

MAGDALENA ZIELEZIŃSKA

 KSIĘGA SŁODYCZY 
DLA TROSKLIWYCH ŁASUCHÓW
PRZEPISY NA PROSTE ROŚLINNE SŁODKOŚCI BEZ CUKRU

VEGAN

gluten
free



DLA WSPÓŁCZESNYCH WOJOWNIKÓW POKOJU
NASZYM UŻYTIEM NIECH BĘDZIE ODPOWIEDZIALNA KONSUMPCJA

Księga słodczy dla troskliwych łasuchów.

Przepisy na proste roślinne słodkości bez cukru.

Autor tekstów i grafik: Magdalena Zielezińska

Autorzy korekt i pomysłodawcy „nowego” w książce: Agnieszka Minota
Renata Anielak, Kasia Czarnecka, Michał Okrzeszowski

Skład i korekta graficzna: Renata Anielak

Nadzór lekarza: Zofia Lorens-Litka

ISBN 978-83-948915-0-3

Wydanie I

Warszawa 2017

Wydawca: Spółdzielnia Socjalna Faktoria, Mozaika Talentów



Partnerzy projektu: Kupuj Odpowiedzialnie, Fairtrade Polska



SPIS TREŚCI

Od Autorki	4
ZDROWIEJ JESZ, ZDROWIEJESZ! – Czyli dlaczego mi zależy?	5
Co z tym cukrem – OD LEKARZA	6
Jak powstaje cukier	9
Jak rozbroić nałóg – czyli świadome jedzenie	10
Co zamiast cukru i czy słodzenie jest potrzebne	12
Ceny i rodzaje najpopularniejszych substancji słodzących	14
Różne rośliny słodzące	16
Naturalne słodkości	21
Polskie produkty przydatne przy robieniu słodczy (kasze, ziarna jak len, rydz, konopie, dodatki)	23
Zagraniczne, empatyczne produkty przydatne przy robieniu słodczy	27
Wskazówki do używania tej książki	32
Piosenki do śpiewania i tańca przed jedzeniem	34
Powiedzenia i modlitwy przed jedzeniem z różnych kultur	34
Różne propozycje podania surowych i suszonych owoców	35
Jak zastąpić słodczy owocami?	35
Zdrowiej jedząc poza domem	36
Przepisy na słodczy	39
Roślinne przepisy i polskie zwyczaje świąteczne	81
Historie „biznesów” bez cukru	100
Sposób na rozbudowę księgi słodczy	101
Polecane produkty/usługi i reklamy	102
Bibliografia	109
Inicjatorzy projektu i patroni medialni, patroni prywatni	110



Magdalena Zielezińska
Koordynator projektu
Pracownia Ekomotywa w Faktoria
Spółdzielnia Socjalna w Zielonce

SŁOWO OD AUTORKI

Mam nadzieję, że ta książeczka ułatwi Ci porzucenie cukru i będzie mieć pozytywny wpływ na zdrowie Twoje i Twoich bliskich, a samo działanie w kuchni stanie się nauką OSIĘDBANIA i OSIĘKOCCHANIA. Chciałabym podziękować Monice i Benjaminowi Burg, Monice Kłak oraz Andrzejowi Wojtczakowi za pierwowzór książeczki. W tej wersji wielką pomoc w jej przygotowaniu okazali mi Jerzy Górski, Agnieszka Minota, Marlena Truszkowska i Robert Błaszczyk, Michał Okrzeszowski i Grażyna Żuberek.

Dziękuję!

CO ZNAJDZIESZ W TEJ KSIĄŻCE

- Przepisy na najprostsze słodczyce, oraz zabawne przepisy na wielkanocne i wigilijne potrawy.
- Spis zdrowych zamienników cukru oraz tych substancji, których warto unikać.
- Ciekawe historie polskich producentów słodczy bez cukru, restauracji bezcukrowych i rodzinnych firm zajmujących się przygotowaniem przetworów lokalnych.
- Opisy różnych roślin słodzących.
- Dwie miarki szczególnego poczucia humoru i łyżeczkę neologizmów.
- Tutoriale rysunkowe pomagające zrobić mleko z konopii czy naleśnik bez jajka.

JAK ROSNĄ SŁODYCZE DAJĄCE NAM SŁODYCZ?

STEWIA

Roślina pochodząca z Ameryki Południowej, jednoroczna bylina osiągająca od 50 do 120 cm wysokości. Lubi dobre nasłonecznienie. W Boliwi jest zbierana 4–5 razy do roku. W Polsce ma dłuższy okres wegetacyjny, przez co jest słodsza.



