`

Święta Bożego Narodzenia, to wyjątkowy okres w ciągu roku, który spędzamy z najbliższymi. Jest to czas składania życzeń, śpiewanie kolęd, ale przede wszystkim czas na wspólny posiłek. Chciałabym Wam pokazać, że wcale nie musi być on niezdrowy, pokazując jak przygotować wigilijne potrawy w zdrowszej wersji, zgodne z dietą paleo.

Anita

Spis treści:

Przepisy:

1. Czerwony barszczyk
2. Krokiety
3. Grzybową zupę-krem
4. Kapustę z grzybami
5. Pierniczki
6. Muffinki.

Dekoracje na stół świąteczny:

1. Truskawkowe mikołajki
2. Owocowa choinka
3. Pomarańcze z goździkami

`

Przepisy

1. **Barszcz**

   Składniki:

   -5 szklanek bulionu*
   -1,5 kg buraków
   - 1/3 szklanki dowolnych suszonych grzybów – należy je wcześniej namoczyć w wodzie przez ok. 30 min
   - 5 ziarenek ziela angielskiego
   - 5 liści laurowych
   - sól himalajska
   - 3/4 szklanki octu jabłkowego
   -1 cebula
   - 3 łyżki suszonego majeranku

   *bulion przygotowałam wcześniej, poprzez zagotowanie 7 szklanek wody razem z: suszoną włoszczyzną, 2 marchewkami, 2 cebulami i kościach drobiowych – im dłużej gotujemy, tym lepiej

   Przygotowanie:

   3 małe buraki obieramy, a następnie trzemy na tarce i zalewamy octem jabłkowym, tyle, aby przykryły tarte buraki. Resztę buraków również obieramy i kroimy w kostkę razem z cebulą. Wrzucamy do ugotowanego bulionu razem z suszonymi grzybami i gotujemy do miękkości. Po tym czasie dorzucamy przyprawy, a także tarte buraki zalane octem jabłkowym (pseudo „zakwas”). Gotujemy jeszcze ok. 20 minut i zostawiamy pod przykryciem na kolejne 10 minut. Po tym czasie możemy odcedzić barszcz.

`

2. **“Krokiety”**

Składniki:

-3/4 szklanki wody
-4 łyżki mąki kasztanowej
-6-8 jajek
-500g kapusty kiszonej lub kwaszonej, która ma w składzie tylko kapustę i sól
-5-6 liści laurowych
-majeranek
-500g pieczarek
-50g dowolnych suszonych grzybów (użyłam borowików i podgrzybków) – należy je wcześniej moczyć w wodzie przez min. 30 min
-duża cebula
-sól himalajska

Przygotowanie:

Mąkę kasztanową mieszamy z solą, a następnie dodajemy rozbełtane jajka I dolewamy wodę. Z tej masy smażymy naleśniki na oleju kokosowym lub innym, dowolnym tłuszczu np. maśle klarowanym. Masa powinna być rzadka, nakładamy ją chochelką na dobrze rozgrzaną patelnię (bardzo cienką warstwę – dzięki temu w „naleśniki” możemy zawinąć farsz).
Po usmażeniu, na tej samej patelni podsmażamy drobno pokrojoną cebulę, dolewamy odrobinę wody i drobno pokrojone pieczarki. Pod koniec smażenia solimy. Do garnka przekładamy pokrojoną na drobniejsze kawałki kapustę kiszoną, suszone grzyby, dodajemy przyprawy i gotujemy chwilę na małym ogniu, po czym dodajemy usmażoną cebulę z grzybami. Na usmażone naleśniki nakładamy kapustę z grzybami (ok. 1-2 łyżek), zawijamy i jeszcze chwilę podsmażamy, aby zachowały swój kształt.

*Podczas warsztatów, przygotowałyśmy także szybki, improwizowany pasztet z wątróbki, jako drugą opcję krokietowego farszu. W tym celu, podsmażyłam na maśle klarowanym 400g wątróbki drobiowej razem z 2 cebulami. W osobnym garnku, udusiłam z odrobiną wody 2 większe marchewki, obrane i pokrojone w plasterki. Całość zmiksowałam i doprawiłam solą himalajską.

