

# Kuchnia na cztery pory roku

Hanka Żechowska



ISBN:  
978-83-924739-6-1

*egzemplarz bezpłatny*

Zespół redakcyjny w składzie (alfabetycznie):

Jolanta Jasińska

Jerzy Kaleta

Barbara Wacławek

pod kierownictwem Jolanty Grygielskiej

Projekt okładki: Jolanta Grygielska

Korekta: Jerzy Kaleta

Wydawca:

Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków

02-637 Warszawa, ul. Spartańska 1

e-mail: reuma@idn.org.pl

<http://reuma.idn.org.pl>

Przygotowanie do druku:

Opracowanie graficzne, skład.

KANN-PRESS, tel. 0-22 615 51 64

Druk:

Zakład Poligraficzny Jerzy Kink

04-837 W-wa, ul. Gierdawska 4

tel. 0-22 615 72 71, 615 74 53

ISBN: 978-83-924739-6-1

Warszawa 2007

## Od redakcji

„Kuchnia na cztery pory roku” jest nową propozycją dla osób cierpiących na schorzenia reumatyczne.

Mimo że na rynku księgarskim pojawiło się - zwłaszcza ostatnio - dużo różnorodnych książek kucharskich z zakresu diety „antyreumatycznej” czy wegetariańskiej uważanej przez część chorych za korzystną, zachęcamy do sięgnięcia po tę publikację.

Nasza książka jest dużo skromniejsza od licznych publikacji kulinarnych, ale ma zasadniczą zaletę: nie tylko promuje potrawy „antyreumatyczne”, lecz także umożliwia stosunkowo łatwe i szybkie ich samodzielne przygotowanie bez znacznej utraty energii. Trzeba tu dodać, że łatwe w przygotowaniu i smaczne – po przyrządzeniu - potrawy pozwalają chorym, dla których aktywne życie stało się problemem, cieszyć się codziennością.

Prezentowane w tej książce przepisy są jedynie propozycją, jak łatwo i zdrowo można przygotować jednodaniowy obiad, mając ręce zniekształcone przez chorobę oraz brak siły na przyrządzanie tradycyjnych, lecz pracochłonnych dań.

Oprócz przepisów kulinarnych – w ostatnim rozdziale książki - podano sposoby na oczyszczanie organizmu dla osób ze schorzeniem reumatycznym. Może się to również przydać chorym mającym inne dolegliwości.

Wszystkie rozdziały opatrzone są komentarzem Autorki.

Rolą tej publikacji jest zainspirowanie osób ze schorzeniami reumatycznymi do eksperymentowania w kuchni i czerpania przyjemności z przyrządzania, a także ze spożywania posiłków, mimo ograniczeń spowodowanych chorobą. Warto spróbować! Nie zwlekaj!

Smacznego!

## Spis treści:

<b>Kulinarium nie tylko na wiosnę</b> .....	4
<i>Mamałyga</i> .....	4
<i>Marchewka z porem</i> .....	5
<i>Kalafior po hindusku</i> .....	5
<b>Kuchnia na lato</b> .....	7
<i>Chłodnik litewski</i> .....	7
<i>Chłodnik podlaski</i> .....	8
<i>Chołojec</i> .....	8
<b>Jesienne kulinarium</b> .....	10
<i>Zupa z dyni</i> .....	10
<i>Leczo z cukini, kabaczka, patisona</i> .....	10
<i>Salatka z buraków gotowanych</i> .....	11
<b>Dania nie tylko na zimę</b> .....	12
<i>Marchewka po mazursku</i> .....	12
<i>Kapusta po podlasku (parzybroda)</i> .....	12
<i>Kasza jaglana</i> .....	13
<b>Seler – niedoceniane warzywo</b> .....	14
<i>Zupa-krem z selera</i> .....	14
<i>Seler à la schabowy</i> .....	15
<i>Surówka z selera</i> .....	15
<i>Kąpiel z selera</i> .....	16

<b>Ryby</b> .....	17
<i>Łosoś à la stek</i> .....	17
<i>Pstrąg w potrawce</i> .....	18
<i>Ryba pieczona</i> .....	18
<i>Pstrąg w galarecie</i> .....	19
<b>Galaretki</b> .....	21
<i>Kurczak, indyk, cielęcina w galarecie</i> .....	21
<i>Warzywa w galarecie</i> .....	22
<i>Sernik na zimno</i> .....	22
<i>Przekładaniec</i> .....	23
<b>Oczyszczanie organizmu</b> .....	24
<i>Całoroczne porządki</i> .....	24
<i>Wiosenne porządki</i> .....	26



