

K I M
L U T Z

mangan

PROTEINY

magnez

super
zboża

FOSFOR

BŁONNIK

Wszystko, co musisz wiedzieć
o KASZY JAGLANEJ, OWSIE,
TEFFIE, ORKISZU I SORGO

ponad
75
PRZEPISÓW

**KIM
LUTZ**

mangan

magnez

PROTEINY

FOSFOR

Super zboża

BŁONNIK

**Wszystko, co musisz wiedzieć
o KASZY JAGLANEJ, OWSIE,
TEFFIE, ORKISZU I SORGO**

**ponad
75
PRZEPISÓW**

Tytuł oryginału:
ANCIENT GRAINS: A Guide to Cooking with Power-Packed Millet, Oats, Spelt, Farro, Sorghum, & Teff (Superfood Series)

Przełożyła: Katarzyna Kmieć-Krzewniak
Redaktor prowadząca: Aneta Bujno
Redakcja: Marta Pustuła
Korekta: Monika Pruska
Projekt okładki: designpartners.pl
Zdjęcia: depositphotos.com © Madllen © bambuh © PixelsAway © joannawruk
Skład: skladigrafika@gmail.com

Text © 2016 by Kim Lutz

Originally published in 2016 in the United States by Sterling Publishing Co. Inc.
under the title ANCIENT GRAINS: *Oats, Spelt, Farro, Sorghum, & Teff (Superfood Series)*
A Guide to Cooking with Power-Packed Millet,
This edition has been published by arrangement with Sterling Publishing Co., Inc.,
1166 Avenue of the Americas, New York, NY, USA, 10036.

Copyright © 2017 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Katarzyna Kmieć-Krzewniak

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielenie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2017
ISBN: 978-83-65601-46-9



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl


vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: redakcja@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Moim ukochanym chłopcom,
Steve'owi, Caseyemu i Evanowi,
w podziękowaniu za wsparcie i cierpliwość

Sorgo



SPIS TREŚCI

Przedmowa Stephanie Pedersen	9
Wstęp	19
ROZDZIAŁ 1: Poznaj pierwotne zboża	25
ROZDZIAŁ 2: Dlaczego warto jeść całe ziarna zbóż?	45
ROZDZIAŁ 3: Dawne zboża i ich przygotowanie – przepisy podstawowe	55
ROZDZIAŁ 4: Śniadanie	65
ROZDZIAŁ 5: Zupy i sałatki	85
ROZDZIAŁ 6: Dania główne na obiad i kolację	99
ROZDZIAŁ 7: Domowe pieczywo i inne wypieki	123
ROZDZIAŁ 8: Desery	141
ROZDZIAŁ 9: Często zadawane pytania	167
Przypisy	177
Materiały źródłowe	179
O autorce	183
Podziękowania	185
Spis ilustracji	187

PRZEDMOWA

Pragnąc zapoznać się z tradycjami kulinarnymi swojej rodziny, prawdopodobnie natrafisz na ulubione niegdyś przepisy na potrawy oparte na starych odmianach zbóż. We wstępie do tej książki Kim Lutz dzieli się z nami wspomnieniami ze swojego dzieciństwa, z którego szczególnie utkwiły jej w pamięci kromki pysznego chleba wypiekanego z prosa przez jej dwie ciotce. Z kolei w mojej rodzinie szczególnym uznaniem cieszył się owsies, to z niego moja pochodząca z Danii babcia często gotowała pożywną owsiankę. Jedną z moich bliskich przyjaciółek, pochodzącą z włoskiej rodziny, uwielbia popularną w tym kraju pszenicę farro (płaskurkę), podczas gdy druga, o niemieckich korzeniach, wyjątkowo ceni sobie orkisz.

Często się zastanawiam, jakie zboże oprócz pszenicy zapamiętają ze swojego dzieciństwa nasze dzieci, skoro od ostatnich pięćdziesięciu lat pszenica dominuje w strukturze upraw i jest naj-

częściej spożywanym zbożem – przynajmniej przez mieszkańców Ameryki Północnej. Wiele jednak wskazuje na to, że wkrótce trend ten może się odwrócić. Coraz więcej naukowców, lekarzy i dietetyków uważa, że spożywanie pszenicy oraz innych przetworzonych zbóż stanowi poważne zagrożenie dla naszego zdrowia, ponieważ zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy, nowotworów i chorób autoimmunologicznych, a także prowadzi do nadwagi i otyłości. O szkodliwości pszenicy informują nas autorzy takich książek jak na przykład *Dieta bez pszenicy. Jak pozbyć się pszennego brzucha i być zdrowym (Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight and Find Your Path Back to Health)* oraz *The Surprising Truth about Wheat, Carbs, and Sugar – Your Brain’s Silent Killers* (Zaskakująca prawda o pszenicy, węglowodanach i cukrze – cichych zabójcach twojego mózgu – brak polskiego wydania), a także zwolennicy licznych diet, począwszy od diety Atkinsa, a skoń-

czywszy na paleo. Teraz, kiedy pszenica i inne przetworzone zboża znalazły się pod ostrzałem ze strony najbardziej wpływowych kręgów, zaczynam coraz częściej myśleć o tym, jak potoczą się dalsze losy zbóż, które od zarania dziejów były dla nas podstawowym pokarmem oraz źródłem najcenniejszych składników odżywczych.

