

Powstaje mnóstwo publikacji z przepisami. Podoba mi się, że ich autorzy dzielą się swoją kulinarną inwencją twórczą, okraszając całość pięknymi fotografiami. W mojej książce propozycje dań są tylko pretekstem, by zachęcić Was do gotowania. To ciche zaproszenie do kuchni, które może stać się szansą na życie w zdrowiu i szczęściu. Bo jedzenie to fundament naszego zdrowia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Możecie kupować gotowe dania lub zamawiać je z cateringu. Ale samodzielnie przygotowane posiłki mają mnóstwo zalet. Po pierwsze, wiecie, co jecie. I to jest fakt – tylko to, co wrzucicie do garnka lub piekarnika, potem wylądować na Waszym talerzu. Po drugie, możecie sami decydować, na co danego dnia macie ochotę, wykorzystując polskie sezonowe produkty (pod tym względem szczególnie okres wiosenno-letni nas rozpieszcza). Po trzecie, pojawia się element satysfakcji z własnoręcznie przygotowanego dania dla siebie lub całej rodziny. Ale jest jeszcze aspekt finansowy. Czasem talerz zupy zamówionej w restauracji kosztuje dokładnie tyle samo, ile ugotowanie całego garnka jedzenia dla rodziny. Wiem, o czym teraz myślicie. Skąd na to wszystko wziąć czas? Pokażę Wam, jak myśleć o jedzeniu, by zawsze mieć pod ręką składniki, z których łatwo i szybko przygotujecie posiłek.

Ta książka jest dla osób, które chcą się odżywiać świadomie, zgodnie z zasadą 5 posiłków dziennie, i które chcą rozpocząć swoją przygodę kulinarną mimo braku czasu. Jest dla osób aktywnych, zapracowanych, ale chcących podjąć próbę samodzielnego przygotowywania dań na cały dzień. Przyrządzanie każdego z nich nie zabiera więcej niż 15 minut. Nauczę Was gotowania „na zakładkę”, pieczenia kilograma buraków, ekspresowego szykowania dressingu do sałaty. I chcę uruchomić w Was zdrowe nawyki żywieniowe, które nie pozwolą Wam wychodzić do pracy bez własnoręcznie przygotowanego „pudełka”. Zaczynajcie od jednego posiłku dziennie. Ten mały krok pociągnie kolejny i w szybkim czasie gotowanie stanie się dla Was fraszką! Drodzy Zapracowani, Rodzice, Dziadkowie, Single i Studenci, ja też mam bardzo mało czasu na gotowanie. Uwierzcie mi. Ale robię to każdego dnia i zamierzam Wam pokazać, że to możliwe! A więc do dzieła...

Jak to się zaczęło?

Jako dziewczynka miałam zaszczyt pomagać w kuchni mojej ukochanej babci, która na zawsze pozostanie dla mnie ikoną gospodyni. W ciągu dnia przygotowywała posiłek nie dla 4, a dla 12 osób. Codziennie, po pracy w kuchni, wkładała sukienkę i kapelusz i odwiedzała przyjaciół. Grała w karty, była pogodna i stanowcza. To ona nauczyła mnie pokory w kuchni. I mimo że moje przepisy i styl jedzenia znacząco różnią się od dań, które pamiętam z dzieciństwa, to nauczyłam się, że wspólne posiłki to nie tylko czas konsumpcji, ale również rozmów, pytań, odpowiedzi, spędzania czasu z bliskimi. Nie lepiłyśmy pierogów wyłącznie na jeden obiad. Każde z jej dzieci dostawało pokaźny zapas dla swoich rodzin „na czarną godzinę”, czyli moment, gdy zabraknie czasu na gotowanie – wystarczyło wtedy rozmrozić pakunek od babci. To także jest jedno ze źródeł mojej teorii, która mówi, że „można myśleć o jedzeniu bez myślenia o jedzeniu”. Babcia miała doskonale opracowane techniki, jak każdego dnia nakarmić 12 osób. Nie siedziała godzinami w kuchni. Miała czas dla swoich wnuczek, przyjaciół i tajemnicze wyjścia. Na zakupy oczywiście. Wszyscy wiedzieliśmy, że upycha pod łóżkiem nowe zdobycze w sekrecie przed dziadkiem. Dostałam od niej jeszcze jedną bardzo ważną lekcję. Kobieta, która przeżyła II wojnę światową i karmiła ziemniakami żołnierzy w okopach Woli, bo na nic więcej nie było jej stać, wzięła mnie kiedyś za frak, widząc, jak wyrzucam resztkę dobrej śmietany. Powiedziała mi wówczas: „Jeśli zostanie ci łyżka śmietany, to rusz głową i wymyśl danie, do którego możesz ją wykorzystać. Jeśli będzie jej za mało, biegnij do sklepu i kup kolejną, zrób więcej tej potrawy, na kilka dni, i nie marnuj ani jednej łyżki. Masz mi to obiecać!”. Obiecałam i otworzyłam się na nowe spojrzenie na wszystkie składniki, z których gotuję. Są one dla mnie jedynie zaproszeniem do kulinarnego tańca. Finalnie tylko ja decyduję o tym, jaki on będzie. Nie szukam przepisów, szukam smaku

i zdrowia.

I dlatego to mojej babci, wspaniałej kobiecie, z którą od najmłodszych lat prowadziłam długie rozmowy, dedykuję wszystkie moje myśli, czyny i słowa.

Gdy poszłam do szkoły, spotkałam koleżankę, która też lubiła kucharzyć z mamą. Kiedy miałyśmy po 10 lat, upiekłyśmy razem pierwsze pierniczki z naszej małej książki kucharskiej. Była to pozycja Marii Terlikowskiej pod tytułem „Kuchnia pełna cudów” wydana w 1988 roku. Dziś mam 34 lata i nadal co roku pieczemy je dokładnie z tego samego przepisu. Moja mama, która mieszka w innym mieście, też wkręciła się w tę zabawę i gdy przyjeżdżam do domu na święta, moje dzieci jedzą takie same pierniczki, jakie niegdyś dla kaprysu upiekłyśmy z Elą. Lubię swoje wypieki rozdawać bliskim osobom jako prezent od serca – choć nie najładniej zapakowany (nie mam talentu do pakowania prezentów), ale za to własnoręcznie upieczony z myślą, że jest wart więcej niż jakikolwiek kupiony w sklepie. Ajurweda, czyli system filozoficzny pochodzący z Indii, mówi, że znaczenie ma nie tylko to, co gotujesz, ale też w jakim jesteś stanie ducha. Dlatego niezmiennie moje dania są „szczęśliwe”, bo gotowanie to moja wielka pasja, która łączy się z wiedzą, jak karmić bliskich, by cieszyli się dobrym zdrowiem na co dzień. To dlatego kuchnia naszych mam jest dla nas wszystkich tak wyjątkowa. Każda matka wkłada całe swoje serce, szykując posiłki dla dzieci. Wykarmić dziecko to misja specjalna nie tylko wśród ludzi, ale również wśród zwierząt...

Dlaczego to, co jemy, jest takie ważne?

Gdy miałam 18 lat, zaczęły dokuczać mi bóle brzucha. Skończyłam liceum i przeprowadziłam się do Wrocławia. Mogłam sama decydować o tym, co jem. Nie ukrywam, że ostro szalałam. Zerwana ze smyczy domowych obiadków, jadłam dużo „śmieci”. To była dla mnie przepustka do wolności i ekspresowy bilet pierwszej klasy do nadwagi. Skoro mogłam decydować o tym, co trafi na mój talerz, to wybierałam, niestety, najgorszy fast food, bo tego u nas w domu nigdy się nie jadło. Moja mama i babcia bardzo dbały, by dzieci jadły dobre domowe posiłki. Królowały zupy, gołąbki, pierogi, długo duszone mięsa, kotlety i mnóstwo surówek. Trafiłam wtedy do lekarza, który postawił diagnozę i przepisał leki, zapowiadając, że prawdopodobnie będę musiała brać je do końca życia. Taką miał wizję. Nie spodobała mi się i wtedy po raz pierwszy zapaliła mi się w głowie lampka. Skoro brzuch mnie boli od jedzenia, to chyba z tym jedzeniem jest coś nie tak. Studiowałam wtedy w szkole Animatorów Kultury, gdzie na jednym z zajęć stanęła przed nami kobieta tak pełna energii, że nawet trudno było jej przeszkadzać, jak to miałam w zwyczaju. Mówiła o odżywianiu. Bardzo zaciekał mnie jej punkt widzenia, że jesteśmy tym, co jemy. Poleciała mi książkę Anny Ciesielskiej „Filozofia zdrowia” i tym samym otworzyła mi na wszystko, co związane ze świadomym żywieniem. To jej zawdzięczam „mój pierwszy raz”, gdy umyślnie przygotowałam sobie posiłek dla zdrowia, a nie dla smaku. Jestem pewna, że nauczycielka miała mnie dosyć. Chowiała się przede mną w pokoju dla wykładowców, uciekając przed seriami moich pytań. Poleciała mi dodatkową literaturę i tak wpadłam po uszy. Zaczęłam prowadzić dzienniczek, w którym dokładnie zapisywałam swoje obserwacje na temat odczuć po danym posiłku. Bez robienia badań wiedziałam już wtedy, że kasza gryczana mi szkodzi, a także arbuz, banan, mleko i pszenica. Nie będąc na żadnej diecie odchudzającej, eliminując szkodliwe produkty, schudłam 8 kilogramów. Wtedy narodziłam się na nowo. Od tego czasu mam inne, lepsze życie.

