

Katarzyna Maria Puchacz

DIETA WEDŁUG
PIĘCIU
PRZEMIAN

POTRAWY, KTÓRE LECZĄ I ODŻYWIAJĄ



DIETA WEDŁUG
PIĘCIU
PRZEMIAN

Katarzyna Maria Puchacz

DIETA WEDŁUG PIĘCIU PRZEMIAN

POTRAWY, KTÓRE LECZĄ I ODŻYWIAJĄ



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN 978-83-64278-78-5

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



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 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

<i>Fitotronika na bis</i>	7
<i>Wstęp</i>	9
<i>Pięć Przemian</i>	13
Warzywa cebulowe	27
Warzywa dyniowate	37
Warzywa kapustne	43
Warzywa korzeniowe i rzepowate	63
Warzywa liściowe.....	79
Owoce	99
Przyprawy	121
Rośliny psiankowate	133
Warzywa strączkowe	143
Zboża.....	153
Zioła	167
Kalendarz.....	179
Minerały.....	205
Witaminy	213
<i>Zakończenie</i>	223
<i>Indeks schorzeń z odniesieniami do przepisów pomocnych w ich leczeniu</i>	235
<i>Indeks przepisów i zastosowanie roślin jadalnych</i>	241
<i>Alfabetyczny indeks przepisów</i>	247



Fitotronika na bis

Oddajemy do Państwa rąk przeredagowane wydanie Fitotroniki, z nadzieją, że jej nowy układ pozwoli na łatwiejsze dotarcie do poszukiwanych treści. Książka została wzbogacona o wskazówki jak konkretne potrawy działają na nasze zdrowie. Dzięki lekturze możemy się teraz nie tylko delektować smakiem przyrządzonych posiłków, lecz zyskać budującą świadomość, że wspomagamy własne zdrowie. Zajadając się, na przykład, pomidorówką możemy z satysfakcją pomlaskiwać nad talerzem zupy, która ma działanie przeciwnowotworowe i bakteriobójcze, obniża poziom cholesterolu, a przy tym wzbogaca nas w szereg związków mineralnych i witamin niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego ciała. Wiem co jem, czyli odżywiam się smacznie i zdrowo.

Jak korzystać z tej książki?

W przejrzystym spisie treści znajdziesz rośliny, witaminy i minerały ułożone w logicznych podgrupach. Po krótkim omówieniu danej podgrupy roślin jadalnych, poszczególni jej przedstawiciele są zaprezentowani indywidualnie, najpierw podana jest ich charakterystyka ogólna, a później szczegółowo omówione są ich *właściwości odżywcze i lecznicze*. Następnie podany jest przepis kulinarny, czyli propozycja praktycznego zastosowania danej rośliny. Zaraz za nim plasują się nowe treści, ukazujące co wzmacniamy i leczymy jedząc daną potrawę (patrz przykład powyżej).

Novum jest również, zamieszczony pod koniec książki, indeks przepisów i zastosowania roślin jadalnych oraz indeks schorzeń

i panaceutyków. Ten pierwszy ma nam pomóc szybko odnaleźć w książce daną recepturę, ten drugi zawiera odsyłacze do przepisów, które działają wspomagająco przy leczeniu danych dolegliwości. I tu trzeba wykazać nieco cierpliwości, każdy przepis został opatrzony numerem (patrz indeks przepisów), by odnaleźć antidotum na to, co nam doskwiera kierujemy się numerkami, a następnie lokalizujemy je w tekście.

Na przykład, jeśli cierpię na nerwicę wegetatywną, indeks schorzeń podaje receptury o numerach 11.27-11.23, 11.33, notuję je więc na karteczce i sprawdzam w indeksie przepisów co się pod nimi kryje. Tu odkrywam, że są to: letnie napoje z melisy, odwar z ziela melisy, wino melisowe, listki ziela melisy, pachnące bukiety z ziołem melisy, relaksujące kąpiele z ziołem melisy, świeże listki mięty, a także wiem już, na jakiej stronie mogą je znaleźć. Poczem po wyborze stosownej kuracji, przedziutko gromadzę niezbędne składniki, sporządzam wino melisowe, którym już po paru dniach raczę się w celach leczniczych, z przyjemnością doceniając walory smakowe wybornego trunku. Podobnie postępujemy się książką w przypadku innych dolegliwości.

Na końcu książki zamieszczone są również tabele z energetycznym przyporządkowaniem produktów spożywczych. Jeśli komponujemy posiłki zgodnie z prawidłami kuchni Pięciu Przemian, możemy tu sprawdzić jaką jakość energetyczną ma dany składnik – do jakiej należy przemiany i czy wykazuje właściwości ochładzające, odświeżające, ogrzewające czy też gorące.

Życzymy Państwu przyjemnej lektury i jeszcze przyjemniejszego korzystania na co dzień z zawartych w niej treści.



