

Karolina i Maciej Szaciłło

zwierciadło



Zdrowe
i szybkie
dania
do pracy

JEDZ I PRACUJ NAD WŁASNYM ZDROWIEM

PRZECZYTAM.PL

TU
PRZECZYTASZ
ZANIM
KUPISZ!



ZAPISZ SIĘ,

by otrzymywać obszerne fragmenty
najnowszych i najciekawszych
książek.



WEJDŹ NA STRONĘ

www.przeczytam.pl

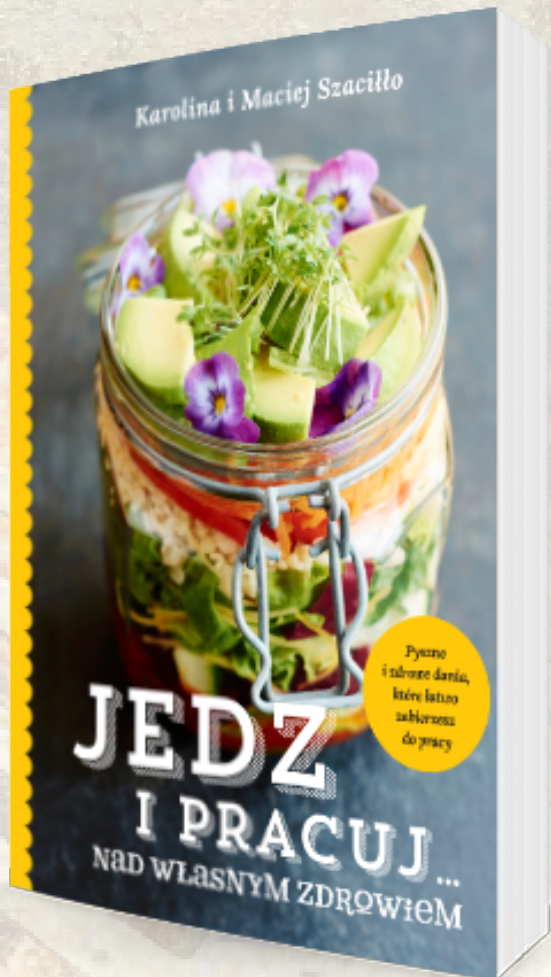
PRZECZYTAM.PL



JEDZ I PRACUJ

NAD WŁASNYM ZDROWIEM

Nie przepłacaj!
Sprawdź,
gdzie i za ile
możesz kupić książkę
drukowaną lub
ebooka.



CHCESZ PRZECZYTAĆ POZOSTAŁĄ CZĘŚĆ KSIĄŻKI?

[kliknij tutaj](#)

**JEDZ
I PRACUJ
NAD WŁASNĄ ZDROWIEM**





Karolina i Maciej Szaciłło

JEDZ

I PRACUJ

NAD WŁASNĄ ZDROWIEM



zwierciadło

SPIŚ TREŚCI



WOŁĘ LICZYĆ WARTOŚCI ODŻYWCZE NIŻ KALORIE... /7

- PRZYGOTUJ SIĘ:** • Co będzie ci potrzebne? 14 • Co może ci się przydać (ale nie jest konieczne)? 14 • Co najlepiej sprawdzi się do przenoszenia jedzenia? 15
- Dlaczego w naszych przepisach nie ma białej pszennej mąki? • Jakich mąk używamy? 16
 - Dlaczego nie słodzimy białym cukrem? 19 • Czym słodzimy? 19 • Czym solimy? 21
 - Jakie tłuszcze stosujemy w kuchni? 22 • Jakich nietypowych przypraw używamy? 24
 - **PRZYGOTOWANIA WIOSENNO-LETNIE** 27 • Domowe masło sklarowane ghee 30
 - Czerwona pasta curry 31 • **PRZYGOTOWANIA JESIENNO-ZIMOWE** 32 • Pikle z dyni, cukinii i papryki 37 • Harissa 39 • Sambar masala • Garam masala 41
 - Zakwas żytni 42 • Kiszone cytryny 43



- MENU WIOSENNO-LETNIE:** • Jak gotujemy w weekendy 46 • Polenta z kaszy krakowskiej z glazurowanymi, młodymi marchewkami 49 • Czekoladowy flan z wiśniami 52
- Pesto z bazylii i migdałów 54 • Ciasto na pizzę, focaccię i orkiszowy chlebek 57
 - Orkiszowa pizza 58 • Gryczana, bezglutenowa pizza 61 • Lekka panna cotta 62
 - Orkiszowa focaccia 65

- DZIEŃ WŁOSKI** 66 • Orkiszowa focaccia z migdałowym pesto 69
- Włoska sałatka z makaronu i pesto 70 • Pralinki „amaretti” 72 • Minestra di farro 75
 - Orkiszowy chlebek 77

- DZIEŃ FRANCUSKI** 78 • Orkiszowe crêpes lub gryczane galettes z dodatkami 81
- Francuska sałatka z zielonej soczewicy 83 • Clafouti z owocami 86
 - Prowansalski tian 89 • Kofy z marchewki 90

- DZIEŃ GRECKI** 92 • Jogurt grecki z orzechami, owocami, miodem i cynamonem 94 • Kofy z marchewki z cytrynowym ryżem i sałatką 95 • Krem sezamowy z owocami jagodowymi 98 • Grecka zapiekanka ze świeżymi ziołami 101
 - Beduińskie placki „aish” 103

DZIEŃ EGIPSKI 104 • Aish z moussaką i dipem na bazie tahiny 107
• Koshari 109 • Blok daktylowo-pistacjowy 112 • Tagine ze szpinaku i koperku 115

DZIEŃ TAJSKI 118 • Tajski pudding ryżowy 121 • Czerwone curry z fasolką szparagową i tofu 122 • Mus malinowy z kremem z mango 124
• Tajskie placuszki kukurydziane z sałatką 127

MENU JESIENNO-ZIMOWE: • Jagłana tarta z ciecierzycą i korzeniem pietruszki 133
• Domowa „bombonierka” 136 • Podpłomyki i chleb żytni 139
• „Gryczotto” z topinamburem i burakami 141 • Florentynki 144
• Bułki do hamburgerów 146 • Burgery z czerwonej soczewicy 147

DZIEŃ AMERYKAŃSKI 148 • Domowa granola z melasą na dwa sposoby 151
• Wegeburgery na 2 sposoby 153 • „Prawie jak snickers” 156 • Chowder z dynią i „wędzonką” 159 • Jagłana tarta tatin 161

DZIEŃ POLSKI 162 • Podpłomyki z pastą „jajeczną” i kielkami 165
• Smażony seler z kaszą gryczaną 167 • Kapuśniak 171 • Masa na muthię 172

DZIEŃ INDYJSKI 174 • Upma 177 • Muthia lub tofu w sosie kokosowym ze szpinakiem 179 • Szafranowy kheer 182 • Zupa sambar 185
• Masa na placuszki marokańskie „harcha” 186

DZIEŃ MAROKAŃSKI 188 • Placuszki marokańskie „harcha” 191 • Chorba z komosą i harissą 192 • Marokańska halawa tamr 194 • Tagine z dyni i słodkich ziemniaków 197
• Warzywa do stir-fry 199 • Masa z fasolki azuki i maku do sajgonek 199

DZIEŃ CHIŃSKI 200 • Congee na dwa sposoby 203 • Stir-fry z warzyw korzeniowych z ogórkiem kiszonym 205 • Sajgonki z fasolki azuki i maku 208 • Thukpa 210



LUNCHE: 212

• Pieczona cukinia w sosie pomidorowym z komosą 213 • Grecka zupa cytrynowa z ryżem i ciecierzycą 216 • Jagłane uttapam z sałatą 218 • Tarta z grillowanymi warzywami i fetą/tofu 221 • Warzywne khadi z kaszą jęczmienną 224
• Dynia po prowansalsku 227 • Szybki stir-fry z brokułą z sezamem 230
• Ryż z czarną soczewicą i grillowanymi warzywami 233 • Placuszki z komosy z sałatką z soczewicy 234 • Grillowane tofu z wędzoną papryką 237



WOLE LICZYĆ

WARTOŚCI ODŻYWCZE NIŻ KALORIE...



„Chciałbym się zdrowo odżywiać, ale pracuję i nie mam czasu gotować” lub „Nie stać mnie na zdrową dietę...” – to tylko część wymówek dotyczących zdrowego odżywiania, które słyszymy od lat. To prawda, że gotowanie i robienie zakupów jest czasochłonne. Można jednak tak zaplanować swój tydzień, aby poświęcając kilka godzin w weekend i godzinę dziennie, przygotować smaczne, proste, szybkie i zdrowe menu na każdy dzień tygodnia. Przekonałam się o tym, pracując kilka lat w korporacji. Szybko się zorientowałam, że jedzenie w stołówkach, barach czy restauracjach, nie tylko nadwyręża mój budżet, ale również zdrowie. Czułam się po nim ciężko, cierpiałam na niestrawność, brakowało mi energii. Postanowiłam własnoręcznie zadbać o zawartość swojego talerza. Okazało się, że wystarczy dobra organizacja i odrobina sprytu. Efekt? Lepsze samopoczucie, koncentracja i wydajność w pracy. Więcej smaku i energii (przy mniejszej ilości kawy), promienna skóra i... mniej kilogramów.

