

dr Mark Hyman

Jak

ZDROWO GOTOWAĆ

Ponad **100** prostych przepisów **dr. Hymana**
m.in. bezmlecznych, bezglutenowych,
o niskim indeksie glikemicznym,
dzięki którym wzmocnisz organizm
i powstrzymasz przewlekłe choroby

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Piotr Leonczuk
ZDJĘCIA: Nicole Franzen
STYLIZACJA JEDZENIA: Vivian Lui
REKWIZYTY: Joni Noe

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-908-3

Tytuł oryginału: *Food: What the Heck Should I Cook?*

Copyright © 2019 by Hyman Enterprises, LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



WSTĘP

Gotowanie pokochałem w latach 70. ubiegłego wieku, w czasach kiedy większość ludzi myślała, że Betty Crocker to prawdziwa kobieta. Ta fikcyjna postać, wymyślona przez specjalistów marketingu przemysłu spożywczego, miała zachęcać panie domu do stosowania przetworzonej żywności w przygotowaniu domowych posiłków głosząc hasła w stylu „Dodaj jedną puszkę Kremowej Zupy Grzybowej Campbella do zapiekanki i obiad gotowy!”. W tych czasach królował Tang (napój astronautów z programu kosmicznego Apollo), margaryna Fleischmann i jaskrawo-żółty makaron z serem firmy Kraft. A kto pamięta obiadowe zestawy telewizyjne? Moją ulubioną czynnością tuż po szkole było podgrzanie zestawu Swanson Salisbury Steak składającego się z mięso-podobnej substancji, ziarnistego purée ziemniaczanego i przegotowanego groszku z marchewką. To wszystko lądowało na telewizyjnym stoliku obiadowym (tak, było coś takiego), a ja mogłem jeść i oglądać kolejne odcinki Batmana czy Supermana.

Nasza rodzinna dieta nie była idealna, ale, w przeciwieństwie do większości gospodarstw domowych, gdzie coraz częściej stawiano na wygodę i szybkość w kuchni, jedliśmy głównie naturalną, świeżą żywność. Moja mama przygotowywała posiłki ze świeżych składników pochodzących z naszego przydomowego ogródka (w tamtych czasach była to prawdziwa rzadkość). Jej matka, a moja babcia Mary zawsze jej powtarzała, żeby „kupować świeże i jeść świeże”.

Moja mama Ruth, która wychowywała się w latach 30. ubiegłego wieku w nowojorskiej, żydowskiej rodzinie, opowiadała nam historie o naszej prababci Fanny, która co roku na święto Pesach kupowała żywego karpia i trzymała go w wannie, aby w jak najświeższej postaci trafił na stół. Moi rodzice po

zakończeniu II wojny światowej przez 11 lat mieszkali w Europie. Ja sam urodziłem się w Barcelonie, mieszkałem tam do ukończenia 4. roku życia i wciąż pamiętam zapachy i odgłosy tamtejszych targowisk. Każdego dnia moja mama chodziła na rynek i kupowała *prawdziwe jedzenie* – nic przetworzonego, paczkowanego czy owiniętego w folię. Nie było tam sklepów spożywczych tylko małe stoiska – prawdziwa „giełda rolnicza”, zanim jeszcze ktokolwiek nazwał tak tego rodzaju miejsca. To przywiązanie do naturalnej żywności moi rodzice przenieśli do swego domu na przedmieściach Toronto, w którym spędziłem większość lat dziecięcych. Na naszym podwórku mieliśmy minifarmę ze śliwami, jabłkami i gruszkami oraz piękny ogródek warzywny. Kiedy tylko miałem ochotę na przekąskę, mogłem wyjść na dwór i sięgnąć po przysmak prosto z drzewa. Gotowania nauczyłem się od mamy i jadłem naturalną żywność, zanim jeszcze zyskała ona takie miano. W naszym domu nie było napojów słodzonych, słodyczy i śmieciowej żywności, poza ciasteczkami Oreo i Chips Ahoy – no i rzecz jasna moimi ulubionymi zestawami telewizyjnymi!

Przygotowywanie posiłków zawsze było czymś, co łączyło mnie z moimi korzeniami i wspólnotą, do której należę. Moje pierwsze wspomnienia z tym związane to nauka gotowania rosołu i placków ziemniaczanych w piątkowe, chanukowe wieczory. Dzięki mamie poznałem wszystkie podstawowe techniki sztuki kuchennej: jak miażdżyć czosnek, obierać cebulę, jak zaplanować poszczególne etapy gotowania, aby cały posiłek podać w tym samym czasie. Było to coś, co towarzyszyło ludzkości od tysięcy lat – przekazywana z pokolenia na pokolenie umiejętność pozyskiwania i przygotowywania żywności.

Na studiach zamieszkałem z grupą ludzi, którzy cechowali się podobnym sposobem myślenia o życiu w zgodzie z naturą (wówczas nazywano ich hipisami). Każdy z nas raz w tygodniu musiał przygotować posiłek dla ośmiu osób. Całe nasze podwórko zamieniliśmy w duży ogród, z kompostownikiem, do którego wrzucaliśmy odpadki. Udało nam się nawet zająć pierwsze miejsce w konkursie na najbardziej skuteczne działania związane ze zbieraniem kompostu i recyklingiem (był to rok 1979, czyli dużo wcześniej zanim takie akcje stały się modne), a w nagrodę dostaliśmy 10 litrowy pojemnik z lodami Cornell! To właśnie w tym czasie rozwinąłem swoje kulinarne zdolności i miłość do prawdziwego gotowania: siekanie, przyprawianie, smażenie, pieczenie, wymyślanie jadłospisów i tworzenie przepisów z dużym udziałem pokarmów roślinnych, które nie tylko były pyszne ale też zdrowe. Wypiekaliśmy własne chleby, robiliśmy jogurty (tak jest, byliśmy prawdziwymi zapaleńcami), a nawet pozyskiwaliśmy syrop ze starych klonów rosnących przed naszym domem. Co wieczór zasiadaliśmy przy wspólnym stole,

jedliśmy, opowiadaliśmy historie, dzieliliśmy się doświadczeniami i chlebem oraz budowaliśmy więzi przyjaźni, które miały przetrwać wieki. Jedzenie to lekarstwo, ale przynależność do wspólnoty też może działać uzdrawiająco.