WSTĘP

Jeśli rzecz ujmemy chronologicznie, to niewątpliwie raczej ludzie towarzyszą roślinom niż odwrotnie. Jak wszyscy wiemy istnienie życia na Ziemi zależy od ich egzystencji. Korzystamy z roślin wszechstronnie i raczej nie wyobrażamy sobie bez nich istnienia. Najważniejsze rośliny zostały udomowione przed kilkunastoma tysiącami lat, od tego czasu pojawiły się różne odmiany czasem tylko odległe przypominające przodków. Prawdą jest natomiast, że im roślina bardziej zbliżona do swego pierwowzoru, tym łatwiejsza jest jej uprawa – o ile oczywiście nie będziemy się upierać przy ogródku będącym spełnionym snem perfekcjonisty.

Książka ta na pewno nie jest kompendium wiedzy o wszystkich możliwych roślinach. Jest to niewątpliwie książka stronnicza i nieobiektywna. Opisuję w niej rośliny, które znam, lubię i z których właściwości chętnie korzystam. Te rośliny, które uprawiamy opisuję dokładniej podając też warunki uprawy, zbioru i przechowywania.

Podawane przepisy są opracowane według zasad dietyki energetycznej Pięciu Przemian medycyny chińskiej, stąd nie należy w nich nic zmieniać, bo wówczas zmiana ulega energetyka potrawy i jej działanie lecznicze staje się znacznie mniej skuteczne. Książka ta jest poświęcona roślinom i ich właściwościom a nie dietyce, dlatego też osoby zainteresowane tym tematem odsyłam do mojej książki o dietyce energetycznej („Pięć Przemian na polskim stole”).

Książka jest podzielona na działy, w których, mam nadzieję, każdy może znaleźć interesujące go rośliny. Starłam się opisywać rośliny najczęściej uprawiane, zadomowione u nas od dawna i ma-

jące zastosowanie w naszej kuchni zarówno dawnej regionalnej jak i tradycyjnej. Namawiam do stosowania roślin zapomnianych, dziko rosnących także tych uważanych za chwasty, a mogących wzbogacić nasz jadłospis.

Jeżeli masz możliwość kupuj rośliny uprawiane metodami ekologicznymi, a jeśli masz ogród bądź działkę, to staraj się w miarę możliwości stosować te metody uprawy, dzięki nim, bowiem otrzymujesz rośliny zawierające więcej witamin i minerałów, krótko mówiąc wartościowsze. Ponadto rośliny te znacznie lepiej i dłużej się przechowują oraz są dużo smaczniejsze.

Omawiam rośliny w kolejności przemian od Ziemi poprzez Metal, Wodę, Drzewo do Ognia, chyba, że cała grupa należy do konkretnej przemiany. Dodam tylko, że przemiana Ziemi odpowiada między innymi za pamięć, koncentrację i masę ciała, przemiana Metalu za uporządkowanie, poczucie sprawiedliwości, ale też i depresje oraz za stan skóry i drogi oddechowe. Przemiana Wody to długowieczność, siła, stan kości, zębów i włosów, przemiana Drzewa to stan wątroby, poziom cholesterolu, waleczność, intuicja, ale też agresja. Przemiana Ognia odpowiada za naukę, ciekawość świata, zdolności językowe, a także stan naczyń krwionośnych i serca. Jest to bardzo pobieżna prezentacja przemian, chciałam pokazać, że rośliny należące do poszczególnych przemian i potrawy do nich należące mają wpływ nie tylko na stan fizyczny, ale też na emocje, charakter, zdolności i zachowania.

Przy podawaniu **naparów ziołowych**, jeśli nie jest to zaznaczone inaczej to napar jest przygotowywany według proporcji: łyżka ziela/korzenia/kwiatu/liści na szklankę wrzątku, następnie pod przykryciem zostawiamy na pół godziny, a po tym czasie można już cedzić napar i pić. Podczas podgrzewania naparów starajmy się nie podgrzewać ich do zbyt wysokiej temperatury, bo picie gorących

napojów powoduje rozkład żelaza w naszym organizmie. Jeżeli słodzimy napary miodem, to nie należy przekraczać temperatury 60 stopni Celsjusza, bo zniszczymy enzymy i antybiotyczne właściwości miodu.

Tylko w rozdziałach o przyprawach i owocach opisałam rośliny nie należące do naszej strefy klimatycznej, lecz stosowane dość powszechnie. W planowaniu jadłospisu polecam kierowanie się porami roku i używanie tych roślin, które w sposób naturalny osiągają dojrzałość. Jest to związane z odpowiednim poziomem związków czynnych oraz z maksymalną zawartością innych składników i takie rośliny są dla nas najwartościowsze.



