

ROZDZIAŁ 32

NOWA DIETA, NOWY TRYB ŻYCIA

Dzięki materiałowi przedstawionemu w tej książce wiesz już, co należy (lub czego nie należy) jeść i pić, aby zminimalizować ryzyko zachorowania na raka. Rozdział 32 podsumuje to na dwa sposoby. Po pierwsze – podając listę zalecanych produktów spożywczych i napojów, radząc, których należy jeść więcej, a których mniej, oraz wskazując ideał, do którego należy dążyć. Po drugie – zamieszczając praktyczne rady na temat tworzenia listy zakupów.

Rady te mogą służyć za wsparcie przy zapobieganiu rakowi lub redukcji ryzyka nawrotów. Mogą też przyspieszyć pełne wyzdrowienie, jeśli jesteś chory lub niedawno chorowałeś na raka. W zależności od twoich obecnych nawyków żywieniowych i upodobań może ci być trudno rady te wprowadzić w życie. Jeśli jednak uda się zastosować kilka z nich na początek, a potem tydzień po tygodniu wprowadzać kolejne zmiany, to szybko zaczniesz robić postępy. Na końcu rozdziału znajduje się typowe dzienne menu, zawierające wszystkie korzystne produkty – pokaże ci ono, jak cieszyć się jedzeniem i jednocześnie odżywiać się zdrowo. Wszystkie przepisy znajdziesz w tej książce.

Kilka podstawowych zasad

Istnieje bardzo wiele potraw, które możesz przygotować, stosując produkty zmniejszające ryzyko raka. Ze wszystkich zasad żywieniowych, o których mówiliśmy, najważniejsze są cztery:

1. Codziennie jeść co najmniej siedem posiłków złożonych z owoców i warzyw (najlepiej uprawianych ekologicznie), wybierając te o najwyższym ORAC (zobacz ramka na str. 129).
2. Zmniejszyć ilość spożywanego mięsa, w zamian wybierając ryby lub wegetariańskie źródła protein, na przykład fasolę, soczewicę bądź komosę ryżową (zwaną też prosem boliwijskim).

3. Ograniczyć picie alkoholu.
4. Unikać smażenia potraw. Możesz natomiast „smażyć na parze”, dodając wodnistego sosu do patelni pełnej – powiedzmy – warzyw i tofu, a następnie przykryć patelnię szczelną pokrywą i dalej dusić potrawę w sosie.

Dieta antynowotworowa

Produkty spożywcze i napoje, których spożycie należy ograniczyć:

- Unikaj albo przynajmniej ogranicz ilość czerwonego mięsa do maksymalnie 300 g tygodniowo, 150 g dwa razy w tygodniu (150 g to mniej więcej ilość, jaka mieści się w garści).
- Unikaj mięsa zbrązowionego lub rzadko je jedz – niezależnie, czy jest ono smażone czy grillowane, oraz przetworzonych potraw mięsnych (pasztety, hamburgery, parówki).
- Ogranicz jedzenie potraw smażonych. Zamiast tego gotuj, duś lub piecz potrawy.
- Ogranicz spożycie produktów mlecznych, wybierając – zawsze, kiedy jest to możliwe – produkty ekologiczne. Unikaj ich, jeśli masz raka, a jeśli masz raka piersi, prostaty lub odbytu – wyklucz je całkowicie ze swojej diety.
- Nie pij alkoholu, a jeśli to robisz – ogranicz jego ilość do: w przypadku mężczyzn – jednego drinka dziennie, a w przypadku kobiet – jednego drinka cztery razy w tygodniu. A najlepiej ogranicz się do 3 drinków tygodniowo i wybieraj czerwone wino produkowane ekologicznie.

Produkty i napoje, których spożycie należy zwiększyć:

- Jeśli naprawdę lubisz mięso – wybieraj to z hodowli organicznej z małą zawartością tłuszczu, dziczyznę lub drób chowany na swobodzie.
- Zamiast czerwonego mięsa wybieraj ryby, takie jak śledź, makrela, łosoś oraz białe ryby. Dorsz z rejonu Morza Arktycznego oraz halibut są najmniej skażone zanieczyszczeniami.
- Jedz dużo owoców i warzyw – co najmniej siedem porcji dziennie (z upraw ekologicznych, kiedy to tylko możliwe).
- Zjadaj kolorowe owoce, warzywa (i przyprawy), włącz do swojej codziennej diety coś czerwonego/pomarańczowego (marchew, słodkie ziemniaki, czyli pataty oraz pomidory, brzoskwinie i melony) i coś