Prawdy i mity na temat zdrowego jedzenia

Co jakiś czas w Internecie, magazynach kobiecych lub telewizji pojawiają się informacje o kolejnym superprodukcie, który bezwzględnie powinniśmy wprowadzić do swojej codziennej diety. W tym momencie muszę Wam koniecznie coś wyjaśnić. Otóż każdy z nas jest inny i ma własny kod metaboliczny. Coś, co służy jednej osobie, nie zawsze jest dobre dla innej. Najlepiej zobrazuję to na własnym przykładzie. Jak wspominałam wcześniej, nie służy mi kasza gryczana. Po jej zjedzeniu boli mnie brzuch, zatrzymuje mi

się trawienie i czuję się ciężka. Mogłabym więc pokusić się o stwierdzenie, że kasza gryczana jest niezdrowa. Nie użyję jednak takiego uogólnienia, ponieważ kasza ma wiele cudownych właściwości, z których inni mogą skorzystać. Innym przykładem z moich doświadczeń jest siemię lniane. Na jednym ze znanych portali o zdrowiu czytam: Lecznicze właściwości siemienia lnianego są stosunkowo mało znane. Niewiele osób wie, że siemię lniane to sprzymierzeniec w odchudzaniu. Spadek wagi dzięki stosowaniu siemienia lnianego, racjonalnej diecie odchudzającej oraz ćwiczeniom fizycznym jest gwarantowany.

Słowo „gwarantowany” na końcu wypowiedzi ma dać nam całkowitą pewność. Jednak w moim przypadku jest inaczej – siemię lniane całkowicie blokuje metabolizm. Nawet dwie porcje wypite na czczo powodują spustoszenie w moim organizmie. Tak bardzo nie mogłam w to uwierzyć, że nawet wybrałam się do lekarza, który obwieścił mi, że rozpocząłam proces oczyszczania i powinnam kontynuować spożywanie magicznych nasion. Prawdopodobnie skończyłabym tę kurację w szpitalu. Te przykłady świadczą o tym, że trzeba na nowo określić, co jest dla nas dobre. Zamiast kategoryzować, dzielić produkty na zdrowe lub nie, lepiej samemu dotrzeć do tego, co nam służy, a co szkodzi. Ta wiedza jest potrzebna, bo pozwoli Wam uniknąć wielu pomyłek.

Teraz wszyscy polecają kaszę jaglaną – ma ona swoje przysłowiowe 5 minut. Podczas coachingu mam wielu klientów, którzy rozpoczynają detoks jaglany, korzystając ze świetnej książki (brawa dla autora). Ale za tego typu oczyszczanie nie powinny zabierać się osoby, które mają problem z wahaniami cukru lub insuliny we krwi, ponieważ indeks glikemiczny jaglanki jest bliski temu, jaki ma glukoza. A to oznacza, że przeprowadzając taki detoks, mogą się narazić na pogorszenie stanu zdrowia, kasza więc powinna na jakiś czas zniknąć z ich talerzy. Rezygnacja z kilku produktów w diecie może przynieść spektakularne efekty podczas leczenia lub zlikwidować dolegliwości.

Przykłady tego typu mechanizmów można by mnożyć. Mówię o tym, by uświadomić Wam, że nie warto ślepo podążać za nowymi modami, tylko wsłuchać się w potrzeby swojego ciała i spróbować opracować dietę, która będzie Wam służyła najlepiej. Nie ma jednej obowiązującej listy produktów, które gwarantują zdrowie. Gdyby tak było, to każdy z nas miałby do niej dostęp i był zdrowy i szczęśliwy. Namawiam Was do poszukiwania własnego kodu metabolicznego. Oczywiście można wykonać specjalistyczne badania, dzięki którym szybciej dowiecie się, jakie składniki mogą Wam szkodzić. Każda metoda jest dobra. Chcę Was tylko uczulić na doniesienia „z wielkiego świata” na temat tego, co jest zdrowe, a co nie! Pamiętajcie: jedzeniem możecie sobie bardzo zaszkodzić, ale również bardzo pomóc. Odpowiednia dieta to podstawa podczas leczenia wielu dolegliwości. Warto jest zamienić wizyty w aptece na wizyty w warzywniaku. Taniej i przyjemniej!

Ty też możesz to zrobić!

Wiem, jak trudno jest zacząć, więc nie namawiam Was do tego, byście porzucili teraz wszystkie zajęcia i zamieszkali w kuchni. Przewracając wszystko do góry nogami, spowodujecie w Waszym życiu rewolucję, która jak każda na samym początku przyniesie ofiary: brak czasu na inne sprawy, bałagan w kuchni, chaos i mętlik w głowie. Po kilku dniach poczujecie ogromne zmęczenie i rzucicie w kąć przygodę z gotowaniem, wracając do starych nawyków żywieniowych. Dlatego namawiam Was do zastosowania metody małych kroków. Osoby, które w ogóle nie gotują, mogą zacząć od niedużej przekąski do pracy lub wspólnej rodzinnej kolacji. Dzięki temu nie odczujecie ogromnej zmiany w Waszym codziennym życiu, a pojawi się element satysfakcji z samodzielnie wykonanej pracy. To, co zostanie z kolacji, możecie zapakować do pracy kolejnego dnia. Czyli zadbać już o dwa posiłki. Metoda małych kroków świetnie się sprawdza – przypomina tak zwany margines bezwiedności, który w coachingu podczas terapii odchudzających oznacza, że klient nie przechodzi na drastyczną dietę (której nienawidzi, gdyż był już na wielu z nich i żadna mu nie pomogła), tylko wprowadza drobne zmiany, które przynoszą

efekty w dłuższym czasie. On sam nie odczuwa uszczerbku na zdrowiu psychicznym, że znowu musi się odchudzać. Taką zmianą może być zmniejszenie porcji jedzenia i nałożenie jej na mniejszy talerz. Wydaje się wówczas, że posiłek jest dużo większy. Nasz umysł czyta: mam ogromną ilość jedzenia – będę najedzony. A to tylko złudzenie optyczne, prosty trik, który powoduje, że rzeczywistość nagina się do nas, a nie my do niej – jak to zwykle bywa. Innym przykładem jest wprowadzenie aktywności fizycznej do codziennych czynności. Na przykład jeden raz dziennie rezygnujemy z windy. Po kilku dniach pokonywania kilku pięter będziemy gotowi wprowadzić kolejną aktywność.

Plusy i minusy gotowania

Nie będę Wam oczywiście wmawiała, że samodzielne gotowanie nie wymaga czasu i zaangażowania. Może się jednak okazać przepustką do lepszego samopoczucia, satysfakcji i zaoszczędzenia paru groszy. Zacznę od plusów. Przede wszystkim sami decydujecie o tym, co zjecie. Jeśli nauczycie się kilku trików, gotowanie będzie dla Was przyjemnością, sposobem na rozładowanie wielu napięć. Macie ochotę na dynię – gotujecie dynię. Przyjdzie czas na truskawki – mogą pod wieloma postaciami pojawić się na Waszym stole. To także możliwość wyeliminowania chemii, która bardzo często dodawana jest w różnej formie do gotowych dań lub tych serwowanych w restauracjach (mam nadzieję, że nie wywieszają w nich kartek z moim zdjęciem, by mnie nie wpuszczająć). To również wielka szansa na to, by czerpać energię z samego pożywienia, a nie z kawy czy dodatkowej porcji cukru prostego, czyli słodczy. Możecie do gotowania zaangażować innych członków rodziny, co jest doskonałą okazją do pogłębiania więzi. Nie ma nic wspanialszego od rozmów i salw śmiechu, towarzyszącym obieraniu ziemniaków czy krojeniu cebuli. Samodzielne gotowanie nauczy Was organizacji i pewnej dyscypliny nie tylko w kuchni. Otworzy Wam wrota do poznawania nowych smaków. Nie bójcie się eksperymentować. Nawet jeśli czasami coś się nie uda, to przecież błąd w sztuce jest wpisany w proces twórczy. Samodzielne gotowanie to również oszczędność. Tygodniowy catering składający się z 5 posiłków jest dość kosztowny. Jedzenie w restauracjach to w skali miesiąca spory wydatek. Stołówki pracownicze są dobrym rozwiązaniem, tylko że nadal nie macie wpływu na to, co jecie. Często jedno danie zamówione w restauracji kosztuje tyle samo, ile trzy posiłki przygotowane samodzielnie w domu. Oczywiście nie każdy musi oszczędzać na jedzeniu, jednak czynnik ekonomiczny jest bardzo istotny. Minusem samodzielnego przygotowywania pięciu posiłków jest oczywiście fakt, że wymaga to czasu i uwagi. Ale po wdrożeniu się we własny, opracowany przez siebie system, po pewnym czasie stwierdzicie, że posiłki tak naprawdę robią się same. Jest jeszcze jedna ważna rzecz. Przerażające jest to, że wskutek dostępności gotowych posiłków w restauracjach, barach, firmach cateringowych, cierpi sztuka kulinarna w Polsce. Po prostu przestajemy gotować. Zanika tradycja przekazywania wiedzy kulinarnej z pokolenia na pokolenie, powoli stajemy się, dosłownie, „kalekami” w kuchni. Na warsztatach spotykam osoby, które dostały voucher w prezencie urodzinowym lub imieninowym i w ostatnim wolnym terminie postanawiają go wykorzystać. To są ludzie, którzy nie przyszli dlatego, że chcieli, tylko ktoś ich do mnie przysłał z jakiegoś powodu. Spotkałam się z osobami, które nie rozpoznawały szczypiorku, nie potrafiły obrać czosnku, nie wiedziały, jak gotuje się ryż, nawet w torebkach. Właśnie dlatego w tym miejscu chciałabym zaapelować do Was: gotowanie to umiejętność, którą powinien posiadać każdy. Jak sprawność w harcerstwie. Ktoś, kto nie potrafi samodzielnie ugotować sobie posiłku jest, według mnie, trochę upośledzony społecznie. Oczywiście nie każdy musi gotować, ale każdy powinien umieć zrobić choć kilka prostych dań. Takie jest moje zdanie i choćbyście mnie krytykowali, nie zmienię go! Nie gotując, nie jedząc jak powinniśmy, zaburzymy jeden z podstawowych aspektów biologicznych naszego funkcjonowania. Nigdy nie oceniałam negatywnie osób, które nic nie wiedzą na temat świadomego odżywiania. Bo przecież na żadnym etapie naszej edukacji od przedszkola po studia nie ma przedmiotu, który uczyłby nas, jak jeść, co jeść i dlaczego. Nie dziwi mnie więc, że

większość osób ślepo podąża za modą lub obiegową opinią. Po to właśnie piszemy takie książki – by edukować i budzić świadomość. Dlatego proszę Was: zacznijcie gotować! To pierwszy krok do życia w zdrowiu. Takie umiejętności przydadzą się również wtedy, gdy założycie rodzinę.

