



# **EKO-LOGIKA**

## **sztuka roślinnego gotowania**

Dorota Rygiel, Tomasz Rygiel,  
Małgorzata Staniszevska,  
Anna Dembinska





## 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](http://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](mailto:rygiel.tomasz@gmail.com)**Dorota Rygiel** – 515 564 061,e-mail: [rygiel.dorota@gmail.com](mailto:rygiel.dorota@gmail.com)**Małgorzata Staniszevska****Anna Dembinska****Autorzy:** Dorota Rygiel, Tomasz Rygiel,

Małgorzata Staniszevska, Anna Dembinska

**Pierwotny projekt graficzny:** Radosław Śmigielski**Projekt graficzny po aktualizacji:** IGI MEDIA, [www.igimedia.pl](http://www.igimedia.pl)**Foto:** [facebook.com/ekologikawarsztaty](https://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](http://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>



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Spis treści

|                                                                              |             |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>O TransferHUB</b> .....                                                   | <b>  03</b> |
| <b>Wprowadzenie</b> .....                                                    | <b>  04</b> |
| Co zawiera Poradnik?.....                                                    | <b>  05</b> |
| Weganizm – żywieniowa rewolucja .....                                        | <b>  05</b> |
| Dlaczego warto zajrzeć do Poradnika, które przygotowaliśmy? .....            | <b>  05</b> |
| <b>Rozdział 1: Kto i dlaczego nie je mięsa</b> .....                         | <b>  06</b> |
| <b>Rozdział 2: Weganizm a środowisko</b> .....                               | <b>  10</b> |
| <b>Rozdział 3: Różne kultury, różne kuchnie i ich wpływ na zdrowie</b> ..... | <b>  14</b> |
| <b>Rozdział 4: Tajemnice gotowania, czyli garść praktycznych porad</b> ..... | <b>  32</b> |
| <b>Rozdział 5: Zestaw wegańskich przepisów kulinarnych</b> .....             | <b>  57</b> |
| Zupy.....                                                                    | <b>  58</b> |
| Dania główne .....                                                           | <b>  63</b> |
| Przekąski.....                                                               | <b>  70</b> |
| Desery .....                                                                 | <b>  72</b> |
| Do kanapek .....                                                             | <b>  77</b> |
| Posypki.....                                                                 | <b>  79</b> |
| Napoje.....                                                                  | <b>  80</b> |
| Dania orientalne.....                                                        | <b>  82</b> |
| <b>Bibliografia</b> .....                                                    | <b>  87</b> |

# 0 TransferHUB

**U**ważamy, 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](http://www.transferhub.pl)

zanotuj 

# 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 mikroinnowacje w ramach inkubatora innowacji społecznych TransferHUB, prowadzonego przez Fundację Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych.

**U**czniowie, 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** przybliża 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.

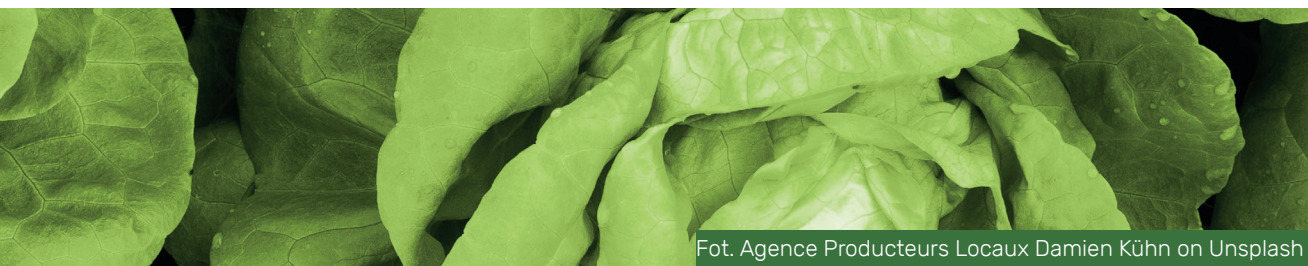
**Ostatni rozdział** to zbiór wybranych przepisów. Staraliśmy się zaprezentować tu dania proste do wykonania, często stanowiące odpowiedniki dań klasycznych, opartych na mięsie i nabiale. Warto jednak zaznaczyć, że zawarte w Poradniku przepisy stanowią skromny wybór z tysięcy receptur dostępnych w książkach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

## Weganizm - żywieniowa rewolucja

**W**egetarianizm 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?

**M**amy 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. ●



Fot. Agence Producteurs Locaux Damien Kühn on Unsplash

zanotuj 

# 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? To duże uproszczenie. Wszelkie produkty odzwierzęce związane są ze śmiercią, cierpieniem lub wykorzystaniem zwierząt, a sama ich hodowla przyczynia się znacznie do powstawania niekorzystnych zmian środowiskowych.

**S**amo słowo wegetarianin pochodzi od łacińskiego słowa *vegetus* oznaczającego „krzepki”, „odporny”, „pełen życia”. Taką dietę wybierają osoby, które nie chcą przyczyniać się do śmierci zwierząt, do ich „eksploatacji”, które postrzegają zwierzęta jako istoty świadome, posiadające prawo do życia i wolności. Coraz częściej dietę roślinną wybierają osoby, którym na sercu leży ochrona środowiska naturalnego i dobro planety.

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 szerzej na to, co jedzą ludzie i odpowiedzieć sobie na pytanie: kto co je?

**WEGETARIANIN.** Osoba, która nie je mięsa zwierząt (ssaków, ptaków i ryb) ani krwi (np. kaszanka), ale je nabiał. Wegetarianie nie jedzą też żelatyny (która powstaje z mielonych kości), podpuszczki odzwierzęcej i serów na niej wytwarzanych oraz koszenili (barwnika uzyskiwanego z mielonych owadów). Odpadają też pączki czy pierogi smażone na smalcu, skwarki i kostki rosółowe na mięsie, oczywiście zupy z wywarów na kościach czy mięsie również.

**LAKTOWEGETARIANIN.** To wegetarianin, który nie jada jajek – oprócz produktów pochodzenia roślinnego spożywa mleko i jego przetwory.

**OWOWEGETARIANIN.** To wegetarianin, który z kolei nie spożywa produktów mlecznych – oprócz produktów pochodzenia roślinnego spożywa jajka.

**WEGANIN.** Osoba, która nie je żadnych substancji pochodzących od zwierząt ani takich, które powstały w wyniku wykorzystywania zwierząt. I nie chodzi tu tylko o mięso i nabiał, ale też np. o miód czy jajka. W skrócie: weganin je tylko

produkty roślinne.

**PESKATARIANIN.** Niegdyś nazywany jaroszem. To osoba niejedząca mięsa ssaków i ptaków, ale jedząca ryby i nabiał. Można powiedzieć, że jest to dieta „wigilijna”.

**FLEXITARIANIN.** Elastyczny wegetarianin. Osoba, która odżywia się przez większość czasu wegetariańsko, ale okazjonalnie spożywa posiłki zawierające mięso lub ryby np. poza domem, na przyjęciach, w domach przyjaciół lub rodziny.

**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 ratująca jedzenie przed marnowaniem się. Nie szuka go na sklepowych półkach, ale sprawdza, co można znaleźć na zapleczkach sklepów i marketów, w sklepowych śmietnikach. Szuka produktów wyrzuconych przez personel sklepowy, uznany za nienadający się do sprzedaży, przeterminowany czy zwiędły i wybiera

to, co nadaje 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, ale chętnie korzystają z aplikacji umożliwiających ratowanie jedzenia, którego restauracja nie jest w stanie sprzedać, a nie chce wyrzucić (np. Too Good To Go czy Foodsii).

Opisaliśmy powyżej wiele mniej lub bardziej popularnych sposobów odżywiania, ale to nie wszystko. Dochodzą do tego jeszcze diety restrykcyjne i eliminacyjne, wynikające ze stanu zdrowia poszczególnych osób. Należą do nich: dieta bezglutenowa, bez laktozy, dla alergików (ponieważ bardzo wiele produktów może uczulać, trzeba poznać indywidualne potrzeby konkretnego konsumenta), diety dla osób z chorą wątrobą, nerkami, jelitami itp. Przy tym dieta eliminacyjna nie wyklucza się z byciem roślinożerną osobą. Ma to na celu zapewnienie bezpieczeństwa, ale też jest wymagane przepisami prawa (Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności). W trosce o zdrowie klientów bardzo istotne jest informowanie o zawartości alergenów we wszystkich potrawach. Konieczność



znakowania obejmuje 14 najbardziej alergennych produktów spożywczych.

## **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 wegana-  
mi. Wystarczy wpisać w wyszukiwarce

Google hasło „sławni weganie”, a pojawią się długie listy nazwisk.

Według danych ONZ, co roku na mięso zabija się 80 miliardów zwierząt. Nie uwzględniono w tym wyliczeniu ryb. Dziś blisko 90% światowych zasobów dziko żyjących ryb jest przełowionych, nadmiernie eksploatowanych lub zagrożonych wyginięciem, a blisko 60 % z nich jest w pełni wyławianych, co oznacza brak możliwości zwiększania połowów. 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**

Od kilku lat Warszawa jest w pierwszej dziesiątce miast najbardziej przyjaznym weganom wg rankingu Happy Cow\*. Dania wegetariańskie i wegańskie znajdują coraz częściej miejsce w kartach restauracji.

\*<https://www.happycow.net/vegto-pics/travel/top-vegan-friendly-cities>

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 spożywa obecnie więcej produktów wegetariańskich niż rok temu.

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 kilkadziesiąt.

### Społeczność wegan

Według raportu „Jak odżywiają się Polacy? Kukuła Healthy Food 2021” już 10 procent Polaków między 18 a 65 rokiem życia jest wegetarianami, a 6% – weganami. Najwięcej wegan jest w grupie wiekowej 25-34 lata, zaś największą grupę wegetarian stanowią osoby w wieku 18-24 lata. Podczas pandemii liczba wegan, czyli osób, które całkowicie wykluczyły ze swojego jadłospisu produkty pochodzenia zwierzęcego wzrosła o 2% i aktualnie już 6% Polaków deklaruje całkowite wykluczenie z jadłospisu produktów pochodzenia zwierzęcego. Liczba wegetarian, czyli osób, które nie jadają mięsa, ale w menu

uwzględniają np. nabiał, jaja i miód nie zmieniła się w stosunku do 2020 roku i nadal wynosi 10%. Ponadto aż 12% respondentów zamierza wypróbować dietę wegetariańską, a 7% dietę wegańską w najbliższym czasie. Coraz więcej jest też grup wegańskich i wegetariańskich, które można znaleźć w Internecie.



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
- ◆ Super Vegan
- ◆ Veganbanda.pl



### Kanały na YouTube:

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

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

zanotuj 

## ROZDZIAŁ 2.

# ŻYWIENIE ROŚLINNE A ŚRODOWISKO

## Żywienie roślinne 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.

**B**iolodzy biją na alarm od lat i 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 cztery 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.



