

The background of the cover is a vibrant green with a halftone dot pattern. Overlaid on this are several large, overlapping leaf shapes, possibly from a plant like a succulent or a similar leafy green, rendered in a slightly darker shade of green. The overall effect is a textured, organic feel.

EKO-LOGIKA

sztuka roślinnego gotowania

Dorota Rygiel, Tomasz Rygiel

Opis modelu

Eko-logika

jest wynikiem i podsumowaniem projektu innowacyjnego zrealizowanego przez Dorotę i Tomasza Ryglów w ramach Inkubatora Innowacji Społecznych TransferHUB (www.transferhub.pl), prowadzonego przez Fundację Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych FISE, PwC Polska Spółka z o.o. oraz Fundację Pracownię Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia” współfinansowanego z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój w ramach Funduszy Europejskich.



Dorota Rygiel, Tomasz Rygiel

Kontakt do innowatorów:

Tomasz Rygiel – 506 901 550,
e-mail: rygiel.tomasz@gmail.com

Dorota Rygiel – 515 564 061,
e-mail: rygiel.dorota@gmail.com

Autorzy: Dorota Rygiel, Tomasz Rygiel

Projekt graficzny i skład: Radosław Śmigielski

Foto: facebook.com/ekologikawarsztaty, FISE

ISBN 978-83-61979-31-9

Prawa autorskie:



Eko-logika. Sztuka roślinnego gotowania by Dorota i Tomasz Ryglowie w ramach TransferHUB
www.transferhub.pl CC BY-SA 4.0

Publikacja dostępna na licencji Creative Commons:

Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych i autorów. Zezwala się na dowolne wykorzystanie materiałów, w tym utworów, tworzenie i rozpowszechnianie ich kopii w całości lub we fragmentach, wprowadzanie zmian i rozpowszechnianie utworów zależnych - pod warunkiem zachowania niniejszej licencji i wskazania autorów oraz FISE, jako w właścicieli praw do utworu. Treść licencji jest dostępna na stronie <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode.pl>



Spis treści

O TransferHUB	03
Wprowadzenie	04
Co zawiera Poradnik?.....	05
Weganizm – żywieniowa rewolucja.....	05
Dlaczego warto zajrzeć do Poradnika, które przygotowaliśmy?.....	05
Rozdział 1: Kto i dlaczego nie je mięsa	06
Rozdział 2: Weganizm a środowisko	10
Rozdział 3: Różne kultury, różne kuchnie i ich wpływ na zdrowie	14
Rozdział 4: Tajemnice gotowania, czyli garść praktycznych porad	32
Rozdział 5: Zestaw wegańskich przepisów kulinarnych	53
Zupy.....	54
Dania główne.....	59
Przekąski.....	64
Desery.....	66
Do kanapek.....	69
Posypki.....	71
Napoje.....	72
Bibliografia	74

0 TransferHUB

Uważamy, że praca jest wartością. Dlatego pracujemy na rzecz podnoszenia jakości edukacji i miejsc pracy w Polsce. Z takiego przekonania zrodził się TransferHUB – Inkubator innowacji społecznych – dobra przestrzeń na eksperyment, który daje początek zmianie. Mamy przyjemność pracować z wieloma osobami, które są ekspertami w swoich dziedzinach, a jednocześnie nie boją się testować, szukać lepszych, bardziej efektywnych rozwiązań znanych im problemów. Takimi osobami są Dorota i Tomasz Ryglowie, którzy wprowadzają w szkołach rolniczych temat kuchni wegańskiej. Innowacja społeczna „Eko-logika. Sztuka roślinnego gotowania” powstała, żeby łączyć wiodące trendy żywieniowe z szansą dla młodych ludzi na dobre zatrudnienie i zmniejszenie zagrożenia pracy poniżej kwalifikacji. Mamy nadzieję, że uzupełnienie systemu edukacji uczniów, o aspekt zapotrzebowania rynku, przełoży się na ich lepszy start zawodowy w przyszłości.

Inkubator TransferHUB jest jedną z odpowiedzi na konkurs ogłoszony przez Ministerstwo Inwestycji i Rozwoju, w ramach pilotażowego programu poszukiwania innowacji w różnych obszarach, a jednocześnie najbardziej efektywnego sposobu inkubowania innowacji społecznych. Najpierw pomagamy stworzyć nowe rozwiązanie problemu, potem testujemy je w skali mikro, a jeśli okaże się świetne staramy się zakorzenić je w systemie.

Inkubator TransferHUB prowadzi Fundacja Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych, która od blisko trzydziestu lat działa na rzecz poprawy warunków pracy w Polsce. Wiemy, że warto wdrażać sprawdzone i efektywne rozwiązania w tym zakresie, ale chcemy też szukać nowych, innowacyjnych pomysłów, dlatego zdecydowaliśmy się na stworzenie Inkubatora Innowacji Społecznych TransferHUB, który prowadzimy od 2016 roku. Nasz Inkubator dedykowany jest poszukiwaniu nowych rozwiązań w temacie przechodzenia z edukacji do zatrudnienia, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb osób młodych.

Mamy nadzieję, że wypracowane i przetestowane przez naszych społecznych innowatorów i innowatorki rozwiązania, trafią do osób, które ich potrzebują.

Zespół **TransferHUB**

Więcej na www.transferhub.pl

zannotuj 

Wprowadzenie

Przygotowany przez nas skrypt powstał jako materiał edukacyjny używany w czasie warsztatów kuchni wegańskiej w szkołach gastronomicznych. Zawiera informacje, które przekazaliśmy uczniom w czasie prowadzonych zajęć w Zespole Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Starym Lubiejewie oraz Zespole Szkół im. St. Staszica w Małkini Górnej. Odbywały się one w ramach testowania pomysłu na mikroinnowację w ramach inkubatora innowacji społecznych TransferHUB, prowadzonego przez Fundację Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych.

Uczniowie, którzy brali udział w warsztatach zdobyli praktyczne umiejętności stosowania wegańskich przepisów kulinarnych i wykorzystywania technik kulinarnych stosowanych w kuchni roślinnej. Pogłębili też wiedzę na temat zasad zdrowego odżywiania oraz wpływu wyborów konsumenckich na stan środowiska naturalnego.

Gwałtownie rosnąca w ostatnich latach popularność diety wegańskiej skutkuje rozwijającą się siecią wegańskich barów i restauracji.

Rośnie też zapotrzebowanie na wegański catering. Proces ten dotyczy zarówno Polski jak i - szerzej patrząc - Europy. W obliczu tych zmian uczniowie kończący edukację gastronomiczną w zawodzie „kucharz” oraz „technik żywienia i usług gastronomicznych” powinni posiadać odpowiednią wiedzę i umiejętności, by móc sprostać oczekiwaniom rynku. Kucharze z takim przygotowaniem są poszukiwanymi pracownikami, gdyż dotąd kształcenie w tym zakresie było niewystarczające. ●



Co zawiera Poradnik?

„**P**oradnik dla eko-kucharzy” składa się z części teoretycznej opisującej zagadnienia związane z weganizmem i wpływem tej diety na zdrowie oraz z części praktycznej, gdzie zawarliśmy sprawdzone przepisy na dania wegańskie oraz porady dotyczące ich przygotowania.

Rozdział pierwszy przedstawia rodzaje kuchni alternatywnych oraz omawia różnice między nimi. Jest to bardzo ważna wiedza, ponieważ często spotyka się kucharzy mylących pojęcia takie jak np. wegetarianizm, weganizm, witarianizm itp. Umiejętność rozróżniania tych diet jest kluczowa dla kucharza i niezmiernie ważna dla klienta. W rozdziale tym przedstawiamy również powody, dla których ludzie decydują się na wybór diet roślinnych.

Rozdział drugi przybliży szereg powiązań między dietą, którą wybieramy, a stanem środowiska. Pokazuje jaki wpływ na globalne ocieplenie i ekosystemy ma hodowla zwierząt.

W rozdziale trzecim prezentujemy właściwości spożywanych roślin oraz zależności między tym co jemy, a naszym stanem zdrowia.

Rozdział czwarty zawiera szereg informacji o produktach stosowanych w kuchni roślinnej, zamiennikach mięsa, źródłach smaku umami oraz wiele praktycznych porad związanych z przygotowaniem i podawaniem dań.

Ostatni rozdział to zbiór wybranych przepisów. Staraliśmy się zaprezentować tu dania proste do wykonania, często stanowiące odpowiedniki dań klasycznych, opartych na mięsie i nabiale. Warto jednak zaznaczyć, że zawarte w Poradniku przepisy stanowią skromny wybór z tysięcy receptur dostępnych w książkach kucharskich i Internecie. Warto zatem zachęcić uczniów do szukania i testowania przepisów innych niż te zawarte w naszym Poradniku. ●

Weganizm - żywnościowa rewolucja

Wegetarianizm i weganizm stały się modne i masowe. Liczba „roślinożerców” rośnie na całym świecie, a co za tym idzie zapotrzebowanie na wegekucharzy. Kuchnia roślinna to kuchnia zdrowa i smaczna. Dla wielu osób istotny jest też fakt, że ogranicza ona hodowlę i związane z nią cierpienie zwierząt. Obecnie spożywanie mięsa przez część naukowców i środowisk uważane jest za szkodliwe dla ludzi i planety. Światowa Organizacja Zdrowia [WHO] zaleca ograniczenie spożycia mięsa. ●

Dlaczego warto zajrzeć do Poradnika, który przygotowaliśmy?

Mamy nadzieję, że Czytelnik znajdzie tu wiele przydatnych informacji. To „koncentrat” wiedzy o wege-kuchni. Liczymy, że wiedza tu zawarta stanie się inspiracją do dalszych poszukiwań, „linkiem” do książek czy internetowych portali na temat wegańskiego gotowania i jedzenia. ●



zannotuj 

ROZDZIAŁ 1.

KTO I DLACZEGO NIE JE MIĘSA?

Weganizm to mówiąc krótko dieta oparta na surowcach roślinnych. Wyłącznie roślinnych. Dlaczego? No właśnie, wiele osób zadaje sobie to pytanie. Po co rezygnować z mięsa, mleka, jajek, miodu? Odpowiedź jest prosta. Wszelkie produkty odzwierzęce związane są ze śmiercią, cierpieniem lub wykorzystaniem zwierząt.

Samo słowo wegetarianin pochodzi od łacińskiego słowa *vegetus* oznaczającego „krzepki”, „odporny”, „pełen życia”. Taką dietę wybierają osoby, które nie chcą przyczynić się do śmierci zwierząt, do ich „eksploatacji”, które postrzegają zwierzęta jako istoty świadome, posiadające prawo do życia i wolności. Czasami osoby wybierające taką dietę kierują się chęcią utrzymania swojego ciała w zdrowiu, czasami są to osoby uczulone na mięso i nabiał.

Są jeszcze inne diety z którymi pewnie się spotkasz i dobrze jest orientować się o co w nich chodzi. Bardzo często kucharze nie mają pojęcia czym się różni weganin od wegetarianina, witarianin od frutarianina – a co za tym idzie, nie wiedzą czym nakarmić klienta swojej restauracji.

Na rynku pracy brakuje kucharzy potrafiących gotować wegańskie potrawy

- A TO JEST SZANSA DLA CIEBIE!

.....

Samo słowo **wegetarianin** pochodzi od łacińskiego słowa **vegetus** oznaczającego „krzepki”, „odporny”, „pełen życia”.

.....

KTO CO JE?

Kiedy bliżej przyjrzymy się zwyczajom żywieniowym ludzi, okazuje się, że diet jest o wiele więcej, niżby się mogło wydawać. Żeby pewnie poruszać się po zagadnieniach związanych z wege gotowaniem, warto spojrzeć szczerzej na to, co jedzą ludzie i odpowiedzieć sobie na pytanie: kto co je?

JAROSZ. Nazwa powoli odchodzi do lamusa (jest bardziej zrozumiała dla dziadków, niż dla młodszego pokolenia). To osoba niejedząca mięsa ssaków i ptaków, ale jedząca ryby i nabiał. Właściwie to dieta „wigilijna”.

WEGETARIANIN. Osoba, która nie je mięsa zwierząt (ssaków, ptaków i ryb), ale jedząca nabiał. Najczęściej wegetarianie nie jedzą też żelatyny (która powstaje z mielonych kości), czy koszenili (barwnika uzyskiwanego z mielonych owadów). Odpadają też pączki czy pierogi smażone na smalcu, skwarki i kostki rosółowe na mięsie, oczywiście wywary na kościach również.

WEGANIN. Osoba, która nie je żadnych substancji pochodzących od zwierząt. I nie chodzi tu tylko o mięso i nabiał, ale też np. o miód. W skrócie: weganin je tylko produkty roślinne.

FRUTARIANIN. Osoba, która je tylko owoce (w sensie biologicznym). W takim rozumieniu owocem są też np. pomidory czy dynie. Chodzi przy tym o to, by nie niszczyć rośliny, jedynie zebrać ich owoc.

WITARIANIN. Osoba jedząca tylko surowe produkty roślinne podgrzane

do maksymalnie 42 stopni C, dlatego, że w temperaturze powyżej 42 stopni w białkach zawartych w pokarmie następują nieodwracalne zmiany, które czasami mają wpływ na ostateczną wartość odżywczą produktów. Dieta witarianina nazwana jest też dietą „raw”.

FREEGANIN. Osoba poszukująca jedzenia nie na sklepowych półkach, ale w śmietnikach, na zapleczach sklepów i marketów. Szuka produktów przeterminowanych, zwiędłych, ale w stanie nadającym się do spożycia. Jest to najtańszy sposób pozyskiwania jedzenia i zapobiegania marnowaniu żywności. Freeganizm wiąże się z buntem przeciw niegospodarności. Na świecie marnują się bowiem ogromne ilości pożywienia, do wytworzenia którego zużyto wodę, środki ochrony roślin, nawozy, paliwo, pracę ludzi. Freeganie nie są, póki co, klientami restauracji, więc na razie nie spotkacie ich w swojej pracy.

Opisaliśmy powyżej wiele mniej lub bardziej popularnych diet, ale to nie wszystko. Dochodzą do tego jeszcze diety eliminacyjne, wynikające ze stanu zdrowia poszczególnych osób. Należą do nich diety: **bezglutenowa**, dla alergików (ponieważ wszystko może uczulać, trzeba poznać indywidualne potrzeby konkretnego klienta), diety dla osób z chorą wątrobą, nerkami, jelitami itp. Właściwie każdy organizm jest inny i prawdziwy mistrz kuchni w oparciu o wywiad, powinien umieć przyrządzić coś zdrowego i odżywczego dla każdego klienta.

Jak widzisz, wiedza ta nie jest tajemna i poznanie jej zajmuje kilka minut,



zanotuj

zannotuj 

a uwierz – każdy człowiek, który preferuje jedną z tych diet, będzie szczęśliwy, jeśli spotka kucharza, który je rozróżnia i może zaoferować coś więcej niż sałatkę.

WEGANIZM wybór ludzi wrażliwych na cierpienie zwierząt i zniszczenie środowiska

Trochę historii, czyli kogo i dlaczego męczyło mięsożerstwo

Idea wegetarianizmu i weganizmu sięga czasów starożytnych. Już wtedy dostrzegano cierpienie zwierząt. Platon, Sokrates, Pitagoras, Plutarch, Diogenes porzucili dietę mięsną. Mijały wieki i pojawiali się kolejni zwolennicy takiej diety: Leonardo Da Vinci, Mark Twain, Lew Tołstoj, Albert Einstein, Karol Darwin, Tomasz Edison, Sir Isaac Newton, Nikola Tesla, Mahatma Gandhi. A to tylko najbardziej znani. Tak naprawdę „wegepostaci” w historii świata było o wiele więcej.

Obecnie również wiele znanych osób wybiera dietę wegańską. Tysiące aktorów, muzyków, sportowców są weganami. Wystarczy wpisać w wyszukiwarkę Google hasło „sławni weganie”, a pojawią się długie listy nazwisk.

Na świecie zabija się co roku ponad 58 miliardów zwierząt lądowych kilku podstawowych gatunków. Nie uwzględniono w tym wyliczeniu ryb. Co roku wylawia się z oceanów 100 milionów ton ryb. W XX wieku wylowiono już 90% zasobów rybnych mórz i oceanów.

To niewyobrażalna skala zniszczenia środowiska i cierpienia zwierząt, bo każde z tych zwierząt jest zdolne do odczuwania bólu. Naukowcy nie mają co do tego wątpliwości.

Mamy wybór

W Warszawie jest prawie 600 miejsc, gdzie podaje się dania wegetariańskie lub wegańskie, w tym ponad trzydzieści tylko wegańskich. Pojawiają się coraz

Coraz więcej młodych ludzi deklaruje chęć zmiany żywieniowego stylu życia, w tym **przejście na wegetarianizm i weganizm**. Jak podsumowują autorzy badania, „dwóch na dziesięciu konsumentów w wieku 25-34 mówi o tym, że spożywają obecnie więcej produktów wegetariańskich niż rok temu.

częściej także w innych miastach i mniejszych miejscowościach.

W Internecie znaleźć można listy firm, które nie testują swoich kosmetyków na zwierzętach. Dodatkowo wiele firm produkuje kosmetyki, które nie zawierają produktów odzwierzęcych np. lanoliny, żelatyny, mleka czy miodu. Są to produkty specjalnie dedykowane dla wegan i są oznaczone napisem „vegan” lub „vegan friendly”. Dostępne są proszki do prania, płyny do naczyń posiadające takie oznaczenia.

Powoli rośnie liczba sklepów z butami, torbami i odzieżą specjalnie dla wegan. W składzie tych produktów nie ma żadnych dodatków ze skóry, futer czy piór. Oczywiście i w zwykłych sklepach można trafić na wegańskie buty czy torby. W ostatnich latach ogromnie wzrosła w Polsce ilość wegańskich barów i restauracji. W większych miastach często jest ich kilka lub kilkanaście.

Spółeczność wegan

Z badań firmy Mintel zrealizowanych pod koniec 2016 roku wynika, że co trzeci badany unika czerwonego mięsa lub je ogranicza¹. Coraz więcej młodych ludzi deklaruje chęć zmiany żywieniowego stylu życia, w tym przejście na wegetarianizm i weganizm. Jak podsumowują autorzy badania, „dwóch na dziesięciu

konsumentów w wieku 25–34 mówi o tym, że spożywają obecnie więcej produktów wegetariańskich niż rok temu. Dodatkowo, prawie 10 proc. respondentów w tej grupie wiekowej deklaruje, że jest na diecie wegetariańskiej lub wegańskiej². Coraz więcej jest też grup wegańskich, wegetariańskich w Internecie. Zachęcamy do ich poszukania i bliższego poznania społeczność wegan.



zanotuj



Wegańskie grupy na Facebooku:

- Weganie Polska
- Co jedzą polscy weganie
- Slowly Veggie
- Fundacja Czarna Owca Pana Kota
- CIWF Polska
- Stowarzyszenie Empatia
- Magazyn VEGE
- Weganizujemy Polskę



Kanały na YouTube:

- Healthy Omnomnom
- Everyday hero
- Vegetable
- The vegan corner

W Internecie jest oczywiście dużo więcej takich miejsc. Zachęcamy do własnych poszukiwań. ●

¹ <https://polska.mintel.com/blog/observacao-de-tendencias/wyzszy-poziom-kreatywnosci-w-kategorii-weganskich-serow-w-polsce>, dostęp: 20.03.2019.

² <http://www.portalspozywczy.pl/handel/wiadomosci/millenialsi-lubia-zdrowo-jesc-rosnie-liczba-wegetarian-wegan-i-fleksitarian,140400.html>, dostęp: 20.03.2019.

zannotuj 

ROZDZIAŁ 2.