Jak to zrobić?

Jeśli obudziliście już w sobie świadomość, jak istotne jest to, czym się żywiecie, i chcecie spróbować samodzielnego gotowania, to czas na parę informacji praktycznych i trików, które ułatwią Wam życie. Zacznę od swego rodzaju niezbędnika, czyli przypraw, past i produktów, dzięki którym szybciej ugotujecie posiłek w domu. Wiem, Drodzy Czytelnicy, że znacie wiele rozmaitych produktów, bo jadacie na mieście, lubicie smaczne dania – ogólnie znacie się na kuchni, tylko nie macie czasu zajmować się nią we własnych domach. Nie będę zatem opisywała każdego produktu z osobna, tylko wymienię najważniejsze składniki zebrane w grupy.

Kasze

Jęczmienna, jaglana, gryczana, pęczak, kukurydziana, manna, komosa ryżowa. Mogą stać sobie w szafce, gdyż ich termin przydatności do spożycia zazwyczaj jest dość długi. Po otwarciu należy je szczelnie zamknąć lub przesypać do plastikowych pojemników. Gdy urodziły się moje dzieci, wyrobiłam w sobie nawyk codziennego gotowania kaszy. Zawsze mam ugotowaną jedną z nich i nawet jeśli wracamy z basenu i nic wcześniej nie upichciłam, wystarczy, że połączę pęczak z orzechami, migdałami i miodem lub kukurydzianą z borówkami i syropem z agawy i danie jest gotowe. Ja wolę wersje wytrawne. Jaglankę uwielbiam z pesto i pomidorami, a komosę z awokado i zieloną pietruszką. Jeśli macie w domu ugotowany produkt zbożowy, to przygotowanie posiłku zabiera naprawdę tyle samo czasu, ile zrobienie kanapek. Z pewnością na dostawę pizzy czeka się o wiele dłużej.

Ryż

Umieściłam go w osobnej kategorii, ponieważ mam w domu specjalny garnek do jego przygotowania, dzięki temu uzyskuję świeży ryż w ciągu 8-10 minut. Ugotowany ryż to baza do wielu dań. Na Sycylii łączy się go ze szpinakiem lub mięsem, obtacza w bułce tartej i powstaje arancini – lokalny przysmak. W Tajlandii do ryżu dodaje się warzywa lub mięso i podsmaża z sosem rybnym i ostrygowym z dodatkiem jajka, w Polsce można połączyć go z koktajlem i jest to ulubiona przekąska dzieci. Ugotowany ryż to dobrodziejstwo w domu. Można go zestawiać z różnymi smakami, przyprawami, pastami czy po prostu sosem sojowym i zieleniną. Przysłowiowa miska ryżu z dodatkami to pełnowartościowy posiłek.

Makaron

Nie jestem fanką makaronów, ale znam wielu jego wielbicieli. Włoska szkoła mówi, że można przygotować dobrą pastę w kilka minut. Składnikami sosu mogą być świeże pomidory, bazylii, anchois, czosnek, sardynki, sery, pancetta lub śmietana. Polecam również makarony razowe, użyłam ich do kilku przepisów w książce, by Was z nimi oswoić. Ponadto często w mojej kuchni wykorzystuję makaron ryżowy, który przed użyciem należy namoczyć w zimnej wodzie, oraz sojowy, który zrobiony jest z mączki fasoli mung. Ten ostatni przed użyciem moczymy w gorącej wodzie przez 10 minut.

Pesto, przecier pomidorowy, passata

Taki zestaw zawsze ratuje życie. Jeśli nie macie czasu latem przygotować własnych przetworów pomidorowych, możecie skorzystać z dobrej jakości produktów ze sklepów, z których błyskawicznie ugotujecie pyszne danie. Także pesto, które łatwo jest zrobić w domu, można wykorzystać gotowe. Zawsze mam w domu zielone z bazylii i czerwone z suszonych pomidorów. Do tego sos sojowy jasny i ciemny, sos ostrygowy i rybny. Takie składniki pozwalają mi szybko wyczarować dania orientalne.

Domowe buliony, przyprawy i zioła

Bez przypraw sztuka kulinarna nie istnieje. Dzięki nim zwyczajne ryż i kaszę można

ugotować na wiele sposobów. Świeże zioła są już dostępne w większości sklepów: bazylią, mięta, kolendra, pietruszka, koperek, szczypiorek. Z suszonych wybierzcie ulubione smaki: oregano, rozmaryn, zioła prowansalskie, cynamon, papryka wędzona. Często w domu przygotowuję domowe buliony. Dzięki temu nie tracę czasu na gotowanie wywarów, i zupy powstają w 10 minut. Do garnka wrzucam zmielony parmezan, pomidory, cukinię, grzyby, cebulę, marchewkę, seler – wszystkie warzywa drobno pocięte, oraz bazylię, szalwię, rozmaryn, czosnek, sól, pieprz i zalewam odrobiną wina. Duszę pod przykryciem przez godzinę, a następnie miksuję na pastę. To moja domowa kostka warzywna. Szczególnie przydatna jest zimą, gdy na moim stole królują rozgrzewające i dodające energii zupy.

Suszone pomidory, oliwki, anchois

To rarytasy, które wzbogacają smak potraw i też mogą dłużej stać w kuchennych szafkach. Często dodaję je do zup, dań jednogarnkowych, krótko smażonych, pieczonych, a także do sosów. Są też cennymi składnikami past, które idealnie pasują do chleba na naturalnym zakwasie. Pasta z czarnych oliwek, zwana tapenadą, to dosłownie 30 sekund pracy blendera dobrej jakości. To produkty intensywne w smaku, nie potrzebują więc towarzystwa innych wyrazistych dodatków. Czasem dwie sztuki anchois potrafią całkowicie zmienić smak zwykłego sosu pomidorowego. Nie jest to być może grupa składników niezbędnych, ale dla smakoszy będą mocnym wsparciem podczas szybkiego przygotowywania wykwintnych dań lub przekąsek. Moim ostatnim hitem są grzanki z salsa pomidorową i anchois.

Parmezan, mozzarella, gorgonzola

Jeśli ktoś kocha sery, to miłością bezwzględną. Warto mieć w lodówce, zawsze pod ręką, ulubiony ser, który połączony ze świeżą rukolą, paroma pomidorkami i ziarnami jest szybką, zdrową i pełnowartościową przekąską. Tarty parmezan często stanowi ostatnie ogniwo smaku w zupach, sosach i sałatach. Jest to ser typu podpuszczkowego, należy do serów twardych i też można go długo przechowywać z lodówce. Gorgonzola natomiast to miękki, niebieski, pleśniowy ser dojrzewający, który może być głównym składnikiem sosów lub dodatkiem do sałat. Bardzo często w pracy widzę osoby, które nie mając czasu na przygotowanie drugiego śniadania, po prostu zajadają ser z owocami. Nawet jeśli ktoś nie toleruje laktozy, może już dziś kupić sery, w których cukier ten został wyeliminowany. Oczywiście sery nie stanowią podstawy naszej diety i nie są w kuchni niezbędne, ale z własnego doświadczenia wiem, że czasem ratują sytuację.

Ziarna, pestki, bakalie

To przyjaciele do zadań specjalnych. U mnie goszczą na stole podczas wielu posiłków. Pestki słonecznika, dyni, orzechy włoskie, laskowe, pekan, migdały, owoce suszone typu żurawina, morele, śliwki oraz sezam to cenne dodatki, które urozmaicą każdy posiłek. W sytuacji kryzysowej jogurt z płatkami migdałowymi i orzechami na śniadanie, orzechy włoskie z winogronami i wędzoną rybą na przekąskę, suszone śliwki z kaszą gryczaną i rukolą na obiad... Przykłady można by mnożyć, wystarczy tylko użyć wyobraźni.

Zagospodarujcie w domu miejsce w szafce na słoiczki i zaopatrzenie się w kilka z wymienionych składników. To prawdziwe kuchenne SOS.

Zaprzyjaźnij się z warzywniakiem!

Jeśli po drodze z pracy do domu mijacie sklep ze świeżymi warzywami i owocami, wyróbcie w sobie nawyk zaglądania tam na przykład co drugi dzień. Być może pracuje tam miła osoba, która zawsze chętnie poleci Wam najświeższe warzywa i owoce – a one są podstawą naszej diety. Zwykły pomidor z drobno pokrojoną cebulką smakuje fantastycznie, świeże ogórki poszatkowane na szatkownicy to pyszna mizeria, a soczyste maliny w sezonie są idealnym składnikiem na letnią sałatkę. Ponadto wracając do domu z takimi zakupami, macie już bazę na kolację dla bliskich lub do posiłku na następny dzień do pracy. Mam taki zwyczaj, że wszędzie, gdzie mieszkam, nawet tymczasowo na wakacjach, zaprzyjaźniam się z otoczeniem. Warzywa i owoce do potraw do tej książki

dostarczył mi sąsiad, właściciel wspaniałego warzywniaka, w którym codziennie spotykam się i plotkuję z miłymi pracującymi tam paniami. Gdy bankomat jest nieczynny, a pilnie potrzebuję kupić kwiaty, dzięki uprzejmości właścicielki kwaciarni dostaję bukiet, za który potem płacę. A kiedy potrzebuję do zdjęć kulinarnych tylko jednego liścia kapusty włoskiej, Pani z pobliskiego sklepu woła: „Daria, rwij i się nie wygłupiaj z pieniążkami – tylko zdjęcie mi ładne zrób”. To, w jakie relacje wejdziecie z najbliższym otoczeniem, będzie procentowało również tym, jak będziecie żyć na co dzień. Oczywiście nie każdy chce i potrafi się zaprzyjaźnić z właścicielami okolicznych sklepików, ale zachęcam Was do tego, by przynajmniej spróbować. Wystarczy się rozejrzeć, uśmiechnąć i nagle okazuje się, że nasz uśmiech odbija się w twarzach innych niczym w lustrze.

