

Katarzyna Maria Puchacz

DIETA WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN

POTRAWY, KTÓRE LECZĄ I ODŻYWIAJĄ



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN 978-83-64278-78-5

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

GD=GF 9;7=

<i>Fitotronika na bis</i>	7
<i>K gōōd</i>	9
<i>Djāi DfīYa JUb</i>	13
K Ufmk UWWi `ck Y.....	27
K Ufmk UXnb]ck UY.....	37
K Ufmk U_Ubi gtbY.....	43
K Ufmk U_cfnYb]ck Y `]sfīYdck UY.....	63
K Ufmk U`] V]ck Y.....	79
C k cW.....	99
DfmdfUk m.....	121
Fc `]bmdg]ub_ck UY.....	133
K Ufmk UgrāM_ck Y.....	143
NVc U.....	153
N]c U.....	167
?UYbXUfn.....	179
A]bYfUm.....	205
K]hā]bm.....	213
<i>NUc Vm]b]Y</i>	223
<i>⊖XY_g]gNcfīY `nscXb]YgYb]Ua]Xc`dfīYd]g k</i> <i>dca cVbntV`k s]W`Ym]b]i</i>	235
<i>⊖XY_gdfīYd]g k `]srl]g]cgck Ub]Y`c`]b`UXUbntV</i>	241
<i>5 `ZUVm]b]b]n]bXY_gdfīYd]g k</i>	247

Fitotronika na bis

Oddajemy do Państwa ręk przereklamowane wydanie Fitotroniki, z nadzieją, że jej nowy układ pozwoli na łatwiejsze dotarcie do poszukiwanych treści. Książka została wzbogacona o wskazówki jak konkretne potrawy działają na nasze zdrowie. Dzięki lekturze możemy się teraz nie tylko delektować smakiem przyrządzonych posiłków, lecz zyskać budując wiedzę, a wspomagamy własne zdrowie. Zajadaj się, na przykład, pomidorówkę możemy z satysfakcją pomłaskiwać nad talerzem zupy, która ma działanie przeciwnowotworowe i bakterioobójcze, obniża poziom cholesterolu, a przy tym wzbogaca nas w szereg związków mineralnych i witamin niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego ciała. Wiem co jem, czyli odżywię się smacznie i zdrowo.

>U'_cfmgthä'nsH^_gâ_]3

W przejrzystym spisie treści znajdziesz rośliny, witaminy i minerały ułożone w logicznych podgrupach. Po krótkim omówieniu danej podgrupy roślin jadalnych, poszczególni jej przedstawiciele są zaprezentowani indywidualnie, najpierw podana jest ich charakterystyka ogólna, a później szczegółowo omówione są ich *właściwości odżywcze i lecznicze*. Następnie podany jest przepis kulinarny, czyli propozycja praktycznego zastosowania danej rośliny. Zaraz za nim plasują się nowe treści, ukazujące co wzmacniamy i leczymy jedząc daną potrawę (patrz przykład powyżej).

Novum jest również, zamieszczony pod koniec książki, indeks przepisów i zastosowania roślin jadalnych oraz indeks chorób

i panaceutyków. Ten pierwszy ma nam pomóc szybko odnaleźć w księce dane receptury, ten drugi zawiera odsyłacze do przepisów, które działają wspomagająco przy leczeniu danych dolegliwości. I tu trzeba wykazać nieco cierpliwość, ka dy przepis został opatrzony numerem (patrz indeks przepisów), by odnaleźć antidotum na to, co nam doskwiera kierujemy się numerkami, a następnie lokalizujemy je w tekście.

Na przykład, je li cierpi na nerwicę wegetatywną, indeks schorzeń podaje receptury o numerach 11.27-11.23, 11.33, notuj je więc na karteczce i sprawdzam w indeksie przepisów co się pod nimi kryje. Tu odkrywam, że są to: letnie napoje z melisy, odwar z ziela melisy, wino melisowe, listki ziela melisy, pachnące bukiety z ziołem melisy, relaksujące kąpiele z ziołem melisy, wieńce i listki mięty, a tak też wiem już, na jakiej stronie mogą je znaleźć. Później po wyborze stosownej kuracji, przdziutko gromadzę niezbędne składniki, sporządzam wino melisowe, którym już po paru dniach raczę się w celach leczniczych, z przyjemnością doceniam jego walory smakowe wybornego trunku. Podobnie posługujemy się księką w przypadku innych dolegliwości.

Na końcu księki zamieszczone są również tabele z energetycznym przyporządkowaniem produktów spożywczych. Je li komponujemy posiłki zgodnie z prawidłami kuchni Pięciu Przemian, możemy tu sprawdzić jak jako energetyczny ma dany składnik – do jakiej należą przemiany i czy wykazuje właściwość ochładzającą, odwilżającą, ogrzewającą czy też gorącą.

yczmy Państwu przyjemnej lektury i jeszcze przyjemniejszego korzystania na co dzień z zawartych w niej treści.

