

MELANIE WENZEL

# ODCHUDZANIE Z ZIOŁAMI

**MOJE NAJLEPSZE PRZEPISY**



Opracowanie receptur: Martina Kittler

**JEDNOŚĆ**  
*zdrowie*

# SPIS TREŚCI

5 Przedmowa

## CUDOWNE ZIOŁA

---

### 8 CO POTRAFIĄ ZIOŁA

- 9 Zioła jako środki odchudzające?
- 11 Zioła, które poprawią waszą formę

### 14 CZYM JEST ZDROWE ODŻYWIENIE?

- 15 Prawdziwe „ja żywieniowe”
- 16 Biologiczny system przewodni a zdrowe odżywianie
- 18 Pożywienie 2.0

### 20 BEZCENNA WARTOŚĆ WŁAŚCIWEGO ODŻYWIENIA

- 21 Wiedza elementarna
- 23 Sami odpowiadacie za siebie

## NAJWAŻNIEJSZE ZIOŁA WSPOMAGAJĄCE ODCHUDZANIE

---

### 28 PORTRETY ROŚLIN OD A DO Z

- 28 Schemat opisu roślin
- 30 Bazylia
- 32 Bylica pospolita
- 34 Chrzan
- 36 Cynamon
- 38 Uprawianie ziół
- 40 Cytryna
- 42 Czosnek
- 44 Czosnek niedźwiedzi
- 46 Estragon
- 48 Imbir
- 50 Jałowiec
- 52 Kardamon
- 54 Koper
- 56 Krwawnik
- 58 Konserwowanie ziół



- 60 Kurkuma
- 62 Lubczyk
- 64 Mята
- 65 Mięta
- 66 Mniszek lekarski
- 68 Moringa
- 70 Nasturcja
- 72 Ogórecznik
- 74 Oregano
- 75 Pietruszka
- 76 Zioła śródziemnomorskie
- 78 Pokrzywa
- 80 Portulaka
- 81 Pu-Érh (czerwona herbata)
- 82 Rozmaryn
- 84 Rukiew wodna
- 85 Stokrotka
- 86 Egzotyczne zioła i przyprawy
- 88 Szałwia
- 90 Szczaw polny
- 92 Z ziołami przez cały rok
- 94 Szczypior
- 96 Trybula
- 97 Wilżyna ciernista

## MOJA „SZCZUPEŁA” KUCHNIA ZIOŁOWA

---

- 100 MAŁA PRAKTYKA Z ZIOŁAMI W KUCHNI
- 100 Samodzielna uprawa ziół
- 101 Zbieranie dziko rosnących ziół
- 101 Zakup ziół
- 101 Zbieranie ziół

101	Zachowanie świeżości ziół
102	Mycie i przygotowanie ziół
102	Rozdrabnianie ziół
102	Pomocnicy w kuchni ziołowej
.....	
104	<b>POMYSŁY NA ŚNIADANIE</b>
.....	
116	<b>DANIA NA CIEPŁO</b>
.....	
144	<b>POTRAWY ZIMNE</b>
.....	
170	<b>ZDROWE PRZEKAŚKI</b>
182	Pożywne napoje
184	Lekkie napoje
186	Na dobry początek: tydzień kuracji oczyszczającej
188	Indeks potraw



Chcielibyśmy, aby informacje i wskazówki zawarte w tym poradniku pomogły Państwu w życiu i zainspirowały do podjęcia dobrych zmian. Przygotowując każdą naszą publikację, zwracamy uwagę na jej aktualność i stawiamy najwyższe wymagania co do jej treści oraz formy. Współpracujemy z najlepszymi redakcjami w Europie. Wszystkie informacje są starannie dobrane i poddawane wnikliwej redakcji merytorycznej przez naszych renomowanych partnerów. Dzięki temu możemy zagwarantować Państwu 100% najwyższej jakości.

**Mogą być Państwo pewni, że:**

- Przykładamy dużą wagę do tego, aby każdy nasz poradnik był jak najpełniejszym kompendium wiedzy na dany temat.
- Naszym najważniejszym celem jest zaoferowanie Państwu kompleksowej pomocy.

