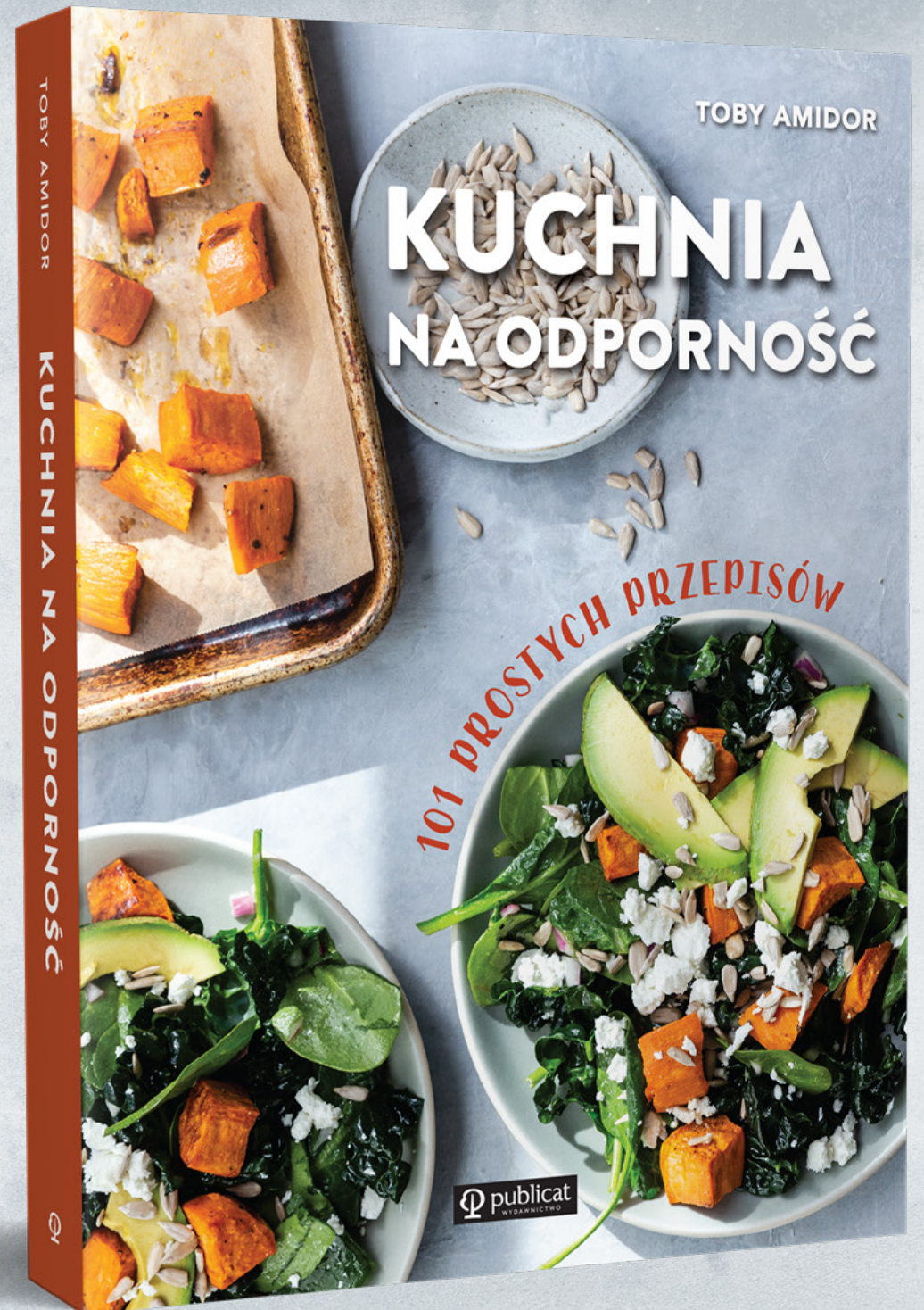


KUCHNIA NA ODPORNOŚĆ



SPIS TREŚCI

Wstęp 9

ROZDZIAŁ 1

Zdrowe nawyki wzmacniające odporność 13

ROZDZIAŁ 2

25 produktów żywnościowych wzmacniających odporność 29

ROZDZIAŁ 3

Śniadania 53

ROZDZIAŁ 4

Smoothie i napoje 77

ROZDZIAŁ 5

Przekąski i lekkie posiłki 93

ROZDZIAŁ 6

Zupy i kanapki 117

ROZDZIAŁ 7

Sałatki 141

ROZDZIAŁ 8

Dania główne 161

ROZDZIAŁ 9

Dodatki 209

ROZDZIAŁ 10

Desery 231

Podziękowania 250

Indeks potraw 251

Indeks składników 254



QUIZ Czy odpowiednio dbasz o swoją odporność?

