
O CO POWINIEN ZADBAĆ CZŁOWIEK, ABY POPRAWIĆ SWÓJ STAN ZDROWIA?

PORADNIK DLA SENIORÓW



Wydawca:

Światowy Związek Żołnierzy Armii Krajowej Okręg Zamość



Projekt pn. „Uniwersytet Powszechny w Bondyrzu - kierunek zdrowie publiczne” współfinansowany z Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030

PORADNIK DLA SENIORÓW

**O CO POWINIEN ZADBAĆ CZŁOWIEK,
ABY POPRAWIĆ
SWÓJ STAN ZDROWIA?**

PRACA ZBIOROWA



Wydawca:

Światowy Związek Żołnierzy Armii Krajowej Okręg Zamość



Projekt pn. „Uniwersytet Powszechny w Bondyrzu - kierunek zdrowie publiczne” współfinansowany
z Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach
Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030

Skład, druk, oprawa:



Drukarnia ATTYLA s.j.
22-400 Zamość, ul. Partyzantów 61, tel. 84 639 12 13
www.attyla.eu

Przedmowa

Przekazana Państwu publikacja stanowi podsumowanie pierwszego etapu, realizowanego przez Zarząd Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej Okręg Zamość, z funduszy przekazanych z Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030, dwuletniego projektu pn. „Uniwersytet Powszechny w Bondyrzu - kierunek zdrowie publiczne”.

Głównym celem projektu jest promocja zdrowia, aktywności ruchowej i zdrowego trybu życia wśród mieszkańców Zamojszczyzny. Zakłada on szereg działań nastawionych na podniesienie społecznej świadomości na temat zdrowego stylu życia - dieta, ruch i higiena psychiczna - sposoby radzenia sobie ze stresem, w myśl znanego nam wszystkim powiedzenia „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Zadanie stanowi rozwinięcie dotychczasowej oferty dydaktycznej Uniwersytetu Powszechnego działającego przy - będącym własnością ŚZZAK O/Z - Muzeum Historycznym Inspektora-tu Zamojskiego Armii Krajowej im. Stanisława Prusa „Adama” w Bondyrzu o kierunek „zdrowie publiczne”. Tegoroczne działania objęły szereg zadań związanych z profilaktyką zdrowotną oraz promocją prawidłowego, zdrowego trybu życia. Dla uczestników projektu zostały zorganizowane spotkania edukacyjne w formie wykładów teoretycznych i ćwiczeń praktycznych, odbywających się na terenie czterech powiatów Zamojszczyzny: biłgorajskiego, hrubieszowskiego, tomaszowskiego i zamojskiego. Zajęcia prowadzone były pod nadzorem fizjoterapeuty, instruktora i dietetyka. Adresatami zadania są osoby dorosłe, w tym uczestnicy dotychczasowych zajęć organizowanych w ramach Uniwersytetu. Udział w projekcie jest bezpłatny. Zapraszamy do śledzenia aktualności o projekcie na stronie ŚZZAK O/Z: www.akzamosc.pl.

Niniejsza publikacja to zbiór przedstawionych w pigułce materiałów z organizowanych spotkań. Zawarte zostały tu instruktażowe zestawy wybranych ćwiczeń, porady dotyczące zdrowego żywienia wraz z przepisami, jak krok po kroku przygotować zdrowe dania. Dieta i ruch to kluczowe czynniki dla zachowania zdrowia oraz dobrego samopoczucia. Jestem przekonany, że bezpośrednim efektem realizacji projektu będzie wzrost zainteresowania aktywnością ruchową oraz zdrowym trybem życia wśród uczestników.

W imieniu władz i członków Związku wyrażam zadowolenie, że inicjatywa spotkała się z tak dużym zainteresowaniem. Zajęcia promujące zdrowie i sprawność fizyczną będą kontynuowane również w przyszłym roku. Dziękujemy za aktywny udział wszystkim uczestnikom projektu, prowadzącym wykłady i ćwiczenia specjalistom za przekazanie eksperckiej wiedzy. Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Narodowego Instytutu Wolności - Centrum

Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030. Serdecznie dziękujemy za przyznanie środków, które umożliwiły nam realizację projektu.

Serdecznie zachęcamy do zapoznania się z treścią publikacji, która niesie ze sobą wiele cennych, ważnych dla naszego zdrowia porad!

Sławomir Zawislak
Prezes ŚZŻAK Okręg Zamość

Zamość 2021

Aktywność fizyczna osób starszych

*„Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek,
ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu”*

Wojciech Oczko (1545-1608)
Lekarz nadworny Królów Polski

Nieodłącznym elementem zdrowego trybu życia jest aktywność fizyczna. Odpowiednia ilość ruchu powinna być zachowana zwłaszcza u seniorów, którzy narażeni są na różnego rodzaju infekcje i urazy. Aktywność fizyczna u osób starszych powinna opierać o zastosowanie konkretnych ćwiczeń, mających na celu polepszenie jakości życia oraz sprawności seniora, ale przede wszystkim chronić go przed utratą samodzielności. Aby zachęcić osoby starsze do regularnej aktywności fizycznej powinno się promować korzyści wynikające z ćwiczeń oraz zagrożenia jakie niesie za sobą niewłaściwy styl życia.

Korzyści z ćwiczeń osób w starszym wieku

Starość jest nieuchronnym procesem fizjologicznym sprzyjającym powstawaniu wielu chorób. Zmiany zachodzące w naszym organizmie dla każdego z osobna powstają indywidualnie w różnym tempie. Dzięki regularnemu uprawianiu aktywności fizycznej proces starzenia możemy opóźnić. Systematyczne wykonywanie ćwiczeń pozytywnie wpływa na układ krwionośny obniżając ciśnienie tętnicze oraz poprawiając przepływ krwi przez organizm. Potwierdzają to pacjenci kardiologiczni poddawani próbom wysiłkowym, którzy regularnie muszą poprawiać swoją tolerancję na wysiłek fizyczny.

Siedzący styl życia i brak aktywności osób starszych niekorzystnie wpływa również na stawy. Ruszając się powiększa się objętość tkanki chrzęstnej stawów, co wpływa na późniejsze wydzielenie mazi do jamy stawowej. Stawy te są bardziej odporne na mikro i makro urazy, przyspieszają ich regenerację w przypadku ich wystąpienia, a także lepiej stabilizują połączenia kostne.

Istotnym elementem dla którego warto się ruszać jest również odpowiednia masa ciała. Zachowanie prawidłowej wagi ma duże znaczenie dla funkcjonowania wielu układów. Osoby otyłe są bardziej narażone na upadki i związane z nim konsekwencje takie jak złamania lub skręcenia. Ponadto

osoby aktywne cieszą się większą gęstością kości, co również jest ważne w kontekście upadków i urazów.

Regularność w treningu to nie tylko wydłużenie biologicznej sprawności, ale również lepsze samopoczucie na co dzień. Korzystając z form rekreacji ruchowej możemy łączyć przyjemne z pożytecznym, a także stwarzać i rozwijać nasze pasje i zainteresowania. Obecnie zdrowy styl życia jest coraz bardziej respektowany, co powoduje rozwój infrastruktury i powstawanie nowych ścieżek przyrodniczych i dydaktycznych. Seniorzy podczas aktywności fizycznej często spełniają się w roli obserwatorów, a także fotografów życia leśnego. Jest to doskonała alternatywa dla seniorów, ponieważ aktywne spędzanie czasu na łonie natury niesie ze sobą takie zyski jak redukcja zmęczenia, poprawa kreatywności czy łagodzenie stanów zapalnych.

Profitów aktywności fizycznej jest bardzo wiele, a przeprowadzane badania zawsze potwierdzają jej pozytywny wpływ na nasz organizm.

Aktywność fizyczna osób starszych według WHO



Rysunek 1. Piramida żywienia i aktywności fizycznej WHO

Źródło: <https://dietetycy.org.pl/piramida-zywieniowa-2017-opisem/>

Nie bez powodu WHO umiejscowiło aktywność fizyczną jako podstawę zdrowego trybu życia. Oprócz prawidłowego odżywiania powinniśmy w głównej mierze zadbać o odpowiednią ilość ruchu w ciągu dnia. Dla każdej grupy wiekowej stworzono adekwatne do jej zapotrzebowania wytyczne. W przypadku seniorów powinno to być co najmniej 150-300 minut treningu aerobowego o umiarkowanej intensywności i 75-150 minut o dużej intensywności w ciągu tygodnia. Ponadto osoby starsze powinny zadbać o wykonywanie ćwiczeń wzmacniających główne partie mięśniowe oraz wykonywanie ćwiczeń równoważnych niwelując tym ryzyko upadków oraz towarzyszącym im urazom.

Stosując się do powyższych norm zachowań prozdrowotnych zapobiega się powstawaniu różnego rodzaju chorób cywilizacyjnych. Między innymi są to choroby układu krążenia, ale także otyłość, która ciągnie za sobą cukrzycę oraz insulinooporność.

W dzisiejszych czasach praca siedząca, stres, nieodpowiednie odżywianie oraz brak aktywności fizycznej jest przyczyną powstawania wyżej wymienionych chorób cywilizacyjnych, które prowadzą do osłabienia organizmu i w 80% do przedwczesnych zgonów. Powyższe dane powinny być ostrzegą, ale również zachętą do prowadzenia zdrowego trybu życia dostosowanego do swojego wieku i sprawności fizycznej.

Rodzaje aktywności fizycznej dla osób w starszym wieku

Rodzajów aktywności fizycznej dla seniorów możemy podzielić na kilka sfer. Pierwszą z nich są ćwiczenia aerobowe, które poprawiają wydolność tlenową i wytrzymałość. Uznawane są za bazę każdego treningu, ponieważ właśnie od nich powinno się zaczynać każdy trening. Ćwiczenia aerobowe uznawane są jako baza wszystkich sportów, ponieważ mogą być same w sobie uznawane jako trening lub jako przygotowanie do części głównej treningu siłowego. Mają za zadanie przygotowanie mięśni do wykonywanych czynności i podwyższenie temperatury ciała. Do ich grupy zaliczamy takie czynności jak: marsze, różnego rodzaju rozgrzewki fitness, jazda na rowerze, nordic walking, a także pływanie i wiele innych. Fenomen tego rodzaju ćwiczeń jest to, że nie wymagają dużego wkładu finansowego jeżeli chodzi o sprzęt do ich uprawiania, a także są proste technicznie i możliwe do wykonywania przez każdego.

Rodzaj zajęć	Masa ciała 57 kg	Masa ciała 70 kg	Masa ciała 84 kg
Spanie	19	23	28
Gotowanie	75	93	111
Zakupy spożywcze	105	130	155
Mycie okien	135	167	200
Prace w ogrodzie - pielenie	139	172	205
Grabienie	120	149	178
Koszenie kosiarką spalinową	135	167	200
Odśnieżanie łopatą lub rąbanie drewna	180	223	266
Chodzenie z prędkością 5,6km/h	120	149	178
Bieg z prędkością 8km/h	240	298	355
Jazda na rowerze z prędkością 19,3-22,4km/h	240	298	355
Pływanie - średnio	180	223	266
Aerobic – mało intensywny	165	205	244
Aqua aerobic (aerobik w wodzie)	120	149	178
Stretching, Hatha Joga, gimnastyka - średnio	120	149	178
Orbitrek	270	335	400

Opracowanie własne na podstawie „Calories burned in 30 minutes for people of three different weights”, zamieszczone na stronie lipiec 2004, aktualizacja 13 sierpień 2018 The Harvard Heart Publishing, from Harvard Medical School www.health.harvard.edu

Rysunek 2. Liczba spalonych kalorii w trakcie 30-minutowej aktywności fizycznej.

Źródło: <https://superflavon.eu/aktywnosc-fizyczna>

Powyższa grafika wskazuje na to, że każdy rodzaj ruchu jest lepszy niż jego brak. Osoby starsze powinny pamiętać o tym, że aktywność fizyczna to nie tylko wykonywanie ćwiczeń, ale również spacerowanie i obowiązki domowe.

Bycie osobą starszą nie kwalifikuje nas do biernego spędzania czasu. Seniorzy powinni żyć w przekonaniu, że prawidłowy ruch jest lekarstwem i receptą na długowieczność.

Ćwiczenia dedykowane dla osób w starszym wieku

Przed przejściem do jakichkolwiek ćwiczeń siłowych osoby, które nie były aktywne fizycznie nie powinny same ich wykonywać. Taki rodzaj aktywności powinien być uprzedzony odpowiednią rozgrzewką i rozciąganiem dynamicznym poprawiającym mobilność organizmu.

Rozpoczynając ćwiczenia z osobą starszą przede wszystkim powinno zacząć od nauki prawidłowego oddechu. Właściwy oddech pomaga w usztywnieniu mięśni tułowia zwiększając ciśnienie w jamie brzusznej. Jest to podstawa w uzyskaniu stabilizacji dla kręgosłupa przy wykonywanych ćwiczeniach. W większości ćwiczeń wdech zawsze bierze się przed rozpoczęciem trudniejszej fazy ćwiczenia, natomiast wydech powietrze przy powrocie do pozycji początkowej. Dla przykładu w przysiadzie wdech występuje przed jego wykonaniem, dopiero wtedy następuje zejście do przysiadu. Idąc tym tokiem wydech powinno się wykonać dopiero po powrocie do pozycji początkowej.

Istotnym elementem jest również uświadomienie seniorów na temat ruchu. Zilustrowanie i odtworzenie podstawowych wzorców ruchowych takich jak podnoszenie ciężkiego przedmiotu z podłogi lub siadanie na krześle. Nauka wszystkich tych czynności kwalifikuje seniora do rozpoczęcia ćwiczeń.

Do nauki prawidłowych wzorców ruchowych mogą pomóc taśmy TRX. Umożliwiają one wykonywanie takich ćwiczeń jak: przysiad, wiosłowanie czy pompka nie obciążając kręgosłupa.

Obrazy po lewej stronie pokazują pozycję początkową.

Obrazy po prawej stronie pokazują wykonywany ruch.



Przysiad z TRX.

Źródło: opracowanie własne



Wiosłowanie z TRX.

Źródło: opracowanie własne



Rozpiętki z TRX.

Źródło: opracowanie własne



Pompka z TRX.

Źródło: opracowanie własne

Ból kręgosłupa lędźwiowego to dość powszechny objaw dzisiejszych czasów. Jest często odczuwany przez osoby wykonywujące pracę siedzącą, a także seniorów, którzy spędzają swój dzień przed telewizorem. Może być on spowodowany ograniczeniami mobilności stawu biodrowego i odcinka piersiowego kręgosłupa, które mogą prowadzić do nadmiernego obciążenia ruchowego w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Przyczyną bólu pleców mogą być również wyłączone mięśnie pośladkowe i słabe mięśnie posturalne.



Ćwiczenie kot-wielbłąd zwiększające mobilność w odcinku piersiowym kręgosłupa.

Źródło: opracowanie własne



Mostek biodrowo-lędźwiowy. Aktywacja mięśni pośladkowych.

Źródło: opracowanie własne



Wyprost nogi z pozycji klęku podpartego (na czworaka). Aktywacja mięśni pośladkowych.

Źródło: opracowanie własne

Pozycja początkowa: siad na podłodze z ugiętymi stawami kolanowymi pod kątem 90 stopni i stopami rozstawionymi nieco szerzej niż szerokość bioder.

Ruch: przeniesienie kolan na jedną stronę nie odrywając stóp od podłogi i zachowując stosunek uda do podudzia pod kątem 90 stopni. Ruch wykonywać przenosząc kolana na jedną a później drugą stronę.



