

zdrowe, bez glutenu, bez nabiału COOKBOOK_1

Moje przepisy

"The Cookbook"

DOMINIKA WOZNICKA AREZES

Podziękowanie

Są ludzie, którzy pozostawiają w nas ślad. Są ludzie, bez których nigdy nie moglibyśmy być tym, kim jesteśmy. Są ludzie, którzy nas inspirują, rozjaśniają smutne chwile i pomagają nam iść naprzód, nawet gdy życie staje się trudne.

Jestem niezwykle szczęśliwa, że mam tych ludzi w swoim życiu. Jesteście dla mnie wszystkim, a bez Was nie jestem niczym.

Mojej kochanej rodzinie, moim dzieciom Sofii, Martinowi i Danielowi, mojemu mężowi Pedro, mojej mamie Halinie (która zawsze wspiera moje szalone pomysły, nawet z daleka), mojej najlepszej przyjaciółce Chantal – z całego serca dziękuję. Bądźcie nadal przy mnie, bo już wiem i jestem pewna, że zawsze będę tu dla was, gdy tylko będziecie mnie potrzebować.

Dziękuję.





DOMINIKA WOZNICKA AREZES

**Matka trójki wspaniałych dzieci, żona,
bizneswoman.**

Pasjonatka zdrowego i kreatywnego gotowania.

Nigdy nie przywiązywałam dużej wagi do jedzenia. Jadłam wszystko, co popadnie, nie zastanawiając się nad tym, jak te produkty wpływają na moje ciało i umysł. Wszystko zmieniło się cztery lata temu, kiedy waga pokazała trzycyfrowy numer. W tym momencie pomyślałam: DOŚĆ! Ta zmiana musi być trwała! Pragnienie bycia zdrową, silną i pełną energii skłoniło mnie do przekształcenia tradycyjnych, wysokokalorycznych potraw pełnych szkodliwych składników w zdrowsze wersje, które odżywiają i dodają energii.

Dziękuję za towarzyszenie mi w tej podróży. Dzisiaj dzieje się z wami częścią mnie. Mam nadzieję, że Wam się spodoba.



Spis treści

Podziękowania	2
Spis treści	6
Słowo od autorki	8
Śniadania i desery	14
01 Szarlotka z cynamonem	16
02 Placuszki wysokobiałkowe	18
03 Portugalskie ciastko („nata”)	20
04 Tarta limonkowa	22
05 Chleb bananowy	24
06 Owsianka à la Crème brûlée	26
07 Petit-gâteau z jabłkami	28
08 Bananowa owsianka z piekarnika	30
09 Trufle z czarnej fasolki	32
10 Pudding Marchewkowo-pomarańczowy	34
11 Ciasteczko czekoladowe z fasolki Azuki	36
12 Tosty ze słodkich ziemniaków z jajkiem w koszulce	38
13 Jajka “Benedict” wegańskie	40
Zupy, obiady, kolacje	42
14 Słodki bulion warzywny z liśćmi rzepy i nasionami słonecznika	44
15 Zielony bulion bez ziemniaków	46
16 Zupa z dyni “Jesienna rozkosz”	48
17 Zupa pomidorowa z burakami	50
18 Gołąbki z sosem pomidorowym	52
19 Curry z ciecierzycy z komosą ryżową	54
20 Placuszki warzywne z pikantnym kurczakiem	56
21 Nadziewane Ciasto francuskie z zieloną sałatką	58
22 Arepas po portugalsku z kurczakiem i ananasem	60
23 Nóżki z kurczaka po jesiennemu	62
24 Hummus z białej fasoli z papryką	64
25 Kluski ze słodkich ziemniaków z gulaszem z wołowiny	66
26 Mieszanka z białej fasoli	68
27 Pieczona cielęcina z kasztanami	70
Informacje o wartościach odżywczych	72
Twoje notatki	78



Dziękuję!

Dziękuję za zakup mojej książki.