W książce pokazujemy proste, zdrowe i szybkie tygodniowe menu do pracy. Korzystamy z mojego doświadczenia korporacyjnego i umiejętności kulinarnych Maćka. Przedstawiamy dwa modele: wiosenno-letni i jesienno-zimowy. W obu przypadkach używamy sezonowych składników i dostępnych przypraw. Każdy dzień jest tematyczny – poświęcony kuchni wybranego kraju. Mamy więc m.in. Dzień włoski, tajski, indyjski, marokański czy polski. Kierujemy się filozofią gotowania charakteryzującą daną kulturę. Nie trzymamy się kurczowo tradycyjnych przepisów i oryginalnych składników. Stosujemy łatwiej dostępne, często lokalne i zdrowsze zamienniki. Poprawiamy też niedoskonałości dietetyczne, np. w kuchni egipskiej (praktycznie pozbawionej surowizny) dodajemy surówki i kielki. Demonstrujemy kilka wariantów większości potraw (wegański, wegetariański, bezglutenowy etc.). Zachęcamy również do eksperymentowania i odkrycia własnej intuicji kulinarnej. Często wystarczy podmienić jeden składnik, aby uzyskać zupełnie inny smak lub konsystencję. Choć sami od lat nie jemy ryb i mięsa, w niektórych przepisach istnieje możliwość dodania ich do potrawy (np. zamiast roślin strączkowych, w tym tofu, lub jako ekstraskładnik). Zachęcamy jednak do ograniczenia ilości białka zwierzęcego w diecie. W poszczególnych dniach tygodnia znajdują się propozycje na śniadania, lunche, przekąski i kolacje. Całe menu skomponowaliśmy pod nadzorem Hani Stolińskiej, dietetyczki z Instytutu Żywności i Żywienia (IŻiŻ). To ona zadbała o to, aby było odpowiednio zbilansowane. Jest ono również zgodne z najnowszą piramidą żywienia IŻiŻ, u której podstawy znajdują się – uwaga: warzywa i owoce (nie jak do tej pory zboża).

Oboje jesteśmy przekonani, że zdecydowanie lepiej jest liczyć wartości odżywcze (białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i minerały) niż kalorie! Jeśli nie „zajadasz” stresów (jak miałam w zwyczaju) i dostarczasz swojemu organizmowi wszystkich potrzebnych składników (i odpowiednio je wchłaniasz, czytaj: masz dobre trawienie), możesz pożegnać się z niekontrolowanymi napadami głodu! Dlatego w trakcie doboru dań koncentrowaliśmy się przede wszystkim na smaku i zdrowiu, a nie na odchudzaniu. Zaobserwowałam jednak na własnym przykładzie, że efektem ubocznym dobrze zbilansowanej diety (rozumianej jako filozofia odżywiania) jest spadek wagi. Odkąd spotkałam Maćka, schudłam już 25 kg. Jest to długofalowy proces – trwa od ponad 3 lat. Powoli wracam do wagi ze studiów. Wszystko dzieje się spontanicznie – bez wysiłku i przyjemnie. Jeśli chcesz zrzucić kilka zbędnych kilogramów, gotując menu z tej książki, trzymaj się następujących wskazówek. Pomogły mi one bardzo w odzyskaniu równowagi. Po pierwsze wieczorem ograniczałam spożycie produktów zbożowych. Prowansalski tian czy grecką zapiekankę z warzyw jadałam same, bez dodatku kaszy, ryżu, makaronu czy chleba. Ostatni posiłek spożywałam nie póź-

niej niż 3 godziny przed pójściem spać. W ten sposób dawałam organizmowi szansę na strawienie go. Zwracałam uwagę na wielkość porcji. Jadłam powoli, starannie przeżuując każdy kęs. Nie przejadałam się. Zadałam sobie pytanie, czy jem wtedy kiedy rzeczywiście jestem głodna (właściwie) czy może pod wpływem emocji. Starałam się siadać do posiłku spokojna, bo to bardzo poprawia trawienie. Po słodkie dania (jak w tej książce część śniadań lub desery, ale uwaga: również owoce) sięgałam do południa. Dlaczego? W godzinach porannych wątroba najlepiej metabolizuje cukier (w szczególności zawartą w owocach fruktozę). I w końcu najważniejsze – nie głodziłam się, porzuciłam nadmierną kontrolę i zrozumiałam, że jedzenie przede wszystkim powinno być źródłem przyjemności, a nie stresu...

Każde z dań z „Jedz i pracuj nad własnym zdrowiem” możesz zabrać ze sobą do pracy. Ja, zabierając swoje lunchy, opracowałam całą „filozofię pakowania”. Sałatek zawierających zielonolistne nie łączyłam od razu z sosem. Najlepiej osobno zapakować go w pojemniczku i dodać tuż przed zjedzeniem. Ciepłe sosy typu curry, gulasze, zupy razem z ryżem lub kaszą przenosiłam w szerokim termosie (dzięki temu unikałam podgrzewania w niezdrowej kuchence mikrofalowej). Aby ułatwić zabieranie zestawu potraw do pracy przy niektórych daniach podamy wskazówki jak optymalnie je zapakować.

Nie masz czasu na pieczenie chleba, focacci lub robienie pikli? Zrób to, na co masz przestrzeń i... ochotę. Możesz też zamienić kolejność dań i kolację zabrać ze sobą do pracy na obiad. Jednak menu zostało tak ułożone, aby kolacja była lekka – najczęściej nie zawiera dużej ilości zbóż czy roślin strączkowych. Choć codziennie podajemy przepis na słodką przekąskę, po konsultacji z Hanią zalecamy, aby po nie sięgać nie częściej niż 2–3 razy w tygodniu. Każdego dnia zabieraj jednak do pracy świeże owoce! Pamiętaj, że każda, nawet niewielka pozytywna zmiana żywieniowa jest ważna. Wystarczy zastąpić biały rafinowany cukier lub mąkę innym, zdrowszym zamiennikiem (np. melasą czy słodem, a w przypadku mąki – orkiszową lub gryczaną), aby poczuć różnicę. W rozdziale „przyGOTUJ się” opisujemy więc zdrowe mąki, zboża, substancje słodzące i przyprawy. Podajemy ich zastosowanie, właściwości zdrowotne i w przybliżeniu miejsca, gdzie możesz je kupić. Dzielimy się przepisami na pasty, mieszanki przypraw czy pikle, które dadzą niepowtarzalny smak, usprawnią i przyspieszą pracę w kuchni w tygodniu.

Pracujesz w korporacji, na etacie, praktycznie cały dzień spędzasz poza domem? Brakuje ci czasu na gotowanie, a obiad najczęściej jadasz w stołówce, restauracji czy barze szybkiej obsługi? A może sporą część budżetu miesięcznego wydajesz na jedzenie, które ci nie służy i co gorsza często nie smakuje? Jeśli odpowiedź na któreś

z powyższych pytań jest pozytywna, a na dodatek chcesz zadbać o kondycję i zdrowie, „Jedz i pracuj nad własnym zdrowiem” jest książką dla Ciebie. Nieważne, czy mieszkasz samotnie, czy codziennie dbasz o wyżywienie kilkusobowej rodziny.

Po przeczytaniu tego wstępu nadal nie wiesz, czy ta książka jest dla Ciebie? Zastanawiasz się czy Twoje menu jest dobrze zbilansowane? Czy zdrowo się odżywasz? Pamiętam, jak kilka lat temu w gabinecie psychoterapeutycznym zostałam poproszona o prowadzenie dziennika. Miałam zapisywać wszystko, co w danym dniu się wydarzyło. Podobny dziennik prowadziłam kiedyś na prośbę dietetyka. W tym drugim notowałam wszystkie spożyte w tygodniu pokarmy. Jak pokazują badania, osoby, które zapisują to, co jedzą mają o 90% większy sukces w zmianach nawyków żywieniowych i redukcji masy ciała! Ty też możesz wykonać podobne ćwiczenie. W zeszycie zapisz, co danego dnia jadłeś (możesz owo ćwiczenie powtarzać nawet 7 dni). Nie pomijaj nawet najmniejszej przekąski. Następnie swoje zapiski porównaj ze wspomnianą, najnowszą piramidą żywienia Instytutu Żywności i Żywnienia (rysunek poniżej). Wnioski zachowaj dla siebie. Jakikolwiek będzie wynik, pamiętaj, że możesz go w bardzo prosty i przyjemny sposób poprawić...



