

LADIES IN RED

tekst: Ewa Ługowska

Czerwony to kolor energii życiowej. Dodaje sił witalnych, wzmacnia wolę, pomaga przewycięzać przeciwności, a także rozpała zmysły i pobudza namiętność. Zaproś go do kuchni. Tym bardziej, że właśnie jest sezon na jego najpiękniejsze odcienie.



Nie od dziś wiadomo, że kolory wpływają na nasze samopoczucie. Z wielką uważnością dobieramy odcienie ścian i mebli w mieszkaniu, ubrań, a nawet lakieru do paznokci. Nie zapominajmy także o stymulowaniu zmysłów kolorami posiłków. Na szczęście w okresie wiosny i lata jest to o wiele łatwiej-

sze i z rozmachem możemy bawić się kompozycjami już nie tylko smakowymi, ale i kolorystycznymi. Wśród wszystkich kolorów na szczególną uwagę zasługuje czerwień, która jest jednym z najrzadziej występujących kolorów w przyrodzie. Zapewne przez wzgląd na to, że ma bardzo silne właściwości pobudzające sferę emocjonalną. Dzięki kontaktowi z tą barwą możemy doświadczyć przyływu energii, siły i chęci do działania. Według tradycyjnej medycyny chińskiej czerwień wpływa na przyspieszenie przemiany materii, podnosi ciśnienie, zwiększa liczbę czerwonych krwinek, przyspiesza gojenie się ran, działa wzmacniająco na śledzionę oraz pęcherzyk żółciowy. Czerwień wpływa również na libido, pobudzając seksualność. Czyż kobiety w czerwieni nie wyglądają bardziej pociągająco? Zapraszam na kulinarne wariacje z dwiema paniami, Truskawką i Rzodkiewką, w niecodziennych odstonach. Ubrane w swą przepiękną czerwień sprawią, że zarówno przygotowanie, jak i jedzenie dań będzie czystą przyjemnością. Pozwólcie ponieść się podróży przez zapach, dotyk, ton i smak czerwieni. →




DESER CHIA Z MUSEM TRUSKAWKOWYM

- 1 puszka mleka kokosowego
- 2 łyżki nasion chia
- 200 g truskawek
- ksylitol (opcjonalnie)

Mleko kokosowe przelewamy do wysokiego naczynia i ubijamy mikserem kilka minut. Dzięki temu deser będzie bardziej puszysty. Jeżeli chcecie zaoszczędzić sobie

trochę czasu, wystarczy dokładnie wymieszać wodę z białą częścią, tak by powstała jednolita masa. Do mleka dodajemy 2 łyżki nasion chia, mieszamy, przelewamy do naczynka i wstawiamy na około 8 godzin do lodówki. Po tym czasie umyte truskawki blendujemy na gładki mus i polewamy deser.



KOMPOT Z TRUSKAWKAMI Z DODATKIEM AROMATYCZNYCH PRZYPRAW

- 10-15 truskawek
- laska cynamonu lub łyżeczka cynamonu w proszku
- 10 cm imbiru pokrojonego w plastry
- kłącze kurkumy pokrojone w plastry lub jedna łyżeczka kurkumy sproszkowanej
- 10 ziaren kardamonu
- 5 ziaren pieprzu
- 10 goździków
- ksylitol (opcjonalnie)

Do dużego dzbanka dodajemy pokrojone w plastry truskawki i przyprawy. Zalewamy 1-1,5 litra wrzącej wody. Zostawiamy pod przykryciem na 15 minut. Można dosłodzić ksylitolem.



SAŁATKA ZE SZPARAGAMI I TRUSKAWKOWYM DRESINGIEM

(2-4 porcje):

- 1 opakowanie roszponki
- 1 pęczek rzodkiewki
- 1 pęczek szparagów
- 15-20 pomidorków koktajlowych
- 50 g prażonych pestek słonecznika
- garstka liści mięty

Dressing:

- 200 g truskawek
- sok z ½ cytryny
- 2 łyżki oleju tłoczonego na zimno
- sól i pieprz do smaku

Szparagi myjemy, odkrawamy końcówki (10 cm) i zalewamy wrzątkiem. Po 10 minutach odlewamy wodę. Kroimy na 4 części. Warzywa myjemy i kroimy: pomidorki na pół, rzodkiewkę na talarki. Wszystkie składniki wkładamy do jednej miski, dodajemy przestudzone szparagi, pestki słonecznika i mięte. Przygotowujemy dressing: truskawki blendujemy na gładko, dodajemy olej, sok z cytryny oraz przyprawy. Mieszamy łyżką, aż składniki się połączą.

PIECZONE RZODKIEWKI

- 5 pęczków rzodkiewek
- olej do polania
- sól

Myjemy i przekrawamy rzodkiewki na pół. Układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, polewamy niewielką ilością oleju,

solimy i wstawiamy do piekarnika, rozgrzanego do 180 stopni C, na 20-30 minut. Rzodkiewki po upieczeniu są bardzo soczyste i chrupiące. Świetnie nadają się jako dodatek do obiadu lub przekąska.



KISZONE RZODKIEWKI

Składniki na 2-litrowy słoik:

- 5-6 pęczków rzodkiewki
- 1,5 litra wody
- 1,5 łyżki soli

Wodę zagotowujemy, studzimy i solimy. Rzodkiewkę myjemy, układamy w słoiku, zalewamy osoloną wodą i szczelnie

zakręcamy. Kisimy kilka dni, codziennie mieszamy, wstrząsając słoik. Jeżeli chcemy, żeby rzodkiewka szybko się ukisiła, należy przechowywać ją w ciepłym miejscu. Im temperatura niższa tym proces kiszenia wolniejszy.





LODY TRUSKAWKOWE

składniki na 6 porcji:

- 200 g truskawek
- 100 ml mleka kokosowego z puszki
- 2 łyżki ksylitolu

Truskawki myjemy i blendujemy razem z gęstą częścią mleka kokosowego i ksylitolem. Przelewamy do pojemników na lody i wstawiamy do lodówki na minimum 8 godzin.

KUKURYDZIANE CIASTO Z TRUSKAWKAMI

- 200 g mąki kukurydzianej
- 1 średnie, dojrzałe mango
- 150 ml mleka roślinnego
- 1 łyżeczka sody
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 5 łyżek ksylitolu
- 10 truskawek do ułożenia na wierzchu

Obrane i pokrojone mango oraz pozostałe składniki

(z wyjątkiem truskawek) wrzucamy do jednego naczynia i blendujemy na gładką masę. Ciasto przelewamy do tortownicy (średnica 18-25 cm), wyłożonej papierem do pieczenia, na wierzchu układamy połówki truskawek i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180 stopni C na 40-50 minut.



EWA ŁUGOWSKA – trener zdrowej kuchni, prowadzi warsztaty kulinarne, bloga misamocy.pl oraz fanpage'a na FB ([misamocy](https://www.facebook.com/misamocy)) i Instagramie ([misa_mocy](https://www.instagram.com/misa_mocy)).