WARZYWA LIŚCIOWE

Warzywa liściowe tworzą liczną grupę roślin, w skład której wchodzi tak znane i lubiane „listki” jak sałata, rzeżucha, szczypiorek, koperek, szczaw, szpinak, natka pietruszki, cykoria i mniej znane, a warte upowszechnienia jak boćwina czy trętwan. Wspólną cechą tych roślin są oczywiście jadalne liście zawierające znaczne ilości chlorofilu, a tym samym magnezu. Najlepiej rośliny te zjadać na surowo z różnymi dodatkami lub – zwłaszcza natki – dodawać do rozmaitych dań, by wzbogacić ich wartość witaminową i mineralną. Rośliny zawierające kwas szczawiowy należy zjadać po obróbce cieplnej, gdyż wtedy kwas ten się rozkłada. Dlatego szpinak i szczaw należy zjadać na ciepło, a nie w formie surowej, inaczej będzie tworzył nam się szczawian wapnia osadzający się w nerkach.

Najbardziej znanym warzywem liściastym są niewątpliwie rozmaite odmiany sałat: głowiasta o delikatnych liściach, głowiasta krucha o liściach jędrnych i chrupkich, liściasta nie tworząca główek tylko rozety liściowe, często o ozdobnie powycinanych liściach, które można stopniowo obrywać. Mamy także oprócz sałat zielonych odmiany barwne o liściach zabarwionych purpurowo zawierających antocyjany i pięknie prezentujących się na zagonach. Zresztą w ogóle roślina ta może stanowić ozdobę warzywnika lub dla tych, którzy lubią oryginalne połączenia – może stanowić tło i podnosić urodę kwiatów pięknie prezentujących się na delikatnym, zielonym tle. Zaczę jednak rośliny liściaste omawiać w kolejności alfabetycznej i dlatego na pierwszym miejscu znajdzie się boćwina.

Boćwina

Jest to roślina stara, o szacownym rodowodzie, szczególnie popularna na dawnej Litwie – stąd na ludzi pochodzących z tamtych okolic mówiono – boćwinkowie. Obecnie praktycznie się jej nie uprawia, a szkoda, ma bowiem dużo zalet i przy tym, jak wszystkie stare odmianowo rośliny, jest wytrzymała na rozmaite warunki, niekłopotliwa w uprawie. Za pierwszym razem boćwinę (czyli buraka liściowego) wysiewamy, a potem, gdy zostawimy roślinę na nasiona, to albo rozsieje się sama, albo po zebraniu nasion my siejemy. Burak liściowy jest rośliną dwuletnią, może zimować w gruncie, na wiosnę pokazują się jasnozielone liście o pofałdowanych bardziej lub mniej brzegach.

Mamy dwa rodzaje buraka liściowego – jeden ma duże żółtozielone liście i dość cienkie ogonki liściowe, a drugi jasnozielone liście i grube oraz szerokie ogonki liściowe nadające się do kiszenia. Boćwina należy do przemiany Drzewa, ma bardzo wszechstronne zastosowanie, bo można w zasadzie przygotowywać z niej jarzynę – podobnie jak szpinak, można dodawać do zup – np. zupa szczawiowo-boćwinowa, można robić zapiekanki o bardzo sympatycznym smaku.

Burak liściowy jest bardzo wydajny, ponieważ liście odrastają aż do mrozów, znosi znakomicie upały i spokojnie można nim zastąpić szpinak. Na jesieni ogonki liściowe kisimy tak jak inne warzywa, przechowują się bardzo dobrze, a używamy ich najchętniej do zrobienia pysznej, kwaśnej zupy. Burak liściowy jest rośliną bogatą w związki biologicznie czynne, minerały i witaminy zwłaszcza karoten (zawiera go o wiele więcej niż sałata, koperek czy nawet szczaw), witaminy grupy B, witaminę PP i stosunkowo mniej C, ze związków mineralnych wyróżnia boćwinę wysoka zawartość wapnia – przewyższa ona pod tym względem inne rośliny liściowe. A poniżej przepis na zapiekankę z buraka liściowego.

43. Zapiekanka z buraka liściowego

Zastosowanie: nowotwory (szczególnie płuc, przetyku, jamy ustnej, żołądka), osteoporoza, nerwice, miażdżyca, udar mózgu, ślepotą zmierzchowa, wysuszenie skóry i suchość błon śluzowych.

20 liści buraka liściowego zalać 1/2 szklanki wrzątku – w niewielkiej ilości, wystudzić i pokroić. Na dno naczynia do zapiekania dać trochę oliwy, posiekane ząbki czosnku, posolić, dodać estragon. Włożyć podgotowaną boćwinę, wierzch posypać tartym serem owczym – typu oscypka i zalać sosem:

2–3 surowe jaja utrzeć w naczyniu dodać pieprz, mieloną lub startą gałkę muskatołową, maggi, natkę pietruszki, 2–3 łyżki śmietany, tymianek i majeranek. Zapiekanek wstawić do piekarnika na dwadzieścia minut do temperatury 180 stopni, potem wyjąć, podzielić na części. Można jeść z ziemniakami lub też surówkami jako samodzielne danie. Można też zamiast oscypka dać mielone mięso z indyka lub kurczaka wymieszane z kminkiem i majerankiem, i całość zapiec pół godziny w takiej samej temperaturze.