Właśnie wtedy nauczyłem się przede wszystkim tego, jak dysponując niewielkim budżetem jeść dobrą i naturalną żywność. Na studiach i uczelni medycznej do dyspozycji miałem 300\$ miesięcznie na opłacenie mieszkania, jedzenia i rozrywek. Zakupy robiliśmy na giełdach rolnych, w dyskontach i przygotowywaliśmy pyszne dania z prostych, świeżych składników. Podczas rezydentury moje roczne dochody utrzymywały się na poziomie 27 000\$ rocznie, a miałem już na utrzymaniu żonę i dwójkę dzieci. Nawet 30 lat temu taki budżet na czteroosobową rodzinę był raczej skromny. A jednak udawało się nam przygotowywać zdrowe domowe posiłki prawie codziennie i wspólnie gotować oraz jeść w rodzinnym gronie. Był to bardzo ważny czas dla naszej rodziny, chwile, w których mogliśmy się zatrzymać, pobyć ze sobą, gotować razem, jeść wspólnie, rozmawiać i wzmacniać łączące nas więzi.

Moja miłość do gotowania wyrosła z przywiązania mojej matki do kupowania, przygotowywania i jedzenia prawdziwej żywności. Uwielbiała gotować dla innych, widzieć jak jej dania uszczęśliwiają ludzi, stając się sposobem celebracji życia, rodziny i społeczności. Niestety, niewielu z nas podchodzi do żywności w podobny sposób.

Obecnie przemysł spożywczy przejął nasze kuchnie i stało się to nie przez przypadek, ale z pełną premedytacją. Wmówiono nam, że gotowanie jest niepotrzebną udręką i ciężarem. „Zasługujesz na przerwę”. Bzdury. To pułapka, która ma nas przekonać do kupowania gotowego, przetworzonego jedzenia. Wielu moich pacjentów opowiadało mi, że byli zbyt zestresowani i zmęczeni, aby brać się za gotowanie, a kiedy już znaleźli na nie czas i energię, często nie mogli się zdecydować *co* ugotować. Tak jak wiele innych osób, padli oni ofiarą działań przemysłu spożywczego, które mają nas odciągnąć od kuchni (i dzieje się to nie tylko w Stanach Zjednoczonych, ale na całym świecie). Obecnie już dwa pokolenia Amerykanów nie potrafią gotować. Ludzie ci od najmłodszych lat byli karmieni propagandą przemysłu spożywczego, która miała ich przekonać, że jest to zajęcie trudne, czasochłonne, kosztowne oraz uciążliwe, a przetworzona żywność daje wolność od tego wszystkiego. To kłamstwo. Nie wierz w to. Gotowanie i spożywanie jedzenia jest jedną z najbardziej podstawowych rzeczy, które definiują nas jako ludzi i pozwalają nam połączyć się z tym, co najbardziej istotne i prawdziwe: z ziemią, naturą, rodziną i społecznością. Dla mnie gotowanie zawsze było źródłem radości, napełniało mnie energią, dawało poczucie połączenia i stanowiło

pole do ekscytujących eksploracji. Ty również możesz tego doświadczyć, z moją niewielką pomocą i po krótkim treningu.

Przygotowywanie prostej, naturalnej żywności wcale nie musi być czasochłonne – może ci to zająć mniej niż godzinę dziennie. I wcale nie jest takie drogie. Według badań spożywanie prawdziwego, nieprzetworzonego przemysłowo jedzenia obciąża nasz budżet dodatkowo wydatkiem około dolara dziennie. A biorąc pod uwagę koszty społeczne związane z przetworzoną żywnością – jej szkodliwość dla naszego zdrowia, gospodarki, klimatu i środowiska – jest oczywiste, że prawdziwe, naturalne jedzenie jest o wiele lepszym wyborem, tak dla naszego portfela jak i zdrowia.

Nasz świat stał się miejscem, w którym przetworzona śmieciowa żywność jest wszechobecna i tania, a pokarmy naturalne w jakiś przedziwny sposób zostały uznane za towar luksusowy. Biorąc pod uwagę łatwy dostęp do taniej, szkodliwej żywności i ogólny bałagan informacyjny dotyczący jedzenia, nie możemy się dziwić, że większość z nas sięga po najłatwiejsze rozwiązania. Nasz system żywieniowy nieprzypadkowo wygląda tak, a nie inaczej. Przemysł spożywczy nie szczędzi sił i środków, by dezinformować opinię publiczną. Jego przedstawiciele starają się podważać dowody naukowe poprzez finansowanie stroniczych badań, by za ich pomocą przekonać rządzących do legitymizacji szkodliwej polityki żywieniowej. Sponsorują funkcjonowanie instytucji zdrowia publicznego, które zostały powołane, aby nas chronić, co sprawia że stają się one nieefektywne i wręcz niebezpieczne. Za pomocą dziesiątek miliardów dolarów pompowanych w działania marketingowe promują szkodliwe nawyki żywieniowe. Nasze wyobrażenie o odżywianiu zostało nam zaprogramowane, a cały system żywienia przejęty przez przemysł spożywczy.

Właśnie dlatego napisałem swoją poprzednią książkę *Żywność: co do diabła powinienem jeść?* Zbyt wielu ludzi jest zagubionych w kwestiach tego, jak powinno wyglądać właściwe odżywianie. Zbyt wielu ludziom wmówiono, że tania, wygodna, przetworzona żywność jest dla nich korzystna i rozwiązuje ich wszelkie problemy połączone z odżywianiem – a w rzeczywistości jest to czynnik rujnujący zdrowie całego naszego społeczeństwa. Powinniśmy również zwrócić uwagę na ogromne dysproporcje w dostępie do żywności w naszym kraju. Wielu ludzi nie stać na kupowanie prawdziwego jedzenia – mieszkańcy 6 000 gmin nie mają dostępu do świeżej żywności, a 20 milionów dzieci rozpoczyna swój dzień bez śniadania. Ludzie ci codziennie walczą o przetrwanie.

