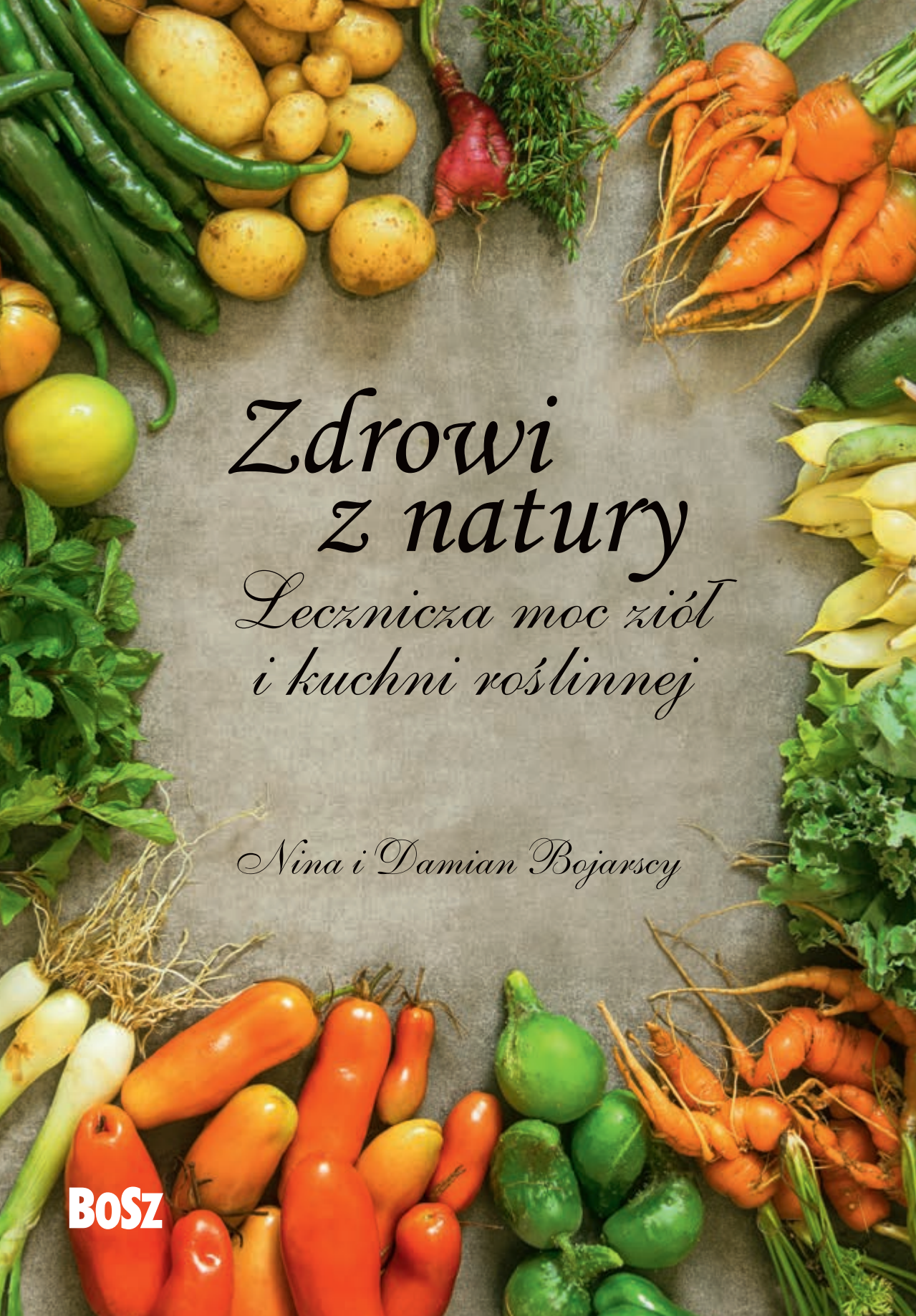




Zdrowi z natury

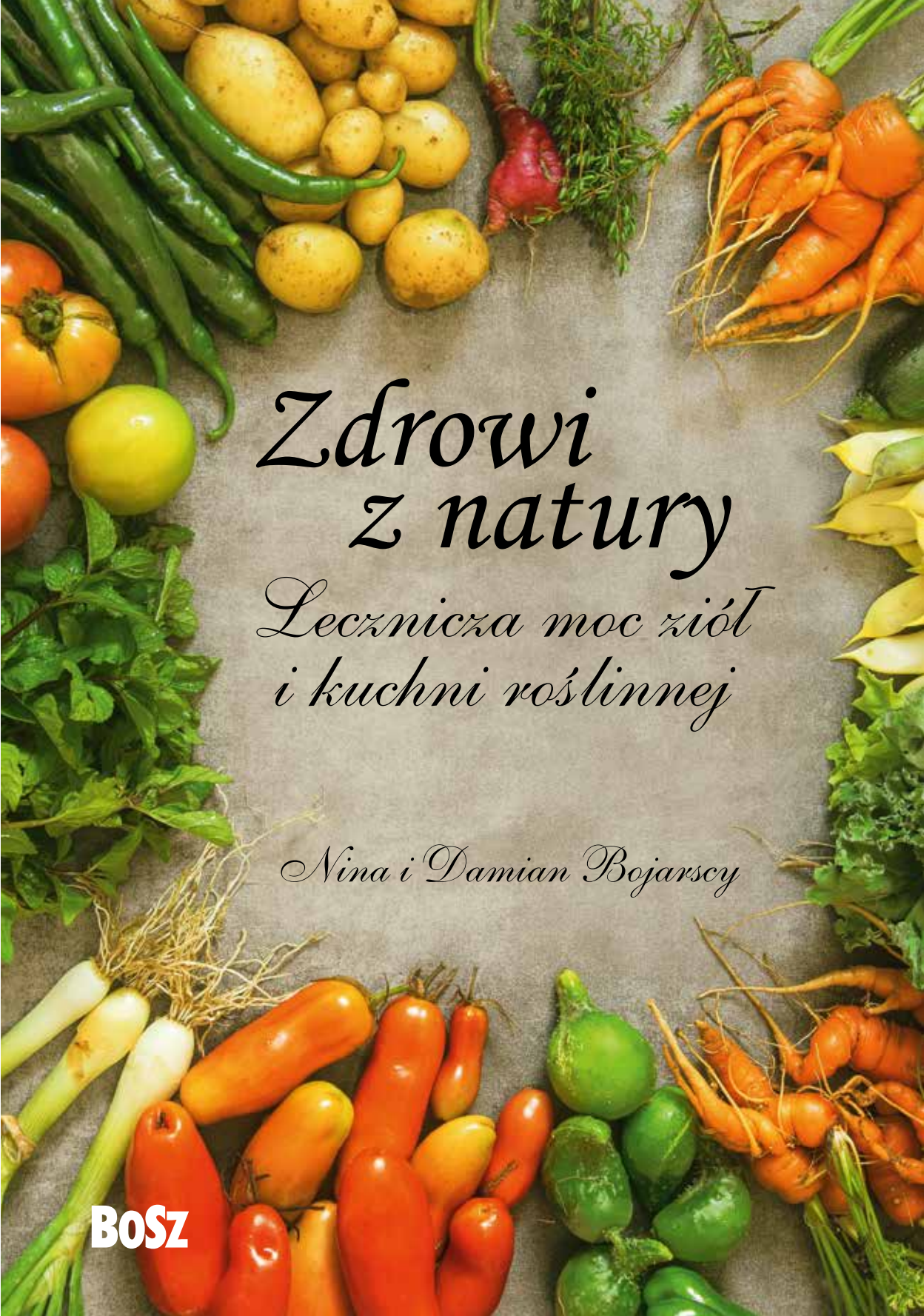
*Lecznicza moc ziół
i kuchni roślinnej*

Nina i Damian Bojarscy

BOSZ

Dla najcudowniejszego chłopca, który zmienił cały nasz świat.
Bardzo Cię kochamy, Synku, i dziękujemy, że jesteś z nami.