WEGANIZM A ŚRODOWISKO

Weganizm a powierzchnia światowych upraw

Ludzie często nie zdają sobie sprawy, jak wielki wpływ na środowisko ma to, co jemy. Zapominamy, że jedzenie dostępne na sklepowych półkach, powstaje na milionach hektarów upraw. Ta ogromna powierzchnia jest wyrwana naturze. Aby powstało pole, teren nadający się do uprawy, wycina się lasy, niszczy różnego rodzaju obszary zamieszkałe przez tysiące gatunków zwierząt i roślin.

Biolodzy biją na alarm od lat, podkreślają, że ginie bezpowrotnie wiele gatunków zwierząt. Ginią, bo tracą swoje siedliska, bo ponoszą śmierć w czasie wycinek, bo zabija się je na plantacjach powstałych w miejscach gdzie wcześniej żyły, giną zatrute środkami chemicznymi rozpylanymi na uprawach. Problem nie dotyczy tylko odległych krajów.

Oczywiście potrzebujemy pól, potrzebujemy pożywienia. Ale wyżywienie ludzkości nie wymaga takiej ogromnej powierzchni jaka jest w tej chwili uprawiana. Większość terenów zajmują uprawy roślin przeznaczonych na paszę dla zwierząt. Ponad 70% amazońskich lasów deszczowych wyciętych zostało na potrzeby

produkcji mięsa, czyli na uprawę roślin przeznaczonych na paszę. 70% zbóż zbieranych z pól w USA, przeznaczonych jest na żywienie zwierząt. I wygląda to podobnie na całym świecie, bo na Ziemi żyje trzy razy więcej zwierząt hodowlanych niż ludzi.

Warto też pamiętać, że uprawy pochłaniają ogromne ilości wody i paliwa zużywanego przez maszyny rolnicze. Do tego dochodzą miliony ton środków ochrony roślin i nawozów sztucznych emitowanych do środowiska. Mają one ogromny wpływ na cały ekosystem. Zabijają owady, ptaki, gady, płazy, drobne ssaki, ryby w rzekach. Nawozy spływające do rzek powodują gwałtowny wzrost glonów, spadek zawartości tlenu w wodzie, a co za tym idzie śmierć ryb i organizmów wodnych.

Weganizm a zużycie wody na świecie

Produkcja jednego kilograma wołowiny wymaga zużycia od stu do dwustu razy więcej wody niż produkcja jednego kilograma żywności roślinnej. Do wyprodukowania jedno kilograma białka zwierzęcego, potrzeba dziesięciu kilogramów białka roślinnego.

Weganizm a efekt cieplarniany

Wybierając dietę roślinną ograniczamy emisję gazów cieplarnianych. Przemysł hodowlany:

- 🕒 emituje 51% całkowitej światowej emisji tych substancji, więcej niż cały światowy transport (13,5%).
- 🕒 generuje 65% wytwarzanego przez człowieka podtlenku azotu, 296 razy silniejszego gazu cieplarnianego, niż dwutlenek węgla. Uwalnia się on z nawozów wykorzystywanych w uprawie roślin na pasze.

Wybierając dietę roślinną ograniczamy emisję gazów cieplarnianych.

- 🕒 jest źródłem 37% całego metanu powstałego w wyniku działalności człowieka, 23 razy silniejszego gazu cieplarnianego od dwutlenku węgla. Powstaje on, między innymi, w wyniku procesów fermentacyjnych w przewodach pokarmowych zwierząt hodowlanych.
- 🕒 odpowiada za emisję 9% dwutlenku węgla pochodzącego z działalności człowieka, który - tak jak metan - powstaje w procesie trawienia pokarmu przez zwierzęta.



Dlaczego ekologiczne produkty są lepsze dla nas i dla Ziemi?

Uprawy konwencjonalne

Konwencjonalne, czyli zwykłe uprawy, opierają się na stosowaniu chemicznych nawozów i środków ochrony roślin. Środki te są niezbędne, by z eksploatowanego bez przerwy kawałka ziemi zebrać duży plon. W gospodarstwach tego rodzaju często następuje specjalizacja i na ogromnych terenach uprawia się jeden gatunek rośliny przez wiele lat. Prowadzi to do wyczerpania ziemi z substancji mineralnych.

W naturalnych warunkach rośliny pobierają je z gleby, by się rozwijać, a po skończonym okresie wegetacji giną i cała zgromadzona materia wraca ponownie do ziemi. Cykl się zamyka.

W uprawach konwencjonalnych rośliny, zamiast wrócić do obiegu materii na danym terenie, są zbierane i wywożone. Część zjadają ludzie, część zwierzęta, ale odpady z procesu trawienia zwykle nie trafiają w miejsca, gdzie dana żywność powstała. Dlatego, aby przez

zannotuj 

Wybierając dietę roślinną ograniczamy emisję gazów cieplarnianych.

wiele lat zbierać plon, stosuje się nawozy. Niestety nie zawierają one tak wielu substancji, jak zdrowa, niewyeksplotowana ziemia. Ich skład opiera się na kilku związkach niezbędnym roślinom do wzrostu. Problem tkwi w tym, że naturalna gleba ma ich znacznie więcej. Dlatego plony z takich upraw są uboższe o te substancje. Inaczej mówiąc, nie dostarczają nam niezbędnych dla naszego zdrowia minerałów w takiej ilości, jak rośliny z innych rodzajów upraw.

Dodatkowo takie uprawy sprzyjają masowemu pojawianiu się szkodników, dlatego stosuje się opryski z substancji trujących owady. Przy okazji oprysków giną też miliony owadów pożytecznych, ale też ptaki i inne drobne stworzenia. Kolejnym problemem są herbicydy niszczące chwasty, ponieważ ich stosowanie jest tańsze niż pielęgnacja. Często są też wykorzystywane do zabicia i wysuszenia roślin na polu, by szybciej i łatwiej zebrać ziarno. Tymi środkami opryskuje się przed zebraniem proso, rzepak, grykę. Niestety są one również szkodliwe dla środowiska i dla ludzi. Rośliny zaatakowane chorobami grzybowymi opryskuje się natomiast fungicydami. I tak plony nie dość, że są ubogie w substancje odżywcze, to

jeszcze zawierają wiele szkodliwych substancji.

Uprawy ekologiczne

Uprawy ekologiczne opierają się na wykorzystaniu naturalnych metod nawożenia i ochrony roślin. Jako nawóz wykorzystuje się kompost lub specjalnie fermentowane rośliny np. pokrzywy. Zamiast chemicznych oprysków stosuje się preparaty biologiczne, oparte na roślinach o właściwościach odstraszających lub niszczących szkodniki i grzyby. Stosuje się EM-y czyli pożyteczne bakterie wzmacniające rośliny. Wykorzystuje się np. biedronki do ochrony przed mszycami, przyciąga się ptaki, naturalnych wrogów wielu szkodników. Wykorzystuje się siłę innych roślin, by odstrzążyć szkodniki, np. sadi się aksamitki między rzędami roślin. Pieli się ręcznie lub mechanicznie. Produkty uzyskane w ten sposób są znacznie zdrowsze dla ludzi i środowiska.

Uprawy biodynamiczne

Istnieją jeszcze uprawy biodynamiczne, choć są zjawiskiem dość niszowym. To rodzaj ekologicznych upraw, oparty o obserwację oddziaływania księżyca na wszystkie żywe organizmy.

Powszechnie wiadomo, że księżyc powoduje morskie pływy, okazuje się, że oddziałuje też na wodę zawartą w roślinach.

W czasie od nowiu do pełni rośliny lepiej rosną. Czas po pełni to okres spoczynku, spowolnienia, substancje odżywcze cofają się do korzeni. Wszystkie prace w ogrodach biodynamicznych

uzależnione są od faz księżyca. Według tego podejścia prowadzi to do lepszych i zdrowszych zbiorów.

Dodatkowo bardzo ważne w tej metodzie jest sąsiedztwo roślin, czyli jak wzajemnie na siebie oddziałują. Jedne rośliny się „lubią”, a inne nie. Ogrodnik biodynamiczny wykorzystuje te zależności.

Dlaczego żywność GMO (genetycznie modyfikowana) budzi kontrowersje?

Obecnie ścierają się dwa poglądy dotyczące bezpieczeństwa spożycia roślin modyfikowanych genetycznie. Część naukowców zapewnia, że spożywanie takich roślin lub mięsa zwierząt karmionych paszami GMO jest bezpieczne, inni dowodzą, że taka żywność może prowadzić do wielu chorób, z nowotworami włącznie. Prawdopodobnie dopiero po latach obserwacji oddziaływania żywności GMO na zdrowie, będzie można ocenić kto miał rację.

Przepisy dotyczące oznaczania takiej żywności są nieprecyzyjne i często artykuły zawierające w swoim składzie niewielką ilość produktów GMO, nie posiadają oznaczeń informujących o tym fakcie. Dlatego trudno ocenić, ile takiej żywności zjadamy. Oznaczenia „bio” na opakowaniach stanowią gwarancję, że towary te są wolne od GMO.

Innym aspektem w tym kontekście jest bezpieczeństwo samych upraw. Teoretycznie organizmy GMO nie powinny krzyżować się z roślinami dzikimi lub

uprawianymi wolnymi od GMO. Niestety takie sytuacje są obserwowane. Prawdopodobnie z czasem większość uprawianych roślin będzie skażona obcymi genami.

Co to jest FAIR TRADE?

Określenie to oznacza sprawiedliwy handel. To międzynarodowy ruch konsumentów, dostawców i producentów, mający na celu pomoc w rozwoju drobnym wytwórcom i rolnikom. Dąży do wyeliminowania ubóstwa i wykorzystywania ludzi pracujących w najbardziej niebezpiecznych rejonach świata, przez wielkie koncerny. System ten opiera się na trosce o człowieka i o środowisko. Kupujący towary „Fair Trade” zapewnia producentowi sprawiedliwe wynagrodzenie za jego pracę.

Na rynku pojawia się coraz więcej towarów „Fair Trade”, są droższe niż inne, ale kupując je możemy mieć nadzieję, że wytwórca danego towaru otrzymał uczciwe wynagrodzenie.

Więcej na www.fairtrade.org.pl ●



zanotuj

zannotuj 

ROZDZIAŁ 3.

Różne kultury, różne kuchnie i ich wpływ na zdrowie

Ludzie od wieków dostrzegali uzdrawiającą moc roślin, które spożywali. Współczesna nauka bada zawartość witamin i minerałów w roślinach. Brak tych substancji w naszym organizmie na początku objawia się niewinnie: a to łapią nas skurcze, a to mamy zajady czy wypadają nam włosy. Z czasem pogłębiające się niedobory mogą prowadzić do takich chorób jak osteoporoza, zaburzenia pracy serca, anemia.

Medycyna chińska na przykład opiera się w dużej mierze na odpowiednio przygotowanych potrawach. Tu liczy się co, kiedy i z czym łączymy, jak długo gotujemy. Znawcy medycyny chińskiej nie myślą i nie mówią o minerałach i witaminach

zawartych w potrawach, ale o ich energii i energii związanej z ich gotowaniem. Z ich perspektywy choroby są wynikiem zaburzenia równowagi energetycznej w organizmie. Upraszczając, jeżeli organizm jest wychłodzony, np. przemarznięciem albo jedzeniem wychładzających potraw, zalecają spożywać

.....

Nasza, europejska tradycyjna wiedza na temat roślin też była ogromna. W czasach gdy nie było aptek, zioła, zwykłe owoce i warzywa stanowiły **lekarstwo na wiele dolegliwości**. Do dziś doceniamy np. czosnek, pamiętamy o jego antybiotycznym działaniu.

.....

dania rozgrzewające, nie tylko długo gotowane, ale też oparte o składniki pobudzające, np. imbir.

Ale nasza, europejska tradycyjna wiedza na temat roślin też była ogromna. W czasach gdy nie było aptek, zioła, zwykłe owoce i warzywa stanowiły lekarstwo na wiele dolegliwości. Do dziś doceniamy np. czosnek, pamiętamy o jego antybiotycznym działaniu.

Co to jest gluten i dlaczego niektórzy nie mogą go jeść?

Gluten to białko roślinne zawarte w niektórych zbożach: pszenicy, orkiszu, życie, jęczmieniu, owsie. Pewna grupa ludzi ma silną alergię na to białko. Trwała i najcięższa forma nietolerancji na gluten to celiakia. Osoby z tą chorobą muszą całkowicie wyeliminować gluten ze swojej diety. Niestety nie jest to łatwe, bo gluten jest dodawany do wielu produktów. Można go znaleźć np. w proszku do pieczenia, przyprawach, gotowych sosach, kawach zbożowych, serach, jogurtach i wędlinach. Oczywiście najczęściej zawierają go makarony pszenne, żytnie, pieczywo, bułka tarta czy ciastka.

Jest na szczęście wiele produktów, które glutenu nie zawierają: gryka, proso (kasza jaglana), ryż, kukurydza, tapioka (mąka z manioku), komosa ryżowa (quinoa), amarantus, warzywa i owoce, ryby, mięso, jaja, przetwory mleczne, oleje roślinne, nasiona strączkowe, orzechy, naturalne przetwory i oczywiście wszystkie produkty z przekreślonym kłosem (znakiem umieszczanym na produktach bezglutenowych). ●

„Słownik roślin” stosowanych w kuchni i ich właściwości

ARBUZ. Mięszc leczy podagrę, niedokrwistość, choroby układu krążenia, wątroby i układu moczowego. Ma silne działanie moczopędne. Obniża gorączkę i orzeźwia. Błonnik zawarty w arbuzie sprzyja wydalaniu cholesterolu.

BÓB. Zalecany jest przy czerwonce i schorzeniach jelit.

BAKŁAZAN. Obniża poziom cholesterolu we krwi; sok z surowych i gotowanych owoców ma działanie antybiotyczne, wspiera leczenie miażdżycy tętnic, chorób wątroby i podagry.

BURAK. Kobalt w nim zawarty jest wykorzystywany przez mikroflorę jelitową do syntezy witaminy B12. Ma ona znaczenie w procesach krwiotwórczych. Pektyny hamują procesy gnilne w jelitach. Zaleca się spożywanie buraków przy nadciśnieniu, otyłości, zaparciach, chorobach wątroby i nerek. Świeży lub kiszony sok zakraplany do nosa pomaga leczyć katar. Przykładany w formie miazgi pomaga na owrzodzenia.

BROKUŁ. Wspiera ochronę organizmu przed nowotworami m.in. chłoniakiem, rakiem prostaty, sutka. Pomaga zapobiegać związanemu z wiekiem zwyrodnieniu plamki żółtej oka.

CEBULA. Działa pobudzająco na pracę jelit, gruczołów trawiennych i na układ sercowo-naczyniowy. Sok z cebuli wspiera leczenie schorzeń dróg oddechowych, anginy, trudno gojących się, ropiejących ran. Wdychanie olejków wydzielających się z pokrojonej cebuli pomaga też leczyć grypę i koklusz. Surowa cebula działa też przeciw pasożytniczo.

CZOSNEK. Fitonocydy z czosnku działają zabójczo na bakterie (nawet tyfusu, cholery, czerwonki i wielu innych), przeciwwirusowo (np. przeciw grypie). Czosnek hamuje wzrost poziomu cholesterolu we krwi, zapobiega odkładaniu się blaszek miażdżycowych na ścianach tętnic, obniża ciśnienie krwi. Działa leczniczo w zatruciach ołowiem, przeciw pasożytniczo, przyspiesza gojenie się ran i owrzodzeń. Wkrapianie świeżego soku do nosa pomaga leczyć katar.

zannotuj 

DYNIA. Nasiona stosuje się przeciw pasożytom. Pomagają leczyć choroby nerek i pęcherza moczowego (działają moczopędnie), choroby przewodu pokarmowego oraz zaparcia. Odwar z kwiatów dyni leczy trudno gojące się rany. Mieszkańcy Tybetu stosują dynię do leczenia zapalenia żołądka, nadkwasoty, owrzodzeń żołądka i dwunastnicy.

FASOLA. Wyciąg z fasoli obniża poziom cukru we krwi, odwar ze strąków stosuje się przy reumatyzmie, jako środek moczopędny przy obrzękach związanych z chorobami nerek i serca oraz przy zapaleniu pęcherza moczowego i tuszczycy.

GROCH. Odwar z nasion i ziela działa moczopędnie. Gorące okłady z mąki grochowej stosowane są do rozmiękania ropni i czyraków.

GRUSZA. Poprawia perystaltykę jelit, działa moczopędnie i żółciopędnie.

GRYKA. Polecana jest przy schorzeniach przewodu pokarmowego, niedokrwistości, chorobach nerek. Dzięki zawartości rutyny uszczelnia naczynia krwionośne. Świeże liście gryki przykładają się na ropnie i ropiejące rany, a suszone, mielone liście można stosować jako zasypkę na odparzenia dla dzieci. Liście i kwiaty są toksyczne i nie należy ich spożywać.

JABŁOŃ. Pomaga leczyć niedokrwistość, miażdżycę, awitaminozy, schorzenia układu pokarmowego, moczowego, wątroby, zapalenie jelit, kamice nerkową, gościec stawowy, zapalenie oskrzeli, zaparcia.

JĘCZMIĘŃ. Odwar z ziaren łagodzi stany zapalne przewodu pokarmowego i oddechowego. Z jęczmienia produkuje się antybiotyk: hordecynę.

KUKURYDZA. Najczęściej stosowane, jako surowiec leczniczy jest tak zwane znamię kukurydzy. To pęczki nitkowatych „włosów” zwisających z kolb kukurydzy, które zbiera się je we wczesnej fazie rozwoju kolby. Kukurydza zwiększa wydzielanie żółci, zmniejsza jej lepkość, tamuje krwawienia przy chorobach narządów kobiecych, leczy zaburzenia krzepliwości krwi, zmniejszają obrzęki, działają moczopędnie, uspokajająco, zwiększa apetyt, działa też przeciwpaasożytniczo. Olej kukurydziany stosowany jest przy miażdżycy tętnic, ponieważ obniża poziom złego cholesterolu. Z kukurydzy uzyskuje się również kwas glutaminowy stosowany w przemyśle spożywczym.

KAPUSTA. Sok z kapusty wspiera leczenie owrzodzenia żołądka, dwunastnicy i jelita grubego, działa wykrztuśnie i osłaniająco w zapaleniu oskrzeli, pomaga leczyć żółtaczkę i szkorbut. Stosuje się, jako okłady na trudno gojące



się rany i oparzenia. Okłady na piersi ze schłodzonych liści kapusty łagodzą stany zapalne związane z laktacją.

LEN. Pochodzi z Egiptu. Nasiona lnu stosowane zewnętrznie pomagają leczyć zapalenie skóry, rany i oparzenia, a stosowane wewnętrznie działają jak środek lekko przeczyszczający. Kleik z lnu wspiera leczenie owrzodzenia żołądka i dwunastnicy, miażdżycy, cukrzycy oraz zapaść, kamicy nerkowej i zapalenia oskrzeli.

MALINA. Działa napotnie przy przeziębieniach, wykrztuśnie, przeciwmiażdżycowo, obniża ciśnienie krwi. Napar z liści i pędów pomaga leczyć nerwobóle, wągrzy i opryszczkę.

MARCHEW. Występujący w marchwi karoten, pod wpływem enzymów wątrobowych, przekształca się w witaminę A, która jest niezbędna do normalnej przemiany materii, prawidłowego funkcjonowania wzroku i układu odpornościowego. Zaleca się stosowanie marchwi w pierwszych dniach po zawale. Leczy niedokrwistość i osłabienie, zalecana jest chorym na żółtaczkę. Tartą marchew przykłada się na miejsca oparzone, trudno gojące się rany i wrzody (działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie). Napar z naci marchewki, pity jak herbata, wspiera leczenie żylaki odbytu.

MORELA. Pobudza apetyt, wspomaga układ krążenia i procesy krwiotwórcze, obniża ciśnienie krwi.