`

3. **Grzybowa zupa-krem**

Składniki:

-5 szklanek bulionu
-szklanka pieczarek
-szklanka boczniaków lub innych, dowolnych grzybów
-szklanka suszonych, dowolnych grzybów – użyłam podgrzybków i borowików – należy je wcześniej moczyć w wodzie przez co najmniej 30 min
-2 cebule
-1-2 łyżki masła klarowanego
-4-5 łyżek śmietanki kokosowej
-sól himalajska
*opcjonalnie: do bulionu dodajemy kilka ząbków czosnku, w zależności od preferencji

Przygotowanie:

W dużym garnku zagotowujemy bulion warzywny* (jak wyżej). Po ugotowaniu, dorzucamy do niego drobno pokrojone pieczarki i/lub inne grzyby, suszone, namoczone grzyby i gotujemy ok. 15 min. Na patelni rozgrzewamy masło klarowane i podsmażamy na niej drobno pokrojoną cebulę. Kiedy cebula zeszkli się, wrzucamy całość do garnka z gotującymi się grzybami. Dodajemy śmietankę kokosową i solimy. Po ostygnięciu miksujemy blenderem (lub w thermomixie) do uzyskania żądanej konsystencji.

`

4. **Pierniki**

Składniki:

-1 dojrzały banan
-300 gram daktyli – należy je wcześniej namoczyć w wodzie przez ok. 5-6h, lub rozgotować w wodzie
-100 g kremu kokosowego (można kupić gotowy lub zmielić wiórki kokosowe w młynku do kawy) lub 50g oleju kokosowego
-2 i ½ szklanki mąki kasztanowej
-1/2 szklanki mąki kokosowej
-1/8 łyżeczki soli himalajskiej
-4-5 łyżeczek cynamonu
-4 łyżki kawy z cykorii
*opcjonalnie: 1/2 łyżeczki zmielonych goździków – ja nie znalazłam w Józefowie :D
Do dekoracji: krem kokosowy (rozpuszczony w kąpieli wodnej) – zamiast lukru, można dodać do niego erytrol/ksylitom i sok z cytryny, cukier kokosowy, śmietanka kokosowa, roztopiona/tarta gorzka czekolada

Przygotowanie:

Piekarnik nastawiamy na 180 stopni.
Daktyle zalewamy ciepłą wodą lub wrzątkiem i moczymy około przez kilka godzin. Jeśli nie mamy tyle czasu, możemy wrzucić je do garnka, zalać wrzątkiem i rozgotować – trwa to kilka minut. Wody nie wylewamy, powinno jej być tyle, ile potrzeba, aby zakryć wszystkie suszone daktyle. Do rozgotowanych daktyli dodajemy mąkę kokosową i kasztanową. Jeśli ciasto jest zbyt rzadkie, należy dodawać w równych proporcjach mąki: kasztanową i kokosową. Ciasto może zbijać się w grudki, jest to naturalne. Ciasto wykładam na blacie, na papierze do pieczenia. Początkowo rozgniatałam niewielkie jego ilości palcami, a następnie wygładzałam wałkiem. Z ciasta wycinamy dowolne kształty – ciasto różni się od pszenicznego, ponieważ nie zawiera składnika zlepiającego – glutenu – nasze jelita nam się odwdzięczą ☺. Surowe pierniczki przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Można konsumować na surowo, jeśli nie możemy się powstrzymać. Pieczemy ok. 13 minut – należy kontrolować czas, co jakiś czas spoglądając, czy się nie przypalają ☹. Upieczone pierniki wykładamy na tackę/duży talerz i posypujemy erytrolem/ksylitolem (zamiast cukru pudru) lub dekorujemy podgrzanym kremem kokosowym – można go zabarwić np. sokiem z buraka czy sokiem z pomarańczy. Po ostygnięciu stają się bardziej chrupkie i kruche.