## Kulinaria nie tylko na wiosnę

Jedną z zasad zdrowia i dobrej przemiany materii jest wygoda i spokój. Wychodząc z założenia: „umiesz liczyć, licz na siebie”, w czasie jedzenia korzystaj ze stabilnego krzesła przy odpowiednio wysokim stole. Reumatykowi trudno jest usiąść w fotelu a jeszcze trudniej wstać. Siedząc przy ławie w niskim fotelu, krzywimy sobie kręgosłup i uciskamy całą jamę brzuszną. Tyle o wygodzie, a teraz o spokoju. Jeśli jesz w skupieniu, długo gryziesz, wytwarza się więcej śliny i więcej soków trawiennych. Żołądek nie będzie musiał długo trawić pokarmu. Jedzmy w spokoju, wygodnie siedząc i długo gryząc – a będziemy zdrowsi.

A teraz przepisy:

### Mamałyga

#### Składniki:

- szklanka kaszki kukurydzianej,
- 4 szklanki wody,
- 1 - 2 kostki rosółowe<sup>1</sup>,
- 1 łyżka masła.

#### Sposób przyrządzenia:

Kaszkę zalać wodą. Dobrze wymieszać, aby nie było grudek. Postawić na małym ogniu i mieszać. Dodać 1-2 kostki rosółu i 1 łyżkę masła. Po zagotowaniu stale mieszając, gotować jeszcze 10 minut.

#### Uwaga!

*Kaszka kukurydziana bywa grubsza i miękka, więc tę mięką należy gotować krócej. Po ugotowaniu danie powinno mieć konsystencję średnio gęstej śmietany.*

<sup>1</sup> W przypadku diety bezglutenowej kostki „Knorr“ (red.)



*Mamałyga jest bardzo smaczna z jakąkolwiek surówką.  
Smacznego!*

### Marchewka z porem

#### Składniki:

- 1/4 kg marchewki,
- 1/4 kg porów,
- 2-3 łyżki oliwy,
- sól, pieprz.

#### Sposób przyrządzenia:

Marchewkę obrać i ugotować w całości w małej ilości wody. Pory umyć, pokroić na paseczki i podsmażyć na patelni w oliwie. Ugotowaną marchewkę pokroić w kostkę i połączyć z porami. Dodać trochę wody i jeszcze razem podduścić kilka minut. Dodać sól i pieprz do smaku. Ta jarzynka jest bardzo smaczna z kaszą jaglaną.

*Smacznego!*

### Kalafior po hindusku

(porcja dla 2 osób)

#### Składniki:

- 1 mały kalafior,
- 2 - 3 średnie ziemniaki,
- 1/2 szklanki ryżu,
- 5 łyżek oliwy lub masła,
- 3 łyżeczki do herbaty kminku,
- 1/2 łyżeczki do kawy<sup>2</sup> pieprzu,
- 1/2 łyżeczki do kawy kurkumy,
- 1/2 łyżeczki do kawy tymianku,
- 1/2 szklanki wody,
- sól.

<sup>2</sup> Łyżeczka do kawy jest mniejsza (red.)



### Sposób przyrządzenia:

Na bardzo gorącą suchą patelnię wsypać kminek, podprażyć około 1 minuty, następnie dodać tymianek, pieprz i kurkumę. Znowu prażyć około 1 minuty. Dodać oliwę lub masło, podsmażyć. Na bardzo gorące przyprawy położyć ziemniaki pokrojone w kostkę (2x2 cm), kalafior rozdrobniony na różyczki, wsypać oślupany ryż. Podsmażyć pod przykryciem 5 – 10 minut. Wlać 1/2 szklanki wody, posolić, porządnie wymieszać. Dusić pod przykryciem około 1/2 godziny – do miękkości.

Potrawa jest bardzo smaczna, pikantna, ale dzięki kminkowi nie powoduje wzdęć.

*Smacznego!*



## **Kuchnia na lato**

Na gorące dni letnie proponuję do młodych ziemniaków z koperkiem lub kasz (gryczana niepalona, pęczak) omaszczonych tłuszczem (oliwa, masło) z prażonym sezamem CHŁODNIKI. Te zimne zupy przyjemnie chłodzą nasze wnętrza i regulują trawienie.

