

Donna Schwenk

PROBIOTYCZNE SŁOIKI

dla zabieganych

Ponad
100 przepisów
na pyszne dania
dla Twojego
zdrowia

Słowa uznania dla książki
Probiotyczne słoiki dla zabieganych



Głębokie zaangażowanie Donny jako pełnego współczucia przewodnika na drodze do wyzdrowienia jest naprawdę inspirujące. Dzięki jej uroczemu humorowi i wrodzonej zdolności do upraszczania procesów fermentacji mam wrażenie, że towarzyszy mi w kuchni, dopinguje i pobudza wzrost wszystkich moich pożytecznych bakterii!

Brenda Watson,
autorka książki z listy bestsellerów *New York Timesa*

Coraz liczniejsze badania pokazują, że zdrowie jelit to podstawowy warunek trwałej utraty wagi. A książka Probiotyczne słoiki dla zabieganych Donny Schwenk to „recepta” na zdrowe jelita. Ciesz się tymi superproduktami oraz zdrowiem i witalnością, które one dają.

Jon Gabriel,
autor światowych bestsellerów

Probiotyczne jedzenie leczy mózg i ciało. Przepisy Donny pomogą ci łatwo włączyć je do codziennej diety.

dr Mike Dow,
autor książki z listy bestsellerów *New York Timesa*
„Uzdrowienie po udarze”

Donna Schwenk stworzyła niezawodną metodę poprawy smaku każdego posiłku, a zarazem wspierania zdrowego trawienia. Jej pomysły i sposoby wykorzystania fermentacji zapewnią ci wiele zabawy i pyszne przygody kulinarne.

**Julie Daniluk,
prezenterka telewizyjna, dietetyczka i autorka**

Książka Probiotyczne słoiki dla zabieganych to kolejne ujmujące połączenie praktycznych przepisów i szczegółowych informacji, doskonałe zarówno dla nowicjuszy, jak dla doświadczonych entuzjastów fermentacji. Pasja Donny oraz jej łatwe i zrozumiałe instrukcje z pewnością pomogą cieszyć się korzyściami i wygodą, jakie zapewniają probiotyczne potrawy – w słoiku!

**Simon Gorman,
założyciel Wise Choice Market**





Stu bilionom moich niewidocznych
gołym okiem mikroorganizmów.

Dziękuję wam za to,
że jesteście moimi
najlepszymi nauczycielami
i stałymi towarzyszami.



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński
ILUSTRACJE: Courtesy of Donna & Ron Schwenk and Maci Dierking
• Shutterstock.com

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-762-1

Tytuł oryginału: *Cultured Food in a Jar: 100+ Probiotic Recipes to Inspire and Change Your Life*

CULTURED FOOD IN A JAR
Copyright © 2017 by Donna Schwenk
Originally published in 2017 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI



Twój przewodnik po probiotycznej żywności	11
Wstęp.....	13
Rozdział 1. Zanim zaczniesz.....	19
Rozdział 2. Podstawy.....	51
Rozdział 3. Śniadaniowe smakołyki i koktajle	97
Rozdział 4. Dipy	127
Rozdział 5. Zupy, sałatki i wrapy.....	149
Rozdział 6. Przekąski i przystawki	173
Rozdział 7. Desery.....	215
Rozdział 8. Napoje.....	241
Rozdział 9. Przyprawy i dodatki smakowe.....	275
Posłowie	303
Tabele przeliczeniowe	304
Przypisy.....	305
Podziękowania.....	314
O Autorce	318



Twój przewodnik po probiotycznej żywności



Radykalnie popraw swoje zdrowie, jedząc produkty pełne dynamicznych probiotyków, które doładują twoje ciało! Dołącz do Donny Schwenk na www.culturefoodlife.com – w szczególnym miejscu, gdzie znajdziesz informacje i inspiracje. Naucz się nie tylko przygotowywać probiotyczną żywność, ale też robić to w taki sposób, że pokocha ją cała rodzina. Liczne źródła informacji pomogą ci w tej nowej i ekscytującej podróży. Sprawdź choćby kilka z nich:

1. **Bezpłatne przepisy, artykuły i nagrania wideo** – plus bezpłatny e-book *Getting Started Guide* – które pomogą ci rozpocząć podróż.
2. **Sklep internetowy z linkami do produktów i składników wymienianych w tej książce** – których Donna używa na co dzień, przygotowując probiotyczne potrawy. Odwiedź www.culturedfoodlife.com/store.
3. **Spółeczność entuzjastów**, którzy podzielili się dziesiątkami inspirujących świadectw o tym, jak probiotyczne produkty zmieniły ich życie. To właśnie takie historie na co dzień dodają Donnie sił do dalszej pracy.
4. **Członkostwo Biotic Pro**, które umożliwi ci dostęp do dodatkowych wartościowych treści, w tym ekskluzywnych przepisów, nagrań wideo i lekcji, jak przygotowywać probiotyczne jedzenie. Jako Biotic Pro zyskujesz dostęp do forum, czatów na żywo i priorytetowego wsparcia e-mailowego, gdzie możesz zadawać pytania, dzielić się swoimi opowieściami, obejrzeć projekty jadłospisów, sporządzić listę zakupową oraz

uzyskać pomoc w każdej kwestii związanej z probiotyczną żywnością. Wejdź na www.culturedfoodlife.com/members.

Wszyscy, którzy unikali dotąd żywności probiotycznej, sądząc, że jest ona zniechęcająca i trudna, niech wejdą na **www.culturedfoodlife.com**. Dowiedzą się tam, jak łatwo włączyć te produkty w swoje życie, i nauczą, jak w prosty sposób można je przygotować.



Wstęp



Był rok 1768, a kapitan James Cook poszukiwał środka przeciwko „pladze mórz” – chorobie, która co roku pozbawiała życia dziesiątki tysięcy marynarzy. Wiele powracających z podróży statków traciło do dwóch trzecich załogi. Ludzie, których dotknęła ta zaraza, straszliwie cierpieli na skutek takich objawów jak wrzody i wypadanie zębów. Ich skóra czerniała. Dziaśła puchły, wystawały z ust i krwawiły. Wreszcie chorzy umierali.

Nikt podówczas nie wiedział, że owa plaga mórz, nazwana później szkorbutem, była w rzeczywistości wynikiem niedoboru witaminy C. Ale gdy chirurg James Lind usiłował znaleźć jakąś kurację, odkrył, że cytryny i pomarańcze zapobiegają zachorowaniom – a nawet leczą osoby, u których objawy już się pojawiły. Jedyny problem z tymi leczniczymi owocami polegał na tym, że podczas długich podróży morskich traciły świeżość. Na szczęście Lind stwierdził, że podobne cuda czyni kiszona kapusta. I właśnie tego dowiedział się kapitan Cook, kiedy szukał czegoś, co uchroniłoby jego załogę przed chorobą, która unicestwiła mniej więcej dwa miliony istnień ludzkich.

Znalazł środek, którego szukał! A zatem 26 sierpnia 1768 roku w Plymouth w stanie Massachusetts kapitan Cook załadował swój statek towarowy „Earl of Pembroke” i wyruszył w trzyletnią podróż. Statek miał 94 członków załogi i mógł pomieścić zapasy żywności na półtora roku. Obejmowały one 6000 tusz wieprzowych, 4000 tusz wołowych, 9 ton chleba, 5 ton mąki, po 1 tonie rodzynek, sera, soli, grochu, oleju, cukru i płatków owsianych oraz, co nie mniej ważne, 3 tony kiszzonej kapusty. W przeciwień-

stwie do owoców, kapusta taka przez wiele miesięcy zachowywała świeżość. Jedyne problem polegał na tym, jak skłonić ludzi, by ją jedli. Uwielbiali wieprzowinę i wołowinę, ale inne rzeczy to już nie za bardzo, więc kapitan Cook obmyślił pewien plan. Rozkazał, aby kapustę kiszoną podawano tylko oficerom przy stole kapitańskim. Inni mogli ją dostać, jeśli zechcieli, ale był to raczej specjal niż obowiązkowe danie. No i proszę – plan zadziałał. Marynarze jedli kapustę, a statek kapitana Cooka jako pierwszy powrócił z rejsu z pełną załogą – ani jednego człowieka nie stracili z powodu zarazy mórz¹.