GLEBA: żyzna i przepuszczalna.

NASŁONECZNIENIE: pełne słońce.

WIELKOŚĆ: do 120 cm

KWITNIENIE: najlepiej kiedy zbierana jest przed pierwszymi przymrozkami we wrześniu.

ZIMOWANIE: może zimować w domu, poobcinana w pojemnikach.

PODLEWANIE: umiarkowane. Nie lubi przelewania.

NAWOŻENIE: przed albo po zakończeniu okresu wegetacyjnego.

ROZMNAŻANIE: poprzez przycinanie pędów bocznych i zaprawianie końcówek w ukorzeniaku.

UWAGI: rośnie dobrze słuchając eco disco np. Łąki Łan.

Zaobserwowano lekkie poruszanie liśćmi przy kawałkach Love Lock i Pola Ar. Koniecznie posłuchajcie co ją kręci.

WŁAŚCIWOŚCI: ma działanie przeciwgrzybiczne, przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, przeciwbiegunkowe, znana jest jako roślina wzmacniająca odporność hamuje i zapobiega rozwojowi bakterii i organizmów zakaźnych.

ZASTOSOWANIE: ponieważ jest odporna na wszystkie temperatury, może być dodawana do wszystkich dań, w których jej posmak nie będzie mocno odczuwalny. Można też używać stewii przetworzonej np. z erytrytolem, która tego posmaku nie ma.

NATURALNE SŁODKOŚCI

Istnieje tyle naturalnych słodkości. Zacznijmy od suszonych owoców. Najpierw wymienimy te polskie, a w dalszej części zagraniczne.

Owoce MADE BY POLAND

Suszone jabłka – wybierajmy suszone bez dodatków i niesiarkowane. W wielu sklepach wysyłkowych możemy znaleźć sprawdzone dobrej jakości polskie jabłka. Pytajmy z jakiego regionu Polski pochodzą. Mali rolnicy wędzą suszone jabłka, więc możemy je kupić w wersji wędzonej. Jeśli podajemy zwykłe suszone jabłka dzieciom lub osobom starszym, możemy je przed spożyciem moczyć przez 15 minut i odcedzić, by były lekkostrawne. Suszone jabłka zawierają w sobie dużo błonnika. Są stosowane przy oczyszczaniu organizmu, zapobiegają zaparciom. Jabłka można suszyć samodzielnie na tacach z sitem lub na pergaminie na piecu lub grzejniku. Szybko możesz je też wysuszyć w piekarniku. Plasterki jabłka włóż do piekarnika rozgrzanego do 160°C na 20–30 min.

Suszone gruszki – te sprowadzone z zagranicy o bardzo jasnej barwie mogą być siarkowane. Najczęściej trafiam na wędzone i nie używam ich do słodczy. Są za to świetne jako przekąska na drugie śniadanie. Namoczone gruszki mocno zwiększają swoją objętość, mogą być dobrym dodatkiem do wyrobu chleba, ciast, deserów, lub jako samodzielna przekąska. Suszymy gruszki tylko twardych odmian. Możemy je suszyć w plasterkach jak jabłka, małe gruszki można przeciąć na pół lub ćwiartki i tak suszyć.

Suszone wiśnie – najczęściej są konserwowane cukrem, ale możemy się natknąć na wiśnie dosładzane koncentratem jabłkowym, bez innych dodatków, te są zdrowszą wersją. Polecam te drugie. Wiśnie suszymy 3–4 godziny w temperaturze 110°C w tradycyjnym piekarniku. Takie wiśnie nie są zupełnie pozbawione wody i nie mają długiego terminu przydatności.

Suszone śliwki węgierki – można je zakupić w sklepach internetowych i bezpośrednio u rolnika, a także na targowiskach. Pytajmy się o metody konserwacji i suszenia. Śliwki suszymy w wysokiej temperaturze lub poprzez wędzenie.

Suszone śliwki mirabelki – tak, można suszyć również ałyczę, inaczej zwaną mirabelką. Mirabelki suszymy w uchylonym piekarniku w temperaturze 110°C. Trzeba je przewracać. Cały proces może trwać około 6 godzin przy suszeniu w piekarniku.

PRODUKTY PRZYDATNE PRZY ROBIENIU SŁODYCZY:

KASZE:

Jaglana – bardzo uniwersalna kasza o delikatnym smaku, używana do wielu deserów (puddingi, serniki, granole, lody). Kasza ta jest bezglutenowa, ale przy transporcie i pakowaniu może zostać zanieczyszczona glutenem, więc jeśli chcemy mieć pewność, że jest wolna od glutenu, wybierzmy produkt oznakowany „gluten free”. Znak ten przedstawia przekreślony kłós zboża.

