

# Cel mai sănătos și gustos tort pentru copii

Din 2017 am decis c-a toate zilele de naștere din familie să fie sărbătorite cu **dulciuri sănătoase** pe care să le poată consuma și Felix care are doar 10 luni.

Așa că de ziua iubitei mele soții am decis să experimentez **un tort aproape perfect** ( o să vă explic mai încolo de ce aproape și nu perfect).

Pentru rețetă am decis, din start, ca tortul să fie **raw-vegan** adică și crud și **fără proteină animală** : *lapte, ouă, unt* etc. După aceea am considerat că atât **zahărul care este un drog toxic** cât și *făina din cerelele* trebuie eliminate iar în loc de *cacao* am folosit **puđră de roșcove** pentru proprietățile ei antioxidante și nu numai.

În concluzie tortul este ideal pentru persoanele cu **intoleranță la lactate, gluten ( boala celiacă )** , pentru diabetici în cantitate mică, pentru **vegetarieni și vegani**, pentru persoanele care țin post și pentru orice om de altfel deoarece chiar a fost gustos.

A avut foarte mare succes, nesperat putem spune, având în vedere scepticismul familiei mele pentru produse sănătoase. Chiar taică-miu a mâncat două porții ceea ce este incredibil.

Mă bucur că **copiii l-au mâncat cu foarte mare plăcere** și am primit comenzi și pentru următoarele aniversări.

Felix a mâncat și el dar până la urmă ce nu mănâncă el. ☐

Să trecem și la rețeta de tort folosită.

Ca sursă principală de inspirație am folosit cartea **Ligiei Pop – Diversificarea raw și vegană** o carte foarte bună pentru Felix din care i-am făcut majoritatea rețetelor și le-a mâncat cu plăcere.



Pentru blat am ales **cele mai sănătoase nucifere** posibile din grădina proprie cum se poate spune : **alune de pădure românești** și **migdale românești** sparte cu mânuța mea.

Din punctul meu de vedere **migdalele sunt unul dintre cele mai sănătoase alimente de pe pământ** și ar trebui consumate cât mai mult posibil.

Toți specialiștii indiferent de natura lor le recomandă ca gustarea ideală în orice dietă sau problemă de sănătate.

Despre migdale puteți citi mai multe în articolul dedicat lor ca să nu lungesc foarte mult povestea.

Pe lângă nucifere am folosit ca **îndulcitor** curmale deshidratate din Iran pe care le folosesc de regulă în laptele vegetal. Mult mai gustoase sunt cele proaspete din Tunisia dar acelea sunt de preferat să fie consumate singure pentru a savura gustul lor delicios.

### **Pasul 1 : blatul**

– alune de pădure românești – **170 gr.** (lăsate o oră la înmuiat)

– migdale românești – **150 gr.** (lăsate peste noapte la înmuiat și apoi curățate de pielițe, au ajuns la 200 gr după înmuiere)

– curmale deshidrate fără sâmburi – **170 gr.** ( lăsate la înmuiat o oră)

Toate ingredientele le-am băgat pe rând în robot

iar apoi după ce s-au amestecat bine și aluatul a devenit ușor lipicios l-am întins în forma de tort.



## Pasul 2 : crema de ciocolată

– unt de cocos bio presat la rece – **125 gr.** ( lăsat pe calorifer la topit)

– puđră de roșcove – **100 gr.**

– stafide aurii – **100 gr.** ( stafidele le-am lăsat la înmuiat 2 ore în 50ml de apă după care le-am blenduit până s-a format o cremă dulce)

Untul de cocos topit l-am amestecat împreună cu pudra de roșcove timp de 15 minute până s-a făcut o **cremă de ciocolată** foarte fină iar apoi au fost adăugate și stafidele blenduite.

Toată crema am întins-o peste blat și le-am adăugat la congelator pentru 20-30 minute.



### Pasul 3 : frișca de caju

- caju crud – 250 gr. ( lăsat la înmuiat 2 ore)
- unt de cocos bio presat la rece – 50 gr. ( lăsat pe calorifer la topit)
- zeama de la o jumătate de lămâie
- miere – 50 gr. ( știu c-ați auzit toți mitul cu mierea sub 1 an interzisă dar asta este o poveste pe care o s-o dezvolt mai mult într-un articol separat)
- apă de la filtru – 100 ml

Toate ingredientele au fost introduse în robot până când am obținut o **cremă foarte fină** iar apoi crema am întins-o peste stratul de ciocolată.

În această cremă moale și pufoasă am pus **100 gr.** de vișine decongelate și scurse de zeamă și l-am băgat din nou la congelator pentru 30 de minute.

### Pasul 4 – decorul

- fructe de pădure ( zmeură, mure, coacăze roșii, afine ) – 200 gr.
- fulgi de migdale – fără număr

L-am decorat cu fructele de pădure și fulgii de migdale și l-am lăsat în congelator până la servire.



