapraszam do Art Restauracji!

Redaktor naczelna: **Katarzyna Gubała**
Redakcja: **Anna Wałęsa**
Projekt okładki, opracowanie techniczne i skład:
John Weston Group www.john-weston.com
Zdjęcia: **Anna Kowalczyk www.FB.com/widocznie**
Bartosz Sadowski www.barteksadowski.pl
Katarzyna Gubała www.katarzynagubala.pl
Bartek Janiczek www.dunvael.pl

© Art Hotel Wrocław

Drogi Czytelniku!
Jeżeli spodobała Ci się nasza książka, zajrzyj pod adres: www.arthotel.pl
Znajdziesz tam więcej informacji o naszych ciekawych akcjach, promocjach, warsztatach oraz o samym Art Hotelu i możliwościach spędzenia w nim czasu.

Organizator

ART HOTEL®
★★★★

Z radością współtworzymy wyjątkowy charakter miasta stu mostów, artystów i uwielbianych przez najmłodszych krasnali. Art Hotel to zdecydowanie nietuzinkowy hotel usytuowany się w zacisznej uliczce, z której już tylko 200 metrów dzieli naszych Gości od serca miasta - Wrocławskiego Rynku.

Butikową atmosferę hotelu podkreślają pokoje, które zostały zaprojektowane przez wrocławską malarkę i architektkę - Renatę Micherda-Jarodzką, dzięki czemu każdy z nich ma niepowtarzalną duszę. Czym byłby jednak dobry hotel bez wybornej kuchni? Art Restauracja i Kawiarnia od lat zachwyca naszych Gości wysmakowanym wnętrzem i doskonałym menu, tworzonym w oparciu o tradycyjne receptury i regionalne produkty.

Będąc naszym Gościem, koniecznie znajdź w karcie dania z literą „W" jak Wrocław i wypróbuj dań stworzonych na bazie tajnych receptur, a obiecujemy, że zapragniesz do nas wrócić. Warto również wspomnieć, że nasz personel zadba o każdy najmniejszy szczegół tak, aby Twój pobyt w Art Hotelu należał do tych niezapomnianych.

ul. Kiełbaśnicza 20, 50-110 Wrocław | tel. +48 661 120 300 | www.arthotel.pl

Wstęp 06

Dziecko w restauracji
Nowy klient, nowy trend.

W akcji

07 Najważniejszy pierwszy posiłek

10 Za dużo cukru w cukrze

24 Szymon Radzimierski - podróżnik

26 Julka Cymbaluk - MasterChef Junior

28 Alicja Janosz - piosenkarka

30 Globtroterki

Przepisy

Kiszonki

Domowe ogórki kiszone 34

Kiszona papryka 38

Rzodkiewki kiszone z burakiem 42

Cukinia kiszona w herbacie 46

Gazowane winogrona w miodzie 50

Kiszone śliwki w solance 54

Kiszona dynia hokkaido 58

Kiszona brukselka 62

Menu restauracyjne*

Zupa pomidorowa 68

Spagetti 72

Frytki 76

Burger 80

Naleśniki 84

* Menu dostępne jest w Art Restauracji ul. Kiełbaśnicza 20 we Wrocławiu.

Dziecko w restauracji

nowy klient, nowy trend

Myślicie, że dzieci w restauracji zamawiają tylko frytki, pizzę i popijają to niezdrową kolą?

Nic bardziej mylnego. Jak wynika z rozmów i ankiet przeprowadzonych przez Art Hotel i Katarzynę Gubałę – gdyby dzieci miały wybór – jadłyby frytki z marchewki i zamawiały pomidorową.

Przepisów szukajcie od strony 30

Idealne dziecięce menu

Ponad rok trwał projekt „Idealne dziecięce menu" stworzony we wrocławskim Art Hotelu. Zaczęło się niewinnie, od pytania: „co dzieci lubią jeść w restauracji?". Pizza i lody? Okazuje się, że niekoniecznie. Młodzi klienci mają swoje zdanie na temat menu i nie zawsze jest ono zgodne z wyobrażeniami dorosłych. Z czasem ankieta rozrosła się i pytania przestały dotyczyć wyłącznie restauracji, a objęły badanie dziecięcego jadłospisu, codziennych nawyków żywieniowych, a nawet oceny zachowań samych rodziców oczami najmłodszych. Przez rok w Art Hotelu i w Art Restauracji badano gusta dziecięce. Wyniki tego eksperymentu okazały się dla jednych szokujące, dla innych... bardzo optymistyczne.
Przekonajcie się sami!

Najważniejszy pierwszy posiłek

Gdyby dzieci mogły wybrać to, co chcą jeść i pić na śniadanie to... byłoby to kakao i owoce.

Ponad połowa ankietowanych marzy właśnie o takim początku dnia. Dla większości rodziców te odpowiedzi wywołały zdziwienie. Okazuje się, że dzieci wolą porcję witamin i dawkę magnezu na śniadanie od popularnych płatków z mlekiem. 85% badanych uważa, że kanapka to podstawa drugiego śniadania. A jaka? Najlepiej gdyby rodzice dawali dzieciom wybór w jej kompozycji. Raz będzie to szynka i ogórek, a raz serek i pomidor.

Nie tylko bobas lubi wybór. Dzieci w wieku szkolnym chcą jeść autorskie kanapki skomponowane samodzielnie. Tylko czy rodzice rano mają czas na dyskusje o tym? Podpowiadamy: pytanie „co chcesz do chleba na śniadanie?" warto zadać wieczorem dnia poprzedniego. Ustalić z góry i tej reguły się trzymać. Dziecko będzie miało poczucie wpływu na własne jedzenie, a rodzic uniknie porannego zamieszania.

Warzywa górą!

Sama jestem od lat na diecie roślinnej, więc najbardziej w sprawdzaniu dziecięcych gustów nteresowało mnie to, czy dzieci mają świadomość tego trendu.

Katarzyna Gubała, właścicielka firmy Veglab szkolącej restauracje z kuchni wege i autorka dziecięcych ankiet.

Odpowiedzi zaskoczyły nas wszystkich. Okazuje się, że dzieci mają bardzo dużą wiedzę na temat kuchni wegetariańskiej i wcale nie muszą jeść burgerów mięsnych. 68% zadeklarowało chęć spróbowania warzywnych kotletów, a 44% przyznało się, że zjadłoby roślinnego burgera, gdyby nie wiedziało, że jest bez mięsa. Wychodzi na to, że nawet największe niejadki mają w sobie przestrzeń na warzywne eksperymenty.

Nim projekt ruszył, Katarzyna Gubała przeszkoliła obsługę Art Hotelu z kuchni wegetariańskiej i wegańskiej oraz diet wykluczeniowych. Działania zakończyły się certyfikatem, a do głównego menu trafiły tak wykwintne dania, jak risotto z marynowanym tofu czy krem z dyni Hokkaido na mleku kokosowym. Okazało się, że połowa dzieci z ankiet zdecydowanie lubi kuchnię wegańską. W kuchni roślinnej dzieci stawiają na naleśniki i pierogi.

– W nowej karcie dziecięcej Art Restauracji te dania już na nie czekają – wyjaśnia Anna Wałęsa, specjalista do spraw sprzedaży i marketingu w Art Hotelu we Wrocławiu. – Od początku tego projektu zależało nam na rzetelnym przebadaniu dziecięcych gustów, bo są one dla nas ważne i miarodajne. Od tego uzależnialiśmy konstrukcję dziecięcego menu. Liczymy, że inne restauracje pójdą za naszym przykładem i wprowadzą do swoich kart zdrowszą opcję dań dla najmłodszych swoich gości. Zamiast niezdrowych frytek przestawią się na alternatywę w postaci pieczonych warzyw sezonowych: marchewki, pietruszki, selera, buraków, topinamburu, dyni i batatów.

Zupy moc

Jak wyglądają wyniki według dzieci?

1. **Pomidorowa**
2. **Rosół**
3. **Żurek**
4. **Ogórkowa**
5. **Barszcz**

Bez ryżu, za to z makaronem. Na ten ostatni ankietowani są bardzo otwarci i ponad połowa z nich z chęcią spróbuje ją z lanymi kluseczkami od szczęśliwych kurek lub kolorowym makaronem.

Zupa krem czy warzywa w kawałkach?

Tutaj dziecięce gusta dzielą się po połowie.

Które warzywo wygrywa według dzieci?

Marchewka, pomidor, ogórek.

A tu niespodzianka - ogłaszamy równe uwielbienie dla wszystkich trzech smaków.

Co smakuje wśród owoców?

Małoletni koneserzy lubią zarówno jabłka jak i banany. Bardzo cenią je w swojej diecie. Zdecydowana większość lubi też maliny, pomarańcze i jagody. Najmniej smakuje im kiwi, grejpfrut i mango.

W Art Restauracji postawiliśmy na regionalnych dostawców. Dzięki temu mamy zawsze świeże i sprawdzone warzywa i owoce od zaprzyjaźnionych dolnośląskich gospodarstw.

Grzegorz Pomietło, szef kuchni

Za dużo cukru w cukrze

“

Zdrowe słodycze istnieją- kiedy serwujemy je u nas z sezonowych owoców!