Witam was w naszej szczęśliwej rodzinie, w której jemy dobrze i zdrowo.

Zanim zaprezentuję wam nasze ulubione przepisy, chciałabym przedstawić koncepcję odżywiania, którą stosujemy w naszym domu.

Tutaj dobrze się odżywiamy! Jemy dużo! Jemy prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie, które nas satysfakcjonuje i które nas odżywia. Nie podążamy za modnymi dietami i nie torturujemy się liczeniem kalorii i ograniczeniami. Tutaj wybieramy to, co jest dla nas dobre, co nas odnawia i daje nam energię. Skupiamy się na produktach ekologicznych, minimalnie przetworzonych i jak najbardziej naturalnych. Jako mama trojki dzieci, żona i właścicielka firmy turystycznej, muszę skupić się na tym co łatwe i co najlepiej zadziała dla naszej rodziny – gotujemy na kilka posiłków, zamrażamy i wykorzystujemy resztki.

W naszym domu jesteśmy szczęśliwi. I jedzenie jest jedną z tych rzeczy, która nas najbardziej łączy.

Uwielbiamy wspólne posiłki. To moment, gdy możemy spokojnie porozmawiać, pośmiać się i poeksperymentować nowych smaków. Mam najgorszych i najbardziej wymagających krytyków, którzy testują wszystkie moje przepisy – moją trójkę dzieci. Jak to dzieci, nie przepadają za różnymi, dziwnymi dla nich teksturami i krzyczą głośno, gdy widza warzywa, więc musimy trochę się nakombinować, aby odżywiały się zdrowo, ale jednocześnie nie zauważając tego. Moja najmłodsza córka, Sofia, była bardzo trudnym dzieckiem. Wszystko jej przeszkadzało. Nie lubiła niczego. Nie chciała niczego próbować, nie chciała wkładać do ust niczego, czego nie znała. Ta jej faza zbiegła się z moją wielką „zmianą”. Wtedy postanowiłam, że jedzenie nie będzie mną rządzić, że nie chcę już mieć stanów zapalnych. Zaczęłam eksperymentować, gotować, zamieniać składniki, wprowadzać zamienniki. I to zadziałało. Wszyscy w domu zaangażowali się i pokochali nowe przepisy, a moja najmłodsza córka nagle stała się ciekawa nowych smaków.

Dzisiaj jest moją ulubioną „klientką”, która z radością zjada wszystko, co dla niej przygotowuję.

W naszym domu przestrzegamy prostej zasady – wszystkie nasze dania muszą składać się z trzech podstawowych części. Musimy mieć źródło białka, dobrego (nienasyconego) tłuszczu i błonnika, który znacznie wspomaga trawienie. Białko jest niezbędne we wszystkich naszych potrawach – śniadaniach, obiadach, kolacjach czy deserach. Jest ono niezbędnym składnikiem budulcowym i jest ważny dla wszystkich – a już szczególnie dla kobiet po czterdziestce. Nasze hormony bardzo się zmieniają i potrzebujemy wystarczającej ilości białka, aby nasze ciała dobrze funkcjonowały i miały energię do stawiania czoła codziennym wyzwaniom.

Aby ułatwić niektóre procesy i zaoszczędzić czas, zawsze mam w domu następujące produkty:

FMrożony bulion warzywny/mięsny

Kiedy przygotowuję zupę warzywną lub gotuję mięso (cielęcinę lub kurczaka), zazwyczaj zachowuję część bulionu. Istnieje kilka sposobów jego przechowywania. Czasami używam tacki na kostki lodu i zamrażam bulion w pojedynczych porcjach. Jeśli bulion jest mniej intensywny, zamrażam go w większych porcjach – 100 ml lub 200 ml. Dzięki temu, kiedy tylko potrzebuję, mam pod ręką domową, zdrową przyprawę bez konserwantów. Jest ona znacznie smaczniejsza niż intensywne kostki pełne sztucznych składników, które tylko szkodzą naszym jelitom.