

# Na zdrowie przeciw chorobie



*Mini książka kucharska*



*Zdrowie, aktywność  
fizyczna i balans  
pomiędzy pracą a  
odpoczynkiem to filary  
zdrowia. Jednak  
podstawą  
prawidłowego  
funkcjonowania  
organizmu jest zdrowe  
odżywianie.*



Przepis 1

*Zupa tybetańska*

Przepis 2

*Żółta soczewica z cukinią i kolendrą*

Przepis 3

*Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem*

Przepis 4

*Zupa z jarmużu*

Przepis 5

*Ciasteczką imbirowe*

Przepis 6

*Shot z imbiru i kurkumy*

Przepis 7

*Congee – najzdrowsza potrawa świata*



## ZUPA TYBETAŃSKA

### Składniki:

- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 1 koper włoski
- 0,5 selera
- 3 szt. selera naciowego
- duży pęczek pietruszki



- 1 cebula
- 0,5 pora
- 4cm korzenia imbiru
- 1 łyżka kurkumy
- 1 łyżka kminu rzymskiego
- 3 główki czosnku pieczonego
- 1 łyżka pieprzu
- 1 pęczek kolendry



### Przygotowanie:

*Wszystkie składniki należy dobrze umyć i pokroić w mniejsze kawałki. Do 4 – 4,5 litra wody wkładamy marchew, pietruszkę, natkę, cebulę, koper włoski, korzeń selera i seler naciowy, pora. Dokrajamy imbir. Do wywaru dodajemy niepełną łyżkę kurkumy, pieprzu, soli, kminu rzymskiego.*

*Z piekarnika wyjmujemy 3 główki pieczonego czosnku (30 min – 150st) obieramy z łupinek (które wrzucamy do wywaru) i blendujemy z kilkoma łyżkami wywaru.*

*Wywar z blendowanym czosnkiem gotujemy co najmniej 2 godz. (im dłużej tym lepiej).*

*Gotowy wywar najlepiej smakuje z kaszą jaglaną lub gryczaną. Zupa tybetańska ma właściwości lecznicze i wskazane jest spożywanie jej w okresie jesienno – zimowym.*





## ZÓŁTA SOCZEWICA Z CUKINIĄ I KOLENDRĄ

### Składniki:

- 2 marchewki
- 12 łyżek soczewicy
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 cukinia
- 1 duży pomidor
- 1 duży pęczek świeżej kolendry
- 6 pestek z dyni (prażonej)



- 10 ziaren pieprzu
- 10 kulek ziela angielskiego
- 6 liści laurowych
- $\frac{3}{4}$  łyżeczki kminu rzymskiego
- $\frac{3}{4}$  łyżki przyprawy curry
- $\frac{3}{4}$  łyżki kurkumy

## Przygotowanie:

Do 3 szklanek gotującej się wody wrzucamy pokrojoną w talarki marchew. Gotujemy co najmniej 1 min.

Dodajemy liście laurowe, ziele angielski, pieprz i kmin rzymski.

Dodajemy soczewicę (należy ją wcześniej wypłukać) i kilką kryształków grubej soli. Gotujemy co najmniej 1min.

Dodajemy posiekaną nać pietruszki i drobno pokrojonego pomidora. Wmieszamy i gotujemy co najmniej 1 min.



Dodajemy kurkumę i tyle gorącej wody, żeby nad warzywami było jeszcze ok 2cm wody.

Dodajemy prażone pestki z dyni i cukinię pokrojoną w słupki (ze skórką).

Gotujemy aż warzywa będą miękkie a soczewica spuchnie (ok. 30min).

Dodajemy przyprawę curry i posiekaną kolendrę. Gotujemy jeszcze przez chwilę.



## WĄTRÓBKA DROBIOWA Z CEBULĄ I JABŁKIEM

### Składniki:

- 500 dag wątróbki drobiowej
- 150ml wina Shao Xing
- 1 jabłko
- 1 cebula
- 4 ząbki czosnku
- szczypta papryki wędzonej, cynamonu, gałki muszkatołowej, soli, pieprzu



### Surówka z kiszonej kapusty:

- 250 dag kiszonej kapusty
- 1 marchew
- ½ jabłka
- ½ cebuli
- 4 łyżki oleju





### Przygotowanie:

*Umytą wątróbkę wkładamy na rozgrzany i posolony olej na patelni. Po 2-3 minutach dodajemy grubo pokrojoną cebulę.*

*Na smażącą się wątróbkę dodajemy łyżeczkę papryki wędzonej, cynamonu, gałki muszkatołowej, szczyptę soli, pieprzu.*



*Dolewamy wino Shao Xing.*

*Dodajemy grubo pokrojone jabłko i posiekane 4 ząbki czosnku.*

*Pod przykryciem dusimy wątróbkę przez około 8 min.*

*Kiszoną kapustę łączymy ze startą marchewką, jabłkiem, drobno pokrojoną cebulą. Dodajemy odrobinę cukru, soli i pieprzu. Dolewamy olej i wszystko mieszamy.*



Do obiadu możemy przygotować pyszną pieczoną ziemniaki.



