



postne **SURÓWKI**



Dozwolone warzywa i owoce

Korzeniowe

- Marchew
- Seler
- Pietruszka
- Chrzan
- Burak
- Rzodkiew
- Rzepa
- Pasternak



Liściaste

- Seler naciowy
- Sałata w tym Rukola
- Zielona pietruszka
- Jarmuż
- Szpinak
- Rzeżucha
- Kiełki warzyw dozwolonych
lucerna, jarmuż, por, cebula, burak, rzodkiewka, brokuł
- Koper
- Zioła



Cebulowe i psiankowate

- Cebula (biała / czerwona)
- Szcypior
- Por
- Czosnek
- Papryka
- Pomidor



Dyniowate

- Dynia
- Kabaczek
- Cukinia
- Ogórki (kiszone / świeży)



Kapustne

- Kapusta (biała / czerwona / pekińska)
- Brukselka
- Kalafior
- Brokuł
- Kalarepa



Owoce

- Jabłka
- Cytryny
- Limonki
- Grapefruity

W ilościach dekoracyjnych:

- Owoce jagodowe
- Kiwi
- Pomarańcze
- Granat





126
Kcal



198
Kcal

Orientalna sałatka

Imbir to jeden z nieodłącznych (jeśli nie ulubionych) składników kuchni azjatyckiej. W medycynie wschodniej imbir jest wykorzystywany do leczenia mdłości, bóli menstruacyjnych czy zwykłego, a jak częstego przeziębienia.

W Polsce większą popularnością cieszy się imbir w proszku, jednak warto wiedzieć, że ten rodzaj sprawdza się raczej do deserów.

Przy gotowaniu potraw wytrawnych, lepiej sięgać po surowy imbir, to on doda wyrazu i świeżości mdłym składnikom i tłustym daniom. Zestawiaj imbir z przyprawami korzennymi, ziół unikaj, gdyż te aromaty się gryzą. Świeży korzeń owiń ręcznikiem papierowym i szczelnie zamknij w plastikowej torebce – tak zapakowany przetrwa w lodówce kilka tygodni. Nie kupuj imbiru w proszku w dużych ilościach, gdyż szybko wietrzeje – małe ilości przyprawy trzymaj w ciemnym, suchym miejscu. Teraz, kiedy wiesz już wszystko, bierz się za orientalną sałatkę!

Składniki:

- 1/2 papryki żółtej
- 1/2 papryki czerwonej
- 1/2 ogórka zielonego
- 1/2 jabłka
- 1 plaster imbiru
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- garść dozwolonych kiełków
- pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Paprykę i jabłko kroimy w kostkę. Ogórek ścieramy na tarce o dużych oczkach. Imbir drobno siekamy.
2. Składniki sałatki wrzucamy do miski i dokładnie mieszamy. Przyprawiamy sokiem z cytryny, solą i pieprzem.
3. Gotową sałatkę dekorujemy kiełkami i gotowe!

Dyniowy kalafior

Składniki:

- 200g dyni
- 1/2 główki kalafiora
- 2 łodygi selera naciowego
- 1/2 pęczka koperku
- pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Dynię obieramy ze skóry i kroimy w kostkę, następnie wrzucamy do rondla.
2. Kalafior dzielimy na różyczki i blanszujemy w gorącej wodzie.
3. Seler kroimy na drobne kawałki i dodajemy do dyni.
4. Do rondla dodajemy odrobinę wody i dusimy zawartość aż warzywa zmiękną.
5. Gdy seler i dynia będą już bardzo krucha i delikatne dodajemy kalafior i przyprawiamy do smaku. Dusimy jeszcze 5 minut.
6. Na koniec wrzucamy posiekany koper i zdejmujemy danie z ognia.



129
Kcal



133
Kcal

Sałatka z ogórków

Składniki:

- 3 ogórki kiszane
- 1/2 papryki czerwonej
- 1/2 papryki zielonej
- 1/2 cebuli czerwonej
- 1 ząbek czosnku
- 50 ml passaty
- pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Ogórki i paprykę kroimy w kostkę, cebulę w piórka, a czosnek drobno siekamy.
2. Wszystkie składniki na sałatkę wrzucamy do miski i starannie mieszamy. Następnie doprawiamy solą i pieprzem.
3. Sałatkę możemy serwować posypaną lekko dozwolonymi kiełkami.

Sałatka z kalafiora w curry

Curry to złoty proszek o złożonym aromacie. Jest tak dlatego, że curry to tak naprawdę mieszanka kilku zmielonych przypraw, między innymi kurkumy, chili, kuminu, kolendry, imbiru i kilku innych.

W Indiach, z którymi kojarzy nam się ta żółta przyprawa, curry jest określeniem na danie w formie gulaszu, a sama mieszanka przypraw używana do jego przyrządzenia nosi piękną nazwę „garam masala”.

Złożone smaki curry pozwalają nam na dopasowanie przyprawy do naszych potrzeb i przyrządzenie niezwykle aromatycznych dań.

Składniki:

- 1/4 kalafiora
- kilka szczypt curry*
- 1/2 pomidora
- 1/2 jabłka
- garść kiełków zależnie od upodobań: brokuła 5kcal; buraka 6kcal; cebuli 7kcal; jarmużu 9kcal
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- pieprz i sól do smaku

** Zależnie od tego, jak intensywny aromat chcemy uzyskać, dodajemy mniej lub więcej przyprawy.*

Sposób przygotowania:

1. Kalafior dzielimy na różyczki i blanszujemy je we wrzątku, po czym doprawiamy curry. Ewentualnie zamiast blanszowania można je lekko podsmażyć razem z przyprawą.
2. Pomidor kroimy w kostkę, podobnie postępujemy z jabłkiem, lecz kawałeczki powinny być drobniejsze.
3. Kalafior i pokrojone składniki wrzucamy do miski, doprawiamy sokiem z cytryny, solą i pieprzem, następnie dokładnie mieszamy.
4. Serwując sałatkę dekorujemy ją garścią wybranych kiełków.