Z drugiej strony, 40 procent Amerykanów jest otyłych, a 70 procent ma nadwagę. Te dysproporcje w dostępie do jedzenia stają się jeszcze bardziej



Część II

Świadoma kuchnia



NIE ILOŚĆ, A JAKOŚĆ

Wbrew temu co przez ostatnie kilka dekad głosili zwolennicy różnych diet, dobre zdrowie i właściwa waga nie zależy od ilości dostarczanych kalorii¹. W przeciwnym razie wszyscy bylibyśmy szczupli, a otyłość nie przybrałaby rozmiarów epidemii. Ilość spożywanego przez ciebie kalorii jest nieistotna. To co ma znaczenie, to sposób, w jaki te kalorie wpływają na twój metabolizm. Nauka mówi nam, że żywność to nie tylko energia i kalorie, ale też informacja, która reguluje niemal wszystkie funkcje organizmu. Paradygmat bilansu kalorycznego został oparty o metody spalania kalorii w warunkach laboratoryjnych, gdzie wyniki energetyczne były zawsze takie same bez względu na źródło dostarczanej energii. W przypadku spożywania żywności rzecz ma się zgoła inaczej. Dlaczego? Żywność to coś więcej niż tylko kalorie. Zawarta jest w niej informacja, która wpływa na funkcjonowanie hormonów, genów, układ odpornościowy, chemię mózgu, mikrobiom jelitowy i wiele innych biologicznych aspektów organizmu. Twoje ciało to skomplikowany biochemiczny, hormonalny mechanizm, który jest kontrolowany w dużym stopniu przez to co zjadasz. Informacja zakodowana w żywności z każdym kolejnym kęsem może aktualizować lub dezaktualizować biologiczne oprogramowanie twojego organizmu.

Zapomnij o liczeniu kalorii

Jak myślisz, czy 300 kalorii z awokado ma taki sam wpływ na twój organizm jak 300 kalorii zawarte w słodkich żelkach? Oczywiście, że nie. Ogromną rolę odgrywają tutaj makro- (tłuszcz, białka, węglowodany) oraz mikroelementy (witaminy,

minerały, antyoksydanty, fitoskładniki). A „informacje” zawarte w dużym kubku napoju gazowanego i takiej samej „energetycznie” porcji brokułów (oba te produkty są węglowodanami) różnią się od siebie w sposób zasadniczy pod względem tak jakości, jak i wpływu na zdrowie.

Nie wszystkie kalorie są sobie równe. To dlatego moja filozofia żywienia, dieta pegańska, skupia się na jakości, a nie na ilości. Twoje ciało potrafi wykorzystać składniki odżywcze zawarte w prawdziwej, naturalnej, nieprzetworzonej żywności w sposób, który nie tylko zapewni ci przetrwanie, ale też rozwój. Oznacza to także, że twój organizm zupełnie naturalnie zacznie samoregulować ilości spożywanych pokarmów.

Łatwo jest się przejść słodyczami i śmieciowym jedzeniem, ponieważ te produkty zostały zaprojektowane specjalnie po to, by cię od nich uzależnić. Naukowcy z branży spożywczej chcą zawładnąć procesami chemicznymi zachodzącymi w naszych mózgach przy pomocy składników ukrytych w ich produktach. Mają pobudzać „punkty rozkoszy” i zmieniać nas w „stałych użytkowników”. Są to prawdziwe określenia funkcjonujące w nomenklaturze koncernów spożywczych. W przypadku naturalnej żywności twoje ciało samo wie kiedy przestać jeść, ponieważ potrafi odczytać i właściwie przetworzyć informacje zawarte w takim pokarmie. Błonnik i inne składniki odżywcze dadzą ci uczucie sytości. Dlatego zawsze powinniśmy odpowiedzieć sobie na pytanie: czy to co zamierzamy zjeść jest stworzone przez człowieka, czy przez naturę? Nie trzeba mieć doktoratu z nauk o żywieniu, by rozpoznać z jakim produktem mamy do czynienia i dokonywać świadomych wyborów. Skup się na prawdziwej, nieprzetworzonej, naturalnej żywności, na jej jakości i zapomnij o liczeniu kalorii. Twoje ciało zajmie się całą resztą.

Wybór właściwej żywności

Moim pierwszym wyborem zawsze jest prawdziwa, nieprzetworzona i niepaczkowana żywność, ale obecnie ekologiczna, naturalna żywność coraz częściej jest oferowana w opakowaniach, puszkach czy pudełkach i są to produkty, które mogą być przydatne w zdrowym, domowym gotowaniu. Jeżeli naprawdę chcesz, by dieta pegańska wyniosła twoje zdrowie na nowy poziom, musisz nauczyć się uważnie czytać etykiety.

W przypadku paczkowanej żywności, nawet takiej, którą uważasz za zdrową, zawsze powinieneś zapoznać się z pełną listą jej składników. Wybieraj

produkty zawierające mniej niż 5 składników, z których wszystkie powinny być ci znane oraz bezpieczne do spożycia. Uważaj na gluten w różnej postaci, czyli składniki takie jak pszenica, jęczmień, żyto, orkisz, bulgur, kuskus, sód, oraz wiele innych (na stronie celiac.com znajdziesz listę „Niebezpiecznych produktów bezglutenowych”). To samo dotyczy cukru, który może być nazywany syropem glukozowo-fruktozowym, syropem trzcinowym, glukozą, maltodekstryną, koncentratem soku owocowego i wieloma innymi określeniami (jest ich ponad 60!). Ogólnie wszystko kończące się na -oza oznacza cukier. W standardowej butelce ketchupu mogą znajdować się 33 łyżeczki cukru, co doskonale obrazuje to, jak wielkie znaczenie dla naszego zdrowia ma uważne czytanie etykiet produktowych.

