



w wersji keto

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

dla wszystkich, którzy zauważyli, tak jak my, że jedzą zbyt dużo węglowodanów, szczególnie wieczorem, gdy organizm tego najmniej potrzebuje. Postanowiliśmy, że będziemy przygotowywać sobie ketogeniczne kolacje i z myślą o nich stworzyliśmy kilka zup. »«

Zupa krem z fenkułu

1 kg fenkułu
800 ml wody
200 g naturalnego tofu
100 ml mleczka kokosowego
0,5 cytryny
4 łyżki oliwy
1 łyżka sosu sojowego tamari
2–3 łyżeczki soli
0,5 łyżeczki przypraw pięć smaków
0,5 łyżeczki curry
0,5 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu
2 garści liści kolendry

Fenkuł myjemy i kroimy w grubą kostkę, zalewamy wodą i gotujemy przez około 30 min, aż zmięknie. Do garnka wrzucamy pokruszone tofu i całość miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji. Dodajemy sól, sos sojowy, resztę przypraw i jeszcze raz zagotowujemy. Ocieramy skórkę z 0,5 cytryny i wyciskamy z niej sok. Tak przygotowaną cytrynę i skórkę dodajemy do zupy wraz z mleczkiem kokosowym. Zupę doprowadzamy do wrzenia, zdejmujemy z palnika, wlewamy oliwę i jeszcze raz miksujemy. Przed podaniem posypujemy posiekanymi liśćmi świeżej kolendry.

Orientalna zupa-krem z pomidorów

1 kg pomidorów
6 łyżek łuskanych nasion konopi

50 ml mleczka kokosowego
2 łyżki oleju sezamowego
1 łyżka sosu sojowego tamari
1 łyżeczka octu balsamicznego
1 łyżeczka curry
1 łyżeczka mielonego kminu
1 łyżeczka soli
0,25 łyżeczki chilli
1 garść liści kolendry

Pokrojone pomidory gotujemy około 20–30 min i dodajemy do nich przyprawy, sos sojowy i mleczko kokosowe. Wszystko miksujemy na jednolitą masę. Zupę doprowadzamy ponownie do wrzenia i zestawiamy z palnika. Mielimy w młynku do kawy nasiona konopi, wrzucamy je do zupy i całość jeszcze raz miksujemy. Zupę polewamy w miskach olejem sezamowym i posypujemy posiekanymi liśćmi kolendry.



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książki kucharskiej oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” www.atelier-smaku.pl

Wegańska **bezglutenowa** dieta z ograniczeniem węglowodanów to niemałe wyzwanie. Dla **głodnego** jednak nic trudnego!

Minęły dwa miesiące, od kiedy podejmowaliśmy postanowienia noworoczne, a życie płynie dalej... i wymaga od nas wdrożenia przynajmniej części z nich. Nie chcielibyśmy stwierdzić pod koniec roku, że te wszystkie obietnice, które sami sobie składamy, nie mają sensu.

Jednym z naszych postanowień jest stworzenie wspólnie z dr n. med. Moniką Stołyhwo-Gofron bazy przepisów ketogenicznych w wersji wegańskiej i do tego bez glutenu. Jest to dość trudne przedsięwzięcie, gdyż w diecie bezglutenowej jest dużo produktów o wysokiej zawartości skrobi, a w wegańskiej

– mało produktów o wysokiej zawartości tłuszczu i białka, ale bez węglowodanów. Tymczasem dieta ketogeniczna jest niskowęglowodanowa, za to o wysokiej zawartości tłuszczu i średniej ilości białka. Dlatego w naszej wersji nie jest ona prosta. Chodzi o to, by w ciągu doby jeść nie więcej niż 50 g

węglowodanów, aby utrzymać w organizmie stan ketozy, czyli procesu metabolicznego polegającego na spalaniu tłuszczu zamiast glukozy. Dla kogo jest taka dieta? Przede wszystkim dla osób chorujących na cukrzycę typu II, tych, które cierpią na zespół metaboliczny, ale również