Cykoria

Jest to odmiana botaniczna cykorii-podróżnika, rośliny często spotykanej przy polnych drogach o gwiazdzistych kwiatach intensywnie niebieskiej barwy. Cykoria jest rośliną zjadaną najczęściej zimą, urozmaicającą smak surówek i sałatek. Obecnie są odmiany samobielące, nie wymagające bielienia, czyli trzymania w cieniu przez określony czas, by wyzbyć się nadmiaru goryczy. Cykorię siejemy najlepiej dość rzadko, tworzy ona w fazie dojrzałości zbiorczej nie-

wielkie, stożkowato zakończone główki, które przez pewien czas możemy przechowywać w chłodnej piwnicy. Ma ona charakterystyczny gorzkawy smak, nie zawsze lubiany, niemniej jednak podobnie jak wszystkie gorycze poprawia trawienie, zawiera oprócz tego witaminę C, karoten – dość sporo, związki mineralne m.in. potas i magnez oraz specyficzne związki regulujące przemianę węglowodanową u diabetyków, dlatego jest polecana w żywieniu osób chorych na cukrzycę. Można wykorzystywać cykorię zarówno do dań zimnych jak i do dań gorących. Ja proponuję surówkę z marchwią, łagodzącą smak cykorii należącej do przemiany Ognia.

44. Surówka z cykorii z marchwią

Zastosowanie: cukrzyca, zaburzenia trawienia (wzdęcia, niedobór enzymów trawiennych, zaleganie treści pokarmowej w żołądku i jelitach), nowotwory, podwyższony poziom cholesterolu.

Do 2 łyżek oleju – najlepiej lnianego lub rzepakowego dodać posiekaną cebulę, sól, sok z jednej cytryny, tymianek, poszatowaną główkę cykorii i 3 marchewki utarte na tarce.

Można też do oleju dodać szczyptę cynamonu, odrobinę soli, sok z cytryny, poszatowaną cykorię, 2 marchewki i 2 mandarynki podzielone na cząstki.

Koper ogrodowy

Roślina znana – doceniali ją już starożytni Egipcjanie, lubiana – od tamtych czasów, smaczna i mająca szerokie zastosowanie w kuchni. Koper najczęściej wysiewa się współrzędnie z roślinami

o długim okresie kiełkowania, ja jednak polecam również wysiew kilku roślin na rabacie kwiatowej i pozostawienie ich, by same się rozsiewały. Uzyskamy w ten sposób niebanalną ozdobę kwietnika, gdyż koperek ma delikatny, pierzasty pokrój i wygląda urzekająco zwiewnie. Godne polecenia do uprawy są nowe odmiany koperku o intensywnie zielonej barwie, odporniejsze na suszę niż dawniej stosowane.

Koperek zawiera olejek lotny o charakterystycznym zapachu (znacznie większe stężenie olejku występuje w nasionach), mnóstwo witaminy C, dużo karotenu, witaminy B₁ i B₂, witaminę E oraz K, szereg związków mineralnych: magnez, żelazo, wapń, fosfor, związki pektynowe, flawonoidy, kwas foliowy. Nasiona kopru są szeroko stosowane w przetwórstwie spożywczym – także domowym zwłaszcza przy kiszonkach i marynatach.

Koperek jest przede wszystkim znakomitym źródłem witamin, może być stosowany leczniczo jako środek obniżający ciśnienie krwi, rozszerzający naczynia krwionośne, polecany jest przy chorobach nerek i jako środek obniżający napięcie mięśni jelit. Napary i odwary z nasion kopru mogą być stosowane przede wszystkim jako środek poprawiający trawienie, przy wzdęciach, bólach brzucha, schorzeniach wątroby i dróg żółciowych. Zwiększają także wydzielanie mleka u kobiet karmiących i zapobiegają kolkom u niemowląt (lotne składniki olejku wraz z mlekiem matki dostają się do przewodu pokarmowego dziecka i poprawiają trawienie i przyswajanie pokarmu). Olejek zawarty w owocach (najwięcej) i w ziele kopru ma właściwości odkażające. Jak wynika z tego krótkiego przeglądu im więcej koperku i kopru tym lepsze samopoczucie i to w każdym wieku – od oseska do stulotka. Baldachy kopru, o ile sami uprawiamy tę roślinę, można spokojnie dodawać do zup, zwłaszcza uchodzących za ciężkostrawne, czyli kapuśniaków, fasolowych, grochowych, do bigosu, rozmaitych potraw z warzyw strączkowych i kapustnych, no i naturalnie do

wszelkich domowych przetworów z warzyw. Koper oraz koperek należą do przemiany Ognia. Poniżej przepisy.