Unikaj również konserwantów, dodatków, sztucznych *oraz* naturalnych aromatów (zarówno jedne jak i drugie mogą być szkodliwe), barwników i wzmacniaczy smaku, takich jak glutaminian sodu (MSG), który też jest ukryty pod wieloma nazwami. Kieruj się podstawową zasadą: nie jedz niczego, co zawiera składnik, którego nie masz w swojej spiżarni. I zawsze podchodź z rezerwą do reklam żywności. Mają one cię skłonić do emocjonalnego zakupu i z reguły wyolbrzymiają zalety produktu. Wybieraj prawdziwą żywność, która nie potrzebuje opakowania lub produkty zawierające proste, rozpoznawalne składniki.

Zewnętrzne znaki jakości i certyfikaty: które są istotne?

Kiedy już omówiliśmy zalety naturalnej diety, przyjrzyjmy się kategoriom zdrowej żywności i zobaczmy, które organizacje certyfikujące są godne zaufania.

EKOLOGICZNE

Z wyjątkiem ryb i owoców morza oznaczenie żywności jako ekologicznej można zastosować w przypadku wszystkich produktów spełniających określone kryteria – chociaż w ramach Krajowego Programu Ekologicznego (NOP) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (USDA) prowadzone są obecnie prace mające na celu wyznaczenie ekologicznych standardów również dla produktów akwakultury². Rośliny, które uzyskały certyfikat ekologiczności USDA są pozyskiwane bez wykorzystania inżynierii genetycznej, promieniowania jonizującego, osadów ściekowych oraz nie są skażone chemicznymi pestycydami, herbicydami i sztucznymi nawozami. W procesie certyfikacji brane są również pod uwagę takie czynniki jak jakość gleby oraz określone fizyczne, biologiczne i mechaniczne praktyki stosowane w uprawach. Płody rolne mogą być oznaczone jako ekologiczne tylko po

spełnieniu tych standardów i pod warunkiem, że przynajmniej na trzy lata przed zbiorami w ziemi, na której były uprawiane, nie znajdowały się zakazane substancje.

Według wielu badań istnieje związek pomiędzy ekologicznymi uprawami warzyw a zmniejszeniem efektów negatywnego oddziaływania pestycydów. Odkryto także, że warzywa ekologiczne zawierają więcej składników odżywczych i fitoskładników niż te uprawiane konwencjonalnie³. Badania przeprowadzone wśród dorosłych, jak i dzieci, łączą ekspozycję na pestycydy z przypadkami wystąpienia chorób nowotworowych, a także z zaburzeniami oddychania, depresją, a nawet chorobą Parkinsona⁴. Grupa Aktywności Środowiskowej stworzyła dwie listy, które mają pomóc nam w wyborze produktów roślinnych, wskazując na te, które powinniśmy kupować z upraw ekologicznych, jeżeli tylko mamy taki wybór. Na liście nazywanej Parszywą Dwunastką umieszczono produkty najbardziej skażone chemikaliami stosowanymi w rolnictwie. Druga lista, Czysta Piętnastka, zawiera rośliny z najmniejszą ilością toksyn (obie listy znajdziesz na stronie ewg.org).

WOLNE OD GMO

Obecnie nie dysponujemy jeszcze wystarczająco dużą wiedzą o tym, jak GMO (genetycznie modyfikowane organizmy) wpływają na nasze zdrowie. Jednak dotychczasowe badania raczej nie wskazują na korzystny wpływ żywności tego typu. Czy warto jest ryzykować własnym zdrowiem, by to sprawdzić?

Wypróbowanym sposobem na uniknięcie GMO w żywności, którą kupujemy, jest wybieranie produktów ekologicznych. Drugą i ostatnią pewną metodą jest wybór produktów oznaczonych znakiem jakości Non-GMO Project. Non-GMO Project to organizacja non-profit prowadząca działania edukacyjne w zakresie informowania o alternatywach dla GMO i broniąca naszych praw dostępu do informacji o tym, co znajduje się, nawet na poziomie genetycznym, w żywności, którą kupujemy. Wybierając produkty z logiem Non-GMO Project masz pewność, że jest to żywność wyprodukowana bez ingerencji genetycznej, niezależnie od tego czy jest ekologiczna, czy też nie. Wiele dużych firm korzysta z programu certyfikacyjnego Non-GMO Project i właśnie produkty z tym znakiem jakości będą najlepszym wyborem, jeśli nie masz dostępu do żywności ekologicznej.

OD ZWIERZĄT KARMIONYCH TRAWĄ, LUB Z CHOWU PASTWISKOWEGO

Oznaczenie „od zwierząt karmionych trawą” stosowane jest w przypadku mięsa wołowego, bizoniego, koziego, baraniny i jagnięciny oraz produktów mlecznych. Z „chowu pastwiskowego” zarezerwowane jest dla wieprzowiny, drobiu

i jaj. Produkt oznaczony w ten sposób został pozyskany ze zwierząt karmionych naturalną dietą i mających dostęp do pastwisk i wolnych wybiegów. Jest to najlepsze źródło białka odzwierzęcego. Kiedy zwierzęta hodowlane są karmione cukierkami (to się niestety zdarza), czy wyłącznie kukurydzą (zamiast trawą), w ich organizmach powstają stany zapalne, zaczynają chorować i stają się ogólnie nieszczęśliwe. To dlatego produkty od zwierząt karmionych trawą i z chowu pastwiskowego są lokowane pod względem jakościowym o poziom wyżej niż produkty ekologiczne. Krowa karmiona ekologiczną kukurydzą nie pożywia się naturalną dietą, chociaż jej mięso będzie o wiele bezpieczniejszym wyborem niż te nafaszerowane antybiotykami, od zwierząt karmionych paszami GMO.