**Gwarantujemy, że:**

- Wszystkie wskazówki zostały wypróbowane w praktyce.
- Nasi autorzy są doskonałymi ekspertami, a ich wiedza opiera się na wieloletnim doświadczeniu.



# PORTRETY ROŚLIN OD A DO Z



Kiedy robię zakupy na targu, już od samego widoku niezliczonych ziół, które są w ofercie odczuwam wzmożony apetyt i moje palce aż palą się do tego, by spróbować jakiegoś nowego przepisu. Niestety, zapachu ani smaku świeżo zerwanych ziół nie można przelać na papier. Ale obiecuję wam, że zdjęcia zamieszczone już od kolejnej strony z pewnością zachęcą was do mojej kuchni ziołowej, która sprzyja szczupłej sylwetce.

## SCHEMAT OPISU ROŚLIN

W tym rozdziale zebrane są portrety roślin, przedstawione według tego samego schematu:

- nazwa
- pochodzenie
- wygląd
- wykorzystywana część rośliny
- działanie odchudzające

### NAZWA ZWYCZAJOWA

Tak dana roślina jest nazywana popularnie i taką nazwę stosuję w moich przepisach.

### NOMENKLATURA BOTANICZNA

Ponieważ wiele tradycyjnych ziół w różnych regionach ma różne nazwy, aby uniknąć pomyłek przy opisie każdej rośliny podaję dodatkowo prawidłową nazwę botaniczną, która z reguły składa się z dwóch członów łacińskich, określających gatunek i rodzaj. Tę „binarną nomenklaturę” utworzył szwedzki przyrodnik Karol Linneusz (1707–1778).

### WYSTĘPOWANIE

Tu dowiecie się, z jakiego zakątka naszej ziemi pochodzi dane zioło, ale również gdzie jest obecnie uprawiane.

## WYGLĄD

Tu opisuję pokrótce najważniejsze zewnętrzne cechy rośliny, na przykład: jaką wysokość osiąga, jaki kształt mają liście, kiedy pojawiają się kwiaty i jaką mają barwę.

## WYKORZYSTYWANA CZĘŚĆ ROŚLINY

U większości ziół skubie się po prostu listki od łodygi. Są jednak takie, z których można wykorzystać kwiaty, nasiona, korzeń, lub całą roślinę. Dlatego dowiecie się, które części rośliny wykorzystuje się najczęściej ze względu na zawartość aromatu lub najwyższe stężenie substancji aktywnych.

## SMAK?

Jak wiadomo można spierać się o odczucie smaku. Mimo to starałam się opisać aromat i smak rośliny – tak jak ja go odczuwam. Najlepiej jednak wypróbujcie sami!

## JAK MOŻNA ZASTOSOWAĆ?

Teraz przechodzimy do praktyki kuchennej, ponieważ pod tym pojęciem znajdziecie przepisy zamieszczone w tej książce, w których dane zioło lub przyprawa jest stosowana. Zalecam je w tak wielu przepisach, że przy najlepszych chęciach nie mogłam zamieścić wszystkich, jak na przykład pietruszki. W tym przypadku wybrałam przykładowo te potrawy, w których pietruszka jest nadzwyczaj istotna dla dodania smaku. Jeśli jakaś roślina nadaje się do szybkiego użycia (choćby przy zaparzeniu herbaty), to również taką informację podaję.

## JAK WSPOMAGA ODCHUDZANIE?

Wspominałam o tym już w pierwszym rozdziale: nie ma wielu twardych naukowych dowodów na odchudzające działanie ziół. Mimo to zebrałam dla was wszystkie ważne informacje, ponieważ wiele właściwości zielonych kuchennych „cudów” znanych jest od dawna. I wiele z nich ma widoczny wpływ na przemianę materii i spalanie tłuszczu.

## SUGESTIE KUCHENNE

Niektóre zioła są szczególnie wrażliwe, szybko tracą aromat albo są trudne do suszenia. Takie użyteczne drobne informacje, które są bardzo ważne dla działania i smaku potrawy, zebrałam w tym kąciuku.

