LIBRIS | We know books

CEZAR ELISEI

Dulciuri nevinovate

deserturi curate, simple și natural de dulci

Peste 50 de rețete fără zahăr rafinat

- ingrediente și înlocuiri inteligente
- etichete explicate
- deserturi pentru perioada de realimentare după postul terapeutic

EDITURA REVISTEI
TIMPUL
2026

LIBRIS | We know books

Cuprins

Prefață 7
Ce este dulcele (și de ce ne place atât de mult)? 7
Dulcele nu este dușmanul 9
De ce ne este atât de greu să ne oprim?. 11
Redescoperirea dulcelui 11
Ce este desertul? De ce îl mâncăm la sfârșitul mesei? . . . 12
De ce mai avem, totuși, poftă de dulce? 13
Istoria desertului 14
Antichitatea: fructe, nuci și miere 14
Zahărul schimbă istoria 15
Desertul – un simbol al bogăției 15
Revoluția zahărului 16
Secolul XX: desertul zilnic 16
Desertul ca încheiere simbolică 17
Un desert nevinovat. 17

PARTEA ÎNTÂI
Bazele dulciurilor nevinovate

Ce înseamnă zahăr rafinat?. 21
Ce este, de fapt, zahărul? 21
Formula chimică: $C_{12}H_{22}O_{11}$ 21
Molecula poate fi aceeași. Concentrația nu este. 22
Ce înseamnă „rafinat”?. 22
Zaharuri adăugate 23
Zahărul brun este mai sănătos? 24
Cât zahăr consumăm astăzi?. 25
Ce înseamnă „fără zahăr”? 25
Dulceața nu este același lucru cu zahărul 26
Trei categorii de deserturi. 26
Ce NU înseamnă „fără zahăr”?. 28
Definiția unui „dulce nevinovat” 28
Îndulcitorii naturali. 29
Cum alegem îndulcitorul potrivit? 34
Cum alegem făina potrivită? 41

LIBRIS We know books

Grăsimile bune 42
Chia și inul în locul oului 48
Grăsimea înseamnă și saţietate 49
Ciocolata 50

PARTEA II
Creme și budinci
Budincă de ciocolată cu avocado 67
Cremă de cacao și banane 69
Budincă de chia cu fructe 72
Cremă de vanilie cu lapte de cocos 75
Cremă de mere și scorţișoară 78
Cremă de dovleac 81

PARTEA III
Biscuiți și fursecuri
Biscuiți cu ovăz și banane 87
Biscuiți cu migdale 90
Biscuiți cu cocos 94
Fursecuri cu unt de arahide 97
Biscuiți cu mere 101

PARTEA IV
Prăjituri
Banana bread – chec de banane 107
Negresă cu curmale 111
Chec cu morcovi 115
Prăjitură cu mere 119
Prăjitură cu pere 123
Crumble cu fructe 127

PARTEA V
Torturi
Cheesecake fără zahăr 133
Tort cu iaurt și fructe 137
Tort cu cacao și curmale 142
Tort de morcovi 147
Tort de migdale 151

LIBRIS We know books

PARTEA VI
Deserturi cu fructe
Mere coapte 159
Pere coapte 162
Piersici la cuptor 165
Fructe gratinate 168
Salată de fructe 171

PARTEA VII
Ciocolată, bomboane și dulciuri fără coacere
Trufe cu cacao 177
Bomboane cu cocos 180
Batoane energizante 182
Cuburi cu nuci 185
Praline cu alune 188
Curmale umplute cu nuci și unt de migdale 191

PARTEA VIII
Înghețate
Înghețată de banane 197
Înghețată de mango 199
Sorbet de fructe 202
Înghețată de iaurt 204

PARTEA IX
Dulciuri românești reinterpretate
Colivă fără zahăr 211
Griș cu lapte și curmale 214
Orez cu lapte 217
Plăcintă cu mere 220
Cozonac cu îndulcire naturală 223
Papanași la cuptor 227
Gomboți cu prune 231
Colțunași cu fructe 234

PARTEA X
Deserturi după postul terapeutic
Piure de mere coapte 242
Piure de pere coapte 244

LIBRIS | We know books

Banane bine coapte cu scorțișoară 246
Compot de mere fără zahăr 249
Piure de dovleac copt 252
Piersici coapte 254

PARTEA XI
Etapa următoare – După tolerarea alimentelor simple
Cremă de banane și avocado 261
Budincă de chia foarte fină 264
Cremă de mere și ovăz 267
Orez cu lapte vegetal, discret îndulcit cu curmale 270
Piure de fructe cu iaurt 274