## ZUPA Z JARMUŻU

### Składniki:

- 400g jarmużu
- 4 łyżki kaszy jaglanej
- 1l bulionu warzywnego
- 1/3 szklanki płatków migdałowych
- 8 ząbków czosnku
- pół cytryny
- 4 łyżki kwaśnej śmietany
- pęczek szczypioru
- 3 serki topione (kłiny)
- 2 cm imbiru
- szczypta pieprzu, soli, czarnuszki, chilli





### Przygotowanie:

*Umyty jarmuż umieszczamy w garnku i zalewamy bulionem.*

*Gotujemy wywar i dodajemy kaszę jaglaną, szczypiorek, czosnek, serki.*

*Wywar gotujemy ok 20min dodając sól, pieprz, czarnuszkę i chilli.*

*Wywar po zdjęciu z ognia od razu blendujemy.  
Dodajemy sok z cytryny oraz starty imbir.*

*Zupę wlewamy na talerz, dokładamy łyżkę kwaśnej śmietany oraz prażone migdały.*





## CIASCIECZKA IMBIROWE

### Składniki:

- 0,5kg płatków owsianych
- 2 marchewki
- 100g imbiru
- 200g masła



- 200 g miodu
- 120g mąki krupczatki
- 3 jajka
- 1 cukier wanilinowy
- 1,5 łyżki proszku do pieczenia.



### Przygotowanie:

Połowę płatków podprażamy, marchew i imbir ścieramy na tarce lub maszynie.

Masło i miód łączymy ze wszystkimi płatkami owsianymi. Dodajemy cukier wanilinowy, proszek do pieczenia oraz starty imbir i marchew.



Staramy się połączyć wszystkie składniki dodając jeszcze mąkę krupczatkę.

Białka jajek ubijamy a następnie do piany dodajemy żółtka, całość dodajemy do wyrobionej masy.



*Masę w formie małych kopców wykładamy na blachę pokrytą papierem do pieczenia.*



*Blachę wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180st na ok 20 – 25 min.*

*Po wyjęciu pozostaje już tylko posypanie ciasteczek cukrem pudrem.*



## SHOT Z IMBIRU I KURKUMY

### Składniki:

- 2kg pomarańczy
- 4 cytryny
- 100g imbiru
- 20g kurkumy
- 3 łyżki miodu
- pół łyżeczki chilli
- pół łyżeczki pieprzu



### Przygotowanie:

*Wyciskamy sok ze wszystkich pomarańczy oraz cytryn.*

*Do połączonych soków dodajemy miód, starty imbir oraz startą kurkumę.*

*Miksturę doprawiamy chilli oraz pieprzem.*

*Pozostawiamy płyn na co najmniej godzinę choć najlepiej byłoby pozostawić na noc w lodówce.*



Sok przeczadzamy przez sito pozbywając się miąższu z cytrusów oraz resztek korzeni imbiru i kurkumy.

Shot jest bardzo intensywny w smaku i najlepiej smakuje mocno schłodzony.



## CONGEE – NAJZDROWSZA POTRAWA ŚWIATA

### Składniki:

- 1 szkl ryżu (biały dobrej jakości - może być np. jaśminowy. Nie używamy ryżu pełnoziarnistego, brązowego)
- opcjonalnie na słodko: masło klarowane, sól, miód, musy owocowe, cynamon.



### Przygotowanie:

Ryż zalewamy zimną wodą w proporcji 1/10 (na 1 szklanekę ryżu 10 szklanek wody). Na początku gotujemy do wrzenia a następnie zmniejszamy moc do min i tak pod przykryciem gotujemy min 1,5godz. W efekcie długiego gotowania powstanie kleik.

Do Congee dodajemy konfitury, dżemy, musy owocowe, miód.