Co o nowej piramidzie żywienia mówi Hania Stolińska, dietetyczka z Instytutu Żywności i Żywienia?

U podstawy piramidy znajduje się regularna aktywność fizyczna, ponieważ obok zdrowego żywienia pomaga przeciwdziałać rozwojowi wielu chorób przewlekłych. Codziennie około 35–60 minut powinniśmy przeznaczać na jakiś rodzaj aktywności fizycznej. Czego powinniśmy jeść najczęściej? Zdecydowanie warzyw, bo to one znajdują się na samym dole piramidy. W codziennej diecie należy uwzględnić minimum 400 g warzyw. Każda dodatkowa porcja chroni nas przed rozwojem wielu chorób! Dlaczego? Ponieważ zawierają dużą ilość błonnika i antyoksydantów. Obok warzyw są owoce. Ich spożycie ze względu na dużą ilość cukru (fruktozy) w stosunku do tych pierwszych powinno wynosić 1:4. Kolejna grupa produktów w piramidzie to pełnoziarniste produkty zbożowe. Doskonałe źródło energii, żelaza, magnezu, cynku, witamin z grupy B i błonnika. Zboża to niezbędny dodatek do śniadania i obiadu. Tuż za kaszą, ryżem, makaronem, pieczywem i płatkami oraz oczywiście mąką, znajduje się nabiał. A po nim mięso, ryby, jaja i rośliny strączkowe. Spożycie mięsa należy ograniczać do 2 razy w tygodniu! Pamiętajmy jednak, że doskonałym źródłem białka jest fasola, groch, groszek, soczewica, ciecierzycy, bób, soja i jej przetwory, a zwłaszcza fermentowane tofu. Na samej górze piramidy znajdują się orzechy, pestki, owoce suszone i oleje. Roślinne tłuszcze to ważny dodatek do diety, ponieważ dostarczają zbawiennych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, nienasyconych kwasów tłuszczowych (m.in. chroniących nasze serce). Co ciekawe, suszone owoce stały się zamiennikiem typowych słodczy i białego cukru. Solimy jak najmniej, ale stosujemy zioła i przyprawy. To nie tylko bogactwo smaku, ale również silnie działanie przeciwpalne. A co do picia? Woda, woda i jeszcze raz woda, ale również herbata i naturalna kawa w ilości do 5 filiżanek dziennie (filiżanka = 160 ml).

OZNACZENIA SYMBOLI PRZY PRZEPISACH:



potrawa
wegańska



potrawa
bezglutenowa



przy **GOTUJ** się



Czy możliwe jest, aby spędzając ok. 60–80 minut w kuchni dziennie przygotować zdrowe, smaczne i zaskakujące śniadania, obiady, kolacje i desery? Tak, jeśli jesteś Jamiem Oliverem lub masz moce nadprzyrodzone lub odpowiednio się przygotujesz. Pisząc „odpowiednie przygotowanie”, nie mamy wcale na myśli kilkuletniej szkoły kulinarnej uwieńczonej stażem w dobrze prosperującej restauracji. Wystarczy mądrze zaplanowana lista zakupów, odpowiednie sprzęty (np. młynek do kawy lub szeroki termos) i odrobina sprytu. Gotując sobie posiłki do pracy, miałam dobrze zaopatrzoną spiżarnię (w produkty sypkie i takie, które się nie psują). Warzywa i owoce kupowałam codziennie lub raz na dwa dni. Pod ręką miałam zawsze określone mąki (m.in. orkiszowa, gryczana), kasze (komosa ryżowa, jagłana, gryczana, ryż basmati), substancje słodzące (słody, melasy, ksylitol, naturalny miód) i najważniejsze: przyprawy. Na początku mojej kulinarnej przygody z przerażeniem patrzyłam na te wszystkie żółte, czerwone, beżowe czy brązowe „proszki”, czarne kuleczki i dziwnie wyglądające nasionka. Szybko zrozumiałam jednak, że dodatek kurkumy, czarnuszki, czarnej gorczycy czy kminu rzymskiego i cynamonu nie tylko zmienia smak, ale również poprawia moje samopoczucie. Maciek nauczył mnie, jak przygotowywać domowe, korzenne mieszanki i pasty curry. W poniższym rozdziale krok po kroku pokażemy, jak własnoręcznie „skomponować” garam masalę, sambar masalę, tajską czerwoną pastę curry, ale również korzenne pikle i żytni zakwas. Możesz po nie sięgać, nie tylko gotując przepisy z tej książki. Mieszanki przypraw mają bowiem jeszcze jedną zaletę. Są szybkie do przygotowania i łatwe w użyciu. Na dodatek można nawet do dwóch miesięcy przechowywać je w słoiku (najlepiej w ciemnym i suchym pomieszczeniu; później tracą część swojego cennego aromatu), a w przypadku past w lodówce. Kiedy wieczorem wracamy zmęczeni do domu i nie mamy ochoty myśleć, to do garnka wrzucamy kilka prostych składników, odkręcamy wybrany „korzenny” słoiczek i zaczynamy kulinarną wyprawę...



BĘDZIE CI POTRZEBNE?

Waga spożywcza – większość przepisów w „Jedz i pracuj nad własnym zdrowiem” jest podana w przeliczeniu na gramy. W poprzednich książkach odmierzaliśmy objętości za pomocą szklanki, łyżki czy łyżeczki. Takie przeliczenie było jednak często mało precyzyjne i zbyt kłopotliwe dla czytelnika. Cena: ok. 20–30 zł.

Blender ręczny (najlepiej z rozdrabniaczem) – nim zmiksujesz większość sosów, musów, zmielisz orzechy czy suszone owoce, przygotujesz surowe ciasta czy pralinki (np. marokańską halawę tamr czy pralinki amaretti). Cena: ok. 150 zł (bez rozdrabniacza) do 300 złotych.

Elektryczny młynek do kawy – zmielisz w nim na mąkę nieduże ilości kaszy, przyprawy. Potrzebny do przygotowania past i mieszanek przypraw (np. harissa czy czerwona pasta curry). Cena: ok. 60–70 zł.



**MOŻE CI SIĘ PRZYDAĆ
(ALE NIE JEST KONIECZNE)?**

Moździerz – pomoże rozgnieść niewielkie ilości przypraw, np. goździków czy ziarenek pieprzu. Można w nim przygotowywać pasty.

Szybkoobrotowy robot kuchenny z metalowym ostrzem – w nim możesz mielić kasze na mąki, przygotowywać musy, sosy, surowe ciasta, orzechy etc.

Szybkowar – dzięki niemu skrócisz czas gotowania wszystkich strączkowych, np. ciecierzycy do jaglanej tarty z ciecierzycą i korzeniem pietruszki. My nawet namoczoną na noc cieciorę zawsze gotujemy właśnie w szybkowarze.

Żeliwna patelnia – zdrowy zamiennik dla wszystkich patelni pokrytych teflonem. Raz kupiona starcza na całe życie. Im dłużej się jej używa, tym łatwiej się na niej smaży. Na żeliwnej płycie Maciek smaży naleśniki. Dzięki temu może przygotować dużą ilość w krótkim czasie. Żeliwo świetnie nadaje się do grillowania na sucho np. papryki czy cukinii.



NAJLEPIEJ SPRAWDZI SIĘ DO PRZENOSZENIA JEDZENIA?

Szeroki termos obiadowy – korzystałam z takiego przez wiele lat. Utrzymuje temperaturę nawet do 3–4 godzin. Pozwala nie używać szkodliwej kuchenki mikrofalowej.

Plastikowe pojemniki – świetnie nadają się do przenoszenia kanapek, chleba, sałat, słowem wszystkiego, co możesz zjeść na zimno. Sosy do sałatek i dipy zawsze pakowałam w małe pojemniczki. Świetnie sprawdzają się też plastikowe pojemniki lunchowe z przegródkami.



Trójniak lub czwórniak – dobrze sprawdzi się do przenoszenia większych porcji jedzenia. Sama nigdy nie miałam takiej potrzeby, więc nie kupiłam trójniaka. Te z podwójnymi ściankami podobno przez kilka godzin utrzymują temperaturę jedzenia.

Pojemniki bento – w Japonii funkcjonuje cała filozofia komponowania dań na wynos, tzw. bento. Bento ma uwodzić wszystkie zmysły. Ma być kolorowe i ładne. Filozofia spodobała się na Zachodzie. Dziś nawet w Polsce można kupić takie pojemniki. Choć nigdy z nich nie korzystałam, to na pewno ciekawa forma pakowania dań do szkoły czy pracy. Duża liczba przegródek motywuje do przyrządzania zbilansowanych i różnorodnych posiłków.