Ten quiz umożliwi ci ocenienie, czy twój tryb życia oraz dieta są korzystne dla układu odpornościowego, czy też warto byłoby odrobinę (lub znacznie!) go wzmocnić. Wybierz odpowiedź, która najlepiej oddaje twoje zwyczaje.

- 1** **Sypiam zwykle...**
A zbyt mało, może cztery godziny na dobę, jeśli się uda.
B 5–6 godzin na dobę i to mi wystarcza.
C jak dziecko – co najmniej 7–8 godzin na dobę.
- 2** **Mój codzienny poziom stresu jest...**
A wysoki: marzą mi się wakacje.
B średni: co pewien czas daje mi się we znaki.
C niski: żyję na luzie.
- 3** **Przeważnie pijam alkohol...**
A cztery razy w tygodniu lub więcej i często dwie bądź trzy kolejki.
B do trzech razy na tydzień – na spotkaniach towarzyskich lub do obiadu.
C nie więcej niż raz na tydzień, do obiadu.
- 4** **Ćwiczę tygodniowo...**
A może jakieś pół godziny. A spacer do auta i z powrotem też się liczy?
B raz lub dwa razy, jeśli nie mam zbyt dużo pracy. Każdy trening zajmuje mi 45–60 minut.
C przynajmniej 150 minut. Umiarkowane ćwiczenia fizyczne są elementem mojej codziennej rutyny.
- 5** **Jem orzechy, migdały i ziarna słonecznika...**
A kilka razy na miesiąc, gdy sobie przypomnę, że mam je w szafce.
B raz lub dwa razy na tydzień.
C co najmniej cztery razy w tygodniu po garści.
- 6** **Jadam jogurt lub owsiankę...**
A bardzo rzadko (co najwyżej raz w tygodniu).
B co pewien czas (2–3 razy w tygodniu).
C niemal codziennie (co najmniej 4 razy w tygodniu).
- 7** **Uwzględniam w swojej diecie ciecierzycę, szparagi i kalafiora...**
A bardzo rzadko (co najwyżej raz w tygodniu).
B co pewien czas (2–3 razy w tygodniu).
C niemal codziennie (co najmniej 4 razy w tygodniu).

- 8** **Jadam szpinak, czerwoną paprykę i bataty...**
A bardzo rzadko (co najwyżej raz w tygodniu).
B co pewien czas (2–3 razy w tygodniu).
C niemal codziennie (co najmniej 4 razy w tygodniu).
- 9** **Dodaję co codziennego menu pomarańcze, truskawki, winogrona lub gruszki...**
A bardzo rzadko (co najwyżej raz w tygodniu).
B co pewien czas (2–3 razy w tygodniu).
C niemal codziennie (co najmniej 4 razy w tygodniu).
- 10** **Dodaję do swoich posiłków czosnek, imbir, kurkumę czy zieloną herbatę...**
A bardzo rzadko (co najwyżej raz w tygodniu).
B co pewien czas (2–3 razy w tygodniu).
C niemal codziennie (co najmniej 4 razy w tygodniu).
- 11** **Jadam łososa, jajka, pieczarki lub awokado...**
A bardzo rzadko (co najwyżej raz w tygodniu).
B co pewien czas (2–3 razy w tygodniu).
C niemal codziennie (co najmniej 4 razy w tygodniu).
- 12** **Wołowina i soczewica wchodzi w skład moich posiłków...**
A bardzo rzadko (co najwyżej raz w tygodniu).
B co pewien czas (2–3 razy w tygodniu).
C niemal codziennie (co najmniej 4 razy w tygodniu).