ORKISZ. To przodek naszej pszenicy. Był przez wiele stuleci najczęściej spożywanym zbożem w średniowiecznej Europie. Zawiera mniej glutenu niż współczesne odmiany pszenicy i łatwiej się go trawi. Zawiera dużo kwasu linolenowego, korzystnie wpływającego na układ nerwowy oraz wiele minerałów i witamin, działa krwiotwórczo, wzmacniająco na cały organizm. Zawiera naturalny antybiotyk (rodanid), wspomagający leczenie infekcji sprzyja też prawidłowemu przebiegowi ciąży. Substancja ta działa także przeciwnowotworowo.

ORZECH WŁOSKI. Z niedojrzałych owoców orzecha przygotowuje się preparaty witaminowe, bakteriobójcze, przeciwzapalne, przeciwkrwotoczne. Orzechy włoskie są polecane chorym na cukrzycę, miażdżycę (obniżają poziom cholesterolu), regulują pracę przewodu pokarmowego, pomagają leczyć biegunki, nieżyty jelit, żołądka.

OWIES. Działa osłaniająco przy zapaleniach przewodu pokarmowego, ale też moczopędnie, wzmacniająco, żółciopędnie. Obniża przy tym poziom

zannotuj 

cholesterolu we krwi i jej ciśnienie. Działa oczyszczająco przy zatruciu łożowem. Zewnętrznie stosowany na odmrożenia, stłuczenia, nerwobóle. Kąpiele i napoje owsiane wzmacniają i regenerują organizm.

PAPRYKA. Jej ostre odmiany zawierają kapsaicynę, substancję o silnym działaniu bakteriobójczym, zwiększającym apetyt i ułatwiającym trawienie. Nalewkę z ostrej papryki stosuje się do nacierañ przy nerwobólach, bólach mięśni i stawów. Kapsaicyna jest substancją rozgrzewającą, powodującą miejscowe przekrwienie, stosowaną do produkcji plastrów naklejanych np. na plecy przy bólach korzonków nerwowych, ale też w maściach na odmrożenia. Słodka papryka wzmacnia chorych z osłabieniem ogólnym, awitaminozą, niedokrwistością. Stymuluje wydzielanie soków żołądkowych i żółci, co sprzyja trawieniu. Należy jednak pamiętać, że stosowanie ostrej papryki nie jest zalecane u osób z chorobą wrzodową żołądka, dwunastnicy i jelit ponieważ działa drażniąco. Zbyt intensywne stosowanie jej na skórę może prowadzić do poparzeń.

PIETRUSZKA. Wzmacnia napięcie mięśni gładkich macicy, jelit i pęcherza moczowego, działa moczopędnie, żółciopędnie, wzmacnia dziąsła i chroni wzrok. Odwary z korzeni przykłada się na miejsca po ukąszeniu owadów.

POMIDOR. Spożywanie go wzmacnia układ sercowo-naczyniowy i żołądkowo-jelitowy. Stosowany przy zaburzeniach przemiany materii, równowagi mineralnej oraz przy otyłości. Obniża poziom cholesterolu we krwi, hamuje rozwój drobnoustrojów (działa antybiotycznie). Beta karoten i likopen w nim zawarty działa przeciwnowotworowo. Warto wiedzieć, że ketchup zawiera więcej likopenu niż świeże pomidory.

PORZECZKA CZARNA. Ma działanie moczopędne, napotne, przeciwzapalne, przeciwbiegunkowe. Wspiera leczenie zapalenia pęcherza oraz koklusz i choroby gardła. Liście stosuje się przy reumatyzmie, chorobach wątroby i kamicy nerkowej.

PROSO. Pochodzi z Euroazji, zawiera 10-14% białka. Kasza jaglana, pochodząca z łuskanego ziarna prosa, wzmacnia układ sercowo-naczyniowy, wątrobę, działa też krwiotwórczo i przeciwzapalnie.

POZIOMKA. Poprawia apetyt i trawienie. Stosowana jest w chorobach nerek, wątroby, przy przeziębieniach. Przyspiesza też gojenie się ran, działa przeciwzapalnie, napotnie, moczopędnie i krwiotwórczo.

RYŻ. Kleik ryżowy hamuje perystaltykę jelit (stosuje się go przy biegunkach i czerwonce). Stosowany jest też w kosmetyce, do produkcji maści i kremów.



RZEPA. Przeciwdziała zaparciom, sok z rzepy z cukrem pomaga leczyć suchy kaszel. Rzepa wzmacnia też układ krążenia.

RABARBAR. Działa antyseptycznie, eliminuje zaparcia. Zalecany jest też przy niedokwaśności żołądka oraz niedokrwistości i gruźlicy płuc, żółtacze, niestrawności i przy braku apetytu.

SELER. Działa moczopędnie (zwłaszcza przy kamicy nerkowej), uspokajająco i przeciwbólowo. Wzmacnia trawienie i apetyt.

SEZAM. Podnosi krzepliwość krwi.

SŁONECZNIK. Pochodzi z Ameryki Południowej. Nasiona zawierają ok. 20% białka. Wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego, wzmacnia kości, zapobiega anemii. Obniża poziom cholesterolu.

SOJA. Zawiera 36–40% białka (dwa razy więcej niż mięso kurze i cztery razy więcej niż jajka). Stymuluje układ nerwowy, wspiera leczenie cukrzycy i choroby popromiennej. Mleko sojowe prawie dorównuje pod względem wartości odżywczych mleku krowiemu, a do jego trawienia wydziela się mniej kwasu żołądkowego, dlatego jest polecane osobom z owrzodzeniami żołądka, nadkwaśnością. Dodatkowo obniża temperaturę ciała i ciśnienie krwi.

SZCZAW. Stosowany przy niedokrwistości oraz schorzeniach sercowo-naczyniowych. Wysoka zawartość kwasu szczawiowego sprawia, że nie jest on polecany osobom ze schorzeniami nerek, wątroby, trzustki, żołądka i jelit.

SZPARAG. Powoduje spadek ciśnienia tętniczego i rozszerzenie naczyń wieńcowych, wzmacnia skurcze mięśnia sercowego, spowalnia jego rytm. Stosowany przy bólach sercowych, bólach nerek i pęcherza moczowego. Działa moczopędnie (przy obrzękach, problemach z wydalaniem moczu i kamicy nerkowej). Odwary z kłączy stosuje się na ropne schorzenia skóry. Dodatkowo poprawia nastrój i przeciwdziała impotencji.

SZPINAK. Mimo dużej zawartości białka (półtora raza więcej niż w mleku, w przeliczeniu na suchą masę) i dużej zawartości witamin, nie jest polecany dla osób cierpiących na kamicy nerkową, podagrę, zapalenie jelita grubego, wątroby, żołądka, pęcherzyka żółciowego i trzustki z powodu wysokiej zawartości kwasu szczawiowego.

ŚLIWKA. Działa przeczyszczająco.

zannotuj 

TRUSKAWKA. Wzmacnia układ krwionośny, podnosi odporność i zwiększa elastyczność naczyń krwionośnych. Wspomaga też usuwanie odpadów przemiany materii z organizmu. Zawiera fitoncyny – substancje hamujące wzrost mikroorganizmów. Działa także dezynfekująco na jamę ustną i cały przewód pokarmowy. Zawarte w truskawkach żelazo chroni przed anemią, a wapń i fosfor wzmacniają kości, natomiast witamina C podnosi odporność, reguluje przemianę materii i obniża poziom cholesterolu. Truskawki działają moczopędnie, przyspieszają pracę jelit i przemianę materii.

WINOGRONO. Działa moczopędnie, żółciopędnie, przeczyszczająco, wzmacniająco, obniża kwasowość soku żołądkowego, poprawia przemianę materii, uspokaja. Nie należy spożywać dużej ilości winogron przy cukrzycy, wrzodach żołądka, schorzeniach serca oraz przy nadciśnieniu.

ZIEMNIAK. Świeżo utarte ziemniaki wykorzystuje się do leczenia oparzeń. Z gorących, gotowanych ziemniaków robi się rozgrzewające kompresy. Kisiele ze skrobi ziemniaczanej chronią śluzówkę żołądka przy zatruciach. Sucha skrobia ziemniaczana jest świetną zasypką przy oparzeniach i odparzeniach u dzieci. Maść ze skrobi i oleju słonecznikowego stosuje się na zapalenie sutków. Nalewka na kwiatach ziemniaka obniża ciśnienie krwi. Należy pamiętać, że zielone części tej rośliny, również bulwy, które są zabarwione na zielono, zawierają solaninę, która w niewielkich ilościach wzmacnia mięsień sercowy, w dużych może spowodować ciężkie zatrucie.

ŻYTO. Pochodzi z Azji. Wzmacnia perystaltykę jelit. Napary i odwary z kłosów, są pomocne w zapaleniach układu oddechowego. Okłady z moczonego w mleku chleba żytniego przyspieszają dojrzewanie wrzodów.





„Słownik ziół” stosowanych w kuchni i ich właściwości

BAZYLIA. Działa przeciwgorączkowo, przeciwbakteryjnie, ułatwia trawienie, wzmacnia laktację. Stosowana przy zapaleniu nerek, pęcherza moczowego, układu oddechowego, do przemywania ran. Sok ze świeżych liści stosowany jest w ropnych zapaleniach ucha środkowego. Działa rozkurczowo przy kolce jelitowej.

CHRZAN. Pobudza apetyt i trawienie, stymuluje wydzielanie kwasu żołądkowego. Stosuje się go przy podagrze i reumatyzmie. Działa przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo. Niszczy lamblie, obniża ciśnienie krwi. Stosowany zewnętrznie w postaci okładów z miazgi rozcieńczonej wodą, stosowany jest przy zapaleniu korzonków nerwowych, ranach, wrzodach, zapaleniu uszu, piegach i wągrach. Ze względu na jego drażniące działanie powinny go unikać osoby z zapaleniem żołądka, jelit i kłębków nerkowych.

KMINEK. Hamuje procesy gnicia i fermentacji w jelitach, działa przeciwskurczowo na mięśnie gładkie jelit, macicy i przewodów moczowych. Działa wykrztuśnie i mlekopędnie. Olejek ma działanie antyseptyczne i przeciw pasożytnicze. Stosowany jest też przy wzdęciach, kamicy żółciowej, nerkowej, zapaleniu wątroby. Działa też uspokajająco w chorobach układu krążenia.

KOLENDRA. Pobudza apetyt, trawienie, wzmacnia wydzielanie żółci w chorobach wątroby, usuwa wzdęcia. Działa wykrztuśnie, przeciwbakteryjnie, przeciw pasożytniczo. Przyspiesza też gojenie ran, zwiększa lepkość krwi i dlatego powinny jej unikać osoby z chorobami układu krążenia.

KOPER OGRODOWY. Obniża ciśnienie krwi, rozszerza naczynia krwionośne, zmniejsza napięcie mięśni gładkich jelit, działa moczopędnie, wykrztuśnie, wiatropędnie, poprawia trawienie. Zewnętrznie stosuje się go do przemywania ropiejących oczu i przy zakażeniach skóry.

KOPER WŁOSKI. Pobudza apetyt, poprawia trawienie, działa rozkurczowo, uspokajająco, mlekopędnie, przeciwwymiotnie, antibakteryjnie. Stosowany jest przy schorzeniach przewodu pokarmowego, zapaleniach wątroby i pęcherzyka żółciowego, nieżytach oskrzeli oraz przy kokluszu i schorzeniach skóry.

zanotuj 

LEBIODKA (OREGANO). Wzmacnia perystaltykę jelit, jednocześnie działając uspokajająco. Stosowana jest przy infekcjach dróg oddechowych, rozstroju nerwowym, zapaleniu pęcherzyka żółciowego, żołądka, jelit oraz przy wzdęciach, miażdżycy i zbyt niskim ciśnieniu. Olejek działa przeciwbólowo. Napar z ziela stosuje się na owrzodzenia i obrzęki. Tamuje krwawienia przy chorobach kobiecych i po porodzie.

LUBCZYK. Działa moczopędnie i przeciw pasożytniczo, stymuluje też wydzielanie żółci, tonizuje przewód pokarmowy, uspokaja, działa wykrztuśnicze i napotnie.

MELISA. Działa przeciwskurczowo, bakteriobójczo, przeciwbólowo, nasercowo, nasennie, wiatropędnie, moczopędnie i rozwalniająco. Przeciwdziała też bólowi miesiączkowemu oraz migrenie. Stosowana jest też zewnętrznie na wysypki.

MIĘTA. Ma działanie wiatropędne, przeciwwymiotne, ułatwia też trawienie. Ma również działanie antybakteryjne, rozkurczowe, obniża ciśnienie krwi, rozszerza naczynia wieńcowe (bywa stosowana w wielu preparatach nasercowych), działa też przeciwastmatycznie. Stosowana jest w kamicy pęcherzyka żółciowego i kamicy nerek oraz bólach żołądkowo-jelitowych, neuralgicznych, migrenie, bólu zębów i nieżytach dróg oddechowych. Ma właściwości przeciwkrwotoczne, stosowana bywa przy krwotokach płucnych i nadmiernym krwawieniu miesiączkowym.

SZAŁWIA. Ma właściwości dezynfekujące, przeciwzapalne, ściągające, tamujące krwawienie. Stosuje się ją do płukania jamy ustnej, gardła, przy nieżytych dróg oddechowych, schorzeniach przewodu pokarmowego, kamicy pęcherzyka żółciowego, bólach zębów oraz przy nadmiernej potliwości.

TYMIANEK. Działa silnie bakteriobójczo, grzybobójczo, wykrztuśnicze, dezynfekuje też jamę ustną i gardło. Ma działanie znieczulające, uspokajające, pomaga zwalczać pasożyty, biegunki i wzdęcia. Napary z tymianku stosuje się na rany, owrzodzenia oraz w leczeniu grzybicy.



Co kucharz powinien wiedzieć o minerałach i witaminach?

Składniki mineralne

ŻELAZO. Występuje we wszystkich tkankach, najwięcej jest go w hemoglobinie, która rozprowadza tlen po organizmie. Brak powoduje anemię, spadek odporności na infekcje, bladłość, łatwe popadanie w irytację, zaparcia, mdłości, łysienie, łamliwość włosów i paznokci, zająady w kącikach ust, szybkie męczenie się w czasie wysiłku.

Dobre źródła:

drożdże, melasa, pełne ziarna zbóż, śliwki suszone, rodzynki, daktyle, brokuły, jarmuż, natka pietruszki, kapusta, soja, płatki owsiane, kiełki pszenicy. Witamina C zwiększa przyswajanie żelaza.

POTAS. Występuje we wszystkich tkankach, uczestniczy w przewodzeniu bodźców nerwowych, jest niezbędny do pracy mięśni, w tym mięśnia sercowego. Brak wywołuje zaburzenia rytmu serca, skurcze mięśni, tiki powiek.

Dobre źródła:

pełne ziarna zbóż, warzywa dyniowate, ziemniaki, banany.

SÓD. Jego działanie jest ściśle związane z potasem, razem z nim bierze udział w przewodzeniu impulsów nerwowych. Występuje głównie w płynach tkankowych i odpowiada za gospodarkę wodną organizmu. Brak powoduje zmęczenie, skurcze mięśni, pragnienie.

Nadmiar powoduje wzrost ciśnienia krwi, co może być bardzo niebezpieczne przy chorobach układu krążenia.

Dobre źródła:

chlerek sodu czyli sól kuchenna, kiszona kapusta, fasola, buraki, seler, rodzynki, banany, zboża.

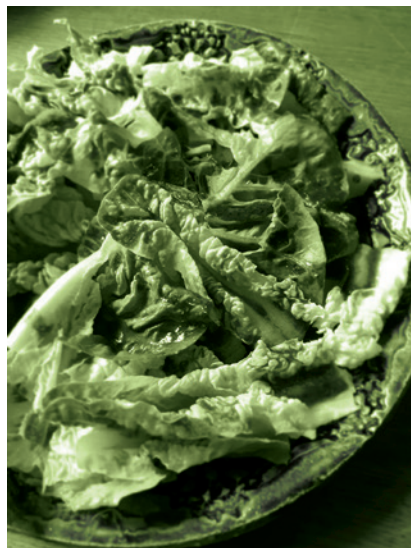
CHLOR. Towarzyszy stale sodowi, razem z nim reguluje transport wody w organizmie. Wchodzi w skład kwasu solnego w żołądku. Jest składnikiem chlorku sodu czyli soli kuchennej. Nadmiar chloru może uszkadzać płuca i podrażniać skórę i oczy.

WAPŃ. Jest podstawowym składnikiem kości, reguluje proces przewodzenia impulsów nerwowych, pracę mięśni i krzepliwość krwi. Jego przyswajanie jest ściśle związane z witaminą D. Witamina ta jest wytwarzana w organizmie pod wpływem światła słonecznego. Dlatego dzieciom, których układ kostny rośnie, zaleca się przebywanie na słońcu. To samo powinny robić osoby z osteoporozą. Brak powoduje osteoporozę, zaburzenia rytmu serca, skurcze mięśni, osłabienie zębów.

Dobre źródła:

fasola, groch, bób, sezam, jarmuż, kukurydza.

FOSFOR. Występuje we wszystkich tkankach, szczególnie w kościach. Bierze udział w produkcji białek w organizmie, reguluje pracę układu nerwowego, budowę kości.

zannotuj **Dobre źródła:**

rośliny strączkowe, zboża.

MAGNEZ. Występuje w kościach i mięśniach, jest ściśle związany z wapniem (dlatego w przypadku suplementacji powinny być przyjmowane razem). Chroni mięsień sercowy i naczynia krwionośne przed miażdżycą. Nadmiar białka lub wapnia w diecie, może zaburzać wchłanianie magnezu i prowadzi do niedoborów tego pierwiastka. Brak powoduje stany niepokoju, zdenerwowania, lęki, bezsenność, zmęczenie, drżenie mięśni, zaburzenia orientacji, halucynacje, depresję, drętwienie kończyn, kłopoty z koncentracją, nadwrażliwość na zmiany pogody i temperatury, kołatanie serca, arytmie, poranne zmęczenie, bóle żołądka, ociężałość.

Dobre źródła:

kakao, orzeszki bukowe, soja, kasza gryczana, jaglana, jęczmienna, fasola, groch, orzechy, mak.

CHROM. Gromadzi się w wątrobie, jelitach, gruczołach wydzielania wewnętrznego. Chrom jest związany z przemianą węglowodanów, razem z insuliną sprzyja przyswojeniu glukozy przez tkanki i reguluje jej poziom. Nadmiar może wzmacniać objawy astmy, a u osób pracujących w fabrykach, gdzie w procesie produkcji używa się chromu, może prowadzić do nowotworów. Brak powoduje zahamowanie wzrostu, tycie wzrost poziomu cholesterolu.

Dobre źródła:

drożdże, owies, żyto, kukurydza, gryka, fasola, kapusta, ziemniak, agrest, cebula, marchew, ogórek, burak, pomidor, morela, szczaw.

CYNK. Jest konieczny do formowania się kości, wzrostu młodych organizmów, gojenia się ran, poparzeń, podnosi odporność na infekcje, poprawia szybkość uczenia się, zapobiega reumatyzmowi, przyspiesza gojenie

się wrzodów żołądka, wzmacnia włosy i paznokcie, poprawia stan skóry, działa krwiotwórczo, jest niezbędny do rozwoju organów płciowych u dzieci, zapobiega rozrostowi prostaty i starczej demencji.

Dobre źródła:

pszenica, żyto, jęczmień, owies, kukurydza, ryż, groch, fasola, arbuz, kapusta, ziemniak, cebula, marchew, ogórek, pietruszka, rzodkiewka, pomidor, czosnek, gruszka, jabłko, porzeczka, malina, agrest, czarna porzeczka.

FLUOR. Wchodzi w skład układu kostnego, jego brak może prowadzić do próchnicy zębów i osłabienia kości. Jednak zbyt duże dawki odwapniają kości, powodują powstawanie plamek na zębach, wywołują astmę i uszkodzenia płuc, spowalniają akcję serca i wywołują nudności. W rejonach uprzemysłowionych obserwuje się zbyt duży poziom fluoru w wodzie i glebie. Tam szczególnie należy ograniczyć np. fluoryzację zębów u dzieci.