45. Sos koperkowy na zimno

Zastosowanie: nadciśnienie, miażdżyca, zaburzenia mikroflory jelitowej, nowotwory, schorzenia wątroby.

Do 1/2 l jogurtu dodać tymianek, czerwoną lub pomarańczową czy żółtą paprykę słodką drobnutko posiekaną, pieprz, najlepiej biały, sól, natkę pietruszki – kilka listków – również posiekaną i mnóstwo posiekanego koperku. Taki sos podawać do jarzyn jako dip, do jaj i wędlin, a zwłaszcza do pasztetów.

46. Sos koperkowy na gorąco

Zastosowanie: nowotwory, miażdżyca, nadciśnienie, zaburzenia trawienia (wzdęcia, niedobór enzymów trawienych, skurcze jelit), obniżona odporność na infekcje.

Do 1/2 l wrzątku dodać majeranek, pieprz, odrobinę maggi, 2–3 łyżki śmietany i dodać mnóstwo koperku siekanego możliwie drobno, gotując nie dłużej niż 2–3 minuty, by sos nie stracił barwy.

Ten sos z kolei dodawać do kasz, ziemniaków, można nim polewać mięsa czy ryby z grilla lub smażone w celu ułatwienia trawienia i wzbogacenia dania w witaminy.

47. Masto koperkowe

Zastosowanie: ślepotą zmierzchowa, suchość błon śluzowych, sucha i pomarszczona skóra, choroby serca.

Posiekać koperek i natychmiast wymieszać z miękkim masłem. Tak przygotowane masło można formować i kłaść na mięsach smażonych saute, jarzynach pieczonych, a także wykorzystywać do smarowania chleba jako podkład pod kanapki różnego rodzaju.

I na koniec – póki mamy koperek dajemy go gdzie się da, do każdej potrawy, no może z wyjątkiem ciast słodkich i lodów, ale już do tart i pizz pikantnych stosować można.

Pietruszka naciowa i natka pietruszki korzeniowej

Pietruszka naciowa, jak wiadomo, wytwarza rozetę pięknych kędzierzawych liści, natomiast z jej korzenia nie mamy pożytku, pietruszka korzeniowa zaś ma i korzeń jadalny i liście, tym niemniej, jeśli chcemy zjadać sporo liści pietruszki, należy pozyskiwać je z pietruszki naciowej, bo korzeniowa niemiłosiernie oskubywana nie zdąży wykształcić porządnych korzeni, a mało jest tak frustrujących czynności, jak obieranie nikłego rozmiarowo, a przywieńdłego korzonka.

Znowu w uprawie pietruszki naciowej proponuję gospodarkę naturalną, czyli wysiać rośliny, wiosną zostawić 1–2 by się same rozsiały. Jeśli zrobią to w niezbyt dogodnych miejscach możemy je przesadzać, bo pietruszka naciowa znakomicie znosi ten zabieg. Liście pietruszki są podobnie jak koperek istną skarbnicą wita-

min, zawierają mnóstwo witaminy C, kwasu foliowego, witaminy E, karotenu, witamin grupy B, ponadto znaczne ilości składników mineralnych – żelazo w formie łatwo przyswajalnej, magnez, wapń, fosfor oraz szereg mikroelementów.

Ziele, czyli natka pietruszki jest przede wszystkim używana przy schorzeniach nerek, obrzękach na tle niewydolności układu sercowo-naczyniowego, ułatwia też trawienie i poprawia wydzielanie żółci, nasiona pietruszki są jednym z najskuteczniej działających środków moczopędnych, stosowanych przy chronicznej niewydolności nerek. Zielone liście pietruszki mają też inne zastosowania: zgniecionymi listkami, tak by puściły sok, przemywa się miejsca po ukąszeniu owadów, okładami z liści można przynieść ulgę przy zwichnięciach, naciągnięciach ścięgien czy mięśni, natkę można też żuć w celu odświeżenia oddechu (uważam to za lepszy pomysł niż żucie gumy), można sokiem z natki zmywać skórę twarzy by rozjaśnić piegi i ujędrnić zmęczoną cerę, napar z liści – letni – może być stosowany do przemywania oczu.

Natka pietruszki należy do przemiany Drzewa zaś energetycznie poprawia bezpośrednio naszą energię życiową. W wypadku pietruszki jak i koperku rada jest jedna – stosować do wszystkiego. Jesienią, gdy wykopujemy korzenie mamy zwykle nadmiar natki, a najlepszym sposobem jej zagospodarowania jest mrożenie. Aby zachować maksimum właściwości leczniczych należy:

- po pierwsze – nie rozdrabniać natki,
- po drugie – oddzielić łodygi od liści (łodygi dodajemy potem do zup i potraw gotowanych, by wzbogacić je w witaminę C),
- po trzecie – oddzielone, ale nie posiekane liście mrozimy w niewielkich porcjach, które potem dodajemy do potraw, rozkruszając bezpośrednio przed dodaniem.