Magia mikroorganizmów

Czy to nie zdumiewające, że pożywienie ma taką moc? A ktoś by pomyślał, że kiszona kapusta jest dobrym źródłem witaminy C? Nie wiedziałam o tym, dopóki nie rozpoczęłam mojej podróży po świecie probiotycznej żywności. Dowiedziałam się, że fermentowana kapusta – niepodgrzewana ani puszkowana – zawiera nie tylko mnóstwo probiotyków, ale też witaminy C. Jedna szklanka surowej kapusty ma około 60 miligramów witaminy C, ale jeśli tę samą kapustę przefermentujemy, w takiej samej szklance będzie jej już od 650 do 700 miligramów. Wszystko to dzięki magii mikroorganizmów.

Właśnie ta alchemia fermentacji ocaliła załogę Cooka przed cierpieniem i umieraniem. Uratowała też mnie – nie przed skorbutem, lecz przez cukrzycę, nadciśnieniem tętniczym, depresją i kilkoma innymi rzeczami.

Wszyscy ludzie składają się w 99 procentach z bakterii. Każdy z nas nosi ze sobą wszędzie około 100 bilionów mikroorganizmów. I to właśnie one utrzymują nas na co dzień w zdrowiu i dobrej for-

mie. Pomagają nam przetwarzać pożywienie. Regulować poziom hormonów. Wzmacniać układ odpornościowy. Nie moglibyśmy bez nich żyć, sądzę więc, że już najwyższy czas, byśmy zaczęli zwracać na nie uwagę. Gdy ja tak postąpiłam, odmieniło to moje życie.

Kiedy dowiedziałam się, jak odżywiać 100 bilionów moich niewidocznych gołym okiem przyjaciół i dbać o nich, byłam w stanie wykorzystać ich szczególne moce, by zdrowe stało się moje ciało, życie i całe moje otoczenie. I nie jest to wcale trudne. Każdy może wprowadzić drobne zmiany, na które ja się zdobyłam. O tym właśnie jest ta książka – ma cię nauczyć przyrządzać proste, pyszne posiłki, które mogą zmienić twoje życie. A kiedy mówię „proste”, to rzeczywiście tak jest. Zawarte tu przepisy stworzyłam z bardzo szczególnego powodu. Ja i moja rodzina próbowaliśmy akurat sprzedać dom, który w związku z tym postanowiliśmy wcześniej trochę unowocześnić. Nowe blaty w kuchni, wykładziny, malowanie... wszelkiego rodzaju drobne prace, które sprawiały, że zasadniczo żyliśmy w stanie zawieszenia. Przeprowadzka to impreza dla odważnych! Potrzebowałam więc łatwych przepisów dla ludzi zajętych, które można wykorzystać w trakcie remontowego zamieszania. Żywiłam się ze słoików z czystej konieczności, lecz gdy rozważyłam to doświadczenie, zdałam sobie sprawę, że nawet w tym czasie czułam się zdrowa i pełna energii, nie miałam też nigdy wrażenia niedostatku. Jadłam pyszne jedzenie. Zdrowe jedzenie. A wszystko to było takie proste. Większość potraw, których przepisy znajdziesz w tej książce, można upiecić w kilka minut. Wrzucasz kilka rzeczy do słoika i gotowe. Jest to łatwe, bezpieczne, zabawne i smakowite. A jeśli ja mogę to zrobić w trakcie remontu i przeprowadzki, ty także możesz – bez względu na to, jak jesteś zajęty. To są naprawdę zdrowe fast foody.

