Magdalena Kurzyp

ODŻYWIANIE W ŁUSZCZYCY

Wpływ diety na stan skóry

Wydawnictwo
KASTOR

Magdalena Kurzyp

ODŻYWIANIE W ŁUSZCZYCY

Wpływ diety na stan skóry

Ponad 100 praktycznych przepisów kulinarnych

Wydawnictwo
KASTOR

Wstęp

Po wielu latach pracy z pacjentami cierpiącymi na łuszczycę, w 2011 roku wpadłam na pomysł napisania poradnika przeznaczonego dla osób dotkniętych tym schorzeniem. Dwa lata później, w 2013, Światowa Organizacja Zdrowia – WHO wydała oświadczenie stwierdzające, że sposób żywienia i kontrola masy ciała u chorych na łuszczycę jest bodaj najważniejszą sprawą w leczeniu tej przewlekłej choroby, które upewniło mnie, że taka książka powinna powstać, aby pomóc wszystkim, którzy chcą uzyskać lepsze efekty leczenia.

W Polsce pacjenci z łuszczycą to grupa licząca około miliona osób. Choroba najczęściej pojawia się w wieku młodzieńczym (16-22 lata) i trwa przez całe życie, z dłuższymi lub krótszymi okresami remisji.

Grupa ta musi sobie radzić z różnymi problemami, z których najważniejsze wydają się być natury psychicznej. Charakterystyczne dla łuszczycy są nieestetyczne zmiany skórne. Osoby znajdujące się w otoczeniu chorego, zwykle przez niedoinformowanie, uważają go za źródło choroby zakaźnej, zagrażającej ich zdrowiu, a nawet życiu.

Łuszczyca powoduje odrzucenie społeczne, bardzo często towarzyszy jej lęk, depresja i obniżenie jakości życia. Codzienne czynności, takie jak pójście do fryzjera czy odpowiednie ubranie się w upalny dzień, nie mówiąc już o wyjściu na plażę, stają się poważnym problemem. Gdy rówieśnicy w sposób naturalny nawiązują nowe znajomości, zakładają rodziny, poszukują pracy – chorzy

najchętniej ukrywają się przed całym światem w swoich domach, maskując dolegliwości obszernymi ubraniami.

Zaburzenia normalnego funkcjonowania w społeczeństwie powodują niską samoocenę i załamania psychiczne, a to z kolei ma bezpośredni wpływ na powstawanie coraz większych i bardziej rozległych, nowych wykwitów na skórze. Bardzo często wyobcowanie pacjentów prowadzi również do złego odżywiania i jego skutków: otyłości, nadciśnienia, cukrzycy i kłopotów z układem krążenia. Złe samopoczucie psychiczne jest powodem spożywania niezdrowych i przeciwwskazanych tej grupie chorych potraw, o czym będę pisała w dalszych rozdziałach tej książki. Zmniejszona odporność i błędy żywieniowe prowadzą do nasilenia objawów – błędne koło ulega zamknięciu.

Właśnie z tego powodu lekarze nazywają tę przypadłość „chorobą duszy i ciała".

Uznam to za swój ogromny sukces, jeżeli niniejsza publikacja choć w małym stopniu przyczyni się do poprawy jakości życia osób dotkniętych łuszczycą.

Magdalena Kurzyp

mgr farmacji, dietetyk

Co warto wiedzieć?

Łuszczyca

Leczenie łuszczycy

Jelito grube

Wątroba

Nerki

Płuca

Skóra

Łuszczyca

Skóra to największy pod względem powierzchni organ ciała człowieka. Jej podstawową funkcją jest ochrona naszego organizmu przed czynnikami zewnętrznymi, takimi jak: temperatura, zanieczyszczenia mechaniczne, różnorodne substancje chemiczne oraz inwazja bakterii, wirusów, grzybów (w tym pleśni).

Wygląd naszej skóry dużo mówi o ogólnym stanie organizmu. Doświadczony lekarz może na tej podstawie zorientować się, czy jesteśmy zdrowi, wypoczęci czy jednak coś nam dolega. Szczególnie zła praca nerek oraz wątroby powoduje, że obecność zbyt dużej ilości toksyn w organizmie uwidacznia się na skórze. Zdrowa czy chora skóra, zbudowana jest z trzech warstw:

- z warstwy powierzchniowej nazywanej naskórkiem,
- warstwy wewnętrznej nazywanej skórą właściwą, oraz
- z najgłębiej położonej tkanki podskórnej.