- granatowego lub fioletowego (owoce jagodowe, wiśnie, winogrona lub buraki) oraz coś żółtego (kurkuma).
- Zjadaj codziennie porcję jarzyn krzyżowych, to znaczy brokołu, brukselki, kapusty, kalafiora i jarmużu.
 - Codziennie zjadaj 1 lub 2 ząbki czosnku.
 - Do potraw dodawaj grzyby shiitake i kurkumę – zawierają one czynniki antyrakowe.
 - Co drugi dzień pij mleko sojowe, jedz tofu lub potrawy z fasoli.
 - Do śniadania dodawaj siemę lniane, a do sałat stosuj sos na bazie oleju lnianego. Generalnie unikaj rafinowanych olejów roślinnych – stosuj tylko oliwę wyciskaną na zimno.
 - Jedz zdrowe produkty, takie jak chleb razowy, soczewica, fasola, orzechy, nasiona i jarzyny – ponieważ wszystkie one zawierają błonnik. Część błonnika w jarzynach jest niszczona w trakcie gotowania, więc dobrze jest jeść codziennie jakieś surowe jarzyny.
 - Zamiast kawy pij herbatę zieloną i czerwone herbaty ziołowe, bogate w przeciwutleniacze, albo herbatę czarną. Jednak – dla zdrowia – nie przesadzaj z ilością żadnej z nich.
 - Codziennie wypijaj szklaneczkę napoju CherryActive [napój jest w Polsce trudno dostępny, można go kupić w brytyjskich sklepach internetowych – przyp. red.].
 - Pij codziennie sześć szklanek wody, lub – jeśli wolisz – herbaty ziołowej lub owocowej, ewentualnie ze szklanką rozcieńczonego soku lub koncentratu wiśniowego. Doskonałym wyborem, aby wzmocnić układ odpornościowy będzie herbatka z kociego pazura słodzona koncentratem z czarnej porzeczki i jabłek.

Lista zakupów

Owoce i warzywa:

- świeże, o niskim ładunku glikemicznym (najlepiej ekologiczne), takie jak jabłka, melony, gruszki, wiśnie, śliwki, morele, owoce leśne
- inne owoce (o wyższym ładunku glikemicznym, ale jeść z umiarem), na przykład banany, suszone owoce (rodzynki, morele, daktyle itp.)
- mrożone, mieszane owoce leśne
- świeże warzywa (najlepiej ekologiczne), takie jak sałata, rukola, rzeżucha, szpinak, pomidory koktajlowe, ogórki, dymka, karczochy, szparagi,

- awokado, buraki, brukselka, marchew, kalafior, cukinia, czerwona cebula, szalotka, por, grzyby, brokuły, kapusta, bakłażan, papryka
- młode ziemniaki (mają najniższy ładunek glikemiczny, ponieważ są młode i małe i nie zdążyły jeszcze osiągnąć wysokiego poziomu cukru)
 - słodkie ziemniaki (pataty)
 - świeże zioła, takie jak bazylia, kolendra i szczypiorek
 - czosnek
 - świeży imbir.

Świeże produkty (z lady chłodniczej):

- ekologiczne, niskotłuszczowe mleko lub mleko sojowe, orzechowe (na przykład migdałowe lub z orzecha laskowego) albo mleko quinoa (wszystkie te rodzaje mleka zawierają proteiny, obniżające ładunek glikemiczny, podczas gdy mleko ryżowe zawiera dużą ilość węglowodanów, więc cechuje się wysokim ładunkiem glikemicznym)
- jogurt naturalny, najlepiej sojowy
- tofu lub tempeh (sfermentowane nasiona soi)
- anchois (sardele) w oliwie z oliwek (w puszcze, słoju lub świeże ze sklepu rybnego)
- sardynki świeże lub z puszki
- ekologiczny lub dziki łosoś, śledź, makrele.

Podstawowe produkty do spiżarni:

- jaja ekologiczne i/lub z wolnego wybiegu, szukaj jaj omega-3 kurcząt pasionych ziarnami lnu
- suszone lub puszkowane rośliny strączkowe (takie jak soczewica, ciecierzycza, fasola Borlotti, czerwona fasola, fasola flageolet, puszkowana fasola mieszana – wybieraj rośliny strączkowe puszkowane w wodzie, zawsze wypłucz i osusz przed użyciem)
- chleb żytni (pumpernikiel lub chleb na zakwasie)
- ciasteczka owsiane
- makaron lub ryż pełnoziarnisty (spróbuj opcję bezglutenową, brązowy ryż lub makaron z gryki)
- brązowy ryż Basmati
- quinoa
- pełnoziarnisty owies uprawiany ekologicznie
- mąka kukurydziana (do zagęszczania sosów i kaszek)