Gryczana i płatki gryczane – kasza występuje w dwóch postaciach: prażonej czyli podgrzewanej do wysokich temperatur oraz tzw. białej, która posiada więcej składników odżywczych. Kaszę gryczaną białą możemy jeść na surowo pod warunkiem, że będziemy ją moczyć przez dwa dni, kilkakrotnie zmieniając jej wodę. Taką namoczoną kaszę możemy też wykorzystać do zrobienia naleśników bezglutenowych. Namoczoną (przez jeden dzień) białą kaszę miksujemy i smażymy jak normalne naleśniki. Do robienia słodyczy wykorzystujemy także płatki z kaszy gryczanej. Prażone razem z ksylitolem na patelni, zastępują karmelizowane orzechy w słodyczach. Kasza gryczana jest uważana za bezglutenową, natomiast żeby mieć pewność, że jest w 100% bezglutenowa, powinna posiadać ona certyfikat mówiący, że w zakładzie produkcyjnym nie pojawiają się produkty z glutenem.

Kukurydziana – do zapiekanek, budyniów karobowych, ciasta naleśnikowego, placuszków z jabłkami. Wybieraj kukurydzę niemodyfikowaną genetycznie.

Owsiana – do musli, jogurtów, do potraw, gdzie pasuje smak owsa. Gotowana może być dodatkiem do wypieku chleba. Zawiera gluten. Ma lekko orzechowy smak.

Jęczmienna – używana do puddingów czekoladowych, szarlotek i wszędzie tam, gdzie przydaje się jej kleista konsystencja. Ta kasza zawiera gluten.

Bulgur – pochodzi z kuchni armeńskiej i tureckiej. Powstaje inaczej niż większość kasz. Najpierw twarda pszenica durum jest gotowana, później suszy się ją i łamie, by na końcu otrzymać kaszę o orzechowym smaku. Osobiście kupuję ją bardzo rzadko z dwóch powodów: pochodzi z kraju znajdującego się bardzo daleko od naszego i zawiera gluten.

Pszenna kasza manna – w słodyczach często wykorzystywana do tzw. kaszki z owocami, w Indiach zaś jest wykorzystywana do robienia słodyczy typu halawa.

OWOCE ZAGRANICZNE

SUSZONE ŚLIWKI KALIFORNIJSKIE – uważajmy, by były bez sorbinianu potasu lub kwasu sorbowego. Pochodzą z Kalifornii w USA, muszą więc przebyć do nas cały ocean. Ograniczmy ich stosowanie na rzecz polskich produktów. Śliwek kalifornijskich nie spotkamy w wersji z certyfikatem Fairtrade. Starajmy się więc przynajmniej wybrać ich wersję BIO. Zawierają: potas wspomagający utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi i funkcjonowanie mięśni, miedź wspomagającą układ nerwowy i odpornościowy oraz pomagającą utrzymać zdrowe włosy i skórę. Zawierają też witaminy B2, B6 oraz A, która wspomaga m.in. prawidłowe widzenie.

RODZYNKI – te jasne są najczęściej siarkowane. Wybierajmy ciemne, sklejące się ze sobą rodzynki. Te, które się nie skleją często są przelewane olejem roślinnym rafinowanym, który jest nam zupełnie niepotrzebny w słodyczach.

DAKTYLE – w sprzedaży są dostępne dwa rodzaje, surowe oraz te sparzone wrzątkiem a następnie suszone. Zdecydowanie lepsze jakościowo są świeże. Świeże daktyle mają niski indeks glikemiczny (około 40 IG) i mogą być podawane osobom chorującym na cukrzycę. Osoby z cukrzycą powinny unikać daktyli przetworzonych (parzonych i dopiero suszonych), gdyż ich indeks glikemiczny jest znacznie wyższy.

OWOCE LIOFILIZOWANE – to owoce pozbawione wody w procesie liofilizacji. Można ich używać do słodzenia miksując z innymi składnikami lub jako samodzielny przekąskę. Są dodatkiem do koktajli, deserów, zup oraz służą jako baza do przygotowania owocowej herbatki. Poprzez proces liofilizacji nie tracą świeżości, zachowują wszystkie wartości odżywcze i mogą być przechowywane przez kilka lat.