ANEXE
Cum citim eticheta
Zahărul are multe nume 281
Zahăr 281
Dextroză 282
Fructoză 283
Maltoză 283
Maltodextrină 283
Sirop de orez 283
Sirop de agave 283
Sirop de arțar 284
Melasă 284
Miere 284
Nectar de cocos 284
Caramel 284
Suc concentrat de fructe 285
Piure sau pastă de fructe 285
Cum citim rapid o etichetă? 285
Cum înlocuim zahărul! 287
O distincție importantă 288
Locul acestor îndulcitori în carte 289

În loc de încheiere 291
Nota editorului. Desertul ca relație 293

LIBRIS | We know books

Ce înseamnă zahăr rafinat?

Puține ingrediente au schimbat atât de profund alimentația omului precum zahărul rafinat. Astăzi îl găsim aproape peste tot: în prăjituri, băuturi răcoritoare, biscuiți, cereale pentru micul dejun, iaurturi aromate, sosuri și chiar în produse în care nu ne-am aștepta să existe. Tocmai această omniprezență ne face să uităm cât de diferit este zahărul concentrat pe care îl folosim astăzi de dulceața pe care omul a cunoscut-o de-a lungul celei mai mari părți a istoriei sale.

Ce este, de fapt, zahărul?

Din punct de vedere chimic, zahărul alimentar obișnuit este **zaharoza**, o dizaharidă formată din două zaharuri simple:

- o moleculă de **glucoză**;
- o moleculă de **fructoză**.

Formula chimică: $C_{12}H_{22}O_{11}$

În timpul digestiei, enzima zaharază descompune zaharoza în glucoză și fructoză, care sunt apoi absorbite la nivelul intestinului subțire. Glucoza este folosită de numeroase celule ale organismului pentru producerea energiei, în timp ce fructoza este procesată într-o proporție importantă la nivelul intestinului și al ficatului.

Din punct de vedere biochimic, zaharoza nu este o substanță „artificială". Ea există în mod natural în fructe, legume și alte plante, iar organismul nu face deosebirea între o moleculă de zaharoză provenită din sfeclă de zahăr și una aflată într-un fruct. Diferența nu stă, așadar, în molecula însăși, ci în **cantitatea, concentrația și alimentul în care este consumată**.

100 g zahăr alb înseamnă, practic:

- aproape **100 g zaharoză**;
- aproximativ **400 kcal**;
- **0 g fibre**;
- cantități neglijabile de vitamine și minerale.

LIBRIS | We know books

În schimb, **100 g de măr** conțin aproximativ:

- **85 g apă**;
- **10 g zaharuri totale**;
- dintre acestea, aproximativ **2 g zaharoză**, restul fiind în principal fructoză și glucoză;
- **2–3 g fibre**;
- vitamine, minerale și polifenoli.

Așadar, dacă facem comparația **strict după cantitatea de zaharoză**, diferența devine foarte mare:

- **100 g zahăr alb** → aproximativ **100 g zaharoză**;
- **mere** → ar fi necesare câteva kilograme pentru aproximativ aceeași cantitate de zaharoză;
- **pere** → de asemenea, câteva kilograme;
- **banane** → câteva kilograme.

Trebuie să facem însă, o precizare importantă: fructele nu conțin numai zaharoză, ci și glucoză și fructoză. Dacă vrem să comparăm **zaharurile totale**, imaginea este alta:

- **100 g măr** → aproximativ **10 g zaharuri**;
- **100 g pară** → aproximativ **10 g zaharuri**;
- **100 g banană** → aproximativ **12 g zaharuri**.

Pentru aproximativ **100 g de zaharuri totale**:

- mere → aproximativ **1 kg**;
- pere → aproximativ **1 kg**;
- banane → aproximativ **800–900 g**.

Valorile pot varia în funcție de soi și de gradul de coacere al fructului.

Aceasta este diferența pe care trebuie să o reținem: zahărul rafinat ne permite să concentrăm într-o cantitate foarte mică de aliment o cantitate foarte mare de zaharuri, în timp ce fructul aduce dulceața împreună cu apă, fibre și volum, astfel încât pentru a ajunge la cantități similare trebuie să consumăm mult mai mult aliment.

Molecula poate fi aceeași. Concentrația nu este. Ce înseamnă „rafinat”?

