



# Rețete sănătoase

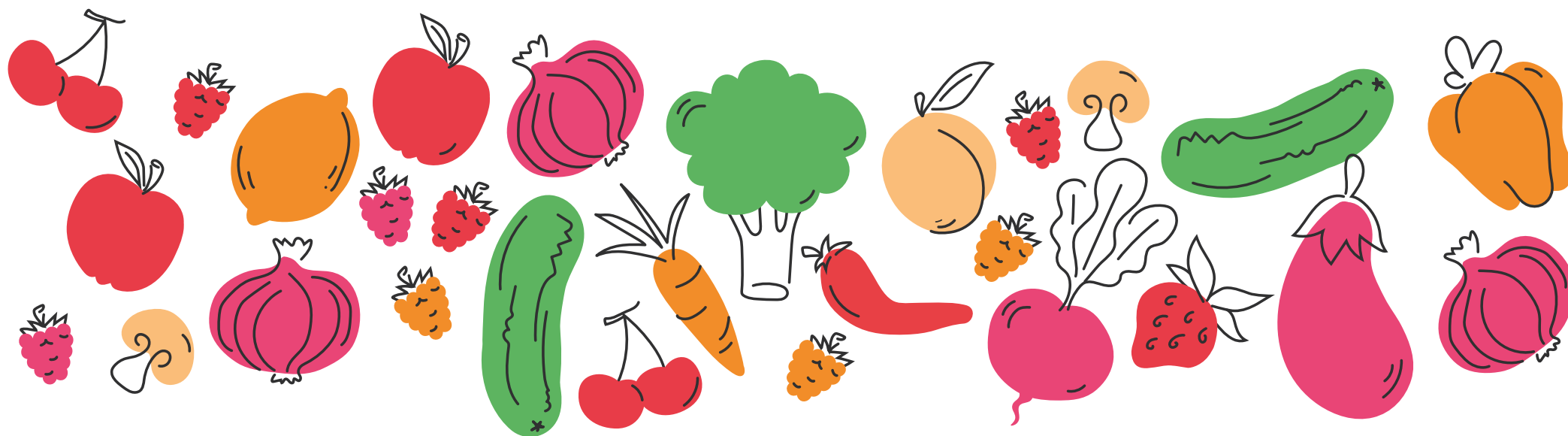
pregătite în cadrul programului O familie pe viață,  
servicii rezidențiale pentru adulți cu dizabilități  
din Vadu Moldovei, județul Suceava



**Rețete sănătoase**  
este rezultatul  
activităților proiectu-  
lui **CONEXIUNEA**  
**HRANEI SĂNĂTOASE**,  
un proiect derulat în  
anul 2022 de  
Fundația FARA, cu  
sprijinul Fundației  
Auchan România  
susținută de Fundația  
Auchan Franța.

**“Este întotdeauna o provocare să faci copiii și persoanele cu dizabilități intelectuale să mănânce sănătos: mai multe legume, mai multe fructe, mai puțin ulei, mai puțină sare și bineînțeles mai puțin zahăr. Am fost sceptică la început mai ales că am decis prin acest proiect nu numai să-i învățăm să mănânce sănătos, dar să și gătească sănătos. Dar, rețetele propuse de nutriționist au stârnit curiozitate, dar și convingerea că se poate mânca sănătos, dulce sau sărat, înlocuind zahărul cu fructe sau sarea cu condimente, că legumele pot fi preparate în multe feluri ca să ne aducă bucurie în farfurie. Produsele din propria curte, grădină sau livadă sunt suficiente pentru a mânca sănătos, iar atunci cand un aliment nu ne place poate fi și din modalitatea de a-l prepara. A fost o bucurie reală să-i vedem pe adulții cu dizabilități atât de implicați în bucătărie și în acceptarea propunerilor noi, să fie mândri că legumele cultivate în grădină sunt vedete în bucătărie. Consider că această mini colecție de idei de a găti ieftin și sănătos va ajuta mulți membri ai comunităților sărace, care sunt convinși că doar cu un buget mare poți trăi sănătos și mai mult sunt rețete simple care pot implica foarte mult copiii și adulții cu dizabilități în prepararea lor.”-**

Camelia Oana Iatcu, Asistent universitar doctorand, nutriționist dietetician autorizat și studenții de la programul de studii de licență Nutriție și Dietetică din cadrul Facultății de Medicină și Științe Biologice a Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava



# Cuprins

1. Ciuperci umplute la cuptor
2. Frigărui din pulpă de pui și legume
3. Milkshake cu căpșuni
4. Omletă cu legume
5. Paste fără gluten cu sos de roșii și ciuperci
6. Piure de conopidă
7. Pilaf de orez cu legume
8. Pilaf de orez cu legume și piept de pui
9. Salată grecească
10. Salată de varză
11. Salată de fructe
12. Supă cremă de legume cu crutoane
13. Terci de ovăz cu fructe

# Ciuperci umplute la cuptor

Număr de porții: 2

## Ingrediente:

500 g ciuperci albe,  
200 g cașcaval, 50 g unt sau 50 ml ulei,  
sare, piper, pătrunjel, mărar

## Mod de preparare:

Ciupercile se curăță și se spală bine sub jet de apă rece. Cașcavalul se dă prin răzătoare, apoi se amestecă cu codițele ciupercilor tocate și se condimentează cu sare, piper și cimbru. Această compoziție se pune în pălăriile ciupercilor care sunt așezate într-o tavă de copt și sunt condimentate cu sare și piper. Chiar dacă pare multă compoziție, pălăriile trebuie umplute din abundență, deoarece compoziția va scădea în timpul preparării. Peste această compoziție se adaugă câte o bucătică de unt sau se stropește cu puțin ulei. Ciupercile se coc la cuptorul preîncălzit la 220 grade Celsius pentru 15-20 minute. Acestea sunt gata atunci când sunt ușor rumenite.



# Frigărui din pulpă de pui și legume

**Număr de porții: 8-9 frigărui**

## **Ingrediente:**

**600 g pulpă de pui dezosată,  
1 vânată medie,  
2 cepe roșii noi,  
1 ardei roșu, 3-4 roșii,  
10-12 ciuperci champignon,  
2 dovlecei,  
2 căței de usturoi,  
boia dulce, sare,  
piper, 2-3 linguri ulei  
de măsline,  
8-9 bețe pentru frigărui**

## **Mod de preparare:**

Pieptul de pui se taie în cuburi, iar legumele în bucăți de aceeași dimensiune. Se adaugă într-un bol, se condimentează cu ulei, usturoiul pisat, boia dulce, sare, piper, se amestecă foarte bine și se lasă la frigider pentru 1 oră, vasul fiind acoperit pentru a-și păstra prospețimea. După 1 oră se formează frigăruiile și se începe cu o bucată de pulpă, apoi câte una din fiecare legumă, iar de pulpă și tot așa. După ce frigăruiile sunt formate, acestea se suspendă pe marginea unei tăvi care are hârtie de copt. Dacă bețele sunt din bambus, se recomandă să stea puțin în apă rece, înainte de a fi utilizate. Frigăruiile se coc timp de 30 de minute, însă, la jumătatea timpului, acestea vor fi întoarse cu partea rumenită în jos și se coc pentru cele 15 minute rămase.

# Milkshake cu căpșuni

Număr de porții: 1

## Ingrediente:

250 ml lapte,  
6 căpșuni înghețate,  
20 g stafide

## Mod de preparare:

Căpșunile înghețate, laptele și stafidele se blenduiesc, iar preparatul se servește imediat.



**FARA**  
o familie pentru cei fără

**Auchan**

# Omletă cu legume

Număr de porții: 2

## Ingrediente:

4 ouă de găină, 1 ardei gras roșu,  
1 legătură de ceapă verde,  
sare, piper, 1 linguriță de ulei

## Mod de preparare:

Mod de preparare: Legumele se curăță, se spală bine și se taie în bucăți mici. Jumătate dintre acestea se adaugă în bolul cu 2 ouă pregătite pentru omletă. Compoziția se condimentează cu sare și piper, apoi se omogenizează. O tigaie antiaderentă se pregătește cu o jumătate de linguriță de ulei, și se adaugă compoziția pentru omletă. După ce prima omletă este gata, se pregătește și a doua omletă identică.