Dobre źródła:

naturalnie fluor występuje w herbacie, zbożach, roślinach strączkowych.

GLIN. Bierze udział w tworzeniu tkanki nabłonkowej łącznej i kostnej, ma wpływ na aktywność enzymów trawiennych.

Dobre źródła:

ryż, szpinak, pszenica, groch, kukurydza.

BROM. Wpływa na działanie układu nerwowego, tarczycy i hormonów płciowych.

Dobre źródła:

fasola i groch.

WANAD. Występuje w kościach, tkance tłuszczowej, wątrobie, płucach i mózgu, bierze udział w procesach krwiotwórczych.

Dobre źródła:

olej sojowy, lniiany, arachidowy.

JOD. Wchodzi w skład hormonów tarczycy, wzmacnia laktację u matek karmiących piersią, wzmacnia odporność organizmu na mikroorganizmy i toksyny. Witaminy C, D i kobalt wzmagają jego przyswajanie.

Dobre źródła:

zboża, sól kamienna, kapusta, ziemniaki, cebula, marchew, ogórek, burak, szczaw. Spacerowanie nad morzem w czasie sztormów lub wizyty w tężniach też w znaczący sposób mogą podnieść poziom jodu w organizmie.

KOBALT. Koncentruje się w wątrobie i nerkach. Stymuluje procesy krwiotwórcze. Jego działanie jest zależne od obecności miedzi i jodu. Ułatwia przyswajanie się wapnia i fosforu. Kobalt jest związany z witaminą B12. Dzięki kobaltowi opóźnia się proces siwienia włosów, jednocześnie włosy pod jego wpływem stają się mocniejsze.

Dobre źródła:

fasola, groch, pszenica, kakao, gryka, jęczmień, owies, chrzan, bakłażan, kapusta, ogórek, szczaw, śliwa, gruszka, truskawka, malina, porzeczka.

KRZEM. Występuje w wątrobie, nadnerczach oraz włosach i w soczewce oka,



zanotuj

zanotuj 

berze udział w wytwarzaniu tkanki nabłonkowej i łącznej. Brak powoduje wypadanie włosów, kruchość paznokci, skłonność do krwotoków, chorób skóry, wrzodziejące zapalenie dziąseł, powstawanie siniaków.

Dobre źródła:

nasiona zbóż i gryka.

MANGAN. Wpływa na wzrost komórek, proces wytwarzania krwi i funkcje reprodukcyjne.

Brak powoduje zaburzenia procesów przemiany materii w mózgu, słaby wzrost młodych organizmów.

Dobre źródła:

pszenica, żyto, buraki, cebula, szczaw, soja, żurawina, herbata, kakao, fasola, groch.

MIEDŹ. Bierze udział w procesie krwiotwórczym, stymuluje procesy przemiany materii.

Braki powodują uszkodzenia centralnego układu nerwowego, obniżenie odporności na infekcje.

Dobre źródła:

zboża, bób, fasola, groch, gryka, ziemniak, burak, marchew, kapusta, pietruszka, porzeczka, agrest, truskawka.

MOLIBDEN. Stymuluje procesy wzrostu i poprawia odporność.

Dobre źródła:

fasola, zboża, kukurydza, gryka, ryż, groch, rośliny dyniowate, owoce.

NIKIEL. Występuje w wątrobie i nerkach. Stymuluje procesy krwiotwórcze.

Dobre źródła:

pszenica, gryka, fasola, pietruszka, koper, szczaw, cebula, wiśnia, czarna porzeczka, morela.

SELEN. Najwięcej selenu jest w mięśniach. Wzmaga odporność, jest niezbędny do pracy mięśnia sercowego i naczyń krwionośnych oraz do procesów reprodukcyjnych. Razem z witaminą E przeciwdziała dusznicy bolesnej. Działa przeciwnowotworowo, neutralizuje aflatoksyny z żywności. Nadmiar selenu prowadzi do wypadania włosów, łamliwości paznokci, zapalenia dziąseł, może być bardzo szkodliwy dla zdrowia. W Polsce jednak częściej zmagamy się z jego niedoborem. Brak selenu powoduje choroby na tle krążeniowym oraz wzrost ryzyka wystąpienia nowotworów. Węglowodany niszczą selen w naszym organizmie.

Dobre źródła:

ryż, pszenica, jęczmień, kukurydza, drożdże, czosnek. ●



Witaminy rozpuszczalne w wodzie

WITAMINA C (KWAS ASKORBINOWY).

Przy jej braku białka z pożywienia są słabo przyswajane, co może prowadzić do zmniejszenia rezerw białkowych zawartych w tkankach. Ponieważ witamina ta odpowiada za produkcję kolagenu, jej niedobory prowadzą do osłabienia dziąseł, krwawienia dziąseł, wypadania zębów (dawniej z powodu braku witaminy C marynarze chorowali na szkorbut). Niedobór tej witaminy prowadzi do osłabienia ścian naczyń krwionośnych i kości, zaburzenia pracy jelit, owrzodzenia skóry. Witamina C hamuje rozwój miażdżycy tętnic i wpływa na produkcję hormonów. Podnosi odporność na infekcje i obniża ryzyko nowotworów. Wraz z witaminą B9 wpływa na produkcję hemoglobiny. Obróbka termiczna powoduje znaczne straty witaminy C.

Dobre źródła:

owoce dzikiej róży, czarna porzeczka, agrest, kapusta, cytrusy, papryka, owoce rokitnika, truskawka, natka pietruszki, ziemniak.

WITAMINA B1 (TIAMINA).

W przypadku jej niedoborów pojawiają się zaburzenia układu nerwowego (zdenerwowanie, niepokój, depresja, porażenie nerwów wzrokowych i słuchowych, paraliż) oraz zaburzenia pracy układu pokarmowego (biegunki, zaparcia, nudności), zaburzenia ciśnienia i pulsu. Objawy braku tej witaminy opisano, jako chorobę beri-beri. Pojawiła się w Azji w momencie, gdy zaczęto polerować ryż, główny składnik tradycyjnej diety. Okazało się, że wraz z łuską usuwano z ziaren wiele cennych substancji, w tym witaminę B1. Musimy codziennie dostarczać



zannotuj 

organizmowi kolejne jej dawki, gdyż sam jej nie wytwarza, ani nie gromadzi. Nie jest to jednak łatwe, bo ulega ona rozkładowi w wysokiej temperaturze, a także w obecności zasad np. sody oczyszczonej, dodawanej czasami do gotowania roślin strączkowych. Kawa niszczy witaminę B1 w 50% ponieważ po jej wypiciu wzrasta wydzielanie kwasu solnego w żołądku. Podobnie działa mocna herbata. Dializy również niszczą witaminę B1.

Dobre źródła:

drożdże, kielki, pełne ziarna zbóż, nasiona słonecznika, sezam, płatki owsiane, kasza gryczana, szpinak, orzechy laskowe, orzeszki ziemne, orzechy włoskie, kalafior, pomidor, suszone owoce, szparagi.

WITAMINA B2 (RYBOFLAWINA).

Wraz z białkami tworzy enzymy metabolizujące węglowodany i transportujące tlen niezbędny każdej komórce. Pozytywnie wpływa na centralny układ nerwowy, odpornościowy i na produkcję hemoglobiny. Tak jak witamina B1 nie jest syntetyzowana ani gromadzona w naszym ciele i musimy ją dostarczać codziennie z pożywieniem. Brak tej witaminy objawia się drobnymi zmarszczkami nad górną wargą, zajadami pojawiającymi się w kącikach ust, pieczeniem oczu, uczuciem suchości oczu, bólami głowy, pogorszeniem ostrości widzenia, łuszczącą się skórą w kącikach nozdrzy i uszu, mocno czerwonym językiem i zaczerwienionymi powiekami. Przy chorobach tarczycy organizm potrzebuje więcej tej witaminy.

Dobre źródła:

drożdże, migdały, rośliny strączkowe, orzechy ziemne i włoskie, owies, żyto, pszenica, ziemniak, kukurydza, brokuły.

WITAMINA B3 (NIACYNA).

Inaczej witamina PP, kwas nikotynowy. Brak tej witaminy objawia się tzw. truskawkowym językiem, zapaleniem języka i jamy ustnej. Inne objawy to biegunki, zaparcia, bóle brzucha, symetryczne obrzmienia na rękach, twarzy, szyi, wewnętrznych stronach ud, depresja, bezsenność, utrata pamięci, rozdrażnienie, problemy z koncentracją, halucynacje, nadwrażliwość na dźwięki i ostre światło, drżenie rąk, spowolniony metabolizm. Osoby spożywające dużą ilość cukru lub pijące alkohol mają 2-3 razy większe zapotrzebowanie na tę witaminę. Może być syntetyzowana w jelitach.

Dobre źródła:

drożdże, nasiona słonecznika, orzeszki ziemne, pełne ziarna zbóż, fasola, groch.

WITAMINA B5 (KWAS PANTOTENOWY).

W połączeniu z kilkoma innymi związkami odpowiada za sprawne funkcjonowanie układu nerwowego oraz przemianę materii. Zapobiega alergiom i ułatwia leczenie chorób skórnych. Brak przejawia się w trudnościach z koncentracją, drętwieniem kończyn, uczuciem palenia w stopach, sennością, osłabieniem.

Dobre źródła:

płatki owsiane, orzechy.

**WITAMINA B6 (PIRYDOKSYNA).**

Jest syntetyzowana przez bakterie jelitowe. Wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego, tworzenie hemoglobiny, gospodarkę hormonalną oraz prawidłową pracę serca i ciśnienie. Wysoki poziom estrogenów powoduje wzrost zapotrzebowania na tę witaminę. Objawy niedoboru to brak chudnięcia mimo stosowanej diety, lekkie drżenie rąk, piekący ból tydek, bezsenność, problemy z pamięcią, apatia, niedokrwistość. Konserwowanie i mrożenie niszczą witaminę B6.

Dobre źródła:

drożdże, kiełki pszenicy, pełne ziarna zbóż, melasa, ziemniak, banan, kapusta, marchew, fasola, orzechy, nasiona słonecznika.

WITAMINA B7 ((H)-BIOTYNA).

Wpływa na przemianę materii, stan skóry, włosów, wspomaga tarczycę, wpływa na krzepnięcie krwi. Jest syntetyzowana przez bakterie jelitowe. Wspomaga leczenie oparzeń. Braki natomiast powodują wypadanie włosów, infekcje skórne, osłabienie, problemy z pamięcią, bladość skóry, łojotok, nudności. Antybiotykoterapia niszczy bakterie jelitowe, co prowadzi do niedoborów biotyny i innych witamin wytwarzanych w jelitach (B6, B3). Jedzenie surowych jaj też prowadzi do jej niszczenia.

Dobre źródła:

orzechy, rośliny strączkowe, grzyby, drożdże, czekolada.

WITAMINA B9 (KWAS FOLIOWY).

Bierze udział w procesie produkcji nowych komórek, stymuluje

wytwarzanie krwi, przeciwdziała odkładaniu się tłuszczu w wątrobie, podnosi odporność na substancje toksyczne. Kobiety w ciąży suplementują kwas foliowy, by zapobiec wadom rozwojowym u dziecka, np. rozszczepowi kręgosłupa. Witamina B9 niszczona jest przez alkohol, antykoncepcję hormonalną, antybiotyki (z powodu niszczenia mikroflory jelitowej). Braki powoduje depresję, zmęczenie, bezsenność, osłabienie pamięci, zapalenie dziąseł, zaburzenia neurologiczne, niedokrwistość.

Dobre źródła:

wszystkie warzywa liściowe (nazwa tej witaminy pochodzi od słowa folium czyli liść). Znajdziemy ją więc w natce pietruszki, sałacie, kapuście, brokułach, brukselce, burakach, fasoli, grochu, pomarańczach, pestkach dyni.

WITAMINA B12 (KOBOLAMINA).

Bierze udział w tworzeniu czerwonych krwinek i odpowiada za prawidłową pracę układu nerwowego i wzroku. Niewielką ilość tej witaminy wytwarzają bakterie jelitowe, jednak głównym jej źródłem są produkty odzwierzęce. Jest to jedyna witamina, z której uzupełnieniem mogą mieć problem weganie i dlatego zaleca się jej suplementację. Brak powoduje osłabienie, zmęczenie, zaburzenia pamięci, koncentracji, zawroty głowy, bladość skóry, utratę smaku, pieczenie języka, mrowienie rąk, nóg, kręgosłupa, niestabilność chodu, osłabienie wzroku, depresję, zmiany zachowania, demencję. ●

zannotuj 

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

WITAMINA A (RETINAL). Wpływa na stan skóry i błon śluzowych, wzrok i pracę gruczołów płciowych. Niedobór powoduje kłopoty z menstruacją i płodnością, suchość skóry, owrzodzenia, wypadanie włosów, zmniejszenie ostrości widzenia w słabym świetle, zmniejszenie odporności, rozstrój nerwowy, pękanie warg, wysokie ciśnienie i choroby serca, nowotwory. Witamina A występuje tylko w produktach odzwierzęcych, ale jej odpowiednik roślinny – karoten – jest łatwo dostępny.

Dobre źródła:

marchew, pestki dyni, seler, szpinak, brokuły, morele, dzika róża, czerwona papryka, pomidory.

WITAMINA D (KALCYFEROL).

Powstaje w naszej skórze pod wpływem słońca. Jest niezbędna do prawidłowej budowy kości, wpływa też na procesy krwiotwórcze oraz pracę układu nerwowego. Niedobór powoduje krzywicę u dzieci, a u dorosłych osteoporozę, choroby przyzębia, biegunkę, bezsenność, zaburzenia widzenia, niesmak lub pieczenie w jamie ustnej. Zbyt mała ilość witaminy D zwiększa też ryzyko cukrzycy, nowotworów, chorób układu krążenia, reumatoidalnego zapalenia stawów. Niedobór w czasie życia płodowego może skutkować trwałym uszkodzeniem mózgu, autyzmem i schizofrenią.

Dobre źródła:

grzyby np. pieczarki, kurki.

WITAMINA E (TOKOFEROLE).

Odpowiada za procesy reprodukcji (dojrzewanie komórek jajowych spermatozoidów) wytwarzanie wielu hormonów, większość przemian biochemicznych, prawidłowe działanie błon komórkowych, a przez to wpływa na zaopatrzenie komórek ciała we wszystkie substancje potrzebne do ich funkcjonowania. Witamina ta uzyskana np. z wyciśniętych na zimno kiełków pszenicy, wspiera leczenie choroby serca, nadciśnienia, zapalenia nerek, reumatyzmu, zapalenia zakrzepowego, owrzodzenia, skurczów mięśni, martwicy cukrzycowej, oparzeń, grzybic skóry oraz przebarwień skóry u osób starszych. Wzmacnia, dodaje witalności, działa przeciwnowotworowo. Nie należy przyjmować jej razem z żelazem i lekami na choroby tarczycy. Nie jest syntetyzowana w organizmie, ale może być gromadzona na zapas. Znajduje się w zielonych częściach roślin.

Dobre źródła:

zarodki pszenne, sałata, kukurydza, owies, żyto, kapusta, groch, jęczmień, bób, brokuły, olej słonecznikowy, bawełniane, arachidowy.

WITAMINA K (FILOCHINON).

Działa przeciwkrwotocznie, zwiększa krzepliwość krwi, wzmacnia kurczliwość mięśni i jelit. Jest wytwarzana w jelicie grubym przez bakterie jelitowe.

Dobre źródła:

zielone części roślin, szpinak, kapusta, dynia, marchew, ziemniaki, pomidory, ●



Co kucharz powinien wiedzieć o białkach, węglowodanach i tłuszczach?

Witaminy i minerały to nie jedyne substancje potrzebne naszemu organizmowi, by mógł prawidłowo funkcjonować. Równie ważne są białka, węglowodany i tłuszcze.

BIAŁKA to substancje budulcowe, to z nich powstają komórki ciała. Ale to nie jedyna ich funkcja. Biorą one także udział w licznych procesach zachodzących w ciele. Białka uczestniczą w działaniach obronnych przed patogenami (bakteriami, wirusami, grzybami, pasożytami), transportują tlen, regulują przemianę materii, pracę układu hormonalnego. Organizm nie magazynuje białek i w sytuacji ich braku w żywieniu, zaczyna „pożerać” komórki własnego ciała, by utrzymać podstawowe funkcje życiowe. Duże ilości białek zawierają zboża, rośliny strączkowe i oleiste. Zbyt wysokie spożycie białka powoduje utratę wapnia i przeciążenie nerek. Zmniejszenie spożycia białka, zmniejsza zapotrzebowanie na wapń.

TŁUSZCZE stanowią materiał energetyczny, ich wartość energetyczna jest dwukrotnie wyższa niż białek czy węglowodanów. Tak jak białka wchodzi w skład komórek ciała i wpływają na wiele procesów wewnętrznych. Są składnikiem tkanki nerwowej i błon komórkowych. Organizm potrafi gromadzić tłuszcze na wypadek okresów głodu. Tłuszcze pochodzenia roślinnego nazywamy olejami. Oleje

łoczy się najczęściej z rzepaku, soi czy słonecznika, ale w tej chwili możesz spotkać także oleje z ryżu, orzechów, lnu, dyni, pestek winogron, czarnuszki i wiele innych. Każdy z nich ma inne właściwości i zastosowanie. Powinniśmy natomiast unikać olejów rafinowanych, ponieważ proces ten znacznie ogranicza zawartość i witamin, i innych cennych substancji.

WĘGLOWODANY nazywane cukrowcami, wchodzi w skład wszystkich komórek i tkanek, biorą udział w przemianie materii. Stanowią podstawowe źródło energii. Organizm gromadzi węglowodany w formie glikogenu, jednak magazynuje go znacznie mniej niż tłuszczy. Dodatkową cechą tych zapasów jest to, że uwalniają się łatwiej i szybciej niż tłuszcze. Stanowią pierwszy zastrzyk energii w przypadku gwałtownej potrzeby. Węglowodany dzielimy na: jednocukrowce (glukoza, fruktoza), dwucukrowce (sacharoza), wielocukrowce (błonnik, skrobia, związki pektynowe).

Błonnik i pektyny stanowią substancje balastowe, nie są trawione, ale są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania jelit, hamują w nich procesy gnilne i czyszczą, jak szczotka, ściany jelit ze złogów.

Organizm potrafi tworzyć węglowodany z białek i tłuszczów, jednak znacznie korzystniejsze jest dostarczanie tych substancji z żywieniem. ●

ROZDZIAŁ 4.

TAJEMNICE GOTOWANIA

czyli garść praktycznych porad

Gotowanie to sztuka komponowania i tworzenia smaków. Tak jak dzięki zmysłowi wzroku możemy podziwiać np. dzieła malarskie, tak przy pomocy kubków smakowych możemy zachwycać się smakiem dań. Nie każdy malarz jest wielkim artystą i nie każdy kucharz osiąga mistrzostwo w swoim zawodzie. W obu przypadkach sukces to wynik zdobytej wiedzy, doświadczenia i talentu. Malarz miesza kolory, kucharz – smaki.



Nieoczywiste, a ważne

Bardzo istotnym elementem przygotowywania dań dla wegan i wegetarian jest oddzielenie procesów technologicznych dań mięsnych od dań roślinnych. Do przygotowania dań roślinnych powinny służyć osobne deski do krojenia, drewniane łypatki, jeżeli to możliwe – również osobne naczynia. Jednoczesne smażenie np. kotletów wegańskich i mięsnych na jednej patelni dyskwalifikuje takie dania z punktu widzenia wegan czy wegetarian. Frytki i pączki smażone na smalcu, wegańskie ani wegetariańskie już nie są. Podobnie jednoczesne gotowanie pierogów z farszem mięsnym i roślinnym w jednej wodzie. Polewanie skwarkami ziemniaków lub pierogów również odpada. Kostki rosółowe również nie mogą być stosowane w kuchni roślinnej. Jako alternatywę można stosować kostki roślinne, sos sojowy lub miso. Może się to wydawać fanaberią, jest jednak bardzo ważne dla osób na diecie roślinnej.