DLACZEGO

W NASZYCH PRZEPISACH NIE MA BIAŁEJ PSZENNEJ MAKI?

Podobnie jak w przypadku białego, rafinowanego cukru biała mąka jest pozbawiona wszystkiego, co cenne dla naszego organizmu. Ma bardzo wysoki indeks glikemiczny. Na dodatek pszenica została genetycznie zmodyfikowana w celu zwiększenia zawartości glutenu. Kiedyś miała ok. 30% tego białka, a teraz ma aż 90%! Powód? Cele technologiczne – ze względu na klejącą konsystencję. Z tego powodu wiele osób cierpi na jej nietolerancję. Polecamy natomiast stare odmiany pszenicy np. orkisz czy samopszę.



JAKICH MAK UŻYWAMY?

Mąka z ciecierzycy – świetnie nadaje się do panierowania. Wykorzystuje się ją też w kuchni indyjskiej do przyrządzania m.in. smażonych warzyw w cieście. My użyliśmy jej do przygotowania indyjskich parowanych kluseczek – muthi. Zawiera sporo żelaza i białka. Można ją dostać w większości supermarketów. Uwaga: kupując mąkę z ciecierzycy zwróć uwagę, aby była bardzo dobrze zmielona. W przeciwnym razie nie oblepi dobrze produktu i tłuszcz ze smażenia będzie wnikał do potrawy.

Mąka gryczana – była przed laty stałym gościem na polskim stole. Przygotowywano z niej pierogi, pyzy czy kluski etc. Jest jednym z najlepszych zamienników białej, rafinowanej mąki pszennej. Nie zawiera glutenu i ma zwiększoną zawartość żelaza (w porównaniu z innymi mąkami). Ma też dużo magnezu, potasu, krzemu i fosforu. Mąka ta bogata jest w białko i ważne aminokwasy – lizyna (niezbędna w budowie białek i wchłanianiu wapnia, ważna w procesach odpornościowych), tyrozyna, leucyna, izoleucyna, tryptofan (łagodzi stres, pomaga przy depresji, wspomaga serce), arginina, glicyna, prolina, seryna. Pizza na gryczanym spodzie lub gryczane galettes (francuskie naleśniki) – to tylko część przepisów, w których ją wykorzystamy. Dostępna jest



we wszystkich supermarketach. Warto kupować tę z kaszy gryczanej niepalonej – powinna być jasna i nie mieć zapachu palonej gryki.

Mąka orkiszowa – jej walory opiewała już święta Hildegarda z Bingen. Ma właściwości oczyszczające, mnóstwo błonnika i rozgrzewa. My uwielbiamy ją za jej charakterystyczny, lekko orzechowy smak. Co ciekawe, gluten zawarty w tej odmianie pszenicy często nie uczuła nawet osób cierpiących na nietolerancję glutenu. Kaszka manna orkiszowa jest podstawą marokańskich placuszków harcha lub indyjskiej upmy, a z mąki orkiszowej przyrządziliśmy pizzę, focaccię i chlebek. Mąka ta przeważnie występuje w dwóch rodzajach: typ 700 (lekko oczyszczona) i typ 2000 (razowa, z pełnego przemiału). Ta ostatnia ma więcej wartości odżywczych i błonnika. Kupując ten rodzaj mąki, warto zwrócić uwagę, aby była dobrze zmielona. Jest dostępna niemal we wszystkich większych sklepach. Uwaga: nie warto inwestować w orkiszową mąkę ekologiczną, ponieważ orkisz jest z natury zbożem nie wchłaniającym pestycydów.

Mąka żytnia – z naszego doświadczenia wynika, że w wielu przypadkach dieta bezglutenowa może być dietą przejściową, ale nie dietą na całe życie. Jak napisał Paul Pitchford w „Odżywianiu dla zdrowia” nietolerancja glutenu jest związana ze słabym trawieniem. Odstawienie go na jakiś czas poprawia to ostatnie. Tak było w naszym przypadku. Po dwóch latach unikania glutenu do naszej kuchni zawitały orkisz i... żyto. Bez tego zboża nie wyobrażamy sobie szczególnie okresu jesienno-zimowego. Żyto rozgrzewa. Zawiera potas, fosfor, wapń, sód, magnez, siarkę, chlor i witaminy z grupy B. Doskonale nadaje się np. do przygotowania zakwasu chlebowego. Mąka żytnia występuje w 5 rodzajach, z czego 2 najpopularniejsze to: typ 700 i 2000. Ten pierwszy sprawdza się przy pieczeniu jasnego, pytłowego chleba i placków typu aish czy czapati. Z typu 2000 pieczemy ciemny, razowy chleb i podplomyki.

Mąka sojowa – parokrotnie „nadziliśmy się” na pieczywo bezglutenowe przygotowane z wysoko przetworzonych koncentratów mąki z dużą zawartością skrobi. Takie pieczywo nie jest zdrowe, ma wysoki indeks glikemiczny i zawiera dodatki typu guma ksantanowa czy guar. Opracowaliśmy przepis na orkiszowe i gryczane bułki do hamburgerów. Efekt miękkości i puszystości osiągnęliśmy, dodając właśnie mąkę sojową. Można ją jednak zastąpić mąką z ciecierzycy.

Mąka ryżowa – w „Jedz i pracuj nad własnym zdrowiem” używamy niewielkich ilości tej mąki. Choć jest dostępna w większości supermarketów, możesz za-

stąpić ją zmielonym w młynku do kawy ryżem. Wykorzystujemy ją m.in. w wegeburgerach z soczewicy.

Skrobia kukurydziana – używamy jej jako spoiwa i do zagęszczania potraw. Często można zastąpić ją mąką ziemniaczaną. Skrobię kupisz w większości sklepów ze zdrową żywnością i w supermarketach.

DLACZEGO

NIE SŁODZIMY BIAŁYM CUKREM?



Jest oczyszczony ze wszystkiego, co ważne dla naszego zdrowia. Pozbawiony jest melasy, która zawiera błonnik i minerały. Cukier ogranicza przyswajanie witamin szczególnie z grupy B. Po jego spożyciu następuje nagły wzrost stężenia glukozy – hiperglikemia, a następnie nagły spadek – hipoglikemia. To może prowadzić do insulinooporności, a następnie cukrzycy, niealkoholowego stłuszczenia wątroby, zwiększonego poziomu cholesterolu i rozwoju chorób układu krążenia. Cukier, jeżeli nie jest wykorzystany podczas aktywności fizycznej, szybko odkłada się w postaci tkanki tłuszczowej – powoduje nadwagę i otyłość. Przyczynia się do bólów głowy, problemów skórnych, zaburzenia widzenia, zakwaszenia organizmu, problemów ze stawami, próchnicy, wypadania włosów, szybszego starzenia się, zmniejszenia odporności, zaburzenia gospodarki hormonalnej i uszkodzenia nerek. Ma bardzo wysoki indeks glikemiczny – powoduje wyrzut insuliny do krwi. Co w praktyce oznacza, że choć początkowo daje nam energię, tak naprawdę nam ją zabiera. Uwaga: część brązowych cukrów trzcinowych dostępnych w sprzedaży jest też rafinowana i jedynie dla koloru podbarwiona melasą...

CZYM SŁODZIMY?

Ksylitol – to inaczej cukier brzozyowy. Używamy go stosunkowo rzadko, głównie tam gdzie istnieje potrzeba czystego słodkiego smaku (bez charakterystycznej karmelowej nuty, którą mają melasy). Ksylitol nie ulega karmelizacji, ale z drugiej strony nadaje się do deserów o jasnej barwie. Po zmieleniu w młynku do kawy może zastąpić cukier puder. W takiej wersji zastosowaliśmy go np. w przepisie na domową „bombo-

nierkę”. Ksylitol nie tylko nie fermentuje, ale utrudnia rozwój grzybów i drożdży. Ma dwukrotnie mniej kalorii niż cukier. Jednak zbyt duża ilość ksylitolu w diecie sprzyja biegunkom. Dostępny jest w większości supermarketów.

Melasa buraczana – jest to, o ironio!, odpad przy produkcji białego cukru, który ze względu na wysoką wartość odżywczą często służy jako dodatek do paszy dla bydła. Ma mnóstwo witamin, mikroelementów (w tym wysoką zawartość żelaza – polecana przy leczeniu anemii) oraz niższy indeks glikemiczny niż cukier. Ma charakterystyczną ciemną barwę i intensywnie karmelowy smak. Doskonale nadaje się do polewania naleśników, racuchów etc. Nie polecamy kupowania melasy buraczanej w sklepach ze zdrową żywnością, ponieważ jest bardzo droga. Lepiej zamówić ją przez Internet w litrowym słoiku (ze sprawdzonego źródła).

