

Madeline Given

DIETA PRZECIWZAPALNA Z WOLNOWARU

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



90 prostych przepisów na pyszne i odżywcze posiłki, które regenerują organizm i wspierają naturalne procesy leczenia



DIETA
PRZECIWZAPALNA
Z WOLNOWARU



Madeline Given

DIETA PRZECIWZAPALNA Z WOLNOWARU

90 prostych przepisów na pyszne
i odżywcze posiłki, które regenerują
organizm i wspierają naturalne
procesy leczenia

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz
ZDJĘCIA POTRAW: Darren Muir 2018
STYLIZACJA POTRAW: Yolanda Muir
ZDJĘCIE AUTORKI © Gantes.co 2018

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-098-9

Tytuł oryginału: *The Anti-Inflammatory Diet Slow Cooker Cookbook*

Copyright © 2018 Callisto Publishing LLC
First Published in English by Callisto Publishing LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono 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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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 – vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Dla szczęśliwych, zdrowych, przystojnych
i *głodnych* mężczyzn w moim życiu.
Wiecie, o kim mówię.



SPIS TREŚCI

Wstęp 11

1 | Slow cooking i dieta przeciwzapalna 15

2 | Śniadania 39

Domowe frytki z batatów · 40	Śniadaniowa zapiekanka z komosą ryżową, marchewką i koprem · 54
Idealne jajka na twardo · 42	Prosta kasza owsiana · 56
Kielbaski drobiowe z jabłkiem · 44	Bezzbożowa zapiekanka śniadaniowa na słono · 58
Frittata z żółtymi burakami i szpinakiem · 46	Owsianka białkowa à la niemieckie ciasto czekoladowe · 60
Granola wiśniowo-dyniowa · 48	
Poranne proso · 50	
Owsianka karmelowo-jabłkowa · 52	

3 | Fasole i zboża 63

Podstawowe fasolki · 64	Śródziemnomorska komosa ryżowa z peperoncino · 74
Pieczona fasola biała po wegańsku · 66	Ryż brązowy na mleku kokosowym · 76
„Smażona” fasola z chili · 68	Ryż z ziołami i pieczarkami · 78
Ciecierzycy po indyjsku · 70	Ryż po hiszpańsku · 80
Podstawowa komosa ryżowa · 72	„Smażona” komosa ryżowa z warzywami · 82

Klasyczny bulion warzywny · 86
Proste spaghetti z dyni makaronowej · 88
Bataty faszerowane · 90
Papryka faszerowana · 92
Risotto z „ryżu” z kalafiora · 94
Risotto z borowikami
i młodym groszkiem · 96
Zupa grochowa z marchewką · 98
Zupa z batatów i pora · 100
Zupa minestrone · 102
Zupa grzybowa z dzikim ryżem · 104
Francuska zupa cebulowa z białą fasolą · 106

Krem z batatów i migdałów · 108
Tajska zupa curry z warzywami · 110
Złota zupa z soczewicy · 112
Zupa toskańska · 114
Zupa brokułowa z kurkumą · 116
Kalafior po indyjsku · 118
Brukselka z syropem klonowym
i musztardą Dijon · 120
Buraczki w occie balsamicznym · 122
Chili z jarmużem i białą fasolą · 124
Bolognese z soczewicą · 126
Soczewica garam masala · 128

Bulion drobiowy · 132
Kurczak prawie jak z rożna · 134
Kurczak w sosie barbecue · 136
Kurczak z salsa verde · 138
Udka z kurczaka z cytryną i czosnkiem · 140
Fajitas z kurczaka · 142
Chili z fasolą, kurczakiem
i octem jabłkowym · 144
Kurczak Buffalo we wrapach z sałaty · 146