Prin rafinare, materia primă obținută din trestia de zahăr sau din sfecla de zahăr trece prin mai multe etape de extracție, purificare, concentrare și cristalizare, până când rezultatul final este un produs alcătuit aproape în întregime din zaharoză. Cu alte cuvinte, dintr-o plantă care conținea apă și numeroși alți compuși se obține un ingredient foarte concentrat, stabil și ușor de folosit.

LIBRIS | We know books

Pe parcursul procesării sunt îndepărtate aproape toate componentele plantei care nu ne interesează pentru obținerea zahărului cristalizat, astfel încât în produsul final nu mai regăsim structura alimentului din care acesta a provenit.

Zahărul alb rafinat conține:

- peste **99% zaharoză**;
- practic **0 g fibre**;
- cantități neglijabile de vitamine și minerale.

Din punct de vedere energetic:

- **1 g zahăr** → aproximativ **4 kcal**;
- **10 g zahăr** → aproximativ **40 kcal**;
- **25 g zahăr** → aproximativ **100 kcal**;
- **100 g zahăr** → aproximativ **400 kcal**.

Zahărul furnizează, așadar, energie la fel ca ceilalți carbohidrați disponibili, însă aproape fără fibre, vitamine sau minerale în cantități relevante. Din acest motiv este folosită frecvent expresia **„calorii goale"**, care nu înseamnă că zahărul nu oferă nimic organismului – oferă energie – ci că această energie vine cu foarte puțini alți nutrienți.

Nu toate zaharurile sunt la fel. În limbajul obișnuit, numim „zahăr" lucruri destul de diferite, iar pentru această carte este important să știm despre ce vorbim, mai ales fiindcă simplul fapt că un zahăr provine dintr-o plantă nu îl face automat echivalent cu zahărul aflat în fructul întreg.

Găsim zaharuri prezente natural în:

- **fructe** – glucoză, fructoză și zaharoză;
- **legume** – diferite cantități de glucoză, fructoză și zaharoză;
- **lapte** – lactoză;
- **unele cereale și alte alimente vegetale** – cantități variabile de zaharuri.

În fructele și legumele întregi, zaharurile se găsesc în structura alimentului, împreună cu apă, fibre, vitamine, minerale și alți compuși naturali. În lapte, lactoza vine împreună cu apa, proteinele, grăsimile și micronutrienții specifici alimentului, dar fără fibre.

Zaharuri adăugate

Sunt zaharurile și îndulcitorii calorici introduși în alimente sau băuturi în timpul preparării ori procesării. Printre cele mai întâlnite se află:

- zahărul alb;
- zahărul brun;
- siropul de glucoză;
- siropurile de glucoză-fructoză;

LIBRIS | We know books

- siropul de porumb;
- siropul de orez;
- siropul de agave;
- melasa;
- zahărul invertit;
- alte siropuri concentrate.

Un lucru merită reținut de la început: **„natural" nu înseamnă automat „fără zaharuri libere"**. Mierea, siropul de agave sau alte siropuri pot proveni din surse naturale și pot suferi grade diferite de procesare, dar zaharurile pe care le furnizează sunt tot concentrate și ușor disponibile. La fel, zaharurile din sucul de fructe nu mai sunt privite nutrițional în același fel ca zaharurile aflate în structura fructului întreg.

Din punct de vedere metabolic, organismul nu citește eticheta și nu este impresionat de faptul că pe ambalaj scrie „natural", „brun", „din agave" sau „nerafinat". Contează **ce zaharuri sunt prezente, în ce cantitate, în ce formă sunt consumate și în ce aliment se găsesc**. De aceea, în paginile următoare nu vom împărți îndulcitorii simplist, în „buni" și „răi", ci vom încerca să înțelegem ce conțin și ce avantaj real, dacă există, aduce fiecare dintre ei.

Zahărul brun este mai sănătos?

O întrebare frecventă este dacă zahărul brun reprezintă o alternativă mai sănătoasă la zahărul alb, mai ales că aspectul lui mai puțin rafinat și prezența melasei îi dau imaginea unui produs mai apropiat de natură. Din punct de vedere nutrițional însă, răspunsul este simplu: **diferența este foarte mică**. Zahărul brun conține melasă și, odată cu aceasta, cantități mici de minerale precum potasiu, calciu, magneziu sau fier, însă valorile sunt prea reduse pentru a transforma zahărul brun într-o sursă importantă de micronutrienți. Pentru a obține din el cantități relevante de minerale ar trebui să consumăm atât de mult zahăr, încât dezavantajul cantității ar depăși cu mult eventualul beneficiu.