Melasa kukurydziana – dużo jaśniejsza niż buraczana. Pozyskiwana jest przez przetworzenie ziaren kukurydzy na skrobię, którą następnie sprowadza się do postaci syropu. Zawiera 30 g glukozy i ok. 40% maltozy – cukru słodowego zawartego właśnie w melasach, który stanowi 1/3 słodkości białego cukru (sacharozy). Podobnie jak w przypadku melasy buraczanej, najlepiej zamówić ją przez Internet w litrowym słoiku (ze sprawdzonego źródła). Uwaga: melasy kukurydzianej nie należy mylić ze szkodliwym syropem glukozowo-fruktozowym, który jest oczyszczonym i zagęszczonym roztworem cukrów prostych.

Naturalny miód – rozgrzewa i ma mnóstwo wartości odżywczych. Działa bakteriobójczo i jest naturalnym antybiotykiem. Odżywia komórki wątroby. Na dodatek odtruwa organizm. Nie można go jednak podgrzewać, bo traci część swoich dobroczynnych właściwości. W „Jedz i pracuj nad własnym zdrowiem” posłużył nam do przygotowania m.in. greckiego i marokańskiego śniadania. Uwaga: kupując miód warto zwrócić uwagę czy jest w 100% naturalny i bez dodatku cukru.

Słód jęczmienny – ma bardzo podobny aromat i smak do melasy kukurydzianej. Podobnie jak słód ryżowy składa się głównie z maltozy. Zawiera witaminy z grupy B, witaminę PP, wapń, fosfor, potas i sód. Używamy go, podobnie jak melasy buraczanej czy kukurydzianej, do ciast, słodzenia naleśników czy racuchów.

Słód orkiszowy – kolejna złocista substancja słodząca pochodząca ze zbóż. Jak pisze Paul Pitchford w „Odżywianiu dla zdrowia” co najmniej połowę takich „słodziw”

stanowią składniki odżywcze, które można odnaleźć w pełnych ziarnach. Procentowo zawierają one sporą ilość cukrów złożonych, które są trawione o wiele dłużej niż cukry proste. To niweluje gwałtowne skoki poziomu cukru we krwi. Słód orkiszowy wykorzystujemy podobnie jak większość opisanych melas. Dostępny jest w sklepach ze zdrową żywnością.

Słód ryżowy – jest najmniej słodki ze wszystkich wymienionych substancji. Ten produkowany z brązowego ryżu słód jest bogatym źródłem wielu składników mineralnych (m.in. magnezu, żelaza, manganu i cynku). Podobnie jak w przypadku melasy buraczanej, kukurydzianej czy słodu jęczmiennego wykorzystujemy go do polewania naleśników, racuchów, przygotowywania musów, a nawet pieczenia ciast. Dostępny w sklepach ze zdrową żywnością i sprawdzonych sklepach internetowych.

Nierafinowany syrop z agawy błękitnej – w przeciwieństwie do rafinowanego syropu z agawy (który właściwościami przypomina niezdrowy syrop glukozowo-fruktozowy) zawiera enzymy, witaminy, składniki mineralne (w tym żelazo i wapń) oraz błonnik i inulinę. Jest słodszy od cukru. Doskonale nadaje się do słodzenia deserów, w tym ciast. Kupujemy go również w sprawdzonych sklepach internetowych – w litrowych słoikach. Jest jednak droższy od melasy buraczanej czy słodu jęczmiennego.

Syrop klonowy – używamy go dość rzadko ze względu na jego wysoką cenę. Jest on jednak bardzo dobrym zamiennikiem cukru. Z jednego drzewa można rocznie uzyskać nawet 2 litry syropu klonowego! Zawiera sole mineralne, kwasy organiczne i witaminy. W jego skład wchodzi m.in. wapń, magnez, potas, fosfor, mangan, kwas foliowy oraz witaminy z grupy B. Jest zalecany przy zaparciach, antybiotykoterapii. Na dodatek ma odczyn zasadowy. Świetnie nadaje się do polewania naleśników, racuchów etc. Dostępny jest w większości sklepów.

CZYM SOLiMY?



Sól kamienna w postaci bryły – sypka często zawiera tzw. substancje przeciwzbrylające, które łączą się z kwasem solnym w żołądku, wytwarzając cyjanowodór. Podrażnia on błonę śluzową żołądka.

Sól morską nieoczyszczoną (lekko szara) – ta powstająca po odparowaniu wody morskiej zawiera naturalny jod i więcej minerałów niż sól kamienna. Warto wybierać tę lekko szarą, nieoczyszczoną, bo biała jest rafinowana i pozbawiona cennych minerałów.

Sól himalajska (różowa) – nasza ulubiona sól. Ma aż 84 minerały! Łatwo się wchłania, nie podnosi ciśnienia tętniczego krwi i nie powoduje odkładania wody w organizmie. Pomaga również utrzymać równowagę pH. Uwaga: nie nadaje się do kiszenia.

Jakie **TŁUSZCZE** STOSUJEMY W KUCHNI?



Olej kokosowy – ten zimnotłoczony pojawia się zarówno w naszej kuchni, jak i w łazience. Latem stosujemy go jako balsam do ciała (ma właściwości osuszające, wychładzające i odżywcze). W kuchni sięgamy zarówno po olej kokosowy rafinowany (bezzapachowy, świetny do smażenia, curry, dań kuchni tajskiej, ciast etc.), jak i virgin (wspomniany zimnotłoczony) – doskonale nadaje się do surowych deserów m.in. domowej „bombonierki” czy kremu z mango. Olej kokosowy jest bardzo dobrym źródłem kwasu laurynowego, średniołańcuchowego kwasu tłuszczowego, który występuje również w mleku matki. Choć to tłuszcz nasycony, przyspiesza metabolizm i zwiększa naszą odporność. Dostępny w większości supermarketów. Uwaga: pomimo że jest to tłuszcz roślinny, nie powinny go spożywać w nadmiarze osoby z podwyższonym poziomem cholesterolu.

Olej ryżowy – jest to jeden z niewielu olejów roślinnych, który ma bardzo wysoką temperaturę dymienia. Bardzo dobrze sprawdza się więc do smażenia. Sam nie ma smaku, ale jest jego bardzo dobrym nośnikiem. Dostępny w większości supermarketów.

Oliwa z pierwszego tłoczenia – oliwa jest częstym gościem w naszej kuchni. Stosujemy ją zarówno na zimno (do dressingów), jak i do krótkiego smażenia. Kupujemy zawsze tę z pierwszego tłoczenia. Zawiera ona przewagę kwasów Omega-6, więc warto łączyć ją z olejami bogatymi w kwasy Omega-3 np. lnianym, z lnianki czy

rzepakowym. Ponadto oliwa jest korzystna dla serca, obniża poziom złego, a podwyższa poziom dobrego cholesterolu. Obniża też lepkość krwi i ciśnienie tętnicze. Uwaga: nadmierne ilości mogą powodować biegunki.

Olej rzepakowy – ma idealny stosunek kwasów Omega-3 do Omega-6. Okazuje się, że pomimo zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych również nadaje się do krótkiego smażenia. My jednak zawsze stosujemy go na zimno i wybieramy ten w wersji tłoczony na zimno. Świetnie sprawdza się jako końcowy dodatek do zup czy dressingów.

Olej lniany (najlepiej budwigowy) – kolejny olej tłoczony na zimno, który obfituje w kwasy Omega-3 (najczęściej cierpimy na ich niedobór w diecie). Te ostatnie nie tylko spowalniają procesy starzenia, ale również budują układ nerwowy i chronią przed zmianami nowotworowymi. Olej lniany zawsze podajemy na zimno, np. jako dodatek do dressingów czy zup (tuż przed podaniem). Uwaga: należy go przechowywać w ciemnej butelce i w lodówce.

Olej z lnianki (rydzowy) – zdecydowanie częściej sięgamy po ten dziś zapomniany, ale wracający do łask tłuszcz, niż po olej lniany. Dlaczego? Nie tylko zawiera on bardzo korzystny stosunek kwasów Omega-3 w stosunku do Omega-6, ale naszym zdaniem lepiej smakuje. Na dodatek ma właściwości oczyszczające wątrobę. Podobnie jak olej rzepakowy czy lniany, używamy go zawsze na zimno! Był tradycyjnie stosowany na ziemiach polskich do przeprowadzania postów. Dostępny w sklepach ze zdrową żywnością i w niektórych supermarketach.