- tamari (sos sojowy bez pszenicy)
- tahini (pasta z mielonego sezamu)
- krojone pomidory w puszcze
- mieszane antipasti (na przykład pieczone papryczki, suszone pomidory albo grzyby)
- przecier pomidorowy
- pasta z suszonych pomidorów
- marynowane w oleju serca karczochów oraz karczochy w puszcze
- oliwki
- cukier brązowy
- naturalny ekstrakt wanilii
- naturalny ekstrakt migdałowy
- dobrej jakości gorzka czekolada (około 70% zawartości kakao)
- niesolone, nieopiekane orzechy oraz pestki jako przekąski, a także do gotowania, na przykład orzechy włoskie, migdały, nasiona orzesznicy, orzechy laskowe, pestki dyni, słonecznika
- czarny pieprz granulowany
- niskosodowana sól
- bulion warzywny
- olej kokosowy*, oliwa z oliwek extra virgin albo Essential Balance lub Udo's Choice Oil blends (do sosów sałatkowych)
- suszone zioła i przyprawy.

* Olej kokosowy otrzymał kilka negatywnych ocen w prasie ze względu na wysoką zawartość tłuszczów nasyconych. Jednak podgrzewany do wysokiej temperatury nie wydziela żadnych szkodliwych substancji, więc jest to bardzo dobry olej do smażenia i gotowania.

Typowe menu antyrakowe

(przepisy znajdują się w Rozdziale 33)

ŚNIADANIE

- **Jagodowy wzmacniacz odporności**
Wyśmienita kompozycja z jogurtu, owoców jagodowych, kiełków pszenicznych i pestek.

lub

- **Musli owsiane z owocami jagodowymi**

Zdrowe śniadanie pełne różności – owsa, owoców jagodowych, jogurtu i innych składników.

lub

- **Superowsianka**

Dodająca energii i smaczkowa owsianka z owocami i nasionami.

DRUGIE ŚNIADANIE

- **Owoc z garścią orzechów**

LUNCH

- **Zimowa zupa rozgrzewająca**

Zupa jarzynowa z dużymi kawałkami jarzyn.

lub

- **Zupa z surowej marchewki**

Marchewka i inne składniki zmiksowane na surowo i delikatnie podgrzane przed podaniem.

lub

- **Tęczowa sałata**

Cudownie kolorowa mieszanina marchewki, kapusty, rzepy i buraczków w smacznym sosie winegret.

lub

- **Zupa regeneracyjna**

Jarzyny z tofu, przyprawione i zmiksowane na zimno, a następnie podgrzane przed podaniem.

lub

- **Zupa z marchwi i słodkich ziemniaków**

Przyprawiona odrobiną kokosa jest zupą pyszną i rozgrzewającą.

PODWIECZOREK

- **Arbuzowy Parasol**

Odświeżający shake.

lub

- **Koktajl z soków z owoców jagodowych**

Odżywczy i smaczny.

OBIADOKOLACJA

- **Makaron z mąki gryczanej z grzybami shiitake po tajsku**
Grzyby shiitake i tofu duszone w przyprawach, serwowane na pożywnym makaronie.
lub
- **Łosoś z purée ze słodkich ziemniaków i brukselka w sosie z ciecierzycy i grzybów**
To mówi samo za siebie – danie smakosza.
lub
- **Gulasz rybny z karczochami i bocznikami**
Smakowity, gęsty, zdrowy gulasz.

Zmiany stylu życia

Połączenie takich elementów, jak zmiana diety, przyjmowanie ochronnych suplementów i wprowadzenie kilku zmian w stylu życia, których celem będzie zmniejszenie ekspozycji na kancerogeny, ma szansę zmniejszyć twoje zagrożenie rakiem od 50 do 90%. Realnie oznacza to przedłużenie życia o 10–20 lat (jak również poprawienie jakości życia). A im wcześniej zaczniesz – tym szansa zmniejszenia ryzyka raka będzie większa – na prewencję nigdy nie jest za wcześnie.

10 najważniejszych wskazówek dotyczących stylu życia

Poniżej znajdziesz 10 najważniejszych rad dotyczących tego, jak zmniejszyć ekspozycję na potencjalne kancerogeny. Niektóre z nich jest stosunkowo łatwo wprowadzić w życie. Inne, takie jak ograniczenie ekspozycji na spaliny, zależą w dużej mierze od tego, gdzie postanowisz mieszkać i pracować oraz jak podróżujesz z domu do pracy i z powrotem. Podczas układania długoterminowych planów takie czynniki powinny być brane pod uwagę. Zdrowie jest twoim największym dobrem. Warto je chronić.

1. Nie pal i spędzaj jak najmniej czasu w zadymionym otoczeniu.
2. Ograniczaj czas spędzany w korkach, wdychając spaliny i – jeśli to możliwe – zamieszkaj na mniej zanieczyszczonych terenach.