Podudzia z kurczaka z kolendrą i limonką · 148
Kurczak z kokosem, curry i nerkowcami · 150
Chili z indykiem i batatem · 152
Tagine z indyka po marokańsku · 154
Sloppy Joe z indykiem · 156
Pulpeciki z indyka z dynią makaronową · 158
Indyk z fasolką szparagową
w sosie chimichurri · 160
Skrzydółka z indyka w occie balsamicznym · 162

6 | Mięso

165

Bulion wołowy · 166	Klasyczna duszona wołowina · 180
Wołowina z papryką w trzech kolorach · 168	Tacos z szarpaną wieprzowiną · 182
Wołowina po koreańsku we wrapach z sałaty · 170	Schab wieprzowy z chili i limonką · 184
Wołowina z pożywnym sosem bolognese · 172	Zupa z kielbasą i białą fasolą · 186
Klopsiki w ziołach · 174	Klopsiki jagnięce w sosie koperkowym · 188
Ragù wieprzowe · 176	Udziec jagnięcy · 190
Tradycyjna pieczeń rzymska · 178	Kotlety jagnięce z rozmarynem · 192

7 | Desery

195

Placek borówkowo-brzoskwiniowy · 196	Missouryjskie ciasteczka owsiane · 204
Pieczone jabłka z chai · 198	Jogurt kokosowo-waniliowy · 206
Kakaowe brownie · 200	Ciemna czekolada do picia z solą morską · 208
Orzechy pekan z cynamonem · 202	Mleko migdałowe z cynamonem i kurkumą · 210

8 | Sosy i podstawy

213

Sos Marinara · 214	Sos z awokado i koprem · 224
Ciepki sos barbecue z octem jabłkowym · 216	Kremowy dressing z kurkumą · 226
Sos chimichurri · 218	Dżem truskawkowy z chia · 228
Karmelizowana cebula · 220	Tradycyjny mus jabłkowy · 230
Wegański dip Buffalo · 222	Masło waniliowo-gruszkowe · 232

Tabele konwersji jednostek	235
Parszywa Dwunastka i Czysta Piętnastka™	238
Indeks przepisów	240
○ Atorce	243



Wstęp

Sięgnąłeś po tę książkę, a zatem myślisz o stanie zapalnym. Zastanawiasz się, jak z nim walczyć, jak mu zapobiec, jak pielęgnować zdrowie każdego dnia. Wybrałeś właściwą pozycję! Nauczę cię zwalczać go za pomocą dań, które wymagają minimum przygotowań i jedynie prostych składników. Są też naprawdę pyszne, więc nieprędko się nimi znudzisz. Upichcisz je w wolnowarze, który wykona większość pracy za ciebie. Nawet sam proces długiego gotowania w niskiej temperaturze może korzystnie wpływać na zdrowie. Żywność traci w jego wyniku niewiele składników odżywczych, a tłuszcze zachowują większą stabilność i rzadziej ulegają rozpadowi. To znaczy, że pokarm dostarczy ci więcej energii, a jednocześnie unikniesz szkód związanych ze stanem zapalnym, które tak często towarzyszą spożywaniu zjełczałych olejów i smażonej żywności.

Kiedyś myślałam, że wolnowar to urządzenie dla babć, z którego wyłaniają się niezdrowe gulasze i tłuste wypieki. Dziś wiem lepiej! Raz za razem przekonywałam się, że to wprost cudowny gadżet, za pomocą którego przygotujesz posiłki powoli i zdrowo, o ile umieścisz w nim składniki, które wspierają organizm, a nie go krzywdzą. Dzięki wolnowarowi mogę lepiej gospodarować czasem i energią, mam także gwarancję, że moja rodzina dobrze się odżywia.