Masło sklarowane (tzw. ghee) – proces klarowania pomaga pozbyć się cząsteczek białka (kazeiny) i zanieczyszczeń. To sprawia, że ghee może być podgrzewane do wysokiej temperatury i przechowywane nawet przez kilka miesięcy. Nie polecamy kupowania ghee w supermarketach. Zdecydowanie lepiej jest sklarować masło samemu w domu lub skorzystać z tego dostępnego w sklepach ze zdrową żywnością (jest jednak dużo droższe). Jest to tłuszcz nasycony, ale zbudowany z krótkich łańcuchów, dzięki czemu jest zdecydowanie lżej strawny niż inne tłuszcze nasycone pochodzenia zwierzęcego. Masło sklarowane zawiera witaminy A, D, E, kwas linolowy (zapobiega chorobom serca) i kwas masłowy, który pomaga zregenerować nabłonek jelita. Uwaga: dużych ilości masła sklarowanego nie powinny spożywać osoby zagrożone ryzykiem chorób układu krwionośnego.

JAKICH NIETYPOWYCH PRZYPRAW UŻYWAMY?



Asafetyda – jest dobrym rozwiązaniem dla osób, które nie jedzą czosnku lub cebuli. Już niewielka ilość tej żywicy pozyskiwanej z orientalnego drzewa wystarczy, aby nadać daniom charakterystyczny smak i aromat. Na dodatek jest dobrym lekarstwem na niestrawność. Znajdziesz ją w wielu przepisach w „Jedz i pracuj” jako zamiennik wspomnianych czosnku i cebuli.

Czarnuszka – jest naturalnym antybiotykiem, pomaga w leczeniu candidy, chorób skóry i chorób o podłożu autoimmunologicznym. Co ciekawe, w Polsce była kiedyś wykorzystywana do wypieku chleba (posypywano nią skórę). W naszej kuchni pojawia się między innymi jako składnik mieszanki do chleba razowego żytniego lub posypka do pieczonych warzyw. Dostępna jest w każdym dużym supermarkecie, sklepach zielarskich i orientalnych.

Czarna gorczyca – podstawowy składnik ostrych musztard i kuchni indyjskiej. Można ją zastosować na dwa sposoby: lekko podprażyć na sucho, zmielić i dodać do curry w celu uzyskania musztardowego smaku lub podsmażyć na tłuszczu w celu wydobycia orzechowego aromatu. Dostępna jest w sklepach z żywnością orientalną lub zielarskich.

Kardamon – kawa gotowana z kardamonem w małych tygielkach jest jednym z obrazów (i zapachów), które przywieźliśmy ze sobą z Synaju. Kardamon i woda różana są chyba najbardziej charakterystycznymi dodatkami do arabskich i indyjskich słodczy. Kardamon jest lekko rozgrzewający i dzięki temu korzystnie działa na trawienie (m.in. produktów mlecznych; podstawowy składnik chai masala – mieszanki przypraw do indyjskiej herbaty z mlekiem). Dostępny jest w większości supermarketów.

Kmin rzymski – to jedna z naszych ulubionych przypraw. Nie wyobrażamy sobie sosu na bazie tahini, hummusu, tagine czy wszelkiego rodzaju indyjskich curry bez jej dodatku. Są dwa sposoby wydobycia aromatu z kminu. Pierwszy to podprażanie na suchej patelni i mielenie (lub ucieranie w moździerz) – wtedy jego smak jest bardziej ziemisty. Drugi to podsmażanie na tłuszczu. Kmin ma naturę termiczną rozgrzewającą. Przeciwdziała wzdęciom i ułatwia trawienie. Dostępny w większości sklepów.

Kolendra – w naszej kuchni pojawia się zarówno natka, jak i nasiona. Kolendra jest wykorzystywana w większości orientalnych kuchni, m.in. indyjskiej, arabskiej, tajskiej etc. W kuchni egipskiej podsmaża się ją w tłuszczu, co bardzo zmienia jej smak. Zauważyliśmy, że ta dostępna w polskich sklepach jest intensywniejsza i mniej cytrynowa, niż ta, którą można kupić w sklepach orientalnych. Tej ostatniej dodajemy więc więcej. Kolendra jest zalecana kobietom karmiącym, gdyż poprawia laktację.

Kozieradka (nasiona) – jest wytrawna, cierpka i lekko „rosołowa”. Równoważy śmietanowe, ciężkie sosy. Można ją dodawać do warzywnych bulionów czy do pieczywa. Trzeba stosować ją uważnie, bo jej smak może być bardzo gorzki. Dlatego najlepiej kozieradki użyć do przygotowania mieszanki przypraw np. sambar masala. Ma działanie oczyszczające. Dostępna w sklepach zielarskich i ze zdrową żywnością.

Kurkuma – nadaje potrawom piękną, żółtą barwę. Bardzo często pojawia się w kuchni indyjskiej i m.in. marokańskiej. Znajdziesz ją w wielu przepisach tej książki. Działa przeciwzapalnie, jest świetna na przeziębienia i infekcje (np. jako dodatek do imbirówki). Dostępna w większości sklepów.

Papryka wędzona – pochodzi z Hiszpanii. Nadaje potrawom charakterystyczną wędzoną nutę, która świetnie współgra ze smakiem umami. Dodaliśmy jej do kapuśniaku i chowdera z „wędzonką”. Dostępna w większości dużych supermarketów.







Przygotowania **WIOSENNO- -LETNIE**



PONIŻEJ SPISALIŚMY WSZYSTKIE PRODUKTY (Z WYJĄTKIEM WARZYW I OWOCÓW ORAZ PRZYPRAW I MIESZANEK OMÓWIONYCH W TYM ROZDZIALE), KTÓRE SĄ CI POTRZEBNE DO PRZYGOTOWANIA CAŁEGO MENU WIOSENNO-LETNIEGO. WIĘKSZOŚĆ Z NICH MOŻESZ PRZECHOWYWAĆ W SPIŻARNI, CZĘŚĆ W LODÓWCE. WARZYWA I OWOCE NAJLEPIEJ JEST KUPOWAĆ CODZIENNIE LUB CO DWA, TRZY DNI NA POBLISKIM BAZARZE LUB W WARZYWNIAKU.

WIOSENNO-LETNIA

lista zakupów

MAKARONY, MĄKI I KASZE:

- 1 opakowanie kaszy gryczanej krakowskiej • 2 kg mąki orkiszowej lub mąki gryczanej • 1 opakowanie makaronu pełnoziarnistego, orkiszowego lub kukurydzianego • 1 opakowanie kaszy orkiszowej lub jęczmiennej
- 1 opakowanie ryżu basmati • 1 opakowanie ryżu jaśminowego • 1 opakowanie płatków ryżowych (optymalnie z brązowego ryżu) • makaron ryżowy (opcjonalnie)
- mąka ryżowa (można zastąpić mielonym w młynku do kawy ryżem)

ROŚLINY STRĄCZKOWE:

- 1 opakowanie zielonej soczewicy.

PESTKI, ORZECZY I SUSZONE OWOCE:

- 270 g migdałów • 300 g nerkowców (menu wegetariańskie) lub 450 g nerkowców (menu wegańskie) • 100 g orzechów włoskich • wybrane orzechy lub pestki (do posypania jogurtu) • 1 opakowanie siemienia lnianego • 100 g pistacji
- 150 g suszonych daktyli dobrej jakości (m.in. nie nasączanych syropem glukozowo-fruktozowym).

NABIAŁ LUB TOFU:

- 1 opakowanie serka ricotta lub silken tofu • 1 kostka twardej fety
- miękkiego kozi ser (opcjonalnie) • 3 kostki naturalnego tofu (opcja wegańska) lub 2 kostki tofu i 130 g fety (opcja wegetariańska) • 400 g jogurtu greckiego lub sojowego naturalnego • 200 g jogurtu greckiego (opcja wegetariańska).

PRZYPRAWY:

- 1 opakowanie tymianku • 1 opakowanie majeranku • 1 opakowanie oregano
- 1 opakowanie czarnego pieprzu w ziarenkach lub w młynku lub tzw. młotkowanego (grubo mielonego) • 1 opakowanie liści lauowych • 1 opakowanie kminu rzymskiego
- 1 opakowanie rozmarynu • 1 opakowanie wędzonej papryki w proszku
- 1 opakowanie ziół prowansalskich • 1 opakowanie kolendry w ziarenkach
- 1 laska wanilii • 1 opakowanie cynamonu • sos sojowy bez glutaminianu sodu
- 1 opakowanie pieprzu ziółowego • 1 opakowanie nierafinowanej soli
- 1 mała butelka octu jabłkowego • 1 mała butelka octu balsamicznego dobrej jakości.

NA SŁODKO:

- 1 mały słoik naturalnego miodu • 1 owocowy dżem bez dodatku cukru (słodzony zagęszczonym sokiem jabłkowym; opcjonalnie jeśli chcesz zjeść naleśniki z dżemem) • 2 tabliczki gorzkiej czekolady (minimum 70%).

TŁUSZCZ:

- 1 litr oliwy z pierwszego tłoczenia • 1 kostka masła (opcjonalnie)
- 1 słoik oleju kokosowego (zimnotłoczony lub rafinowany)
- 1/2 l oleju ryżowego (lub innego oleju do smażenia).

