



Literatura

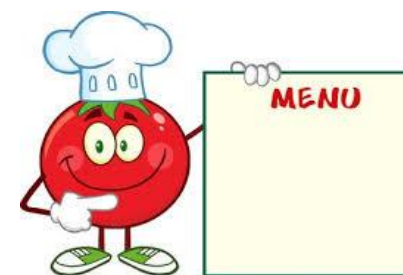
1. Patrick Holford – Smak zdrowia
Zasady prawidłowego odżywiania
2. Bożena Cyran – Odnowa na talerzu
3. Ewa Dąbrowska – Ciało i ducha ratować żywieniem
4. Maria Grodecka – Wszystko o wegetarianizmie
5. G.P. Małachow – Oczyszczanie organizmu.
6. Bernard Jensen - Dieta i odtruwanie organizmu
7. Bernard Jensen – Poradnik dietetyczny
8. Irena Gumowska – Czy wiesz, co jesz ?
9. Helena Ciborowska, Anna Rudnicka
Dietetyka - żywienie zdrowego i chorego człowieka
10. O. Grzegorz Sroka – Poradnik ziołowy
11. Daniel G. Amen – Zmień swój mózg, zmień swoje ciało
12. Norman W. Walker – Jak się odmłodzić
13. Kinga Wiśniewska – Roszkowska – Leczenie głodówką i dietą surówkowo jarską
14. Jadwiga Górnicka – APTEKA NATURY – Poradnik zdrowia
15. T. Colin Campbell – Nowoczesne zasady odżywiania
Thomas M. Campbell II

Małgorzata Radwan

„ Bez poznania prawidłowego łączenia produktów nie ma najmniejszego sensu mówić o uzdrawianiu za pomocą odżywiania lub rozprawiać o szkodliwości lub korzyści pożywienia...., ”
G.P. Małachow

Przyjemność kulinarna jest bardzo krótkozwrotna a w konsekwencji wcześniej czy później objawia się chorobami, których możemy się ustrzec.

„ Dla ogromnej większości ważna jest tylko ta chorobotwórcza przyjemność...., ” pisze w książce lekarka prof. Kinga Wiśniewska-Roszkowska



Warsztaty Zdrowia

ABC zdrowego żywienia

P - pełnowartościowe

U - urozmaicone

N - niskoenergetyczne

N - najmniej przetworzonej

„Jaka szkoda, że istota rzeczy jest tak prosta”

Seneka

Moim zamiarem jest przekonać Państwa, że możliwe jest połączenie smacznych, zdrowych, urozmaiconych posiłków ze zdrowym żywieniem. Do tego niezbędna jest wiedza, która powinna znajdować się w każdej kuchni a dopiero na drugim miejscu przepisy kulinarne. Również cytowany przeze mnie Seneka pisał, iż, „... **jeden pokarm dla Człowieka może być lekarstwem ale dla drugiego ten sam pokarm trucizną** ...„. Dlatego powinniśmy się przyjrzeć nietolerancji pokarmowej i dobrze byłoby wykonać taki test. W swojej praktyce żywienia zachęcam aby przed rozpoczęciem pobytu na warsztatach zdrowia takie badanie wykonać w miejscu zamieszkania i zabrać ze sobą wynik . Wiem wówczas na co zwrócić uwagę w przygotowaniu posiłków aby ustrzec się ewentualnym błędom. *O roli nietolerancji pokarmowej w leczeniu chorób nie tylko z autoagresji pisze dr Ewa Dąbrowska w książce „ Ciało i Ducha ratować żywieniem „„.*

Są to tzw. nietolerancje pokarmowe (klasy IgG) a identyfikację można przeprowadzić za pomocą testu na nietolerancje pokarmowe

(Food Detective, www.cambridge-diagnostics.pl).

Sama doświadczyłam znaczenia nietolerancji pokarmowej na własnym organizmie... oczywiście z niewiedzy... ale będąc na szkoleniu we Wrocławiu w tym zakresie przeprowadziłam test na sobie i co się okazało..., że miałam bardzo silną nietolerancje na białko mleka krowiego i żółtko jaja kurzego. Po odstawieniu pokarmów zawierających te białka wszelkie objawy, bardzo uciążliwe z migreną włącznie, towarzyszące mi przez wiele lat... ustąpiły w ciągu tygodnia. Zachęcam do zrobienia takiego testu !

A teraz to co jest najtrudniejsze... łączenie produktów.

W tym przypadku żadne testy nie są w stanie pokazać nam błędów popełnianych przy niewłaściwym łączeniu pokarmów. Co zatem możemy z tym zrobić ?

Bez poznania fizjologii trawienia, która moim zadaniem powinna być obowiązkowym podręcznikiem każdego kucharza ale i każdej Gospodyni... niewiele zrobimy.

Prekursorem w badaniach nad fizjologią trawienia był na przełomie XIX i XX wieku Pawłow, który otrzymał za to nagrodę Nobla. To tak na marginesie historii ale ważnej. Dzisiaj wiemy znacznie więcej i stąd powiedzenie;

*„**Jesteś tym co jesz** „, nabiera sensu*

Jedzenie nie łączących się ze sobą produktów równoważne jest z przyjmowaniem trucizny... pisze G.P. Małachow. Osobiście doświadczyłam ponoszenia konsekwencji z niewiedzy a dopiero wykonanie testu na nietolerancje pokarmową zmieniło moje myślenie. Jednak właściwy dobór pokarmów czy po prostu zdrowe łączenie wymaga więcej wysiłku, który naprawdę „opłaca się„.

Od czego rozpocząć ?

Dla mnie przystępną lekturą okazała się książka G. P. Małachow - „ Oczyszczanie organizmu „, która na dłużej zagościła w mojej kuchni. Wcześniej moją przygodę ze zdrowym żywieniem rozpoczęłam od książki dr Ewy Dąbrowskiej - „ Ciało i ducha ratować żywieniem „. Zalecenia i przepisy dość szybko wprowadziłam w życie na sobie, tylko w ten sposób mogłam się przekonać czy naprawdę „ to działa „.

Skoro zadziałało na mnie i stałam się żywym świadectwem efektów zmiany sposobu żywienia, to dlaczego nie podzielić się tym doświadczeniem z innymi i wprowadzić do kuchni warsztatów zdrowia.