Jestem świeżo upieczoną mamą i specjalistką od żywienia, co oznacza, że mój codzienny harmonogram wypełnia się szybko... szybciej niż uważałam za możliwe, dlatego kwestie takie, jak

dbanie o siebie, schodzą niekiedy na dalszy plan. Przez dbanie o siebie rozumiem prawidłowe odżywianie i przygotowywanie zdrowych posiłków. Jestem przekonana, że też jesteś bardzo zajęty. Powiedzmy sobie szczerze: ostatnią rzeczą, której potrzebujemy na koniec chaotycznego dnia, jest dodatkowy stres związany z zastanawianiem się, co przygotować na kolację. Proste pytanie zmienia się w okropny dylemat. I właśnie w tej kwestii mogę ci pomóc. Dzięki odrobinie pokory i szczycie z trudem zdobytej wiedzy udało mi się znaleźć w wirze codziennych zadań przestrzeń na przyrządzanie świeżych, zdrowych posiłków. Nie dałabym rady tego zrobić bez wolnowaru.

Moje myśli same wędrują do klientów, z którymi pracowałam przez lata, tworząc plany posiłków pełne przepisów na pyszne, zdrowe dania pomagające złagodzić stan zapalny.

Byli wśród nich zabiegani rodzice, którzy troszczyli się przede wszystkim o swoje małe dzieci. Ponieważ żyłam wtedy w pojedynkę, nie potrafiłam jeszcze w pełni zrozumieć, że zalecałam im za dużo przygotowań, rozpisywałam przydługie listy zakupów i sugerowałam czasochłonne wyprawy do sklepu – nie wspominając o samym procesie gotowania. Podziwiam ich za to, że sobie z tym wszystkim poradzili, że pozostali zdrowi i wolni od stanu zapalnego. Jednocześnie wiem, że istnieje prostszy sposób. Zainspirowali mnie do przyjęcia nowego podejścia do codziennego gotowania.

Tworząc przepisy, które znajdziesz na kartach tej książki, chciałam udowodnić, że rozpoczęcie nowej diety i osiągnięcie pożądaných rezultatów nie musi wiązać się z licznymi restrykcjami. Wyposażony w odrobinę wstępnej wiedzy i odpowiedni podręcznik (na przykład tę książkę!), będziesz mógł skoncentrować się na radości płynącej z używania bogatych i pełnych smaku składników, które znokautują stan zapalny – i które *możesz* zjadać bez obaw o zdrowie. Możliwe, że wcale nie zauważysz braku

glutenu, nabiała, soi, cukru i wielu innych prozapalnych składników w swoim jadłospisie, a do tego poczujesz się dużo lepiej.

Już niedługo podsyć apetytu na kolację stanie się częścią twojej porannej rutyny. Zaczynij dzień od wrzucenia do wolnowaru kilku zdrowych produktów i naciśnięcia jednego przycisku, a po powrocie z pracy, w domu powita cię nie stres związany z koniecznością mozolnego przyrządzania posiłku (albo gorzej: ochota na zamówienie jakichś prozapalnych dań na wynos), lecz zachęcające aromaty. To samo dotyczy śniadania. Będziesz mógł spać spokojnie, wiedząc, że rano wyjmiesz z wolnowaru sycący posiłek, który zapewni ci energię na cały dzień.

Dzięki jednemu wszechstronnemu urządzeniu kuchennemu złagodzisz stan zapalny i zaczniesz cieszyć się zdrowym, szczęśliwym życiem.

1

**Slow cooking
i dieta
przeciwzapalna**

Jeśli chcesz stosować dietę przeciwzapalną – czy to na krótką metę, aby złagodzić objawy, czy też na dłużej, by pozostać przy zdrowym planie żywieniowym – wolnowar pozwala zaoszczędzić czas potrzebny na szykowanie posiłków i czyni gotowanie z użyciem prawdziwych składników przystępnym dla każdego. Szybko zrozumiesz, jak łatwo jest skutecznie przeciwdziałać kulturze fast foodów, propagując w swoim domu styl slow food. Wystarczy do tego jedno naczynie. Wiele przepisów na dania z wolnowaru kolokwialnie nazywa się nawet „odrzutami”, ponieważ pozwalają dosłownie wrzucić wszystkie składniki do jednego garnka i zostawić je na 8 godzin, by otrzymać ciepły, gotowy do spożycia posiłek.