Na szczęście, o czym dowiesz się z tej książki, przyszłość pradawnych zbóż, takich jak farro, orkisz, proso, owies, sorgo oraz miłka abisyńska, nie jest zagrożona. Dzięki Kim Lutz przekonasz się, jak łatwo zastąpić przetworzoną pszenicę zdrowymi pełnymi ziarnami zbóż, które w dodatku są pyszne i pożywne.

FARRO

Farro, czyli pszenica płaskurka, jest jednym z najstarszych zbóż, które od wieków stanowiło podstawę diety mieszkańców większości państw basenu Morza Śródziemnego, w tym Cesarstwa Rzymskiego. Wspaniały, lekko orzechowy smak, doskonała tekstura i niepowtarzalny zapach są najcenniejszymi

właściwościami, dzięki którym to niegdyś popularne zboże powraca do łask i zaczyna się cieszyć coraz większym uznaniem wśród smakoszy. Ta reliktowa odmiana pszenicy znajduje zastosowanie jako składnik sałatek, zamiennik ryżu w risotto, szybko sporządzona przystawka lub wartościowy dodatek do zup, który znacznie pogłębia ich smak, poprawia konsystencję i oczywiście wzbogaca w składniki odżywcze. Możesz także pójść w moje ślady i dodać ¼ szklanki gotowanej płaskurki do składników wymienionych w przepisach na ulubione muffiny z otrębami lub ciastka owsiane. Płaskurka cieszy się uznaniem dietetyków ze względu na znaczną zawartość błonnika pokarmowego, białka, żelaza, magnezu i cynku, a także lignanów – składników fitochemicznych, które stanowią bogate źródło antyoksydantów. Pozwólcie, że dodam jeszcze kilka słów na temat lignanów. W roku 2003 zespół naukowców z Northern California Cancer Center w Union City (Centrum Onkologii w Północnej Kalifornii w Union City) przeprowadził badania nad wpływem lignanów na ryzyko roz-



Pszenica płaskurka

woju raka endometrium (nowotwór błony śluzowej trzonu macicy). Badania przeprowadzone na grupie 500 kobiet w wieku od 25 do 79 lat, których przebieg opisano na łamach czasopisma medycznego „Journal of the National Cancer Institute” (wydanie z sierpnia 2003), wykazały, że kobiety spożywające produkty bogate w lignany roślinne są mniej narażone na ryzyko rozwoju tego nowotworu.

ORKISZ

Podobnie jak ziarna płaskurki, również orkisz można zmielić na mąkę lub wykorzystać jego ziarna w całości do gotowania. Zboże to było podstawą diety Europejczyków jeszcze w czasach poprzedzających średniowiecze. Jako bogate źródło białka, błonnika pokarmowego, niacyny, tiaminy, żelaza, manganu, manganu, fosforu i cynku stanowi wartościowy dodatek do wielu

obecnie popularnych potraw. Dzięki wysokiej zawartości błonnika pokarmowego dieta bogata w orkisz zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, a orkiszowe produkty wzmacniają nasze serca, chroniąc przed zawałem i chorobą wieńcową. Wyniki dwunastotygodniowego badania, opisanego w czasopiśmie „The American Journal of Clinical Nutrition” (wydanie z października 2010), którym objęto 233 osoby, udowodniły, że spożywanie trzech porcji pełnoziarnistych zbóż dziennie znacznie zmniejsza ryzyko wystąpienia objawów chorób układu krążenia, ponieważ wpływają one na zmniejszenie ciśnienia krwi. Kim ma do zaoferowania rewelacyjne pomysły na wykorzystanie orkiszu, wśród których znalazł się także mój ulubiony przepis na wyśmienity Podpłomyk z rukolą do hummusu!

PROSO

Rosnąca w gorącym klimacie drobnoziarnista odmiana prosa, obecnie kojarzona głównie z karmą dla ptaków, jest najbardziej cenionym i najdłużej upra-

wianym zbożem w dziejach ludzkości. Wzmianki o uprawie prosa można odnaleźć w prastarych chińskich tekstach, a nawet w Biblii. To super zboże to niezwykle bogate źródło błonnika pokarmowego, białka, magnezu, manganu, fosforu i miedzi, a także składników fitochemicznych, na czele z lignanami. Chętnie dodaję porcję gotowanej kaszy jaglanej do ciasta do naleśników, gofrów i muffinów albo robię przepyszne danie śniadaniowe, gotując ziarna owsa w mleku kokosowym. Trwające trzy lata badanie na grupie 229 kobiet po menopauzie, które opisano w „American Heart Journal” (wydanie z lipca 2005), wykazało, że u kobiet, które spożywały tygodniowo co najmniej sześć porcji produktów ze zbóż pełnoziarnistych, w tym także z prosa, następowało spowolnienie zmian miażdżycowych, czyli osadzania się płytek krwi na ścianach naczyń krwionośnych prowadzącego do ich zwężenia.

