

ХРАНИ АФРОДИЗИАЦИ

ТЕКСТ НАДЯ ПЕТРОВА



X

рани афродизиаци, съблазняване, свещи и розови листенца... Точно така, говорим си за Свети Валентин, влюбени души и как да извлечем максимума от празника. А това неизменно означава да се поста- раем малко повече от обикновено, да приготвим вкусна, здравословна и съблазняваща сетивата ни храна, да се насладим на вечерта. Защото на всеки му е ясно, че интимна обстановка в обкръже- нието на още 20-30 човека не е реална, затова не си и помисляй за ресторант. Ако наистина обичаш човека до себе си – приготви му романтична вечеря.

Но преди да прелистиш броя до примерното меню, ето някои от топ афродизиак храните, които са в сезон и ще ти помогнат вечерта да завърши по най-приятния възможен начин.

СТРИДИ, ХАЙВЕР И МОРСКИ ДАРОВЕ

С други думи казано – всичко, идващо от дълбините на морето, е богато на цинк, а това е един от най-важните минерали за здрава репро- дуктивна система. Цинкът всъщност спомага за либидо- то и на двата пола, увели- чава сексуалното желание. Мисля, че няма две мнения по въпроса – за една истинска романтична вечеря на свещи морските дарове са направо задължителни. Вариантите са: сурови стриди, поднесени с шампанско, ризото с мор- ски дарове или мини сандвичи с хайвер.

ЧИЛИ

Капсаicinът, намиращ се в лютите чушлета, има свойството да раздвижва кръвта, като по този начин стимулира нервните оконча- ния и човек изпитва усеща- нията и допир до кожата по съвсем различен начин. Ставаме по-чувствени.

НЕ СЛУЧАЙНО ЗНОЙНИТЕ ИСПАНКИ ВОДЯТ КЛАСАЦИЯТА ПО СЪБЛАЗНИТЕЛ- НОСТ – ТАЙНАТА ИМ Е В ЛЮТИТЕ ЧУШКИ, КОИТО ДОБАВЯТ ПОЧТИ НАВСЯКЪДЕ.



От основното ястие до шоколада...

Кое то ни води до следващия всепризнат афродизиак – **ШОКОЛАДА**. Натуралният шоколад и истинските кака- ови зърна съдържат в себе си множество съединения, сред които и така нарече- ният „любовен химикал“, който освобождава допамин в централните на мозъка, от- говорни за насладата. Тоест едно блокче истински шоко- лад може да предизвика чув- ство на възбуда, привличане и еуфория, което в случая е много добра идея. Мисля, че разбира намека – шоколадът се сервира последен.

АВОКАДО. Ацтеките нари- чали авокадото „ahuacatl“ или „дървото на тествисите“, а причината се корени освен във формата на самото авокадо и в това, че на дървото обикновено висят по двойки, наподобя- вайки... ами тествиси. Поради същата причина католиче- ските свещеници в Испания намирали плода за изключи- телно обиден и го забранили. Ако това не е достатъчно и имаш нужда от още причини да добавиш авокадото към романтичния си арсенал

от продукти, знай че той е богат на витамин Е, който пък е отговорен за произ- водството на хормоните тестостерон, естроген и прогестерон, които цирку- лират из кръвта и стимули- рат сексуалните отговори на тялото. Намира идеално приложение в салати и леки разядки.

АСПЕРЖИ. Леко странен и недостатъчно познат зелен- чук по нашите ширини, кой- то е толкова богат на калий, витамин В6, витамини А и С, тиамин и фолиева киселина, че увеличава производството на хистамин. Поднеси като основно ястие или гарнитура.

НАР. Един от любимите ми плодове зимно време, който добавям смело към салата си всеки ден. Нарът е мощен антиоксидант, който заздравява стените на кръ- воносните съдове и спомага повече кръв да минава през тях. Тоест действието му в комплект с чилито е не- надминато по отношение на чувствените усещания.

