

zwierciadło

7 (2025) LIPIEC 2015 cena 9,99 zł (w tym 8% VAT)

KOCHAM,
NIE TRUJĘ

POFOLGUJ
SOBIE!

JEDZ
SMACZNIE
I BEZ CHEMII

PROSTE
PRZEPISY

*Nie
przegap!*
KULTURALNE
HITY NA LATO
20 STRON

Nazywam się niebo NATALIA PRZYBYSZ

AL PACINO I JEGO MUZEUM POMYŁEK
IZABELLA CYWIŃSKA ZACZYNAM LUBIĆ BIAŁE MINUTY
JANUSZ CHABIOR TROCHĘ NABROIŁEM, TROCHĘ ODKUPIŁEM
VIOLA ARLAK ZATRZYMAJ SIĘ I PATRZ
WŁODEK DEMBOWSKI PAPRODZIAD Z ŁĄKI ŁAN

PSYCHE: GDY MIŁOŚĆ JEST NAŁOGIEM ♥ CO USTA MÓWIĄ O TOBIE ♥ PORNO PRZYJAZNE KOBIECIOM

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
0.7>
9 770514 099500

ZDROWA ALTERNATYWA

WBREW MITOM ZDROWE JEDZENIE JEST BARDZO BOGATE W SMAKI. PONIŻEJ PRODUKTY I PRZEPISY, DZIĘKI KTÓRYM NIE MUSISZ Z NICZEGO REZYGNOWAĆ, WRĘCZ PRZECIWNIE – MOŻESZ ZDROWO I PYSZNIE SOBIE POFOLGOWAĆ. Oprac. Lidia Trawińska

Produkty

sól stołowa – zioła, w szczególności lubczyk, sól himalajaska/morska
cukier – stewia, syrop klonowy, syrop z agawy, ksylitol, melasa, miód, syrop z daktyli
biała mąka – mąka razowa, mąka kukurydziana, mąka z prosa, mąka ryżowa, mąka orkiszowa, mąka żytnia, mąka kokosowa, mąka z ciecierzycy
chleb – placki kukurydziane, pieczywo ryżowe, kasze
bułka tarta – mąka razowa, sezam, zmiksowane płatki owsiane
mleko – napój migdałowy, kokosowy, sojowy, owsiany
nabiał – jarmuż, zielone warzywa, mleko roślinne, tofu
jogurt owocowy – jogurt naturalny z kawałkami owoców
żółte sery – pasty z fasoli, bobu, hummus, tofu
parmezan – płatki drożdżowe zmiksowane, np. z orzechami nerkowca
śmietanka – zmiksowany ryż lub soja, a także płatki owsiane z mlekiem kokosowym
majonez – pasta z awokado, tofujonez (patrz: przepis)
masło – awokado, oliwa
jajka – do wypieków: mus bananowy, mus z dyni, tofu z mlekiem sojowym, siemię lniane
biały ryż – komosa ryżowa, ryż brązowy, ryż czarny, ryż czerwony, ryż dziki, starty na tarce surowy kalafior
ziemniaki – kalafior, kasze
frytki – pieczone frytki z selera, pietruszki, marchewki oraz batatów
makaron pszeniczny – makaron kukurydziano-ryżowy, orkiszowy, gryczany, ryżowy, z fasoli
mięso – indyk lub królik z ekologicznego chowu, ryby morskie, soczewica, ciecierzycy (patrz: przepis), groch, fasola, tofu
wędliny – mięso pieczone w ziołach, mięso gotowane
gotowa kostka rosółowa – domowa kostka rosółowa (patrz: przepis)
vegeta – suszona i zmiksowana mieszanka warzyw z dodatkiem przypraw (np. ziela angielskiego, liścia laurowego, pieprzu, soli himalajskiej)
olej słonecznikowy do smażenia – olej rzepakowy bezerukowy, oliwa (nie ekstra virgin!), olej kokosowy, olej sezamowy
desery mleczne – deser z nerkowców, budyń z kaszy jaglanej (patrz: przepis)
cukierki – owoce, miód, daktyle
lody – domowe lody owocowe (patrz: przepisy)
czekolada – karob zmiksowany z awokado i daktylami (patrz: przepis)
słodzone płatki śniadaniowe – mieszanka płatków owsianych, otrębów, orzechów i suszonych owoców
soki owocowe – woda z owocami
kawa – zielona herbata, yerba mate, napój z guaraną
paluszki – czipsy z jarmużu, czipsy z buraka (patrz: przepis)