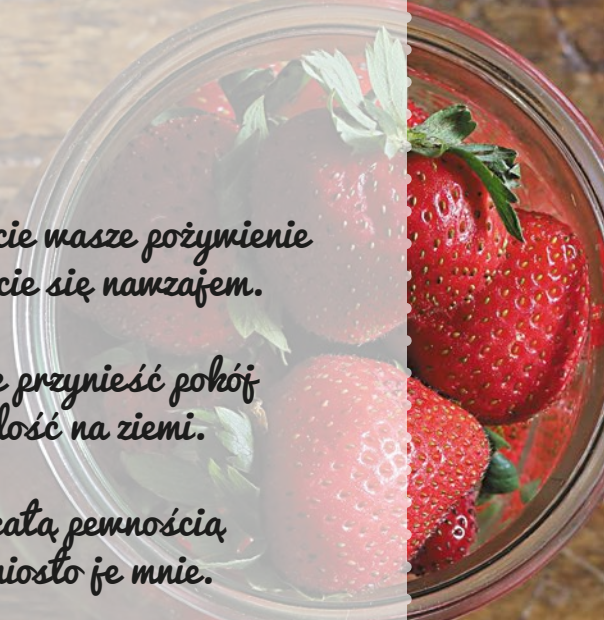
Przed każdym przepisem podanym na tych stronach przedstawiono szczególne informacje na temat produktów, które spoży-

wasz. Pomoże ci to nawiązać relację z przyjmowanym jedzeniem – jedzeniem, które stanie się tobą.

Ta książka to osobista podróż dla ciebie i dla mnie. Ja doświadczyłam na sobie tych przepisów i historii. Widziałam, ile mogą zmienić te potrawy. Chcę, abyś doświadczył radości, którą masz przeżyć. Przygotuj więc parę tuzinów słoików i pozwól, by mikroorganizmy zmieniły twoje kubki smakowe, oczyściły twoje ciało i uwolniły cię od chorób i cierpienia. Nadchodzą nowe czasy, przyjaciele, a ja chcę stać się świadkiem przyływu zdrowia i nowej miłości do zdrowego i pysznego jedzenia. Tworzenie pożywnych posiłków i spożywanie ich z radością w cudowny sposób wnosi nowy rytm w całe nasze życie. A zatem bierzmy się za fermentowanie!

Zanim jednak zaczniemy, spójrz na swoje ręce. Widzisz je? One tam są, miliony drobnoustrojów. Znają cię, ale ty ich nie znasz. Podziękuj im i poproś o naukę. A potem zbierz się w sobie, bo w twoim życiu szykują się zmiany. Mikroorganizmy są małe, lecz pełne mocy. Znalazły się w tobie i wokół ciebie z bardzo ważnego powodu... poczekaj tylko, a zobaczysz.





*Fermentujcie wasze pożymienie
i kochajcie się nawzajem.*

*To może przynieść pokój
i radość na ziemi.*

*To z całą pewnością
przyniosło je mnie.*



Przygotowanie kiszonej warzyw



Uwielbiam oglądać radość na twarzach ludzi, którzy przychodzą na moje zajęcia i wracają do domu ze słoikiem samodzielnie przygotowanych kiszonej warzyw. Są tacy dumni, nie tylko z tego powodu, że je zrobili. Także dlatego, że mają świadomość, iż mogą to powtórzyć – okazało się to znacznie łatwiejsze, niż sądzili. Tak naprawdę, aby przygotować kiszonkę, potrzebna jest tylko woda, sól i warzywa, ale zalecam użycie kultury starterowej dla zwiększenia zawartości probiotyków. Dzięki temu takie warzywa jeszcze nabierają mocy. A także dadzą się dłużej przechowywać.

Kiszone warzywa są tak zdrowe między innymi dlatego, że zawierają mnóstwo bakterii *Lactobacillus plantarum*. Kiedy w jelitach żyje duża ilość tych mikroorganizmów, zapobiega to przywieraniu szkodliwych bakterii do błony śluzowej. *L. plantarum* dominuje i współzawodniczy o substancje odżywcze, których źle bakterie potrzebują do przeżycia. Ponieważ *L. plantarum* są

tak silne, pochłaniają cały pokarm, więc inne szkodliwe bakterie giną. *Lactobacillus plantarum* rządzą!

