



ИНСТРУКЦИЯ

за организиране на кулинарна работилничка за деца

- *Вярваш ли, че правилното и пълноценно хранене на децата определя тяхното здраве?*
- *Вярваш ли, че децата трябва да консумират повече пресни плодове и зеленчуци и по-малко сладкиши?*
- *Вярваш ли, че в България имаме шанс да направим храненето в училищата и детските градини по-здравословно?*
- *Готов/а ли си безкористно да жертваш част от своето време в името на общата кауза?*

Ако отговорът на въпросите е “ДА”, то тогава си готов/а да организираш кулинарна работилница в рамките на кампанията “Революция в храненето 2018”, провеждана от фондация “За храната”. Кампанията е част от световното движение Food Revolution Day, създадено от Джейми Оливър и неговата фондация Food Revolution. Денят на революцията в храненето се провежда в над 120 страни по цял свят.

1. Направи си лична здравна книжка

Важно! Важно! Важно! За да проведем кампанията съобразно изискванията на българското законодателство, е необходимо всеки водещ на кулинарна работилница и помощник да има здравна книжка. Това е нормативно изискване за всички, които работят с храна. За да се издаде такава книжка, е необходимо да посетиш личния си лекар, да си направиш изследвания микробиология и паразитология (фекална проба). Личният лекар може да ти издаде направление или директно да занесеш пробите в лаборатория. С направените изследвания личният лекар ти издава здравната книжка, която след това трябва да завериш в регионалната здравна инспекция (РЗИ). Не е сложно, просто е административно изискване и евентуално може да имаш разход за изследванията и такса при личния лекар. Изключително важно е да разполагаш с такава здравна книжка, защото при евентуално проверка от РЗИ и / или БАБХ това ще е първият документ, който ще ти поискат. (Могат да поискат и касови бележки за продуктите – виж в т. 7 от Инструкцията)

2. Комуникирай по време на кампанията

Важно! Всяка една кулинарна работилница е част от обща кампания и съответно посланията, които се комуникират към медии и институции от всички доброволци и участници в кампанията, трябва да са еднакви.

Темата тази година е “**Повече пресни плодове и зеленчуци, по-малко тесто и захар**”

Преди да пристъпиш към организацията, запознай се с разбирането на фондация “За храната” за здравословно хранене - <http://www.zahranata.org/about/hranene/> и се придържай към него, когато провеждаш работилницата и комуникираш с деца, родители, медии и институции.



3. Открий място за провеждане на работилницата

Първата и най-важна задача, за да организираме детска кулинарна работилница, е да намерим място, което е подходящо за целта. Това може да е кафене, ресторант, магазин за здравословни продукти, пекарна, детски кът, група в детска градина или клас в училище. Важно условие е да има достатъчно пространство, в което да се проведе работилницата. Трябва да бъде комфортно, както за децата (техните родители, ако присъстват), така и за водещия на работилницата. Необходимо е да има добри условия за провеждане на работилница – да има в близост мивка, санитарен възел, маси и посуда/уреди (по възможност). Можеш да проявиш креативност и да адаптираш всяко пространство за нуждите на работилницата.

4. Избери ден за провеждане на работилницата

Съобразяваме деня и часа на провеждане на работилницата, така че да могат да се включат повече деца. В училищата и детските градини е удобно работилницата да се проведе на 18 май (петък), а в ресторант или кафене на 19 май (събота). Може да избереш преди обяд около 10:30-11:00 часа или следобяд (в зависимост от възрастта на децата). Предварително определи продължителността на работилницата. Подобно занимание е с максимална продължителност до 60-90 минути. След това децата губят интерес.

5. Капацитет на работилницата и възраст на децата

Препоръчителният капацитет на работилниците е 10-12 деца. С повече от 15 деца се работи трудно, но не е невъзможно. За повече от 15 деца е препоръчително да има поне 2-3-ма помощници, които да помагат на водещия на работилницата и децата. По принцип работилницата е подходяща за деца от 3 г. до 13-15 години. Все пак ако държиш да работиш с определена възрастова група, можеш да посочиш тази информация в детайлите на работилницата, когато ги подаваш към фондация „За храната“.