OWOCE

Owocami nazywamy rozwiniętą i dojrzałą część zalążni lub też zalążni wraz z dnem kwiatowym i kielichem. Najogólniej dzielimy owoce na suche, czyli te, które po osiągnięciu dojrzałości są twarde np. migdały, orzechy oraz na soczyste, czyli całą resztę świeżych owoców. Z kolei owoce soczyste są dzielone na ziarnkowe (gruszki, jabłka, pigwy), pestkowe (brzoskwinie, morele, śliwki, wiśnie, czereśnie), jagodowe (agrest, maliny, truskawki itd. – jest to najliczniejsza grupa) i południowe, do których zaliczamy wszystkie owoce cytrusowe, egzotyczne i te, które są sprowadzane z innych stref klimatycznych. Są to na przykład banany, pomarańcze, cytryny, granaty, ananasy i wiele innych. Ponadto dla celów spożywczych wyróżniamy owoce suszone (są one używane do kompotu wigilijnego zazwyczaj) i bakalie, w której to grupie mieszczą się też owoce suche (orzechy, rodzynki, daktyle, figi itd.).

Najwięcej substancji czynnych gromadzi się pod skórką owoców, dlatego w rozmaitych książkach zaleca się, by owoców nie obierać, bądź obierać je jak najcieniej. W porównaniu z warzywami owoce zawierają więcej witaminy C, cukrów, kwasów organicznych, pektyn, a mniej błonnika, któremu warzywa zawdzięczają twardość i zachowanie swej struktury (my błonnikowi zawdzięczamy dużo, dużo więcej). Jeśli ktoś ma wątpliwości to ustaną po porównaniu wysiłku schrupania marchewki a brzoskwini. Najlepiej owoce spożywać na surowo i świeże. Jak zwykle w sytuacji uprzywilejowanej są tu właściciele działek i ogrodów z częścią sadowniczą, bo mogą zerwać owoc w tym idealnym momencie dojrzałości, gdy ma najwięcej składników odżywczych i leczniczych. Owoce kupowane są zbierane w fazie tzw. dojrzałości zbiorczej, tak by mogły być przechowywane przez pewien czas.

Sądzę, że na tym mogę skończyć część oficjalną i zacząć omawianie poszczególnych przedstawicieli tej wyjątkowo apetycznej rodziny. Jak zwykle najpierw przemiana Ziemi.

Brzoskwinia

Jest to owoc wyjątkowo smaczny, niektóre odmiany mogą być uprawiane u nas, należy tylko zadbać o przerzedzanie zawiązków, gdyż w przeciwnym wypadku główną częścią owoców będą pestki. Są opinie, że słynnym rajskim owocem była właśnie brzoskwinia, a nie jabłko i chcę powiedzieć, że w pełni popieram tę wersję, gdyż rzeczywiście na dojrzałą, apetycznie zarumienioną i pachnącą brzoskwinie o aksamitnej skórce można się skusić. Brzoskwinia ze wszystkich owoców ziarnkowych i pestkowych zawiera najwięcej witaminy C, ma też sporo witaminy PP, B₂ i mniej witaminy B₁, jest też niezłym źródłem karotenu. Z substancji mineralnych zawiera żelazo, wapń, bor, sporo fosforu i magnezu. Jest to owoc typowo deserowy i jako jeden z nielicznych niewyziębiallycy energetycznie organizmu, dlatego można go zjadać również wieczorem. Brzoskwinie zalecane są dla poprawy funkcjonowania przewodu pokarmowego, mają korzystny wpływ na kości i mózg, poprawiają pracę trzustki. Ja osobiście mogę zjeść w zasadzie każdą ilość brzoskwiń bez żadnych dodatków, dla tych jednak, którzy chcą mieć jakiś deser proponuję nafaszerowanie owocu.

59. Brzoskwinie nadziewane

Zastosowanie: osteoporoza, choroby serca, zaburzenia trawienia, nadmierne krwawienia miesięczne, nadmierna pobudliwość nerwowa, kruchość naczyń włosowatych.

Garść rodzynek zalać advocatem lub rumem (hojną ręką, nie skapiąc) i zostawić na noc. Następnego dnia zmielić orzechy lub migdały i dodać do namoczonych rodzynek, wymieszać starannie. Umyć brzoskwinie przekroić na pół, ściąć lekko zewnętrzne wypukłości i wyjąć pestkę. Ostrożnie wydrążyć miąższ z poówek brzoskwiń, dodać go do farszu, dosłodzić miodem i nałożyć farsz, tak by z powrotem odtworzyć kształt owocu, udekorować orzechami lub migdałami czy płatkami migdałowymi. Można osobno namoczyć w spirytusie tyle rodzynek, ile będzie poówek brzoskwiń, ułożyć na faszerowanych owocach i już na stole podpalić. Wygląda to całkiem efektownie.