KGD

Jeśli rzecz ujmemy chronologicznie, to niewątpliwie raczej ludzie towarzyszą roślinom niż odwrotnie. Jak wszyscy wiemy istnienie życia na Ziemi zależy od ich egzystencji. Korzystamy z roślin wszechstronnie i raczej nie wyobrażamy sobie bez nich istnienia. Najważniejsze rośliny zostały udomowione przed kilkunastoma tysiącami lat, od tego czasu pojawiły się różne odmiany czasem tylko odległe przypominające przodków. Prawdą jest natomiast, że im rośliny bardziej zbliżone do swego pierwowzoru, tym łatwiejsza jest jej uprawa – o ile oczywiście nie będziemy się upierać przy ogródku bądź innym spełnionym snem perfekcjonisty.

Książka ta na pewno nie jest kompendium wiedzy o wszystkich możliwych roślinach. Jest to niewątpliwie książka stronicza i nieobiektywna. Opisuję w niej rośliny, które znam, lubi i z których właściwość cię korzystam. Te rośliny, które uprawiamy opisuję dokładniej podając te warunki uprawy, zbioru i przechowywania.

Podawane przepisy są opracowane według zasad diety energetycznej Pięciu Przemian medycyny chińskiej, stąd nie należy w nich nic zmieniać, bo wówczas zmiana ulega energetyka potrawy i jej działanie lecznicze staje się znacznie mniej skuteczne. Książka ta jest poświęcona roślinom i ich właściwościom a nie dietetyce, dlatego te osoby zainteresowane tym tematem odsyłam do mojej książki o dietetyce energetycznej („Pięć Przemian na polskim stole”).

Książka jest podzielona na działy, w których, mam nadzieję, każdy może znaleźć interesujące go rośliny. Starłam się opisywać rośliny najczęściej uprawiane, zadomowione u nas od dawna i ma-

Jeśli zastosowanie w naszej kuchni zarówno dawnej regionalnej jak i tradycyjnej. Namawiam do stosowania roślin zapomnianych, dziko rosnących takich i tych uważanych za chwasty, a mogących wzbogacić nasz jadłospis.

Jeśli masz możliwość kupuj rośliny uprawiane metodami ekologicznymi, a jeśli masz ogród bądź działkę, to staraj się w miarę możliwości stosować te metody uprawy, dzięki nim, bowiem otrzymujesz rośliny zawierające witamin i minerałów, krótko mówiąc warto ciowsze. Ponadto rośliny te znacznie lepiej i dłużej się przechowują oraz są o smaczniejsze.

Omawiam rośliny w kolejności przemian od Ziemi poprzez Metal, Wodę, Drzewo do Ognia, chyba, że cała grupa należy do konkretnej przemiany. Dodam tylko, że przemiana Ziemi odpowiada mi dzięki innym za pamięć, koncentrację i masę ciała, przemiana Metalu za uporządkowanie, poczucie sprawiedliwości, ale też i depresje oraz za stan skóry i drogi oddechowe. Przemiana Wody to długowieczność, siła, stan kości, włosów, przemiana Drzewa to stan w troby, poziom cholesterolu, waleczność, intuicja, ale też agresja. Przemiana Ognia odpowiada za naukę, ciekawość świata, zdolności językowe, a także stan naczyń krwionośnych i serca. Jest to bardzo pobieżna prezentacja przemian, chciałam pokazać, że rośliny należą do poszczególnych przemian i potrawy do nich należą mają wpływ nie tylko na stan zyczenia, ale też na emocje, charakter, zdolności i zachowania.

Przy podawaniu **naparów ziołowych**, jeśli nie jest to zaznaczone inaczej to napar jest przygotowywany według proporcji: łyżka ziela/korzenia/kwiatu/liści na szklankę wrzątku, następnie pod przykryciem zostawiamy na pół godziny, a po tym czasie można na niego nalewać napar i pić. Podczas podgrzewania naparów starajmy się nie podgrzewać ich do zbyt wysokiej temperatury, bo picie gorących

napojów powoduje rozkład glukozy w naszym organizmie. Jeśli słodzimy napary miodem, to nie należy przekraczać temperatury 60 stopni Celsjusza, bo zniszczymy enzymy i antybiotyczne właściwości miodu.

Tylko w rozdziałach o przyprawach i owocach opisałam rośliny nie należące do naszej strefy klimatycznej, lecz stosowane do upraw powszechnie. W planowaniu jadłospisu polecam kierowanie się porami roku i uprawianiem tych roślin, które w sposób naturalny osiągnęły dojrzałość. Jest to związane z odpowiednim poziomem związków czynnych oraz z maksymalną zawartością innych składników i takich roślin dla nas najwartościowsze.