Naskórek jest twardszy i stanowi bezpośrednią ochronę dla delikatnej skóry właściwej.

Zdrowa skóra podlega cyklicznej odnowie. Komórki skóry z warstwy podstawnej naskórka (leżącej na granicy ze skórą właściwą), przemieszczają się ku powierzchni i ulegają naturalnemu złuszczeniu w warstwie rogowej. Czas tego cyklu (*turn-over time*) u osób zdrowych trwa 28 dni, a u osób chorych na łuszczycę 3-4 dni. Tak więc w łuszczycy proces przemieszczania się komórek skóry jest zaburzony. Produkowane w szaleńczym tempie nowe komórki skóry nie osiągają odpowiedniego wieku i jako niedojrzałe opuszczają skórę, dając na naskórku widoczne, charakterystyczne dla łuszczycy, ciemnoczerwone wypiętrzenia, dodatkowo pokryte łuską. Naskórek w miejscach objętych zmianami może być nawet trzykrotnie grubszy niż normalnie.

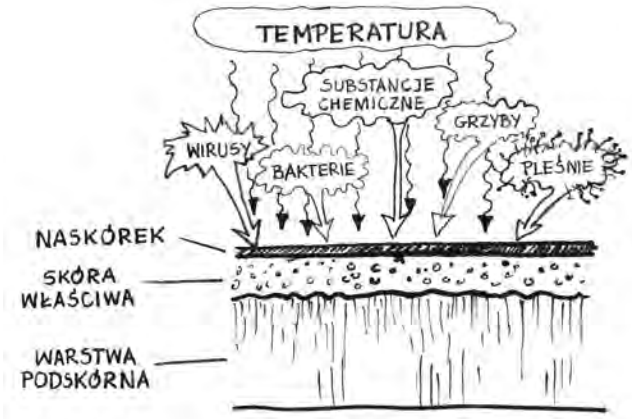
Psoriasis to medyczna, łacińska nazwa tej nieuleczalnej choroby. Pochodzi ona od greckiego słowa *psora* oznaczającego swędzenie, stanowiące jeden z największych problemów dotykających chorych.

Dokładna przyczyna pojawiania się łuszczycy nie jest znana, ale dobrze zostały poznane czynniki powodujące przewlekłe stany za-

zycznego wzmaga się wydzielanie potu, a z nim również usuwane są toksyny.

Skóra

To największy organ w naszym ciele pod względem powierzchni. Wydalanie toksyn następuje głównie przez umieszczone w skórze gruczoły potowe. Mamy ich około 2 milionów. Pot z gruczołów uchodzi przez splątane kanały o długości dochodzącej do 1,3 m. O ile wydalanie potu to sposób naturalnego oczyszczania organizmu, to w przypadku niewydolności wątroby skóra jest przymuszana do wydalania toksyn w jej zastępstwie. Przejęcie tej funkcji wątroby powoduje gwałtowne wpychanie w skórę toksyn w ich aktywnych postaciach i skóra zmienia swój wygląd.



Skórę można pobudzić do wydalania toksyn wraz z potem, gdy jesteśmy zdrowi i ćwiczymy lub np. korzystamy z sauny. Wtedy rozszerzają się pory, skóra staje się bardziej ukrwiona i krew łatwiej oddaje wszelkie zanieczyszczenia. Przy chorobach skóry dobrze jest połączyć tę drogę oczyszczania z pozostałymi, bo wtedy właśnie w sposób przyspieszony następuje detoksykacja całego organizmu.