WYNIKI

Podlicz punkty. Za każdą odpowiedź A przyznaj sobie 0 punktów, za odpowiedź B – 1 punkt, a za odpowiedź C – 2 punkty. Sprawdź, w jakim przedziale plasuje się twój wynik, a zobaczysz, czy odpowiednio dbasz o swoją odporność.

0–8 PUNKTÓW: Masz sporo do zrobienia. Wyczerpujący tryb życia z małą ilością snu i ćwiczeń, a z dużym narażeniem na stres, połączony z częstym spożywaniem alkoholu jest znacznym obciążeniem dla twojego układu odpornościowego. Produkty żywnościowe wymienione w quizie (opisane szczegółowo w rozdziale 2) są źródłem wielu ważnych dla zdrowia witamin i składników mineralnych. Skorzystaj z informacji i wskazówek zawartych w tej książce, aby wprowadzić je do codziennej diety i zmienić szkodliwe nawyki.

9–16 PUNKTÓW: Idzie ci całkiem nieźle, ale twojej odporności przydałoby się jeszcze trochę wzmocnienia. Poszukaj w książce wskazówek i przepisów, które możesz wykorzystać, aby wspomóc pracę swojego układu odpornościowego.

17–24 PUNKTÓW: Dobra robota! Prowadzisz zdrowy tryb życia i dbasz o odpowiednią dietę. Twój układ odpornościowy jest ci wdzięczny. Tak trzymaj! Przepisy z tej książki urozmaicą twoje codzienne menu i utrzymają twój układ immunologiczny w dobrej kondycji.

1 CZOSNEK

DLACZEGO CZOSNEK?

Czosnek zawiera przeciwutleniacze (antyoksydanty) i organiczne związki siarki. Ponadto stymuluje pracę różnorodnych komórek wpływających na funkcjonowanie układu odpornościowego.

Czosnek dostarcza niewielkich ilości cennych witamin i składników mineralnych, w tym witamin C i B₆, selenu oraz potasu. Występuje w nim ponad 100 związków siarkoorganicznych, którym zawdzięcza swoje przeciwzapalne właściwości. Wyniki badań wskazują, że czosnek wzmacnia odporność poprzez pobudzenie komórek związanych z układem immunologicznym⁴. Dodatkowa korzyść – jeden ząbek ma tylko 4 kcal. Warto pamiętać, że zarówno cenne substancje zawarte w czosnku, jak i jego aromat aktywują się podczas miażdżenia, siekania lub przeciskania przez praskę. Po rozdrobnieniu ząbków najlepiej odczekać 10 minut przed wykorzystaniem ich do gotowania.

ZAKUPY: Wybieraj główki suche, twarde i nieuszkodzone, o lekko różowej lub fioletowej skórce.

PRZECHOWYWANIE: Przechowuj w otwartym pojemniku w chłodnym, ciemnym i przewiewnym pomieszczeniu do 3 miesięcy. Gdy już podzielił z główkę na ząbki, wykorzystaj je w ciągu 10 dni.

PRZEPISY Z CZOSNKIEM

- jajeczna zapiekanka z pieczarkami i szpinakiem, s. 61
- dip czosnkowy, s. 95
- pieczarki faszerowane pastą z białej fasoli z czosnkiem, s. 169
- czosnkowe krewetki z ciecierzycą, s. 177
- okoń morski w pomidorach z oliwkami i czosnkiem, s. 182
- płaskurka z czosnkiem i szpinakiem, s. 214
- pieczarki w sosie sojowym z czosnkiem, s. 220

2 JOGURT

DLACZEGO JOGURT?

Zawiera żywe kultury bakterii, może więc być naturalnym probiotykiem, a tym samym wzmacniać odporność.

Zarówno tradycyjny jogurt naturalny, jak i jogurt grecki to sfermentowany produkt mleczny zawierający żywe kultury bakterii. Niektóre z nich to probiotyki, które odbudowują jelitową florę bakteryjną, a przez to regulują pracę układu

⁴ R. Arreola, S. Quintero-Fabán, R.I. López-Roa, E.O. Flores-Gutiérrez, J.P. Reyes-Grajeda, L. Carrera-Quintanar, D. Ortuño-Sahagún, Immunomodulation and Anti-Inflammatory Effects of Garlic Compounds, *Journal of Immunology Research* 2015, s. 1–13.

trawienno i osłaniają przewód pokarmowy. Badania naukowe potwierdzają, że pewne szczepy bakterii probiotycznych wspomagają funkcjonowanie układu immunologicznego i pokarmowego.