K 5 F N K 5 @ 7 € K 9

Warzywa li ciowe tworzą liczną grupę roślin, w skład której wchodzi tak znane i lubiane „listki” jak sałata, rzęsa, szczypiorek, koperek, szczaw, szpinak, natka pietruszki, cykoria i mniej znane, a warte upowszechnienia jak bobina czy trawian. Wspólnymi cechami tych roślin są oczywiście liście jadalne liście zawierające znaczne ilości chlorofilu, a tym samym magnezu. Najlepiej rośliny te zjadać na surowo z różnymi dodatkami lub – zwłaszcza natki – dodawać do różnorodnych dań, by wzbogacić ich wartość witaminową i mineralną. Rośliny zawierające kwas szczawiowy należy zjadać po obróbce cieplnej, gdyż wtedy kwas ten się rozkłada. Dlatego szpinak i szczaw należy zjadać na ciepło, a nie w formie surowej, inaczej bowiem tworzyłby nam się szczawian wapnia osadzający się w nerkach.

Najbardziej znanymi warzywami liściastymi są niewątpliwie różnorodne odmiany sałat: głowiasta o delikatnych liściach, głowiasta krucha o liściach jędrnych i chrupkich, liściasta nie tworząca główki tylko rozety liściowe, czy stożkowo ozdobnie powycinanych liściach, które mogą stopniowo obrywać. Mamy także oprócz sałat zielonych odmiany barwne o liściach zabarwionych purpurowo zawierających antocyjany i pigmenty prezentujących się na zagonach. Zresztą w ogóle rośliny te mogą stanowić ozdobę warzywnika lub dla tych, którzy lubią oryginalne połączenia – mogą stanowić tło i podnosić urodki kwiatów pigmentujących się na delikatnym, zielonym tle. Zaczynamy jednak rośliny liściaste ozdabiać kolejno alfabetycznie i dlatego na pierwszym miejscu znajdzie się bobina.

Ćććć ĵćĵ

Jest to ro lina stara, o szacownym rodowodzie, szczególnie popularna na dawnej Litwie – st d na ludzi pochodz cych z tamtych okolic mówiono – bo winkowie. Obecnie praktycznie si jej nie uprawia, a szkoda, ma bowiem du o zalet i przy tym, jak wszystkie stare odmianowo ro liny, jest wytrzymała na rozmaite warunki, niekłopotliwa w uprawie. Za pierwszym razem bo win (czyli buraka li ciowego) wysiewamy, a potem, gdy zostawimy ro lin na nasiona, to albo rozsieje si sama, albo po zebraniu nasion my siejemy. Burak li ciowy jest ro lin dwuletni, mo e zimowa w gruncie, na wiosn pokazuj si jasnozielone li cie o pofałdowanych bardziej lub mniej brzegach.

Mamy dwa rodzaje buraka li ciowego – jeden ma du e ółtozielone li cie i do cienkie ogonki li ciowe, a drugi jasnozielone li cie i grube oraz szerokie ogonki li ciowe nadaj ce si do kiszenia. Bo wina nale y do przemiany Drzewa, ma bardzo wszechstronne zastosowanie, bo mo na w zasadzie przygotowywa z niej jarzyn – podobnie jak szpinak, mo na dodawa do zup – np. zupa szczawiowo-bo winowa, mo na robi zapiekanki o bardzo sympatycznym smaku.

Burak li ciowy jest bardzo wydajny, poniewa li cie odrastaj a do mrozów, znosi znakomicie upały i spokojnie mo na nim zast pi szpinak. Na jesieni ogonki li ciowe kisimy tak jak inne warzywa, przechowuj si bardzo dobrze, a u ywamy ich najch tniej do zrobienia pysznej, kwa nej zupy. Burak li ciowy jest ro lin bogat w zwi zki biologicznie czynne, minerały i witaminy zwłaszcza karoten (zawiera go o wiele wicej ni sałata, koperek czy nawet szczaw), witaminy grupy B, witamin PP i stosunkowo mniej C, ze zwi zków mineralnych wyró nia bo win wysoka zawarto wapnia – przewy sza ona pod tym wzgl dem inne ro liny li ciowe. A poni ej przepis na zapiekank z buraka li ciowego.

43. N U d]Y_U b_U 'n'Vi fU_U'' V]ck Y[c

Zastosowanie: nowotwory (szczególnie płuc, przetyku, jamy ustnej, oł dka), osteoporoza, nerwice, mia d yca, udar mózgu, lepota zmierzchowa, wysuszenie skóry i sucho błon luzowych.