Zaprzyjaźnij się z piekarnikiem!

To mój faworyt w kuchni – zawsze powtarzam to wszem i wobec, że to on robi za mnie w kuchni połowę roboty. Ja tylko wrzucam zapiekanki, ryby, mięso, grzanki, warzywa i nastawiam czas. Jak każdy czasem nie mam natchnienia podczas gotowania. Zaglądam wówczas do lodówki, spiżarni i szafek. Wyjmuję kilka produktów, kroję i nastawiam piekarnik na temperaturę 180 stopni. Potem rzeczy same się dzieją, bez mojego udziału. Innym sprzętem, który często ratuje mnie z kulinarniej opresji, jest blender. Nie lubię żywności przetworzonej, gdyż jest pozbawiona energii, której bardzo potrzebuję do sprawnego działania. I nie jest prawdą, że czasem w sytuacji kryzysowej można sięgnąć po gotowy sos czy pastę, by szybko zaspokoić głód – taką żywnością de facto się nie najadamy. Dlatego jemy coraz więcej. Jemy papier lub tablicę Mendelejewa, a to nie dostarcza nam składników, których organizm potrzebuje, i dlatego domaga się kolejnej porcji. Jemy więcej, tyjemy, a w rzeczywistości nie odczuwamy sytości. I tu na ratunek może przyjść nam blender. Wystarczy zmiksować nim kilka suszonych pomidorów, świeże zioła i przyprawy, orzechy lub dobrej jakości biały serek i w 30 sekund powstaje pasta – doskonały dodatek do chleba na naturalnym zakwasie lub do pity. Próbuję Wam w ten sposób uzmysłowić, że czasem trudniej o pomysł niż jego wykonanie. Prezentowane tu przepisy są tylko kluczem do uruchomienia w Was wyobraźni kulinarniej, a samo gotowanie to już czynności mechaniczne, które, jeśli będziecie ćwiczyć, będą sprawiały Wam coraz mniej kłopotu. Kiedyś zapytana w programie u Agnieszki Szulim, jakich sprzętów potrzebuję, by coś ugotować, odpowiedziałam: „Noża, deski, garnka i ognia”. Reszta to gadżety, które ułatwiają życie. Ale na pewno w moim domu nie znajdziecie obieraczki do czosnku czy wyciskarki do cytryn. No więc jak to zrobić, by gotować na „zakładkę”?

Myśl globalnie, działaj lokalnie

Jak już wspominałam, kluczem do rozwiązania problemów z czasem gdy gotujecie jest przewidywanie ruchów. Nie mam na myśli spisu dań na cały dzień, przyczepionego magnesem do lodówki, myślę raczej o uczeniu się pewnych zachowań, które pozwolą Wam przygotować danie w 15 minut. Jeśli jesteście w kuchni i kroicie pomidory na sałatkę, to wrzucicie do garnka porcję ryżu, by gotowała się na drugie śniadanie do pracy. Gdy rozpoczynacie gotowanie zupy na obiad, pokrójcie więcej warzyw na kolację i upieczcie z rybą. Wykorzystajcie czas spędzany w kuchni produktywnie i efektywnie, skoro już i tak tam jesteście. A najlepiej dodatkowo włączcie myślenie ergonomiczne. Jak macie zamiar przygotować carpaccio z pieczonych buraków i w przepisie napisane jest: upiecz 3 buraki, to od tej pory pieczcie zawsze 6! Albo nawet 9. Wówczas w jednym momencie w piekarniku piecze cie składniki na 3 dania, a nie tylko jedno. Oprócz carpaccio z buraka możecie przygotować przeróżne sałatki, zupę krem z pieczonych buraków lub dodać je po prostu do kaszy albo mięsa. To samo zróbcie z dynią, ziemniakami czy batatami. Przekonacie się, jaka to frajda wejść do domu po pracy, otworzyć lodówkę, wyjąć bataty, dodać awokado razem z kolendrą, pomidorki koktajlowe, połać oliwą dobrej jakości i mieć posiłek gotowy. Dynię możecie zmiksować z imbirem i pomarańczą, podgrzać i zjeść z grzankami, które błyskawicznie się upieką w piekarniku. A do buraków wystarczy dodać

kozi ser, odrobinę ziaren słonecznika z szafki ze skarbami i świeżą rukolę lub rozszponkę. Taki sposób myślenia o jedzeniu spowoduje, że już nigdy nie wyrzucicie mięsa z rosółu, tylko szybko zagnieciecie ciasto i zrobicie mięsne pierogi lub wyłożycie ciastem naczynie do tarty i upieczecie mięsną tartę z tymiankiem i rozmarynem. Gdy zostaną Wam warzywa z zupy, zmiksujecie je na pastę, dodacie trochę zmielonych migdałów i powstaną minikotleciki warzywne. Satysfakcja gwarantowana i, co najważniejsze, od samego początku procesu gotowania aż do końca to Wy decydujecie, co znajdzie się na Waszym talerzu.

Nie zawsze smakuje

Często uczestnicy warsztatów pytają mnie, jak to jest, że ich „zdrowe” dania są mdłe, bez wyrazu, po prostu niesmaczne. Taka jest obiegowa opinia, która powoduje też, że bardzo wielu mężczyzn nie jest w stanie zrezygnować z jedzenia tłustych potraw, gdyż te „zdrowe” im zwyczajnie nie smakują. Tak się może zdarzyć. Co mogę Wam doradzić?

Zaprzyjaźnijcie się z przyprawami. Zawsze polecam wizytę w sklepie z żywnością etniczną i kupienie na próbę kilku mieszanek przypraw bez chemii z innych zakątków świata.

Wyrzućcie z głowy całą wiedzę, jaką macie na temat różnych narodowych kuchni i po prostu zacznijcie próbować. Sprawdźcie, jakie smaki są Wam bliskie. Wąchajcie, smakujcie, doprawiajcie. Prawdziwy smak uzyskuje się poprzez połączenie wielkiej piątki: smaku gorzkiego, kwaśnego, słodkiego, słonego i umami. Jeśli danie jest mdłe w smaku, dodajcie sok z cytryny i wyrównajcie miodem lub cukrem trzcinowym. Wszystkie zielone warzywa i przyprawy to smak gorzki. Jeśli nie uda Wam się rozpoznać smaku samodzielnie, w Internecie znajdziecie specjalne tabele z rozpiską, jaki produkt do jakiej grupy należy. Jest wiele wspaniałych aromatycznych przypraw, jak cynamon, goździki, imbir, czarnuszka, które nieziemsko pobudzają nasze kubki smakowe i powodują, że zwyczajne, dobrze znane warzywa zaczynają smakować inaczej+. Wiem, że czasami ilość dodawanych przypraw może Was przerazić, skoro wychowani jesteśmy na soli i pieprzu oraz zielonej pietruszce w rosole. Ale wierzę, że uda się Wam przełamać i zaczniecie próbować. To Wasz czas w kuchni. Uwierzcie w siebie! Każdy kiedyś był na początku drogi. Zacznijcie od małych kroków. Każdy z nich to doświadczenie, z którego zrodzi się prawdziwa wirtuozeria w kuchni. Jestem pewna, że Wam się uda. Jeśli na tej drodze napotkacie problemy – wiecie, jak mnie znaleźć. Powodzenia!

Kasza kukurydziana z orzechami, syropem z agawy, żurawiną i borówkami

Pamiętajcie o tym, że warto jeść kasze na śniadanie? Jeśli nie, to powiem Wam, dlaczego to dobra opcja o poranku. Kasza jest źródłem węglowodanów złożonych, które zasilą Wasz organizm w energię na cały dzień. Poza tym często jest tak, że jeśli pominiecie je w swoich posiłkach do 15.00, to koło 17.00 już pukacie palcami w biurko, bo tak Wam się chce zjeść coś słodkiego! Mózg odżywia się cukrem i jeśli mu go nie dacie w postaci złożonej, to sam sobie weźmie, wołając o słodkie przekąski, czyli cukier prosty. Kasza kukurydziana jest drobnoziarnista i gotuje się kilka minut. Koniecznie przygotujcie większą porcję, by kolejnego dnia zjeść ją na zimno z musem owocowym. Do śniadania możecie dodać różne orzechy i owoce – ten przepis jest jedynie inspiracją. Podana ilość kaszy to porcja na dwa dni.

Składniki:

2 szklanki wody

1 szklanka kaszy kukurydzianej

garść suszonej żurawiny

garść orzechów laskowych

3 łyżki borówek amerykańskich

1 łyżka syropu z agawy

przygotowanie:

Odmierzoną wodę zagotuj w garnku. Gdy zacznie się gotować, dodaj kaszę wraz

z żurawiną i mieszaj energicznie, by nie powstały grudy. Gotuj przez kilka minut na małym ogniu. Gdy kasza będzie gotowa, przełóż ją do miseczki, dodaj orzechy, borówki i polej syropem z agawy.

Polenta z musem jagodowym, miętą i serem feta

Jeśli zostanie Wam trochę ugotowanej kaszy kukurydzianej, wstawcie ją do lodówki i przykryjcie folią. Rano będzie idealną bazą na zimno do przeróżnych dodatków. Zimna polenta świetnie nadaje się do krojenia – może stać się „chlebkiem”, na którym położycie ulubione poranne przysmaki, zarówno na słodko, jak i na słono: mozzarellę, ser holenderski, szynkę parmeńską, konfiturę czy po prostu miód z cynamonem. To rodzaj śniadania, które nie przyjmuje wymówki: „nie mam czasu”.

Składniki:

ugotowana polenta z poprzedniego dnia

1 miseczka jagód

1 łyżka miodu

kilka plasterków sera feta

kilka listków świeżej mięty

przygotowanie:

Wyciągnij polentę z lodówki i pokrój na płaskie kawałki. Jagody zmiksuj w blenderze z miodem na gładki mus. Na polencie ułóż fetę w plasterkach lub pokrojoną w kostkę. Podawaj z dodatkiem musu jagodowego, udekoruj miętą.

