

# Kuchnia wegancki



**W jaki sposób możesz  
łatwo zamienić tradycyjne  
potrawy na wegańskie**

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Kuchnia weganki](#)"

## Darmowa publikacja dostarczona przez [ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Lidia Szadkowska, rok 2008

Autor: Lidia Szadkowska

Tytuł: Kuchnia weganki

Data: 08.08.2012

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# SPIS TREŚCI

<u>REFLEKSJA NAD WEGETARIANIZMEM</u> .....	7
<u>NASZE ZDROWIE TO POSZANOWANIE NATURY I ŻYCIA ZWIERZĄT</u> .....	11
<u>GDY POSTANOWIŁAM ODŻYWIAĆ SIĘ ZGODNIE Z NATURĄ</u> .....	13
<u>CO I JAK POWINNIŚMY JADAĆ?</u> .....	16
<u>OGÓLNE ZALECENIA DR BERNARDA JENSENA</u> .....	19
„Artretyzm, reumatyzm, osteoporoza”.....	19
<u>O SURÓWKACH</u> .....	23
<u>SURÓWKI I DANIA Z DZIKICH ROŚLIN</u> .....	25
<u>POTRAWY GOTOWANE</u> .....	28
<u>DLACZEGO MLEKO I JEGO PRZETWORY NIE SŁUŻĄ ZDROWIU?</u> .....	30
<u>A MIĘSO? CZY SŁUŻY ZDROWIU?</u> .....	33
<u>O ZAMIENNIKACH MLEKA I MIĘSA</u> .....	39
<u>NIEBEZPIECZNE PRZYPRAWY</u> .....	41
<u>JAK SKOMPONOWAĆ PRZYPRAWY SŁUŻĄCE ZDROWIU?</u> .....	45
<u>JAKIE STOSOWAĆ ZIOŁA PRZYPRAWOWE?</u> .....	46
<u>PRZECHOWYWANIE WARZYW</u> .....	54
<u>KISZENIE BARSZCZU BIAŁEGO I WARZYW</u> .....	55
<u>KONCENTRAT POMIDOROWY</u> .....	57
<u>KISZONE BURAKI</u> .....	58
<u>PRZEPISY WEGE KUCHNI</u> .....	59
Gomasio.....	59
Spirygne.....	59
<u>SURÓWKI</u> .....	61
Zdrowotna surówka.....	61
Marchewka z jabłkiem.....	61
Marchewka z chrzanem.....	61
Surówka z cykorii.....	62
Surówka z selera.....	62
Surówka z włoszczyzny.....	62
Surówka z kalafiora i pomidorów.....	63
Surówka z kapusty pekińskiej.....	63
Surówka z kiszonych ogórków.....	63
Surówka z papryki.....	64
Surówka z kiszonej kapusty.....	64
Surówka z dyni.....	64
<u>COŚ DO PIECZYWA ZAMIAST WĘDLIN, MASŁA I NABIAŁU</u> .....	65
Zamiast masła.....	65
„Masło” czosnkowe.....	66
Pasta z drożdży.....	67
Pasta z kaszy jaglanej.....	67
Pasta z ryżu i zielonego groszku.....	67
Pasztesy jarskie (bez pieczenia w piekarniku).....	68
Paszтет z kaszy gryczanej.....	69
Paszтет pieczarkowy.....	69
Powidła śliwkowe.....	70
Pasta orzechowo-kakaowa.....	70
„Smalec” wg przepisu Grażyny.....	70
Masło orzechowe, sezamowe, słonecznikowe.....	71
Pasta ze skielkowanego słonecznika.....	71

<u>Majonez z ryżu</u> .....	71
<u>Pasta - „serek topiony”</u> .....	72
<b>ZUPY</b> .....	<b>73</b>
<u>Zasmażki</u> .....	74
<u>Kartoflanka</u> .....	75
<u>Zalewajka</u> .....	76
<u>Biały barszcz</u> .....	77
<u>Czerwony barszcz</u> .....	78
<u>Czerwony barszcz z kiszonych buraczków</u> .....	78
<u>Barszcz z buraków zalewany żurem</u> .....	79
<u>Krupnik</u> .....	80
<u>Kapuśniak z kiszonej kapusty</u> .....	80
<u>Kapuśniak z białej lub czerwonej kapusty</u> .....	81
<u>Zupa z kiszonych ogórków</u> .....	82
<u>Barszczyk ukraiński</u> .....	82
<u>Zupa jarzynowa</u> .....	83
<u>Zupy jarzynowe „tematyczne”</u> .....	84
<u>Rosół jarski</u> .....	84
<u>Boczniak na gęsto /niby-flaczki/</u> .....	85
<u>Zupa pomidorowa czysta</u> .....	85
<u>Zupa pomidorowa z ryżem</u> .....	86
<u>Botwina</u> .....	87
<u>Zupa z suszonego zielonego groszku</u> .....	87
<u>Grochówka</u> .....	88
<u>Zupa fasolowa</u> .....	89
<u>Zupa z ciecioriki</u> .....	89
<u>Zupa z soczewicy</u> .....	90
<u>Zupa szczawiowa</u> .....	90
<u>Zupa z ziemniakami i makaronem</u> .....	91
<u>Barszcz „wołyński”</u> .....	92
<u>Zupa cebulowa</u> .....	92
<u>Zupa orzechowa</u> .....	93
<b>DANIA DRUGIE</b> .....	<b>94</b>
<u>Kapusta z grochem</u> .....	94
<u>Gołąbki</u> .....	95
<u>Bigos jarski</u> .....	97
<u>Bigos jarski lub z kostką sojową</u> .....	97
<u>Fasolka „po bretońsku”</u> .....	98
<u>Ciasto naleśnikowe</u> .....	99
<u>Krokiety</u> .....	100
<u>Pierogi</u> .....	100
<u>Ciasto na pierogi</u> .....	100
<u>Farsze do krokietów i pierogów</u> .....	101
<u>Kasza jaglana z brokułami</u> .....	103
<b>SOSY</b> .....	<b>105</b>
<u>Sos do spaghetti</u> .....	106
<u>Sos pomidorowy</u> .....	107
<u>Sos z grzybów (pieczarek, boczniaków, leśnych)</u> .....	108
<u>Sos z suszonych grzybów</u> .....	108
<u>Sos jarzynowy</u> .....	109
<u>Sos cebulowy</u> .....	109
<u>Sos dyniowo-pomidorowy</u> .....	110
<b>DODATKI DO ZIEMNIAKÓW, KASZ I MAKARONÓW</b> .....	<b>111</b>
<u>Gulasz z cukinii lub kabaczka</u> .....	111
<u>Gulasz z kostki sojowej lub granulatu i warzyw</u> .....	112
<u>Kabaczek lub cukinia zamiast kotleta</u> .....	112
<u>Por do drugiego dania</u> .....	113
<u>Duszone warzywa do drugiego dania</u> .....	113
<u>Marchewka z groszkiem</u> .....	114