`

5. **Muffinki**

Składniki:

-1 dojrzały banan
-300 gram daktyli – należy je wcześniej namoczyć w wodzie przez ok. 5-6h, lub rozgotować w wodzie
-100g + 50 g kremu kokosowego (można kupić gotowy lub zmielić wiórki kokosowe w młynku do kawy)
-2 i ½ szklanki mąki kokosowej
-1/2 szklanki mąki kasztanowej
-1/8 łyżeczki soli himalajskiej
-6 łyżeczek cynamonu
-4 łyżki kawy z cykorii
-50 g kremu kokosowego
-2 jabłka
*opcjonalnie: 1/2 łyżeczki zmielonych goździków – ja nie znalazłam w Józefowie :D
Do dekoracji: krem kokosowy, cukier kokosowy, śmietanka kokosowa

Przygotowanie:

Piekarnik nastawiamy na 180 stopni.
Proces przygotowania ciasta na muffinki wygląda tak samo, jak na pierniczki. Jabłka obieramy, wydrążamy środek i kroimy w kostkę. Następnie dusimy pokrojone jabłka w niewielkiej ilości wody, dodajemy 2-3 łyżeczki cynamonu i ok. 50g kremu kokosowego rozpuszczonego w kąpieli wodnej. Mus z rozgotowanych jabłek odstawiamy do wystygnięcia. Jednak w tym wypadku, nie rozwałkowujemy go, tylko wykładamy formę do muffinek papierowymi foremkami, nakładamy do każdej po 1-2 łyżki piernikowego masy (ugniatając ją palcami), następnie po 1-2 łyżki jabłkowego musu i znowu 1-2 łyżki piernikowej masy. Pieczemy ok. 20-30 minut. Dekorujemy wedle uznania np. śmietanką kokosową lub ksylitolem/erytrolem/kremem kokosowym lub musem jabłkowym, jeśli został ☺

`

Pomysły na dekoracje świątecznego stołu:

1. **Truskawkowe mikołajki**

Składniki: truskawki, śmietanka kokosowa, goździki
Przygotowanie: Truskawki rozmrażamy (chyba, że użyjemy świeżych, jednak warto zwrócić uwagę na fakt, że mamy grudzień ☺), przekrawamy mniej więcej w 1/3 wysokości od czubka, nakładamy porcję śmietanki kokosowej, wkładamy do każdej po 2 goździki imitujące oczka. Przechowujemy w lodówce, a najlepiej na chwilę przed podaniem w zamrażarce, aby zachowały swój kształt.

`

2. Owocowa choinka

Składniki: jabłko, marchew, dowolne owoce, śmietanka kokosowa, małe wykałaczki
Przygotowanie: w jabłku wydrążamy za pomocą specjalnego obieraka środek, tak, aby zmieściła się w nim marchewka. Marchewkę obieramy i wkładamy w środek jabłka. W jabłko wkładamy wykałaczki, na które nabijamy owoce, ja użyłam: kiwi i winogron. Owoce posmarowałam śmietanką kokosową. Na wiechu zrobiłam gwiazdę (używając foremki do wykrawania pierników) z jabłka, obtoczonego w kurkumie.

`

3. Pomarańcze z goździkami

Składniki: pomarańcze, goździki
Przygotowanie: Nabijamy goździki w pomarańcze w dowolny wzór – powstaje nam piękna i aromatyczna dekoracja.
Wskazówka: Jeśli goździki ciężko wchodzą, zrób małe otworki w pomarańczy używając nożyka z ostrą końcówką.

Jeśli masz jakieś pytania, śmiało kieruj je na: alpacasquare@gmail.com. W tym miejscu **chciałabym życzyć Ci Wesołych, spokojnych, a przede wszystkim zdrowych świąt** – nasze samopoczucie zależy w bardzo dużym stopniu od stanu naszych jelit, staraj się zadbać o to, aby wyeliminować na ten czas składniki takie jak gluten czy laktoza. Jednocześnie, **nie przejmuj się, że zjadłeś za dużo, czy zjadłeś coś, czego nie planowałeś** – to tylko jeden, wyjątkowy dzień w roku. Psychika ma bardzo duże znaczenie na stan naszego zdrowia – im bardziej cieszymy się daną chwilą, tym mniej cierpią nasze organy wewnętrzne.