Przepisy

ORKISZOWA PANNA COTTA

Składniki:

*1 szklanka mleka roślinnego,
1/2 szklanki kaszki orkiszowej,
garść malin lub truskawek.*

Przygotowanie:

Kaszkę gotujemy do osiągnięcia odpowiedniej gęstości. Jeśli jest za gęsta, dolewamy mleka. Gęstą i ciepłą nakładamy do filiżanek lub małych misek. Studzimy i wstawiamy do lodówki. Po godzinie wyjmujemy, zanurzamy filiżankę w gorącej wodzie i odwracamy dnem do góry, by deser wysunął się na talerzyk. Podajemy z malinami lub truskawkami.

CZIPSY JARMUŻ

Składniki:

*kilka liści jarmużu,
3 łyżki oleju
1/3 łyżeczki chili,
1/3 łyżeczki kurkumy.*

Przygotowanie:

Umyty jarmuż dzielimy na mniejsze części, dodajemy olej i przyprawy, wszystko mieszamy i tak przyprawione liście układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Rozgrzewamy piekarnik do 150 stopni Celsjusza i pieczemy 7 minut.

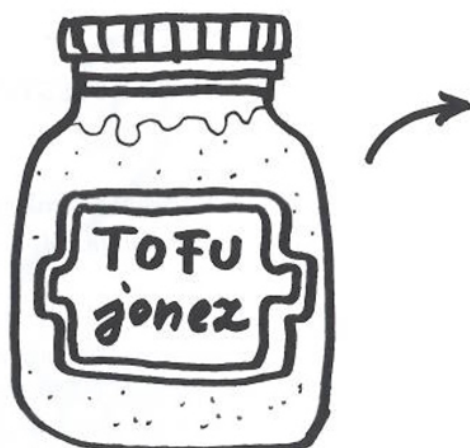
CHIPSY BURACZEK

Składniki:

*2 buraki, oliwa, szczypta soli,
ulubione przyprawy.*

Przygotowanie:

Obrane i umyte buraki kroimy na cieniutkie plasterki, następnie skrapiamy je oliwą, dodajemy sól i przyprawy. Na papierze do pieczenia rozkładamy je na blaszce. Pieczemy w 140 stopniach Celsjusza przez 20 minut, następnie ustawiamy 200 stopni, przewracamy talarki na drugą stronę i pieczemy 5 minut.



DOMOWA KOSTKA ROSOŁOWA

Składniki:

150 g pora pokrojonego i dobrze umytego,
200 g posiekanego kopru,
200 g oczyszczonej i posiekanej marchwi,
100 g naci selera,
100 g obranego i posiekanego korzenia selera,
30 g suszonych pomidorów,
100 g obranych szalotek,
3 średnie ząbki czosnku,
250 g sól morską drobnoziarnistą, 40 g
posiekanych liści pietruszki,
60 g posiekanych liści kolendry.

Przygotowanie:

Blendujemy najpierw razem pierwsze 4 składniki, dodajemy 4 następne i powtarzamy tę czynność. Dodajemy sól, natkę pietruszki i kolendrę. Blendujemy wszystko jeszcze raz, aż do uzyskania konsystencji widocznej na zdjęciu. Przechowujemy 1/4 w słoiczku w lodówce, resztę można zamrozić. 1 łyżka bulionu odpowiada 250 ml wody.

Dobra rada: Porcje możemy zamrozić w plastikowych pojemniczkach do robienia lodu.