Zatem zapraszam Państwa do wędrówki po zdrowe nawyki żywieniowe i nie tylko, bo wędrówka kojarzy nam się z ruchem a my także będziemy aktywni fizycznie. Nawet jeżeli pozwolimy sobie na bardziej obfite kompozycje pokarmowe to zawsze możemy zrównoważyć to ruchem.

Prawidłowe łączenie produktów żywnościowych

wg. G.P. Małachowa

- *skrobie i białka* spożywamy w różnym czasie, *chleb, ziemniaki, kasze nie powinny być spożywane jednocześnie z pokarmami zawierającymi białka pochodzenia zwierzęcego oraz odzwierzęcego (m.in. jaja i sery)*
- *natomiast wskazane połączenia to warzywa w każdej postaci i jak najczęściej na surowo*



- *łączenie białka z białkiem, dobrze zdecydować się na jeden rodzaj białka w jednym posiłku np. jajka lub sery czy wędlinę. Możemy sobie ewentualnie pozwolić jeszcze na dwa rodzaje białka maksymalnie w jednym posiłku ale białka o podobnym składzie aminokwasów np. ser i jajko.*



- *łączenie tłuszczów z białkami, możemy sobie pozwolić na takie połączenie ale pamiętajmy aby jak najczęściej było warzyw nie zawierających skrobi np. por, seler, kapusta, mlecz, liście rzepy, szpinak, szczaw, botwinka, cebula, rzepa, bakłażany, ogórki, kalafior, pietruszka, szparagi, czosnek, papryka, rzodkiewka i inne.*



- *Łączenie cukrów z białkami, po prostu; **spożywajmy białko i cukry osobno***



*** łączenie cukrów i skrobi,**

trawienie skrobi zaczyna się w jamie ustnej, cukry trawione są tylko w jelicie cienkim stąd już wiemy dlaczego w żołądku zaczyna się fermentacja. To powinno nas przekonać.

Nie jedzmy razem skrobi i cukru !



*** mleko krowie, mleko kozie czy owcze ?**

podpowiadam, mleko powinno być osobnym posiłkiem, z powodu zawarcia białka i tłuszczu źle się łączy z innymi produktami, z wyjątkiem kwaśnych owoców. W wykonywanych testach na nietolerancje pokarmową białko mleka krowiego występuje najczęściej jako przyczyna



różnych niedolegliwości

*** desery, najczęściej zjadamy po posiłku, jest to nabyty nawyk, z niezdrowej tradycji. Osobiście zachęcam aby desery były poczęstunkiem np. przy spotkaniu towarzyskim, samodzielnym pokarmem**



- **OWOCE**, stanowią idealny pokarm dla każdego człowieka. Dobrze je zjeść 20 – 30 minut przed kolejnym posiłkiem. Dlaczego ? Przez ten czas przejdą przez jelito cienkie i z pożytkiem dla organizmu zostaną przetrawione a to co jest najcenniejsze zostanie wchłonięte.



Ważna wskazówka ! Owoce szybko fermentujące jedzmy osobno,

Dla lepszego zrozumienia podam za prof. Marią Grodecką czas o długości trawienia poszczególnych produktów;

- **skrobia** - 2 do 3 godzin
- **białko** - 4 do 6 godzin
- **tłuszcz** - 6 do 10 godzin
- **pokarm mieszany wegetariański** – do 24 godzin
- **mleko pasteryzowane** - 10 do 48 godzin
- **jarzyny gotowane** - 10 do 12 godzin
- **jarzyny surowe** - 3 do 6 godzin
- **owoce gotowane** - 2 do 12 godzin
- **świeży sok owocowy lub jarzynowy** - 20 minut
- **pokarm mieszany niewegetariański** - 1 do 5 dni.

Wiedza o właściwym, zdrowym łączeniu pokarmów kwestionuje większość naszych przyjętych stereotypów. Jest to właściwie wyrok dla całej dotychczasowej sztuki kulinarnej... pisze Maria Grodecka. Natura wyposażyła nas

jednak w niezawodne mechanizmy trawienia i przyswajania pokarmów ale także ...w wolną wolę. Dlatego jeszcze raz dla utrwalenia, właściwe łączenie pokarmów możemy ująć w następującym schemacie;

1. zestawy dopuszczalne;

warzywa + inne warzywa

warzywa + skrobia

warzywa + białko

warzywa + tłuszcz

owoce + owoce (o tym samym stopniu kwasowości)

2. zestawy niewskazane;

białko + skrobia

białko + cukier

białko + kwaśne owoce

warzywa + owoce

warzywa + cukier

tłuszcz + skrobia

tłuszcz + białko

skrobia + owoce

owoce + cukier

Myślę, że teraz możemy przejść do ilości spożywanych pokarmów, ich wartości energetycznych a co najważniejsze w żywieniu wartości zdrowotnych.

Białko - „ buduje „ nasz organizm do dorosłości....

ale tylko do dorosłości, budowa została ukończona i od tego momentu powinniśmy dbać o utrzymanie organizmu w zdrowiu.

Dlatego normy spożycia białka na całym świecie dla osób po 26 roku życia są bardzo niskie tj. tylko od 0,6 do 1,0 g/kg należy wagi człowieka (podkreślam należy wagi !).

Co decyduje o wartości białka ? Są to tzw. egzogenne aminokwasy, który powinniśmy dostarczyć z pożywieniem. Pełnowartościowe białko zawiera jak najwięcej aminokwasów ale czy może to być jeden rodzaj pokarmu białkowego ? Stereotypy utrwaliły nam pokarm mięsny jako najważniejszy budulec organizmu. Na szczęście wiedza o żywieniu jako nauka ten stereotyp już dawno obaliła.

Osobiście jestem wegetarianką od 20 lat a nawet weganką przynajmniej w okresach postu. Stąd łatwiej jest mi nie tylko podzielić się moim doświadczeniem ale także wprowadzić do kuchni na warsztatach zdrowia, łącząc żywienie z edukacją. Wracamy zatem do edukacji... w swojej książce „ Nowoczesne zasady odżywiania „ T. Colin Campbell, pisze., przez wiele lat prowadził na wszystkich szerokościach geograficznych badania współzależności występowania nowotworów a odżywianiem. Jako przyczynę uznał jednak spożywanie nadmiaru białka a szczególnie białka zwierzęcego. Dzisiaj książka ta jest zalecana od 2021 roku przez WHO. Dlaczego ?