## Żywnienie roślinne a zużycie wody

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

## Żywnienie roślinne a efekt cieplarniany

Zmienić tekst w związku z niejednoznacznościami na: „ONZ i naukowcy z Uniwersytetu w Oxfordzie wskazują dietę roślinną jako sposób na powstrzymanie szybko postępujących zmian klimatycznych. Naukowcy wśród

Wybierając dietę roślinną ograniczamy emisję gazów cieplarnianych.

korzyści dla klimatu wynikających z ograniczenia przemysłu hodowlanego wymieniają: ograniczenie emisji dwutlenku węgla i metanu, odzyskiwanie i ponowne zalesianie terenów obecnie wykorzystywanych pod farmy, ubojnie i zakłady przetwórstwa mięsnego, czy uprawę „paszy.”



zanotuj

# 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 konwencjonalnych często następuje specjalizacja i na ogromnych terenach uprawia się jeden gatunek rośliny przez wiele lat. Prowadzi to do wyjałowienia 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 wiele lat zbierać plon, stosuje się nawozy. Niestety nie zawierają one tak wielu substancji, jak zdrowa, niewyeksplorowana ziemia. Ich skład opiera się na kilku związkach niezbędnym roślinom do wzrostu. Problem tkwi w tym, że naturalna gleba ma ich znacznie więcej,

zannotuj 

## Wybierając dietę roślinną ograniczamy emisję gazów cieplarnianych.

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 upraw naturalnych i ekologicznych.

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 pielienie. 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. Są one 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 dodatkowych chemicznych i 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. sadzi się aksamitki między rzędami roślin. Pielni się ręcznie lub mechanicznie. Produkty uzyskane w ten sposób są znacznie zdrowsze dla ludzi i środowiska. Pracując z ekologicznymi produktami trzeba uwzględnić, że faza ich dojrzałości i przydatności do spożycia jest krótsza niż w przypadku żywności sztucznie konserwowanej. Wszystkie procesy odbywają się w przypadku takiej żywności w sposób naturalny. Wybierając natomiast produkty zabezpieczane przed naturalnymi procesami dojrzewania i gnicia, należy pogodzić się z faktem spożywania pewnych ilości substancji konserwujących.

### Uprawy biodynamiczne

Istnieją jeszcze uprawy biodynamiczne, choć są zjawiskiem dość niszowym w Polsce. 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, w którym 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 spożywania 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 są wolne od GMO.

Innym aspektem w tym kontekście jest bezpieczeństwo samych upraw. Teoretycznie organizmy GMO nie powinny krzyżować się z roślinami dzikimi lub uprawami wolnymi od GMO. Takie sytuacje są jednak obserwowane.

### 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 najbiedniejszych 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](http://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. Niedobór tych substancji w naszym organizmie na początku objawia się niewinnie: łapią nas skurcze, pojawiają się zajady, zaczynają wypadać włosy. Z czasem pogłębiające się niedobory mogą prowadzić do takich chorób jak osteoporoza, zaburzenia pracy serca, anemia.

**M**edycyna 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 związanej z ich gotowaniem. Z ich perspektywy choroby są wynikiem zaburzenia równowagi energetycznej w organizmie. Upraszczając, jeżeli organizm jest wychłodzony, np. przez marznącie 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 tradycja wiedzy na temat roślin też była ogromna. W czasach gdy nie było aptek, zióła, 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, orkisz, życie, jęczmieniu, samopszy, krzycy i płaskurce. 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, gluten powoduje u nich zanikanie kosmków jelitowych. 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 najwięcej zawierają go makarony pszenne, żytnie, pieczywo, bułka tarta czy ciastka.

Jest na szczęście wiele produktów, które glutenu nie zawierają: owies (choć często jest mocno zanieczyszczony glutenem, co może być poważnym zagrożeniem dla osób z celiakią), gryka, proso (kasza jaglana), ryż, kukurydza, tapioka (mąka z manio-ku), komosa ryżowa (quinoa), amarantus, warzywa i owoce, ryby, mięso, jaja, przetwory mleczne, oleje roślinne, nasiona strączkowe, orzechy, naturalne

przyprawy i oczywiście wszystkie produkty z przekreślonym kłosem (znakiem umieszczanym na produktach bezglutenowych).

## „Słownik roślin” stosowanych w kuchni i ich właściwości

**ARBUZ.** Mięszk może wspomagać leczenie podagry, lecz niedokrwiistość, choroby układu krążenia, wątroby i układu moczowego. Ma silne działanie moczopędne. Obniża gorączkę i orzeźwia. Błonnik zawarty w arбуzie sprzyja wydalaniu cholesterolu.

**BAKŁAŻAN.** 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 on 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 związaniu z wiekiem zwyrodnieniu plamki żółtej oka.

**CEBULA.** Działa pobudzająco na pracę jelit, gruczołów trawien-nych 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 krtusiec.

**CZOSNEK.** Fitoncydy 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.



## Co to jest laktoza i komu szkodzi?

Laktoza, czyli cukier mleczny, to dwucukier składający się z glukozy i galaktozy. Mleko ssaków jest jedynym jej naturalnym źródłem – cukier mleczny znajdziemy jednak również w wielu innych produktach, takich jak serwatka, maślanka, sery, twarogi, masło, budynie, lody. Cukier ten może być również dodawany do sosów, pieczywa, ciast, czy czekolady. Zawartość w tych produktach zwykle się zmienia, lecz dobrze jest wiedzieć, że najlepiej tolerowane są te, które poddano fermentacji, takie jak jogurty czy niektóre rodzaje sera.

Do prawidłowego przetrawienia laktozy potrzebna jest laktaza, enzym rozkładający laktozę na cukry proste. Nietolerancja laktozy to zaburzenie, które polega na tym, że ludzki organizm nie może w pełni rozkładać oraz wchłaniać laktozy. Ta dysfunkcja jest związana z wytwarzaniem nieodpowiedniej dla organizmu ilości laktazy. Stąd też objawy w postaci wzdęć, bólu brzucha, nudności, wymiotów. W przypadku, gdy produkcja laktazy jest zbyt niska, laktoza w całości jest transportowana do jelita grubego. Laktoza, która w całości trafia do jelita grubego jest idealną pożywką dla flory bakteryjnej. Poprzez działanie flory bakteryjnej dochodzi do wydzielania wodoru i dwutlenku węgla oraz krótkołańcuchowych kwasów organicznych.

Jest na szczęście już spora oferta produktów bez laktozy, tzw. lactose free. W sklepach można znaleźć niskolaktozowe mleko czy lody. Bezpieczne

są również roślinne zamienniki mleka takie jak napoje sojowe, ryżowe, migdałowe, kokosowe, owsiane i inne, które zazwyczaj są fortyfikowane w wapń, witaminę D i B12.

**DYNIA.** 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 łuszczycy.

**GROCH.** Odwar z nasion i ziela działa moczopędnie.

**GRUSZA.** Poprawia perystaltykę jelit, działa moczopędnie i żółciopędnie.

**GRYKA.** Polecana jest przy schorzeniach przewodu pokarmowego, niedokrwistości, chorobach nerek. Rutyna wspomaga prawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych. Świeże liście gryki kładą 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.

**JĘCZMIEN.** 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 przeciw pasożytniczo. 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.

**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 zaparc, kamicy nerkowej i zapalenia oskrzeli.

**MALINA.** Działa napotnie przy przeziębieniach, wykrztuśnie, przeciwmiażdżycowo, obniża ciśnienie krwi. Napar z liści i pędów pomaga leczyć nerwobóle, węgry 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 przykładają się na miejsca oparzone, trudno gojące się rany i wrzody (działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie).

**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.

## Co to jest kuchnia sezonowa?

Czy zdarzyło się Wam kupić zimą pomidora, który wyglądał na dojrzały owoc ale nie miał smaku ani zapachu? Truskawki w marketowych lodówkach dostępne są przez cały rok, chociaż nie ma na nie sezonu. Jak się w tym nie pogubić? Na szczęście z pomocą przychodzą kalendarze sezonowości – znajdziemy je w sieci. To spis warzyw i owoców, które polecane są do spożycia w określonym czasie – porze roku, a nawet z podziałem na miesiące. Określony jest w nich czas, w którym mamy do czynienia z naturalnym cyklem wzrostu produktu i jego dojrzewaniem. Produkty, na które jest sezon, mają najwięcej witamin i składników mineralnych, są najsmaczniejsze i pięknie pachną. Kierowanie się sezonowością pozwala cieszyć się najlepszym smakiem potraw, ale i prowadzi do zdrowej, zbilansowanej diety.

Istotną zaletą sezonowych produktów jest cena – są tańsze, ponieważ w sezonie takich produktów jest najwięcej. Ponadto polskie surowce sezonowe pozyskujemy od lokalnych dostawców, nie muszą pokonywać tysięcy kilometrów zanim trafią do naszej kuchni. Każdy zespół zarządzający restauracją zwraca szczególną uwagę na ceny surowców, które mają bezpośredni wpływ na food cost – warto pamiętać o sezonowych zakupach planując menu.

Szefowie kuchni zwracają uwagę na trend sezonowości. Karta zmienia się wraz z porą roku, a żonglowanie

składnikami sezonowymi sprawia, że wizyty w restauracji są jak całoroczna opowieść. Wizerunek restauracji staje się wiarygodny i przyjazny.

## Co to jest Kuchnia Zero Waste?\*

Szacuje się, że blisko jedna trzecia wyprodukowanej na świecie żywności zamiast na talerzu, ląduje w koszu. Wyrzucanie jedzenia to strata czasu i przede wszystkim pieniędzy. Przeciętna restauracja marnuje rocznie 70000 kg produktów spożywczych, za które wcześniej zapłaciła i które w mniejszym lub większym stopniu przetworzyła. Zero waste to nie tylko moda na ekologiczne rozwiązania, ale również sposób na lepsze zarządzanie restauracją

W Helsinkach w pełnej zgodzie z filozofią zero waste działa restauracja Nolla („zero” w języku fińskim). Została założona przez Carlosa Henriquesa, Lukę Balaca i Alberta Franch Sunyera, którzy bardzo starannie przemyśleli zasady gospodarki odpadami. Zdecydowali się działać zgodnie z zasadami: „refuse, reduce, reuse and on last instances, recycle and rot” („odmawiaj, ograniczaj, używaj ponownie, a w ostateczności przetwarzaj i kompostuj”). Współpracują z lokalnymi dostawcami, by móc otrzymywać produkty bez opakowań, a resztki jedzenia trafiają do kompostownika.

Gotowanie w zgodzie z ideą zero waste wcale nie oznacza przygotowywania potraw z resztek! To gospodarowanie kuchnią w taki sposób, by tych resztek nie było wcale lub było ich bardzo mało. Restauratorzy, którym bliska jest ta filozofia, starają się też nie kupować produktów opakowanych w plastik. Ich dostawcami są lokalni rolnicy i przedsiębiorcy, którzy towar mogą przywozić m.in. w skrzynkach.