Uwaga na słodycze pomiędzy posiłkami! Do podjadania przyznało nam się trzy czwarte ankietowanych dzieci. W szczegółowych pytaniach okazało się jednak, że to najczęściej rodzice proponują niezdrowe słodycze swoim dzieciom! W większości domów jest specjalne miejsce do trzymania słodyczy wydzielanych przez dorosłych. Niewielu z nich jednak proponuje słodki owoc lub warzywo w ramach przegryzki między posiłkami. 62% dzieci zdecydowanie byłoby skłonne spróbować suszonych jabłek czy liofilizowanych pomidorów, gdyby im ktoś je zaproponował. Maluchy wiedzą, że wiele słodyczy jest niezdrowych, ale tylko 17% ankietowanych zapewnia, ze byłoby w stanie się od nich powstrzymać przez tydzień. Pocieszający może być fakt, że dzieci z lodów lubią sorbety, a z ciast szarlotkę. Może więc zamiast słodkiego batonika, upiec z dzieckiem samodzielnie ciasto w weekend?

Nie rób tego, bo się pobrudzisz

78%

dzieci lubi gotować ze swoimi rodzicami. Niestety tylko jedna trzecia z nich ma taką szansę lub kiedykolwiek to zrobiło. Zdecydowana większość maluchów odpowiadała, że rodzice nie mają czasu na zabawy w kuchni z nimi. Dorośli twierdzą, że bałagan w kuchni jest zły i niedopuszczalny.

35%

rodziców nigdy nie zaproponowało swojemu dziecku, żeby przygotowało samodzielnie posiłek.

Jeśli zastanawiacie się, co ugotować na obiad z własnym dzieckiem to naleśniki będą zawsze strzałem w dziesiątkę. A ile przy tym zabawy! Sprzątaniem można zawsze podzielić się po połowie.

Drugie danie zaskakuje

34% ankietowanych z ryb stawia na dorsza. Jeśli mięso to w jakiej postaci? Kotlet rozwiązałby sprawę? Połowa dzieci jest na „tak" jeśli będzie to drób.
Nawet jeśli zabierasz niejadka do restauracji, zamów mu spaghetti. W restauracji wybiera je 8 na 10 małych gości. O dziwo, dzieciom jest bez różnicy czy będzie to danie w towarzystwie mięsa czy nie. Makaron i sos pomidorowy są dla nich wystarczającym czynnikiem decydującym o wyborze tego posiłku.
Dzieci mogłyby jeść codziennie naleśniki. No może na zmianę z pierogami. I tutaj kolejne zaskoczenie. Dzieci na równi cenią sobie na talerzu pierogi ruskie, jak i z owocami. Najbardziej te ostatnie lubią z jagodami i truskawkami. Zaś wśród potraw pod hasłem „obrzydliwe" wypisują w otwartych pytaniach pierogi z mięsem! Warto zapamiętać.

“

Kiedy dziecko w restauracji ciągle zamawia pizzę, frytki na zmianę z hot dogiem może czas na zmiany?

Czas na kulinarną rewolucję

– Czy zdrowy burger istnieje? U nas zawsze! – śmieje się Anna Wałęsa. – Już dawno uznaliśmy, że nasze burgery z dodatkiem roślin strączkowych (ciecierzycy, groszku czy fasoli) smakują dzieciom na równi z drobiowymi. W ten sposób dostarczamy maluchom roślinnego białka zamiast wyłącznie tłuszczów trans.
Kiedy dziecko w restauracji decyduje zawsze o spaghetti, my zdecydujmy za nie i poprośmy obsługę o makaron pełnoziarnisty. Dla większości dzieci jego skład nie ma znaczenia, a jest to zdecydowanie zdrowsza opcja.
Zdrowe frytki naprawdę istnieją. Batat, marchewka i burak to warzywa, które najmłodsi chętnie zjedzą. A może pozwolimy im sami obsypać takie frytki sezamem, czarnuszką czy słonecznikiem? Na efekty pustego talerza nie będziemy długo czekać. Warzywa sezonowe polecają się na frytki.

Idealne dziecięce menu

Projekt Art Hotel Wrocław i Veglab Katarzyna Gubała trwał ponad rok. Wzięło w nim udział ponad 200 dzieci z różnych środowisk. Były wśród nich dzieci okolicznych szkół, blogerów, dziennikarzy, klientów restauracji. Dzieci były w wieku od 4 do 16 lat. Najmłodszym pytania z kwestionariusza czytali i pomagali zrozumieć pracownicy Art Hotelu. Najlepsze dania wybrane przez dzieci weszły do menu dziecięcej karty Art Restauracji. Nim to jednak nastąpiło poprzedziły je 2 wielkie warsztaty kulinarne, podczas których 50 dzieci, pod okiem szefa kuchni Grzegorza Pomietło, przygotowało ulubione dania.

Do nowych smaków przekonujemy dzieci poprzez zabawę!

Warsztaty kulinarne

dla dzieci ArtKidsMenu
w Art Hotelu we Wrocławiu

Ponad 300 słoików z kiszonkami wykonanych przez 120 dzieci to efekt czterech letnich warsztatów kulinarnych #ArtKidsMenu we Wrocławiu. Wśród specjalnych gości w Art Hotelu pojawiła się piosenkarka Alicja Janosz, młody podróżnik Szymon Radzimierski, zwyciężczyni MasterChef Junior Julka Cymbaluk oraz ekipa blogerów z Globtroterek.com.

“

Gotowanie z dziećmi to wyzwanie, ale też wielka przygoda. Przekonali się o tym organizatorzy warsztatów.

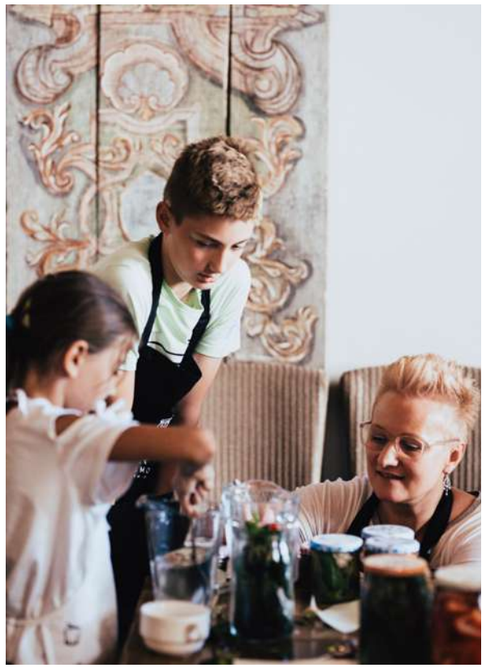
Idealne menu dla dzieci w Art Restauracji

Przepisów szukajcie od strony 30

– Zaczęliśmy dwa lata temu od projektu, w którym poszukiwaliśmy wraz z najmłodszymi gośćmi pomysłów na idealne restauracyjne menu dla dzieci – tłumaczy Anna Wałęsa, kierownik do spraw marketingu w Art Hotelu. – Z ankiet jasno wynikało, że dzieci mają wyrobione kulinarne gusta, wiedzą co chcą jeść w hotelu, a na co absolutnie nie mają ochoty. Na tej podstawie powstało nasze najnowsze menu dla dzieci w Art Restauracji.

Podczas projektu #ArtKidsMenu zebrano odpowiedzi z ponad 200 ankiet przeprowadzonych wśród dzieci. Jasno z nich wynikało, co dzieci lubią. Okazało się, że dzieci bardzo pragną gotować z rodzicami, natomiast dorośli nie znajdują na to czasu.

Rodzice potrzebni do gotowania



95%

naszych małych ankietowanych skarżyło się na swoich rodziców – tłumaczy Agnieszka Radzikowska, dyrektor generalna Art. Hotelu we Wrocławiu. – Dlatego postanowiliśmy kontynuować nasz projekt i umożliwić gotowanie rodzicom z dziećmi. Niech to będzie wielka zabawa. Chcemy im pokazać, że dzieci nie robią wielkiego bałaganu, a wspólnie są w stanie stworzyć naprawdę ciekawe kompozycje kulinarne. Tematem wiodącym czterech naszych warsztatów są kiszonki. Pomysł na czasie, zdrowy i jak się okazuje, bardzo kreatywny.

Nauka o ekologii i zdrowym żywieniu

“

Przyjdź ze słoikiem, wyjdź z kiszonką — hasło przewodnie akcji zaplanowanej dla mieszkańców Wrocławia i okolic, gości bibliotek miejskich i wszystkich chętnych, którzy mieli ochotę wziąć udział w kulinarnych zmaganiach.

- Trend zero waste, czyli niemarnowania jedzenia jest w tej chwili wszechobecny – tłumaczy koordynatorka akcji i diet coach Katarzyna Gubała. – Zależało nam na tym, żeby w prostych krokach nauczyć dzieci ekologii i dać im przestrzeń na wspólne gotowanie z rodzicami. Do tego kiszonki to wdzięczny temat. Pokazuje najmłodszym, że jedzenie nie pochodzi tylko ze sklepowej półki. Można je wykonać samemu, w kilka minut zamknąć smak lata w słoiku i cieszyć się aromatem i witaminami w zimie. Dzieci podchodziły z wielkimi emocjami do przepisów. Były szczególnie zachwycone przepisem na gazowany winogron czy kiszoną brukselkę. Rodzicom zaś pokazywaliśmy, że fermentacja to nie tylko tradycyjne ogórki czy kapusta, ale też dynia, fasolka, papryka, buraczki, a nawet liście rzodkiewki!

- Wierzymy, że popularne reklamówki zaśmiecają naszą planetę – wyjaśniała Anna Pławecka z Targ Piastu. – Edukujemy naszych klientów na różne sposoby, między innymi poprzez proponowanie im robienia zakupów do papierowych toreb lub z użyciem wielorazowych siatek z materiału.