6. Избери рецепти

Избери рецепти, които ще пригответе заедно с децата като ги съобразиш с тяхната възраст. Може по време на работилницата да се изработи само една рецепта в зависимост от времето, което изисква за подготовка или 2-3 рецепти, ако са по-лесни за изпълнение. Въпрос на лична преценка е.

Важно! Съветваме те преди кулинарната работилница да приготвиш рецептите в домашни условия, за да знаеш колко време отнема и да прецениш посочените количества за колко деца долу-горе ще стигнат. По този начин ще можеш по-добре да си планираш предварително колко продукти да осигуриш, както и колко време да отделиш за готвенето (имай предвид, че някои деца се справят по-бавно от други и ще трябва да помагаш на някои от тях).

.....РЕЦЕПТИ.....

Виж в приложението в края на документа



7. Запази всички опаковки и касови бележки

Важно! Запази всички опаковки от хранителни продукти, с които ще работиш както и касовите бележки за пазаруване. При евентуална проверка от РЗИ и БАБХ това ще бъде изискано, затова е добре да използваш САМО продукти с гарантиран произход.

8. Регистрирай своята работилница

Регистрирай своята работилница до **23.04.2018** в следната форма: <https://goo.gl/forms/xSkysVdSE8cb2Xtk2>
Посочи коректно данните, защото броят материали, които ще получиш зависи от тях.

9. Анонсиране на кулинарната работилница

Фондация "За храната" ще обобщи и анонсира на сайта на фондацията и във фейсбук страницата си списък с всички работилници, кога и къде ще се провеждат, какъв е техният капацитет. За да контролираме предварително достъпа до работилницата и капацитета, е необходимо да има предварителна регистрация за събитието.

Има няколко варианта, от които да избереш:

Вариант 1: Фондация „За храната“ ще създаде онлайн регистрация на «билети» в платформата <https://sabitie.bg>, за която допълнително ще получиш достъп и ще можеш да следиш колко човека са се регистрирали, колко свободни билета остават и ако има необходимост, да изпратиш мейл до всички, които ще присъстват.

Вариант 2: Записване в хартиен списък на мястото, където ще се проведе работилницата

Вариант 3: Да посочиш твоя телефон за контакт и и желаещите да се регистрират с обаждане до теб

Вариант 4: В случай, че правиш работилницата за определени деца (например в детска градина) тогава работилницата не е отворена за външни посетители, тогава няма нужда от публична регистрация. В този случай събитието ще фигурира в списъка на всички локации, но за него няма да има обявен достъп на външни деца.

Важно! Съветваме те в деня преди работилницата да се свържеш с всички регистрирани, за да знаеш дали ще дойдат или поради някаква причина са се отказали. Много често се оказва, че някои хора не идват без предупреждение и съответно така мястото остава незаето, а обикновено има много желаещи.

10. Информирано съгласие за родителите

Важна част от провеждането на работилницата е подписването на "Информирано съгласие" и придружен списък от рецептите, които ще се изработват, от всеки родител на дете, участващо в работилницата. По-този начин си гарантираме, че родителите са информирани какво правят децата им, с какви продукти. Също така по този начин получаваме съгласието децата да бъдат снимани и материалите да бъдат използвани от фондацията.



11. Фото и видео-заснемане на работилницата

Всяка работилница е изключително забавно и емоционално преживяване както за децата, така и за водещия и доброволците. Затова не забравяй да си намериш фотограф и / или оператор. Може да е любител, може да е професионалист от теб зависи. Важно е да има снимков и видео материал за спомен. Хубаво е да имаш следните кадри:

- Снимка на всички деца и доброволци със сертификатите и транспаранта
- Снимки от работната атмосфера
- Снимка на доброволците до транспаранта
- Снимки как се връчват сертификатите на децата