### **Chłodnik litewski**

(porcja na 2 osoby)

#### Składniki:

- 1 pęczek botwinki,
- 1 kostka rosółowa,
- 1 mały kubek śmietany (9% lub 12%),  
kefiru, jogurtu naturalnego lub kwaśnego  
mleka,
- 1/2 pęczka koperku,
- 1/2 pęczka szczypiorku,
- 2 - 3 jaja na twardo,
- sok z cytryny lub ocet jabłkowy.

#### Sposób przyrządzenia:

Do gotującego się wywaru z kostki (około 1/2 litra) wrzucić oślupaną i pokrojoną botwinę. Gotować około 5 – 7 minut. W głębokim naczyniu (miska, salaterka, waza) ugnieść ze sobą pokrojony koperek i szczypiorek. Pokroić ugotowane jajka na twardo na części i włożyć do naczynia z zieleniną. Ostudzonym wywarem z botwiną zalać w naczyniu jajka z zieleniną. Dodać śmietanę, kefir, jogurt lub kwaśne mleko i wymieszać. Dodać do smaku sok z cytryny lub ocet jabłkowy. Odstawić na kilka-naście minut do lodówki. Spożywać z ziemniakami lub bez.

*Smacznego!*



## **Chłodnik podlaski**

(porcja na 2 osoby)

### Składniki:

- 1/2 pęczka szczypiorku,
- 1/2 pęczka koperku,
- ogórek lub kilka rzodkiewek,
- sok z cytryny lub ocet jabłkowy,
- sól,
- 1 mały kubek śmietany (9% lub 12%), kefiru, jogurtu naturalnego lub kwaśnego mleka,
- 1/2 litra przegotowanej wody.

### Sposób przyrządzenia:

W głębokim naczyniu (miska, salaterka, waza) ugnieść pokrojony szczypiorek z koperkiem i solą (do smaku). Ogórek (rzodkiewki) pokroić drobno i dołożyć do zieleniny. Zalać chłodną przegotowaną wodą. Zakwasić do smaku. Dodać śmietanę, kefir, jogurt lub kwaśne mleko i wymieszać. Odstawić na 10 – 15 minut do lodówki.

Chłodnik można raz zrobić z ogórkiem, drugi raz z rzodkiewkami. Wedle fantazji.

*Smacznego!*

## **Chołojec<sup>3</sup>**

(porcja na 2 osoby)

### Składniki:

- 1/2 pęczka szczypiorku,
- 1/2 pęczka koperku,
- sól,
- ocet jabłkowy,
- 1/2 litra przegotowanej wody.

---

<sup>3</sup> Nazwa regionalna chłodnika. Spotykana jest również nazwa „chołodziec”. (red.)



### Sposób przyrządzenia:

Szczypiorek z koperkiem i solą utrzeć w misce. Zalać wodą, dokwasić octem. Wymieszać i schłodzić. Można zabielić śmietaną, kefirem lub kwaśnym mlekiem (1 – 2 łyżki). Podawać do drugiego dania.

*Smacznego!*

Pracy nie za dużo, ale smaczne, chłodne i wytrawne.



## Jesienne kulinaria

Jest wczesna jesień – czas na plony lata. DYNIOWATE – zbior-  
nica witamin A i D oraz soli mineralnych.

### Zupa z dyni

#### Składniki:

- około 1,5 kg dyni (połowa średniej dyni),
- 1 l mleka,
- 4 - 5 goździków,
- 1/2 łyżeczki imbiru.

#### Sposób przyrządzenia:

Obrać dynię, wydrążyć pestki i miąższ (pestki wysuszyć do zjedzenia). Obraną dynię pokroić w kostkę, włożyć do garnka zalać niewielką ilością wody i udusić na małym ogniu. Gdy już będzie miała konsystencję papki, dolać mleko. dodać goździki i imbir. Zagotować. Można do smaku dosłodzić (miód). Podawać zupę z makaronem, groszkiem ptysiowym lub lanymi kluskami.

Kiedyś zupę dyniową podawano z kluskami zwanymi „przecierakami” (tarte ziemniaki łyżką kładzione). Kluski te są zbyt trudne do wykonania zmienionymi chorobą rękami..

*Smacznego!*

### Leczo z cukini, kabaczka, patisona

#### Składniki:

- 0,5 - 0,75 kg cukini, kabaczka, patisona,
- 2 - 3 cebule,
- 1 papryka,
- 1 - 2 ząbki czosnku,
- oliwa.