ZAKUPY: Szukaj jogurtów z żywymi kulturami bakterii. Jeśli na etykiecie nie ma takiego określenia, sprawdź, czy wymieniono na niej nazwy takich szczepów, jak *L. acidophilus* i *S. thermophilus*, których obecność oznacza, że jogurt ma właściwości probiotyczne.

PRZECHOWYWANIE: Włóż jogurt do lodówki natychmiast po powrocie z zakupów. Przechowuj go w najchłodniejszej części urządzenia, blisko tylnej ścianki. Okres przydatności jogurtu do spożycia to 7–14 dni. Jeśli nie wykorzystasz go w całości, odmier potrzebny ilość łyżką, a resztę wstaw do lodówki. Nie zostawiaj go w temperaturze pokojowej na dłużej niż dwie godziny, a w przypadku upałów przekraczających 30°C – nawet na godzinę.

Nie trzymaj jogurtu w temperaturze pokojowej – wstawiaj go zawsze do lodówki.

PRZEPISY Z JOGURTEM

- śniadaniowe smoothie z zieloną herbatą i malinami, s. 55
- duszone gruszki na jogurcie, s. 59
- pomarańczowe racuchy jogurtowe z sosem truskawkowym, s. 70
- smoothie z zielonej herbaty, s. 79
- smoothie gruszkowo-imbirowe, s. 82
- karmelowy dip jogurtowy z gruszkami, s. 96
- mrożona tabliczka jogurtowa z truskawkami, kiwi i migdałami, s. 99
- zielone klopsiki z indyka z ciecierzycą i sosem jogurtowym, s. 186
- szaszłyki z wieprzowiny marynowanej w jogurcie, s. 206
- czekoladowy mus jogurtowy z truskawkami, s. 234
- lody winogronowe, s. 243

3 WOŁOWINA

DLACZEGO WOŁOWINA?

Jest bardzo bogata w cynk, który zwiększa sprawność układu odpornościowego.

Cynk uczestniczy w wielu procesach metabolicznych, w tym w syntezie białek oraz w gojeniu się ran. Ma też duże znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego. Ponieważ cynk nie jest magazynowany w organizmie, należy mu go dostarczać codziennie, a jego najlepszym źródłem jest wołowina. Przeciętna porcja gotowego do spożycia mięsa wołowego (90 g) pokrywa 39% zalecanego dziennego spożycia tego mikroelementu. Aby uniknąć nadmiaru tłuszczu, staraj się wybierać chude kawałki mięsa.



Mrożona tabliczka jogurtowa Z TRUSKAWKAMI, KIWI I MIGDAŁAMI

Każdy z nas ma czasem nieopohamowaną ochotę na coś słodkiego. W takich chwilach warto sięgnąć po tę jogurtową tabliczkę. Po pierwsze jest pyszna, a po drugie wszystkie jej składniki działają wzmacniająco na odporność. Zalety jogurtu, pomarańczy, truskawek i migdałów zostały już przywołane wiele razy. Kiwi także ma się czym pochwalić. Jest bogatym źródłem witamin C i E – naturalnych antyoksydantów, które wspomagają pracę układu immunologicznego.

blacha z podwyższonym brzegiem
wyłożona papierem do pieczenia

2 szklanki odtłuszczonego jogurtu
greckiego o smaku waniliowym
skórka otarta z 1 pomarańczy

8 truskawek, pokrojonych w kostkę
2 kiwi, obrane i pokrojone w kostkę
½ szklanki (50 g) migdałów
prażonych bez soli, grubo
posiekanych

- 1 Wymieszaj w średniej misce jogurt z połową skórki otartej z pomarańczy. Przelóż masę na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i dokładnie rozprowadź łopatką, wyrównując powierzchnię. Warstwa masy jogurtowej powinna mieć 1 cm grubości.
- 2 Na wierzchu rozmieść równomiernie truskawki i kiwi. Posyp całość posiekanymi migdałami i resztą skórki.
- 3 Umieść blachę w zamrażalniku na co najmniej 4 godziny (jeśli tabliczka nie będzie jeszcze twarda, wydłuż czas mrożenia). Następnie połam tabliczkę na 24 kawałki. Podawaj po 4 kawałki. Resztę umieść w szczelnym pojemniku i przechowuj w zamrażalniku do 2 tygodni.