“

O to, jak chronić przyrodę zadbała też hurtownia Targ Piast fundując wszystkim uczestnikom siateczki na zakupy wielokrotnego użytku.

Czytaj więcej o idealnym menu dziecięcym na stronie 4

Wspólne gotowanie z dziećmi

#ArtKidsMenu to kulinarne przedsięwzięcie, które edukuje dzieci i rodziców w temacie zdrowego żywienia. Wszystko zaczęło się 2 lata temu. Szefowie Art Hotelu chcieli dowiedzieć się, jak powinno wyglądać idealne dziecięce menu w restauracji. Doskonałym źródłem wiedzy okazały się wspólne warsztaty kulinarne dla małych gości hotelu oraz wypełnienie przez młodych uczestników 200 ankiet ze szczegółowymi pytaniami o indywidualne preferencje kulinarne. Od tego, co dzieci lubią jeść na śniadanie po pytania czy gotują z rodzicami. Odpowiedzi przerosły najśmielsze oczekiwania samych organizatorów.

- Chcemy pomóc rodzicom znaleźć czas na wspólne gotowanie z dziećmi – wyjaśnia ideę projektu Anna Wałęsa, kierownik do spraw marketingu w Art Hotelu. – Dajemy hotelową przestrzeń, słoiki, etykiety i specjalne na tę okazję zaprojektowane kuchenne fartuszki i plecaki. Dzięki naszej inicjatywie dzieci spełnią swoje marzenia – wspólne gotowanie z zabieganymi rodzicami.

W kuchni ważny jest autorytet

W trakcie kolejnych spotkań kulinarnych dzieci miały okazję poznać wybitne osobistości. Piosenkarka Alicja Janosz tłumaczyła dzieciom, jak ważne jest zdrowe odżywianie i jak radzić sobie z alergiami poprzez warsztaty śpiewu i zabawę. Młody podróżnik i autor książek Szymon Radzimierski zachęcał dzieciaki do próbowania nawet najbardziej egzotycznych dań, a ekipa z globtroterek.com tłumaczyła, jak w fascynujący sposób przeżyć kulinarną podróż po całym świecie. Duże emocje wśród uczestników wzbudziła Julka Cymbaluk, zwyciężczyni programu MasterChef Junior. Wyjaśniała tajniki telewizyjnego show i zdradzała przepisy na zdrowe dania, które udadzą się całej rodzinie.

- W dzisiejszych czasach karmienie dzieci nie jest prosta sprawą – mówiła mama Agnieszka, uczestniczka warsztatów. – Na najmłodszych czeka tyle pokus w sklepach, tony niezdrowego cukru i setki kiepskich produktów. Są zasypywane reklamami, a następnie same zasypują świat plastikowymi opakowaniami. To, że mają okazję tutaj spróbować swoich sił w kuchni, zaczynają rozumieć, dlaczego nie warto marnować jedzenia, dawać nowe życie starym słoikom i wspólnie bawić się w kuchnię jest naprawdę bezcenne.

Dzieci w kuchni

- To był nasz główny trop – rodzice – śmieje się Grzegorz Pomietło, szef kuchni w Art Hotelu. – Musieliśmy znaleźć sposób na to, by nareszcie połączyć rodziców i dzieci przy jednym stole, zapewnić im przestrzeń i możliwości, by wspólnie nauczyli się zdrowej kuchni, dowiedzieli się więcej, jak żywić dzieci i po prostu pobyli ze sobą razem.

- Dzieci to nasza przyszłość i dlatego zależy nam na ich prawidłowym żywieniu – wyjaśnia ideę projektu Anna Wałęsa, specjalista do spraw marketingu z Art Hotelu. – Jeśli nauczymy je zdrowych nawyków w postaci wspólnego gotowania z rodzicami, przygotowywania samodzielnych posiłków czy robienia przetworów, to wierzę, że ta wiedza po latach zaprocentuje.

“

Z ponad 200 przeprowadzonych ankiet jasno wynikało, że dzieci najbardziej potrzebują czasu na wspólne gotowanie z rodzicami.

Proste przepisy

Każdorazowo ponad 60 dzieci i ich rodziców wspólnie wkładało do ukiszenia warzywa i owoce według prostych przepisów, które mogli zabrać ze sobą do domu.
- To takie proste? Gdybym wiedziała, robiłabym to częściej! – śmiała się jedna z mam, uczestniczka warsztatów.
Rzeczywiście kiszenie ogórków czy papryki okazało się prostym zadaniem i nawet kilkuletnie dzieci radziły sobie z nim dzielnie. Do tego specjalne etykiety, podpis na słoiku i już można było wyjść ze swoim zdrowym słoikiem kiszonek.

Warsztaty kulinarne dla dzieci #ArtKidsMenu były inne od wszystkich. Dlaczego? Dzieci kisiły nieoczywiste warzywa i owoce, jak śliwki, dynie czy brukselkę na różne sposoby – na słodko m.in. w miodzie, na słono w solance, ale także w herbacie z melisy czy maślance.

- Gazowany winogron najlepszy jest 6-7 dnia – tłumaczył na warsztatach kulinarnych dla dzieci w Art Hotelu we Wrocławiu autor przepisów – Arek Dziakowski. - I to jest moment, kiedy winogrona najlepiej smakują dzieciom. Lekko buzują w ustach i dają przyjemne łaskotanie na podniebieniu. Jeśli jednak będziemy kisić winogrona dłużej niż 2 tygodnie, wtedy otrzymamy już fermentację alkoholową – doskonałą w smaku już niestety tylko dla dorosłych.

Warsztaty kulinarne to prawdziwe eksperymenty

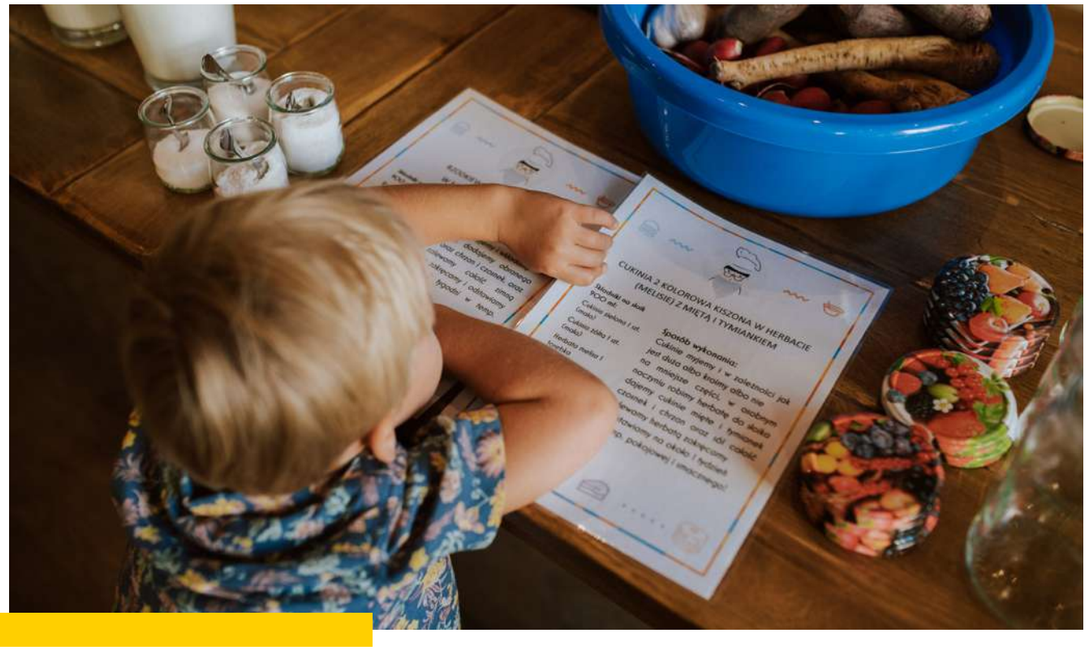
Jedną z propozycji podczas kulinarnych warsztatów we Wrocławiu były śliwki w solance. Dzieciom najbardziej podobało się rozkrajanie śliwek i wyciąganie pestek. Ich zdziwienie było wielkie, kiedy w kilku znalazły robaczka.
- To ekologiczne śliwki z gospodarstwa sadowniczego Joanny i Jarosława Tokarz – tłumaczyła najmłodszym uczestnikom Anna Pławecka z hurtowni rolno-spożywczej TargPiast. – Dlatego robaczki są też naturalną konsekwencją takich zdrowych owoców prosto z sadu.

Do słoików ze śliwkami trafiły także garście listków mięty i bazylii od firmy Baziółka. Dzieci z ochotą obrywały zielone krzaczki i doprawiały nimi swoje przetwory. Nie od dzisiaj przecież wiadomo, że warsztaty kulinarne to prawdziwe smakowe eksperymenty. A w takiej roli najlepiej czują się dzieci.

Gospodarz warsztatów – Art Hotel – przygotował dla uczestników specjalne, autorskie naklejki na słoiki.

- Wypisywanie swoich imion, dat produkcji i nazw poszczególnych kiszonek sprawia dzieciakom nie lada frajdę – tłumaczyła w wywiadzie udzielonym radiu RAM Anna Wałęsa, kierownik do spraw marketingu w Art Hotelu. – Zaprojektowaliśmy też poręczne plecaczki dla każdego z dzieci. Można do nich zapakować swoje słoiki i donieść bezpiecznie do domu.
Do toreb trafiły także zdrowe soki od „Fundacji Marwit", doniczki ziół od „Baziółka" oraz zakładki i notesy od Miejskiej Biblioteki Publicznej we Wrocławiu.

