

Mirek chce zmeźnieć

tekst: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Problem to w naszym społeczeństwie rzadszy niż nadwaga, ale niejednemu przydałoby się nabrać masy. Mięśniowej!



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książki kucharskich oraz programu „Atelier Smaku” dla Kuchnia.TV

Jola: Wiele lat temu obydwój zrezygnowaliśmy najpierw z mięsa, jajek, a jakiś czas temu również z nabiału. Uwielbialiśmy i jadaliliśmy foccacię maczana w oliwie, orkiszowe pieczywo. W naszym domu często gościły naleśniki, kluski, makarony i wszelkiego rodzaju placki i pierogi. I wtedy okazało się, że moja wieloletnia alergia jest spowodowana spożywaniem pszenicy, a Mirek nie powinien jeść glutenu. Nauczona wcześniejszym doświadczeniem, gdy przechodziliśmy na dietę wegańską, wiedziałam, że nie ma się o co martwić, bo każde ograniczenie może być inspiracją do korzystania z nowych produktów. Taką właśnie ideą kuchni wegańskiej

i bezglutenowej usiłujemy dzielić się z innymi od jakiegoś czasu. Do dzisiaj, bo Mirek po latach ciągłego zmagania się z uwagami: „Przecież ty znowu schudłeś!” martwiących się o nasze życie i zdrowie bliźnich postanowił coś z tym zrobić

Mirek: Postanowiłem wrócić na siłownię. Przez lata miałem świadomość, że trening jest potrzebny dla zdrowia. Absolutnie nie liczyłem jednak na to, że nagle moja sylwetka nabierze jakoś bardzo widocznie nowych kształtów. Raczej chciałem trochę rozruszać dawno nietrenowane mięśnie i zadbać o kręgosłup. Z drugiej jednak strony miło byłoby udowodnić troskliwym znajomym i rodzinie,

Ryż z kotletami z tofu

75 g ryżu jaśminowego
150 g tofu naturalnego
20 g suszonych pomidorów
20 g kaparów
5 g oliwy
10 ml sosu sojowego

Wartość odżywcza porcji:
Kaloryczność: 450 kcal
Białko 26 g
Węglowodany 60 g
Tłuszcze 10 g

Do rozgrzanego garnka wsypujemy nieugotowany ryż i podprażamy przez kilka minut, cały czas mieszając, na 1 łyżeczce oliwy. Dolewamy zagotowaną wodę (2 objętości wody na 1 objętość ryżu). Dobrze mieszamy, przykrywamy i zostawiamy szczelnie przykryte na małym ogniu na około 20 minut. Pokrojone w plastry tofu nasączone sosem sojowym i smażymy z obydwu stron na rozgrzanej teflonowej patelni posmarowanej odrobiną oleju, układamy na papierowym ręczniku, by odsączyć je z tłuszczu. Następnie na patelnię wrzucamy ugotowany ryż, który skrapiamy sosem sojowym i przez chwilę podgrzewamy, ciągle mieszając. Dodajemy suszone pomidory, mieszamy przez chwilę. Wykładamy na talerz i posypujemy kaparami.



Pasta

110g wędzonego tofu
30g suszonych pomidorów z zalewą oliwną
50g zielonych oliwek z zalewą

Wartość odżywcza porcji (1 tortilla + pasta)
Kaloryczność: 390 kcal
Białko: 18g
Węglowodany: 30g
Tłuszcze: 20g

Mąkę mieszamy z siemieniem lnianym i solą. Dolewamy tyle wody, żeby po wymieszaniu uzyskać konsystencję ciasta naleśnikowego. Odstawiamy na 5 min i sprawdzamy, czy nie trzeba dodać jeszcze wody, ponieważ siemię lniane po zalaniu wodą gęstnieje. W tym czasie przygotowujemy pastę

z pokrojonego w kostkę wędzonego tofu, pomidorów z zalewą oliwną i oliwek wraz z zalewą, miksując je razem z przyprawami i sosem sojowym. Aby zmniejszyć ilość tłuszczu, możemy dodać więcej zalewy z oliwek lub wody, aby konsystencja nie była zbyt gęsta. Rozgrzewamy teflonową patelnię, smarujemy ją olejem. Wylewamy ciasto tak, aby pokryło dno patelni kilkumilimetrową warstwą. Z mąki z amarantusa nigdy nie wyjdą cienkie naleśniki. Z resztą nie to jest naszym celem, ponieważ na jeden positek mamy spożyć sporą dawkę węglowodanów. Ta tortilla w odróżnieniu od tradycyjnej nie będzie sucha w środku, tylko delikatna i wilgotna. W czasie gdy smaży się tortilla, możemy pokroić warzywa, które podajemy na niej wraz z pastą.

że weganizm to nie głodowanie... Ale jak to zrobić, skoro ma się pewne skłonności genetyczne? Pewnego razu, na siłowni zauważyłem znajomą twarz faceta w koszulce z napisem „trener osobisty”. To był Michał Sulewski. Już podczas pierwszej rozmowy zaprzeczył kilku stereotypom. Trening z osobistym trenerem,

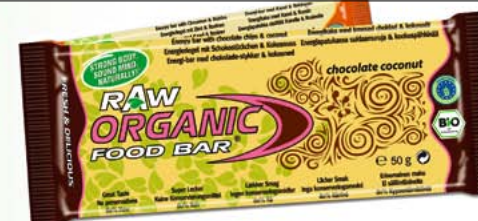
jak to się dumnie nazywa, nie jest tylko dla wybrańców. Do tego dobrze dobrana i przestrzegana dieta powinny przynieść widoczne efekty. Tak usłyszałem.

Michał: Współpracowałem już z osobami niejedzącymi mięsa lub/i nabiału oraz ryb. Wśród moich klientów są też osoby będące

na diecie bezglutenowej. Mirek łączy wszystkie te rygory dietetyczne w swoim odżywianiu. Taka sytuacja to z pewnością wyzwanie dla każdego dietetyka i trenera. Mirek opowiedział mi o swoich dotychczasowych zmaganiach na siłowni. Poza poprawą kondycji i wzrostem ogólnej siły nie przynosiły one dotąd znaczących przyrostów masy mięśniowej, a choć nie ma on aspiracji bycia Herkulesem, to pewna rozbudowa masy mięśniowej z pewnością poprawiłaby jego sylwetkę i samopoczucie. Zaprosiłem go na wspólny trening, na wstępie którego opowiedziałem, co według mnie powinno przynieść najlepsze efekty. Bywa tak, że łatwiej jest wyszczuplić osobę z nadwagą, niż rozbudować szczupłego. W moim kilkunastoletnim doświadczeniu zawodowym przekonałem się jednak, że mało jest rzeczy nieosiągalnych. Tak naprawdę wszystko zależy od dobrze dopasowanego indywidualnego programu oraz od stuprocentowej realizacji jego założeń. »«

Reklama

surowe stodycze i przekąski
BEZ glutenu,
nabiału, cukru i soi



BIO RAWFOODS
najlepsza dieta

www.rawfoods.pl
78 464 32 32

rabat na żywność 5% z kodem: wege xx13cc