Przykład restauracji Nolla pokazuje, że wykorzystanie najnowszych trendów proekologicznych może być skutecznym działaniem marketingowym. Filozofia zero waste jest szansą nie tylko na zmniejszenie food cost'u, ale także na przyciągnięcie dużej rzeszy klientów.

**OWIES.** Działa osłaniająco przy zapaleniach przewodu pokarmowego, ale też moczopędnie, wzmacniająco, żółciopędnie. Obniża przy tym poziom cholesterolu we krwi (dzięki zawartości beta glukanów) i jej ciśnienie. Działa oczyszczająco przy zatruciu ołowiem. 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 naciekań 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 przykładają 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 krztusiec 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, wspiera prawidłową perystaltykę jelit. Zalecany jest też przy niedokwaśności żołądka oraz niedokrwistości i gruźlicy płuc, żółtaczkę, niestrawności i przy braku apetytu.

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

**SEZAM.** Wspiera prawidłową 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 soku 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.

**SZPARAGI.** Wpływają na zachowanie prawidłowego ciśnienia krwi i rozszerzenie naczyń wieńcowych, wzmacniają skurcze mięśnia sercowego,

zanotuj 

spowalniają jego rytm. Stosowane przy bólach sercowych, bólach nerek i pęcherza moczowego. Działają moczopędnie (przy obrzękach, problemach z wydalaniem moczu i kamicy nerkowej). Dodatkowo poprawiają nastrój.

**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 kamice nerkową, podagrę, zapalenie jelita grubego, wątroby, żołądka, pęcherzyka żółciowego i trzustki z powodu wysokiej zawartości kwasu szczawowego.

**ŚLIWKA.** Zawiera sorbitol i spożywana w nadmiernych ilościach może wykazywać działanie przeczyszczające.

**TRUSKAWKA.** Wzmacnia układ krwionośny, podnosi odporność i zwiększa elastyczność naczyń krwionośnych. Wspomaga też usuwanie odpadów przemiany materii z organizmu. Zawiera fitoncydy – 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.** Nalewka na kwiatkach ziemniaka obniża ciśnienie krwi. Należy pamiętać, że zielone części tej rośliny, również bulwy, które są zabarwione na zielono, zawierają solaninę, która 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.





zanotuj

## „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 przeciwpasożytnicze. 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, przeciwpasożytniczo. 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, antybakteryjnie. Stosowany jest przy schorzeniach przewodu pokarmowego, zapaleniach wątroby i pęcherzyka żółciowego, nieżytach oskrzeli oraz przy krztuście 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 zieleń stosuje się na owrzodzenia i obrzęki. Tamuje krwawienia przy chorobach kobiecych i po porodzie.

**LUBCZYK.** Działa moczopędnie i przeciwpasożytniczo, stymuluje też wydzielanie żółci, tonizuje przewód pokarmowy, uspokaja, działa wykrztuśniczo i napotnie.

**MELISA.** Działa przeciwskurczowo, bakteriobójczo, przeciwbólowo, nasercowo, nasennie, wiatropędnie, moczopędnie i rozwalniająco. Przeciwdziała też bólom miesiączkowym 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, wykrztuśniczo, 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.



zanotuj

# 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, bladość, 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, pomidory.

**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:

chlorek 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, lniany, 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 

bierze 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, skrzyp polny.

**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



zanotuj





zanotuj 

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. Działają również niszczyć 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, zająkami pojawiającymi się w kącikach ust, pieczeniem oczu, uczuciem suchości oczu, bólami głowy, pogorszeniem ostrości widzenia, łuszczącą się skórą w kącikach nosa 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 łydek, bezsenność, problemy z pamięcią, apatia, niedokrwistość. Konserwowanie i mrożenie niszczą witaminę B6.

**Dobre źródła:**

drożdże, kielki 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 (KOBALAMINA).**

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. Niewielkie ilości witaminy B12 występują w algach morskich (spirulina, chlorella) ale i czasem w produktach wegańskich wzbogacanych o tę witaminę. 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. ●



zanotuj

## Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach

**WITAMINA A (RETINOL).** 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, słonecznik, 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. Witamina D występuje w kilku formach. Wyróżnić możemy witaminę D1 (kalcyferol), witaminę D2 (ergokalcyferol) oraz witaminę D3 (cholekalcyferol). Witamina D1 występuje głównie w tranie, witamina D2 – w roślinach, zaś witamina D3 powstaje w tkance skórnej ludzi i zwierząt.

Obowiązujące obecnie zalecenia dla Polski i Europy Środkowej, rekomendują suplementowanie witaminy D przez osoby dorosłe przez cały rok.

**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, grzybicy 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, bawełniany, 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?

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

**BIĄŁKA** 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 pożywieniu, zaczyna „pożerać” komórki własnego ciała, by utrzymać podstawowe funkcje życiowe. Rekomenduje się łączenie ze sobą białek tak, by dostarczały organizmowi komplet aminokwasów. 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 wchodzą 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 tłoczy 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, wchodzą 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 pożywieniem. ●



zannotuj

# 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 jest oddzielenie procesów technologicznych dań mięsnych od dań roślinnych. Do przygotowania dań roślinnych powinny służyć osobne deski do krojenia, drewniane łopatki, 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 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*

**S**mak 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, neuroprzekaźnikiem. 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), lubczyk, wodorosty, sos sojowy, pomidory, orzechy, grzyby, brokuły.

Jako, że umami występuje naturalnie w mięsie, bardzo ważne jest by w daniach roślinnych nie zapominać o piątym smaku. To on sprawia, że potrawa jest kompletna i pyszna. 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

tw. "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 pieczywa, 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 neuroprzekaznika odpowiedzialnego za utrzymanie mózgu w dobrej kondycji.

**Czarny czosnek** – to kolejna kuchenna rewelacja. Powstaje w czasie długo-trwałej fermentacji czosnku. Posiada lekko słodkawy, czosnkowo-grzybowy smak. Wydatnie podnosi smak potraw. Można go dodawać do zapiekaneek, 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



zannotuj





## Co jeszcze powstaje z soi?

**„Mleko sojowe”** czyli roślinny napój sojowy – powstaje z ugotowanych, zmiksowanych i odciśniętych nasion soi. Roślinne napoje 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.



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.

**Sos sojowy** – należy do najstarszych chińskich przypraw, źródła historyczne wskazują, że tradycja wytwarzania fermentowanych sosów sojowych liczy sobie już nawet 2 tysiące lat. 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. Najpowszechniej stosowany w Europie sos sojowy w kategoriach azjatyckich uznawany jest za „light”, czyli jasny. Jest on efektem połączenia większej części ziaren soi z mniejszą ilością pszenicy i odznacza się stosunkowo delikatnym smakiem. W samej Japonii najchętniej wykorzystuje się jednak sos sojowy

ciemny, czyli „dark”, który ma większą zawartość pszenicy, czerwono-brązowy kolor oraz silny smak i zapach. W Chinach bardzo popularny jest także wariant „Tamari”, o bardzo ciemnej barwie i niewielkiej zawartości pszenicy (do 10%). Jeszcze bardziej „sojowa” jest odmiana „Shiro”, która z kolei odznacza się dość jasną barwą. Bardzo ciekawym produktem jest również sos „Saishikomi”, który fermentuje się nie z użyciem słonej wody, ale... sosu sojowego. W rezultacie otrzymujemy produkt o głębokim, nasyconym smaku, który najczęściej wykorzystywany jest jak dip.

**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. Może wspierać zachowanie odpowiedniego poziomu 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,



### Spirulina (rodzaj glona)

Była pokarmem prekolumbijskich Majów i Azteków. Zawiera 50–70% więcej białka od nasion zbóż. Jest skoncentrowanym źródłem witamin i minerałów np. cynku, manganu, seleniu, żelaza, krzemu, magnezu, wapnia, kwasów omega 3.

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 rozkład wielu witamin, a dodatkowo do wody, w której gotują się warzywa, ziarna czy rośliny strączkowe, przenika wiele cennych substancji.

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 we woku, gdzie temperatura jest od razu bardzo wysoka. ●

 **zanotuj**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

zanotuj 

## Wok - naczynie w którym ludzie gotują od kilkunastu tysięcy lat

### Co to jest wok?

Wok (czyt. łok) to naczynie w kształcie misy. Według archeologów pierwsze naczynia 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. Prawdłowo zrobione danie sprawia, że warzywa są jędrne, soczyste i lekko chrupiące. ●



Fot. Clem Onojeghuo 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 łądóg 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 

## Octy: rodzaje i właściwości

### Jakie octy 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 80 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 wytloki zawierające wciąż 15-20% tłuszczu. Aby go odzyskać zalewa się wytloki 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 bielienie 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. Oleje rafinowane mogą być przechowywane dłużej niż nierafinowane. Wynika to z niższej zawartości wolnych kwasów tłuszczowych. Ich termostabilność jest wyższa i nadają się do smażenia.

### Właściwości olejów tłoczonych na zimno

**Olej rzepakowy**. Nazywany Oliwą Północy. Najczęściej spotykany. Ma delikatny zapach i długo pozostaje świeży. Świetnie nadaje się do sałatek. Najbezpieczniejszy

w wersji ekologicznej ze względu na zanieczyszczenie upraw rzepaku. Temperatura dymienia to 130 stopni C – nie nadaje się do smażenia.

**Oliwa lub olej z oliwek.** Chroni serce, zapobiega osteoporozie, nowotworom. Bardzo popularna w kuchni śródziemnomorskiej. Może mieć ostrawy smak. Nadaje się do krótkiego smażenia w temperaturze do 170 stopni C. Przeprowadzone w 2018 roku badania Acta Scientific Nutritional Health udowodniły, że pomimo długotrwałej ekspozycji na wysoką temperaturę, oliwa z oliwek charakteryzuje się największą stabilnością oksydacyjną wśród olejów spożywczych. Wydziela niższy poziom tłuszczów trans i produktów ubocznych, spełniając wszelkie normy zdrowotne wyznaczone przez Unię Europejską.



### Ciekawostka

Słowo oliwa jest zarezerwowane wyłącznie dla soku wyciśniętego z oliwek. Zatem powiedzenie „oliwa z oliwek” to „masło maślane”. Powinniśmy mówić po prostu oliwa, albo olej z oliwek lub olej oliwkowy.

**Olej kokosowy.** Poprawia trawienie, jest pomocny w leczeniu cukrzycy i nowotworów, działa przeciwpalnie, 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.** Bogaty jest w witaminę E, która jest silnym przeciwutleniaczem. W porównaniu do oliwy z oliwek, olej ten oferuje dwukrotnie większą zawartość tej witaminy, która doskonale wpływa na naszą odporność, posiada właściwości neuroprotektoryjne, przeciwnowotworowe i przeciwutleniające. Wzmaga procesy krzepnięcia krwi, uszczelnia naczynia krwionośne. Zapobiega krwotokom. Ma działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Dobry, jako olejek do ciała. Można go używać do gotowania na zimno, sałatek.