Cu 20-30 de minute înainte de cântat "La mulți ani"  
l-am lăsat în frigider.



Cel mai mare regret acum este că fiind prins într-un program de **post negru** n-am mâncat și eu o felie.

Acum să-i facem și o mică **analiză nutrițională** că gustos a fost, de mâncat s-a mâncat dar oare este mult mai sănătos decât un tort obișnuit ?

În primul rând să știți că deși vine cu un aport destul de mare de calorii contează și de unde provin aceste calorii.

**Nu poți să compari** 100 de calorii din fructe cu 100 de calorii din crenvurști deși la întocmirea meniurilor prin școli și grădinițe se caută doar obținerea unor valori indiferent de proveniența lor.

### **Valori nutriționale**

Tortul a avut aproximativ **1750 gr.** și **6220 de kcalorii** deci undeva la **370 kcalorii** pe **100 gr.** ceea ce nu este foarte mult dar nici puțin.

Fiind totuși un tort sățios, dens, nu se poate mânca decât o felie destul de mică.

Valori totale și pentru **102 gr.** :

Proteine (117 gr.) – **7 gr.** ( aport bun mai ales că provin din surse sănătoase)

Lipide (463 gr.) – **28 gr.** ( cam multe așa că data viitoare micșorez cantitatea de unt de cocos )

Carbohidrați (521 gr.) – **31 gr.** ( destul de mulți mai ales că tortul a fost dulce deci se poate scade din curmale, stafide cât și din miere )

Fibre (106 gr.) – **6 gr.** ( un aport bun de fibre având în vedere că **torturile din comerț** nu depășesc 2 gr. iar majoritatea au între 0 și 1 gr. )

Zaharuri (322 gr.) – **19 gr.** ( mult deci trebuie neapărat scăzut aportul de zaharuri)

### **Minerale**

Calciu (1342 mg.) – **81 mg.** (9%DZR)

Fier (38 mg.) – **2.28 mg.** (13%DZR)

Magneziu (1604 mg.) – **96 mg.** (27%DZR) – excelent

Fosfor (3015 mg.) – **181 mg.** ( 18%DZR)

Potasiu (6882 mg.) – **413 mg.** (12% DZR)

Sodiu (116 mg.) – **7 mg.** (0.5% DZR) – excelent

Zinc (26 mg.) – **1.56 mg.** (10% DZR)

Cupru (12 mg.) – **0.72 mg.** (28% DZR)

Mangan (19 mg.) – **1.14 mg.** ( 27% DZR)

Seleniu (66 µg. ) – **3.96 µg.** (8% DZR)

## **Vitamine**

Vitamina C (70 mg.) – **4,2 mg.** ( 7%DZR)

Vitamina B1 (2.638 mg.) – **0,15828 mg.** (13% DZR)

Vitamina B2 (2.86 mg.) – **0.1716 mg.** (10% DZR)

Vitamina B3 (17.4 mg. ) – **1.044 mg.** ( 7% DZR)

Vitamina B5 (6.2 mg. ) – **0.372 mg.** ( 6% DZR)

Vitamina B6 (3.38 mg.) – **0.202 mg.** ( 15% DZR)

Vitamina B7 (204 mg.) – **12.24 mg.** ( 41% DZR)

Vitamina B9 ( 391 µg.) – **23.5 µg.** ( 6% DZR)

Vitamina E (67.2 mg.) – **4 mg.** ( 27 % DZR)

Vitamina A (1588 UI) – **95,3 UI** ( 4% DZR)

Vitamina K (121 µg. ) – **7.26 µg.** ( 7% DZR)

## **Aminoacizi esențiali și semiesențiali**

Triptofan (1430 mg.) – **84 mg.** (27% DZR )

Treonina (3800 mg.) – **228 mg.** (25% DZR)

Izoleucina (4311 mg.) – **259 mg.** (22% DZR)

Leucina (8215 mg.) – **493 mg.** (19% DZR)

Lizina (4174 mg.) – **250 mg.** (11 % DZR)

Metiononina (1626 mg.) – **98 mg.** (8% DZR)

Fenilalanina (5435 mg) – **326 mg.** (16% DZR)

Valina (5767 mg.) – **346 mg.** ( 23 % DZR)

Cisteina (1884 mg.) – **113 mg.** (10% DZR)

Tirozina (2707 mg.) – **162 mg.** ( 8% DZR)

Arginina (12996 mg.) – **780 mg.** ( 25% DZR)

Histidina (2853 mg.) – **171 mg.** ( 19% DZR)

Alanina (5548 mg.) – **333 mg.** (50% DZR)



În concluzie tortul se poate îmbogăți cu câteva superalimente gen **spirulina, chlorella, cânepă** etc.

Ne auzim pe **21 aprilie de ziua lui Felix** cu următorul tort raw vegan care sper să fie mult mai sănătos și mai gustos decât acesta.

Spor la preparat de dulciuri sănătoase.



Doamne ajută.