#### Sposób przyrządzenia:

Cebulę obrać, zszatkować, wrzucić na patelnię z rozgrzaną oliwą (3 – 4 łyżki) i podduścić. Cukinię, kabaczek i/lub patison obrać, usunąć pestki i miąższ, pokroić w kostkę, dodać do cebuli, dusić następnie 5 minut. Paprykę i czosnek drobno pokroić, dorzucić na patelnię i dusić razem 10 minut. Posolić i popieprzyć.

Podawać leczo z ryżem lub ziemniakami gotowanymi w mundurkach.

*Smacznego!*

### Sałatka z buraków gotowanych

#### Składniki:

- 1/2 kg buraków,
- 0,3 kg suszonych śliwek lub mrożonych wiśni,
- 2 - 3 ząbki czosnku,
- ocet jabłkowy,
- 3 łyżki oliwy lub oleju.

#### Sposób przyrządzenia:

Ugotowane buraki utrzeć na tarce jarzynowej na dużych oczkach, dodać suszone śliwki, posiekane ząbki czosnku, wymieszać dodając do smaku ocet jabłkowy, olej lub oliwę.

*Smacznego!*



## Dania nie tylko na zimę

### Marchewka po mazursku

(porcja dla 2 osób)

#### Składniki:

- 5 średnich marchewek (najsmaczniejsze),
- 5 - 7 średnich ziemniaków,
- 2 - 3 łyżki oliwy lub masła,
- 1/2 cebuli,
- sól, pieprz.

#### Sposób przyrządzenia:

Obrać marchewkę, podgotować na pół miękko, pokrajać drobno w kosteczkę. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę (osobno). Połączyć marchewkę z ziemniakami i gotować do miękkości.

Drobno pokrajaną cebulkę usmażyć na oliwie lub maśle. Dołożyć tłuszcz z cebulką do marchewki, dodać soli i pieprzu do smaku. Poddusić jeszcze około 5 minut.

*Smacznego!*

### Kapusta po podlasku (parzybroda)

(porcja dla 2 osób)

#### Składniki:

- 1/2 małej główki kapusty,
- 5 - 7 średnich ziemniaków,
- 3 łyżki oliwy lub masła,
- 1 mała cebula,
- 1 łyżeczka do kawy kminku,
- szczypta tymianku,
- sól, pieprz.



#### Sposób przyrządzenia:

Kapustę rozdrobnić (nie szatkować!), razem z kminkiem i tymiankiem, zalać wodą i podgotować. Dodać pokrojone ziemniaki i gotować do miękkości jeszcze około 45 minut.

Drobno posiekaną cebulkę podsmażyć i dodać do kapusty. Posolić i popieprzyć do smaku. Można rozrobić zasmażkę z mąką, ale ja nie dodaję mąki i też jest smaczne.

Dzięki temu, że kapusta gotuje się z kminkiem i tymiankiem, nie powoduje wzdęć.

*Smacznego!*

### Kasza jaglana

#### Składniki:

- 1 szklanka kaszy jaglanej,
- 3 szklanki wrzącej wody,
- 1 łyżka masła lub oliwy.

#### Sposób przyrządzenia:

Kaszę optukać. Zalać wrzącą wodą, dodać masło lub oliwę. Gotować pod przykryciem na małym ogniu około 30 minut.

*Smacznego!*



## Seler – niedoceniane warzywo

„A to feler – westchnął seler”

Chciałabym przekazać swoje spostrzeżenia co do właściwości i bogactwa selera. Seler nie jest doceniany

Seler jest warzywem:

- 1) wybitnie oczyszczającym,
- 2) po zjedzeniu powoduje pH zasadowe w toku procesów przemiany materii,
- 3) ma mało kalorii.

### Zupa-krem z selera

Składniki:

- 2 duże selery,
- 2 litry wody,
- włoszczyzna: marchewka, pietruszka, por,
- listek bobkowy,
- tymianek,
- 1 żółtko,
- 1 płaska łyżka mąki,
- sól, pieprz,
- natka pietruszki lub koperek.

Sposób przyrządzenia:

Zagotować wodę z listkiem i tymiankiem. Włożyć obrane 2 selery i resztę włoszczyzny. Gotować do miękkości. Gdy warzywa będą miękkie, wyjąć, zmiksować lub pognieść widelcem. Włożyć z powrotem do garnka. Żółtko utrzeć z 1 płaską łyżką mąki, zaprawić. Zagotować, posolić, popieprzyć. Można dodać łyżkę masła. Na koniec dołożyć natkę pietruszki lub koperek.

*Smacznego!*

## Seler à la schabowy

Składniki:

- 1 seler średniej wielkości,
- bułka tarta,
- ziarno sezamowe lub amarantus,
- mąka,
- jajko,
- olej,
- pieprz i sól.

