

„Dyktuś” 2013

Energiczna drużynowa Hanusia od dwóch niemalże lat prężnie przewodziła grupie młodziutkich harcerek z Hajnówki. Przed zbliżającym się obozem przetrwania drużna postanowiła zaimponować swoim podopiecznym nienaganną sylwetką i tężyzną fizyczną. Aby pozbyć się puszystego brzuszka, wyhodowanego na chipsach i coli, musiała zmienić codzienną dietę. W kąć więc poszły ciasteczka ponczowe oprószone wiórkami orzechowymi, zmrożony deser lodowy z jeżyn i porzeczek oraz krucha strucla z kandyzowaną skórką z grejpfruta. Nasza bohaterka nie tknęła już więcej żurku na wieprzowinie ani racuszków smażonych w głębokim tłuszczu. Kolejna bomba kaloryczna - pizza z bakłażanem, którą krzepka harcerka konsumowała w towarzystwie uroczego druha Błażeja, to już przeszłość. Po forsownych treningach na bieżni, głównym pożywieniem Hanki stały się przepyszne surówki owocowo – warzywne, homogenizowane twarożki oraz kiełki z rzodkiewki, rzeżuchy i brokułów. Zamiast plotkować na facebooku, nierzadko przesiadywała w kuchni, komponując dania z rzepy, czarnej rzodkwi i brukselki, grillując węgorza lub halibuta. Wszystkie te specjały przyrządzała z odrobiną anyżu, kurkumy, bazylii i czerwonego pieprzu. Łącząc dobre z pożytecznym, uzyskała zamierzony efekt. Na obozie w Węgorzewie okrzyknięto ją mistrzynią zdrowej diety i miss smukłej figury. Druh Błażej nie mógł pohamować szczerego zachwytu.