INNE:

- 3 puszki mleka kokosowego dobrej jakości • 1 opakowanie świeżych drożdży
 - ok. 2 l passaty pomidorowej • 1 słoiczek koncentratu pomidorowego
- 1 mały słoiczek czarnych oliwek • 2 i 1/2 l mleka roślinnego (np. sojowego)
 - 1 słoiczek musztardy sarepskiej.

W SKLEPIE ZE ZDROWĄ ŻYWNOŚCIĄ:

- 1 opakowanie skrobi kukurydzianej (dostępna też w działach ze zdrową żywnością w supermarketach) • 1 opakowanie agaru • 1 słoiczek pasty tahini • 1 opakowanie lub słoik wybranej substancji słodzącej np. ksylitolu, słodu, melasy (dostępne też online i w działach ze zdrową żywnością w supermarketach)
- 1 opakowanie łupin babki jajowatej (jeśli pieczesz przy użyciu mąki gryczanej, a nie orkiszowej).



Domowe masło sklarowane

GHee

MASŁO SKLAROWANE (TZW. GHEE) TO JEDEN Z NASZYCH
ULUBIONYCH TŁUSZCZÓW. DODAJEMY ODROBINĘ DO OWSIANKI,
JAGŁANKI, ZUP, RYŻU, PRZYGOTOWUJEMY NA NIM TEŻ SŁODYCZE
I MASALE. WIELKIM FANEM GHEE JEST JAŚ,
NASZ 11-MIESIĘCZNY SYNEK..



• 2-4 kostki masła

Masło rozpuszczamy w garnku na bardzo małym ogniu,
a następnie bardzo wolno gotujemy (im dłużej, tym lepiej
– nawet kilka godzin). Zdejmujemy pianę z wierzchu.
Kiedy z masła wyparuje cała woda i przestanie się gotować,
zdejmujemy je z ognia. Odstawiamy na 15-20 minut.
Następnie przez pojedynczą warstwę chusteczki higienicznej
przelewamy do słoika. Ghee przechowujemy w temperaturze
pokojowej, a nie w lodówce!

Czerwona pasta CURRY

PASTA CURRY STANOWI PODSTAWĘ WIELU DAŃ KUCHNI TAJSKIEJ. WIĘKSZOŚĆ ZNANYCH NAM PAST (CZERWONYCH, ZIELONYCH LUB ŻÓŁTYCH) PRZYGOTOWUJE SIĘ Z TRUDNO DOSTĘPNYCH SKŁADNIKÓW, NP. KORZENIA GALANGALU, TRAWY CYTRYNOWEJ, LIŚCI LIMONKI KAFFIR CZY PASTY ZE SFERMENTOWANEJ SOI. SKŁADNIKI NASZEJ CZERWONEJ PASTY CURRY SĄ TAK DOBRANE, ABY MOŻNA BYŁO JE DOSTAĆ PRAKTYCZNIE W KAŻDYM SUPERMARKECIE. JEŚLI MACIE DOSTĘP NP. DO WSPOMNIANYCH LISTKÓW LIMONKI KAFFIR CZY TRAWY CYTRYNOWEJ, WZBOGAĆCIE NIMI SMAK PASTY. PASTĘ WYKORZYSTAMY W PIĄTEK DO PRZYGOTOWANIA OBIADU (CZERWONEGO TAJSKIEGO CURRY) I KOLACJI (PLACUSZKÓW Z KUKURYDZY).



Pastę curry można
przechowywać
2–3 tygodnie
w lodówce.

Trudność: **łatwe**,
czas przygotowania:
10 minut.

- 1 czerwona papryka pokrojona w kostkę
- 1 łyżeczka czarnego pieprzu w ziarenkach
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżka kolendry z ziarenkami
- 2 ząbki czosnku lub 1/2 łyżeczki asafetydy
- skórka otarta z 1 limonki lub 4–5 poszatkowanych listków limonki kaffir
- kawałek imbiru wielkości kciuka starty na tarce lub drobno poszatkowany
- 2 łyżki oleju (kokosowego lub ryżowego)
- 1 czubata łyżeczka słodkiej papryki w proszku
- 1–2 drobno poszatkowane czerwone papryczki chilli
- 1 łyżeczka koncentratu pomidorowego

Paprykę grillujemy na suchej patelni pod pokrywką, aż stanie się miękka, a skórka będzie przypieczona. Kmin i kolendrę prażymy na suchej patelni, aż wydobędzie się intensywny aromat (ok. 2–3 minuty). Cały czas mieszamy i uważamy, aby ich nie spalić. Pieprz i uprażone przyprawy mielimy w młynku do kawy lub ucieramy w moździerz. Zmielone przyprawy, zgrillowaną paprykę i resztę składników miksujemy ręcznym blenderem lub ucieramy w moździerz na pastę. Pastę przekładamy do zakręcanego słoiczka. Przed zakręceniem słoiczka wierzch pasty polewamy olejem. Przechowujemy ją w lodówce nawet do 30 dni.



Przygotowania **JESIENNO- -ZIMOWE**



JESIENNO-ZIMOWA *lista zakupów*

MAKARONY, MĄKI I KASZE:

- 1 kg mąki żytniej (typ 2000) • 1 kg mąki gryczanej • 1 opakowanie niepalonej kaszy gryczanej • 1 kg mąki orkiszowej (opcjonalnie; można zastąpić mąką gryczaną)
- 1 opakowanie mąki sojowej • 1 opakowanie brązowego ryżu lub 1 kg mąki ryżowej (opcjonalnie; jeśli przygotowujesz burgery z soczewicy) • 1 opakowanie płatków owsianych • 1 opakowanie kaszy gryczanej palonej • 1/2 kg mąki z ciecierzycy (opcjonalnie; jeśli przygotowujesz muthię) • 1/2 kg mąki ziemniaczanej
- 1 opakowanie płatków ryżowych • 1 opakowanie kaszki manny orkiszowej i/lub polenty kukurydzianej (opcjonalnie; jeśli upmę chcesz przygotować z polenty kukurydzianej) • 1 opakowanie kaszy jaglanej lub ryżu basmati
- 100–120 g makaronu ryżowego lub sojowego • 1 opakowanie papieru ryżowego
- 200 g kukurydzianego spaghetti (opcjonalnie; jeśli chcesz dodać do thukpy)
- 170 g komosy ryżowej • 1 opakowanie płatków jaglanych

ROŚLINY STRĄCZKOWE:

- 1 opakowanie ciecierzycy
- 1 opakowanie czerwonej soczewicy • 100 g fasolki adzuki

PESTKI, ORZECHY I SUSZONE OWOCE:

- 200 g niesiarkowanych rodzynek • 100 g jagód goji (opcjonalnie)
- 100 g nasion chia (opcjonalnie) • 150 g migdałów lub 50 g migdałów i 100 g orzechów włoskich • 150 g daktyli dobrej jakości (m.in. nie nasączanych syropem glukozowo-fruktozowym, najlepiej organicznych) • 1 mały słoiczek masła orzechowego • 1 małe opakowanie solonych orzechów ziemnych • 50 g pistacji
- 50 g orzechów laskowych • 1 opakowanie ziaren sezamu • 1 opakowanie mielonego maku • 100 g pestek dyni • 1 opakowanie łuskanych nasion konopi (opcjonalnie; do posypywania congee) • 50 g nieprażonych orzeszków ziemnych • 300 g pestek słonecznika • 1 opakowanie siemienia lnianego • 60 g migdałów • 160 g orzechów włoskich • 50 g suszonych, niesiarkowanych (ciemnych) moreli • 170 g fig

NABIAŁ LUB TOFU:

- 1 opakowanie wędzonego tofu lub 2 opakowania wędzonego tofu (jeśli przygotowujesz „wędzonkę” do chowderu) • 3 kostki naturalnego tofu (opcjonalnie: 1 kostka, jeśli zdecydowałeś się na burgery z tofu, 2 – jeśli zamiast muthi zdecydowałeś się na tofu i 3 kostki, jeśli chcesz thukpę zjeść z tofu)

PRZYPRAWY:

- 1 opakowanie tymianku • 1 opakowanie ziaren kolendry
- 1 opakowanie kminku • 1 opakowanie liści laurowych • 1 opakowanie cząbrzu
- 1 opakowanie rozmarynu (opcjonalnie) • 1 opakowanie czarnuszki
- 1 opakowanie mielonego kardamonu • 1 opakowanie cynamonu • 1 opakowanie pieprzu w ziarenkach lub młynek z pieprzem lub tzw. grubo młotkowany czarny pieprz • 1 opakowanie ziarenek czarnej горчицы (dostępna w sklepach zielarskich lub z żywnością orientalną lub online) • 1 opakowanie ziarenek kminu rzymskiego
- 1 opakowanie czosnku w proszku • 1 opakowanie imbiru w proszku
- 1 opakowanie goździków • 1 opakowanie kurkumy • 1 opakowanie suszonych

lub świeżych liści curry (opcjonalnie; dostępne w sklepach z żywnością orientalną)