Pięć smaków: słodki, słony, gorzki, kwaśny i *umami*

Smak *umami* został niedawno dołączony do listy podstawowych smaków. Po japońsku *umami* znaczy "pyszny". *Umami* poprawia walory smakowe i zapach potraw. Po raz pierwszy smak *umami* został wyizolowany w Japonii w 1908 roku, z wodorostów listownicy japońskiej zwanej kombu. Związek który jest nośnikiem tego smaku to kwas glutaminowy. Jest on aminokwasem, neuroprzebieżnikiem. Pobudza pracę kory mózgowej u ssaków. Leczy schorzenia układu nerwowego poprawia pamięć, usuwa zmęczenie, zapobiega owrzodzeniu przewodu pokarmowego. Zawierają go mięso, drożdże, długo dojrzewające sery (np. parmezan), wodorosty, sos sojowy, pomidory, orzechy, grzyby, brokuły.

Na drodze syntezy chemicznej uzyskano sól sodową kwasu glutaminowego. Jest to tańszy i intensywniejszy odpowiednik kwasu glutaminowego. Jest on powszechnie wykorzystywany w kuchni chińskiej. Jego nadmierne spożycie jest przyczyną tzw. "syndromu chińskiej restauracji". Syndrom ten objawia się zawrotami i bólami głowy, palpacją serca, nadmierną potliwością, wpływa też niekorzystnie na pracę mózgu i serca.

Naturalne źródła smaku umami

Płatki drożdżowe – powszechnie stosowane w kuchni wegańskiej dostarczają potrawom dużą ilość smaku *umami*. Można dodawać je do zup, sosów, dań głównych, past itp. Dodatkowo stanowią bogate źródło białka, witamin z grupy B, witaminy A, żelaza, miedzi, cynku, potasu, manganu. Obniżają poziom cholesterolu, pobudzają układ odpornościowy, działają przeciwbakteryjnie, zapobiegają zawałom i udarom mózgu. Drożdże zawarte w płatkach są nieaktywne, gdyż w procesie produkcji celowo poddaje się je działaniu wysokiej temperatury.

Marmite (czyt. Marmajt) – ma konsystencję pasty o ciemnobrązowym kolorze, intensywnym zapachu i smaku przypominającym vegetę czy maggi. Jest nośnikiem smaku umami – zawiera kwas glutaminowy. Jest produktem ubocznym procesu warzenia piwa. Wytwarzany jest w Wielkiej Brytanii, jako smarowidło do pieczenia, dodatek do zup i sosów. Stanowi bogate źródło witaminy B1, B2, B3, B9 i B12. Wysoka zawartość witaminy B12 czyni ten produkt dobrym uzupełnieniem diety wegan. Z powodu wysokiej zawartości soli należy ten produkt stosować z umiarem. Wspomaga wytwarzanie neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za utrzymanie mózgu w dobrej kondycji.

Czarny czosnek – to kolejna kuchenna rewelacja. Powstaje w czasie długotrwałej fermentacji czosnku. Posiada lekko słodkawy, czosnkowo-grzybowy smak. Wydatnie podnosi smak potraw.

Można go dodawać do zapiekanek, zup, past, dań głównych itp. Ma wielokrotnie silniejsze działanie lecznicze od świeżego czosnku. Obniża ciśnienie i poziom cholesterolu, zapobiega zawałom i udarom, działa przeciwbakteryjnie i przeciwnowotworowo.

Tempeh (czyt. Tempei) – to kolejny, (obok tofu), zamiennik mięsa i sera jednocześnie. Kupuje się go w kostkach, jest zrobiony z fermentowanej soi. Jego ojczyzną jest prawdopodobnie azjatycka wyspa Jawa. Powstaje w ten sposób, że ugotowane w wodzie z octem ziarno soi studzi się, a następnie dodaje się do niego zarodniki pewnego grzyba, który porasta ziarno. W podobny sposób powstają sery pleśniowe. Tempeh jest lekkostrawny, a składniki odżywcze w nim zawarte są dobrze przyswajalne. Zawiera białko, witaminy grupy B, nawet witaminę B12, która pojawia się tylko wtedy, gdy w procesie produkcji tempeh zostanie zainfekowany pewnymi szczepami bakterii, które mogą pojawić się przypadkowo z otoczenia. Dlatego obecność tej witaminy jest zmienna. Można jeść go na surowo np. na kanapce, dodawać do dań i sałatek, jednak do wielu deserów nie będzie pasował.

Miso – to pasta uzyskana z fermentowanej soi z dodatkiem ryżu lub jęczmienia, drożdży i soli. Jest bardzo esencjonalna i słona. Zastępuje sos sojowy. Posiada wysoką zawartość białka, witamin i minerałów. Występuje w wielu odmianach, różniących się od siebie smakiem i kolorem. Można smarować nią kanapki lub dodawać do zup i dań głównych.



zanotuj



Co jeszcze powstaje z soi?

Mleko sojowe - powstaje z ugotowanych, zmiksowanych i odcisniętych nasion soi.

Mleka sojowe dostępne w sklepach różnią się składem, w zależności od producenta. Często zawierają substancje wzbogacające np. wapń czy witaminę B12.

Proteina sojowa to produkt wysoko przetworzony, a przez to niepołączany w zdrowej diecie. Ma imitować włóknistą strukturę mięsa. Aby ją uzyskać ziarno soi jest poddawane chemicznej lub enzymatycznej obróbce, by nabrało formy ciągliwych włókien, z których „tka” się struktury przypominające mięśnie. Następnie produkt jest suszony i w takiej formie trafia do sklepów. Aby nadawał się np. do smażenia, należy moczyć go w gorącej wodzie z przyprawami, do momentu aż zmięknie. Dopiero wtedy można takie kotlety panierować i smażyć.

Ważne: ponieważ niektóre produkty sojowe mogą zawierać soję genetycznie modyfikowaną, warto szukać na ich opakowaniach oznaczeń GMO free lub bio.

zanotuj

Sos sojowy - powstaje w wyniku fermentacji soi, często z dodatkiem pszenicy lub ryżu i soli. Prawdziwy proces trwa wiele miesięcy, a uzyskany w ten sposób sos jest najwyższej jakości. Niestety większość sosów sojowych dostępnych w Polsce to imitacje tego specjału. Są tanie dzięki skróceniu procesu do kilku dni. W ich składzie pojawia się szkodliwy karmel, syrop kukurydziany, sztuczne aromaty, barwniki i konserwanty. Taki sos nie posiada właściwości leczniczych produktów z fermentowanej soi i jest szkodliwy dla zdrowia.

Tofu to azjatycki wynalazek. Pochodzi prawdopodobnie z terenu Chin i ma ponad dwa tysiące lat. Nazwa pochodzi z języka japońskiego gdzie „to” oznacza fasolę, a „fu” fermentację. Powstaje w procesie koagulacji mleka sojowego.

Do mleka dodaje się siarczan wapnia albo chlorek magnezu, czasami enzymy uzyskane z melonowca. Każdy z tych koagulantów wpływa inaczej na konsystencję tofu.

Tofu jest doskonałym źródłem białka, jest niskokaloryczne i nie zawiera cholesterolu. Jest istotnym składnikiem azjatyckiej i wegańskiej kuchni. Zawiera dużo soli mineralnych i witamin (żelazo, fosfor, magnez, wapń, potas, sód, witaminy grupy B i witaminę E i A), wspiera układ nerwowy, wątrobę, nerki i obniża poziom cukru we krwi. Rozkłada złogi cholesterolu w naczyniach krwionośnych, zmniejsza ryzyko chorób serca, zmniejsza ryzyko raka jajnika u kobiet po menopauzie, wzmacnia kości dzięki zawartości wapnia.

Tofu jest neutralne w smaku i dzięki temu można w dowolny sposób kreować jego smak. Pojawia się w daniach głównych i w deserach. W Azji występuje w wielu rodzajach, różniących się między sobą konsystencją i smakiem. U nas najczęściej sprzedawane jest w kostkach, w dwóch wersjach: tofu naturalne i wędzone. Po otwarciu opakowania należy odlać wodę, w której było zanurzone.

Seitan to azjatycki wynalazek nazywany kofu lub mięsem Buddy (Budda był wegetarianinem). To „nibymięso” uzyskuje się z mąki pszennej. Jest to prawie czysty gluten, czyli białko występujące w ziarnach zbóż. Odpowiednio przyprawiony w smaku przypomina mięso. Zawiera tylko 2% tłuszczu, 2% węglowodanów, błonnik, lecytynę, żelazo, witaminy z grupy B.

Ma więcej wapnia i minerałów niż mięso. Jest idealny dla osób starszych i sportowców. Można go zrobić w domu z mąki pszennej.

Dlaczego o glonach mówi się, że będą pokarmem przyszłości?

Na ziemi żyją dziesiątki tysięcy gatunków glonów. Spotkamy je w oceanach, w wodach Arktyki i w gorących źródłach oraz w zwykłej kałuży albo w butelce z wodą, stojącej na parapecie. Glony są codziennym pokarmem ludzi w krajach Dalekiego Wschodu.

Niektóre gatunki są niewidoczne dla naszego oka, inne dochodzą do czterystu metrów długości. Glony z gatunku chlorella mogą dać sto ton suchego produktu z hektara, podczas gdy ziarno soi daje tylko tonę z takiej samej powierzchni uprawy. To idealne źródło pożywienia na przeludnionej Ziemi: wydajne w uprawie, zdrowe i pożywne. Glony mają działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, obniżają ciśnienie krwi, pomagają w walce z konsekwencjami udarów, chorobami tarczycy, reumatyzmem, rozpuszczają skrzepy w naczyniach, goją wrzody.

Jak gotować, żeby nie tracić witamin i minerałów?

Produkty surowe mają najwięcej wartościowych substancji, wysoka temperatura powoduje rozpad wielu witamin, a dodatkowo do wody, w której gotują się warzywa, ziarna czy rośliny strączkowe, przenika wiele cennych substancji.



Spirulina (rodzaj glona)

Była pokarmem prekolumbijskich Majów i Azteków. Zawiera 50-70% więcej białka od nasion zbóż. Jest naturalnym koncentratem witamin i minerałów np. cynku, manganu, selenu, żelaza, krzemu, magnezu, wapnia, tłuszczu omega 3.



zanotuj

Oto kilka prostych sposobów by temu zapobiec:

- 🕒 jeżeli to możliwe, postaraj się nie obierać warzyw przed gotowaniem lub pieczeniem;
- 🕒 gotuj je w małej ilości wody, a najlepiej na parze (w obu przypadkach możesz wykorzystać wodę po gotowaniu do przyrządzenia innych dań);
- 🕒 nie dodawaj sody w celu przyspieszenia gotowania;
- 🕒 przykrywaj naczynie w którym gotujesz, skrócisz czas gotowania, a co za tym idzie, zmniejszysz straty witamin. Dodatkowo oszczędzisz energię;
- 🕒 przed duszeniem możesz potrawę lekko posolić, dzięki temu warzywa puszczą sok i się nie przypalą;
- 🕒 nie trzymaj warzyw długo w wodzie - obierz je i zalej wodą bezpośrednio przed gotowaniem;
- 🕒 krój warzywa tuż przed gotowaniem - dostęp tlenu i światła też niszczy niektóre witaminy;
- 🕒 nie gotuj ich zbyt długo, warzywa lekko twarde mają więcej wartości niż rozgotowane;
- 🕒 szybkie podgrzanie do 70 stopni C niszczy enzymy rozkładające niektóre witaminy; ten efekt uzyskujemy gotując na woku, gdzie temperatura jest od razu bardzo wysoka. ●

zannotuj 

Wok - naczynie w którym ludzie gotują od kilkunastu tysięcy lat

Co to jest wok?

Wok (czyt. Łok) to naczynie w kształcie miski. Według archeologów pierwsze naczynie o tym kształcie pojawiły się kilkanaście tysięcy lat temu w Ameryce Południowej, Afryce i Azji. Służyły do przygotowania, ale też podania potraw. Zwykle jadła z nich cała grupa osób, a pełny wok to symbol dostatku.

Wok łączy zalety garnka i patelni. Para w przykrytym woku krąży

i nie ucieka tak łatwo, jak z garnka o pionowych ściankach. Smażenie w woku pozwala zachować większość witamin. Dodatkowo smaki poszczególnych składników są zachowane, więc można cieszyć się jednocześnie ze smaku całego dania i jego pojedynczych składników..

Jak gotować na woku?

Woka można używać do trzech sposobów gotowania:

- ☉ na parze, gdy umieścimy w nim specjalne siteczko, a na dno wlejemy wodę; potrawy które chcemy ugotować w ten sposób wkładamy do woka dopiero, gdy woda na dnie wrze. Zapobiegnie to utracie witamin;
- ☉ smażenia w głębokim oleju - nie należy wlewać więcej oleju, niż do połowy wysokości woka;
- ☉ smażenia na dużym ogniu - zapewnia szybkie przygotowanie potrawy na małej ilości oleju; z powodu wysokiej temperatury, należy używać oleju o wysokiej temperaturze dymienia.

Rada:

Olej lej na rozgrzany wok, ale unikaj zbyt wysokiej temperatury, tak by uniknąć silnego dymienia. Nie należy nakładać zbyt wielu składników naraz, gdyż zmniejszy to temperaturę smażenia i potrawa zacznie się dusić. Prawidłowo zrobione danie sprawia, że warzywa są jędrne, soczyste i lekko chrupiące. ●



Fot. Clem Onojeghwo on Unsplash

Warzywa w kuchni: przechowywanie

Dlaczego należy przechowywać warzywa i owoce w lodówce?

Pod wpływem ciepła, światła i tlenu tracą wiele witamin np. kalafior po dwóch dniach przechowywania w temperaturze pokojowej traci 25% witaminy C, podczas gdy w lodówce tylko 8%. Podobna utrata witamin zachodzi w innych roślinnych produktach.

Warzywa w pęczkach np. natkę pietruszki czy koperek przechowujemy w lodówce, w papierowej lub plastikowej, otwartej torebce, a nie w słoiku z wodą, gdyż często dochodzi wtedy do gnicia łądy pod wpływem szkodliwych bakterii.

Jak postępować z liśćmi sałaty przed spożyciem?

Najlepiej wyciąć głąb, bo zawiera dużo azotanów i innych szkodliwych substancji stosowanych w rolnictwie. Pozostałe liście umyć, osuszyć na czystej ściereczce lub w specjalnej wirówce. Dopiero na końcu poszarpać

Pod wpływem ciepła, światła i tlenu tracą wiele witamin np. kalafior po dwóch dniach przechowywania w temperaturze pokojowej traci 25% witaminy C, podczas gdy w lodówce tylko 8%.

liście w dłoniach. Kontakt sałaty z nożem ze stali może lekko zmienić jej smak i wpływać na utlenianie się witaminy C. Zamiast noża stalowego można używać plastikowego, przeznaczonego do krojenia sałat i ziół.

Jak zapobiegać ciemnieniu pokrojonych warzyw i owoców?

Należy skropić je sokiem z cytryny i w miarę możliwości wymieszać, by sok pokrył dokładnie całą ich powierzchnię. ●



zanotuj

zanotuj 

Ocety: rodzaje i właściwości

Jakie ocety można spotkać i które są najlepsze?

Ocet spirytusowy powstaje w wyniku fermentacji alkoholu. Jest najtańszy i bardzo szkodliwy. Właściwie powinniśmy używać go wyłącznie do czyszczenia osadów na bateriach łazienkowych czy odkamieniania czajników, a nie do jedzenia. Działa drażniąco na błonę śluzową żołądka, niszczy czerwone krwinki.

Ocet owocowy – najczęściej jabłkowy, albo winny. Powstaje w wyniku fermentacji wina jabłkowego lub wina z winogron. Ocet jabłkowy niszczy

szkodliwe szczepy bakterii i grzyby. Nie tylko w naszym organizmie, ale też w pożywieniu. Oczyszcza rany, obniża poziom cukru we krwi, pomaga schudnąć, zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, obniża ciśnienie, prawdopodobnie zmniejsza ryzyko nowotworów. Ocet winny wspomaga pracę wątroby, oczyszcza organizm z toksyn, wspomaga trawienie.

Ocet balsamiczny to specjalna, długo dojrzewająca odmiana octu winnego. Bardziej esencjonalna, aromatyczna i słodka. Produkowany jest w włoskich prowincjach Modena i Reggio. ●

Oleje: metody tłoczenia, rodzaje, sposoby użytkowania w kuchni

Kiedy oleje szkodzą, a kiedy leczą?

Oleje tłoczone „na zimno”. Tradycyjną metodą uzyskiwania oleju z roślin oleistych było mielenie ich ziaren (czasami lekkie podgrzanie max. do 60 stopni C), a następnie wyciskanie przy pomocy prasy. W tym procesie nie ulegają zniszczeniu cenne witaminy, ani inne substancje biologicznie czynne. Takie oleje posiadają wiele leczniczych właściwości, zależnych od rodzaju rośliny z której powstały. Wadą ich jest wysoka cena, spowodowana mniejszą ilością wydobywanego w ten sposób oleju niż w procesie rafinacji.

Oleje rafinowane. W tym procesie ziarno jest suszone, rozdrabniane, a następnie podgrzewane do 100 stopni C. Następnie tłoczone przy pomocy wysokiego ciśnienia. Proces ten podnosi temperaturę ziarna do 160 stopni C. Ulegają wtedy zniszczeniu białka, błonnik i witaminy. Po tym procesie pozostają wyłoki zawierające wciąż 15–20%

tłuszczu. Aby go odzyskać zalewa się wyłoki ropopochodnym rozpuszczalnikiem, najczęściej heksanem, który jest następnie usuwany przy pomocy pary wodnej. Wydobyty olej jest na dalszym etapie odśluzowywany za pomocą kwasu fosforowego i wysokiej temperatury. W tym procesie giną korzystne dla człowieka fosfolipidy, wapń, magnez, miedź i żelazo. Kolejnym etapem jest bielenie przy pomocy np. tlenku glinu w temp 90 stopni. W tym momencie powstają szkodliwe tłuszcze trans. Ostatnim etapem jest dezodoryzacja czyli odwanianie w temperaturze 200–300 stopni C. Tłuszcz, który w ten sposób uzyskujemy jest tani, ale szkodliwy i pozbawiony wszelkich korzystnych dla nas substancji.

Właściwości olejów tłoczonych na zimno

Olej rzepakowy. Najczęściej spotykany, ma delikatny zapach i długo pozostaje świeży. Nadaje się do smażenia, gotowania i sałatek.

Oliwa z oliwek. Chroni serce, zapobiega osteoporozie, nowotworom. Ma gorzkawy smak, choć najwyższej jakości oliwy, niedostępne na polskim rynku, są tej goryczki pozbawione. Nie nadaje się do smażenia, bo ma niską temperaturę dymienia. Doskonała do sałatek, choć należy unikać oliw bardzo gorzkich, bo mogą zepsuć smak potraw. Przechowywana w lodówce gęstnieje.

Olej kokosowy. Poprawia trawienie, jest pomocny w leczeniu cukrzycy i nowotworów, działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo i przeciwwirusowo. Doskonale zastępuje kremy do twarzy i ciała, przyspiesza gojenie oparzeń. W temperaturze pokojowej ma postać stałą. Świetnie nadaje się do smażenia.

Olej z orzechów włoskich. Wspomaga pracę mózgu. Nie nadaje się do smażenia.

Olej z pestek winogron. Niestety ma niekorzystny stosunek kwasów omega-3 do omega-6, co przy częstym stosowaniu może prowadzić do nasilenia procesów zapalnych, miażdżycy, nowotworów, zaburzeń hormonalnych. Wzmaga procesy krzepliwości krwi, uszczelnia naczynia krwionośne. Zapobiega krwotokom. Ma działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Dobry, jako olejek do ciała. Można go używać do delikatnego smażenia, gotowania, sałatek.

