





**FOOD  
PHARMACY**



# Przepisy



Zbiór przeciwzapalnych  
receptur, wzmacniających twój  
układ odpornościowy, opracowany  
we współpracy z florą jelitową.  
Przechowywać w pobliżu dzieci



**Lina Nertby Aurell  
& Mia Clase**



**FOOD PHARMACY**

# Przepisy

**Zbiór przeciwzapalnych receptur, wzmacniających twój układ odpornościowy, opracowany we współpracy z florą jelitową.**

**Przechowywać w pobliżu dzieci**



*Lina Nertby Aurell & Mia Clase*

*zdjęcia Ulrika Ekblom*

*tłumaczenie Justyna Högström*



**OTWARTE**

Kraków 2017

**Tytuł oryginału:** *Food Pharmacy. Kokboken. En antiinflammatorisk receptsamling framtagen i samarbete med tarmfloran. Stärker ditt immunförsvar. Förvaras inom räckhåll för barn.*

**Copyright ©** Lina Nertby Aurell and Mia Clase

**Współautor przepisów:** Therese Elgquist

**Copyright ©** for the translation by Justyna Högström

**Wydawca prowadzący:** Karolina Kaim

**Redaktor prowadzący:** Agnieszka Urbanowska

**Konsultacja merytoryczna:** Justyna Salamonowicz-Gustaw

**Adiustacja:** Dagmara Małysza

**Korekta:** Ewa Polańska, Dagmara Małysza

**Łamanie:** Irena Jagocha

**Projekt książki i okładki:** Anna Lindelöw

**Adaptacja okładki na potrzeby polskiego wydania:** Eliza Luty

**Zdjęcia:** Ulrika Ekblom

**Ilustracja na stronie 7:** Anna Ileby

**Projekt kolaży:** Anna Lindelöw

**Inne ilustracje oraz elementy, które składają się na kolaże:**

Wellcome Images, [wellcomeimages.org](http://wellcomeimages.org)

ISBN 978-83-7515-469-6

  
**OTWARTE**  
[www.otwarte.eu](http://www.otwarte.eu)

**Dystrybucja:** SIW Znak. Zapraszamy na [www.znak.com.pl](http://www.znak.com.pl)

**Wydawnictwo Otwarte sp. z o.o.,** ul. Smolki 5/302, 30-513 Kraków

Wydanie I, 2017

**Druk:** Drukarnia READ ME, Łódź

**SPIS TREŚCI****Strona**

	<b>PRZEDMOWA</b>	6
<b>1</b>	<b>KUCHNIA PRZECIWZAPALNA LUKE’A SKYWALKERA</b>	11
<b>2</b>	Zalecenie 1 <b>W MIKSERZE</b>	27
<b>3</b>	Zalecenie 2 <b>ZAMIAST KANAPKI</b>	55
<b>4</b>	Zalecenie 3 <b>JEDZENIE NA CO DZIEŃ</b>	77
<b>5</b>	Zalecenie 4 <b>FINE DINING</b>	113
<b>6</b>	Zalecenie 5 <b>W CZASIE WOLNYM</b>	133
	<b>INDEKS</b>	158
	<b>DZIĘKUJEMY</b>	161



- Słuchaj, Mia, właściwie co to za książka?

Długa cisza.

- Co za książka? Chyba kucharska, napisana przez dwie przyjaciółki, które zaczęły karmić swoje dobre bakterie jelitowe, zafiksowały się na badaniach naukowych i odkryły, że jarmuż i lasagne mogą wzmocnić układ immunologiczny.

Lina uśmiecha się.

- Otóż to.



**CZEŚĆ! JESTEŚMY LINA I MIA.** Od kilku lat prowadzimy największy (i jedyny?) w Szwecji blog poświęcony zdrowiu, z ukie-runkowaniem na florę jelitową oraz jedzenie przeciwzapalne – [www.foodpharmacy.blog](http://www.foodpharmacy.blog). Od zawsze starałyśmy się żyć zdrowo, jednak po tym, jak w ciągu roku zmarły przedwcześnie trzy bliskie nam kobiety, zrodził się w nas lęk, którego wcześniej nie doświadczyłyśmy. Właśnie wówczas, gdy przeżywałyśmy żałobę, zaczęłyśmy coraz bardziej interesować się tym, w jaki sposób same możemy wpłynąć na stan naszego zdrowia.