Kiszenie warzyw to znacznie lepsza metoda ich konserwacji niż puszkowanie. Kiszonki pozostają surowe i pełne dobrych bakterii oraz enzymów. Ani jedne, ani drugie nie występują w produktach puszkowanych. Fermentowane warzywa są tak bogate w probiotyki – zawierają ich miliardy w każdej łyżce – że łyżeczka wystarczy, aby zainicjować leczenie jelit, a na początek tylko tyle zalecam. Działają one niczym armia, zabijają patogeny i utrzymują równowagę w jelitach. Nie lekceważ ich możliwości.



Akcesoria do przygotowania kiszonej warzyw

- ♥ Szklane słoiki na przetwory. Zależnie od przepisu można użyć takich o pojemności 0,5 litra, 1 litra lub 4 litrów z pokrywkami. Najlepsze są zakrętki plastikowe, ale mogą też być metalowe.
- ♥ Warzywna kultura starterowa (niekonieczna, ale bardzo wskazana).
- ♥ Sól z minerałami. Uwielbiam celtycką sól morską (ang. Celtic Sea Salt), ale może też być sól himalajska. Sprawdź tylko, czy twoja sól zawiera minerały, aby uzyskać najlepszy efekt.
- ♥ Warzywa, zależnie od przepisu.
- ♥ Pokrywka z rurką do fermentacji (opcjonalna, ale zalecana).
- ♥ Woda filtrowana, niedestylowana.

Podstawowa wersja warzyw kiszonych

Istnieją trzy podstawowe metody kiszenia warzyw: bez kultury bakteryjnej, z dodatkiem serwatki kefirowej oraz z użyciem kultury starterowej. Ja mam swoją ulubioną metodę, ale możesz wybrać taką, która najbardziej ci odpowiada.

- **Metoda 1:** Bez kultury. Można przygotować kiszone warzywa, po prostu wkładając je do naczynia i zalewając wodą. W tej metodzie trzeba dodać soli – mniej więcej 1 łyżeczkę na 1 litr warzyw – by zapobiec wzrostowi złych bakterii i stworzyć bezpieczne środowisko.
- **Metoda 2:** Serwatka kefirowa. Jest to znakomity sposób wykorzystania serwatki pozostałej po otrzymaniu twarogu z kefiru (strona 75). Aby uzyskać najlepsze rezultaty, używaj świeżej serwatki – w ciągu od 1 do 2 dni od chwili ścięcia się twarogu. W tej metodzie bierz mniej więcej 2 łyżki serwatki na każdy litr warzyw. Jeśli dodajesz serwatki kefirowej, nie musisz dosypywać soli. Nie jest ona konieczna dla bezpiecznej fermentacji jak w metodzie 1, ale dzięki niej warzywa pozostaną chrupkie.
- **Metoda 3:** Saszetki kultury w proszku. Użycie kultury starterowej to moja ulubiona metoda przygotowania kiszonych warzyw. Stwierdziłam, że także moi uczniowie osiągają dzięki niej najlepsze rezultaty. Jak zauważysz, we wszystkich przepisach na kiszone warzywa w tej książce jako składnik podaję kulturę starterową Cutting Edge. Kiedyś używałam wyłącznie kultur Caldwell, są znakomite. Jednak odkąd zdobyłam większą wiedzę na temat bakterii, we współpracy z ekspertami od probiotyków i fermentacji stworzyłam kulturę Cutting Edge. Dzięki temu powstał jeszcze lepszy produkt. Jeśli zechcesz użyć proszku kultury starterowej innej marki, weź takie same ilości.

Aby przygotować warzywa z dodatkiem kultury starterowej w proszku, musisz po prostu aktywować kulturę, mieszając ją z wodą. Użyj mniej więcej ¼ łyżeczki kultury starterowej Cutting Edge i ¼ szklanki wody na litr warzyw. Po prostu zmieszaj to wszystko razem i pozostaw na 10 minut. Generalnie najpierw mieszam kulturę z wodą, a potem szykuję warzywa, podczas gdy ona się aktywuje. W tej metodzie sól nie jest konieczna dla bezpieczeństwa, ale dzięki niej warzywa pozostaną chrupkie.