# Paste fără gluten cu sos de roșii și ciuperci

Număr de porții: 6

## Ingrediente:

500 g ciuperci albe,  
1 ceapă albă,  
3 roșii tocate,  
3 căței de usturoi,  
2 lingurițe boia de ardei dulce,  
sare, piper, 2 linguri de ulei,  
500 g paste fără gluten

## Mod de preparare:

Ciupercile se spală bine sub un jet de apă rece, apoi se taie în cubulețe și se adaugă într-o tigaie adâncă cu cele 2 linguri de ulei. Se amestecă periodic, apoi, când apa din ciuperci a scăzut și acestea încep să se rumenească, se adaugă ceapa tocată mărunt, amestecându-se din când în când. După 5 minute, se adaugă roșiile tocate, amestecându-se periodic. După ce au fiert 10 minute, se adaugă usturoiul pisat, boia de ardei, sare, piper, se amestecă bine și se lasă pe foc încă 2-3 minute. Pastele se fierb, conform instrucțiunilor de pe pachet, iar după ce sunt fierte se servesc cu sosul preparat.



**FARA**  
o familie pentru cei fără

**Auchan**



# Piure de conopidă

Număr de porții: 4

## Ingrediente:

1 conopidă, sare, piper,  
nucșoară,  
2 linguri ulei de măsline,  
25 g unt,  
75 ml lapte,  
câteva frunze de oregano.

## Mod de preparare:

Conopida se taie în bucăți mici și se pune la fiert în apă cu sare. După ce a fiert, se strecoară de apă și se blenduiește până ce se ajunge la compoziția unui piure. Se adaugă laptele ușor încălzit, untul, uleiul, piperul, sarea și nucșoara după gust și se mai blenduiește puțin, până se ajunge la cremozitatea dorită.



**FARA**  
o familie pentru cei fără

**Auchan**



# Pilaf de orez cu legume

Număr de porții: 6-8

## Ingrediente:

1 morcov mare, 1 rădăcină de pătrunjel,  
1 rădăcină de păstârnac,  
1 felie de rădăcină de țelină,  
2-3 cepe sau o legătură  
de ceapă verde, 1 cățel  
de usturoi, 75 ml ulei,  
500 g de legume la alegere  
(mazăre, păstăi de fasole,  
ardei, ciuperci, conopidă,  
broccoli, dovlecel, porumb),  
sare, piper, 250 g orez  
(de preferat integral),  
1 L apă sau supă  
de legume sau carne,  
30 g unt

## Mod de preparare:

Legumele se curăță și se spală bine, apoi se toacă mărunt. Într-o tigaie antiaderentă se călesc ceapa și usturoiul peste care se adaugă un praf de sare. După ce ceapa devine sticloasă, se adaugă celelalte legume (cu excepția ardeiului și a mazării) și se sotează timp de 5 minute, la foc mediu, amestecându-se ocazional. Orezul se spală apoi se adaugă peste legume, apoi se adaugă apa sau supa. Se condimentează totul cu sare și piper și se fierbe orezul timp de 7 minute la foc mediu spre mic, acoperit parțial cu un capac. După 7 minute se adaugă mazărea și ardeiul tocat, deoarece nu necesită timp lung de gătire. În același timp se pot adăuga și alte legume, precum conopidă, broccoli, dovlecel, păstăi de fasole verde sau boabe de porumb. Orezul se mai fierbe 3-4 minute, apoi se închide focul. Orezul se acoperă cu un capac și se lasă să stea așa încă 5 minute. După cele 5 minute se adaugă untul în orezul fiert și se amestecă bine, apoi poate fi servit.

# Pilaf de orez cu legume și piept de pui

**Număr de porții: 3-4**

## **Ingrediente:**

**300 g piept pui, o jumătate de ardei,  
2 morcovi medii, 1 ceapă potrivită,  
120 g orez, 100 g ciuperci,  
sare, piper, 4 linguri ulei, 300 ml apă.**



**FARA**  
o familie pentru cei fără

**Auchan**

## **Mod de preparare:**

Pieptul de pui se spală bine, se taie în cuburi, apoi se gătește într-o oală cu 4 linguri de ulei. Se adaugă și legumele tăiate în bucăți mici, apoi se condimentează totul cu sare și piper și se acoperă oala cu un capac. După aproximativ 20 de minute se adaugă orezul spălat și apa. Se acoperă oala și se fierbe până ce orezul este gata.



# Salată grecească

Număr de porții: 2-4

## Ingrediente:

600 g roșii zemoase, 200 g brânză telemea, 120 g castraveți, 100 g ardei gras, 50 g ceapă roșie, 15-16 măsline, 25 ml ulei de măsline, puțin sare, puțin oregano proaspăt sau uscat

## Mod de preparare:

Toate ingredientele se taie în bucăți medii și se amestecă.