PASTA Z BOBU

Składniki:

1 i 1/2 szklanki ugotowanego wyłuskanego bobu,
3 pomidory suszone,
4 łyżki oleju,
sól, pieprz czarny
i pieprz cayenne do smaku.

Przygotowanie:

Wszystkie składniki miksujemy. Podajemy jako dip do pokrojonych warzyw lub jako pastę do pieczywa.

TOFUJONEZ

Składniki:

1 kostka tofu (180 g),
150 ml mleka sojowego,
2 łyżeczki oleju sezamowego,
1 łyżka winegret,
2 łyżeczki musztardy dijon,
2 łyżeczki sosu sojowego, sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Miksujemy bardzo dokładnie wszystkie składniki, przekładamy do słoiczka i chłodzimy w lodówce.

MINIKOTLECICKI Z CZERWONEJ FASOLI

Składniki:

100 g ugotowanej czerwonej fasoli,
2 łyżki drobno posiekanej czerwonej papryki,
1/2 łyżki drobno posiekanej czerwonej cebuli,
1 łyżka świeżej kolendry,
1/2 posiekanego ząbka czosnku,
1/2 łyżeczki oleju kokosowego,
1/2 łyżeczki chili w proszku, 1/4 łyżeczki kminku,
1/4 łyżeczki mielonej kolendry,
1 łyżeczka syropu klonowego,
1 łyżka mielonego siemienia lnianego,
sól i pieprz do smaku.

Przygotowanie:

Podsmażamy cebulę i czosnek na oleju kokosowym przez 3–5 minut na średnim ogniu, dodajemy paprykę i dusimy przez 5 minut. Połowę fasoli miksujemy, używając blendera. Do zmiksowanej fasoli dodajemy pozostałą część, cebulę z czosnkiem i paprykę, resztę warzyw, siemię lniane, syrop klonowy i przyprawy. Mieszmamy. Formujemy małe kulki, rozkładamy na blasze wyłożonej pergaminem do pieczenia. Pieczemy w 180 stopniach C przez 15–20 minut, aż kuleczki się zarumienią. Podajemy z sosem pomidorowym i świeżą kolendrą.

BUDYŃ CZEKOLADOWY

Składniki:

1 banan, 3 łyżki ugotowanej kaszy
jaglonej, 1 płaska łyżeczka karobu
1/3 miękkiego awokado, 2 namoczone
daktyle, 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie:

Wszystkie składniki miksujemy na gładką masę. ➤

PUDDING CHIA Z OWOCAMI

Składniki:

40 g nasion chia, 250 ml mleka migdałowego (albo innego roślinnego), purée z 1 dojrzałego rozgniecionego banana, 1 łyżeczka miodu, 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego, 1 łyżka migdałów, pokrojone owoce – do wyboru.

Przygotowanie:

Nasiona chia mieszamy z mlekiem roślinnym, następnie łączymy z purée z banana, miodem i ekstraktem waniliowym. Wstawiamy do lodówki na noc lub na minimum 4 godziny. Kroimy ulubione owoce, siekamy orzechy. Pudding wyjmujemy z lodówki i dokładnie mieszamy, aby rozdzielić posklejane nasiona. Dodajemy owoce i posiekane orzechy oraz – wedle uznania – suszone owoce, nasiona, pestki, karob, owoce leśne, korzeń imbiru, czipsy kokosowe, jagody goji itd.

ORZECHOWO-POMARAŃCZOWE TOFU NA RYŻU Z KALAFIORA

Składniki:

1 kostka tofu, 2 łyżeczki oleju kokosowego, 1 ząbek czosnku, posiekany, 1 łyżeczka drobno posiekanego świeżego imbiru, 250 ml świeżo wyciśniętego soku pomarańczowego, 1/2 łyżki sosu sojowego, 1 łyżka syropu klonowego, 1 łyżeczka pasty chili, 2 łyżki prażonych orzechów nerkowca, garść świeżej kolendry, plasterki pomarańczy.

RYŻ Z KALAFIORA

Składniki:

40 g wiórków kokosowych, 1 mała główka kalafiora, 2 łyżki mleka kokosowego, sól.