Pe scurt:

- **zahăr alb** → aproape integral zaharoză;
- **zahăr brun** → predominant zaharoză + o cantitate mică de melasă;
- **calorii** → foarte asemănătoare;
- **efect metabolic** → foarte asemănător;
- **avantaj nutrițional al zahărului brun** → nesemnificativ la cantitățile obișnuite.

Putem alege zahărul brun pentru gustul și aroma lui, dar nu există un motiv serios pentru a-l considera un zahăr „sănătos".

LIBRIS We know books

Cât zahăr consumăm astăzi?

Dacă în trecut zahărul era rar și scump, astăzi este unul dintre ingredientele cele mai accesibile industriei alimentare, iar problema nu este numai zahărul pe care îl punem noi cu linguriţa în cafea sau într-o prăjitură, ci și cel pe care îl consumăm fără să îl vedem, introdus deja în băuturi, sosuri, cereale, produse de patiserie, iaurturi și numeroase alimente procesate. Organizația Mondială a Sănătății recomandă reducerea **zaharurilor libere** la mai puțin de 10% **din aportul energetic zilnic**, iar o reducere până la mai puțin de **5%** poate aduce beneficii suplimentare.

Pentru o alimentație de aproximativ **2.000 kcal/zi**, aceasta înseamnă:

- **10% din energie** → sub aproximativ **50 g zaharuri libere/zi**;
- **5% din energie** → sub aproximativ **25 g/zi**;
- **25 g zahăr** → aproximativ **6 linguriţe**.

Atenție însă: recomandarea se referă la **zaharuri libere**, nu la toate zaharurile existente în alimente. În această categorie intră zaharurile adăugate de producător, bucătar sau consumator, dar și zaharurile prezente în mod natural în **miere, siropuri, sucuri de fructe și concentrate de suc de fructe**. Zaharurile aflate în fructele și legumele întregi nu sunt incluse aici.

Cantitatea se poate aduna foarte repede. O singură sticlă de **500 ml de băutură răcoritoare îndulcită** poate conține, în funcție de produs:

- aproximativ **50–55 g zahăr**;
- adică aproximativ **10–11 g/100 ml**;
- echivalentul a aproximativ **12–14 linguriţe de zahăr**.

Cu alte cuvinte, o singură sticlă poate depăși pragul de 10% calculat pentru o alimentație de 2.000 kcal și poate furniza de două ori cantitatea corespunzătoare pragului de 5%.

Este important să nu tragem de aici concluzia că zahărul, ca moleculă, este un fel de substanță străină organismului. Glucoza este un combustibil metabolic important, iar carbohidrații pot face parte fără probleme dintr-o alimentație echilibrată. Ceea ce s-a schimbat în alimentația modernă este ușurința cu care putem consuma cantități mari de zaharuri libere, uneori fără să avem măcar impresia că am mâncat ceva dulce.

Diferența dintre un fruct întreg și o băutură îndulcită se vede tocmai aici: ambele pot furniza zaharuri, dar fructul aduce împreună cu ele apă, fibre și micronutrienți și necesită masticație, în timp ce băutura îndulcită permite consumarea rapidă a unei cantități mari de zahăr, cu o saţietate mult mai redusă.

Ce înseamnă „fără zahăr”?

Expresia **„fără zahăr”** a devenit atât de prezentă pe ambalaje, încât poate crea impresia că lucrurile sunt foarte simple: dacă scrie „fără zahăr”, produsul nu conține

LIBRIS | We know books

nimic dulce care să ne intereseze din punct de vedere metabolic. În realitate, trebuie să facem diferența între mai multe formulări, pentru că ele nu înseamnă același lucru.

„Fără zahăr" și **„fără zahăr adăugat"** sunt două afirmații diferite.

Un produs **„fără zahăr adăugat"** poate conține în continuare zaharuri prezente în mod natural în ingredientele sale. De exemplu, un produs pe bază de fructe poate fi dulce chiar dacă producătorul nu a adăugat zahăr alb. Un produs **„fără zahăr"** poate, la rândul lui, să aibă gust dulce, deoarece zahărul poate fi înlocuit cu alți îndulcitori, precum poliolii sau îndulcitorii intensivi. De aceea, pe parcursul acestei cărți vom separa clar trei întrebări:

- **Conține zaharuri?**
- **Conține zaharuri adăugate sau libere?**
- **Cu ce este îndulcit?**

Abia după ce răspundem la aceste trei întrebări știm, de fapt, ce avem în față.