Mamusia i Tatuś



Zdrowi z natury

*Lecznicza moc ziół
i kuchni roślinnej*

Nina i Damian Bojarscy

BOSZ



Spis treści

15	<i>Ewolucja zamiast rewolucji</i>
17	Kuchnia i apteka naszych pradziadków
19	Rewolucja żywieniowa i lecznicza
20	Syntetyczne leki
22	Chemiczna żywność
22	Wzmacniacze smaku
24	Aromaty
25	Substancje barwiące
26	Substancje słodzące
27	Substancje konserwujące
30	Pszenica i gluten?
33	Przemysłowa hodowla
35	Cholesterol – fakty i mity
37	Choroby cywilizacyjne
39	Wegetarianizm i weganizm
41	Energia
42	Wszystko zaczyna się w jelicie
44	Przewlekły stan zapalny
45	Od czego zacząć?
47	Cukier
49	Indeks glikemiczny
50	Błonnik
51	Probiotyki
51	Tłuszcze
53	Olej lniany
54	Czyścimy spiżarnię
57	Miód i produkty pszczele
58	<i>Superfood</i>
60	Produkty ekologiczne

63 *Zioła w kuchni dla zdrowia*

63 Przygotowywanie

63 Zbiory

64 Suszenie

64 Przechowywanie

65 Aloes drzewiasty

66 Babka lancetowata

68 Bazylia

69 Bez czarny

70 Bluszcz kurdybanek

72 Borówka czernica

73 Brzoza brodawkowata

75 Burak liściowy (botwina)

76 Chaber bławatek

78 Chrzan pospolity

79 Czosnek niedźwiedzi

81 Cebula

82 Dynia zwyczajna

83 Fasola zwyczajna

84 Fenkuł (koper włoski)

85 Fiołek trójbarwny

86 Głóg dwuszyjkowy

87 Jeżyna

89 Kminek

90 Kolendra

91 Koper ogrodowy

92 Krwawnik

94 Len

96 Lubczyk

97 Macierzanka piaskowa

99 Malina właściwa

102 Marchew siewna

103 Mięta pieprzowa

104 Mniszek lekarski

106 Nagietek lekarski

107 Ostrożeń

108 Owies

109 Pokrzywa zwyczajna

111 Porzeczka czarna

112 Poziomka

114 Róża dzika

115 Rumianek

117 Skrzyp polny

118 Słonecznik

119 Szałwia lekarska

121 *Podręczny spis leków ziołowych*

127 *Przepisy*

128 Wiosenny koktajl wzmacniający

128 Ocet pokrzywowy

129 Seler à la śledzie

130 Majonez, keczup, musztarda

132 Marmolada z arbuza

132 Nagietkowa śmietana
z nerkowców

133 Serek twarogowy z orzechów
nerkowca z koniczyną łąkową
i komosą

134 Hummus z bobu z czosnkiem
niedźwiedzim

135 Hummus z dziką miętą
i czerwonymi porzeczkami

- | | | | |
|-----|--|-----|--|
| 136 | Ziołowe guacamole
z krwawnikiem | 164 | Wiosenna sałatka z chwastów |
| 137 | Pesto z czosnku
niedźwiedziego | 165 | Sałatka z kaszy gryczanej,
pomidorów i ogórka |
| 138 | Galaretka z groszkiem,
marchewką, porem i ziołami | 165 | Sałatka pomidorowa |
| 139 | Kiszzone pomidory | 166 | Kiszona mizeria z tasznikiem |
| 140 | Babcina kiszona kapusta | 167 | Kiszzone warzywa z babką
lancetowatą |
| 141 | Jarmuż kiszony | 167 | Wzmacniająca sałatka
z mniszkiem i awokado |
| 142 | Nadziewane pomidory | 168 | Sałatka z botwiny i jarmużu |
| 143 | Pomidory Bo-Jarskie | 169 | Miska zdrowia |
| 144 | Pasztet | 170 | Kaszotto z grzybami |
| 145 | Sos z grzybów leśnych | 171 | Carpaccio z buraka z zaprawką
z chrzanu |
| 146 | Bomba śniadaniowa | 173 | Risotto z zieleniną i sorgo |
| 147 | Jaglanka „ulubiona” | 174 | Knysze żytnie z pokrzywą |
| 148 | Bułeczki śniadaniowe
codzienne – proziaki | 175 | Spaghetti z cukinii z pesto
z tasznika, szczawiu
i krwawnika |
| 149 | Chleb żytni na zakwasie
z babką płesznik pieczony
w liściach chrzanu | 177 | Kotleciki z kalafiora z sosem
grzybowym |
| 150 | Zakwas na żur + żurek | 178 | Lasagne – zielona łąka |
| 153 | Barszcz | 180 | Pizza |
| 154 | Zakwas na barszcz | 182 | Gołąbki z grochem i czarną
rzepą w sosie z grzybów
leśnych |
| 155 | Zielony chłodnik z komosą,
macierzanką i stokrotkami | 183 | Groch z kapustą |
| 156 | Chłodnik szczawiowo-
-pokrzywowy | 184 | Bigos |
| 157 | Wodzianka | 186 | Rybka z warzywami |
| 157 | Zupa ziołowa „podróznika
Humboldta” | 187 | Burgery falafelowe
z marchewki |
| 158 | Wiosenna zupa ziołowa | 188 | Opiekanki gryczane |
| 159 | Smak – zupa warzywna
z makaronem z fasoli | 189 | Pieczone warzywa z pesto
z naci marchewki |
| 160 | Zupa dyniowa | 190 | Kluski ziołowe z sosem
z czosnku niedźwiedziego |
| 161 | Zapiekana zupa cebulowa | 192 | Kotleciki z kalafiora |
| 162 | Zupa z mlekiem kokosowym | 193 | Bakłażany z granatem |
| 163 | Sałatka mocy | | |
| 164 | Sałatka z sosem czosnkowo-
-pokrzywowym | | |

- 195 Zapiekanka z bakłażana,
pomidorów, bazylii i lawendy
196 Babki z jarmużem
197 Ciasto z truskawkami
198 Tort fiołkowo-czekoladowy
200 Deser borówkowe szaleństwo
201 Sernik z nerkowców

203 *Zakończenie*

204 *O nas*

206 *Polecana
literatura*





Spożywany przez nas pokarm powinien dostarczać nam paliwa, budulca oraz odżywiać organizm. A gdybyśmy powiedzieli, że wszystko, czego potrzebujesz, znajduje się wokół Ciebie i jest w zasięgu Twoich rąk? Nie musisz żyć w stanie permanentnego głodu, zdenerwowania, nie musisz nawet liczyć kalorii, przygotowywać specjalnie skomponowanych dań czy spędzać wielu godzin w kuchni (chyba że lubisz).