12. Сценарий на работилницата

- Посрещаш децата с родителите и даваш декларацията на родителите за подпис (събираш и съхраняваш декларациите). Молиш родителите да стоят настрана или да се върнат след 1 час.
- Събираш децата около мястото, където ще се случва готвенето и им обясняваш защо сте се събрали на този ден. Разказваш им, че точно в този момент в много други градове и държави много други деца готвят заедно и научават за полезните храни. Как това, което ще научат могат да пригответ заедно с мама и татко. *(допълнително ще получиш презентация)*
- Добре е да задаваш въпроси, за да ангажираш вниманието им. Този разговор не трябва да отнема повече от 10 минути. Разказваш им на кратко за полезните (плодове и зеленчуци) и вредните (джънк със захар и сладкиши) храни.
- Обясняваш какво ще пригответе и как се приготвя, демонстрираш как се прави.
- Всички деца започват да готвят, а ти зорко ги наблюдаваш.
- Цапат се, говорят и готвят.
- Щом приключат с готвенето, всички заедно изяждат приготвеното.
- Всички заедно – деца и доброволци – почистете и подредете мястото, където сте работили. По този начин допълнително ще възпитаваме у децата отговорност за грижа към мястото, където се приготвя храната.
- Добре е да проведеш кратка дискусия с децата дали им е харесала храната, която са приготвили. Какво им е харесало.
- Раздаваш сертификат на всяко дете.
- Правите обща снимка пред плаката на кампанията (важно е да имаме кадри, на които се вижда името и логата на партньорите) и през цялото време твоят приятел - фотограф / оператор снима.
- След кулинарната работилница предоставяш фото и видео материала на фондация "За храната", който ще ни помогне да промотираме събитието и резултата от кампанията.

13. Какво ще получиш от фондация "За храната"

- Отпечатан сертификат за участие за всяко дете
- Плакат на кампанията
- Престилки за доброволците



- Декларация за информирано съгласие, която да отпечаташ на принтер
- Подаръци за децата
- Подкрепа от основния екип на фондацията и информация по всяко време при нужда

Ако срещаш затруднение при осигуряване на място и хранителни продукти за своята кулинарна работилница, свържи се с фондация „За храната“, за да ти помогнем.

****Забележка:** Доброволците нямат право да извършват разходи от името и за сметка на Фондация „За храната“. В случай, че се налага да направиш някакви РАЗХОДИ, които искаш да бъдат покрити от фондацията, **ЗАДЪЛЖИТЕЛНО** първо трябва да ги съгласуваш организационния екип на е-поща: aboutfoodfoundation@gmail.com или телефон: 0888 466 422*

За РЕЦЕПТИ виж на следващата страница:



ОДОБРЕНИ РЕЦЕПТИ

Моля използвай само някои от предложените 18 рецепти, тъй като те са разработени на база разбирането на фондация "За храната" за здравословно хранене, както и са съобразени със съществуващите препоръки на НЦОЗА. Много важно е да се спазват рецептите и да се комуникират посочените послания, за да няма грешки. Не забравяй да изпробваш рецептите вкъщи предварително.

Сладки изкушения:

РЕЦЕПТА 1: ЯГОДОВ СЛАДОЛЕД С ЯГОДОВ СИРОП

Необходими продукти:

- **За сладоледа**
- 120 г банан (1 средно голям банан без кората)
- 100 г ягоди
- **За ягодовия "сироп"**
- 100 г ягоди
- Листенца мента

Начин на приготвяне:

1. В деня преди работилницата се замразява цялото необходимото количество банани. Преди да се сложат във фризера, плодовете се нарязват на малки парчета. Това ще улесни смилането по-късно.
2. По време на работилницата: Ягодовия "сироп" се приготвя непосредствено преди приготвянето на сладоледа като ягодите се смилат в кухненски робот или блендер, докато придобият консистенцията на смути.
3. Бананите и ягодите се слагат в купата на кухненския робот и се смилат, докато се получи гладък крем.
4. Сладоледът се изсипва в малки купички, гарнира се със сиропа и листенца мента и се консумира веднага.