189
Kcal

173
Kcal

Skwaszona i ruda

Kapustę kiszoną i marchewkę dobrze znamy, tym razem jednak skupimy się na innym znajomym składniku naszego dania – koperku. Przyprawiamy nim sałatki i zupy, nie wspominając już o posypywaniu ziemniaczków. Bez pędów koperku nie ma mowy o kiszeniu ogórków.

Sałatka z marchewki i kiszonej kapusty to idealna okazja, żeby wykorzystać garść koperku. Nasza propozycja łączy delikatne i bardziej wyraziste smaki, by zadowolić wszystkie kubki smakowe. Łap koperek i bierz się za gotowanie!

Składniki:

- 100g kapusty kiszonej
- 2 marchewki
- 1/2 kalafiora
- 1 cebula szalotka
- garść rukoli
- 1/4 pęczka kopru
- pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Marchewkę obieramy, kroimy w kostkę i dusimy na odrobinie wody do miękkości.
2. W czasie kiedy marchewka się dusi, dzielimy kalafiora na różyczki, następnie gotujemy go w wodze, aż będzie al dente.
3. Kapustę i szalotkę drobno kroimy, a koperek siekamy.
4. W misce umieszczamy wszystkie składniki oprócz rukoli. Doprawiamy je solą i pieprzem do smaku, mieszamy.
5. Sałatkę posypujemy garścią rukoli, tuż przed serwowaniem.*

* By sałatka smakowała jeszcze lepiej warto ją odstawić na 30 minut.

Surówka z kapusty z brokułami

Składniki:

- 100 g białej kapusty
- 100 g surowego brokuła (2-3 różyczki)
- 1 średnia marchewka, obrana i pokrojona w kostkę
- 4 pomidorki koktajlowe przekrojone na pół
- 1/2 pęczka posiekanego kopru włoskiego
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- ocet jabłkowy lub sok z limonki do zakwaszenia
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Kapustę ścieramy na tarce na grubych oczkach lub siekamy drobno ostrym nożem.
2. Brokuły podzielone na małe różyczki wrzucamy na kilka minut do garnka z gorącą wodą i gotujemy al dente.
3. Wszystkie składniki przekładamy do dużej miski i mieszamy.
4. Przyprawiamy do smaku solą, pieprzem i delikatnie zakwaszamy octem jabłkowym.
5. Na górze układamy pomidorki koktajlowe.



296
Kcal



183
Kcal

Koperkowy klasyk

Wszyscy dobrze znamy koperek. Kojarzy nam się z kuchnią babci, kiszonymi ogórkami i pysznymi ziemniaczkami. Koper ogrodowy to nie tylko tradycyjna przyprawa, ale również cenne źródło witamin i innych składników odżywczych.

Do jego podstawowe zalety możemy zaliczyć poprawianie naszej odporności, przynoszenie ulgi w migrenach i łagodzenie problemów z żołądkiem i jelitami.

Koper ogrodowy ma jeszcze jedną ważną właściwość: zawiera limonen, anetol i kwercetynę. Składniki te oczyszczają okrężnicę z rakotwórczych toksyn, przez co chronią ją przed powstaniem nowotworu.

Składniki:

- 1/4 główki białej lub czerwonej kapusty (ok. 800 g)
- 1 marchewka
- 1/2 pęczka koperku
- pieprz i sól do smaku
- mały kawałek pikantnej papryczki (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Kapustę szatkujemy na drobne piórka i wrzucamy do garnka.
2. Marchewkę obieramy i kroimy w kostkę, dodajemy do kapusty.
3. Podlewamy całość odrobiną wody i dusimy aż warzywa będą miękkie.
4. Doprawiamy zawartość garnka solą i pieprzem, po czym dodajemy koperek (i ewentualnie drobno pokrojoną w kosteczkę papryczkę). Wszystko dokładnie mieszamy i podduszamy jeszcze parę minut.

Chrupiąca surówka z rzepki i marchewki

Surówka z marchwi i białej rzepy oraz jabłka to chrupiąca i smaczna propozycja dla każdego. Jednym z jej bohaterów jest rzepa w wersji białej. Warto wiedzieć, że ta odmiana ma swoje zupełnie inne wydanie – pikantną i niesamowicie zdrową rzepę czarną.

Czarna rzepa najlepiej komponuje się ze słodkimi smakami, które balansują jej ostrość. Świetnie będzie pasować do surówek ze słodkich warzyw czy owoców. Ważne jest by przed podaniem czarną rzepę potrzeć lub pokroić na małe kawałeczki i lekko posolić, by uwolniła soki.

Składniki:

- 1/2 średniej rzepy
- 1 marchew
- 1 jabłko
- 2 gałązki selera
- kilka listków kolendry
- pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Rzepę, marchew i jabłko pozbawiamy skórki i trzemy na tarce o grubych oczkach.*
2. Selerę tniemy na drobne kosteczki, a kolendrę siekamy.
3. Wrzucamy wszystkie składniki do miski i dokładnie mieszamy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

** Jeśli wolisz bardziej chrupiącą konsystencję możesz pokroić warzywa w słupki.*



124
Kcal



94
Kcal

Sałatka witalności

Surowe warzywa i owoce to te produkty, które nasz organizm lubi najbardziej. Naturalne i nieprzetworzone jedzenie jest łatwo przyswajalne i najbardziej bogate w niezbędne składniki odżywcze, dlatego po zjedzeniu na przykład dzisiejszej sałatki witalności odczuwamy duży zastrzyk pozytywnej energii na cały dzień.

