

Urszula Lemańska

Zdrowa Kuchnia  
na  
Boże Narodzenie



Urszula Lemańska

Zdrowa Kuchnia  
na  
Boże Narodzenie



Urszula Lemańska

Zdrowa Kuchnia  
na  
Boże Narodzenie



Opracowanie całości:  
Wydawnictwo  
„Drzewo Laurowe”  
Zielona Góra

Copyright© by „Drzewo Laurowe” & Urszula Lemańska, 2010

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabronione jest powielanie i rozpowszechnianie za pomocą dowolnych środków, w tym kopiowanie, reprodukcja czy odczyt jakiegokolwiek fragmentu tej książki na wszelkich polach eksploatacji bez pisemnej zgody posiadacza praw autorskich.

All rights reserved, including the right of reproduction in whole or part in any form.

Informacje dotyczące ziół i ich zastosowania zamieszczone w tej publikacji nie zastępują profesjonalnego doradztwa medycznego - przed zastosowaniem należy skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.

e-Book Wydanie I  
Zielona Góra 2010  
ISBN: 978-83-62468-13-3

Wydawnictwo „Drzewo Laurowe”  
Zielona Góra  
Księgarnia Internetowa „Skryby”  
e-mail: redakcja@skryby.pl  
www.skryby.pl  
www.fitmix.pl

# Wstęp

Święta Bożego Narodzenie to tradycyjnie czas rodzinnych spotkań przy suto zastawianych stołach. Niestety, często radość wspólnych spotkań zakłócają różne problemy trawienne. Jednak nikt inny nie jest temu winien, lecz my sami. I nic tu nie dadzą wymówki, że mama czy babcia co chwila podstawiają pod nos najróżniejsze pyszności, że aż ślinka leci, a tak w ogóle to nie wypada odmówić. Pani domu powie zapewne, że tyle się napracowała, żeby to wszystko przygotować, że teraz nic nie może się zmarnować. I tak kęs za kęsem ponad miarę napełniamy brzuchy.

Przejedzenie, spożywanie tłustych, ciężkostrawnych potraw, mieszanie wielu składników w jednym posiłku – to tylko niektóre ze świątecznych grzechów, które szybko odbijają się echem w postaci wzdęć, zaparc, zgagi, bólów brzucha i innych dolegliwości. Do tego dochodzi jeszcze wielogodzinne przesiadywanie przy stole, a potem leżakowanie przed telewizorem, czyli brak ruchu i po świątach zdobywamy dodatkowe kilogramy, które zwłaszcza zimą ciężko będzie zrzucić, nie wspominając już o podwyższonym poziomie cukru czy cholesterolu.

Jednak wcale tak nie musi być. Bo przecież święta, to coś więcej niż objadanie się. Fakt, że tradycji musi stać się za dość i warto przygotować specjalne na ten czas pyszności, które niejednokrotnie wywołują miłe wspomnienia, często z dzieciństwa lub o osobach, których już z nami nie ma. Ale nie można dopuścić by przygotowywanie, je-

dzenie, a później odchorowywanie pochłonęły większość tego pięknego i niezwykłego świątecznego czasu. Warto przemyśleć, czy tak naprawdę na Boże Narodzenie jest nam potrzebne aż tak dużo jedzenia i zapasów. Przecież dawno już minęły czasy, gdy właśnie w święta można było zjeść coś lepszego. Teraz półki sklepowe uginają się od najróżniejszych produktów i w każdej chwili możemy sobie pozwolić na najróżniejsze rarytasy.

