

AFRODYZJAKI. Kuchnia skłaniająca do amorów

Kolacja dla dwojga

Wiara w tajemną moc afrodyzjaków liczy sobie tysiące lat. I nawet jeśli nie ma naukowych dowodów na erotyczną wartość odżywczą szparagów, nic nie stoi na przeszkodzie, aby dodać trochę pikanterii walentynkowej kolacji we dwoje.

Kuchnia miłosna nie obejdzie się bez przypraw. Szafran, pietruszka, cynamon, gałka muskatołowa, goździki, kolendra, szalwia, imbir... wszystkie rozgrzewają i wzmagają vitalność. Szczególnie imbir zasługuje na uwagę, gdyż pobudza produkcję seksualnych hormonów.

Skłaniające do amorów

Starożytni Grecy uprawiali sztukę łączenia odurzających smaków jedzenia, jego atrakcyjności wizualnej oraz aromatów, ku chwale bogini miłości, Afrodycie. Stąd właśnie wzięła się nazwa afrodyzjaków czyli produktów, którym przypisuje się właściwości pobudzające libido i skłaniające do amorów.

Prym wśród erotycznych rozkoszy podniebienia wiodą owoce morza. Ostrygi, małże, homary, krewetki i langusty są stałymi gośćmi na walentynkowych stołach najlepszych restauracji. Wysoka zawartość jodu i fosforu faktycznie może pobudzać zmysły.



for. DODR

Na walentynkowych stołach powinny zagościć ostrygi

Spaghetti z krewetkami i pieczoną papryką

Gustujący w owocach morza mogą skusić się na przykład na spaghetti z krewetkami i pieczoną papryką. W skład tego dania wchodzi afrodyzjaki - krewetki, papryka, cebula, czosnek, chili i szafran.

Składniki: paczka spaghetti, 250 g krewetek tygrysiach, 5 ząbków czosnku, średnia cebula, 2 papryki, 2 pomidory, papryczka chili, sól, pieprz, szafran, pieprz cayenne (jeśli ktoś lubi ostre potrawy) oliwa z oliwek

Całą paprykę wkładamy całą do piekarnika i pieczemy przez około 15 minut w temperaturze 200 °C. W tym czasie, na oliwie z oliwek podsmażamy pokrojoną w drobną kostkę cebulę i czosnek w cienkich plasterkach. Gdy się lekko zarumienią, dodajemy obrane krewetki. Przyprawiamy szafranem i papryczką chili (może być pokrojona drobno lub w większe kawałki, żeby można ją było później wyjąć). Pomidory obieramy ze skórki i kroimy w kostkę, dorzucamy do reszty produktów na patelni i przez chwilę smażyjemy na niewielkim ogniu, aż z pomidorów zrobi się sos. Papryka powinna być już upieczona. Obieramy ją ze skórki i kroimy w paski. Dodajemy do krewetek. Podajemy ze spaghetti (może być również z parmezanem).

Krewetki tygrysie

(Afrodyzjaki: krewetki, chili, czosnek)

Składniki: 250 g krewetek, cała lub pół papryczki chili, 4-5 ząbków czosnku, pieprz, sól, oliwa z oliwek, pęczek natki



for. DODR

Prym wśród erotycznych rozkoszy podniebienia wiodą owoce morza

pietruszki, sok z cytryny (opcjonalnie pół szklanki białego, wytrawnego wina)

Obrane lub nie krewetki płuczemy przez chwilę w zimnej wodzie (w przypadku mrożonych - aż się rozmrożą), następnie skrapiamy je cytryną. Na patelni podsmażamy dużo czosnku pokrojonego w plasterki lub wyciśniętego przez praszkę oraz drobno pokrojoną papryczkę chili. Dosypujemy posiekaną natkę z pietruszki, doprawiamy świeżo zmielonym pieprzem i solimy. Dodajemy krewetki. Na patelnię możemy wrzucić dwa plasterki cytryny, a na koniec dodać pół szklanki białego, półwytrawnego lub wytrawnego wina. Smażymy wszystko około 10 minut (aż krewetki będą miękkie, jeśli są w pancerzykach - smażą się nieco dłużej). Podajemy ze świeżym pieczywem, grzankami lub pomidoro-czosnkowym ryżem.