Nie wiedzieć dlaczego, u osób niestosujących diet warzywa pojawiają się na talerzu zdecydowanie zbyt rzadko. Często powodem jest brak sympatii do surowych warzyw lub przekonanie, że żeby dobrze smakowały, trzeba spędzić dużo czasu na ich przygotowaniu.

Nie musi tak być! Przygotuj pyszną i szybką sałatkę witalności i przekonaj się, że warzywa nie gryzą!

Składniki:

- 1 papryka oczyszczona z gniazd pokrojona w kostkę
- 1 pomidor pokrojony w kostkę
- 1/4 pora pokrojonego w kostkę lub paski
- 2 ogórki kiszzone
- 4 gałązki szczypiorku
- szczypta suszonych liści kolendry
- pieprz i sól do smaku
- 1 łyżka dozwolonych kiełków (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Podane składniki poza kiełkami wymieszaj w dużej misce.
2. Podawaj sałatkę posypaną kiełkami.

Zdrowy zielony Waldorf

Gwiazdą sałatki Waldorf jest seler naciowy, warzywo wspaniałe dla naszego ciała pod wieloma względami. Łodygi selera zawierają sporą dawkę potasu i sodu, czyli substancji mających wpływ na naszą gospodarkę wodną. Dzięki temu seler naciowy uznany jest za produkt, który pomaga pozbyć się nadmiaru wody z organizmu.

Do tego naszpikowany jest innymi cennymi elementami, na przykład witaminami z grup B i E, fosforem, żelazem, wapniem i magnezem. Spożycie selera pozytywnie wpłynie także na leczenie stawów i obrzęków.

By w pełni skorzystać z jego wartości, musimy odpowiednio przechowywać seler, by jak najdłużej zachował świeżość.

Składniki:

- 1 gałązka selera naciowego
- 1 jabłko
- kilka listków rukoli lub świeżego szpinaku
- 1/2 łyżeczki soku z cytryny
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Seler i jabłko kroimy w drobną kostkę i wsypujemy do miski. Dodajemy liście rukoli lub szpinaku.
2. Całość doprawiamy solą i pieprzem, skrapiamy sokiem z cytryny.
3. Dokładnie mieszamy wszystkie składniki.



89
Kcal

Rukola w kiełkach

Rukola to lekko pikantna roślina o orzechowej nucie, która przywędrowała do nas znad Morza Śródziemnego. To warzywo więcej ma wspólnego z chrzanem i rzodkiewką niż z sałatą, z którą często ją kojarzymy. Jedzenie rukoli zmniejsza naszą podatność na zakażenia i poprawia ogólną odporność organizmu.

Składniki:

- 100 g rukoli
- 40 g marchewki (jeśli wolisz miękką marchewkę, możesz ją wcześniej poddusić)
- 20 g kiełków brokuła
- 1 pomidor
- 1 drobno siekany ząbek czosnku (opcjonalnie)
- pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Rukolę dokładnie myjemy i odsączamy, po czym rozkładamy na talerzu. Całość posypujemy kiełkami.
2. Marchewkę i pomidora kroimy w kostkę i układamy na sałatce.
3. Oprószamy wszystko solą i pieprzem do smaku. W tym momencie posypujemy sałatkę czosnkiem, jeśli zdecydowaliśmy się go dodać. To takie proste!

Kalafior po grecku

Składniki:

- 1/2 główki kalafiora
- 2 marchewki (ok. 100 g)
- 2 pomidory (ok. 250 g)
- 1/2 średniego pora
- 1/2 średniego selera (ok. 160 g)
- oregano do smaku
- suszona natka pietruszki (opcjonalnie)
- pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

WERSJA PODSTAWOWA

1. Kalafior dzielimy na różyczki. Wrzucamy warzywo do gotującej się, lekko posolonej wody i blanszujemy nie więcej niż 5 minut. (Jeśli lubisz aromatyczne potrawy, oprósz tak przygotowanego kalafiora kurkumą i podpiecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 15 minut.)
2. Marchewki dokładnie myjemy, obieramy ze skórki i kroimy w kostkę. Podobnie przygotowujemy pozostałe warzywa.
3. Pokrojone w kostkę marchewki, pomidory, por i seler wrzucamy do rondla. Dolewamy odrobinę wody i dusimy do miękkości. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i oregano (ewentualnie suszoną pietruszką).
4. Do rondla z warzywami dodajemy kalafior i podduśzamy jeszcze przez niecałe 5 minut. Gotowe!

WERSJA PIECZONA

1. Zamiast dorzucać kalafiora do uduszonych warzyw, przekładamy warzywa do naczynia żaroodpornego i obkładamy je kalafiozem.
2. Pieczemy całość w piekarniku rozgrzanym do 150°C przez 20 do 30 minut, aż kalafior się przyrumieni.



273
Kcal



Szczypiorkowe pomidory

Pomidory są bogate w witaminę C, nic więc dziwnego, że wzmacniają nasz układ odpornościowy. W pomidorach znajdziemy także witaminy z grupy K, B i PP, które mają pozytywny wpływ na nasz układ krwionośny, nerwowy oraz przyspieszają metabolizm. Ponadto spowalniają starzenie się skóry. Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem będzie strzałem w dziesiątkę z jeszcze jednego powodu.