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

**Olej słonecznikowy.** Ponieważ posiada niekorzystny dla zdrowia stosunek kwasów omega-3 do omega-6, należy ograniczać jego spożycie. Nadmierne używanie może 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

---

---

---

---

---

---

---

---



## Mąki: ich typy i zastosowanie

### Co to jest mąka?

Mąka to produkt powstały w wyniku silnego rozdrobnienia ziaren zbóż, nasion roślin strączkowych (ciecierzyca, groch, soczewica) lub orzechów (kokosów, migdałów), cechujący się drobną granulacją i sypką konsystencją.

### Rodzaje mąk

Mąki możemy podzielić na:

- ◆ glutenowe – z pszenicy, jęczmienia, żyta i orkisz oraz prąbów: samopszy, krzycy i płaskurki
- ◆ bezglutenowe – w zasadzie wszystkie pozostałe, np. z owsa\*, jęczmienia, prosa, gryki, ryżu, kukurydzy, kasztanów, grochu, ciecierzycy i innych roślin strączkowych, ziemniaków, soi, tapioki, amarantusa, manio-ku, sorgo, orzechów, itd..

\*Uwaga: Owies jest rdzennie bezglutenowy, jednak ze względu na sposób uprawy, owies jest silnie zanieczyszczony glutenem już na polu (samosiejki innych zbóż) oraz w procesie przetwarzania, dlatego jest zabroniony w diecie ściśle bezglutenowej. Owies znajdujący się w żywności określonej jako bezglutenowa lub o bardzo niskiej zawartości glutenu musi być specjalnie wyprodukowany, przygotowany lub przetworzony, tak aby uniknąć zanieczyszczenia pszenicą, żytem, jęczmieniem lub ich odmianami

krzyżowymi, a zawartość glutenu w takim owsie nie może przekraczać 20 mg/kg.

### Dlaczego mąka z pełnego ziarna zbóż jest dla nas zdrowsza?

Ziarna zbóż, to ich nasiona. Zawierają wszystkie niezbędne młodej roślinie substancje odżywcze. Ba, nawet 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 okrywy 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.

Kilka słów o mąkach bezglutenowych\*\*

**Mąka ziemniaczana** – powstaje w procesie pozyskiwania z ziemniaków skrobi, która stanowi aż 85% tego produktu. Wykorzystywana

najczęściej do zagęszczania sosów i zup, do klusek ziemniaczanych (pyzy), kisielu, budyniu. Użyta w słodkich ciastach sprawia, że mają bardziej równomierną ale zbitą konsystencję (niewielki dodatek do ciasta biszkoptowego). Jej dodatek w serniku (np. w postaci opakowania budyniu) poprawia wilgotność tego ciasta. Dawniej używana jako krochmal do zabezpieczania pościeli, bielizny i ubrań.

**Mąka kukurydziana** – to mąka z drobno zmielonej, suszonej kukurydzy. Słonecznie żółta w kolorze. Podstawa bezglutenowych chlebów i bułek, ciast, najlepiej tłuszczowych i ucieranych. Ze zmielonej bardzo drobno z powodzeniem można zrobić tortillę i naleśniki, a także desery, placuszki i kluski. Jest najbardziej naproteinowaną mąką spośród mąk niechlebowych – warto ją wykorzystywać do pieczenia elastycznych ciast, jak ciasto drożdżowe na słodkie i wytrawne bułki oraz chleb – będzie się zachowywać jak średnioglutenowa mąka pszenna. Grubiej mielona jest idealna do panierowania produktów przed smażeniem. Można nią zagęszczać zupy i sosy. Na rynku dostępna jest też mąka kukurydziana biała – pozbawiona żółtych osłonek kukurydzy – skrobia kukurydziana. Ją stosujemy podobnie jak mąkę ziemniaczaną i ryżową.

**Mąka ryżowa** – wysokoskrobiowa. Otrzymywana zarówno z białego, jak i brązowego ryżu. Z białego ryżu mąka jest jasna i oczyszczona, z brązowego – ma zdecydowanie

więcej wartości odżywczych i błonnika. Można zrobić ją samemu, mieląc ryż (nieugotowany!) w mocnym blenderze kielichowym lub w młynku do kawy. W smaku odczuwalnie lekko słodka. Podobnie jak skrobia ziemniaczana – wykorzystywana do zagęszczania sosów i zup, szczególnie w kuchniach Wschodu, do deserów – kisiel, budyń. W Japonii, Chinach i Korei używana jest do produkcji makaronu i pieczywa przygotowanego metodą na parze. Sprawdza się do pancakes i naleśników oraz do smażenia w głębokim tłuszczu (w postaci panierki tempura). Stosowana jako substytut glutenu razem z innymi mąkami przy pieczeniu chleba – wcześniej uwodniona i podgrzana jest bardzo spoista. Do pieczenia nie stosuje się jej samej, tylko i wyłącznie w połączeniu z innymi mąkami.

**Mąka owsiana** – łatwo ją zrobić w warunkach domowych – wystarczy zmielić płatki owsiane (naturalne, całe, nie błyskawiczne) np. w mocnym blenderze, w trybie smoothie lub w młynku do kawy. Dodaje się ją do ciasta przeznaczonego na pieczywo, ciasteczek, muffinek, do mokrych ciast jak brownies, gofrów i ciast kruchych. Idealna na kruszonkę.

**Mąka gryczana** – powstaje ze zmielonych ziaren gryki. Charakterystyczny, brudno-szary kolor. Bardzo charakterystyczny smak i zapach. Używana do blinów, naleśników, w niewielkich ilościach jako dodatek do pieczywa. Stosowana także do produkcji makaronów. Z powodu

mocnego smaku – polecana do mieszania z innymi mąkami. Można zrobić ją samemu, mieląc nieugotowaną kaszę gryczaną w mocnym blenderze kielichowym lub w młynku do kawy. Mielimy tylko i wyłącznie kaszę gryczaną białą, nie paloną!

**Mąka jaglana** – powstaje przez zmielenie odtłuszczonego ziarna prosa. W smaku słodko-gorzka (przez saponiny obecne w tym ziarnie). Polecana jako zagęszczacz – w zawiesinie nie tworzy grudek. Nadaje się do pancakes, deserów, legumin i sufletów a także lekkich ciast drożdżowych.

**Mąka z ciecierzycy** – robiona jest na dwa sposoby – albo z suchych ziaren ciecioriki, albo z ziaren namoczonych, lekko fermentowanych i później prażonych. Orzechowa i zdecydowana w smaku. Wysoko-białkowa – 100g mąki z ciecierzycy to aż 28g łatwo przyswajalnego białka roślinnego. Nadaje się do zagęszczania zup i sosów, jest świetna do placków ziemniaczanych (są bardziej kruche). Podstawowy składnik potrawy zwanej socca (farinata, torta di ceci lub cecina) – naleśnika z mąki z ciecierzycy. Mąka z ciecierzycy jest także powszechnie stosowana w kuchni indyjskiej.

**Mąka grochowa** – powstaje po zmieleniu ziaren suchego grochu. Stosowana głównie do zagęszczania zup – grochowej i fasolowej, jest głównym składnikiem tych zup w postaci proszkowanej. W niewielkim (5%) dodatku sprawdzi się do ciasta na naleśniki czy pierogi,

a także do chleba – dla wzbogacenia jego struktury i smaku. Bez problemu zrobicie ją w domu, mieląc żółty groch łuskany, najlepiej w połówkach. Potrzebny tylko mocny kielichowy blender lub młynek do kawy. Mąka grochowa – jak i sam groch, jest ciężkostrawna.

**Mąka kasztanowa** – produkowana jest z kasztanów jadalnych. Popularna we Francji i w Toskanii. Słodka w smaku i zapachu, bardzo lekkostrawna. Nada się zarówno do zagęszczania zup, sosów (również słodkich) jak i dodatek do wypieku chleba czy naleśników (nie więcej niż 10%). Idealna do ciast kruchych. Pasuje do wanilii, czekolady ale też do czerwonego mięsa i grzybów. Podczas pieczenia i podgrzewania zmienia kolor na ciemniejszy.

**\*\***<https://www.karointhekitchen.com/przy-stole/maki-roslinne-bez-glutenowe-maki-niechlebowe-r>

**Mąka z orzechów włoskich i laskowych** – słodka, mocno orzechowa w smaku. Do wypieków cukierniczych i wytrawnych, w zastępstwie części mąki pszennej (najlepiej – do ciast kruchych i tłuszczowych, zamiast części mąki krupczatki). Przydatna jako panierka do mięsa czy warzyw, nadaje im głęboki smak. Przyjemny dodatek do krakersów i chleba razowego. Tłusta, ale zdrowymi kwasami tłuszczowymi i dość ciężkostrawna, polecana jako dodatek. Wysokobłonnikowa.

**Mąka migdałowa** – używana jest zamiennie jak powyższa – idealna

do kruchych ciast i omletów. Jako panierka do delikatnych białych mięs, ryb i warzyw. Główny składnik słynnych ciasteczek – makaroników. Dostępna w dwóch wariantach – z migdałów blanszowanych, czyli zalanych płynem i pozbawionych skórki – jasna, lepsza na makaroniki i mąka z migdałów całych – ciemniejsza, delikatnie gorzka, z większą zawartością błonnika.

**Mąka z tapioki** – powstaje ze skrobi pozyskanej z bulw manioku. W smaku i zapachu totalnie neutralna. Do zagęszczania sosów i zup, legumin i deserów. Jest bezbarwna – nie zabiela potraw, zmienia tylko ich konsystencję. Jeśli macie problem z jej zdobyciem, można w blenderze lub młynku do kawy zmielić kulki tapioki (tak, to te, których używa się do bubble tea – dostępne w sklepach orientalnych i na Allegro).

**Mąka sojowa** – odtłuszczona, o niskiej lub wysokiej zawartości tłuszczu, pełnotłusta. Wysokobiałkowa mąka często używana w kuchni wegańskiej. Dobra zarówno do wypieku pieczywa, raczej wytrawnych niż słodkich ciast, ciasteczek jak i do makaronu, naleśników czy pierogów. W kuchni Wschodu – do wytwarzania mleka sojowego i past (np. miso). W kuchni wegańskiej często używana jako zamiennik jaja kurzego ze względu na swoje lepiące właściwości. Z powodu mocnego smaku – polecana do mieszania z innymi mąkami.

