



Żegnaj dieto!

Diety cud, których przestrzeganie sprawi, że będziesz szczęśliwa?
Wątpię...

Diety cud, których przestrzeganie sprawi, że będziesz szczęśliwa? Wątpię...

Piszę trochę na przekór pojawiającym się z sezonu na sezon coraz to nowszym sposobom na szczęście. Dotyczą różnych sfer życia takich jak moda, styl życia czy życie rodzinne.

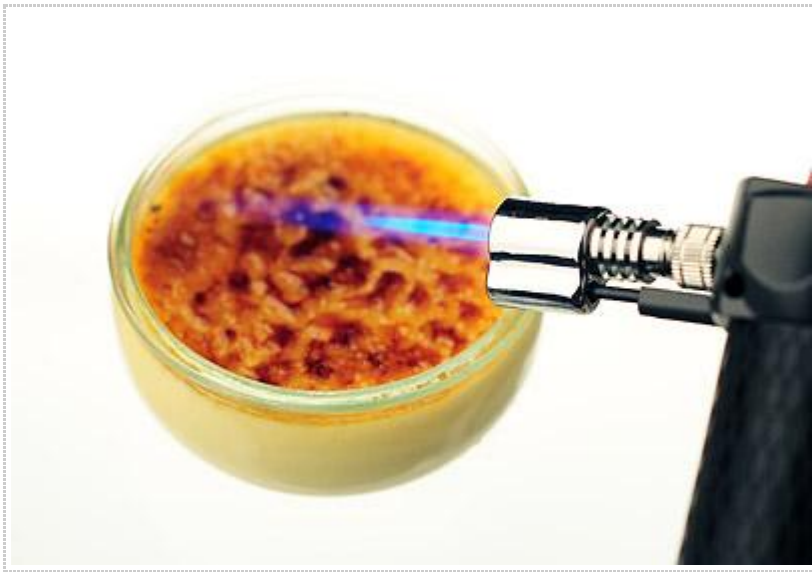
Zapełniają kolorowe czasopisma, ponieważ nieustannie cieszą się zainteresowaniem czytelniczek. Są to tematy, które nigdy się nie kończą: czy dość dobrze wyglądam? Czy żyję zdrowo? Czy jestem interesująca dla mężczyzn?... Pytania i odpowiedzi ciągną się bez końca.

Co sezon są „nowe”, ale są również takie same, nieskończenie nudne.

Jednym z takich „żelaznych” tematów jest dieta i sposób odżywiania. Zawsze możesz w niej coś poprawić i zawsze coś jest „nie tak”. Zawsze też jest ktoś, kto lepiej niż ty sama wie, co masz jeść, kiedy i w jaki sposób. Jeśli, tak jak ja, masz już tego dosyć i chcesz normalnie żyć jedząc to, na co masz ochotę i nie „wariując” zgodnie z wytycznymi tabloidów, czytaj dalej.

Pamiętam jak moja prababcia ucierała mi [kogiel mogiel](#). Jaki pyszny był to deser, jak niecierpliwie na niego czekałam. Był smaczny, wyjątkowy. Teraz sama często sięgam po kubek, wbijam dwa żółtka i ucieram z cukrem moim dzieciom. Uważam, że jest nie gorszy od wykwinnych deserów, elegancko serwowanych na pięknej zastawie...

Poza kogiem mogiem uwielbiam też krem brile (czy raczej [creme brulee](#), bo tak brzmi jego oryginalna nazwa). Też składa się z żółtek i cukru, ale dodatkowo zawiera śmietankę, wanilię i... to, dzięki czemu zawdzięcza swoją nazwę – chrupiącą, przypaloną skorupkę z przypieczonego karmelu. Robienie skorupki to też największa frajda – można przypiec ją w piekarniku, ale najwięcej zabawy jest przy robieniu jej palnikiem gazowym. Ten krem dzięki swojemu pochodzeniu i tradycji można podawać elegancko, można używać go do ozdoby stołu i uświetnienia takich okazji jak romantyczne spotkania i kolacje.



źródło: www.creme-brulee.pl

Moim trzecim przysmakiem są bezy. Kiedy już je zrobię (akurat bezów nie lubię kupować) są najdłużej świeże i kruchusieńkie.

Wszystkie powyższe przysmaki składają się z jajek (tłuszcz zwierzęcy, cholesterol), cukru („biała śmierć”) ewentualnie z dodatkiem tłustej śmietanki. Zawierają nieskończenie wiele kalorii. Są pyszne.

Nie mówię, że jem je codziennie. Przesada mi nie służy – lubię też inne rzeczy ;) Na słodkie desery mam ochotę od czasu do czasu. Ale nigdy ich sobie nie odmawiam i myślę, że to jest ważne. Nie są czymś zakazanym i pożądanym. I choć teraz o nich piszę, nie są też niczym niezwykłym (choć przypominając sobie ostatnie dwa tygodnie jadłam je chyba dwa razy).

Mam nadzieję żyć, jak moja prababcia, prawie 100 lat ciesząc się dobrym jedzeniem. I dobrym zdrowiem! I dobrym humorem!

Ona z całą pewnością popukałaby się w czoło widząc dzisiejszą uwagę poświęcaną „dobrej” diecie.

Licencja: [Creative Commons - bez utworów zależnych](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)