Zdrowie na talerzu



Na uczestników warsztatów #ArtKidsMenu czekały specjalne słoiki do kiszenia, kulinarne fartuszki, prezenty od sponsorów. Aby dzieci zdrowo jadły konieczne są też dobrej jakości produkty i wsparcie wielu partnerów. Dlatego w koncepcie #ArtKidsMenu zgodziły się nieodpłatnie wziąć udział firmy, dla których mały konsument jest ważny. „Fundacja Marwit" dowoziła regularnie owocowe smoothie, „Smaki Naszej Ziemi" zaś soki w 100% naturalne.

Wszystkie przepisy oparto na świeżych ziołach od „Baziółka". Receptury wymyślał Arek Dziakowski – szef kuchni i właściciel firmy „Zdrowy Ferment". Ogromne ilości warzyw i owoców, które powędrowały do słoików to zasługa hurtowni Targ Piast z Wrocławia. To za ich sprawą dzieci mogły czarować niezwykłe dania. Całą akcję rozpropagowały miejskie biblioteki i urząd miasta oraz Akademia Młodego Kucharza. W ramach #ArtKidsMenu wszystkie warsztaty odbywały się bezpłatnie.

Projekt #ArtKidsMenu

#ArtKidsMenu to bezpłatne 4 warsztaty dla dzieci i rodziców pod patronatem Miasta Wrocław w Art Hotelu przy ul. Kiełbaśniczej 20. Na każdy z cykl warsztatów można było zapisać się lub wygrać zaproszenie biorąc udział w konkursach organizowanych na Facebooku Art Hotelu jak i Partnerów. Zwycięzcy mogli wysłuchać wykładu o zdrowym żywieniu poprowadzonym przez diet coacha Katarzynę Gubałę, a następnie uczyli się kisić warzywa i owoce na słono czy na słodko m.in. z Arkiem Dziakowskim, właścicielem firmy „Zdrowy Ferment".
Partnerem projektu byli Miasto Wrocław i sieć bibliotek miejskich Wrocławia, Akademia Młodego Kucharza, Targ Piast, sklep Regio Food oraz Baziółka i Fundacja Marwit.

Szymon Radzimierski

Szymon to 13-letni podróżnik, bloger, autor książek, aktor, mówca motywacyjny, ambasador i reporter „National Geographic Kids". Zagrał u Patryka Vegi w filmie Kobiety mafii, napisał 3 książki podróżnicze, w tym Dziennik łowcy przygód – Madagaskar. Odwiedził prawie 40 krajów świata. Relację z wypraw zamieszcza na blogu planetkiwi.pl, którego prowadzi w dwóch językach (po polsku i angielsku) od ósmego roku życia. Aktywnie namawia dzieci do ochrony naszej planety.

Dzieci dla planety

Bardzo w to wierzę, że dzieci mogą mieć wpływ na kondycję naszej planety. Każdy z nas może coś zmienić. Ja pierwszy szok przeżyłem, kiedy zobaczyłem na własne oczy płonącą dżunglę na Borneo. Po powrocie do domu przekonałem rodziców, żebyśmy przestali kupować produkty z olejem palmowym, który jest odpowiedzialny za wypalanie lasów deszczowych. Zorganizowałem też we współpracy z lokalną organizacją projekt ekologiczny dla dzieci na Borneo, podczas którego wolontariusze zachęcali je, żeby zostały młodymi strażnikami przyrody i chroniły dżunglę oraz zagrożone gatunki. Każdy z nas może pomóc planecie na swój własny mały sposób. I nie muszą być to wielkie kroki, wystarczą codzienne drobiazgi. Możemy starać się ograniczać plastik – zabierać ze sobą na zakupy własną torbę, nie kupować wody w plastikowych butelkach, tylko pić kranówkę, i nosić w plecaku wielorazową butelkę. Możemy dawać przykład innym swoim zachowaniem. Ostatnio, podczas wyprawy skuterami przez Indonezję, wybraliśmy się łódką na piękną plażę na wyspie Flores. Nie mogliśmy patrzeć, jak to miejsce jest zaśmiecone, więc pozbieraliśmy z rodzicami w ręcznik butelki, opakowania i inne śmieci. Widzieliśmy, że załoga naszej łódki bacznie nas obserwuje. Zabrali od nas śmieci i wrzucili do pojemnika na pokładzie. Przypuszczam, że byłoby im głupio w takiej sytuacji wyrzucić coś przy nas do morza.

Podczas warsztatów kulinarnych największym przeżyciem dla dzieci było wspólne gotowanie z Szymonem. Uczestnicy warsztatów mogli usłyszeć kulinarne opowieści Szymona o dalekich krajach, egzotycznych potrawach i niekonwencjonalnych obyczajach przy stole. Na chętnych czekała do kupienia ostatnia książka Szymona „Etiopia. U stóp góry ognia".

Młody podróżnik zamieszcza relację z wypraw i warsztatów na blogu

www.planetkiwi.pl

który prowadzi w dwóch językach (po polsku i angielsku) od ósmego roku życia.

Julka Cymbaluk

Zwyciężczyni II edycji programu MasterChef Junior. Jej naturalność, nastawienie do życia i autentyczność sprawia, że każdą wolną chwilę, poza szkołą i salą sportową, spędza na realizacji ulubionego hobby – gotowania. Świetnie jej to wychodzi. Finałową walkę o statuetkę „MasterChefa Juniora" oglądało przed telewizorami ponad 2.5 mln widzów.

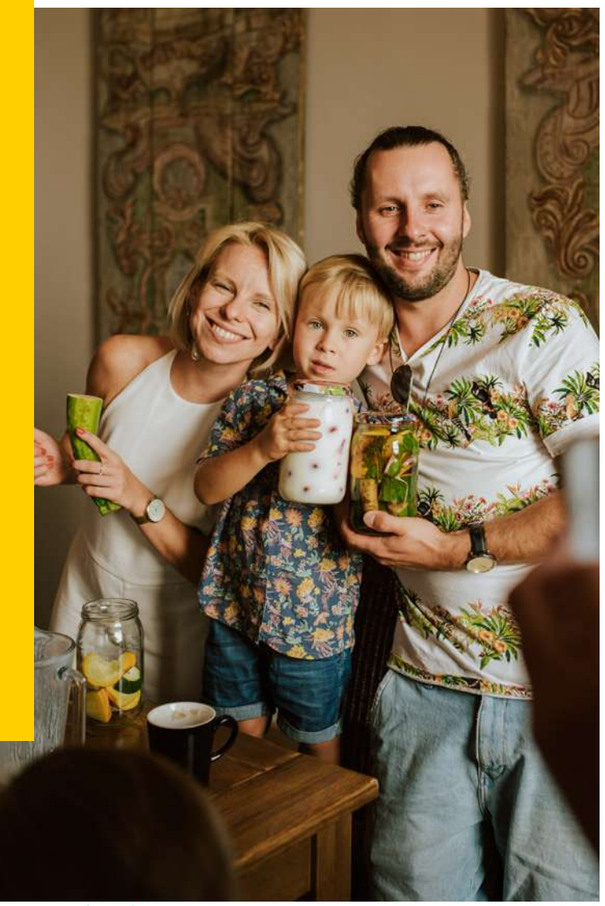
Gwiazdą warsztatów

Teraz, poza telewizyjną codziennością, chcę zbierać różne doświadczenia. Sport, szkoła, kuchnia, współpraca z partnerami biznesowymi, praca z publicznością na scenie, to sprawy, które zaowocują. Ale najważniejsze dla mnie jest, żeby w tym wszystkim pozostać sobą.

Do MasterChef Junior przygotowywałam się pod czujnym okiem babci i wujka. Nie było łatwo, ale udawało mi się przechodzić kolejne etapy. Oczywiście denerwowałam się czy danie mi wyjdzie. Najgorszy zaś był sos holenderski. Pamiętam, jak bardzo bolała mnie ręka od tworzenia jego idealnej konsystencji. Na szczęście się udało i mogę dalej rozwijać moje kulinarne zainteresowania.

Po warsztatach dzieci chciały zrobić sobie zdjęcie z Julką, wziąć autograf lub po prostu uściskać swoją idolkę. Wielu najmłodszych obiecywało pójść taką samą kulinarną drogą. Warsztaty #ArtKidsMenu na pewno pomogą w zdobyciu kolejnych kulinarnych doświadczeń pod okiem specjalistów.

Dzieci uwielbiają gotować!
W Art Restauracji mogły to robić
na warsztatach z masterszef Junior!



Alicja Janosz

W warsztatach kulinarnych w Art Hotelu zgodziła się wziąść udział i poprowadzić zajęcia ze śpiewu – Alicja Janosz, piosenkarka, kompozytorka i autorka tekstów, zwyciężczyni pierwszej edycji programu „Idol". Prywatnie mama Tymka i żona Bartka. Propagatorka rodzicielstwa. Wszyscy czekają na premierę najnowszej płyty artystki "Alicja Janosz dzieciom". Piosenki, które na nią trafią umożliwią małym dzieciom poznanie różnych gatunków muzycznych, takich jak np. funk czy reggae.

Codzienne małe wybory

Kiedyś usłyszałam mądre zdanie, że ludzkim obowiązkiem jest przynajmniej pozostawić Ziemię w nie gorszym stanie, niż ten, w jakim ją zastaliśmy w chwili naszych narodzin. To niby niewiele, ale dziś wiąże się to z szeregiem działań, które trzeba przemyśleć i odpowiednio zaplanować.