Nadmiaru spożywanego białka przez osobę dorosłą organizm nie jest w stanie zużyć ani wydaląć, nadmiar staje się toksyną. Żadna aktywność fizyczna nie jest w stanie nam pomóc... taki jest po prostu metabolizm a jedyny sposób, to przeprowadzenie oczyszczenia organizmu poprzez post.

Wiedza o białku - zanim rozpoczniemy przygotowywania w kuchni smacznych ale zdrowych posiłków - jest wręcz niezbędna wówczas możemy dopiero uniknąć przykrych konsekwencji.

Zachęcam do poszerzenia wiedzy na ten temat a szczególnie do zaponania się z książką, do której się odwołałam;

„Nowoczesne zasady odżywiania,,

Tak na marginesie konsekwencji ... „ zabiałczenia,, czy zakwaszenia organizmu jest znacznie więcej.

Przy okazji wspomnę, iż energii z pokarmu białkowego mamy tylko 12 – 14%... prawda, że niewiele.

Węglowodany - pokarm, który daje najwięcej energii. Bezspornym jest, że węglowodany dają nam najwięcej energii i sił ale przy niewłaściwym połączeniu ich działanie będzie odwrotne. Dlatego największym błędem jest połączenie węglowodanów z białkiem.

W swojej praktyce kucharskiej zachęcam aby edukację podawać w formie gotowej do konsumpcji... to działa.

Przez żołądek do serca ale po drodze do umysłu.

Dobłą wiadomością jest ta, że możemy pozwolić sobie na małe uciążowanie pod warunkiem, że nadrobimy to aktywnością fizyczną, po prostu spalimy je. Przypomnę, iż w przypadku nadmiaru białka takiej możliwości nie ma.

Węglowodany to; ziemniaki, kasze, ryż, pszenica, owies, żyto, groch, fasola... jest z czego wybrać.



Zamieściłam celowo dwa rysunki aby bardziej obrazowo pokazać brak aktywności fizycznej a na drugim wręcz sportową aktywność. W zależności jak planujemy dzień, tydzień powinniśmy dostawać się do ilości spożywanych węglowodanów, jeżeli mniej czasu poświęcimy na aktywność ruchową to oczywistym jest zaplanować węglowodany o niskim tzw. indeksie glikemicznym i odwrotnie.

Ruch to życie w pełnym tego słowa znaczeniu, dlatego pamiętajmy o zachowaniu równowagi i rozsądku.

Zwracaj uwagę na indeks glikemiczny... pisze w swojej książce Daniel G. Amen - „Zmień swój mózg, zmień swoje ciało „.

Autor, neurobiolog, zwrócił uwagę, iż pożywienie ma nie tylko wpływ na nasze ciało ale przede wszystkim na mózg.

Jesteśmy tym co jemy w konsekwencji zachowań człowieka, takich jak agresja po łagodność. Stereotypy pokazywały nam do tej pory, iż wszelkie alkohole, używki, mają wpływ na ludzkie zachowanie. Tego typu napoje czy używki działają po spożyciu bardzo szybko, natomiast pokarmy stałe z wszelkimi dodatkami, od cukru rozpoczynając oddziałują na ludzki organizm podobnie co napoje tylko z opóźnieniem. A więc różnica polega tylko na czasie odczuwania reakcji. Dlatego zatrzymamy się trochę nad tym.

Doktor D. Amen podaje listę 50 produktów żywnościowych o najlepszym wpływie na mózg, są to;

Awokado	Czereśnie	Jeżyny
Banany	Dziki łosoś	Jogurt, niesłodzony
Białko jajka	Fasola, ciecierzycy	Kiwi
Brokuły	Granaty	Kurczak
Bruksełka	Grejpfrut	Limonki
Brzoskwinia	Groszek	Maliny
Buraki	Herbata zielona	Marchew
Czarne jagody	Indyk	Migdały surowe
Cytryny	Jabłka	Miód spadziowy
podaje w kolejności alfabetycznej...		
Mleko migdałowe	Ser chudy	Tofu
Oliwa z oliwek	Soczewica	Truskawki
Oliwki	Soja	Tuńczyk
Orzechy włoskie	Słodkie ziemniaki	Winogrona
Papryka	Szparagi	Woda
Płatki owsiane	Szpinak	Żurawina
Pomarańcze	Śledź	
Pomidory	Śliwki	

W mojej kuchni powyższa lista jest niczym mała ściągawka a znajduje swoje miejsce będąc zawsze pod ręką.

Mam nadzieję, że już trochę przekonałam Państwa do odkrywania zdrowej kuchni, poprzez poznawanie fizjologii trawienia oraz zdrowych produktów pokarmowych. Przypomnę, że każdy organizm jest inny i nie ma dzisiaj pojęcia tzw. żywienia zbiorowego, obowiązuje indywidualne podejście do każdego człowieka, dlatego powtórzę za Seneką; jeden pokarm dla Człowieka może być lekarstwem ale dla drugiego ten sam pokarm trucizną. Mamy z czego wybrać... No dobrze, a jak prowadząc warsztaty zdrowia można tę kwestię pogodzić? Można, a mianowicie, śniadania i kolacje w formie stołu szwedzkiego a obiad do wyboru, przynajmniej dwa zestawy.

Najzdrowszy chleb świata.

A teraz w wędrówce po zdrowe żywienie... trochę historii... Najzdrowszym chlebem świata nazwano rodzaj placków-sucharów wyrabianych niegdyś przez biedotę we wsi Dalielirken w Norwegii. Ten chleb nazywali knackebrot pisze o tym Irena Gumowska w książce; „Czy wiesz co jesz„. Opisuje historię mieszkańców bardzo biednej wsi, którą odwiedził lekarz dr Rose z zamiarem przeprowadzenia badań zdrowotności mieszkańców. Ku wielkiemu zaskoczeniu okazało się, że badane dzieci i młodzież mieli śliczne, zdrowe zęby i ogólnie były okazem zdrowia pomimo braku w żywieniu warzyw i owoców. Poddano do badania sucharowy chleb i okazało się, że zawiera; witaminy, sole, białka, pełne bogactwo ziarna a wypiekany był jak stwierdzono w warunkach bardzo prymitywnych. Kiedy dr Ros wrócił po wielu latach na ten wieś ale już znacznie bogatszą w znaczeniu materialnych co przełożyło się na konsumpcję, białe pieczywo, chrupiące bułeczki i przeprowadził ponowne badania, okazało się że nie było nikogo wśród nastolatków o zdrowych pięknych zębach. A osoby, które za pierwszym pobylem miały piękne zdrowe zęby, teraz po latach stracili wiele zębów i wymagały interwencji dentysty.

