



## Domowa spiżarnia

***Produkty, które możecie mieć zawsze pod ręką, o długim okresie przydatności do spożycia stanowiące bazę do tego, aby po dokupieniu niezbędnych surowców świeżych zawsze szybko i prosto przygotować obiad/lunch na wynos.***

### **Suszone zioła, mieszanki przypraw, przyprawy w płynie**

- oregano suszone
- tymianek suszony
- bazylia suszona
- majeranek suszony
- szalwia suszona
- estragon suszony
- rozmaryn suszony
- koperek suszony
- kminek mielony
- imbir w proszku
- cynamon mielony
- cynamon w laskach
- wanilia prawdziwa
- ekstrakt z wanilii
- goździki
- kurkuma
- gałka muszkatołowa mielona
- zioła prowansalskie
- chilli (pieprz Cayenne)
- papryka słodka
- papryka ostra
- papryka wędzona
- liście laurowe
- czosnek granulowany
- chińska przyprawa 5-smaków
- garam masala (mieszanka przypraw indyjskich)
- sos sojowy
- ocet winny
- ocet balsamiczny
- kostki rosółowe –rosół z kury
- kostki rosółowe- wywar warzywny
- sól gruboziarnista
- pieprz czarny mielony
- pieprz kolorowy mielony
- pieprz czarny w ziarenkach

### **Suche produkty zbożowe**

- makarony pełnoziarniste w różnych kształtach (ja zawsze mam spaghetti, penne (pióra), tagliatelle (wstążki) i farfale (kokardi)
- ryż brązowy



- kasza gryczana
- kasza jaglana
- kasza jęczmienna
- komosa ryżowa (inaczej quinoa)
- makaron ryżowy/sojowy
- kuskus

### Do pieczenia

- mąka biała, typ 500
- razowa mąka żytnia
- mąka orkiszowa
- mąka kukurydziana
- kakao ciemne
- płatki owsiane
- proszek do pieczenia
- cukier wanilinowy
- wiórki kokosowe
- cukier brązowy (prawdziwy, nie barwiony karmelem)
- ksylitol (cukier z kory brzozy)
- płatki migdałowe
- miód prawdziwy
- gorzka czekolada

### Orzechy, pestki, strączkowe

- pestki słonecznika
- pestki dyni
- migdały
- nerkowce
- orzechy włoskie
- pistacje (niesolone)
- orzechy piniowe
- ziarna sezamu (jasne i ciemne)
- orzechy laskowe
- orzechy ziemne (nieprażone i niesolone)
- orzechy brazylijskie

### Mrożone warzywa

- bób mrożony
- fasolka szparagowa mrożona
- bukiet jarzyn mrożony
- brokuły mrożone
- kalafior mrożony
- grzyby mrożone (np. kurki, podgrzybki)
- puree z buraczków mrożone
- szpinak w liściach mrożony
- groszek zielony mrożony



### Mrożone owoce

- maliny mrożone
- jagody mrożone
- truskawki mrożone

### Przetwory warzywne

- soczewica w puszcze
- kukurydza w puszcze
- groszek w puszcze
- ciecierzycza w puszcze
- czerwona fasola w puszcze
- krojone pomidory w puszcze
- suszone pomidory w oliwie lub oleju
- kapary w słoiczku
- karczochy w oleju
- ogórki konserwowe
- oliwki – czarne i zielone
- koncentrat pomidorowy
- passata pomidorowa
- suszone papryczki chilli

### Przetwory owocowe

- żurawina w słoiczku do mięs
- suszone morele
- suszone śliwki
- suszone wiśnie
- suszona żurawina
- konfitura niskosłodzona -1-2 smaki
- ananas w puszcze
- brzoskwinie w puszcze

### Sosy, pasty

- tabasco
- słodki sos chilli
- ostry sos chilli
- musztarda Dijon
- dobrej jakości keczup
- majonez
- harissa (ostra pasta z papryki)
- pesto czerwone
- pesto zielone
- czerwona pasta curry
- tapenade (pasta z suszonych pomidorów)

### Tłuszcze



- o oliwa z oliwek – dobrej jakości, w ciemnej butelce (to zapobiega utlenianiu)
- o olej rzepakowy
- o oliwa z oliwek aromatyzowana: 1-2 małe buteleczki np. czosnkowa i truflowa

## Inne

- o anchois (filety z sardeli)
- o mleko kokosowe w puszcze
- o pasztet warzywny, wegetariański
- o tahini (pasta sezamowa)
- o pszenne tortille
- o kukurydziane tortille
- o tuńczyk w puszcze –w sosie własnym i oleju
- o rybne filety mrożone – jeśli nie uda się dostać świeżej ryby

Moje notatki:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## „Świeże zakupy”

***Te produkty kupuj zawsze świeże, najlepiej ze sprawdzonych źródeł.***

1. **Warzywa** – kupuj przede wszystkim warzywa sezonowe. Poza sezonem postaw na mrożonki. Nie zapominaj o kapuście i ogórkach kiszonych.

Moje notatki:.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....

2. **Owoce** – kupuj przede wszystkim owoce sezonowe

Moje notatki:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. **Mięso, ryby** – najlepiej jest zaprzyjaźnić się ze ekspedientką z mięsnego/rybnego, to wiele ułatwia, czasem dostaniemy dzięki temu świeży kawałek spod lady. Jeśli szukacie dobre jagnięciny i baraniny to w Warszawie polecamy sklep Befszyk przy ulicy Puławskiej... Można też zamawiać internetowo pod adresem [www.besztyk.pl](http://www.besztyk.pl).

Moje notatki:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. **Wędliny** – unikaj wędlin mielonych i w blokach, kupuj te, gdzie wyraźnie widać strukturę mięśniową. Stawiaj na produkty regionalne, tradycyjne (np. szynka szwardzwaldzka, serrano, parmeńska).

Moje notatki:.....  
.....  
.....  
.....  
.....



- .....
- .....
5. **Mleko i przetwory mleczne** – jeśli kupujecie fetę stawiajcie na tą prawdziwą grecką z mleka owczego

Moje notatki:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. **Świeże lub cięte zioła** – najlepiej hodować własne na parapecie i/lub na balkonie. Dzięki temu mamy stale do nich dostęp.

Moje notatki:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. **Jajka** – kupujcie te oznaczone cyfrą „0” – z chowu ekologicznego lub „1” – z wolnego wybiegu. Takie jajka są już powszechnie dostępne w większości supermarketów.

Moje notatki:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....