OWIES

Jako zboże o wyjątkowych właściwościach prozdrowotnych owies pełno-



ziarnisty cieszy się ogromną popularnością w Ameryce Północnej, ustępując pod względem spożycia jedynie pszenicy. Ten niedrogi i łatwo dostępny we wszystkich supermarketach produkt jest prawdziwą kopalnią składników odżywczych, na czele z manganem, molibdenem, fosforem, miedzią, biotyną, witaminą B₁, magnezem, błonnikiem pokarmowym, chromem, cynkiem i białkiem. Po ugotowaniu płatków owsianych lub owsa łamanego możesz

cieszyć się pożywным i sycącym śniadaniem, natomiast do owsianych ciasteczek i muffinów chyba nie muszę nikogo przekonywać. Kaszę owsianą, czyli całe obłuskane ziarna owsa, można wykorzystać jako składnik sałatek oraz różnych dań smażonych na patelni, a także jako doskonałą bazę dla piławu. Bez względu na to, czy owies ci smakuje, czy nie, nie powinno go zabraknąć w twojej cotygodniowej diecie chociażby ze względu na zawarty w nim

blonnik rozpuszczalny. Liczne badania przeprowadzone na przestrzeni ostatnich dwudziestu lat wykazały, że spożywanie tego zboża przyczynia się do obniżenia poziomu złego cholesterolu LDL. Ponadto badanie wykonane przez zespół naukowców z elitarnego Uniwersytetu Syczuańskiego w Chinach, które opisano w czasopiśmie „Nutrients” (wydanie z grudnia 2015), wykazało, że konsumpcja owsa przyczynia się do obniżenia poziomu cukru we krwi u pacjentów z cukrzycą typu 2.

SORGO

Mąka z sorgo, ciesząca się dużym uznaniem wśród piekarzy specjalizujących się w wypieku produktów bezglutenowych, daje delikatniejsze pieczywo niż to pochodzące ze zwykłej mąki pszennej. Ponadto w porównaniu z pszenicą sorgo jest o wiele bardziej uniwersalne. Te drobne ziarenka, z których w niemal całej Afryce robi się bezglutenową owsiankę i podplomyki, po ugotowaniu przypominają kuskus i doskonale nadają się na przystawkę do dania głównego, szczególnie do cur-

ry i gulaszu. W niektórych krajach sorgo używa się także do produkcji etanolu. To wyjątkowo przydatne i aktywne zboże wyróżnia się wysoką zawartością ryboflawiny, tiaminy, niacyny, magnezu, żelaza, miedzi, wapnia i fosforu, a także – na co zwróci uwagę Kim – jest obfitym źródłem białka oraz błonnika pokarmowego. W ostatnim czasie sorgo stało się przedmiotem wielu badań, których celem było sprawdzenie, w jakim stopniu jego spożywanie może wpłynąć na zminimalizowanie ryzyka rozwoju chorób nowotworowych, obniżenie poziomu cukru we krwi, a nawet na zmniejszenie stężenia cholesterolu. W badaniu opisanym we wrześniu 2005 roku na łamach magazynu „Journal of Nutrition” zespół naukowców z Uniwersytetu w Nebrasce przez cztery tygodnie podawał chomikom różne dawki lipidów zawartych w sorgo. Okazało się, że zdrowe kwasy pochodzące z ziaren sorgo znacznie ograniczyły u tych zwierząt poziom złego cholesterolu LDL, przy czym spadek poziomu cholesterolu był różny i wahał się od 18% u chomików, których dieta zawierała 0,5% tłuszczów pocho-

dzących z sorgo, do aż 69% u osobników, w których diecie udział lipidów z sorgo wynosił 5%. Jednocześnie poziom dobrego cholesterolu HDL nie uległ zmianie. Naukowcy doszli do wniosku, że ziarna sorgo zawierają wiele cennych składników odżywczych, które można wykorzystać w suplementach diety obniżających poziom cholesterolu także u ludzi.