Warzywa te kryją w sobie jeszcze jeden składnik, najcenniejszy z wszystkich wymienionych - likopen.

Likopen jest związkiem organicznym zaliczanym do najmocniejszych antyoksydantów. Rozpuszcza się w tłuszczach i najlepiej wchłania po obróbce termicznej. Dlatego warto czasem wypić szklankę soku pomidorowego, a nawet skusić się na odrobinę keczupu. Natomiast dodanie paru kropel oliwy do potrawy z pomidorami pozwoli wydobyć z likopenu wszystko, co się da.

Składniki:

- 2 pomidory
- 1 garść młodego szpinaku
- 2 łyżki drobno posiekanego szczypiorku
- odrobina octu jabłkowego
- pieprz i sól do smaku
- 1 łyżka musu jabłkowego – opcjonalnie

Sposób przygotowania:

1. Pomidory kroimy w kostkę i wrzucamy do miski.
2. Do pomidorów dodajemy szpinak i szczypiorek.
3. Skrapiamy zawartość miski octem jabłkowym.
4. Mieszanymy wszystkie składniki i przyprawiamy do smaku solą i pieprzem.
5. By uzyskać słodszy, lekko winny aromat możemy dodać łyżkę musu jabłkowego.



Buraczkowa mozaika

Nie ma warzywa o szlachetniejszej barwie niż burak. Swój piękny, głęboki kolor zawdzięcza on naturalnemu barwnikowi – betaninie. Betanina to niezwykle cenny związek chemiczny – silny antyutleniacz, który spowalnia rozwój komórek rakowych. W burakach znajdziemy również antocyjany i czerwone pigmenty. Wszystkie te elementy razem tworzą drużynę, która czyni z buraka warzywo najlepiej walczące z komórkami nowotworowymi.

Składniki:

- 1 burak
- 1/2 cebuli
- 1 mały korzeń pietruszki
- 2 średnie ogórki kiszone
- 1 łyżeczka musu jabłkowego (przepis znajdziesz na przedostatniej stronie)
- pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Buraka dokładnie myjemy, wkładamy do garnka z wodą i gotujemy do miękkości. Studzimy.
2. Przestudzone warzywo obieramy ze skórki.
3. Buraka, cebulę, pietruszkę i ogórki kroimy w drobną kostkę i wrzucamy do miski.
4. Przyprawiamy wszystko do smaku solą i pieprzem oraz musem jabłkowym.
5. Całość dokładnie mieszamy i gotowe!



Pomidory a'la caprese

Bazylia jest znana na całym świecie w różnych odmianach. Smakosze kochają ją za jej unikatowy smak – nieco gorzki, ale zrównoważony delikatną słodyczą i anyżowym aromatem. Jednak to, co w bazylii najcenniejsze, to jej właściwości. Wpiera układ odpornościowy, oddechowy i trawienny.

Wykazuje szereg cech niezwykle przydatnych nam na co dzień: działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i pomaga na zszargane nerwy.

Kobiety w ciąży po jej spożyciu mogą zauważyć pobudzenie laktacji.

Składniki:

- 1 duży pomidor pokrojony w plastry
- sos do sałatki z poniższego przepisu (można zrobić więcej, będzie dobry do innych potraw)
- sól i pieprz do smaku
- garść bazylii

Składniki sosu:

- 100 ml wody
- 1/2 łyżeczki suszonej pietruszki lub suszonego koperku
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- sól i pieprz do smaku
- opcjonalnie ząbek czosnku

Sposób przygotowania:

Sos:

1. Wszystkie składniki łączymy i starannie mieszamy.
2. Dla intensywniejszego smaku możemy dodać do sosu starty ząbek czosnku.

Całe danie:

1. Liście bazylii układamy na talerzu na przemian z pokrojonymi w plasterki pomidorami (bazylię możemy zastąpić liśćmi szpinaku).
2. Polewamy gotowym sosem.
3. Dobrze jest, kiedy przygotowane danie chwilę odstoi, by nabrało wyraźniejszego aromatu.

38
Kcal



80
Kcal

Cynamonowy róż

Dla jednych czerwona, dla innych modra – kapusta znana nam dobrze z przydomowych grządek. Powstała lata temu przez połączenie kilku odmian tego warzywa. Surówka z czerwonej kapusty to dla nas żadna nowość, gdyż często gości na polskich stołach. Dlatego koniecznie wypróbuj naszą wersję, by dodać odrobinę świeżości i nowości do czegoś znajomego.

Składniki:

- 200 g kapusty czerwonej
- odrobina octu jabłkowego
- 2 łyżeczki drobno posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki musu z jabłek – tutaj znajdziesz przepis na mus z jabłek
- pieprz i sól do smaku

Opcjonalnie

- szczypta cynamonu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 mała cebula

Sposób przygotowania:

1. Kapustę drobno szatkujemy i wkładamy do miski.
2. Skrapiamy ją octem i lekko oprószamy solą, by ją zakwasić. Całość należy lekko zamieszać.
3. Do tak przygotowanej kapusty dodajemy mus jabłkowy oraz natkę pietruszki.
4. Przyprawiamy do smaku pieprzem. Dla ożywienia smaku można dodać szczyptę cynamonu i sok z cytryny. Natomiast drobnutko pokrojona cebula doda wyrazistości i pikanterii. Wszystko zależy od tego, co lubisz.
5. Dokładnie łączymy wszystkie składniki.