W mieście...

Duże miasta cechuje szybkie tempo życia, któremu sprzyja nadmierny konsumpcjonizm, a co za tym idzie, ogromna ilość produkowanych opakowań, które zaśmiecają środowisko. Jednak jak zwykle to od nas zależy, czy popłyniemy z nurtem, czy poświęcimy trochę energii na to, by nauczyć się dokonywania wyborów, minimalizujących ich zużycie. W końcu ziarnko do ziarnka...

Karton do zabawy

Na zakupy chodzę z własną torbą, a gdy zdarzy mi się jej zapomnieć, zakupy wkładam do kartonu, który mój czterolatek zawsze potrafi przeobrazić w samochód, dinozaura czy budę dla psa.

To dopiero drugie życie produktu! W domu używam filtra, aby nie kupować zgrzewek wody w plastikowych butelkach, a kawę wlewam po prostu do kubka termicznego. Przypominam Tymkowi o tym, że ważne jest gaszenie za sobą światła i nie marnowanie wody. Wspólnie segregujemy śmieci, a na spacerach zbieramy te, które ktoś wyrzucił na ulicy i wrzucamy do najbliższego śmietnika.

Czysty umysł

Choć dobrodziejstwa kulturowe miasta cenię sobie przeogromnie, często z miasta uciekamy w przyrodę, której obecność nie tylko oczyszcza głowę i powietrze, ale też uświadamia, po co dokonujemy właśnie takich wyborów każdego dnia... Tym bardziej cieszy mnie, że Tymek chodzi do przedszkola w lesie.

Ekipa bloga www.globtroterek.com

Jesteśmy trzyosobową rodzinką w składzie mama Ola, tata Tomek i synek Michaś.

Ekipa bloga zagościła podczas warsztatów w Art Hotelu. Ich intencją było zachęcenie dzieciaków do podróżowania bez nudy. Udało się!

Ciekawe zwiedzanie dla dzieci

Sporo podróżujemy po Europie. Nudnemu zwiedzaniu mówimy NIE! My zwiedzamy bez marudzenia. A to za sprawą gier i rodzinnych zabaw, które sami wymyślamy. W Barcelonie pomagaliśmy salamandrze odzyskać kolory, w Dubrowniku szukaliśmy skarbów, w Wenecji elementów maski weneckiej, a w Arles tropiliśmy złodziei słoneczników. Zwiedzaliśmy Paryż tropem agenta Złomka i Sewillę śladami Byczka Fernando. Szukaliśmy TOP 10 w Amsterdamie, graliśmy w fotograficzną grę miejską w Londynie, byliśmy tajnymi agentami w Mostarze, a Kraków zwiedzaliśmy śladami legend. Udowadniamy, że podróże to wielka, rodzinna przygoda.

Niezbędnik Poszukiwacza Przygód

Jesteśmy autorami kapitalnej serii przewodników dla dzieci – Niezbędniki Poszukiwacza Przygód. To jedyne przewodniki, które gwarantują zwiedzanie bez marudzenia i 100% przygody. We Wrocławiu trzeba pomóc zorganizować urodziny dla Papy Krasnala, w Krakowie stać się częścią Drużyny Smoka i wypędzić Czorta z miasta, w Warszawie pomóc porwanej Syrence powrócić na herb miasta, a w Gdańsku zdobyć hasło, które pozwoli uratować Cyfrowe Królestwo. Trzeba łamać szyfry, rozwiązywać zagadki, zdobywać informacje i poznawać zwiedzane miasto. Przewodniki to świetna zabawa dla dzieci i gotowce dla rodziców – mają dokładną trasę zwiedzania, informacje o zwiedzanych zabytkach, legendy miejskie, ciekawostki. To świetny pomysł na rodzinny spacer zarówno dla turystów jak i mieszkańców miasta, którzy poznają je na nowo. A to wszystko w świetnej komiksowej formie.

Przepisy na kiszonki

Domowe ogórki kiszone

prosty

50 min

do spożycia
po 7-10 dniach

Składniki

Na 1 słoik 900 ml:

CO POTRZEBUJĘ?	ILE DODAĆ?
ogórki gruntowe	ok. 10-12 sztuk
koper ogrodowy	1 gałązka
czosnek	2-3 ząbki
ziola angielskie	2-3 kulki
list laurowy	1 listek
zimna woda (przegotowana lub przefiltrowana)	ok. 750 ml
sól do przetworów (kamienna niejodowana)	1 czubata łyżka
chrzan	kilka liści lub mały kawałek korzenia

Wykonanie

Krok 1

Ogórki dokładnie umyj, opłucz koper i chrzan oraz obierz czosnek. Jeśli używasz chrzanu w korzeniu, możesz go też obrać.

Krok 2

Do wyparzonego słoika na dno włóż połowę gałązki kopru i zacznij układać ogórki, ciasno jeden obok drugiego tak, aby wypełnić cały słoik.

Krok 3

Ząbki czosnku przekrój wzdłuż na pół i wrzuć do słoika pomiędzy ogórki. Dodaj ziele angielskie, listek laurowy oraz umyte liście chrzanu lub przekrojony wzdłuż kawałek korzenia chrzanu. Na górze możesz ułożyć poziomo kilka małych ogóreczków. Całość przykryj zwiniętą pozostałą częścią kopru.

Krok 4

Do osobnego naczynia wlej zimną wodę i rozpuść w niej sól, a następnie zalej nią ogórki. Woda powinna zakrywać wszystkie ogórki i sięgać pod samą pokrywkę. Słoiki delikatnie zakręć i pozostaw na 7-10 dni w temperaturze pokojowej.

Można słoiki zostawić w cieniu na dworze, ponieważ ogórki lubią kipieć. Jeśli ogórki są już dostatecznie ukiszone, zakręć mocno słoik i wynieś do zimnego miejsca (spiżarni lub piwnicy).

Można również słoiki pasteryzować przez 10–15 minut w wodzie nagrzanej do 70–80 °C. Przerwie to proces kiszenia i ogórki pozostaną chrupiące przez kilka miesięcy, a nawet lat.

Kiszona papryka własnej produkcji

prosty

50 min

do spożycia
po 7-10 dniach

Składniki

Na 1 słoik 900 ml:

CO POTRZEBUJĘ?	ILE DODAĆ?
czerwona papryka	2-3 sztuki
koper ogrodowy	2-3 baldachimy (kwiatostany)
czosnek	2-3 ząbki
ziola angielskie	2-3 kulki
list laurowy	1 listek
zimna woda (przegotowana lub przefiltrowa)	ok. 750 ml
sól do przetworów (kamienna niejodowana)	1 czubata łyżka
chrzan	kilka liści lub mały kawałek korzenia

Opcjonalne składniki

CO POTRZEBUJĘ?	ILE DODAĆ?
sok z ogórków kiszonych	2-3 łyżki
ostra papryczka	kawałek
ziarna gorczycy	1/2 łyżeczki
chrzan	2 liści lub mały (2 cm) kawałek korzenia

Wykonanie

Można też przełożyć papryki do mniejszych słoików, dopełnić płynem z kiszenia i pasteryzować 20 minut w 65 °C, aby zatrzymać proces kiszenia.

Krok 1

Papryki dokładnie umyj, przekrój na pół, wyjmij gniazda nasienne i każdą połówkę podziel na 2 lub 3 kawałki. Opłucz też koper oraz chrzan i ostrą paprykę, jeśli ich używasz.

Krok 2

Do wyparzonego słoika na dno włóż listek laurowy, ziele angielskie, ząbki czosnku (mogą być w łupince), ostrą paprykę, chrzan i gorczycę (jeśli używasz) oraz baldachimy kopru. Następnie ułóż ciasno kawałki papryki.

Krok 3

Do osobnego naczynia wlej zimną wodę i rozpuść w niej sól. Do słoika z papryką wlej sok z kiszonych ogórków (dodatek opcjonalny, ale warto go użyć), a następnie dopełnij słoik wodą z solą. Zakręć mocno, wstrząśnij kilkakrotnie, aby wszystko wymieszać

Krok 4

Słój ustaw na talerzu, odkręć pokrywkę i pozwól papryce się ukisić. Jeśli wypływa na powierzchnie - obciąż ją spodkiem (małym talerzykiem), papryka musi być cała zanurzona. Raz lub dwa razy dziennie dociśnij ją widelcem, wtedy wydobędą się bąble z gazem. Paprykę, podobnie jak kapustę, trzeba odgazować. Po 5-7 dniach papryka będzie ukiszona. Wtedy trzeba ją zakręcić i schować słoik do lodówki lub wynieść do zimnego miejsca (spiżarni, piwnicy).

Rzodkiewki kiszone z liśćmi w maślance z burakiem

prosty

50 min

do spożycia po 14 dniach

Składniki

Na 1 słoik 900 ml:

CO POTRZEBUJĘ?	ILE DODAĆ?
rzodkiewki, najlepiej z liśćmi	ok. 15 sztuk
czosnek	1 ząbek
chrzan	mały (2 cm) kawałek
burak np. kupiony na Targ Piast	1/4
maślanka	500 ml
sól	1 łyżeczka
tymianek np. od Bazióka	3 gałązki
rozmaryn	2 gałązki

Wykonanie

Krok 1

Rzodkiewkę myjemy i obcinamy końcuwki, obieramy buraka i kroimy je na grube plastry.

Krok 2

Wkładamy do słoika buraka, rzodkiewkę, chrzan i czosnek, oraz sól i zioła.