Dulceața nu este același lucru cu zahărul

Primul lucru pe care trebuie să-l clarificăm este că **dulceața și zahărul nu sunt sinonime**. Dulceața este o senzație gustativă, percepută atunci când anumite molecule activează receptorii pentru gustul dulce, în timp ce zaharurile sunt o categorie de carbohidrați din care fac parte glucoza, fructoza, zaharoza, lactoza și altele.

De aceea putem avea un desert dulce fără zahăr rafinat și putem întâlni zahăr în produse care nici măcar nu ni se par foarte dulci. Această diferență explică și titlul cărții. *Dulciuri nevinovate* nu înseamnă deserturi din care am eliminat gustul dulce, ci deserturi în care încercăm să obținem această dulceață din ingrediente mai simple, în cantități potrivite și, ori de câte ori este posibil, cât mai aproape de alimentul întreg.

Trei categorii de deserturi

Pentru ca lucrurile să rămână clare de la început până la ultima rețetă, vom împărți deserturile din această carte în trei categorii.

1. Deserturi fără zahăr adăugat

Nu folosim zahăr alb sau brun și nici miere ori siropuri pentru a îndulci preparatul. Dulceața provine din ingredientele folosite în rețetă, de exemplu:

- banane;
- mere;
- pere;
- alte fructe coapte;
- dovleac;
- cartof dulce;
- curmale și alte fructe uscate, acolo unde rețeta le folosește.

Aceasta este categoria care se apropie cel mai mult de filosofia cărții: **folosim dulceața pe care ingredientul o are deja**.

LIBRIS We know books

Există însă o precizare importantă. „Fără zahăr adăugat" nu înseamnă **„fără zaharuri"**. O banană, o curmală sau o stafidă conțin zaharuri în mod natural, iar fructele uscate le conțin într-o formă mult mai concentrată decât fructele proaspete. Prin urmare, și cantitatea lor contează.

2. Deserturi îndulcite cu ingrediente dulci concentrate

În această categorie intră preparatele în care folosim, în cantități moderate:

- miere;
- sirop de curmale;
- sirop de arțar;
- melasă.

Aceste ingrediente pot avea origini și grade de procesare diferite și unele pot păstra cantități mici de minerale sau alți compuși, însă nu trebuie confundate cu fructul întreg. Ele furnizează **zaharuri concentrate**, iar mierea și siropurile intră în categoria zaharurilor libere.

De aceea, regula este simplă:

Natural nu înseamnă nelimitat.

O lingură de miere nu devine apă pentru organism numai pentru că vine din stup, după cum un sirop nu încetează să fie o sursă concentrată de zaharuri numai pentru că provine dintr-un fruct sau dintr-un arbore.

3. Deserturi cu aport redus de zaharuri

Există situații în care se dorește reducerea importantă a zaharurilor, inclusiv din considerente medicale individuale, iar pentru asemenea rețete pot fi folosiți îndulcitori care furnizează puține sau chiar deloc zaharuri.

Printre aceștia se numără:

- **eritritolul**;
- **stevia**;
- **zaharina**;
- **xilitolul**;
- **aluloza**, acolo unde utilizarea ei este autorizată și produsul este disponibil.

Acești îndulcitori nu sunt echivalenți între ei. Au origini, puteri de îndulcire, efecte digestive și metabolice diferite, iar faptul că un produs nu conține zahăr nu înseamnă automat că poate fi consumat fără limită.

În cazul **xilitolului**, trebuie cunoscută și o precauție practică foarte importantă: este extrem de toxic pentru câini, chiar în cantități relativ mici, astfel încât produsele care îl conțin trebuie păstrate în locuri inaccesibile animalelor.

Pentru orientare, vom folosi în carte această regulă simplă:

Fără zahăr adăugat → dulceața vine din alimentele folosite.

Îndulcit natural → folosim miere sau siropuri, dar în cantități moderate.

Redus în zaharuri → putem apela la îndulcitori alternativi, atunci când există un motiv pentru aceasta.

Niciuna dintre aceste etichete nu face singură un desert sănătos. Contează întotdeauna **ingredientele, cantitatea și frecvența consumului**.

LIBRIS | We know books

Ce NU înseamnă „fără zahăr"?

Un produs nu devine automat sănătos doar pentru că pe etichetă scrie **„fără zahăr"**. Această mențiune ne spune ceva despre conținutul de zahăr, dar nu descrie întreaga valoare nutritivă a alimentului. Un produs „fără zahăr" poate conține, de exemplu:

- făină foarte rafinată;
- cantități mari de grăsimi;
- grăsimi hidrogenate sau parțial hidrogenate, acolo unde sunt utilizate;
- numeroși aditivi;
- arome și coloranți;
- cantități mari de îndulcitori;
- multe calorii într-o porție mică.