**Mąka z amarantusa** – mąka z szarlatu wyniosłego. Mielone ziarno nadaje się do wypieków ciast i ciasteczek, do deserów, kleików. Ma działanie spulchniające. Sprawdzi się jako dodatek do racuchów i chleba na drożdżach (w ilości maksymalnie do 25% całej zawartości mąki w danym przepisie) – nadaje potrawom lekko orzechowy smak. Przydatna do panierowania. Popping z amarantusa (amarantus ekspandowany, jak popcorn, pod wpływem gorącego powietrza) można wykorzystać do ciasteczek podobnych do szyszek z preparowanego ryżu i do panierowania, a także jako wypełniacz mas mięsnych i warzywnych przy nadziewaniu makaronu czy zapiekanych warzyw. ●



### 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.

 zanotuj

## Ryż: jego odmiany i zastosowanie

**I** tu znowu historia się powtórza. 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 budyń;
- ♦ **ryż o średniej długości, okrągły (np. arborio)** – nie rozgotowuje się tak łatwo, jest miękki i nadaje się na wilgotne risotta lub desery;
- ♦ **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, brunatny, prawie czarny kolor;

♦ **ryż paraboiled** czyli ryż wstępnie ugotowany na parze, polerowany po gotowaniu dzięki czemu zachowuje witaminy i minerały, ale jest pozbawiony błonnika.

♦ **ryż jaśminowy** – ryż długoziarnisty o charakterystycznym aromacie, ma śnieżnobiały kolor. Delikatny w smaku, stosowany bardzo często w kuchni azjatyckiej.

♦ **ryż basmati** – wyróżnia się charakterystycznym orzechowym posmakiem i długimi ziarnami. Ceniony jest za sypkość i brak klejenia się.

### 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. ●



zanotuj

# 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. Zwykle i bio. Ale to nie koniec. Mamy też makarony z różnymi dodatkami np. pomidorami, szpinakiem, burakami, papryką, szafranem, dynią, nawet z kakao czy wydzieloną mątw czyli sepią (choć ten ostatni już

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



### Ciekawostka

Wersją witaliańską będą makarony z cukinii czy marchewki zrobione nożem typu Julienne 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.



## Kielki: czym są i jak sprawić, by urosły

**K**ielki to nic innego jak kiełku-  
jące 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. Kielkujące  
nasiona stają się miękkie i nabierają smaku właściwego roślinie dorosłej.

### Ziarno

Aby rozpocząć proces kiełkowania musimy przygotować ziarno. Musi być ono wolne od chemicznych preparatów, którymi nasąca 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. Kielkujące 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

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

### Uwaga:

Niektóre kiełki np. rzodkiewki pokrywane są 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. ●



zanotuj 

## Mikrolistki - najstarszy znany człowiekowi superfood!

**M**ikrolistki (ang. microgreens) to właściwie nic innego jak miniwarzywa i minizioła, przepełnione smakiem i bogate w witaminy. Od wieków znane są ludzkości jako jeden z najzdrowszych dla nas produktów – to prawdziwy superfood! Pierwsze listki warzyw to bogactwo wapnia, żelaza, cynku, magnezu, miedzi, a także witaminy C, E, A, witamin z grupy B oraz karotenoid. Zawartość witamin i enzymów w młodych roślinach jest wielokrotnie wyższa niż w ich dojrzałych odpowiednikach, ale też większa niż w kiełkach! Są idealne do posypywania sałatek i kanapek lub jako dodatek do potraw z mięsa, ryb i warzyw.

Mikrolistki to forma pośrednia pomiędzy popularnymi kiełkami a warzywami standardowych rozmiarów. W odróżnieniu od kiełków nie spożywa się ich razem z nasionkiem i korzonkiem, a jedynie zjada się łodyżkę zakończoną dwoma

pierwszymi listkami. Są proste i szybkie w samodzielnej uprawie. Na mikrolistki nadają się praktycznie wszystkie rośliny (o jadalnych liściach!), które równomiernie kiełkują i szybko rosną. W swojej mikro formie mają jeszcze bardziej intensywny smak niż ich dorosłe odpowiedniki.

Najlepsi szefowie kuchni już dawno odkryli smakowe i estetyczne walory mikrolistki. Pełna gama smaków od łagodnych po ostre, żywe kolory i chrupka tekstura sprawiają, że mikrolistki są świetnym dodatkiem do sałatek, kanapek, a także wszelkiego rodzaju dań warzywnych, rybnych i mięsnych. Microgreens to niekończące się możliwości tworzenia nowych smaków! Prezentują się efektywnie na talerzu, podkreślając smak potraw.

Ogromną zaletą mikrolistków jest to, że można uprawiać je przez cały rok w warunkach domowych. ●



## Kiszonki: dlaczego są zdrowe?

**L**udzie 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 naszych organizmów 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 kimchi?

Tak jak my mamy kiszoną kapu-  
stę, tak Koreańczycy mają kimchi.  
To rodzaj kiszonki składającej się  
z mieszanki wielu warzyw, najczę-  
ściej bardzo pikantnie doprawio-  
nej. Istnieją setki odmian kimchi  
i stanowi ono podstawę większo-  
ści koreańskich dań.

## Jak producenci podrabiają kiszonki?

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

Kolejnym procesem, który obniża walory kiszzonej 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. ●

zanotuj 

## 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?

**Erytrytol** (inaczej erytrol) - mówi się, że jest najzdrowszym „cukrem” świata. To naturalna substancja słodząca o słodczy sięgającej 60–80 proc.

sacharozy, czyli tradycyjnego białego cukru. Erytrytol wygląda jak cukier spożywczy i nie pozostawia obcych posmaków. Ten zdrowy słodzik ma zerową wartość energetyczną (0 kcal) i zerowy indeks glikemiczny, nie jest też metabolizowany przez organizm. Dzięki temu jest polecany osobom odchudzającym się i cukrzykom. Erytrytol w naturze występuje głównie w pyłkach kwiatów, owocach (gruszkach, melonach, winogronach), grzybach kapeluszowych, owocach morza, fermentowanych napojach, takich jak wino, porostach i algach morskich.

Pamiętaj! Erytrytolu nie można karmelizować, nie nadaje się także do ciasta drożdżowego.

**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 daktylę zawierają wiele cennych substancji, np. potas, żelazo, wapń, magnez, witaminy, błonnik, większość tych substancji pozostaje w syropie. Daktylę działają przeciwwzapalnie, 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 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 związkiem o słodkim

smaku i krystalicznej budowie. Pierwotnie wytwarzano go z kory brzozy, 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, może pośrednio wpływać na hamowanie rozwoju 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, 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.

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.**

.....

Pojawiły się koncentraty cukrowe, mniej lub bardziej oczyszczone z substancji takich jak błonnik czy witaminy. 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. ●

## Sól: rodzaje, właściwości

### Dlaczego powinniśmy unikać białej, warzonej soli?

Sól biała, warzona powstaje w procesie odparowania wody z solanki, jest pozbawiana wszelkich zanieczyszczeń, niestety również minerałów. Jest czystym chlorkiem sodu w postaci idealnych, maleńkich kryształków. Aby się nie zbrylała dodaje się do niej antyzbrylacz żelazocyjanek potasu, który w kwaśnym środowisku naszego żołądka, rozkłada się na trujący cyjanowodor. Na szczęście ilość tej substancji zawarta w soli nie powinna nam zaszkodzić.

### Jakie mamy alternatywne rodzaje soli?

**Sól kamienna** jest świetną alternatywą. To naturalny minerał wydobywany z głębi ziemi. Na terenie Polski znajduje się kilka dużych kopalni soli. Sól taka posiada wiele cennych minerałów. Ma wiele barw. Może być szara, różowa, zielonkawa, w zależności od tego, jaki minerał dominuje w jej składzie. Zwykle nie dodaje się do niej antyzbrylaczy. Świetnie nadaje się do kiszonek.

**Sól morską** powstaje przez odparowanie wody morskiej. Swoim składem przypomina sól kamienną. Tak jak ona może mieć różne kolory, w zależności od tego w jakim rejonie powstała. Może zawierać śladowe ilości alg lub morskich mikroorganizmów.

**Sól himalajska** najczęściej wydobywana jest w kopalniach w Pakistanie. Ma różowe zabarwienie. Zawiera, podobnie jak nasza sól kamienna bardzo wiele minerałów.

**Czarna sól Kala Namak** wydobywana jest zarówno w Pakistanie, Indiach, Bangladeszu oraz na Cyprze. Kala Namak wytwarza się jednak głównie na hawajskiej wyspie Molokai. Jedni mówią, że ma delikatny smak, inni, że przypomina jajko, jeszcze inni, że smakuje ziemią. I wszyscy mają rację. Po pierwsze Kala Namak jest bardziej gorzka niż słoń, dlatego stanowi raczej dodatkową przyprawę w kuchni lub element dekoracyjny. Dzięki jajecznemu smakowi okazuje się idealna do potraw wegetariańskich i wegańskich, jak np. tofucznica, pasta a la jajeczna czy wegański majonez. Z kolei ziemisty posmak doskonale pasuje do dań rybnych i grillowanych. Czarna sól to także główny składnik tradycyjnego indyjskiego orzeźwiającego napoju zwanego jako Jaljeera.

**Sól potasowa** to mieszanka zwykłej soli z chlorkiem potasu i w tej postaci jest to dobry zamiennik zwykłej soli. Dzięki zawartości potasu ma działanie przeciwne do zwykłej soli – wpływa na utrzymanie prawidłowego ciśnienia. Sól potasowa wygląda i smakuje dokładnie tak samo, jak sól kuchenna. Ma postać

drobnych, białych kryształków. Należy pamiętać, że wciąż jest to mieszanka ze zwykłą solą, dlatego nie powinno się jej spożywać w dużych ilościach.

### Dlaczego powinniśmy ograniczać spożycie soli?

Zbyt duża ilość spożywanej soli prowadzi do nadciśnienia tętniczego, zaburzeń pracy nerek, nawet udaru. Według WHO nie powinniśmy zjadać więcej niż jedną łyżeczkę soli dziennie. A przecież jest ona w większości produktów spożywczych: pieczywie, wędlinach, serach, ciastkach, chipsach, sosie sojowym czy mieszankach przypraw. ●



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



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 siemę 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 mieszaninę i podnoszą jej kleistość. Dzięki temu panierka nie będzie odpadała w czasie smażenia. Aby podnieść smak dania, możemy dodać do naszej mieszanki sól i przyprawę.

### Dlaczego nasiona lnu to skarb dla naszego organizmu?

Siemę 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



### 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. Żulien) idealny do robienia np. cukiniowego spaghetti;
- ◆ nóż do dekoracyjnego krojenia owoców (nóż do garnirowania 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.



## Z czego powstają napoje 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.



zanotuj

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 ciecior. 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. ●

zanotuj 

## Serwowanie dań

### Naczynia tradycyjne i alternatywa dla plastikowych jednorazówek

Po pierwsze talerz. Wiadomo, powinien być czysty. Ale jaki? Ceramiczny? Może być. Jest wielorazowego użytku, więc minimalizujemy ilość odpadów. A przecież Ziemia tonie w śmieciach, więc to ważna sprawa.

Co jednak począć, gdy mamy serwować dania na jednorazowych naczyniach? Będą rozkładać się setki, jak nie tysiące lat, zatruwać środowisko naturalne i organizmy w nim żyjące. Istnieje wiele alternatyw i warto je znać. Najprostszy to naczynie z wydrążonego chleba, ale też dyni, melona, kokosa czy papryki, połówki cukinii też mogą być, świetnie sprawdzają się jako talerze liście kapusty.