BANANY – to drugie po jabłkach najchętniej spożywane owoce w Polsce. Mimo, że banany importowane są do nas z Ameryki Łacińskiej, Karaibów, Afryki i Azji, ich cena jest zaskakująco niska w porównaniu z owocami, które rosną w naszym kraju. Niestety cenę za to płacą pracownicy wielkich monokulturowych plantacji. Pracują po kilkanaście godzin dziennie bez stałych umów o pracę. Dużą część pracowników plantacji stanowią pozbawieni wszelkiej ochrony prawnej nielegalni imigranci zarobkowi. Głodowe wynagrodzenia sprawiają, że ludzie ci nie mogą wyrwać się z biedy, a jednocześnie wiedzą, że nigdzie indziej nie znajdą pracy.

CO ROBIĆ KIEDY CHCEMY SIĘ ZDROWO ODŻYWIAĆ POZA DOMEM?

Ogólnie to nie jest trudne, tylko trzeba to wcześniej zaplanować.

ZESTAW PODRĘCZNY ZDROWIAK:

Jeśli nawet kilka dni w miesiącu wygląda u Ciebie podobnie, potrzebujesz planu żywieniowego. Pomyśl o kilku produktach, które lubisz, a jednocześnie możesz zaliczyć do pożądaných w racjonalnej diecie. Ważne jest też to, aby móc te produkty przechowywać przynajmniej kilka dni. Co najlepiej przygotować?

1. **SOK** – niesłodki marchewkowy lub pomidorowy. Może być też warzywny w proszku do zalania. Raz w tygodniu możesz sobie pozwolić na 100% sok owocowy.
2. **PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE** lub podkłomyki z rodzynekami. Może to być kilka kromek tzw. chleba bez mąki, kupionego na wagę.
3. **ORZECHY** – może być Twoja mieszanka kupionych na wagę orzechów. Uwaga na mieszanki studenckie, zawierają kandyzowane (konserwowane cukrem) owoce. Sprawdź tylko czy orzechy kupowane na wagę nie będą zjełczałe.
4. **OWOCE** suszone lub świeże (jabłka, gruszki, śliwki) – wzbogacają menu w błonnik rozpuszczalny, oczyszczają organizm z toksyn. Dostarczają niezbędne do życia witaminy i minerały. Taki zestaw nie wymaga warunków chłodniczych do przetrzymywania. Zestaw Podręczny Zdrowiak ocali Cię przed batonami i cukierkami.

WPROWADŹ W ŻYCIE ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA:

I zasada: **WYPIJ WODĘ** najlepiej z cytryną lub sokiem z pigwowca bez cukru. To odświeży organizm i sprawi, że pierwsza poranna kawa przestanie być potrzebna.

II zasada: **ZABIERZ ZE SOBĄ DRUGIE ŚNIADANIE.**

Może to być pudełko kaszy jaglanej z Twoimi ulubionymi przyprawami i kawałkiem surowej marchwi lub kanapka z warzywami i hummusem. Możesz do niej dodać chrzan i fasolonez (majonez roślinny z fasoli). Pamiętaj aby urozmaicić kanapki świeżymi warzywami.

PRZEPISY NA SŁODYCZE



OWOCE

Gruszki faszerowane	41
Jabłka pieczone	42
Śliwki w karobie	43
Koreczki owocowe	44



DESERY I KREMY

Deser jaglany	65
Czekoladowy krem z fasoli	66
Galaretki z musów owocowych	67

CIASTA Z PIECZKI I NIEPIECZONE BATONIKI I TRUFLE

Niespodziankowce	46
Daktylowe love	47
Kalifornijki	48
Cud trufelki	49
Żurawinówki	50
Marcepanki ze stewią	51
Migdało - morelki	52

NAPOJE

Herbata malinowo - różana	69
Pietruszka z imbirem	69
Napój kurkumowo - imbirowy ze śliwką	70
Mleko konopne	71
Mleko owsiane	71
Jak robić jogurty roślinne	72
Koktajle owocowo - warzywne	74

CIASTA

Ciasto dyniowe	54
Ciasto truskawkowe na zimno	56
Sernik kokosowy	58
Ciasto „raw” śliwkowe	60
Szarlotka jaglana	61
Murzynek	62
Makowiec	63

INNE

Pączki z dodatkiem ziemniaka	76
Naleśniki bezglutenowe z konopią	78
Zupa dla zdrowia	79
Pierogi z owocami	80