Pewnie wielu z Was właśnie zapragnie wyrzucić tę książkę do kosza, sądząc, że oto narodzili się kolejni „guru”, którzy pragną zakomunikować, że tylko oni reprezentują jedyną słuszną koncepcję odżywiania. Nie to jest naszym celem. Chcemy jedynie podzielić się z Wami naszą wiedzą i doświadczeniem i mamy nadzieję, że korzystając z nich, uda Wam się zbliżyć do życia w zdrowiu, szczęściu i radości. Chcemy pokazać Wam naszą kuchnię oraz domową apteczkę, dzięki którym jesteśmy zdrowi, szczęśliwi i pełni energii. Składają się one z darów natury: ziół, warzyw, owoców, kasz, żyta, roślin strączkowych oraz olejów roślinnych i orzechów. Ten sposób odżywiania i jednocześnie samoleczenia bardzo nam służy i uważamy, że jest dla nas dobry. Nasza decyzja o przejściu na taką dietę zapadła na drodze ewolucji.

Chcemy, żebyście wiedzieli, że wszystko powinno się odbywać na drodze ewolucji, a nie rewolucji.

Zanim zdecydowaliśmy się na nasz sposób życia, byliśmy mięsożercami i fastfoodowcami. W pewnym momencie, z powodu złego samopoczucia i wiedzy na temat tego, w jaki sposób mięso trafia na nasze talerze, postanowiliśmy całkowicie wyeliminować produkty mięsne z menu. Na początku było ciężko, ale po jakimś czasie okazało się, że nie jest to wcale takie trudne. To raczej kwestia poukładania sobie w głowie pewnych idei i nawyków. Kupując jedzenie w markecie, zaczęliśmy częściej czytać składy produktów na etykietach i ze zdumieniem stwierdziliśmy, że większość artykułów spożywczych zawiera mnóstwo dodatków, które mogą negatywnie wpływać na nasz organizm. Dlatego

zupełnie zrezygnowaliśmy z przetworzonego jedzenia: konserw, majonezów, gotowych sosów, warzyw w słoiczkach, a z czasem także z mrozonek. I nie oznacza to, że już ich nie jemy – zaczęliśmy wszystko robić sami, w domu.

Następnym krokiem było wyeliminowanie z naszego menu cukru, mąki pszennej i drożdży. Z czasem wyrzuciliśmy z niego również mleko i jego przetwory – to było dla mnie chyba najtrudniejsze, ponieważ całe życie zajadałam się różnego rodzaju serami, które uwielbiałam. Jak się jednak okazało – rezygnacja z nabiału też jest możliwa.

W ciągu kilku lat przeszliśmy żywieniową ewolucję. Nikt nas do tego nie namawiał, nie przekonywał. Sami, obserwując własne samopoczucie i zdobywając wiedzę na temat poszczególnych produktów spożywczych, ich przetwarzania i oddziaływania na organizm, postanowiliśmy z nich zrezygnować. Efektem tego jest idealne zdrowie nasze i naszych znajomych oraz przyjaciół, którzy także zdecydowali się na zmianę diety.

Sposób odżywiania ma być przyjemnością oraz dawać nam zdrowie i dobre samopoczucie. Ma odżywić nasz organizm. Trzeba tylko zmienić przyzwyczajenia, które mieliśmy przez lata i które pamiętamy jeszcze z najpiękniejszego okresu w naszym życiu, czyli z dzieciństwa. Możemy tego dokonać powoli, małymi krokami.

Na kolejnych stronach tej książki chcemy przedstawić naszą drogę do zdrowia, krok po kroku. To od Was zależy, czy pójdziecie nią z nami.

Kuchnia i apteka naszych pradziadków

Jeszcze 100 lat temu kuchnia chłopska składała się głównie z dań z kasz i zbóż. Zupy gotowane były na serwatce lub maślanec. Jadano również mnóstwo warzyw i kiszonek. Podstawą diety mieszkańców wsi były ziemniaki, kasze, własna mąka, kapusta, bób i wszystko to, co dało się samemu zasiać i wyhodować. Spożywano bardzo dużo grzybów, owoców leśnych – zasadniczo czerpano prosto z natury. Mięso natomiast jadane było od czasu do czasu, a ser biały wcale. Bogatsi chłopci hodowali trzodę, ale twaróg robili na sprzedaż i zanosili do miasta. Jeżeli nie udało im się go sprzedać, suszyli go i jedli na przednówku, wcześniej go mocząc.

Nasi pradziadkowie jedli niedużo i tylko to, co akurat było dostępne, przy czym pilnowali, aby nic się nie zmarnowało. Na chłopskich stołach panowały kawa zbożowa oraz herbaty z ziół i owoców. Bardzo popularna była potrawa przyrządzana z liści mniszka lekarskiego, jednej z pierwszych rosnących na wiosnę roślin, która ma działanie mocno oczyszczające organizm.



Istnieje grupa barwników tzw. naturalnych i identycznych z naturalnymi. Należy do niej karmina (koszenila, prawdziwa karmina, czerwień karminowa, E120). Pozyskuje się ją z żeńskich osobników czerwców kaktusowych, czyli owadów z gatunku pluskwiaków, które zamieszkują Amerykę Południową i Meksyk i żywią się sokami owocowymi roślin. Aby pozyskać substancję barwiącą, gotuje się te małe owady, następnie suszy i mieli. Smacznego... Czerwień karminowa dodana do produktów spożywczych również może wywołać atopowe zapalenie skóry czy reakcje alergiczne, takie jak napady astmatyczne czy wstrząs anafilaktyczny. Pozyskiwanie tej substancji jest bardzo drogie, dlatego jej zamiennikiem jest tzw. czerwień koszenilowa (E124), pozyskiwana z ropy naftowej. Barwnik ten może wywoływać egzemy, atopowe zapalenie skóry, a u dzieci deficyt uwagi. E124 znajdziemy w kiełbasie, w niektórych napojach bezalkoholowych, w słodczych i dżemach.