Tłuszcze, co pisze na ten temat Irena Gumowska....obok węglowodanów są najbogatszym źródłem energii. Są rzeczywiście niezbędne ! Nie trzeba ich dużo aby dostarczyły mnóstwo energii. Jak wykorzystujemy tłuszcze w kuchni na co dzień jest najważniejsze, ponieważ naprawdę to decyduje o naszym zdrowiu. Zacznę od stosowania tłuszczu do smażenia i pieczenia, osobiście stosuję olej rzepakowy, który jest przystosowany do wysokich temperatur natomiast do wszelkiego rodzaju sałatek to oczywiście oleje z kuchni śródziemnomorskiej od oliwy z oliwek rozpoczynając. W polskiej kuchni popularne jest masło z którego korzystam ale dobrze zrobić tzw. masło klarowane. Gospodynie doskonale wiedzą co to jest i jak go zrobić. Jest takie powiedzenie, że tłuszcze palą się w ogniu węglowodanów...dlatego połączenie tłuszczu z innymi składnikami, właśnie głównie węglowodanów jest istotne. Zrezygnowałam wiele lat temu ze stosowania tłuszczu zwierzęcych co nazywany także kwasy tłuszczowe nasycone. Niezbędne tłuszcze dostarczymy do organizmu mają w swojej diecie wszelkiego rodzaju orzechy a spożywając je dostarczamy organizmowi niezbędnych bardzo dobrych tłuszczu, nieprzetworzonych. Wszelkiego rodzaju cieciszka, słodycze to tak naprawdę niebezpieczne są dla nas tłuszcze, których nie widać a spożywamy !

Czas na zdrową kuchnię, w której przypomnę, iż

- * co możemy zjeść na surowo to tak zostawiamy,*
 - * co możemy ugotować to gotujemy,*
 - * co możemy upiec to pieczemy*
- a na końcu*
- * co musimy usmażyć to smażymy na właściwym tłuszczu i dobrej patelni*

Propozycje kuchenne na Warsztatach Zdrowia

** zawsze zaczynamy dzień od wypicia zakwasu buraczanego*

Zakwas

Surowe buraki pokroić lub zetrzeć na tarce, dodać

- ząbki czosnku, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz
- zioła prowansalskie, cukier, kromkę razowego chleba

To wszystko zalać przegotowaną wodą (latem dodać badyle kopru)

Kisić przez 3 dni w ciepłym miejscu.

Przedzić , doprawić do smaku, wstawić do lodówki – może stać około 2 tygodni.

Babka z fasoli

-40dkg fasoli białej lub czerwonej, 4 jajka, 4 cebule, sól, pieprz, posiekana natka pietruszki.

Fasolę namoczyć na noc. Następnego dnia ugotować, zbierając podczas gotowania pianę, miękko osolić, ostudzić i przepuścić przez maszynkę.

Cebulę drobno posiekać i podduścić na oleju. Zmieloną fasolę ucierać, dodając stopniowo po jednym żółtku. Masę wymieszać z uduszoną cebulą i pianą ubitą z białek. Przyprawić do smaku.

Żaroodporne naczynie, wysmarować masłem. Napełnić masą fasolową i zapiekać. Gdy potrawa równomiernie się zarumieni, okroić nożem dookoła i wyłożyć na półmisek, posypać posiekaną natką pietruszki. Podawać z dodatkiem sosu pieczarkowego lub pomidorowego.

Kotleciki z fasoli

– 40dkg fasoli białej, jedna nieduża marchew i kawałek selera, dwie cebulki, 30dkg drobno posiekanych pieczarek, pęczek koperku i przyprawy. Fasolę namoczyć na noc, następnego dnia ugotować, zbierając pianę. Osobno ugotować marchew i kawałek selera. Ostudzoną fasolę oraz warzywa przepuścić przez maszynkę jeden raz. Na oliwie podduścić cebulę z pieczarkami i ostudzić. Uzyskaną masę fasolową doprawić do smaku i zagęścić

surową kaszką orkiszową lub razową bułką tartą. Następnie podczas formowania kotlecików faszerować je cebulką i pieczarkami, obtaczać w otrębach. Tak przygotowane kotleciki opiekać na patelni gilowej a podawać z sosem grzybowym

Placki z selera

Surowy seler zetrzeć na tarce o drobnych oczkach razem z odrobiną surowego ziemniaka i cebuli. Następnie solimy i ugniatamy mocno do uzyskania soku i pozostawiamy na 10 minut. Do masy dodajemy jajko oraz przyprawy według własnego smaku. Ja osobiście dodaję lubczyk, tymianek, pieprz ziołowy. Osobno przyrządzamy sos warzywny. Kroimy w niewielkie słupki marchewkę, pietruszkę i porę. Na patelni dusimy cebulę z grzybkami i dodajemy pokrojone warzywa i dusimy, podlewając sosem paprykowym. Na koniec doprawiamy do smaku wedle uznania. Placuszki smażymy na odrobinie oleju rzepakowego z obu stron. Przed podaniem polewamy przygotowanym sosem warzywnym.

Naleśniki z mąki orkiszowej

Ciasto jak na naleśniki { dodana mąka orkiszowa }

Szpinak podsmażyć na oliwie i dodać

- dużo czosnku, pieprz, sól, surowe jabłko

Naleśniki usmażyć, posmarować szpinakiem, poukładać pojedynczo w naczyniu żaroodpornym lub brytfance

Posypać żółtym serem i zapiekać przed samym podaniem.