Krewetki w wersji łagodnej: dodajemy pokrojony w drobną kostkę, obrany pomidor (rezygnujemy z cytryny i wina). Ta wersja jest smaczna z ry-

żem wymieszany z oliwą z oliwek i podsmażonym czosnkiem.

Wersja koperkowa: zamiast natki pietruszki można dodać koperek i smażyć na maśle.

Sałátka krabowa

(Afrodyzjaki: kraby)

Składniki: 250 g mrożonych paluszków krabowych, 2 jajka, 2 cebule, 2 torebki ugotowanego ryżu, sól, pieprz do smaku, stoik majonezu, pęczek koperku

Paluszki rozmrozić, zdjąć folię, pokroić w kostkę, w kostkę kroimy także ugotowane jajka i cebulę. Ryż posolić, popieprzyć, dodać przygotowane składniki, dużo kopru i połączyć z majonezem.

Krewetki z ryżem

(Afrodyzjaki: krewetki, papryka, cebula, seler, czosnek, Tabasco, szafran)

Składniki: 6 pomidorów, 2 cebule, 50 dag krewetek (mrożonych), 40 dag brązowego ryżu, czerwona papryka, natka selera, tymianek, sól, liść laurowy, ząbek czosnku, oliwa (5 łyżek), łyżeczka słodkiej papryki, kilka kropel sosu Tabasco

Zaczynamy od sparzenia i obrania pomidorów ze skórki, a następnie pokrojenia ich w kostkę. Paprykę trzeba oczyścić z nasion i także pokroić w drobną kostkę. Szatkujemy też seler i cebulę. Oliwę podgrzewamy i przez chwilę szklimy wszyst-



Awokado zawierające dużą dawkę witamin wspiera siły vitalne

kie pokrojone do tej pory składniki (oprócz pomidorów) oraz przeciśnięty przez prasę czosnek. Posypujemy wszystko słodką papryką, dodajemy liść laurowy, tymianek, sól, pomidory i skrapiamy to sosem Tabasco. Zostawiamy na ogniu przez piętnaście minut, a na sam koniec dodajemy krewetki i dusimy jeszcze przez pięć minut. Przygotowaną potrawę podajemy na sypkim, brązowym ryżu.

Szybka sałatka

(Afrodyzjaki: kraby, czosnek, chili)

Składniki: paczka paluszków krabowych „Surimi”, 3 ząbki czosnku, sok z połowy cytryny, 20 dag kapusty

pekińskiej, po 3 łyżki ketchupu i majonezu, chili

Paluszki pokroić w plasterki, skropić cytryną, dodać przeciśnięty przez prasę czosnek i pokrojoną kapustę pekińską. Przyprawić ketchupem, majonezem i chili.

Koktajl z krewetek w melonie

(Afrodyzjaki: krewetki, melon)

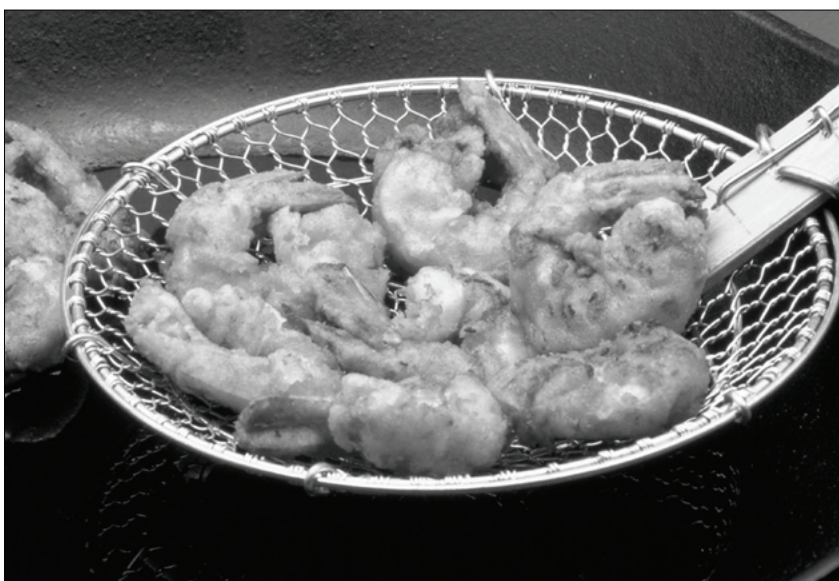
Składniki: szklanka krewetek koktajlowych, dorodny melon (w zależności od upodobań żółty lub zielony), sól, pieprz, sos salsa rosa (majonez zmieszany z łyżeczką ketchupu lub przecieru pomidorowego, opcjonalnie można dodać kilka kropel octu balsamicznego)

Wydrążamy połówkę melona za pomocą okrągłej łyżki, dodajemy krewetki koktajlowe, mieszamy z melonem, polewamy sosem salsa rosa.