Sposób przyrządzenia:

Cały seler ugotować do miękkości. Miękki seler obrać i pokroić w plastry grubości około 1 cm, posypać solą i pieprzem. Przygotować panierkę: bułkę tartą zmieszać z ziarnem sezamowym lub amarantusem. Plastry selera obtaczać w mące, potem w jajku i w przygotowanej panierce. Smażyć na oleju lub oliwie na złoty kolor.

### Surówka z selera

Składniki:

- 1 seler,
- 1 jabłko,
- orzechy włoskie,
- jogurt,
- majonez,
- sok z cytryny lub ocet jabłkowy.

Sposób przyrządzenia:

Seler zetrzeć na tarce średnio grubej, jabłko na grubej i dodać kilka rozkruszonych orzechów. Zakwasić. Wymieszać z jogurtem lub majonezem. Można również połączyć jogurt z majonezem w równych proporcjach.

*Smacznego!*



## Kąpiel z selera

Polecam kąpiel może dziwną, ale skuteczną.

Leczenie niekonwencjonalne jest powolne, ale kropla drąży skałę. Ma jednak tę zaletę, że nie działa jak walec drogowy, który jadąc do celu niszczy po drodze prawie wszystko.

Oto kąpiel oczyszczająca, rozgrzewająca, ujędrniająca:

Umyć 3 – 4 spore selery (około 2 kilogramów). Utrzeć na tarce jarzynowej z grubymi oczkami (teraz są miksery, tarki elektryczne). Utarte wiórki selerowe zalać wrzącą wodą (tak, aby pokryło), zostawić pod przykryciem. Parzyć około 30 minut.

Następnie przecedzić do przygotowanej wanny z wodą dość ciepłą (ja wrzucam do wanny wszystko). Wchodzimy do wanny na 15 – 20 minut. Dolewamy gorącą wodę.

*Uwaga!*

*Wychodzimy z wody cieplejszej niż weszliśmy. Po wyjściu okręcić się ręcznikiem i pod kołdrę. Jest się bardzo osłabionym, więc trzeba leżeć (najlepiej brać kąpiel przed snem). Pijemy sporo wody niegazowanej. Kilka godzin się pocimy. Na drugi dzień czujemy się jak nowo narodzeni, bo oczyszczeni.*

*Taką kąpiel można stosować tylko raz w tygodniu.*



## Ryby

My reumatycy powinniśmy jeść ryby co najmniej 2 – 3 razy w tygodniu.

Ryby zawierają tłuszcze i witaminę D, tak dobroczynne w naszych dolegliwościach.

A więc jedzmy ryby pod każdą postacią – smażone, duszone, gotowane i pieczone.

### **Łosoś à la stek**

(porcja dla 4 osób)

#### Składniki:

- 4 dzwonka łososia (lub innej ryby),
- 4 duże cebule,
- oliwa,
- sól, pieprz.

#### Sposób przyrządzenia:

Cebulę pokroić w paski. Oliwę rozgrzać dobrze na głębokiej patelni, wrzucić cebulę. Gdy się zeszkli, włożyć części ryby. Dusić pod przykryciem około 20 – 30 minut. Dodać soli i pieprzu.

Podawać z ziemniakami gotowanymi w łupinach. Gotowane ziemniaki łatwiej obierać, a podsmażane z ziołami są bardzo smaczne.

*Uwaga!*

*Cebula duszona na oliwie nie powoduje wzdęć. Jeżeli ktoś lubi, może dodać do cebuli majeranku.*

## Pstrąg w potrawce

### Składniki:

- pstrąg (lub inna ryba),
- 1 marchewka,
- 1 pietruszka,
- 1 seler,
- 1 por,
- koperek,
- 1 łyżka mąki,
- jogurt lub śmietana (1/2 kubeczka).

### Sposób przyrządzenia:

Warzywa obrać i ugotować. Miękkie pokroić w paseczki. Pokrojone warzywa wrzucić do wywaru i włożyć kawałki ryby. Gotować na małym ogniu 15 – 20 minut. Łyżkę mąki rozprowadzić jogurtem lub śmietaną. Wlać do gotowanej ryby. Posolić, dodać pieprzu i sporo koperku.

Podawać z gotowanym ryżem i surówką z marchewki i chrzanu. (Do utartej marchewki dodać troszkę chrzanu ze słoika. Wymieszać, dodać trochę śmietany).