Pasztet z soi i ciecioriki (odmiana grochu - włoski)

Groch namoczyć na jeden dzień wcześniej, ugotować osobno cieciorkę i soję do miękkości.- wszystko zmielić. Dodać

- grzybki ugotowane suszone lub pieczarki
- warzywa ugotowane – marchew, pietruszkę, seler, por, pokroić w drobną Kostkę wszystko razem wymieszać i doprawić do smaku sosem sojowym, pieprzem, solą , bazylią , majerankiem, i dodać jajko { surowe } oraz oliwę z oliwek lub sos po ugotowanych grzybkach.

Foremkę obsypać tartą bułką włożyć do piekarnika 200 stopni i piec 30 do 40 minut.

Kotlety z selera wersja uproszczona}

Seler ugotować w całości w łupinkach , obrać i pokroić na 1 cm plastry, panierować jak schabowy
Można panierować w jajku, mące, bułka tarta lub w otrębach.

Kotlety z selera wersja pracochłonna}

Seler ugotować, zmielić na drobno, zmielić orzechy włoskie { dużo orzechów}
Jajko, cebulka pokrojona drobno i podsmażona.
Wcześniej namoczone płatki { 20 minut} wymieszać z masą , posolić, popieprzyć, obtoczyć w sezamie lub płatkach muli lub tradycyjnie w bułce tartej

Salatka nicejska

2 jajka na twardo
2 gałązki selera naciowego
3 pomidory
czerwona cebula pokrojona w kostkę
mała główka sałaty
czarne oliwki
4 łyżki oleju, sól, pieprz, sok z cytryny, ząbek czosnku

Szarlotka

30 dkg masła
½ kg mąki
2 łyżeczki proszku do pieczenia
5 żółtek
1,5 kg jabłek
1 galaretka cytrynowa
1 szklanka Cukru do ubijania piany
Masło, mąka, proszek do pieczenia i żółtka – wyrabiamy ciasto
Jabłka starte na tarce ugotować dodać galaretkę , wymieszać i wystudzić – ułożyć na ciasto
Ubić pianę na sztywno dodać ½ szklanki wiórek kokosowych
I położyć na masę. Piec w piekarniku około 180 stopni przez 30 min.

Kotlety z brokułów

1 brokuł sparzyć, zmielić (można dodać kalafiora)
dodać sól, pieprz, cebulkę surową oraz kaszkę orkiszową – surową.
Formować kotleciki, następnie obtoczyć otrębach orkiszowych i smażyć na oleju z jednej i drugiej strony.

Zapiekanka z brokułów

Podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulkę, czosnek i pomidory
Brokuły sparzyć i ułożyć w naczyniu żaroodpornym
Przyrządzić sos:

- jogurt naturalny (można dodać odrobinę śmietany)
- 2 żółtka
- dodać sól, pieprz, oregano, paprykę czerwoną, starty żółty ser (na tarce warzywnej)

Przygotowane wcześniej brokuły zalać tym sosem i zapiekać w piekarniku.

Gołąbki z twarogiem

(z włoskiej lub pekińskiej kapusty)

Zmilić twaróg biały przez maszynkę i doprawić na ostro dodając:

- bazylię,
- cebulę,
- paprykę,
- natkę pietruszki,
- żółty ser na tarce jarzynowej

(gdyby masa była zbyt twarda dodać śmietany)

Formować kulki i zawijać gołąbki, obtoczyć w panierce (1 jajko, otręby orkiszowe), obsmażyć i przyrządzić sos pomidorowy.

Paszтет z nasion luskanego słonecznika;

- słonecznik ugotować / ok. 20 min. /, odcedzić i przepłukać zimną wodą, przepuścić przez maszynkę o drobnych oczkach x2
Przygotować sos paprykowy;

na oliwie poddusić jedną cebulę oraz dwa ząbki czosnku, dołożyć jedną czerwoną paprykę pokrojoną w dużą kostkę, podlać odrobiną wody i dusić do miękkości.

A teraz wszystko razem zmiksować na jednolitą masę / miksując należy zwrócić uwagę na gęstość sosu aby nie był zbyt wodnisty, powinien być po prostu gęsty /.

Uzyskany sos dolewamy po odrobinie do masy słonecznikowej, jednocześnie doprawiając go solą, lubczykiem, pieprzem oraz koperkiem zielonym.

Uzyskaną masę przełożyć do wysmarowanej formy i zapiekać ok. 20 min. w 180 stopniach.

Paszтет z nasion dyni:

- pestki dyni ugotować / ok. 20 min. /, odcedzić i przepłukać zimną wodą, przepuścić przez maszynkę dwukrotnie. Do uzyskanej masy dodać sosu z brusznicą lub żurawinowego. Jak uzyskać dobry sos ?

Wskazówki; w niewielkiej ilości wody gotować brusznice lub żurawinę a następnie zmiksować / sos powinien być gęsty /.

Uzyskany sos dolewamy do masy dyniowej oraz doprawiamy solą i pieprzem. Masę przełożyć do wysmarowanej formy i zapiekać ok. 20 min. *Uwaga praktyczna;* dotyczy obu pasztetów, a mianowicie; gdyby uzyskane masy były zbyt rzadkie, to możemy dodać drobnej surowej kaszki orkiszowej, która zagęści

Paszтет z grochu

– 250g całego grochu, dwie cebule, 10dkg pieczarek, dwa ząbki czosnku. Groch namoczyć na noc a tak przygotowany ugotować do miękkości. Przecedzić i przepuścić przez maszynkę dwukrotnie. Cebulę drobno pokroić i poddusić na oliwie z posiekanymi pieczarkami. Groch razem z cebulą i pieczarkami dokładnie wymieszać na jednolitą masę, doprawić przyprawami i zieloną pietruszką. Można dodać jedno jajko surowe. Formę do pieczenia wysmarować oliwą i posypać otrębami orkiszowymi. Zapiekać ok. 1godz.

Paszтет z ciecioriki

- 250g ciecierzycy, jedna duża marchew, pietruszka korzeń oraz jeden seler, dwie duże cebule, sól, pieprz, sos sojowy, majeranek i tymianek.

Ciecierzycę namoczyć na noc. Następnie ugotować i zmielić w maszynce dwukrotnie. Marchew, seler i pietruszkę zetrzeć na tarce o średnich oczkach, cebulę drobno pokroić i udusić na oliwie wszystkie warzywka.