Krok 3

Zalewamy całość zimną maślanką zakręcamy i odstawiamy na około 2 tygodni.

Słoik przechowuj w temperaturze pokojowej

Cukinia dwukolorowa kiszona w herbacie

prosty

50 min

do spożycia
po 14 dniach

Składniki

Na 1 słoik 900 ml:

CO POTRZEBUJĘ?	ILE DODAĆ?
cukinia zielona	1 sztuka
cukinia żółta	1 sztuka
świeża melisa lub herbata melisowa	5 gałązek
mięta od Baziółka	10 listków
tymianek	1 gałązka
sól	1 łyżeczka
czosnek	1 ząbek
chrzan	mały (2cm) kawałek korzenia

Wykonanie

Krok 1

Cukinie myjemy i kroimy w większą kostkę. W osobnym naczyniu zaparzamy herbatę melisową.

Krok 2

Do słoika dajemy cukinie, miętę i tymianek, czosnek i chrzan oraz sól.

Krok 3

Całość zalewamy herbatą, zakręcamy i odstawiamy na około 1 tydzień.

Słoik przechowuj w temperaturze pokojowej

Gazowane winogrona w miodzie

prosty

50 min

do spożycia po 8 dniach

Składniki

Na 1 słoik 900 ml:

CO POTRZEBUJĘ?	ILE DODAĆ?
winogron	500 g
mód (wielokwiatowy lub rzepakowy)	100 g
cynamon	1 szczypta
goździka	3 sztuki
zimna woda niegazowana	

Wykonanie

Krok 1

Winogrona myjemy i pojedynczo wrzucamy do słoika.

Krok 2

Dodajemy miód oraz przyprawy.

Krok 3

Całość zalewamy zimną wodą do brzegu naczynia. Po około 8 dniach mamy gazowany winogron.

Słoik przechowuj w temperaturze **20°C**

Kiszone śliwki w solance z miętą, imbirem i bazylią

prosty

50 min

do spożycia po 14 dniach

Składniki

Na 1 słoik 900 ml:

CO POTRZEBUJĘ?	ILE DODAĆ?
śliwki, najlepiej węgierki	500 g
imbir w korzeniu	10 g
świeża mięta np. od Baziółka	20 listków
świeża bazylia np. od Bazióka	20 listków
sól	1 łyżeczka

Wykonanie

Krok 1

Ze śliwek wyciągamy pestki, przecinamy na pół. Wrzucamy do słoika.

Krok 2

Obrany i pokrojony w plasterki imbir i zioła dodajemy do słoika.

Krok 3

Zalewamy letnią wodą i zakręcamy szczelnie. Po około 15 dniach śliwki są gotowe.

Słoik przechowuj w temperaturze pokojowej

Kiszona dynia hokkaido

prosty

50 min

do spożycia
po 15 dniach

Składniki

Na 1 słoik 900 ml:

CO POTRZEBUJĘ?	ILE DODAĆ?
dynia hokkaido	300 g
chrzan	mały (2 cm) kawałek
czosnek	1 ząbek
sól	1 łyżeczka
kurkuma	1 szczypta

Wykonanie

Krok 1

Dynie kroimy na ćwiartki, wkrawamy pestki i środek, ale nie obieramy ze skóry.

Krok 2

Kroimy w większą kostkę i wrzucamy do słoika wraz z pozostałymi składnikami.

Krok 3

Zalewamy wodą i zakręcamy szczelnie. Po około 15 dniach dynia jest gotowa.

Słoik przechowuj w temperaturze **18-22°C**

Kiszona brukselka

prosty

50 min

do spożycia
po 20 dniach

Składniki

Na 1 słoik 900 ml:

CO POTRZEBUJĘ?	ILE DODAĆ?
brukselka	300 g
chrzan	mały (2 cm) kawałek
czosnek	1 ząbek
świeży imbir	1 plaster korzenia
świeży rozmaryn np. od Baziółka	1 gałązka
sól	1 łyżeczka

Wykonanie

Krok 1

Brukselkę obieramy z pierwszej warstwy liści.

Krok 2

Wsadzamy główki do słoików wraz z pozostałymi składnikami.

Krok 3

Zalewamy wodą i zakręcamy.

Słoik przechowuj w temperaturze
18-22°C

Katarzyna
Gubała
WARZYWA GÓRĄ!
ART HOTEL
ANNA WAŁĘSA
Najlepszy Szef Kuchni

ZUPA pomidorowa z kluseczkami

> *Zupa krem czy warzywa w kawałkach, dziecięce gusta dzielą się w tej kwestii po połowie, a 62% dzieci na obiad wybiera pomidorową!*

danie wegetariańskie
gluten, jajka, seler
opcjonalnie makaron z mąki ryżowej
rosół tradycyjny

Zupa pomidorowa z aromatycznych pomidorów z kluseczkami lanymi z jajek od kur z wolnego wybiegu, na wywarze warzywnym z marchewki, pietruszki, selera, pora i pachnących przypraw.

alergieny opcje bezglutenowe

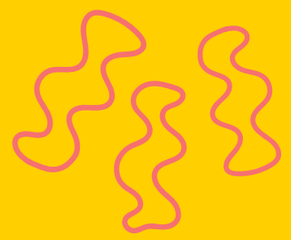
Składniki

Wywar warzywny

CO POTRZEBUJĘ?	ILE DODAĆ?
włoszczyzna (marchew, korzeń pietruszki, kawałek selera, cebula, biała część pora)	1 kg
pomidory z puszki (lub koncentrat pomidorowy / przecier z pomidorów)	1 puszka
oliwa z oliwek	100 ml
lubczyk	kilka listków
zioła angielskie	kilka kulek
listek laurowy	4 listki
pietruszka	1 natka
pieprz czarny	kilka kulek
sól i pieprz	do smaku

Lane kluski

CO POTRZEBUJĘ?	ILE DODAĆ?
jaja	2 sztuki
mąka	4 łyżki



Wykonanie

Uważaj na gorący garnek, chwytaj tylko przez ręcznik.

Lane kluseczki:

Krok 1

Jajka rozbijamy do miseczki, dodajemy mąkę, mieszamy do uzyskania gładkiej masy. Masę wlewamy na osoloną gotującą się wodę. Gotujemy około 1 minuty.

Wywar warzywny:

Krok 1

Marchew, seler, pietruszkę obieramy i myjemy, kroimy na mniejsze kawałki (nie musimy się szczególnie martwić sztuką krojenia, bo i tak na koniec wszystko zostanie zblendowane).

Krok 2

Cebule obieramy i kroimy w kostkę.

Krok 3

W garnku rozgrzewamy oliwę z oliwek, wrzucamy cebulę, lekko podsmażamy i dorzucamy wszystkie pozostałe warzywa. Smażymy do czasu aż wszystko się zarumieni i zbrązowieje. Podlewamy wodą i dusimy warzywa do miękkości, następnie dodajemy pomidory z puszki. Wszystko miksujemy blenderem i doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

SPAGHETTI
z sosem pomidorowym

danie wegetariańskie

gluten, jajka, mleko

opcjonalnie makaron z mąki ryżowej

Pyszny makaron spaghetti w oryginalnej recepturze z klasycznym, aromatycznym sosem pomidorowym podawany razem ze świeżymi, pachnącymi ziołami. Całość oprószona autentycznym smakowitym włoskim parmezanem.

Nawet jeśli zabierasz niejadka do restauracji, zamów mu spaghetti - wybiera je u nas 8 na 10 naszych małych Gości!

alergieny bezglutenowe

Składniki

Dla 2-3 osób:

Spaghetti

CO POTRZEBUJĘ?	ILE DODAĆ?
makaron spaghetti	250 g
pomidory z puszki	600 g
cebula	3 sztuki
czosnek	3 ząbki
oliwa z oliwek	100 ml
sól i pieprz	do smaku
ser tarty, najlepiej parmezan	100 g
bazylia, oregano	do smaku
cukier	1 łyżeczka

Pełnoziarniste makarony - tylko w naszym spaghetti! Niech Twoje dziecko się przekona! Dzieci za nimi przepadają!

Wykonanie

Krok 1

Cebule obrać i pokroić w kostkę, podsmażyć na oliwie dodając 3 ząbki czosnku. Następnie do cebuli z czosnkiem dodajemy pomidory z puszki, smażymy do odparowania płynów, przyprawiamy do smaku.

Krok 2

Gotujemy makaron al dente. Zależnie od typu i grubości makaronu, czas gotowania wynosi od 4 do 8 minut.