DZIKIE RYBY I OWOCE MORZA POZYSKIWANE METODAMI ZRÓWNOWAŻONYMI

Mięso dzikich ryb ma o wiele większą wartość odżywczą niż ryb hodowlanych. Ryby hodowlane zawierają śladowe ilości korzystnych kwasów tłuszczowych omega-3, których z kolei jest mnóstwo w dzikich gatunkach ryb, takich jak łosoś czy sardynki. Dodatkowo, w wielu hodowlach ryby są karmione kukurydzą i soją (czyli produktami zupełnie nienaturalnymi w ich diecie), co sprawia że w mięsie powstają wyższe stężenia prozapalnych kwasów tłuszczowych omega-6. Ryby hodowlane są również bardziej skażone substancjami takimi jak dioksyny czy polichlorowane bifenyle (PCB). Biorąc to wszystko pod uwagę, widać wyraźnie, że dzikie odmiany ryb są najlepsze. Jeśli jednak nie masz do nich dostępu, wybieraj ryby z hodowli, w których nie podaje się antybiotyków i hormonów.

Równie ważne jest wspieranie zrównoważonych metod pozyskiwania ryb i owoców morza, czyli takich metod połowu, które chronią naturalne zasoby i nie szkodzą pozostałym organizmom wodnym. Komisja Ochrony Zasobów Naturalnych, Clean Fish, Marine Stewardship Council czy Grupa Aktywności Środowiskowej (EWG) to godne zaufania organizacje, na stronach których można znaleźć odpowiedzialnych dostawców ryb i owoców morza, zarówno tych hodowlanych jak i dzikich. Staraj się wybierać gatunki mało skażone rtęcią. Najlepsze będą dzikie łososie, makrele, sardele, sardynki i śledzie.

CERTYFIKATY SPRAWIEDLIWEGO HANDLU (FAIR TRADE) I RAINFOREST ALLIANCE

Koszt żywności to coś więcej niż jej sklepowa cena. Najbardziej popularne rodzaje żywności, takie jak kawa, herbata, cukier i czekolada są często pozyskiwane kosztem wyzysku farmerów i pracowników rolnych, których warunki życiowe są bardzo trudne, sytuacja finansowa niestabilna, a społeczności w których żyją cechuje między innymi brak dostępu do edukacji. Federacja i Światowa

Organizacja Fair Trade to grupy bardzo zaangażowane w promowanie praktyk i zasad Sprawiedliwego Handlu w łańcuchach dostaw. Ich logo znajdują się na wielu różnych produktach spożywczych. Kupując towary oznaczone znakiem Rainforest Alliance, również wspierasz zrównoważone metody produkcji rolnej. Żywność opatrzona tym znakiem została wytworzona w duchu zachowania bioróżnorodności, zgodnie z systemami efektywnego planowania i zarządzania gospodarstwami rolniczymi, które zapewniają godną i sprawiedliwą płacę osobom związanym z procesami produkcyjnymi na każdym ich etapie.

Kierując się powyższymi informacjami i dokładnie czytając etykiety produktów kupując żywność, będziesz mógł odtąd dokonywać rozsądnych wyborów. Praktyka tzw. „health washing”, czyli nieuprawnionego wskazywania na prozdrowotne właściwości produktu, wciąż jest powszechnie stosowana w światowym marketingu spożywczym. Mam jednak nadzieję, że wykorzystasz wiedzę zawartą w tej publikacji, by stać się świadomym konsumentem i będziesz potrafił przejrzeć kłamstwa producentów żywności. Przejdźmy teraz do szczegółów związanych ze stworzeniem właściwego środowiska do przygotowywania domowych posiłków.

Uzupełnienie spiżarni

Aby zdrowe odżywianie stało się naturalną częścią twojego życia, musisz podjąć pewne przygotowania. Poniżej znajdziesz listę naturalnych produktów, które powinieneś mieć w swojej spiżarni, aby móc gotować z pełnym przekonaniem.

Podstawowe produkty:

- Ryby: z puszki, takie jak dziki łosoś, makrela, sardynki i sardele
- Orzechy: migdały, brazylijskie, włoskie, pekan, makadamia, nerkowce, pinio-we, laskowe (wszystkie surowe, niesolone)
- Nasiona: dyni, siemienia lnianego, konopi, chia
- Masła orzechowe: z migdałów, orzechów nerkowca, włoskich i pekan (bez dodatku tłuszczu, cukru czy soli)
- Tłuszcze: oliwa extra virgin, ekologiczny nierafinowany olej kokosowy (virgin lub extra virgin), ekologiczny nierafinowany olej z awokado (virgin lub extra virgin)
- Ocet: balsamiczny, jabłkowy, winny (czerwony lub biały), ryżowy (wszystkie bez dodatku cukru)
- Słodziki: niesiarkowana melasa, surowy miód, syrop klonowy (stosuj w małych ilościach)

- Pełne ziarna: komosa ryżowa, proso (kasza jaglana), miłka abisyńska (teff), amarantus, czarny ryż, dziki ryż
- Nasiona roślin strączkowych: mniejsze odmiany, takie jak soczewica, fasola adzuki i haricot
- Herbata: ekologiczna herbata zielona i z hibiskusa, oznaczona znakiem Fair Trade
- Czekolada: ekologiczna ciemna czekolada oznaczona znakiem Fair Trade, o zawartości przynajmniej 70 procent kakao (im więcej kakao i mniej cukru tym lepiej; spożywaj z umiarem)
- Suszone mięso zwierząt karmionych trawą, z chowu pastwiskowego lub dzikich ryb (pod warunkiem, że nie zawierają cukru, konserwantów, czy innych dziwnych i niepotrzebnych substancji, takich jak gluten czy glutaminian sodu)

Produkty o krótkim terminie przydatności do spożycia:

- Warzywa: ekologiczne, sezonowe i nieskrobiowe; a także ekologiczne, sezonowe warzywa, takie jak bataty czy dynie
- Owoce: ekologiczne, sezonowe i niskoglikemiczne (szczególnie różne odmiany jagód, najlepiej dzikich; mogą być również mrożone)
- Mięso: wołowina i jagnięcina od zwierząt karmionych trawą; wieprzowina i drób z chowu pastwiskowego
- Jaja: od kur z chowu pastwiskowego
- Ryby: dziki łosoś i inne ryby „na MAKSA” (makrele, sardele, sardynki, łososie i śledzie)
- Tłuszcze: masło lub ghee z mleka krów karmionych trawą
- Tofu: ekologiczne, najlepiej wyprodukowane z soi kiełkującej
- Tempeh: ekologiczny, bezglutenowy
- Nabiał: jogurty i kefir kozie lub owcze
- Hummus: ekologiczny (upewnij się, że został wyprodukowany z zastosowaniem oliwy i bez sztucznych dodatków)
- Kimchi i kiszona kapusta: fermentowane naturalnie

