

Dvi sesės, dvi šalys, viena meilė maistui.







Tikime ingredientų galia

Nors augome daugiabutyje, visada buvome apsuptos gamtos. Iki šiol prisimename vasaras, praleistas Kėdainiuose, senelio medų, magišką dvelksmą ore pravėrus šiltnamio duris, kurį ir šiandien bandome atkurti, uostydamos daržoves turguje. Atostogas prie Balčio ežero, ryto saulės nušviestus miškus renkant uogas pusryčiams, kelią vandens dviračiu laukinių aviečių link. Tėčio šypseną grįžtant namo su pilna automobilio bagažine sodo obuolių sulčių. Šiuose prisiminimuose yra užkoduota mūsų nesibaigianti meilė ingredientams, gamtai.





Gyvename laikotarpiu, kai ingredientų pasirinkimas yra daug platesnis. Parduotuvių lentynose atsiranda egzotinių vaisių, spragintų kruopų, datulių, natūralaus riešutų sviesto, nerafinuoto kokosų aliejaus, naujų cukraus ar miltų rūšių. Šiandien turime galvoti ne tik, kas skanu, greita, ne per brangu, sezoniška, bet ir sveika, įvairu ir vertinga. Smagu, kad sąmoningumo renkantis maistą vis daugiau, bet kartu norisi, kad įsivėlę į

diskusijas apie tai, kas mums naudinga, nepamirštume tiesiog mėgautis maistu.

Mūsų požiūris yra paprastas. Esame už natūralius ingredientus, už tai, kas tikra, bet nebijome ir eksperimentuoti, išbandyti tai, ką turime naujo dabar.

Šia knygą norime parodyti neišsemiamas ingredientų galimybes gaminant desertus.



Bet prieš pradėdami išsiaiškinkime vieną dalyką: nors kartu kepdami naudosime ne tik sviestą, bet ir kokosų aliejų ar vaisių tyres, desertus saldinsime ne tik cukrumi, bet ir datulėmis, klevų sirupu, medumi, valgysime ir veganinius pyragus, mūsų desertų sveikais nevadinsime, nes desertai negali būti ir niekada nebus sveiki.

Mes pažadame, kad valgysime skaniai. Kartu lauksime vasarinių uogų, persikų, figų, kriaušių, obuolių, šaltalankių, mandarinų sezonų, ragausime netikėtus derinius, tokius kaip figų, aviečių ir kardamonų

pyragą (*galetę*), mangų parfė, šaltalankių granitą, avokadų ir žaliųjų citrinų pyragą ar batonėlius su riešutų sviestu ir datulių karamele, kartu prisiminsime ir puikiai pažįstamus klasikinius desertus, tokius kaip morkų pyragas su karijomis ir karamelizuotomis apelsinų žievelėmis, šokoladinis fondanas ar kreminė pasukų panakota, saldinta klevų sirupu.



Dviejų tipų desertai

Visada mėgome saldumynus. Nustebdavome draugų namuose matydamos ant palangės gulinčius saldinius. Mūsų namuose viskas buvo suvalgoma dar tą pačią dieną, nes abi valgydavome viską, kas būdavo saldu.

Į jau seniau pasirodžiusius natūralius, dažnai neteisingai vadinamus sveikais, saldumynus žiūrėjome labai skeptiškai. Nejaugi natūralūs gali būti skanūs ar netgi skanesni už mums įprastus saldumynus?

Pradėjusios ragauti ir eksperimentuoti užtrukome, kol atsirinkome tai, kas iš tiesų skanu, nes mes neiname į kompromisus dėl skonio. Į visus desertus žiūrime ne pro natūralumo, o pro skonio prizmę.