Warzywa oraz cieciorikę połączyć dodając jajko surowe, przyprawy i koperek zielony. Wszystko dokładnie wymieszać. Masę wkładać do foremki i zapiekać o 60min.

Paszтет z soczewicy

- 500g soczewicy zielonej, 250g pieczarek świeżych, 250g orzechów laskowych, dwie cebule, tymianek, sól, pieprz i sos sojowy. Soczewicę ugotować i zmielić w maszynce. Pieczarki pokroić i razem z cebulą, drobno pokrojoną dusić na oliwie. Soczewicę razem z pieczarkami wymieszać na jednolitą masę i dodać przyprawy.

Masę można podzielić na trzy równe części i do każdej dodać;

- pierwszą część przyprawić przecierem pomidorowym,
- do drugiej części dodać zmielone orzechy laskowe,
- a do trzeciej części dodać świeże zioła.

Zapiekać w piekarniku ok. 1godz. w 180 stopniach.

Paszтет z orzechów / smaczny = zdrowy /

Jest to ulubiony pasztet zarówno przez dorosłych jak i dzieci. Można powiedzieć, że jest to pokarm, który łączy pokolenia przy wspólnym stole.

- 10dkg fig i daktyli suszonych, 20 dkg orzechów włoskich i laskowych, po 10 dkg pestek dyni i ziaren słonecznika. Figi i daktyle sparzyć i moczyć przez 10 min. Ziarna słonecznika i pestek dyni oraz orzechów prażyć w piekarniku, rozkładając na dużej blasze w temperaturze 150 stopni / należy to robić bardzo ostrożnie aby nie przypalić ziaren /.

Uprażone i wystudzone nasiona i orzechy zmielić w maszynce razem z figami i daktylami. To wszystko razem ręcznie wyrobić na jednolitą masę. Dobrze jest dołożyć troszkę miodu i oliwy z oliwek wg własnego uznania i zapiekać ok. 10min.

Paszтет z cukini z orzechami laskowymi

- jedna średnia drobno pokrojona cebula,
- 100g grubo posiekanych orzechów laskowych,
- 500g grubo pokrojonej cukini,
- dwa pomidory,
- płatki owsiane,
- sól, pieprz, pół łyżeczki kurkumy,
- szczypta ostrej mielonej papryki, mielonego imbiru i mielonego kminku.

Na dużej patelni podsmażyć cebulę, włożyć orzechy laskowe oraz cukinię, smażyć aż orzechy lekko zbrązowieją a cukinia zmięknie. Teraz w rondlu rozgrzać łyżkę oleju, wsypać kminek, kurkumę i imbir, mieszając, ogrzewać aż z ciemnieją. Do podsmażonych orzechów i cukini dodać przyprawę, płatki owsiane / wcześniej namoczone /. Wszystko dokładnie wymieszać na jednolitą masę, dodać przy tym drobno pokrojone pomidory. Formę wysmarować tłuszczem i przełożyć do niej masę i piec ok. 40min. w 180 stopniach.

Uwaga praktyczna; gdyby uzyskana masa była zbyt rzadka, to należy dodać odrobinę surowej kaszki orkiszowej.

Paszтет z soczewicy i bakłażanów

- 500g zielonej lub brązowej soczewicy, jeden średni bakłażan, 100g pokrojonych pieczarek, dwa roztarte ząbki czosnku, sos z połówki cytryny, dwie łyżki posiekanej mięty, jedna łyżka mielonej kolendry, sól i pieprz.

Soczewicę zagotować, zebrać powstałą pianę i gotować aż będzie miękka. Odstawić aby przestygła. W tym czasie przekroić bakłażan wzdłuż na połówki i powierzchnię posmarować oliwą. Włożyć do piekarnika na 20min. Z upieczonego bakłażana wydrążyć miąższ i drobno posiekać. Rozgrzać oliwę i poddusić pieczarki z czosnkiem.

Soczewicę, miąższ z bakłażanów i pieczarki wymieszać, dodać przyprawę i zapiekać w foremce ok. 30min. w 180 stopniach.

Paszтет z czarnych oliwek

- jeden pęczek drobno pokrojonej dymki, dwa roztarte ząbki czosnku, dwa pokrojone pomidory, 100g czarnych zmielonych oliwek, sól, jedna łyżka miodu, $\frac{3}{4}$ szklanki czerwonego wina. Rozgrzać oliwę, dusić dymkę i czosnek, dodając pomidory, oliwki zmielone, miód, sól i dusić ok. 10min. na małym ogniu. Wlać wino i dusić bez przykrycia ok. 20 min. Zwiększyć ogień o ogrzewać aż masa będzie miała konsystencję pasztetu. Włożyć do salaterki i ostudzić.

Paszтет z selera

- 80dkg selera, trzy cebulki białe, 5dkg orzechów laskowych lub włoskich, szczypta mielonego imbiru, gałki muszkatołowej, sól i pieprz.

Seler i cebulę obrać, pokroić w plasterki i przesmażyć na rozgrzanej oliwie. Podlać małą ilością wody i dusić pod przykryciem / seler powinien być lekko twardawy/.

Orzechy posiekać i uprażyć na suchej patelni. Warzywa oraz orzechy przepuścić przez maszynkę dwukrotnie. Do masy dodać przyprawę; imbir, gałkę muszkatołową, sól i pieprz do smaku. Możemy jeszcze dodać wg własnego uznania, zielonej pietruszki, koperku lub podduszonych grzybów. Gdyby uzyskana masa była zbyt rzadka, należy dodać surowej kaszki orkiszowej. Masę przełożyć do natłuszczonej formy i piec ok. 1godz. w 180

Paszтет z kalafiora

- jeden średniej wielkości kalafior, jedna mała marchew, dwie małe cukinie, dwie cebule, natka pietruszki, sól, pieprz, lubczyk i tymianek.