Smażone jajka z ziołami, z sałatką z pomidorów cherry, awokado i czarnuszką

Jajka na śniadanie to nasze dobro narodowe. Na miękko, na twardo, w postaci omletu – mogły się już Wam znudzić. A z jajek można czarować przeróżne potrawy: muffiny jajeczne, jaja w koszulkach na grzankach, zapiekać je w piekarniku z dodatkiem pomidorów lub smażyć na patelni z ulubionymi ziołami. Trzeba uruchomić „jajeczną” wyobraźnię. Albo po prostu podejść do śniadania z jajami. U mnie dzisiaj ziołowa kombinacja, do której idealnie pasują awokado z cytryną. Polecam również wersję z suszonymi pomidorami i czarnymi oliwkami. Jak zawsze trudno mi precyzyjnie podać potrzebną ilość soli i pieprzu – każdy ma swoje ulubione smaki, więc doprawiacie, jak lubicie.

Składniki:

3 jajka

sól i pieprz do smaku

1 łyżka świeżych liści bazylii drobno posiekanej

1 łyżka mięty drobno posiekanej

1 łyżka posiekanego szczypiorku

1 łyżka masła

1 szalotka drobno posiekana

kilka pomidorów cherry

1 awokado

1 łyżka soku cytryny

1 łyżka oleju

1 łyżeczka czarnuszki

przygotowanie:

W miseczce rozbij jajka. Dodaj sól, pieprz i posiekane zioła. Na patelni rozgrzej masło i wrzuć szalotkę. Chwilę podsmażaj. Następnie wylej masę jajeczną i smaż z każdej strony, aż się zetnie. Przełóż na talerz. Pomidorki koktajlowe przekrojone na połówki połącz z awokado. Skrop z sokiem z cytryny i posyp czarnuszką. Podawaj w formie sałatki.

Talerz różnorodności

To moja ulubiona wersja śniadania w wolny dzień, gdy zasiada do niego cała rodzina i każdy wyklada na stół to, co lubi najbardziej. Nie tylko spędzamy wtedy ze sobą wspaniały czas, ale również dzielimy się ulubionymi smakami. To doskonała okazja dla dzieci, by decydowały, na co mają ochotę – wciągnijcie je do zabawy i dajcie im przy stole swobodę. Nie musicie się spieszyć, celebруйте ten czas. Takich chwil nie kupi się za żadne pieniądze. Czasami zimą zdarza się, że tylko ja do porannego niedzielnego stołu zasiadam z zupą. Bo lubię. Talerz różnorodności nie zna granic: wszelkie kasze, warzywa, owoce, ziarna, nabiał, pieczywo są dozwolone. Im więcej kolorów i konsystencji, tym lepiej. Przygotowałam Wam mój osobisty, letni zestaw. Ale to tylko inspiracja do Waszych poszukiwań smaków.

Składniki:

2 jajka

1 awokado pokrojone w łódeczki

kilka plasterków twardego koziego sera pokrojonego na plasterki

2 ogórki małosolne

pęczek rzodkiewek

kilka pomidorków koktajlowych

1 miseczka czereśni

przygotowanie:

Jajka ugotuj na miękko, czyli zagotuj wodę, a gdy zacznie wrzeć, ostrożnie włóż do niej jajka. Gotuj dokładnie 5 minut, jeśli nie były wcześniej w lodówce. W przeciwnym razie gotuj je 6 minut. Wszystkie składniki ułóż na talerzu lub desce i delektuj się ich prostym smakiem.

Koktajl z granolą i siemieniem lnianym

Koktajl to zawsze ekspresowy posiłek, a do tego – przy odpowiednio dobranych składnikach – pełnowartościowy. I tu możecie poszaleć: w sezonie wszystkie owoce doskonale nadają się do miksowania. Możecie połączyć je z dowolnym mlekiem roślinnym lub kefirem czy maślanką. By wzmocnić jego moc białkową, dodajcie nasiona chia, inaczej zwane szalwią hiszpańską. Należą do tej samej rodziny co mięta i melisa. Dostarczają ogromną ilość składników odżywczych i mało kalorii. Len natomiast nie tylko przeciwdziała zaparciom i wspomaga odchudzanie. Związki śluzowe zawarte w nasionach lnu powlekają błony śluzowe żołądka, łagodząc wrzody. Siemię jest też dobrym środkiem przeciwkaszlowym.

Składniki:

1 banan

300 g truskawek świeżych lub rozmrożonych

1 szklanka mleka kokosowego

1 łyżka mielonego siemienia lnianego

szczypta cynamonu

2 łyżki miodu

2 łyżki granoli

przygotowanie:

Zmiksuj owoce z mlekiem kokosowym, siemieniem lnianym, cynamonem oraz miodem. Na koniec posyp granolą.

Poranna sałatka jajeczna z jabłkiem

Jajka na twardo to prawdziwy przysmak, a szczególnie lubią je dzieci. To śniadanie dla całej rodziny, które można zacząć przygotowywać dzień wcześniej. Wieczorem ugotujcie jajka. Rano dzieci na pewno pomogą Wam je obrać. Jeśli dzieci brak, to wstańcie 5 minut wcześniej. Ta prosta sałatka z dodatkiem jabłka jest bardzo orzeźwiająca – rzodkiewka natomiast doda jej nieco pikanterii. Jeśli z kolacji zostały Wam ugotowane szparagi lub brokuły, to również mogą stać się jej składnikami. Ziarna dobierzcie dowolnie, zieleninę również.

Składniki:

6 jajek ugotowanych na twardo
2 łyżki prażonych pestek dyni
10 rzodkiewek pokrojonych w kostkę
1 czerwone jabłko ze skórką pokrojone w kostkę
1 pęczek szczypiorku drobno pokrojonego
120 ml jogurtu naturalnego
1 łyżeczka majonezu
1/2 łyżeczki papryki wędzonej
szczypta soli
szczypta pieprzu

przygotowanie:

Ugotowane jajka pokrój w kostkę. Dodaj pestki dyni, rzodkiewkę i jabłko oraz szczypiorek. Wymieszaj jogurt z majonezem i wędzoną papryką. Dopraw solą oraz pieprzem i delikatnie polej sałatkę. Ostrożnie wymieszaj.

Grzanki z pastą z pomidorów z miętą i orzechami

Pasta do kanapek, grzanek lub polenty to alternatywa dla przetworzonych wędlin, „sztucznych” serów czy przesłodzonych konfitur. Ma to do siebie, że jej przygotowanie zabiera bardzo niewiele czasu. Idealnie nadają się do tego orzechy, wędzone ryby, ziarna, serki do smarowania i cały wachlarz zieleniny. Dodatkową zaletą jest to, że jak już sobie ją przygotujecie, to zostanie zapewne na drugie śniadanie, popołudniową przekąskę lub na kolację. Pamiętajcie, by zawsze zrobić trochę więcej pasty i przechowywać ją w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku.

Składniki:

200 g suszonych pomidorów w oleju
100 g łuskanych orzechów włoskich
100 g łuskanych orzechów laskowych
1 pęczek liści mięty
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki pieprzu cytrynowego

Do podania:

kilka kromek chleba na naturalnym zakwasie
1 rozgnieciony ząbek czosnku (opcjonalnie)
1 łyżka oliwy do skropienia grzanek

przygotowanie:

Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze na gładką masę. Jeśli masa będzie zbyt sucha, dodaj olej z pomidorów suszonych. Kromki chleba natrzyj ząbkiem czosnku oraz skrop oliwą. Podpiecz na suchej patelni. Posmaruj je wcześniej przygotowaną pastą.

Ryż jaśminowy z mango i orzechami

Mówiłam Wam już, by zawsze gotować odrobinę więcej ryżu? Jeśli nie pamiętacie o tym, to przypominam! Ryż można przechowywać w lodówce w plastikowym pudełku, jest dobrą

bazą do wielu potraw „na szybko”. Jeżeli została Wam porcja z kolacji, to śniadanie przygotujecie w 5 minut. Z dodatkiem owoców i ziaren lub granoli na słodko albo z pesto i pomidorkami oraz awokado na sposób wytrawny. Moja propozycja to wersja z mango i orzechami nerkowca. Lubię dodać do niej odrobinę mleka kokosowego, przypomina mi tajski deser Mango With Sticky Rice, który jest zrobiony z ryżu kleistego i można go kupić na każdym rogu ulicy nawet w małych tajskich miastach. Ryż jaśminowy gotuje się około 15 minut od zawrzenia wody. Ważne, by go nie płukać, nie solić, wrzucić do zimnej wody i nie mieszać podczas gotowania, trzymając koniecznie pod przykryciem.

Składniki:

3/4 szklanki mleka kokosowego
1 łyżeczka cukru trzcinowego
szczypta soli
1 miseczka ugotowanego ryżu jaśminowego
sok z 1 limonki
szczypta cynamonu
1 mango obrane i pokrojone w łódeczki
garść orzechów nerkowca

przygotowanie:

Zagotuj mleko kokosowe z cukrem i solą. Ryż zalej ciepłą marynatą kokosową. Dodaj sok z limonki i cynamon. Na wierzchu ułóż mango i posyp orzechami nerkowca.

Komosa ryżowa z borówkami i malinami w jogurtowym sosie

Komosa ryżowa to świetny składnik do przechowywania w lodówce. Przypomnę Wam o tym jeszcze nieraz! Jeśli chcecie zjeść szybkie śniadanie, pomyślcie o tym wcześniej, przed zaśnięciem. To nie musi być koniecznie akurat ten produkt zbożowy. Zamiast komosy możecie użyć ryżu, kaszy manny, kaszy kukurydzianej lub zwyczajnej owsianki, którą rano przygotujecie w 5 minut. Z owocami jest dokładnie tak samo. Latem eksperymentujcie z porzeczkami, agrestem, jagodami, brzoskwiniami czy nektarynkami. Zimą wybierzcie domowe przetwory od babci lub sąsiadki (wiem, że nie macie czasu zrobić ich samodzielnie).