Ćwiczenie zwiększające mobilność w stawach biodrowych.

Źródło: opracowanie własne

Bibliografia:

1. Ćwirlej-Sozańska A.: *Aktywność fizyczna a stan zdrowia osób starszych*. Wydawnictwo UR, Rzeszów 2014, 2, s.173-181.
2. Dmowska I., Kozak-Szkopek E.: *Znajomość roli aktywności fizycznej w etiologii chorób cywilizacyjnych u osób w starszym wieku*. Via Medica, Warszawa 2010, 18(3), s.272-278.
3. Duda B.: *Aktywność i sprawność fizyczna osób w wieku 60-69 lat*. MEDSPORTPRESS, Gdańsk 2008, nr 6 (6), s.379-384.
4. Gębka D., Kędziora-Kornatowska K.: *Korzyści płynące z treningu zdrowotnego u osób w starszym wieku*. Probl Hig Epidemiol, Bydgoszcz 2012, 93(2), s. 256-259.
5. Horbacz A., Buková A.: *Program aktywności fizycznej dla seniorów*. Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe, Częstochowa 2019, 2(4), s.173-186
6. Kaczmarczyk M., Trafiałek E.: *Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomyślne starzenie*. Via Medica, Kielce 2007, 15(4), s.116-118.
7. Kubińska Z., Pańczuk A.: *Potrzeby zdrowotne realizowane przez aktywność fizyczną osób starszych*. Rozprawy Społeczne, Biała Podlaska 2018, 12(1), s.73-79.
8. Podstawski R., Omelan A.: *Deficyty ruchowe osób starszych-znaczenie aktywności fizycznej w jej zapobieganiu*. Probl Hig Epidemiol, Olsztyn 2015, 50(4), s.572-580.
9. Światowa Organizacja Zdrowia. *Globalne zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej dla zdrowia*. Genewa 2010.
10. Światowa Organizacja Zdrowia. *Podręcznik WHO dotyczący opracowywania wytycznych* - wyd. 2 Genewa 2014.
11. Światowa Organizacja Zdrowia. *Zwalczanie chorób niezakaźnych: Najbardziej efektywna alokacja zasobów i inne zalecane interwencje stosowane w celu zapobiegania i zwalczania chorób niezakaźnych*. Genewa 2017.
12. Światowa Organizacja Zdrowia. *Globalny plan działania dotyczącego aktywności fizycznej na lata 2018-2030: więcej aktywnych ludzi dla zdrowego świata*. Genewa 2018.
13. Światowa Organizacja Zdrowia. *Ocena krajowych możliwości zapobiegania chorobom niezakaźnym i ich zwalczania: raport z globalnego badania z 2019 r*. Genewa 2020.
14. Wieczorkowska-Tobis, K., Kostka, T., Borowicz, A.M.: *Fizjoterapia w geriiatrii*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011.

Prawidłowe odżywianie seniora

Idea Szkoły Zdrowia Jacka Kucharskiego

Zajmuję się czynnie dietetyką już ok 20 lat. Obserwując to, co dzieje się na rynku dietetycznym zauważyłem, że współczesna dietetyka jest typowo objawowa. Zalecenia dietetyczne nakierowane na szybki, często niestety krótkotrwały efekt np.: szybka utrata wagi (spalenie tłuszczu), zbudowanie większej masy mięśniowej, obniżenie poziomu cholesterolu czy poprawę poziomu żelaza, nie zawsze służą długotrwałej poprawie zdrowia, promują jedynie krótkotrwałe ustąpienie objawów bądź poprawę samopoczucia, nie eliminując prawdziwych źródeł problemu. Przykłady można by mnożyć..Wyznacznikiem efektów działań dietetycznych jest waga, wygląd, czasem samopoczucie, a niekoniecznie zdrowie. Współczesna dietetyka nakierowana na szybki efekt likwiduje objawy chorób i nie ma narzędzi do całkowitego ich wyleczenia. Skuteczne i długotrwałe zmiany w stanie naszego zdrowia są możliwe jedynie przy jednoczesnym zastosowaniu wielopłaszczyznowych działań wspomagających naturalne procesy zachodzące w ludzkim organizmie. Wyłącznie zachowanie równowagi w działaniach dietetycznych, suplementacyjnych i zmianach codziennych nawyków gwarantuje nam równowagę stanu psychofizycznego organizmu.

W związku z brakiem holistycznego podejścia do dbania o nasze zdrowie postanowiłem stworzyć swój system edukacyjny zawierający podstawowe działania dbania o nasze zdrowie, stąd też nazwa Szkoła Zdrowia. Ze swojej wieloletniej praktyki w zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego wiem, jak istotna w nauczaniu każdego obszaru jest metodyka. Nie można skutecznie i z przyjemnością zagrać np. w piłkę siatkową, jeśli nie zna się zasad i nie posiada się podstawowych umiejętności gry w tę dyscyplinę. Dokładnie tak samo musimy stosować metodykę działań w zakresie dbania o nasze zdrowie. Funkcjonowanie organizmu człowieka to ciąg reakcji biochemicznych, do których potrzeba materiału oraz dobrze pracujących narzędzi i to wszystko musi zachodzić w odpowiednich warunkach. Cywilizacja w bardzo szybkim tempie zmieniała diametralnie nasze życie, natomiast nasz organizm nie zdążył się do tych zmian zaadaptować. Musimy w swoim wyobrażeniu o nas jako całości mieć szerszy obraz obejmujący zarówno fizjologiczne, jak i psychologiczne aspekty działania naszego organizmu.

Podsumowując, ideą mojej Szkoły Zdrowia jest przywrócenie tradycyjnych zasad dbania o swoje zdrowie w naszych warunkach (z uwzględnieniem zmian klimatycznych, dostępności produktów, tempa zmian naszego życia, wszechobecnych toksyn itp.) z wykorzystaniem nowoczesnej wiedzy o odżywianiu.

Od czego zależy stan naszego zdrowia?

Wg mojej wiedzy i doświadczenia stan naszego zdrowia kreują następujące elementy:

- geny
- odżywienie organizmu
- aktywność fizyczna
- sposób myślenia

Biorąc pod uwagę moje doświadczenie, chciałbym zwrócić uwagę na jeszcze dwa elementy:

- oddychanie
- stan kręgosłupa

Na nasze zdrowie ma wpływ stan naszych genów i styl życia, jaki prowadzimy. Jeszcze do niedawna uważano, że na nasze geny wpływu nie mamy. Ostatnio jednak epigenetyka (nauka o genach) potwierdza, że styl życia, w szczególności odżywienie organizmu, ma bardzo duży wpływ na jakość genów. Dobrze odżywiony organizm jest w stanie naprawiać swoje geny, a źle odżywiony nie chroni genotypu przed negatywnymi zmianami.

Elementy, które określają nasz styl życia to **odżywianie, aktywność ruchowa i sposób myślenia**. Te trzy elementy są równie ważne i muszą być zrównoważone w stosunku do siebie. Problemem jest też przesadzanie z jednym elementem, a „odpuszczanie” sobie dwóch pozostałych np. trening sportowy musi być poparty odpowiednią dietą i pracą psychologiczną. Nawet pogodne osoby, które nie myślą o diecie i ruchu z czasem bardzo chorują itp. Przykładów można by tu przytaczać mnóstwo.

Dlaczego odżywianie jest takie ważne?

Celowo użyłem tutaj słowa **odżywianie**, gdyż to wartości odżywcze, a nie smakowe /choć właściwe odżywianie wcale nie musi być niesmaczne/ to główny cel spożywania posiłków. Jemy, by odżywić organizm, by dać mu narzędzia do pracy, jakim jest funkcjonowanie naszego organizmu. Nasze życie to ciągle reakcje biochemiczne i tak jak w chemii składniki po jednej i po drugiej stronie równania muszą się zgadzać, musimy do organizmu dostarczać odpowiednie składniki, by jakość naszego życia była dobra. Zarówno geny, jak i enzymy, które się z nich wywodzą, nie mogą wytwarzać metabolitów chemicznych z niczego, a przebieg licznych przemian metabolicznych uzależniony jest od dopływu odpowiednich surowców. Nasz organizm to ciągły plac budowy i przebudowy. Wszystkie narządy naszego ciała, za wyjątkiem układu nerwowego i mięśniowego, ulegają wymianie np., kubki smakowe na języku wymieniają się co 10 dni, komórki wątroby ok. 2 miesięcy, skóra ok. 3 miesięcy, kości około 5-6 lat. Nasz organizm powinien codziennie dostać odpowiednią ilość witamin, minerałów, węglowodanów, białek i tłuszczów. Jeśli zabraknie czegokolwiek, organizm ma problemy z podstawowymi procesami życiowymi. Nie wszystkie składniki są magazynowane i dlatego niektóre uzupełniać trzeba codziennie. W ciągu naszego życia przez nasz przewód pokarmowy przechodzą tony pożywienia i ważne jest to, abyśmy jak najwięcej z niego skorzystali.

Jak zoptymalizować odżywienie organizmu

Aby dobrze zrozumieć zasady prawidłowego spożywania posiłków, trzeba przeanalizować przebieg trawienia. Trawienie jest złożonym procesem mechanicznego, chemicznego i enzymatycznego rozkła-

du wielkocząsteczkowych związków organicznych (białek, tłuszczów i węglowodanów) do substancji prostszych, w celu ich wchłonięcia i przyswojenia przez organizm. Różne związki organiczne trawią się w różnych miejscach i czasie, dlatego niewłaściwe połączenia mogą zaburzać proces trawienia i powodować choroby przewodu pokarmowego. Jest to szczególnie ważne u seniorów, gdyż wieloletnie błędy żywieniowe powodują niską skuteczność trawienną układu pokarmowego. Dlatego w/w osoby powinny spożywać posiłki z małej ilości składników i ściśle wg niżej wymienionych zasad.

Co należy do węglowodanów

- **Węglowodany wysokoskrobiowe:** zboża i ich kielki, chleb, makaron, kasze (jęczmienna, gryczana, jaglana), ryże, amarantus, komosa ryżowa
- **Warzywa:** buraki, pasternak, marchew, kabaczki, dynia
- **Niskoskrobiowe warzywa:** zielone warzywa liściaste, kapusta, kalafior, brokuły, seler, pietruszka, szparagi, rzodkiew, ogórek, cukinia, cebula, czosnek, por, grzyby, zielony groszek, żółta i zielona fasolka szparagowa, wodorosty, pomidory
- **Owoce:** wszystkie

Węglowodany wysokoskrobiowe trawią się od 1 do 3 godzin (są nie dla wszystkich wskazane) - głównym miejscem trawienia jest jama ustna.

Warzywa i owoce to też węglowodany - blanszowane trawią się ok 2 godzin, surowe 4 godziny (nie wszyscy mogą spożywać surowe) - głównym miejscem trawienia jest jama ustna, dlatego powinniśmy je dokładnie przeżuwać (szczególnie surowe).

Podsumowując, węglowodany trawią się głównie w jamie ustnej, w żołądku „mają przerwę” i kończą swoje trawienie w jelitach. Czas trawienia węglowodanów to ok 1-4 godzin. Bardzo ważne jest dokładne pogryzienie i wymieszanie ze śliną i po połknięciu nie przyspieszanie przejścia treści pokarmowej do kwaśnego środowiska żołądka poprzez popijane.

Białka trawią się od 5 do 7 godzin - głównym miejscem trawienia jest żołądek.

Białka swoje trawienie rozpoczynają w żołądku. Do właściwego strawienia białek niezbędny jest kwas solny, który aktywuje nieczynny pepsynogen do czynnej pepsyny i stwarza kwaśne środowisko, bez którego niemożliwe jest trawienie białka. Bardzo ważne jest to, aby po rozdrobnieniu białka w jamie ustnej jak najdłużej zatrzymać je w kwaśnym środowisku w żołądku i nie spożywać po białku węglowodanów wysokoskrobiowych, cukrów i owoców oraz nie popijać, bo to przyspieszy opróżnienie żołądka zbyt wcześnie, a wytwarzana w dwunastnicy sekretyna działa hamująco na funkcję soków żołądkowych i niedotrawione białko, co będzie zaburzać dalsze etapy trawienia i wchłaniania.

Produkty białkowe (białko dominuje): sery, fasole, soczewica, groch i ich kielki, tofu, tempeh, miso, orzechy, nasiona, jogurt, kefir, jajka, mięso ryb, owoce morza, drób (indyk, kurczak, kaczka, struś, gęś, kuropatwa itp.), wieprzowina, wołowina, dziczyzna.

Tłuszcze zaczynają się trawić w żołądku, ale nie wszystkie. Głównym miejscem trawienia tłuszczu jest dwunastnica, gdzie w obecności żółci są trawione przez enzymy trzustkowe. Dużym problemem w trawieniu tłuszczu jest spożywanie z nim nadmiaru potraw o smaku kwaśnym, który to powoduje obkurczenie ujścia pęcherzyka żółciowego i żółć się wtedy nie wydzieli. Tłuszcz jest niezbędnym składnikiem potraw z węglowodanami wysokoskrobiowymi, czy surowymi warzywami, gdzie wydzielona na tłuszcz żółć wspomaga strawienie tych wbrew pozorom trudno strawnych produktów.

Tłuszcze: smalec (gęsi, wieprzowy), masło, olej kokosowy, oleje roślinne (oliwki, rzepak, sezam, pestki dyni, czarnuszka, ostropest, lnianka (olej rydzowy), len, wiesiołek, konopie, oleje zwierzęce (ryby, kryl).

Dobry stan flory bakteryjnej przewodu pokarmowego jest podstawą dobrego trawienia i naszego zdrowia. Właściwy stosunek dobrych bakterii do złych i grzybów jest gwarantem dobrego zdrowia. Dużym problemem są też pasożyty, które często są przyczyną wielu problemów zdrowotnych.

Nadmiar złej flory jest przyczyną stanów zapalnych w jelitach, więc bardzo ważna jest likwidacja nadmiaru niewłaściwej flory jelitowej.

Po pierwsze - musimy jej zabrać pożywienie (cukier, niestrawione części pożywienia, przy złym stanie jelit surowe warzywa i owoce).

Po drugie - zastosować kuracje przeciw nim. Podstawą likwidacji stanów zapalnych w jelitach jest unikanie błędów żywieniowych. Złamanie każdej z tych zasad zawsze powoduje problemy w jelitach (stany zapalne).