ŚLIWKI W KAROBIE

SKŁADNIKI

- 200 g śliwek suszonych węgierek lub kalifornijskich (ok. 1 szklanka)
- 50 g płatków ryżowych
- 40 g karobu/kakao
- 60 g oleju kokosowego
- 3 krople olejku waniliowego
- 2 g stewii – zmielonego suszu z liści (pół łyżeczki)

WYKONANIE

Śliwki moczymy przez pół godziny. Płatki mielimy na mąkę i moczymy w niewielkiej ilości wody na pulpę. Dodajemy kakao i mieszamy. Rozpuszczamy na patelni olej kokosowy i po przestudzeniu, mieszamy go z masą ryżowo – kakaową. Obtaczamy odsączone śliwki w masie i wkładamy do lodówki na godzinę. Uwaga – deser jest wytrawny i może mniej smakować dzieciom.

SKŁADNIKI	ILOŚĆ	CENA ZA 1 CIASTO	CENA ZA 10 CIAST	TWOJE WYLICZENIA
śliwki suszone	200 g	2,80 zł	28 zł	
płatki ryżowe	50 g	60 gr	6 zł	
karob	40 g	60 gr	6 zł	
olej kokosowy	60 g	2,05 zł	20,50 zł	
olejek waniliowy	3 krople	1 zł	10 zł	
stewia	2 g	20 gr	2 zł	
RAZEM		7,25 zł	72,50 zł	



CUD TRUFELKI

SKŁADNIKI

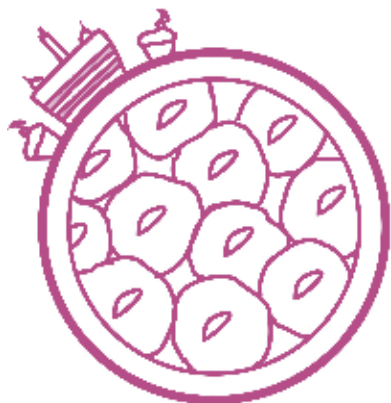
- 250 g świeżych daktyli
- 150 g słonecznika łuskanego
- 40 g karobu lub kakao
- 10 g nasion babki płesznik lub chia (jeśli nie zastosujemy, ciastka też będą smaczne)

WYKONANIE

Słonecznik prażymy delikatnie na patelni. Daktyle zalewamy wodą, czekamy aż zmiękną i odsączamy. Babkę płesznik lub chia również zalewamy wodą i czekamy aż ją wchłonie (około 10 minut). Daktyle miksujemy dodając kakao. Dokładamy do masy nasiona chia i słonecznik. Formujemy kostki. Wkładamy je do lodówki na minimum pół godziny.

SKŁADNIKI	ILOŚĆ	CENA ZA 5 SZTUK	CENA ZA 50 SZTUK	TWOJE WYLICZENIA
słonecznik	150 g	60 gr	6 zł	
świeże daktyle	250 g	7 zł	70 zł	
babka płesznik lub chia	10 g	40 gr	4 zł	
kakao	40 g	25 gr	2,50 zł	
RAZEM		8,25 zł	82,50 zł	

NOTATKI



ŻURAWINÓWKI

SKŁADNIKI

- 100 g żurawiny suszonej
- 100 g płatków migdałowych
- 100 g nasion słonecznika

WYKONANIE

Płatki migdałowe ze słonecznikiem miksujemy. Dokładamy do namoczonej żurawiny i miksujemy nadal aż do uzyskania gęstej masy. Lepimy kulki wielkości Raffaello. Odstawiamy na godzinę lub na całą noc w chłodne miejsce lub do lodówki. Smacznego.

SKŁADNIKI	ILOŚĆ	CENA ZA 10 SZTUK	CENA ZA 100 SZTUK	TWOJE WYLICZENIA
słonecznik	100 g	40 gr	4 zł	
żurawina	100 g	5 zł	50 zł	
płatki migdałowe	100 g	5 zł	50 zł	
RAZEM		10,40 zł	104 zł	

NOTATKI



MIGDAŁO - MORELKI

SKŁADNIKI

- 100 g płatków migdałowych
- 100 g moreli brązowych, niesiarkowanych (można też eksperymentować z polskimi śliwkami)
- pół łyżeczki cynamonu do obtoczenia

WYKONANIE

Płatki migdałowe mielimy. Morele moczymy pół godziny, żeby zmiękły i miksujemy razem z płatkami. Formujemy kuleczki i obtaczamy je w cynamonie.