Substancje słodzące

Kiedy nastała moda na produkty *light*, zwykły cukier zastąpiony został słodzikami, takimi jak aspartam, sacharyna, cyklaminy sodu, fruktoza, ksylitol czy sorbitol. To tylko niektóre substancje słodzące używane przez producentów żywności zamiast cukru. Wydawać by się więc mogło, że kiedy pojawiają się w składzie żywności na opakowaniu – cukru nie powinno już tam być. Nic bardziej mylnego. Oprócz słodzików często występuje obok nich również i cukier.

Najbardziej niebezpiecznym dla zdrowia słodzikiem okazał się aspartam – substancja odkryta zupełnie przypadkowo przez Amerykanina Jamesa M. Schlattera w 1965 roku podczas prowadzonych przez niego badań nad lekami przeciwwrzdłowymi. Aspartam jest 180 razy słodszy od cukru. Niektórzy twierdzą, że jest on substancją nieszkodliwą. Jaka jest prawda, musicie ocenić sami. Aspartamu na całym świecie

produkuje się rocznie ok. 15 tysięcy ton i używany jest on w ponad 9 tysiącach produktów. U osób szczególnie wrażliwych na tę substancję jego spożycie może powodować bóle głowy, drętwienie karku, nudności. Aspartam odpowiedzialny jest także za powstawanie niektórych rodzajów nowotworów – powoduje złośliwe guzy wątroby i płuc, jak również zwiększa możliwość występowania różnych typów białaczki i chłoniaka. Zwiększa też ryzyko przedwczesnego porodu. Wyniki przeprowadzonych badań pokazały, że picie przez ciężarną kobietę jednego napoju słodzonego aspartamem dziennie zwiększa prawdopodobieństwo przedwczesnego porodu o 38 procent, a picie 4 takich napojów w ciągu dnia zwiększa to ryzyko o 80 procent.

Kolejne substancje słodzące, takie jak cyklaminy sodu czy sacharyna, podejrzewane są o powodowanie wysypki i uczulenia oraz raka. Wyniki badań Miriam Vos opublikowane w „Journal of the American Medical Association” dowiodły, że ksylitol oraz sorbitol podwyższają poziom trójglicerydów i obniżają poziom cholesterolu HDL (tzw. dobrego). Przy spożyciu większej ilości tych substancji może dochodzić do bólów brzucha, wzdęć i biegunek.

Czy słodziki pomagają schudnąć? Wątpliwe, ponieważ – jak udowodniły badania – działają wręcz odwrotnie – mają nie tylko słodki smak, lecz także pobudzają apetyt, więc wpadamy w błędne koło.

Substancje konserwujące

Badania opublikowane w „The American Journal of Clinical Nutrition” w 2011 roku dowodzą, że substancje konserwujące, takie jak azotyny i azotany (E249–E251), podwyższają ryzyko zachorowania na cukrzycę typu drugiego, a badania przeprowadzone w Finlandii potwierdzają związek tych środków z cukrzycą typu pierwszego u dzieci.

Również substancja pod nazwą benzoian sodu (E211) może szkodzić diabetykom, a także wywoływać





Przyjmowanie antybiotyków destabilizuje florę jelitową. Zazwyczaj nie działają one wybiórczo na bakterie chorobotwórcze, tylko niszczą wszystko, co stanie na ich drodze. Odbudowanie flory jelitowej trwa nawet do 2 lat. Dlatego tak ważną rzeczą jest wspomaganie mikrobiomu poprzez „dokarmianie” dobrych bakterii jelitowych.

Przewlekły stan zapalny

Dzięki bakteriom jelitowym to, co jemy, ma bezpośredni wpływ na nasze samopoczucie. Większość chorób, które nas dotykają, spowodowana jest przewlekłym stanem zapalnym organizmu. Chroniczny stan zapalny nie daje o sobie znać w żaden charakterystyczny sposób. Nie jest jak grypa, kiedy nagle podnosi się temperatura ciała, a w kościach niemiłosiernie łamie. Przewlekły stan zapalny jest utajony i bardzo podstępny. Czasem pojawiają się jego symptomy, ale są one mało uchwytnie: problemy ze snem, zmęczenie, bóle głowy, wypadanie włosów, kruche paznokcie, zmniejszone libido, częste infekcje, pocenie się stóp i dłoni.

Pewnie każdy z czytelników znalazł teraz przynajmniej kilka z tych symptomów u siebie. Ale spokojnie. Wyżej wymienione objawy wcale nie muszą znaczyć, że cierpimy na przewlekły stan zapalny. Do takiego stanu dochodzi, kiedy system immunologiczny (przypominam, że jego 70–80 procent znajduje się w jelitach) jest wycieńczony. Powstają wtedy wolne rodniki. Ich nadmiar uszkadza komórki i prowadzi do zapalenia. Jeżeli w naszym ciele wytwarzanych jest coraz więcej wolnych rodników, organizm nie potrafi sobie z nimi poradzić i dochodzi do przewlekłego stanu zapalnego.

Z badań wynika, że przewlekły stan zapalny związany jest ściśle z otyłością, przyczynia się do miażdżycy, zakrzepów żylnych, nadciśnienia, chorób

sercowo-naczyniowych, włączając w to udar mózgu. Jest związany z cukrzycą, rakiem, reumatyzmem oraz przewlekłymi chorobami jelit i alergią oraz astmą.

Możemy jednak chronić się przed wolnymi rodnikami i przewlekłym stanem zapalnym dzięki antyoksydantom. Niewielka ich ilość powstaje w naszych organizmach. Niestety, im jesteśmy starsi, tym mniej ich wytwarzamy, a w wieku ok. 25 lat przestajemy je w ogóle produkować. Wtedy właśnie bardzo ważne jest dostarczanie ich organizmowi w warzywach, owocach, ziołach, jagodach oraz przyprawach, które działają przeciwzapalnie na organizm.

W naszej codziennej diecie za mało jest surowych warzyw oraz ziół. Organizmowi zaczyna przez to brakować enzymów, w ciele zaczynają gromadzić się toksyny i zanieczyszczenia.

Od czego zacząć?

Od czasu, gdy wprowadziliśmy zmiany w naszym trybie życia i sposobie odżywiania się, jemy z Damianem dużo warzyw i owoców, w przeważającej mierze na surowo. Oprócz tego orzechy, nasiona, oleje, no i jajka, bez których Damian nie wyobraża sobie życia. Nasz dziewięcioletni syn odżywia się tak jak my, ale w przyszłości sam zadecyduje, czy tak pozostanie, czy może będzie chciał coś zmienić. Nikogo z Was także nie chcemy na siłę namawiać do podobnego stylu życia, pragniemy jedynie podzielić się z Wami naszymi doświadczeniami. Przypominam, że to ma być ewolucja, a nie rewolucja, i to Ty musisz wybrać, który sposób żywienia jest dla Ciebie i Twojego organizmu najlepszy. Pamiętajmy, że każdy jest inny.

Na podstawie naszych doświadczeń i wiedzy możemy z całą pewnością powiedzieć, od czego warto zacząć zmianę na drodze do zdrowego życia. Oto pięć wskazówek:

Wyrzuć śmieciowe jedzenie

Przede wszystkim powinniśmy wyrzucić z naszego życia śmieciowe jedzenie pełne szkodliwych dodatków spożywczych i tłuszczów trans oraz używki, takie jak papierosy, kawa, alkohol. Czytaj etykiety produktów, które kupujesz!