Необходимо оборудване: кухненски робот или чопър, с достатъчно мощност, за да се справят със замразени плодове! Може да извадите бананите от фризера 20-30 минути преди работилницата, за да се поотпуснат леко. Необходима е предварителна подготовка – замразяване на плодовете 24 часа преди работилницата!

Рецепта: <http://know-how-to-cook.com/>



РЕЦЕПТА 2: ЯБЪЛКОВИ ПОНИЧКИ

Необходими продукти:

- 1 ябълка
- 2 с.л. тахан – сусамов, лешников, орехов
- 2 с.л. смлени орехи/бадеми/лешници или кокосови стърготини
- 2 с.л. сушени плодове – вишни, череши, сини сливи
- мед (по желание)

Начин на приготвяне:

1. Ябълката се измива и нарязва на филийки. Отстраняват се семената.
2. Всяко кръгче се намазва с малко тахан (може да се смеси с мед, но сушените плодове подсладят достатъчно), поръсва се със смлени ядки и парченца сушени плодове.

Необходимо оборудване: уред за отстраняване сърцевината на ябълка!

Ядките могат да се смелят или счукат на парчета. За по-малки деца е препоръчително да бъдат смлени.

Рецепта: <http://know-how-to-cook.com/>

РЕЦЕПТА 3: СУРОВИ БОНБОНИ “ХАЛВА”

Необходими продукти:

- 60 г бадеми
- 40 г пълномаслени кокосови стърготини
- 8 белени пресни фурми без костилка или се дава на децата да ги обелят като се накисват във вода.
- 15 мл слънчогледов, сусамов или лешников тахан

Начин на приготвяне:

1. Бадемите и кокосовите стърготини се слагат в чопър или кухненски робот. Смилат се за кратко на едри парчета.
2. Към тях се прибавят фурмите и тахана. Всичко се смилва докато се смеси добре продуктите. Нека останат по-едри парчета ядки.
3. Оформете с ръце бонбони и ги хапнете.

Необходимо оборудване: кухненски робот или чопър!

Рецепта: <http://know-how-to-cook.com/>



РЕЦЕПТА 4: ШОКОЛАДОВА МИНИ ТОРТА

Необходими продукти:

- **За блата**
- 1 ч.ч. белен слънчоглед или други ядки (бадеми, лешници и тн.)
- 1 с.л. сурово какао на прах
- 3-4 белени пресни фурми без костилка или се дава на децата да ги обелят като се накисват във вода.
- щипка джинджифил
- щипка Цейлонска канела

- **За крема**
- 1 добре узряло авокадо
- 5-6 белени пресни фурми без костилка или се дава на децата да ги обелят като се накисват във вода.
- 1 с.л. сурово какао на прах

- **За поръсване**
- Кокосови стърготини, парченца смлени ядки или шафран.

Начин на приготвяне:

- Долен блат: всички съставки се блендират (ако е необходимо се добавя малко вода или ядково мляко) и се оформят в рингче като блат.
- Крем течен шоколад: отново всички съставки се блендират до получаване на гладък крем и се шприцват или поставят с лъжичка върху блата.
- Отгоре се поръсва с шафран, кокосови стърготини или смлени ядки.

Необходимо оборудване: кухненски робот или чопър и рингчета! Шприц или пош по желание.

Рецепта: Bionia.bg



РЕЦЕПТА 5: ЯГОВО ШЕЙК С ЯДКОВО МЛЯКО

Необходими продукти:

- ягоди
- мента
- ядково мляко
- авокадо
- банан

Начин на приготвяне: всичко се слага в блендер и се блендира до хомогенност.

Необходимо оборудване: блендер!

Рецепта Елена Петрелийска

РЕЦЕПТА 6: ПЛОВОВА САЛАТА С "ТЕЧЕН ШОКОЛАД"

Необходими продукти:

- сезонни плодове по желание
- какао на прах
- пресни фурми без костилка (може и да се обелят)
- банан
- орехи

Начин на приготвяне:

Плодовете се нарязват и поставят в подходящи съдове. С пасатор се разбиват останалите съставки, без стърготините, и с получения крем се заливат плодовете.