SKŁADNIKI	ILOŚĆ	CENA ZA 5 SZTUK	CENA ZA 50 SZTUK	TWOJE WYLICZENIA
płatki migdałowe	100 g	5 zł	50 zł	
morele suszone	100 g	4 zł	40 zł	
cynamon	2 g	20 gr	2 zł	
RAZEM		9,20 zł	92 zł	

NOTATKI



CIASTO DYNIOWE

SKŁADNIKI

Masa dyniowa

- 500 g dyni Hokkaido
- 1 łyżka karobu/kakao
- 6 g agaru (2 łyżeczki)
- 100 g rodzynek

Spód

- 130 g poszatkowanych orzechów włoskich
- 140 g śliwek kalifornijskich lub świeżych daktyli
- 1 łyżka karobu/kakao

WYKONANIE

Orzechy i śliwki moczymy przez pół godziny, następnie dokładnie odcedzamy i miksujemy razem z połową karobu lub kakao. Pozostałą częśćią karobu wysypujemy spód formy i układamy na nim masę. Dynię pieczemy 15 minut lub krótko gotujemy. Agar zagotowujemy w wodzie, następnie miksujemy go z rodzynkami oraz uupieczoną lub ugotowaną dynią. Masę przelewamy na wyłożony wcześniej spód ciasta. Wstawiamy do lodówki. Czekamy, aż się zetnie. Smacznego!

SKŁADNIKI	ILOŚĆ	CENA ZA 1 CIASTO	CENA ZA 10 CIAST	TWOJE WYLICZENIA
orzechy włoskie	130 g	5 zł	50 zł	
śliwki kalifornijskie	140 g	2 zł	20 zł	
karobu	6 g	20 gr	2 zł	
dynia Hokkaido	400 g	2,20 zł	22 zł	
rodzynki	100 g	1,4 zł	14 zł	
agar (2 łyżki)	6 g	60 gr	6 zł	
RAZEM		11,40 zł	114 zł	

NOTATKI



CIASTO TRUSKAWKOWE NA ZIMNO

SKŁADNIKI

Masa truskawkowa

- 900 g truskawek
- 100 g śliwek kalifornijskich lub świeżych daktyli
- 15 g agaru

Spód

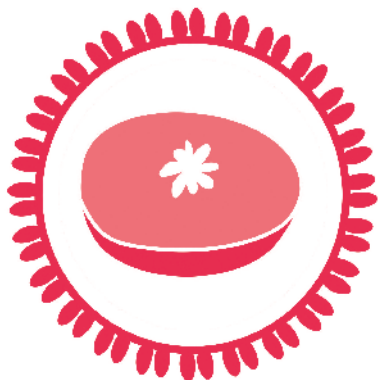
- 200 g płatków migdałowych
- 100 g suszonych daktyli lub polskich suszonych wiśni
- 50 g wiórków kokosa

WYKONANIE

Truskawki rozmrażamy dodajemy śliwki, miksujemy zagotowujemy dodając agar. Na spód sypimy cienką warstwę wiórków kokosowych lub płatków migdałowych. Moczmy daktyle lub wiśnie i pozostałe płatki migdałowe. Odciskamy, miksujemy i układamy na folii jako spód ciasta. Masę śliwkowo – truskawkową przelewamy do foremki jako górną warstwę i czekamy, aż się zetnie.

SKŁADNIKI	ILOŚĆ	CENA ZA 1 CIASTO	CENA ZA 10 CIAST	TWOJE WYLICZENIA
truskawki	900 g	5,25 zł	52,50 zł	
śliwki kalifornijskie	100 g	1,40 zł	14 zł	
agar	15 g	1,50 zł	15 zł	
płatki migdałowe	200 g	10 zł	100 zł	
suszone daktyle	100 g	2,80 zł	28 zł	
wiórki kokosa	50 g	75 gr	7,50 zł	
RAZEM		21,70 zł	270 zł	

NOTATKI



SERNIK KOKOSOWY

SKŁADNIKI

- 100 g płatków ryżowych
- 250 g mleka kokosowego
- 100 g bananów
- 30 g ksylitolu
- 200 g śliwek suszonych
- 200 g słonecznika
- 50 g wiórków kokosowych

WYKONANIE

Moczymy płatki ryżowe w ciepłej wodzie i odkładamy. Śliwki i słonecznik również moczymy przez ok. pół godziny, po czym miksujemy. Posypujemy tortownicę częścią wiórków kokosowych. Na posypkę wykładamy spód z masy śliwkowo-słonecznikowej. Agar zagotowujemy w mleku kokosowym, po czym miksujemy z bananami i płatkami ryżowymi. Wykładamy masę na uprzednio przygotowany spód. Posypujemy całość pozostałymi wiórkami kokosowymi. Chłodzimy.