*Smacznego!*

## Ryba pieczona

### Składniki:

- duża ryba w całości (np. tołpyga, karp, sandacz),
- ocet winny lub cytryna,
- pasta pomidorowa,
- słodka papryka w proszku,
- 1 cebula,
- oliwa,
- ziemniaki,
- sól, pieprz.

### Sposób przyrządzenia:

Rybę oprawić, posolić i popieprzyć. Polać octem winnym lub skropić sokiem z cytryny. Posmarować pastą pomidorową, posypać słodką papryką i obłożyć plasterkami cebuli.

Tak przygotowaną rybę wstawić do lodówki na 24 godziny.

Następnego dnia do brytfanny wlać oliwę, na dnie ułożyć surowe obrane ziemniaki pokrojone w plastry. Ułożyć na nich rybę. Na rybę można położyć plastry świeżego pomidora. Polać oliwą.

Piec w piekarniku około 1 godziny.

Tak upieczona ryba smakuje i na gorąco, i na zimno.

*Smacznego!*

## Pstrąg w galarecie


### Składniki:

- pstrąg (lub inna ryba),
- 1 marchewka,
- 1 pietruszka,
- 1 seler,
- listek laurowy,
- ziele angielskie,
- kwasek cytrynowy lub ocet jabłkowy (bardzo zdrowy),
- żelatyna w proszku,
- sól, pieprz.

### Sposób przyrządzenia:

Obrane warzywa z listkiem i ziele angielskim, pieprzem i solą doprowadzić do wrzenia i gotować 5 – 10 minut. Włożyć rybę i gotować jeszcze 5 – 10 minut.

Ugotowaną rybę ułożyć na półmisku. Warzywa pokroić i udekorować nimi rybę (można dołożyć zielonego mrożonego groszku).



Do gorącego wywaru włożyć żelatynę (na 1 litr – 1 dużą łyżkę), rozpuścić, dobrze wymieszać. Dodać do smaku 1 – 2 łyżki octu jabłkowego lub pół łyżeczki od kawy kwasu cytrynowego. Jeżeli ktoś lubi, można wrzucić ząbek czosnku utarty z solą.

Ostudzonym wywarem zalać rybę, odstawić w chłodne miejsce.

Gdy galareta się zetnie, podawać z chrzanem w śmietanie: na 1/2 szklanki śmietany 1 łyżeczka utartego chrzanu, doprawić cukrem i kwaskiem.

*Smacznego!*



## Galaretki

Żelatyna jest bardzo zdrowym produktem spożywczym, wspomagającym w tworzeniu kolagenu. Obrazowo mówiąc, pomaga utrzymać wilgotną mazistość w stawach, spowalnia wysychanie mazi stawowej. A więc jedzmy jak najwięcej produktów z żelatyną. Oto kilka przykładów:

### **Kurczak, indyk, cielęcina w galarecie**

Składniki (porcje na 3 – 4 osoby):

- mięso około 50 dag,
- sól i pieprz,
- marchewka,
- pietruszka,
- cebula średniej wielkości,
- groszek zielony,
- 1 - 2 ząbki czosnku,
- listek laurowy,
- ziele angielskie,
- torebka żelatyny na 1/2 litra wody.

Sposób przygotowania:

Mięso i warzywa obrane zalać 1 litrem wody, dołożyć listek, ziele angielskie. Gotować do miękkości. Cielęcinę i mięso z indyka gotuje się dłużej. Kurczaka krócej. Gdy mięso będzie miękkie, wyłożyć do miseczki, a do wywaru wsypać żelatynę i ją rozpuścić. Dodać czosnek i groszek (osączony lub mrożony sparzony). Dodać łyżkę soku z cytryny lub kwasu cytrynowy albo łyżkę octu jabłkowego. Ułożone mięso w salaterkach zalać wywarem i odstawić do ścięcia. Udekorować marchewką, pietruszką i groszkiem.

*Smacznego!*



## Warzywa w galarecie

### Składniki:

- warzywa: brokuły, kalafior, fasolka lub inne,
- rosółek w kostce,
- listek laurowy,
- ziele angielskie,
- czosnek
- pieprz,
- torebka żelatyny na 1/2 litra wywaru.

### Sposób przyrządzenia:

Rosółek w kostce rozpuścić w wodzie, dodać listek laurowy, ziele angielskie i pieprz oraz warzywa. Ugotowane warzywa ułożyć w salaterce. W wywarze rozpuścić łyżkę żelatyny w proszku, dołożyć czosnek i sok z cytryny lub ocet jabłkowy. Gdy ostygnie, zalać nim warzywa. Odstawić do ścięcia. Ocet jabłkowy ułatwia przemianę białek.