<u>Kapusta „Parzybroda” jako potrawa jednodaniowa</u> .....	114
<u>Łazanki - jako samodzielna potrawa</u> .....	115
<u>Kotleciki jarskie</u> .....	115
<u>Kotleciki z kaszy jęczmiennej</u> .....	116
<u>Warzywa lub pieczarki w cieście</u> .....	116
<u>Ryż z warzywami – danie samodzielne</u> .....	117
<u>„Bukiet z jarzyn”</u> .....	118
<u>Dynia, brukiew lub kalarepa oprószone mąką</u> .....	118
<u>Leczo</u> .....	118
<u>Dynia w sosie pomidorowym</u> .....	119
<u>Kalarepa</u> .....	119
<u>Szaszłyki</u> .....	120
<u>Kapusta włoska lub biała „z wody”</u> .....	120
<u>Szparagi „z wody”</u> .....	120
<u>Pieczarki, boczniaki lub grzyby leśne</u> .....	121
<b><u>DANIA SPECJALNE</u></b> .....	<b>122</b>
<u>„Ryba” po grecku</u> .....	122
<u>Bukiet jarzynowo-owocowy</u> .....	123
<u>Koreczki</u> .....	123
<u>Salatka z ryżu</u> .....	124
<u>Salatka jarzynowa polska</u> .....	124
<u>Melon z owocami w majonezie</u> .....	125
<u>Kisiel chlebowy</u> .....	125
<u>Żmudzka салатка z marchwi</u> .....	126
<u>Bakłażan z pieczarkami</u> .....	126
<b><u>WEGAŃSKIE CIASTA</u></b> .....	<b>128</b>
<u>Wywar z buraka cukrowego</u> .....	128
<u>Wywar z lukrecji</u> .....	128
<u>Makowiec</u> .....	129
<u>Ciasto pomarańczowe</u> .....	129
<u>Szarlotka</u> .....	130
<u>Szybki jabłecznik</u> .....	130
<u>Ciasto pieczone na patyku</u> .....	131
<u>Snak amarantusowy z orzechami</u> .....	131
<u>Keks z kaszy jaglanej</u> .....	131
<u>Ciasto owocowe lub z orzechami</u> .....	132
<u>Ciasto drożdżowe</u> .....	132
<u>Kulki z płatków owsianych</u> .....	133
<u>„Piernik” z marchwi</u> .....	134
<u>Ciasteczka słone</u> .....	134
<b><u>LODY</u></b> .....	<b>136</b>
<u>Truskawkowo-bananowe</u> .....	136
<u>„Melba”</u> .....	136
<u>Lody z bananów i kiwi</u> .....	136
<u>Lody winogronowo-bananowe</u> .....	137
<b><u>NAPOJE</u></b> .....	<b>138</b>
<u>Kwas buraczany jako napój</u> .....	138
<u>Mleko orzechowe</u> .....	138
<u>Mleko z konopi</u> .....	139
<u>Napoje owocowo-orzechowe</u> .....	139
<b><u>ZAMIAST JAJKA</u></b> .....	<b>141</b>
<b><u>BIBLIOGRAFIA</u></b> .....	<b>142</b>

## Refleksja nad wegetarianizmem

Pęd życia niemal od narodzin zmusza nas do działania, a nie zastanawiania się nad naszym miejscem w przyrodzie, jak i czym powinniśmy się odżywiać, jaki mieć stosunek do zwierząt i środowiska, w którym żyjemy. Nawet nie wglębiamy się w te zagadnienia. Brakuje nam na to czasu, bo najpierw musimy zająć się sprawami domowymi, wychowaniem dzieci, pracą w celu zarabiania pieniędzy na utrzymanie. Korzystamy więc beztrąsko z wzorców nam przekazanych i jak w amoku pędzimy przez życie...

Pewnie gdyby nie moja choroba, nadal byłabym przekonana, że nasze odżywianie jest jak najbardziej odpowiednie. Większość ludzi nie chce lub nie ma czasu na zastanawianie się, dlaczego jadamy właśnie tak, jak to jest ogólnie przyjęte. Takie przekonania nam wpojono i w tym przekonaniu utwierdzają nas media oraz otaczające nas społeczeństwo. A czy takie odżywianie daje nam pełnię zdrowia i sił?

Reklamy też mają niebanalny wpływ na naszą podświadomość. Każdemu producentowi zależy głównie na tym, by swój produkt jak najlepiej sprzedać. Mniej natomiast zależy mu na zdrowiu konsumenta. Liczy się biznes. Reklamuje swój towar, używając wszelkich chwytów, by tylko przekonać klienta o korzyściach płynących z zakupu. A my często ulegamy tej sugestii.

Wielu z nas przekonanych jest także, że to, co oferuje nam przemysł spożywczy musi być zdrowe, bo inaczej nie znalazłoby się na półkach sklepu. A czy tak jest naprawdę?

Jeśli ktoś ma inny pogląd na odżywianie, sposób traktowania zwierząt i przyrody przez ludzi, wielu uśmiecha się drwiąco, albo mówi wprost, że są to bzdury. Często używają takich argumentów, że ktoś, kto chciałby nawet w tym temacie coś zmienić boi się, że zrobi coś źle albo wypadnie głupio. Więc poddajemy się tym poglądom sami przekonani, że tak właśnie powinno być. Uważamy, że skoro nasi rodzice, i ich rodzice tak żyli, a w dodatku ludzie od setek lat tak się odżywiają, to skądś to wiedzą, no i... że to jest słuszne.