Dodatki:

- Ketchup: ekologiczny, bez dodatku cukru
- Musztarda: bez dodatku tłuszczu i sztucznych substancji
- Majonez: na bazie oleju z awokado lub oliwy
- Aminokwasy kokosowe lub bezglutenowy sos tamari: bez siarczynów, barwników oraz substancji słodzących

Smażone przegrzebki z sosem z awokado i yuzu

Porcje: 4

Czas przygotowania:

10 minut

Czas smażenia: 5 minut

Sos z awokado i yuzu

- 2 średniej wielkości awokado
- ¼ szklanki części tłuszczowej śmietanki kokosowej z puszki (niewstrząśniętej, tak aby tłuszcz i woda pozostały oddzielone)
- ¼ szklanki oraz 1 łyżka stołowa sosu yuzu
- 3 łyżki stołowe oliwy extra virgin
- 1½ łyżeczki oleju sezamowego z prażonych ziaren
- ¼ papryczki jalapeño, oczyszczonej z nasion (opcjonalnie)
- 1 średni ząbek czosnku, obrany
- 2 łyżeczki soli morskiej
- 1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Przegrzebki

- 12 dużych przegrzebków
- szczypta soli morskiej
- szczypta świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżka stołowa oleju z awokado

To wyborne danie jest niezwykle łatwe w przygotowaniu. Yuzu, owoc cytrusowy o świeżym, kwaśnowatym smaku jest często stosowany w kuchni japońskiej, koreańskiej i chińskiej. Świeżych owoców yuzu i wyciśniętych z nich soków szukaj w sklepach ze zdrową żywnością. W połączeniu z tłustym awokado i śmietanką kokosową tworzy pyszny sos do idealnie usmażonych przegrzebków. Danie to lubię podawać z miazdżonymi perskimi ogórkami (str. 174).

1. Przygotowanie sosu: wszystkie składniki umieść w kielichu blendera i blenduj do uzyskania jednolitej, kremowej konsystencji.
2. Przygotowanie przegrzebków: przegrzebki osusz i oprósł solą oraz pieprzem. Olej z awokado rozgrzej na dużej patelni sauté postawionej na dużym ogniu. Przegrzebki wykładaj na gorącą patelnię i smaż 2 minuty, następnie przewróć na drugą stronę i smaż jeszcze przez 2-3 minuty, do uzyskania złocisto brązowego koloru. Przełóż na ręcznik papierowy do odsączenia tłuszczu.
3. Na talerzu do serwowania rozprowadź sos i ułóż na nim przegrzebki. Udekoruj plasterkami rzodkiewki i posiekaną dymką.

Przybranie

- 10 rzodkiewek, w różnych kolorach, pokrojonych w cienkie plastry
- 1 pęczek dymki, posiekanej



Łosoś w kolendrze z kokosowo-pomidorową salsą

Porcje: 4

Czas przygotowania:

20 minut

Czas gotowania: 20 minut

Salsa kokosowo-pomidorowa

- 1 duży pomidor, pokrojony na duże kawałki
- ¼ szklanki czerwonej cebuli pokrojonej w kostkę
- ¼ szklanki luźno wrzuconych świeżych liści bazylii, drobno posiekanych
- 2 łyżki stołowe uprażonych, niesłodzonych wiórków kokosowych
- 2 łyżki stołowe oliwy extra virgin
- sok z 1 limonki
- ¼ łyżeczki pieprzu cayenne

Łosoś i kalafior

- 4 filety (110 gramów) z dzikiego łosia
- 2 łyżki stołowe oraz 2 łyżeczki ghee lub oleju z awokado
- 2 łyżki stołowe mielonych nasion kolendry
- 2 łyżeczki soli morskiej
- 1 mały kalafior, oczyszczony z liści
- 1 czerwona lub pomarańczowa papryka, odszypułkowana, oczyszczona z nasion i pokrojona w paski

Mielone ziarna kolendry o ciepłym, cytrusowym smaku należą do moich ulubionych przypraw. Od wieków były stosowane w medycynie ze względu na ich działanie wspierające przepływ krwi i kojące układ trawienny. Sok z limonki, liście bazylii, mielona kolendra oraz prażony kokos nadają kalafiorowemu ryżowi i delikatnemu łososiowi nutę świeżości i egzotyki.

1. Piekarnik rozgrzej do 180°C.
2. Przygotowanie salsy: wszystkie składniki dobrze wymieszaj w średniej misce; odstaw na bok. Salsę możesz przygotować dzień wcześniej.
3. Przygotowane łososia: filety ułóż w naczyniu żaroodpornym, skórą do dołu i wysmaruj 2 łyżkami ghee, posyp zmielonymi ziarnami kolendry oraz 1 łyżeczką soli. Piecz przez 10-12 minut, do momentu kiedy mięso łososia będzie się łatwo oddzielać i stanie się nieprzezrocyste.
4. Przygotowanie kalafiora: za pomocą małego noża powykrawaj same różyczki z kalafiora, a następnie pokrój je na mniejsze kawałki i wrzuć do miski robota kuchennego. Blenduj impulsowo, w 3-sekundowych interwałach, do momentu uzyskania 8 mm kawałków.
5. Dużą patelnię postaw na średnim ogniu i rozpuść do lekkiego wrzenia pozostałe 2 łyżki stołowe ghee. Wrzuć kalafiorowy ryż, paprykę oraz szparagi i dobrze wymieszaj. Smaż, mieszając od czasu do czasu, do miękkości szparagów. Dopraw pozostałą porcją 1 łyżeczką soli.
6. Kalafiorowy ryż rozdziel na 4 talerze, na wierzchu umieść filety łososia. Na każdy kawałek ryby nałóż nieco salsy i podawaj.