Dieta

Łuszczyca jako choroba zależna od diety

Suplementacja

Kobyle mleko (mleko klaczy)

Składniki diety i ich jakość

Obróbka termiczna

Równowaga kwasowo-zasadowa

Warzywa z rodziny psiankowatych

Produkty zalecane i zakazane

Przewodnik po supermarkecie

Odżywianie w łuszczycy

Łuszczyca jako choroba zależna od diety

Każda osoba pragnąca aktywnie walczyć z łuszczycą powinna:

- Wiedzieć co można jeść, a czego należy unikać.
- Przeprowadzić skuteczne odtrucie organizmu.
- Wywołać w sobie determinację do walki ze słabościami, złymi przyzwyczajeniami żywieniowymi i do wytrwania w „niezaśmiecaniu" organizmu.
- Włączyć do codziennego rytmu aktywność fizyczną, bez której nie ma szansy na zdrowe życie. Nie dotyczy to wyłącznie grupy chorych na łuszczycę, ale wszystkich żyjących.

Rozmawiając z osobami, które nigdy wcześniej nie korzystały z porad dietetyka, zauważyłam, że dieta kojarzy im się przede wszystkim z odchudzaniem, czasem z zatruciami pokarmowymi, lub gdzieś słyszeli, że dietę się stosuje przy podwyższonym poziomie cholesterolu albo cukru.

Nic bardziej mylnego, ponieważ wszyscy odżywiając się, stosujemy dietę. Oczywiście dieta może być dla naszego organizmu dobra, przynosić mu korzyści w postaci dobrego budulca dla komórek i tkanek, może pomagać nam w walce z różnymi chorobami czy działać profilaktycznie, ale często może być przyczyną różnego rodzaju chorób, które niestety mogą dać objawy niekiedy w odległej przyszłości. Napisałam – niestety – bo gdyby wszystkie niezdrowe składniki naszego pożywienia wywoływały od razu negatywne skutki, wprowadzenie racjonalnej diety byłoby niemal natychmiastowe. A tak to łatwiej jest nam zapomnieć i przejść do porządku dziennego nad tym co jemy, nawet jeżeli jesteśmy całkowicie świadomi swoich błędów.

Reasumując: ta książka ma być drogowskazem dla osób, które chorując na łuszczycę, chcą aktywnie walczyć z chorobą i czynnie wspomagać leczenie prowadzone przez lekarza dermatologa, a nie biernie poddawać się jej przebiegowi i ordynowanym zabiegom. Ponieważ łuszczyca jest chorobą, która swój początek bierze najprawdopodobniej z wnętrza organizmu, to bardzo trudno wyobrazić sobie, że można ją okiełznać, stosując wyłącznie preparaty zewnętrzne,

Przepisy kulinarne

Zupy

Sałaty i surówki

Mięsa

Ryby

Potrawy bezmięsne

Pasztety i inne dodatki kanapkowe

Dodatki

Napoje i desery

Przykładowy jadłospis dla jednej osoby

Zupy

Zupy to w naszej szerokości geograficznej bardzo popularna i dla wielu wręcz niezbędna potrawa w codziennym menu. Zupy dostarczają nam potrzebnych soli mineralnych, części witamin i przynajmniej około 200 ml wody. Oczywiście ilość soli mineralnych i witamin zależy od sposobu przygotowania zupy i długości jej gotowania.

Podstawą zup jest zawsze bulion warzywny wykonany w domu. Gotujemy marchew, korzenie pietruszki i selera, seler łodygowy, niekiedy por, dodając do nich zioła, takie jak: natka pietruszki, cząber, ziele angielskie, listek laurowy, estragon, majeranek, bazylia.

Bulion również może być mięsny z kurczaka, indyka z dodatkiem chudej wołowiny lub cielęciny. Wtedy do warzyw dodajemy kawałki mięsa, należy pamiętać, że z drobiu zdejmujemy skórę przed obróbką termiczną i widoczny tłuszcz. Po ugotowaniu mamy podstawę do zup lub możemy odcedzić warzywa i mięso, a płyn zamknąć w butelki lub słoiki i przechowywać w lodówce do trzech – czterech dni, jako dodatek do duszenia mięs czy gotowania kasz.

Należy pamiętać, że w żywieniu osób chorych na łuszczycę nie używa się warzyw z rodziny psiankowatych – papryki słodkiej i ostrej, ziemniaków, pomidorów (zarówno surowych jak i suszonych, przecierów, koncentratów ani keczupu), bakłażanów.

Polecam Państwu topinambury oraz bataty, czyli słodkie ziemniaki, jako atrakcyjne zamienniki zwykłych kartofli. Zastosowanie mają identyczne, a przy tym są równie smaczne i bardzo zdrowe.