Często potem zastanawiamy się, dlaczego chorujemy na różne choroby, powodujące nawet kalectwo, często śmierć, czasem już w młodym wieku i co jest tego przyczyną. I... nie dostajemy odpowiedzi. A jeśli ją dostajemy, to jej nie zauważamy.

Wierzymy w uczciwość producenta i wszystkich ludzi odpowiedzialnych za zdrowie człowieka. Wierzymy w to, czego nauczyli nas rodzice i dziadkowie, w to, co przekazują media i medycyna i do głowy nam nie przyjdzie, że przyczyną niedomagań zdrowotnych może być właśnie to, co jemy.

U mnie trzeba było „wstrząsu” w postaci ciężkiej choroby – reumatoidalnego zapalenia stawów, dokuczliwej i utrudniającej życie na każdym kroku, by zacząć szukać przyczyny. By głębiej wejść w temat sensowności pozbawiania życia zwierząt, by siebie utrzymać przy życiu.

Choć zawsze nad tym się zastanawiałam, to dopiero cierpienie zmusiło mnie do dokładnego przeanalizowania tego tematu. Także do zastanowienia się nad tym, jakie człowiek powinien zająć miejsce w przyrodzie. Jaki tryb życia prowadzić i jak się przede wszystkim odżywiać.

Muszę przyznać, że ze zdziwieniem otwierałam oczy, gdy dowadywałam się, że prawda, jaką znałam jest zupełnie inna. Tylu ludzi tkwi w tej niewiedzy...

Chociaż kocham zwierzęta, nie łączyłam ich hodowli z daniem mięsnym leżącym na talerzu. Nie wgłębiałam się w temat ich celu życia. Zawsze miałam bardzo wiele współczucia dla nich i ich cierpienia. Jednak do chwili choroby nie zaprzętałam sobie nimi zbyt głowy, jeśli nie miałam do czynienia z nimi bezpośrednio.

Z drugiej strony jednak zastanawiało mnie, dlaczego trzeba pozbawiać życia tyle stworzeń, by odżywiać swój organizm, „mieć siłę do życia” i być zdrowym. Ale temat ten odsuwałam od siebie, by nie współcierpieć razem z tymi nieszczęsnymi istotami.

Żyłam tak, jak inni w społeczeństwie i nie wiedziałam, że temat odżywiania, a przede wszystkim to, **czym** się odżywiamy ma aż tak ogromne znaczenie. Choć z drugiej strony, zdawałam sobie sprawę, że jest to niezwykle istotne. Rozumiałam to inaczej. Korzystałam z życia w taki sposób, jaki mi wpojono. Tak jak inni...

Aż szkoda, że nie uczy się dzieci już w przedszkolu poszanowania praw nie tylko człowieka, ale również całej otaczającej nas natury. Poszanowania nie tylko życia ludzkiego, ale również życia zwierząt. Wszystkich - bez wyjątku.

Wiedzę tę każdy powinien poznać już jako dziecko, ale trzeba by wielkiej rewolucji w szkolnictwie, by taki temat wprowadzić. W życiu społecznym też musiałoby się dokonać wiele zmian. Jest to mało realne...



Brak uświadomienia całej prawdy o życiu obraca się przeciw nam. Ludziom, istotom nadrzędnym, którzy wykorzystując ufność i oddanie zwierząt, sprowadzają je do swych domostw, karmią, otaczają opieką, by potem je zjeść... Brzmi to okrutnie, ale czy tak nie jest?

Każdy powinien się nad tym zastanowić, bo ani zabijanie ich, ani konsumpcja potraw przyrządzonych ze zwierząt, ani też brak szacunku do przyrody nie wychodzi nikomu z nas na zdrowie.

## Nasze zdrowie to poszanowanie natury i życia zwierząt

Jak grzyby po deszczu mnożą się coraz liczniejsze choroby nieuleczalne, cywilizacyjne i tragiczne w skutkach, powodowane głównie spożywaniem pokarmów nieodpowiednich dla człowieka. A przecież można by ich unikać.

Nie spożywając produktów pochodzenia zwierzęcego **można wyjść z wielu chorób**. Nawet odstawiając w niedługim czasie leki, które nie dość, że powodują liczne skutki uboczne, to jeszcze wyciągają ostatnie grosze z kieszeni. A czas poświęcony na pilnowanie godzin przyjmowania leków, wystawanie w kolejkach do lekarzy i w aptekach można by przeznaczyć na inne cele. **Odżywiając się tylko tym, co daje nam matka – ziemia, można zachować również doskonale zdrowie do późnej starości. A nawet lepsze, niż spożywając dania pochodzenia zwierzęcego.**

Jeśli chcemy być zdrowi i zachować dobrą kondycję, sami jesteśmy w stanie o to się zatroszczyć. **Mamy wybór i duży wpływ na własne życie**. A jak to zrobić, nasz rozum sam nam to podpowie. Jestem przekonana, że im bardziej przestajemy szanować prawa natury i życie zwierząt, tym bardziej odbija się to na naszym życiu i zdrowiu. Nieuszanowanie życia innych stworzeń to również brak poszanowania życia własnego.

Nie musimy poddawać się ogólnemu schematowi życia. Tylko od nas zależy, jak się odżywiamy. Mamy możliwość korzystania z takich produktów, które nam służą i nie zatruwają powoli naszego

organizmu. A zmieniając sposób żywienia nie ryzykujemy ani głodem, ani własnym zdrowiem. Przeciwnie. Nie musimy również skazywać na śmierć żadnego zwierzęcia, by nie być głodnym ani ilościowo, ani też jakościowo.

Nie musimy także kupować ze „ślełą wiarą” wszystkiego, co oferuje nam przemysł spożywczy. Przechodząc na zdrowe odżywianie chronimy nie tylko swoje zdrowie, ale też środowisko, w którym żyjemy.

## Gdy postanowiłam odżywiać się zgodnie z naturą...

Kiedy poznałam prawdę o zasadach zdrowego odżywiania i nabrałam pewności, że jest to najlepsza droga do odzyskania zdrowia, stanęłam przed dylematem: jak przyrządzać posiłki, by były podobne w smaku do tradycyjnych. Jednocześnie nie zmieniając dotychczasowych umiejętności kulinarnych. Zastanawiałam się jak je przyrządzać, by nikt z domowników nie odczuł „wielkiej rewolucji” w kuchni i wszystko smakowało tak samo jak dotychczas. A przynajmniej podobnie.