## UWAGA NA RAMKI

Jeśli podczas przygotowania lub stosowania danej rośliny istnieją zalecenia do ograniczenia jej stosowania (na przykład ze względu na ciążę lub niektóre choroby) to informacje o tym znajdziecie w ramce.

### NIEZBĘDNA RÓŻNORODNOŚĆ

Zioła zawierają wiele różnych substancji czynnych, które dobrze działają na organizm. Należy jednak uważać, aby nie dostarczać nazbyt wiele substancji. Dlatego przy stosowaniu ziół w kuchni obowiązuje ta sama zasada co przy stosowaniu ziół leczniczych: nie należy używać tych samym ziół codziennie dłużej niż przez 4–6 tygodni, w przeciwnym razie mogą wystąpić skutki uboczne. Ponadto mógłby powstać efekt nawyku, co osłabia pozytywne działanie. Nie stosujcie więc zbyt długo jednego zioła, lecz zmieniajcie je i mieszajcie z fantazją. Przepisy od strony 105 z pewnością ułatwią wam dbanie o różnorodność.

# ESTRAGON

*Artemisia dracunculus*

## WYSTĘPOWANIE

Do dzisiaj nie wiadomo dokładnie, jakie jest pochodzenie tej rośliny. Przypuszcza się, że estragon pochodzi z Syberii lub Półwyspu Arabskiego. W stanie dzikim rośnie przede wszystkim w Europie Południowej i w Azji.

## WYGLĄD

Roślina wieloletnia, która może osiągać wysokość do 120 cm, ma wiele cienkich rozkrzewionych łodyżek z wąskimi, podłużnymi listkami. Małe, zielonawe, kuleczkowate kwiaty pojawiają się od maja do września.

Rozróżnia się estragon rosyjski i francuski. Ten pierwszy zawiera mniej olejków eterycznych i dlatego jest mniej aromatyczny, ale zimuje w temperaturach do  $-10^{\circ}\text{C}$ . Ten drugi jest bardzo aromatyczny, ale nieodporny na mrozy.

## WYKORZYSTYWANA CZĘŚĆ ROŚLINY

Łodygi i liście, przy czym należałoby poczekać do kwitnienia, ponieważ aromat jest wówczas najbardziej intensywny.

## SMAK

Estragon zawiera podobne olejki eteryczne jak koper włoski i anyż. Dlatego jego smak przypomina smak tamtych ziół.

## PRZYKŁADY UŻYCIA

Jajecznica na szynce z dodatkiem ziół (s. 115), zupa z majowych ziół z dodatkiem stokrotek (s. 118), ziemniaki w mundurkach z twardziakiem i wiosennymi

ziołami (s. 122), duszone medaliony cielęce w warzywach i ziołach (s. 133), pieczony filet z łososia z estragonem (s. 140), szparagi z jajkiem i sosem winegret z estragonem (s. 152), kolorowe warzywa z dodatkiem dipu ziołowego z pastą tahini (s. 171), nadziewana minipapryka (s. 174), herbata mrożona z grejpfrutem i moringą (s. 184).

## WSPOMAGANIE ODCHUDZANIA

Estragon zawiera substancje gorzkie, które pobudzają produkcję żółci i w ten sposób wspomagają proces trawienia. Ponadto przypisuje się estragonowi pobudzanie przemiany materii i pracy nerek i tym samym także wspomaganie wydalania niestrawionych resztek. Roślina ta jest ponadto bogata w witaminę C, potas i fitosterole, które działają tonizująco na cykl menstruacyjny i łagodzą dolegliwości menopauzy.

### OSTROŻNIE!

Wcześniejsze badania na zwierzętach wykazały, że estragon zawarty w estragonie w dużych dawkach może mieć działanie rakotwórcze. Dlatego obecnie estragon jest używany jako przyprawa kuchenna, ale już nie jako zioło lecznicze. Nowsze badania nie potwierdziły rakotwórczego działania tej rośliny, ale kobietom w ciąży oraz matkom karmiącym nie zaleca się używania estragonu.