Zasady, które pozwolą na wyeliminowanie błędów żywieniowych

1. Jedz zawsze w spokoju, stres zawsze przeszkadza we właściwym trawieniu.
2. Jedz co najmniej trzy posiłki w ciągu dnia, nie doprowadzaj do długich przerw między posiłkami, nie podjadaj między posiłkami i nie jedz ciągle.
3. W zależności od trybu życia dbaj o dobowe rozłożenie kalorii, pamiętaj o energii dla PPM. Obniżanie kaloryczności poniżej PPM jest bardzo szkodliwe dla zdrowia.
4. Nie jedz późno, zachowaj odstęp co najmniej 2 godzin od snu. Nie wolno na kolację i po niej jeść cukru, owoców, pić słodkich napojów.
5. Zachowaj odstępy od jedzenia do aktywności fizycznej, szczególnie przed. Idealnie jest ćwiczyć godzinę po posiłku węglowodanowym i 2 godziny po posiłku białkowym.
6. Nie spożywaj pożywienia tłustego i kwaśnego jednocześnie. Kwaśne nie może dominować.
7. Nigdy nie jedz owoców na deser.
8. Staraj się nie łączyć w jednym posiłku różnych białek. Szczególnie niewłaściwe jest połączenie strączkowych (groch, fasola) i mięsa.
9. Nie łącz białka (mięso, jajka, ryby, fasola, orzechy) z węglowodanami wysokoskrobiowymi/ chlebem, ziemniakami, kaszami, ryżem, makaronem/.
10. Nigdy nie popijaj posiłków, w trakcie i bezpośrednio po. Idealnie jest pić po 2 godzinach po posiłku. Jeśli musimy się napić wcześniej, to można wypić 30 minut po posiłku małymi łykami ½ szklanki ciepłej wody.
11. Po ciepłym posiłku nigdy nie pij zimnych i gazowanych napojów, szczególnie po tłuszczech.
12. Nie objadaj się /staraj się wstawać od stołu trochę wcześniej niż zwykle/ - nie oznacza to, że musisz się głodzić.
13. Staraj się spożywać warzywa gotowane lub blanszowane; surowe powinny stanowić maksymalnie ¼ spożywanych warzyw; surowe dokładnie przeżuwasz i obowiązkowo spożywasz z tłuszczem. Surowe warzywa wychładzają. W okresie późnej jesieni, zimy i wczesnej wiosny w ogóle powinniśmy z surowych warzyw zrezygnować.
14. Nie łącz owoców z mlekiem krowim i jego przetworami ze sklepu. Możemy łączyć kwaśne owoce z zsiadłym mlekiem, kefirem czy jogurtem zrobionym samemu z surowego mleka. Słodkie owoce w tym połączeniu powodują tycie. Trzeba jeszcze pamiętać, że jest to produkt bardzo wychładzający i nie jemy go późną jesienią, zimą i wczesną wiosną.

15. Odmawiaj jedzenia, które Ci nie służy (nietolerancje pokarmowe). Przy złym stanie przewodu pokarmowego, nawet pokarmy uważane za zdrowe mogą nam szkodzić!
16. Staraj się jeść jak najwięcej ciepłych posiłków - przede wszystkim śniadanie!
17. Staraj się nie spożywać owoców południowych, szczególnie zimą, a krajowe w tym okresie staramy się jeść przetworzone (pieczone, gotowane, suszone). Zasada spożywania surowych owoców: jemy je wtedy, kiedy dojrzewają i tam gdzie dojrzewają.
18. Używaj przypraw, dobierając je w zależności od potrzeby, rodzaju posiłku i stanu naszego przewodu pokarmowego.
19. Nie bój się tłuszczu /jeżeli nie masz zaleceń lekarskich do zmniejszenia spożywanego tłuszczu/. Tłuszcz jest konieczny do dostarczenia odpowiedniej ilości energii Twojemu organizmowi i budowy m.in. błon komórkowych, tkanki nerwowej i hormonów (np. estrogenów).
20. Należy jeść kiedy odczuwamy głód, nie zmuszamy się do jedzenia, dobrze odżywiony organizm sam powinien się domagać właściwego pożywienia.
21. Nie można ustalić diety na stałe, żaden sposób odżywiania nie jest pozbawiony wad. Obserwuj reakcję organizmu na zjedzony pokarm na 2-3 godziny po posiłku, aby ustalić optymalną dietę dla siebie w danym okresie.
22. **Różnorodność i sezonowość jest bardzo dobrą wskazówką do kreowania diety. Rośliny dojrzewające poza swoim okresem wegetacyjnym mają inny skład jakościowy niż te, które dojrzewają we właściwym czasie.**

Oprócz braku zasad właściwego spożywania posiłków, przyczyną niewłaściwego odżywienia organizmu mogą być niedobory witaminowo - mineralne w pożywieniu.

Jakie są tego przyczyny?

Uprawa roślin i hodowla zwierząt

Aby pochylić się nad tematem niedoborów witaminowo - mineralnych, trzeba zacząć od zmian w sposobie uprawy roślin i hodowli zwierząt, jakie obserwujemy na przestrzeni ostatnich lat. Ekonomia miała bardzo istotny wpływ na zaistniałe zmiany. Dziś praktycznie nikt nie myśli o wartości odżywczej. Dla producenta najważniejsze są: wygląd, szybkość wzrostu i zminimalizowanie strat - czyli efekt ekonomiczny. Reasumując - im bardziej masowa uprawa czy hodowla, tym gorsza jakość pod względem odżywczym produktów. Z tego względu nie należy swojej diety opierać tylko i wyłącznie na produktach kupowanych w dużych marketach. Należy również zaznaczyć, że rośliny dojrzewające poza swoim okresem wegetacyjnym mają inny skład chemiczny. Pora roku, w jakiej dojrzewają owoce i warzywa wpływa m.in. na ilość zawartych w nich karotenoidów. W badaniu wykonanym w 1996 r. w Wielkiej Brytanii analizowano różnicę w ilości - karotenu, likopenu i luteiny w warzywach i owocach dojrzewających w różnych porach roku. Wyniki przeprowadzonych badań wykazały bardzo duże zróżnicowanie składu w zależności od pory roku, co pokazało, że warzywa i owoce dojrzewające we właściwym dla siebie okresie mają lepsze właściwości odżywcze. Nie mogę tu też pominąć natury pożywienia, która jest podstawą wschodnich zasad spożywania i przygotowywania posiłków. Nie powinno się spożywać wybitnie wychładzających, surowych owoców późną jesienią i zimą oraz wczesną wiosną. Z kolei warzywa należy umiejętnie ze sobą łączyć, przyprawiać i przygotowywać wg odpowiednich zasad. Podstawowa zasada - surowe owoce i warzywa jemy wtedy, kiedy naturalnie dojrzewają i w miejscu, gdzie naturalnie dojrzewają. Oczywiście jest to ideał, do którego dążymy i im bardziej się do niego zbliżymy, tym większe korzyści zdrowotne uzyskamy.

Dla jakości produktów rolno-spożywczych duże znaczenie ma też zakwaszenie gleb. Zbyt wysoka kwasowość powoduje, że rośliny nie pobierają niektórych minerałów z gleby, np. krzemu, a za to niestety bardzo dobrze wchłaniają pierwiastki toksyczne. Gleby są zwykle nawożone tylko tymi minerałami, które mają wpływ na wzrost biomasy (np. N,P,K). Nie stosuje się nawożenia gleby cynkiem, selenem czy jodem. Za to powszechnie w rolnictwie wykorzystywane są różnego rodzaju herbicydy i pestycydy, które zmniejszają poziom pierwiastków odżywczych zarówno w roślinach jak w osobach, które je spożywają. Z tego względu człowiek, będąc na końcu łańcucha pokarmowego ma budowę mineralną, delikatnie mówiąc, daleką od ideału. Obserwując to w analizach włosów na przestrzeni ostatnich 20 lat jest z tym coraz gorzej. Niestety najlepiej to widać u małych dzieci. Jak temu zaradzić?

Tak jak pisałem wcześniej szukać produktów spożywczych o dobrej jakości, z pewnego źródła i w miarę możliwości samemu przygotowywać posiłki. Pamiętaj, że produkty spożywcze kupowane, częściowo lub całkowicie gotowe do spożycia w większości mają niską wartość odżywczą i zawierają dużo konserwantów.

Drugim elementem mającym wpływ na niedobory w naszym organizmie jest sposób przetwarzania produktów spożywczych.

Przemysłowe przetwórstwo żywności roślinnej

Już w 1988 r. Prof. Aleksandrowicz w swojej książce „Kuchnia a medycyna” pisał, jak duże straty minerałów powoduje obróbka przemysłowa. W trakcie wytwarzania mąki jasnej zawartość magnezu ulega zmniejszeniu o 78%, oczyszczone ziarno gryki traci 79%, oczyszczony jęczmień - 70% zawartości tego pierwiastka. Podobnie cukier biały zawiera 200 razy mniej magnezu od melasy. Z innymi składnikami mineralnymi jest podobnie.

Nie tylko oczyszczenie pozbawia nas składników mineralnych. W przypadku niektórych przetworzonych przemysłowo pełnoziarnistych produktów też jest podobnie. Dlaczego? W roślinie minerały są w postaci soli kwasu fitynowego, fitynianów i w tej formie nie są przez nas przyswajalne. Jest to naturalny sposób zabezpieczenia rośliny przed przedwczesnym wzrostem nasion. Do rozłożenia tych związków niezbędny jest enzym fitaza, który działa w odpowiedniej temperaturze i wilgotności. Aktywowany jest przez takie procesy jak moczenie, fermentację, powolne gotowanie, żucie. Bez fitazy wykorzystanie składników mineralnych nie jest możliwe. Procesy konserwacji takie jak pasteryzacja, sterylizacja, a w szczególności ekstruzja dezaktywują nieodwracalnie fitazę. Dlatego właściwym sposobem konserwacji produktów roślinnych jest suszenie i mrożenie. Proces liofilizacji również nie dezaktywuje fitazy.

Jak sobie radzić z tym problemem?

Po pierwsze: wybierać dobre produkty przy zakupie.

Po drugie: właściwie je przygotowywać, nasiona (kasze, ryże, ziarna zbóż, płatki pełnoziarniste, orzechy) moczyć ok. 12 godzin, później długo gotować i dodawać odpowiednie dodatki. Takie przygotowanie oprócz zwiększenia dostępności składników mineralnych podnosi niestety poziom indeksu glikemicznego, więc ważne jest, aby dodatki do spożywanej potrawy go równoważyły, a nie jeszcze podnosiły (to co robimy z burakami czy marchewką gotowaną dodając do nich chrzan lub np. do kasz, ryżu nie dodajemy słodkich owoców, tylko kwaśne, a najlepiej warzywa).

Rola białek w zapobieganiu niedoborów mineralnych

Moczenie nasion, w szczególności tych z przewagą białka (np. orzechy, migdały, nasiona słonecznika, dyni, konopi, chia) rozkłada inhibitory proteaz, enzymów zwiększających dostępność białek. Między innymi dzięki nim po spożyciu tych produktów nie mamy problemów jelitowych (wzdęcia).

Spożywanie różnorodnych białek, zarówno roślinnych, jak i zwierzęcych jest bardzo ważne w temacie potencjalnych niedoborów mineralnych, ze względu na fakt, iż każdy pierwiastek ma swój przenośnik białkowy, który wprowadza go do komórki i jeśli nie spożywamy jakiegoś rodzaju białka, to tym samym będziemy mieć problem z jakimś minerałem. Należy również pamiętać, że białka są podstawowym składnikiem budulcowym enzymów.

Jak zapewnić sobie odpowiednią podaż różnych białek?

Po pierwsze spożywać różnorodne produkty. Zarówno te roślinne jak i zwierzęce - każdy produkt ma inny skład aminokwasowy.

Trawienie białka wymaga odpowiedniego poziomu kwasu solnego w żołądku. W przypadku niedokwaśności należy znaleźć przyczynę problemu. Bardzo często jest to, oprócz błędów dietetycznych, zły stan odcinka piersiowego kręgosłupa, a przez to niewłaściwe unerwienie żołądka. Często stosowane modne leki na obniżenie poziomu kwasu solnego mają negatywny wpływ na trawienie białek, przez co zaburzają pracę dalszych odcinków przewodu pokarmowego.

Należy pamiętać, że produktów wysokobiałkowych nie powinniśmy łączyć w jednym posiłku z węglowodanami wysokoskrobiowymi (chleb, ziemniaki, kasze, ryże, makarony) oraz ze słodkimi owocami. Najlepiej spożywać w posiłku tylko jeden rodzaj białka, a w szczególności nie łączyć białek roślinnych ze zwierzęcymi (np. fasola, groch i mięso, jaja). Bardzo istotne jest zawsze wolne spożywanie posiłków i dokładne żucie.

Rola mięsa w odżywianiu człowieka

Spożywanie mięsa jest ważnym elementem odżywiania człowieka. Wg mojej wiedzy człowiek jako drapieżnik nie może w ogóle nie jeść mięsa. Oprócz białek produkty zwierzęce są głównym źródłem pokarmowym żelaza, witaminy B12 i D3. Osoby nie jedzące mięsa źródło tych witamin mają tylko w glonach (B12) i grzybach (D3). Osoby z grupą krwi „O” mają duży problem z przyswajaniem żelaza z produktów roślinnych.

Jak seniorzy powinni jeść mięso?

Po pierwsze: nie codziennie, tylko 3-4 razy w tygodniu.

Po drugie: jak już pisałem, nie łączymy z węglowodanami wysokoskrobiowymi i słodkimi owocami.

Po trzecie: bardzo ważne jest pochodzenie mięsa. Najlepsza jest dziczyzna, potem ekologiczne hodowle. Najgorsze mięso w sklepach to drób, ryby i wieprzowina. Więcej informacji o dziczyźnie znajdziecie Państwo w dalszej części poradnika.

Przygotowywanie i spożywanie posiłków a dostępność witamin

Bardzo częstym problemem są również niedobory witamin. Wysoka zawartość błonnika utrudnia ich przyswajanie z produktów roślinnych. Dlatego warto pamiętać, że biodostępność witamin zwiększają: żucie, fermentacja (witamina C), powolne i krótkie gotowanie, blanszowanie, duszenie, pieczenie czy krótkotrwałe prażenie. Temperatura rozkłada tylko witaminę C, ale jeśli chodzi o inne witaminy jest odwrotnie. W/w przetwarzanie żywności w rzeczywistości zwiększa dostępność biologiczną np. karotenoidów, gdyż prowadzi do przerywania ścian komórek błonnika, które hamują jego uwalnianie z żywności surowej. Tak np. likopen zawarty w produktach pochodzących z przetworzonych pomidorów, jak sos, pasta, keczup czy zupa jest wchłaniany w dużo większej ilości niż z pomidorów surowych. Także wszystkie kolorowe warzywa i owoce lepiej jest spożywać po wstępnym przetworzeniu, a w przypadku braku takiej możliwości dokładnie je żuć.

W związku z tym, że przetworzony przemysłowo nabiał krowi i pszenica zawsze powoduje stany zapalne w jelitach zalecam całkowitą eliminację tych produktów z diety. Z produktów krowich powinno zostać samo masło. Mam tu na myśli oczywiście masło klarowane, bez białka mleka. Przy aktualnym, bardzo słabym stanie przewodu pokarmowego, a w szczególności jelit, gluten pszenicy i przemysłowo przetworzone białko mleka (kazeina), szkodzi każdemu. Oczywiście oprócz indywidualnego stanu jelit, ważne jest pochodzenie w/w produktów i sposób ich przetworzenia. Np. jeśli zrobimy chleb z pełnoziarnistej pszennej mąki, zrobionej z ziarna bez oprysków (np. Randapu), na zakwasie, to na pewno będzie on lepszy od białego chleba z marketu, ale tu wybieramy mniejsze zło. Właściwe pieczywo powinno być żytnie. Tak samo produkty mleczne, jeśli są zrobione metodą tradycyjną, bez podgrzewania powyżej 50°C, z mleka od krowy, która odżywia się trawą, a nie paszą z antybiotykami i hormonami, z odpowiednimi dodatkami mogą być spożywane przez niektóre osoby. Uzależnione jest to od grupy krwi i stanu jelit. Jeśli chodzi o sery, to im twardsze, tym lepsze jakościowo i nie spożywane oczywiście z produktami wysokoskrobiowymi (zasada nie łączenia węglowodanów z białkiem). Oczywiście piszę tu o mleku krowim, bo mleko kozie i owcze oraz ich przetwory są dużo lepsze.