3. Ograniczaj ekspozycję na bardzo ostre słońce i używaj dobrych kremów do opalania, najlepiej zawierających witaminę A, która chroni skórę przed uszkodzeniem, ale nie hamuje produkcji witaminy D. Kremy z filtrem są szczególnie ważne, gdy masz jasne włosy, jasne oczy i dużo pieprzyków. Nie łącz alkoholu i silnego słońca.
4. Kiedy to tylko możliwe, stosuj naturalne alternatywy leków. Nie poddawaj się HTZ zawierającej estrogeny lub progestageny ani prześwietleniom rentgenowskim, chyba że jest to absolutnie niezbędne.
5. Jak najrzadziej używaj telefonu komórkowego, a jeśli już to robisz, zakładaj zestaw słuchawkowy.
6. Nie podgrzewaj produktów w pojemnikach z tworzyw sztucznych, a także ogranicz ilość napojów i tłustych produktów, kupowanych w opakowaniach z miękkich tworzyw sztucznych.
7. Stosuj naturalne detergenty i sprawdź, czy produkty w twojej kuchni i łazience nie zawierają znanych kancerogenów (zobacz Rozdziały 4 i 22).
8. Do hodowli roślin w domu i w ogrodzie nie używaj pestycydów.
9. Kontroluj poziom stresu w twoim życiu. Przedłużający się stres wyczerpuje siły obronne.
10. Wysypiaj się. To ma bardzo istotny wpływ na twój układ odpornościowy.

ROZDZIAŁ 33

PRZEPISY ANTYRAKOWE

ŚNIADANIE

NAPÓJ ENERGETYCZNY

Zdrowy napój energetyczny (na przykład Get Up & Go) to napój w proszku, który miesza się z odtłuszczonym mlekiem lub mlekiem sojowym oraz z bananami albo owocami jagodowymi. Z dietetycznego punktu widzenia to najlepsze śniadanie: każda porcja daje więcej błonnika niż miska owsianki, więcej protein niż jajko, więcej żelaza niż śniadanie tradycyjne oraz więcej witamin i minerałów niż cała paczka płatków śniadaniowych. Jedna porcja Get Up & Go dostarcza co najmniej 100% każdej witaminy i minerału oraz jeszcze więcej niektórych ważnych składników odżywczych. Na przykład zawiera ona 1000 mg witaminy C, co stanowi równowartość ponad 20 pomarańczy.

Get Up & Go jest zrobiony z najlepszych produktów zmielonych na proszek. Węglowodany pochodzą głównie z proszku jabłkowego, białko z quinoa, soi i mąki ryżowej, podstawowe tłuszcze ze zmielonych pestek sezamu, słonecznika i dyni, błonnik z otrębów owsianych, otrębów ryżowych i psyllium (indyjski błonnik rozpuszczalny), a dodatki smakowe z mączki migdałowej, cynamonu i naturalnej wanilii.

Nie zawiera sacharozę, dodatków, produktów zwierzęcych, drożdży, pszenicy ani mleka i smakuje wspaniale. Każda porcja serwowana z pół litra odtłuszczonego mleka lub mleka sojowego i z dodatkiem owocu dostarcza mniej niż 300 kalorii i tylko 10 GL, co czyni ją idealnym daniem w diecie niskocukrowej oraz utrzymuje idealną równowagę cukru we krwi. Jeśli chodzi o jej zalety dietetyczne, to góruje nad każdym innym rodzajem śniadania i jest doskonała zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci. Takie śniadanie można spożywać nawet codziennie, jeśli się ma na to ochotę.

Taki śniadaniowy napój energetyczny jest dostępny w sklepach ze zdrową żywnością [w Polsce napój ten nie jest łatwo dostępny, ale można go kupić

w brytyjskich i amerykańskich sklepach internetowych, niektóre z nich proponują darmową wysyłkę na terenie UE – przyp. red.]

Przygotuj Get Up & Go z owocami jagodowymi, takimi jak truskawki, maliny lub jagody albo z miękką gruszką. Jeśli masz ochotę na banana, wybierz mniej dojrzałego i małego albo pół dużego.

Porcja dla 1 osoby:

- 300 ml odtłuszczonego mleka lub mleka sojowego;
- 1 mały banan lub porcja innych owoców takich jak jagody lub brzoskwinia
- 1 porcja proszku Get Up & Go.

Zmiksuj mleko, owoce i proszek Get Up & Go i gotowe!

JAGODOWY WZMACNIACZ ODPORNOŚCI

Świeży i kolorowy.

