

# Deser to podstęp!



Aurora w poszukiwaniu ludzi, smaków i smaczków

Czy ktoś, kto zawodowo zajmuje się żywieniem terapeutycznym, może napisać książkę z przepisami na desery? Czy znajdziemy w niej recepturę na tiramisu? I czy deser w ogóle może być zdrowy?

Zacznijmy od tego, że każde danie i każdy deser mogą być zdrowe. Zdrowe, czyli surowe, takie, jakimi podała je człowiekowi natura. Tak twierdzi autor ideologii „tera” – kucharz Irek Ciara.

Określenie „tera” jest skrótem od słowa „terapeutyczny”. Jego autor od wielu lat zajmuje się układaniem diet dla ludzi chorych, zwłaszcza cukrzyków. Nauki pobierał u słynnego nowojorskiego fizjologa żywienia, Davida Jubbsa, pracując w kuchni w jego Jubb's Longevity. Stąd wie, które produkty leczą dane choroby. Używa tych najlepszych, nieco zapomnianych albo jeszcze nieodkrytych, jak np. szalwia hiszpańska. Swoje przepisy w pierwszej kolejności testuje na żonie Davinie oraz 2-letnim

synku. Jeśli te spotkają się z pozytywnym oddźwiękiem, publikuje je w czasopismach, na swojej stronie internetowej oraz prezentuje w autorskim programie w telewizji internetowej TagenTv.

## TERAZ deser!

Dlaczego jednak kucharz, którego misją jest przywrócenie zdrowych nawyków Polakom, postawił na desery? Po pierwsze, sam jest łasuchem! Do dziś zachwyca się wypiekami swojej mamy i... próbuje je odtworzyć w wersji „tera”. Udane eksperymenty przeprowadził już z sernikiem, a nawet tiramisu! W dalszej kolejności czekają naleśniki.

Drugim powodem jest łakomstwo pozostałej części ludzkości. Prawie każdy lubi

słodkie! I o ile trudno przekonać kogoś do zdrowego żywienia przy pomocy zimnej zupy ze szpinaku lub marchwi, o tyle każdy skusi się na mus truskawkowy na kruszonce z migdałów i cynamonu. Albo też ciasto z awokado i mango na chrupiących orzechach włoskich. Tym samym deser jest podstępem, który ma sprawić, że najwięksi przeciwnicy zdrowego jedzenia zmienią swoje podejście.

Każdy deser to przemyślana kompozycja wykonywana od podstaw. Jeśli deser jest czekoladowy, w jego składzie na pewno znajdą się surowe ziarna kakaowca oraz kakao. Słodzikiem najczęściej jest stewia lub miód, który – jak twierdzi autor diety – stanowi jeden z najcenniejszych produktów na ziemi. Deser ma być smaczny i słodki.

Przy tym wszystkim ma jednak pomagać, a nie szkodzić.

## Słodko i zdrowo

Można to robić stopniowo. – Wystarczy włączyć do swojej normalnej diety „tera-desery”, by poczuć poprawę funkcjonowania organizmu! – zapewnia Irek Ciara i wlicza dalsze korzyści. Dzięki temu poprzedni posiłek jest szybciej strawiony. Wyrównuje się poziom cukru w krwi. Sportowcy mogą poprawić swoje wyniki w sporcie. A młodzi ludzie – imprezować całą noc bez większych uszczerbków na zdrowiu.

Irek Ciara myśli zwłaszcza o tych najmłodszych, tworząc kolejne desery bez sztucznych barwników, ulepszaczy i cukru. O ile organizm zdrowego dorosłego człowieka po zjedzeniu kremowego ciasta jest obciążony, o tyle dla dziecka już nawet kawałek mlecznej czekolady może być szkodliwy. Nie wystarczy zatem zamienić ten kawałek mlecznej czekolady na czekoladę gorzką? Terapeutyczne desery Irka Ciary to nie tylko lżejsza wersja tych tradycyjnych. Kucharz zdecydowanie sprzeciwia się nurtowi jedzenia light. W takiej żywności często stosuje się sztuczne słodziki, jak np. aspartam. Zostało dowiedzione, że to substancja kancerogenna. Nawet zwykłe „odtłuszczanie” mleka lub śmietany może być dla wątroby jeszcze większym obciążeniem niż zwykły cukier.

Irek Ciara odcina się też od wielu nurtów, np. takich jak jedzenie wegańskie lub raw food. Nie chodzi tylko o to, by jedzenie było surowe albo na bazie soi, która zdecydowanej większości konsumentów bardziej kojarzy się z gąbczastym, pozbawionym smaku kawałkiem kartonu niż z jedzeniem.

## Nie tylko przepisy

Z tej ideologii powstała książka. Skierowana do wszystkich – zarówno laików, jak i wytrawnych kucharzy, którzy mają ochotę na bezgrzeszne zajadanie się deserami. Znajdziemy tam przepisy proste oraz te bardziej wyrafinowane.

Książka zawiera nie tylko receptury, ale też opis poszczególnych składników, dzięki czemu dobrze zjemy, ale też wzrośnie poziom naszej świadomości. W związku z dużą popularnością kucharza w Stanach Zjednoczonych zostanie ona wydana dwujęzycznie na kilku kontynentach.

Skąd ten rozmach? Idea głosząca, że jedzenie słodczy jest zdrowe, musi spotkać

się z aprobatą! Dzięki tera-deserom, przechodząc na dietę, człowiek nie musi iść na kompromis z własnymi zachciankami. Jest zdrowy i szczęśliwy. Najlepszy dowód na to, że tak rzeczywiście jest, stanowi sam autor książki. Tryskający energią Irek Ciara już zapowiada, że w planach ma kolejną książkę i otwarcie pierwszej restauracji w Polsce serwującej tera-desery! W końcu, jak mawia, życie zaczyna się dopiero po sześćdziesiątce!

## RECEPTURA

### TeraHalvah

TeraHalvah to deser mineralizujący, który jest w stanie uzupełnić niedobory tak ważnych dla naszego ciała minerałów, jak: wapń, cynk, miedź, mangan, selen, magnez, żelazo, fosfor i molibden. Jest to deser o działaniu przeciwzapalnym, wzmacniający tkankę łączną, czyli poprawiający zdrowie naszych kości, stawów i naczyń krwionośnych. Jest też doskonałym źródłem błonnika, witamin, fitosteroli, a w szczególności dwóch unikalnych substancji: sesaminu i sesamoliny z grupy



lignanów, które redukują cholesterol i regulują ciśnienie krwi.

### Składniki:

nasiona sezamu

sól morska

miód

### Przygotowanie

Zblendować sezam na pastę Tahini, przełożyć do miski, posolić i dodać odpowiednią ilość miodu, wymieszać dokładnie dłonią. Deser ten najlepiej serwować lekko ciepły, tuż po przyrządzeniu. ■