Mniej więcej w tym samym czasie poznałyśmy profesora Stiga Bengmarka, który większą część swojego życia spędził na prowadze-niu badań na temat wpływu jedzenia na wzmocnienie układu odpor-nościowego. Nauczyłyśmy się od niego, że przewlekły stan zapalny (zwany też stanem zapalnym o niskim nasileniu) jest wspólnym mianownikiem niemal wszystkich chorób związanych ze stylem życia oraz czymś, czego powinniśmy się wystrzegać, jeśli chcemy zachować zdrowie.

Profesor Stig wyjaśnił nam, że wielu mieszkańców zachodniej części świata – ze względu na swój niezdrowy styl życia – żyje z przewlekłym stanem zapalnym w kompletnej nieświadomości. Na szczęście opowiedział nam również o setkach bilionów bakterii, które nosimy w jelitach i które, prawidłowo karmione, są podstawą silnej flory bakteryjnej. Ta ostatnia jest jedną z najbardziej efek-tywnych broni przeciw stanowi zapalnemu, co nie jest szczególnie dziwne – w 70–80 procentach funkcjonowanie układu odpornościo-wego zależy od stanu jelit.

Wspominałyśmy o tym już wielokrotnie, ale to można powtarzać naprawdę bez końca: profesor Stig otworzył przed nami całkiem inny świat. Spotkanie z nim było początkiem naszej wędrówki ku zdrowszemu życiu. Szybko zdecydowałyśmy się podzielić

wrażeniami z podróży. Coś nam mówiło, że ludzi, którzy chcieliby wiedzieć, w jaki sposób samemu można wpłynąć na własny stan zdrowia – czyli ludzi takich jak my – musi być więcej. Prawda?

Dzisiaj już wiemy, że zainteresowanie tematem jest ogromne. W ciągu pierwszego roku grono czytelników naszego małego bloga szybko się powiększyło – z dwóch osób (taty Mii Jannego i Ann, mamy Liny) do pół miliona! W pierwszą rocznicę jego założenia podpisałyśmy kontrakt z wydawnictwem, a w sierpniu 2016 roku w Szwecji ukazała się nasza książka *Food Pharmacy. Opowieść o jeli-tach i dobrych bakteriach zalecana wszystkim, którzy chcą trafić przez żołądek do... zdrowego życia. Tej książki nie da się przedawkować!*

Przecierałyśmy oczy ze zdziwienia, kiedy patrzyłyśmy, jak szybko nasza książka wspina się na szczyty rankingów i staje się jedną z najlepiej sprzedających się pozycji w Szwecji. To jednak nie koniec – w ciągu kilku miesięcy ponad dziesięć wydawnictw z całego świata zakupiło prawa do wydania tłumaczenia. Oszupiałe patrzyłyśmy po sobie, nie mogąc się nadziwić, że nasze małeństwo tak pięknie urosło i stało się drogowskazem.

Poza tym miałyśmy dobre wy-czucie czasu. Prawdę mówiąc, może najważniejszym powodem tak wielkiego sukcesu książki był fakt, że coraz więcej ludzi zauważa, że odżywianie ma wpływ na zdrowie, i chce dowiedzieć się więcej na ten temat. Optymistycznie patrzemy w przyszłość!

Naszej pierwszej książce urodziła się właśnie siostra. Ta, którą trzymasz w rękach, jest pełna przepisów, które prowadzą do solidnego niczym Fort Boyard układu odpornościowego. Są one równie wyzwaniem dla sceptyków do zweryfikowania swoich poglądów. Gdy to zrobią, na pewno przyznają, że zdrowe jedzenie może być naprawdę pyszne.

To jak, gotów? Dobrze, zaczynamy!