# IMBIR

*Zingiber officinale*

## WYSTĘPOWANIE

Pochodzi pierwotnie prawdopodobnie z tropikalnej strefy Azji Południowo-Wschodniej, obecnie uprawiany w Chinach, Indiach, na Jamajce i w Afryce Zachodniej.

## WYGLĄD

Imbir jest byliną wieloletnią, która może osiągać wysokość do 1 m i posiada rozgałęziony system korzeniowy w postaci kłączy. Długie, wąskie liście mogą osiągać długość do 20 cm. W lecie tworzą się kwiaty w kolorach od żółtego do zielonego.

## WYKORZYSTYWANE CZĘŚCI ROŚLINY

Korzenie.

## SMAK

Smak imbiru jest przyjemny, owocowo-pikantny.

## PRZYKŁADY UŻYCIA

Egzotyczna sałatka owocowa z jogurtem i imbirem (s. 112), zupa marchwiowo-imbirowa z dodatkiem moringi (s. 119), stek z dodatkiem imbiru w pergaminie (s. 132), pikantna zupa na zimno z kefirem (s. 147), kulki tatara z imbirem z sałatką z buraków (s. 161), kłafuti z rabarbarem i dodatkiem przypraw (s. 169), koktajl jabłkowo-szczawiowy (s. 182), napój imbirowy (s. 185).

## WSPOMAGANIE ODCHUDZANIA

Imbir jest pomocny przy odchudzaniu, ponieważ pobudza wydzielanie soków żołądkowych i enzymów trawiennych, a tym samym przyspiesza przemianę materii. Jednocześnie działa rozkurczowo i zapobiega wzdęciom. Jego szczególną właściwością jest również to, że nawet długie stosowanie nie powoduje żadnych skutków ubocznych (wyjątek zob. ramka).

Ponadto wykazuje szereg innych pozytywnych właściwości: wzmacnia system odpornościowy, rozrzedza krew i śluz, ogrzewa, pomaga w stanach nudności, działa przeciwzapalnie i z tego powodu stosowany jest w łagodzeniu dolegliwości reumatycznych i zwyrodnieniowych.

### OSTROŻNIE!

W czasie ciąży należy stosować imbir z dużym umiarem, ponieważ zbyt duża dawka może wywołać skurcze porodowe. Jeśli cierpicie na kamienie żółciowe lub bierzecie leki wzmacniające krzepliwość krwi, przed użyciem imbiru należy skonsultować się z lekarzem.





# RUKIEW WODNA

*Nasturtium officinale*



## WYSTĘPOWANIE

Pierwotnie w Europie, Afryce Północnej i Azji, obecnie rozpowszechniona na całym świecie. Rukiew wodna rośnie wszędzie tam, gdzie są cieki wodne wolno płynące, przy źródłach, strumieniach, potokach. Według potocznej opinii występowanie tego zioła jest gwarancją przydatności wody do picia.

## WYGLĄD

Roślina wieloletnia, osiąga wysokość do 70 cm, z rozgałęzionymi łodygami, jej liście są ciemnozielone, mięsiste, z wierzchu błyszczące. Od czerwca do września tworzą się małe, białe kwiaty.

## WYKORZYSTYWANA CZĘŚĆ ROŚLINY

Liście.

## SMAK

Rukiew wodna ma smak lekko gorzki, kwaskowaty i pikantny z powodu zawartych w niej olejków musztardowych.

## PRZYKŁADY UŻYCIA

Zupa miso z ziołami ogrodowymi (s. 117), zupa z majowych ziół z dodatkiem stokrotek (s. 118), wiosenne warzywa z zielonym sosem (s. 120), gazpacho z rukwi wodnej (s. 146), sałatka z ziołami, tymiankiem i serem kozim (s. 150), kulki tatarsa z imbirem z sałatką z buraków (s. 161), ziołowe krewetki (s. 175).

## WSPOMAGANIE ODCHUDZANIA

Rukiew wodna działa odtruwająco i pomaga wydalic z organizmu niestrawione resztki. Wspaniale oczyszcza skórę. Jej wygląd się poprawia, zmniejsza się tendencja do tworzenia zmarszczek. Dodatkowo rukiew zawiera dużo witaminy C i jest stosowana jako roślinny antybiotyk. Jeśli jednak chcecie mieć korzyść z tej rośliny, to należy ją stosować w stanie surowym. Wysuszona traci swoje właściwości.