TEFF (MIŁKA ABISYŃSKA)

Wywodzący się z wyżyn Etiopii i Erytrei teff, zwany także miłką abisyńską, wyróżnia się bardzo małymi ziarnami, których średnica rzadko przekracza jeden milimetr, a na jeden gram składa się średnio aż trzy tysiące sztuk. Te małe, niepozorne ziarenka są istną kopalnią wartościowych składników odżywczych. Teff jest bowiem obfitym źródłem białka, błonnika pokarmowego, żelaza, magnezu i wapnia, przewyższa pod tym względem wszystkie inne zboża. Ponadto miłka abisyńska zawiera witaminy B₆ oraz C. Można przypuszczać, że teff jest jednym z pierwszych udomowionych zbóż, ponieważ wiado-



mo, że stanowi on ważne źródło pożywienia co najmniej od czasów faraonów. Zboże to ma niezwykle szerokie zastosowanie kulinarne. Można zrobić z niego pyszną „owsiankę”, zalać wodą i przygotować sfermentowany zaczyn na tradycyjny podpłomyk etiopski o nazwie indžera, a także wykorzystać go jako składnik burgerów warzywnych. Mąka z miłki abisyńskiej znajduje coraz szersze zastosowanie w kuchni, stając się również coraz częściej wybieraną opcją w diecie bezglutenowej. Co więcej, teff podlega ostatnio intensywnym badaniom naukowym. Jedno z nich, nad celiakią, przeprowadzone przez naukow-

ców z Leiden University Medical Center w Holandii, które zostało omówione na łamach „New England Journal of Medicine” (wydanie z października 2005), wykazało, że teff jest całkowicie bezpiecznym, pożywnym i bezglutenowym zastępcą mąki pszennej.

ZACZNIJ SWOJĄ PRZYGODĘ Z PRASTARYMI ZBOŻAMI

Jeśli do tej pory nie miałaś okazji wykorzystać wyżej wymienionych zbóż do celów kulinarnych, to najwyższy czas, żebyś wypróbowała jedno z nich i przekonała się, jak szerokie może być jego zastosowanie. Niech zatem prastare zboża staną się od dzisiaj twoim przewodnikiem. Kim Lutz opracowała specjalnie dla ciebie szereg przepisów na pyszne i zdrowe potrawy, które wzmocnią twój organizm, dostarczą mu potrzebnej energii i ochronią go przed chorobami. Autorce zależało także na tym, aby jej przepisy były proste i przystępne. Sama widziałam, jak Kim z zaangażowaniem prezentowała swoje propozycje kulinarne, udzielając przy tym wielu praktycznych wskazówek i chętnie

nie dzieląc się z nami swoim doświadczeniem.

Jak większość z nas Kim spełnia się w wielu dziedzinach życia: jest matką, żoną, ekspertem żywieniowym, a także działa aktywnie na rzecz lokalnej społeczności. Ponieważ sama jest zajęta i często brakuje jej czasu, zdaje sobie sprawę z tego, że i ty ciężko pracujesz i nie możesz sobie pozwolić na spędzanie długich godzin w kuchni na suszeniu, moczeniu, rozdrabnianiu, tarciu i mieleniu produktów. Dlatego też wszystkie przepisy zamieszczone w tej książce mają na celu pomóc ci wzbogacić swój jadłospis w pradawne zboża w sposób łatwy, przyjemny i jak najmniej czasochłonny. Na samym początku autorka doradzi ci, jak należy kupować i przechowywać wspomniane ziarna zbóż, abyś mogła długo cieszyć się ich smakiem i cennymi właściwościami za możliwie najniższą cenę. Następnie Kim podrzuci garść niezbędnych informacji, z których dowiesz się, że nie musisz gotować każdego dnia świeżej porcji ziaren, ponieważ możesz sobie przygotować ich tygodniowy zapas i przechowywać go w lodów-

ce, aby móc wykorzystać go w dowolnej chwili do wybranej potrawy, albo umieścić domowy półprodukt w zamrażalniku i cieszyć się jego smakiem nawet po miesiącu. (Wyobraź sobie, jak łatwo i szybko uporzasz się z przygotowaniem obiadu, mając pod ręką zapas ugotowanych wcześniej produktów zbożowych!). Dowiesz się również, jak należy gotować ziarna zbóż w wolnowarze, na płycie kuchennej, w piekarniku, a nawet w kuchence mikrofalowej.

Chociaż wszyscy cenimy sobie pomysły na zdrowe, proste i szybkie dania, zależy nam także na tym, aby nasze potrawy zbożowe były smaczne, a przynajmniej na tyle dobre, żebyśmy nie musieli ponownie sięgać po pieczywo pszenne, biały ryż lub płatki owsiane typu instant. Na szczęście przepisy zgromadzone w *Super zbożach* są doprawdy przepyszne! Do moich ulubionych pomysłów Kim należą smoothie Kremowy wschód słońca (które mnie bardziej przypomina milkshake, ale jest znacznie pożywniejsze dzięki takim składnikom jak owies, owoce, marchewka i konopie), Orzechowa granola (w odstępie bez cukru) oraz niezwykle apetyczna

Zupa pieczarkowa z sorgo (doskonały sposób na kuchenne eksperymenty z sorgo). Oprócz tych rewelacyjnych pomysłów kulinarnych w książce tej znajdziesz szereg nie mniej ciekawych przepisów na potrawy typowo śniadaniowe, dania obiadowe, napoje, przekąski, dania główne na kolację oraz desery – z pewnością odkryjesz w niej swoje nowe ulubione smaki. Niezależnie od tego, czy stosujesz dietę wegańską, unikasz tradycyjnych substancji słodzących, czy też masz jakiegokolwiek obawy związane ze swoją dotychczasową dietą, Kim stara się wyjść naprzeciw twoim oczekiwaniom. Przepisy zaprezentowane w *Super zbożach* pozwalają na dużą swobodę w gotowaniu i doborze składników w zależności od preferencji smakowych.