Необходимо оборудване: кухненски робот или чопър!

Рецепта: Елена Петрелийска



РЕЦЕПТА 7: БУХАЛЧЕТА ОТ ОРИЗОВИ КРЕКЕРИ

Необходими продукти:

- Оризови или други зърнени крекери
- Тахан по избор
- Ябълка
- Банан
- Боровинки
- Морков
- Филирани бадеми



Начин на приготвяне:

Нарежете ябълките на тънки полукръгчета, а бананите на кръгчета. Намажете всеки крекер с тахан.

Оформете очи от банан и боровинки, крила от ябълки и подредете в центъра филирани бадеми като пера.

Необходими пособия: дъска и нож.

Рецепта: Маги Пашова



РЕЦЕПТА 8: БЛИЗАЛКИ ОТ БАНАНИ

Необходими продукти:

- Банани
- Лешников тахан
- Мед
- Какао или рожково брашно (по желание)
- Смлени ядки или семена (орехи, бадеми, тиквени семки, кокосови стърготини)

Начин на приготвяне:

Приготвя се соса, като се смесват тахан, мед и какао (по желание). На всяка 1 с.л. тахан се слага ½-1 ч.л. мед и ½ ч.л. какао. Бананите се обелват и се нарязват на три части. Всяко парче се нанизва на две дървени шишчета. С помощта на лъжица всяко парче банан се намазва със соса и се поръсва със смлените ядки. Бананите може да се нанижат на шишчета и да се охладят във фризер, за да се получат сладоледени близалки.

Предварителна подготовка: Всяко парче банан се нанизва на 2 дървени шишчета, за по-голяма стабилност. Ако шишчето е едно, бананът лесно се изнизва.

Необходими пособия: дъска и нож, дървени шишчета.

Необходима е предварителна подготовка: да се смелят ядките.

Рецепта: <http://know-how-to-cook.com/>



Солени изкушения:

РЕЦЕПТА 9: СВЕЖИ ПЪЛНЕНИ ЧУШКИ

Необходими продукти:

- пресни чушки различни цветове (да не са прекалено големи)
- 1 чаша накиснат белен слънчоглед
- 1/2 връзка магданоз
- 1 шепа спанак
- 1 стрък пресен лук или пресен чесън
- сок от 1/2 лимон
- 2 с.л. хранителна мая (по желание)

Начин на приготвяне:

Чушките се почистват от семките. Всички продукти без чушките се смилат в блендер до получаването на гладък крем. Чушките се пълнят със сместа и се изяждат с удоволствие.

Необходимо оборудване: кухненски робот или чопър!



РЕЦЕПТА 10: ЦВЕТНО ШИШЧЕ

Необходими продукти:

- **За шишчето**
- краставици
- бейби картофки
- маслини
- айсберг или бейби спанак
- чери домати
- сварени пълнозърнести яйца

- **За дресинга**
- лимон
- зехтин
- пресни подправки: босилек, джоджен или други по желание

Начин на приготвяне:

Картофите и яйцата (яйцата да се варят около 2-3 мин във вряща вода) се сваряват. Продуктите се нарязват на подходящи формички и се нанизват цветно на шишчетата. Лимонът се изстиска и смесва с малко зехтин и нарязани на ситно пресни подправки. Готовите шишчета се овкусяват с така приготвения дресинг.

Необходимо оборудване: дървени шишчета!

Препоръка: картофите и яйцата да бъдат сварени преди кулинарната работилница.

Рецепта: Елена Петрелийска



РЕЦЕПТА 11: САЛАТА ОТ КРАСТАВИЦА, МОРКОВ И ЦАРЕВИЦА

Необходими продукти: *(за 1 порция)*

- 100 г краставица
- 50 г морков
- 2 с.л. замразена царевица
- 3-4 стръка копър
- 1 скилидка чесън или пресен чесън (по желание)
- Сок от лимон
- Авокадо или смлени ядки

Начин на приготвяне:

Сваряваме замразената царевица на пара. Нарязваме краставицата и моркова на пръчици, чесъна на тънки шайби. Подготвяме сос с копъра, авокадото (или смлените ядки) и сока от лимон като ги смиламе в блендер. Прехвърляме всички продукти в купа и овкусяваме със соса.