# STOKROTKA

*Bellis perennis*



## WYSTĘPOWANIE

Występuje powszechnie w Europie Środkowej i Północnej, na łąkach i łęgach oraz na trawnikach.

## WYGLĄD

Roślina wieloletnia, liście wyrastają z rozety i mają kształt jajowaty, są lekko owłosione, z rozety tej wyrasta krótka, prosta łodyga, zakończona kwiatem, w kształcie koszyczka z żółtych rurkowatych kwiatów, na końcach których wyrastają rzędem białe płatki w kształcie języczków. Kwiaty pojawiają się w łagodnych temperaturach już od marca i kwitną aż do listopada. Główne kwitnienie i czas zbiorów przypada jednak na kwiecień i maj.

## WYKORZYSTYWANA CZĘŚĆ ROŚLINY

Główki kwiatów i części zielone.

## SMAK

Z początkiem wiosny – delikatny i lekki; latem – gorzki i pikantny.

## PRZYKŁADY UŻYCIA

Müsli z jagodami z dodatkiem mięty (s. 113), zupa z majowych ziół z dodatkiem stokrotek (s. 118), sałatka ze stokrotek z kluseczkami z sera i pokrzywy (s. 151), taboule z dzikimi ziołami (s. 158).

Pączki stokrotek można zakonserwować w occie, podobnie jak kapary: zagotować ocet z łyżeczką soli, wrzucić pączki i krótko zagotować, napełnić słoiki i gorące zamknąć.

## WSPOMAGANIE ODCHUDZANIA

Dzięki zawartości substancji gorzkich stokrotki pobudzają funkcję wątroby i wspomagają odtruwanie i oczyszczanie organizmu. Oczyszczają krew, są źródłem witaminy C i działają odwadniająco, dlatego wcześniej stosowano je w leczeniu chorób reumatycznych i RZS. Herbata ze stokrotek ma właściwości wykrztuśne. Wspomaga również usuwanie niestrawionych resztek z organizmu. Wystarczy zalać dwie garście świeżych kwiatów 250 ml wrzącej wody i pozostawić na 10 minut pod nakryciem. Następnie przecedzić.

# TARTA Z TWAROGIEM I POKRZYWAMI

Dla mnie jako wielkiej entuzjastki pokrzywy ta akurat roślina jest nieodzowną częścią ziół przyprawowych w kuchni. Wszystkim, którzy zaczynają, radzę: nie bójcie się, nie będzie parzyć! Młode listki podczas gotowania zostaną zneutralizowane. A potrawa sprawi wspaniałą niespodziankę gościom.

**DLA 4 OSÓB** (forma do pieczenia o średnicy 26 cm)  
100 g mąki orkiszowej z pełnego przemiału,  
75 g zmielonych orzechów laskowych, sól do smaku, 3 jaja średniej wielkości, 75 g schłodzonego masła, 200 g młodych pokrzyw, 3 szalotki, 100 g pieczarek, 1 ząbek czosnku, 1/2 cytryny (najlepiej bio), 4 łyżki oregano, 1 łyżka oliwy z oliwek, czarny pieprz, 1/2 łyżeczki sproszkowanej moringi, 250 g chudego twarogu, 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej, 1 łyżka nasion słonecznika

## PONADTO:

Tłuszcz i mąka do posmarowania formy, sucha fasola do obciążenia ciasta.

**CZAS PRZYGOTOWANIA:** 60 minut

**CZAS PIECZENIA:** 40 minut

**JEDNA PORCJA:** ok. 490 kcal, białko 25 g, tłuszcze 33 g, węglowodany 22 g

1. W celu wyrobienia ciasta, zmieszać mąkę z orzechami i 1/2 łyżeczki soli. Dodać jajko i masło pokrojone w małe kawałki i całość szybko wyrobić, energicznie ugniatając. Uformować ciasto w kształt kuli, owinąć w folię i wstawić do lodówki na ok. 30 minut.