Podstawowe zasady diety przeciwzapalnej

Aby zrozumieć, na czym polega stan zapalny, wyobraź sobie ogień. Zapalenie ostre jest korzystne, ponieważ oczyszcza ciało z choroby i inicjuje proces leczenia, niczym kontrolowany pożar, który wypala stare, zmirniałe zarośla.

Po drugiej stronie spektrum mamy zapalenie *przewlekłe*, które można porównać do ognia, który tli się powoli, błado, ale bez ustanku. Jeśli nie zostanie opanowane, coraz więcej komórek układu odpornościowego włączy się do nieustającej walki w punkcie zapalnym, prowadząc do rozwoju poważnej choroby.

Wyobraź sobie zapalenie ostre jako szybkie, wysokopoziomowe i lecznicze, natomiast przewlekłe – jako długotrwałe, niskopoziomowe i uporczywe.

PEŁNE ZIARNA

Skorzystaj z okazji i postaw na przysmaki z pełnych ziaren, przygotowywane w tradycyjny sposób. Pełne ziarna to ziarna

niełuskane, nierafinowane, takie, które nie zostały pozbawione składników odżywczych. Zachowują swoją pierwotną zawartość błonnika, dzięki czemu wspierają zdrowie przewodu pokarmowego. Trawią się dłużej niż ziarna rafinowane, a zatem zwiększają insulinowrażliwość i pomagają utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi. Co więcej, nasycają organizm na dłuższy czas i pozwalają zapanować nad apetytem. Pełne ziarna, takie jak komosa ryżowa, ryż brązowy i prastare zboża doskonale nadają się do wolnowaru, który zaspokaja ich potrzebę długiego, powolnego gotowania.

ORGANICZNA TĘCZA

Zajadając organiczne owoce i warzywa we wszystkich kolorach tęczy, karmisz ciało produktami obfitującymi w fitozwiązki, które zwalczają stan zapalny w organizmie i dostarczają mu mnóstwo antyoksydantów, aby ustrzec go przed stresem oksydacyjnym powstającym w wyniku działania wolnych rodników. Zasadniczo oznacza to udaremnianie postępowania choroby degeneracyjnej (która rozwija się na skutek oksydacji). Jagody należą do grona owoców o bardzo niskim indeksie glikemicznym, więc mają minimalny wpływ na poziom cukru we krwi, a większość badań zgodnie wskazuje spożycie cukru jako główną przyczynę wielu schorzeń, między innymi choroby sercowo-naczyniowej, cukrzycy typu 2, stłuszczenia wątroby, czy zespołu nieszczelnego jelita. Ciemne warzywa liściaste zawierają zarówno witaminę K, jak i kwasy tłuszczowe omega 3 – to ważne jednostki w bitwie przeciwko zapaleniu. Niektóre badania sugerują wręcz, że witamina K niszczy komórki zapalne, które przyczyniają się do rozwoju reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS). Podczas powolnego gotowania w niskiej temperaturze rozpadowi ulega mniej delikatnych składników odżywczych, dzięki czemu organizm może czerpać jeszcze więcej korzyści ze spożytego pokarmu.