Zapomnij o mięsie

Równie ważnym elementem jest wyeliminowanie z diety mięsa i produktów odzwierzęcych. Badania naukowe dowiodły, że mięso nie jest nam wcale niezbędne do życia. Zawarte w mięsie składniki, takie jak białko, żelazo czy witaminy, z łatwością znajdziesz w produktach roślinnych.

leczyły też wrzody i rany po pogryzieniu przez psy. Macerat z kwiatów bzu, rumianku, majeranku oraz innych ziół pomagał usuwać obrzęki oraz stosowany był jako dodatek do kąpieeli. Z jego kwiatów przygotowywano również upiększające maseczki na twarz.

W kuchni ludowej: z jagód czarnego bzu przyrządzano polewkę zwaną fafułą lub bzówką i podawano z zacierką albo kluskami. Przygotowywano też bzowe powidła. Jagody czarnego bzu służyły do barwienia pisanek na kolor czarny.

W kuchni współczesnej: nadaje się do zapiekaneek, zup, konfitur, lemoniad. Można z niego robić również wino. Do przysmaków należą ponadto smażone kwiaty bzu w cieście naleśnikowym.

Bluszcz kurdybanek

(*Glechoma hederacea* L.)

Występowanie: w lasach, zaroślach, rowach, na zacienionych trawnikach, łąkach.

Jak rozpoznać: łodygi wspinające się, z długimi ulistnionymi rozłogami, rozgałęzione, naprzeciwległe ulistnione. Roślina ma charakterystyczne okrągłe karbowane listki i niebieskofioletowe kwiaty.

Części jadalne: ziele bluszczu.

Składniki roślinne: substancje goryczkowe, garbniki, saponiny, kwasy organiczne.

Zastosowanie w fitoterapii: napary i odvary pobudzają apetyt, zwiększając wydzielanie soków trawiennych. Poprawiają trawienie i sprzyjają lepszemu przyswajaniu pokarmów. Działają wzmacniająco. Poprzez swoje właściwości zwiększające wydzielanie żółci zmniejszają niebezpieczeństwo pojawienia się kamieni żółciowych.



Żółć wytwarzana podczas kuracji bluszczykiem zawiera kwas, który uznawany jest za jeden z najskuteczniejszych związków hamujących tworzenie się kamieni cholesterolowych i ułatwiających ich rozpuszczanie. Ziele bluszczyku działa przeciwzapalnie i regenerująco na błony śluzowe przewodu pokarmowego, dróg moczowych i dróg oddechowych. Wewnętrznie ziele działa łagodnie ściągająco i przeciwbiegunkowo, zewnętrznie – ściągająco, przeciwzapalnie, bakteriobójczo i grzybobójczo. Wyciągi wodne z bluszczyku stosuje się w kamicy żółciowej oraz nieżycie przewodu pokarmowego, zewnętrznie – w trądziku pospolitym, zapaleniu i świądzie skóry, przy oparzeniach pierwszego stopnia, do płukania gardła, przemywania przewodów nosowych, kąpieeli w bólach reumatycznych i dnawych.

Działania niepożądane: w dawkach leczniczych nie wykazuje działań niepożądanych.

W medycynie ludowej: stosowany przeciw bólowi zębów – gotowano go wówczas w garnku wraz z liśćmi macierzanki. Przeciw bólom głowy – w tym celu obwiązywano bolącą głowę zielem bluszczyku. Odwaru z rośliny używano jako lekarstwa na kaszel lub przeciw zaflegmieniu. Zaparzoną odwar z bluszczyku okładano bolący brzuch. Odwar pito w przypadku tasiemca przewodu pokarmowego.

W kuchni ludowej: z uwagi na intensywny miły zapach powszechnie stosowany jako przyprawa do mięs i zup (do rosółów, zup warzywnych – zamiast pietruszki). Roślina była jedną z najpopularniejszych przypraw.

W kuchni współczesnej: doskonały dodatek do sałatek, zup, omletów, smoothie. Herbata z bluszczyku kurdybanka ma charakterystyczny korzenny aromat.



żołądkowych, hamuje rozwój drobnoustrojów w jelitach. Koper pobudza czynność gruczołów mlecznych u kobiet karmiących. Bezpieczny środek wiatropędny, nawet dla niemowlaków.

Działania niepożądane: brak.

W medycynie ludowej: w dawnym ziołolecznictwie polskim koper był stosowany jako środek uspokajający, „środek przeciw snom niespokojnym i rzucaniom się w czasie snu”. Koper wkładano również pod poduszkę jako środek na chrapanie, takie samo zastosowanie miał sok wyciśnięty z kopru wypity przed snem. Stosowany w leczeniu bólów oczu (przemywano je sokiem) i na ból głowy (okłady ze świeżego kopru). Napar z nasion kopru był podawany dzieciom na ból żołądka, a kobietom karmiącym na pobudzenie laktacji.

W kuchni ludowej: koper służył do „przesmażki”, jako przyprawa do polewek i kiszonek.

W kuchni współczesnej: świetnie nadaje się do kiszenia, jako dodatek do sałatek i zup. Koprem zaprawiamy sosy, aromatyzujemy octy i oliwy, nasiona możemy dodawać do ziołowych herbat. Olej z kopru jest aromatycznym dodatkiem do wódek i win, a masło koperkowe – do wielu potraw. W niektórych krajach wykorzystuje się koper jako dodatek do ciast, deserów, makaronów i kompotów.

Krwawnik

(*Achillea millefolium* L.)

Występowanie: rośnie w Europie, strefie umiarkowanej Azji i w Ameryce Północnej. W Polsce rośnie dziko na suchych łąkach, przydrożach i skraju lasów.

Jak rozpoznać: krwawnik pospolity wytwarza cienkie kłaczka z podziemnymi rozłogami. Łodyga sztywna, prosta, do 80 cm wysoka, zakończona płaskim baldachem białych lub różowych kwiatów zebranych w drobne koszyczki.



Części jadalne: liście, kwiaty i łodygi. W smaku słodko-gorzkiej z nutą owocową.

Składniki roślinne: olejki eteryczne (azulen, kamfora, linalol), kwas salicylowy, kumaryny, garbniki, alkaloidy, flawonoidy oraz sole mineralne (duże ilości manganu).

Zastosowanie w fitoterapii: zewnętrznie stosuje się go do leczenia wszelkiego rodzaju ran i skaleczeń (liście). Wewnętrznie do leczenia mikrókrwawień w przewodzie pokarmowym. Kwiat krwawnika może być wykorzystywany jako środek pobudzający trawienie, łagodzący objawy choroby wrzodowej, ponadto polecany jest jako środek wiatropędny, na bóle brzucha i wzdęcia. Wykazuje działanie odtruwające. Pobudza u kobiet menstruację i łagodzi bóle miesiączkowe.

