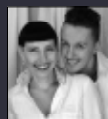




słodka wiosna

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Kiedy nadchodzi nas ochota na coś słodkiego, zawsze mamy do wyboru zdrową alternatywę — **orzechy i bakalie**. Można z nich wyczarować prawdziwe cuda, np. kokosanki czy wysokoenergetyczne batoniki



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książki kucharskiej oraz wegańskiego i bezglutowego programu „Atelier Smaku” www.ateliersmaku.pl

Słodkości jadamy nawykowo, a bywa, że wręcz kompulsywnie, więc wydawało nam się, że jest to coś, z czym należy walczyć. Potrwało trochę, zanim zrozumieliśmy, że słodczy nie muszą być naszym wrogiem.

Dlaczego budzą skrajne emocje (od pożądania do odrzucania) i czemu większość z nas nie potrafi się im oprzeć? Słodki smak ma większość zdrowych, pełnych energii roślin spożywanych przez człowieka od tysięcy lat, więc kojarzy się on z dobrobytem i zaspokojeniem wszelkich potrzeb. Za to gorycz

zazwyczaj oznaczała, że roślina nie nadaje się do spożycia, że jest trująca albo przynajmniej szkodliwa. Oprócz tego po zjedzeniu czegoś słodkiego w naszym organizmie zachodzą procesy chemiczne, które sprawiają, że mamy jaśniejszy umysł. Taką reakcję powoduje glukoza, która odżywia mózg. Poza tym pod wpływem serotoniny, które po zjedzeniu słodczy także pojawiają się w organizmie, czujemy się szczęśliwsi i chcemy żyć. Skupiamy się na celebrowaniu życia, a nie szukamy jego wad i ogólnie mamy więcej energii. Wszyscy wiemy,

jak bardzo potrzeba nam takich pozytywnych bodźców, szczególnie w okresie przedwiośnia, gdy za oknem zazwyczaj wciąż szaro. Istnieje niestety druga strona medalu...

Gdy pofolgowaliśmy sobie zimową porą z kalorycznym, tłustym jedzeniem, to na wiosnę pozostanie nam miękka pamięćka zwiększająca obwód talii. Niby brzmi uroczo i poetycko, ale niewielu z nas sobie takiej życzy. Tak naprawdę nie powinniśmy jednak się tego obawiać, bo przecież wraz z pierwszymi ciepłymi dniami możemy ruszyć na piesze wędrówki,

w trasy rowerowe lub chociażby na siłownię i szybko pozbyć się tych zimowych wspomnień. Bardziej niż o wagę powinniśmy się jednak zatroszczyć o to, czy oprócz słodkiego smaku i kilokalorii smakołyki dostarczają nam innych, niezwykle potrzebnych, szczególnie na przedwiośniu, składników. Bo przecież zdrowe słodczyce mogą, oprócz smaku, dostarczyć naszemu organizmowi mnóstwa minerałów i witamin.

Przepisy, które w tym miesiącu prezentujemy, są szczególnie dobre dla tych, którzy boją się przytyć, a lubią

słodki smak. Dla tych, którzy prowadzą aktywny tryb życia i potrzebują dostarczyć organizmowi zdrowych węglowodanów. Smacznego i na zdrowie! »»

Bakaliowe batoniki (kilkanaście sztuk)

20 dag mieszanki orzechów włoskich, laskowych, migdałów i nerkowca
20 dag moreli suszonych na słońcu
10 dag fig suszonych
10 dag daktyli suszonych
Kruszone ziarno kakaowca do posypania

Orzechy prażymy przez chwilę w nastawionym na grill piekarniku, aby były delikatnie

przyieczone i aromatyczne. Następnie miksujemy je na dość drobne kawałki i przesypujemy je do miski. Do miksera wrzucamy suszone owoce (wcześniej zalane na kilka minut wrzącą wodą i odcedzone) i je również miksujemy. Do zmiksowanych orzechów dorzucamy owoce i całość mieszamy, następnie przekładamy masę na silikonową stolnicę, rozwałkowujemy na placek o grubości około 8 mm. Masę posypujemy pokruszonymi ziarnami kakaowymi, które wgniatamy wałkiem w jej powierzchnię. Na koniec cały placek kroimy na batoniki tępą stroną noża i już możemy jeść. Batoniki mają jeszcze lepszą konsystencję po kilku godzinach, gdy trochę odparują.

Kokosanki (10 sztuk)

25 dag wiórków kokosowych
25 dag ksylitolu
15 dag mąki ryżowej
4 dag mielonego siemienia lnianego
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1 szczypta soli
125 ml mleka kokosowego
125 ml bezwonnego tłuszczu kokosowego

Suche składniki mieszamy w misce, następnie dodajemy rozpuszczony tłuszcz kokosowy i rozcieramy w rękach, aby wiórki i mąka się natłuściły. Następnie dodajemy mleko kokosowe i zagniatamy ciasto. Formujemy kulki, które lekko rozplaszczamy w rękach



i układamy na pergaminie, zostawiając miejsce pomiędzy placuskami, ponieważ mają one tendencję do pływania się. Wkładamy do rozgrzanego do 180 st. C piekarnika i pieczemy przez 25 min. Zdejmujemy z blachy po przestudzeniu, inaczej mogą się łamać.

Reklama



1998

– Wiesz co jesz!



CZY WIESZ, ŻE?

Nazwa dania pochodzi od nazwiska dyplomaty rosyjskiego Pawła Stroganowa, który zlecił francuskiemu wirtuozowi kuchni Careme wykonanie wybitnej w smaku potrawy dla Cesarza Aleksandra I.

Nasz wegański odpowiednik zaskoczy Ciebie smakiem. Danie świetnie smakuje w towarzystwie podpieczonych ziemniaczków oraz bukietu sałat.



www.primavika.pl
www.przepisy.primavika.pl