Gruszki

Mam tu na myśli gruszki deserowe, słodkie, z tych, które rozpływają się na języku. Owoce gruszy są bardzo wartościowe pod względem odżywczym. Bez przesady można powiedzieć, że już starożytni Rzymianie cenili te owoce i używali także do leczenia rozmaitych schorzeń. Gruszki zawierają dużo witaminy P oraz niewielkie ilości witamin B₁, B₂, C i karotenu. Znacznie bogatszy jest skład mineralny, bo znajdujemy w owocach jod – działający korzystnie na tarczycę, cynk, kobalt, dużo potasu, wapń, fosfor i żelazo. Sok z gruszek od dawna był wykorzystywany jako środek przeciwgorączkowy i leczący choroby górnych dróg oddechowych. Ponadto gruszki łagodnie obniżają ciśnienie, uspokajają (mają korzystny wpływ przy dolegliwościach nerwicowych ze strony serca), mają działanie moczopędne i są stosowane w schorzeniach nerek i pęcherza moczowego, uszczelniają naczynia krwionośne, poprawiają trawienie. Wniosek można wyciągnąć z tego jeden – należy jeść gruszki. A oto przepis na kompot o wszechstronnym działaniu uspokajająco-leczącym.

60. Kompot z gruszek

Zastosowanie: niedoczynność tarczycy, nadciśnienie, choroby serca, zaburzenia trawienia, przewlekła niewydolność nerek, nadmierna pobudliwość nerwowa, niska odporność na infekcje.

Do 2 l wrzątku w kolejności dodać: pokrojony w ósemki kilogram gruszek (ze skórką, wykroić tylko gniazda nasienne), 8–10 rozgniecionych goździków, ciut cynamonu, odrobinę soli, całą, pokrojoną ze skórką cytrynę (sprawdzamy, czy nie zawiera konserwantów, jeśli się okaże, iż są takowe, wówczas obieramy cytrynę jak najcieniej, by zachować maksimum białej skórki), gotować wszystko razem pół godziny, odstawić, dodać łyżkę soku – koncentratu z dzikiej róży (kupić na stoiskach ze zdrową żywnością), przestudzić do temperatury około 60 stopni dosłodzić miodem do smaku.

Morele

Są również uprawiane u nas, nie da się ukryć jednak, że sprowadzane z krajów południowych są smaczniejsze. Przede wszystkim są to owoce bijące wszystkie inne w zawartości żelaza i karotenu. Zawierają także witaminy B₁, B₂, PP, C, przy czym im morela bardziej dojrzała, tym więcej zawiera witaminy C. Ponadto morela ma wapń, magnez, fosfor, nikiel, flawonoidy i inne cenne związki. Zaleca się owoce moreli przede wszystkim w niedokrwistości, obniżonym poziomie hemoglobiny, chorobach układu krążenia oraz niedostatecznym działaniu gruczołów wydzielniczych żołądka, poprawia też wydzielanie soku trzustkowego. Zachęcam zwłaszcza do dawania dzieciom zamiast cukierków suszonych moreli – będą

zdrowsze i odporniejsze. Jak zwykle najlepiej jest jeść morele bez dodatków, ale można też zrobić sobie z nich surówkę owocową.

61. Surówka morelowa

Zastosowanie: niedoczynność tarczycy, nadciśnienie, choroby serca, zaburzenia trawienia, przewlekła niewydolność nerek, nadmierna pobudliwość nerwowa, miażdżyca, choroby serca, zaburzenia trawienia (żołądek, trzustka), niedokrwistość, obfite krwawienia miesięczne, kruchość naczyń włosowatych, nadmierna pobudliwość nerwowa (nerwice).

Do naczynia wlać 0,5 l jogurtu (zawierającego tłuszcz, bo inaczej nie przyswoimy karotenu), dodać rozdrobnioną pomarańczę, w miarę możliwości z białą skórką, 20 dkg owoców do wyboru: poziomki, czarne jagody, porzeczki, agrest, następnie kilka śliwek węgerek pokrojonych w paseczki lub kilka rozdrobnionych ciemnych winogron, miód do smaku, 2 łyżki mielonego siemienia lnianego i 5–7 pokrojonych moreli. Smacznego!

Jabłka

Znowu chodzi tu o słodko-winne owoce, później dojrzewające i nadające się do przechowywania. Są to chyba najbardziej rozpowszechnione owoce i chyba najbardziej lubiane. Jabłka mają niezbyt duże ilości witamin B₁, B₂, trochę witaminy C, kwas foliowy, zawierają różnorodne składniki mineralne: potas, fosfor, wapń, magnez, cynk, kobalt, żelazo.