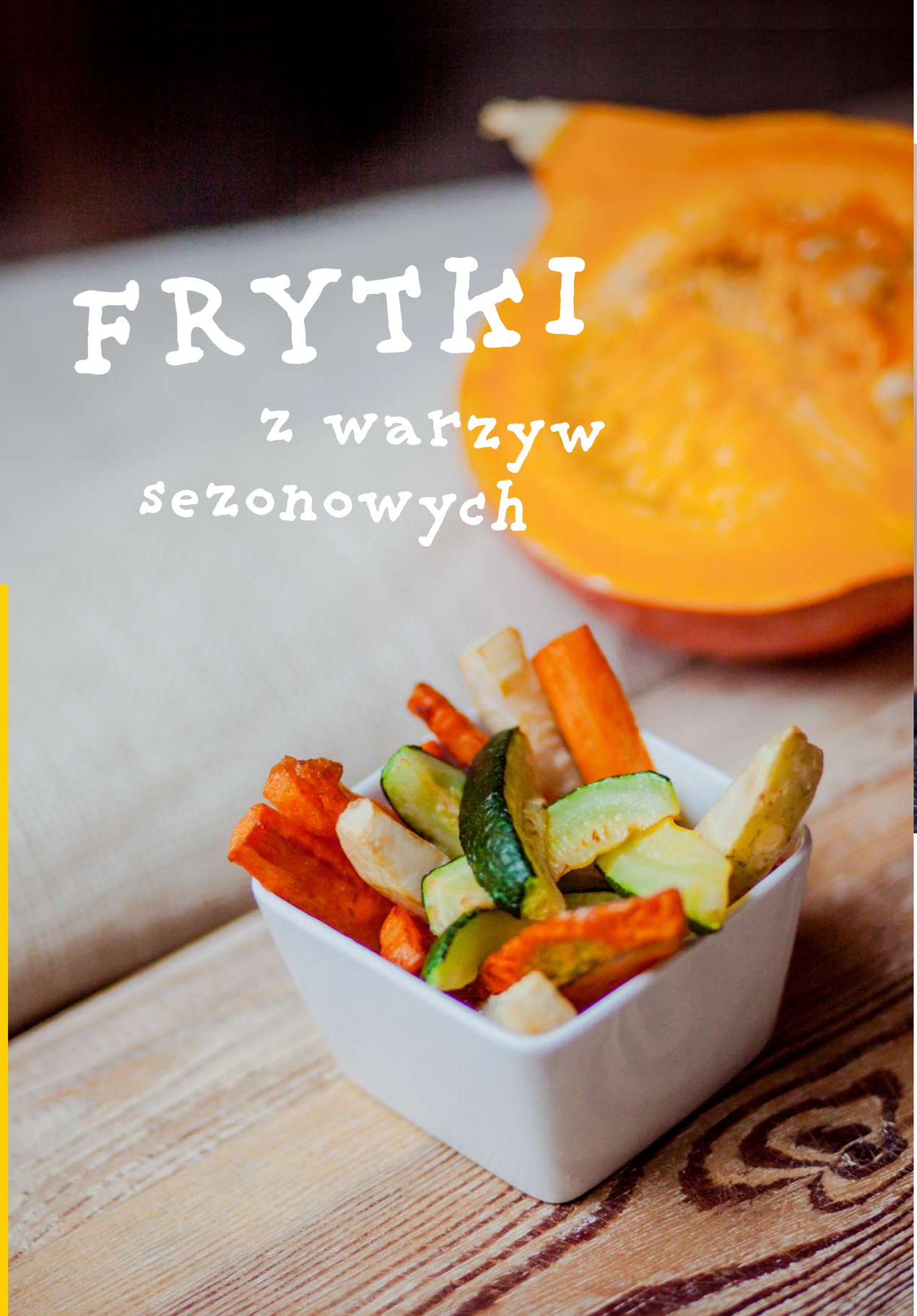
Krok 3

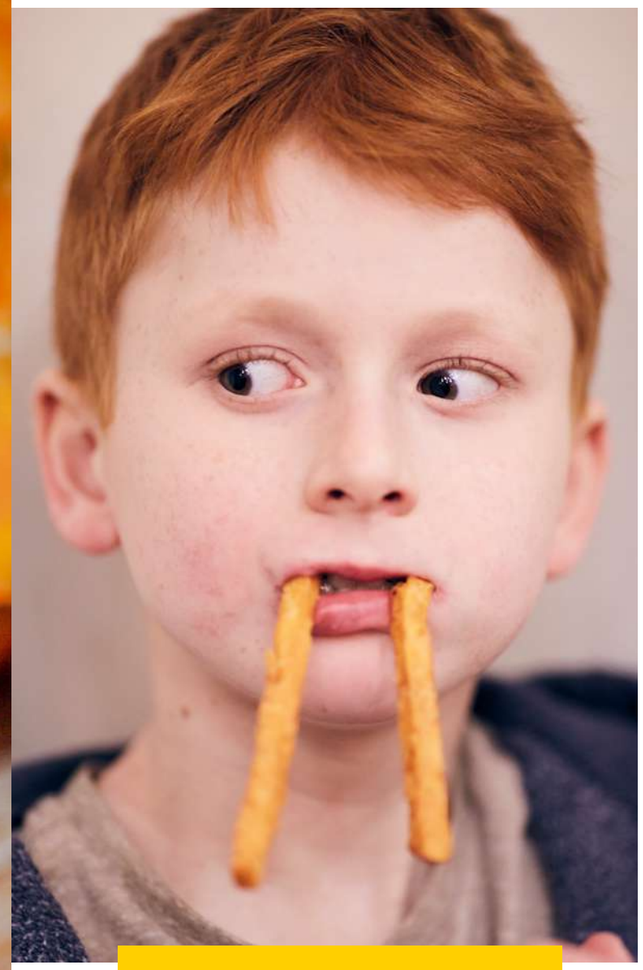
Gotowy makaron mieszamy z sosem, posypujemy startym serem.

Al dente

To sposób przyrządzania makaronu lub ryżu, gdzie on pozostaje jędrny, lekko twardy i stawi lekki opór zębom.

FRYTKI
z warzyw sezonowych





danie wegetariańskie
mleko, seler
bezglutenowe
frytki z ziemniaków
opcjonalnie bez laktozy

Frytki z warzyw sezonowych, przyrządzone między innymi ze słodkiej marchewki, pachnącego selera, pasternaku, batata, cukinii, dyni hokkaido i buraka. Całość serwowana z dodatkiem ketchupu, majonezu lub jogurtu z zielonym koperkiem.

Myślisz, że Twoje dziecko nie jest vege? Sprawdź! Połowa dzieci z naszych warsztatów lubi kuchnię wegańską!

Składniki

Dla 3-4 osób:

Frytki

CO POTRZEBUJĘ?	ILE DODAĆ?
marchewka	300 g
pasternak	300 g
batat	300 g
cukinia lub dynia sezonowa	300 g

Dodatki do frytek

CO POTRZEBUJĘ?	ILE DODAĆ?
ketchup	100 g
lub jogurt naturalny /sojowy	200 g
koperek	1/2 pęczka

menu
restauracyjne

Wykonanie

Krok 1

Warzywa myjemy i osuszamy ręcznikiem papierowym. Następnie kroimy w paski. Wkładamy na pergamin skrapiamy oliwa z oliwek, wkładamy do nagrzanego piekarnika do 180 stopni pieczemy 10-15 minut.

Krok 2

Koperek kroimy drobno, łączymy z jogurtem i przyprawiamy sola i pieprzem.

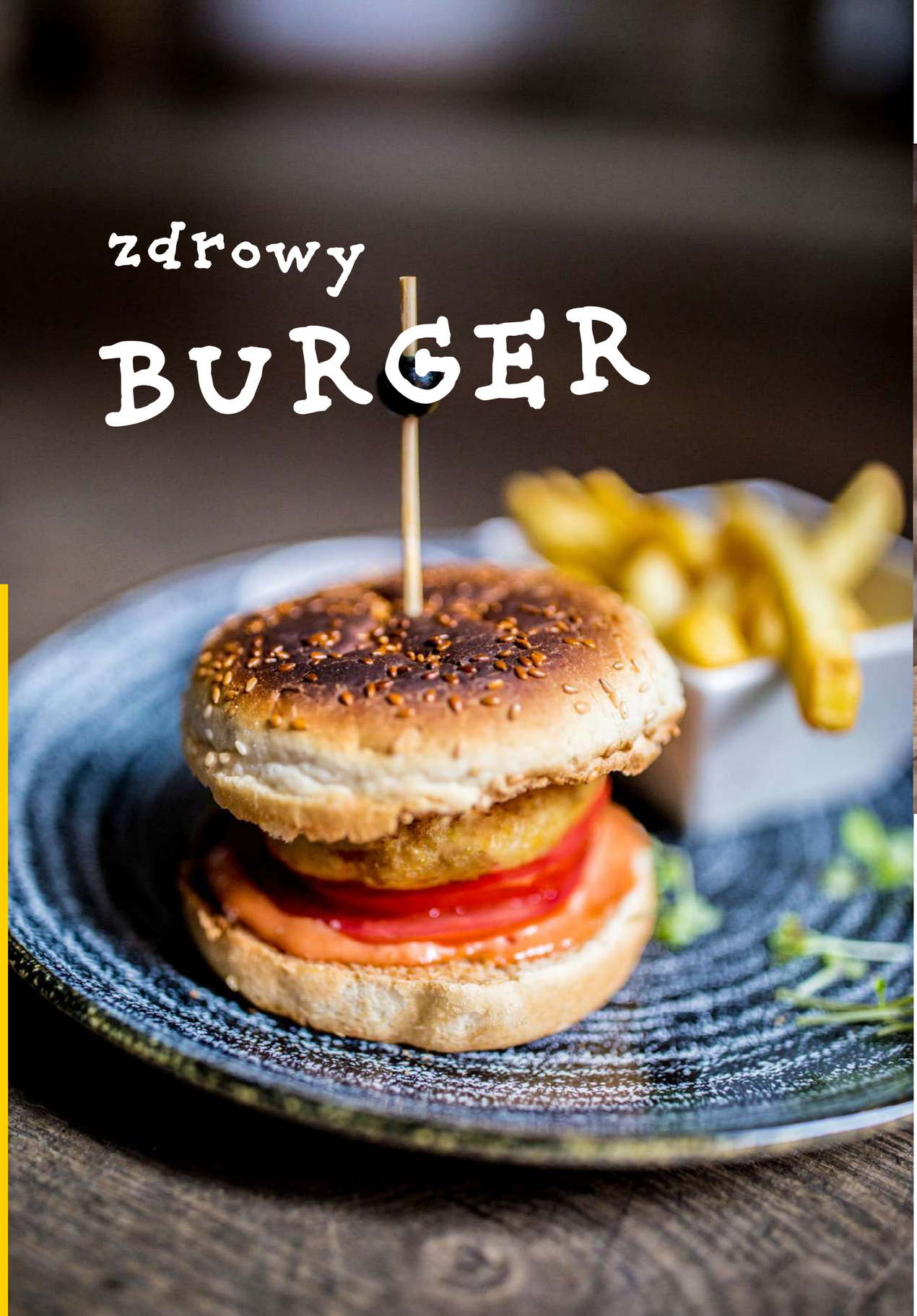
Krok 3

Frytki podajemy z dipem jogurtowym lub ketchupem.