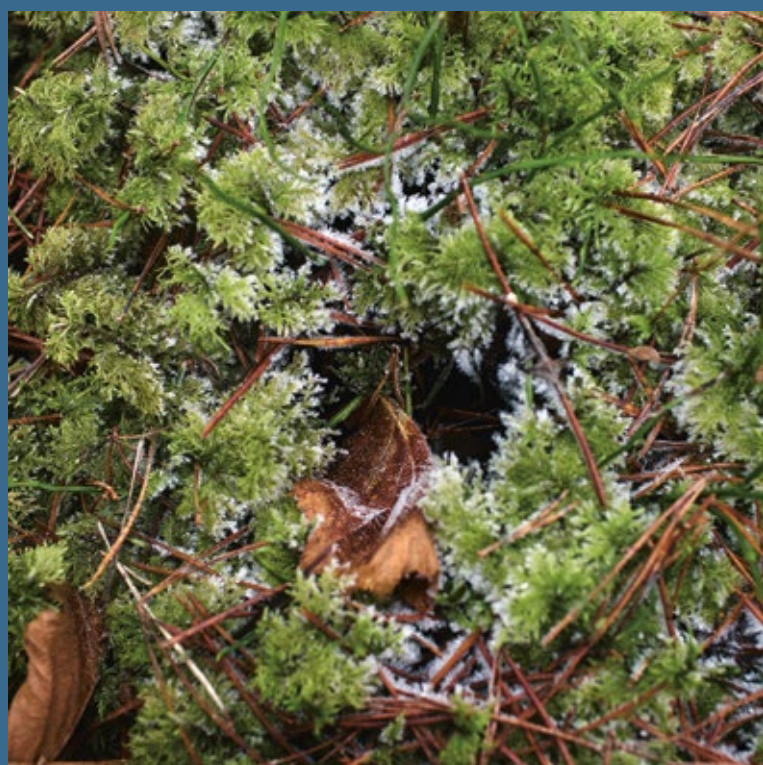
Natūralių saldumynų kūryba ne tik pakeitė mūsų požiūrį į naudojamų ingredientų sąrašą, bet ir paskatino naujai pažiūrėti į gerai žinomus klasikinius desertus, juos atnaujinti įtraukiant natūralių ingredientų.

Taip gimė šios knygos idėja, apimanti dviejų tipų desertus – naujus natūralius saldumynus ir atnaujintus klasikinius desertus.

Mūsų tikslas – ne mokyti jus atrasti naują gyvenimo būdą, o pasidalinti mus nustebinusiais atradimais ir įkvėpti jus pažiūrėti kitaip į mums visiems gerai žinomą desertų pasaulį.

Rūta ir Asta





18 Naudingi patarimai

Patarimai, renkant ingredientus ir įsigyjant reikalingų priemonių.

28 Pasidaryk pats

Šokolado, kokosų karamelės ar riešutų sviesto pasidaryk pats.

36 Lengvas startas

Greitai pagaminami desertai – mažai pastangų ir garantuota sėkmė.

144 Minimalus iššūkis

Desertai, su kuriais užtruksite šiek tiek ilgiau, nes dauguma jų – kepiniai.

220 Įkvėpimas tobulėti

Desertai, kuriems reikia jūsų laiko ir įgūdžių.

268 Receptų rodyklės

Pagal ingredientus ir pagal tipą – be pridėtinio cukraus, be laktozės, be glitimo ir veganiniai.

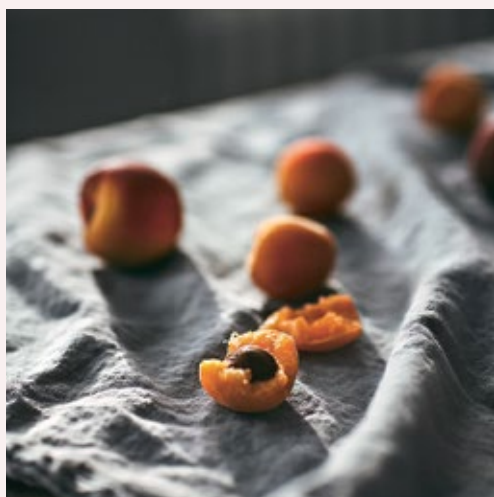
Igūdžiai

Kaip nutarkuoti arba nulupti citrusinių vaisių žievele?

Tinkama tik živelė iki baltos vaisiaus dalies, todėl tarkuoti ar lupti reikia iki jos. Visada stengiamės pirkti chemiškai neapdorotus vaisius.

Kaip išlydyti šokoladą?

Tiek gaminant šokoladą, tiek jį lydant reikia garų vonelės. Ją paruošti labai paprasta. Jums reikės puodo ir metalinio arba keraminio indo. Indą reikia uždėti ant puodo taip, kad dugnas nesiektų vandens ir tvirtai laikytųsi. Puode vandens turėtų būti nedaug. Kai vanduo užverda, ugnį reikia sumažinti iki labai nedidelės, ant viršaus dėti indą su gabalėliais sulaužytu šokoladu. Tirpdome lėtai, nedaug maišydami.