Bez względu na metodę musisz najpierw wybrać naczynie do fermentacji. Może to być słoik do przetworów z zakrętką, garnek z pokrywką, słoik wek z uszczelką albo mój ulubiony słoik z rurką fermentacyjną. Ten ostatni tworzy środowisko ubogie w tlen (anaerobowe), w którym rozwijają się bakterie mlekowe. Sądzę, że pozwala to uzyskać najlepsze rezultaty i zmniejsza zagrożenie pleśnią.

Gdy już wybierzesz naczynie, zdecyduj, czy chcesz użyć kultury. Jak wspomniałam, moim zdaniem jest to generalnie najlepsza opcja. Kiszenie kapusty dobrze się udaje bez kultury, ale w przypadku innych warzyw – albo fermentowanych owoców – kultura daje pewność, że występuje dostateczna ilość właściwych bakterii i odpowiednie pH, aby proces przebiegał bezpiecznie. Przyjrzyjmy się zatem kolejnym krokom:

- **Krok 1:** Wybierz naczynie odpowiednio duże, by pomieściło warzywa – generalnie o pojemności 1, 2 lub 4 litrów – dające się szczelnie zamknąć.
- **Krok 2:** Przygotuj kulturę starterową Cutting Edge (jeśli chcesz jej użyć).
 - a. Na 1 litr: ⅛ łyżeczki kultury starterowej Cutting Edge plus ¼ szklanki wody.

- b. Na 2 litry: $\frac{1}{4}$ łyżeczki kultury starterowej Cutting Edge plus $\frac{1}{2}$ szklanki wody.
 - c. Na 4 litry: 1 saszetka Cutting Edge plus 1 szklanka wody.
- **Krok 3:** Przygotuj warzywa.
 - **Krok 4:** Do naczynia włóż warzywa oraz, ewentualnie, sól.
 - **Krok 5:** Dodaj kulturę, jeśli ją stosujesz – przygotowaną kulturę starterową Cutting Edge albo serwatkę kefirową – i dopełnij naczynie filtrowaną wodą, pozostawiając co najmniej 5 centymetrów wolnego miejsca, gdyż fermentujące warzywa zwiększają objętość i wydzielają gazy.
 - **Krok 6:** Naczynie szczelnie zamknij i odstaw na kuchenny blat, w miejsce nienasłoneczone, na 6 dni.
 - **Krok 7:** Sprawdzaj codziennie, czy warzywa są całkowicie zanurzone. Jeśli uniosły się nad wodę, po prostu wciśnij je pod powierzchnię. Jeśli pojawią się białe plamki lub nalot, niech cię to nie niepokoi. Nie jest to pleśń, lecz drożdże, które tworzą się, kiedy fermentowane warzywa nie są świeże lub wystają nad wodę. Pojawiają się też częściej, jeśli nie używa się kultury starterowej. Te drożdże nie są szkodliwe, więc po prostu wyjmij je wraz z warzywami, na których się pojawiły, i wepchnij resztę pod wodę.
 - **Krok 8:** Po 6 dniach wstaw warzywa do lodówki, gdzie można je przechowywać maksymalnie przez 9 miesięcy.

Możesz przeprowadzić ten proces w przypadku każdej z trzech podanych metod, choć moim zdaniem metoda bez kultury sprawdza się tylko w przypadku kiszenia kapusty. Jedną z wielkich radości otrzymywania probiotycznych warzyw jest wymyślanie własnych przepisów. Pobaw się zatem z różnymi warzywami i przyprawami. Niebawem odkryjesz własne zestawy – dzięki czemu będziesz jeszcze bardziej dumny z własnych osiągnięć w kiszeniu.



Kokosowa zupa miso

Miso znaczy po japońsku „sfermentowana soja”, zawiera więc mnóstwo dobrych bakterii. Poza właściwościami probiotycznymi miso stanowi świetne źródło miedzi i manganu i dobre źródło witaminy K, białek, cynku, fosforu, błonnika i kwasów omega-3 nienasyconych. Ale podobnie jak w przypadku innych produktów probiotycznych, nie można dodać jej bezpośrednio do wrzącej wody, bo zabijemy te dobre bakterie. Trzeba poczekać, aż zupa trochę przestygnie, a potem miso domieszać albo roztrzepać trzepaczką.