“

Zdrowe frytki istnieją - nasi mali goście w Art Restauracji już to wiedzą!

zdrowy BURGER



Myślisz, że hamburger to niezdrowy fastfood!? Przełamujemy stereotypy... zamów burgera z cieciorki w naszej Art Restauracji.

gluten, jajka, mleko, seler, gorczyca

burger drobiowy lub rybny

rosół tradycyjny

Burger drobiowy lub w opcji - rybny z dorsza z dodatkiem ciecierzycy w bułeczkach z serem, sałatą, pomidorkiem, ogórkiem kiszonym. Całość może być podawana w towarzystwie 3-4 rodzajów sezonowych warzyw serwowanych a'la frytki: marchew, seler, pasternak, batat, cukinia, dynia hakkaido, burak z dodatkiem ketchupu i majonezu.

Przepis na frytki szukajcie na stronie 66

alergieny opcje

Składniki

Na 6 burgerów:

Burger

CO POTRZEBUJĘ?	ILE DODAĆ?
bułka hamburgerowa	6 sztuk
filet drobiowy lub rybny	500 g
ciecierzyca	200 g
jaja	2 zerówki

Dodatki

CO POTRZEBUJĘ?	ILE DODAĆ?
sałata	1 główka
ogórki kiszone lub konserwowe	4 sztuki
pomidory	3 sztuki
ser żółty (opcjonalnie)	6 plastrów
ketchup	50 g
majonez	50 g
sól, pieprz	do smaku

Wykonanie

Do krojenia będzie potrzebny nóż, uważaj na niego i się nie śpiesz.

Krok 1

Oczyszczamy fileta z drobiu z błon, następnie mielimy w maszynce. Cieciorkę odsączamy z wody i mielimy. Dodajemy do masy mięsnej jajka, przyprawiamy do smaku sola i pieprzem.

Krok 2

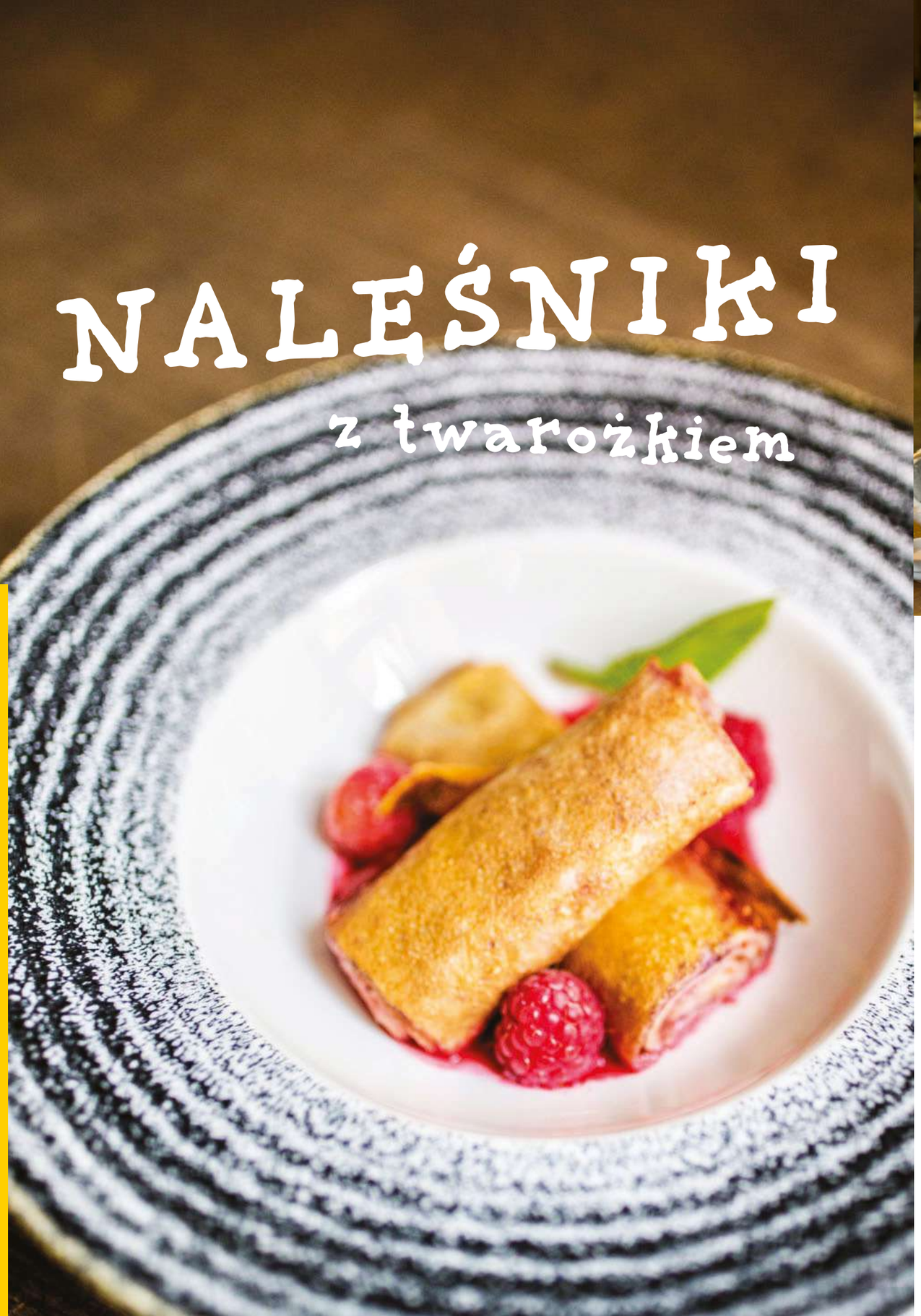
Formujemy kotleciki o średnicy bułek. Przygotowujemy sos z ketchupu i majonezu. Przekrajmy bułkę przez pół i smarujemy ją sosem.

Krok 3

Myjemy i kroimy warzywa potrzebne do burgera. Smażymy kotlety, podpiekamy bułkę i składamy burgera z warzywami.

NALEŚNIKI

z twarożkiem



danie wegetariańskie

gluten, jajka, mleko

naleśniki z dżemem

Delikatne naleśniczki wypełnione puszystym twarożkiem naturalnym lub dżemem. Wszystko to podaje się oprószone mgiełką cukru pudru i sezonowymi owocami pełnymi witamin.

Pamiętaj, że gotowanie z dzieckiem to przede wszystkim zabawa! Poprzez zabawę może pokocha nowe smaki!

alergieny opcje

Składniki

Ciasto

CO POTRZEBUJĘ?	ILE DODAĆ?
jaja	5 zerówek
mąka pszenna	500 g
woda mineralna	500 ml
sól	do smaku

Nadzienie do naleśników

CO POTRZEBUJĘ?	ILE DODAĆ?
ser twarogowy	500 g
śmietana lub jogurt naturalny	400 ml
cuker puder	100 g
dżem truskawkowy lub wiśniowy	

Wykonanie

Krok 1

Do miski wsypać mąkę, wlać mleko i wodę mineralną, zmiksować w mikserze na gładkie ciasto. Dodać jajka i jeszcze raz zmiksować. Odstawić na 15 minut, w tymczasie przygotować nadzienie. Przed smażeniem dodać do ciasta olej i dokładnie wymieszać.

Krok 2

Smażyć naleśniki na rozgrzanej patelni, nakładając porcje ciasta za pomocą dużej łyżki. Rozprowadzić ciasto na całej patelni, poczekać aż się zarumieni od spodu, przewrócić na drugą stronę i powtórnie smażyć.

Krok 3

Twaróg przełożyć do miski dodać cukier puder, śmietanę, wymieszać na masę. Naleśniki posmarować nadzieniem i składać w trójkąty lub ruloniki.
Opcjonalnie posmarować dżemem.

“

Dzieci mogłyby jeść codziennie naleśniki... no może na zmianę z pierogami.

Partnerzy

Wrocław miasto spotkań

RegioFood

MBP MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA we Wrocławiu

Bio Planet

Baziółka

TARGPIAST

AKADEMIA MŁODEGO KUCHARZA

FUNDACJA Marwit Smak Zdrowia

Zapraszamy do Art Restauracji

Śledź Art Hotel na:

ArtHotelWroclaw

art_hotel_wroclaw

artrestauracja_wroclaw

ART HOTEL ★★★★

art restauracja i kawiarnia

HARMONY POLISH HOTELS

ul. Kiełbaśnicza 20, 50-110 Wrocław | tel. +48 661 120 300 | www.arthotel.pl | rezerwacja@arthotel.pl