- 1 małe opakowanie szafranu • 1 opakowanie anyżu (opcjonalnie; jeśli chcesz dodać do marokańskiej halawy tamr) • 1 opakowanie ostrej papryki w proszku
- 1 opakowanie lubczyku (opcjonalnie) • 1 opakowanie pieprzu ziółowego
- 1 opakowanie wędzonej papryki w proszku • 1 opakowanie nierafinowanej soli
- 1 mała butelka (250 ml) sosu sojowego bez glutaminianu sodu
- 1 mała (250 ml) butelka octu balsamicznego dobrej jakości
- 1 mała buteleczka wody z kwiatów pomarańczy (opcjonalnie)
- 1 mała butelka octu jabłkowego

NA SŁODKO:

- 1 opakowanie ksylitolu • 1 opakowanie kakao
- (najlepiej surowego; surowe dostępne w sklepach ze zdrową żywnością)
- 2 tabliczki gorzkiej czekolady (minimum 70%; opcjonalnie)
- 1 mały słoiczek naturalnego miodu

TŁUSZCZE:

- 1 l oliwy z pierwszego tłoczenia • 1 mały słoik zimnotłoczonego oleju kokosowego
- 1 kostka masła (opcjonalnie) • 1 butelka (250 ml) tłoczonego na zimno oleju rzepakowego, lnianego lub z lnianki • 1 mała butelka oleju sezamowego (z prażonych ziaren sezamu) • 1/2 l oleju ryżowego (lub innego oleju do smażenia)

INNE:

- 1 opakowanie świeżych drożdży • 2 l mleka roślinnego (np. sojowego)
- 2 i 1/2 puszki mleka kokosowego dobrej jakości • 1 i 1/2 l passaty pomidorowej
- 1 słoiczek koncentratu pomidorowego

W SKLEPIE ZE ZDROWĄ ŻYWNOCIĄ:

- 1 słoik wybranej substancji słodzącej, np. słoju, melasy, syropu (w dobrej cenie dostępne w sprawdzonych sklepach internetowych w litrowych słoikach) • 1 mały słoiczek pasty tahini • 1 opakowanie łupin babki jajowatej (można zastąpić siemieniem lnianym)





PIKLE

z dyni, cukinii i papryki (OPCJONALNIE)

TE PIKLE DOSKONALE SPRAWDZĄ SIĘ W TOWARZYSTWIE WEGEBURGERÓW (DZIEŃ AMERYKAŃSKI). ZALEWĘ MOŻNA PRZECHOWYWAĆ W LODÓWCE NAWET 2 MIESIĄCE I UZUPEŁNIAĆ WARZYWA. JEŚLI NIE MASZ CZASU NA „ZABAWĘ” Z PIKLAMI, DO BURGERÓW Z SOCZEWICY DOBRZE PASUJĄ RÓWNIEŻ OGÓRKI KISZONE.



Trudność: **proste**,
czas przygotowania:
15 minut,
czas marynowania:
minimum
1 dzień.



- 250 ml octu jabłkowego
- 2 łyżki oleju roślinnego (najlepiej ryżowego)
- 100 g nierafinowanego cukru trzcinowego
- 10 ziarenek ziela angielskiego
- 10 goździków
- 2 łaski cynamonu
- 1 łyżeczka ziarenek białej gorczycy
- 4–5 liści laurowych
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- czerwone, ostre papryczki chilli do smaku
- ok. 300 g warzyw: pokrojona w cienkie plasterki dynia o zwartym miąższu, np. Nelson, Muscat de Provence czy dynia piżmowa, cukinia pokrojona w cienkie plasterki, papryka pokrojona w paski

Do garnka wlewamy ocet i olej. Dodajemy cukier i przyprawy. Podgrzewamy, aż cukier się rozpuści. W słoiku układamy warzywa i zalewamy je octem z przyprawami. Po wystygnięciu chowamy zakręcone do lodówki. Warzywa muszą być całkowicie przykryte zalewą. Wówczas nawet miesiąc można je przechowywać (bez pasteryzacji) w lodówce. Będą gotowe po kilku dniach.



HARISSA

HARISSA JEST PÓŁNOCNOAFRYKAŃSKĄ PASTĄ Z PAPRYKI I PRZYPRAW. SWÓJ NIEPOWTARZALNY SMAK ZAWDZIĘCZA MIĘDZY INNYMI POŁĄCZENIU KMINU RZYMSKIEGO Z KMINKIEM, SMAKIEM CZERWONEJ SŁODKIEJ ORAZ OSTREJ PAPRYKI. HARISSĘ WYKORZYSTAMY DO PRZYGOTOWANIA DAŃ W DNIU MAROKAŃSKIM.

UWAGA: DOSTOSUJ JEJ POZIOM OSTROŚCI DO POTRZEB SWOICH I SWOJEJ RODZINY.



Trudność: **łatwe**,
czas przygotowania:
10 minut.

- 1 czerwona papryka pokrojona w paski
- czerwone papryczki chilli do smaku (z pestkami lub bez; opcjonalnie)
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka kolendry w ziarenkach
- 1 łyżeczka kminku
- 1–2 zmiażdżone ząbki czosnku lub 1/2 łyżeczki asafetydy
- 1–2 łyżeczki ostrej, czerwonej papryki w proszku
- 2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku
- 1/4 łyżeczki soli
- 2 łyżki oliwy

Pokrojoną w paski paprykę grillujemy na suchej patelni pod pokrywką, aż stanie się miękka i miejscami przypalona. W tym czasie na drugiej suchej patelni (lub w małym garnku) prażymy, cały czas mieszając, przyprawy w ziarnach (kmin, kminek i kolendrę) przez ok. 3–4 minuty. Uważamy, aby ich nie przypalić. Ucieramy je w moździerz lub mielimy w młynku do kawy. Następnie wszystkie składniki mielimy (np. ręcznym blenderem) lub ucieramy w moździerz na pastę. Pastę przekładamy do słoiczka i z wierzchu polewamy oliwą. Przechowujemy ją do ok. 2 tygodni w lodówce.

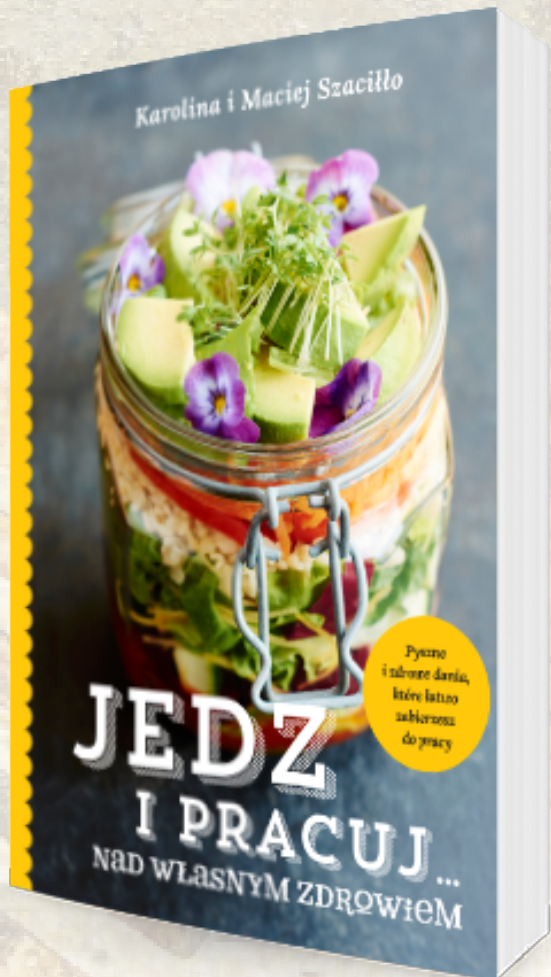
PRZECZYTAM.PL



JEDZ I PRACUJ

NAD WŁASNYM ZDROWIEM

Nie przepłacaj!
Sprawdź,
gdzie i za ile
możesz kupić książkę
drukowaną lub
ebooka.



CHCESZ PRZECZYTAĆ POZOSTAŁĄ CZĘŚĆ KSIĄŻKI?

[kliknij tutaj](#)

PRZECZYTAM.PL

TU
PRZECZYTASZ
ZANIM
KUPISZ!



ZAPISZ SIĘ,

by otrzymywać obszerne fragmenty
najnowszych i najciekawszych
książek.



WEJDŹ NA STRONĘ

www.przeczytam.pl