Zupa afrodyzjakowa

(Afrodyzjaki: ryba, krewetki, paluszki krabowe, cebula, lubczyk, kurkuma, chili)

Składniki: 4 duże karwatki ryby (np. filet z soli), 6 paluszków krabowych, 12 dużych krewetek, papryczka chili (opcjonalnie słodka papryka, najlepiej upieczona i obrana ze skórki), średnia cebula, włośzczyzna (pokrojony w pałeczki lub starty na tarce seler, marchew, pietruszka i por w talarkach), koncentrat pomidorowy, 4 łyżki oliwy z oliwek



Smażone krewetki tygrysie z chili i czosnkiem

Przyprawy: sól, cukier, kurkuma, pieprz, majeranek, lubczyk, cząber, papryka słodka i ostra, chili/tabasco /pimienta chili sauce

Rybę zalewamy wodą i gotujemy około 10 minut. W tym czasie, na oliwie z oliwek podsmażamy pokrojoną w kostkę cebulę. Gdy się lekko zarumieni, dodajemy do ryby wraz z pokrojonymi warzywami. Gotujemy, aż warzywa będą miękkie. Krewetki obieramy z pancerzyków, paluszki kroimy na kawałki grubości 1 cm. Wrzucamy do zupy. Jeśli ktoś nie lubi paluszków krabowych, nie musi ich dodawać. Przyprawiamy majerankiem, solą, świeżo zmielonym pieprzem, chili, słodką i ostrą papryką, opcjonalnie lubczykiem lub cząbrem. Na koniec dodajemy własnoręcznie zrobiony sos pomidorowy (sos z podsmażonej na oliwie cebuli i pomidorów, doprawiony cukrem, solą i zmiksowany) lub koncentrat pomidorowy z łyżeczką cukru.

Krewetki w cieście piwnym

(Afrodyzjaki: krewetki, papryka sos sojowy)

Składniki: 1,5 szklanki mąki tortowej, 1,5 szklanki jasnego piwa, 12 dużych, obranych krewetek, 2 ziemniaki, 2 czerwone papryki, 12 szparagów, 4 łyżki sosu sojowego, pół szklanki oleju, 1,5 łyżeczki soli

Mieszamy piwo z mąką i solą. Krewetki lekko nacinamy od wewnętrznej strony i delikatnie rozplaszczamy dłonią na desce do krojenia. Obieramy ziemniaki i kroimy w plastry. Na rozgrzany olej partiami wkładamy zanurzone w cieście piwnym krewetki, ziemniaki, paprykę oraz szparagi. Smażymy przez 3 minuty na złoty kolor. Osączamy na papierowym ręczniku i solimy. Podajemy z sosem sojowym.

Seler zamiast krewetek

Owoce morza są w Polsce dość droгим przysmakiem, dlatego warto przyjrzeć się dokładniej warzywom, które również zyskały reputację ci-

chych współników zakochanych.

Karczochy, pory, szpinak i kapusta – wszystkie bogate w witaminę E, pobudzają krążenie krwi, co wpływa na wrażliwość doznań. Prym pośród roślinnych afrodyzjaków wie dzie jednak poczciwy seler. Zawartość witamin i minerałów nadała mu sławę przysmaku relaksującego. Dla amatorów proponujemy zapiekankę z jabłek i selera jako przystawkę.

