

KUCHNIA. Oczyszczanie organizmu

Wiosenne porządki

Zazwyczaj zimą jemy za dużo, za tłusto i za słodko. Źle łączymy pokarmy i stronimy od ruchu. Kiedy pojawia się pierwsze wiosenne słońce, stajemy przed lustrem z przerażeniem spoglądając na to, co przybyło nam przez ostatnie miesiące.

We znaki daje się też złe samopoczucie. Zatruty organizm nie jest w stanie wydalić zgromadzonych toksyn. Trzeba działać. Nadszedł odpowiedni czas, by pomyśleć o wiosennych porządkach w organizmie i skutecznie, i w miarę bezboleśnie, oczyścić go z toksyn.

Zasady diety owocowo-warzywnej:

- codziennie należy spożywać około kilograma warzyw, zwłaszcza czerwonej i żółtej papryki, marchwi, cebuli, pomidorów, kapusty, brokułów,

kalafiora, soi, soczewicy, ciecioriki, fasoli, świeżych i kiszonych ogórków.

- owoców jadać około pół kilograma dziennie, w postaci surowej, wyciskanych, przetartych lub zmiksowanych soków, szczególnie cytrusów, jabłek i melonów.

- każdego dnia należy wypijać około 2-2,5 litra płynów. Oprócz soków zalecane jest wypijanie wody mineralnej i zielonej herbaty, gdyż napar z liści zielonej herbaty jest najbogatszym źródłem polifenoli wywołujących toksyczne wolne rodniki.

- dietę owocowo-warzywną mogą stosować na własną rękę pełnoletnie zdrowe osoby lub po konsultacji z lekarzem.

Decydując się na detoksykację organizmu rezygnujemy z napojów zawierających kofeinę (kawy, czarnej herbaty, coli), słodczy, które jedynie dostarczają pustych kalorii oraz alkoholu, by nie obciążać wątroby, która ciężko pracuje nad usuwaniem toksyn. Warto pamiętać, że regularne oczyszczanie organizmu jest warunkiem zdrowia, dobrego samopoczucia i promiennej cery.

■ Majonez z białka

Składniki: białko jaja, 2/3 szklanki oleju słonecznikowego, pół łyżeczki soku z cytryny, sól, pieprz

Z białka ubić sztywną pianę następnie, stale ubijając wlewać olej, początkowo kroplami, a następnie cienkim strumieniem. W czasie ubijania majonez zakwasić kilkoma kroplami soku z cytryny. Gdy piana wchłonie cały olej, a sos zgęstnieje i zrobi się puszysty, doprawić solą, cukrem i sokiem z cytryny. Można użyć także twarożku homogenizowanego rozcieńczonego w stosunku 1:1 słodkim lub zsiadłym mlekiem. Inną opcją jest ugotowane żółtko rozarte ze słodkim lub zsiadłym mlekiem, kefirem albo jogurtem.

■ Sałatka czosnkowa

Składniki: 6 ziemniaków, 4 ząbki czosnku, puszka czerwonej fasoli, czerwona papryka, kiszony ogórek, majonez, przyprawy

Ziemniaki wyszorować i ugotować w mundurkach, ostudzić i pokroić jak na frytki (w paski). Resztę składników pokroić w kostkę. Majonez wymieszać z rozgniecionym czosnkiem, dodać do sałatki.



■ Fasola w ziołach

Składniki: 30 dag fasoli Jaś

Sos: oliwa z oliwek, łyżka octu balsamicznego, starty, czosnek zielone lub suszone zioła – pietruszka, majeranek, tymianek oraz sól i pieprz

Fasolę namoczyć i ugotować. Przygotować sos, wymieszać z fasolą, chłodzić przez 2-3 godziny w lodówce.