20 li ci buraka li ciowego zala 1/2 szklanki wrztku – w niewielkiej ilo ci, wystudzi i pokroi . Na dno naczynia do zapiekania da troch oliwy, posiekane z bki czosnku, posoli , doda estragon. Włoy podgotowan bo win , wierzch posypa tartym serem owczym – typu oscypka i zala sosem:

2–3 surowe jaja utrze w naczyniu doda pieprz, mielon lub start gałk muszkatolow , maggi, natk pietruszki, 2–3 łyki mietany, tymianek i majeranek. Zapiekanki wstawi do piekarnika na dwadzie cia minut do temperatury 180 stopni, potem wyj , podzieli na cz ci. Mo na je z ziemniakami lub te surówkami jako samodzielne danie. Mo na te zamiast oscypka da mielone mi so z indyka lub kurczaka wymieszane z kminkiem i majerankiem, i cało zapiec pół godziny w takiej samej temperaturze.

7 mcf]U

Jest to odmiana botaniczna cykorii-podrónika, roliny cz sto spotykanej przy polnych drogach o gwia dzistych kwiatkach intensywnie niebieskiej barwy. Cykoria jest rolin zjadana najcz ciej zim , urozmaicaj c smak surówek i sałatek. Obecnie s odmiany samobielce, nie wymagaj ce bielenia, czyli trzymania w cieniu przez okre lony czas, by wyzby si nadmiaru goryczy. Cykori siejemy najlepiej do rzadko, tworzy ona w fazie dojrzało ci zbiorczej nie-

wielkie, sto kowato zako czone główki, które przez pewien czas mo emy przechowywa w chłodnej piwnicy. Ma ona charakterystyczny gorzkawy smak, nie zawsze lubiany, niemniej jednak podobnie jak wszystkie gorycze poprawia trawienie, zawiera oprócz tego witamin C, karoten – do sporo, zwi zki mineralne m.in. potas i magnez oraz specy czne zwi zki reguluj ce przemian w - glowodanow u diabetyków, dlatego jest polecana w ywieniu osób chorych na cukrzyc . Mo na wykorzystywa cykori zarówno do da zimnych jak i do da gor cych. Ja proponuj surówk z marchwi , łagodz c smak cykorii nale cej do przemiany Ognia.

44. 'Gi fCK _U'n`Vh_cf]]'n'a UfVWk]

Zastosowanie: cukrzyca, zaburzenia trawienia (wzd cia, niedobór enzymów trawiennych, załeganie tre ci pokarmowej w oł dku i jelitach), nowotwory, podwy szony poziom cholesterolu.

Do 2 ły ek oleju – najlepiej lnianego lub rzepakowego doda posiekane cebul , sól, sok z jednej cytryny, tymianek, poszatkowane główki cykorii i 3 marchewki utarte na tarce.

Mo na te do oleju doda szczypt cynamonu, odrobini soli, sok z cytryny, poszatkowane cykori , 2 marchewki i 2 mandarynki podzielone na cz stki.

?cdYf c[fcXck m

Ro lina znana – doceniali j ju staro ytni Egipcjanie, lubiana – od tamtych czasów, smaczna i maj ca szerokie zastosowanie w kuchni. Koper najcz ciej wysiewa si współrz dnie z ro linami

o długim okresie kiełkowania, ja jednak polecam równie wysiew kilku ro lin na rabacie kwiatowej i pozostawienie ich, by same si rozsiewały. Uzyskamy w ten sposób niebanaln ozdob kwietnika, gdy koperek ma delikatny, pierzasty pokrój i wygl da urzekaj co zwiewnie. Godne polecenia do uprawy s nowe odmiany koperku o intensywnie zielonej barwie, odporniejsze na susz ni dawniej stosowane.

Koperek zawiera olejek lotny o charakterystycznym zapachu (znacznie wi ksze st enie olejku wyst puje w nasionach), mnóstwo witaminy C, du o karotenu, witaminy B₁ i B₂, witamin E oraz K, szereg zwi zków mineralnych: magnez, elazo, wap , fosfor, zwi zki pektynowe, awonoidy, kwas foliowy. Nasiona kopru s szeroko stosowane w przetwórstwie spo ywczym – tak e domowym zwłaszcza przy kiszonkach i marynatach.

Koperek jest przede wszystkim znakomitym ródlem witamin, mo e by stosowany leczniczo jako rodek obni aj cy ci nie krwi, rozszerzaj cy naczynia krwiono ne, polecany jest przy chorobach nerek i jako rodek obni aj cy napi cie mi ni jelit. Napary i odwary z nasion kopru mog by stosowane przede wszystkim jako rodek poprawiaj cy trawienie, przy wzd ciach, bólach brzucha, schorzeniach w troby i dróg ółciowych. Zwi kszaj tak e wydzielanie mleka u kobiet karmi cych i zapobiegaj kolkom u niemowl t (lotne składniki olejku wraz z mlekiem matki dostaj si do przewodu pokarmowego dziecka i poprawiaj trawienie i przyswajanie pokarmu). Olejek zawarty w owocach (najwi cej) i w zielu kopru ma wła ciwo ci odka aj ce. Jak wynika z tego krótkiego przegl du im wi cej koperku i kopru tym lepsze samopoczucie i to w ka dym wieku – od oseska do stulotka. Baldachy kopru, o ile sami uprawiamy t ro lin , mo na spokojnie dodawa do zup, zwłaszcza uchodz cych za ci kostrawne, czyli kapu niaków, fasolowych, grochowych, do bigosu, rozmaitych potraw z warzyw str czkowych i kapustnych, no i naturalnie do

wszelkich domowych przetworów z warzyw. Koper oraz koperek nale do przemiany Ognia. Poni ej przepisy.