Zapiekanka z jabłek i selera

(Afrodyzjaki: seler, gałka muszkatołowa, pietruszka)

Składniki: 80 dag selera, 80 dag jabłek typu golden delicjusz, pół litra mleka, ćwierć litra śmietanki 18%, sól, pieprz, 2 szczypty zmielonej gałki muszkatołowej, 2 jajka, 8 dag tartego żółtego sera, kilka gałązek zielonej pietruszki

Seler i jabłka obrać i pociąć w cienkie paski. W garnku podgrzać śmietankę z mlekiem. Dodać seler i gotować 20 minut. Posolić, popieprzyć, dodać gałkę muszkatołową i odcedzić, zostawiając płyn. Rozgrzać piekarnik do 180 °C i natłuścić cztery foremki albo jedną większą. Ubić jajka, dodać starty ser, ugotowane mleko i posiekaną pietruszkę. Ułożyć pasma selera i jabłek w foremkach. Zalać masą jajeczną i piec ok. 40 minut.



Babeczki wypełnione nadzieniem z homara

Bakłażan zapiekany z pomidorami i parmezanem

(Afrodyzjaki: bakłażan zwany gruszką miłości, czosnek, cebula, bazylija, oregano powstałe podobno z oddechu Afrodyty)

Składniki: duży bakłażan, oliwa z oliwek, parmezan, sól, cukier, pieprz, oregano, bazylija, 2 ząbki czosnku, cebula, przetarte pomidory

Bakłażana obieramy, kroimy w małe kostki. Podsmażamy na oliwie z oliwek. Oceniamy sami ile oliwy potrzeba. Ponieważ bakłażan lubi chłonać tłuszcz, musimy uważać, żeby się zarumienił a nie utonął w oliwie. Przekładamy bakłażana do żaroodpornego naczynia.

Sos: podsmażamy cebulę i czosnek na małej ilości oliwy. Dodajemy sos pomidorowy. Doprawiamy go do smaku cukrem, solą, bazylią, oregano i świeżo mielonym pieprzem. Zalewamy bakłażana, posypujemy startym parmezanem i zapiekamy przez około 20 minut w temperaturze 200 °C.

Desery dla zakochanych

Na deser walentynkowy koniecznie musi być coś z aromatyczną czekoladą i pobudzającymi zmysły przyprawami. Afrodyzjaki to na przykład miód, goździki, gruszki, pomarańcze, czekolada czy kakao.

Tarta

z duszonymi gruszkami

(Afrodyzjaki: goździki, miód, nalewki, czekolada, kakao)

Kruche ciasto: 25 dag mąki, 15 dag masła, 2 łyżki cukru, 3 łyżki wody, żółtko
W mące wymieszanej z cukrem siekamy masło, po czym dodajemy żółtko ubite z 3 łyżkami wody. Wyrabiamy ciasto i przechowujemy przez 2-3 godziny w lodówce. Po wyjęciu z lodówki, układamy ciasto na formie do tarty lub w foremkach do babeczek. Możemy pokroić je w plastry, będzie łatwiej się formowało. Pieczemy około 15 minut w temperaturze 150 °C

aż ciasto będzie złocisto-rumiane. Odstawiamy do ostygnięcia.

Nadzienie gruszkowe: 6 dojrzałych gruszek, cukier waniliowy, płaska łyżeczka goździków (stłuczonych w moździerzu), 2 łyżki miodu, 2 łyżki cukru, łyżka mąki ziemniaczanej, kieliszek nalewki śliwkowej (lub wiśniowej, ale niekoniecznie)

Gruszki obieramy, kroimy w kostkę i dusimy na patelni. Dodajemy miód, cukier, cukier waniliowy, nalewkę i goździki. Dusimy aż sok nieco odparuje. Mieszamy mąkę ziemniaczaną z odrobiną wody i zagęszczamy „dżem” gruszkowy. Odstawiamy do wystygnięcia.

Sos czekoladowy: 2 łyżki masła, tabliczka gorzkiej czekolady, pół szklanki mleka, 5 łyżek kakao, dodatkowo 2 łyżki kakao do posypania

W rondelku roztopiamy masło i czekoladę, dodajemy mleko i kakao mieszając, żeby nie zrobiły się grudki i gotujemy, aż sos będzie miał konsystencję przypominającą rzadki mus. Tartę wypełniamy gruszkami i polewamy sosem czekoladowym. Następnie, przez małe sitko posypujemy z wierzchu kakao. Wstawiamy do lodówki.