Przed tobą ponad siedemdziesiąt przepisów na odżywcze i wyśmienite dania z pradawnych zbóż oraz jeszcze więcej niezwykle przydatnych informacji na ich temat. Wybierz jedną z tych fantastycznych propozycji kulinarnych i wypróbuj już teraz. Znając najstarsze zboża i umiając wykorzystać ich cudowne właściwości w kuchni, bez tru-

du wzbogacisz codzienny jadłospis i zadbasz o zdrową dietę zarówno swoją, jak i swoich najbliższych.

Na zdrowie!

Gorąco pozdrawiam,
Stephanie Pedersen

Autorka książek: *Berries: The Complete Guide to Cooking with Power-Packed Berries* Sterling (Owoce jagodowe.

Wszystko, co musisz wiedzieć o ich ukrytej mocy – brak polskiego wydania); *Kokos. Wszystko, co musisz wiedzieć o najbardziej odżywczej roślinie na świecie*; *Jarmuż. Wszystko, co musisz wiedzieć o najbardziej odżywczym warzywie na świecie* oraz współautorka, wraz z doktorem Wayne'em Coatesem, książki *Chia. Wszystko, co musisz wiedzieć o najbardziej odżywczej roślinie na świecie*.

WSTĘP

Dzięki moim ciociom, Ellyn i Nancy, zanim jeszcze dorosłam, mogłam poznać smak prawdziwych zbóż, a muszę tu przyznać, że niejedynym zawodowym piekarzem mogłoby pozazdrościć im talentu do pieczenia chleba. Jedną z ich specjalności jest przepyszny chleb jaglany. Ciepłe chrupiące bochenki pełne kruchych żółtych ziaren prosa od razu stały się dla mnie prawdziwym rarytasem. W czasie, kiedy dojrzewałam, ten wyśmienity chleb był jedynym znanym mi produktem sporządzanym na bazie ziaren starożytnych zbóż.

Teraz, po upływie wielu lat, coraz częściej zadaję sobie pytanie, jak zdrowo się odżywiać, mając tak napięty plan zajęć. Producenci żywności chcą nas na siłę uszczęśliwić słodkim pieczywem tostowym i ciastkami z opiekacza na śniadanie, gotowymi zestawami na lunch oraz mrożonymi półproduktami mięsnymi do mikrofalówki na kolację. Takie rozwiązania czasami wyda-

ją się nawet kuszące, szczególnie wtedy, gdy mam przed sobą wyjątkowo pracowity dzień. Wyobraź sobie, że jeszcze zanim zwleczesz się z łóżka, już masz na głowie setki obowiązków zawodowych z przerwami na zakupy w sklepie spożywczym, zawiezenie dzieci na gimnastykę i uporanie się z kilkoma pełnymi koszami prania. Czy w takiej sytuacji pozostaną ci jeszcze czas i ochota, żeby się zastanawiać, co ugotować na obiad, czy raczej dasz sobie spokój i z chęcią sięgniesz po gotowe półprodukty? Cokolwiek odpowiedziałas na to pytanie, musisz pamiętać, że zbyt częste spożywanie takiej wysoko przetworzonej żywności na pewno odbije się na twoim zdrowiu. Do modyfikowania żywności przemysł spożywczy wykorzystuje bowiem całą gamę niezdrowych lub niepełnowartościowych składników, ogromne ilości cukru, soli, białej mąki, a także najgorszej jakości tłuszczu – wszystko po to, aby poprawić smak i konsystencję produktu koń-



cowego i nadać mu atrakcyjny i apetyczny wygląd. Wyroby takie wzbogaca się sztucznymi składnikami spożywczymi za pośrednictwem suplementów. Czyż zatem nie lepiej sięgnąć po zdrowe, nieprzetworzone produkty, które wprost obfitują w naturalne składniki odżywcze? Moje ciotce wiedzą, co robią. Pełne mocy starożytne odmiany zbóż, takie jak proso, owies, orkisz, płaskurka, sorgo i teff, znacznie ułatwią wpro-

wadzenie do diety zdrowej i naturalnej żywności. Już niebawem sama się przekonasz, że naprawdę warto było zainteresować się prาดawnymi odmianami zbóż i wykorzystać ich niebywały potencjał, a w szczególności bogactwo składników odżywczych oraz imponujące walory zdrowotne i smakowe.