KLASYCZNA ZUPA JARZYNOWA

Przepis na 4-6 porcji.
Czas przygotowania 15-25 minut.
Czas gotowania 30 minut.

Składniki:

2 średnie marchewki;
1 pietruszka;
1 średni korzeń selera;
1 łodyga selera naciowego;
biała część małego pora;
5 strąków fasolki szparagowej żółtej;
5 strąków fasolki szparagowej zielonej;
2 różyczki kalafiora;
2 różyczki brokułu;
3-4 średnie topinambury;
ząbek czosnku;
2 łyżki stołowe oliwy z oliwek;
sól i pieprz do smaku;
1 łyżeczka do kawy zmielonej kurkumy;
1 łyżeczka do herbaty śmietany jogurtowej na porcję.

Wykonanie:

Do garnka 3-litrowego wlać 2 łyżki oliwy z oliwek i 4 łyżki wody, doprowadzić do wrzenia. Na wrzącą mieszaninę wrzucić pokrojony w talarki dobrze wypłukany por, a gdy się lekko zeszkli, dodać drobniutko posiekany lub wyciśnięty przez praskę ząbek czosnku, wymieszać. Dodać obraną, umytą i pokrojoną w talarki marchewkę, pietruszkę i oba selery, chwilę podgrzewać, po czym wlać 2 litry gorącej wody. Doprowadzić do wrzenia, dodać pokrojone, umyte topinambury, brokuł, kalafior oraz pokrojone na 2-centymetrowe kawałki strąki fasolki szparagowej. Gotować około 20 minut.

Sałaty i surówki

Sałaty jako dania samodzielne

Sałatki i surówki jako dodatki

Sałaty wykwintne

Dział ten dla wygody czytelnika został podzielony na trzy części. Ułatwia to dokonanie wyboru konkretnej sałatki lub surówki.

Dział jest odpowiednio rozbudowany, ponieważ w diecie wspomagającej leczenie łuszczycy szczególnie ważna jest obecność dużej ilości warzyw. Mogą być spożywane surowe lub po obróbce termicznej (gotowane, duszone i pieczone). Nie wolno przy żadnym posiłku zapomnieć o warzywach!

Przypominam, że z diety zalecanej w łuszczycy wykluczone są warzywa z rodziny psiankowatych, do których należą: pomidory, papryki, ziemniaki, bakłażany, kolorowy pieprz, a także tytoń.

Przygotowując dania opisane w pierwszej części działu, należy pamiętać, że masa mięsa lub ryb nie powinna przekraczać podanej gramatury, natomiast masa warzyw w przepisach stanowi zalecane minimum i zawsze można ją zwiększyć.

CZOSNKOWE BRZOSKWINIE

Przepis na 6 porcji.
Czas przygotowania około 25 minut.

Składniki:

3 dojrzałe brzoskwinie lub 6 połówek brzoskwiń w lekkim syropie, z puszki;
300 g chudego twarogu;
1 opakowanie jogurtu 0% tłuszczu;
tłuczony czarny pieprz;
3 ząbki czosnku;
1 duży pęczek natki;
1 łyżka stołowa oliwy z oliwek;
sól do smaku.

Wykonanie:

Świeże brzoskwinie należy przekroić na pół, wyjąć pestkę, połówki wrzucić do wrzącej wody, chwilę obgotować, odcedzić. Zmiksować w blenderze twaróg z 1 łyżką oliwy, jeżeli jest zbyt suchy, to dodać taką ilość jogurtu, aby uzyskać konsystencję papkowatą. Natkę pietruszki posiekać bardzo drobno, pieprz czarny utłuc w moździerzu, czosnek przecisnąć przez praskę. Składniki wymieszać. Nakładać na połówki brzoskwiń, wstawić do lodówki. Podawać jako przystawkę.

Mięsa

Mięso jest dla wielu osób podstawowym składnikiem obiadu, a dla niektórych – nawet każdego posiłku. Nie jest to właściwy sposób odżywiania i warto go zmodyfikować.