■ Sałatka

warzywna z kaszą jaglaną

Składniki: 2 szklanki kaszy jaglanej, główka sałaty, papryka, 4 kiszone ogórki, 4 pieczarki, pół szklanki fasoli mung lub zielonego groszku

Sos: 3 łyżki majonezu, mały jogurt naturalny, 2 pomidory, łyżeczka oregano, rozarty ząbek czosnku, łyżeczka natki, a do dekoracji krążki pora i kielki soczewicy lub inne

Kaszę i fasolę ugotować na sypko, paprykę pokroić w kostkę, ogórki w paski. Pieczarki krótko obgotować w wodzie i pokroić na plasterki. Sałatę porwać. Układać kolejno na talerzu kaszę z fasolą, sałatę, paprykę, ogórek i pieczarki. Składniki sosu wymieszać, połączyć sałatę, udekorować krążkami pora oraz kielkami.

■ Sałatka z rukoli i gruszek

Składniki: opakowanie rukoli, 2 gruszki, 25 dag pomidorków koktajlowych, garść pestek dyni i suszonej żurawiny

Sos: miód, oliwa, musztarda, sól morska, sok z cytryny

Musztardę, oliwę oraz miód i odrobinę soli morskiej energicznie wymieszać. Składniki dobrać kierując się własnymi upodobaniami, przygotowując bardziej ostry czy słodki sos. Na talerzu ułożyć rukolę, a na niej obrane i pokrojone w grube paski gruszki i połówki pomidorków koktajlowych. Sałatkę posypać pestkami dyni i żurawiną. Sałatę polewamy sosem bezpośrednio przed podaniem.

■ Sałatka z selera naciowego

Składniki: 40 dag selera naciowego, winne jabłko, nieduży świeży ogórek, 3-4 łyżki oliwy z oliwek,

2 łyżki soku z cytryny, 2 łyżki natki pietruszki, sól, pieprz

Umyte i oczyszczone z włókien łodygi selera pokroić w cienkie plasterki, lekko posolić. Jabłko obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach, skropić sokiem z cytryny. Dodać obrany i pokrojony w cienkie słupki ogórek. Składniki sałatki połączyć łączyć oliwą i doprawić. Przed podaniem posypać pietruszką.

■ Sałatka z brokułów

Składniki: 30 dag brokułów, opakowanie pomidorków koktajlowych, winne jabłko, 3 jajka ugotowane na twardo, po łyżce posiekanego szczypiorku i koperku

Sos: po 3-4 łyżki majonezu i jogurtu, łyżka soku z cytryny, po szczypcie cukru, pieprzu, soli i cayenne

Brokuły moczyć przez pół godziny w przegotowanej i osolonej letniej wodzie. Osączyć, różę podzielić na mniejsze części, a łodygę pokroić w nieduże kawałki. Pomidory przekroić na pół, a jabłko w cienkie słupki, połączyć z brokułami, zalać sosem, wymieszać, posypać posiekany jajkiem i zieleniną.

■ Surówka dr Birchera

Składniki: jabłko, 4 łyżki płatków owsianych, 4 łyżki jogurtu, 4 łyżki miodu, 4 łyżki posiekanych orzechów włoskich, 4 łyżki soku z cytryny

Płatki owsiane zalać ciepłą przegotowaną wodą i pozostawić na noc. Wymieszać jogurt z sokiem cytrynowym i miodem, połączyć z namoczonymi płatkami owsianymi. Umyte jabłko razem ze skórą zetrzeć na grubej tarce bezpośrednio przed podaniem. Wymieszać z płatkami, a wierzch posypać orzechami.