Odkąd w mojej kuchni nie brakuje dawnych odmian zbóż, stałam się znacznie mniej podatna na syreni śpiew

różnobarwnych opakowań przetworzonych produktów oraz chętnie wygłasza-
ne przez producentów gwarancje peł-
nej satysfakcji z zakupu gotowych dań,
które kuszą swoim apetycznym wyglą-
dem. Przy odrobinie wysiłku mogą so-
bie przecież sama przygotować zdrowe
śniadanie poprzedniego dnia wieczo-
rem, na przykład Słoik tradycyjnych
płatków owsianych (s. 66), które naza-
jutrz z samego rana dostarczy mojemu
organizmowi solidną porcję węglowo-
danów złożonych, białka, błonnika po-
karmowego i żelaza. To właśnie błon-
nik zawarty w tym pożywnym posiłku
sprawi, że nie będę odczuwać głodu aż
do przerwy na lunch, natomiast węgl-
wodany złożone, które przyswajane są
wolniej i stopniowo, zapewnią mi ener-
gię na znacznie dłużej, dzięki czemu
będę mogła funkcjonować na wysokich
obrotach i kolejno realizować zaplano-
wane zadania.

Jeżeli zastanawiasz się, co ugotować
na lunch, to z przyjemnością polecam
ci Tabbouleh z kaszą jaglaną (s. 96).
To pożywne danie obfitujące w warzy-
wa i zioła jest idealnym rozwiązaniem
dla osób tak zapracowanych jak ja, po-



nieważ można je łatwo i szybko przy-
gotować, a w dodatku jeszcze szybciej
zjeść. Chrupiące ogórki, soczyste pomi-
dory oraz sycące proso to główne skład-
niki tej pysznej sałatki, która z pewno-
ścią ci posmakuje i zapewni energię
do końca dnia. Ponadto proso stano-
wi dobre źródło manganu wzmacnia-
jącego kości i pomagającego zachować
zdrową skórę.

Na koniec pracowitego dnia, po powrocie z pracy do domu, proponuję posiłek o niskiej zawartości tłuszczu, ale za to bogaty w białko. Dokładnie takie właściwości posiada Zupa pieczarkowa z sorgo (s. 86) z kromką Pełnoziarnistego chleba orkiszowego (s. 126). Przygotowanie takiej kolacji z pewnością nie zabierze ci dużo czasu, który będziesz mogła spędzić znacznie przyjemniej poza kuchnią, natomiast zdrowy i pożywny posiłek zagwarantuje doskonałe samopoczucie na resztę wieczoru. Co więcej, fosfor i żelazo zawarte w sorgo pomogą utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi i przyczynią się do wzmocnienia twoich kości.

Wkrótce przekonasz się na własne oczy, jak bardzo uniwersalne są starożytne ziarna zbóż. Możesz dowolnie eksperymentować z kolejnymi ich odmianami, testując każdą z nich w najrozmaitszych zdrowych i pożywnych potrawach, na jakie tylko przyjdzie ci ochota. Ja na przykład mielę ziarna sorgo w młynku do nasion i orzechów (lub w czystym młynku do kawy) na mąkę, którą następnie mogę dodać do innych gatunków mąki, aby w ten

sposób otrzymać bogate w białko bezglutenowe mieszanki, które znacznie wzbogacają smak moich domowych wyrobów, zwiększają ich walory odżywcze i poprawiają konsystencję.

Z niniejszej książki dowiesz się, jak zrobić pożywną mąkę do pieczywa i innych wypieków, a także pyszne mleko owsiane, które możesz dodać do kawy, podać z Orzechową granolą (s. 79), a także wykorzystać do niezliczonych przepisów kulinarnych. Postępując według moich wskazówek, przygotujesz potrzebną ci ilość świeżego mleka roślinnego w ciągu zaledwie kilku minut. Wystarczy bowiem dzień wcześniej zalać ziarna owsa zimną wodą i odstawić na noc, a następnego dnia wyplukać i odsączyć na sitku. Z takich ziaren będziesz mogła w dowolnej chwili otrzymać wymaganą ilość świeżego mleka po zmiksowaniu ich z wodą w blenderze.

Na tym jednak nie koniec! Opowiem ci, jak zrobić domowy makaron z pełnoziarnistej mąki orkiszowej, co zabierze ci nie więcej czasu niż zagotowanie wody w dużym garnku. Po takim obiedzie polecam na deser kawałek sma-

kowitego Kruchego pełnoziarnistego ciasta z jagodami (s. 63), upieczonego na zdrowej, pełnoziarnistej mące orkiszowej.

Już za chwilę będziesz mogła się przekonać, jak łatwo wykorzystać każdą z odmian pradawnych zbóż na setki najrozmaitszych sposobów. Jeśli posiadasz w lodówce lub zamrażalniku na przykład zapas odpowiednio przygotowanych ziaren prosa, sorgo lub miłki abisyńskiej, możesz dosłownie w okamgnieniu zrobić z nich jedną z wielu pożywnych sałatek, zup lub którejś z głównych dań obiadowych. Wobec takiego wyboru szybko zniknie pokusa sięgnięcia po jakiś nijaki półprodukt, szczególnie wtedy, gdy alternatywą będzie smaczna i pożywna Kasza jaglana z salsą (s. 73).