Olej lniany. Zmniejsza ryzyko przed nowotworami, chorobą Alzheimera i podnosi odporność. Niestety bardzo szybko jętczeje i staje się gorzki, dlatego

należy przechowywać go w lodówce. Nie nadaje się do smażenia.

Olej sojowy. Wspomaga pracę mózgu i wątroby. Dobry do sałatek, sosów, gotowania i krótkiego smażenia.

Olej słonecznikowy. Posiada niekorzystny dla zdrowia stosunek kwasów omega-3 do omega-6. Może to prowadzić do rozwoju chorób serca, zaburzeń hormonalnych i depresji. Zawiera dużo witaminy E. Dobry do sałatek, sosów, gotowania i duszenia. Nie do smażenia.

Olej ryżowy. Obniża ciśnienie i poziom glukozy we krwi, wspomaga wątrobę, pomaga w profilaktyce nowotworów żołądka i jelit, łagodzi objawy menopauzy i choroby Alzheimera. Jest trwały i długo pozostaje świeży. Bardzo dobry do smażenia, bo ma wysoką temperaturę dymienia - 232 stopnie C.

Dlaczego nie należy dopuszczać do dymienia oleju w czasie smażenia?

Podczas nadmiernego ogrzewania oleju dochodzi w nim do wielu przemian chemicznych. Tworzą się związki rakotwórcze np. akroleina. Jeżeli w takim oleju znajdą się produkty zawierające białka lub węglowodany, powstaje jeszcze jedna rakotwórcza substancja - akryloamid. Reakcję tworzenia akryloamidu poznamy po charakterystycznym zapachu palącego się tłuszczu. Takie zapachy wydobywające się zza drzwi restauracji, świadczą o szkodliwości dań tam przyrządzanych. Potrawy przygotowywane na takim przepalonym tłuszczu bardzo szkodzą zdrowiu. ●



zanotuj

zannotuj 

Mąki: ich typy i zastosowanie

Dlaczego mąka z pełnego ziarna zbóż jest dla nas zdrowsza?

Ziarna zbóż, to ich nasiona. Zawierają wszystkie niezbędne młodej roślinie substancje odżywcze. Ba, plan jej budowy i działania czyli DNA. Każde ziarno posiada łupinę, która w swoim wnętrzu chroni zarodek i bielmo, czyli wielki skrobiowy magazyn energii niezbędnej młodej roślinie do rozpoczęcia wzrostu. Najważniejszy jest jednak zarodek, ukryty między łupiną, a bielmem. To z niego budząca się do życia roślina wypuszcza kiełek. On też zawiera w sobie najwięcej białka. Łuska z kolei to w dużej części błonnik. Wewnętrzna jej warstwa zawiera białka, witaminy i minerały.

Aby uzyskać **białą mąkę**, ziarno poddaje się wielu zabiegom. Oto one:

- 🕒 opryskuje się środkiem owadobójczym, który zapobiega rozwojowi owadów w gotowym produkcie;
- 🕒 usuwa się łuskę pozbawiając ziarno błonnika;
- 🕒 mieli się ziarno i odsiewa otręby zawierające resztę łupiny i zarodki, pozbawiając w ten sposób mąkę większości minerałów, witamin i białek;
- 🕒 dodaje się zestaw wybielaczy i enzymów, mających poprawić walory użytkowe mąki.

Spreparowane w ten sposób ziarno traci swoje wartości odżywcze.

Mąkę razową (pełnoziarnistą)

uzyskuje się przez zmielenie całych ziaren. Usuwa się jedynie zewnętrzną łuskę. Pozostałe warstwy okrywcy i zarodki nie są odsiewane i pozostają w mące. Nie poddaje się jej bieleniu, choć część młynów dodaje do niej substancje chemiczne i enzymy.

Mąka razowa typu bio nie powinna substancji chemicznych zawierać w ogóle. Mąka taka zachowuje w sobie wszystkie cenne składniki. Jest produktem, który dzięki zawartości błonnika, białka i pozostałych składników zawartych w łupinie, wpływa korzystnie na cały nasz organizm. To właśnie z takiej mąki powstaje chleb razowy bio. Zawiera on mniej kalorii i szybciej zaspokaja głód w porównaniu z białym pieczywem. Błonnik w nim zawarty czyści nasze jelita z substancji szkodliwych i wspiera mikroflorę jelitową. ●



Ciekawostka

Z pełnoziarnistej mąki powstaje nie tylko „razowiec” Można z niej robić makarony, naleśniki ciasta czy pierogi. Ważna uwaga: ciasto na naleśniki, placki czy pierogi, zrobione z mąki razowej, powinno przynajmniej pół godziny postać, zanim zabierzemy się do smażenia czy lepienia.



Ryż: jego odmiany i zastosowanie

I tu znowu historia się powtarza. Jest podobna, jak w przypadku mąki. Biały, szlifowany ryż, jest pozbawiony większości minerałów, witamin i białek. Ryż pełnoziarnisty jest ich składnicą, dlatego lepiej wybierać właśnie taki.

Ryż występuje w wielu odmianach, a każda z nich ma inne zastosowanie:

- 🕒 **ryż krótkoziarnisty, okrągły** - najlepiej nadaje się do słodkich deserów, łatwo się rozkleja i może przypominać po ugotowaniu budyni;
- 🕒 **ryż o średniej długości, okrągły** - nie rozgotowuje się tak łatwo, jest miękki i nadaje się na wilgotne rizzotta lub desery np. Arborio;
- 🕒 **ryż długoziarnisty (np. basmati, jaśminowy)** - po ugotowaniu nie skleja się i pozostaje sypki. Jest idealny do zup i dań głównych.

W sklepach spotkamy też ryż:

- 🕒 **brązowy, pełnoziarnisty,** najmniej przetworzony, ma szaro-brązowy kolor;
- 🕒 **czerwony** - tak jak brązowy - zawiera wewnętrzną część łuski, ma czerwono-brązową barwę;
- 🕒 **dziki ryż zwany owsem wodnym** - jest gatunkiem trawy rosnącej w Ameryce Północnej i nie jest tak naprawdę spokrewniony z ryżem. Ma orzechowy smak i aromat, brązowy, prawie czarny kolor;
- 🕒 **ryż paraboiled** czyli ryż wstępnie ugotowany na parze, polerowany

po gotowaniu dzięki czemu zachowuje witaminy i minerały, ale jest pozbawiony błonnika.

Warto pamiętać:

Ryż pełnoziarnisty gotuje się znacznie dłużej niż biały.

Ryż trucicielem?

Ziarno ryżu zawiera niewielkie ilości arsenu, silnie trującego pierwiastka. Dostaje się on do ziarna w czasie wzrostu rośliny wprost z gleby, a pochodzi z chemicznych nawozów i pestycydów stosowanych w uprawie ryżu.

Najwięcej arsenu gromadzi się w zewnętrznej części ziarna, dlatego ryż pełnoziarnisty zawiera go więcej niż biały. Ryż bio również go zawiera.

Aby zmniejszyć jego ilość, należy ziarno przed gotowaniem dobrze wypłukać, następnie zalać wodą na kilka godzin. Dopiero po odlaniu wody z moczenia można gotować ryż, najlepiej w dużej ilości wody tak, by po ugotowaniu odlać jej nadmiar. Takie postępowanie zaleca się przy częstym spożywaniu ryżu lub gdy będą go jadły małe dzieci.

Arsen podrażnia przewód pokarmowy, zmniejsza ilość czerwonych i białych krwinek, powoduje bóle głowy, zaburza rytm pracy serca, powoduje uczucie mrowienia dłoni i stóp. Długotrwałe spożywanie produktów zawierających arsen zwiększa ryzyko zachorowanie na raka pęcherza, płuc i skóry. ●

Makaron: historia, rodzaje, sposób przygotowania

Kto wynalazł makaron?

Do dziś o palmę pierwszeństwa w tej kwestii spierają się Chińczycy i Włosi. Wykopaliska archeologiczne dowodzą, że już cztery tysiące lat temu, na terenie Azji przyrządzano makaron. Włosi z kolei twierdzą, że w starożytnym Rzymie przygotowywano placki z mąki, które suszono na słońcu. Jednak makaron w dzisiejszej postaci dotarł do Włoch za sprawą Marco Polo, który przywiózł go z Chin.

Z czego można zrobić makaron?

Makaron, jaki spotykamy najczęściej, powstaje z pszenicy durum, wody i odrobiny soli. Sól sprawia, że ciasto na makaron jest elastyczne i ciągliwe. Bez niej nie powstaną dobre pierogi czy naleśniki. Ale nie tylko z pszenicy wytwarza się makarony. W sklepach znajdziemy też makaron z żyta, orkisz, płaskurki, ryżu, gryki, tapioki, soi, soczewicy czy fasolki mung. Do tego oczywiście mogą być to makarony białe i razowe. Zwykłe i bio. Ale to nie koniec. Mamy też makarony z różnymi dodatkami np. pomidorami, szpinakiem, burakami, papryką, szafranem, dynią, nawet z kakao czy wydzieliną mątw czyli sepią (choć ten ostatni już

nie jest wege). A wszystko po to, by zmienić kolor makaronu i uatrakcyjnić dania.



Ciekawostka

Wersją witarianąską będą makarony z cukinii czy marchewki zrobione nożem typu Julienn i podane z odpowiednimi sosami. Dawniej bardzo popularne były makarony jajeczne, ale teraz spotyka się je rzadko. Nie nadają się dla wegan.

Dlaczego makarony mają różne kształty?

Makaronowi koneserzy twierdzą, że każdy kształt makaronu inaczej wpływa na smak dania. Jedne makarony wypełniają się sosami np. rurki, na innych, dzięki karbowanej powierzchni sos lepiej się trzyma. Są setki kształtów makaronu, ale najpopularniejsze są:

- 🕒 rurki zwane penne, doskonałe do pesto,
- 🕒 kokardki inaczej farfalle, świetne do sałatek i sosów,
- 🕒 muszelki – idealne do zup i sałatek,
- 🕒 świderki fusilli, do dań głównych, zup, sałatek, zapiekank,
- 🕒 spaghetti – grube nitki idealne do sosów,
- 🕒 tagliatelle – długie wstążki, dobre do sosów i warzyw,
- 🕒 lasagne – prostokątne płyty, między które nakłada się sosy i zapieka.

Jak gotować makaron?

Makaron gotuje się w dużej ilości wody (najlepiej 1 litr na 100 gram suchego produktu). Zawsze wrzucamy makaron do wrzącej, lekko posolonej wody. Kończymy gotowanie, gdy makaron jest lekko twardy. Stan ten nazywa się al dente.

Makaron *al dente* jest zdrowszy dla cukrzyków, ponieważ ma niższy indeks glikemiczny, jego trawienie przebiega wolniej i nie następuje gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi. Nie należy go przelewać zimną wodą. ●

Wykopaliska archeologiczne dowodzą, że już cztery tysiące lat temu, na terenie Azji przyrządzano makaron. Włosi z kolei twierdzą, że w starożytnym Rzymie przygotowywano placki z mąki, które suszono na słońcu. Jednak makaron w dzisiejszej postaci dotarł do Włoch za sprawą Marco Polo, który przywiózł go z Chin.

Kiełki: czym są i jak sprawić, by urosły



Kiełki to nic innego jak kiełkujące rośliny. W początkowej fazie wzrostu z nasionka wyłania się korzonek rośliny, a następnie jego łodyżka i pierwsze listki. W tym czasie roślina korzysta z energii zgromadzonej wewnątrz nasionka. Węglowodany i tłuszcze ulegają rozkładowi i ich ilość gwałtownie spada. Dzięki temu kaloryczność kiełków jest niższa niż nasion. Białka stają się łatwiej przyswajalne, a ilość witamin i błonnika rośnie. Kiełkujące nasiona stają się miękkie i nabierają smaku właściwego roślinie dorosłej.

Ziano

Aby rozpocząć proces kiełkowania musimy przygotować ziarno. Musi być ono wolne od chemicznych preparatów, którymi nasącza się ziarna przeznaczone do siewu w glebie. Możemy stosować wszystkie ziarna sprzedawane jako spożywcze. Każdy z nas ma pewnie w domu fasolę, słonecznik w łupinkach (tylko nie prażony czy solony). Specjalnie przeznaczone do kiełkowania nasiona można kupić w sklepach ze zdrową żywnością, sklepach ogrodniczych i marketach.

Płukanie

Nasiona należy wypłukać na sicie o drobnych oczkach, bo drobne nasionka mogą przelecieć przez duże. Następnie trzeba zostawić je w wodzie na kilka do kilkunastu godzin. Najczęściej jest tak, że duże nasiona np. fasoli potrzebują więcej czasu namaczania (ok. 12 godzin), a mniejsze np. owies, len czy rzodkiew mniej (ok. 4 godzin).

Uprawa

Następnie wodę odlewamy (możemy ją zużyć w kuchni, bo zawiera wiele cennych składników), a ziarna umieszczamy w słoju lub specjalnym naczyniu do kiełkowania. Należy pamiętać, że nasionka powinny jedynie przykrywać dno cienką warstwą. Jeżeli nasion będzie w naczyniu za dużo, to szybko zaczną się w nim rozwijać grzyby i szkodliwe bakterie. Naczynie powinno być przykryte gazą, tak by był stały dostęp tlenu. Kiełkujące rośliny potrzebują też dostępu do światła i stałej wilgotności. Dlatego kilka razy dziennie powinno się nasiona delikatnie przepłukać wodą, tak by nie wysychały, a jednocześnie należy pamiętać, by dobrze odsączyć wodę, tak by nasiona między płukaniem nie leżały w wodzie. Wystarczy do naczynia w którym kiełki rosną wlać wodę, a następnie odlać ją przez gazę przykrywającą naczynie. Po kilku dniach takich zabiegów kiełki będą gotowe do spożycia.

W kuchni

Kiełki można jeść surowe, na kanapkach lub w sałatkach albo dodawać je do orientalnych dań, gotować i smażyć. Można je też przechowywać kilka dni w lodówce lub zamrażać.

Uwaga:

Niektóre kiełki np. rzodkiewki pokrywają się delikatnymi włoskami przypominającymi pleśń, ale jest to cecha tych roślin. Należy jednak zwrócić uwagę, czy prawdziwa pleśń nie zaczyna porastać naszych kiełków. Włoski grzybni będą wtedy rosły na samych nasionach i innych częściach kiełków, a nie tylko na korzonkach. ●

zannotuj 

Kiszonki: dlaczego są zdrowe?

Ludzie od niepamiętnych czasów kiszą przeróżne rośliny. Zabezpieczano w ten sposób zapasy, by mogły w dobrym stanie przetrwać wiele miesięcy. W dodatku zadziwiająco poprawiał się ich smak. Gdy myślimy o kiszonkach przychodzą nam do głowy kiszone ogórki i kapusta, a kisić można o wiele więcej: pomidory, buraki, marchew, cukinię, fasolkę, paprykę, szczaw czy zioła. Kisimy mąkę żytnią na żur i soję na sos sojowy. Zakwas chlebowy to też kiszonka. Ocet owocowy też powstaje w wyniku fermentacji. Obecnie moda na kiszenie wróciła z ogromną siłą. Okazało się, że kiszonki, dzięki zawartości ogromnej ilości korzystnych dla naszego układu pokarmowego bakterii, odgrywają bardzo ważną rolę w utrzymaniu naszego organizmu w zdrowiu. Warzywa przechowywane tradycyjnie w piwnicach czy ziemiankach tracą z każdym dniem witaminy, kiszone każdego dnia mają ich więcej.

Cały proces kiszenia przebiega dzięki bakteriom kwasu mlekowego. Bakterie te rozkładają zawarte w żywności cukry na kwas mlekowy. Dzięki temu kiszone produkty stają się kwaśne, aromatyczne i odporne na wpływ szkodliwych bakterii i grzybów. Wzrasta w nich ilość witaminy C, pojawia się acetylocholina, korzystnie wpływająca na przekazywanie bodźców nerwowych, perystaltykę jelit i lecząca występujące w nich procesy zapalne oraz obniżająca ciśnienie krwi. Zawarte w kiszonkach

bakteriocyny to naturalne antybiotyki, niszczące szkodliwe bakterie w naszym organizmie. Bakterie kwasu mlekowego biorą udział w rozkładzie substancji toksycznych i rakotwórczych, podnoszą odporność organizmu.



Co to jest kimczji?

Tak jak my mamy kiszoną kapustę, tak Koreańczycy mają kimczji. To rodzaj kiszonki składającej się z mieszanki wielu warzyw, najczęściej bardzo pikantnie doprawionej. Istnieją setki odmian kimczji i stanowi ono podstawę większości koreańskich dań.

Jak producenci podrabiają kiszonki?

Często, aby skrócić proces kiszenia i zmniejszyć ryzyko rozwoju bakterii gnilnych i grzybów, producenci dodają roztwór kwasu sorbowego, benzooesowego lub octowego. Produkty takie są niskiej jakości podróbką prawdziwych, zdrowych kiszonek.

Kolejnym procesem, który obniża walory kiszonej kapusty jest pasteryzacja. Kiszenie i przechowywanie kiszonek w plastikowych naczyniach lub workach powoduje przenikanie bisfenolu A z tych opakowań do produktów w nich zawartych. Substancja ta ma szkodliwy wpływ na układ hormonalny człowieka. ●



Cukier: rodzaje, zastępniki

Cukier biały czysta sacharoza pozbawiona jakichkolwiek dodatków. Nie ma w nim witamin czy minerałów. Najczęściej produkowany z buraków cukrowych lub z trzciny cukrowej. Buraki myje się, szatkuje, wyciska sok, a następnie ten sok poddaje się wielu procesom mającym na celu oddzielenie sacharozy od innych substancji w nim zawartych. Stanowią one odpad nazywany melasą. Zawiera ona wiele cennych minerałów np. żelazo, wapń, magnez czy potas. W podobnym procesie powstaje biały cukier trzcinowy.

Cukier brązowy. Istnieje też inny proces produkcji cukru, w którym nie oddziela się melasy i pozostaje ona w syropie. Tak powstają cukry nierafinowane. Mogą być trzcinowe, ale też buraczane. Innym sposobem jest dodanie do białego cukru melasy. Takie cukry nie są nazywane nierafinowanymi, choć zawierają melasę. Wszystkie te cukry mają barwę od lekko do ciemnobrązowej. Najciemniejszy z nich nazywa się Muscovado i ma w sobie najwięcej melasy.

Uwaga:

Na rynku pojawiają się też cukry barwione karmelem, które melasy, ani zawartych w niej minerałów nie zawierają.

Czym można zastąpić cukier?

Syrop trzcinowy. Zawiera wiele witamin i minerałów. Dostępna jest też **czysta melasa**, mająca wiele właściwości leczniczych np. wzmacnia

kości, zmniejsza ryzyko nowotworów, uspokaja.

Syrop klonowy. To tradycyjny kanadyjski produkt, stosowany zamiast cukru. Zawiera wiele minerałów np. mangan, cynk, magnez oraz witaminy z grupy B. Uzyskuje się go przez odciąganie soku ze specjalnych gatunków klonów, w sposób podobny, jak w Polsce czerpie się sok z brzoź. Następnie odparowuje się wodę (sposobów jest kilka). Procesy te są delikatne i nie są w nich stosowane chemikalia.

Syrop daktylowy. Powstaje w ten sposób, że daktyle mieli się z wodą, a następnie odparowuje. Ponieważ daktyle zawierają wiele cennych substancji, np. potas, żelazo, wapń, magnez, witaminy, błonnik, większość tych substancji pozostaje w syropie. Daktyle działają przeciwzapalnie, przeciwnowotworowo, chronią nerki, wątrobę, podnoszą odporność.

Syrop z agawy. Jest produkowany głównie w Meksyku z różnych gatunków agawy. Do produkcji wykorzystuje się rdzeń rośliny, kształtem przypominający duży ananas. Proces jego uzyskania jest zbliżony do rafinacji cukru z buraków, co sprawia, że zawiera bardzo mało substancji korzystnych dla zdrowia, za to dużo glukozy i fruktozy. Fruktoza sprawia, że ma niski indeks glikemiczny, mimo to ma wiele kalorii.