- 10 łodyg szparagów, pozbawionych zdrewniałych końcówek; każda pokrojona na 3 części



Zapiekanka pasterska z batatami

przepis dr. Drew Ramseya

Porcje: 6

Czas przygotowania:

25 minut

Czas pieczenia: 40 minut

- 1,4 kg batatów (około 3 dużych bulw), obranych i pokrojonych w ćwiartki
- 1 łyżka stołowa oliwy extra virgin
- 1 duża cebula, pokrojona w kostkę (około 1½ szklanki)
- 140 gramów pieczarek (takich jak cremini, dwuzarodnikowe, shitake), pokrojonych w kostkę
- 450 gramów mielonej wołowiny od krów karmionych trawą
- ½ szklanki ugotowanej soczewicy
- 1 łyżka stołowa bezglutenowego sosu Worcestershire
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu, lub inna dowolna przyprawa
- ⅔ szklanki pełnotłustego, niesłodzonego mleka kokosowego
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Przepis na to pyszne danie otrzymałem od mojego przyjaciela, dr. Drew Ramseya, psychologa żywieniowego i autora książek. Jego gęsta odżywczo wersja zapiekanki pasterskiej składa się z wytrawnego, bogatego w białko spodu z soczewicy, pieczarek i mielonej wołowiny, przykrytego warstwą zapieczonego na złoty kolor purée z batatów. Tą kolorową i syczącą potrawą możesz nakarmić dużą grupę osób.

1. Piekarnik rozgrzej do 200°C.
2. Do średniego garnka wrzuc ziemniaki i zalej wodą tak, aby były zanurzone co najmniej 2,5 cm pod powierzchnią. Doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i gotuj do miękkości, 12-15 minut.
3. Kiedy ziemniaki dochodzą, rozgrzej oliwę na dużej patelni postawionej na średnim ogniu. Gdy oliwa zacznie lekko wrzeć, dodaj cebulę oraz pieczarki i podsmażaj do miękkości, 5-6 minut. Warzywa przesun na jedną stronę patelni, a w zwolnione miejsce wrzuc wołowinę. Podsmażaj do zbrązowienia, 2-3 minuty, bez mieszania. Po tym czasie zacznij rozdzierać mięso szpatułką na mniejsze kawałki, smażąc jeszcze przez 2 minuty. Dodaj soczewicę, sos Worcestershire oraz sól i wymieszaj całą zawartość patelni. Masę mięsno-warzywną przełóż do naczynia żaroodpornego o wymiarach około 18 × 28 cm.

4. Kiedy bataty będą już miękkie, odcedź je i włóż do miski robota kuchennego. Dodaj mleko kokosowe oraz czosnek w proszku i zblenduj na gładką masę. Posyp proszkiem do pieczenia i ponownie zblenduj. Za pomocą szpatułki równomiernie rozprowadź purée na warstwie mięsa i warzyw.
5. Wstaw do rozgrzanego piekarnika na 35-40 minut, do momentu aż wierzch zapiecze się na złocisty kolor.

Skrobio-oporne kitchari



Porcje: 4

Czas przygotowania:

20 minut, plus 1 godzina
chłodzenia

Czas gotowania: 1 godzina

**Cebula marynowana
w buraczkach**

- 1 średnia czerwona cebula, pokrojona w plastry o grubości około 3 mm
- 1 łyżka stołowa drobno posiekanego czerwonego buraka
- ½ szklanki octu jabłkowego
- ½ łyżeczki soli morskiej
- 5 ziarenek czarnego pieprzu

Ryż skrobio-oporny

- ½ szklanki ryżu basmati, dobrze optukanego
- 2 szklanki filtrowanej wody
- 1 łyżka stołowa oleju kokosowego

Mieszanka przypraw

- 1½ łyżeczki całych ziaren kminu rzymskiego
- 1½ łyżeczki całych ziaren kopru włoskiego
- ½ łyżeczki całych nasion kozieradki
- ¼ łyżeczki całych nasion gorczycy sarepskiej
- 2 łyżeczki mielonego imbiru
- 1½ łyżeczki mielonych nasion kolendry

Kitchari, indyjska potrawa z ryżem basmati i fasolą mung dal (połówki fasoli mung), w tradycji ajurwedzkiej uznawana jest za posiadającą właściwości oczyszczające i odtruwające. W tej wersji, biały ryż jest gotowany z dodatkiem oleju kokosowego, a następnie wystudzony, co powoduje powstanie w nim opornych skrobi – takich, które nie są trawione w organizmie, dzięki czemu nie podbijają poziomu cukru we krwi, tak jak ma to miejsce w przypadku zwykłego ryżu. Dodatkowo skrobia te stanowią pożywkę dla dobrych bakterii jelitowych. Dzięki pysznemu połączeniu aromatycznej mieszanki przeciwzapalnych przypraw, fasoli mung dal oraz warzyw, ta potrawa nadaje zupełnie nowe znaczenie określeniu „comfort food”.

1. Marynowanie cebuli: cebulę, buraczki, sól i ziarenka pieprzu włóż do słoika i zalej octem. Słoik zakręć i odstaw na 20 minut. Można to zrobić dzień wcześniej. Marynowaną cebulę przechowuj w lodówce do 2 tygodni.
2. Przygotowanie ryżu: ryż wrzuć do średniego garnka, dodaj wodę i doprowadź do wrzenia. Dodaj olej kokosowy i zamieszaj. Przykryj, zmniejsz ogień na mały i gotuj na wolnym ogniu przez 20 minut. Następnie przełóż ryż na talerz do serwowania i natychmiast włóż do lodówki, na co najmniej 1 godzinę.
3. Kiedy ryż się chłodzi, przygotuj mieszankę przypraw: 20 cm patelnię o grubym dnie rozgrzej na średnio-dużym ogniu. Wrzuć ziarna kminu rzymskiego, kopru włoskiego, nasiona kozieradki oraz gorczycy i podgrzewaj, często potrząsając patelnią, do momentu kiedy nasiona się uprażą i zaczną „strzelać”. Przełóż zawartość patelni do małej miski, dodaj mielony imbir, nasiona kolendry, czosnek, kurkumę i cebulę. Można to zrobić dzień wcześniej