Ale na rynku istnieje wiele innych eko-rozwiązań. Są naczynia z otrąb pszennych, liści palmowych, kukurydzy, trzciny cukrowej. Kubki z tektury, nawet sztuczne ulegające biodegradacji. Stanowią świetną, choć droższą niż plastikowe naczynia, alternatywę. Jednak biorąc pod uwagę fakt, że klientami wegebarów są z reguły ludzie świadomi wpływu swoich wyborów

na środowisko, warto takie naczynia stosować.

### Eko-dekoracje stołu

Warto zadbać też o inne elementy pojawiające się na stole. Zapomnijmy o sztucznych kwiatach. Bez względu na to, czy są z plastiku, czy z tkaniny. Gromadzą kurz i nie są porywającą dekoracją. Znacznie lepiej wyglądają świeże kwiaty, w bukietach dopasowanych wielkością do stołu. Innym, tańszym rozwiązaniem mogą być doniczki z ziołami, jesienią z wrzosem (warto je posadzić po sezonie do ziemi, bo do wiosny raczej nie dotrwają w ciepłym pomieszczeniu). Drobne dynie podkreślą jesienny klimat i też będą dobrą ozdobą stołu. W okresie Bożego Narodzenia drobne gałązki jodłowe lub świerkowe, położone na stole będą pięknie pachniały. Świece lub tea light'y też są miłą ozdobą, ale pod warunkiem, że się palą.

Unikajmy plastikowych pojemników np. na sól czy pieprz oraz syntetycznych obrusów. Znacznie lepiej prezentują się naturalne tkaniny: len czy bawełna. Jeżeli mamy ładne stoły, lepiej zrezygnować z obrusów w ogóle, bo ich ciągłe pranie też jest obciążeniem dla środowiska. ●



 zanotuj



 zanotuj

## ROZDZIAŁ 5.

# Zestaw wegańskich przepisów kulinarnych





# ZUPY

## BULION – PODSTAWA WSZYSTKICH ZUP I SOSÓW



**R**ozgrzewamy 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 odcedzamy 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 1 szt.
- ◆ marchew 2 szt.
- ◆ pietruszka 1 szt.
- ◆ grzyby np. pieczarki, suszone leśne lub shiitake 2-3 szt.
- ◆ pomidor 1 szt.
- ◆ zielona część pora 1 szt.
- ◆ biała fasola ugotowana 1 szklanka.
- ◆ cebula 1 szt.
- ◆ 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

**P**odsmażamy cebulę, zalewamy bulionem, dodajemy upieczoną dynię. Po zgotowaniu dodajemy mleko, przyprawy i za pomocą blendera miksujemy (blendujemy). Podajemy z grzankami czosnkowymi.

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



### Czego potrzebujemy:

- ◆ pieczona dynia hokkaido lub piżmowa 1 kg (właściwie może być też każda inna dynia – ale z tych wymienionych zupa dyniowa jest najbardziej aromatyczna)
- ◆ cebula zwykła lub cukrowa 2 szt.
- ◆ 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

**P**odsmażamy na oleju cebulę, dodajemy sól i cukier, dokładamy 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 surową cebulę, dodajemy wyciśnięty czosnek, a następnie pieprz. Podajemy z ugotowanym ryżem.

*Jest to zupa z sezonowych, słodkich pomidorów, poza sezonem uda się wyłącznie przy użyciu pomidorów z puszek.*



### Czego potrzebujemy:

- ◆ cebula 1 szt.
- ◆ 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 lub oliwa

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



## ROSÓŁ GRZYBOWY a'la *ramen*

**P**odgrzewamy bulion, dodajemy glon kombu – gotujemy kilka minut (max 10), po wyłączeniu ognia dodajemy pastę miso, mleko sojowe i pieprz. Posolone, przekrojone na ćwiartki grzyby smażymy na woku na oleju kokosowym aż mocno zbrązowieją (bardziej niż przyrumieniają!). Do miski wkładamy makaron, grzyby, szczypiorek, czosnek i zalewamy rosółem. Grzybowy *ramen* gotowy!

*Do miski można dodać chipsy z marchewki lub z batatów.*



## Czego potrzebujemy:

- ◆ bulion 1 litr
- ◆ świeże grzyby: pieczarki lub shiitake 250 g
- ◆ dobry makaron np. makaron soba (pszenno-gryczany), makaron rosołowy (cienki, krótki) lub spaghetti kilka porcji
- ◆ pasta miso 2 łyżki
- ◆ sos sojowy 2 łyżki
- ◆ szczypior 1 pęczek
- ◆ mleko sojowe (najlepiej niesłodzone) 0.5 szklanki
- ◆ suszone glony kombu kilka płatków
- ◆ tofu 1 kostka

**Przyprawy:** pieprz, czosnek (w płatkach, uprażony na patelni)



zanotuj



## BARSZCZ

**G**otujemy 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 3–4 szt.
- ◆ 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



zanotuj

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

zannotuj 

## ZUPA KIMCHI

**D**o 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.



### Czego potrzebujemy:

- ♦ bulion 0.5 litra
- ♦ *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

**N**amoczoną ciecierzycę dokładnie płuczemy w zimnej wodzie i mielimy w maszynce do mielenia. Dodajemy resztę składników i wyrabiamy (tak jak ciasto, do momentu aż zacznie 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, ziemniakami albo w bułce czy picie – jak tradycyjne kotlety. Falafele będą w wersji wegetariańskiej bardzo smaczne w z dipem „jogurtowo-majonezowym”.

*Prawdziwy falafel nie zawiera bułki tartej, choć czasami się ją stosuje, bo ułatwia lepienie i smażenie. Wówczas potrawa jednak nie jest już bezglutenowa.*



### Czego potrzebujemy:

- ♦ namoczona uprzednio ciecierzycza (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:** kumin, kolendra, kardamon, cynamon, chili, soda oczyszczona, sól



## Burger jaglany

**W**szystkie składniki mieszamy i wyrabiamy kilka minut jak ciasto na pierogi. Lepimy płaskie kotlety i pieczemy w piekarniku, aż się lekko zarumieniają. 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 1 szt.
- ♦ olej, mąka, bułka tarta

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



## Burger z czerwonej fasoli lub czarnej soczewicy

**N**a patelni smażymy cebulę i czosnek na złoty kolor. Dodajemy siekane i podprażone orzechy oraz siekane pomidory i śliwki. Składniki łączymy ze zmieloną, ugotowaną soczewicą i bułką tartą. Wyrabiamy masę, formujemy kotlety i smażymy na oleju.



### Czego potrzebujemy:

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

**Przyprawy:** brak





## Burger z tofu

**T**ofu 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

**B**akłażany 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 2 szt.
- ♦ 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



## SMAŻONA SOCZEWICA Z POMIDORAMI\*

**C**ebulę 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 zagęści („redukujemy”). Na koniec dodajemy siekaną natkę pietruszki.

*Zamiast czerwonej soczewicy możemy użyć jakiegokolwiek innej soczewicy ugotowanej wcześniej.*



### 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

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

## PIEROGI RUSKIE



**Z**agniatamy 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 resztą składników farszu. Lepimy pierogi i – podobnie jak klasyczną wersję – wrzucamy do posolonego wrzątku. Podajemy ze skwarkami z wędzonego tofu (oddzielny przepis).

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



### Czego potrzebujemy:

#### CIASTO:

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

#### FARSZ:

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

**Przyprawy:** sos sojowy, pieprz, sól



## CARBONARA

**N**a 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

**C**zerwoną cebulę podsmażamy do miękkości, dokładamy 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 1 szt.
- ♦ 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 pomidorów pelati.*

## RAZOWY MAKARON Z SOSEM Z BATATA I VEGAŃSKIM PARMEZANEM (POSYPKA)



**B**ataty obieramy, kroimy na większe kawałki i pieczemy posmarowane oliwą i posypane solą i pieprzem. Gdy są miękkie rozcieramy lub miksujemy na pastę. Cebulę obieramy i drobno siekamy. Pomidory suszone kroimy na mniejsze kawałki.

Czosnek drobno siekamy.

Na pozostałej oliwie podsmażamy cebulę i czosnek, dodajemy przyprawę curry, paprykę wędzoną, płatki drożdżowe. Dodajemy pastę z batatów i mleko kokosowe. Mieszamy i jeśli trzeba dolewamy wodę, aby uzyskać konsystencję sosu. Do sosu dodajemy suszone pomidory i przyprawiamy jeszcze solą i pieprzem.

Makaron gotujemy, odlewamy i mieszamy z sosem. Serwujemy i posypujemy rukolą (lub posiekaną natką pietruszki) i wegańskim parmezanem (sposób przygotowania znajdziesz na stronie 71 podręcznika).

\* przepis dzięki uprzejmości Szefa kuchni Sebastiana Gołębiewskiego



### Czego potrzebujemy:

#### Liczba porcji: 4

- ◆ 320-400 g makaronu razowego
- ◆ 500 g batatów
- ◆ 100 g cebuli
- ◆ 6 łyżek oliwy
- ◆ 2 ząbki czosnku
- ◆ 6 kawałków pomidorów suszonych
- ◆ 100 g mleka kokosowego
- ◆ 100 g rukoli lub pęczek natki pietruszki

#### Wegański parmezan:

- ◆ 100 g płatków migdałowych
- ◆ 4 łyżki płatków drożdżowych nieaktywnych

**Przyprawy:** 2 łyżki curry, 10 g płatków drożdżowych nieaktywnych, papryka słodka wędzona mielona, sól, pieprz

*Czy wiesz, że...? Mimo, że na bataty mówimy słodkie ziemniaki to ziemniakami nie są. To jadalne bulwy z rodziny powojowatych. Są bardzo zdrowe.*

zanotuj



## BIGOS WYKWINTNY

**K**apustę kiszoną płuczemy jeśli jest zbyt słona. Kroimy drobniej. Kapustę białą szatkujemy, a cebulę siekamy. Jabłko kroimy w kostkę. Czosnek siekamy drobno. Tofu kroimy w niedużą kostkę.

Suszone grzyby zalewamy wrzątkiem i odstawiamy. Wody z grzybów nie wylewamy.

W dużym garnku rozgrzewamy olej i podsmażamy cebulę i czosnek. Dodajemy pokrojone jabłko i trochę przypraw. Do cebuli i jabłka dodajemy kapustę, śliwki i grzyby z wodą. Gotujemy 30 minut.

Dodajemy koncentrat pomidorowy, musztardę i jeśli trzeba podlewamy odrobinę wodą.

Na osobnej patelni na oleju dobrze podsmażamy tofu i posypujemy wędzoną słodką papryką.

Bigos gotujemy wolno i cierpliwie. Gdy kapusta jest miękka poprawiamy finalnie i dodajemy smażone tofu.