Необходимо оборудване: блендер или чопър!

Препоръка: царевицата да бъде сварена преди кулинарната работилница.

Рецепта: <http://know-how-to-cook.com/>



РЕЦЕПТА 12: САЛАТА В БУРКАН

Необходими продукти:

- Зеленчуци по избор: краставица, чери домати, авокадо, репички, маруля (тип дъбов лист или друг мека маруля)
- Пълнеж: предварително сварена киноа или нахут
- Акцент: пресни ягоди

Дресинг: 1/2 чаша зехтин, сок от 1/2 лимон, сок 1/2 портокал, 2 ч.л. мед -> всички продукти се смесват в бурканче; бурканчето се затваря и разклаща енергично; това е доза за дресинг за 4 салати; увеличете количеството според броя на участниците в работилницата; децата могат да се изредят всяко да разклати затвореното бурканче, за да се смеси дресинга.

Начин на приготвяне:

Нарязват краставиците на кръгчета, домати на две, авокадото на кубчета, репичката на филийки; разкъсват марулята на малки парчета.

Всяко дете си подрежда своето бурканче на пластове, като започва от по-тежките съставки - например краставици, домати, авокадо, киноа, листа салата и 2-3 ягоди за цвят и вкус. Отгоре добавяте няколко лъжици дресинг. Затваряте бурканчето и разклащате, за да може дресингът да овкуси салатата.

Необходими пособия: буркан за всяко дете, дъска и нож за рязане

Рецепта: Маги Пашова



РЕЦЕПТА 13: САЛАТА ОТ БОБ С ДОМАТКИ

Необходими продукти:

- 1 1/2 ч.ч. зрял боб
- Чери домати (може и обикновени домати)
- 1 глава червен лук
- магданоз
- сок от селъри
- смлени ядки

Начин на приготвяне:

Накисваме боба за 18-24 часа, като сменяме водата през няколко часа. Отцеждаме, измиваме и сваряваме боба като изхвърляме първата вода. Отцеждаме го и оставяме да се охлади. През това време нарязваме домати. От лука, магданоза, сока от селъри и смлените ядки приготвяме дресинг за салатата. Овкусяваме боба и разбъркваме. Накрая добавяме домати и отново внимателно разбъркваме. При разбъркването внимаваме да не раздробим бобените зърна.

Необходимо оборудване: блендер или чопър!

Препоръка: бобът да бъде сварен преди кулинарната работилница.

Рецепта: Bionia.bg



РЕЦЕПТА 14: ЗЕЛЕНЧУКОВИ СПАГЕТИ СЪС СОС ОТ ЯДКИ И БИЛКИ

Необходими продукти:

- тиквички
- моркови
- копър
- магданоз
- сок от лимон или сок от селъри
- чесън
- авокадо
- накснати предварително ядки
- чери домати

Начин на приготвяне:

Тиквичките и морковите се приготвят на спиралайзър. Всички останали продукти без домятките се слагат в чопър или с пасатор се разбиват до пълна хомогенност. С този получен сос се заливат оформените спагети от зеленчуци и се разбърква добре. Украсява се домятките.

Необходимо оборудване: блендер или чопър и спиралайзер!

Рецепта: Елена Петрелийска



РЕЦЕПТА 15: ЛОДКИ В КРАСТАВИЦИ

Необходими продукти:

- Малки краставици за основа
- Опции за пълнеж: рикота или цедено кисело мляко, или домашен хумус
- Чери домати, репички или моркови за украса



Начин на приготвяне:

Разрежете краставицата на две. С помощта на белачка изрежете един слайс от широката част, който ще ползвате за платно. С помощта на лъжица издълбайте семките от двете половинки.