Przez tysiące lat pradawne odmiany zbóż, takie jak proso, sorgo, orkisz, płaskurka i miłka abisyńska, były głów-

nym źródłem pożywienia mieszkańców Azji, Afryki, Europy oraz obu Ameryk. Te uprawiane od wieków rośliny przeżywają obecnie prawdziwy renesans. Doskonale wpisując się w trend zdrowego odżywiania, pradawne ziarna nie bez powodu na stałe zadomowiły się na sklepowych półkach. Są one bowiem prawdziwą kopalnią składników odżywczych, a każda ich odmiana znajduje niezwykle szerokie zastosowanie kulinarne i jest wprost wymarzonym rozwiązaniem dla osób zapracowanych, które nie mają zbyt wiele czasu na gotowanie. Książka ta pomoże ci uświadomić sobie, że zdrowe, pożywne i pełnowartościowe pokarmy przygotowane na bazie tych uniwersalnych zbóż powinny się stać nieodłącznym elementem twojej codziennej diety i składnikiem każdego posiłku.

Kim Lutz



POZNAJ PIERWOTNE ZBOŻA

Na przestrzeni wieków, a nawet tysiącleci, pomimo ostatnio podejmowanych wysiłków zmierzających do hybrydyzacji i modyfikacji, pradawne odmiany zbóż – proso, płaskurka, orkisz, sorgo, teff oraz owies – niewiele się zmieniły i nadal przypominają te, które żywiły ludzkość od niepamiętnych czasów i stanowiły istotny składnik jej codziennej diety. Od zarania dziejów ludy zbieracko-łowieckie poszukiwały pożywienia między innymi wśród dziko rosnących traw, zbierając jadalne gatunki roślin, w tym także wspomniane zboża.

Poszczególne odmiany zbóż różnią się od siebie pod względem wartości odżywczych oraz właściwości prozdrowotnych.

Należy tu wyjaśnić, że używając słowa „zboże”, w zasadzie mamy na myśli ziarna lub nasiona znajdujące się w kłosach traw. Istnieją dowody na to, że już sto tysięcy lat temu *homo sapiens* zbierał, przetwarzał i jadł nasiona takich zbóż, na przykład sorgo. Z artykułu opublikowanego na stronie internetowej ScienceDaily.com w roku 2009 dowiadujemy się, że zespół archeologów odkrył ślady potwierdzające, że już w epoce kamienia łupanego ludzie zbierali i jedli korzenie, bulwy, a także ziarna dziko rosnących zbóż. Ponieważ od tak dawna stanowią one źródło pożywienia dla ludzi na całym świecie, w różnych miejscach kuli ziemskiej mogą dominować inne ich

Zdjęcie obok: zgodnie z ruchem wskazówek zegara od lewej: teff, proso, płaskurka, sorgo, owies, orkisz

odmiany. Na taką różnorodność wpływają klimat, tradycje, a także ogólna dostępność danego gatunku na rynku.

Nowoczesne rolnictwo oraz dystrybucja żywności działają w myśl zasady, że wysokie plony w połączeniu z łatwością uprawy i przetwarzania danej odmiany zbóż mają decydujący wpływ na jej dominującą pozycję na rynku. Dążąc do poprawy sytuacji żywnościowej i zlikwidowania głodu po II wojnie światowej, w ramach tak zwanej zielonej rewolucji (programu rozwoju rolnictwa zmierzającego do wydatnego zwiększenia plonów roślin uprawnych) wiele wysiłku włożono w upowszechnienie uprawy nowych odmian pszenicy, które wykazują dużą wydajność i zapewniają łatwy zbiór. Te nowe gatunki powstały w wyniku celowej hybrydyzacji. Z jednej strony działania zielonej rewolucji wniosły wiele dobrego, ponieważ przyczyniły się do ograniczenia głodu niemal na całym świecie. Jednak z drugiej strony efektem ubocznym dominacji łatwych w uprawie odmian pszenicy o dobrym plonie stało się zaniedbanie wielu innych gatunków zbóż, a to doprowa-

dziło do ograniczenia lub zaniechania ich uprawy.

Na szczęście ostatnio można zauważyć, że ten szkodliwy trend jest już w odwrocie. Stare zboża powracają do łask, stając się smakową nowością. W związku z tym chcemy dowiedzieć się jak najwięcej o korzyściach zdrowotnych wynikających z jedzenia pełnoziarnistych zbóż w połączeniu ze świeżymi owocami i warzywami. Proso, sorgo, orkisz, płaskurka, teff oraz owies wnoszą do naszej codziennej diety szeroką gamę składników odżywczych, które wspomagają prawidłowe funkcjonowanie organizmu, poprawiając przy tym wygląd i samopoczucie.