45. Gcg_cdYf_ck mbU`n]a bc

Zastosowanie: nadci nienie, mia d yca, zaburzenia mikro ory jelitowej, nowotwory, schorzenia w troby.

Do 1/2 l jogurtu doda tymianek, czerwon lub pomara czow czy ólt papryk słodk drobniutko posiekan , pieprz, najlepiej biały, sól, natk pietruszki – kilka listków – równie posiekan i mnóstwo posiekanego koperku. Taki sos podawa do jarzyn jako dip, do jaj i w dlin, a zwłaszcza do pasztetów.

46. Gcg_cdYf_ck mbU`[cf Wł

Zastosowanie: nowotwory, mia d yca, nadci nienie, zaburzenia trawienia (wzd cia, niedobór enzymów trawienych, skurcze jelit), obni ona odporno na infekcje.

Do 1/2 l wrztku doda majeranek, pieprz, odrobin maggi, 2–3 ły ki mietany i doda mnóstwo koperku siekanego mo liwie drobno, gotuj c nie dłu ej ni 2–3 minuty, by sos nie stracił barwy.

Ten sos z kolei dodawa do kasz, ziemniaków, mo na nim polewa mi sa czy ryby z grilla lub sma one w celu ułatwienia trawienia i wzbogacenia dania w witaminy.

47. 'A Ugrc' _cdYf _ck Y

Zastosowanie: lepota zmierzchowa, sucho błon luzowych, sucha i pomarszczona skóra, choroby serca.

Posieka koperek i natychmiast wymiesza z mi kkim masłem. Tak przygotowane masło mo na formowa i kła na mi sach sma onych saute, jarzynach pieczonych, a tak e wykorzystywa do smarowania chleba jako podkład pod kanapki ró nego rodzaju.

I na koniec – póki mamy koperek dajemy go gdzie si da, do ka dej potrawy, no mo e z wyj tkiem ciast słodkich i lodów, ale ju do tart i pizz pikantnych stosowa mo na.

D]Mfi gn_UbU]ck U] buh_Ud]Mfi gn]' _cfnMb]ck Y^

Pietruszka naciowa, jak wiadomo, wytwarza rozet pi knych k -dziejawych li ci, natomiast z jej korzenia nie mamy po ytku, pietruszka korzeniowa za ma i korze jadalny i li cie, tym niemniej, je li chcemy zjada sporo li ci pietruszki, nale y pozyskiwa je z pietruszki naciowej, bo korzeniowa niemiłosiernie oskubywana nie zd y wykształci porz dnych korzeni, a mało jest tak frustruj cych czynno ci, jak obieranie nikłego rozmiarowo, a przywi -dłego korzonka.

Znowu w uprawie pietruszki naciowej proponuj gospodark naturaln , czyli wysia ro liny, wiosn zostawi 1–2 by si same rozsiały. Je li zrobi to w niezbyt dogodnych miejscach mo emy je przesadza , bo pietruszka naciowa znakomicie znosi ten zabieg. Li cie pietruszki s podobnie jak koperek istn skarbnic wita-

min, zawierają mnóstwo witaminy C, kwasu foliowego, witaminy E, karotenu, witamin grupy B, ponadto znaczne ilości składników mineralnych – elazo w formie łatwo przyswajalnej, magnez, wapń, fosfor oraz szereg mikroelementów.

Ziele, czyli natka pietruszki jest przede wszystkim używana przy schorzeniach nerek, obrzękach na tle niewydolności układu sercowo-naczyniowego, ułatwia też trawienie i poprawia wydzielenie żółci, nasiona pietruszki są jednym z najskuteczniejszych działających rodków moczopędnych, stosowanych przy chronicznej niewydolności nerek. Zielone liście pietruszki mają też inne zastosowania: zgniecionymi listkami, tak jak i soki, przemywa się miejsca po ukąszeniu owadów, okładami z liści można przynieść ulgę przy zwichnięciach, naciśnięciach, zgnieciach czy miazgach, natka może być używana w celu odwieńnięcia oddechu (uwaga! to za lepszy pomysł niż uciekanie do gumy), sokiem z natki zmywa się skórę twarzy by rozjaśnić ją i usunąć z niej zmarszczki, napar z liści – letni – może być stosowany do przemywania oczu.