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna odgrywa niezwykle ważną rolę dla zdrowia człowieka.

Jego wpływ na prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu ludzkiego, zachowanie zdrowego wyglądu, utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz zapobieganie różnego rodzaju chorobom jest nie do przecenienia. Fizyczne obciążenia są niezbędne dla naszego organizmu do prawidłowego funkcjonowania układu krążenia oraz obniżenia poziomu „złego cholesterolu”. Systematyczny wysiłek prowadzi do zwiększenia pojemności życiowej płuc, następuje pogłębienie się oddechu przy równoczesnym zwolnieniu jego rytmu, a także zwiększają się potencjalne możliwości wentylacyjne płuc. Dzięki dobremu dotlenieniu organizmu polepsza się także jakość snu, który ma szczególne znaczenie dla naszej regeneracji. Wysiłek fizyczny ma także nieoceniony wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego ludzkiego organizmu. Zmniejsza stany depresyjne oraz napięcia mięśniowe, wspomaga sprawność intelektualną oraz poprawia ogólne samopoczucie. W czasie wysiłku ulegają bowiem rozładowaniu nadmiernie obciążenia psychoemocjonalne osoby ćwiczącej.

Wpływ aktywności fizycznej widoczny jest także przy ocenie prawidłowego funkcjonowania układu ruchu: zwiększa masę i siłę mięśniową, wzmacnia i stabilizuje stawy, zapobiega ich zwyrodnieniom, zapobiega i koryguje wady postawy, zwiększa siłę i sprężystość mięśni. Dzięki zastosowaniu odpowiednich ćwiczeń możemy poprawić czynność żołądka i jelit oraz pośrednio wpłynąć na wydolność wątroby i nerek. Regularne ćwiczenia przyspieszają metabolizm, przez co wspieramy

pracę układu wydalniczego zapobiegając zaparciom i powstawaniu kamieni kałowych, a także zaleganiu moczu w drogach moczowych.

Aktywność fizyczna stanowi dla naszego organizmu ogromną rolę zarówno w aspekcie profilaktyki, jak również wsparciu leczenia. Dla osób mających pracę siedzącą może być idealnym rodzajem relaksu, a dla osób bardzo zestresowanych dobrym sposobem na wyciszenie i uspokojenie. Regularne ćwiczenia fizyczne pomagają w podwyższeniu własnej samooceny i dodają pewności w trudnych sytuacjach. Szerokie powiązania aktywności fizycznej ze stanem zdrowia pokazują, iż jest to integralny element naszego życia, ponieważ jak zauważył starożytny grecki filozof Arystoteles: „nic tak nie niszczy organizmu jak długotrwała fizyczna bezczynność”.

Amerykańscy naukowcy zbadali, że u osób systematycznie ćwiczących w porównaniu do osób niećwiczących w istocie czarnej mózgu o 350% wzrósł poziom związku kluczowego dla zdrowia neuronów i chroniącego je przed uszkodzeniami.

Zdrowy kręgosłup - zdrowy człowiek

Stan kręgosłupa to podstawa naszego zdrowia. Kręgosłup nie tylko utrzymuje nas w pozycji pionowej, ale jest ochroną dla rdzenia kręgowego. Każdy nerw wychodzący z rdzenia kręgowego przez otwory między kręgami obsługuje jakiś narząd naszego ciała. W przypadku niewłaściwego ustawienia kręgosłupa następuje zaburzenie impulsu nerwowego, przez co zaburzona jest komunikacja międzynarządowa. Bardzo często problemy z jakimś narządem (żołądek, jelita, wątroba, serce itd.) spowodowane są zaburzeniem w/w komunikacji. Dlatego warto w przypadku każdego problemu zdrowotnego najpierw zadbać o swój kręgosłup, a nie od razu sięgać po leki farmakologiczne, bo one nigdy nie są obojętne dla naszego organizmu.

Jak zadbać o kręgosłup?

Po pierwsze - odpowiednia aktywność fizyczna.

Po drugie - właściwa pozycja podczas pracy, snu (nie ma złej pozycji dla kręgosłupa, tylko ważny jest czas trwania w tej pozycji)

Po trzecie - właściwe odżywianie.

Po czwarte - likwidacja stanów zapalnych. Wszystkie stany zapalne w organizmie powodują obniżenie Ph tkanek (zakwaszenie). Organizm od razu ten stan neutralizuje. Robi to jonami wapnia. Jeśli tego zakwaszenia jest niewiele, to wystarczają mu jony wapnia we krwi, ale jeśli to trwa długo, albo jest to silny stan zapalny, to zaczyna pobierać wapń z tkanek twardych. Efektem tego jest osłabienie kości i stawów, przy jednoczesnym zwapnieniu tkanek miękkich (ścięgien, naczyń krwionośnych) i zagęszczenia przestrzeni międzykomórkowych. Efektem tego procesu jest uczucie zmęczenia, bóle głowy, stawów, „strzelające stawy”, kontuzje, pękające naczynka, cellulit, problemy z tarczycą itp.

Jak sobie radzić z zakwaszeniem w codziennym życiu?

- Przyczyny zakwaszenia.
- Stany zapalne
- Stres
- Dieta

Jak likwidować zakwaszenie w codziennym życiu?

Zlikwidować stany zapalne i zadbać o niepowstawanie nowych: zęby, zatoki, jelita.

Odkwaszanie miksturami powinno się zaczynać ok. 10-11 a zakończyć przed snem.

- Proszek dr Jacobsa wg instrukcji - 1,5 litra wody w termosie o temp 38-42°C.
lub
- Każdorazowo na porcję /porcja kubek ok. 250 ml/- Citrosept 17 kropli + sok z ¼ cytryny + w/w woda.
lub
- Sok z kiszonych buraków /kulis/ 2x po ½ szklanki soku rozrobionego z ciepłą wodą dziennie.
- Uzupełnienie w organizmie pierwiastków i witamin odpowiedzialnych za oddychanie tkankowe i transport tlenu - Analiza pierwiastkowa włosów.
- W diecie zaleca się spożywanie 2x dziennie zupy, /robione wg przepisów z książek Anny Ciesielskiej Filozofia zdrowia, Filozofia życia, Filozofia smaku/ zawsze z niewielką ilością tłuszczu.
- Picie soków warzywnych przygotowywanych 30 min przed spożyciem /buraczek, marchewka, seler, pietruszka po 1 sztuce/
- Owoce świeże jemy na czczo, co nie oznacza rano, między godz.13 a kolacją, dość często: granat, ananas, awokado, mango, kiwi, grapefruit, a sezonowe w sezonie
- Picie serwatki
- Właściwe oddychanie (7.7.7.7) Na zły stan zdrowia ludzi w niemalże 70% wpływa nieprawidłowe oddychanie.
- Ćwiczenia fizyczne codziennie do 14.00 /w zimie/, do 16.00 /w lecie/.
- Kąpiele ziołowe np. w wywarze ze skrzypu polnego lub płatkach owsianych 2-3 razy w tygodniu
- Zabiegi body detox
- Techniki p/stresowe bo stres zakwasza!!!
- Picie herbatki z czystką.
- Odkwaszanie mieszanką herbat ziołowych: zmieszać po 50 g suszu z mniszka, brzozy, czarnego bzu, krwawnika i pokrzywy. Dwie łyżeczki tej mieszanki zalać ¼ litra gorącej wody, odstawić na 10 minut, przecedzić. Aby uzyskać efekt odkwaszający, przez cały czas pić trzy razy dziennie ¼ litra tej herbaty. Zawiera ona substancje czynne sprzyjające wydalaniu kwasów z organizmu.

UWAGA!!!

NADMIAR BIAŁKA I WĘGLOWODANÓW W DIECIE POWODUJE ZAKWASZENIE ORGANIZMU!!! STĄD W DIECIE DLA CZŁOWIEKA DOROSŁEGO ZALECA SIĘ: BIAŁKA - 0,5 DO 0,8 G/KG MASY CIAŁA NALEŻNEJ NA DOBĘ, WĘGLOWODANY - 0,8 G/KG M.C.

Tłuszcze w zależności od typu metabolizmu/APW/

- ALKOHOL WYBITNIE ZAKWASZA ORGANIZM /na 1 cz. alkoholu potrzeba 13 cz. wody/
- UNIKAĆ MIESZANIA ZE SOBĄ BIAŁKA I WĘGLOWODANÓW FERMENTACJA
- UNIKAĆ SPOŻYWANIA OWOCÓW PO POSIŁKU

Zawartość protein w wybranych produktach spożywczych

- 100 g surowego mięsa - 19,5 g
- 100 g surowej ryby- 18,9 g

- 100 g sera camembert - 18,9 g (?)
- 100 g sera ementaler - 27,4 g (?)
- 100 g twarogu- 15,0 g (Tłusty 2x w miesiącu)
- 250 g mleka - 8,0 g (tylko surowe)
- 48 g średnie jajo - 6,1 g
- 100 g migdałów- 18,6 g
- 100 g orzeszków ziemnych - 26,2 g (nie spożywać)
- 100 g orzechów laskowych - 12,7
- 100 g kasztanów jadalnych - 3,4 g
- 100 g orzechów kokosowych - 4,2 g
- 100 g orzechów pekanowych - 9,2 g
- 100 g orzechów pistacjowych - 19,3 g
- 100 g orzechów włoskich - 14,8 g
- 100 g fasoli zielonej - 1,9 g
- 100 g soczewicy - 24,3 g
- 100 g fasoli sojowej - 34,1 g (nie spożywać)
- 100 g jęczmienia perłowego - 9,0 g
- 100 g płatków owsianych - 13,8 g
- 100 g mąki kukurydzianej - 7,8 g (nie spożywać)
- 100 g mąki żytniej pełnoziarnistej - 10,8 g
- 100 g ryżu pełnego - 7,5 g
- 100 g mąki pszennej pełnej - 12,1 g (nie spożywać)
- 100 g kielków pszenicy- 26,6 (?)

Oddychanie

To najważniejsza czynność po odżywianiu dla naszego zdrowia. Jak pisze w swojej książce „Jak żyć długo i zdrowo?” Michał Tombak: „Oddychanie - to podstawa życia. Nasze życie rozpoczyna się od krzyku, to znaczy od pierwszego wdechu i kończy się ostatnim wydechem. Między narodzinami a śmiercią ciągnie się życie, które całkowicie zależy od oddychania. Od umiejętności prawidłowego oddychania zależy to, jak przeżyjecie Państwo całe swoje życie - nie chorując, czy ciągle walcząc z chorobami.

Wschodni mędrcy lubią mawiać: „Im dłuższy wydech tym dłuższe życie”. We wszystkich proponowanych typach oddychania wydech jest zawsze dłuższy od wdechu. Gimnastykę oddechową należy robić 2 razy dziennie rano przed jedzeniem, i nie mniej niż trzy godziny po spożyciu ostatniego posiłku wieczorem. Ćwiczenia należy wykonywać na świeżym powietrzu lub w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu. W każdej sytuacji życiowej starajcie się Państwo oddychać przez nos”:

A propos oddychania, bardzo ważna jest prawidłowa postawa, aby nie utrudniać płucom ich pracy. Szczególnie podczas czynności, które robicie często i długo.

Pozytywne myślenie

Człowiek jest produktem swojego trybu życia. Innymi słowy mówiąc wszystko, co jest dobre i złe w naszym życiu - to wynik naszego sposobu myślenia, wpływającego na to, co się z nami dzieje. Jak się okazuje, nasze myśli stanowią nie tylko o naszych powodzeniach i klęskach życiowych, a także

odgrywają znaczną rolę w stanie naszego zdrowia. Koniecznie należy zrozumieć, że każda dolegliwość w naszym ciele ma nie tylko fizyczne, ale również i psychiczne przyczyny. Kontrola swoich myśli i uczynków skierowana na ciągłe myślenie pozytywne, tworzenie pozytywnych myśli, to droga nie tylko do zdrowia psychicznego, ale również i fizycznego.

Zasady z książki Pani Beaty Pawlikowskiej

POGÓDŹ SIĘ Z TYM CO BYŁO:

- zaakceptuj to co się zdarzyło
- wyciągnij wnioski
- wybacz sobie
- wybacz tym co Cię skrzywdzili

ZAUF AJ TEMU CO BĘDZIE:

- nie martw się na zapas
- nie planuj zbyt daleko
- świat ma zawsze dobre intencje

CIESZ SIĘ TYM CO JEST TERAZ:

- uśmiechaj się
- szukaj powodów do radości
- myśl pozytywnie
- szukaj inspiracji
- kochaj

Porady szefa kuchni Marcina Sikory

Zdrowa dieta i żywienie seniora z użyciem zdrowych i lokalnych produktów

Nie od dziś wiadomo że dieta to jeden z kluczowych czynników dla zachowania zdrowia oraz dobrego samopoczucia – przede wszystkim u osób starszych. Ze względu na potrzeby żywieniowe, pewne ograniczenia w spożywaniu posiłków, a także charakterystyczne dla wieku podeszłego choroby przewlekłe, dieta seniora jest jednak dość specyficzna. Według Światowej Organizacji Zdrowia zdrowie człowieka w 50% zależy od szeroko rozumianego stylu życia, w tym diety. Osoby starsze borykają się z różnymi chorobami przewlekłymi. Czynnikiem ryzyka rozwoju wielu z nich jest nieprawidłowa dieta, dlatego właściwe żywienie jest ważnym elementem profilaktyki oraz leczenia tych schorzeń. Warto również wspomnieć, że wielu osób w podeszłym wieku występują niekiedy braki w uzębieniu, powodujące kłopoty z gryzieniem i przeżuwaniem. To sprawia, że seniorzy często jedzą w samotności, nie mają siły na przygotowanie apetycznych posiłków i odżywiają się niezróżnicowanie. Wszystko to może w negatywny sposób odbić się na ich zdrowiu. Bardzo ważne w tworzeniu diety w żywieniu seniorów jest wykorzystanie zdrowych produktów lokalnych ze względu na przyzwyczajenia seniorów do produktów z regionów w którym żyją i mieszkają. Z racji tego, że Region Rostocza słynie z dziczyzny, a dzikie zwierzęta – jak sama nazwa mówi – żyją w świecie, w którym działalność człowieka jest ograniczona, ich pożywienie stanowią jedynie naturalne surowce, które nie mają nic wspólnego z gotowymi mieszankami pasz, a naturalne metody konserwowania są wystarczające do przechowywania dziczyzny, mamy do czynienia ze zdrową żywnością w najczystszej postaci. W porównaniu z dziczyzną mięso zwierząt hodowlanych wypada niezwykle kiepsko. To pierwsze zawiera bowiem dużo więcej łatwostrawnego białka (kreatyny) i aminokwasów egzogennych. Charakteryzuje się również o wiele korzystniejszym stosunkiem kwasów tłuszczowych nienasyconych do nasyconych, a ogólna zawartość tłuszczu jest nieporównywalnie mniejsza. Ostatnia właściwość ma ogromne znaczenie w profilaktyce i leczeniu hiperlipidemii, która jest bezpośrednią przyczyną miażdżycy i innych chorób. W mięsie z dzikich zwierząt znaleźć możemy witaminy B2, B5, B6, oraz potas, magnez, fosfor, wapń, a także dobrze przyswajalne żelazo, którego źródło stanowią duże ilości mioglobiny. Uznaje się, że w dziczyźnie jest ogólnie cztery razy więcej witamin i składników mineralnych niż w mięsie zwierząt rzeźnych. Biorąc pod uwagę zalety i zawartość składników w mięsie z dzikich zwierząt, jest ono bardzo dobrym składnikiem w żywieniu osób starszych, oczywiście w odpo-

wiednio zbilansowanych ilościach. Chcąc połączyć zalety dziczyzny i wychodząc naprzecie potrzebom odpowiedniego żywienia seniorów i osób starszych pragniemy stworzyć cykl warsztatów i pokazów uczących odpowiedniego bilansowania diety seniorów z wykorzystaniem produktów regionalnych Roztocza, w tym dziczyzny.