Kapuściana dama ze wschodu

Dobrodziejstwa kapusty nie są nam obce – jest pełna składników mineralnych takich jak wapń czy potas oraz zawiera cenne witaminy i błonnik. Wśród wielu jej odmian dużą popularność zyskała kapusta pekińska. To warzywo, pochodzące z dalekiego wschodu, jest bardzo wartościowe ze względu na wysoką zawartość prowitaminy A, znanej też pod nazwą beta-karotenu.

Składniki:

- 100 g kapusty pekińskiej
- 50 g marchewki (gotowanej lub surowej)
- 150 g ogórka szklarniowego (mniej więcej jeden średni ogórek)
- kilka gałązek natki pietruszki
- 1/2 łyżeczki octu jabłkowego
- pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Liście kapusty myjemy i odsączamy, następnie drobno siekamy. Tak przygotowane warzywo umieszczamy w misce.
2. Marchewkę i ogórek kroimy w drobną kostkę, a pietruszkę siekamy. Dodajemy do kapusty.
3. Surówkę przyprawiamy solą, pieprzem i octem jabłkowym.
4. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy, by całość była równomiernie przyprawiona. Smacznego!
5. Przyprawiamy wszystko do smaku solą i pieprzem oraz musiem jabłkowym.
6. Całość dokładnie mieszamy i gotowe!



119
Kcal



109
Kcal



57
Kcal

Cynamonowa sałatka z ogórkiem i jabłkiem

Możesz się zdziwić, kiedy zobaczysz, że do przyprawienia sałatki z jabłka i ogórka można użyć cynamonu. Można, i to z jakim efektem! Dodatek cynamonu warto wykorzystać przede wszystkim zimą – w sezonie przeziębień i grypy.

Cynamon działa bowiem bakteriobójczo i przeciwzapalnie.

Dodatkowo wspomaga trawienie, przyspieszając przemianę materii, a co za tym idzie jest idealnym składnikiem diety warzywno-owocowej.

Składniki:

- 1/2 ogórka szklarniowego
- 1 jabłko
- 1 kiszony ogórek pokrojony w kostkę
- odrobina dozwolonych kiełków
- 2 łyżki passaty
- garść liści rukoli
- szczypta cynamonu
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Jabłko i ogórka kroimy w słupki. Aby to zrobić, najpierw kroimy je w plasterki, a plasterki tnemy na cienkie słupki o długości do 2 cm.
2. Jabłko i ogórki umieszczamy w misce.
3. Następnie dodajemy passatę pomidorową i doprawiamy solą i pieprzem.
4. Przygotowaną sałatkę wykładamy na talerz i ozdabiamy kiełkami i rukolą.

Marchewkowa witamina

Surówka z kiszonej kapusty dostarczy nam witaminy C – to o niej słyszymy najczęściej. Dlaczego? Witamina C ma wiele dobroczynnych właściwości, takich jak: wspomaganie naszego układu odpornościowego, obniżanie ryzyka wystąpienia zmian nowotworowych czy choroby niedokrwiennej serca oraz polepszanie wchłaniania żelaza do organizmu. Bez niej nie byłibyśmy w stanie produkować kolagenu, który jest podstawą zdrowej i pięknej skóry.

Składniki:

- 200 g kiszonej kapusty
- 2 łyżki drobno siekanego szczypiorku (jeśli nie lubisz szczypiorku możesz go zastąpić posiekaną natką pietruszki)
- 1 marchewka
- pieprz i sól do smaku
- 1 jabłko – opcjonalnie

Sposób przygotowania:

1. Kapustę drobno kroimy i wysypujemy do miski.
2. Marchewkę obieramy, trzemy na tarce o dużych oczkach i dodajemy do kapusty (podobnie postępujemy z jabłkiem, jeśli lubimy ten dodatek).
3. Dorzucamy szczypiorek (lub natkę pietruszki).
4. Zawartość miski starannie mieszamy.
5. Przyprawiamy według uznania solą i pieprzem.



Pekińska surówka

Jeżeli skupiasz dużą uwagę na własnym ciele, kiszonki to coś dla Ciebie. Nie tylko niwelują powstawanie miażdżycy, ale też zapobiegają procesom starzenia się organizmu. Zaciekawiony?

Dzięki wysokiej zawartości kwasu mlekowego i błonnika kiszonki korzystnie wpływają na pracę jelit oraz żołądka. Błonnik powoduje uczucie sytości oraz normalizuje stężenie cholesterolu i glukozy we krwi. Kiszonki są idealne na diecie warzywno-owocowej, ponieważ wykazują się niską kalorycznością.

Na 100 g kiszonej kapusty przypada tylko 15 kcal. Dlatego kiszonki powinny znaleźć się w menu osób szczególnie dbających o linię.

Składniki:

- 100 g kapusty pekińskiej, drobno posiekanej
- 100 g kapusty kiszonej, drobno posiekanej
- 1/2 jabłka obranego i startego na grubych oczkach
- 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki
- pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki wrzucamy do miski i dobrze mieszamy.
2. Według gustu dodajemy pieprz i sól.
3. Przygotowaną surówkę odstawiamy na kilka minut dla zintensyfikowania smaku.



Pomidory w towarzystwie kolorowych warzyw

Na diecie warzywno-owocowej dania na ciepło są dobrym urozmaicheniem, jednak najwięcej właściwości zawierają warzywa nie poddane wcześniej obróbce termicznej.

Pomidory mają też wiele innych zalet: są szybkie w przygotowaniu, mają niską kaloryczność i dostarczają dużej ilości wspomagającego trawienie błonnika.