*Smacznego!*


## Sernik na zimno

### Składniki:

- twarożek homogenizowany,
- 2 galaretki,
- owoce świeże lub mrożone,
- biszkopty.

### Sposób przyrządzenia:

Galaretkę rozpuścić w połowie porcji wrzątku podanej na opakowaniu. Gdy ostygnie, dołożyć twarożek, dobrze wymieszać. W tortownicy ułożyć biszkopty, na które nałożyć warstwę twarożku z galaretką. Gdy się zetnie ułożyć na niej



owoce i zalać drugą ostudzoną galaretką. Odstawić do lodówki do całkowitego do ścięcia.

*Smacznego!*

## Przekładaniec

### Składniki:

- 3 galaretki o różnym smaku i kolorze,
- 1 śmietanka kremówka.

### Sposób przyrządzenia:

Rozpuścić jedną galaretkę w mniejszej ilości wody niż w przepisie. Ostudzoną wlać do tortownicy. Odstawić do ścięcia. Drugą galaretkę rozpuścić w 1/3 ilości wody, ostudzić, dodać śmietankę i wymieszać. Na ściętą pierwszą warstwę w tortownicy wyłożyć drugą warstwę, kremową. Odstawić do ścięcia. Trzecią galaretkę rozpuścić w mniejszej ilości wody (3/4), ostudzić i wylać do tortownicy na pozostałe 2 warstwy ścięte. Odstawić do ścięcia.

*Smacznego!*



## Oczyszczanie organizmu

### Całoroczne porządki

My reumatycy jesteśmy „zatruci chorobą i lekami”, więc trzeba w miarę możliwości oczyszczać organizm STALE BEZ PRZERWY.

Oto sposoby:

#### 1. Siemię lniane

Siemię lniane nie tylko ochrania śluzówkę, ale i oczyszcza z toksyn.

Sposób przyrządzenia:

Siemię lniane uprażyć na patelni przez około 5 minut. Następnie zemleć je w młynku do kawy. 2 – 3 łyżeczki do herbaty tak zmielonego siemienia zalać wrzątkiem, odstawić na 30 minut, aby ostygło i letnie pić na czczo rano.

W przypadku obstrukcji można dołożyć do tak przygotowanego siemienia 4 – 5 łyżeczek otrąb pszennych.

Po dwóch tygodniach codziennego picia na czczo czuje się poprawę i uregulowanie trawienia.


#### 2. Płatki zbożowe

Na śniadanie proponuję zasadowo – płatki owsiane: żytnie lub pszenne.

Sposób przyrządzenia:

4 – 5 łyżek stołowych płatków zalać wodą (1/3 płatków + 2/3 wody), kilka minut gotować na małym ogniu.

W trakcie gotowania można wkroić pół jabłka i razem podgotować. Można też dodać garść rodzynek, orzechów.



Jeśli ktoś lubi z mlekiem (np. kozim – zdrowsze!), można dodać 2 – 3 łyżki mleka w proszku.

Tak przyrządzone z owocami płatki zjeść na śniadanie – bardzo zdrowe.

Takie śniadanie jest smaczne i zdrowe, ponieważ oczyszcza, chroni śluzówkę przed lekami i jest zasadowe.

*Uwaga!*

*Leki, które przyjmujemy, zakwaszają organizm.*

*Smacznego!*

#### 3. Sok z cytryny

Na noc dobrze jest wypić sok z 1/2 cytryny z 1 łyżką oliwy z oliwek. Może niezbyt smaczne, ale zdrowe.

A więc oczyszczajmy nasz organizm dzięki zdrowemu odżywianiu.

*Powodzenia!*

## Wiosenne porządki

Moi drodzy reumatycy, gdy przychodzi wiosna, czas zadbać o swoją linię i czystość – porządki w nas samych i wokół.

Jeśli chcesz, możesz zaufać starej wiedzy Wschodu. Każdy narząd według medycyny chińskiej ma swoje „5 minut” w roku, a wątroba ma właśnie wiosną (koniec lutego, marzec, kwiecień). Wtedy ten narząd pracując, regeneruje się.

I jeśli lubisz siebie, chcesz sobie pomóc, poczuć się lepiej – wiosennie, przystąp do naszego „Towarzystwa Pszenicznego”, zawiązanego na okres 2 tygodni.

Przez 7 – 8 dni je się tylko gotowaną pszenicę i pije wodę niegazowaną lub herbatę zieloną, włącznie owocową.