Напълнете лодките с избрания пълнеж. Ако ползвате рикота или цедено кисело мляко, може допълнително да го смесите с нарязан на ситно копър и няколко капки лимон;

Оформете платното като го пробиете на две места с клечка за зъби. Вместо клечка може да използвате пръчица, изрязана от морков. Оформете знаменце от репичка или морков. Закачете платното на лодката.

Необходими пособия: дъска за рязане, лъжица за издълбаване, белачка, клечки за зъби, нож.

Рецепта: Маги Пашова



РЕЦЕПТА 16: ОРИЗОВИ КРЕКЕРИ С ДИП ОТ ЛЕЩА И ЗЕЛЕНЧУЦИ

Необходими продукти :

- **за дипа:**
- 200 г леща (белуга по желание)
- 1 скилидка чесън
- 60 г сусамов тахан
- 1 ч. л. сладък пушен пипер
- 3 с. л. сок от лимон и/или селъри
- смлени ядки

- **за крекерите:**
- 160 г оризово брашно
- 1 ч. л. ким
- 1 щипка куркума
- 1/2 ч. л. бакпулвер
- 2 с. л. зехтин
- краставица/морков/чери домати/свежа салата

Начин на приготвяне:

В купа се смесват брашното, ким, куркума и бакпулвер. Разбърква се. Наливат се 50 мл вода и зехтин и се замесва тесто. Разточва се на тънко между два листа хартия за печене и се изрязват крекери. Надупчват се с вилица. Пекат се за 15 минути на 190 градуса с вентилатор. Оставят се да се охладят.

Всички продукти за дипа се смилат и намазват върху крекерите. Сервира се с пресни зеленчуци – нарязани в различни форми – пръчици, спирали и други.

Необходимо оборудване: фурна и блендер или чопър!

При невъзможност за приготвяне на крекерите по време на работилничката може да се закупят готови такива или да се приготвят предварително.

Рецепта: Бон Апети



РЕЦЕПТА 17: ПИЛЕНЦА ОТ ОРИЗОВИ КРЕКЕРИ

Необходими продукти:

- Оризови крекери
- Домашно приготвен хумус или песто
- Моркови
- Маслини
- Сирене тип гауда или чедър, нарязано на слайсове
- Листа бейби спанак



Начин на приготвяне:

С помощта на кръгла чашка или ринг изрежете кръгчета от сиренето. Диаметърът на кръгчето трябва да е малко по-малък от този на крекерите. Намажете всеки крекер с хумус или песто. Поставете кръгче сирене върху всеки крекер.

Изрежете очи от маслини, човка и крачета от моркови. Декорирайте пиленцата и ги подредете върху листа от спанак.

Примерни рецепти за домашен хумус и песто:

<http://know-how-to-cook.com/2018/03/humus.html>

<http://know-how-to-cook.com/2017/07/domashno-bosilekovo-pesto.html>

Необходими пособия: дъска за рязане, нож за мазане, чаша или ринг за изрязване на кръгчета.

Рецепта: Маги Пашова



РЕЦЕПТА 18: ЦАРЕВИЧНО-ОРИЗОВА ПАЛАЧИНКА СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ

Необходими продукти:

- **За палачинката**
- 120 г царевично брашно
- 120 г оризово брашно
- 80 г магданоз/спанак
- 2 яйца

- **За сместа за намазване**
- козе сирене
- краве масло
- рендосани сезонни зеленчуци

Начин на приготвяне:

1. Магданозът/спанакът се смилва в блендер и се разбърква хубаво до хомогенна смес с останалите продукти за палачинката.
2. Сместа се изсипва в тава върху хартия за печене.
3. Пече се в предварително загрята фурна на 180-200 градуса за около 20 минути.
4. Готовата палачинка се намазва с маслото след изваждане от фурната.
5. Накрая се намазва с приготвената смес от сирене и зеленчуци.
6. Сместа може да се овкуси с пипер, куркума, зелена подправка.

Необходимо оборудване: фурна, блендер или чопър и ренде!

Рецепта от сборник с рецепти за детски градини, автор Невелина Цочева-Йовчева