2. W tym czasie umyć pokrzywy, osuszyć i oderwać liście (zob. sugestię poniżej). Zagotować w garnku dużą ilość osolonej wody (jak na makaron), do gotującej włożyć liście pokrzywy, doprowadzić do zagotowania, po czym przecedzić, zahartować i pozostawić, aby liście obciekły.

3. Umyć cebule, białe i jasnozielone pokroić w cienkie talarki. Umyć pieczarki, obrać ze skórki

i pokroić w cienkie plasterki. Obrać czosnek i drobno pokroić. Cytrynę umyć i sparzyć wrzątkiem, skórkę zetrzeć na drobnej tarce, z miąższu wycisnąć sok (2 łyżki). Oregano umyć, osuszyć, listki oderwać i grubo posiekać. Rozgrzać olej, udusić na średnim ogniu cebule, grzyby i czosnek przez 2–3 minuty. Doprawić solą, pieprzem, sproszkowaną moringą, oregano, sokiem z cytryny i skórką z cytryny. Odstawić z płyty kuchennej.

4. Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Posmarować formę tłuszczem, posypać mąką. Wyłożyć formę rozwałkowanym ciastem, przy czym brzegi powinny wystawać ok. 4 cm ponad formę. Ciasto nakłuć widelcem w wielu miejscach, po czym położyć na nie papier do pieczenia i posypać fasolą lub grochem. Piec przez ok. 10 minut w piekarniku.

5. W międzyczasie rozdzielić pozostałe jaja. Połączyć żółtka, twaróg i mąkę ziemniaczaną, wymieszać. Dodać grzyby i pokrzywy, doprawić solą i pieprzem. Białko z odrobiną soli ubić na sztywno i delikatnie wymieszać z masą twarogową. Wyłożyć masę do formy, piec w gorącym piekarniku na środkowej pozycji przez ok. 30 minut. Na 10 minut przed końcem pieczenia posypać wierzch potrawy nasionami słonecznika.

## SUGESTIA KUCHENNA

Przy zbieraniu pokrzywy należy zawsze stosować gumowe rękawiczki, wtedy roślina nie będzie w stanie nas oparzyć.



1.



2.



3.



4.

1. Oderwać z łydy liście pokrzywy (nie zapomnieć rękawic). 2. Rozwałkować ciasto na stolnicy posypanej mąką. 3. Wyłożyć masę serową na podpieczone ciasto. 4. Potrawę serwować prosto z pieca lub na zimno.

# PSZENICA Z WARZYWAMI I LUBCZYKIEM

Lekkostrawna, świeża i chrupiąca – dzięki dodaniu lubczyku oraz innych ziół ta letnia potrawa otrzymuje pikantną, wyrafinowaną nutę smakową.



**CZAS PRZYGOTOWANIA:** 25 minut

**JEDNA PORCJA:** ok. 340 kcal, białko 11 g, tłuszcz 13 g, węglowodany 43 g

1. Obrać cebulę i czosnek, pokroić w drobną kostkę. Umyć paprykę, przekroić na pół i oczyścić z gniazda nasiennego, pokroić w kostkę o wielkości ok. 1½ cm. Umyć cukinię, przekroić wzdłużnie i pokroić na małe kawałki wielkości ok. 1 cm.
2. Rozgrzać olej na patelni i zeszklić cebule i czosnek (na średnim ogniu). Dodać paprykę i cukinię oraz pszenicę i dusić przez 2–3 minuty, mieszając. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Zalać bulionem, doprowadzić do zagotowania i gotować pod przykryciem na małym ogniu przez 10–12 minut, mieszając od czasu do czasu.
3. Umyć lubczyk i pozostałe zioła, oderwać listki, posiekać i dorzucić do potrawy, mieszając z całością. Doprawić solą i pieprzem, posypać z wierzchu startym serem.