DOBRA RADA | Migdały możesz zastąpić orzechami pistacjowymi, ziemnymi, nerkowca bądź ziarnami słonecznika. Pamiętaj, aby wcześniej uprażyć je na suchej patelni.

PORCJE: 6

WIELKOŚĆ
PORCJI:
4 kawałki

SKŁADNIKI
WZMACNIAJĄCE
ODPORNOŚĆ: ④



Łosoś z piekarnika ZE SZPARAGAMI

Moje kuchenne motto brzmi: „Migiem zrobić, migiem sprzątać”. Tego łososia robi się w niecałe pół godziny, natomiast sprząkanie – jak przy każdym daniu pieczonym na jednej blasze – ogranicza się do paru naczyń i sztućców. A jak smakuje? Cóż, gdy postawię je przed trójką moich dzieci, znika w ciągu kilku minut.

płaska blacha wyłożona folią aluminiową i spryskana olejem w sprayu

3 łyżki miękkiego niesolonego masła

oliwa z oliwek

1 szalotka, drobno posiekana

3 ząbki czosnku, przecięnięte przez prasę

2 łyżki świeżej natki pietruszki, posiekanej

2 łyżki świeżego rozmarynu, posiekanego

¼ łyżeczki soli koszernej

¼ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu

750 g filetu z łososia

1 kg szparagów (ok. 2 pęczki), obranych

1 cytryna, pokrojona w cienkie plasterki

ROZGRZEJ PIEKARNIK DO TEMPERATURY 230°C.

1 Włóż masło do małej miski i rozetrzyj je widelcem na gładką masę. Dołóż oliwę, szalotkę, czosnek, natkę pietruszki, rozmaryn, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj na gładką pastę.

2 Umieść filet z łososia w środku blachy, skórą w dół. Posmaruj go połową pasty maślano-ziołowej.

3 Rozłóż wokół ryby szparagi. Skrop szparagi łyżką oliwy i połóż na nich oraz na łososiu plasterki cytryny. Resztą pasty zrób kilka małych kleksów na szparagach. Piecz przez 10–12 minut, aż termometr kuchenny włożony w mięso łososia pokaże 63°C.

4 Podziel filet na 4 porcje. Przygotuj 4 talerze i wyłóż na nie filety. Umieść przy każdym porcję (180 g) szparagów. Podawaj na ciepło.

DOBRA RADA

Szalotkę możesz zastąpić taką samą ilością zwykłej cebuli, drobno posiekanej.

Używaj różnych zestawów ziół (np. bazylii z oregano, koperku z tymiankiem), w zależności od tego, czym akurat dysponujesz.

PORCJE: 4

WIELKOŚĆ
PORCJI:
175 g ryby
i 180 g szparagów

SKŁADNIKI
WZMACNIAJĄCE
ODPORNOŚĆ: ③





Quesadilla z kurczakiem, grzybami i awokado

Quesadille są sprytnym i poręcznym rozwiązaniem. Nadają się zarówno na obiad, jak i kolację, a do tego świetnie sprawdzają się w wariancie na wynos. Możesz umieścić w nich wszystko, co ci przychodzi do głowy – w tej wersji są to grzyby, kurczak i awokado – a także dowolne resztki z lodówki.

1 łyżka oliwy z oliwek
250 g pieczarek, pokrojonych
w cienkie plasterki
¼ szklanki świeżej kolendry,
posiekanej
4 duże tortille pełnoziarniste

1 szklanka (100 g) startego sera
żółtego o obniżonej zawartości
tłuszczu
1 szklanka (150 g) kurczaka z rożna,
obranego ze skóry i pokrojonego
1 awokado, obrane, wypestkowane
i pokrojone w cienkie plasterki
1 szklanka salsy

1 Postaw dużą patelnię na średnim ogniu i wlej na nią oliwę. Wrzuć na gorący tłuszcz pieczarki i smaż przez 5 minut, aż grzyby puszczą sok. Dodaj kolendrę i smaż jeszcze około minuty. Przełóż do miski i odstaw. Wyczyść patelnię kawałkiem papierowego ręcznika.