Składniki:

1/2 szklanki gęstego jogurtu naturalnego
1 łyżka miodu
2 łyżki soku z pomarańczy
1 miseczka ugotowanej komosy ryżowej
garść borówek amerykańskich
garść malin
2 łyżki migdałów utłuczonych w młynku

przygotowanie:

Wymieszaj jogurt z miodem i sokiem z pomarańczy. Komosę ryżową połącz z owocami. Posyp danie migdałami i polej przygotowanym jogurtem.

Poranna sałatka z nowalijkami

Wiele kobiet uwielbia serek wiejski, czyli ten z granulkami. Szczególnie w okresie wiosennym i letnim polecam go na śniadanie, gdyż ma właściwości wychładzające. Jesienią i zimą radzę ograniczyć jego spożycie; to czas, gdy powinniśmy czerpać z pożywienia rozgrzewającą energię. Wiosną można poszaleć z nowalijkami. Ogórki, młoda dymka, pomidory, rzodkiewki, kalarepa, młoda botwinka i przede wszystkim świeże zioła to świetne towarzystwo dla nabiału. Nie musicie nic szykować poprzedniego dnia. Wstajecie i robicie śniadanie w ciągu 5 minut. To śniadanie białkowe, które można zjeść

również przed porannym treningiem.

Składniki:

1 serek wiejski
1 ogórek małosolny, pokrojony w kostkę
kilka pomidorów cherry, przekrojonych na połówki
kilka rzodkiewek, pokrojonych w kostkę
1 jajko ugotowane na twardo, pokrojone w łódeczki
1 łyżka szczypiorku drobno pokrojonego
1 łyżka koperku drobno posiekanego
1 łyżeczka skórki z cytryny
szczypta soli
szczypta pieprzu
liść sałaty do podania (opcjonalnie)

przygotowanie:

Przełóż serek do miseczki. Dodaj ogórek, pomidory, rzodkiewki i jajko. Dopraw solą oraz pieprzem. Wsyp szczypiorek i koperek. Udekoruj skórką z cytryny. By śniadanie pięknie wyglądało, możesz podać je w liściu sałaty.

Grzanki z serem halloumi z ogórkami małosolnymi, granatem i miętą

Ser halloumi to cypryjski ser z mleka koziego, owczego lub ich mieszanki. Prawdziwy rarytas zwany cypryjską mozzarellą, który można zjeść „na surowo”, podsmażyć lub grillować. To propozycja śniadania dla tych, którzy mają w tygodniu 7 minut więcej o poranku i lubią jeść kanapki lub grzanki przed pracą. Również idealny składnik śniadania weekendowego, gdy jest czas na biesiadowanie przy stole. Ser ma bardzo wyrazisty, lekko słony smak. Dlatego świetnie pasują do niego słodkie i gorzkie dodatki, takie jak granat i mięta. Ale swoje grzanki możecie komponować dowolnie, używając ulubionych składników.

Składniki:

4 kromki chleba
2 łyżki oliwy z oliwek
szczypta oregano
4 plasterki sera halloumi
2 ogórki małosolne, pokrojone w plasterki
2 łyżki konfitury żurawinowej
garść rukoli
kilka liści świeżej mięty
kilka ziarenek granatu

przygotowanie:

Kromki chleba posmaruj oliwą wymieszaną z oregano. Na wierzchu ułóż ser halloumi i połóż na patelni lub domowym grillu. Smaż albo zapiekaj, aż ser zacznie się topić. Następnie przełóż na talerz, udekoruj ogórkami małosolnymi i kleksem konfitury z żurawiny. Podawaj z rukolą i miętą i ziarnami granatu.

Śniadaniowa zupa wegańska

Zbożowe śniadanie z owocami to dobry posiłek po ciężkim porannym treningu. Ale nie tylko. Szczególnie polecam je uwadze miłośników zup mlecznych, śniadania, które serwowano mi codziennie w przedszkolu. Już wiem, dlaczego tak go nie znośłam – brakowało w nim suszonych owoców i orzechów. Jeśli chodzi o wybór produktów zbożowych, owoców świeżych i suszonych, macie tu całkowitą swobodę. W okresie zimowym możecie dodać polskie jabłko lub gruszkę z dodatkiem cynamonu. Zupa jest

naprawdę pożywna i czasami rezygnuję z drugiego śniadania po takiej porcji „dobrych” węglowodanów z dodatkiem owoców. Chętnym do kulinarnych eksperymentów polecam mleko roślinne. Znam zwolenników tej wersji zupy z mlekiem owsianym i migdałowym.

Składniki:

3 szklanki mleka kokosowego
4 łyżki kaszy jaglanej
4 łyżki płatków owsianych
2 łyżki otrębów żytnich
6 suszonych śliwek
3 łyżki malin
1 brzoskwinia
1 łyżka soku z cytryny
garść orzechów nerkowca
1 łyżeczka skórki startej z limonki (opcjonalnie)
1 łyżka miodu

przygotowanie:

Zagotuj mleko. Dodaj kaszę jaglaną, płatki owsiane, otręby żytnie i suszone śliwki. Gotuj około 15 minut. Następnie wrzuć maliny, brzoskwinie obraną ze skórki i pokrojoną w kostkę, wlej sok z cytryny. Jeśli będzie trzeba, uzupełnij wodą. Dokładnie wymieszaj. Na koniec posyp całość orzechami nerkowca, udekoruj skórką z limonki i polej miodem.

Witalny zielony koktajl

Szybki do zrobienia, wzmacniający i bardzo orzeźwiający koktajl. Jeśli jest upalne lato, warto zmiksować go z kawałkami lodu. Zawiera chlorofil, dzięki czemu wspomaga detoksykację wątroby i nerek, oczyszcza krew i limfę oraz chroni przed wolnymi rodnikami. Oczyszcza przewód pokarmowy i wspomaga perystaltykę jelit oraz może działać przeciwzapalnie. Koktajle można modyfikować w zależności od potrzeb organizmu. To nie tylko szybkie smaczne śniadanie, ale również – dzięki właściwościom poszczególnych składników – sposób na poprawę kondycji zdrowotnej.

Składniki:

garść szpinaku
1 duży banan
kawałek imbiru wielkości kciuka, obrany ze skórki i pokrojony
sok z 1 limonki
ok. 1/2 szklanki listków kolendry
1 szklanka mleka kokosowego
1 łyżeczka cukru trzcinowego
1 zielony ogórek, obrany ze skórki
1 łyżka miodu
1 kiwi obrane ze skórki

przygotowanie:

Wszystkie składniki na koktajl umieść w blenderze i zmiksuj na gładką masę.

Kanapki z pastą z wędzonego pstrąga

Kolejny przykład śniadania wytrawnego, z pastą w roli głównej. Tym razem jako składnik wiodący wybrałam pstrąga wędzonego, ale możecie wziąć również inne ryby: makrelę, do której pasują orzechy i ogórki kiszzone, lub łososia, który fajnie komponuje się z suszonymi pomidorami czy oliwkami. Pasta ma tę zaletę, że można przechowywać ją w lodówce i zjeść również na kolację, jeśli nic innego nie przyjdzie Wam do głowy. Poza tym to pole do popisu dla wirtuozów w kuchni – zawsze można dodać jakiś składnik od siebie lub

w całości skomponować własną, zupełnie inną pastę na bazie wędzonej ryby.

W dzieciństwie bardzo często jadałam pasty: jajeczną i z sardynek.

Składniki:

1 średniej wielkości pstrąg wędzony, obrany ze skóry i z ości

2 jajka ugotowane na twardo

1/2 cebuli

2 średnie ogórki małosolne

szczypta soli

szczypta pieprzu

1 łyżeczka majonezu

1 łyżeczka musztardy

2 łyżki drobno posiekanego szczypiorku

1 gruszka pokrojona w łódeczki (opcjonalnie)

przygotowanie:

Wszystkie składniki oprócz gruszki umieść w robocie kuchennym i zmiksuj do postaci

pasty, w której są wyczuwalne składniki. Podawaj na chlebie z dodatkiem kawałków

gruszki. Zamiast tego możesz pokroić wszystkie składniki na drobne kawałki, wymieszać i

podać w formie sałatki.

Bananowe placki z ricottą, brzoskwiniami i porzeczkami

To śniadaniowy rarytas, który łatwo przewieźć do pracy w pudełku. Placki możecie zrobić

zarówno ze zwykłej mąki, jak i mąki ryżowej, orkiszowej lub kukurydzianej. Wybór

suszonych czy świeżych owoców również należy do Was. Placki są smaczne także

następnego dnia. Zawsze kiedy zabieram je ze sobą do pracy, staram się je zjeść na

świeżym powietrzu – smakują jeszcze lepiej.

Składniki na placki:

2 banany

250 g mąki pszennej orkiszowej

250 ml wody

250 ml mleka

szczypta soli

1 jajko

olej kokosowy do smażenia

Składniki nadzienia:

350 g sera ricotta

1 brzoskwinia pokrojona w cienkie plasterki

1 łyżeczka cynamonu

garść świeżych porzeczek

50 g białej czekolady startej na tarce o małych oczkach

kilka liści świeżej mięty

Banany zmiksuj na gładką masę. Dodaj resztę składników na placki i wymieszaj. Placki

smaż z obu stron na złoty kolor. Następnie każdy placek posmaruj serem ricotta, dodaj

pokrojoną na cienkie plastry brzoskwinie, udekoruj konfiturą i posyp białą czekoladą. Na

koniec udekoruj porzeczkami i ozdób listkami świeżej mięty.

Jagodowy koktajl z nasionami chia z dodatkiem granatu

Nasiona chia to skarb Azteków, spotykany także pod nazwą szalwia hiszpańska. Jeszcze

kilka godzin po zjedzeniu jednej porcji, czyli 1 łyżeczki, nie odczuwa się głodu, a to idealna

informacja dla tych, którzy muszą przetrwać do obiadu, mając w pracy jedynie drugie

śniadanie. Chia ma 13 razy więcej magnezu niż brokuły, 8 razy więcej kwasów omega-3

niż łosoś atlantycki i 2 razy więcej wapnia niż mleko. Jagody goji należą do żywności funkcjonalnej, zwanej superfood ze względu na bogactwo dobrych właściwości. Do koktajlu możecie użyć dowolnych owoców, pamiętając, że jagodowe idealnie usuwają toksyny z organizmu. Koktajl zabierzecie do pracy w termosie lub w bidonie dla sportowców.