SMAKOWITE ZIOŁA I PRZYPRAWY

Dodawaj zioła i przyprawy do każdej potrawy. Cynamon, czosnek, imbir i kurkuma to potężni przeciwzapalni wojownicy – a także smakowite apetyczne dodatki do posiłku o dowolnej porze dnia. Każda z tych przypraw ma wyjątkowe właściwości zdrowotne. Weźmy na przykład cynamon, który pomaga regulować poziom cukru we krwi – a przecież nieunormowany cukier może prowadzić do rozwoju insulinooporności i/lub cukrzycy typu 2. Insulina może wtedy oddziaływać na tkanki ciała i powodować odkładanie się większej ilości tłuszczu, ten zaś wytwarza substancje chemiczne, które intensyfikują stan zapalny. Czosnek zawiera związki siarki, które mobilizują układ odpornościowy do stawienia czoła chorobie, natomiast kurkuma dostarcza nam kurkuminę, która modyfikuje reakcje układu odpornościowego, aby powstrzymać dalszy rozwój zapalenia. Zastosowanie tych aromatycznych składników w parze z metodą slow cooking przekłada się na różnorodność smaków w każdym przeciwzapalnym kęsie. Co więcej, będziemy używać soli morskiej zamiast stołowej, ponieważ na ogół jest ona w mniejszym stopniu rafinowana i zachowuje pierwotną zawartość minerałów.

ZDROWE TŁUSZCZE

Nie bój się tłuszczu! Choć niektóre tłuszcze (na przykład trans) nie bez powodu mają złą sławę, istnieje również wiele rodzajów, które mogą nas uchronić przed zapaleniem naczyń krwionośnych – jak choćby kwasy tłuszczowe z siemienia lnianego. Tłuszcz z awokado zawiera fitosterole o właściwościach blokujących stan zapalny, z kolei czysta oliwa z oliwek ma wysoki poziom kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, które chronią przed nim zdrowe serce. Wieloma rodzajami tych świeżych tłuszczów można skropić lub nasmarować gotowy posiłek po wyjęciu z wolnowaru, aby wyłożyć na talerz jeszcze więcej przeciwzapalnej dobroci.

ALERGIE I NADWRAŻLIWOŚCI POKARMOWE

Zwracaj uwagę na to, jak twój organizm reaguje na różne pokarmy. Nietolerancje pokarmowe mogą kompletnie zaburzyć pracę przewodu pokarmowego, a także wzmacniać stan zapalny w pozostałych obszarach ciała. Jeśli jesteś jedynie wrażliwy na jakiś produkt, odbije się to głównie na jelitach, natomiast prawdziwa alergia może powodować reakcje całego układu odpornościowego w zaledwie kilka sekund po spożyciu pokarmu. W przepisach, które dla Ciebie przygotowałam, próżno szukać powszechnie stosowanych produktów wywołujących tego typu odpowiedzi, na przykład glutenu, nabiału i soi. Nie musisz zatem zaprzętać sobie głowy dostosowywaniem ich do swoich celów.

ZDROWE JELITA

Zacznij od wyleczenia jelit. Są dla organizmu głównym środkiem ochrony przed zapalnymi najeźdźcami. Decydując się na wypróbowanie nowych sposobów dbania o zdrowie, należy przygotować solidny grunt pod sukces. Zmiany nie są łatwe, ale skupiając się od początku na leczeniu od wewnątrz, wyświadczysz sobie ogromną przysługę – a stan zapalny uspokoi się, zanim się spostrzeżesz.

Spożywanie dużych ilości produktów bogatych w probiotyki oraz żywności fermentowanej, pomaga odbudować i wykarmić mikrobiotę jelitową. Składa się ona ze społeczności bakterii, które żyją wewnątrz naszego przewodu pokarmowego i wykonują wiele zadań, między innymi walczą z inwazyjnymi bakteriami oraz pomagają rozbić spożyty pokarm – mają zatem duże znaczenie w kontekście odporności, dobrostanu i powstrzymywania zapalenia. Przymaki, takie jak jogurt kokosowo-waniliowy (strona 206), zawierają żywe i aktywne kultury, które odnowią populację dobrych bakterii w twoim organizmie, a pokrzepiające

buliony na kościach (strony 132 i 166) mają w sobie przynoszące ulgę aminokwasy – na przykład L-glutaminę, która wspomaga zdrowie wyściółki przewodu pokarmowego.