Kalafior i marchew ugotować na pół twardo. Ostudzić i przepuścić przez maszynkę jeden raz. Cebulę drobno pokroić i poddusić na oleju. Warzywa wraz z cebulą wymieszać na jednolitą masę i doprawić przyprawami do smaku / do zagęszczenia możemy dodać troszkę surowej kaszki orkiszowej /. Cukinię pokroić w cienkie plasterki i sparzyć na sicie. Formę wyłożyć papierem do pieczenia, wysmarować olejem, obłożyć plasterkami cukini i nałożyć masę kalafiorową. Piec ok. 30min. w 180 stopniach. *Uwaga praktyczna;* dla

lepszego efektu smakowego możemy przed pieczeniem przełożyć masę jajkami ugotowanymi na twardo.

Paszтет grzybowy

- pół kg świeżych grzybów leśnych bądź pieczarek,
- 25dkg suszonych grzybów, dwie cebule, ½ szlanki ugotowanej kaszy gryczanej lub jęczmiennej,
- sól i pieprz.

Grzyby suszone namoczyć i ugotować. Grzyby świeże ugotować w odrobinie wody, tak aby dusiły się we własnym sosie razem z cebulą. Grzyby przepuścić wraz z kaszą przez maszynkę jeden raz i doprawić do smaku. Masę przełożyć do wysmarowanej formy i piec ok. 1 godz. w 180 stopniach.

Cukinie zapiekane faszerowane

- cukinia, pomidory, papryka czerwona, cebula dymka, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz, tymianek

Wydrążone cukinie posmarować rozgniecionym czosnkiem, sokiem z cytryny, posypać solą, pieprzem. Warzywa pokroić w kostkę, poddusić i napełnić cukinie. Zapiekać w piekarniku.

Kotleciki z fasoli

- 40dkg fasoli białej,
- jedna nieduża marchew i kawałek selera,
- dwie cebulki,
- 30dkg drobno posiekanych pieczarek,
- pęczek koperku i przyprawy.

Fasolę namoczyć na noc, następnego dnia ugotować, zbierając pianę. Osobno ugotować marchew i kawałek selera. Ostudzoną fasolę oraz warzywa przepuścić przez maszynkę jeden raz. Na oliwie poddusić cebulę z pieczarkami i ostudzić. Uzyskaną masę fasolową doprawić do smaku i zagęścić surową kaszką orkiszową lub razową bułką tartą. Następnie podczas formowania kotlecików faszerować je cebulką i pieczarkami, obtaczać w otrębach. Tak przygotowane kotleciki opiekać na patelni gilowej a podawać z sosem grzybowym.

Smalec wegetariański

Masło o zawartości min. 82% tłuszczu sklarować. Cebulę drobno pokroić w kostkę i dołożyć do masła sklarowanego i chwilę poddusić. Następnie dodajemy jabłko kwaśnie starce i razem chwilę dusimy oraz przyprawiamy majerankiem i dodajemy sól, można dodać koperek zielony lub szczypiorek. Wylewamy do miseczki i pozostawiamy do zastygnięcia.

Smalec z fasoli „Jaś„

- szklanka białej fasoli „Jaś „, cebula, jabłko kwaśne, olej, kurkuma, majeranek, kminek, sól, pieprz, zielenina

Fasolę namoczyć na noc i ugotować, następnie zmielić na drobno. Posmażyć cebulę na oleju rzepakowym, dodać przyprawy, starte na grubych oczkach jabłko i razem poddusić. Następnie dodać masę z fasoli oraz zieleninę, wszystko razem dokładnie wymieszać. Gotowa potrawa do kanapek z ogórkiem kiszonym bądź konserwowym.

Krokiety z kapustą i grzybami

- szklanka ugotowanej kaszy,
- szklanka ugotowanych ziemniaków,
- szklanka ugotowanej kapusty kiszzonej,
- szklanka ugotowanych grzybów suszonych
- dwa jajka, dwie cebule, sól, pieprz,

Cebulę kroimy w kostkę i smażymy na oleju. Ziemniaki, kaszę, kapustę oraz grzyby mielimy. Dodajemy jajka, cebulę oraz przyprawy. Masę mieszamy i formujemy krokiety. Obtaczamy w jajku, mące i bułce tartej. Obsmażamy, Podajemy z barszczem.

Sznyecl kapuściane

- kapusta biała świeża, surowa marchew, seler, surowa kasza manna, przyprawy; sól, pieprz, kminek, majeranek, curry, papryka czerwona, zielenina, krążki cebuli, podduszone pieczarki,

Świeżą kapustę przepuścić przez maszynkę o grubych oczkach dodając na przemian marchewkę oraz seler. Do uzyskanej masy dodajemy przyprawy oraz surową kaszę manną po to aby „wpiła„ nadmiar soku z warzyw. Dobrze wymieszać i uformować sznyecl, obtaczać dowolnie, mogą być płatki kukurydziane, otręby lub bułka tarta. Obsmażyć na patelni z obu stron i dopiec w piekarniku. Podawać z sosem pomidorowym i krążkami cebuli oraz pieczarkami.

Fasolowe ciasteczka

- szklanka fasoli „Jaś”,
- czekolanda gorzka, miód,
- posiekane migdały, wiórki kokosowe

Fasolę namoczyć na noc i ugotować. Zmieszać na maszynce o drobnych oczkach. Rozpuścić tabliczkę czekolady, dodać miód, zmieloną fasolę oraz posiekane migdały. Formować kulki i obtaczać w wiórkach kokosowych.

Ciastko jabłkowe

Do miski wsypać;

1/4 szklanki rodzynek lub posiekanych moreli,
2 szklanki płatków owsianych, 2 szklanki wody, kardamon, cynamon
Zostawiamy masę do napęcznienia – ok. 40 minut.

Po kilkunastu minutach dodajemy;

- kilka kropel cytryny, szczyptę kurkumy,
- 1/4 szklanki oleju z pestek winogron.

Delikatnie mieszamy, przekładamy do blachy. Na wierzchu układać starte jabłka lub inne owoce. Delikatnie posypać cynamonem i polać stróżką miodu.

Piec 40 minut w temp. 180 stopni.

Kotleciki z różnego rodzaju kaszy.

Ugotować kasze z odrobiną masła lub oliwą z oliwek

Namoczyć płatki owsiane { 20 minut }

Podsmażyć cebulkę drobno posiekaną

Kaszę zmieszać na drobnym sitku przyprawić ziołami.

Płatki namoczone dodać do masy i formować kotleciki.

