



kielki w ruch!

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Samo zdrowie! Skietkowane nasiona to moc minerałów, witamin, białka i węglowodanów. Można je wykorzystać w **daniach wytrawnych** lub, co niektórych może zaskoczyć, **na słodko**

Niezależnie od tego, czy wolimy produkować kielki sami, czy bez czekania i bez pracy kupić je w sklepie, na pew-

no warto, by trafiły do naszego codziennego menu. Zwłaszcza że sposobów na ich wykorzystanie jest naprawdę wiele i nie musimy ograniczać się

jedynie do sałatek i posypywania kanapek stertą kielkujących brokułów, lucerny, rzeżuchy itd. Świetnym rozwiązaniem jest też gotowa mieszanka do smażenia na patelni.

Niezależnie od pory roku, choć zwłaszcza po zimie, naprawdę warto dostarczyć organizmowi nie-nasyconych kwasów tłuszczowych, wszelkiego rodzaju witamin, makro- oraz mikroelementów, enzymów, białka, a także łatwo przyswajalnych węglowodanów, które rosnące kielki czerpią z ziarna. Tyle na temat wartości odżywczych, a co do smaku, to każdy może sobie dobrać te, które pasują mu najbardziej, od tych delikatnych, po pikantne i gorzkawe. Wybór jest naprawdę spory.

W naszej kuchni zaprezentujemy dziś dwa szybkie sposoby na wykorzystanie kielków w wersji zawijsanej. Jedne na słodko, drugie na słono. Oba dania są w wersji *light*, idealne dla osób ćwiczących. Zachęcamy do wypróbowania przepisów oraz życzymy jak zawsze smacznego i na zdrowie! »«

Sushi z kielkami i miso

(4 porcje; czas przygotowania: około 20 minut)

Sushi:

kilka płatów *nori*
20 dag kielków „na patelnię”



1 awokado
5 dag sezamu
1 łyżka *shiro miso* (jasnego *miso*)

Sos:

1 łyżka melasy z karobu
3 łyżki octu balsamicznego

Sezam miksujemy na proszek, mieszamy go z *miso*, a następnie z rozdrobnionym awokado i mieszaną kielków. Płaty *nori* układamy na bambusowej macie, kładziemy nadzienie i rolujemy. Można tę kompozycję wzbogacić, dodając wasabi i marynowany imbir. Pod koniec zwijsania każdej rolki smarujemy *nori* sosem uzyskanym ze zmieszania

melasy z karobu z octem balsamicznym i kończymy rolowanie. Gdy rolki już są gotowe i *nori* przechwytyło wilgoć z nadzienia, możemy je kroić i serwować.

Słodkie sajgonki z kielkami

(4 porcje; czas przygotowania: około 20 min)

1 opakowanie małego papieru ryżowego
1 banan
1 jabłko
5 dag ziaren stonecznika
2 szklanki różnych kielków, np. brokuła, jarmużu, rzodkiewki, lucerny
3 łyżki melasy z karobu
3 łyżki octu balsamicznego

Jabłko i banan ścieramy na tarce o dużych oczkach, a stonecznik miksujemy na proszek. Następnie zmiksowane ziarna łączymy z melasą z karobu, tworząc w ten sposób rodzaj rzadkiej, stonecznikowej chatwy. Dodajemy owoce oraz kielki, wszystko razem mieszamy i mamy gotowe nadzienie. Papier ryżowy moczymy w wodzie. Gdy zmięknie, nakładamy nadzienie, zawijamy i układamy na półmisku. Do resztki melasy z karobu, która została w szklance, dolewamy ocet balsamiczny i mieszamy, uzyskując w ten sposób sos, w którym maczamy sajgonki przed zjedzeniem.



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutowego programu „Atelier Smaku” www.ateliersmaku.pl