Początkowo korzystałam z poradników kulinarnych wegetariańskich i makrobiotycznych. Jakoś mi to nie wychodziło, bo smak już nie ten i nie to danie, a i nie wszystkie składniki można było zdobyć.

Na domiar złego, te wszystkie poradniki przeszkadzały mi w kuchni. Denerwowało mnie też ciągle wyliczanie, ile czego mam włożyć do garnka i w jakiej ilości dolożyć innych składników, by przyrządzić potrawę. To zniechęcało.

Postanowiłam więc, że będę gotować tak samo, tylko zastąpię dania sporządzone z mięsa - warzywami, grzybami i zbożem. A przyprawiać będę ziołami takimi samymi, jakie występują w „Wegecie”, czy „Jarzynie”. Ale każde z osobna, bez „poprawiaczy smaku.”

Należało koniecznie **ominać polepszacze smakowe, zatruwające nasz organizm** i niekorzystnie wpływające na

funkcje mózgu i układ nerwowy. Należało także **wyeliminować** ze swego menu wszelkie dodatki, niekorzystnie działające na nasze zdrowie takie jak: **mięso, mleko, sery, śmietanę, masło, konserwanty itp.**

Okazało się, że wcale to nie jest trudne. Trochę wyobraźni i... sprawa jest prosta.

Robiąc zakupy należy sprawdzać na opakowaniu skład każdego produktu. Może na początku sprawia to trochę trudności, ale szybko wchodzi w nawyk i na pewno się opłaca. W końcu to my płacimy za towar i ma on nam służyć. Nie musimy płacić nikomu za jego produkcję tylko dlatego, że stoi na półce sklepowej.

Muszę dodać, że niektóre produkty nie mają podanego dokładnego składu na opakowaniu. Spotkałam się kilkakrotnie z tym, że na etykiecie nie było napisane, że produkt zawiera glutaminian sodu lub kwasek cytrynowy. Ale po spróbowaniu wyczuwałam delikatny posmak polepszacza smakowego lub kryształki kwasu cytrynowego. Na przykład: bulion wegetariański czy czerwony barszczyk wegetariański w słoiczkach. Jest tylko napisane: przyprawy, a nie są wyszczególnione. Lepiej nie kupować takich, bo przeważnie zawierają polepszacz.

Spotkałam się nie tylko z takim przypadkiem. Czasem na opakowaniach przypraw /kupowanych zwłaszcza w torebkach foliowych/ nie jest podany skład w ogóle, a sprzedawcy nie zawsze wiedzą, co wchodzi w skład tych ziół. Często twierdzą, że nie ma w nich żadnych dodatków, a jednak jest tam zawarty ulepszacz smakowy. Mleko w proszku natomiast spotkałam w takich produktach, w których nie powinno go być, np. w ćwikle z chrzanem.

W sklepach ze zdrową żywnością można zakupić gotowe produkty typu: pasztety, kielbaski wegetariańskie, kotlety z sejtanu czy soczewicy lub soi, gotowe gulasze, itp. Te prawie zawsze zawierają polepszacze smakowe /glutaminian/. Na początku spożywania takich „poprawionych smakowo potraw” skutków niekorzystnych nie odczujemy. Po jakimś dopiero czasie, po kilku tygodniach, nawet miesiącach, zaczynamy odczuwać różne dolegliwości, ale nie będziemy ich kojarzyć z jedzeniem produktów „ulepszonych”. Zresztą, czy musimy szukać zamienników wędlin i mięsa w jaskim żywieniu? Można się obyć bez nich. Tyle jest innych wartościowych i smacznych dań... W sprzedaży są również kostki sojowe i granulaty, które niewątpliwie urozmaicają nasze dania i co również dość ważne – zastępują dania mięsne, do których wiele osób jest przyzwyczajonych. W smaku są podobne. Uważam jednak, że nie należy ich używać zbyt często. Zawierają dużą ilość białka, nawet więcej niż mięso. Chodzi o to, by zbyt wiele białka organizmowi nie dostarczać. Ale czasem, używając ich jako dodatku myślę, że nie ma niebezpieczeństwa. Lepiej jeść białko roślinne niż zwierzęce.

Również należy wybierać produkty z ziaren nie modyfikowanych genetycznie i bez polepszaczy smaku. Dla własnego dobra. Jak dotąd, sprawdzają się pod tym względem produkty firmy „Polgrunt” i „Sante”. Możliwe, że są również inne firmy zwracające uwagę na to, z jakiego ziarna są produkowane ich przetwory. Na opakowaniach powinna być informacja, z jakich ziaren są wyprodukowane.

Trzeba pamiętać również o napojach, w których są przeróżne barwniki i słodziki zastępujące cukier. Aspartam i inne tego typu zamienniki cukru nie są korzystne dla zdrowia. Nawet wręcz szkodliwe.

**Warto więc sprawdzić, sprawdzić i jeszcze raz sprawdzić.**

## Co i jak powinniśmy jadać?

Najzdrowiej byłoby jadać wszystko osobno, zgodnie z zasadą: każdy produkt wymaga innych soków trawiennych. Jednak przyzwyczajeni jesteśmy do różnych smaków i dań. I ani my, ani nasi domownicy, nie zawsze chcieliby odżywiać się w taki sposób.

Niechętnie rezygnuje się ze swych ulubionych dań i przyzwyczajenia smakowych. Sama miałam z tym problem, więc starałam się tak przyrządzać potrawy, by smakiem i wyglądem nie odbiegały od tradycyjnych. Na początku wydawało się to trudne, ale... tylko się wydawało.

Najważniejsze w odżywianiu są dania surowe. One najwięcej dostarczają nam wszelkich witamin i biopierwiastków. Podczas gotowania, smażenia czy duszenia spora ich część ginie i trzeba zjeść dużo więcej, by zaspokoić potrzeby organizmu. Wówczas odczuwamy głód, nie ilościowy, lecz jakościowy, mylony z głodem prawdziwym. I choć zjadamy dużo, to wciąż odczuwamy apetyt, bo nie dostarczamy naszemu ciału dostatecznej ich ilości.