Cukier palmowy. Otrzymywany jest z soku palmy kokosowej, gotowanego

zannotuj 

Stewia. To zioło pochodzące z Ameryki Środkowej i Południowej. Stosowana jest od wieków jako środek słodzący. Jedna łyżka sproszkowanej stewii odpowiada szklance cukru, jednak ilość kalorii jest na minimalnym poziomie.

tak długo, aż zgęstnieje i wytrąci się z niego cukier. Ma bardzo przyjemny smak i aromat. Zawiera witaminy z grupy B, witaminę C, magnez, potas, żelazo, cynk. Dzięki tym substancjom działa korzystnie na układ nerwowy, sercowy, odpornościowy, wzmacnia i przyspiesza regenerację tkanek. Ma też jedną ważną cechę: niski indeks glikemiczny, dzięki czemu jest polecany osobom z cukrzycą.

Ksylitol. Jest zaliczany do półsyntetycznych słodzików. Nie jest cukrem, ale alkoholem cukrowym, organicznym związkem o słodkim smaku i krystalicznej budowie. Pierwotnie wytwarzano go z kory brzoźowej, jednak teraz powstaje najczęściej z kukurydzy w wyniku dosyć skomplikowanych procesów chemicznych. Ma bardzo niski indeks glikemiczny, dzięki czemu jest doskonałym zamiennikiem cukru dla diabetyków. Pozytywnie wpływa na zęby, ponieważ hamuje rozwój bakterii próchnicowych. Bakterie wchłaniają go, ale nie mogą się nim pożywić. Jednocześnie nie mogą wchłonąć kolejnych porcji glukozy, a to blokuje ich dalsze namnażanie. Co ciekawe pożyteczne bakterie w naszych ustach nie ulegają

zniszczeniu. Dlatego od lat ksylitol dodawany jest do gum do żucia. Ponieważ ogranicza rozwój szkodliwych bakterii w ustach ma to wpływ na rozwój infekcji dziąseł, gardła i uszu. Hamuje rozwój grzybic, wzmacnia produkcję kolagenu, co pozytywnie wpływa na stan stawów i skóry. Powoduje wzrost gęstości kości. Wspomaga rozwój bakterii jelitowych. Stosowanie ksylitolu ma jednak też wady. Czasami u niektórych osób powoduje problemy trawienne i dlatego należy przyzwyczajać organizm do niego stopniowo. Szczególnie ostrożnie wprowadzać ksylitol powinny osoby z zespołem jelita drażliwego.

Bardzo ważne:

Ksylitol jest śmiertelnie trujący dla psów i nawet ilość zawarta w jednej gumie do żucia może zabić to zwierzę.

Stewia. To zioło pochodzące z Ameryki Środkowej i Południowej. Stosowana jest od wieków jako środek słodzący. Jedna łyżka sproszkowanej stewii odpowiada szklance cukru, jednak ilość kalorii jest na minimalnym poziomie. Dzieje się tak dlatego, że za słodki smak nie odpowiadają cukry, ale glikozydy stewiolowe, które są ok. 300

razy słodsze od sacharozy. Dzięki temu stewia nie powoduje próchnicy, niszczy bakterie powodujące boreliozę, działa korzystnie przy nadciśnieniu i cukrzycy. Możemy ją kupić w formie świeżych lub suszonych liści, płynnej, w proszku lub w tabletkach. Spotkamy ją w składzie produktów pod nazwą E 960.

Dlaczego powinniśmy ograniczać spożycie cukru?

Cukier to naturalna substancja występująca w roślinach. Człowiek od zawsze miał z nią styczność, spożywał ją wraz z owocami i innymi pokarmami roślinnymi. Stanowiła doskonałe źródło energii. Cukier trafiał do organizmu razem z błonnikiem i wieloma innymi substancjami zawartymi w roślinach. Błonnik spowalniał proces wchłaniania, poziom cukru we krwi nie wzrastał gwałtownie, a trzustka, odpowiedzialna za regulowanie jego poziomu za pomocą insuliny, nie była zmuszona do dużego wysiłku. Istotne jest też to, że ilość spożywanego cukru była niewielka.

Problemy pojawiły się wtedy, gdy zaczęliśmy oddzielać cukier od roślin, w których był zawarty. Pojawiły się koncentraty cukrowe, mniej lub bardziej oczyszczone z substancji takich jak błonnik czy witaminy. Ludzki organizm nie jest gotowy na sprawne radzenie sobie z taką substancją. Tym bardziej, że zaczęliśmy go spożywać w ogromnych ilościach. Nasze ciała, zmuszone do wysiłku związanego

z próbami obniżenia jego poziomu we krwi, zaczynają chorować.

Wątroba, przetwarza cukier na glikogen i gromadzi go w sobie i w mięśniach. W sytuacji np. zagrożenia stanowi on zapas energii niezbędnej do ucieczki. Jeżeli cukru dostarczamy za wiele, wątroba nie jest w stanie go magazynować w tej formie i zaczyna nadmiar cukru przetwarzać na kwasy tłuszczowe i magazynować je w formie tłuszczu w różnych rejonach naszego ciała. Pod skórą, ale też na narządach wewnętrznych. Nadmierna otyłość powoduje zwiększenie ryzyka wystąpienia wielu chorób.

Trzustka przeciążona nadmierną produkcją insuliny zaczyna chorować. Wzrasta ryzyko wystąpienia cukrzycy. Wysoki poziom cukru we krwi prowadzi do zakwaszenia organizmu. Nasze ciała, aby temu przeciwdziałać, "kradną" wapń i magnez z naszych kości. Może to prowadzić do osteoporozy. Cukier stanowi też doskonałą pożywkę dla grzybów, szkodliwych bakterii i pasożytów znajdujących się w naszych organizmach. Spożywanie cukru prowadzi też do próchnicy, stwarzając idealne środowisko do rozwoju bakterii ją powodujących.

Mając to wszystko na uwadze, warto ograniczać jedzenie produktów zawierające cukry, szczególnie cukry rafinowane, oczyszczone. Niestety cukry "brązowe" w podobny sposób wpływają na nasze ciała, z tą różnicą, że mają też w swoim składzie odrobinę witamin i minerałów. ●



zanotuj

Co jeszcze powinien wiedzieć wegekucharz?

Czym możemy zastępować olej lub inne tłuszcze dodawane do ciast?

Jeżeli chcemy zmniejszyć ilość kalorii jednocześnie zwiększając walory odżywcze ciast, możemy zamiast tłuszczu dodać przecier z suszonych śliwek. Przygotowujemy go miksując 1 szklankę suszonych śliwek bez pestek z 1/2 szklanki wody. 1/3 szklanki tego przecieru zastępuje 1 szklankę oleju. Ciasta z tym dodatkiem długo utrzymują wilgoć.

Czym możemy zastąpić jajka stosowane do panierowania?

Najlepiej sprawdza się mielone siemię lniane (nasiona lnu). Należy zalać 1 łyżkę mielonych nasion 1/3 szklanki wrzątku i pozostawić

pod przykryciem kilka minut. W tym czasie wydzielają się substancje śluzowe, które zagęszczają mieszankę i podnoszą jej kleistość. Dzięki temu panierka nie będzie odpadała w czasie smażenia. Aby podnieść smak dania, możemy dodać do naszej mieszanki sól i przyprawy.

Dlaczego nasiona lnu to skarb dla naszego organizmu?

Siemię lniane, bo tak potocznie mówimy o nasionach lnu, działa regenerująco na błonę przewodu pokarmowego. Dlatego jest polecane wszystkim osobom z wrzodami żołądka i dwunastnicy. Zapobiega miażdżycy, poprawia elastyczność skóry. Wysoka zawartość kwasów Omega 3 i Omega 6, w dodatku



zanotuj



Jakie noże mogą nam się przydać w wege kuchni?

- 🕒 nóż do wykrawania środków jabłek, ogórków;
- 🕒 nóż do wycinania kulek np. z dyni, melona, jabłka;
- 🕒 nóż do cyzelowania - ostrym czubkiem wycina głębokie rowki np. w marchewce;
- 🕒 nóż do skrawania cienkich paseczków „Julienne” (czyt. Žulien) idealny do robienia np. cukiniowego spaghetti;
- 🕒 nóż do dekoracyjnego krojenia owoców (nóż do garniowania ma ząbkowane ostrze, co nadaje falistą powierzchnię krojonym owocom czy warzywom);
- 🕒 foremki do wycinania ozdobnych kształtów z warzyw i owoców;
- 🕒 nóż do siekania zieleniny - ma dwa wygięte ostrza, służy do siekania ziół;
- 🕒 nożyczki do ziół.

zannotuj 

Z czego powstają mleka roślinne?

Właściwie można je sporządzać ze wszystkich dostępnych ziaren i orzechów. Spotkamy mleka sojowe, owsiane, ryżowe, kokosowe, orzechowe, migdałowe, składające się z kilku składników, słodzone lub nie, doprawiane np. wanilią lub czekoladą. Jedne z nich lepiej sprawdzają się w koktajlach, inne jako dodatek do kawy, a jeszcze inne do płatków i zup, choć właściwie to bardziej sprawa indywidualnych upodobań niż z góry określonego przeznaczenia.

w korzystnej dla naszego zdrowia proporcji, doskonale uzupełnia braki tych związków w organizmach wegetarian i wegan.

Co to jest Aquafaba?

To woda z puszki po cieciorce lub jej zdrowsza wersja, zredukowana (zagęszczona przez odparowanie) woda po gotowaniu cieciorki. Genialny wynalazek ostatnich lat.

Dzięki zawartym w niej białkom doskonale się ubija na puszysty krem, do złudzenia przypominający ubite białka jaj. Co więcej jest neutralny w smaku (choć ten z puszki jest lekko słonawy). Doskonale nadaje się do sporządzania deserów, kremów, bez, ale też np. majonezów.

Co to jest chia?

Chia (czytaj czija) to szalwia hiszpańska, roślina pochodząca z Ameryki Środkowej i Południowej. Samo słowo „chia” w języku Majów oznacza „siła”. Uprawiana była przez Azteków już w czasach prekolumbijskich. Słynie ze swoich

właściwości odżywczych. Do celów kulinarnych wykorzystuje się jej nasiona. To drobne szaro-czarne nasionka przypominające mak. Zawierają tłuszcze Omega-3, wapń, mangan, magnez, żelazo, fosfor, potas, witaminy B1, B2, B3. Dwie łyżki nasion zaspokajają 1/3 dziennego zapotrzebowania na te ważne składniki. W dodatku są niskokaloryczne. Zawierają więcej przeciwutleniaczy niż borówki, dużo błonnika, który sprzyja rozwojowi przyjaznej flory bakteryjnej w jelitach. Zawierają 14% białka. Błonnik i białko ograniczają apetyt, co jest korzystne dla osób odchudzających się. Powodują spadek ciśnienia krwi, cukru, podnoszą wydajność fizyczną.

Chia w kuchni. Można nasionami chia posypywać kanapki, sałatki, dodawać do zup, sosów. Jednak dzięki wydzielaniu śluzów pod wpływem wilgoci doskonale nadaje się też do zagęszczania deserów. Jeżeli dodamy je do zimnego mleka roślinnego, po kilku godzinach uzyskujemy deser o konsystencji budyniu, bogaty w minerały i witaminy. ●

ROZDZIAŁ 5.

Zestaw wegańskich przepisów kulinarnych



ZUPY

BULION – PODSTAWA WSZYSTKICH ZUP I SOSÓW



Rozgrzewamy olej w dużym, największym jaki mamy, garnku – i wkładamy wszystkie składniki oprócz miso i wody. Mieszając rzadko i delikatnie podsmażamy aż zaczną się lekko przypalać. Wlewamy alkohol i mieszamy intensywnie – do odparowania. Wlewamy zimną wodę – tak, by tylko przykryła warzywa. Dzięki temu bulion będzie aromatyczny i intensywny. Gotujemy 1 do 3 godzin na bardzo małym ogniu. Po ugotowaniu odcędzamy warzywa dokładnie odciskając je za pomocą sitka – i dodajemy pastę miso. Gotowy bulion jest znakomitą, zastępującą wodę bazą do wszelakich zup, rosółów i sosów.

Taki bulion zawsze warto mieć pod ręką – można z niego szybko przygotować wiele wegańskich zup, sosów i dań.

Należy unikać dodawania do bulionu roślin kapustnych – przy długim gotowaniu bulion staje się gorzki.



Czego potrzebujemy:

- 🕒 bulwa selera 1szt.
- 🕒 marchewka 2szt.
- 🕒 pietruszka 1szt.
- 🕒 grzyby np. pieczarki, suszone leśne lub shiitake 2-3szt.
- 🕒 pomidor 1szt.
- 🕒 zielona część pora 1szt.
- 🕒 biała fasola ugotowana 1 szklanka.
- 🕒 cebula 1szt
- 🕒 woda 1.5 litra
- 🕒 można dodać: liście kalafiora, nać pietruszki, nać selera

Przyprawy: wódka, wódka ryżowa albo whiskey, anyż gwiazdkowy, ziele angielskie, przecier pomidorowy, olej do smażenia (ryżowy, arachidowy lub ew. rzepakowy rafinowany), sól, pieprz czarny, ziarnisty, lubczyk (świeży, ew. suszony), pasta miso.

.....

Doskonały bulion można zrobić z obierek, resztek wyżej wymienionych warzyw – jeśli samych warzyw użyjemy do innego dania. Takie podejście jest ekonomiczne, ekologiczne i zdrowe.

.....

ZUPA DYNIOWA



Podsmażamy cebulę, zalewamy bulionem, dodajemy upieczoną dynię. Po zgotowaniu dodajemy mleko, przyprawy i za pomocą blendera miksujemy (blendujemy). Podajemy z grzankami czosnkowymi i podziwiamy zachwyty jedzących.

Dyni hokkaido nie trzeba obierać po upieczeniu – miksujemy ją razem ze skórką.



Czego potrzebujemy:

- 🕒 pieczona dynia hokkaido lub piżmowa 1 kg (właściwie może być też każda inna dynia – ale z tych wymienionych zupa dyniowa jest najpyszniejsza)
- 🕒 cebula zwykła lub cukrowa 2szt.
- 🕒 bulion 1-1.5 litra.
- 🕒 mleko kokosowe lub inne roślinne np. sojowe 1 szklanka.
- 🕒 sok i starta skórka z cytryny po 1 łyżce.

Przyprawy: pieprz mielony czarny, cynamon, papryka wędzona, papryka ostra, sos sojowy.

ZUPA ZE SMAŻONYCH POMIDORÓW



Podsmażamy na oleju cebulę, dodajemy sól i cukier, dorzucamy pokrojone na ćwiartki pomidory obrane ze skórki, smażymy aż się rozpadną. Dolewamy gorący (nie wrzący) bulion, doprawiamy mlekiem kokosowym. Wyłączamy ogień i dodajemy poszatkowaną drobno surowa cebulę, dodajemy wyciśnięty czosnek, a następnie pieprz.. Podajemy z ugotowanym ryżem.

Jest to zupa z sezonowych, słodkich pomidorów, poza sezonem udaje się tylko – jeśli użyjemy pomidorów z puszki.



Czego potrzebujemy:

- 🕒 cebula 1szt.
- 🕒 bardzo dojrzałe pomidory 1 kg.
- 🕒 bulion 0.5 litra
- 🕒 mleko kokosowe 0.5 szkl.
- 🕒 ugotowany biały ryż 1 szkl.
- 🕒 olej do smażenia - ryżowy lub arachidowy, może też być kokosowy (tylko one nadają się do smażenia bo wytrzymują wysokie temperatury - nie palą się a spalony olej jest szkodliwy)

Przyprawy: sól, cukier, surowa cebula, czosnek, pieprz.



BARSZCZ

Gotujemy w bulionie obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Ściągamy ewentualne szumowiny cedzakiem (nie zawsze się pojawiają!), smażymy tofu pokrojone w kostkę na oleju arachidowym – tak, by stało się mocno rumiane. Do wywaru z ziemniakami dodajemy usmażone tofu (lub ugotowaną bardzo miękko fasolę), starte na tarce gotowane buraczki i od razu po tej czynności wyłączamy gaz (każda minuta gotowania buraków zmienia ich kolor z buraczano-czerwonego na brunatny). Dodajemy wyciśnięty czosnek, sok z cytryny, sos sojowy, mleko kokosowe i dokładnie mieszamy.



Czego potrzebujemy:

- ▶ pieczone buraki 3-4szt.
- ▶ ugotowana biała fasola 1 szkl.
- ▶ ziemniaki 2-3 duże szt.
- ▶ mleko kokosowe 0,5 szkl.
- ▶ sok z cytryny 1 łyżka
- ▶ czosnek 2 ząbki
- ▶ sos sojowy 1 łyżka
- ▶ syrop daktylowy lub cukier trzcinowy 1 łyżeczka
- ▶ bulion 1 litr
- ▶ smażone tofu wędzone 1 kostka
- ▶ koncentrat pomidorowy 1 łyżka

Przyprawy: sól, pieprz.

Do gotującej się fasoli można dodać szczyptę sody oczyszczonej – wtedy ugotuje się na bardzo miękko. Nie solić – sól opóźnia gotowanie.

 zanotuj

zannotuj 

ZUPA KIMCHI



Do gotującego się bulionu wrzucamy kimchi i gotujemy 5 minut - wyłączamy ogień. Wrzucamy pokrojone tofu i szczypiorek. Już na talerzu, warto, by podnieść walory smakowe posypać prażonym ziarnem sezamu. I JUŻ :)



Czego potrzebujemy:

- ▶ bulion 0.5litra
- ▶ *kimchi* (patrz: osobny przepis) 0.5-1 szkl.
- ▶ tofu 1 kostka lub smażony tempeh kilka plastrów
- ▶ szczypior 1-3 łyżki

Przyprawy: BRAK.

.....

Jest to zupa o bardzo intensywnym smaku, wariacja na temat staropolskiego kapuśniaku. Jest uznawana za jedną z najzdrowszych potraw świata.

.....

DANIA GŁÓWNE

PIECZONY FALAFEL



Namoczoną ciecierzycę dokładnie płuczemy w zimnej wodzie i mielimy w maszynce do mielenia. Dodajemy resztę składników i wyrabiamy (tak jak ciasto, do momentu aż zaczną się kleić). Toczmy małe kulki (o średnicy ok. 3 cm), spłaszczamy je i kładziemy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia posmarowaną olejem. Każdy z falafeli smarujemy od góry pędzelkiem silikonowym zanurzonym w oleju. Pieczemy w 180°C aż będą mocno brązowe. Podajemy z ryżem, ziemniaki albo w bułce czy piciu - jak tradycyjne kotlety. Falafele będą bardzo smaczne z dipem „jogurtowo-majonezowym”.

Czego potrzebujemy:

- ▶ namoczona uprzednio ciecierzycą (minimum 12 h) 1 szkl. suchej
- ▶ surowa cebula, bardzo drobno poszatkowana 1 szt.
- ▶ pęczek natki pietruszki, bardzo drobno poszatkowana
- ▶ sos sojowy łyżka
- ▶ dobry olej zimnotłoczony 3-4 łyżki

Przyprawy: pieprz, curry, soda oczyszczona (szczypta).

Prawdziwy falafel nie zawiera bułki tartej, choć często się ja stosuje, bo ułatwia lepienie i smażenie.



Burger jaglany

Wszystkie składniki mieszamy i wyrabiamy kilka minut jak ciasto na pierogi. Lepimy płaskie kotlety i pieczemy w piekarniku aż się lekko zarumienią. W połowie pieczenia wyjmujemy z piekarnika na kilka minut. Gdy lekko przestygną, łatwiej jest je obrócić. Obracamy na drugą stronę, pieczemy i czekamy aż zbrązowieją.