Zarys warsztatów zdrowe żywienie seniorów z wykorzystaniem produktów regionalnych

- Zasady żywienia osób starszych. Seniorzy otrzymają teoretyczne oraz praktyczne informacje w jaki sposób powinni się odżywiać, aby zachować organizm w dobrej kondycji
- Piramida żywienia i Talerz dla osób starszych. Celem warsztatów będzie omówienie, jak odpowiednio komponować potrawy i dobierać składniki do ich przygotowania
- Składniki regionalne i ich wykorzystanie w przygotowaniu posiłków
- Przedstawienie mięsa z dzikich zwierząt jako produktu regionalnego i jego zastosowanie w diecie seniorów
- Przygotowywanie praktyczne posiłków
- Wspólne tworzenie dziennych jadłospisów oraz zasady ich tworzenia
- Zasady tworzenia diety pudełkowej z wykorzystaniem produktów regionalnych Roztocza, w tym mięsa z dzikich zwierząt

Zdrowe kiszonki

Kiszone warzywa są źródłem **kwasu mlekowego** - powstałej w czasie fermentacji (pod wpływem bakterii kwasu mlekowego) substancji, która oczyszcza organizm i wzmacnia system obronny, chroniąc nas przed chorobami. Kwas mlekowy reguluje florę bakteryjną w jelitach, wspomaga trawienie i wchłanianie produktów przemiany materii, zmniejsza poziom cholesterolu. Bakterie kwasu mlekowego odgrywają też ważną rolę w syntetyzowaniu witaminy K i niektórych z grupy B.

Kiszonki są mniej kaloryczne niż nieprzetworzone warzywa czy owoce, ponieważ w trakcie kiszenia zmniejsza się zawartość cukru.

- Kiszonki dostarczają sporo witamin B1, B2, B3, które regulują metabolizm i ułatwiają trawienie białek, tłuszczów i węglowodanów, wygładzają skórę, wzmacniają włosy i paznokcie oraz zwiększają przyswajalność żelaza, chroniąc przed anemią. Są dość dobrym źródłem witaminy C, A, E, K oraz magnezu, wapnia, fosforu i potasu. Jednak wbrew powszechnej opinii nie mają więcej witaminy C niż świeże warzywa i owoce.
- W miarę fermentacji cenne składniki przenikają do soku, dlatego jest on równie wartościowy jak same kiszone produkty.
- Kiszone warzywa, podobnie jak świeże, zawierają sporo błonnika, który daje poczucie sytości, a to sprzyja zachowaniu prawidłowej wagi i pobudza pracę jelit, zapobiegając zaparciom. Ponadto lekko zakwaszają organizm, więc spada chęć na podjadanie.
- Warzywa i owoce w czasie fermentacji tracą kalorie! Jeden średni ogórek lub miseczka kapusty to tylko 12 kcal! To skutek spadku zawartości cukru i zwiększenia ilości wody. W czasie kwaszenia pod wpływem bakterii mlekowych dochodzi do przekształcenia cukru zawartego w warzywach i owocach w kwas mlekowy, który jest świetnym konserwantem.

- Kiszonki zawierają dużo soli, która w nadmiarze szkodzi. Dlatego należy je jadać z umiarem, jako dodatek (dotyczy to zwłaszcza nadciśnieniowców).
- Kiszonki najlepiej jadać na surowo - gotowanie pozbawia je witaminy C i dobroczynnych bakterii.
- Najzdrowsze są kiszonki wykonane samodzielnie. Robiona przemysłowo kiszona kapusta czy ogórki zazwyczaj zawierają środki konserwujące. Do przetworów dodaje się także np. jeden szczep bakterii albo inne substancje, które przyspieszają proces fermentacji. Takie kiszonki mają mniej walorów zdrowotnych niż te, gdzie proces fermentacji przebiega w sposób naturalny. Dlatego, jeśli nie robisz przetworów domowych, kiszoną kapustę kupuj na bazarze u zaufanego producenta lub w sklepie ekologicznym, a nie w supermarkecie.

Co można kisić?

Do kiszenia nadają się produkty z dużą zawartością cukru i wody, od ich proporcji zależy tempo pierwszej fazy fermentacji. Poza kapustą i ogórkami mogą to być: buraki, kalafior, marchew, biała rzodkiew, cebula, czosnek, fasolka szparagowa, botwinka, bakłażan, papryka, a nawet owoce: cytryny, śliwki, jabłka i gruszki, a także oliwki. Produkty muszą być świeże, zdrowe, dojrzałe. Kisi się wyjątkowo łatwo: wystarczy w słoju lub kamionce zalać warzywa solanką (sól ma właściwości konserwujące). Tylko kapusty nie zalewa się, a poszatowaną solą, dobrze ugniatą i czeka, aż puści sok. Poza solanką do kiszenia dodajemy np. koper, ziele angielskie, czosnek, cebulę, jagody jałowca – nadają smak, ale mają też właściwości zdrowotne i konserwujące. Przez pierwsze trzy dni kiszenie wymaga temperatury 15-20°C, a naczynie z kiszonką ma być uchylone, by uchodziły gazy. Potem trzeba je zamknąć (odcinając dopływ tlenu, zabezpieczymy kiszonkę przed rozwojem pleśni) i przenieść w chłodne miejsce, by przerwać fermentację.

Sezonowość w kuchni

Sezony najłatwiej możemy podzielić na cztery pory roku, jednak czy rzeczywiście tak jest? Tak naprawdę każdego dnia zaczyna się sezon na coś nowego i szybko się kończy. Najlepszym przykładem będą tu np. białe szparagi i karczochy, gdzie „sezon” trwa zaledwie miesiąc.

Wielu szefów kuchni chciałoby mieć w menu przez całą jesień w swojej karcie świeże kurki. Niestety, nie jesteśmy w stanie ich tak długo przechowywać. Sezon na kurki rozpoczyna się z końcem sierpnia, zaś kończy w październiku. Zdarzają się wyjątki, gdyż dużo czynników wpływa na sezon danego produktu np. pogoda.

Kolejnym przykładem jest jarmuż, który najlepszy będzie po pierwszych przymrozkach. To wtedy ma idealny smak i strukturę.

Gotować sezonowo

Co to znaczy? I po co to w ogóle to robić? Odpowiedź jest prosta - różnorodność! To właśnie ona daje nam możliwość zaprezentowania nowych technik i smaków. To ona przyciągnie gości i sprawi, że staniemy się ciekawi, oryginalni, interesujący. Każdy z nas wykorzystuje produkty sezonowe do gotowania, tylko często nie zdaje sobie sprawy, że źle je przyrządza.

Uważajmy też z czego robimy nasze danie, ponieważ w różnych okresach obróbka produktów wygląda inaczej. Przykładowo: młoda marchewka nie wymaga długiego starania się o to, by wy-

dobyć jej czysty smak. Długie gotowanie zepsuje wszystko. Tak jak np. przy mięsie czy rybach. Jeżeli chcemy zacząć gotować sezonowo, to przede wszystkim powinniśmy zorientować się, jakie produkty są w danej chwili dostępne oraz... zamawiać tylko te najlepszej jakości, od sprawdzonych dostawców.

Stojący sezon

Kiedy pojawiają się najlepsze pomidory? Najśłodsza truskawka czy malina? A kiedy możemy zrobić przepyszną szarlotkę?

Kilka najważniejszych faktów. Najsmaczniejsze pomidory pojawiają się na rynku u schyłku lata, natomiast pyszne truskawki w czerwcu. A szarlotkę, jedyną w swoim rodzaju, zrobimy z jesiennych jabłek.

Wiosna i lato to okres, gdzie natura po prostu kusi mnogością i świeżością, jednak co zrobić zimą? Pamiętajmy o warzywach korzennych! Węzgmord, pasternak, jarmuż, słonecznik bulwiasty, jarzębina, jabłka itp. Nie musimy importować z zagranicy tzw. „słonecznych truskawek z Hiszpanii”. Przy końcu sierpnia staraj się unikać moreli, brzoskwiń oraz malin.

Pilnujmy potrzeb klienta przy komponowaniu karty menu. Nie bądźmy obojętni i nie sprzedawajmy w listopadzie szparagów, a w styczniu zupy kurkowej. Nie ma to żadnego sensu. Twój gość jest świadomy i nie musi być Magdą Gessler, aby wyczuć mrożony produkt. Dlatego właśnie respektujmy normalny tryb funkcjonowania natury.

Ryby

Pamiętajmy, że połów wielu gatunków ryb jest również podzielony na sezony i w pewne miesiące zakazany ze względu na okres ochronny. Serwowanie pewnych okazów ryb może być sygnałem dla nas, że ryba jest mrożona lub pochodzi z nielegalnego źródła.

Klasyfikacja potraw

Wiele osób lubi zjeść duszoną karkówkę z ciężkim demi glasm. Ale czy możemy jeść ją latem? Jak wpływa na to pogoda? Czy ona również ma znaczenie?

Zwracając uwagę na to, co jemy, robimy klasyfikację produktu. Jest bardzo związana z porami roku. Zimą powinniśmy jadać dania bardziej ciężkie, rozgrzewające, ze względu na niską temperaturę panującą za oknem. Powinniśmy wspomagać organizm, który potrzebuje siły, by walczyć z ochłodzeniem. Najlepiej wtedy spożywać czerwone mięsa tj. jagnięcinę lub dziczyznę. Na deser czekoladę np. suflet czekoladowy bądź fondanta.

Wiosna to okres przejściowy, gdzie w zależności od pogody możemy serwować różne potrawy. Latem zaś preferujemy lepiej delikatne, lekkostrawne posiłki. W upalne dni nie chcemy dużo jeść, więc z chęcią spożywamy różne rodzaje ptactwa, jak np. perliczka, indyk czy kurczak. Oczywiście dodatkowo z wielkimi porcjami zielonych warzyw lub sałat bez ciężkich sosów, lecz z lekkimi dressingami. Na deser najchętniej jakieś fajne lody lub sorbety. Może lody z prażonego siana lub zsiadłego mleka? Albo sorbet z moreli z estragonem?

Jako sous chef wiem, jaka spoczywa na mnie odpowiedzialność. Dokładnie wybieram składniki, sprawdzam ich pochodzenie i jakość. Jeśli zależy ci na utrzymaniu sezonowości i nie orientujesz

się, co w danej chwili jest „na topie”, pamiętaj o swoich dostawcach. To oni mają często dostęp do informacji, a każdy szef musi mieć jakieś podpowiedzi. Warto korzystać z wiedzy dostawców, którzy doradzą i podpowiedzą, kiedy możemy dostać dany produkt. Można również poszperać samemu: w książkach czy też w internecie.

Co zatem jeść w ciągu roku?

ZIMA (grudzień, styczeń, luty): gruszki, jabłka, brukselka, burak ćwikłowy, czosnek, cebula, fasola (suche ziarna), kapusta biała i czerwona, jarmuż, marchew, pietruszka, seler, por, czarna rzepa, ziemniaki, brukiew.

WIOSNA (marzec, kwiecień): gruszki, jabłka, burak ćwikłowy, czosnek, cebula, fasola (suche ziarna), kapusta biała i czerwona, jarmuż, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, brukiew, cebula dymka, rzodkiewki, sałata.

WIOSNA (maj): plus agrest, truskawki, bób, botwina, groszek cukrowy, ogórek, pomidor, rabarbar, szczaw, szpinak, szparagi.

LATO (czerwiec): agrest, czereśnie, gruszki, jabłka, maliny, morwa, porzeczki, poziomki, truskawki, bakłażan, bób, brokuł, brukiew, burak, botwina, cebula, cebula dymka, czosnek, fasola, groszek zielony, groszek cukrowy, ogórek, kalafior, kalarepa, kapusta biała i czerwona, kapusta pekińska, marchew, pietruszka, pomidor, por, rabarbar, rzodkiewka, sałata, seler, szczaw, szpinak, szparagi, ziemniaki.

LATO (lipiec, sierpień, wrzesień): plus borówka amerykańska, jagody, mirabelki, morele, brzoskwinie, wiśnie, aronia, borówka, czarny bez, dzika róża, jeżyny, dereń, kabaczek, kukurydza, papryka, patison, cukinia, dynia, karczochy, skorzonera, pigwa, koper włoski, cykoria.

JESIEŃ (październik, listopad): aronia, borówka, czarny bez, dzika róża, jabłka, gruszki, pigwa, żurawina, winogrona, brokuł, brukiew, burak, cebula, cykoria, czarna rzepa, czosnek, dynia, fasola, jarmuż, kabaczek, kalafior, kapusta biała i czerwona, kapusta pekińska, karczochy, kukurydza, marchew, ogórek, papryka, pietruszka, por, seler, szpinak, topinambur, ziemniaki, cukinia.