Natka pietruszki należy do przemiany Drzewa Żywej. Energetycznie poprawia bepośrednio nasz energię życiową. W wypadku pietruszki jak i koperku rada jest jedna – stosować do wszystkiego. Jesienią, gdy wykopujemy korzenie mamy zwykle nadmiar natki, a najlepszym sposobem jej zagospodarowania jest mrożenie. Aby zachować maksimum właściwości leczniczych należy:

- po pierwsze – nie rozdrabniać natki,
- po drugie – oddzielić łodygi od liści (łodygi dodajemy potem do zup i potraw gotowanych, by wzbogacić je w witaminę C),
- po trzecie – oddzielone, ale nie posiekane liście mrozymy w niewielkich porcjach, które potem dodajemy do potraw, rozkruszając bepośrednio przed dodaniem.

CKC79

Owocami nazywamy rozwinięte i dojrzałe czułki lub te czułki wraz z dnem kwiatowym i kielichem. Najogólniej dzielimy owoce na suche, czyli te, które po osi gniazda dojrzałe są twarde np. migdały, orzechy oraz na soczyste, czyli całą resztę innych owoców. Z kolei owoce soczyste są dzielone na ziarnkowe (gruszki, jabłka, pigwy), pestkowe (brzoskwinie, morele, liwki, winogrona, czereśnie), jagodowe (agrest, maliny, truskawki itd. – jest to najliczniejsza grupa) i południowe, do których zaliczamy wszystkie owoce cytrusowe, egzotyczne i te, które są sprowadzane z innych stref klimatycznych. Są to na przykład banany, pomarańcze, cytryny, granaty, ananasy i wiele innych. Ponadto dla celów spożywczych wyróżniamy owoce suszone (surowe lub do kompotu wigilijnego zazwyczaj) i bakalie, w której to grupie mieszczą się te owoce suche (orzechy, rodzynki, daktyle, figi itd.).

Najwięcej substancji czynnych gromadzą pod skórki owoców, dlatego w rozmaitych książkach zaleca się, aby owoce nie obierać, a jeśli obiera, je jak najcieniej. W porównaniu z warzywami owoce zawierają więcej witaminy C, cukrów, kwasów organicznych, pektyn, a mniej błonnika, któremu warzywa zawdzięczają twardość i zachowanie swej struktury (myśliwnikowi zawdzięczamy duży o, duży o więcej). Jeśli ktoś ma wątpliwość co do stanu porównaniu wysiłku schrupania marchewki a brzoskwinii. Najlepiej owoce spożywać na surowo i świeże. Jak zwykle w sytuacji uprzywilejowanej są to właściciele działek i ogrodów z czarnymi sadowniczymi, bo mogą zerwać owoc w tym idealnym momencie dojrzałości, gdy ma najwięcej składników odżywczych i leczniczych. Owoce kupowane są zbierane w fazie tzw. dojrzałości zbiorczej, tak by mogły być przechowywane przez pewien czas.

S dz , e na tym mog sko czy cz o cjaln i zaczmoma-
wianie poszczególnych przedstawicieli tej wyj tkowo apetycznej
rodziny. Jak zwykle najpierw przemiana Ziemi.

6fncg_k]b]U

Jest to owoc wyj tkowo smaczny, niektóre odmiany mog by
uprawiane u nas, nale y tylko zadba o przerzedzanie zawi z-
ków, gdy w przeciwnym wypadku główn cz ci owoców b d
pestki. S opinie, e słynnym rajsłym owocem była wla nie brzo-
skwinia, a nie jablko i chc powiedzie , e w pełni popieram t
wersj , gdy rzeczywi cie na dojrzał , apetycznie zarumienion
i pachn c brzoskwini o aksamitnej skórcie mo na si skusi .
Brzoskwinia ze wszystkich owoców ziarnkowych i pestkowych za-
wiera najwi cej witaminy C, ma te sporo witaminy PP, B₂ i mniej
witaminy B₁, jest te niezłym ródlem karotenu. Z substancji mi-
neralnych zawiera elazo, wap , bor, sporo fosforu i magnezu. Jest
to owoc typowo deserowy i jako jeden z nielicznych niewyzi bia-
j cy energetycznie organizmu, dlatego mo na go zjada równie
wieczorem. Brzoskwini zalecane s dla poprawy funkcjonowania
przewodu pokarmowego, maj korzystny wpływ na ko ci i mózg,
poprawiaj prac trzustki. Ja osobi cie mog zje w zasadzie ka -
d ilo brzoskwi bez adnych dodatków, dla tych jednak, którzy
chc mie jaki deser proponuj nafaszerowanie owocu.

59. 6fncg_k]b]Y' bUXn]Yk UbY

Zastosowanie: osteoporoza, choroby serca, zaburzenia
trawienia, nadmierne krwawienia miesi czne, nadmierna
pobudliwo nerwowa, krucho naczy włosowatych.