Składniki:

- 1/2 opakowania gotowej mieszanki sałat lub kilka liści radachio, rukoli, sałaty lodowej, sałaty masłowej, szpinaku (całość maksymalnie 200 g)
- 1 łyżka dozwolonych kiełków (brokuła lub rzodkiewki)
- 1 pomidor
- 1/2 czerwonej cebuli
- 1/2 marchewki
- 1 mały ogórek kiszony
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Mieszanke sałat umieszczamy w misce i dorzucamy łyżkę dozwolonych kiełków.
2. Pomidora i czerwoną cebulę kroimy w drobną kostkę.
3. Obieraczką robimy wstążki z marchwi, po czym wrzucamy je do sałatki.
4. Na koniec dodajemy małego ogórka kiszzonego pokrojonego w kostkę.
5. Doprawiamy pieprzem i solą.



124
Kcal

Sałata lodowa a'la szopska

W dzisiejszej sałatce bohaterem towarzyszącym sałacie jest kiszony ogórek. Pamiętajmy, że kiszone warzywa obfitują w kwas mlekowy – substancji wzmacniającej nasz system odpornościowy i oczyszczającej organizm, chroniącej go w ten sposób przed chorobami.

Dzięki kwasowi mlekowemu flora bakteryjna w jelitach ulega regulacji, poziom cholesterolu - obniżeniu, a trawienie i wchłanianie jest szybsze.

Zaletami ogórków kiszonych jest to, że możemy wykorzystać je jako przystawkę do różnych potraw.

Składniki:

- 2-3 liście sałaty lodowej
- 150 g ugotowanych różyczek kalafiora
- 3 ogórki kiszone pokrojone w kostkę
- 1 pomidor pokrojony w kostkę
- 1/2 czerwonej cebuli pokrojonej w paski
- 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki

Sposób przygotowania:

1. Rwiemy liście sałaty lodowej na mniejsze kawałki i wrzucamy je do miski.
2. Do sałaty dorzucamy kalafior, pomidora, ogórki i cebulę. Całość mieszamy.
3. Na koniec dodajemy siekaną zieloną pietruszkę i doprawiamy solą i pieprzem.

Brokuły i rzodkiewki na gorąco

Chrupiąca, soczysta, lekko ostra – taką rzodkiewkę znamy z pierwszych wiosennych straganów z warzywami. Aż grzech nie skorzystać z jej smaku i właściwości, bo przecież możemy ją kupić w najpyszniejszej wersji tylko przez krótki czas w roku.

To wiosenne warzywo pomaga wprowadzić wiosnę do organizmu - usuwa zmęczenie, poprawia odporność i odżywia organizm.

Ponadto rzodkiewka wspiera układ krwionośny w wielu obszarach: zapobiega niedokrwistości i nadciśnieniu, a prawidłowe krążenie krwi przyczynia się następnie do zwiększenia koncentracji i lepszego dotlenienia mózgu.

Składniki:

- 1/2 brokułu podzielonego na różyczki i zblanszowanego w gorącej osolonej wodzie przez około 5 minut
- 1/2 łyżeczki soku z cytryny lub octu jabłkowego
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- 10 rzodkiewek pokrojonych na 4 części
- kilka drobno posiekanych liści świeżej mięty
- pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Przekrojone rzodkiewki umieść w rondlu z niewielką ilością wody.
2. Dodaj pieprz i sól oraz ocet jabłkowy lub sok z cytryny. Duś wszystko razem, aż rzodkiewki staną się bladoróżowe.
3. Do miski wrzuć blanszowanego brokuła, rzodkiewki, posiekane liście świeżej mięty oraz posiekany szczypiorek.
4. Wszystko razem dobrze wymieszaj.

177
Kcal



Surówka colesław z majonezem z selera

Japończycy i Amerykanie mają niezwykle sposób leczenia najczęstszych chorób pewnym niepozornym warzywem. Jest to... seler! Jak donoszą naukowcy, zawiera on aż 86 odżywczych składników, w tym dwukrotnie większą dawkę witaminy C niż cytrusy, która wraz z witaminą E działa przeciwutleniająco, chroniąc skórę i wewnątrz organizmu przed nowotworami i wolnymi rodnikami.

Zapewne to dzięki działaniu tych 86 składników w przeszłości wierzono, że spożywanie selera przynosi szczęście. Dziś wiemy, że nie o szczęście tutaj chodzi, a o zdrowie i długowieczność.

Możemy zapewnić to sobie pijąc każdego poranka szklankę soku z selera lub przygotowując jak najczęściej poniższą surówkę colesław z zaskakującym majonezem z selera.

Składniki:

- 200 g drobno poszatkowanej kapusty
- 1 marchewka starta na dużych oczkach
- 3-4 łyżki selerowego majonezu – przepis poniżej
- sól i pieprz do smaku
- ocet jabłkowy lub sok z cytryny do zakwaszenia surówki

Sposób przygotowania:

1. Poszatkowaną kapustę wrzucamy do szklanej misy. Delikatnie solimy i wygniatamy. Odstawiamy na 5-10 minut, żeby kapusta zmiękła.
2. Do kapusty dodajemy marchew i selerowy majonez. Doprawiamy pieprzem.
3. Zakwaszamy surówkę sokiem z cytryny lub octem jabłkowym.
4. Dokładnie mieszamy całość. Opcjonalnie do smaku dodajemy posiekany koperek lub natkę pietruszki.