\* przepis dzięki uprzejmości Szefa kuchni Sebastiana Gołębiowskiego



### Czego potrzebujemy:

#### Liczba porcji: 5

- ◆ 600 g kapusty białej
- ◆ 600 g kapusty kiszonej
- ◆ 200 g wędzonego tofu
- ◆ 200 g cebuli
- ◆ 1 jabłko
- ◆ 4 ząbki czosnku
- ◆ 8 suszonych (lub wędzonych) śliwek bez pestki
- ◆ 15 g suszonych podgrzybków
- ◆ 20 g koncentratu pomidorowego
- ◆ 10 g musztardy
- ◆ Olej rzepakowy

**Przyprawy:** Liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, jałowiec, papryka słodka wędzona, goździki, tymianek, lubczyk lub cząber, czosnek niedźwiedzi (opcjonalnie), sos sojowy

*Czy wiesz, że...? Bigos dawniej nie był potrawą zdominowaną przez kapustę i był przygotowywany nie tylko z mięs, ale również znane były bigosy rybne lub warzywne.*

*Wymienione suche przyprawy możesz zmielić lub utrzyć w moździerzu i uzyskać swoją ulubioną przyprawę do bigosu.*

zanotuj

# PRZEKAŚKI

## SPAGHETTI Z SUROWEJ CUKINII\*

**D**o 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

---



---



---



---



---

## HUMMUS

**C**ieciorkę blendujemy w dużej misce ręcznym blenderem, dodajemy pastę sezamową, sok z cytryny, czosnek, oliwę. Na koniec dodajemy zimną wodę.

Można eksperymentować z różnymi dodatkami np. masło orzechowe zamiast pasty sezamowej, dodać ostrą i słodką paprykę w proszku, ugotowane buraczki, przecier pomidorowy...

### Czego potrzebujemy:

- ♦ ugotowana ciecierzycy 1 szkl.
- ♦ pasta sezamowa tahini 2-3 łyżki
- ♦ oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia 2-3 łyżki
- ♦ sok z cytryny 1-2 łyżki
- ♦ czosnek 1-2 ząbki
- ♦ zimna woda 2-3 łyżki

**Przyprawy:** sól albo sos sojowy

*Podawać z pokrojonymi w paski warzywami typu: marchewka, ogórek, papryka, seler naciowy – używa się ich jak jadalnej łyżeczki.*

 zanotuj

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# DESERY

zannotuj 

## CREME BRULE



### Czego potrzebujemy:

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

**Przyprawy:** sól

**K**aszę 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 miseczki. Po ostygnięciu wkładamy do lodówki na 2 godziny. Posypujemy wierzch cukrem i przypalamy palnikiem. Powstanie karmelowa chrupiąca skorupka.

*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\*



**P**iekarnik 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 poleć czekoladą lub lukrem.

\* 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**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## KLEISTY RYŻ Z PIECZONYM BANANEM



**B**anany obieramy, kroimy wzdłuż na pół, a następnie połówki w poprzek na pół. Układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, smarujemy olejem i posypujemy mieszanką cynamonu z cukrem trzcinowym. Pieczemy w temperaturze 180°C przez 15 minut.

Ryż wsypujemy do miski i płuczemy trzy razy zimną wodą (wymieniając ją za każdym razem). Wypłukany zostawiamy zanurzony w wodzie jeszcze na 15 minut. Po tym czasie odsączamy na sitku i przekładamy do garnka. Zalewamy zimną wodą w proporcji 1:1 (1 szklanka ryżu : 1 szklanka wody) oraz dodajemy 1/3 część mleka kokosowego. Gotujemy przez 15 minut na bardzo małym ogniu pod szczelnie zamkniętą pokrywką.

Wyłączamy kuchenkę i zanim uniesiemy pokrywkę czekamy jeszcze 5 minut. (Bez obaw jeśli ryż delikatnie przywarł do dna, to normalne zjawisko). W małym garnku podgrzewamy pozostałą część mleka kokosowego, dodając 2 łyżki cukru trzcinowego i ½ łyżeczki soli.

Gotowy ryż układamy do miseczeki polewając sosem kokosowym. Na górę układamy kawałek pieczonego banana.

\* przepis dzięki uprzejmości Szefa kuchni Sebastiana Gołębiowskiego

 **zanotuj**



### Czego potrzebujemy:

#### Liczba porcji: 4

- ◆ 1 szklanka kleistego ryżu lub ryżu do sushi
- ◆ 500 ml mleka kokosowego
- ◆ 4 łyżki cukru trzcinowego
- ◆ 2 łyżki oleju rzepakowego lub kokosowego
- ◆ 2 dojrzałe banany

**Przyprawy:** 1 łyżeczka cynamonu, ½ łyżeczki soli

.....

*Czy Wiesz, że....? Kleisty ryż to również dobre danie na śniadanie. Daje dużo energii i jest bardzo sycące.*

.....

## CRUMBLE



**W** rondlu lub garnku podgrzewamy owoce z syropem klonowym, cynamonem i kardamonem. Gdy owoce dobrze puszczą sok dwie łyżki skrobi rozprowadzamy w małej ilości wody i dodajemy do owoców. Zagotowujemy i zdejmujemy z palnika.

Z suchych składników przygotowujemy kruszonkę. Rozpuszczamy masło orzechowe z olejem kokosowym i mieszamy z pozostałymi składnikami. Jeśli kruszonka zbija się za bardzo w kulę nie szkodzi. Możemy ją schłodzić krótko w zamrażarce i zetrzeć na tarce i startą kruszonką posypać owoce.

Do foremek lub większego naczynia do pieczenia układamy na spód owoce, a na wierzchu posypujemy kruszonką.

Pieczemy około 30 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C.

\* przepis dzięki uprzejmości Szefa kuchni Sebastiana Gołębiowskiego

 **zannotuj**



## Czego potrzebujemy:

**Liczba porcji: 4****Na orzechową kruszonkę:**

- ◆ 120 g płatków owsianych
- ◆ 20 g wiórków kokosowych
- ◆ 40 g mąki pszennej
- ◆ 50 g zmielonych migdałów blanszowanych
- ◆ 50 g masła orzechowego
- ◆ 2 łyżki oleju kokosowego
- ◆ 40 g syropu klonowego
- ◆ skórka z pomarańczy

**Na owocowy spód:**

- ◆ 400 g owoców jagodowych (jagody, czarna porzeczka, borówka amerykańska)
- ◆ 400 g śliwek
- ◆ 6 łyżek syropu klonowego
- ◆ 2 łyżki skrobi ziemniaczanej lub kukurydzianej

**Przyprawy:** 1/3 łyżeczki cynamonu, 1/3 łyżeczki kardamonu

## NALEŚNIKI DYNIOWE\*



**W** misce dokładnie mieszamy puree z dyni, pastę waniliową, olej kokosowy i połowę mleka. Powoli wsypujemy mąkę, cały czas mieszając. Gęste ciasto odstawiamy na 30 minut do lodówki.

Do schłodzonego ciasta powoli wlewamy resztę mleka, nie przerywając mieszania – aż uzyskamy konsystencję ciasta naleśnikowego. Patelnię rozgrzewamy i nacieramy olejem – wlewamy porcję ciasta i smażymy.

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



## Czego potrzebujemy:

- ◆ 1 szklanka mąki pszennej albo orkiszowej
- ◆ 1/2 szklanki puree z dyni
- ◆ 1/2 łyżeczki pasty waniliowej
- ◆ 1 łyżka oleju kokosowego albo innego
- ◆ 1/2 do 1 szklanki mleka roślinnego
- ◆ olej

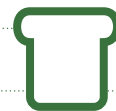
**Przyprawy:** sól

*Najpyszniejsze są gorące naleśniki dyniowe z ulubioną konfiturą, syropem klonowym, ze szczyptą cynamonu – albo w wersji wytrawnej: z wędzoną papryką i chilli.*



# DO KANAPEK

## TOFU SMAŻONE / skwarki z tofu



**T**ofu 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



**W**szystko zblenduj ręcznym blenderem na pastę kanapkową.



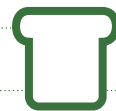
### Czego potrzebujemy:

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

**Przyprawy:** czosnek, natka pietruszki

*Jeśli dodasz kawałek pokruszonych wodorostów nori, pasta będzie smakowała jak rybna.*

## SMALEC Z FASOLI



**C**ebulę 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



**A**quafabę ubijamy na sztywno, dodajemy musztardę i resztę przypraw w tym koniecznie czarną sól Kala Namak. 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 czarna Kala Namak, płatki drożdżowe, cukier, czosnek

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



# POSYPKI

## GOMASIO – PRAŻONY I MIELONY SEZAM Z SOLĄ SPECJAŁ JAPONSKI



**S**ezam prażymy 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



**S**kładniki rozdrabniamy w malakserze do konsystencji „piasku”.



### Czego potrzebujemy:

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

**Przyprawy:** ostra papryka w proszku

## BEKON KOKOSOWY



**W** misce 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



**P**rzygotowanie 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

## ZŁOTE „MLEKO” W WERSJI WEGE



**W** rondlu na oleju kokosowym podgrzewamy przyprawy i zalewamy „mlekiem”. Mocno podgrzewamy ale nie doprowadzamy do wrzenia.

Słodzimy odrobinę i pijemy gorące.

\* przepis dzięki uprzejmości Szefa kuchni Sebastiana Gołębiowskiego

*Czy wiesz, że....? Kurkuma to składnik kuchenny używany od setek lat w medycynie ajurwedyjskiej przy problemach górnych dróg oddechowych, bólach stawów, zmęczeniu i problemach z trawieniem.*



### Czego potrzebujemy:

- ◆ 3 szklanki „mleka” kokosowego
- ◆ 3 szklanki „mleka” owsianego
- ◆ 1-2 łyżki oleju kokosowego

### Przyprawy:

- ◆ 1 łyżeczka imbiru mielonego
- ◆ 2-3 łyżeczki kurkumy mielonej
- ◆ 2 laski cynamonu
- ◆ 1 gwiazdka anyżu
- ◆ 2 goździki
- ◆ 2 ziarna kardamonu
- ◆ 1 szczypta pieprzu kajeńskiego

**Do posłodzenia:** syrop z agawy, syrop klonowy lub cukier trzcinowy

## HIBISKUSOWO-RÓŻANE LATTE



**Z** hibiskusa robimy napar (przez ok 5-6 minut). Podgrzewamy i spieniamy „mleko”. Napar z hibiskusa osładzamy i dodajemy ciepłe „mleko” oraz piankę. Posypujemy drobnymi płatkami róży.

\* przepis dzięki uprzejmości Szefa kuchni Sebastiana Gołębiowskiego



### Czego potrzebujemy:

- ◆ 2 łyżeczki suszonego hibiskusa
- ◆ 50 ml wody
- ◆ 180 ml „mleka” roślinnego dla baristów (na przykład sojowego)
- ◆ 1 łyżka syropu z agawy
- ◆ 1 łyżeczka płatków róży
- ◆ kilka kropel wody różanej (opcjonalnie)

# DANIA ORIENTALNE

## INDYJSKA ZUPA RASAM



**W** garnku rozgrzewamy olej rzepakowy i podsmażamy na nim drobno posiekaną kurkumę i imbir. Zalewamy 1 L wody. Dodajemy wszystkie pozostałe składniki na zupę i gotujemy około 20 minut.