Składniki:

2 szklanki jagód lub borówek amerykańskich

2 łyżki jagód goji

1/2 szklanki ziarenek granatu

1/2 szklanki otrębów owsianych

1 szklanka mleka owsianego

1 łyżeczka nasion chia

przygotowanie:

Wszystkie składniki oprócz nasion chia umieść w blenderze. Zmiksuj koktajl na gładką masę. Dodaj nasiona chia i odstaw, aż napęcznieją. Przed wypiciem możesz schłodzić w lodówce.

Leczo z czerwoną fasolą i dynią

W tym przepisie możecie wykorzystać fasolę pozostałą z innych dań oraz pieczoną dynię. Tym razem dodałam świeżą. Pokrojona w drobną kostkę szybko zmięknie. Nie zawsze musicie korzystać ze składników już obrobionych termicznie. Także fasolę możecie wziąć z puszki. Jeśli pozostały Wam inne warzywa niż dynia czy papryka, wykorzystajcie je. Ważne, by dodać źródło białka oraz warzywa. Dzięki temu posiłek będzie pożywny i zbilansowany. Smakuje również bez podgrzewania.

Składniki:

3 łyżki oliwy z oliwek

1 cebula pokrojona w drobną kostkę

350 g dyni pokrojonej w drobną kostkę

1 czerwona papryka pokrojona w słupki

1 żółta papryka pokrojona w słupki

1/2 łyżeczki soli

1/2 łyżeczki pieprzu

1/2 łyżeczki czerwonej papryki

3/4 szklanki wody

600 g pomidorów malinówek bez skóry

1/2 szklanki ugotowanej czerwonej fasoli

2 łyżki drobno posiekanej zielonej pietruszki

Przygotowanie:

W dużym rondlu podgrzej oliwę. Zeszkluj cebulę przez 3 minuty. Dodaj dynię i wymieszaj. Następnie dodaj czerwoną i żółtą paprykę. Dopraw solą i pieprzem oraz czerwoną papryką w przyprawie, zalej wodą i zagotuj. Podczas gdy danie będzie się gotowało, połowę pomidorów pokrój w kostkę, a drugą połowę zmiksuj na mus. Dodaj do potrawy i gotuj 10 minut. Na koniec dorzuć ugotowaną fasolę i doprowadź do wrzenia. Podawaj udekorowane zieloną pietruszką.

Gulasz wegański z tofu i orzechami laskowymi

Tofu to źródło białka roślinnego – sfermentowana soja, która jest łatwiej strawna dla organizmu niż same ziarna. Możecie je zamienić na dowolne warzywo strączkowe lub zjeść danie z dodatkiem ryżu lub kaszy. Świeża papryka zachowuje swoje właściwości podczas duszenia i pieczenia. Zawiera czterokrotnie więcej witaminy C niż cytryna, a sproszkowana poprawia trawienie i pobudza apetyt. Z dodatkiem chilli i cynamonu danie

jest bardzo rozgrzewające. Polecam szczególnie wczesną jesienią.

Składniki:

- 1 łyżka oleju ryżowego
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 cebula drobno pokrojona w piórka
- 1 łyżeczka mielonej kozieradki
- 1 czerwona papryka pokrojona w słupki
- 1 żółta papryka pokrojona w słupki
- 1 marchewka pokrojona w julienne
- 1/2 cukinii pokrojonej w kostkę
- 1/2 szklanki wody
- 250 g pomidorków cherry
- 1-2 łyżki przecieru pomidorowego
- 1 opakowanie sera tofu
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka czerwonej papryki w proszku
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka miodu
- 1/2 pęczka bazylii
- 70 g orzechów laskowych, utłuczonych w morderzu

przygotowanie:

Na dużej patelni rozgrzej olej i podsmaż czosnek wraz z cebulą i kozieradką. Następnie dodaj warzywa, oprócz pomidorków koktajlowych, i chwilę podsmażaj. Zalej całość wodą, dodaj pomidorki i duś pod przykryciem 10 minut. Następnie dodaj przecier pomidorowy, tofu pokrojone w kostkę i wszystkie przyprawy wraz z miodem. Doprowadź do wrzenia. Podawaj posypane listkami bazylii i orzechami laskowymi.

Zupa krem z kolorowych papryk

Głównym składnikiem tej zupy jest pasta harissa, którą można samodzielnie wykonać w domu lub kupić w sklepie z etniczną żywnością. Jej głównym składnikiem są ostre suszone papryczki chilli, do tego czosnek, kmin rzymski, nasiona kolendry i przecier pomidorowy. Oczywiście każdy może wykonać swoją wersję pasty z dowolnymi przyprawami. Jej nazwa pochodzi od słowa „harassa”, czyli miażdżyć i rozcierać. Warto zaopatrzyć się w przysmaki z różnych zakątków świata. Nieziemsko wzbogacają smak warzyw, które jedzone na co dzień, mogły się już Wam znudzić. Krem z papryki to zupa ekspresowa.

Składniki:

- 2 łyżki oleju ryżowego
- 1 duża cebula pokrojona w kostkę
- 1 papryczka chilli drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka mielonej kozieradki
- 3 papryki czerwone, pokrojone na mniejsze kawałki
- 2 papryki żółte, pokrojone na mniejsze kawałki
- 1 l bulionu z warzyw
- 2 łyżki harissy
- 2-3 łyżki przecieru pomidorowego
- garść suszonych pomidorów, pokrojonych na mniejsze kawałki
- 1/2 łyżeczki soli

1/4 łyżeczki pieprzu
szczypta cukru trzcinowego
garść posiekanej zielonej pietruszki
1 łyżka czarnego sezamu

Przygotowanie:

W garnku rozgrzej olej i podsmaż cebulę, papryczkę chilli oraz czosnek. Dodaj kozieradkę i całość dokładnie wymieszaj. Dorzuć papryki. Zalej bulionem i dodaj 2 łyżki harissy. Gotuj około 10 minut. Następnie dodaj przecier pomidorowy, suszone pomidory i doprowadź do wrzenia. Wsyp sól, pieprz i cukier. Zmiksuj zupę na gładki krem i podawaj udekorowaną zieloną pietruszką i czarnym sezamem.

Ciasto czekoladowe z burakami i suszonymi śliwkami

Ciasto piecze się godzinę, ale jego przygotowanie nie zabiera więcej niż 15 minut. Jeśli macie już dosyć wszystkich dań na bazie pieczonych buraków, z resztek możecie zrobić ciasto – zdrowy podwieczorek dla całej rodziny. Śliwki suszone nie są koniecznym składnikiem, ale wspomagają trawienie. Można je zastąpić dowolnymi owocami suszonymi lub dodać orzechy albo migdały. To przepis dla tych, którzy lubią eksperymentować w kuchni.

Składniki:

100 g gorzkiej czekolady
300 g upieczonych i ostudzonych buraków
3 jajka
250 g cukru trzcinowego
1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
200 g mąki pszennej orkiszowej
30 g gorzkiego kakao
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 i 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
220 ml oleju
1/4 łyżeczki soli
50 g suszonych śliwek namoczonych w wodzie przez około 30 minut
cukier puder do dekoracji

przygotowanie:

Piekarnik nastaw na 180 stopni. Tortownicę wyłóż papierem do pieczenia. Czekoladę połam na kawałki i rozpuść w kąpieli wodnej. Buraki zetrzyj na tarce o dużych oczkach. W misce utrzyj jajka z cukrem na gładką masę. Gdy czekolada trochę wystygnie, dodaj ją do masy jajecznej wraz z łyżeczką ekstraktu z wanilii. W osobnej misce połącz mąkę, kakao, proszek do pieczenia oraz sodę oczyszczoną. Dodawaj do masy jajecznej na przemian z olejem, ciągle miksując. Na sam koniec dodaj buraki, śliwki odsączone z wody oraz sól i dokładnie wymieszaj. Wstaw do piekarnika na godzinę. Po upieczeniu posyp cukrem pudrem.

Makaron z ricottą, miodem i migdałami

Szybki podwieczorek na bazie makaronu, który pozostał Wam z obiadu lub z dnia poprzedniego. Można oczywiście ugotować świeży, zgodnie z czasem podanym na opakowaniu. Jeśli nie macie ricotty, zastąpcie ją serem mascarpone lub innym serkiem śmietankowym. Dodajcie też ulubione bakalie: pasują tu orzechy włoskie, laskowe czy żurawina. Zawsze miłym dodatkiem są świeże owoce. To potrawa, która kojarzy mi się z dzieciństwem, gdy na podwieczorek w przedszkolu podawano makaron ze śmietaną i truskawkami.

Składniki:

300 g makaronu farfalle
40 g masła
100 g sera ricotta
150 ml słodkiej śmietany
100 g migdałów w płatkach, podprażonych na suchej patelni
2 łyżki miodu
szczypta cynamonu
garść porzeczek do dekoracji

przygotowanie:

Makaron ugotuj al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź go i dodaj masło. Przełóż na gorący półmisek. W osobnej misce dokładnie wymieszaj ricottę ze śmietaną i z migdałami oraz miodem. Przełóż na talerz, posyp cynamonem i udekoruj porzeczkami.

Ciasteczka gryczane

Mam w domu sprzęt, w którym mielę ziarenka kaszy na mąkę. To fajna zabawa i dzięki temu powstają nowe, szybkie przepisy z wykorzystaniem innej mąki niż pszenna czy orkiszowa. Te ciastka robi się naprawdę szybko, a mąkę gryczaną kupicie też w sklepie z ekologiczną żywnością. Można zrobić je całkowicie na sposób wegański, bez produktów pochodzenia zwierzęcego. Ale jeśli chcecie użyć mleka krowiego lub innego roślinnego, ciasteczka również będą wyśmienite.