PRZEPISY. WARSZTATY

Dorsz pieczony w porach z kaszotto z kaszy bulgur

Składniki

- polędwiczka z dorsza 5 szt świeża (lub rozmrożona w lodówce)
- sól 1 łyżka plus do smaku
- cukier 1 łyżka plus do smaku
- por krojony w półplastry 300 g
- wino Rose lub wino białe 100 ml do dorsza i 100 ml do kaszy
- śmietanka 30% 300 ml
- masło 150 g
- kasza bulgur 150 g
- marchewka krojona w drobną kostkę 100 g
- cukinia krojona w drobną kostkę 100 g
- cebula krojona w drobną kostkę 100 g

- wywar warzywny do podlewania kaszy około 600 ml
- parmezan tarty 50 g
- pieprz do smaku
- czosnek krojony w drobną kostkę 2 ząbki
- natka pietruszki krojona 2 łyżeczki

Sposób wykonania Dorsz

- do jednego litra wody dodać 1 łyżkę soli i 1 łyżkę cukru i dokładnie wymieszać. Do tak przygotowanego roztworu włożyć polędwiczkę z dorsza na około 2 godziny
- pokrojonego pora zeszklić razem z czosnkiem na odrobinie masła, podlać winem i dusić około 2 minuty, następnie całość zalać śmietanką, zredukować do konsystencji sosu i doprawić do smaku solą i pieprzem. Pod koniec dodać 1 łyżeczkę posiekanej natki z pietruszki
- Gotowy sos porowy wylewamy do naczynia żaroodpornego
- Dorsza wyjąć z wody, osuszyć na ręczniku papierowym, ułożyć na sosie porowym i posypać tartym parmezanem, zapiekać w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez około 10 minut

Sposób wykonania Kaszotto z kaszy bulgur

- cebule zeszklić na maśle, dodać pokrojone w kostkę warzywa oraz kaszę i chwilę przesmażyć
- całość zalać winem i zredukować, następnie kaszę stopniowo podlewać wywarem warzywnym aż będzie miękka
- pod koniec dodać odrobinę zimnego masła, posiekaną natkę z pietruszki, parmezan 20 g i doprawić do smaku solą i pieprzem

Carpaccio z buraka

Składniki

- burak gotowany 2 szt (można kupić już gotowane)
- krem balsamiczny 2 łyżki
- czosnek posiekany w drobną kostkę 1 ząbek
- twaróg wędzony 50 g
- musztarda francuska cała gorczyca 1 łyżka
- pomidory suszone krojone w paseczki 2 łyżki
- kapary 2 łyżki
- miód 1 łyżka
- oliwa z oliwek 4 łyżki lub olej
- rukola do dekoracji

Sposób wykonania

- buraki pokrój w cienkie plasterki i ułóż na talerzu, na burakach rozłóż kapary, suszone pomidory i posyp twarogiem wędzonym
- krem balsamiczny połącz z musztardą francuską, miodem, musztardą, czosnkiem, oliwą z oliwek lub olejem i wymieszaj
- polej carpaccio i udekoruj rukolą

Krewetki z chorizo i pomidorami

Potrzebny sprzęt: patelnia, deska, nóż, łyżki, blacha do pieczenia, pergamin, miski

Czas przygotowania: około 30 minut

Poziom trudności: łatwy

Pasujące wino: Agrestowe Lekkie

Składniki

- krewetki 16/20 obrane 500 g
- pomidory pelatti krojone 500 g
- wino białe 100 ml
- cebula krojona w kostkę 100 g
- czosnek krojony w kostkę 4 ząbki
- chorizo w plastrach 10 plastrów
- oliwa z oliwek do smażenia
- sól do smaku
- cukier do smaku
- papryka chili świeża posiekana 1/2 łyżeczki (można mniej w zależności od upodobań)
- bazylia świeża posiekana 2 łyżki
- natka z pietruszki posiekana 1 łyżka
- masło 100 g

Sposób wykonania krewetki

- na patelni na rozgrzanej oliwie zeszklić czosnek i cebulę
- dodaj pokrojone w kostkę 10 plastrów chorizo i podsmaż
- do podsmażonego z czosnkiem i cebulą chorizo dodaj krewetki i posiekane chili, smaż około 3 minuty
- do krewetek dodaj wino, duś całość około 2 minuty i dodaj pomidory pelatti, całość zredukuj
- na koniec dodaj posiekane zioła i dopraw do smaku solą i cukrem

Tarta z ziemniakami i szpinakiem

Składniki na ciasto

- mąka 250 g
- masło 100 g
- kwaśna śmietana 1 łyżka
- jajko 1 szt
- sól do smaku
- zioła do smaku (np. oregano, tymianek) lub posiekane migdały

Farsz

- świeży szpinak 1 garść
- ziemniaki krojone w cienkie plastry 2 szt
- orzechy np. migdały, orzeszki solone, pistacje 2 łyżki
- ser gorgonzola lub feta 100 g

Zalewa do zalania

- śmietanka 30% 150 ml
- jajko 2 szt
- mąka 1 łyżki
- sól do smaku
- czosnek posiekany 2 ząbki

Sposób wykonania

- zagnieść ciasto ze składników
- wyłożyć ciastem formę na tartę i piec w temperaturze 160 stopni około 20 minut
- na upieczony spód wyłożyć szpinak, ziemniaki, ser, orzeszki
- całość zalać wymieszaną zalewą ze śmietanki, jajek, mąki, czosnku i soli
- piec w temperaturze 160 stopni około 30 minut

Tatar z pstrąga tęczowego z sodziakiem

Składniki

- łosoś tęczy 400 g
- awokado krojone w drobną kostkę 1 szt
- mango krojone w drobną kostkę 1 szt
- koperek posiekany 2 szt
- sok z połowy cytryny
- miód 2 łyżki
- cukier do smaku
- sól do smaku
- olej 2 łyżki
- posiekana papryczka chili 1/2 łyżeczki
- mąka 250 g
- kefir 150 ml
- soda oczyszczona 1/2 łyżeczki

Sposób wykonania

- pstrąga oczyścić ze skóry i ości, doprawić solą i cukrem do smaku i odstawić na około 2 godziny
- pod 2 godzinach pstrąga posiekać w drobną kostkę dodać awokado, mango, papryczkę chili, miód, odrobinę soli i olej i wymieszać
- mąkę połączyć z kefirem, sodą, odrobiną cukru i soli i wyrobić ciasto
- gotowe ciasto wałkować na grubość około 0,5 cm i wykrawać krążki
- krążki smażyć na rozgrzanej suchej patelni
- podawać z tatarem

Sos pesto

Składniki

- rukola 50 g
- szpinak 50 g
- czosnek obrany 4 ząbki

- natka z pietruszki 1 pęczek
- sól do smaku
- orzeszki solone ziemne 50 g
- bazylia świeża 1 pęczek
- olej 150 ml

Sposób wykonania

- wszystkie składniki umieścić w wysokim naczyniu i miksować blenderem na gładki sos

Ciasto cygaretkowe

Składniki

- masło 250 g
- cukier puder 250 g
- mąka 250 g
- białko 250 g

Sposób wykonania

- masło utrzeć z cukrem pudrem, następnie dodawać stopniowo białko i ucierać do utartej masy dodać mąkę i wymieszać
- gotowe ciasto wykładać w formie cienkich kólek na macie silikonowej lub pergaminie i piec w temperaturze 200 stopni do zrumienienia

Palona biała czekolada

- czekoladę białą pokruszyć na pergamin i piec w rozgrzanym do 160 stopni piekarniku do zrumienienia, następnie mieszać łyżką aż powstanie kruszonka

Pierś z kaczki pieczona

- piersi z kaczki oczyścić naciąć skórę i zamarynować w posiekanym czosnku, soli, majeranku, odrobinie cukru i świeżym majeranku, odstawić na noc do lodówki
- zamarynowane piersi smażyć od zimnej patelni zaczynając od strony skóry, smażyć z obu stron do zrumienienia
- podsmażone piersi przełożyć razem z wytopionym tłuszczem do naczynia żaroodpornego i piec w rozgrzanym do 95 stopni piekarniku przez około 40 minut lub do temperatury 62 stopni w środku mięsa

Buraczki z miodem, malinami i żurawiną

Składniki

- buraki gotowane krojone w kostkę 1 kg
- malina mrożona lub świeża około 250 g
- żurawina świeża 100 g
- wino czerwone 100 ml

- miód 2 łyżki
- czosnek posiekany 2 ząbki
- masło 100 g

Sposób wykonania

- miód rozgrzać w garnku i skarmelizować na nim czosnek, następnie dodać buraczki, maliny i żurawinę, chwilę przesmażyć, dodać wino czerwone i dusić około 10 minut, na koniec dodać masło.

Bataty faszerowane

Składniki

- bataty 4 szt
- mięso mielone 300 g
- papryka krojona w kostkę 1 szt
- cukinia krojona w kostkę 1/2 szt
- cebula krojona w kostkę 1 szt
- czosnek posiekany 3 ząbki
- olej do smażenia
- pomidory pelatti krojone w kostkę 400 g
- kmin rzymski mielony do smaku
- cukier do smaku
- sol do smaku
- pieprz do smaku
- ser mozzarella do zapieczenia

Sposób wykonania

- bataty opłukać i przekroić wzdłuż na pół, piec w temperaturze 160 stopni aż będą miękkie
- cebulę z czosnkiem zeszklić na oleju, dodać cukinię, paprykę, mięso i przesmażyć, dodać pomidory i dusić około 15 minut
- na koniec doprawić do smaku solą, pieprzem, kminem rzymskim, cukrem do smaku
- bataty wydrążyć tak, by dały się nafaszerować (wyjęte bataty posiekać i dodać do mięsa)
- wydrążone bataty faszerować mięsem, posypać mozzarełą i zapiekać

Pierogi lubczykowe z pieczoną kaczką i duszonym rabarborem

Na ok 40 szt., czas przygotowania około 60 minut, poziom trudności średni.

Przygotuj: wałek, sitko, garnek, miski

Składniki ciasto

- mąka pszenna 1 kg
- woda ciepła 300 ml
- jajko 1 szt.
- masło rozpuszczone 100 g

- sól do smaku
- lubczyk suszony 1 łyżka
- śmietana 18% 1 łyżka

Składniki farsz

- kaczka świeża 1 szt około 2,5 kg
- cebula krojona w kostkę 200 g
- czosnek świeży 3 ząbki
- majeranek do smaku
- żurawina suszona 150 g
- sól do smaku
- sok z jednej pomarańczy
- natka z pietruszki posiekana 1 łyżka
- olej do smażenia

Składniki duszony rabarbar

- rabarbar obrany krojony w kostkę 250 g (po za sezonem na rabarbar można użyć śliwek suszonych lub mrożonych)
- wino gruszkowe 150 ml
- cukier do smaku
- zimne masło 100 g

Sposób wykonania farsz

- 3 ząbki czosnku zmiksować blenderem na pastę z sokiem z pomarańczy, 1 łyżeczką soli. Gdy pasta jest zmiksowana dodać majeranek i tak przygotowaną marynatę natrzeć dokładnie kaczkę. Pozostawić na minimum 3 godziny w lodówce. Następnie kaczkę włożyć do naczynia żaroodpornego i piec pod przykryciem (można nakryć folią aluminiową) w 160 stopniach przez około 2,5 godziny. Po upływie czasu kaczkę odkryć i dopiec jeszcze przez około 20 minut
- mięso z upieczonej kaczki oddzielić od kości i zmielić przez maszynkę przez sitko pasztetowe. Do zmielonej kaczki dodać podsmażoną na oleju cebulkę, żurawinę suszoną, majeranek, sól i pieprz do smaku

Sposób wykonania ciasto

- Mąkę przesiać, dodać resztę składników i zagnieść ciasto. Zagniecione ciasto odłożyć pod przykryciem na 10 minut by odpoczęło. Gotowe ciasto wałkować na grubość około 0,03 cm i wykrawać szklanką kółka. na każdym układać farsz i lepić pierogi. Gotować w osolonej wodzie

Sposób wykonania duszony rabarbar

- cukier 2 łyżki wsypać na patelnię, dodać rabarbar i karmelizować, aż cukier się rozpuści. Dodać wino gruszkowe i dusić, aż płyn zredukuje się o połowę, zdjąć z ognia i dodać zimne masło, które zagęści sos. Gotowe pierogi podawać z duszonym rabarbarem i kieliszkiem wina gruszkowego

Sodziaki zapiekane z konfiturą z żurawiny, prażoną cebulą z miodem gryczanym i kozim serem (na około 10 szt)

Czas przygotowania: około 50 minut

Poziom trudności: średni

Przygotuj: wałek, blaszkę do pieczenia, pergamin, patelnię, miski

Składniki ciasto na sodziaki

- kefir 250 ml
- mąka 300 g
- cukier 1 łyżeczka
- sól 1 szczypta
- soda oczyszczona 1 łyżeczka
- jajko 1 szt
- olej rzepakowy lub masło klarowane do smażenia

Składniki prażona cebula

- cebula krojona w piórka około 300 g
- miód gryczany 3 łyżki
- ocet jabłkowy 1 łyżka
- dodatkowe składniki dania: konfitura z żurawiny (może być kupiona w sklepie lub własnej produkcji), kozie ser 200 g

Sposób wykonania sodziaki

- mąkę przesiać, dodać pozostałe składniki ciasta i wymieszać. Ciasto powinno mieć konsystencję jak na racuchy. Z gotowego ciasta smażyć placki i odsączać gotowe na ręczniku papierowym

Sposób wykonania cebula prażona

- rozgrzać miód na patelni, wrzucić cebulę, dodać ocet jabłkowy i odrobinę wody. Cebula powinna być na wpół miękka

Sposób zapiekania sodziaków

- na każdego usmażonego placuszka położyć odrobinę cebuli i po plastrze koziego sera. Zapiekać w rozgrzanym do 160 stopni piekarniku aż ser się rozpuści i zrumieni. Po zapieczeniu na ser położyć po łyżeczce konfitury z żurawiny

Suflet korzenny czekoladowy z solonymi orzeszkami (na około 6 szt)

Czas przygotowania: około 30 minut

Poziom trudności: łatwy

Przygotuj: foremki sufletówki, mikser, miski, garnek

Składniki

- czekolada gorzka 250 g
- masło 230 g + do posmarowania foremek
- cukier puder 140 g
- mąka pszenna tortowa 100 g

- jajka 3 szt
- orzeszki solone 100 g
- kardamon mielony 2 szczypty
- anyż mielony 2 szczypty
- cynamon 2 szczypty
- cukier kryształ 100 g

Sposób wykonania

- jajka ubić bardzo dokładnie z cukrem pudrem na puszystą masę
- czekoladę pokruszyć na mniejsze kawałki, dodać 180 g pokrojonego masła i rozpuścić w rondelku na małym ogniu
- mąkę połączyć z przyprawami korzennymi, dodawać powoli do ubitych jajek i delikatnie mieszać, po czym dodać rozpuszczoną czekoladę i znów delikatnie mieszać
- połowę orzeszków posiekać i dodać do gotowej masy
- foremki na suflety wysmarować masłem i wypełnić gotową masą do 3/4 wysokości
- piec w rozgrzanym piekarniku w 200 stopniach z termoobiegiem przez około 8 minut
- 100 g cukru wsypać na patelnię, dodać pozostałe orzeszki solone i poczekać, aż cukier zacznie delikatnie brązowieć, dodać 50 gram masła i wszystko wymieszać
- Gotowe orzeszki wysypać na talerz i poczekać aż ostygną
- suflety podawać z karmelizowanymi solonymi orzeszkami

Pampuchy (parowańce) z burgerem wołowym, kurkami i wędzonym tofu (około 5 porcji)

Czas przygotowania: około 50 minut

Poziom trudności: średni

Przygotuj: garnek do gotowania na parze, miski, patelnie (może być grillowa), bawełnianą ściereczkę

Składniki na parowańce

- mąka pszenna 500 g
- mleko 200 g
- jajka 2 szt
- cukier 1 łyżeczka
- sól szczypta
- masło rozpuszczone 100 g
- drożdże 50 g

Sposób wykonania parowańce

- mleko podgrzać do temperatury 37 stopni, zdjąć z ognia, rozpuścić w nim drożdże, dodać cukier i 1 łyżkę mąki, wszystko wymieszać, odstawić rozczyn na około 10 minut by podrość
- gotowy rozczyn połączyć z pozostałą mąką, jajkami, rozpuszczonym masłem, solą i wyrobić ciasto tak, by odstawało od rąk
- gotowe ciasto pozostawić pod przykryciem czystej bawełnianej ściereczki na pół godziny do wyrośnięcia
- gotowe ciasto przegnieść jeszcze raz i formować z niego bułki wielkości bułek do hamburgera
- zagotować wodę w garnku do gotowania na parze. Bułki układać po dwie lub po jednej w zależ-

- ności od wielkości garnka i parować pod przykryciem przez około 15 minut
- gotowe bułki studzić

Składniki na burgery wołowe

- mięso wołowe mielone (najlepiej antrykot) 1 kg
- pieprz Cayenne 1/2 łyżeczki
- czosnek starty lub wyciśnięty przez praskę 2 ząbki
- kolendra suszona 1 łyżeczka
- papryka słodka 1 łyżeczka
- sól do smaku
- ketchup 1 łyżka
- kmin rzymski mielony 1 łyżeczka

Sposób wykonania

- mięso zmielić na maszynie na grubych oczkach
- do mięsa dodać wszystkie przyprawy i dobrze wyrobić
- z gotowego mięsa formować okrągłe burgery po 200 g
- gotowe burgery grillować na patelni grillowej lub zwykłej po 3 minuty z każdej strony