Porcja dla 1 osoby:

- 150 g niskotłuszczowego jogurtu
- 115 g owoców jagodowych (truskawek, czarnej porzeczki, malin, czarnych jagód)
- 1 łyżka stołowa kielków pszenicy
- 1 łyżka stołowa mieszanki mielonych nasion (sezamu, dyni, słonecznika i siemienia lnianego).

Przed podaniem wymieszaj wszystkie składniki.

MUSLI OWSIANE Z OWOCAMI JAGODOWYMI

Powoli uwalniane węglowodany w płatkach owsianych czynią je idealnym śniadaniem, które wzmocni cię i zapobiegnie wahaniom cukru we krwi. Jabłko, orzechy laskowe i owoce leśne dodają musli smaku i substancji odżywczych.

Porcja dla 4 osób:

- 4 łyżki stołowe płatków owsianych
- 1 łyżka stołowa kielków i otrębów owsianych
- 125 ml ciepłego mleka sojowego
- 150 g jogurtu naturalnego
- 2 łyżki stołowe miodu
- 2 łyżki stołowe soku z cytryny

- 1 czerwone jabłko i 1 zielone jabłko – umyte, oczyszczone z gniada nasiennego i starte, ale nieobrane
- 4 łyżki stołowe posiekanych orzechów laskowych
- 2 łyżki stołowe czarnych jagód lub czarnej porzeczki
- 4 gałązki mięty.

Namocz płatki owsiane, kielki i otręby w mleku sojowym i zostaw na co najmniej 2 godziny. Następnie wymieszaj z jogurtem, miodem i sokiem z cytryny. Dodaj jabłka i orzechy, a tuż przed podaniem – jagody. Udekoruj każdą porcję gałązką mięty i kilkoma całymi jagodami.

W sklepach ze zdrową żywnością można kupić bezglutenowe musli na bazie owsa. Unikaj jednak tego musli, ponieważ zawiera sporo ukrytych cukrów pod postacią rodzynek lub daktyli. Jedz musli z mlekiem sojowym i świeżymi owocami.

SUPEROWSIANKA

Porcja dla 1 osoby:

- 25 g płatków owsianych
- 1 łyżka stołowa kielków pszenicy
- 125 ml mleka sojowego lub mleka ryżowego, lub mleka owsianego
- 1 łyżka stołowa mieszanki mielonych nasion (sezamu, dyni, słonecznika i siemienia lnianego)
- 1 banan, obrany i pokrojony w plasterki
- 1 jabłko umyte i pokrojone.

Zmieszaj razem płatki owsiane, kielki pszeniczne i mleko. Dodaj nasiona, banan oraz jabłko i podaj.

LUNCH

ZIELONY SUPERMIKS

Mieszanka ciemnozielonych liści i ziół w stylu pesto to świetny sposób na szybkie zwiększenie w organizmie flawonoidów oraz składników bogatych w witaminę C bez potrzeby zjedania całej miski sałaty. Po prostu zmiksuj wszystko razem z dodatkiem oliwy i podawaj w zupach, makaronach, sałatach, a także jako dodatek do głównych dań. Polecam spożywać ten miks przynajmniej w jednym posiłku dziennie, ale najlepiej spożywać go dwa razy dziennie, dla dobra naszej

wątroby. Można eksperymentować z zielonymi liśćmi oraz ziołami w zależności od upodobań oraz możliwości dostępu do nich. Dodaj awokado (bogate w witaminę E i proteiny), aby uzyskać gęstszą konsystencję, albo ogórek (warzywo o właściwościach oczyszczających), jeżeli chcesz, by konsystencja pesto była lżejsza. Można również dodać świeży czosnek, suszone pomidory albo pieczone papryczki, marynowane serca karczochów, pestki dyni lub orzechy piniowe.

Porcja dla 1 osoby:

- ¼ torebki (pełna garść) rzeżuchy, opłukanej i wysuszonej
- ¼ torebki (pełna garść) młodych liści szpinaku, opłukanych i wysuszonych
- garść liści bazylii
- oliwa extra virgin z oliwek lub bogaty w kwasy omega olej z nasion, na przykład konopi czy lnu (konsystencja mieszanki powinna przypominać pesto).

Zmieszaj liście i zioła razem w blenderze lub posiekaj drobno za pomocą ostrego noża. Dodaj olej.

ZIMOWA ZUPA ROZGRZEWAJĄCA

Oto cudownie rozgrzewający i łatwy do sporządzenia posiłek.

Porcja dla 4 osób:

- 1 łyżka stołowa oliwy z oliwek
- 1 średnia cebula, obrana i posiekana
- 2 ząbki czosnku, obrane i zmiążdżone
- 680 g pokrojonych warzyw sezonowych (na przykład ziemniaków, brukwi, selera, marchwi, brokułów, kapusty)
- 1 puszka pomidorów (400 g)
- 1 łyżeczka rosolu z kostki jarzynowej.