Ważne jest picie czystej niegazowanej wody. Nie każdemu taka woda smakuje, ale można się przyzwyczaić. Później okazuje się, że jest niezastąpiona. Czysta woda najlepiej zaspokaja pragnienie, „przeplukuje” organizm, który właśnie jej najbardziej potrzebuje w czystej postaci.

Przyjęłam zasadę, że najpierw jadam potrawy przyrządzane na surowo. Mogą to być owoce lub surówki. Najlepiej zjeść ich tyle, by



zaspokoić głód. Potem dopiero uzupełnić posiłek daniami gotowanymi, duszonymi i smażonymi.

Po zjedzeniu surówki lub owoców powinno się odczekać jakiś czas, może ok. pół godziny. Potem można zjeść zupę lub drugie danie.

Do każdej potrawy dodaję zawsze dużo zielonej pietruszki, zawierającej sporo witaminy C, wapnia, kwasu foliowego. Ewentualnie szczypiorku, koperku lub kiełków. Jeśli np. zimą, trudno jest o świeżą zieleninę, można ją zastąpić suszoną. Jednak świeżą można hodować w domu na parapecie. Albo używać dużo kiełków.

Kielki wysiewam w kielkownicy składającej się z czterech pojemników. Trzy przeznaczone są do wysiewania ziaren. Ostatni - do zbierania wody spływającej z podlewania kiełków. Tę wodę można wykorzystać do podlewania kwiatków. Taką kielkownicę można zakupić w sklepach ze zdrową żywnością.

Warto w okresie zimowym siać rzeżuchę. A uprawiać ją można na kawałku waty czy ligniny, ale najlepiej jest korzystać z kielkownicy.

O dawna wiadomo, że posiada wiele cennych składników korzystnych dla naszego organizmu. Polecana jest reumatykom, cukrzykom, na schorzenia dermatologiczne, w okresie wczesnowiosennym w celu oczyszczenia organizmu oraz wzbogacenia go witaminami i solami mineralnymi. Zawiera dużo wapnia i magnezu, siarkę i chrom. Dużo witaminy C, A, B, PP, K i E, a także żelazo. Ma właściwości oczyszczające krew, obniżające poziom cukru, moczopędne.

W sklepach ze zdrową żywnością można kupić różne ziarna do kiełkowania. Świetnie smakują kiełki rzodkiewki, a są takie same w smaku jak jej korzeń.

Kiełki lucerny, brokułów, słonecznika też smakują świetnie. Można je kłaść na kanapki, dodawać do surówek, zup, ziemniaków, kotlecików jarskich, pasztetów.

## Ogólne zalecenia dr Bernarda Jensena „Artretyzm, reumatyzm, osteoporoza”

... „Jedna z zasad żywienia mówi, że na nasze codzienne pożywienie powinno składać się 60% jarzyn, 20% owoców i 10% produktów białkowych. Białko jest bardzo ważne, służy bowiem nie tylko do odbudowy nowych i naprawy starych tkanek, ale do utrzymania właściwej proporcji 20% składników pokarmowych o odczynie kwaśnym i 80% o odczynie zasadowym we krwi. Toteż bez względu na to czy jesteśmy wegetarianami, czy nie, powinniśmy zachować zasadę odpowiednich proporcji składników odżywczych”.

... „Smażenie i pieczenie na tłuszczu w ogóle niszczy lecytynę, toteż przyrządzone w ten sposób potrawy podnoszą poziom cholesterolu we krwi.”

Wysoka temperatura niszczy lecytynę także w olejach. Wniosek taki, że najlepiej spożywać pokarmy „duszone” na wodzie, a olej dodać po uduszeniu warzyw lub pod koniec. Nie zawsze da się tak zrobić, np. gdy najpierw trzeba podsmażyć cebulę. Można więc użyć trochę oleju w tym celu, a drugą jego część dodać już na końcu.

... „Doskonałym dodatkowym źródłem białka są orzechy i pestki...To samo można powiedzieć o zbożach i roślinach strączkowych”.

... „Jeśli stwierdzicie u siebie stwardnienie tętnic albo zwyrodnienia kostno-stawowe, powinniście pić przez pewien czas, 6-12 miesięcy, wodę destylowaną. Później wodę przepuszczoną przez filtr osmotyczny. Polecam używanie wody destylowanej w stanach

schorzeń zaawansowanych, kiedy w organizmie są obecne złoże i stwardnienia wapniowe. Potem przejdźcie na wodę filtrowaną lub dobrą wodę z górskich źródeł. Świeża czysta woda jest niezbędna, jeśli chce się utrzymać dobre funkcjonowanie nerek jako kanału wydalania.”

...„Nie należy dopuszczać do przegotowywania potraw”.

... „Najlepiej wypić przed śniadaniem 2-3 szklanek wody destylowanej albo przepuszczonej przez filtr osmotyczny. Pomaga to oczyścić pęcherz moczowy i nerki....Unikam picia rankiem soków cytrusowych, ponieważ działają kwasotwórczo, Pamiętajcie, że owoce cytrusowe wzmagają wydzielanie kwasów, podczas gdy soki warzywne usuwają go z organizmu.”

Dr Jensen pisze w swej książce, że o godzinie 10 dobrze jest wypić filiżankę wywaru z obierzyn ziemniaków lub wywaru odżywczego, filiżankę herbatki ziołowej lub soku owocowego. Można je również pić przy głównym posiłku lub między posiłkami.

#### WYWAR Z OBIERZYN ZIEMNIAKÓW

„Zalać grube obierki z dwóch dużych ziemniaków 3 szklankami wrzątku i gotować 15 min. na małym ogniu. Odcedzić i wypić sam wywar; pierwszy miesiąc pić dwie szklanki dziennie, przez następne 2 miesiące po 1-ej szklance dziennie.”

#### WYWAR ODŻYWCZY

„2 szklanki obierzyn z ziemniaków, 2 szklanki naci z marchwi, 1/2 łyżeczki przyprawy warzywnej w proszku, 3 szklanki pokrojonego selera, 2 szklanki liści selera, średniej wielkości cebula (kto lubi) do smaku.

