

Gotuj smacznie i zdrowo

praktyczne porady kulinarne

(część IV)

Desery



W poprzednich odcinkach naszego poradnika kulinarnego przedstawiliśmy Państwu przepisy na zupy i drugie dania. Dzisiaj nadszedł czas na najmilszą część posiłku, jego ukoronowanie, czyli desery. Nie muszą sobie Państwo odmawiać tej przyjemności, bo przecież deser może być nie tylko smaczny, ale także zdrowy.

Deser nie kojarzy się nam na ogół ze zdrową i lekkostrawną kuchnią, dla wielu osób stanowi wręcz jej zaprzeczenie.

Dlatego zapewne wielu z Państwa, mając w pamięci zasady, jakimi powinny się kierować w odżywianiu osoby z wyłonioną stomią, podchodzi z pewnym sceptycyzmem do pomysłu zakończenia posiłku słodkościami. Wiadomo przecież, że jedną z zasad jest unikanie nadmiaru cukru.

Jednak życie bez odrobiny przyjemności byłoby bardzo smutne, a fakt, że mamy stomię, wcale nie oznacza że musimy z nich zrezygnować. Wręcz przeciwnie – trzeba codziennie na nowo odnajdywać radość życia i delektować się każdym jego przejawem. Posiłek może, a wręcz powinien być właśnie jedną z takich miłych chwil.

Gotowanie jednak nie darmo nosi miano „sztuki kulinarnej”.

Muszą bowiem Państwo przyznać, że pogodzenie tych pozornie sprzecznych oczekiwań – przygotowywanie smacznego, ale jednocześnie zdrowego deseru, jest nie lada umiejętnością. Przede wszystkim należy sobie uświadomić, że deser niekoniecznie musi być taki, do jakiego przyzwyczała nas kuchnia tradycyjna – może doskonale obejść się bez dużej ilości cukru, tłustej śmietany i ciężkich wypieków.

W naszym poradniku przedstawiamy kilka przepisów na pyszne i pełnowartościowe desery, zachęcając jednocześnie do komponowania własnych, bo kiedy poznają już Państwo proste zasady ich przygotowywania, wypróbowywanie własnych pomysłów stanie się wspaniałą zabawą.

Najzdrowiej będzie, jeśli na koniec posiłku zjemy owoce – bogate źródło witamin i naturalnych cukrów. Korzystajmy z owoców sezonowych: jabłek, gruszek, śliwek, malin, wiśni, a kiedy ich zabraknie lub przyjdzie nam ochota na coś bardziej wyrafinowanego – z bananów lub owoców cytrusowych.

Pieczone jabłka i banany

Składniki:



- 2 średniej wielkości jabłka
- 2 banany
- 1 łyżka rodzynek
- pół łyżeczki tartego cynamonu

- 1 łyżka migdałów w płatkach
- 2 łyżki miodu
- pół cytryny
- papier pergaminowy do pieczenia

Przygotowanie:

Zaczynamy od wydrylowania jabłek. Najwygodniej byłoby użyć w tym celu specjalnego przyrządu do drylowania owoców, dostępnego w większości sklepów gospodarstwa domowego. Jeśli go nie posiadamy, nie jest to powód do zmartwienia, bo można oczywiście usunąć gniazda nasienne za pomocą zwykłego noża kuchennego.



Wykładamy blachę do pieczenia papierem pergaminowym i układamy na niej wydrylowane jabłka. Otwory które powstały po wycięciu gniazd nasiennych, skrapiamy sokiem z cytryny, a następnie wypełniamy je rodzynkami, tartym cynamonem i miodem.

Banany obieramy ze skórki i w całości wkładamy do naczynia żaroodpornego. Naczynie z bananami ustawiamy na blasze obok jabłek, a następnie polewamy banany miodem, posypujemy płatkami migdałowymi oraz szczyptą cynamonu.



Blachę z owocami wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury około 180 stopni na mniej więcej 10-15 minut.

Po upływie tego czasu przekładamy na wcześniej przygotowany talerz jabłko i smaczkowie wyglądający, zarumieniony banan. Całość polewamy sosem z naczynia, w którym piekły się banany.



Deser gotowy!

Składniki tego deseru sprawiają, że jest on nie tylko smaczny, ale również korzystnie wpływa na samopoczucie. Jabłka regulują działanie przewodu pokarmowego, obniżają ciśnienie, rodzynki są bogate w pierwiastki mineralne, oddziałują korzystnie na płuca i jelita, migdały poprawiają pamięć i koncentrację oraz zmniejszają zagrożenie miażdżycą, zaś miód pobudza perystaltykę jelit.