Jednak praktyka wykazuje, że próby radykalnej zmiany zwyczajów żywieniowych najczęściej są nieskuteczne. Spróbujmy wobec tego tak dobrać dietę osób cierpiących na łuszczycę lub inne choroby skórne, np. egzemy, by była przez nie akceptowana, a jednocześnie nie odbiegała zbytnio od standardów zdrowego żywienia.

Chorzy powinni kierować się zasadą, że jedzą wyłącznie te produkty, których skład jest im znany. Na przykład kawałek czystego chudego mięsa jest rozpoznawalny bez problemu, a co wchodzi w skład parówki – pozostanie tajemnicą producenta. Większość dodatków w żywności przemysłowo wytwarzanej i wysoko przetworzonej jest dla osób chorych na łuszczycę przeciwwskazana.

Ponadto znaczne ryzyko wystąpienia zespołu metabolicznego w tej grupie chorych skłania do drastycznego ograniczenia spożycia pokarmów podwyższających całkowity poziom cholesterolu, a szczególnie jego „złej" frakcji – LDL.

Przede wszystkim należy zrezygnować z tłustych mięs, takich jak wieprzowina i tłusta wołowina, a także z wszelkich wyrobów garmażeryjnych (pasztety, metki, pasztetowe, pierogi z mięsem, krokiety).

PIECZONY KURCZAK Z ZIOŁAMI

Przepis na 6-8 porcji.
Czas przygotowania około 25 minut.
Czas pieczenia około 1 godziny.

Składniki:

1 średni kurczak;
1 łyżeczka do herbaty suszonego lub świeżego estragonu;
1 łyżeczka do herbaty suszonego lub świeżego tymianku;
1 jabłko – szara reneta;
2 marchewki (w sezonie na dynie może być 1 marchewka i ¼ małej dyni hokkaido);
2 ząbki czosnku;
sól morska;
5 ziarenek pieprzu czarnego.

Wykonanie:

Przygotować świeżego kurczaka, najlepiej hodowanego ekologicznie. Obciąć skrzydełka i je wyrzucić, zdjąć całą skórę i oczyścić mięśnie z pozostałego tłuszczu. Szczyptę soli wsypać do moździerza, dodać zioła, obrane ząbki czosnku, pieprz; dobrze utłuc w moździerzu i natrzeć mięso kurczaka. Mięso odstawić na godzinę do lodówki. W tym czasie obrać i pokroić jabłko oraz ewentualnie dynię, oskrobać marchewkę, pokroić na cząstki. Kurczaka napchać kawałkami warzyw i jabłka, zaszyć i związać mu nogi, włożyć do naczynia żaroodpornego lub do rękawa. Naczynie przykryć, a rękaw związać. Piec kurczaka w temperaturze 190-200°C.

KOMPOT Z SUSZU

Przepis na 2-4 porcje.
Całkowity czas przygotowania do 30 minut.

Składniki:

100 g suszonych śliwek;
100 g suszonych gruszek;
100 g suszonych moreli brązowych;
100 g suszonych jabłek;
3 szt. goździków;
1 cm świeżego korzenia imbiru startego na tarce.

Wykonanie:

Wszystkie składniki włożyć do garnka, zalać wodą tak, aby zakryć owoce. Gotować na wolnym ogniu. Dosłodzić stewią lub cukrem brzozowym. Kompot można popijać przez cały dzień. Wszystkie owoce należy zjeść w ciągu trzech dni, najlepiej jako podwieczorek.

SOKI Z SOKOWIRÓWKI

Obowiązuje całkowita dowolność doboru owoców i warzyw (bez warzyw z rodziny psiankowatych).

Polecam komponować soki mieszane, tzn. warzywno-owocowe.

Soki można wyciskać ze wszystkich świeżych owoców i warzyw, w tym również z topinamburów.

Dodając do warzyw chociaż jeden owoc, otrzymamy sok, którego nie trzeba już słodzić. Dodatek surowego czerwonego buraczka do każdego soku nadaje mu piekną barwę.

Polecam również zjadać część wytłoczków. Najlepiej przygotować gęstą zawiesinę wytłoczków w soku i traktować wtedy jego porcję około 300 ml jako przekąskę.