Warzywa, zieleninę rozdrobnić, zalać 2 litrami wody, gotować powoli przez 20 min. na małym ogniu. Odcedzić i pić wywar 2 szklanki dziennie. Dla wzbogacenia wywaru w witaminy z grupy B i krzem, można przed zagotowaniem lub po odcedzeniu dodać łyżeczkę lub łyżkę stołową otrąb ryżowych.”

...„Sód jest materiałem chemicznym, który neutralizuje powstające w organizmie kwasy.....To właśnie sodowi ciało nasze zawdzięcza, przynajmniej w zakresie stawów, swą gibkość, zwinność, elastyczność i ruchliwość...Sód jest bardzo ważnym elementem naszego organizmu,...Przy czym, jak już wspomniałem, nie chodzi mi o sól w postaci zwykłej soli kuchennej, ale o sól, który organizm przyswaja drogą naturalną z pożywienia.”

...„Do najbogatszych pod względem zawartości sodu roślin należą ketmia i seler”.

Również do najbogatszych w sól artykułów spożywczych wg dr. Jensena zalicza się:

Ananasy, arbuzy, dynię, owoce granatu, gruszki, kabaczki, boćwinę szerokoogonkową, kapustę chińską, ketmię jadalną (piżmian), maliny, melony, pory, ryż brązowy niełuskany, truskawki, serwatkę.

Szczególnie poleca figi, truskawki w pełni dojrzałe i wszystkie owoce świeże i dojrzałe. Nie zaleca natomiast rabarbaru, żurawin i śliwek,

zbyt dużo boćwiny i gotowanego szpinaku ze względu na dużą zawartość kwasu szczawiowego.

**...„Stosowanie leków może chwilowo usunąć objawy choroby, ale tylko pożywienie jest w stanie przebudować organizm tak, by mógł pozbyć się przyczyny dolegliwości. Nowa tkanka może najłatwiej powstać za pomocą odpowiednich środków odżywczych.”**

Dr Jensen zaleca pić **mieszankę soku** z marchwi, selera, pietruszki i buraczków w proporcji:

1/2 soku z marchwi,

1/4 soku z selera,

1/8 soku z pietruszki,

1/8 soku z buraczka.

Dodałabym jeszcze, że warto pić różne herbatki ziołowe, a w razie choroby popijać ziołowe napary zgodnie z ich przeznaczeniem. Nie brakuje takich herbat w aptekach i sklepach zielarskich. Są także gotowe zestawy ziół na różne schorzenia.

## O surówkach

Surówki można robić niemal ze wszystkiego. Z „włoszczyzny”, kapusty, kalafiora, brukselki, kabaczka, dyni, rzodkiewki i wszelkich innych warzyw. Można je różnie komponować, tak jak nam podpowiada wyobraźnia. Można też dodać pieczarkę surową. Jest to jedyny grzyb, który jada się na surowo i nie zaszkodzi nawet dziecku.

Każdą surówkę warto posypać sporą ilością drobno posiekanej pietruszki, koperku, czy świeżych ziół wyhodowanych w domu. Natomiast kielki dodawane do surówek podnoszą jej wartość, uzupełniają witaminy i mikroelementy, zwłaszcza w okresie zimowym.

Do surówek można dodawać trochę gotowanych ziaren fasoli, soczewicy, cieciorke, grochu. Można także dodawać orzechy i migdały.

Nie musimy przyprawiać surówek natychmiast, chyba że chcemy je skosztować od razu. Lepiej zrobić sos i poleć nim surówkę przed zjedzeniem.

### Sos do surówek:

1/4 szkl oleju /najlepiej tłoczony na zimno/, wody przegotowanej o połowę mniej niż oleju, 1 ząbek czosnku, sok z połówki niewielkiej cytryny, sól, pieprz ziołowy lub prawdziwy, lubczyk sproszkowany /najlepiej korzeń zmielony/ ewentualnie zioła, np.

prowansalskie, majeranek, bazylia, oregano, kminek... W zależności od własnych upodobań smakowych.

Olej i wodę wymieszać, dodać zmiażdżony ząbek czosnku, sok z cytryny, pieprz i sól w takiej ilości, by sos miał smak intensywny. Jeśli będzie za słaby, to „rozejdzie” się po surówce i nie nada odpowiedniego smaku.

Sos do surówek nie musi być z czosnkiem. Nie wszyscy lubią ten smak. Można więc zrobić taki sos tylko z ziołami.



## Surówki i dania z dzikich roślin

Świetnie smakują zwłaszcza w okresie letnim surówki z dodatkiem świeżej mięty. A nie brakuje jej na łące.

Z czosnkowym sosem bardzo smaczna jest surówka z angeliki /arcydzięgiel litwor - archangelica/, aromatyczne zioło, rosnące dziko na podmokłych terenach, nad brzegiem wód, w parkach i opuszczonych ogrodach.

Zbiera się młodziutki, lekko błyszczące rozetki, jasnozielone, starsze już nie są wskazane. Chociaż... jest to dość znane ziele we Francji, gdzie wykorzystuje się całą roślinkę i sporządza się z niej konfitury i „jarzynkę”.

Zmiażdżone nasiona arcydzięgla są wykorzystywane do deserów mlecznych. Natomiast suszone mielone korzenie dodaje się do ciastek, sosów, likierów i potraw z ryb.

Te rozetki przyprawione sosem czosnkowym świetnie smakują, mają aromat i smak niepowtarzalny. Można je także dodawać do innych surówek.

Po za tym arcydzięgiel ma właściwości wzmacniające układ immunologiczny, odtruwające, przeciwbólowe i bakteriobójcze.

Kiedyś, gdy zbierałam go w parku, daleko położonym od centrum miasta pewien pan powiedział mi, że zbierał to ziele dla swych królików.

Tak samo jest z pokrzywą, którą można wykorzystać do sałatek, a jak niektórzy pamiętają, w dużej ilości dodawało się ją drobno posiekaną do karmy dla drobiu. Po to by kurczaki dobrze rosły i nie chorowały.