Sałatka ze świeżych owoców

Składniki:



- 1 jabłko
- 1 pomarańcza
- 1 grejpfrut
- 1 gruszka
- 2 owoce kiwi
- 1 banan
- miód
- rodzynki
- garść orzechów włoskich

Do owoców dodajemy posiekane orzechy włoskie – i tutaj uważaj! – orzechy trzeba jeść z umiarem, ponieważ są kaloryczne. Ale mimo że nie powinniśmy przesadzać z ich ilością, nie zapominajmy o dodawaniu ich do deserów. Mają one bowiem cudowne właściwości – podaje się je na przykład rekonwalescentom, gdyż przyspieszają powrót do zdrowia. Zawarta w nich witamina E niszczy niekorzystne dla naszego zdrowia wolne rodniki. Orzechy wywierają także korzystny wpływ na stan naszej skóry – wygładzają ją i nawilżają, czyli w rezultacie oddalają od nas widmo nieuniknionych kiedyś zmarszczek.

Kiedy już wszystkie składniki znajdują się w misce, polewamy je miodem, o wiele zdrowszym od białego cukru, i dokładnie mieszamy. Odstawiamy na około pół godziny w chłodne miejsce, najlepiej do lodówki. Po upływie pół godziny, gdy wszystkie smaki już się „przegryzą”, sałatka smakuje nadzwyczajnie. Możemy podawać ją na stół.

Kolorowo, smacznie i zdrowo!

Przygotowanie:



Dokładnie umyte świeże owoce kroimy w kostkę. Jeśli w skład sałatki wchodzi takie owoce, jak pomarańcza, dzielimy je na cząstki, owoce o bardziej zwięzłym miąższu, np. kiwi, kroimy na plasterki lub

w kostkę. Krojąc jabłko, zachowujemy część ze skórką. Po rozdrobnieniu wszystkie składniki wędrują do miski.



Podane produkty to tylko przykład. Do zrobienia sałatki możemy wykorzystać dowolne, dostępne w danej chwili owoce i zdać się na własny smak i inwencję twórczą. Owoce odgrywają bardzo ważną rolę w racjonalnym żywieniu – zaspokajają przez cały rok zapotrzebowanie organizmu na witaminy i sole mineralne. Są także bardzo bogatym źródłem błonnika pokarmowego.

Galaretki i kisiele

Składniki:



- 1 paczka galaretki lub kisielu smakowego
- 1 jabłko
- kilka śliwek
- 1 pomarańcza
- 2 łyżki porzeczek
- kilka wiśni lub owoce sezonowe wedle uznania
- wrzątek

Przygotowanie:

Do miski wsypujemy galaretkę, zalewamy ją wrzątkiem, mieszamy. Jeśli chcemy zapewnić sobie większy wybór deserów, możemy przygotować jednocześnie kilka galaretek o odmiennych smakach i kolorach.



W drugiej misce przygotowujemy umyte i obrane owoce (jabłka kroimy na mniejsze kawałki) i zalewamy je przygotowaną, jeszcze płynną galaretką (lub kisielą).

Owoce dodajemy według gustu albo sezonu (owoce sezonowe są najbardziej wartościowe). Ich wybór może stać się również okazją do dobrej zabawy (w którą warto zaangażować na przykład dzieci lub wnuki), a nawet wyzwaniem artystycznym, możemy bowiem dobrać owoce, zestawiając kolory i kształty, które ładnie będą się komponować z galaretką.

Przygotowany w ten sposób deser wlewamy do ozdobnych pucharków lub miseczek i wstawiamy do schłodzenia w lodówce. Gotowe, stężałe galaretki ozdabiamy listkami świeżej mięty i podajemy na stół.

Oto sposób na dozwolone słodkości!



Ten deser jest bardzo łatwy do przygotowania, co więcej, można go serwować dość często, nie odczuwając znużenia, a to dlatego, że mamy duże możliwości wyboru odmiennych galaretek i owoców. Dzięki temu na stole pojawia się za każdym razem coś nowego, o innym kolorze i smaku.

Drodzy Państwo, desery są ostatnim odcinkiem naszego poradnika kulinarnego. Mamy nadzieję, że udało nam się Państwa przekonać, że konieczność stosowania się do zaleceń dietetycznych nie jest równoznaczna z mdłą, pozbawioną smaku kuchnią. Chcielibyśmy, żeby nasz poradnik stał się dla Państwa natchnieniem do przygotowywania smacznych, pięknie podanych, a przede zdrowych potraw!