Choć mówimy o skomplikowanych procesach, ogólny efekt spożywania tego typu żywności pomaga po prostu naszemu przewodowi pokarmowemu (a ostatecznie także całemu organizmowi) powrócić do pierwotnego, pełnego, nieskażonego i całkowicie zdrowego stanu. Osiągniemy go dzięki wyleczeniu błony śluzowej jelit, repopulacji dobrych bakterii w mikrobiocie oraz zlikwidowaniu stanu zapalnego w przewodzie pokarmowym.

Żywność, która zwalcza stan zapalny

Spróbuj wyobrazić sobie, że spożywanie przeciwzapalnych pokarmów jest aktem wzmocnienia! Dostałeś szansę uleczenia swojego ciała. Poniższa lista dowodzi, że różnorodność diety przeciwzapalnej znacznie przeważa nad jej ograniczeniami, dlatego nie ma co podchodzić do niej z niepokojem – możliwe, że przepisy zawarte w tej książce dadzą ci więcej radości, niż się spodziewasz!

RYBY

Najbardziej pożądanym kwasów tłuszczowych omega-3 dostarczą nam dzikie, tłuste ryby, na przykład łosoś. To, że w tej książce nie znajdziesz zbyt wielu przepisów na dania z owocami morza (są delikatnie i nie najlepiej znoszą długie gotowanie), nie znaczy, że nie powinieneś kontrolować swojego dziennego spożycia omega-3! Jeśli nie przepadasz za obrabianiem ryb lub uważasz, że są za drogie, możesz spróbować suplementów

z olejem z kryła lub wątroby dorsza, aby dostarczyć organizmowi więcej tych przeciwzapalnych tłuszczów. Ryby zawierają także witaminę D. Jej niedobór wiąże się z wieloma chorobami zapalnymi.

CIEMNE WARZYWA LIŚCIASTE

Ciemne warzywa liściaste obfitują w witaminę K, czyli antyoksydant znany z tego, że obniża stężenie markerów stanu zapalnego w organizmie. Dodawaj do posiłków garść świeżego jarmużu, kapusty i szpinaku, żeby zawrzeć w diecie większe ilości tego podstawowego składnika odżywczego.

ŚWIEŻE ZIOŁA

Zioła kulinarne są niezwykle wszechstronne – zaledwie szczypta dodaje daniom smaku, aromatu oraz leczniczej mocy. Zaczynij od klasycznych ziół, takich jak bazylia, oregano i rozmaryn. Bazylia zawiera związki chemiczne zwane eugenolami, które mogą konkurować z lekami przeciwzapalnymi sprzedawanymi bez recepty. Z czasem sięgnij również po inne zioła i przyprawy, aby zadbać o różnorodność jadłospisu.

PREBIOTYKI

Błonnik prebiotyczny to niestrawiony błonnik roślinny, który trafia do jelita grubego i wykarmia mieszkające w nim bakterie probiotyczne. Powszechnie spożywane pokarmy, takie jak surowa cebula, szparagi i banany, zawierają sporo prebiotycznego błonnika, który pomoże ci zadbać o zdrowie jelit.

FITOZWIĄZKI

Fitozwiązki to w gruncie rzeczy pożyteczne substancje roślinne, które występują naturalnie w kolorowych owocach i warzywach.

1. Natłuść wolnowar olejem kokosowym.
2. Ułóż w wolnowarze warstwę jabłek tak, by każdy plasterzek dotykał dna urządzenia.
3. Dodaj kolejne warstwy (w wymienionej kolejności): cukier kokosowy, sól, imbir, cynamon, wanilia, płatki owsiane, mus jabłkowy, mleko migdałowe, woda.
4. Przykryj urządzenie i ustaw tryb „low”. Gotuj przez 6–8 godzin.