- 1½ łyżeczki mielonego czosnku
- 1½ łyżeczki mielonej kurkumy
- 1 łyżeczka cebuli w proszku

Fasola mung i warzywa

- 3 szklanki bulionu warzywnego
- ½ szklanki połówek fasoli mung (mung dal)
- 1 pasek (około 2,5 cm) kombu
- 2 łyżki stołowe oleju kokosowego
- 1 mała marchewka, drobno pokrojona
- 1 łodyga selera naciowego, drobno pokrojona
- 2 szklanki pieczarek cremini, pokrojone w cienkie plastry

Dodatki

- 4 duże jaja od kur z chowu pastwiskowego (opcjonalnie)
- 2 łyżeczki oleju kokosowego (opcjonalnie)
- 1 awokado, wyciśnięte, obrane i pokrojone w cienkie plastry
- ½ szklanki luźno wrzuconej świeżej kolendry, posiekanej

i przechowywać mieszankę w szczelnym pojemniku.

4. Przygotowanie fasoli mung: do średniego garnka wrzuć mieszankę przypraw, dodaj bulion, fasolę mung oraz kombu. Przykryj i gotuj na wolnym ogniu, mieszając od czasu do czasu, do zgęstnienia, około 30 minut.
5. Kiedy fasola się gotuje, przygotuj warzywa: duży garnek rozgrzej na średnim ogniu, wlej olej kokosowy. Kiedy zaczniesz lekko wrzeć, dodaj marchewkę, selera naciowego i pieczarki. Dobrze wymieszaj i podsmażaj przez 5 minut. Następnie dodaj zawartość garnka z fasolą, przykryj i gotuj przez 20 minut. Dodaj wystudzony ryż i wymieszaj.
6. Jeżeli używasz jajek, rozgrzej olej kokosowy na dużej patelni postawionej na średnim ogniu. Wbij jaja i smaż do momentu kiedy białka się zetną, około 3 minut.
7. Kitchari nałóż do 4 misek, na wierzch każdej porcji połóż jajko (jeśli chcesz), odsączoną marynowaną cebulę, awokado i kolendrę.



Turecka chałwa



Porcje: 16-18 kawałków

Czas przygotowania:

5 minut, plus 1 godzina
chłodzenia

Czas gotowania: 3 minuty

- ¼ szklanki surowych orzeszków piniowych
- ½ szklanki mąki migdałowej
- ½ szklanki tahini
- ½ szklanki ziaren sezamu
- ¼ szklanki niesłodzonych wiórków kokosowych
- ¼ szklanki syropu daktylowego lub 3 łyżki stołowe surowego miodu
- ½ łyżeczki ekstraktu z wanilii
- ¼ szklanki surowych pistacji

Chałwa jest pysznym smakołykiem z Bliskiego Wschodu, przyrządzonym z pasty sezamowej i ziaren sezamu. W swojej wersji dodałem mąkę migdałową bogatą w błonnik oraz pistacje o dużej zawartości antyoksydantów. Jako zdrowszy słodzik zastosowałem syrop daktylowy – równie dobrze sprawdzi się surowy miód. Smak tego specjału z pewnością zostanie z tobą na długo!

1. Rozgrzej małą patelnię sauté na średnim ogniu. Wrzuć orzeszki piniowe i podgrzewaj, często mieszając, do pełnego uprażenia i uwolnienia aromatu, przez około 3 minuty. Zdejmij patelnię z ognia i odstaw na bok.
2. W średniej misce wymieszaj mąkę migdałową, tahini, ziarna sezamu, wiórki kokosowe, syrop daktylowy oraz ekstrakt waniliowy. Mieszaj drewnianą łyżką lub szpatułką, do dobrego połączenia składników.
3. Do kielicha blendera wrzuć uprażone orzeszki piniowe oraz pistacje i zblenduj do konsystencji kruszonki. Rozdrobnione orzechy dodaj do masy sezamowej i dobrze wymieszaj. Całość przełóż do natłuszczonej keksówki o wymiarach 22 × 12 cm, wygładzając równomiernie wierzch i uderzając formą kilka razy o blat, aby pozbyć się pęcherzyków powietrza. Włóż do lodówki na co najmniej 1 godzinę. Podawaj pokrojoną w plastry.





Dr Mark Hyman – lekarz rodzinny, autor bestsellerów „New York Timesa” oraz światowej sławy lider, mówca i edukator zdrowego odżywiania. Jest dyrektorem Cleveland Clinic Center for Functional Medicine oraz założycielem i dyrektorem medycznym The UltraWellness Center, a także prezesem zarządu Institute for Functional Medicine. Współpracuje z autorami wielu programów telewizyjnych, w tym CBS This Morning, Today Show, CNN oraz The View, Katie and The Dr. Oz Show.

W tej wyjątkowej książce kucharskiej doktor Hyman szczegółowo wyjaśnia, co i dlaczego powinniśmy jeść oraz jak zdrowo i smacznie gotować. Prezentuje ponad **100** prostych przepisów na dania bezmleczne, bezglutenowe, o niskim indeksie glikemicznym, które wzmocnią twoją odporność i powstrzymają rozwój chorób autoimmunologicznych.



Niezależnie od tego, czy stosujesz dietę wegańską, paleo, pęgańską czy inną, znajdziesz tu dziesiątki przepysznych, zdrowych potraw, niezwykle szybkich do wykonania. Dzięki tej książce odkryjesz swoją mapę prowadzącą do satysfakcjonującej diety opartej na „prawdziwym” pożywieniu bogatym w składniki odżywcze. Zagwarantuj sobie i swojej rodzinie optymalne zdrowie, wysoką odporność, długowieczność i pozbycie się przewlekłych chorób.

Zdrowe gotowanie jest proste

Patroni:



Cena: 79,70 zł

ISBN: 978-83-8168-908-3



9 788381 689083