Zarówno sok jabłkowy jak i same owoce mają właściwości przeciwwirusowe i bakteriobójcze. Oprócz tego zalecane są przy

miążdżycy, nadciśnieniu, chorobach układu sercowo-naczyniowego i chorobach nerek. Niewielka ilość błonnika pozwala podawać jabłka nawet osobom z wrażliwym układem pokarmowym. Jabłka są dostępne cały rok i powinny być zjadane jak najczęściej. Dobrym sposobem na wzbogacenie organizmu w witaminy i minerały jest dodanie do kupionego dżemu startych jabłek. Tak przygotowanym dżemem możemy smarować chleb czy używać go do naleśników. Poniżej przepis na jabłka pieczone.

62. Jabłka pieczone z dżemem

Zastosowanie: nadciśnienie, choroby serca, nadmierna pobudliwość nerwowa.

Parę łyżek dżemu wymieszać z rodzynkami. Kilka jabłek umyć, przekroić w poprzek i wyciąć gniazda nasienne oraz trochę miąższu. Miąższ posiekać i dodać do dżemu i rodzzynek, nałożyć całość w wyłobienia w jabłkach. Zapiekać przez kwadrans w 180 stopniach w piekarniku, najlepiej ułożone na blasze. Zjadać na ciepło lub zimno.

Maliny

Są to owoce jagodowe, bardzo delikatne, aromatyczne o swoistym smaku. W literaturze maliny mają dobre notowania, że przypominę powiedzenie o dziewczynie jak malina czy malinowych usteczkach. Obecnie są dostępne powtarzające odmiany malin pozwalające delektować się tymi owocami przez cały sezon wegetacyjny.

Maliny zawierają kwas salicylowy (składnik aspiryny), dzięki któremu są tak skuteczne w leczeniu przeziębień. Oprócz tego maliny zawierają witaminy B₁, B₂, PP, witaminę C, a ze

składników mineralnych zawierają żelazo, wapń, potas, fosfor, miedź, cynk. Mają również specyficzny związek zapobiegający miażdżycy. Kilkakrotnie więcej witaminy C niż owoce zawierają liście malin, dlatego warto je zebrać i ususzyć na zimową, uodparniającą herbatkę. Przy przeziębieniach warto stosować napar na 1 l wrzątku, 2 łyżki kwiatu bzu i po łyżce suszonych owoców maliny lub liści malin i łyżkę kwiatu lipy, parzymy pół godziny i pijamy jak najcieplejszy. Do herbaty (ale nie wrzącej) w długie, zimowe dni można dodawać maliny w miodzie. Jest to skuteczniejsza wersja malin w cukrze. Kilka szklanek malin zalać miodem najlepiej lipowym lub akacjowym i zostawić przykryte na słońcu w ciemnym, nie przepuszczającym światła naczyniu, najlepiej, żeby to była kamionka. Po kilku dniach przełożyć maliny z miodem do słoików i jeszcze na wierzch nalać miodu, nie pasteryzować, ponieważ miód i maliny mają naturalne substancje konserwujące. Przechowywać w chłodnym miejscu i stosować zarówno dla smaku jak i profilaktyki. A teraz przepis na maliny na słodko, wskazane także dla osób chorych na miażdżycę.

63. Twarożek malinowy

Zastosowanie: nadciśnienie, choroby serca, miażdżycy, stany zapalne błony śluzowej żołądka i jelit, zaburzenia mikroflory bakteryjnej, obniżona odporność na infekcje

Do 20 dkg białego sera dodać 2–3 łyżki naparu z herbaty zielonej, 4–5 łyżek miodu i 20 dkg malin, zmiksować razem i dodać 3–4 łyżki mielonego siemienia lnianego, wymieszać. Taki twarożek można zjadać jako deser lub też jako samodzielne słodkie co nieco na I lub II śniadanie.



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Pięć Przemian to coś więcej niż dieta. Autorka proponuje nowy sposób odżywiania, który zadba o Twoje zdrowie, a równocześnie umożliwi delektowanie się smakiem przygotowanych posiłków. Zyskasz świadomość, że odżywasz i regenerujesz organizm, będziesz wypoczęty i pełen energii.

Dzięki tej książce poznasz:

- zasady gotowania według Pięciu Przemian,
- właściwości lecznicze popularnych produktów,
- proste przepisy na smaczne i zdrowe sałatki, zupy, dania główne oraz desery,
- dziko rosnące rośliny i ich wykorzystanie w kuchni,
- tabele, które odzwierciedlają energetyczną wartość posiłków,
- metody odbudowy równowagi między sobą a otoczeniem,
- sposoby na eliminowanie takich chorób jak nadciśnienie, cukrzyca, wrzody żołądka i inne.

Poznaj smaki zdrowia.

Patroni:

NATURA I TY

**21.
WIEK**

**MIESIĘCZNIK
SZAMAN**
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

**ŚWIAT
NA DŁONI**



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-64278-78-5



9 788364 1278785