Ryż płuczemy w zimnej wodzie i namaczamy na 30 minut. Po tym czasie odcedzamy, przesypujemy do garnka i zalewamy 220 ml wody. Odrobinę solimy. Doprowadzamy do wrzenia i zmniejszamy płomień. Przykrywamy i gotujemy wolno przez 20 minut. Następnie odkrywamy i studzimy.

Cebulę i czosnek siekamy drobno. Kolendrę i dymkę siekamy. Na oleju dobrze obsmażamy cebulę i czosnek. Dodajemy do ugotowanego ryżu i doprawiamy kolendrą, dymką oraz mielonym imbirem. Dobrze mieszamy i formujemy kulki z ryżu. Każda kulka powinna ważyć około 35 g.

Do misek przekładamy kulki i zalewamy wywarem.

\* przepis dzięki uprzejmości Szefa kuchni Sebastiana Gołębiowskiego

zanotuj



### Czego potrzebujemy:

#### Liczba porcji: 4

#### Na zupę:

- ◆ 60 g gotowej pasty tamaryndowej
- ◆ ¾ cytryny
- ◆ 30 g świeżej kurkumy
- ◆ 30 g świeżego imbiru
- ◆ 1 papryczka chilli
- ◆ 3 łyżki oleju rzepakowego
- ◆ 4 ząbki czosnku
- ◆ 300 g pomidorów z puszki siekanych

#### Przyprawy:

- ◆ 2 łyżki kminu rzymskiego
- ◆ 1 gwiazdka anyżu
- ◆ 2 goździki
- ◆ 2 łyżeczki cukru trzcinowego
- ◆ sól
- ◆ pieprz

#### Na ryżowe kulki:

- ◆ 200-220 g ryżu do sushi
- ◆ ¾ łyżeczki soli
- ◆ 1 średnia cebula
- ◆ 2 ząbki czosnku
- ◆ 2 łyżki oleju
- ◆ 1 łyżeczka imbiru mielonego
- ◆ 1 mały pęczek kolendry
- ◆ ½ pęczka dymki



## MISKA BUDDY

**Z** iarna gotujemy i studzimy. Pomidorki myjemy i kroimy na połówki. Ogórki myjemy i kroimy w grubsze plastry lub kawałki. Brokuła dzielimy na różyczki i gotujemy 3 minuty we wrzątku. Marchew obieramy i kroimy we wstążki (obieraczką) lub zapalki. Sałatę myjemy i rwiemy. Papryki myjemy pozbywamy się nasion i kroimy w kostkę lub paski. Dymkę siekamy. Tofu kroimy w kostkę.

Przygotowujemy sos (ilość zależy od naszych preferencji).

Warzywa komponujemy w misce i polewamy sosem. Ozdabiamy ziołami.

\* przepis dzięki uprzejmości Szefa kuchni Sebastiana Gołębińskiego



### Czego potrzebujemy:

- ◆ 160 g ziaren ryżu, quinoa lub kaszy gryczanej niepalonej
- ◆ 250 g pomidorków koktajlowych
- ◆ ½ brokuła
- ◆ 1 marchew
- ◆ 1 sałata rzymska lub lodowa
- ◆ 1 ogórek
- ◆ 2 papryki kolorowe
- ◆ 1 pęczek dymki ze szczypiorem
- ◆ 200 g wędzonego tofu

**Świeże zioła:** kolendra, bazylia tajska, mięta

**Sos:** czosnek, sezam prażony, olej rzepakowy, sambal, cukier trzcinowy, sok z limonki, sos sojowy

*Czy wiesz, że...? Do Miski Buddy możemy przygotować gomasio – posypkę z podręcznika ze strony 71.*

 zanotuj

---

---

---

---

---

---

---



## WEGAŃSKI PAD THAI

**M**akaron ryżowy namaczamy w zimnej wodzie na ok. 30 minut.

Składniki sosu umieszczamy w rondlu i zagotowujemy. Odstawiamy.

Tofu kroimy w niedużą kostkę. Szczypior, tajskie chilli i kolendrę siekamy.

Makaron odcedzamy i zalewamy wrzątkiem na kilka minut. Odlewamy i skrapiamy olejem (najlepiej sezamowym).

Na dużej patelni rozgrzewamy olej i smażymy tofu przez 4-5 minut od czasu do czasu obracając. Dodajemy posiekaną chilli i odrobinę sosu. Na patelnię dodajemy makaron, kielki, sos, orzeszki i dymkę. Smażymy jeszcze 2 minuty.

Wykładamy na talerze i posypujemy kolendrą. Podajemy z cząstkami limonki.

.....  
\* przepis dzięki uprzejmości Szefa kuchni Sebastiana Gołębiewskiego

 **zanotuj**



### Czego potrzebujemy:

#### Liczba porcji: 4

#### Na sos:

- ♦ 1/3 szklanki sosu sojowego
- ♦ 2-3 łyżki pasty tamaryndowej
- ♦ 3 łyżki cukru trzcinowego
- ♦ 1 łyżka sosu chilli
- ♦ 2 ząbki posiekanego czosnku
- ♦ 1,5 łyżki soku z limonki
- ♦ 1 łyżeczka oleju sezamowego

#### Do smażenia:

- ♦ 200 g tofu
- ♦ 100 g szczypioru od dymki
- ♦ 2 tajskie chilli
- ♦ 100 g kiełków fasoli
- ♦ 40 g orzeszków ziemnych posiekanych
- ♦ mały pęczek kolendry
- ♦ olej ryżowy lub rzepakowy
- ♦ 1 limonka
- ♦ 1 op (ok 250 g) makaronu ryżowego (wstążki)



## SPRING ROLLS

**M**alewamy makaron ryżowy wrzątkiem na kilka minut. Gdy zmięknie odlewamy i płuczemy zimną wodą.

Przygotowujemy sos.

Warzywa myjemy i kroimy wszystkie w słupki i paski.

Papier ryżowy namaczamy (jeden arkusz) przez kilka sekund w wodzie. Jeszcze sztywny mokry papier układamy na plastikowej desce do krojenia. Na jednej krawędzi układamy równo warzywa. Po kilku kolejnych sekundach elastyczny już papier składamy jak krokietę z naleśnika. Czynność powtarzamy.

Serwujemy z sosem.

.....  
\* przepis dzięki uprzejmości Szefa kuchni Sebastiana Gołębiowskiego



### Czego potrzebujemy:

#### Liczba porcji: 10 sztuk

- ◆ 10 arkuszy papieru ryżowego
- ◆ 60 g cienkiego makaronu ryżowego
- ◆ 200 g tofu
- ◆ 1- 2 marchewki
- ◆ 1 ogórek
- ◆ 1 kalarepa (opcjonalnie)
- ◆ kawałek czerwonej kapusty
- ◆ ½ papryki czerwonej lub żółtej
- ◆ garść kielków słonecznika lub groszku
- ◆ garść liści kolendry i mięty (opcjonalnie cienki szczypior)
- ◆ małe liście sałaty
- ◆ kilka łyżek oleju do smażenia

#### Na sos:

- ◆ 1/2 szklanki octu ryżowego
- ◆ 1/2 szklanki wody
- ◆ 2 łyżki cukru trzcinowego
- ◆ 4 łyżki sosu sojowego
- ◆ 1 ząbek czosnku
- ◆ 2 cm świeżego tartego imbiru
- ◆ 1 limonka

 zanotuj

---

---

---

---

---

---

---

---

zanotuj 

## Zbliżamy się do końca naszego poradnika

**M**amy 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.*



**Bibliografia:**

- 1) Leanne Campbell, *Nowoczesne zasady odżywiania w praktyce*, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź: 2015
- 2) Korszakow B.M., Makarowa G. W., Naletko N.L., Pawliij A.I., *Lecznicze właściwości roślin uprawnych*, Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Warszawa: 1991.
- 3) Julian Aleksandrowicz, *Kuchnia i medycyna*, Wydawnictwo Watra, 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.



zannotuj

**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 prosta droga do śmierci lub kalectwa. Nas jednak to nie zrażało 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.



### Anna Dembińska

Nauczyciel przedmiotów zawodowych w zawodzie kucharz oraz technik żywienia i usług gastronomicznych z ponad 20 – letnim doświadczeniem w nauczaniu zawodowym. Od 10 lat również kierownik szkolenia praktycznego w Zespole Szkół Gastronomicznych w Poznaniu. Absolwentka studiów na kierunku Technologia Żywności i Żywienia Człowieka na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu. W swojej pracy ceni sobie profesjonalizm i rozwój praktycznych umiejętności. Sama wciąż szkoli się i zdobywa nowe kwalifikacje oraz dba o rozwój młodzieży poprzez organizowanie kursów i warsztatów z profesjonalistami w branży gastronomicznej. Lubi rozwijać w młodzieży kreatywność oraz pasję do zawodu, stawiając przed nimi wciąż nowe wyzwania, takie jak konkursy czy projekty branżowe. Dbą o dobrą praktykę dla swoich uczniów, współpracując z najlepszymi szefami kuchni i kucharzami w Poznaniu i nie tylko. Żywność roślinną traktuje bardzo rozwojowo. Idealnie wpasowuje się ono w jej pasję do zdrowego trybu życia oraz nieustannego podążania za nowymi trendami żywieniowymi, co stara się też rozwijać u młodych adeptów sztuki kulinarnej.



### Małgorzata Staniszevska:

Przedsiębiorczyni z 15-letnim doświadczeniem oraz prawdziwym „eco-mindsetem”. Właścicielka spółki Eco Mindset. Producentka marki zdrowej żywności w szklanych i zwrotnych opakowaniach BLOSSOM [www.biore.com.pl](http://www.biore.com.pl). Propagatorka i dystrybutorka zdrowych i ekologicznych rozwiązań takich jak Heimgart [www.heimgart.pl](http://www.heimgart.pl) – prosty domowy system do uprawy bio zieleniny. Inicjatorka zielonej inicjatywy Poznańska Farma Miejska @poznanskafarmamiejska, promującej naturalne uprawy żywności w mieście. Założycielka Północnego oddziału Poznańskiej Kooperatywy Spożywczej. Miłośniczka zdrowego i aktywnego trybu życia, chętnie wdrażająca na rynek proekologiczne koncepcje i innowacyjne produkty, udzielająca się z chęcią w eko projektach i z masą eko pomysłów w głowie. Kobieta z bardzo wyraźnie wyklarowaną życiową misją służby ludziom i, w odpowiedzi na ich potrzeby, wprowadzania zielonego koloru do codziennego życia.





Fundusze  
Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



TRANSFER  
HUB

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny

