



ZDROWIE
ZDROWIE

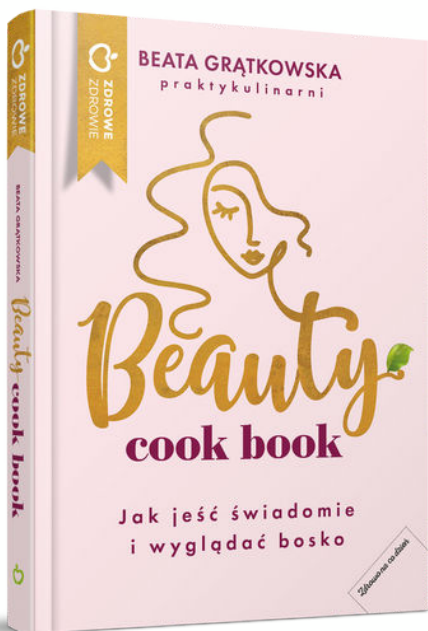
BEATA GRĄTKOWSKA
praktykularni



Beauty

cook book

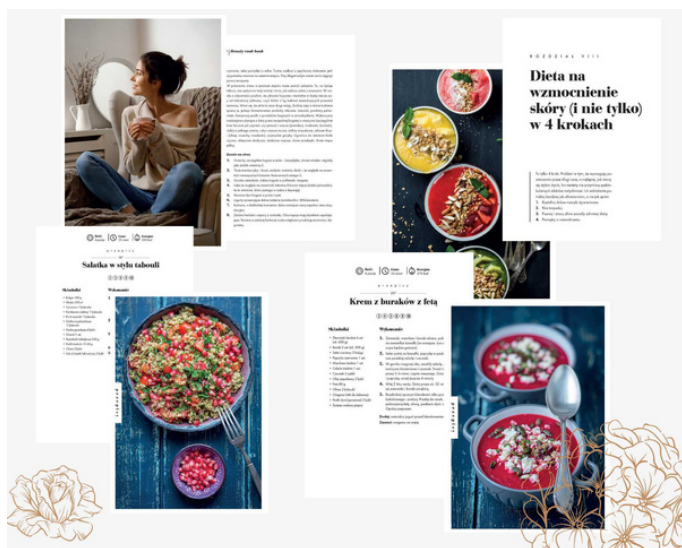




PREMIERA

23

LISTOPADA



PRZEDSPRZEDAŻ



Problemy ze skórą – w kilku słowach o tym, z czym zmagamy się najczęściej

Na skórze często widać stan zdrowia całego organizmu, ale też błędy dietetyczne, stres, brak snu oraz wpływ środowiska. Wiele zmian, które obserwujesz, wynika z naturalnego procesu, jakim jest starzenie się skóry. O tym wszystkim będzie dalej. Mam też nadzieję, że uda mi się odpowiedzieć na kilka pytań, wyjaśnić sporo wątpliwości i podać garść wskazówek, dzięki którym zadbasz

o skórę od środka. Teraz w kilku słowach o tym, co najczęściej możesz zaobserwować na skórze i co twój organizm chce w ten sposób przekazać. Bardzo często są to niedobry składników odżywczych – i o to z łatwością zadbasz, jeśli wynikają z nieprawidłowej diety (zdarza się jednak, że niedobory są wynikiem złego wchłaniania składników odżywczych wskutek przebiegu niektórych chorób). Nierzadko jest to stres – z nim jest trudniej, ale przeważnie udaje się go poskromić własnymi siłami. Niestety bywa i tak, że skóra sygnalizuje problemy głębszej natury. Dlatego jeśli pojawią się też inne objawy, takie jak bóle głowy czy brzucha, zmęczenie i senność, nagłe przybieranie na wadze, nieregularny cykl miesięczkowy, zasięgnij opinii specjalisty, idź do lekarza, zrób niezbędne badania. Skonsultuj się z dermatologiem w przypadku zmian trądzikowych, przebarwień, nadmiernego przesuszania się skóry, egzemy, silnych i nagłych podrażnień skóry, bólu i swędzenia, które nie ustępuje, zmieniających się pieprzyków, infekcji oraz niegojących się i sączących ran.

Pamiętaj, że każdy organizm inaczej reaguje i w temacie kłopotów ze skórą jest tak samo jak z dietami. Te cudowne i modne mogą przynieść widoczny efekt (przeważnie krótkotrwały i często okupiony późniejszymi problemami ze zdrowiem) u jednych, a u drugich niekoniecznie. Dlatego sucha skóra u ciebie może sygnalizować coś zupełnie innego niż u koleżanki. Oczywiście w obu przypadkach powodem może być klimatyzacja w biurze albo niewystarczające oczyszczanie czy nawilżanie cery. Trzeba jednak uważnie obserwować swój organizm.

Skóra

Poniżej przedstawiam wykaz najczęściej występujących problemów skórnych, zwracam też uwagę na ich przyczynę, co stanowi odpowiedź, jak sobie z nimi radzić i gdzie (u jakiego specjalisty) szukać pomocy.

Skóra sucha, swędząca, podrażniona, ze skłonnością do łuszczenia się czy rogowacenia często wskazuje na niedobory tłuszczów i witamin w diecie, zbyt małą ilość wody, którą pijesz, ale może też być objawem alergii, kłopotów z tarczycą albo atopowego zapalenia skóry.

Skóra szara albo ziemista, cienie pod oczami mogą sygnalizować przemęczenie, zbyt małą ilość białka, przeciwutleniaczy, kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6, minerałów i witamin w diecie (β -karoten, witaminy A, E, K, cynk, żelazo), ale też anemię, kłopoty z nerkami, wątrobą, układem krążenia czy tarczycą.

Utrata jędrności, blasku skóry i pojawiające się zmarszczki to nie tylko efekt naturalnego procesu starzenia się, zmian hormonalnych (menopauza), ale też skutek palenia papierosów, stresu, zanieczyszczeń środowiska, nadmiernej ekspozycji na słońce oraz niewłaściwej diety ubogiej w warzywa i owoce (witamina C jest niezbędna do syntezy kolagenu, a witamina E wspomaga nawilżenie skóry), a tym samym w kwasy omega-3 i wodę, a bogatej w cukier i wysokoprzetworzone produkty.

Skóra przetłuszczająca się może wskazywać na nadmiar wysokoprzetworzonych produktów oraz cukru w diecie, niedobory kwasów omega-3, cynku i witamin z grupy B. Taka skóra nie lubi alkoholu, za to bardzo lubi wodę (jak każdy typ skóry).

Wypryski na skórze mogą być spowodowane brakiem witamin m.in. z grupy B, nietolerancjami i alergiami pokarmowymi, ale też zaburzeniami hormonalnymi.

Trądzik pospolity (*acne vulgaris*) wiąże się z nadmiernym wydzielaniem sebum i objawia zaskórnikami, krostkami, grudkami na twarzy, dekolcie i plecach. Aż 15% przypadków ma ciężki przebieg. Przyczyny? Zaburzenia hormonalne (najczęściej dojrzewanie, choć trądzik może pojawić się w każdym wieku), stany zapalne skóry, działanie bakterii z gatunku *Propionibacterium acnes*. Dużą rolę odgrywają tu genetyka, środowisko, stres, stan mikrobioty jelitowej (o niej pisałam już na początku książki), odpowiednia ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 (badania wykazują, że zwiększone spożycie kwasów omega-3 zmniejsza zmiany trądzikowe), antyoksydantów, witamin i minerałów (cynk) w diecie. Trądzik pojawia się też u osób z hiperinsulinemią i kobiet z zespołem policystycznych jajników. Obiecujące są badania dotyczące stosowania probiotyków (*Lactobacillus*, *Bifidobacterium*) w przeciwdziałaniu niepożądanym skutkom leczenia trądziku antybiotykami oraz jako alternatywę leczenia trądziku. O tym, co może nasilać trądzik i na co zwrócić uwagę przy komponowaniu posiłków, czytaj w dalszej części książki, w rozdziale o dietetycznych wyzwalaczach.

Trądzik różowaty (*rosacea*) to przewlekła, zapalna choroba skóry charakteryzująca się różnymi zmianami skórными, głównie na twarzy. Najczęstszymi z nich są rumień, uczucie palenia skóry i pieczenia. Trądzik dotyka osoby o jasnej skórze, wrażliwej na słońce (fototypy skóry I i II). Wiele czynników może nasilać objawy, należą do nich: temperatura, gorące napoje, alkohol, ostre przyprawy i żywność zawierająca aldehyd cynamonowy (więcej w rozdziale o dietetycznych wyzwalaczach). Co jest przyczyną? Etiologia choroby pozostaje niejasna. Sugeruje się, że źródłem są problemy naczyniowe, upośledzona odporność, stany zapalne, czynniki zewnętrzne, ale też dziedziczenie. Postawiono nawet hipotezę o związku między zaburzeniami

funkcjonowania jelit a trądzikiem różowatym. U osób zmagających się z trądzikiem różowatym częściej niż u innych występują zakażenie *Helicobacter pylori*, celiakia, IBS (zespół jelita drażliwego) oraz SIBO (przerost bakteryjny jelita cienkiego). Badania dowodzą, że eliminacja SIBO powoduje znaczne zmniejszenie zmian skórnych. W leczeniu trądziku różowatego ważną rolę odgrywają witamina B₃ (niacynamid o silnych właściwościach przeciwzapalnych) oraz nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6.

Cera naczynekowa, na której występują „pajęczki”, czyli teleangiektazje, a czasem też rumień, to aż w 80% skłonność dziedziczna. Więcej pękających naczynek pojawia się z wiekiem. „Pajęczki” na twarzy rozszerzają się pod wpływem ciepła, promieniowania słonecznego, wahań temperatury, stosowania niektórych leków. Drobne zmiany możesz zamknąć laserem, skórę wzmocnisz ponadto odpowiednio dobranymi kosmetykami, ale przede wszystkim należy ją chronić przed wpływem środowiska i działać na nią od środka, dostarczając w diecie flawonoidy, witaminy C oraz K i minerały.

Teleangiektazje pojawiają się również na nogach. Ich występowanie może być spowodowane niewystarczającą aktywnością fizyczną, nadwagą, ciążą i porodem, siedzącym lub stojącym trybem pracy. Czasem jednak widoczne naczynka są nie tylko problemem estetycznym, ale przede wszystkim objawem zaburzeń układu żylnego.

Przebarwienia skóry, czyli miejscowe nagromadzenie pigmentu (melaniny), są często spowodowane zmianami hormonalnymi, przyjmowaniem pewnych leków i naparów ziołowych (np. z dziurawca), stosowaniem kosmetyków albo zabiegów, np. laserowych, czy promieniowaniem UV bez zabezpieczenia skóry.

Atopowe zapalenie skóry (AZS), zwane też egzemą i wypryskiem atopowym, ma podłoże immunologiczne, alergiczne i genetyczne. To przewlekła, zapalna choroba skóry, która objawia się silnym świądem. Skóra jest bardzo sucha, skłonna do podrażnień, łatwo ulega zakażeniom bakteryjnym i grzybiczym. Objawy wzmagają się wskutek stresu, zanieczyszczeń, zmian temperatury i wilgotności powietrza, dymu tytoniowego, intensywnych ćwiczeń fizycznych. Często AZS łączy się z nietolerancją

histaminy oraz alergiami pokarmowymi. Przy egzemie mogą pomóc prebiotyki (składniki nie ulegające trawieniu, które odżywiają dobre bakterie jelitowe, dostarczysz ich, jedząc strączki, produkty pełnoziarniste, warzywa i owoce), probiotyki (zawierające żywe kultury bakterii, np. kiszonki, jogurt, kefir), kwasy omega-3 oraz witamina D.

Łuszczyca (psoriasis) to choroba zapalna o podłożu immunologicznym. Czerwone, łuszczące się zmiany skórne występują w różnych miejscach ciała. Łuszczyca nie ma jasnej przyczyny, częściowo wini się geny, styl życia i środowisko. Często występuje równocześnie z innymi problemami zdrowotnymi, jest to więc choroba ogólnoustrojowa. W leczeniu łuszczyki ważna jest witamina D.

Cellulit, zwany skórą pomarańczową, to problem blisko 85% kobiet. Czym jest? Nierównomiernym rozmieszczeniem tkanki tłuszczowej pod skórą. Za to niestety w głównej mierze odpowiadają hormony, a ściślej mówiąc: zmiany hormonalne w okresie dojrzewania, ciąży czy menopauzy. Siedzący tryb życia, palenie papierosów, brak aktywności fizycznej, nadmiar soli i cukru w diecie też nie są bez winy.

Rozstępy z kolei tworzą się na poziomie skóry właściwej i powstają, bo fibroblasty (komórki tkanki łącznej), odpowiedzialne za produkcję kolagenu i elastyny, nie działają właściwie. Kto jest najbardziej narażony na rozstępy? Osoby, których waga ciała często się zmienia, osoby otyłe, kobiety w ciąży, ale też osoby z genetycznymi predyspozycjami oraz te, które przyjmują leki steroidowe. Co zrobić, gdy się pojawia, i jak im zapobiegać? Nie stosować restrykcyjnych diet, żeby nie dopuszczać do gwałtownych zmian masy ciała, pamiętać o nawodnieniu, zadbać w diecie o produkty, które będą wspierać produkcję kolagenu i elastyny: białko, witaminy C, D, E oraz cynk.

Skóra męska

Panów niestety dotyczą te same problemy, choć zdecydowanie w ograniczonym stopniu dotyka ich cellulit i w znacznie mniejszym „pajęczki”. Na męskiej skórze później widać oznaki starzenia się, ale i ona jest narażona (nawet każdego dnia) na podrażnienia i mikrouszkodzenia spowodowane goleniem. Ryzyko zwiększają tępe maszyny

oraz substancje chemiczne w kremach i żelach stosowanych przed goleniem. Okazuje się, że mogą one osłabiać barierę ochronną skóry. Częstym problem mężczyzn są też wrastające włoski, które powodują czerwone, bolesne wypryski.

Włosy i paznokcie

Wiele problemów z włosami bierze się z niewłaściwej pielęgnacji i źle dobranych kosmetyków, ekspozycji na słońce, ale bywa też wynikiem stresu, niedoborów składników odżywczych, anemii, zaburzeń hormonalnych, schorzeń układu pokarmowego, krążeniowego albo problemów trychologicznych. Skóra głowy zanieczyszcza się kurzem, sebum, różnymi osadami i w wyniku codziennej stylizacji. Często szampon i codzienne mycie nie wystarczą, żeby mieć piękne, zadbane, gęste włosy. Co jakiś czas warto wykonać głębokie oczyszczanie skóry głowy, stosować peelingi, a w przypadku utrzymujących się problemów ze skórą głowy i włosami dobrze jest zasięgnąć opinii trychologa.

Włosy przetłuszczające się (gruczoły łojowe skóry głowy produkują nadmierną ilość sebum) to często wynik błędów dietetycznych – zbyt dużej ilości przetworzonych węglowodanów, cukru, niedoboru witamin, m.in. biotyny. Jednak problem może też wynikać z nieprawidłowej pielęgnacji, zaburzeń hormonalnych albo stanu zapalnego w organizmie.

Włosy przesuszone mogą sygnalizować niedobór witamin A i E oraz tłuszczów w diecie.

Włosy wypadające to często sygnał złej diety, szczególnie eliminacyjnej (np. niskotłuszczowej albo niskowęglowodanowej) i deficytowej (szybkie i nieprzemyślane odchudzanie może prowadzić do problemów z włosami), niedoboru białka, żelaza, witamin z grupy B oraz witaminy D, przyjmowania niektórych leków, przewlekłego stresu, ale też możliwy objaw kłopotów z tarczycą, anemii, niezdiagnozowanej celiakii. Włosy często wypadają po przebytych chorobach, radio- i chemioterapii, narkozie. Powodem utraty włosów są też zaburzenia hormonalne (tęsienie androgenowe u mężczyzn i kobiet, przebyty poród, menopauza) oraz skłonności genetyczne.

Łupież to schorzenie skóry, które powoduje jej łuszczenie się (białe płatki) i świąd. Występuje nawet u 50% światowej populacji i w większym stopniu dotyka mężczyzn. Najczęstszą przyczyną łupieżu jest grzyb *Pityrosporum ovale* (zwany również *Malassezia furfur* – ten, choć żyje na skórze każdego z nas, nie u wszystkich wywołuje łupież) i wzmożona aktywność gruczołów łojowych. Duża jest tu też wina stresu i przemęczenia, niewłaściwej pielęgnacji oraz błędów dietetycznych – nadmiaru nasyconych tłuszczów i cukru, niedoboru m.in. kwasów omega-3, wapnia, magnezu, potasu, witaminy B6. Ciężkie formy łupieżu obejmują stany zapalne skóry. Obiecujące są badania dotyczące wpływu spożycia probiotyków (szczep *Lactobacillus paracasei*) na zmniejszenie objawów łupieżu.

Łysienie plackowate dotyczy 2% populacji i charakteryzuje się niewielkimi obszarami wypadania włosów na skórze głowy (lub na całym ciele). Przyczyna jest wciąż niejasna, ale istnieją mocne dowody na to, że stany zapalne w obrębie mieszka włosowego są spowodowane reakcjami autoimmunologicznymi (układ odpornościowy działa nieprawidłowo i atakuje komórki organizmu).

Łamliwe, kruche paznokcie mogą być skutkiem niedoboru żelaza, cynku, krzemu oraz biotyny, niewłaściwego nawodnienia, ale też... nadmiernej higieny – zbyt częste mycie rąk powoduje przesuszanie skóry dłoni i wpływa na łamliwość paznokci. Paznokcie nie lubią ponadto nadmiaru chemikaliów: zmywaczy, lakierów, ale też środków do sprzątania. Niestety łamliwe paznokcie mogą również sygnalizować choroby, takie jak dna moczanowa, osteoporoza, zaburzenia funkcjonowania układu pokarmowego czy tarczycy.

Przebarwienia na paznokciach i zmiany kształtu wskazują na niedobory składników mineralnych (białe przebarwienia oznaczają, że brakuje cynku i selenu, niebieskie oznaczają niedobór miedzi, a paznokcie wklęsłe i z poprzecznymi oraz podłużnymi bruzdami wiążą się z niedostateczną ilością żelaza), ale też infekcje bakteryjne lub grzybicze (zielone zabarwienie) oraz procesy chorobowe w organizmie, np. żółte paznokcie, który są jednym z przejawów niedoboru żelaza, mogą wystąpić przy cukrzycy, chorobach układu oddechowego czy wątroby.

Zęby

Żeby cieszyć się zdrowymi zębami, najważniejsze są higiena, regularne wizyty u stomatologa i kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych już u najmłodszych dzieci. Aż 90% Polaków ma próchnicę albo cierpi na inne choroby przyzębia, np. paradontozę, a niestety zaniedbana próchnica może być źródłem stanów zapalnych w całym organizmie, szczególnie niebezpieczna jest dla układu sercowo-naczyniowego, stawów i nerek. Obserwacje wykazały też, że u osób z chorobami przyzębia szybciej rozwija się cukrzyca typu 2. W temacie zębów bardzo dużo zależy od jedzenia. Duża ilość **produktów kariogennych*** w diecie może doprowadzić do próchnicy mimo regularnego mycia zębów. Szczególnie niebezpieczna dla zębów jest sacharoza (cukier stołowy). Dobre natomiast są tzw. produkty kariostatyczne (chroniące zęby przed próchnicą), np. nabiał, świeże warzywa i owoce, jaja, a także produkty bogate w polifenole. Istotna jest także konsystencja jedzenia. Gryzienie i rozdrabnianie twardych pokarmów wspomaga usuwanie płytki nazębnej.

Co powinno się znaleźć w diecie dla zdrowych zębów?

1. Nabiał ze względu na zawartość wapnia i fosforu: jogurty, kefir, sery. Żółte sery zwiększają pH w jamie ustnej i zawierają difosforany wzmacniające (remineralizujące) szkliwo.
2. Ryby, jajka, kakao z racji tego, że zawierają witaminę D, która wspomaga wchłanianie wapnia i odpowiada za mineralizację szkliwa.
3. Warzywa, np. brokuły jako źródło koenzymu Q₁₀, który chroni przed powstaniem paradontozy, i marchew ze względu na witaminę A, która pomaga wzmacniać dziąsła i stymuluje wytwarzanie śliny. Surowa marchew działa niczym szczoteczka do zębów i oczyszcza przestrzenie międzyczębowe.
4. Surowe jabłka ze względu na zawartość witamin i konsystencję – chrupanie jablek zwiększa wydzielanie śliny, która neutralizuje bakterie.
5. Truskawki, ponieważ mają właściwości wybielające zęby (ze względu na zawartość kwasu jabłkowego) i zapobiegają osadzaniu się kamienia.
6. Zielona herbata z uwagi na zawartość fluoru, który jest dobroczynny dla szkliwa i zębiny, oraz polifenoli.

7. Dobre tłuszcze (oliwa, oleje, pestki, orzechy, awokado), bo to w nich rozpuszczane są witaminy A, D, E i K.
8. Jako substancje słodzące sprawdzą się stevia, ksylitol, maltitol, erytrytol, które hamują powstawanie osadu nazębnego, działają przeciwpróchnicowo.



Część wartościowych pokarmów zalicza się do kariogennych (sprzyjających powstaniu próchnicy), ale pod żadnym pozorem nie możesz z nich rezygnować, bo wzmacniają organizm od środka, należą do nich: kasze, pełnoziarniste pieczywo, ryż, świeże i suszone owoce, ziemniaki.

Przebarwienia są spowodowane częstym spożywaniem konkretnych produktów. Za żółcenie zębów odpowiadają ciemne soki, kawa, mocna herbata, czerwone wino, buraki, curry, dlatego po ich spożyciu warto opłukać usta wodą. Za niektóre przebarwienia mogą z kolei odpowiadać przyjmowane leki albo choroby.

Przepisy

To, jak wygląda twoja skóra i jak się starzeje, zależy od wielu czynników, na które nie masz wpływu albo masz w bardzo ograniczonym stopniu: genów, zmian hormonalnych, ogólnego stanu zdrowia i przyjmowanych leków, środowiska – promieniowania UV, klimatu, zanieczyszczeń powietrza. Niemniej w dużej mierze zależy też bezpośrednio od ciebie, twoich zachowań i nawyków: ilości wypijanej wody, aktywności fizycznej, diety, długości snu, umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz właściwej pielęgnacji. Dobre wybory żywieniowe wpłyną nie tylko na blask i elastyczność skóry, ale też na dobrostan całego organizmu: lepsze krążenie i trawienie, większą wydolność, mocne kości i mięśnie, odporność i wytrzymałość. Zostawiam ci garść pomysłów na obiady, zupy, sałatki, surówki, przekąski, śniadania i desery, dzięki którym zatroszczysz się o siebie.

Przy każdym przepisie znajdziesz oznaczenie, przy jakich problemach ze skórą, włosami czy paznokciami warto szczególnie przygotowywać daną potrawę. Poniżej legenda do tych oznaczeń:

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| ① – cera naczynkowa | ⑥ – trądzik pospolity |
| ② – skóra przetłuszczająca się | ⑦ – trądzik różowaty |
| ③ – skóra starzejąca się | ⑧ – cienie pod oczami |
| ④ – skóra sucha | ⑨ – łamliwe paznokcie |
| ⑤ – skóra szara | ⑩ – wypadające włosy |

 **Ilość:**
4 porcje

 **Czas:**
25 minut

 **Energia:**
565 kcal

p r z e p i s y

Łosoś z sałatką z komosy i mango

① ② ③ ④ ⑥ ⑦ ⑨ ⑩

Składniki

- Łosoś (najlepiej dziki) 4 × 100 g
- Komosa ryżowa 150 g
- Mango 1 szt.
- Awokado 1 szt.
- Kiełki rzodkiewki 20 g
- Limonka 1 szt. (przy trądziku różowatym ogranicz ilość soku z limonki)
- Brokuł 1 szt.
- Orzechy brazylijskie 3 szt.
- Oliwa 3 łyżki
- Mięta lub kolendra posiekana 1 łyżka
- Chili małe 1 szt. (opcjonalnie)

Marynata do ryby:

- Sos sojowy 2 łyżki
- Czosnek przeciśnięty przez praskę 2-3 ząbki
- Syrop klonowy 1 łyżka
- Do podania: jogurt naturalny gęsty 3% tłuszczu, ostry sos sriracha (opcjonalnie)

Wykonanie

- 1.** Przygotuj marynatę do ryby z sosu sojowego, czosnku i syropu klonowego. Natrzyj kawałki łososia.
- 2.** Komosę wrzuć do wrzątku i gotuj przez ok. 12-15 minut. Na 5 minut przed końcem gotowania ustaw nad garnkiem z komosą durszlak, wrzuć różyczki brokołu. Przykryj, ugotuj na parze.
- 3.** Awokado i mango obierz, pokrój na kawałki. Awokado skrop od razu sokiem z limonki. Posiekaj chili i orzechy. Dodaj wszystko do komosy razem z ziołami, kiełkami i łyżką oliwy.
- 4.** Na patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy, usmaż łososia. Możesz także upiec go w piekarniku (180°C, ok. 10 minut). Podawaj z komosą, brokułem oraz jogurtem wymieszanym z ostrym sosem sriracha.

Dodaj: posiekaną czerwoną cebulę


Zamień: łososia na dorsza, mango na morele lub nektarynki



przepisy

 **Ilość:**
4 porcje

 **Czas:**
25 minut

 **Energia:**
205 kcal

p r z e p i s y

Pieczona brukselka

① ③ ④ ⑤ ⑥ ⑧

Składniki

- Brukselka 400 g
- Oliwa 2 łyżki
- Orzechy włoskie 4 łyżki
- Jogurt naturalny gęsty 3% tłuszczu 3 łyżki
- Tahini (pasta sezamowa) 2 łyżeczki
- Sok z cytryny 3 łyżki
- Syrop klonowy 1-2 łyżeczki (opcjonalnie)
- Sezam (uprażony) 1-2 łyżeczki

Wykonanie

- 1.** Brukselkę oczyść z wierzchnich liści, umyj, osusz. Większe kapustki przetnij na pół. Połóż na blaszce do pieczenia, dodaj oliwę, przemieszaj dłońmi. Piecz przez 20-25 minut w temp. 180°C (grzanie góra-dół).
- 2.** W połowie pieczenia dorzuć połamane włoskie orzechy.
- 3.** Jogurt wymieszaj z pastą sezamową, sokiem z cytryny i syropem klonowym. Upieczoną brukselkę posyp sezamem, podawaj z sosem.

Dodaj: różyczki kalafiora oprócz brukselki

Zamień: orzechy włoskie na orzechy pekan



przepisy

 **Ilość:**
4 porcje

 **Czas:**
25 minut

 **Energia:**
589 kcal

p r z e p i s y

Naleśniki szpinakowe z soczewicą

② ③ ④ ⑤ ⑧ ⑨ ⑩

Składniki

- Soczewica czerwona 200 g
- Szalotka duża 1 szt.
- Czosnek 2 ząbki
- Harissa (mieszanka przypraw) 2 łyżeczki
- Serek kanapkowy śmietankowy 140 g
- Mąka pełnoziarnista 200 g
- Mleko 220 ml
- Woda 220 ml
- Jajka L 2 szt.
- Szpinak 60 g
- Olej 1 łyżeczka plus 1 łyżka do smażenia
- Oliwa 1 łyżka
- Świeżo mielony pieprz
- Pestki dyni (prażone) 2-3 łyżki

Wykonanie

- 1.** Soczewicę ugotuj (wystarczy 10-12 minut) i dokładnie odcedź. Szalotkę i czosnek posiekaj, zeszklij na oliwie. Dodaj soczewicę i harissę. Smaż razem przez 2-3 minuty. Zdejmij z palnika, wymieszaj z serkiem. Przypraw pieprzem.
- 2.** Do blendera wybij jajka, wlej wodę i mleko, dodaj mąkę, łyżeczkę oleju i szpinak. Zmiksuj. Odstaw na kilka minut, potem usmaż na muśniętej olejem patelni. Z tej ilości otrzymasz 6-8 naleśników zależnie od wielkości patelni.
- 3.** Farsz z soczewicy nałóż na naleśniki. Złóż lub zroluj. Posyp pestkami dyni.

Dodaj: trochę curry do farszu

Zamień: serek kanapkowy na fetę



przepisy

 **Ilość:**
2 porcje

 **Czas:**
35 minut

 **Energia:**
259 kcal

p r z e p i s y

Cykoria pieczona z mozzarellą

3 4 5 8 9 10

Składniki

- Cykoria 4 szt.
- Sok z cytryny 2 łyżki
- Oliwa 1 łyżka
- Mozzarella lekka 125 g
- Orzechy laskowe z grubsza posiekane 2 łyżki
- Curry 1 czubata łyżeczka
- Natka posiekana 2 łyżeczki
- Kielki buraka 1-2 łyżki

Wykonanie

1. Cykorie przetnij wzdłuż na pół. Skrop sokiem z cytryny. Ułóż w naczyniu żaroodpornym natłuszczonym oliwą. Mozzarellę odsącz z zalewy, potnij na plastry.
2. Na cykorii rozłóż ser, oprósz curry i orzechami. Piecz przez 20 minut w temp. 180°C.
3. Przed podaniem posyp kielkami i natką.

Dodaj: pestki dyni lub słonecznika

Zamień: kielki buraka na inne ulubione

przepisy



 **Ilość:**
2 porcje

 **Czas:**
40 minut

 **Energia:**
322 kcal

p r z e p i s y

Pieczona kapusta i dressing orzechowy

② ⑤ ⑥ ⑧ ⑨

Składniki

- Kapusta czerwona średnia
½ główki (ok. 500 g)
- Oliwa 2 łyżki
- Krem orzechowy
(np. z orzeszków ziemnych)
2 łyżki
- Woda 4-5 łyżek
- Sos sriracha 1 łyżeczka
- Sok z limonki 1-2 łyżki
- Sezam (uprażony) 1 łyżeczka

Wykonanie

1. Kapustę oczyścić z wierzchnich liści. Potnij na kawałki (takie na 2-3 kęsy), włóż do naczynia żaroodpornego. Skrop oliwą, wymieszaj dłońmi, piecz przez 30-35 minut w temp. 180°C (grzanie góra-dół).
2. Krem orzechowy (masło orzechowe) wymieszaj z wodą, dodaj sos sriracha i sok z limonki. Po upieczeniu posyp kapustę sezamem, podawaj z sosem.


Dodaj: pestki granatu (po upieczeniu kapusty)

Zamień: sos sriracha na inny sos chili



 **Ilość:**
2 porcje

 **Czas:**
35 minut

 **Energia:**
434 kcal

p r z e p i s y

Szybki gulasz z kurczaka z fasolą

① ② ③ ④ ⑥

Składniki

- Filet z kurczaka 250 g
- Przyprawy: oregano, papryka ostra i słodka, kmin rzymski, szczypta soli, pieprz
- Fasola czarna ½ puszki 120 g
- Szalotka 1 szt.
- Czosnek 2 ząbki
- Zielona papryka 1 szt.
- Pieczarki 300 g
- przecier pomidorowy 200 g
- Olej rzepakowy 2 łyżki
- Woda 200 ml
- Do podania: kolendra

Wykonanie


- 1.** Mięso pokrój w kostkę. Posól delikatnie. Posiekaj szalotkę i czosnek. Paprykę potnij w paski, oczyszczone pieczarki na plasterki. Fasolę odsącz z zalewy, opłucz.
- 2.** W garnku rozgrzej olej, zrumień mięso, dodaj szalotkę, paprykę i czosnek. Smaż zarazem przez 4 minuty, mieszając od czasu do czasu. Dodaj pieczarki. Smaż jeszcze 3 minuty.
- 3.** Wsyp oregano, ostrą i słodką paprykę i kmin rzymski. Wlej przecier i wodę, wrzuć fasolę. Gotuj przez 15 minut. Przed podaniem posyp kolendrą.

Dodaj: cukinię

Zamień: kurczaka na indyka lub jackfruit w wersji wegańskiej



 **Ilość:**
10 porcji

 **Czas:**
1 godzina 30 minut
Fermentowanie: 2-4 dni

 **Energia:**
20 kcal

p r z e p i s y

Domowe kimchi

4 5 6 8

Składniki

- Kapusta pekińska duża 1 szt. (ok. 700 g)
- Sól 50 g
- Marchew duża 1 szt.
- Por mały 1 szt.
- Jabłko 1 szt.
- Szczypior posiekany 5 łyżek

Pasta do kimchi:

- Gochugaru (koreańska ostra papryka) 2-3 łyżki lub 2 łyżki ostrej papryki i 1 łyżka słodkiej w proszku
- Czosnek pokrojony 2 ząbki
- Imbir starty 1 łyżka
- Szalotka posiekana 1 szt.
- Sos rybny 2 łyżki
- Syrop ryżowy (albo ksylitol) 2 łyżki

Dodaj: rzodkiew

Zamień: ksylitol lub syrop ryżowy na cukier trzcinowy

Wykonanie

1. Kapustę opłucz i osusz. Zdejmij 2-3 wierzchnie liście, odłóż. Główkę przetnij wzdłuż na pół, potem przetnij połówkę na dwie części, pokrój w paski i przełóż do dużej miski.
2. Obraną marchew pokrój w słupki („na zapałki”), podobnie potnij por. Jabłko pokrój na cienkie plasterki.
3. Kapustę posól, wymieszaj dłońmi. Wlej letnią wodę w takiej ilości, żeby przykryć kapustę. Odstaw na 1,5-2 godziny. Od czasu do czasu przemieszaj.
4. Składniki pasty włóż do malaksera i rozdrobnij.
5. Kapustę przełóż na durszlak. Zachowaj szklanek słonej zalewy, w której moczyła się kapusta. Resztę wylej. Opłucz kapustę dokładnie pod bieżącą wodą i z powrotem włóż do miski.
6. Dodaj marchew, por, dymkę, jabłko i pastę kimchi. Wetrzyj pastę w warzywa i owoce. Warto założyć gumowe rękawiczki, żeby nie poparzyć dłoni.
7. Całość przełóż do słoików lub kamionkowych naczyń. Nie wypełniaj słoików do końca, żeby zostawić miejsce na płyny, które powstaną podczas fermentacji. Wlej trochę pozostawionej zalewy. Na wierzchu połóż odłożone liście kapusty. Przykryj częściowo słoiki lub naczynia kamionkowe, żeby gazy mogły swobodnie uciekać. Zostaw w chłodnym, najlepiej dość ciemnym miejscu na co najmniej dobę, przeważnie na 2-3 dni. Potem zamknij słoiki, wstaw do lodówki. Wykorzystaj w ciągu dwóch tygodni. Zwróć uwagę, żeby kapusta była przykryta zalewą.



przepisy



Ilość:
2 porcje



Czas:
12 minut



Energia:
320 kcal

p r z e p i s y

Omlet z kimchi

2 3 4 6

Składniki

- Kimchi (najlepiej domowe – przepis na str. 296 – ale bez jabłka) 5-6 łyżek
- Jajka M 6 szt.
- Sos sojowy 1 łyżka plus 2-3 łyżki do podania
- Pasta miso (mała saszetka) 15 g
- Olej 1 łyżka
- Do podania: sezam, szczypiorek

Wykonanie

1. Jajka roztrzep, dodaj pastę miso, łyżkę sosu sojowego i kimchi. Wymieszaj.
2. Na patelni rozgrzej olej, wylej masę. Smaż na niewielkim ogniu (moc kuchenki 6-7), żeby nie przypalić spodu. Kiedy masa będzie się ścinać przy brzegach, podważaj omlet, żeby surowe jajka z wierzchu, dostały się pod spód. Po 2-3 minutach przykryj patelnię.
3. Po kolejnych 3-4 minutach, kiedy przy poruszaniu patelnią omlet będzie się przemieszczał, przełóż go (zrzuć delikatnie) na talerz.
4. Talerz przykryj patelnią, obróć talerz do góry dnem, tak żeby nieusmażona strona omleta znalazła się na patelni. Smaż jeszcze 2-3 minuty. Posyp sezamem i posiekany szczypiorem. Podawaj z sosem sojowym.

Dodaj: pokrojone, podsmażone pieczarki

Zamień: pastę miso na dodatkową łyżeczkę sosu sojowego



przepisy

 **Ilość:**
4 porcje

 **Czas:**
35 minut

 **Energia:**
192 kcal

p r z e p i s y

Krem czekoladowy z pieczonej dyni

① ③ ⑤ ⑧ ⑨ ⑩

Składniki

- Dynia 500 g (waga bez skóry i pestek)
- Kakao 3 łyżki
- Syrop z agawy lub klonowy 3 łyżki
- Krem orzechowy (masło orzechowe) 2 łyżki
- Do dekoracji: surowe ziarno kakaowca, liofilizowane maliny

Wykonanie

- 1.** Dynię pokrój na nieduże kawałki. Ułóż na blaszce i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C.
- 2.** Piecz do miękkości (zależnie od rodzaju dyni od 15 do 30 minut). Wystudź.
- 3.** Przełóż do malaksera (albo użyj ręcznego blendera) i zmiksuj razem z kakao i syropem z agawy. Przełóż do miski, dodaj krem orzechowy, delikatnie przemieszaj. Udekoruj ziarnem kakaowca i malinami.

Dodaj: sezamową pastę tahini

Zamień: dynię na bataty

przepisy



Projekt i opracowanie graficzne
Marcin Jakubionek

Fotografie © Copyright by Igor Grątkowski

© Copyright by Wydawnictwo M, Kraków 2022

© Copyright by Beata Grątkowska

ZDROWE ZDROWIE
31-159 Kraków, al. J. Słowackiego 1/6
e-mail: sklep@zdrowezdrowie.pl
www.zdrowezdrowie.pl




ZDROWIE
ZDROWIE