Kurki duszone i grillowane tofu

Składniki

- kurki świeże lub mrożone 200 g (można zastąpić pieczarkami)
- cebula kostka 100 g
- czosnek krojony w kostkę 1 ząbek
- sos sojowy 1 łyżka
- miód 1 łyżka
- koperek posiekany 1 łyżeczka
- masło 1 łyżka
- tofu wędzone 150 g
- świeża rukola do dekoracji
- pomidorki koktajlowe 100 g

Sposób wykonania

- kurki oczyścić
- pokrojoną w kostkę cebulę zeszklić na maśle, dodać posiekany czosnek i kurki, chwilę przesmażyć, dodać miód, sos sojowy, koperek i pokrojone na pół pomidorki koktajlowe, zamieszać
- tofu pokroić na plastry po 2 na jednego burgera i grillować na patelni z obu stron

Składanie burgerów

- parowańce przekroić na pół i grillować na patelni od strony krojenia
- na każdej dolnej części ułożyć po odrobinie duszonych kurek, na nich burgera wołowego, na nim rozłożyć resztę kurek i wędzone tofu, odrobinę rukoli i przykryć drugą połową bułki. Można spiąć długą wykałaczką

Pasztet z dzika z orzeszkami laskowymi i piklowanymi w kardamonie buraczkami

Czas przygotowania: około 120 minut

Poziom trudności: łatwy

Przygotuj: garnek, maszynkę do mielenia z drobnym sitkiem, blaszki pasztetówki (mogą być jednorazowe), miski

Składniki na pasztet

- łopatką z dzika 1 kg (pokrojona w grubą kostkę), jeżeli nie przepadasz za dzikiem zastąp je mięsem wieprzowym
- boczek wędzony surowy 250 g
- wątróbka drobiowa 250 g
- marchewka obrana 1 szt pokrojona w grubą kostkę
- cebula 1 większa sztuka pokrojona w grubą kostkę
- czosnek 2 ząbki
- seler 1/2 szt obrany i pokrojony w grubą kostkę
- grzyby suszone 100 g
- jajka 2 szt
- orzeszki laskowe łuskane 150 g
- ziele angielskie 3 szt
- bułka namoczona w mleku 1 szt
- smalec 2 łyżki
- liść laurowy 5 szt
- lubczyk suszony 1 szt
- jałowiec ziarno 3 szt
- majeranek suszony 1 łyżeczka
- cząber mielony 1 łyżeczka
- śliwki suszone krojone w kostkę 100 g
- burak czerwony obrany i pokrojony w cienkie plastry 2 szt
- kardamon mielony 2 łyżeczki
- cukier do smaku
- ocet winny lub jabłkowy 250 ml
- woda 500 ml
- anyż gwiazdki 2 szt (jak nie ma może być bez)
- wino z czarnej porzeczki 100 ml

Sposób wykonania pasztet

- pokrojone warzywa (marchewka, cebula, seler, czosnek) razem z mięsem i pokrojonym w kostkę boczkiem przesmażyć na smalcu na brązowy kolor, dodać liść laurowy 3 szt., ziele angielskie 3 szt., jałowiec, suszone grzyby, zalać wodą tak, by przykryła wszystko, dodać 1 łyżeczkę soli i dusić, aż mięso będzie miękkie. Pod koniec duszenia dodajemy pokrojoną w kostkę wątróbkę drobiową
- gdy mięso jest miękkie odcedzamy razem z warzywami (wywar zostawiamy). Wszystko mielimy przez maszynkę przez drobne sitko 2 razy dodając namoczoną w mleku bułkę. Do przemielonego mięsa dodajemy jajka, posiekane orzeszki laskowe, przyprawy (majeranek, lubczyk, cząber) pokrojone śliwki i 200 ml wywaru, mieszamy. Masa powinna mieć gładką konsystencję. Gotową masę przekładamy do blaszek pasztetówek, ostukujemy, by pasztet miał zwartą konsystencję i pieczemy w temperaturze 160 stopni przez 35 minut

- wodę z octem, winem z czarnej porzeczki, 2 liśćmi laurowymi, anyżem i kardamonem zagotować, dodać do smaku cukier i sól (zalewa powinna mieć słodko-kwaśny smak). Ciepłą zalewą zalać buraki i odstawić do wystygnięcia
- pasztet podawać z piklowanymi buraczkami i pieczywem

Ragout wołowe z batatem i bobem (na 10 porcji)

Czas przygotowania: około 90 minut

Poziom trudności: łatwy

Przygotuj: garnek, patelnie

Składniki

- udziec wołowy krojony w kostkę 1,20 kg
- boczek wędzony surowy krojony w kostkę 400 g
- bataty obrane pokrojone w grubą kostkę 600 g
- bób świeży lub mrożony 500 g
- wino z czerwonej porzeczki 100 ml
- cynamon 2 łyżeczki
- kmin rzymski mielony 1 łyżeczka
- papryka słodka mielona 2 łyżki
- kurkuma 2 łyżeczki
- masło 2 łyżki
- natka z pietruszki siekana 1 łyżka
- cebula krojona w piórka 200 g
- czosnek posiekany 3 ząbki
- przecier pomidorowy 2 łyżki
- lubczyk suszony 1 łyżka
- liść laurowy 3 szt
- ziele angielskie 3 szt
- olej do smażenia
- mąka do oprószania mięsa
- sól i pieprz do smaku
- cukier do smaku

Sposób wykonania

- Pokrojone mięso oprószyć mąką i przesmażyć w garnku na oleju razem z cebulą i czosnkiem, podlać winem z czerwonej porzeczki, dodać liść laurowy i ziele angielskie, zalać wodą tak, by wszystko przykryła i dusić do miękkości
- bób blanszować 3 minuty w osolonej wrzącej wodzie, następnie zalać zimną wodą i wyłuskać ze skóry
- gdy mięso jest na wpół miękkie dodać pokrojone bataty i przyprawy (kmin rzymski, cynamon, kurkumę, lubczyk suszony)
- masło rozpuścić na patelni, dodać słodką paprykę i chwilę przesmażyć, następnie dodać odrobinę wywaru, pogotować około 2 minuty i wlać do ragout
- gdy mięso i bataty są miękkie dodać blanszowany bób i przecier pomidorowy
- całość zagotować i doprawić do smaku solą, pieprzem, cukrem

Podpłomyk staropolski (wersja pizzy) z wędzonym pstrągiem, granatem, świeżym szpinakiem, oscypkiem

Czas przygotowania: 40 minut

Poziom trudności: łatwy

Przygotuj: wałek, blachę do pieczenia, pędzelek do smarowania, miski, tarkę

Składniki na dwa podpłomyki

- mleko 1/2 szklanki
- mąka 1 szklanka plus do podsypywania
- lubczyk suszony 1 łyżeczka
- sól do smaku
- olej rzepakowy 50 ml
- pstrąg wędzony filet 150 g (może być łosoś)
- ser oscypek 12 plastrów (może być rolada ustrzycka)
- granat 1/2 szt (wyłuskany)
- ziemniak nieobrazy dobrze wyszorowany pod wodą 1 szt pokrojony w cieniutkie plastry (jak na chipsy)
- szpinak świeży 50 g
- czosnek posiekany lub wyciśnięty przez praskę 2 ząbki
- rozmaryn suszony 1/2 łyżeczki

Sposób wykonania

- do mleka dodać przesiana mąkę, lubczyk, szczyptę soli i zagnieść ciasto konsystencji jak na makaron
- piekarnik rozgrzać do temp 200 stopni i nagrzać w nim blachę
- ciasto podzielić na dwie równe części, każdą część rozwałkować na cienki krągły placek
- rozgrzaną blachę posmarować olejem i położyć na niej 1 placek, włożyć do piekarnika, piec aż placek lekko się zrumieni, następnie obrócić i zrumienić z drugiej strony
- pozostały olej połączyć z posiekanym czosnkiem i rozmarynem.
- zrumieniony placek posmarować olejem z czosnkiem i rozmarynem, ułożyć na nim pokrojone cienko ziemniaki, pstrąga i 6 plasterków oscypka. Zapiec w piekarniku aż ser się rozpuści
- po upieczeniu posypać owocami granatu i świeżym szpinakiem

Carpaccio z dojrzewającej kaczki, z sałatką z awokado, mango i chipsami z kaszy gryczanej

Czas przygotowania: około 40 minut

Poziom trudności: łatwy

Przygotuj: pergamin, miski, garnek, matę silikonową do pieczenia

Składniki na kaczkę dojrzewającą

- piersi z kaczki 1 szt
- sól morską gruboziarnistą 3 łyżki
- cukier 3 łyżki
- czosnek 2 ząbki
- rozmaryn suszony 1 łyżeczka

Składniki na chipsy gryczane

- kasza gryczana 200 g
- sól do smaku
- czosnek 2 ząbki

Składniki na sałatkę z mango i awokado

- awokado 1 szt posiekane w drobną kostkę
- mango 1 szt posiekane w drobną kostkę
- papryka chili świeża posiekana w drobną kostkę 1/2 łyżeczki
- koperek siekany 1 łyżka
- sok z 1 pomarańczy
- cukier brązowy do smaku
- sos sojowy 1 łyżka
- miód gryczany 1 łyżeczki (może być inny)
- sól do smaku
- pomarańcza 1 szt

Sposób wykonania kaczka dojrzewająca

- pierś z kaczki oczyścić ze skóry i białych błon, włożyć do miski, następnie zasypać z obu stron solą wymieszaną z cukrem, czosnkiem i rozmarynem, zawinąć w pergamin i pozostawić w lodówce na trzy dni. Po trzech dniach dobrze opłukać z soli i ziół pod zimną wodą i osuszyć na ręczniku papierowym następnie powtórnie zawinąć w pergamin i włożyć do lodówki na 5 dni. Tak przygotowana pierś nadaje się już do krojenia

Sposób wykonania chipsy z kaszy gryczanej

- kaszę gryczaną ugotować w osolonej wodzie z dodatkiem czosnku tak, by była dobrze miękka. Tak ugotowaną kaszę banderolować na pastę. Pastę z kaszy gryczanej rozprowadzać cienko na macie silikonowej do pieczenia i piec w piekarniku w 120 stopniach przez około 20 minut aż powstaną chipsy

Sposób wykonania sałatka z mango i awokado

- pokrojone w kostkę mango i awokado wymieszać z posiekanym koperkiem, papryką chili, sosem sojowym, sokiem z pomarańczy, doprawić solą i cukrem, na koniec dodać wycięte z jednej pomarańczy fileciki

Z gotowych piersi kroić carpaccio i podawać z sałatką z mango i awokado oraz chipsami z kaszy gryczanej.

Tartaletka owsiana z kremem z karmelizowanej pietruszki i białej czekolady, palona beza

Czas przygotowania: około 40 minut

Poziom trudności: łatwy

Przygotuj: mini foremki na tarty lub babeczki, wałek, miski, blachę do pieczenia, mikser

Składniki na 6 szt

- mąka pszenna 250 g
- otręby owsiane 100 g lub płatki owsiane drobne
- masło zimne 150 g
- cukier puder 200 g
- czekolada biała około 100 g
- śmietanka 30 % 150 ml
- jajka 1 szt
- cukier kryształ drobny 120 g
- pietruszka korzeń obrana 250 g
- miód 2 łyżki
- świeże sezonowe owoce do dekoracji
- białko z 2 jajek
- cukier migdałowy 1 łyżeczka
- cukier z wanilią 1 łyżeczka
- sok z cytryny 1 łyżeczka
- sól 1 szczypta

Sposób wykonania

- do przesianej mąki dodać otręby pszenne, starte na tarce zimne masło, 100 g cukru pudru, jedno jajko, 1/2 łyżeczki cukru z wanilią, 1/2 łyżeczki cukru migdałowego i zagnieść ciasto. Gotowe ciasto włożyć do lodówki na 20 minut. Po 20 minutach ciasto wałkować na grubość około 0,5 cm i wykładać nim foremki na mini tarty wysmarowane masłem. Piec w temperaturze 160 stopni aż się zrumienią około 15 minut. Wystudzić i wyjąć z foremek gotowe kruche spody
- pietruszkę wymieszać z miodem i piec w temperaturze 160 stopni aż będzie miękka. Upieczoną pietruszkę zmiksować na pure
- śmietankę 30% ubić z dodatkiem 100 g cukru pudru, 1/2 łyżeczki cukru migdałowego i 1/2 łyżeczki cukru z wanilią. Czekoladę białą rozpuścić w kąpieli wodnej. Do ubitej śmietany dodawać powoli pure z pietruszki i rozpuszczoną białą czekoladę. Gotową masą napełniać przygotowane kruche spody
- Białka ubić na sztywną pianę ze szczyptą soli i sokiem z cytryny. Gdy piana jest ubita miksować dodając powoli drobny cukier kryształ aż do momentu rozpuszczenia. Piana powinna być gęsta i lśniąca. Tak ubitą pianę szprycować z rękawa cukierniczego na tartaletki z masą i palić palnikiem do kremu brulle. Gotowe tartaletki dekorować świeżymi sezonowymi owocami

Naleśniki gryczane ze szpinakiem, kozim serem, kurkami i syropem klonowym (na 5 porcji)

Czas przygotowania: około 40 minut

Poziom trudności: łatwy

Przygotuj: mikser lub rózgę, blachę do pieczenia, miski, patelnie

Składniki na ciasto

- mąka gryczana 100 g
- ugotowana kasza gryczana 2 łyżki
- sól do smaku
- mleko 300 ml
- 30 gram roztopionego masła lub oleju
- jajko 1 szt

Składniki na nadzienie

- szpinak mrożony liście 500 g
- kurka świeża lub mrożona 300 g
- cebula kostka 200 g
- czosnek kostka 3 ząbki
- kozi ser 2000 g krojony w kostkę
- śmietanka 30% 100 ml
- sól pieprz do smaku
- gałka muszkatołowa mielona 1/2 łyżeczki
- syrop klonowy do polania naleśników
- masło 100 g

Sposób wykonania ciasta

- Do mleka dodać mąkę, jajko, roztopione masło lub olej, szczyptę soli i wymieszać wszystko rózgą lub mikserem na gładką masę. Gdy wszystkie składniki są już połączone dodać ugotowaną kaszę i ciasto odstawić na 15 minut. Po piętnastu minutach smażyć naleśniki na rozgrzanej natłuszczonej patelni tak, by z obu stron były rumiane

Sposób przygotowania nadzienia

- cebulę i czosnek zeszklić na maśle, dodać kurki i chwile przesmażyć, następnie dodać rozmrożony szpinak, śmietankę 30% i połowę pokrojonego koziego sera, dusić, aż śmietanka się zredukuje. Doprawić gałką muszkatołową i solą oraz pieprzem

Sposób formowania naleśników

- na każdy naleśnik położyć nadzienie i zwinąć rulon, następnie na wierzchu ułożyć pozostały kozi twaróg i zapiec w rozgrzanym piekarniku w temperaturze 180 stopni aż ser się rozpuści i zrumieni. Naleśniki przed podaniem polać syropem klonowym

Salatka z pieczonego pasternaku z jabłkiem, serem gorgonzola, wędzonym twarogiem i sosem z masła orzechowego (na 5 porcji)