■ Sałatka brokułowa

Składniki: opakowanie mrożonych brokułów, po jednej czerwonej, żółtej i pomarańczowej papryce, ser feta, sos czosnkowy

Sos czosnkowo-orzechowy: 10 ząbków czosnku, 4 łyżki drobno posiekanych włoskich orzechów, jajko, łyżka masła, łyżeczka suszo-

nej bazylii, sól, cukier, pół łyżeczki mielonej ostrej papryki, sok z połowy cytryny, szklanka oleju słonecznikowego

Roztrzepać jajko z solą i sokiem cytrynowym, dodać drobno posiekany czosnek, orzechy i masło. Cały czas ucierając mikserem, dodawać po kropki oleju. Następnie doprawić papryką, cukrem i bazylią. Dokładnie wymieszać na jednolitą masę. Brokuły sparzyć i na wpół twarde schłodzić. Kolorową paprykę pokroić w cienkie paseczki, a ser feta w kostkę. Składniki sałatki wymieszać z sosem. Pozostawić na godzinę w lodówce.

■ Sałatka zdrowia

Składniki: 3 łyżki kielków pszenicy, jabłko, duża puszka ananasa, 3 łodygi selera naciowego, mała kiść winogron, mały jogurt naturalny, 2 łyżeczki soku z cytryny, łyżeczka chrzanu, łyżeczka miodu, sól i pieprz do smaku

Seler i jabłko umyć i pokroić w cienkie plasterki. Winogrona przekroić na połowy, połączyć z kielkami i pokrojonymi w kostkę ananasami oraz pozostałymi składnikami. Jogurt wymieszać z chrzaniem i sokiem z cytryny, przyprawić solą, pieprzem i miodem – połączyć wymieszane składniki.

■ Sałatka Floryda

Składniki: 2 jabłka, seler, filiżanka zielonego groszku, torebka migdałów w wiórkach, 4 mandarynki, por, pół słoiczka wymieszanego z jogurtem majonezu, szczypta ostrej papryki, sól, sok z cytryny

Jabłka obrać, pokroić w kostkę i skropić sokiem z cytryny. Seler obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Por pokroić w pół krążki. Wymieszać jabłka z selerem, groszkiem, porem i migdałami. Mandarynki obrać i każdą cząstkę przekroić na pół, dodać do sałatki. Sałatkę wymieszać z majonezowym sosem i doprawić do smaku.

■ Sałatka Pychny

Składniki: główka kapusty pekińskiej, 2 grejfruty, 3 pomarańcze,

20 dag ostrego żółtego sera, pół szklanki orzechów włoskich, sos winegret

Kapustę umyć, osączyć z wody, pokroić w paski. Owoce obrać, podzielić na części, przekroić każdą na 2-3 części. Ser pokroić w drobną kostkę. Wszystkie składniki wymieszać z sosem winegret i posypać orzechami.

■ Surówka wiosenna

Składniki: po pęczku rzodkiewek i szczypiorku, duża główka sałaty, świeży ogórek, sól, cukier

Sos: pół opakowania homogenizowanego twarożku, pół szklanki mleka, ugotowane żółtko

Rzodkiewki i ogórek pokroić w talarki, sałatę w paski, szczypior posiekać. Wymieszać z żółtkiem rozartym z mlekiem i twarożkiem. Doprawić do smaku solą i cukrem.

■ Surówka z cebuli

Składniki: 2-3 cebule, jabłko, kiszony ogórek, 2-3 łyżki oliwy z oliwek lub majonez, sól, cukier, zielona pietruszka

Cebulę obrać i cienko pokroić w piórka, jabłko obrać i pokroić w kostkę, a ogórek zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Wymieszać z oliwą lub majonezem, doprawić do smaku i posypać zieloną pietruszką.

■ Szpinak z ciecierzycą

Składniki: 50 dag ciecierzycy, 50 dag szpinaku, duża cebula, 4 goździki, łyżeczka czerwonej papryki, pół pęczka zielonej pietruszki, liść laurowy, olej