Gar rodzynek zala adwocatem lub rumem (hojn r k , nie sk pi c) i zostawi na noc. Nast pnego dnia zmieli orzechy lub migdały i doda do namoczonych rodzynek, wymiesza starannie. Umy brzoskwinie przekroi na pół, ci lekko zewn trzne wypukło ci i wyj pestk . Ostro nie wydr y mi sz z połówek brzoskwi , doda go do farszu, dosłodzi miodem i nało y farsz, tak by z powrotem odtworzy kształt owocu, udekorowa orzechami lub migdałami czy płatkami migdałowymi. Mo na osobno namoczy w spirytusie tyle rodzynek, ile b dzie połówek brzoskwi , uło y na faszcerowanych owocach i ju na stole podpali . Wygl da to całkiem efektownie.

; fi g]

Mam tu na my li gruszki deserowe, słodkie, z tych, które rozplywaj si na j zyku. Owoce gruszy s bardzo warto ciowe pod wzgl dem od ywczym. Bez przesady mo na powiedzie , e ju staro ytni Rzymianie cenili te owoce i u ywali tak e do leczenia rozmaitych schorze . Gruszki zawieraj du o witaminy P oraz niewielkie ilo ci witamin B₁, B₂, C i karotenu. Znacznie bogatszy jest skład mineralny, bo znajdujemy w owocach jod – działaj cy korzystnie na tarczyc , cynk, kobalt, du o potasu, wap , fosfor i elazo. Sok z gruszek od dawna był wykorzystywany jako rodek przeciwo czkowy i lecz cy choroby górnych dróg oddechowych. Ponadto gruszki łagodnie obni aj ci nienie, uspokajaj (maj korzystny wpływ przy dolegli wo ciach nerwicowych ze strony serca), maj działanie moczop dne i s stosowane w schorzeniach nerek i p cherza moczowego, uszczelniaj naczynia krwiono ne, poprawiaj trawienie. Wniosek mo na wyci gn z tego jeden – nale y je gruszki. A oto przepis na kompot o wszechstronnym działaniu uspokajaj co-lecz cym.

60. ?ca dch'n' [fi gnY_

Zastosowanie: niedoczynno tarczycy, nadci nienie, choroby serca, zaburzenia trawienia, przewlekła niewydolno nerek, nadmierna pobudliwo nerwowa, niska odporno na infekcje.

Do 2 l wrz tku w kolejno ci doda : pokrojony w ósemki kilogram gruszek (ze skórki , wykroi tylko gniazda nasienne), 8–10 rozgniecionych go dzików, ciut cynamonu, odrobink soli, cał , pokrojon ze skórki cytryn (sprawdzamy, czy nie zawiera konserwantów, je li si oka e, i s takowe, wówczas obieramy cytryn jak najcieniej, by zachowa maksimum białej skórki), gotowa wszystko razem pół godziny, odstawi , doda ły k soku – koncentratu z dzikiej ró y (kupi na stoiskach ze zdrow ywno ci), przestudzi do temperatury około 60 stopni dosłodzi miodem do smaku.

A cFY

S równie uprawiane u nas, nie da si ukry jednak, e sprowadzane z krajów południowych s smaczniejsze. Przede wszystkim s to owoce bij ce wszystkie inne w zawarto ci elaza i karotenu. Zawieraj tak e witaminy B₁, B₂, PP, C, przy czym im morela bardziej dojrzała, tym wi cej zawiera witaminy C. Ponadto morela ma wap , magnez, fosfor, nikiel, awonoidy i inne cenne zwi zki. Zaleca si owoce moreli przede wszystkim w niedokrwisto ci, obni onym poziomie hemoglobiny, chorobach układu kr enia oraz niedostatecznym działaniu gruczołów wydzielniczych oł dka, poprawia te wydzielanie soku trzustkowego. Zach cam zwłaszcza do dawania dzieciom zamiast cukierków suszonych moreli – b d

zdrowsze i odporniejsze. Jak zwykle najlepiej jest je morele bez dodatków, ale można na nie zrobić sobie z nich surówkę owocową.

61. 'Gi fCK _U' a cYck U

Zastosowanie: niedoczynność tarczycy, nadciśnienie, choroby serca, zaburzenia trawienia, przewlekła niewydolność nerek, nadmierna pobudliwość nerwowa, miażdżyca, choroby serca, zaburzenia trawienia (ośrodek trzustki), niedokrwistość, obfite krwawienia miesiączkowe, kruchość naczyń włosowatych, nadmierna pobudliwość nerwowa (nerwice).