Šokoladiniai sezamų ir avinžirnių kašneliai su šilauogėmis

Kad ir kaip netikėta, avinžirniai čia puikiai dera, o šokoladas ir šilauogės – nepabostantis derinys. Šiems kašneliams avinžirniai suteikia švelnią tekstūrą, jų skonis paperka net ir natūralių desertų skeptikus.

9 KAŠNELIAI

Pirmam sluoksniui

30 g žalių avinžirnių
(arba 75 g konservuotų)
20 g sezamų sėklų pastos
(tahinio)
20 g nerafinuoto kokosų
aliejaus
50 g *Medjool* datulių
(be kauliukų)
50 g anakardžių
10 g nesaldintos kakavos

Antram sluoksniui

80 g juodojo šokolado
(ne mažiau kaip 70 %)
80 g sezamų sėklų pastos
(tahinio)
50 vnt. šviežių šilauogių
papuošimui

Reikės silikoninės mini keksiukų formelės – viršaus
skersmuo 4,5 cm.

1. Iš vakaro užmerkiame 30 g žalių avinžirnių.
2. Virdami avinžirnius įberiamo žiupsnelį geriamosios sodos. Išvirę jie turi tirpti burnoje. Avinžirnių odelė atšoks, todėl ją pašaliname. Gausite 75 g virtų avinžirnių, vietoj jų galima naudoti kokybiškus konservuotus.
3. Trintuvo inde susmulkiname anakardžius iki miltų birumo, perdedame į švarų dubenį.
4. Tame pačiame trintuvo inde sutriname virtus avinžirnius, kokosų aliejų ir sezamų sėklų pastą iki tirštos masės, ją perdedame į dubenį su anakardžiais.
5. Tame pačiame trintuvo inde datules išsukame iki vientisos masės, kol ji pašviesės. Gautą datulių karamelę sumaišome su avinžirnių mase ir anakardžiais. Įberiamo kakavos ir viską išmaišome iki vientisos masės.
6. Gautą masę dedame į formeles, tolygiai paskirstome, paspaudžiame ir dedame į šaldymo kamerą.
7. Virš garų vonelės išlydome juodąjį šokoladą. Šokoladą sumaišome su sezamų sėklų pasta. Gautą masę pilame ant pirmo sluoksnio. Ant viršaus dedame šviežių šilauogių. Desertą laikome šaldytuve. Rekomenduojame suvartoti per 3 dienas.





Lazdynų riešutų, liofilizuotų vyšnių ir spragintų burnočių batonėliai

Vyšnios yra mūsų mėgstamiausios uogos. Kadangi Lietuvoje neretai vyšnių derliai būna menki, naudojome liofilizuotas vyšnias, kurios puikiai dera su juoduoju šokoladu ir lazdynų riešutais.

18 BATONĖLIŲ

220 g lazdynų riešutų
60 g nerafinuoto kokosų aliejaus
80 g medaus
20 g spragintų burnočių
20 g liofilizuotų vyšnių ir dar 5 g papuošimui
100 g juodojo šokolado (ne mažiau kaip 70 %)

1. Įkaitiname orkaitę iki 180 °C, kepimo funkcija – su ventiliatoriumi.
2. Kepimo skardą išklojame kepimo popieriumi. Lazdynų riešutus paskleidžiame kepimo skardoje, kepame orkaitėje apie 10 minučių. Paliekame atvėsti. Atvėsusius riešutus triname tarp rankų, kol nebeliks luobelų. Atidedame 40 g riešutų papuošimui.
3. Nedideliame trintuvo inde susmulkiname 180 g kepintų lazdynų riešutų, dedame likusius batonėlių ingredientus, išskyrus šokoladą, ir išsukame iki vientisos masės.
4. Gautą masę dedame į metalinę 13 × 13 cm formą be dugno, pastatytą ant nedidelės skardos ar kito lygaus paviršiaus, tolygiai paskirstome, paspaudžiame ir dedame į šaldymo kamerą, kad sustingtų.
5. Virš garų vonelės išlydome juodąjį šokoladą. Ištraukiame formą iš šaldymo kameros, peiliu prie sienelės apipjauname sustingusią masę ir išimame iš formos. Supjaustome į 18 dalių.
6. Supjaustytų gabalėlių vieną pusę įmerkiame į ištirpintą šokoladą, apibarstome per pusę perpjautais lazdynų riešutais ir smulkintomis liofilizuotomis vyšniomis. Laikome šaldytuve. Rekomenduojame suvartoti per 4 dienas.