Prin urmare, **„fără zahăr" nu înseamnă „fără calorii" și nici „sănătos fără limită"**.

Același lucru este valabil și pentru deserturile pregătite acasă. Putem elimina complet zahărul alb dintr-o prăjitură, dar dacă folosim cantități foarte mari de curmale, fructe uscate, miere, siropuri, nuci sau unturi de nuci, rezultatul poate rămâne foarte concentrat energetic. Ingredientele pot fi bune, dar cantitatea continuă să conteze. Absența zahărului rafinat nu înlocuiește echilibrul.

Definiția unui „dulce nevinovat"

În această carte vom numi **dulce nevinovat** un desert construit după câteva principii simple:

1. **Nu conține zahăr rafinat.**
2. **Folosește ingrediente cât mai simple și cât mai puțin procesate.**
3. **Își obține dulceața, pe cât posibil, din alimente integrale**, precum fructele proaspete sau uscate, iar atunci când sunt folosite ingrediente dulci concentrate, acestea sunt adăugate cu măsură.
4. **Nu oferă numai energie**, ci poate aduce și fibre, proteine, grăsimi nesaturate, vitamine, minerale sau alți compuși prezenți în ingredientele folosite.
5. **Rămâne desert.** Se consumă cu măsură, în cadrul unei alimentații echilibrate, fără ca eticheta de „sănătos" să devină o justificare pentru exces.

Acest ultim principiu este important. O prăjitură făcută din curmale, nuci și cacao poate avea ingrediente foarte bune și totuși nu devine, prin aceasta, un aliment pe care trebuie să îl mâncăm fără măsură. În cele din urmă, **„fără zahăr" nu este obiectivul acestei cărți**. Obiectivul este să găsim o formă mai bună a desertului, în care gustul dulce rămâne o plăcere, dar nu acoperă toate celelalte gusturi, iar ingredientele

LIBRIS | We know books

Banana bread – chec de banane

Banana bread este una dintre cele mai cunoscute prăjituri de casă pe bază de banane și a devenit populară mai ales pentru că transformă fructele foarte coapte, pe care altfel am fi tentați să nu le mai folosim, într-un chec moale, umed și aromat. Dulceața vine din bananele bine coapte, făina de ovăz și spelta integrală construiesc structura, iar nucile aduc gust și contrast de textură.

Rezultatul trebuie să fie **moale și umed, dar nu cleios sau necopt în centru.**

Informații

Timp de preparare: 15 minute
Timp de coacere: aproximativ 45–55 de minute
Timp de răcire: minimum 30 de minute
Dificultate: ușoară
Cantitate: 1 chec, aproximativ 10 felii

Fără zahăr rafinat
Fără lactate, dacă se folosește lapte vegetal
Conține gluten, deoarece făina de speltă este o făină de grâu.

Forma potrivită

Pentru această cantitate recomandăm o formă de chec de aproximativ:
25 × 11 cm, cu mici variații în funcție de model. Dacă forma este mai mică și mai înaltă, checul va avea nevoie de mai mult timp în cuptor. Dacă este mai mare și compoziția formează un strat mai jos, se va coace mai repede.

Ingrediente

Pentru 1 chec:

- 4 banane foarte bine coapte, aproximativ **400–450 g pulpă fără coajă**;
- 150 g făină de ovăz;
- 100 g făină integrală de speltă;
- 2 ouă;
- 60 ml ulei de măsline extravirgin cu aromă delicată sau ulei de cocos topit;
- până la 80 ml lapte de migdale sau alt lapte vegetal neîndulcit;
- 1 linguriță extract natural de vanilie;

LIBRIS | We know books

- 1½ linguriță praf de copt;
- 1 linguriță scorțișoară Ceylon;
- un praf de sare;
- 60 g nuci tocate grosier.

Opțional, pentru deasupra:

- 1 banană suplimentară, tăiată pe lungime;
- câteva nuci;
- fulgi de ovăz;
- migdale feliate;
- puțină scorțișoară.

Banana folosită deasupra **nu este inclusă în cele patru banane din aluat**.

Mod de preparare

1. Pregătiți cuptorul. Preîncălziți cuptorul la **180°C**. Tapetați forma de chec cu hârtie de copt, lăsând hârtia puțin mai înaltă pe două dintre laturi, pentru a putea scoate checul ușor după coacere.