Podgrzej oliwę w rondlu i krótko podsmaż cebulę i czosnek. Dodaj warzywa, pomidory oraz tyle wody, aby wszystko przykryła, a następnie dodaj łyżeczkę rosolu z kostki jarzynowej. Gotuj na małym ogniu, aż ugotują (lecz nie przegotują) się jarzyny (ok. 20–25 minut).

Warianty

Zupę można zmiksować albo zostawić tak jak jest. Nie dodawaj zbyt wiele ziemniaków, jeśli nie chcesz, aby zupa była za gęsta. W wersji bardziej pożywnej możesz dodać soczewicę. Z tego przepisu można też ugotować gulasz warzywny – wtedy dodaj mniej wody i nie miksuj.

ZUPA PATRYKA (przepis podstawowy)

Stworzyłem tę zupę, aby pomóc mojej żonie Gaby pokonać niestrawność, a teraz jest to słynny przepis, wzmacniający zdrowie moich Czytelników! Zupa zawiera składniki, które zapewniają substancje odżywcze, zdrowe dla naszego organizmu. Jest bardzo bogata w witaminę E, beta-karoten oraz zwalczające zapalenia: cebulę, czosnek i imbir. Mleko kokosowe nie tylko daje bogaty, kremowy smak, ale zawiera też trójglicerydy o średniej długości łańcuchów kwasów tłuszczowych – specjalny rodzaj tłuszczów nasyconych, które nie odkładają się w formie tłuszczu, ale dają energię. Kokos wspomaga również funkcjonowanie tarczycy oraz pomaga zwalczać infekcje.

Porcja dla 2–3 osób:

- 1 łyżka oleju kokosowego lub oliwy z oliwek (extra virgin)
- ½ czerwonej cebuli, grubo pokrojonej
- 1 ząbek czosnku, rozdrobniony
- 1 duża marchewka albo 2 mniejsze, obrane i pokrojone
- 1 duży, słodki ziemniak albo 2 mniejsze, nieobrane, pokrojone w takie same kawałeczki jak marchewka, aby gotowały się równomiernie
- 1 kopiaста łyżeczka świeżo startego imbiru
- ¼ łyżeczki kurkumy
- 2 łyżeczki ekologicznego sproszkowanego bulionu warzywnego
- ½ czerwonej papryki, pokrojonej w kostkę
- 75 ml mleka kokosowego.

Podgrzej olej na dużej patelni, podsmaż delikatnie cebulę i czosnek, tak aby zaczęły mięknąć, ale żeby nie zbrązowiały. Dodaj marchewkę, słodki ziemniak, imbir, kurkumę i bulion warzywny. Zalej wrzątkiem i doprowadź do wrzenia. Pod przykryciem gotuj 15 minut, aby zmiękły warzywa. Dodaj paprykę i mleko kokosowe, następnie zmiksuj, aby otrzymać gęstą konsystencję.

ZUPA Z SUROWEJ MARCHEWKI

Czy kiedykolwiek jedliście gorącą, surową zupę? Tę zupę przygotowuje się na zimno, a potem delikatnie podgrzewa, dzięki czemu zachowuje się wszystkie witaminy i składniki mineralne w stanie nienaruszonym. Ma ona także dużo błonnika. Uważajcie, żeby jej nie przegotować.

Porcja dla 4 osób:

- 450 g marchewki ekologicznej, umytej i pokrojonej na kawałki
- 85 g zmielonych migdałów
- 300 ml mleka sojowego
- 1 łyżeczka rosolu z kostki jarzynowej
- 1 łyżeczka mieszanki suszonych ziół.

Włóż marchew do miksera i zmiksuj na purée. Dodaj pozostałe składniki i miksuj, aż się połączą. Delikatnie zagrzej w rondlu.

TĘCZOWA SAŁATA

Ta kolorowa kompozycja z marchwi, kapusty, rzepy i buraczków jest bardziej pożywna, niż myślisz. Nie dawaj za dużo buraków i rzepy, ponieważ ich silny smak może zdominować marchew.

Porcja dla 4 osób:

- 3 średnie ekologiczne marchewki, umyte i starte
- ¼ czerwonej kapusty, umytej i posiekanej
- 1 mała ekologiczna rzepka, umyta i starta
- 2 łyżki stołowe Essential Balance Oil, dostępny w sklepach ze zdrową żywnością [patrz przyp. red. do napoju Get Up & Go str. 300]
- 1 łyżka musztardy dijon
- 2 ząbki czosnku, obrane i zmiążdżone
- sok z cytryny.