Przepis na majonezowy dip selerowy

- 1 nieduży seler obrany ze skórki i ugotowany
- 1 łyżeczka soku z cytryny lub octu jabłkowego
- 1 jabłko upieczone
- czarna sól himalajska do smaku
- szczypta kozieradki

Sposób przygotowania:

5. Jabłko i seler kroimy na dość małe kawałki. Przekładamy do wysokiego naczynia i blendujemy na gładką masę.
6. Sprawdzamy konsystencję majonezu. Jeżeli jest zbyt gęsty, dodajemy trochę wody lub bulionu warzywnego (tutaj znajdziesz przepis na bulion warzywny).
7. Doprawiamy majonez octem i kozieradką. Solimy.

Majonez z selera jest idealnym dodatkiem do surówek. Świetnie sprawdzi się też jako dip do paluszków z ogórka, marchewki lub kalarepy.

90

Kcal



187
Kcal

Surówka z czerwonej kapusty

Czy wiesz, że czerwona kapusta to warzywo, którego nie znajdziesz w środowisku naturalnym?

Obecne w niej antocyjany odpowiedzialne za czerwony kolor pojawiły się w liściach warzywa na przestrzeni lat, w miarę uprawy coraz to nowych odmian kapusty.

Wspomniane antocyjany to flawonoidy, które mają właściwości antyoksydacyjne i wspierają nas w walce z wolnymi rodnikami.

Składniki:

- 500 g czerwonej kapusty
- 1 cebula
- 1 jabłko
- sok z 1 cytryny
- pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Kapustę szatkujemy i wrzucamy do garnka z wrzącą wodą. Lekko solimy.
2. Gotujemy kapustę przez 3 minuty. Po tym czasie dokładnie odcedzamy i przekładamy do miski.
3. Gorącą kapustę skrapiamy sokiem z połowy cytryny i pozostawiamy do ostudzenia.
4. Jabłko obieramy ze skórki i kroimy w drobną kostkę. Do kapusty dodajemy jabłko i skrapiamy resztą soku. Mieszmamy.
5. Kroimy cebulę w drobną kostkę i wrzucamy do kapusty z jabłkiem.
6. Doprawiamy pieprzem i solą. Mieszmamy.
7. Wkładamy surówkę do lodówki i podajemy schłodzoną.

Duszony bukiet warzyw

Szybkie, smaczne i niezwykle wartościowe danie. Idealne dla zabieganych na diecie warzywno-owocowej, bo wymaga jedynie włożenia warzyw do garnka.

Duszony bukiet warzyw to szczególnie lekkie danie, dobre nie tylko dla tych na diecie, ale również dla tych, którzy po prostu chcą zadbać o pełnowartościową i zdrową dietę. Spróbuj koniecznie!

Składniki:

- 1 marchewka obrana i pokrojona w kostkę
- 1/2 czerwonej papryki oczyszczonej z gniazd i pokrojonej w kostkę
- 1/4 główki brokuła rozdrobnionej na różyczki
- 1/4 główki kalafiora rozdrobnionej na różyczki
- 1 łyżeczka posiekanego koperku
- pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Do rondla wrzucamy wszystkie warzywa. Podlewamy odrobiną wody i dusimy przez około 30 minut, aż warzywa będą ugotowane al dente. W razie potrzeby możemy skrócić lub wydłużyć czas gotowania. Możemy też przyrządzić warzywa na parze w specjalnie przeznaczonym do tego garnku.
2. Gotowe warzywa przekładamy na talerz, doprawiamy solą i pieprzem i posypujemy posiekanym koperkiem.



148
Kcal



90
Kcal

Wykwintna i efektowna sałatka

W okresie Halloween dyni używamy przede wszystkim do dekoracji, ale warto wykorzystać ją też w innym celu – kulinarnym. Jesień to sezon na dynię. Możemy wybierać w odmianach o różnych barwach, kształtach i gatunkach. Najlepiej wybierać dynie o gładkiej skórce i jak najbardziej intensywnym kolorze miąższu, ponieważ będą najsmaczniejsze i dostarczą największej ilości karotenoidów.

Dynia jest bogata nie tylko w karotenoidy. Zawiera cenne mikroelementy, takie jak wapń, magnez, żelazo, potas czy fosfor. Jest źródłem węglowodanów i wspomagającego trawienie błonnika.

Sałatka z dyni, buraka i pomidorków koktajlowych nie dość, że dostarczy wielu witamin i minerałów, to dodatkowo niezwykle dobrze będzie wyglądać na stole. Intensywny kolor buraka złamany delikatnym kolorem dyni sprawia, że takiego dania nie powstydziliby się nawet król.

Składniki:

- 100 g dyni pokrojonej w kostkę i ugotowanej al dente
- 5-6 pomidorków koktajlowych przekrojonych na pół
- 1 burak ugotowany i pokrojony w kostkę
- 1 łyżeczka posiekanego zielonego koperku
- 1/2 łyżeczki soku z limonki lub cytryny do zakwaszenia sałatki
- pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Pokrojoną dynię i buraka wrzucamy do miski. Doprawiamy solą i pieprzem.
2. Dodajemy posiekany koperek i odrobinę soku z cytryny bądź limonki, żeby dodać sałatce wyrazistości. Mieszymy.
3. Sałatkę wykładamy na talerz i dekorujemy połówkami pomidorków koktajlowych.

Sałatka z ogórka kiszzonego

Kiszonki są zdrowe i coraz więcej osób jest tego świadomych. Nie bez przyczyny kiszone warzywa są jednym z głównych punktów diety warzywno-owocowej. Dlaczego? Powodów jest kilka.

Dodatkowo kiszonki dostarczają wielu witamin, wzmacniają włosy, skórę i paznokcie oraz zmniejszają ochotę na podjadanie.