# PRZYKAZANIA FLORY JELITOWEJ

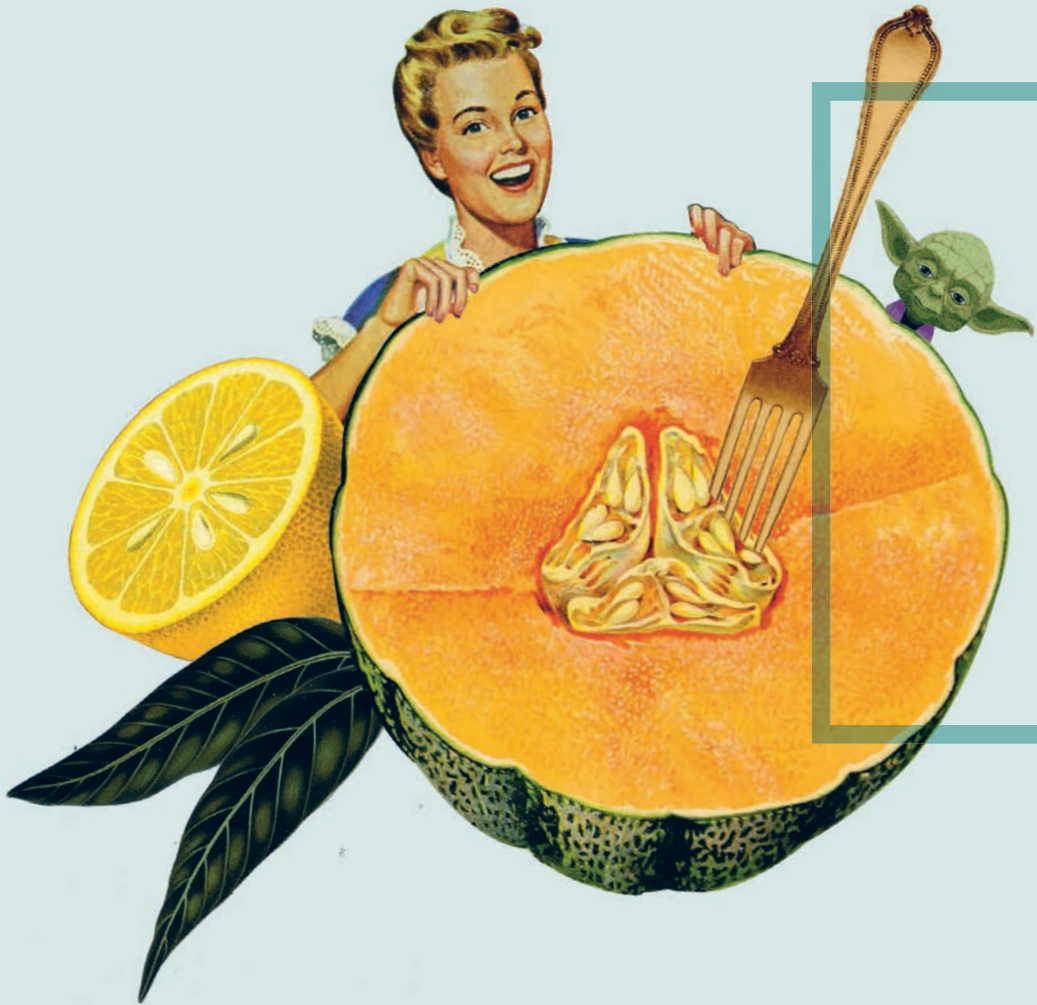
*według Food Pharmacy*



01. Skup się raczej na tym, co powinieneś jeść, niż na tym, co masz wykluczyć.
02. Jedz bardzo dużo surowych, różnokolorowych warzyw.
03. Mięso jedz oszczędnie.
04. Objadaj się zielonymi liśćmi.
05. Codziennie pij zielone smoothie.
06. Jeśli jadasz ryby – wybieraj te niehodowlane.
07. Jedz powoli, gryź dokładnie.
08. Wyklucz przetworzone jedzenie.
09. Wybieraj produkty ekologiczne.
10. Podwajaj wartości odżywcze przez hodowanie kiełków i kiszenie.
11. Zmniejsz temperaturę o kilka stopni.
12. Tłuszcz wybieraj z namaszczeniem.

13. Podkręć jedzenie ziołami i przyprawami.
14. Naucz swoją rodzinę spędzać czas wolny bez słodyczy.
15. Poluj na składniki odżywcze (i zapomnij o napchanym brzuchu).
16. Pozwól organizmowi zregenerować się od czasu do czasu przez okresowy post.
17. Gdy tylko jesteś zestresowany, weź głęboki oddech i spróbuj skupić się na tym, co w życiu pozytywne.
18. Często się ruszaj.
19. Niech jedzenie będzie twoim podstawowym źródłem składników odżywczych, ale wspomagaj się witaminą D, kwasami tłuszczowymi omega-3 i synbiotykami.
20. Ciesz się życiem i nie bądź dla siebie zbyt surowy.  
To najważniejsze.

 Ha!



# KUCHNIA PRZECIWZAPALNA LUKE'A SKYWALKERA



**NA NASZYM BLOGU** często pada pytanie: komu wierzyć? Fakt, że ludzie stają przed takim dylematem, nie dziwi. W dzisiejszych czasach media nieustannie przedstawiają nam coraz to nowe odkrycia, a poza tym wszyscy naukowcy zdają się wzajemnie sobie zaprzeczać. My w każdym razie odnosiłyśmy takie wrażenie kilka lat temu. Wtedy zaczęłyśmy drażnić temat i dowiedziałyśmy się, że tak naprawdę jest trochę inaczej.

Co do jednego badacze są zgodni – pożywienie ma wpływ na nasze samopoczucie. Oczywiście debata toczy się wokół szczegółów, w jakim stopniu jedzenie oraz poszczególne artykuły spożywcze oddziałują na zdrowie. Przykładowo: ten sam produkt może zarówno chronić przed pewnymi chorobami, jak i zaostrezzać objawy innych; to znaczy, że produkt może do pewnego stopnia pozytywnie wpływać na zdrowie, a później nagle – po przekroczeniu bezpiecznej dawki – mieć szkodliwe działanie. Jednak nawet jeśli panuje pewna niezgodność co do szczegółów, nauka zgodna jest w kwestiach najbardziej ogólnych. Jeżeli choć trochę wahasz się, kogo masz słuchać, albo niepokoisz się, że nasza książka będzie zachęcać do kolejnej wątpliwej diety, wyluzuj! Jednej rzeczy wszyscy możemy być pewni: żadne dotychczasowe badania nie wykazały, że przyjmowanie dużych, zróżnicowanych ilości jedzenia pochodzenia roślinnego – takich jak warzywa, zboża bogate w przeciwutleniacze, przyprawy i zioła – prowadzi do czegoś innego niż lepszy stan zdrowia. Ta właśnie wiedza stanowi podłoże naszej książki.

## JEDZENIE NIEZBĘDNE DO ŻYCIA

Mimo że jedzenie jest fantastycznym narzędziem, które pozwala nam samym wpływać na stan naszego zdrowia, musimy pamiętać, że istnieje wiele innych czynników warunkujących zachorowania. Nasze zdrowie jest sterowane przez styl życia oraz geny.

Jedzenie zaliczane jest – obok między innymi ruchu, stresu i snu – do elementów stylu życia. To oczywiste. Świadomość, że żyje się niezdrowo, może przytłaczać, gdy się okaże, że obszarów do zmiany jest wiele. Brzmi znajomo? Pomyśl, że małe kroczki są lepsze niż żadne. Od czegoś trzeba zacząć. Ponadto, zdrowy styl życia obejmujący jedną dziedzinę prowadzi zwykle do polepszenia pozostałych. Na przykład, zdrowsze jedzenie w połączeniu z regularnymi treningami wpływa na poprawę jakości snu, co z kolei pomaga w walce ze stresem.

Jeśli chodzi o geny: odziedziczyłeś pewną ich kombinację, której już nie zmienisz, ale czy wiesz, że geny warunkują o wiele mniej, niż nam się wcześniej wydawało? Badania wykazują, że sami – przez styl życia – możemy w dużym stopniu wpłynąć na to, czy gen się aktywuje czy też nie. Dziedzinę takich badań nazywa się e p i g e n e t y k ą. Warto zapamiętać to słowo.

Podsumowując, możemy stwierdzić, że na styl życia składa się wiele czynników, a jedzenie jest jednym z najskuteczniejszych narzędzi, których sami możemy użyć, by wpłynąć na aktywację określonego genu lub jego zablokowanie. Co więcej, pełnowartościowe jedzenie pomaga w procesie rekonwalescencji. Podążając tym tropem, nie jesteśmy skazani na pastwę swoich genów, jak myśleliśmy wcześniej. Przeciwnie – nawet jeśli zostaliśmy obdarzeni nieco słabszą drużyną genetyczną, wciąż mamy całkiem dużą kontrolę nad swoim zdrowiem.

Nie miej wyrzutów sumienia, jeśli (tak jak my) nie za bardzo o siebie dbałeś. Spójrz raczej na możliwości: nigdy nie jest za późno! Okazuje się, że zmiana stylu życia może przynieść olbrzymie korzyści niezależnie od tego, kiedy się ją zacznie wprowadzać.



**Wiele chorób powiązanych ze stylem życia można zupełnie lub częściowo wyeliminować dzięki jedzeniu.**





2 porcje

# LAMPKA CZERWONEGO...

Zanim zaczęliśmy czerpać inspirację z nauki starego filozofa, miałyśmy w zwyczaju raczyć się lampką czerwonego wina w piątkowy wieczór, kiedy wróciłyśmy z pracy do domu zupełnie wyprute z sił. A teraz uważaj: nadal uwielbiamy wino, ale odkryłyśmy, że burak, seler i kremowe awokado w towarzystwie świeżej mięty i słodkich daktyli to nie takie głupie połączenie. Dzięki tej mieszance będziesz pełen sił i energii, inaczej niż po wypiciu lampki czerwonego wina. Czy słuch nas nie myli? **Ktoś wznosi toast?**

- 1 duży burak (ze skórką)
- 1 awokado
- 1 łodyga selera naciowego
- 2 duże garście liści szpinaku
- 10 listków świeżej mięty
- sok z 1 limonki
- 300 ml wody lub dowolnego mleka roślinnego

Dokładnie umyj buraka. Obierz awokado, usuń pestkę. Zmiksuj wszystkie składniki do uzyskania jednolitej masy.

## QUICK TIP!

**Spragniony orzeźwiającej lampki różowego? Tuż przed podaniem zmiksuj masę z garścią lodu.**

## SCIENCE FOR YOU

**Kupiłeś buraki z boćwiną? Zmiksuj ją z resztą warzyw – sporo składników odżywczych kryje się właśnie w tej części buraka.**

*PS*

**Wolimy wybrać cały owoc lub smoothie zamiast soku, ponieważ w tym ostatnim tak ważny dla nas błonnik zostaje odcedzony.**

2 szklaneczki lub 1 szklanka

## ZIEŁONE SEKRETY

**To najlepszy patent na wciśnięcie kapryśnym dzieciom tego, co pożywne, bez gderania. Słodki smak, zielona zawartość, różowy kolor. Wszyscy zadowoleni, wliczając naszych Luke'ów.**

2 zielone banany  
1 awokado  
1 szklanka<sup>1</sup> malin, mogą być mrożone  
1 garść szpinaku baby  
200 ml wody lub dowolnego mleka roślinnego

Obierz banany. Usuń pestkę z awokado i wydrąż miąższ. Wrzuć wszystko do miksera.

Miksuj do uzyskania różowego marzenia, podawaj ze śliczną rurką. Albo z dziesięcioma, jeśli tak zdecydują dzieciaki.

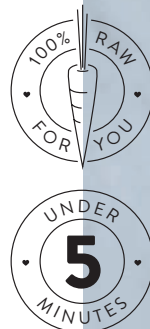
### ROOKIE STYLE FOR YOU

**W smoothie możesz też spróbować przemycić inne dobroczynne dodatki, które nie zmieniają smaku znacząco: synbiotyki, płatki owsiane, wymoczone w wodzie orzechy i kiełki fasoli.**

PS

**Mrożone maliny mogą zawierać norowirusy. Dlatego instytut Livsmedelsverket zaleca pogotowanie ich przez minutę.**

<sup>1</sup> Szklanka = 250 ml (przyj. red.).







4 porcje

## SZYBKA ZUPA CHILI Z POMIDORAMI, TRAWĄ CYTRYNOWĄ I KOKOSEM

- 2 cebulki dymki (ze szczypiorkiem)
- 2 cm świeżego imbiru, obranego ze skórki
- 2 ząbki czosnku
- ½–1 czerwonej papryczki chili
- 1 łydga trawy cytrynowej
- 800 g świeżych pomidorów (najlepiej śliwkowych)
- 1 puszka mleka kokosowego (400 ml)
- 1 łyżka sosu sojowego tamari
- sok z 1 limonki
- 300–400 ml wody (według uznania)
- 1 doniczka kolendry (kilka gałązek odłóż do dekoracji)

Ten przepis jest absolutnie fantastyczny, skomponowany specjalnie z myślą o leniwych smakoszach. Pasuje zarówno na proszony obiad, jak i na zwykły lunch. Jeśli masz dobry mikser, nie musisz nawet siekać warzyw – pokrój je w grubą kostkę (jeśli oczywiście masz na to siłę) i odpal urządzenie. Czas zaoszczędzony na siekaniu poświęć na medytację nad tym, że w kosmosie jest więcej gwiazd niż ziarenek piasku na całej kuli ziemskiej.

Wszystko oprócz kolendry miksuj aż do uzyskania kremowej konsystencji. Jeśli chcesz, żeby zupa była rzadsza, dolej wody.

Dodaj większą część kolendry (z łyżkami włącznie) i włącz na chwilę tryb pulsacyjny. Przelej do garnka i podgrzewaj na wolnym ogniu.

Udekoruj świeżą kolendrą. Smacznego!

### QUICK TIP!

Pomidory zawierają przeciwutleniacz o nazwie likopen, który – w przeciwieństwie do wszystkich innych antyoksydantów – uwielbia ciepło. Podgrzej zupę delikatnie, a z pomidorów zaczną uwalniać się antyoksydanty.

### SCIENCE FOR YOU

Wykorzystaj całą kolendrę łącznie z łyżkami – smakują one równie dobrze jak listki.



4-6 porcji

# WSZYSTKIE KOLORY GAZPACHO

1 melon kantalupa (około 1 kg)  
1 fenkuł  
4 cebulki dymki (ze  
szczypiorkiem)  
1 cytryna  
1 cukinia  
300 ml wody  
około 1 szklanki lodu (jeżeli  
chcesz, by gazpacho  
było jeszcze bardziej  
orzeźwiające)  
1 doniczka melisy cytrynowej  
(kilka gałązek odłóż do  
dekoracji)  
sól i świeżo zmielony pieprz

**Słowo „gazpacho” pochodzi z języka hiszpańskiego i znaczy „zimna zupa”. W języku Food Pharmacy kryje się za nim ponadto mnóstwo błonnika, przeciwutleniaczy i witamin. Ta niepozorna zupa zawiera całą paletę barw. Nie zapominaj o łączeniu ze sobą warzyw o różnych kolorach (właściwości antyoksydantów zostają wówczas wzmocnione). A tak całkiem z innej beczki – melon nadaje gazpacho niesamowicie orzeźwiający charakter.**

Obierz melona i pokrój go na kawałki (odłóż 4-6 cząstek do dekoracji). Przytnij fenkuł i cebulki, pokrój podobnie. Obierz cytrynę. Pokrój cukinię na grube kawałki.

Dolej wody i zmiksuj wszystko oprócz lodu i melisy. Następnie dodaj lód oraz melisę i włącz tryb pulsacyjny.

Dodaj soli i pieprzu do smaku. Podawaj gazpacho w głębokich talerzach lub w szklankach, udekorowane gałązkami melisy i kawałkami melona.



Cześć, tu Mia i Lina!

Jeśli czytałeś książkę *Food Pharmacy\**, to już trochę nas znasz i pamiętasz, jak smakuje... powitalny szot z kurkumy! Wiesz również, że chcemy zarazić wszystkich naszą pasją do jedzenia o przeciwzapalnych właściwościach, bogatego w przeciwutleniacze i wspierającego dobre bakterie układu pokarmowego jak Luke Skywalker Rebelię.

Teraz oddajemy w Twoje ręce książkę kucharską. Napisałyśmy ją dla każdego, kto chce wprowadzić do swojej kuchni zdrowe produkty – takie, które pomagają dobrej florze jelitowej, zapobiegają stanom zapalnym oraz odpierają ataki wielu chorób.

W naszych recepturach znajdziesz dużo warzyw, nasion, orzechów i przypraw. Potrawy są bezglutenowe, pozbawione nabiału oraz cukru, a co najważniejsze – są pyszne!

Przetestowane przez wytrawnych smakoszy.



\*Nasza pierwsza książka:



KUKBUX  
WWW.KUKBUX.COM.PL



ISBN 978-83-7515-469-6



9 788375 154696

Cena detal. 44,90 zł  
www.otwarte.eu

E-book dostępny na  
**woblink.com**