CIASTO „RAW” ŚLIWKOWE

SKŁADNIKI

- 200 g śliwek kalifornijskich
- 200 g ziaren słonecznika i orzechów
- 100 g sezamu lub poszatkowanych orzechów

WYKONANIE

Śliwki i słonecznik moczymy około godzinę. Odcedzamy i miksujemy. Wsypujemy na tortownicę zmieloną część sezamu. Wykładamy „ciasto” na formę. Posypujemy resztą sezamu. Wstawiamy do lodówki na kilka godzin. Przyozdabiamy orzechami lub kwiatami. Kroimy w trójkąty i podajemy. To ciasto może być też spodem do innych ciast.

SKŁADNIKI	ILOŚĆ	CENA ZA 1 CIASTO	CENA ZA 10 CIAST	TWOJE WYLICZENIA
śliwki kalifornijskie	200 g	2,80 zł	28 zł	
ziarna słonecznika	200 g	80 gr	8 zł	
orzechy sezamu	100 g	1,30 zł	13 zł	
RAZEM		4,90 zł	49 zł	

NOTATKI



MURZYNEK

SKŁADNIKI

- 1,5 szklanki mąki jaglanej
- 2-3 łyżki karobu/kakao
- 1 łyżka stewii w pyłe bądź roztwór stewii w potrzebnej nam ilości wody
- łyżeczka sody oczyszczonej
- 3 czubate łyżki oleju kokosowego
- łyżeczka octu jabłkowego (miałam tylko balsamiczny i też się nadał)
- ½ szklanki rozgotowanej kaszy jaglanej
- 1 szklanka wody
- szczypta soli
- ½ szklanki suszonych wiśni

WYKONANIE

Moczmy wiśnie przez 15 minut. Masę przelewamy do formy i dodajemy do niej wilgotne wiśnie. Pieczemy w rozgrzanym piekarniku w temperaturze 180–200°C do momentu, w którym ciasto będzie miało chrupiącą skórkę, ale będzie delikatnie wilgotne w środku.



ZUPA DLA ZDROWIA

SKŁADNIKI

- 500ml (ok. 2 szklanki) wody
- 100 g kaszy jaglanej
- 250g (2-3 średnie sztuki) jabłka lub gruszki
- 500g (ćwierć szklanki) twoich ulubionych suszonych owoców, np. rodzzynek, żurawiny lub fig
- 20g 7-8 daktyli lub suszonych gruszek
- 2 łyżki słonecznika
- 3g (pół łyżki) kurkumy
- 1g (szczypta) cynamonu do smaku

WYKONANIE

Kaszę jaglaną płuczemy 3 razy, następnie gotujemy. Jak będzie prawie gotowa dodajemy pokrojone w słupki jabłka, słonecznik, kurkumę, cynamon i gotujemy tak, by przyprawy przeszły całą potrawę.

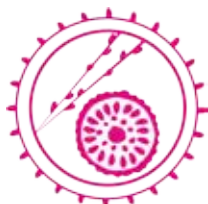
ROŚLINNE PRZEPISY I POLSKIE ZWYCZAJE ŚWIĄTECZNE

WIELKANOC

Babeczki	82
Babka	83
Mazurek jaglany bezglutenowy	84
Chlebek wielkanocny	
„zmieniający życie”	85
Sałatka prawie tradycyjna	86
Majonez fasolowy	87
Pasztet pełen miłości	88
Pasta „bez jaj”	89
Sałatka „niby, że śledź”	90

WIGILIA

Piernik marchewkowy	92
Kutia	93
Seler ratujący karpia	94
Seler a' la karp po grecku	95
Barszcz słodko – kwaśny	96
Zupa grzybowa z topinamburem	97
Brawurowy bigos	98
Kapusta z grochem	99