2. Pregătiți bananele. Cântăriți aproximativ 400–450 g de pulpă și zdrobiți-o foarte bine cu furculița. Nu este nevoie să obțineți un piure perfect. Câteva bucățele foarte mici de banană pot rămâne în compoziție.

3. Adăugați ingredientele umede. Peste banane puneți ouăle, uleiul și vanilia. Adăugați pentru început aproximativ **50 ml de lapte vegetal**, nu toată cantitatea. Amestecați până când compoziția este omogenă.

4. Pregătiți ingredientele uscate. Într-un alt bol amestecați:

- făina de ovăz;
- făina integrală de speltă;
- praful de copt;
- scorțișoara;
- sarea.

Amestecarea separată ajută praful de copt să se distribuie uniform în aluat.

5. Uniți cele două compoziții. Adăugați ingredientele uscate peste cele umede și amestecați cu o spatulă numai până când făina nu mai este vizibilă. **Nu amestecați excesiv.** Spelta conține gluten, iar amestecarea îndelungată poate face checul mai dens decât ne dorim.

6. Verificați aluatul. Compoziția trebuie să fie:

- groasă;
- umedă;
- ușor de întins cu spatula;
- suficient de fluidă pentru a cădea lent de pe lingură;
- nu lichidă.

Dacă este prea densă, adăugați treptat restul de lapte vegetal, câte **1 lingură**. Este posibil să nu fie nevoie de toți cei 80 ml. Bananele diferă mult în ceea ce privește cantitatea de apă.

7. Adăugați nucile. Încorporați cele 60 g de nuci tocate, păstrând câteva pentru suprafață dacă doriți.

8. Puneți în formă. Turnați aluatul în forma pregătită și nivelați ușor suprafața. Dacă folosiți banana decorativă, tăiați-o pe lungime și așezați cele două jumătăți deasupra, cu partea tăiată în sus. Nu apăsați banana adânc în aluat.

LIBRIS We know books

9. Coaceți. Introduceți forma în cuptor și coaceți aproximativ **45–55 de minute**. Începeți verificarea după 45 de minute.

Cum știm că este copt? Checul este gata când:

- suprafața este bine rumenită;
- centrul este stabil la atingere;
- marginile încep ușor să se desprindă de formă;
- o scobitoare introdusă în centru iese **fără aluat crud**.

Pe scobitoare pot rămâne câteva firimituri umede. Este normal pentru un banana bread. Dacă suprafața se rumenește prea repede, dar centrul nu este încă făcut, acoperiți lejer partea de sus cu hârtie de copt sau folie de aluminiu și continuați coacerea.

10. Răciți. Lăsați checul aproximativ **15–20 de minute în formă**, apoi scoateți-l cu ajutorul hârtiei de copt și transferați-l pe un grătar. Așteptați cel puțin încă **15–20 de minute** înainte de feliere. Pentru felii foarte curate, lăsați-l să se răcească complet.

De ce nu îl tăiem fierbinte? Imediat după coacere, interiorul este încă foarte moale și plin de abur. Dacă tăiem checul atunci:

- miezul se poate tasa;
- feliile se pot rupe;
- interiorul poate părea mai necopt decât este în realitate.

Răcirea face parte din rețetă.

Valori nutriționale orientative

Pentru **1 felie din 10**, fără banana și celelalte ingrediente opționale de deasupra, valorile vor depinde de greutatea bananelor, de ulei și de laptele vegetal folosit.

Variante

Cu ciocolată. Adăugați 50 g ciocolată neagră cu minimum 85% cacao, tăiată în bucăți mici. În această variantă, checul poate conține o cantitate mică de zahăr adăugat, proveńit din ciocolată.

Cu afine. Încorporați 100 g afine proaspete sau congelate. Dacă folosiți afine congelate, **nu este nevoie să le dezghețați**. Încorporați-le la final, cu mișcări scurte, pentru a nu colora tot aluatul. Checul poate avea nevoie de câteva minute suplimentare de coacere.

Cu mere. Înlocuiți aproximativ **100–120 g din cantitatea de banană** cu aceeași cantitate de măr ras. Nu înlocuiți pur și simplu „o banană", deoarece dimensiunea fructelor diferă mult. Mărul va face gustul mai proaspăt și poate modifica ușor umiditatea aluatului.

Cu nuci pecan. Înlocuiți cele 60 g de nuci cu **aceeași cantitate de nuci pecan** tocate.