Czego potrzebujemy:

- 🕒 ugotowana kasza jaglana 1 szkl.
- 🕒 starta marchew lub seler lub burak 1 szkl.
- 🕒 prażony słonecznik i sezam po 1/4 szkl.
- 🕒 drobno siekana cebula 1szt.
- 🕒 olej, mąka, bułka tarta

Przyprawy: sól, sos sojowy, pieprz, papryka wędzona i ostra.

Podajemy w bułce lub z ziemniakami jak zwykły kotlet w towarzystwie warzyw, majonezu i sosu pomidorowego.



Burger z czerwonej fasoli lub czarnej soczewicy

Na patelni smażymy cebulę i czosnek na złoty kolor. Dodajemy siekane i podprażone orzechy oraz siekane pomidory i śliwki. Do tego ugotowaną soczewicę i bułkę tartą. Intensywnie mieszamy i rozgniatamy masę na paczkę. Kotlety smażymy na patelni.



Czego potrzebujemy:

- 🕒 ugotowana soczewica lub fasola 1 szkl.
- 🕒 cebula 1szt.
- 🕒 czosnek 3 ząbki
- 🕒 bułka tarta kilka łyżek
- 🕒 olej
- 🕒 suszone pomidory lub śliwki,
- 🕒 orzechy włoskie
- 🕒 sos grzybowy skoncentrowany

Przyprawy: brak.



Burger z tofu

Tofu kroimy na grube plastry i marynujemy w sosie zrobionym z reszty składników przez około 1 godzinę. Smażymy na patelni na złoty kolor.



Czego potrzebujemy:

- 🕒 tofu 1 kostka
- 🕒 pasta miso 2 łyżki
- 🕒 woda 1-2 łyżki
- 🕒 musztarda 1 łyżeczka
- 🕒 płatki drożdżowe 1 łyżka

Przyprawy: brak - wszystkie są w marynacie.

LAZANIA

Bakłażany i cukinie kroimy wzdłuż na cienkie plasterki (ok. 5 mm), bakłażany solimy i odstawiamy na 15 min. - żeby puściły sok, potem odsączamy na ręczniku papierowym. Następnie smażymy na patelni teflonowej, na niedużej ilości oleju - na ciemnobrązowy kolor (na granicy przypalenia, obustronnie). W taki sam sposób smażymy cukinię. Nagrzewamy piekarnik do 180°C. Na dnie naczynia żaroodpornego układamy płaty lazanii, rozsmarowujemy sos pomidorowy, następnie układamy warstwę bakłażana i cukinii posmarowaną sosem beszamelowym - i tak naprzemiennie aż do napełnienia naczynia. Ostatnią warstwą ma być sos beszamelowy. Na koniec - można dolać szklankę bulionu warzywnego. Zapiekamy aż lekko zarumieni się góra - a płaty lazanii dadzą się łatwo przebić widelcem.



Czego potrzebujemy:

- 🕒 płaty lazanii
- 🕒 bakłażany 2szt.
- 🕒 cukinie 2 małe szt.
- 🕒 sos pomidorowy 1 litr i sos beszamelowy 1 litr (w oddzielnym przepisie)
- 🕒 bulion warzywny 1 szkl.

Przyprawy: brak - wszystkie są w ww. sosach.



.....

*Można wykonać wersję bezglutenową
- nie dodając lazanii.*

.....



SMAŻONA SOCZEWICA Z POMIDORAMI*

Cebulę kroimy na pióra a czosnek siekamy, na patelni podsmażamy czosnek przez 15 sek., dorzucamy cebule i dusimy na średnim ogniu przez 3 min. Dodajemy przyprawy i soczewicę. Smażymy przez kilka minut, wlewamy wodę i pomidory z puszki, solimy i dusimy pod przykryciem przez 10-15 min. – po tym czasie odkrywamy i gotujemy dalej bez przykrycia aż się zgęści („redukujemy”). Na koniec dodajemy siekaną natkę pietruszki.



Czego potrzebujemy:

- 🕒 1/2 szklanki czerwonej soczewicy
- 🕒 1 puszka krojonych pomidorów
- 🕒 1 czerwona cebula
- 🕒 1 ząbek czosnku

Przyprawy: 1/2 łyżeczki słodkiej papryki, 1/2 łyżeczki wędzonej papryki, 1/4 łyżeczki chilli, 1/4 łyżeczki cynamonu, 3 łyżki oliwy z wytlóczyn, sól, czarny pieprz.

Zamiast czerwonej soczewicy możemy użyć jakiegokolwiek innej soczewicy ugotowanej wcześniej.

* przepis dzięki uprzejmości autorki „Jadłonomii” pani Marty Dymek.

PIEROGI RUSKIE

Zagniatały ciasto na pierogi i odstawiamy na pół godziny pod przykryciem, na oleju smażymy cebulę (na mocno brązowy kolor), pod koniec dodajemy posiekany czosnek i mieszamy z reszta składników farszu. Lepimy pierogi i – podobnie jak klasyczną wersję – wrzucamy do posolonego wrzątku. Podajemy ze skwarkami z wędzonego tofu (oddzielny przepis).



Czego potrzebujemy:

CIASTO:

- 🕒 mąka biała, ciemna lub pełnoziarnista orkiszowa 0.5 kg.
- 🕒 gorąca woda (prawie wrzątek) 1szkl.
- 🕒 olej 2 łyżki
- 🕒 sól 1 łyżeczka

FARSZ:

- 🕒 ugotowane i zmielone ziemniaki 0.5kg.
- 🕒 ugotowana i zmielona biała fasola 0.25kg.
- 🕒 cebula 1szt.
- 🕒 czosnek 3 ząbki
- 🕒 płatki drożdżowe 2-3 łyżki
- 🕒 sok z cytryny 1 łyżka

Przyprawy: sos sojowy, pieprz, sól.

Sól w tym przypadku nie jest przyprawą sensu stricto – powoduje, że ciasto jest bardziej ciągliwe, łatwiej się lepi.





SPAGETTI: CARBONARA I BOLOGNESE

Na patelni podsmażamy pokrojone w bardzo drobną kostkę tofu, dodajemy posiekany czosnek, polewamy sosem sojowym – mieszamy aż tofu wchłonie sos. Zalewamy śmietanką kokosową, dodajemy płatki drożdżowe i pieprz. Do tak powstałego sosu dodajemy ugotowane spaghetti i szybko podgrzewamy. Na talerzu posypujemy świeżo zmielonym pieprzem.



Czego potrzebujemy:

- 🕒 makaron spaghetti
- 🕒 tofu zwykłe lub wędzone 1 kostka
- 🕒 śmietanka kokosowa 0,5 szkl.
- 🕒 czosnek 3 ząbki
- 🕒 płatki drożdżowe 2 łyżki
- 🕒 sos sojowy 1 łyżka

Przyprawy: pieprz, czarna sól.

W ramach urozmaicenia – warto użyć białego albo zielonego pieprzu.

BOLOGNESE

Czerwoną cebulę podsmażamy do miękkości, dorzucamy ugotowaną soczewicę, smażymy mieszając – aż soczewica zacznie się rozpadać. Dodajemy sos pomidorowy, mieszamy, następnie dodajemy ugotowany makaron. Znów mieszamy i podajemy, posypując parmezanem z orzechów.



Czego potrzebujemy:

- 🕒 makaron spaghetti
- 🕒 sos pomidorowy (oddzielny przepis) 1 szkl.
- 🕒 cebula czerwona 1szt.
- 🕒 ugotowana zielona, czarna lub brązowa soczewica (najlepiej czarna) 0,5 szkl.
- 🕒 parmezan z orzechów (migdały lub orzechy) – oddzielny przepis 2-3 łyżki

Przyprawy: pieprz czarny, ew. suszone oregano.

Zamiast sosu pomidorowego można użyć pomidory z puszki (całe).



PRZEKAŚKI

SPAGHETTI Z SUROWEJ CUKINII*

Do dużej miski z zimną, osoloną wodą wkładamy paski cukinii (krojone wzdłuż, aż do pestek) – zaś miskę wkładamy do lodówki. Pomidory suszone, prażone pestki dyni, syrop oraz oliwę blendujemy lub rozcieramy w moździerzu na grudkowatą pastę. Następnie dodajemy oliwę i miksujemy na pesto doprawiając pieprzem i solą. Schłodzone plastry cukinii odcedzamy, dodajemy pesto i mieszamy. Podajemy z pomidorkami koktajlowymi, posypujemy parmezanem z migdałów ew. skrapiamy oliwą i oprószamy pieprzem.

* przepis dzięki uprzejmości autorki „Jadłonomii” pani Marty Dymek.



Czego potrzebujemy:

- 🕒 2 nieduże cukinie
- 🕒 3/4 szklanki suszonych pomidorów w oleju
- 🕒 1/4 szklanki prażonych pestek dyni
- 🕒 1/2 łyżeczki syropu z agawy albo klonowego
- 🕒 2-3 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 🕒 garść pomidorków koktajlowych
- 🕒 parmezan z migdałów (oddzielny przepis)

Przyprawy: sól, czarny pieprz, chilli.

*Jak na surowe danie – jest bardzo treściwe i sycące.
Suszone pomidory można wcześniej namoczyć we wrzątku.*

 zanotuj

DESERY

zannotuj 

CREME BRULE



Czego potrzebujemy:

- 🕒 kasza jaglana lub ryż kleisty 1 łyżki
- 🕒 mleko sojowe waniliowe 1 szkl.
- 🕒 olej kokosowy 1 łyżka
- 🕒 cukier kokosowy lub zwykły

Przyprawy: sól.

Kaszę jaglaną płuczemy na sitku wrzątkiem i gotujemy w mleku z dodatkiem oleju kokosowego i soli aż kasza się rozgotuje. Następnie miksujemy ręcznym blenderem na gładki krem i wlewamy do misek. Po ostygnięciu wkładamy do lodówki na 2 godziny. Posypujemy wierzch cukrem i przypalamy palnikiem. Karmelowa skorupka, która się wytworzy jest bardzo fajna.

.....

Jeśli dodasz w czasie gotowania truskawki, będziesz miał krem truskawkowy, jak wsypiesz trochę kakao i kawę rozpuszczalną wyjdzie Ci krem o smaku brownie.

.....

PIERNIK POMIDOROWY*



Piernik rozgrzać do 180 stopni. W wysokim naczyniu blendera zmiksować pomidory, banana, olej oraz cukier na gładką, gęstą emulsję. W dużej misce przy pomocy trzepaczki dokładnie wymieszać suche składniki. Mokre składniki wlać do suchych i wymieszać przy pomocy łyżki lub szpatuły na gęste ciasto. Tak przygotowane ciasto przełożyć do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez 45 – 50 minut na złoty kolor.

Kiedy ciasto ostygnie przekroić na pół i posmarować powidłami śliwkowymi, a opcjonalnie wierzch poleać czekoladą lub lukrem. Podawać na świąteczny stół i patrzeć na zdziwione miny domowników, gdy dowiadują się z czego piernik jest zrobiony.

* przepis dzięki uprzejmości autorki „Jadłonomii” pani Marty Dymek.



Czego potrzebujemy:

- (Składniki na jedną keksówkę o długości 27 – 33 cm lub na dwie mniejsze keksówki)
- 🕒 1 szklanka krojonych pomidorów z puszki
 - 🕒 1 banan
 - 🕒 ½ szklanki oleju roślinnego
 - 🕒 ½ szklanki cukru trzcinowego
 - 🕒 2 szklanki mąki pszennej lub orkiszowej
 - 🕒 1 ½ łyżki przyprawy piernikowej, najlepiej domowej
 - 🕒 1 łyżka kakao
 - 🕒 1 łyżeczka sody
 - 🕒 ½ łyżeczki proszku do pieczenia
 - 🕒 ½ łyżeczki soli

oraz: powidła do posmarowania i opcjonalnie roztopiona czekolada z 2 łyżkami oleju do polania

 zanotuj

DO KANAPEK

TOFU SMAŻONE / skwarki z tofu



Tofu kroimy na plasterki i smażymy na złoty kolor. Gasimy ogień pod patelnią, przyprawiamy i polewamy sosem sojowym. Zostawiamy na patelni do wystygnięcia.



Czego potrzebujemy:

- 🕒 tofu zwykłe lub wędzone 1 kostka
- 🕒 sos sojowy 1-2 łyżki
- 🕒 olej do smażenia

Przyprawy: curry, czosnek w proszku.

PASTA Z TOFU I SUSZONYCH POMIDORÓW



Wszystko blenduj ręcznym blenderem na pyszną pastę kanapkową.



Czego potrzebujemy:

- 🕒 tofu wędzone 1 kostka
- 🕒 suszone pomidory w oleju 10-15 szt.

Przyprawy: czosnek, natka pietruszki.

.....

Jeśli dodasz kawałek pokruszonego glonu do sushi, pasta będzie smakowała jak rybna.

.....

SMALEC Z FASOLI



Cebulę smażymy na oleju na bardzo brązowy kolor razem z pokrojonym jabłkiem. Blendujemy z resztą składników.



Czego potrzebujemy:

- 🕒 ugotowana biała fasola 0.5 szkl.
- 🕒 cebula 2 szt.
- 🕒 jabłko 1 małe
- 🕒 olej 0.5 szkl.

Przyprawy: sos sojowy, pieprz, majeranek, prażony i zmielony sezam.

MAJONEZ



Aquafabę ubijamy na sztywno, dodajemy musztardę i resztę przypraw. Miksujemy na najwyższych obrotach blendera wlewając powoli olej, aż zrobi się majonez. Zupełnie jak w przypadku klasycznego majonezu z żółtkiem jaja.



Czego potrzebujemy:

- 🕒 aquafaba lub miękkie tofu lub ugotowana fasola 0.5 szkl.
- 🕒 musztarda 1-2 łyżeczki
- 🕒 ocet jabłkowy
- 🕒 olej

Przyprawy: sól, płatki drożdżowe, cukier, czosnek, czarna sól.

*Można kombinować z innymi wymienionymi
wyżej składnikami lub np. z namoczonym ziarnem
słonecznika, albo ugotowaną kaszą jaglaną.
Ważnym składnikiem jest tutaj czarna sól,
która daje jajeczny posmak.*

POSYPKI

GOMASIO – PRAŻONY I MIELONY SEZAM Z SOLĄ SPECJAŁ JAPONSKI



Sezam prażony na suchej patelni razem z solą na rumiany kolor, a następnie mielimy w młynku do kawy lub rozgniatamy w moździerzu. Posypujemy kanapki, ziemniaki lub cokolwiek na co przyjdzie nam ochota.



Czego potrzebujemy:

- 🕒 sezam 0.5 szkl.
- 🕒 sól 1-2 łyżeczki

Przyprawy: brak.

PARMEZAN Z MIGDAŁÓW



Wszystko blendujemy na „piasek” i już... Najlepszy do tej czynności będzie malakser.



Czego potrzebujemy:

- 🕒 prażone solone migdały lub nerkowce 0,5 szkl.
- 🕒 płatki drożdżowe 3-4 łyżki

Przyprawy: ostra papryka w proszku.

BEKON KOKOSOWY



W miejsce mieszamy składniki marynaty dodajemy płatki kokosowe. Delikatnie mieszamy i pieczemy w piekarniku na papierze. W czasie pieczenia kilka razy mieszamy.

** Uwaga! Bardzo łatwo się przypala. Cały proces pieczenia trwa kilka minut, a więc nie odchodź od piekarnika.*



Czego potrzebujemy:

- ⦿ płatki kokosowe 1 szkl.
- ⦿ sos sojowy 2 łyżki
- ⦿ papryka wędzona 1 łyżeczka
- ⦿ syrop 1 łyżka
- ⦿ czosnek granulowany 1 łyżka
- ⦿ olej 1 łyżka
- ⦿ papryka ostra 0,5 łyżeczki

Przyprawy: pieprz, płatki drożdżowe.

NAPoje

SMOOTHIE NA BAZIE BANANA - CZEKOLADOWE I OWOCOWE



Przygotowanie takich koktajli polega właściwie na dowolnym łączeniu składników i wypracowaniu swoich ulubionych połączeń. Wszystko blendujemy w kielichowym blenderze.



Czego potrzebujemy:

- ⦿ banany
- ⦿ mleko roślinne
- ⦿ owoce np. maliny, truskawki, jagody
- ⦿ sok z pomarańczy
- ⦿ kakao
- ⦿ masło orzechowe

Przyprawy: cynamon, kardamon, pieprz.



Zbliżamy się do końca naszego poradnika

Mamy świadomość, że wszystkie poruszone tu tematy przedstawiliśmy bardzo pobieżnie. Bijemy się z myślami: *za dużo informacji czy za mało? Nudy czy inspiracja do przemyśleń?*

Pewnie dla każdego coś innego. Jeżeli choć w małym stopniu wpłynęliśmy na Twoje postrzeganie świata, jeżeli daliśmy Ci impuls do zmiany sposobu odżywiania, będziemy bardzo szczęśliwi.

Jeżeli umiejętności zdobyte na naszym kursie przydadzą Ci się w pracy to będzie nasz wspólny sukces. Twój i nasz (choć troszeczkę).

Marzymy, by zmieniać świat. Może to już też Twoje marzenie?

Serdeczne pozdrowienia na drodze do zdrowego życia i żywienia ;)

Dorota i Tomasz Rygiel

.....
SMACZNEGO I ZDROWEGO!
.....

Podziękowania

Bardzo dziękujemy wszystkim osobom, które przyczyniły się do zrealizowania naszego pomysłu. Bez ich wsparcia, otwartości i entuzjazmu realizacja innowacyjnego projektu Eko-logika, byłaby niemożliwa.

Dziękujemy fundacji FISE i całemu zespołowi programu TransferHUB, dyrekcjom i pedagogom szkół, które zgodziły się na testowanie naszej innowacji: ZSCKR w Starym Lubiejewie i Zespołu Szkół im. St. Staszica w Małkini Górnej.

Dziękujemy również uczniom biorącym udział w naszych zajęciach za ich zaangażowanie.

zannotuj 

Bibliografia:

- 1) Leanne Campbell, *Nowoczesne zasady odżywiania w praktyce*, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź: 2015
- 2) Korszakow B.M., Makarowa G. W., Naletko N.L., Pawlij A.I., *Lecznicze właściwości roślin uprawnych*, Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa: 1991.
- 3) Julian Aleksandrowicz, *Kuchnia i medycyna*, Wydawnictwo Wątra, Warszawa: 1990.
- 4) Dagmar von Cramm, *Kuchnia wegetariańska*, Oficyna Wydawnicza MAK, Wrocław: 1997.
- 5) Marta Dymek, *Jadłonomia – kuchnia roślinna*, Wydawnictwo Dwie Siostry, Warszawa: 2014.
- 6) Marta Dymek, *Nowa Jadłonomia – roślinne przepisy z całego świata*, Wydawnictwo Marginesy, Warszawa: 2017.
- 7) Miesięcznik *Wegetariański świat*, roczniki 1994 – 2014 r., Oficyna Wydawnicza Vega, Warszawa.



Kilka słów o nas

Jesteśmy wege-parą od prawie trzydziestu lat. Kiedy byliśmy w Twoim wieku nasza troska o przyrodę, zwierzęta skierowała nas do przyłączenia się do ruchu ekologiczno – pokojowego „Wolę być”. To była prawdziwa zgraja podejrzanych indywiduów marzących o czystej Ziemi i rozprawiających godzinami o pomysłach na realizację tego marzenia (oczywiście w przerwach między dzikimi harcami, a malowaniem transparentów).

Tam spotkaliśmy się z ideą wegetarianizmu. Wtedy, w opinii większości Polaków, taka dieta to była prostą drogą do śmierci lub kalectwa. Nas jednak to nie zraziło i postanowiliśmy, jak wielu naszych znajomych, przestać jeść mięso. Jak widać przeżyliśmy i mamy się dobrze ;)

Trzydzieści lat później, czyli dziś – sposób myślenia o tym, jaka dieta jest zdrowa, zmienił się o 180 stopni.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



TRANSFER
HUB

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