Przygotowanie:

Pokrojone w kostkę tofu smażymy z łyżeczką oleju kokosowego przez około 5 minut. Następnie wrzucamy na patelnię czosnek i imbir i dusimy przez ok. 2–3 minuty. Dodajemy sok pomarańczowy i sos sojowy, a także tofu, syrop klonowy, pastę chili oraz orzechy nerkowca. Mieszamy i pozostawiamy na parę minut na wolnym ogniu. W międzyczasie myjemy kalafior, dzielimy na różyczki i krótko miksujemy w robocie kuchennym – tak żeby otrzymać kawałki wielkości ziarenek ryżu. Podduszamy na oddzielnej patelni razem z pozostałymi składnikami. Ryż podajemy z sosem z tofu posypany świeżą kolendrą.

BAKŁAŻONOWE ROLLSY Z SEREM KOZIM BAKŁAŻANY:

Składniki:

2 bakłażany pokrojone w cienkie plasterki (2 cm), 2 łyżki oliwy extra virgin, sól

Przygotowanie:

Bakłażana należy pokroić na cienkie plastry, na które nakładamy cienką warstwę oliwy. Następnie doprawiamy plastry solą i wstawiamy do dobrze nagrzanego piekarnika. Czekamy, aż ładnie się zarumienią.

GORĄCY SOS POMIDOROWY:

2 łyżki oliwy extra virgin,

1/2 czerwonej cebuli,

2 ząbki czosnku, 1 łyżeczka chili,

2 puszki pomidorów,

świeżo posiekana bazylija,

szczypta soli morskiej i pieprzu.

Przygotowanie:

Rozgrzewamy oliwę na patelni, dodajemy cebulę, czosnek i chili. Niech pozostaną na patelni przez kilka minut, a następnie dodajemy pomidory z puszki, bazylię, sól i pieprz. Dusimy wszystko przez 20 minut.

NADZIENIE:

200 g pełnoziarnistego bulguru, (kuskusu lub kwinoa), 1 łyżeczka suszonego oregano, 50 g drobno posiekanych pistacji (zostawiamy trochę do posypania całości),

200 g sera koziego (zostawiamy

75 g do posypania całości),

1 drobno posiekany ząbek czosnku,

1 drobno posiekana duża cebula dymka,

2 łyżki kaparów, 1 jajko

Przygotowanie:

Gotujemy bulgur według przepisu na opakowaniu. Dodajemy pozostałe składniki, za wyjątkiem jajka, i mieszamy. Następnie dodajemy jajko i rękami mieszamy je z resztą farszu.

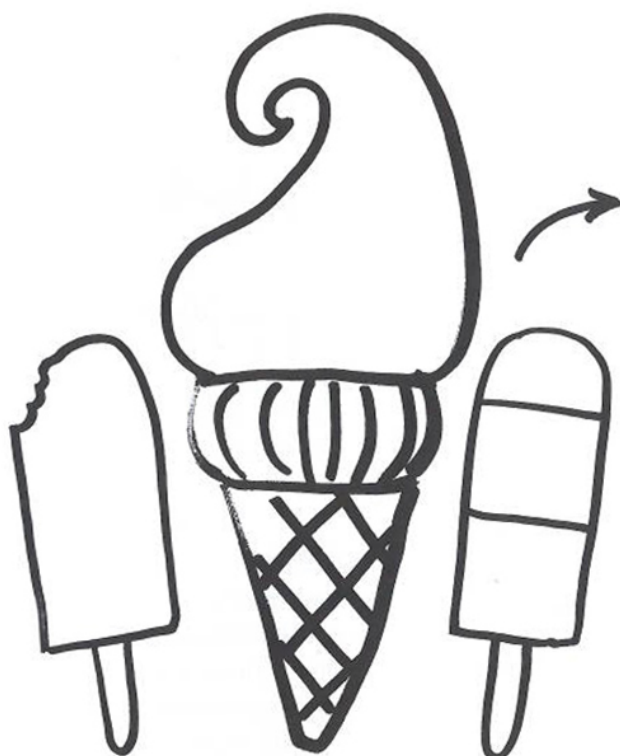
DO POSYPIANIA NA WIERZCH:

75 g sera koziego,

odrobina oliwy,

szczypta świeżej (lub suszonej) bazylii,

kilka posiekanych pistacji.