Czas przygotowania: około 50 minut

Poziom trudności: łatwy

Przygotuj: blachę do pieczenia, słoik około 500 ml, miski

Składniki

- pasternak korzeń 500 g
- masło 100 g
- jabłko najlepiej papierówka lub szara reneta 400 g
- żubrówka z trawą 100 ml
- cukier 200 g
- pieprz kolorowy młotkowany 1 łyżeczka
- żurawina suszona 50 g
- orzechy włoskie łuskane 50 g
- ser gorgonzola 100 g
- twaróg wędzony 100 g
- cebula czerwona 100 g
- ocet spirytusowy 100 ml
- ziele angielskie 2 szt
- liść laurowy 2 szt
- masło orzechowe 2 łyżki
- sok z jednej cytryny
- sok z jednej pomarańczy
- olej rzepakowy 100 ml
- czosnek 2 ząbki
- sól do smaku

Sposób przygotowania

- pasternak obrać, pokroić w nierówne kształty o boku około 1 cm, wymieszać z rozpuszczoną połową masła, przełożyć na blachę do pieczenia i piec w rozgrzanym piekarniku w temperaturze 160 stopni aż będzie miękki
- jabłka pokroić na ósemki, wydrążyć gniazda nasienne. Na patelnię wsypać 50 g cukru, pieprz młotkowany i wrzucić jabłka, chwilę karmelizować, aż cukier się rozpuści, dodać żubrówkę (uwaga może się zapalić) i dusić około 2 minuty, następnie dodać 50 g masła i zdjąć z ognia
- ocet spirytusowy zagotować razem z 200 ml wody, liściem laurowym i zielem angielskim, solą i 100 g cukru. Cebulę czerwoną pokroić w grube piórka i zalać przygotowaną marynatą
- do słoika wrzucić masło orzechowe, dodać sok z cytryny i pomarańczy, starte ząbki czosnku, 50 g cukru, olej rzepakowy i dobrze potrząsać aż powstanie dressing
- upieczony pasternak połączyć z jabłkami (razem z powstałym sosem) i zamieszać, następnie dodać żurawinę i prażone na suchej patelni orzechy włoskie oraz piklowaną czerwoną cebulkę, całość polać dressingiem z masła orzechowego i posypać serem gorgonzola i wędzonym twarogiem

Pstrąg pieczony z masłem estragonowym, pure z topinambura, pieczona czerwona kapusta (na 2 porcje)

Czas przygotowania: około 60 minut

Poziom trudności: średni

Przygotuj: miski, blachę do pieczenia, tarkę, garnki, naczynie, żaroodporne, blender

Składniki

- pstrąg tusza 2 szt
- masło 150 g
- estragon suszony 1 łyżeczka
- cukier 50 g
- cynamon mielony 1/2 łyżeczki
- mleko 100 ml
- sól do smaku
- miód 2 łyżki
- sok z 1 cytryny
- topinambur 300 g
- jabłko krojone w grubą kostkę 100 g
- kapusta czerwona krojona w grubą kostkę 200 g
- czosnek 2 ząbki
- sok z czarnej porzeczki 50 ml
- sól do smaku
- koperek siekany 1 łyżka
- natka pietruszki siekana 1 łyżka

Sposób przygotowania:

- pstrąga oczyścić z łusek, pozbawić ości. Masło 50 g zetrzeć na tarce, dodać starty czosnek, sól, suszony estragon, siekaną natkę z pietruszki, koperek i wymieszać. Pstrągi nafaszerować tak przygotowanym masłem
- sok z czarnej porzeczki połączyć z miodem, sokiem z cytryny i cynamonem. Kapustę wymieszać z jabłkiem i zalać przygotowanym sosem. Gotową kapustę przełożyć do naczynia żaroodpornego i pokruszyć na nią 50 g masła, piec w temperaturze 160 stopni przez około 20 minut mieszając co jakiś czas. Po upływie 20 minut na kapuście ułożyć pstrągi i piec przez 20 minut w tej samej temperaturze
- topinambur obrać i pokroić w grubą kostkę. Wrzucić do garnka, zalać mlekiem i wodą tak, by był przykryty dodać odrobinę soli i cukru i gotować do miękkości. Gdy topinambur jest miękki odcedzić i zmiksować na gładkie pure dodając 50 g masła i doprawiając solą do smaku

Pieczonego pstrąga podawać z pieczoną czerwoną kapustą i pure z topinambura.

Przepis na kaczkę po zamojsku z plackami na sodzie i sosem śliwkowym

Kaczka

Składniki

- Kaczka 2 szt.
- Śliwki suszone 200 g
- Mieszanka studencka 150 g
- Sól, pieprz do smaku
- Majeranek do smaku
- Czosnek 3 ząbki
- Cząber mielony do smaku
- Rozmaryn świeży siekany około 1 łyżeczka
- Jajka 2 szt.
- Masło 150 g
- Pomarańcza 1 szt

Placki na sodzie na około 10 szt

- Kefir 250 ml
- Soda 1 łyżeczka
- Jajko 1 szt
- Mąka 300 g
- Sól, cukier do smaku
- Olej rzepakowy lub masło klarowane do smażenia

Sos śliwkowy

- Śliwki suszone około 100 g
- Śliwki węgierki 4 szt
- Masło zimne 2 łyżki
- Miód gryczany 1 ½ łyżki
- Ocet jabłkowy 0,5 ml
- Rozmaryn świeży 1 gałązka
- Wino czerwone 150 ml
- Sos z pieczenia kaczki 2 łyżki

Sposób wykonania - kaczka

- 1 kaczkę wytrybować z kości tak, by skóra pozostała cała, mięso wyluzować od kości i posiekać, skórę doprawić solą i pieprzem
- Z drugiej kaczki wyluzować mięso, posiekać i dodać do reszty mięsa
- Śliwki suszone posiekać i razem z mieszanką studencka podprażyć chwilę na patelni, ostudzić i dodać do mięsa
- Mięso doprawić do smaku przyprawami, dodać posiekany czosnek, rozmaryn oraz jajka i wyrobić masę
- Gotową masą nafaszerować doprawioną skórę i uformować
- Na uformowaną kaczkę położyć masło w kawałkach, gałązki rozmarynu oraz pokrojoną pomarańczę, piec w temperaturze 150 stopni przez około 2 godziny polewając w trakcie masłem

Placki na sodzie

- Mąkę połączyć z sodą, dodać do nich kefir i jajka i wyrobić ciasto doprawiając do smaku solą i cukrem
- Z gotowego ciasta smażyć na rozgrzanym maśle lub oleju placki
- Usmażone placki odsączyć na ręczniku papierowym

Sos śliwkowy

- Miód skarmelizować chwilę na patelni
- Do miodu dodać posiekane śliwki suszone i węgierki oraz rozmaryn, chwilę poddusić i zalać czerwonym winem, octem jabłkowym i sosem z pieczenia kaczki, całość zredukować na sos, pod koniec dodając zimne masło

Kaczkę podawać z placuszkami na sodzie i sosem śliwkowym.





Dziczyzna i jej walory odżywcze

„Dziki trop”

Dziczyzna jest mięsem znacznie zdrowszym od mięsa tuczonych zwierząt rzeźnych. Jest bar dziej pożywna, ponieważ zawiera więcej białka, ale jest przy tym lekkostrawna. Pokarm, którym żywi się zwierzyna łowna wolny jest od wszystkich dodatków stosowanych w paszach przemysłowych, szkodliwych dla naszego organizmu. Mięśnie zwierząt łownych są drobnowłókniste, bardziej wyrobione, mocno ukrwione, zawierają bardzo mało tłuszczu (1-8%). Tłuszcz ten jest przy tym bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe, które odpowiadają za przemianę cholesterolu w organizmie. Poza korzystną zawartością białka w stosunku do mięsa zwierząt rzeźnych, mięso z dziczyzny zawiera więcej składników mineralnych i witaminę B2 korzystnych dla naszego organizmu. Tym samym dziczyzna powinna być stosowana w zdrowej diecie każdego człowieka. Walory zapachowe i smakowe dziczyzna zawdzięcza pokarmowi, którym zwierzyna żywi się w lesie, takim jak runo leśne, grzyby, pędy i kora drzew, zioła oraz nieskrępowanemu ruchowi na wolności.

Dziczyzna wbrew obiegowej opinii nie jest mięsem nadającym się do przyrządzenia wyłącznie po długotrwałym marynowaniu i wielogodzinnym duszeniu. Taka metoda może wręcz zabijać unikalny aromat i strukturę tego wspaniałego mięsa! Świeże combry i udźce z jelenia nadają się choćby na znakomitego tataru. Dzik to znakomita alternatywa dla znanych dań z wieprzowiny: ze schabów zrobimy aromatyczne kotlety i szaszłyki, karkówka świetnie sprawdzi się na grillu ku miłemu zaskoczeniu gości. Łopatki i udźce z sarny, jelenia i dzika to również wdzięczny materiał na roladę, pieczeń szpikowaną słoniną czy saltimbokkę. Gulasze z jelenia sarny możemy podać nie tylko w tradycyjnym wydaniu, ale również jako hamburgery, kotlety mielone lub popularne ostatnio klopsiki. Wykwintne combry i polędwiczki z sarny lub jelenia dobrze sprawdzą się krótko obsmażone i dopieczone w piekarniku do pożądanej krwistości. Na zimno można je też położyć na półmisek wędlin lub kanapkę, czemu nie? Ogranicza nas jedynie nasza wyobraźnia!





Szynka świąteczna z jelenia

Szynkę oczyszczoną z błon i starannie opłukaną zalewamy chłodną marynatą sporządzoną ze szklanki czerwonego wina, soku z cytryny, kilku ziaren zgniecionego jałowca, grubo zmielonego czarnego pieprzu, pokruszonego liścia laurowego i kilku goździków. Mięso przez 2-3 dni trzymamy w marynacie przewracając je co jakiś czas. Następnie wyjmujemy z marynaty i osuszone obsmażamy na oleju z dodatkiem grubo pokrojonego wędzonego boczku. Szynkę przekładamy do szczelnie zamkniętej brytfanny i przez 1,5 godziny pieczemy podlewając co jakiś czas tworzącym się sosem oraz resztą marynaty. W połowie pieczenia dodajemy kilka-kilkanaście suszonych i podwędzanych śliwek oraz kromkę razowego chleba. Przed podaniem pokrojonego w szerokie plastry mięsa miksuje sos.

Po więcej przepisów, zdjęć i pełen asortyment produktów z dziczyzny zapraszamy na dzikitrop.pl oraz facebook.pl/dzikitrop.

Wybierając mięso z dziczyzny powinniśmy przede wszystkim zwracać uwagę na jego kolor, zapach i konsystencję. Barwa zdrowego mięsa z sarny i jelenia jest ciemnoczerwona do wiśniowo-brązowej. Niepożądane są elementy sine, blade i oczywiście zielone. Mięso z dzika powinno być odrobinę jaśniejsze od pozostałych gatunków. Znakiem rozpoznawczym dziczyzny jest swoisty aromat: intensywny, leśny, często sosnowy z metaliczną nutą (ze względu na dużą zawartość żelaza). Z kolei silny, kwaśny zapach to zły znak. Struktura mięśni powinna być zwarta, jędrna i elastyczna.

Dziczyzna staje się coraz powszechniej dostępna w dystrybucji ogólnopolskiej. Przede wszystkim zapraszamy do naszych sklepów „Dziki Trop” w Warszawie, Krakowie i Zwierzyńcu, gdzie oprócz szerokiego asortymentu mięs i wędlin uzyskają Państwo fachową poradę. W nasze mięso można się również zaopatrzyć w sieciach sklepów Lidl, Auchan, Leclerc i Selgros.

Klopsiki

Zmielone mięso z łopatki lub gulaszu wymieszaj z jajkiem. Dodaj sól, posiekaną cebulę, odrobinę gałki muszkatołowej, goździków, pieprzu, mielonego imbiru. Uformuj kulki i podsmaż równomiernie na maśle klarowanym lub smalcu. Włóż do piekarnika w żaroodpornym naczyniu na 15 minut. Można posypać natką.

Gulasz z dzika

0,5-1 kg gulaszu z dzika marynujemy przez kilka godzin w czerwonym winie, następnie nacieramy pieprzem, solą, papryką, i ponownie trzymamy kilkanaście godzin w chłodzie. Osuszone kawałki dzika obtaczamy w mące lub sezamie i smażymy na smalcu. Następnie dusimy do miękkości w sosie własnym wzbogaconym czerwonym winem, papryką ostrą i słodką. Pod koniec duszenia dodajemy nieco przecieru pomidorowego lub żurawiny albo borówek.

Rześka pieczeń sarnia

0,8-1 kg szynki z sarny nacieramy suchymi przyprawami (sól, pieprz, odrobina zgniecionego jałowca i kilka igieł rozmarynu), skrapiamy sokiem z cytryny i po kilkunastu godzinach obsmażamy na klarowanym maśle i smalcu. Szynkę wkładamy do szczelnie zamkniętej brytfanny okładając ją cieniutko pokrojonymi plasterkami cytryny (uprzednio starannie wyszorowanej). Pieczemy ok. 1 godziny w temperaturze 180-200°C polewając tworzącym się sosem, który po zakończeniu pieczenia zaprawiamy cytryną, żółtkami i śmietaną.



Aromatyczny dzik ze śliwkami

0,8-1 kg schabu z dzika zalewamy mlekiem i odstawiamy na 1-2 dni. Po zakończeniu marynowania mięso osuszamy, nacieramy tzw. suchą marynatą (sól, pieprz, majeranek, zgniecione jagody jałowca) oraz okładamy plasterkami cebuli. Po kilkunastu godzinach mięso obsmażamy na smalcu z wędzonym boczkiem i przekładamy do zamykanej brytfanny. Mięso podlewamy tworzącym się sosem. Piec ok. 1 godziny. Dla urozmaicenia smaku można przed pieczeniem schab naszpikować wędzonymi śliwkami, wędzonym boczkiem lub słoniną.

Gulasz leśny

0,5-1 kg gulaszu z jelenia lub daniela oprószamy solą, pieprzem i zgniecionymi ziarnami jałowca. Zostawiamy na kilka, kilkanaście godzin. W tym czasie namaczamy suszone grzyby. Mięso wyjęte z marynaty przesmażamy na smalcu z masłem, dodajemy zeszkloną cebulę oraz namoczone grzyby wraz z wodą, w której się moczyły. Kilka ziaren czarnego pieprzu i jałowca wrzucamy do garnka. Dusimy do miękkości. Przed podaniem zaprawiamy kwaśną śmietaną.

BIBLIOGRAFIA

Do napisania skryptu zostały wykorzystane:

1. Materiały ze szkoleń w Laboratorium Pierwiastków Śladowych Biomol w Łodzi
2. Materiały ze szkoleń w Instytucie Żywienia i Żywności w Warszawie
3. Materiały z wykładów dr Zdzisława Kubata
4. Postaw na zdrowie Andrzeja Janusa
5. Dieta bez pszenicy Williama Davisa
6. Walter Hartenbach - Mity o cholesterolu
7. Uffe Ravnskov Cholesterol naukowe kłamstwo
8. Własne spostrzeżenia z praktyki poradnictwa dietetycznego
9. Prof. Elżbieta Biernat, Aktywność fizyczna w życiu współczesnego człowieka,
<https://www.ncbkf.pl/ewydawnictwo/biblioteka/aktywnosc-fizyczna-w-zyciu-wspolczesnego-czlowieka.html>
10. Zofia Gumowska i Julian Aleksandrowicz - Kuchnia a medycyna
11. Książki Pani Beaty Pawlikowskiej
12. Michał Tombak - Jak żyć długo i zdrowo
13. James F. Balch - Super antyoksydanty