Składniki:

2/3 szklanki oleju arachidowego
3/4 szklanki cukru trzcinowego
1/4 szklanki mleka kokosowego lub krowiego
1 łyżka ekstraktu z wanilii
1 łyżka mąki ziemniaczanej
2 szklanki mąki gryczanej
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżki pestek dyni

przygotowanie:

Piekarnik nastaw na 180 stopni. Blachę, na której będą się piekły ciasteczka, wyłóż papierem do pieczenia. Zmiksuj olej z cukrem, mlekiem kokosowym i ekstraktem z wanilii oraz mąką ziemniaczaną. Następnie dodaj mąkę gryczaną, sodę oraz sól i dalej mieszaj do połączenia się wszystkich składników. Na sam koniec dodaj potłuczone w moździerzu pestki dyni. Nabieraj masę na łyżkę i układaj ciastka na blaszce w odległości 3 cm od siebie. Jeśli ciasto będzie bardzo klejące, posyp dłonie mąką. Piecz w piekarniku około 10 minut.

Wegańskie muffiny z malinami i borówkami

Muffiny są wprost idealne na szybki podwieczorek. Wystarczy wymieszać wszystkie składniki i wstawić do piekarnika. Wegańskie – w których jajka zastępujemy bananem – są dużo smaczniejsze niż tradycyjne. Zamiast świeżych owoców możecie użyć suszonych lub dowolnych orzechów. Wersja bezglutenowa również wchodzi w grę. Wystarczy kupić gotową mieszankę mąki bezglutenowej lub wymieszać ze sobą mąkę kukurydzianą, ryżową i gryczaną.

Składniki:

1 tabliczka gorzkiej czekolady
1/3 szklanki oleju roślinnego + do wysmarowania blachy

1/3 szklanki brązowego cukru
1/3 szklanki mleka migdałowego
2 dojrzałe banany, rozgniecione widelcem na purée
1 i 1/3 szklanki mąki
1/4 szklanki kakao
2 łyżeczki proszku do pieczenia
szczypta soli
garść malin
garść borówek amerykańskich

przygotowanie:

Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Formę do pieczenia wysmaruj olejem.

Czekoladę rozpuść w kąpeli wodnej, przestudź i dodaj do niej olej, cukier, mleko i purée z bananów. Dokładnie wymieszaj. W drugiej misce wymieszaj suche składniki, czyli mąkę, proszek do pieczenia, kakao i sól. Zawartość obu misek połącz ze sobą. Na sam koniec dodaj owoce i dobrze wymieszaj. Masę przełóż do formy i piecz około 35 minut.

Migdałowe praliny

To najszybsza słodkość, jaką w życiu zrobiłam. Wystarczy połączyć składniki i uformować z nich kulki. Nie muszą nawet chłodzić się w lodówce – są gotowe do jedzenia bezpośrednio po przygotowaniu. Możecie obtoczyć je w wiórkach czekoladowych, sezamie, wiórkach kokosowych lub pokruszonych orzechach. To naprawdę podwieczorek gotowy w przysłowiowe 5 minut.

Składniki:

1 szklanka migdałów zmielonych na mąkę
2 łyżki syropu klonowego
1 łyżeczka soku z limonki
1 łyżeczka oleju kokosowego w temperaturze pokojowej
biały sezam do obtoczenia pralinek

przygotowanie:

Mąkę migdałową wymieszaj z syropem, sokiem z limonki i olejem. Całość zagnieć i z masy uformuj małe kuleczki. Obtocz je w sezamie, powkładaj do małych papilotek. Można je schłodzić w lodówce lub jeść od razu po przygotowaniu.

Baton mocy

Wspaniała przekąska, którą przygotowujecie szybko z dowolnych produktów. Mogą to być różne otręby, mieszanki orzechów lub owoców suszonych. Istotnym składnikiem jest miód, który po podgrzaniu scala całą masę. Należy wtedy odstawić ją do ostygnięcia, a najlepiej wstawić do lodówki. Sztywnieje i daje się pokroić na mniejsze bloki. Baton wygląda bardzo efektownie, jest zrobiony z samych zdrowych składników, nie zawiera sztucznych dodatków. Idealny podwieczorek lub przekąska między śniadaniem a obiadem. Można zabrać do pracy na drugie śniadanie.

Składniki:

8 łyżek miodu
12 łyżek płatków owsianych górskich
2 łyżki otrębów pszennych
3 łyżki sezamu
3 łyżki siemienia lnianego
2 łyżki suszonej żurawiny
2 łyżki pestek słonecznika
5 łyżek płatków migdałowych

sok i skórka z 1/2 cytryny

przygotowanie:

Miód rozgrzej w rondelku o grubym dnie. Na patelni podpraż płatki owsiane i otręby, aż nabiorą złocistego koloru. Pod koniec dorzuć sezam i siemię lniane i podprażaj na patelni jeszcze kilka minut. Następnie zawartość patelni przesyp do miski. Do mieszaniny dodaj wszystkie pozostałe sypkie składniki. Całość wymieszaj i skrop sokiem z cytryny. Dodaj rozgrzany wcześniej miód, ponownie podgrzej wszystko na patelni i dokładnie wymieszaj, by składniki połączyły się ze sobą. Całość przełóż do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Odstaw na godzinę, by masa stwardniała. Możesz wstawić na jakiś czas do lodówki. Potem pokrój baton na mniejsze bloczki.

Wegańskie ciasto z bakaliami

To szybkie ciasto, które można potraktować jako chlebek na słodko. Banany powodują, że nie musicie dodawać jajek – dzięki temu ciasto jest wegańskie. Ale to tylko moja propozycja, bo składniki możecie wymienić dowolnie. W tym przepisie ważne jest, że przygotowanie ciasta trwa zaledwie kilka chwil, a reszta to już samo pieczenie. A przy okazji cały dom pięknie pachnie cynamonem.

Składniki:

4 duże dojrzałe banany

1 i 1/2 kubka płatków owsianych

2 łyżki oleju kokosowego

2 łyżki ksylitolu

garść orzechów laskowych

szczypta soli

garść suszonych daktyli, pokrojonych na drobne kawałki

garść suszonej żurawiny

1 łyżeczka cynamonu

przygotowanie:

Piekarnik nastaw na 180 stopni. Formę keksówkę wyłóż papierem do pieczenia.

W misce wymieszaj rozgniecione banany z płatkami owsianymi. Dodaj olej kokosowy, ksylitol, wymieszaj ponownie i dodaj resztę składników. Połącz je i przełóż do formy. Piecz przez 30 minut. Przystudzoną masę pokrój na mniejsze kawałki.

Podziękowania to zawsze najprzyjemniejszy moment podczas pisania książki. Wiele osób chciało, by moja piśmiennicza spuścizna wyszła najlepiej na świecie. Kolejność zawsze jest przypadkowa, ale od kogoś trzeba zacząć. Książkę zadedykowałam Przyjaciółkom, których nie muszę wymieniać z imienia i nazwiska, bo doskonale wiedzą, jak ważne są w moim życiu. To one nauczyły mnie, jak być mądrą kobietą, konsekwentną matką i wieczną dziewczynką, która nadal, mimo mocno zakorzenionych stóp w ziemi, może chodzić z głową w chmurach.

Dziękuję Magdzie Mazur za to, że pilnuje mnie każdego dnia – nawet jak nie piszemy książek. I Jej mężowi za udostępnienie swojej rezydencji do tworzenia wielu zdjęć.

Dziękuję Jarkowi Berdakowi za piękne fotografie i ogromne zaangażowanie. No i za ten piękny las, w którym powstawały koncepcje na zdjęcia, pomysły na kadry oraz same dania z pomocą Moniki. Dziękuję Dominice, która zajęła się piękną oprawą graficzną książki. Jej spojrzenie otworzyło nam wszystkim wielkie możliwości. Dziękuję Ani i Maćkowi Olejniczakowskim za opiekę, wsparcie merytoryczne i błogie śniadania podczas pisania przepisów.

Dziękuję Emilowi za pomoc w dostawie świeżych warzyw i owoców mimo trudności, które napotkaliśmy w związku z innym pojmowaniem upływającego czasu.

Dziękuję Dziadkowi Hubertowi za udostępnienie pięknego cacka, czyli czerwonego mustanga – to była przejażdżka życia. Dziękuję Idze Rembiszewskiej za wiarę w moje możliwości i absolutną energię. Pierwsze spotkanie objawiło się miłością, i to od pierwszego wejrzenia. Dziękuję Tamarze Przybysz za absolutny profesjonalizm przy korekcie redakcyjnej książki. Dziękuję Jolancie Dec za skrupulatność i poczucie, że nawet jak wywracam wszystko do góry nogami, to jest osoba, która to wszystko potrafi z powrotem skleić. Dziękuję Eli Podgórskiej za piękny look i Joasi LS za piękną stylizację z okładki – make up i fryzura przy moich niesfornych włosach to prawdziwa sztuka. Dziękuję mojemu kochanemu Składowi Bananów – Iza i Paweł – jak Was widzę, to rzeczywiście mam wielkiego banana na twarzy i wierzę, że niemożliwe staje się możliwe. Dziękuję także za pomoc przy promocji książki. Dziękuję Kasi Zielskiej za urok osobisty, wielki talent w kuchni i poczucie, że w tym całym bałaganie nie jestem sama. Specjalne podziękowania mam dla Magdaleny Mousson – Lestang i Jej wspaniałej marki Lilou. To ona dodaje mi sił każdego dnia, nawet jak jest na drugim końcu świata, a Jej biżuteria sprawia, że od ponad 7 lat czuję się pięknie i kobieco. Dziękuję markom I Love Nature, Nikurra, Noza Nova, Kokoszka, Cargo, i La Mia. To moi faworyci, dzięki którym jedzenie wygląda pięknie i ja sama wśród tych potraw też nienajgorzej. Dziękuję moim Rodzicom, że nauczyli mnie, że „sky is the limit“. I przede wszystkim dziękuję mojej, małej rodzinie. Bartek – jak zawsze odczułam Twoje wsparcie nie tylko na poziomie pięknych zdjęć, edycji, ale również wyrozumiałości i funkcji uspokajającej, gdy traciłam cierpliwość z przemęczenia. A najbardziej dziękuję moim córeczkom: Laurze i Matyldzie...