Ciecierzycę opłukać, zalać zimną wodą i moczyć przez 12 godzin. W dużym garnku zagotować wodę. Osączyć ciecierzycę na sicie i wyspać do wrzącej wody. Zieloną pietruszkę opłukać pod bieżącą wodą. Cebulę obrać i opłukać. Do garnka z ciecierzycą włożyć cebulę naszpikowaną goździkami, nieobrane całe ząbki czosnku, liść laurowy i zieloną pietruszkę. Posolić i gotować na wolnym ogniu przez cztery godziny. Gdy woda wyparuje, dodać wrzątku. Szpinak

umyć i pokroić. Po trzech godzinach gotowania ciecierzycy dołożyć szpinak i gotować jeszcze przez godzinę, do miękkości. Ugotowaną ciecierzycę odcedzić. Wyjąć ząbki czosnku, cebulę i liść laurowy. Na patelni rozgrzać olej, wyspać łyżeczkę papryki, dodać ciecierzycę i smażyć przez 3-4 minuty. Podać od razu.

■ Cytrusowy szpinak

Składniki: 15 dag młodego szpinaku, 1 pomarańcza, 2 mandarynki, 3 truskawki, 10 dag mozzarelli, 2 dag migdałów, 2 łyżki jogurtu naturalnego, łyżeczka miodu

Szpinak umyć, wysuszyć, ułożyć na talerzu (lub w misce) i posypać solą i pieprzem. Truskawki pokroić na plasterki i ułożyć na liściach. Mandarynki, połowę pomarańczy i mozzarellę pokroić w kostkę i dodać do szpinaku z truskawkami. Posypać migdałami. W miseczce wymieszać sok z połowy pomarańczy, jogurt oraz miód i polać sałatkę.



■ Surówka z liści mniszka

Składniki: 3 garście listków mniszka, szklanka jogurtu, sól, pieprz, szczypta cukru, 2 łyżki posiekanego szczypiorku

Młode liście zalać osoloną wodą, zostawić na 40-50 minut, osuszyć, porwać na kawałki, zalać jogurtem, doprawić solą pieprzem i szczyptą cukru, wymieszać, posypać szczypiorkiem.

■ Pomarańczowy mniszek

Składniki: 3-4 garście liści mlecza, 2-3 pomarańcze, 1-2 czerwone cebule, po szczypcie pieprzu i cukru, sól, 2-3 łyżki oliwy

Liście mlecza wymoczyć w zimnej osolonej wodzie, osuszyć, porwać na kawałki. Obrane pomarańcze pokroić w grubą kostkę, usunąć pestki, cebulę pokroić w cienkie plastry. Połączyć składniki, doprawić solą, pieprzem i cukrem, skropić oliwą, lekko schłodzić.

■ Grecka sałatka

Składniki: około 50 dag młodych listków mlecza, 10 dag bekonu, łyżka miodu, łyżeczka ostrej musztardy, łyżka oliwy, 3 łyżki białego wytrawnego wina, po ćwierć łyżeczki soli, pieprzu, lebiodki, łyżeczka nasion kopru

Dokładnie umyte listki mlecza ułożyć w misce, zalać zimną wodą, zostawić na 20 minut, po czym wyjąć, osuszyć i drobno pokroić, wrzucić do salaterki. Na patelni przesmażyć drobno pokrojony bekon, łyżką cedzakową wyjąć skwarki, dodać je do listków mlecza, a na patelnię wlać olej, miód, wino, dodać nasiona koperku i musztardę. Podgrzewać na niewielkim ogniu, stale mieszając, po czym zdjąć z ognia, przestudzić. Sałatkę posypać pieprzem, lebiodką, wymieszać, połączyć sosem i ponownie wymieszać.

■ Sałatka z awokado

Składniki: duży owoc awokado, 2 jajka na twardo, 2 garście liści mlecza, sok i otarta skórka z dużej pomarańczy, 2-3 roztarte z solą ząbki czosnku, 2 łyżki oliwy, pieprz

Umyte listki ułożyć w salaterce zalać, zimną, lekko osoloną wodą, zostawić na 30-60 minut. Wymieszać dokładnie sok i skórkę z pomarańczy z roztartym solą czosnkiem i oliwą, schłodzić. Obrane awokado pokroić w cienkie plastry, obrane jajka pokroić na ćwiartki. Osuszone liście mlecza ułożyć na półmisku, połączyć przygotowanym sosem, obłożyć plasterkami awokado i ćwiartkami jajek, posypać pieprzem.