Składniki:

- 2 kiszone ogórki
- 1/2 obranej cebuli
- 1/2 papryki czerwonej oczyszczonej z błonek i nasion
- 1 pomidor
- 1 łyżeczka posiekanego koperku
- pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie warzywa kroimy w drobną kostkę.
2. Pokrojone składniki wrzucamy do szklanej miski.
3. Doprawiamy pieprzem i solą i wszystko razem mieszamy.
4. Sałatkę posypujemy koperkiem.
5. Najlepiej, jeśli odstawimy sałatkę na około 10 minut, by przeszła wszystkimi smakami.



100
Kcal



127
Kcal

Sałatka z kalafiora i grejpfruta z dodatkiem kiełków

W komponowaniu posiłków na diecie warzywno-owocowej trzeba wykazać się kreatywnością, Szczególnie przy śniadaniu, kiedy tradycyjne kanapki, parówki czy jajecznica nie są dobrym pomysłem.

Trzeba pamiętać, że śniadanie powinno być lekkie i dostarczać energii na cały poranek. Co więc przygotować? Wypróbuj sycącą sałatkę z kalafiora i grejpfruta z dodatkiem kiełków.

Grejpfruty jedzone rano znormalizują poziom lipidów, przez co obniżą cholesterol i zapobiegą miażdżycy. Poza tym dostarczą antyoksydantów, działających oczyszczająco i antynowotworowo.

Składniki:

- 50 g kalafiora startego na tarce o grubych oczkach
- 1 czerwony grejpfrut bez skórki, pozbawiony błonek i pokrojony w kostkę
- 1 łyżka dozwolonych kiełków
- pieprz czarny lub pieprz cytrynowy do smaku
- kilka liści mięty do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. Grejpfruta i startego kalafiora wrzucamy do miski.
2. Dopraviamy delikatnie pieprzem.
3. Wszystko razem mieszamy.
4. Wykładamy na talerz.
5. Posypujemy kiełkami, dekorujemy liśćmi mięty i podajemy.

Sałatka z kalafiora

Świetny przepis na lato, kiedy na straganach można kupić duże i dorodne główki kalafiora.

Właśnie latem sałatka z kalafiora będzie smakowała najlepiej. Dodatek pomidorków koktajlowych nadaje sałatce słodczy i odrobiny koloru, a sałata lub rukola dostarczy jeszcze więcej minerałów i witamin.

Składniki:

- 1/2 kalafiora, podzielonego na różyczki
- 6-8 pomidorków koktajlowych
- 2 liście sałaty lub garść rukoli
- pieprz i sól do smaku

Sposób przygotowania:

1. Różyczki z kalafiora blanszujemy w lekko osolonej wodzie przez około 10 minut. Powinny być chrupiące, nie rozgotowane.
2. Układamy je na talerzu i dodajemy przekrojone na połówki pomidorki koktajlowe.
3. Dopraviamy pieprzem i solą.
4. Na koniec dodajemy porwaną na kawałki sałatę lub posypujemy rukolą.



155
Kcal



Deserowe trio

Dzisiejszy deser przygotowujemy z gotowych musów, które warto wykonać na początku postu i mieć w lodówce przez cały czas jego trwania. Możemy używać ich jako dodatków do zup i warzywnych gulaszy.

Świetnie nadają się też do sosów, zapiekanek oraz jako bazy do past na warzywne kanapki. Warto więc przy okazji zrobić większą ilość i przechowywać w słoikach w lodówce.

Na zdjęciu dwa pomysły na słoikowe desery z musów owocowych. Taka mała praktyczna adnotacja – w słoiczkach warstwy są dosyć wysokie, tak więc lepiej nabiera się wszystkie warstwy na raz, gdy są chudsze lub w miseczce, wówczas pewnie nie robić będzie różnicy.

W pierwszym, wyższym słoiku znajdziemy (w kolejności od góry):

- mus z buraka;
- mus z jabłka;
- mus marchewkowy.

W drugim słoiku od góry:

- mus z jabłka i selera z dodatkiem szpinaku;
- mus jabłkowy;
- mus z buraka.

Mus jabłkowy

- 2-3 większe jabłka kroimy w kostkę i dusimy, gotujemy lub pieczemy (pieczone będą bardziej słodkie, a mus będzie miał ciemniejszy kolor).
- Miksujemy na gładką masę.

Mus jabłkowy możemy wykorzystać do przygotowania musu jabłkowo-selerowego. W takim przypadku dzielimy mus z jabłek na 2 części, jedną z nich mieszamy z musem z selera, dodajemy garść szpinaku i ponownie miksujemy.

Mus selerowy

- 200-300 g obranego i pokrojonego na mniejsze kawałki selera gotujemy do miękkości.
- Po ugotowaniu miksujemy.

Dla uzyskania zielonego koloru możemy opcjonalnie dodać garść szpinaku.

Mus buraczkowy

- 2 średnie buraki gotujemy w łupinach.
- Po ugotowaniu obieramy je, kroimy na mniejsze kawałki i miksujemy na gładką masę.

Możemy przygotować również wersję wytrawną i dodać do miksera kilka ząbków czosnku.

Mus marchewkowy

- 2-3 marchewki obrane i pokrojone na kawałki gotujemy do miękkości.
- Następnie miksujemy na gładką masę.

Możemy przygotować również wersję wytrawną i dodać do miksera kilka ząbków czosnku.

Informacje zamieszczone w tym dokumencie mają wyłącznie charakter informacyjny i edukacyjny. Nie mogą być uznawane za odpowiednik porady lekarskiej.

Wydawca oraz redakcja serwisu nie prowadzą działalności leczniczej i nie odpowiadają za zastosowanie zamieszczonych w nim informacji.