Caprese z truskawek

To prosta przystawka doskonała do schłodzonego szampana. Truskawki zawierają dużo cynku i same w sobie są pożyteczne, afrodyzjakiem jest też bazylija

Składniki: kula mozarrelli lub małe kuleczki mozarrelli, truskawki, świeżo mielony pieprz, bazylija

Możemy przygotować koreczki nabijając mozarrellę, truskawkę i listek bazylii lub podać, jak tradycyjne caprese, w plasterkach.

Ciasto ze śliwkami

(Afrodyzjaki: czekolada, suszone śliwki)

Biszkopt: 2 łyżki mąki ziemniaczanej, ¼ szklanki cukru, 4 łyżki mąki tortowej, 4 jajka, 2 łyżeczki kakao oraz łyżeczka proszku do pieczenia

Ubić białka z cukrem. Dodać żółtka i mąki, a na końcu kakao i łyżeczkę proszku do pieczenia.

Wstawić do rozgrzanego do 180 °C piekarnika. Piec około 15 minut.



foto: DODR

Dania z karczochów zyskały reputację cichych współników zakochanych

Suszone śliwki kalifornijskie - około pół kilograma zalać gorącą wodą, kiedy napęcznieją odsączyć i skropić rumem.

Masa: pół litra mleka, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, 2 łyżki mąki pszennej, 4 żółtka, ¼ szklanki cukru, kostka masła
W małej ilości zimnego mleka wymieszać mąki i żółtka, wlać do gotującego się mleka z cukrem, zagotować i odstawić. Po wystudzeniu masę budyniową utrzeć z masłem.

Polewa: 2 gorzkie czekolady, pół szklanki mleka, łyżka masła

W ciepłej kąpieli rozpuścić składniki, ale nie gotować. Na upieczony biszkopt wyłożyć masę, ułożyć śliwki i zalać czekoladą.

Kawa, wino, szampan

Wszystkie te smakołyki można popić drinkiem z wódką Campari, której trzeba wlać 40 ml do każdego z koktajlowych kieliszków, dodać soku pomarańczowego i ozdobić plasterkiem tego cytrusa.

Po deserze możemy podać kawę z odrobiną amaretto, miodem i kardamonem, która pobudzi nasze zmysły i doda energii.

Do romantycznej kolacji dobrze jest podać białe lub czerwone wino albo szampana.

Dobór win

Zasady doboru win do potraw są różne w różnych krajach. Nigdzie jednak

nie podaje się trunków do zup, a wina do potraw zakwaszanych octem.

Do przekąsek najodpowiedniejsze są wina wytrawne. Ryby, potrawy z jaj, białe mięsa i chude żółte sery najlepiej komponują się z białym, wytrawnym winem, a kawior z szampanem. Ciemne mięsa, dania z grzybów i tłuste sery podaje się z czerwonym winem wytrawnym.

Drób można popijać białym lub czerwonym winem, choć na wystawnych przyjęciach, do tego typu dań podaje się tylko czerwone, wytrawne wino.

Do deserów można podawać wszelkie wina słodkie a także musujące. Do kawy nie pije się wina lecz koniak, winiak lub likier.

Zarówno czerwone, jak i białe wino wytrawne można zastąpić wytrawnym winem różowym lub szampanem.

Specyficzną grupę trunków stanowią wermuty czyli wina ziołowe. Mogą one być słodkie, słodkogorzkie, i wytrawne. Dwa ostatnie pobudzają apetyt, dlatego podaje się je przed posiłkiem także z tonikiem - jako tzw. aperitif.

Jaka powinna być temperatura podawanego wina? Białe wytrawne i różowe: 8-10 °C, czerwone wino wytrawne: 16-18 °C, wino deserowe: 14-16 °C, wino ziołowe: 12-14 °C. Szampan i inne wina musujące: 6-8 °C. Mocno oziębiać trzeba wina białe, różowe i musujące lekko schładzać, a czerwone wytrawne podawać nie schłodzone. Zawsze jednak lepsze będzie wino nieco chłodniejsze niż zbyt ciepłe.

Win nie należy schładzać zbyt gwałtownie np. w zamrażalniku. Szampan najlepiej trzymać w kubelku wypełnionym lodem z niewielką ilością wody, a białe wino w zimnej wodzie z dodatkiem lodu. Wina najlepiej podawać w szklanych kieliszkach z cienkiego, przezroczystego szkła.

Erwa Wróbel
DODR we Wrocławiu