■ Sałatka z camembertem

Składniki: 25 dag listków mniszka, pęczek dymki, pęczek rzodkiewek z młodymi listkami, 2 jajka ugotowane na twardo, 100 g sera camembert, łyżeczka mielonej gorczycy, 2 łyżki soku z cytryny, 2-3 łyżki oleju, sól, łyżeczka miodu, szczypta pieprzu, 2 łyżki nasion słonecznika

Zerwane młode listki mniszka zalać zimną wodą, zostawić na godzinę. Z obranych jajek wyjąć żółtka, utrzeć z gorczycą, miodem, solą i pieprzem, dodać sok z cytryny i cały czas ucierając, dodawać stopniowo olej. Gładki sos lekko schłodzić. Rzodkiewki umyć, listki drobno posiekać, rzodkiewki pokroić w plasterki, połączyć z osuszonymi listkami, pokrojonymi białkami jajek i pokrojonym w kostkę serem. Połączyć sosem, wymieszać, posypać pestkami słonecznika.

■ Kefirowy koktail

Składniki: 10 młodziutkich listków mlecza zmiksować ze szklanką kefiru

Taki koktajl pity dwa razy dziennie, przez dwa wiosenne tygodnie, znakomicie neutralizuje szkodliwe produkty przemiany materii – oczyszcza organizm.

■ Angielskie winko

Składniki: 2,5 litra płatków z kwiatów mlecza, 5-6 szklanek cukru, łyżka drobno posiekanego świeżego imbiru, pół szklanki rodzynek, sok i otarta skórka z cytryny i pomarańczy, 4 l przegotowanej wody, drożdże winne

Płatki mniszka wrzucić do słoja, zalać litrem wrzątku, przykryć gazą, zostawić na 2-3 dni w ciepłym miejscu. Zagotować pozostałe 3 litry wody z cukrem, lekko przestudzić, połączyć z sokiem i skórką z cytryny i pomarańczy oraz zlanym przez gazę naparem z płatków mniszka. Dodać rodzynek, imbir i drożdże winne, wlać do gąsiorka, przykryć gazą i zostawić w ciepłym miejscu na dwa dni. Zakorkować korkiem z rurką fermentacyjną. Po skończonej fermentacji zlać wino, przecedzić przez gazę, rozlać do butelek, zakorkować. Wino powinno leżakować co najmniej 5 miesięcy.

■ Mniszkowe mleczko

Składniki: łyżeczka drobno pokruszonego suszonego korzenia mniszka, szklanka mleka, łyżeczka miodu
Korzeń mlecza zalać gorącym mlekiem, przykryć i podgrzewać na małym ogniu ok. 10 minut. Przecedzić, wymieszać z miodem. Takie mleczko ma dobroczynny wpływ na wątrobę i żołądek.

■ Miód z mniszka

Składniki: 30 dag kwiatów mlecza, cytryna, pomarańcza, 1-2 goździki, 1 kg cukru, litr wody

Kwiaty mlecza ułożyć w słoju, dodać goździki, zalać wrzątkiem, przykryć gazą. Zostawić na 1-2 dni w ciepłym miejscu, po czym precisnąć przez gazę. Pomarańczę i cytrynę dokładnie wymyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę, usunąć pestki. Owoce i cukier włożyć do rondla, zalać przecedzonym wywarem z kwiatów, doprowadzić do wrzenia stale mieszając, a później gotować na niewielkim ogniu aż syrop zgęstnieje. Gorący, gęsty miód mniszkowy rozlać do słoików, szczelnie zakryć. Znakomicie poprawia trawienie, jest doskonałym środkiem do słodzenia herbat przy przeziębieniu.

Ewa Wróbel

DODR we Wrocławiu

Fot. DODR we Wrocławiu