Zmieszaj wszystkie warzywa w dużej misce do sałaty. Zmiksuj oliwę, musztardę, czosnek i sok z cytryny do smaku w filiżance lub dzbanuszk. Polej jarzyny i dobrze wymieszaj.

ZUPA REGENERACYJNA

Tę zupę także miksuje się na zimno, a następnie podgrzewa przed podaniem. Na tej samej zasadzie możesz eksperymentować z innymi szybkimi w przygotowaniu, wysokoenergetycznymi zupami.

Porcja dla 1 osoby:

- 2 ekologiczne marchewki – umyte i pokrojone na kawałki
- 3 różyczki brokuła – umyte i rozdrobnione
- 1 pęczek umytej wodnej brokuwi
- 75 g tofu

- 125 ml mleka sojowego
- 2 łyżeczki koncentratu bulionu warzywnego
- pasta pomidorowa, przyprawy lub zioła do smaku.

Zmiksuj wszystkie składniki w mikserze. Podawaj na gorąco lub na zimno z ciasteczkami owsianymi.

ZUPA Z MARCHEWKI I SŁODKICH ZIEMNIAKÓW

Słodkie ziemniaki są bogate w karotenoidy i witaminę E. Tę prostą zupę można szybko przygotować i jest ona niezwykle smaczna. Zamiast patatów można użyć dyni piżmowej.

Porcja dla 2 osób:

- 4 średnie słodkie pataty obrane i pokrojone na małe kawałki
- 4 duże ekologiczne marchewki, umyte i pokrojone na małe kawałki
- 1/3 puszki o pojemności 400 ml mleka kokosowego
- 1 ząbek czosnku, obrany i zmiądzony
- czarny pieprz.

Ugotuj pataty i marchewkę do miękkości w takiej ilości wody, aby tylko przykryła warzywa. Zmiksuj wszystko w mikserze, a następnie dodaj mleko kokosowe, czosnek i czarny pieprz do smaku.

PODWIECZOREK

ARBUZOWA OCHRONA

Mięszak arbuza jest bogaty w beta-karoten i witaminę C. Pestki stanowią zaś znakomite źródło tłuszczów, witaminy E, cynku i seleniu. Jeśli zmiksujesz pestki z miąższem, łuska pestek opada na dno, a jej wnętrze miesza się z miąższem, składając się na napój niewiarygodnie wzmacniający odporność. Jest on idealny w czasie infekcji, ponieważ dostarcza dużo glukozy zwiększającej energię, nieco protein z pestek i mnóstwo wzmacniających odporność składników.

Porcja dla 1 osoby:

- 1 średniej wielkości plaster arbuza, około 200 g bez skóry
- lód (według uznania).

Zmiksuj arbuza i nasiona na gładką masę. Podawaj z lodem, jeśli lubisz, albo zmiksuj blenderem, aby powstał schłodzony sok.

KOKTAJL Z OWOCÓW JAGODOWYCH

Ten koktajl to nektar dla układu odpornościowego, zawierający dużą ilość witaminy C i antyoksydantów.

Coraz większa jest różnorodność dostępnych soków owocowych. Szczególnie dobre są loganberry (skrzyżowanie jeżyny z maliną), borówka amerykańska i czarna porzeczka. Zorientuj się, co jest dostępne w twoim lokalnym sklepie ze zdrową żywnością. Wybieraj czyste soki bez dodatku cukru. To nektar dla twojego układu odpornościowego, ponieważ zawiera mnóstwo witaminy C i antocyjanów. Aby zmniejszyć ilość cukru wypijaną w soku, soki często rozcieńcza się wodą w stosunku pół na pół. Możesz też przygotować własny sok:

Porcja dla 1 osoby:

- 300 ml soku z jabłek
- 350 g zmiksowanych owoców jagodowych (borówek amerykańskich, czarnych porzeczek, truskawek).

Wszystko razem zmieszaj w mikserze.

OBIAD

MAKARON Z MĄKI GRYZCZANEJ Z GRZYBAMI SHIITAKE PO TAJSKU

Mąka gryczana to bogata w białko mąka bez zawartości pszenicy. Większość makaronów z mąki gryczanej zawiera także pewną ilość pszenicy i taki makaron łatwiej ugotować niż makaron zrobiony wyłącznie z mąki gryczanej, który – zbyt długo gotowany – łatwo się rozpada. Najlepiej gotować go przez 5 minut, odcedzić i ponownie zagotować.