Przykładowy jadłospis

Przykładowy jadłospis dla jednej osoby uwzględniający codzienne, regularne picie wody i oczyszczanie organizmu:

- Po obudzeniu: szklanka wody z cytryną

Śniadanie I

- Słodkie jagielinki (zob. str. 181)
- Szklanka wody
- Herbata zielona
- Nasiona babki jajowatej i płesznik w ½ szklanki wody; popić szklanką wody

Śniadanie II

- Pieczony kurczak w kolorowym towarzystwie (zob. str. 71) *30*
- 35 g żytniego chleba na zakwasie (zob. str. 174)
- Szklanka wody
- Herbata zielona lub kawa bezkofeinowa
- Szklanka wody

Obiad

- Klasyczna zupa jarzynowa (zob. str. 42)
- Czosnkowy kurczak w pomarańczach (zob. str. 109)
- 2 średnie topinambury ugotowane jak ziemniaki lub np. 30 g ryżu ugotowane na sypko
- Kapusta pekińska z jabłkiem i marchewką (zob. str. 89)

Spis treści

Wstęp **5**

Co warto wiedzieć? **7**

Łuszczyca 9
Leczenie łuszczycy 10
Jelito grube 12
Wątroba 14
Nerki 16
Płuca 16
Skóra 17

Dieta **21**

Łuszczyca jako choroba zależna od diety 22
Suplementacja 23
Kobyle mleko (mleko klaczy) 24
Składniki diety i ich jakość 26
Warzywa z rodziny psiankowatych 27
Obróbka termiczna 28
Równowaga kwasowo-zasadowa 29
Produkty zalecane i zakazane 30
Przewodnik po supermarkecie 34
Odżywianie w łuszczycy 36

Przepisy kulinarne **39**

Zupy **41**

Klasyczna zupa jarzynowa 42
Aksamitna zupa z dyni 43
Kremowa zupa z brokułów 44
Aksamitny krem ze słodkiego ziemniaka 45
Pyszna zupa rybna 46
Rosół z kurczaka i indyka 47
Barszcz czerwony ze świeżych buraków 48
Kapuśniaczek ze słodkiej kapusty 49
Marchewkowy krem po polsku 50

Wykwintna zupa jarzynowa z wołowiną i topinamburami 51
Chłodnik marchewkowy z nutą imbiru 52
Hinduskie smaki w kremowej cukinii 53
Chłodnik klasyczny 54
Chłodnik z zielonego ogórka z orzechami włoskimi 55
Zupa krem z czerwonych buraczków 56
Krem z czerwonych buraczków z jabłkiem 57
Czerwony barszcz z kurczakiem 58
Wykwintny barszcz czerwony z owocami 59
Czerwony barszcz z zielonym groszkiem 60
Zupa ogórkowa na mięsie 61
Patisonka z kaszą jaglaną 62
Bulion warzywny 63
Bulion mięsny 64
Aromatyczna zupa z soczewicy 65
Zupa kalafiorowa 66
Boczniakowe flaczki 67
Krupnik z kaszy jaglanej – oczyszcza wątrobę 68

Sałaty i surówki 69

Sałaty jako dania samodzielne 70

Sałata z cukinią, szparagami i chudym twarogiem 70
Pieczony kurczak w kolorowym towarzystwie 71
Kurczak z botwinkowym akcentem 72
Udziec indyczy w pomarańczach 73
Łosoś w zielonej otulinie 74
Sałatka fasolowa 75
Tuńczyk na zielonej łące 76
Batat – słodki ziemniak na złoto 77
Czerwona inspiracja 78
Bataty – słodkie ziemniaki z zieloną fasolką 79
Fenkuł w pomarańczowym towarzystwie 80
Sałatka kurczak–ryż–ananas 81

Sałatki i surówki jako dodatki 82

Sałatka z czerwonej kapusty i brokułów 82
Sałatka z topinamburu (karczocha jerozolimskiego) 83
Fasolka inaczej niż zwykle 84
Malinowa rzodkiewka 85

Sałatka z czerwonych buraczków z orzechami 86
Najzwyklejsza biała kapusta 87
Brukselka z czerwonym akcentem 88
Kapusta pekińska z jabłkiem i marchewką 89
Surówka z kiszonej kapusty 90
Sałatka z buraków na ciepło 91
Surówka z kiszonych ogórków 92
Surówka z zielonych ogórków 92
Surówka z selera 93
Surówka z pora i jabłka 94
Surówka z tartej marchwi 94
Surówka z morelą suszoną na powietrzu 95
Sałatka jarzynowa 96
Sałatka kalafiorowa 97
Sałatka z pieczarkami 98
Sałatka z boczniakami 99