Lubię w tym przepisie używać brązowego miso, ale możesz równie dobrze użyć dowolnego rodzaju. Każdy typ jest nieco odmienny, zabawnie jest więc poeksperymentować, by sprawdzić, który nam najbardziej odpowiada. Sugeruję w tym przepisie makaron ryżowy maifun, bo naprawdę szybko się gotuje. Można użyć innego makaronu, sprawdź tylko, czy jest cienki – w przeciwnym razie nie zmięknie. Dobrej zabawy!

Składniki

- 30 gramów makaronu ryżowego maifun, niegotowanego
- 1/3 szklanki pokrojonej marchewki
- 1/3 szklanki pokrojonej w zapałkę czerwonej słodkiej papryki dzwonowej
- 1/2 szklanki obranych i posiekanych surowych krewetek
- 3 łyżki kremu kokosowego
- 3/4 łyżki czerwonej pasty curry
- 4 świeże liście bazylii
- 1 łyżka rozdrobnionych orzechów nerkowca
- 1 czubata łyżeczka pasty miso

Przygotowanie

- **Krok 1:** Zagotuj 3 szklanki wody.
- **Krok 2:** Ułóż w słoiku warstwy makaronu, marchewki, czerwonej papryki, krewetek, kremu kokosowego, pasty curry, bazylii i orzechów nerkowca.
- **Krok 3:** Kiedy woda się gotuje, dopełnij nią słoik tak, by przykryć warzywa, ale pozostaw mniej więcej 5 centymetrów wolnego miejsca. Załóż pokrywkę.
- **Krok 4:** Po 15 minutach zdejmij pokrywkę i zamieszaj zupę.
- **Krok 5:** W małej miseczce zmieszaj pastę miso z 1 lub 2 łyżkami letniej wody do konsystencji papki.
- **Krok 6:** Gdy zupa ostygnie do około 46°C, dodaj papkę miso i zamieszaj. Zupa musi ostygnąć, by zachowane zostały probiotyki.

Przepis na 1 porcję



Probiotyczne smocze sajgonki z dipem arachidowym

Nie mogę się doczekać, aż ich spróbujesz! Wymyśliłam je, oglądając film o smokach, tak mnie zainspirowała wielobarwność tych stworzeń. Dip arachidowy, który pojawia się po raz pierwszy w rozdziale 4, jest przepyszny – a jego sekretnym składnikiem jest kefir. Same sajgonki zawierają tak wiele pożytecznych produktów, że naprawdę musisz ich spróbować.

Zawsze bałam się używać w kuchni jadalnego papieru ryżowego, ale po zrobieniu kilku sajgonek stwierdziłam, że to całkiem łatwe. A nic nie przebija pięknego widoku prześwitujących przez papier warzyw.

Właściwie to już się od nich uzależniłam. Uwielbiam te piękne barwy i smaki i to, jak dobre dla mojego ciała są te smocze sajgonki. A do tego często zmieniam zestaw warzyw, mam więc spore urozmaicenie.



Składniki

- 6 arkuszy papieru ryżowego
- 12 dużych krewetek, obranych i ugotowanych
- 1 awokado, pokrojone w paski
- 1½ szklanki pokrojonych w zapałkę kiszonych marchewek z limonką (strona 204)
- 1½ szklanki poszatowanej czerwonej kapusty
- 1½ szklanki posiekanego jarmużu
- 1½ szklanki ogórków, pokrojonych w zapałkę
- 6 liści bazylii
- 1 partia dipu arachidowego (strona 144)

Przygotowanie

- **Krok 1:** Zanurz kawałek papieru ryżowego w gorącej wodzie z kranu, aż zmięknie, na 10 do 15 sekund. Sklei się, ale będzie go można znowu rozłożyć.
- **Krok 2:** Rozłóż papier płasko na talerzu lub desce do krojenia i ułóż na nim 2 krewetki, kilka plasterów awokado, ¼ szklanki marchewki, ¼ szklanki kapusty, ¼ szklanki jarmużu, ¼ szklanki ogórków i 1 liść bazylii.
- **Krok 3:** Nadzienie zawiń w papier, jakbyś robił burrito: podwiń boki i ściśle zwiń.
- **Krok 4:** Powtórz to samo z pozostałymi arkuszami papieru i resztą nadzienia.
- **Krok 5:** Podawaj z dipem arachidowym.