Działania niepożądane: dotknięcie świeżej rośliny może powodować odczyn alergiczny i wysypkę. Przetwory z krwawnika są bezpieczne.

W medycynie ludowej: skuteczny na zawroty głowy. Okłady z liści stosowano na krwawiące rany, także te „od noża”. Krwawnika używano na krosty, wypryski, a odwar pito na oczyszczenie oraz na przyrost krwi. Napar z krwawnika pito „na period” i regularne miesiączki, stosowano również przeciw upławom. W przypadku gruźlicy u dzieci i dorosłych zalecano kąpiele z dodatkiem krwawnika, stosowano je również w przypadku osłabienia. Odwar z krwawnika podawano dzieciom przeciwbiegunkowo i w przypadkach czerwonki. Okłady z liści rośliny zagotowanych w mleku leczyły kolki. Silny odwar z krwawnika zalecany był w leczeniu zapalenia płuc, leczono nim również płucie krwią, reumatyzm, żylaki i choroby pasożytnicze.

W kuchni ludowej: liście, kwiaty i łodygi wiosennego krwawnika używano jako dodatku do polewek zamiast pietruszki.



Działania niepożądane: nie należy stosować w przypadku niedoboru kwasu solnego w żołądku, chorobach pęcherzyka żółciowego, w pierwszym tryestrze ciąży oraz u niemowlaków i małych dzieci (zawarty w roślinie mentol może powodować zadławienie). Olejku z mięty pieprzowej nie powinno się używać bezpośrednio na błony śluzowe; podany doustnie w dawkach większych niż lecznicze może powodować ból brzucha i wymioty. Przedawkowanie olejku miętowego może objawiać się zachwianiem równowagi i głębokim snem. Zawarty w olejku mentol u osób nadwrażliwych może wywołać świąd, pokrzywkę bądź przekrwienie skóry.

W medycynie ludowej: w postaci naparu i odwaru stosowana była przy bólach brzucha, puchliznie, ukąszeniach żmii, a także w przypadku rozwolnienia, kolki brzusznej, zgagi, kaszlu, przeziębienia, bólu gardła, gorączki. Stosowana była również przeciwpasożytniczo u dzieci. Używano jej jako okładu na rany, stłuczenia, bóle głowy, bóle kości, kołtun.

W kuchni ludowej: wykorzystywana była jako dodatek do twarogu oraz mięs, rosółów i zup, jako dodatek do farszu do pierogów z serem i ziemniakami. Powszechnie pita w postaci orzeźwiającego naparu.

W kuchni współczesnej: jako dodatek do ciast, lemoniady, dań z grilla, sosów, twarogów, sałatek, ciast, konfitur, likierów, cukierków, sałatek owocowych, ziemniaków, pasztetów, chłodników.

Mniszek lekarski

(*Taraxacum officinale*)

Występowanie: roślina pospolita, występuje w miejscach trawiastych, na łąkach, przydrożach, przy domach. Kwitnie od kwietnia do jesieni.

Jak rozpoznać: liście strzępiasto wycinane. Kwiaty zbiorowe na długich, dętych szypułkach, pojedynczo osadzone, pełne, złożone z wielu złocistożółtych kwiatów. Leczniczo stosuje się głównie korzeń mniszka, zbierany jesienią i na wiosnę.



Części jadalne: kwiaty, liście, korzenie (do naparów).

Składniki roślinne: w soku mlecznym, który znajduje się we wszystkich częściach rośliny, podstawową substancją jest taraksacyna. Ponadto w roślinie występują żywica, inozyd, tarakserol, taraksasterol, cholina, laktucerol, witaminy, w tym witamina C; w korzeniu dodatkowo inulina, fruktoza, kwasy organiczne, garbniki; w liściach i kwiatach – żółte barwniki ksantofilowe, flawonoidy, sole mineralne bogate w potas, magnez, siarkę i krzem.

Zastosowanie w fitoterapii: skuteczny w leczeniu chorób wątroby, woreczka żółciowego i trzustki, wspomaga procesy trawienia. Spowalnia wchłanianie cukru, przez co obniża indeks glikemiczny potraw. Działa moczopędnie, żółciopędnie, oczyszcza organizm, zwiększa odporność, wykazuje właściwości przeciwwirusowe. Zewnętrznie świeży sok z mniszka regeneruje skórę, przyspiesza gojenie się ran.

Działania niepożądane: mleczko ze świeżych liści może powodować stany zapalne skóry.

W medycynie ludowej: stosowany w przypadku przeziębienia, duszności, w bólach uszu, zębów. Odwarem z korzeni leczono puchliznę, sokiem gojono brodawki, a mniszkiem – choroby wątroby, żółtaczkę, wściekliznę.

W kuchni ludowej: stosowany na przedwiośniu w postaci naparów. Młode liście mniszka dodawane były do sałatek. Z korzeni mniszka wyrabiano wino i likiery, a z kwiatów syrop.

W kuchni współczesnej: do produkcji win, likierów, syropów i nalewek oraz jako składnik sałatek. Można go stosować jako dodatek do zup.



Składniki roślinne: w liściach garbniki, flawonoidy (rutyna), kwasy organiczne, sole mineralne; w owocach cukry, kwasy organiczne, w tym kwas askorbinowy (witamina C), kwas cytrynowy, antocyjany, pektyny i sole mineralne (m.in. bor).

Zastosowanie w fitoterapii: wyciąg z liści ma działanie przeciwzapalne, poprawia krążenie i czynność serca. Odwar z liści w postaci płukań i okładów zewnętrznych ma właściwości ściągające, przeciwbakteryjne. Sok ze świeżych owoców działa wirusobójczo. Roślinę stosuje się w chorobach pęcherza moczowego jako lek przeciwzapalny.

Działania niepożądane: brak.

W medycynie ludowej: odwar z liści służył jako środek napotny i przeciwrreumatyczny. Owoc świeżej porzeczki podawano choremu na poprawę apetytu.

W kuchni ludowej: sporządzano z niej nalewki, konfitury, dżemy, a z liści i owoców – herbaty.

W kuchni współczesnej: stosowana jako dodatek do deserów, ciast, nalewek. Baza do konfitur i dżemów. Nadaje się do koktajli, smoothie, sosów, sałatek.

Poziomka

(*Fragaria vesca* L.)

Występowanie: niewielka bylina rozpowszechniona w klimacie umiarkowanym. W Polsce rośnie w lasach sosnowych, zarówno na nizinach, jak i w górach, aż po strefę kosodrzewiny. Uprawiane są jej liczne odmiany, różniące się kształtem, barwą i wielkością owoców. Najbardziej znaną odmianą jest poziomka ananasowa (*Fragaria ananassa* Duch.), czyli popularna truskawka.



Jak rozpoznać: poziomka pospolita ma łodygę owłosioną, wysoką do 30 cm. Liście trójlistkowe o brzegach piłkowanych. Kwiaty białe, promieniste. Owoc rzekomy powstający przez zmięśnienie dna kwiatowego, czerwony, smaczny.

Części jadalne: owoce, liście.

Składniki roślinne: garbniki (katechiny, ellagotaniny), oligomery, flawonoidy (kwercetyna, kwercytyryna, rutyna), olejek eteryczny, kwas salicylowy, kwas cynamonowy, kwas kawowy, kwas chlorogenowy.

Zastosowanie w fitoterapii: odwary z liści mają działanie moczopędne, ułatwiają usuwanie z organizmu szkodliwych produktów przemiany materii. Garbniki działają ściągająco na błony śluzowe przewodu pokarmowego oraz przeciwbiegunkowo i bakteriobójczo. Owoc poziomki ma właściwości odtruwające. Liście wykazują działanie przeciwbiegunkowe, ściągające, przeciwzapalne i antyoksydacyjne.

Działania niepożądane: możliwe przypadki uczulenia na owoc poziomki (również truskawki).

W medycynie ludowej: liście poziomki stosowano na krwotoki z nosa, napary z nich wykorzystywano przy kaszlu, przeziębieniu i bólach w piersiach. Odwar z owoców stosowany był jako lek przeciwgorączkowy. Smażone na maśle liście poziomki stosowano na stupy. Startymi liśćmi poziomki zasypywano oparzone części ciała, a odmrożone nogi moczo w wodzie ze zgniecionymi poziomkami. Odwar z korzenia poziomki zalecany był jako lek moczopędny.

W kuchni ludowej: była powszechnie zbieranym owocem, do bezpośredniego spożycia. Używano jej





— Hummus z bobu z czosnkiem — niedźwiedzim

Kiedy tylko nadchodzi lato, a wraz z nim pierwsze strąki bobu, w naszej kuchni bób pojawia się prawie we wszystkich daniach. Jest składnikiem zup, zapiekanek, różnego rodzaju past i smarowideł. Najbardziej lubimy go jeść w formie ugotowanej, z dodatkiem 2–3 pęczków naci pietruszki i gdy jest sowicie polany dobrej jakości olejem lnianym, z odrobiną soli i pieprzu. Jest to danie proste, ale wierzcie nam – niesamowicie smaczne i pożywne. Poniżej przepis na jedną z naszych ulubionych past z bobem w roli głównej.

PRZYGOTOWANIE

Bób ugotuj we wrzątku z dodatkiem soli. Czosnek utłucz dokładnie w moździerzu z odrobiną soli. Pietruszkę drobno posiekaj. Ugotowany bób przełóż do wysokiego naczynia, dodaj pesto z czosnku niedźwiedziego, zgnieciony czosnek, sok z cytryny, pieprz, posiekaną pietruszkę oraz olej konopny. Za pomocą blendera lub tłuczka do ziemniaków wyrób wszystko na jednolitą masę.

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka świeżego bobu
- 3 łyżki pesto z czosnku niedźwiedziego
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny
- ½ pęczka natki pietruszki
- 2 łyżki oleju konopnego
- sól
- pieprz

— Hummus z dziką miętą — i czerwonymi porzeczkami

Ciecierzycza sprzyja obniżaniu ciśnienia krwi oraz wpływa na poziom dobrego cholesterolu. Mięta bogata jest w witaminy i minerały. Porzeczki nadają hummusowi delikatny kwaśny posmak.

PRZYGOTOWANIE

Ciecierzycę namocz na noc w wodzie, a następnie przepłucz, zalej wodą i ugotuj do miękkości z dodatkiem soli i całej główki nieobranego czosnku. Po ugotowaniu przecedź i odstaw do ostygnięcia. Czosnek usuń. Miętę dokładnie umyj. Do miski z ciecierzycą dodaj porzeczki, pastę tahini, sok z ½ cytryny, 2 łyżki oleju konopnego, miętę oraz odrobinę lodowatej wody (ok. ⅓ szklanki), która sprawi, że składniki hummusu doskonale się ze sobą połączą, tworząc puszystą masę. Całość miksuj przez 3–4 min blenderem na wysokich obrotach. Dodaj do smaku sól i pieprz i ponownie zmiksuj. W razie potrzeby – dla uzyskania rzadszej konsystencji – dodaj odrobinę zimnej wody. Hummus podawaj udekorowany owocami porzeczki i liśćmi mięty.

SKŁADNIKI:

- ½ szklanki ugotowanej ciecierzycy
- 3 łyżki czerwonych dojrzałych porzeczek
- kilka liści świeżej mięty
- 1 łyżka pasty tahini
- 2 łyżki oleju konopnego
- 2 łyżki soku z cytryny
- sól
- pieprz
- główka czosnku do gotowania ciecierzycy





Wiosenna zupa ziołowa

Przepis na wiosenną zupę ziołową zaczerpnięty został z jednej ze starych książek kucharskich mojej babci. Oczywiście nieco go zmodyfikowaliśmy, ale chcemy pokazać, jak wiele ziół i przypraw używano w dawnej kuchni. Aby zrobić taką zupę, wystarczyło wyjść rano z koszykiem na łąkę i pozbierać potrzebne do niej składniki.

PRZYGOTOWANIE

Zioła zalej wodą i gotuj na wolnym ogniu przez 10 min od wrzenia. Przecedź. Zrób zasmażkę z mąki żytniej i oleju kokosowego i dodaj do wywaru. Dopraw solą i pieprzem. Na talerz wrzucić posiekany majeranek, cząber, miętę i koperek. Podawaj z ugotowaną kaszą quinoa.

SKŁADNIKI:

Zupa

- 2 l wody
- po ½ szklanki listków mieszanych (szczaw, stokrotka, trybula, mniszek, krwawnik, rzeżucha, listki młodej marchewki i chrzanu, młodego bzu i poziomek, pokrzywy, podbiału i marzanny wonnej)
- 1 łyżeczka cząbrku
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka mięty
- 1 pęczek koperku
- sól kłodawska
- pieprz cayenne
- 1 szklanka kaszy quinoa

Zasmażka

- 2 łyżki mąki żytniej
- 1 łyżka oleju kokosowego nierafinowanego

Smak – zupa warzywna z makaronem z fasoli

Jak pisał Jan Kazimierz Czarnota w swojej książce *Kuchnia jarska*: „Stała, konieczną przyprawą w jarskiej kuchni jest tzw. smak. Jest on potrzebny tak do gotowania zup, jak też przy przyrządzaniu sosów”. Oto nieco zmodyfikowany przepis na przedwojenny „smak”, czyli rodzaj warzywnego bulionu.

SKŁADNIKI:

- 2 l wody
- 1 marchew średniej wielkości
- 1 pietruszka
- ¼ główki kapusty
- 3 łyżki grzybów suszonych
- 1 cebula
- pęczek pietruszki
- pęczek kopru
- 1 kalarepa
- 1 seler
- 10 strączków grochowych
- garść fasoli
- 2 pory
- ½ kalafiora
- wiązka szparagów
- 2 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- sól kłodawska
- makaron z fasoli i olej konopny do podania

PRZYGOTOWANIE

Warzywa dokładnie umyj, obierz i przełóż wszystkie do dużego garnka. Dodaj przyprawy. Zalej zimną wodą i na dużym ogniu doprowadź całość do wrzenia. Następnie zmniejsz ogień i gotuj przez 3–4 godz. na najmniejszym ogniu. Po tym czasie wyjmij warzywa i pokrój je według uznania na mniejsze kawałki. Zupę podawaj z makaronem z fasoli oraz polaną olejem konopnym.