Sałaty wykwintne 100

Sałata pomarańczowo-biała 100
Sałata pomarańczowo-buraczana 101
Gruszka z lekko pikantnym serem, orzechami i rukolą 102
Szpinak z marchewką i mango 103
Zielona fasolka z nektarynką 104
Czosnkowe brzoskwinie 105

Mięsa 106

Pieczony kurczak z ziołami 108
Czosnkowy kurczak w pomarańczach 109
Kurczak pieczony z warzywami 110
Białe zrazy zawijane w sosie grzybowym 111
Cielęcina zadnia pieczona 112
Cielęcina duszona w żółtym sosie 113
Wołowina palce lizać 114

Ryby 115

Łosoś zapiekany w sosie koperkowym 116
Sandacz cytrynowo-limonkowo-maślany 117
Sandacz w sosie z grzybami shitake 118
Sandacz duszony w koprze włoskim 119
Łosoś w warzywach 120

Łosoś w sosie koperkowym 121
Pikantna ryba z brzoskwiniami 122
Aksamitny łosoś z cytrynowym pieprzem 123
Pyszne zawijasy z soli 124
Ryba z pieczonymi topinamburami lub słodkimi ziemniakami 125
Zapiekana ryba z topinamburem 126
Dorsz zapiekany w migdałach 127
Dorsz z mango 128
Zapiekany dorsz z batatami 129
Bardzo aromatyczny łosoś 130
Warzywa z kremowym łososiem 131
Zapiekane bataty z łososiem 132
Pieczony pstrąg 133

Potrawy bezmięsne 134

Kapusta duszona prosto z piekarnika 135
Duszona kapusta czerwona 136
Pychotki, czyli pieczone warzywa 137
Szparagi pieczone 138
Brokuły z jogurtem 139
Marchewka z pietruszką w innej odsłonie 140
Fasolka z boczniakiem 141
Brokuły w śmietanie z marchewką 142
Sezamowe szparagi 143
Gołąbki bezmięsne pełne zdrowia 144
Galareta z topinambura i jajek 145
Rurki z brokułami 146
Makaron z pieczarkami 147
Pęczak z pieczarkami 148
Risotto z dynią hokkaido i słodkim ziemniakiem 149
Brązowy ryż z warzywami 150
Niepalona kasza gryczana z grzybami shitake 151
Brązowy ryż w hinduskim stylu 152
Dziki ryż z boczniakami 153
Wytrawna kasza jaglana wzmocniona komosą 154
Makaron bezglutenowy 155

Zimne mięsa, pasztety i pasty 156

Pasztet z kaszy jaglanej i cieciorki 157

Pasztet z czerwonej soczewicy 158
Pasztet z białego mięsa 159
Pasztet z zielonej soczewicy 160
Pierś indycza pieczona 161
Udziec indyczy pieczony 162
Marmoladka z suszonych owoców 163
Hummus 163
Pasta twarogowo–jajeczna 164
Pasta twarogowo–makrelowa 165
Pasta twarogowo–rzodkiewkowa 166
Pasta twarogowo–topinamburowa 167

Zdrowe dodatki 168

„Śmietana" 169
Mieszanina jogurtowo–śmietanowa 169
Jogurtowy sos curry 170
Sos winegret 170
Domowe musli 171
Chipsy z topinamburów 171
Frytki ze słodkiego ziemniaka 172
Bezglutenowy chlebuś z mąki gryczanej 173
Chleb żytni na zakwasie 174

Napoje i desery 175

Kompot z suszu 177
Soki z sokowirówki 177
Mus jabłkowy z kaszą jaglaną 178
Owocowy jogurt 178
Galaretka wiśniowa 179
Galaretka morelowa 179
Pieczone jabłko z cynamonem i miodem 180
Galaretka malinowo–jogurtowa 180
Jogurtowy shake z mango i granatem 181
Słodkie jagielinki 181

Przykładowy jadłospis 182

Bibliografia 184