Do naczynia wlać 0,5 l jogurtu (zawierającego cenny tłuszcz, bo inaczej nie przyswoimy karotenu), dodać rozdrobnioną pomarańczę, w miarę możliwości z białą skórką, 20 dkg owoców do wyboru: poziomki, czarne jagody, porzeczki, agrest, następnie kilka liwek w gierek pokrojonych w paseczki lub kilka rozdrobnionych ciemnych winogron, miód do smaku, 2 łyżki mielonego siemienia lnianego i 5–7 pokrojonych moreli. Smacznego!

>W _U

Znowu chodzi tu o słodko-winne owoce, póki nie dojrzejemy i nadajemy się do przechowywania. Są to chyba najbardziej rozpowszechnione owoce i chyba najbardziej lubiane. Jabłka mają niezbyt duże ilości witamin B₁, B₂, trochę witaminy C, kwas foliowy, zawierają również norodne składniki mineralne: potas, fosfor, wapń, magnez, cynk, kobalt, elazo.

Zarówno sok jabłkowy jak i same owoce mają właściwości przeciwwirusowe i bakteriobójcze. Oprócz tego zalecane są przy

mia d ycy, nadci nieniu, chorobach układu sercowo-naczynio-
wego i chorobach nerek. Niewielka ilo błonnika pozwala poda-
wa jabłka nawet osobom z wra liwym układem pokarmowym.
Jabłka s dost pne cały rok i powinny by zjadane jak najcz ciej.
Dobrym sposobem na wzbogacenie organizmu w witaminy i mi-
nerały jest dodanie do kupionego d emu startych jabłek. Tak
przygotowanym d emem mo emy smarowa chleb czy u ywa go
do nale ników. Poni ej przepis na jabłka pieczone.

62. >UVû_U'd]YVWcbY'nX Ya Ya

Zastosowanie: nadci nienie, choroby serca, nadmierna
pobudliwo nerwowa.

Par ly ek d emu wymiesza z rodzynkami. Kilka jabłek
umy , przekroi w poprzek i wyci gniazda nasienne oraz
troch mi szu. Mi sz posieka i doda do d emu i ro-
dzynek, nało y cało w wy łobienia w jabłkach. Zapie-
ka przez kwadrans w 180 stopniach w piekarniku, najle-
piej uło one na blasze. Zjada na ciepło lub zimno.

A U]bm

S to owoce jagodowe, bardzo delikatne, aromatyczne o swoistym
smaku. W literaturze maliny maj dobre notowania, e przypomn
powiedzenie o dziewczynie jak malina czy malinowych usteczkach.
Obecnie s dost pne powtarzaj ce odmiany malin pozwalaj ce de-
lektowa si tymi owocami przez cały sezon wegetacyjny.

Maliny zawieraj kwas salicylowy (składnik aspiryny), dzi -
ki któremu s tak skuteczne w leczeniu przezi bie . Oprócz
tego maliny zawieraj witaminy B₁, B₂, PP, witamin C, a ze

składników mineralnych zawieraj elazo, wap , potas, fosfor, mied , cynk. Maj równie specy czny zwi zek zapobiegaj cy mia d ycy. Kilkakrotnie wi cej witaminy C ni owoce zawieraj li cie malin, dlatego warto je zebra i ususz na zimow , uodparniaj c herbatk . Przy przezi bieniach warto stosowa napar na 1 l wrz tku, 2 ły ki kwiatu bzu i po ły ce suszonych owoców maliny lub li ci malin i ły k kwiatu lipy, parzymy pół godziny i pijamy jak najcieplejszy. Do herbaty (ale nie wrz cej) w długie, zimowe dni mo na dodawa maliny w miodzie. Jest to skuteczniejsza wersja malin w cukrze. Kilka szklanek malin zala miodem najlepiej lipowym lub akacjowym i zostawi przykryte na sło cu w ciemnym, nie przepuszczaj cym wiatła naczyniu, najlepiej, eby to była kamionka. Po kilku dniach przeło y maliny z miodem do słoików i jeszcze na wierzch nała miodu, nie pasteryzowa , poniewa miód i maliny maj naturalne substancje konserwuj ce. Przechowywa w chłodnym miejscu i stosowa zarówno dla smaku jak i pro laktyki. A teraz przepis na maliny na słodko, wskazane tak e dla osób chorych na mia d ycy .

63. Hk Ufc Y_`a U]bck m

Zastosowanie: nadci nienie, choroby serca, mia d yca, stany zapalne błony luzowej oł dka i jelit, zaburzenia mikro ory bakteryjnej, obni ona odporno na infekcje

Do 20 dkg białego sera doda 2–3 ły ki naparu z herbaty zielonej, 4–5 ły ek miodu i 20 dkg malin, zmiksowa razem i doda 3–4 ły ki mielonego siemienia lnianego, wymiesza . Taki twaro ek mo na zjada jako deser lub te jako samodzielne słodkie co nieco na I lub II niadanie.



Poznaj smaki zdrowia.

Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-64278-78-5



9 788364 1278785