2 Spryskaj tę samą patelnię olejem w sprayu i rozgrzej na średnim ogniu. Umieść na niej jedną tortillę. Na połowie tortilli rozłóż równomiernie warstwami kolejno: 2 łyżki startego sera, ¼ kurczaka, ¼ pieczarek z kolendrą, kilka plasterków awokado i posyp kolejnymi 2 łyżkami sera. Złóż tortillę na pół, przykrywając nadzienie drugą połową. Podsmażaj przez 3–4 minuty, następnie ostrożnie obróć ją na drugą stronę, używając łopatkki, i podsmażaj przez dalsze 3–4 minuty. Przełóż quesadillę na talerz. W taki sam sposób przygotuj pozostałe trzy tortille.

3 Przekrój każdą quesadillę na trzy części ostrym nożem kuchennym lub nożem do pizzy. Podawaj od razu po przygotowaniu.

DOBRA RADA | Zanim zaczniesz obierać i kroić awokado, dokładnie je umyj. W pofałdowanej skórce gromadzi się sporo zanieczyszczeń, które przeniesiesz na mięsz przy operowaniu nożem.

PORCJE: 4

WIELKOŚĆ
PORCJI:
1 quesadilla

SKŁADNIKI
WZMACNIAJĄCE
ODPORNOŚĆ: ②



Ciasto bananowo-orzechowe Z KREMOWĄ POLEWĄ

Banany dość szybko się psują i często nie nadążamy z ich jedzeniem. A ponieważ nie cierpię niczego marnować, ciągle wymyślam nowe przepisy, w których mogą je wykorzystać. To jedno z moich ulubionych ciast. Jeśli też masz ten problem, koniecznie musisz je wypróbować.

okrągła forma do pieczenia
o śr. 23 cm spryskana olejem
w sprayu

robot kuchenny z końcówkami
do ubijania

1 szklanka (140 g) naturalnej
(niebielonej) mąki uniwersalnej

1 szklanka (120 g) mąki pszennej
pełnoziarnistej

1 łyżeczka mielonego cynamonu

1 łyżeczka proszku do pieczenia

1 łyżeczka sody oczyszczonej

1/8 łyżeczki soli

1/4 szklanki (60 g) miękkiego
niesolonego masła

1/4 szklanki jogurtu greckiego
o obniżonej zawartości tłuszczu (2%)

1/2 szklanki (110 g) jasnego
brązowego cukru

1/4 szklanki syropu klonowego

3 banany, zgniecione

2 duże jajka

1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

1 szklanka półtłustego mleka (1,5%)

3/4 szklanki (90 g) orzechów
włoskich, grubo posiekanych
(oraz trochę do przybrania)

POLEWA

250 ml kremowego sera np.
Philadelphia

1/4 szklanki jogurtu greckiego
o obniżonej zawartości
tłuszczu (2%)

1/4 szklanki półtłustego mleka

1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilii

3/4 szklanki (35 g) cukru pudru

PORCJE: 12

WIELKOŚĆ
PORCJI:

1 kawałek (130 g)

SKŁADNIKI
WZMACNIAJĄCE
ODPORNOŚĆ: ①



w ciasto po wyjęciu będzie suche. Wymij formę z piekarnika, przełóż ciasto na metalową kratkę i pozostaw na 15 minut, aby przestygło.

4 POLEWA: Umieść w dużej misce serek, jogurt grecki, mleko i wanilię. Ubijaj mikserem na najwyższych obrotach do uzyskania jednolitej konsystencji. Nie przerywając miksowania, dodawaj po łyżce cukier puder.

5 Za pomocą łopatki rozsmaruj gotową polewę na cieście. Wierzch posyp resztą orzechów włoskich. Podawaj od razu po przygotowaniu.

**DOBRA
RADA**

Aby polewa była lżejsza,
użyj sera o obniżonej
zawartości tłuszczu.