W przedświątecznym chaosie nie dajmy się więc zwiariować i zachowując tradycję, zachowajmy też zdrowy rozsądek. Warto dobrze zaplanować zakupy i przemyśleć, ile tak naprawdę będziemy potrzebować jedzenia na te kilka świątecznych dni. Po świętach świat się przecież nie kończy i w sklepach znów będzie można kupić świeże produkty. Może dla kogoś argumentem będzie to, że nieumiarkowanie w jedzeniu i picciu (czytaj – obżarstwo) i marnotrawstwo są grzechami, a chyba nikt nie chce w święta Bożego Narodzenia grzeszyć. Dlatego też jeśli ktoś w jakiś sposób uzależniony jest od zakupów i naprawdę nie może się powstrzymać, to może, dla własnego zdrowia i pożytku naprawdę potrzebujących, częścią zakupów podzielić się z tymi, którzy nie mają zbyt wiele. Zobaczycie, że to daje o wiele więcej radości, niż objadanie się nawet najlepszymi przysmakami.

Do napisania tej książki zainspirowały mnie obserwacje ludzi stojących w długich kolejkach (a przed świętami niemal nie kończących się) do kas sklepowych z koszykami wypełnionymi po brzegi najróżniejszymi produktami, często – a tak naprawdę zazwyczaj – bardzo niezdrowymi. Zastanawiam się nieraz przy tym, jak można w sklepach legalnie sprzedawać produkty, które raczej nie można nazwać spożywczymi, ale to już inna historia.

Do napisania skłoniły mnie również obserwacje rodziny i znajomych i ich przedświąteczne zmagania z przygotowaniem i poświąteczne zmagania z dolegliwościami trawiennymi i dodatkowymi kilogramami. Dlatego pragnę zaproponować zdrowsze wersje bardziej lub mniej tradycyjnych potraw świątecznych, bez wyrzekania się przyjemności, bo jak by na to nie patrzeć, święta muszą pozostać pyszne, pachnące i magiczne. Aby jednak przeżyć je bez dolegliwości zdrowotnych nie przejadajcie się i ruszajcie tak często jak to możliwe – zimowe spacerowanie są bardzo przyjemne i sentymentalne. W książce znajdziecie również propozycje ziółek pomocnych w trawieniu, w które warto zaopatrzyć się w czasie przedświątecznych zakupów – tak na wszelki wypadek.

Zapraszając do zmiany złych nawyków żywieniowych na dobre, wspierające zdrowie oraz do wypróbowania nowych świątecznych pomysłów kulinarnych, wszystkim życzę radosnych i niezwykłych świąt oraz by każdy dzień przynosił boskie przesłanie miłości i pokoju.

Dbajcie o swoje ciała i dusze. Autorka.



## Część I

### **Świąteczne smaki i aromaty czyli pachnące korzenie i przyprawy wzmacniające trawienie.**

*Jakże miło jest wejść do domu i poczuć zapach, który zdejmie z nas cały bagaż życiowych trosk, zapach, który oznajmia nam, że nadchodzi radosny czas – wspa-  
niałe święta, na które czekaliśmy cały rok...*

Podczas przygotowywania świątecznych dań po całym mieszkaniu unoszą się zapachy, które wprowadzają nas w błogi stan, nasuwają wspomnienia z dzieciństwa, tworzą specyficzny, niepowtarzalny dla każdego domu nastrój – szczególnie dla wszystkich domowników, którzy przygotowują się do świąt.

Od dawna są znane typowe dla tego okresu potrawy i przyprawy, często używane przez cały rok, w tym czasie jednak niezastąpione. Któż nie zna cynamonu, imbiru czy goździków? Warto jednak przybliżyć i te mniej znane dodatki świątecznych potraw, ukazując nie tylko ich walory smakowe i zapachowe, bowiem wpływają one nie tylko na nasze zmysły smaku czy węchu, lecz są także nieocenionymi „wspomagaczami” zdrowia. W święta dodajemy je najczęściej do wypieków, ale warto również wzbogacić nimi inne dania, które przez to staną się lżej strawne i na pewno smaczniejsze. Przypatrzmy się więc trochę bliżej przyprawom charakterystycznym dla świąt Bożego Narodzenia oraz tym, które nie koniecznie kojarzą się ze świętami, a dodane do świątecznych potraw czynią je smaczniejszymi i łatwiej strawnymi.