Porcja dla 2 osób:

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- 115 g grzybów shiitake (jeśli nie dostaniesz świeżych, użyj suszonych – namocz je)
- 2 ekologiczne marchewki, umyte i pokrojone w cienkie podłużne (5 cm) plastry
- 115 g brokułów, umytych i połamanych na różyczki
- 115 g kawałków marynowanego tofu

- 1 łyżeczka przypraw tajskich
- 2 łyżki mleka kokosowego lub 1 łyżka sosu sojowego
- 200 g makaronu z mąki gryczanej.

Podgrzej oliwę w woku lub na głębokiej patelni. Podsmaż przez 3 minuty czosnek, dodaj grzyby i krótko wymieszaj, a następnie dodaj resztę jarzyn, tofu, przypraw i mleka kokosowego oraz tyle wody, aby składniki poddusić. Przykryj i zmniejsz ogień. Danie jest gotowe, kiedy jarzyny są miękkie, ale jeszcze chrupkie. Podawaj je na gniazdku z makaronu gryczanego.

Porada kucharza

Jeśli chcesz użyć suszonych grzybków shiitake, włóż je najpierw do małej miski i zalej letnią wodą. Zostaw na dwie minuty, potem odcedź i osusz, aby usunąć pozostałości piasku. Następnie namocz w ciepłej wodzie i zostaw na 30 minut. Odcedź i odetnij łodygi.

ŁOSOŚ Z PURÉE Z PATATÓW I BRUKSELKĄ W SOSIE Z CIECIERZYCY I GRZYBÓW

Grzyby shiitake mają bogaty smak, który bardzo dobrze komponuje się z humusem, dając prosty sos do gotowanego łososia, słodkiego purée ziemniaczanego oraz brukselki.

Porcja dla 2 osób:

- 2 porcje filetów lub steków z łososia
- 2 łyżeczki koncentratu warzywnego
- 2 duże pataty, obrane i pokrojone w kostkę
- czarny pieprz
- 225 g brukselki, umytej i oczyszczonej
- 225 g grzybów shiitake
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 115 g ciecierzycy
- 600 ml wrzącej wody.

Umyj łososia i osusz ręcznikiem kuchennym. W dużym rondlu rozpuść kostkę ekologicznego koncentratu warzywnego w 600 ml wrzącej wody. Zostaw, aż trochę przestygnie. Kiedy płyn będzie już tylko ciepły, włóż łososia i powoli doprowadź do wrzenia. Gotuj przez kilka minut. Możesz też upiec łososia na grillu – na niedużym ogniu – po kilka minut z każdej strony, aż będzie gotowy. W tym czasie ugotuj i zrób purée ze słodkich ziemniaków, dodając czarnego

pieprzu do smaku. Ugotuj w wodzie lub na parze brukselkę – przez 5 minut. Podsmaż grzyby na oliwie przez 2 minuty, a następnie podlej wodą, przykryj i zmniejsz ogień. Pozostaw je pod przykryciem na 5 minut, aż będą miękkie i soczyste. Zmiksuj grzyby i dodaj ciecierzycę.

Na talerzu ułóż łososia, purée z patatów i brukselkę, polej rybę sosem i podawaj.

GULASZ RYBNY Z KARCZOCHAMI I BOCZNIAKAMI

Porcja dla 4 osób:

- 450 g pokrojonego na duże kawałki filetu z łososia bez skóry
- 450 g pokrojonego na duże kawałki filetu z makreli
- czarny pieprz
- 3 łyżki mąki kukurydzianej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 cebule, obrane i pokrojone na ósemki (pozostaw „ogonek”, żeby przytrzymał warstwy cebuli razem)
- 2 ząbki czosnku, obrane i posiekane
- 300 ml białego wina
- 175 ml wywaru z ryby
- 225 g boczniaków
- 1 liść laurowy
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 12 środków karczochów w oleju
- 1 cytryna
- 2 łyżki posiekanej świeżej bazylii.

Pokrój ryby na kawałki, usunąwszy wcześniej wszystkie ości. Oprósz pieprzem i mąką kukurydzianą. Podgrzej oliwę na głębokiej patelni. Dodaj ryby i obsmaż ze wszystkich stron. Wyjmij rybę łyżką durszlakową i odstaw. Włóż cebulę na patelnię i podsmaż, aż zmięknie. Dodaj czosnek i smaż jeszcze przed 2 minuty. Dolej wino i wywar, dodaj grzyby, liść laurowy i natkę pietruszki. Doprowadź do wrzenia i podduś przez 5 minut (w tym czasie ulotni się alkohol zawarty w winie.) Wyjmij z puszki, osącz i pokrój na połowę środki karczochów. Pokrój cytrynę na cienkie plasterki. Dodaj do sosu ryby i karczochy, na wierzch połóż plasterki cytryny. Przykryj i gotuj jeszcze przez 10–15 minut. Następnie dodaj bazylię. Podawaj natychmiast z brązowym ryżem.