СМОКИНИ. Не са точно в сезон, но сушените смоки-

ни са не по-малко вкусни и съхранявани правилно са не по-малко полезни от пресни- те си събратя. Смокинята е сред най-древните плодове, познати на човечеството, като започнем още с Адам и Ева, които са носили само смокинови листа, минем през твърдението, че смокинята е била най-любимият плод на Клеопатра и стигнем до древна Гърция, където са я смятали за свещен плод и са я асоциирали с любов и пло- довитост. Някои историци стигат дори до извода, че смокиня, а не ябълка е бил забраненият плод в Райската градина, но истината гнес е, че смокинята е богата на минералите желязо и калий, които са жизнено необхо- дими.

МЕД. Божествено сладък, нектарът на Афродита, най-сексуалният афродизи- ак – това са само част от епитетите, които сла- гат на меда. Той е и един от най-разнообразните продукти сред подслади- телите, може да се намери както златен течен мед, така и лепкав гъст с цвят на меласа. Медът всъщност е натурална захар и като такава ни дава огромно количество бърза енергия, необходима ни по време на тежки физически натовар- вания. Другият му плюс е, че може да се използва и сам по себе си, без да се готви или добавя в някои по-засукани рецепти.

АФРОДИЗИАЦИ

ЗА ВЕЧЕРЯ

Какво да приготвиш на любимия човек за Св. Валентин

ТЕКСТ И СНИМКИ НАДЯ ПЕТРОВА

Нутриционистът Надя Петрова е експерт по здравословно хранене с цялостен подход към здравето на човек. Учила е в Канадското училище за натурално хранене и е член на Канадската асоциация CANNP. Green chef към мрежата на Gliving, Надя е и автор на книгите „14 дни детокс“ и „Daily Raw“. Повече информация можете да намерите на www.natureinsider.com/bg.

Вечеря на свещи с любимия човек – предлагам примерно меню, което изисква минимално време в кухнята и съдържа максимален брой афродизиаци. Чувствай се свободен да добавяш нови вкусове, да премахваш тези, които не обичаш и да експериментираш. Всички ястия в менюто ще ти отнемат не повече от 40-50 минути, затова защо пък и да не го приготвите заедно...



Салата от рукола, авокадо и нар

- 1 връзка рукола
- 1 авокадо
- 1/2 чаша зърна от нар
- гресинг от зехтин, тъмно балсамико, хималайска сол и мед



Измий, подсуши и накъсай леко руколата. Разрежи авокадото по средата, извади костилката и нарежи гвете половини на кубчета. Постави върху руколата. Поръси със зърна нар. Разбъркай всички съставки за гресинга в отделен съд и поднеси със салатата, за да може всеки да си добави гресинга директно преди консумация.



Шоколад с чили

- 50 г какаово масло
- 10 г какаова маса
- 50 г мед
- 20 г какао на прах
- По желание чили, ядки и сушени плодове.

Разтопи какаовото масло и какаовата маса в дехидратор или във фурна, като не надвишаваш 45 градуса по целзий за около 30-40 минути. Сложи за малко меда при тях, за да са с еднаква температура. Разбъркай разтопените масла с меда и какаото на прах в метална купа. Излей върху хартия за готвене или във форми за бонбони, поръси с чили, ядки и плодове и прибири в хладилника да стегне. Ако се чувстваш неуверен да приготвиш домашен шоколад сам – купи качествен натурален шоколад, разтопи на водна баня, като не позволяваш на водата на кипне. Разлей в различни форми за бонбони, поръсвайки леко с чили на прах.



Предястие с хайвер

- черен хляб със смокини
- хайвер
- сварени пъдпъдъчи яйца
- масло или крема сирене



Поднеси всички съставки в плато, за да може всеки да си сглобява мини сандвичи сам или да си ги разменя с партньора.



Хрункави асперджи

- 1 връзка асперджи
- 2 ч. л. дижонска горчица
- 2 ч. л. зехтин или гхи
- 2 ч. л. тъмно балсамико
- По желание поръси с пармезан или хранителна мая.

Подгреди асперджите в малка тавичка. Разбъркай горчицата, зехтина и балсамикото и залей асперджите със сместа. Поръси с пармезан и запечи във фурната с включен горен реотан за около 20-25 минути.