**Przygotowanie:**

Z bakłażanów robimy ruloniki, nadziewamy je uprzednio farszem. Smarujemy blachę oliwą i gotowe bakłażany układamy na niej obok siebie. Następnie polewamy je sosem pomidorowym, dodajemy rozdrobniony ser kozi, skrapiamy delikatnie oliwą i posypujemy bazylią. Pieczemy przez 40 minut w 230 stopniach C. Wyjmujemy z piekarnika, studzimy przez 10 minut. Przed podaniem posypujemy pistacjami.

BUDYŃ JAGLANY**Składniki:**

50 g kaszy jaglanej,
2 łyżeczki ksylitolu/stewii/syropu z agawy
1 niepełna szklanka wody,
1/2 szklanki mleka kokosowego lub migdałowego.

Dodatki:

owoce, orzechy, gorzka czekolada.

Przygotowanie:

Na początku należy bardzo dokładnie przepłukać kaszę pod bieżącą wodą, następnie przekładamy ją do garnuszka, zalewamy wodą i gotujemy na małym ogniu, aż cała się wchłonie. Następnie dodajemy ksylitol bądź inny zamiennik cukru oraz mleko i miksujemy wszystko na gładką masę. Przelewamy tak powstały budyn do miseczki i podajemy, z czym dusza zapragnie, np. ze świeżymi owocami.

Lody

DOMOWE NA BAZIE OWOCÓW
w kilku odsłonach

BANANOWO-MALINOWE

Składniki: 2 banany, garstka jagód/malin.

Przygotowanie:

Miksujemy banany na gładką masę i dodajemy całe owoce. Mieszamy delikatnie i przekładamy do foremek na lody. Wkładamy do zamrażalnika.

TRÓJWARSTWOWE Z BANANEM, MANGO I TRUSKAWKAMI

Składniki: 1 banan, 1/2 mango, odrobina truskawek.

Przygotowanie:

Blendujemy banana na gładką masę, obieramy umyte mango i również używamy blendera do uzyskania gładkiej konsystencji. Truskawki myjemy i obieramy z szypulek, a następnie miksujemy. Do formy na lody wlewamy kolejno mus truskawkowy, mus mango i mus bananowy. Delikatnie przekładamy do zamrażalnika.

KOKOSOWE MANGO

Składniki: 1/2 szklanki mleka kokosowego, 1 mango.

Przygotowanie:

Myjemy i obieramy mango, kroimy owoc na mniejsze kawałki, wlewamy mleko kokosowe i wszystko blendujemy. Masę przekładamy do foremek na lody i wkładamy do zamrażalnika.

BANAN - CHILI

Składniki: 2 banany, odrobina płatków chili.

Przygotowanie:

Blendujemy banany i dodajemy odrobinę płatków chili. Masę przekładamy do foremek na lody i wkładamy do zamrażalnika.

TRÓJWARSTWOWE MANGO, TRUSKAWKI, ANANAS**Składniki:**

1/4 melona, kilka truskawek, 3 grube plastry ananasa.

Przygotowanie:

Blendujemy melona na gładką masę, myjemy i obieramy ananasa i również blendujemy do uzyskania gładkiej konsystencji. Truskawki myjemy i obieramy z szypulek. Miksujemy. Do formy na lody wlewamy kolejno mus truskawkowy, ananasy i z melona. Delikatnie przekładamy do zamrażalnika.

CZEKOLADOWE

Składniki: 1/2 szklanki mleka owsianego,
1 banan, odrobina karobu.

Przygotowanie:

Miksujemy banana z mlekiem i karobem, przekładamy do formy na lody i wkładamy do zamrażalnika.