WSKAZÓWKA: Jeśli chcesz zrobić coś wyjątkowo miłego dla swojego przewodu pokarmowego, wsyp płatki owsiane do miski z wodą i zostaw je na noc. Przepłucz i odsącz przed rozpoczęciem gotowania. Rozbijesz w ten sposób skrobię, dzięki czemu płatki zrobią się bardziej lekkostrawne i utracą znaczną część zawartości kwasu fitynowego. Ludzie nie są w stanie strawić tego kwasu, dlatego powoduje on problemy trawienne. Im go mniej, tym lepiej!

Liczba porcji: 4 porcje

Wartości odżywcze w 1 porcji: Kalorie: 313; Tłuszcz: 9 g; Węglowodany: 56 g; Cukry: 24 g; Błonnik: 8 g; Białko: 6 g; Sód: 274 mg

Zupa grochowa z marchewką

BEZ KUKURYDZY | BEZ NABIAŁU | BEZ JAJEK | BEZ GLUTENU | BEZ WARZYW PSIANKOWATYCH | BEZ ORZECHÓW |
BEZ SOI | BEZ CUKRU | WEGAŃSKA

Groch łuskany jest rośliną strączkową bogatą w białko i błonnik, a zatem w jej profilu odżywczym nie ma zbyt dużo miejsca na węglowodany, które zwiększają ładunek glikemiczny żywności i powodują skoki cukru we krwi, prowadząc do stanu zapalnego w organizmie. Każdy łyk tej rozgrzewającej zupy jest wypełniony nostalgią, a do tego można ją łatwo zamrozić. Tradycyjną szynkę zastępujemy marchewkami o subtelnym, słodkim smaku. Zupa z grochu łuskanego po pewnym czasie zgęstnieje, dlatego przed podaniem warto dodać do niej trochę bulionu warzywnego, aby ją rozrzedzić. A jeśli pragniesz smaku umami, ale bez dodatku mięsa, zerknij na wskazówkę w dalszej części przepisu.

DLA 4–6 OSÓB

Przygotowanie:

15 minut + 8 godzin

namaczania

Gotowanie:

7–8 godzin w niskiej

temperaturze

- 2 szklanki suszonego grochu łuskanego, namoczonego przez noc, odsączonego i porządnie przepłukanego
- 3 marchewki, posiekane
- 1 łodyga selera, pokrojona w kostkę
- ½ średniej cebuli, pokrojona w kostkę
- 1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 2 łyżeczki suszonych liści tymianku
- 1 łyżeczka mielonego czosnku
- ½ łyżeczki suszonego oregano
- 2 liście laurowe
- 8 szklanek dowolnego bulionu (wybierz warzywny, jeśli zupa ma być wegańska)

1. W wolnowarze połącz groch, marchewki, seler, cebulę, oliwę z oliwek, sok z cytryny, tymianek, mielony czosnek, oregano, liście laurowe i bulion.
2. Przykryj urządzenie i ustaw tryb „low”. Gotuj przez 7–8 godzin.
3. Wyjmij i wyrzuć liście laurowe. Jeśli chcesz, żeby zupa miała gładką konsystencję, zmiksuj ją blenderem immersyjnym przed podaniem.

WSKAZÓWKA: Dodaj do zupy łyżeczkę aminokwasów kokosowych, aby nadać jej bardziej intensywnego posmaku. Jeśli nie jesteś wrażliwy na soję, użyj 1 łyżeczki tamari lub pasty miso (oba przygotowuje się ze sfermentowanej soi).

Liczba porcji: 4 porcje

Wartości odżywcze na 1 porcję: Kalorie: 306; Tłuszcz: 4 g;
Węglowodany: 66 g; Cukry: 9 g; Błonnik: 26 g; Białko: 23 g; Sód: 1156 mg

Udka z kurczaka z cytryną i czosnkiem

BEZ KUKURYDZY | BEZ NABIAŁU | BEZ JAJEK | BEZ GLUTENU | BEZ WARZYW PSIANKOWATYCH | BEZ ORZECHÓW |
BEZ SOI | BEZ CUKRU

Choć jest bardzo kwaśny, codzienne popijanie soku z cytryny pomaga alkalizować kwasy wewnątrz organizmu, co oznacza złagodzenie stanu zapalnego. Z przyjemnością dodaję go do wody, deserów, zup, a nawet kurczaka!