Jakie są właściwości pokrzywy wszyscy chyba wiedzą. My stosujemy ją przeważnie jako zioło lecznicze. Czemu więc nie wprowadzić jej do codziennego jadłospisu, by podobnie jak drób, nasze dzieci rosły zdrowo a nam choroby nie dokuczały? Choćby jako dodatek do sałatek, kanapek itp.

Czasem myślę, że ludzie są skłonni bardziej dbać o zdrowie swojego inwentarza niż o swoje własne. Doskonale wiedzą, jak zadbać o zdrowie swoich zwierząt przeznaczonych na chów i konsumpcję, ale niewiele wiedzą o tym, jak zadbać o własne.

Przy okazji chciałabym dodać, że sok ze świeżej pokrzywy znakomicie leczy niedokrwistość. Moja synowa miała częste krwotoki z nosa i zaniżony poziom żelaza we krwi. Mówiła, że to rodzinne, bo jej mama np. też ma taki problem. Powiedziałam jej, że można spróbować ze świeżym sokiem z pokrzywy. Więc nazbierała pokrzywy ile się dało /nie był to nawet okres zalecany do zbioru/, wrzuciliśmy ją do miksera razem z lodygami, tylko pokrojonymi, z niewielką ilością wody. Po zmiksowaniu powstał dość gęsty płyn, który przecedziliśmy, a ona piła go ok. dwóch łyżek dziennie. Później okazało się, że od dawna nie miała tak dobrych wyników badań krwi. Krwotoki też ustały.

Mało, kto wie, że można jadać liście i korzeń łopianu. Młode liście można przyrządzać jak szpinak, a młody korzeń dusić z jarzynami. Łodygi natomiast spożywać podobnie jak szparagi.

W liście chrzanu i winogron można zawijać gołąbki. Liście podbiału dodaje się do surówek lub smaży w cieście na głębokim tłuszczu.

Popularny oset też ma zastosowanie w kuchni. Z młodych łodyżek po blanszowaniu przyrządza się surówki, a ze świeżych liści – herbatkę, która działa leczniczo na układ moczowy.

A pospolita „babka”? Znamy ją głównie jako świetny opatrunek na rany i ukąszenia komarów. Jej młodych listków natomiast z powodzeniem można używać do surówek i sałatek oraz do smażenia w cieście. Zawiera, oprócz innych cennych pierwiastków, sporo cynku, stąd jej silne właściwości lecznicze.

Polecam książkę „Pokochajmy zielsko – zapomniane zioła w naszej kuchni” Hanny Szymanderskiej. Autorka opisuje tu wiele roślin dziko rosnących, którymi odżywiali się nasi przodkowie. Zresztą jeszcze nie tak dawno. Pamiętam sama, jak moja ciotka chodziła na łąkę zbierać lebidę i przyrządzała z niej świetne dania. Jeszcze jako dziecko też chodziłam na łąkę po szczaw, zbierałam głóg.

Jest to książka warta poznania. Autorka podaje, jakie rośliny można jadać, do czego je wykorzystać i jakie mają wartości. Podaje również przepisy na sporządzanie dań z dzikich roślin. Chociaż są tam też przepisy na dania mięsne z dodatkiem dzikich roślin, to i weganie też mogą, zmieniając przepis, coś dla siebie stworzyć.

## Potrawy gotowane

Zupy gotuję na wodzie z dodatkiem oleju i ziół, dodając na koniec duże ilości zielonej pietruszki, koperku, szczypiorku, kiełków czy innych świeżych ziół. Takie zupy są o wiele zdrowsze, świetnie zaspokajają apetyt i potrzeby organizmu.

Nie trzeba dodawać żadnych „wkładek” w postaci kawałka mięsa, czy kości, nawet kostki bulionowej czy kostki rosółowej, by zupa smakowała. Jeśli chcemy jeść zdrowo, to trzeba te „wkładki” wyeliminować. A takie zupy też smakują świetnie.

Drugie dania to kasze, makarony lub ziemniaki polane niewielką ilością oleju i tylko z surówką. Ewentualnie z kotlecikiem jarskim, sosem warzywnym, kapustą gotowaną, /ale bez dodatków mięsa/; kapustą z grzybkami lub warzywami albo samą kapustą, zasmażaną na oleju. Kasze i ziemniaki można zjeść z duszoną cebulką, z gotowanymi i zasmażonymi buraczkami lub marchewką z groszkiem. I nie potrzebny jest tu mięsny dodatek w postaci steku, czy kotleta.

Wyeliminowałam wszelkie tłuszcze zwierzęce /masło też/ i zastąpiłam olejami. Oleje najlepiej stosować tłoczone na zimno. Wszelkie zasmażki robię na oleju, nigdy na smalcu czy maśle. Zwłaszcza masło smażone jest bardzo trudno trawione.

Kotleciki przyrządzam z warzyw i grzybków albo samych warzyw. Można je też zrobić z kaszy jęczmiennej z dodatkiem warzyw lub grzybów albo nawet samej. A w smaku przypominają kotlet rybny.

Świetnie smakują smażone warzywa jako dodatek do ziemniaków lub kasz. Smażone na oleju, nawet bez ziół, tylko posolone. A jeszcze jak się doda trochę cebulki lub pora, czy pomidora, to sam smak...

Por smażony w kawałkach jest fantastycznym dodatkiem, zamiast np. kotleta. Albo kalafior, włoska kapusta czy brokuł gotowany i ewentualnie polany bułeczką tartą podsmażoną na oleju. Wodę po gotowaniu kalafiora czy brokułów i innych warzyw można zostawić i wykorzystać do gotowania zup.

Do ziemniaków lub kaszy robię sos np. grzybowy, chrzanowy, jarzynowy itp. Ale można jeść także bez sosów polane olejem jadalnym, ewentualnie olejem z podsmażoną cebulką i posypane obficie koperkiem lub pietruszką zieloną.

Drugie dania nie są konieczne. Jeśli zaspokoimy potrzebę organizmu najpierw surowym jedzeniem to zupa na ogół wystarcza. Może na początku stosowania takiego menu będzie to dla niektórych za mało, ale po pewnym czasie, gdy już się uzupełni niedobory witaminowo - mikroelementowe, organizm sam się przestawia i nie odczuwa się niedosytu. Można też zamiast zupy zjeść tylko drugie danie. Ale jeśli ktoś uważa, że i zupa i drugie danie jest niezbędne, to można i tak.