Przepis na 6 porcji

Probiotyczna surowa sałatka taco

Ta surówka jest niewiarygodnie dobra, zawiera probiotyczne guacamole, sałse i mnóstwo prebiotyków takich jak cebula i orzechy włoskie. Jest to też świetna opcja wegetariańska, jeśli należysz do wielbicieli mielonej wieprzowiny, ale starasz się trochę ograniczyć. Połączenie orzechów włoskich, suszonych w słońcu pomidorów i przypraw smakuje zupełnie jak mięso z taco. Stwierdzisz, że chcesz to przyrządzać raz za razem, bo takie to proste. Można też dodać trochę odsmażonej fasoli i zawinąć wszystko w liście sałaty, by utrzymać składniki razem. Fasola też jest prebiotykiem!

Składniki

- 1 szklanka orzechów włoskich
- 1/3 szklanki suszonych na słońcu pomidorów w oleju
- 1 łyżka chili w proszku
- 1/8 łyżeczki pieprzu cayenne
- 1/2 łyżeczki celtyckiej soli morskiej
- Pocięta sałata, do smaku
- 10 pomidorków cherry
- 1/2 szklanki świeżej kukurydzy
- 2/3 szklanki fasoli pinto
- 1/2 szklanki świeżo sfermentowanej salsy (strona 138) lub mojej ulubionej zielonej salsy (strona 140)
- 2 łyżki kefirowego guacamole (strona 137)
- Posiekane cebule, do smaku
- Kolendra, do smaku

Przygotowanie

- **Krok 1:** Orzechy włoskie, suszone pomidory, chili w proszku, pieprz cayenne i sól włożyć do robota kuchennego lub blendera i miksuj, używając trybu pulsowania, aż składniki dobrze się połączą.
- **Krok 2:** Sałatę umieścić na dnie słoika, a potem ułożyć warstwy pomidorków cherry, kukurydzy, fasoli pinto i mieszanki z orzechami.
- **Krok 3:** Zwieńczyć salsą i guacamole.
- **Krok 4:** Udekoruj cebulą i kolendrą.

Przepis na 2 porcje





Donna Schwenk jest autorką bestsellerów oraz założycielką popularnego bloga Cultured Food Life. Przez 10 lat była przewodniczącą oddziału fundacji Westona A. Price'a, światowej organizacji, której celem jest przywrócenie pełnowartościowej żywności w diecie człowieka dzięki edukacji i badaniom.

WYKORZYSTAJ SIŁĘ MIKROBÓW I ODZYSKAJ ZDROWIE!

Dzięki tej książce poznasz proste przepisy na probiotyczne potrawy. Odkryjesz tajemnice zdrowia jelit i wykorzystania sfermentowanych produktów dotychczas znane jedynie szefom kuchni. Umożliwią one Twojemu organizmowi należyte funkcjonowanie i naturalne uzdrowienie dzięki miliardom dobrych bakterii.

Autorka opracowała proste przepisy, które można wykonać szybko i tanio. Tworząc zdrowe, wyborne potrawy, które można łatwo przechowywać i przewozić w naczyniu wielkości słoika, odzyskasz energię i zdrowie. Samodzielnie przygotujesz podstawowe wersje kefiru, kombuchy i kiszonych warzyw do wykonania ponad stu łatwych przysmaków, dipów, dań, przekąsek, deserów i napojów. Odżywią one ciało i umysł na cały dzień.

TWÓJ PRZEWODNIK PO PROBIOTYCZNEJ ŻYWNOSCI

Patroni:

