

AGNIESZKA MACIĄG

SMAK ŻYCIA

NOWE
WYDANIE
BESTSELLERA

...





AGNIESZKA MACIĄG

SMAK ŻYCIA

zdjęcia

Robert Wolański i Agnieszka Maciąg



OTWARTE

Kraków 2017

RISTORANTE
BARCHETTA
CON TERRAZZO
MT. 30
RISTORO
FORMA & GUSTO
OPEN ALL DAY



SPIIS TREŚCI

JAK TO SIĘ ZACZĘŁO	13
URODA ZACZYNA SIĘ W KUCHNI	27
OBECNOŚĆ OBOWIĄZKOWA	39
ZDROWY ROZSĄDEK	55
NA DOBRY POCZĄTEK DNIA	61
SALATKI	99
ZUPY	127
PRZYSTAWKI	163
NA DODATEK	195
RYBY I OWOCE MORZA	209
DRÓB	249
WEGETARIAŃSKIE DANIA GŁÓWNE	267
NA SŁODKO	283
A DO PICIA...	317
POSTSCRIPTUM	341
ZAKOŃCZENIE, KTÓRE JAK ZWYKLE JEST NOWYM POCZĄTKIEM	347
SPIIS POTRAW	348



 d pierwszego wydania tej książki minęło dziesięć lat. Cała dekada! Kiedy pisałam *Smak życia*, a później trzymałam w rękach wydrukowany egzemplarz, nie sądziłam, że jestem na początku fascynującej drogi, na której czeka na mnie mnóstwo niezwykłych, zaskakujących, ważnych odkryć. Kulinarynych, osobistych, duchowych...

Dziesięć lat temu życie miało dla mnie smak między innymi słodko-ostrych aromatycznych krewetek z karaibskich plaż, pobudzającego meksykańskiego chłodnika gazpacho, wybornego kurczaka w cytrusach i bananów w białym winie. Dziś częściowo się to zmieniło. Zupełnie zrezygnowałam z alkoholu i mięsa, a ryby i owoce morza jadam bardzo sporadycznie. Kuchnia roślinna, która stanowi podstawę mojego pożywienia, jest przebogata, zdrowa i pyszna. Wiem jednak, że przejście na dietę wegetariańską dla wielu osób może okazać się trudne. Gdy pisałam *Smak życia*, byłam w połowie drogi. Zmiana moich przyzwyczajeń kulinarnych nie była rewolucją, a ewolucją. Najpierw zrezygnowałam z mięsa ssaków, ograniczyłam się tylko do drobiu i ryb i stopniowo wprowadzałam coraz więcej potraw roślinnych. Wiem, że wiele osób przechodzi na dietę bezmięsną w podobny sposób, dlatego we wznowieniu tej książki dzielę się przepisami na wyśmienite i proste w przygotowaniu dania z drobiu, ryb i owoców morza. Niech każdy znajdzie coś dla siebie i odnajdzie własną drogę do zdrowego życia!



Co jeszcze uległo zmianie? Gotując, stosuję więcej dobrych tłuszczów, odstąpiłam na przykład od smażenia na oliwie, którą z powodzeniem zastępuję masłem klarowanym. Ponadto wyeliminowałam biały cukier, zamiast którego używam zdrowszego cukru trzcinowego i miodu. Zupełnie zrezygnowałam z produktów zawierających chemiczne dodatki (na przykład do pieczenia wybieram wyłącznie proszkek bez fosforanów lub sodę oczyszczoną), zamiast soli morskiej częściej stosuję dobrej jakości sól himalajską.

Zmieniła się jeszcze jedna rzecz – tym razem nie we mnie i w moim podejściu do kuchni, lecz wokół mnie. W ciągu ostatnich lat znacznie wzrosła świadomość kulinarna Polaków, zdrowe gotowanie w wielu kręgach stało się modne, a w sklepach – nie tylko tych z żywnością ekologiczną – pojawiły się produkty niegdyś nieobecne lub rzadkie. Dziś możemy kupić na wagę różnego rodzaju kasze, na stoisku warzywnym znajdziemy okrę, roszkę i szparagi, a po przebogataj w substancje odżywcze spirulinę możemy się wybrać nawet do lepiej zaopatrzonego marketu osiedlowego. Poza tym wiele produktów jest dostępnych przez internet. To ogromnie cieszy. I dowodzi, że coraz więcej osób czuje potrzebę, by odkrywać nowe, zaskakujące smaki i dbać o zdrowie.

Książka, którą trzymasz w rękach, jest wznowieniem tej z 2007 roku. Zawiera uaktualnione przepisy, w których część składników zastąpiłam zdrowszymi produktami. Ponadto wzbogaciłam ją o receptury wypróbowane i pokochane w ciągu ostatnich lat – również zupełnie nowe, dotąd niepublikowane. Moje życie nieustannie się zmienia, ponieważ tak jak Ty, jestem w podróży życia. Niech ta podróż będzie dla nas pełna wspaniałych odkryć, przeżyć i najpiękniejszych smaków!



To, co jemy, ma ogromny wpływ na nasz wygląd. Wcale nie myślę tu jedynie o szczupłej sylwetce. Od tego, co mamy na talerzu, zależy także stan skóry, włosów i paznokci. Wiele „cudownych” diet polega na ograniczeniach. Dotyczą one przede wszystkim tłustych ryb (łosoś), owoców (awokado) lub nasion (orzechy, migdały). Zupełnie się z tym nie zgadzam. Tłuszcz zawarty w tym pożywieniu jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Odżywia skórę, wzmacnia włosy i paznokcie. Znam osoby, które stosowały drastyczne diety i kiedy ukończyły trzydziesty rok życia, ich cera wyglądała jak u osób znacznie starszych. Stało się tak właśnie z powodu niedoboru tego zdrowego tłuszczu. Bardzo popularne są ostatnio kapsułki z witaminami A i E. Jestem zdania, że to, co jest nam potrzebne dla zachowania zdrowia i pięknego wyglądu, należy czerpać z natury. Uroda to również witalność i energia, którymi emanujemy. Jedzenie ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie. Tłuste, ciężkie, wysoko przetworzone pożywienie powoduje, że stajemy się ociężali i mamy mało energii, a to nie dodaje uroku.

Wiele badań dowiodło, że najlepsza dla naszego samopoczucia i wyglądu jest dieta śródziemnomorska, opierająca się na dużej ilości warzyw, owoców i ryb, a niewielkiej ilości mięsa. Jeśli ktoś się upiera, by jeść mięso, radzę zrezygnować z wędlin pełnych saletry oraz innych środków chemicznych, używanych w procesie produkcji do konserwowania i polepszenia smaku. Zamiast tego raz na jakiś czas można zjeść dobrze przyrządzony stek z dodatkiem pysznej sałaty. Nie

należy zapominać też o nabiale, kaszach, roślinach strączkowych. Ponadto w codziennym menu powinno się znaleźć sporo ziaren słonecznika, pestek dyni, migdałów i orzechów. Warto zainteresować się również serem tofu, wodorostami i różnymi odmianami herbat.

WŁOSY

Aby poprawić wygląd włosów – a przy okazji skóry i paznokci – pij napar ze skrzypu polnego, zawiera bowiem dużą ilość krzemu. Rób to systematycznie – pij przynajmniej szklankę naparu dziennie przez miesiąc.

ZIOŁOWE NAPARY DO PŁUKANIA WŁOSÓW

Wybór dobrych, naturalnych kosmetyków do pielęgnowania włosów jest ogromny, warto jednak uzupełnić je ziołowymi naparami do płukania. Będąc nastolatką, znalazłam w magazynie „Filipinka” przepis na mieszanki ziołowe, których używam do dziś. Dzięki nim włosy stają się zdrowe, puszyste i lśniące.

SKŁADNIKI

Do włosów jasnych

krwawnik – likwiduje podrażnienia, ułatwia układanie fryzury

mydlnica – oczyszcza włosy, które dzięki temu lepiej się układają

nagietek – odżywia włosy, działa przeciwłupieżowo, łagodzi podrażnienia skóry głowy

pokrzywa – odżywia włosy, wspomaga ich wzrost

rumianek – działa bakteriobójczo i przeciwłupieżowo, nadaje włosom puszystość i złocisty odcień

tatarak – nadaje włosom miły zapach, odżywia je i wzmacnia

Do włosów ciemnych

brzoza – działa przeciwłupieżowo, odżywczo i zmiękcza

chmiel – wzmacnia cebulki włosów

kora dębu – wzmacnia brązowy kolor włosów, nadaje im połysk

lipa – nadaje piękny zapach

rozmaryn – odżywia włosy, nadaje im jedwabisty połysk

szałwia – odżywia, zapobiega przetłuszczaniu, nadaje połysk, pomaga w układaniu fryzury

W Y K O N A N I E

Zioła (najlepiej pakowane luzem, a nie z torebek do zaparzania) wymieszaj w równych proporcjach. Odmierz 5 łyżek mieszanki, zalej 1 litrem letniej wody, doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj przez 10 minut na małym ogniu. Gdy napar ostygnie, przecedź go przez bardzo gęste sito. Umyj włosy ulubionym szamponem, nałóż na nie odżywkę, a na koniec wypłucz je w letnim naparze. Od razu poczujesz różnicę!

MASECZKA DO SUCHYCH WŁOSÓW

S K Ł A D N I K I

1 żółtko

sok wyciśnięty z ½ cytryny

kilka kropli oleju rycynowego

W Y K O N A N I E

Żółtko utrzyj z sokiem z cytryny i olejem rycynowym. Jego ilość zależy od stanu włosów, ale nie należy z nim przesadzać, bo jest bardzo tłusty. Nanieś maseczkę na włosy, osłoń je czepek foliowy, a następnie ręcznikiem (maseczka najlepiej działa w cieple). Po upływie ½ godziny umyj włosy szamponem. Stosuj raz w tygodniu.



TWARZ

ODŻYWCZA MASECZKA Z MIODU

Miód jest bogaty w minerały i witaminy, dzięki czemu doskonale odżywia skórę. Do robienia maseczek należy używać wyłącznie miodu jasnego. W celu wzbogacenia maseczki do miodu można dodać utarty w młynku do kawy pyłek pszczoły.

SKŁADNIKI

2 łyżki jasnego miodu

1 łyżeczka utartego pyłku pszczelego

WYKONANIE

Dokładnie wymieszaj miód z pyłkiem. Maseczkę nałóż na twarz, szyję i dekol. Skóra wchłonie zawarte w miodzie substancje odżywcze. Po 10 minutach zmyj maseczkę letnią wodą. Osoby o rozszerzonych naczynekach krwionośnych powinny miodu używać z umiarem.

PEELING Z PŁATKÓW OWSIANYCH WYGŁADZAJĄCY SKÓRĘ

Jako nastolatka nie miałam problemów z cerą, natomiast moje przyjaciółki często narzekały na przetłuszczanie się skóry i wypryski. W licznych książkach i pismach szukałyśmy metod na pozbycie się tych niedoskonałości. Po wielu eksperymentach trafiłyśmy na sposób, który okazał się niezwykle skuteczny. Aby wygładzić i rozjaśnić skórę, należy ją delikatnie złuszczać. Wspaniale nadają się do tego... zwykłe płatki owsiane. Tę metodę stosował również mój syn Michał, gdy jako nastolatek borykał się z wypryskami. Pomogło!

Książka **SMAK ŻYCIA** powstała dokładnie 10 lat temu i była efektem zmiany... mojego życia. W 2006 roku nastąpił mój osobisty przełom, gdy „przebudziłam się” do życia świadomego, dobrego, pełnego wdzięczności i celebracji prostych radości w zgodzie z naturą. Ta książka jest wyrazem czystej radości, zachłyśnięcia się cudownym smakiem życia, który udało mi się nareszcie odkryć! Szukałam w tak wielu miejscach, a okazało się, że on jest tu i teraz, tuż obok mnie – wystarczyło tylko się na niego otworzyć!

W *Smaku życia* piszę o moim dzieciństwie u boku wspaniałych kobiet – mamy i babci – które uczyły mnie gotować. Dzielę się również swoimi odkryciami i przywiezionymi z różnych stron świata przepisami na szybkie, proste i zdrowe dania. Wiele z nich stało się kultowymi potrawami dla czytelniczek moich książek, na przykład ulubiona zupa pomidorowa mojego syna Michała, tarta cytrynowa, śledzie mojej mamy czy łosoś teriyaki. Wtedy już skłaniałam się ku diecie wegetariańskiej, ale nadal na moim stole pojawiały się ryby, czasem drób. Zachowałam te przepisy w uaktualnionym wydaniu *Smaku życia* i dodałam zupełnie nowe, a starym nadałam współczesny, jeszcze zdrowszy „szlif”.

Z wielką radością oddaję w Twoje ręce mój ukochany *Smak życia* – pełen zdrowia, radości, wdzięczności i korzystania z darów natury, którą tak bardzo kocham. Niech Cię cieszy każdego dnia i rozpromienia tak bardzo jak mnie!

Z miłością

Agnieszka



ZAPRASZAM NA
MÓJ BLOG
agnieszkamaciag.pl

ISBN 978-83-7515-472-6



9 788375 115472 6

Cena detal. 49,90 zł

E-book dostępny na

woblink.com