Sposób na rozbudowę Księgi Słodczy

- I. Jeśli chcesz przerobić Księgę Słodczy na swoją książkę kucharską rozetnij ją po liniach, powycinaj dziurkaczem otwory do segregatora. Namów bliskich do dokładania tam swoich kartek. W ten sposób dokładajcie tam też piosenki, które lubicie wspólnie śpiewać.
- II. Ta książka ma pomóc Tobie w dbaniu o siebie, i o Twoich bliskich, środowisko. Znajdziesz tu przepisy bazujące w dużej mierze na naturalnych, nieprzetworzonych składnikach aby dbać o zdrowie, ale przyznasz, że przeliczanie wszystkiego jest też sposobem na oszczędzanie sporej ilości pieniędzy.
- III. Jeżeli chcesz, aby Twoje życie było spokojniejsze i słodsze (na innym niż cukrowy haj poziomie), opierając się na moich własnych doświadczeniach zapraszam Cię do przeczytania Książki „Porozumienie bez przemocy” Marshalla Rozenberga. Mnie ta książka uwolniła od wielu napięć życiowych. Zapraszam Cię, dołącz do „Słodkiej książki” cztery kroki NVC. Gdy będziesz miał jakieś „spięcie” i ochotę na słodycze – zjrzyj do nich.
- IV. Zrobienia własnego budżetu domowego online – będziesz moim zdaniem spokojniej spał i nie będzie Cię ciągnęło do cukru. Zachęcam – zrób to w wersji online na google doc exel. Dzięki temu nie zginie Ci i będziesz mógł mieć do niego dostęp razem z partnerem. Razem będziecie mogli kontrolować jak to jest z Twoimi zasobami. Często niepohamowany głód słodczy wiąże się z poczuciem bezpieczeństwa. Zapewnij je sobie na podstawowym poziomie. Jeśli nie wiesz skąd wziąć wygodny, napisz do mnie, ja Ci wyślę swój.
- V. Ukochaj się i swoich bliskich codziennie. Zapraszam – zrób to w taki sposób, jaki jest Tobie i Wam potrzebny. Czasem gestem wzbogacającym czyjeś życie będzie to, że powiesz: „Dzisiaj zaobserwowałem coś, czuję się trochę smutno z tym, przytul mnie, z Tobą mi będzie łatwiej smutek przekształcić w energię do działania”. Innym razem (zapraszam do tego!) powiedz bliskiej osobie: „Dziękuję, że umyłeś za nas dwoje garnki, to pozwoliło mi pełniej odpocząć”. Codziennie mów sobie, co sprawiło Ci dziś radość w Twoim zachowaniu.
- VI. STARAM SIĘ TRAKTOWAĆ KAŻDY DZIEŃ JAK JEDNO ŻYCIE. Zapraszam Cię do tego samego. Codziennie dostaję od życia zupełnie nowe 24 godziny, które mogę wykorzystać jak najlepiej. Jeśli masz jeszcze uwagi jak ulepszyć książkę, daj znać na maila: lenamagdazielezinska@gmail.com

BIBLIOGRAFIA

KSIAŻKI

Thich Nhat Hanh, *Smak. Świadome odżywianie, świadome życie.*

Wyd. 1, Wydawnictwo Czarna Owca Sp. z o.o., Warszawa, ISBN 978-83-7554-290-5.

Wilson Sarah, *Rzucam cukier.*

Wyd. 1, 2014, Wydawnictwo Pascal, Bielsko – Biała, ISBN 978-83-7642-318-0.

Dąbrowska Ewa, *Przywracać zdrowie żywieniem.*

2014, Wydawnictwo Michalineum, Marki – Struga k. Warszawy, ISBN 978-83-7019-096-5.

Dąbrowska Ewa, *Dieta owocowo – warzywna, a harmonia ciała.*

2015, Instytut Zdrowia Sofra, Mielno, ISBN 978-83-9320-156-3.

Dąbrowska Ewa, *Ciało i ducha ratować żywieniem.*

1997, Wydawnictwo Michalineum, Marki – Struga k. Warszawy, ISBN 83-7019-137-1.

Dąbrowska Ewa, *Znaczenie żywienia w profilaktyce i leczeniu chorób cywilizacyjnych.*

1998, Stowarzyszenie „Przywracać Zdrowie Żywieniem”, Gdańsk.

Binder Franz, Wahler Josef, *Cukier? Nie! Dziękuję.*

Wyd. 1, 1994, Oficyna Wydawnicza „Spar”, Warszawa, ISBN 83-85359-85-0.

Campbell Thomas li M., Campbell Colin T., *Nowoczesne zasady żywienia (The China study).*

2011, Wydawnictwo Galaktyka, ISBN 9788375791778.

FILMY

Cały ten cukier, film dokumentalny, scenariusz i reżyseria: Damon Gameau,

premiera w języku polskim: 2016, źródło: www.filmweb.pl.

Cowspiracy: The Sustainability Secret, film dokumentalny, reżyseria: Kip Andersen, Keegan Kuhn, premiera: 2014, źródło: www.filmweb.pl oraz fragment tego filmu

z polskimi napisami: *Środowiskowy koszt mięsa w 40 sekund*, źródło: FB Vegan Terror.