*Mówi się, że jedzenie wartościowe (czyli bogate w składniki odżywcze, witaminy) jest niedobre, pozbawione smaku*

*W tej książce staramy się udowodnić, że to stwierdzenie jest bardzo mylne.*

*Ludzie boją się zmieniać swoje zasady żywienia i rezygnować z produktów często co najmniej nieprzydatnych. Boją się ryzykować zastąpieniem ich czymś nowym.*

*Pokazujemy, że zdrowe odżywianie może być bardzo atrakcyjne i proste w przygotowaniu.*

## *Dlaczego tak?*

- 1. Zupa tybetańska – czosnek to naturalny antybiotyk, działa przeciwbakteryjnie, przeciwłupieżowo i przeciw pasożytniczo (allicyna). Czosnek oczyszcza jelita ze zbędnych produktów przemiany materii. Czosnek pieczony wzmacnia układ odpornościowy i obniża stężenie cholesterolu we krwi. Korzeń imbiru działa odtruwająco, przeciwbólowo, przeciwwirusowo i przeciwbakteryjne.*
- 2. Żółta soczewica z cukinią i kolendrą - soczewica przede wszystkim zawiera dużo białka, które może być alternatywą dla białka pochodzenia zwierzęcego. Jest także bardzo bogatym źródłem ważnego dla serca potasu i potrzebnego w ciąży kwasu foliowego. Kolendra jest bogata przede wszystkim w witaminę C, A, B1, B2, K; ma również sporo potasu, wapnia, sodu i magnezu. Zawiera cenne węglowodany (w tym cukry i błonnik) a także przeciwutleniacze i olejki eteryczne.*
- 3. Wątróbka z cebulą i jabłkiem - wątróbka drobiowa ma stosunkowo mało kalorii i jest bogata w liczne witaminy i składniki mineralne, zwłaszcza w witaminę A, B i żelazo, dzięki czemu zapobiega i pomaga leczyć m.in. anemię. Wątróbka wspomaga wzrok i przyspiesza regenerację tkanek. Kapusta kiszona to bardzo zdrowy produkt spożywczy, ponieważ bakterie kwasu mlekowego korzystnie wpływają na florę bakteryjną jelit oraz układ odpornościowy człowieka.*



4. Zupa z jarmużu - jarmuż zawiera duże ilości białka, błonnika i witamin, zwłaszcza C i K oraz z grupy B. Jest bogatym źródłem cennych pierwiastków, takich jak magnez, cynk, fosfor, soli mineralnych w tym wapnia i potasu, oraz sulforafanu, który jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów.

Szczypior to bogactwo witaminy K, która wzmacnia kości, witaminy C, która wzmacnia odporność, witaminy A oraz folianów, które pozytywnie wpływają na układ nerwowy. Dodatkowo jest źródłem miedzi, żelaza i magnezu.


Migdały wyróżniają się swoimi właściwościami i wartościami odżywczymi - mają dużo witaminy B2, witaminy E i błonnika. Nie brakuje w nich także niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych i pierwiastków mineralnych (zwłaszcza potasu). Właśnie m.in. dzięki tym substancjom migdały mogą zapobiec chorobom serca i cukrzycy, co zostało udowodnione naukowo. Są także polecane na nudności i zgagę w ciąży.

5. Ciasteczka imbirowe - płatki owsiane to bogate źródło węglowodanów, białka, nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz wielu witamin. Dlatego stanowią cenne uzupełnienie codziennej diety. Płatki są cennym składnikiem diety ze względu na dużą zawartość błonnika, który usprawnia pracę jelit. Zawierają również witaminę E oraz witaminy z grupy B.

Są źródłem żelaza i wapnia.

O imbirze już pisaliśmy wyżej.





6. Shot z imbiru i kurkumy – często skuteczniejszy od wielu leków czy suplementów. Naturalnym lekiem i sposobem na wiele dolegliwości jest kurkuma. Przyprawa o niezwykle silnym działaniu przeciwzapalnym i antybakteryjnym. Działa przeciwbólowo, chroni serce i walczy z cukrzycą.

7. Congee - ryż wzmacnia ośrodek trawienia, pokarm dodany do kleiku ryżowego zostaje całkowicie przyswojony, a jego wartości odżywcze – wzmocnione, oczyszcza i wzmacnia wątrobę, śledzionę, i trzustkę, harmonizuje trawienie, wzmacnia krew i witalność. Działa leczniczo w chorobach przewlekłych z objawami „gorąca” wynikającego z niedoboru płynów( u osób, które się pocą w nocy, cierpią na gorąco dłoni i stóp, bezsenność, nadmierne łaknienie słodczy, nieprzerwane, choć słabe odczuwanie pragnienia lub głodu, itp., czyli stany spotykane u osób chorych na choroby wyniszczające).  
Do stosowania przy wyczerpaniu, podczas rekonwalescencji.



*Autorzy:*

*Prowadzący warsztaty kulinarne*

*Tomasz Dworniczuk*

*Uczestnicy warsztatów*

*Magda Kamela, Magda Michańków, Pola  
Warzybok, Ewa Szyszko, Yeva Kashavar,  
Lila Marcinkowska, Emilia Niewczas*

*Uczeń klasy 8c*

*Piotr Strzałkowski*