

Małgorzata Haisig

Ciepłe śniadania

29 sposobów

na dobry początek dnia



Małgorzata Haisig

CIEPŁE ŚNIADANIA
29 SPOSOBÓW NA DOBRY
POCZĄTEK DNIA

© Copyright by
Małgorzata Haisig & e-bookowo
Grafika na okładce: 123rf.com
Projekt okładki:
Małgorzata Haisig

ISBN e-book 978-83-7859-468-0
ISBN druk 978-83-7859-469-7

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo
www.e-bookowo.pl
Kontakt: wydawnictwo@e-bookowo.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione
Wydanie I 2015

Konsultacja przepisów wg zasad kuchni Pięciu Przemian
- Anna Krasucka - dietetyk leczniczy TCM
z Akademii Odżywiania dla Zdrowia „Pięć Smaków”
(www.piecsmakow.com.pl)

CZĘŚĆ I

WSTĘP

Kiedy po raz pierwszy usłyszałam od lekarza Medycyny Wschodniej, że powinnam jeść ciepłe śniadania, zadziwiłam się. Jak to, co to właściwie oznacza? Natychmiast przeanalizowałam swoje tygodniowe śniadaniowe menu: poniedziałek: kanapki, wtorek: kanapki, środa: jajecznica, czwartek: kanapki, piątek: płatki śniadaniowe na mleku. Chyba rzeczywiście nie wyglądało to dobrze.

Postanowiłam więc wprowadzić w jadłospisze niewielkie zmiany – kupiłam toster i przyrządzałam w nim grzanki. Całkiem dobre rozwiązanie jak na początek - pomyślałam. Bardzo szybko jednak zdałam sobie sprawę, że ciepłe śniadania to coś bardziej wyjątkowego i wymagającego. Po pierwsze - trzeba wstać wcześniej i poświęcić więcej czasu na przygotowanie takiego posiłku. Po drugie - warto przyjrzeć się uważnie produktom spożywczym, które w szczególny sposób nadają się na poranne, ciepłe dania.

Niedługo potem pojechałam na pierwsze warsztaty rozwojowe, na których nauczyłam się gotować kilka wspaniałych śniadaniowych potraw. Z czasem było już coraz lepiej.

W tej książeczce kucharskiej zebrałam przepisy, które urozmaicą twoje codzienne menu. Pomysły czerpałam z podróży i różnorodnych warsztatów. Inspiracją stały się również książki kucharskie, niektóre trzymam na półce do dziś. Część przepisów związanych jest z kuchnią dalekowschodnią. Może dlatego, że właśnie tam ciepłe śniadania są na porządku dziennym. Pilaw, smażony ryż, makaron z warzywami, omlet, zupa warzywna, pierożki, placki z mąki ryżowej. I to wszystko podają na śniadanie!

Potrawy zawarte w tej publikacji ułożone są według skali trudności i czasu przygotowania. Na początek zatem proste dania, których przygotowanie nie wymaga zbyt wiele czasu. Potem możesz liczyć na coś bardziej skomplikowanego i wymagającego.

DLACZEGO CIEPŁE ŚNIADANIA SĄ TAK WAŻNE?

Po pierwsze, dlatego że po przebudzeniu nasz organizm potrzebuje energetycznego kopa, żeby wystartować i wytrwać do obiadu. Być może to porównanie wyda ci się trochę śmieszne, ale wyobraź sobie jak zachowuje się samochód, który próbujesz odpalić po mroźnej nocy? Podobnie ty, musisz rozgrzać swój organizm i dać mu siłę, żeby dobrze rozpocząć dzień. Ciepło daje energię, rozkurcza i relaksuje. Sprawia, że twój układ trawienny, i nie tylko, pracuje lepiej i wydajniej. Zatem jeśli rano nie zjesz śniadania lub zjesz byle co, zaczniesz dzień od energetycznego deficytu. Bardzo szybko pojawi się chęć na wszelkiego rodzaju „dopalacze”: czekoladę, bułkę drożdżową, pączka. Te „pyszności” są jednak bardzo złudne, ponieważ dodają nam energii tylko na chwilę, siejąc jednocześnie spustoszenie w naszym organizmie. Taka spożywcza „bomba” jest w stanie „zapchać” cię na długo. W efekcie obiad jesz również nie o tej porze, co trzeba. Dalej mamy już reakcję łańcuchową, po jakimś czasie znów brakuje ci energii, znowu sięgasz po coś „pysznego”, może jeszcze jakaś kawa na dodatek?

Wróćmy do poranka. Teraz przedstawię ci inny scenariusz: zjadasz pożywne i ciepłe śniadanie. Energii może ci starczyć na bardzo długo, dzięki temu nie sięgasz po niezdrowe przekąski i spokojnie wytrzymujesz do obiadu. Około

10.00 rano możesz mieć większe łaknienie na coś słodkiego, bo jest to czas energetyczny trzustki, która uwielbia węglowodany proste. Zjedz zatem coś niewielkiego np. kanapkę albo jakiś suszony owoc w towarzystwie dobrej herbaty. Ja na przykład serwuję sobie zieloną herbatę i garstkę rodzynków. Połączenie tych dwóch smaków jest naprawdę pyszne! Możesz również napić się czaju (przepis w drugiej części książki). W efekcie uspokoisz trzustkę i spokojnie wytrwasz do obiadu.

I jeszcze jedna, bardzo ważna rzecz. Kiedy od rana pozostajesz głodny, organizm traktuje to jako zagrożenie. Zaniepokojony zadaje sobie pytanie: dlaczego nie dostaję paliwa?! W odpowiedzi zaczyna gromadzić zapasy w postaci tkanki tłuszczowej, a ty – pomimo tego, że prawie nic nie jadłaś masz coraz więcej centymetrów w biodrach.

Spis treści

CZĘŚĆ I	5
WSTĘP	5
DLACZEGO CIEPŁE ŚNIADANIA SĄ TAK WAŻNE?	7
JAK NALEŻY JEŚĆ	9
DLACZEGO RANO NIE CHCE MI SIĘ JEŚĆ?	10
JESZCZE PARĘ SŁÓW O GIMANSTYCE, CZYLI JAK DOBRZE ZACZAĆ NOWY DZIEŃ	11
Dla leniuchów	12
PRZYGOTUJ SIĘ DO REWOLUCJI!	13
KUCHNIA PIĘCIU PRZEMIAN	20
CZĘŚĆ II PRZEPISY	23
Pierwsze śniadanie	23
Tosty z razowego chleba z pastą dyniową	23
Pasty do chleba	24
<i>Pasta z fasoli mung</i>	24
<i>Humus</i>	25
<i>Pasta słonecznikowa</i>	26
Jajecznicza	27
Por z orzechami włoskimi i białym serem	29
Ryż z orzechami włoskimi	30
Kasza jagłana	31
<i>Kasza jagłana soute</i>	32
<i>Kasza jagłana z masłem ghee</i>	32
<i>Kasza jagłana na słodko</i>	33
<i>Kasza jagłana na słodko z mlekiem sojowym i nasionami chia</i>	34
<i>Kasza jagłana jeszcze bardziej nawilżająca</i>	35
<i>Kasza jagłana z jajkiem</i>	36
<i>Kasza gryczana z pietruszką, marchewką i rodzynkami</i>	37
<i>Kasza gryczana z jabłkami i płatkami owsianymi</i>	38
Rukola z cukinią i pomidorem	39

Kleik ryżowy	40
<i>Kleik z fasolką adzuki</i>	41
<i>Kleik z jajkiem i sosem sojowym</i>	42
Ryż z dynią	43
Owsianka na słodko	44
Płatki owsiane z marchewką	45
Smażony ryż	46
Drugie śniadanie	47
Coś pysznego na drugie śniadanie	49
Parę słów o napojach	50
Czaj	51
Złote mleko	52
Na koniec	53