

## JEŚLI MASZ KŁOPOTY ZE ZDROWIEM ZASTOSUJ ZMIANY W ŻYWIENIU

Wiosenne zapachy, kwitnące drzewa, kwiaty i trawy niejednego przyprawiają o zawrót głowy. Są tacy, co wzdychają z zachwytu nad urodą wiosny, ale coraz więcej osób „kicha, prycha i lewo żyje” z powodu alergii. Wiosną daje znać o sobie wątroba, nasila się huśtawka emocjonalna – możemy być o krok od różnych rodzajów bólów i rozstroju organizmu.

Warto więc sięgnąć po proste środki zaradcze, które funduje nam również dobrodziejstwo natury. Wiosna i lato to ogromna szansa, aby uporządkować organizm poprzez dietę. Bez większych wydatków, przy odrobinie dyscypliny, zmieniając konsekwentnie dietę, możemy osiągnąć niebywałe rezultaty zdrowotne. O dawna bowiem wiadomo, że alergie wziewne swoje korzenie mają w układzie pokarmowym. Praktyka pokazuje, że największe alergeny, które trafiają do żołądka to gluten zbożowy – zawiera go pszenica, żyto, jęczmień, owies, oraz laktoza i kazeina, czyli mleko krowie i jego przetwory. Pokarmy te od dawna obrosły sławą podstawowych i wręcz niezastąpionych, co jest jednym z największych błędów żywieniowych w obecnych czasach.

Czy tak jest? Przekonaj się zmieniając swoje nawyki.

Zamiast tradycyjnych kanapek zastosuj gotowany ryż, różnego rodzaju kasze, np. jaglaną, gryczaną, kukurydzianą. Jeśli myślisz, że nie możesz żyć bez mleka na początku wykorzystaj jako środek zastępczy produkty sojowe czy mleczko kokosowe. Oczywiście kupując różnego rodzaju produkty spożywcze czytaj dokładnie ich skład. Nie jedna osoba przy dokładniejszym czytaniu etykiet była zadziwiona, jakie ilości np. glutenu wtłacza się do różnych pokarmów, pozornie nie mających nic wspólnego ze zbożami. O ilości chemicznych dodatków nie wspomnę.

Wiele osób nie chce rezygnować z tradycyjnego masła, mając świadomość, że margaryny to jeszcze gorszy wybór. Można masło uszlachetnić poprzez jego sklarowanie, tzw. GHI.

Przygotowanie: garnek z grubym lub kilkuwarstwowym dnem wypełnić 1 lub kilkoma kostkami masła – powoli doprowadzić do wrzenia delikatnie mieszając. Pojawiającą się pianę można zbierać łyżką cedzawką. Reszta (w tym białko) utworzą na dole garnka, ciągnącą się masę. Po ok. 40 – 50 min delikatnego gotowania, należy tłuszcz zlać do innego naczynia, np. słoiczek czy kamionki. Zlewamy przez sitko wyłożone gazą, aby dokładnie oddzielić tłuszcz o pozostałości na dole garnka. Tak uzyskane sklarowane masło, bez zawartości kazeiny, można wykorzystywać nawet przez kilka miesięcy.

Przykładowy jadłospis:

Śniadanie: - posmarowaną sklarowanym masłem patelnię wypełniamy ugotowanym (np. z poprzedniego dnia) ryżem zostawiając wolny środek. Tam wbijamy jajko. Lekko solimy, dodajemy np. odrobinę majeranku na ryż i smażymy. Ryż dobrze jest dodatkowo poleć odrobiną wody. Jajko można łyżką delikatnie przedłożyć, aby ścięto się z obu stron. Można całość na chwilę przykryć pokrywką. Po podaniu na talerz obsypać szczypiorkiem lub pietruszką.

W podobny sposób można wykorzystać inne kasze, stosować jako dodatek np. plaster wędliny czy serka tofu, lub konfitury, np. z jabłek z cynamonem lub migdały czy orzechy.

## Kanapka wiosenna

3 liście sałaty z plastrem tofu wędzonego + ogórek małosolny do środka zwinąć jak naleśnik.

## Obiad:

- wiosenna zupa szczawiowa z pokrzywą.

Przygotować wywar z włoszczyzny, którą w całości drobno kroimy + ziemniaki i przyprawy wg upodobania. Gdy będą już miękkie dodajemy szczaw i pokrzywę w równej proporcji – drobno pokrojone. Chwilę gotujemy.

*Uwaga: pokrzywy przed krojeniem należy przelać gorącą wodą, lub włożone w złożoną na pół ściereczkę oklepujemy – wówczas podczas krojenia nie będą parzyły!*

W tym czasie na łyżce masła sklarowanego podsmażamy cebulę i dodajemy 1 łyżkę mąki kukurydzianej, mieszamy, po chwili zalewamy ½ szklanki zimnej wody – szybko mieszając dodajemy do zupy. Tę zupę można podawać z gotowanym jajkiem lub z dodatkiem mleka sojowego.

## - II danie

Ziemniaczki dobrze umyte gotować w mundurkach. Podawać na talerz w całości z oliwką smakową, solą i pieprzem. Dodatkiem mogą być kalafior lub brokuł gotowane na parze lub krótko smażone w cieście (jajko + mąka kukurydziana, ew. amarantusowa + sól).

Tak przygotowane ziemniaki czy warzywa mogą być wykorzystane do tworzenia różnego rodzaju zapiekaneq lub podsmażania. Danie można wzbogacić sztuką mięsa, ryby czy tofu.

Czasami zamiast całego drugiego dania warto ugotować posiłek jednorodny, np. fasolę szparagową z dodatkiem dobrego oleju i ziół, lub masła podsmażonego z mąką kukurydzianą o polania.

## Podwieczorek:

- owoce lub surówka z młodej kapusty czy młode marchewki, dla dzieci dodatek zbóż w postaci np. chrupków.

## Kolacja:

- Cukinia lub kabaczek + kasza jaglana (ciemny ryż, kasza kukurydziana)+ cebula + natka pietruszki + nasiona słonecznika (1 łyżka).

Cukinię należy przekroić wzdłuż, wydrążyć pestki i odrzucić. Następnie wydrążyć jeszcze trochę miąższu. Na patelni zeszklić cebulę (można dodać pieczarki) z solą i pieprzem, dodać wydrążone, drobno pokrojone kawałki cukinii i razem chwilę podsmażyć. Następnie wymieszać pestki słonecznika, natkę pietruszki z kaszą i zawartością patelni. Tym nadzieniem wypełnić oprószone solą i ziołami połówki cukini. Całość zapiec przez ok. 30 min w piekarniku, w trakcie delikatnie posmarować po wierzchu tłuszczem.

Przestawione przepisy, mam nadzieję, że staną się bodźcem do tworzenia nowych – własnych dań, bogatych w energię i wartościowe składniki, a także zachęcającą do tego, aby obserwować reakcje organizmu na to, czym go karmimy.