DLA 4–6 OSÓB

Przygotowanie:
15 minut lub mniej

Gotowanie:
*7–8 godzin w niskiej
temperaturze*

- 2 szklanki bulionu z kurczaka
- 1½ łyżeczki mielonego czosnku
- 1 łyżeczka soli morskiej
- Sok i skórka z 1 dużej cytryny
- 910 g udek z kurczaka, bez kości i skóry

1. Wlej bulion do wolnowaru.
2. W małej misce wymieszaj mielony czosnek, sól, sok i skórkę z cytryny. Równomiernie polej udka powstałą mieszanką i umieść je w wolnowarze.
3. Przykryj urządzenie i ustaw tryb „low”. Gotuj przez 7–8 godzin lub do momentu, gdy termometr do mięsa pokaże wewnętrzną temperaturę 75°C, a z kurczaka popłyną przezroczyste soki.

WSKAZÓWKA – GOTOWANIE: Jeśli masz czas, dodaj 4 lub 5 posiekanych ząbków czosnku, aby wzbogacić smak dania i zapewnić sobie jeszcze więcej przeciwwzpalnych korzyści.

WSKAZÓWKA – TECHNIKA: Możesz przygotować to danie z udek ze skórką, jeśli nie masz pod ręką innych. Aby zapewnić daniu bardziej apetyczny finisz i „zapieczętować” soki, obsmaż udka przed umieszczeniem ich w wolnowarze. Dodaj 1 łyżkę oleju z awokado i umieść udka na patelni skórką do dołu. Podsmażaj przez 10 minut lub do momentu, gdy skórka się zarumieni. Następnie przejdź do pierwszego kroku przepisu.

Liczba porcji: 4 porcje

Wartości odżywcze na 1 porcję: Kalorie: 290; Tłuszcz: 14 g;
Węglowodany: 3 g; Cukry: 0 g; Błonnik: 0 g; Białko: 43 g; Sód: 1017 mg



MADLINE GIVEN jest certyfikowaną holistyczną konsultantką żywieniową i edukatorką zdrowotną. Mądrość dotyczącą zdrowego trybu życia i przepisy na zdrowe posiłki promuje w swoich książkach i na mediach społecznościowych. Obecnie mieszka z mężem w Santa Barbara w Kalifornii.

Wyeliminuj stany zapalne bez rezygnacji ze smaku i bez godzin spędzonych w kuchni!

Odkryj, jak łatwo i wygodnie możesz wspierać zdrowie dzięki diecie przeciwzapalnej – z pomocą wolnowaru lub multicookera. Ta książka to praktyczny przewodnik po prostych, pełnych smaku daniach, które wymagają minimalnego przygotowania, a maksymalnie odżywiają twój organizm.

Znajdziesz tu:

- **przepisy na 90 odżywczych potraw** – od owsianki karmelowo-jabłkowej, przez indyjską ciecierzycę w sosie maślanym, po aromatyczne potrawy jednogarnkowe, sycące zupy i zdrowe desery.
- **minimum przygotowań** – większość dań wymaga maksymalnie 15 minut aktywnego gotowania.
- **wskazówki żywieniowe i etykiety alergenne** – przepisy bez glutenu, nabiału, orzechów czy warzyw psiankowatych.

Poznaj zasady diety przeciwzapalnej i dowiedz się, które produkty wspierają zdrowie, a których należy unikać, i naucz się, jak najlepiej wykorzystać swój wolnowar.

**Zwolnij tempo. Zadbaj o siebie.
Gotuj mądrze i zdrowo.**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