Ziarna reliktowych zbóż z pewnością ułatwią życie osobom, które stosują różne diety zarówno z powodów zdrowotnych, jak i z własnego wyboru wynikającego przeważnie z chęci zmiany trybu życia. Na przykład ziarna owsa, sorgo, prosa i miłki abisyńskiej znacznie wzbogacą jadłospis konsumentów z celiakią oraz alergią na gluten. Natomiast wszystkie omawiane zboża urozmaicą niemal każdą dietę wegańską i wegetariańską.

ODKRYJ NA NOWO STARE ODMIANY ZBÓŻ

Aby nauczyć się odpowiednio wykorzystywać cenne ziarna pradawnych odmian zbóż i wzbogacić nimi codzienną dietę w taki sposób, by przyniosły optymalne korzyści dla zdrowia, najpierw musisz je dobrze poznać, dowiedzieć się, jak rosną i wyglądają, w jakiej postaci są dostępne, a także jak należy je przechowywać.

PROSO

Znane i cenione od wieków proso obejmuje faktycznie wiele odmian traw uprawianych w różnych częściach świata. Roślina ta charakteryzuje się

drobnymi i twardymi, przeważnie okrągłymi nasionami w kolorze żółtym lub beżowym. Ponieważ łuski prosa są niejadalne, przed spożyciem należy je usunąć. Do najczęściej uprawianych gatunków tego zboża należą proso perłowe, włośnica ber, proso zwyczajne oraz proso afrykańskie. Roślina ta nie lubi zimna i nie potrzebuje dużo wody, spotkamy ją więc przede wszystkim w strefie klimatów gorących i ciepłych, czyli głównie w Afryce, Azji Południowej (łącznie z Indiami), a także na południu Stanów Zjednoczonych. Najprawdopodobniej proso pojawiło się w Azji około dziesięć tysięcy lat temu, skąd przywędrowało na południe Eu-



ropy przez Morze Czarne, a następnie dotarło do Afryki. Wyraźny wzrost zainteresowania uprawą prosa, jaki obserwujemy w ostatnich latach, wynika po części z tego, że zboże to dobrze się rozwija nawet w trudnych warunkach klimatycznych, w związku z czym może pomóc wykarmić ludność zamieszkującą obszary dotknięte klęską suszy.

Proso uprawia się zarówno na ziarno konsumpcyjne, jak i paszę dla zwierząt hodowlanych i żyjących w stanie dzikim. Mieszkańcy USA nie będą mieć problemów z rozpoznaniem tego zboża,

ponieważ jego ziarna są podstawowym składnikiem karmy dla ptaków, z którą często mają do czynienia. O ile mieszkasz w ciepłym i suchym klimacie (na przykład w Teksasie) oraz masz wystarczająco dużo miejsca w ogrodzie, rozważ uprawę prosa we własnym zakresie – chociażby po to, żeby zapewnić źródło pokarmu dla licznych gatunków ptaków i dzikich zwierząt. Warto tu kierować się zasadą, że jeśli tylko znajdziesz sprzyjające warunki do uprawy kukurydzy, to najprawdopodobniej możesz bez obaw rozpocząć także uprawę prosa.

CZYM RÓŻNIĄ SIĘ ZIARNA OD NASION?

Wraz z rosnącym zainteresowaniem zdrową żywnością i coraz częstszym wprowadzaniem do codziennej diety pełnowartościowych produktów chcemy jak najlepiej poznać ziarna zbóż, które zaczynają się pojawiać w naszym jadłospisie. Czasami jednak nie zdajemy sobie sprawy z tego, że nie wszystkie „ziarna” są faktycznie ziarnami. Niektóre z nich zaliczamy bowiem do nasion. Jeżeli czujesz się zdezorientowana (czemu zresztą nie należy się dziwić), to pozwól, że wyjaśnię ci najprościej, jak potrafię, na czym polega różnica. Otóż ziarnami nazywamy całe nasiona roślin zbożowych (traw uprawnych), takich jak pszenica, orkisz, farro (gatunek pszenicy zwany także płaskurką), sorgo, proso, teff, żyto, jęczmień oraz ryż. Z kolei nasiona wytwarzane są przez rośliny liściaste, zwane umownie zbożami rzekomymi, które nie należą do traw zbożowych. W sklepach i na targowiskach z żywnością naturalną często spotyka się nasiona amarantusa i komosy ryżowej tuż obok ziaren zbóż, z czego możemy błędnie wnioskować, że należą one również do kategorii zbóż. Tymczasem amarantus i komosa są roślinami liściastymi, w związku z czym mamy tu do czynienia z nasionami, a nie z ziarnami. Aby dowiedzieć się więcej o cennych właściwościach prozdrowotnych nasion oraz ich zastosowaniu kulinarnym, zajrzyj do mojej książki *Super ziarna*, w której zamieściłam wiele przepisów na przepyszne, proste i pożywne potrawy z wykorzystaniem tych matych i niepozornych ziarenek o wprost niesamowitej mocy.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

SUPER ZBOŻA

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**
www.TaniaKsiazka.pl