Świetne są jako desery lub przekąski sałatki owocowe. Lody owocowe w postaci zmiksowanych owoców i zamrożonych także mogą być deserem lub podwieczorkiem. Dodając do nich jeszcze kawałki owoców, orzechy lub inne ziarna powstaje świetna „melba” z naturalnych składników. Najlepiej jednak jadać je osobno.

Jest dużo możliwości. Wymyślając własne potrawy mamy duże pole do popisu.

## **Dlaczego mleko i jego przetwory nie służą zdrowiu?**

No właśnie. Jak to z tym mlekiem jest? „Pij mleko, będziesz wielki”, czy „Pij mleko, będziesz kaleką”?

Z jednej strony lekarze, media, przemysł spożywczy zachęcają nas do spożywania wszelkiego rodzaju produktów mlecznych. A to ze względu na wapń, bo grozi osteoporoza, a to ze względu na żywe kultury bakterii w jogurtach, a to ze względu na walory smakowe. Ale głównie chodzi o zysk ze sprzedaży tych produktów.

Pierwszym alergenem w życiu człowieka jest zazwyczaj mleko krowie. Wiele dzieci jest na składniki mleka uczulonych. Dorośli też. Nie każdy może je spożywać.

A jakie korzyści zdrowotne z jego picia płyną? Czy w ogóle te korzyści są? Zdania są bardzo różne.

Jak wiadomo, każde mleko jest przeznaczone dla potomstwa swojego gatunku. Mleko ludzkie różni się znacznie składem od mleka zwierząt. Zawiera dużo mniej białka, hormonów, soli, ale o wiele więcej lecytyny niż mleko krowie. A lecytyna jest konieczna dla szybko rozwijającego się mózgu człowieka. Brak lecytyny natomiast nie sprzyja rozwojowi umysłu. Tego składnika nie dostarczy człowiekowi w dostatecznej ilości mleko zwierzęce.

Spożywanie mleka krowiego ze względu na większą zawartość hormonów wzrostu może spowodować zaburzenia hormonalne u człowieka. I często powoduje. Hormony zawarte w mleku krowim mogą być także przyczyną powstawania komórek rakowych.

Myślę, że nie trzeba obawiać się o niedobory wapnia z powodu nie picia mleka. Wapń występuje we wszystkich roślinach, zwłaszcza zielonych. Także orzechach, nasionach, ziarnach i owocach. Dużo więcej wapnia niż w mleku krowim zawiera ziarno sezamowe. Kasza jaglana, włoska kapusta, jarmuż i brokuły też mają go pod dostatkiem. Zielona pietruszka także zawiera duże ilości wapnia. W dodatku wapń pochodzenia roślinnego jest łatwo i w pełni przyswajany przez organizm w przeciwieństwie do wapnia z mleka.

Spożywając natomiast produkty zakwaszające, organizm pozbywa się wapnia, ponieważ jest zużywany właśnie w celu odkwaszenia organizmu. Jedzenie takich pokarmów przyczynia się więc do powstawania osteoporozy. A mleko też jest kwasotwórcze. Powoduje zaśluzowanie organizmu, co ujawnia się np. w katarach czy zapaleniach oskrzeli.

Polecam książkę „Mleko, cichy morderca” dr Kishare Sharama, z której można dowiedzieć się jak działa na nasz organizm mleko i jego przetwory. Także do czytania wszelkich artykułów na jego temat. Ale nie tylko tych, które mówią tylko o jego korzyściach, a nic o tej gorszej stronie jego spożywania.

Coraz częściej pisze się oficjalnie o niekorzyściach płynących ze spożywania mleka. Coraz częściej także laryngolodzy zalecają odstąpienie od podawania dzieciom i dorosłym produktów mlecznych z powodu uczuleń i schorzeń górnych dróg oddechowych.

A co z jelitami? Często po spożyciu mleka lub jego przetworów większość ludzi ma „rewolucje żołądkowo-jelitowe”. O czymś to świadczy...

W 2003 r. pojawiły się w gazetach artykuły /„Kulisy” z 16 października i „Angora” z 26 października/ mówiące o skutkach jego spożywania. Wypowiadają się tu lekarze. Przestrzegają przed nadmiernym spożywaniem przetworów mlecznych, a nawet odwołują od tego. Wskazują, że **spożywanie mleka powoduje choroby** oczu, uszu, gardła, płuc, narządów wewnętrznych, układu rozrodczego stawów, wywołuje chroniczny katar, astmę, miażdżycę, choroby trzustki, serca i wątroby, bezpłodność i nowotwory.

Zatem wniosek taki, że nasz organizm ma mniej korzyści niż szkód z takiego pożywienia. Przemawia za tym wiele argumentów, a moje doświadczenia utwierdziły mnie w tym przekonaniu. A jak to jest naprawdę z „produkowaniem mleka” przez krowy? Czy krowa daje mleko przez całe swoje życie? Nie!

Przeważnie każdy jest przekonany, że krowa produkuje mleko na okrągło. Nie jest to prawdą. Krowa produkuje je **tylko w okresie laktacji** dla swych cielaczków. Tak jak każdy ssak. Ale człowiek, by mieć mleko dla własnych korzyści, po kilku dniach odbiera krowie potomka i wysyła go do rzeźni z przeznaczeniem na cielęcinę. Po to, by ludzkie dzieci mogły jeść delikatne mięso i pić mleko! Potem ponownie zaciela się krowę i znowu odbiera matce cielaka, i tak w kółko. A więc produkcja mleka okupiona jest krowim cierpieniem z powodu straty swojego „maleństwa” i jego śmiercią...

Żadnych produktów mlecznych nie spożywam od dawna. Odczułam znaczną poprawę swojego zdrowia po wykluczeniu go ze swego



menu, więc nie korzystam z jego „dobrodziejstw”. Na zdrowiu nie straciłam. Przeciwnie, zyskałam. Od wielu osób również słyszałam, że po odstawieniu produktów nabiałowych stan ich zdrowia i samopoczucie uległo dużej poprawie.

# Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa  
Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6333/kuchnia-weganki-lidia-szadkowska.html>