# Salată de varză

Număr de porții: 6

## Ingrediente:

1 varză albă mică, 3 roșii,  
3 ardei verzi, 1 legătură mărar,  
150 ml ulei, 2 linguri de oțet alb  
de vin, sare, piper

## Mod de preparare:

Mod de preparare: Varza se taie fideluță, se adaugă sare peste această și se amestecă bine. Roșiile și ardeii tăiați în felii subțiri se adaugă peste varză. Se pregătește un sos din ulei, oțet, sare și piper care se adaugă peste salată. Se amestecă totul foarte bine și se presară deasupra mărar tocat mărunt.



FARA  
o familie pentru cei fără

Auchan



# Salată de fructe

Număr de porții: 4

## Ingrediente:

3 pere bine coapte, 3 mere,  
2 portocale, 1 ciochine mic  
de struguri albi, 1 banană



## Mod de preparare:

Merele și perele se spală și se taie în felii potrivite. Portocalele se desfac în felii, banana se taie în felii subțiri. Se spală ciorchinele de struguri și se desprind boabele, tăindu-le în jumătate dacă sunt prea mari. Toate ingredientele se pun într-un bol suficient de mare, lăsând apoi salata la rece pentru cel puțin o oră.

# Supă cremă de legume cu crutoane

Număr de porții: 2

## Ingrediente supă:

2 cepe, 2 morcovi,  
2 rădăcini păstârnac,  
2 cartofi, 2 căței de usturoi,  
jumătate de ardei kapia,  
2-3 linguri de unt, sare,  
piper, pătrunjel verde

## Ingrediente crutoane:

4 felii de pâine, ulei de măsline,  
3 căței de usturoi

## Mod de preparare:

Legumele se curăță și se spală bine. Ceapa se taie peștișori și se pune la călit într-o oală cu 2-3 linguri de ulei. Morcovul, păstârnacul, ardeiul, usturoiul și cartofii se taie în bucăți mici. Se adaugă ceapa, apoi puțină apă, se condimentează cu sare, piper și boia dulce și se lasă la gătit câteva minute. Se adaugă apoi 2-3 căni de apă și se lasă să fiarbă. Pentru crutoane se taie feliile de pâine în cubulețe, se tapetează tava cuptorului cu hârtie de copt și se dă la cuptor pentru câteva minute, apoi se scot și se stropesc cu ulei de măsline și cu usturoiul pisat bine. Se dau înapoi la cuptor până se rumenesc. Când legumele sunt fierte, se scot (dar se păstrează supa în care au fiert) și se lasă puțin la răcit. Apoi se pasează bine legumele până se formează o pastă. Se pune pasta de legume într-o oală iar peste pastă se pune supa, puțin câte puțin, până se ajunge la consistența dorită. Se adaugă sare după gust și se amestecă. La sfârșit se adaugă pătrunjelul tocat mărunt și crutoanele.

# Terci de ovăz cu fructe

Număr de porții: 1

## Ingrediente:

50 g fulgi de ovăz,  
200 ml apă sau lapte,  
un praf de sare,  
fructe tăiate felii

## Mod de preparare:

Apa se pune la fiert și când ajunge la punctul de fierbere se adaugă fulgii de ovăz, împreună cu praful de sare. Se fierbe conținutul aproximativ 7 minute, amestecând constant, până când devine un preparat cremos. Preparatul se toarnă într-un bol peste care se adaugă fructele. Se poate adăuga și o lingură de miere dacă este nevoie.



**FARA**  
o familie pentru cei fără

**Auchan**



În cadrul proiectului **CONEXIUNEA HRANEI SĂNĂTOASE** au fost organizate ateliere de nutriție pentru beneficiarii programelor "O familie pe viață" pentru adulți cu dizabilitați din Vadu Moldovei și Prevenirea și Combaterea Sărăciei prin Educație din Preutești, județul Suceava. Acestea au inclus pregătirea unor rețete sănătoase și ieftine la care au participat beneficiarii programelor Fundației FARA, angajații Fundației FARA, coordonați de dna **Camelia Oana Iațcu**, Asistent universitar doctorand, nutriționist dietetician autorizat și studenții de la programul de studii de licență Nutriție și Dietetică din cadrul Facultății de Medicină și Științe Biologice a Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava.

Decembrie 2022