Kotleciki z kalafiora z sosem grzybowym

Oto sposób, w jaki możemy nieco inaczej wykorzystać kalafiora w naszej kuchni. Kotleciki są bardzo lekkie, a przy okazji możemy w nich przemycić sporą ilość dobroczynnej dla naszych bakterii jelitowych kurkumy, zielonej pietruszki, kolendry oraz przeciwwzapalnego czosnku. Proponujemy podawać je z lekkim sosem grzybowym ze świeżych grzybów lub z pieczarek.

SKŁADNIKI:

Kotleciki

- 1 duży kalafior ugotowany al dente
- 1 pęczek naci pietruszki
- 4 ząbki czosnku
- 1 łyżka mielonej kurkumy
- 1 łyżka sosu sojowego
- ½ łyżeczki chili
- 1 łyżka utłuczonych w moździerzu nasion kolendry
- 3 łyżki bułki tartej (opcjonalnie)
- 2 jajka od szczęśliwej kurki (można wymienić na 3 łyżki zmielonego siemienia lnianego)
- 6 łyżek oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

Sos

- 1 cebula
- ½ kg grzybów lub pieczarek
- 2 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- ½ szklanki bulionu warzywnego
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- ½ łyżeczki harrisu

PRZYGOTOWANIE

Ugotowanego kalafiora dokładnie zblenduj, a następnie dodaj do niego jajka (lub siemę lniane), bułkę tartą, sos sojowy oraz posiekaną natkę pietruszki. Całość wymieszaj na gładką masę. Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy i upraż na niej przez 2–3 min utłuczony w moździerzu czosnek, kurkumę, chili i kolendrę. Uprażone przyprawy wymieszaj z masą z kalafiora.

Rozgrzej piekarnik do 160 stopni. Z masy kalafiorowej uformuj okrągłe kotleciki, przełóż je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i posmaruj je z wierzchu pędzelkiem pozostałą ilością oliwy. Piecz w piekarniku przez 20–30 min do momentu, aż kotleciki się zarumienią.

W międzyczasie pokrój cebulę w piórka, a grzyby w talarki. Na patelni rozgrzej oliwę i zeszklij na niej cebulę z odrobiną soli. Dodaj grzyby i duś całość na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając do momentu, aż odparuje z grzybów woda. Po tym czasie podlej całość bulionem warzywnym, dopraw do smaku solą, pieprzem i harrisą. Podawaj z kotlecikami.

Pizza

Ta wersja pizzy to zupełne szaleństwo! Ale co najważniejsze, jest to pizza wspomagająca dobre bakterie jelitowe, a więc bardzo zdrowa.

PRZYGOTOWANIE

Bataty obierz ze skórki, pokrój na mniejsze kawałki i ugotuj na parze. Przestudź i zrób z nich purée. Dodaj mąkę owsianą i szczyptę soli, a następnie zagnieć na gładką masę. Jeżeli masa będzie za twarda, dodaj odrobinę wody. Zwilż ręce wodą i na blasze do pieczenia wyłożonej papierem za pomocą wałka uformuj z ciasta okrągły spód do pizzy. Włóż ciasto do piekarnika rozgrzanego do 160 stopni na ok. 20 min. W tym czasie do osobnej miski włóż pokrojone warzywa (czerwoną cebulę, pieczarki, paprykę, pomidory), dodaj do nich wyciśnięty czosnek, sól, pieprz – całość skrop oliwą. Marynuj przez 15 min. Wszystkie składniki na sos pomidorowy wrzuć do blendera, dodaj zioła prowansalskie i całość dokładnie ze sobą zmiksuj. Ze składnikami na sos serowy postępuj dokładnie tak samo. Po upieczeniu wyjmij spód pizzy i posmaruj go sosem pomidorowym, na nim ułóż liście szpinaku i zamarynowane warzywa. Polej odrobiną oliwy. Włóż całość jeszcze raz do piekarnika na ok. 10 min. Po wyjęciu polej sosem serowym – i możesz już podawać.

SKŁADNIKI:

Ciasto

- 4 bataty
- 1 szklanka mąki owsianej
- szczypta soli
- odrobina wody

Sos serowy

- ½ szklanki żółtej papryki
- 1 awokado
- ½ szklanki suszonych pomidorów
- 2 ząbki czosnku
- 1 mała wydrążona papryczka chili
- ½ szklanki wody
- 2 łyżki nieaktywnych płatków drożdżowych
- garść liści krwawnika

Sos pomidorowy

- 1 szklanka pomidorów
- 4 suszone daktyle
- ½ szklanki suszonych pomidorów
- 2 ząbki czosnku
- garść macierzanki

Dodatki

- liście szpinaku
- czerwona cebula
- pieczarki
- papryka
- pomidor
- zioła prowansalskie
- 2 ząbki czosnku
- ½ łyżeczki soli kłodawskiej
- ½ łyżeczki pieprzu
- oliwa z oliwek



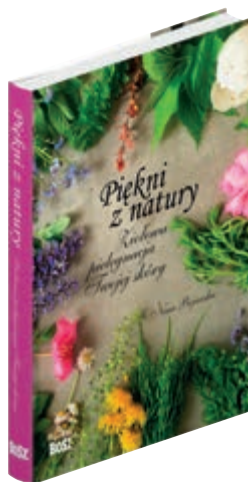


Książka, którą oddajemy w Wasze ręce, to kompendium wiedzy na temat ziół oraz zdrowego odżywiania opartego na kuchni roślinnej.

Odsłaniamy w niej tajemnice świata przemysłowej żywności, chemicznych dodatków oraz medycznych mitów. Opowiadamy o lekach kupowanych bez recepty, które mogą przyczynić się do zwiększenia ryzyka nagłej śmierci. Rozwiązujemy zagadkę pszenicy i glutenu oraz powszechnie budzącego strach cholesterolu. Dowiecie się, że w Waszych jelitach trwa nieustająca walka między dobrymi i złymi bakteriami i od jej wyniku zależy w dużej mierze Wasze samopoczucie oraz zdrowie.

Ponadto zebraliśmy w książce inspirowane dziewiętnastowieczną polską kuchnią ludową przepisy na potrawy roślinne, w których znajdziecie proste, nieprzetworzone składniki z olbrzymim dodatkiem ziół. Zapoznamy Was również z ich dobroczynnym działaniem na organizm oraz z metodami ich wykorzystywania zarówno w kuchni, jak i w domowej apteczce.

Nina i Damian Bojarscy



Polecamy również książkę *Piękni z natury. Ziołowa pielęgnacja Twojej skóry.*