LIBRIS | We know books

Cu portocală și nuci. Adăugați coaja fin rasă de la ½ portocală. Se potrivește foarte bine cu banana, scorțișoara și nucile.

De reținut!

Cântăriți bananele fără coajă. Pentru un chec, precizia este mai importantă decât la o cremă sau budincă.

Folosiți banane foarte coapte. Coaja pătată sau chiar foarte brună nu este o problemă dacă fructul este sănătos; tocmai aceste banane sunt mai potrivite pentru chec.

Nu adăugați tot laptele de la început.

Nu amestecați excesiv după adăugarea făinii.

Nu deschideți inutil cuptorul în primele 30–35 de minute. Checul are nevoie de timp pentru a-și forma structura.

Nu așteptați o scobitoare perfect uscată. Căutăm absența aluatului crud.

Lăsați checul să se răcească înainte de feliere.

Ulei de măsline sau ulei de cocos?

Ambele variante funcționează, dar rezultatul este ușor diferit.

Cu ulei de măsline:

- checul rămâne moale și umed;
- alegem un ulei cu aromă delicată;
- gustul poate căpăta o notă discret fructată.

Cu ulei de cocos:

- textura devine ceva mai fermă după răcire;
- poate apărea o aromă discretă de cocos;
- dacă uleiul este solid, trebuie topit și apoi, lăsat puțin să se răcorească înainte de folosire.

Alegerea ține, în primul rând, de gust și de textura dorită.

Cum îl păstrăm?

Banana bread este un chec umed și trebuie păstrat ca atare. După răcirea completă:

- acoperiți-l bine sau puneți-l într-un recipient închis;
- la temperatura camerei, într-un loc răcoros, este preferabil să fie consumat repede;
- pentru **3–4 zile**, păstrarea la frigider este mai sigură și menține mai bine prospețimea;
- poate fi congelat în felii individuale.

Pentru congelare, separați feliile cu hârtie de copt. Astfel, puteți scoate exact cât aveți nevoie. O felie rece poate fi încălzită foarte puțin înainte de servire.

De ce este un dulce nevinovat?

Întreaga dulceață a rețetei de bază provine din bananele bine coapte. Nu adăugăm zahăr, miere sau sirop, iar combinația dintre ovăz și speltă integrală aduce mai

LIBRIS | We know books

multe fibre decât o rețetă realizată exclusiv cu făină albă. Nucile contribuie cu grăsimi predominant nesaturate, proteine și minerale, iar banana nu este folosită numai ca îndulcitor: ea dă și umiditate, aromă și o parte importantă din structura checului. Aceasta este, de fapt, una dintre cele mai bune lecții ale acestei rețete: **un ingredient bun poate îndeplini mai multe funcții deodată.**

Cum îl servim?

Banana bread este suficient de aromat pentru a fi servit simplu. O felie poate fi însoțită de:

- iaurt natural;
- unt de migdale;
- câteva nuci;
- fructe proaspete;
- crema de cacao și banane;
- cafea;
- ceai;
- lapte.

Dacă îl servim la micul dejun și dorim o masă mai consistentă, îl putem combina cu iaurt și câteva fructe, în loc să mărim pur și simplu porția de chec. Este foarte bun și a doua zi, când umiditatea s-a distribuit uniform, iar aromele de banană, nucă și scorțișoară s-au legat mai bine. **Un banana bread bun nu trebuie să aibă gust de zahăr cu banane. Trebuie să aibă gust de banane.**

Negresă cu curmale

Intensă, umedă și cu gust profund de cacao, această negresă folosește curmalele atât pentru dulceață, cât și pentru textura densă a miezului. Făina de ovăz construiește structura, nucile aduc contrast, iar cacao trebuie să rămână aroma dominantă. Negresa corect coaptă nu este nici uscată, nici lichidă în centru. Trebuie să fie **fermă la margini și umedă, dar legată în interior**.

Informații

Timp de preparare: 20 de minute
Timp de hidratare: 15 minute
Timp de coacere: aproximativ 30–35 de minute
Timp de răcire: minimum 1 oră
Dificultate: ușoară
Cantitate: 12 felii

Fără zahăr rafinat
Fără lactate, dacă se folosește lapte vegetal
Poate fi fără gluten, dacă se folosește ovăz certificat fără gluten

Tava potrivită. Pentru această cantitate recomandăm o tavă pătrată de aproximativ: **20 × 20 cm.** Dacă tava este mai mare, negresa va ieși mai subțire și se va coace mai repede. Dacă este mai mică, stratul va fi mai gros și timpul de coacere va crește.