Panierować w sezamie lub płatkach owsianych, kukurydzianych

,obsmażyć

i podawać z dowolnym sosem

Roladki rybne

Płaty rybne skropić sokiem z cytryny

Masą (przecier pomidorowy, bułka tarta, sól i pieprz)posmarować
Na wierzch (przy ogonku) położyć ugotowane i pokrojone w
cienkie słupki marchew oraz świeżą cukinię.

Zwinąć w roladę i spiąć wykałaczką.

Na rozgrzanym tłuszczu podsmażyć drobno posiekaną cebulkę oraz koperek, podać białym winem i doprowadzić do zagotowania.

Do przygotowanego sosu na 5 minut włożyć roladki rybne.

Wyjąć po 5 minutach i sos zagęścić .

Najlepiej podawać z ryżem.

Babka z fasoli

-400g fasoli białej lub czerwonej,

- 4 jajka,

- 4 cebule, sól, pieprz,

- posiekana natka pietruszki.

Fasolę namoczyć na noc. Następnego dnia ugotować, zbierając
podczas gotowania pianę, miękko osolić, ostudzić i przepuścić
przez maszynkę.

Cebulkę drobno posiekać i poddusić na oleju. Zmieloną fasolę
ucierać, dodając stopniowo po jednym żółtku. Masę wymieszać z
uduszoną cebulą i pianą ubitą z białek. Przyprawić do smaku.

Żaroodporne naczynie, wysmarować masłem. Napełnić masą
fasolową i zapiekać. Gdy potrawa równomiernie się zarumieni,
okroić nożem dookoła i wyłożyć na półmisek, posypać posiekaną
natką pietruszki. Podawać z dodatkiem sosu pieczarkowego lub
pomidorowego.

Kotleciki z różnego rodzaju kaszy.

Ugotować kasze z odrobiną masła lub oliwą z oliwek

Namoczyć płatki owsiane { 20 minut }

Podsmażyć cebulkę drobno posiekaną

Kaszę zmieszać na drobnym sitku przyprawić ziołami.

Płatki namoczone dodać do masy i formować kotleciki.

Panierować w sezamie lub płatkach owsianych, kukurydzianych

,obsmażyć i podawać z dowolnym sosem

Kotleciki z marchwi

Marchew ugotować { może być w łupinkach }

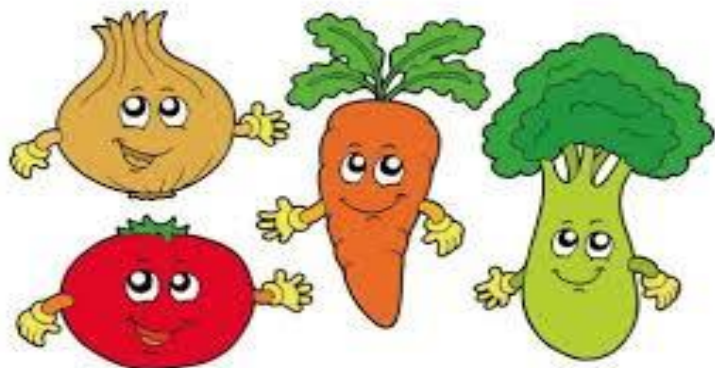
Przetrzeć przez drobne sitko i doprawić:

- sól, pieprz, rozmaryn
- drobno pokrojoną cebulkę zasmażyć i dodać do marchewki

Formować placuszki, obtoczyć w otrębach i obsmażyć.

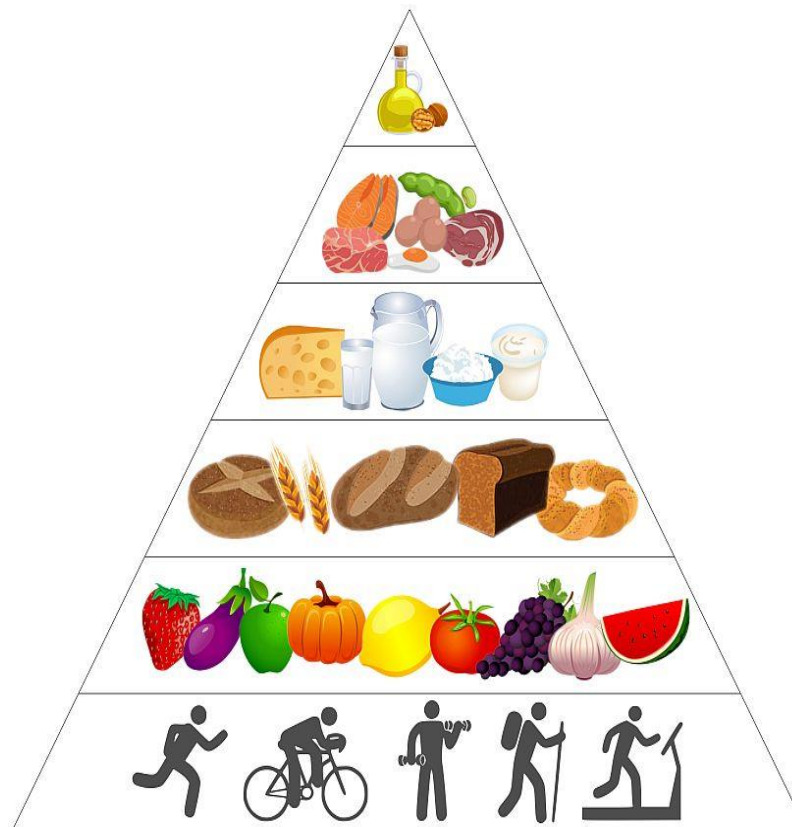
Poukładać w naczyniu, położyć na to pieczarki oraz żółty ser i opiec w piekarniku.

Podawać najlepiej z sosem chrzanowym.



Ps. polecam Państwu jeszcze jedną pozycję książkową;

Peter Spork; **DRUGI KOD - EPIGENETYKA
CZYLI JAK MOŻEMY STEROWAĆ
WŁASNYMI GENOTYPAMI**



...RUCH I ZDROWE ODŻYWIANIE MOŻE ZASTĄPIĆ...
PRAWIE KAŻDE LEKARSTWO... ALE ŻADNE LEKARSTWO
NIE ZASTAPI RUCHU I ZDROWEGO ODŻYWIANIA....