Takiej pszenicy można zjeść, ile się chce – dosłownie – dowolną ilość razy oraz dowolną objętość. Warunek – nic więcej poza pszenicą nie można jeść. Trzeba ją długo gryźć, aby połknąć prawie płynną papkę. Pszenica smakuje wspaniale – ma orzeźwiający słodki smak.

Po 2 – 3 dniach samopoczucie może być niezbyt dobre, ponieważ wydalamy toksyny – wątroba się oczyszcza. Ale po kolejnych 2 – 3 dniach wątroba regeneruje się i zaczynamy się czuć coraz silniejsi i zdrowsi.

Po takiej 7 – 9-dniowej diecie nie tylko oczyścisz swoje wnętrze, ale i schudniesz kilka kilogramów.

Jeśli nie lubisz pszenicy, dobrze jest przez 1 – 2 dni w tygodniu jeść tylko kaszę jaglaną i pić wodę lub herbatę zieloną albo owocową.




### Sposób przyrządzenia:

Na noc zalać ziarno pszenicy wrzącą wodą (pszenicę można kupić w sklepie ze zdrową żywnością). Następnego dnia rano gotować około 1 godziny do miękkości. Można ugotować na 2 – 3 dni i przechowywać w lodówce. Jeść do woli i dużo pić.

*Smacznego!*

## Sprawdź, czy masz prawidłową wagę

		Wzrost (w m)										
		1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85
Waga (w kg)	25	13,7	12,8	11,9	11,1	10,4	9,8	9,2	8,7	8,2	7,7	7,3
	30	16,5	15,3	14,3	13,3	12,5	11,7	11,0	10,4	9,8	9,3	8,8
	35	19,2	17,9	16,6	15,6	14,6	13,7	12,9	12,1	11,4	10,8	10,2
	40	21,9	20,4	19,0	17,8	16,6	15,6	14,7	13,8	13,1	12,3	11,7
	45	24,7	23,0	21,4	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1
	50	27,4	25,5	23,8	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6
	55	30,2	28,1	26,2	24,4	22,9	21,5	20,2	19,0	18,0	17,0	16,1
	60	32,9	30,6	28,5	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5	17,5
	65	35,7	33,2	30,9	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19,0
	70	38,4	35,7	33,3	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5
	75	41,2	38,3	35,7	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1	21,9
80	43,9	40,8	38,0	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	
85	46,6	43,4	40,4	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	
90	49,4	45,9	42,8	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	
95	52,1	48,5	45,2	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31,0	29,3	27,8	
100	54,9	51,0	47,6	44,4	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2	
105	57,6	53,6	49,9	46,7	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	

-  niedowaga poniżej 18,5; nadwaga powyżej 24,9
-  waga prawidłowa
-  otyłość

Jeżeli nie znajdujesz swoich wymiarów w tabeli, BMI<sup>1</sup> możesz obliczyć sam według wzoru:

$$\text{BMI} = \frac{\text{waga w kg}}{\text{wzrost w m} \times \text{wzrost w m}}$$

Przykład: waga 58 kg, wzrost 162 cm = 1,62 m

$$\text{BMI} = \frac{58}{1,62 \times 1,62} = \frac{58}{2,6244} = 22,10$$

<sup>1</sup> Body Mass Index – wskaźnik masy ciała



### O Autorce

Hanka Żechowska jest fizjoterapeutką i animatorką środowiska osób cierpiących na schorzenia reumatyczne. Sama od 6 roku życia choruje na reumatoidalne zapalenie stawów. Poważna choroba wymagała od Autorki zainteresowania się różnymi metodami mogącymi zmniejszyć dolegliwości reumatyczne i umożliwić w miarę normalne życie. Swoją wiedzę i doświadczeniem dzieli się z innymi. Na początku lat dziewięćdziesiątych zorganizowała w Warszawie grupę samopomocy. W roku 1993 była współzałożycielką Stowarzyszenia Reumatyków i ich Sympatyków. Do dziś jest animatorką warszawskiego koła Stowarzyszenia. Prowadzi według swojego autorskiego programu ćwiczenia dla chorych w Instytucie Reumatologii w Warszawie, łącząc elementy muzykoterapii, relaksacji i jogi. Prowadzi zajęcia na spotkaniach animatorów grup samopomocy w chorobach reumatycznych ze stowarzyszeń z całej Polski. Reprezentuje interesy chorych w wielu środowiskach. Swoje doświadczenia przekazuje również poza granicami Polski.