## DLA 2 OSÓB

1 cebula, 1 ząbek czosnku, 1 duża czerwona papryka, 2 małe cukinie, 2 łyżki oliwy z oliwek, 100 g pszenicy typu parabolicznego (ewentualnie ziarno orkiszowe), sól, czarny pieprz, 250 ml bulionu warzywnego, 2–3 liście młodego lubczyku, 50 g mieszanych ziół (np. szczypiorek, pietruszka, trybula), 2 łyżki świeżo startego twardego sera (typ gouda, parmezan)

## SUGESTIA PRZYPRAWIANIA

Lubczyk jako przyprawę należy zawsze dozować bardzo ostrożnie (zazwyczaj wystarczą 1–2 listki). Roślina ta, zwłaszcza dziko rosnąca, ma bardzo intensywny aromat, który może zdominować całość potrawy.

# RISOTTO Z BOĆWINY I OGÓRECZNIKA

Ten przepis to pozdrowienie z Ligurii! Cierpki i korzenny smak boćwiny i łagodny ogórecznik w połączeniu z ryżem stymulują przemianę materii i poprawiają nastrój.

## DLA 2 OSÓB

300 g boćwiny, 2 szalotki, 400 ml bulionu warzywnego, 1 łyżka oliwy z oliwek, 2 łyżeczki masła, 100 g ryżu na risotto (np. arborio), 100 ml wytrawnego białego wina, 30 g orzeszków pinii, 1 pęczek ogórecznika (ok. 80 g), sól, czarny pieprz, świeżo starta gałka muskatołowa, 2 łyżki świeżo utartego parmezanu

**CZAS PRZYGOTOWANIA:** 30 minut

**JEDNA PORCJA:** ok. 460 kcal, białko 12 g, tłuszcze 21 g, węglowodany 46 g

1. Umyć boćwinę, odciąć zgrubiałą łodygę, oczyścić i pokroić w drobną kostkę. Części zielone liści grubo posiekać. Szalotki umyć i pokroić w drobną kostkę. Bulion ugotować, utrzymywać po ugotowaniu ciepłą temperaturę.

2. Rozgrzać olej i masło w naczyniu z grubym dnem, szalotki i części łodygi boćwiny zeszklić, dodać ryż i całość dusić przez krótki czas. Dodać wino i doprowadzić całość do zagotowania, po czym dodać tyle bulionu, aby całkowicie przykryć ryż. Gotować potrawę przez 20 minut na średnim ogniu, stopniowo dolewać wywar, mieszając od czasu do czasu.

3. W międzyczasie uprażyć orzeszki pinii na kolor złotego brązu, odstawić od źródła grzania i zostawić do wystudzenia. Umyć ogórecznik, osuszyć, odciąć grube części łodygi, posiekać liście, zostawiając te najbardziej delikatne w całości.



4. Po 15 minutach gotowania przemieszać boćwinę z ryżem i przez 5 minut gotować na małym ogniu. Krótko przed podaniem delikatnie dodać do potrawy ogórecznik, doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muskatołową. Risotto posypać orzeszkami pinii i startym parmezanem, ozdobić kwiatkami ogórecznika.

# SAŁATKA Z ZIOŁAMI, TYMIANKIEM I SEREM KOZIM

W tej potrawie sama natura zadbała o zdrowe przyprawy: rukiew wodna, trybula, mięta, portulaka i inne równoważą zakwaszenie organizmu i dostarczają magnezu, wzmacniając krew i kości.



**CZAS PRZYGOTOWANIA:** 25 minut

**JEDNA PORCJA:** ok. 320 kcal, białko 14 g, tłuszcz 24 g, węglowodany 10 g

1. Zioła umyć, osuszyć, oderwać listki od łodyżek. Maliny umyć tylko wtedy, jeśli to konieczne, bardzo szybko i ostrożnie osuszyć. Sporządzić sos: dokładnie wymieszać ocet, 3 łyżki wody, musztardę, sól i pieprz, na końcu dodać oliwę z oliwek.
2. Porcje sera wyłożyć na blachę pokrytą papierem do pieczenia, każdą porcję obłożyć 1 łyżką tymianku i skropić 1/2 łyżeczki miodu. Nagrząć elektryczny grill lub piekarnik do temp. 250°C. Zapiekać ser w gorącym piekarniku przez 2–3 minuty.
3. W tym czasie wymieszać zioła z sosem i dodać ostrożnie maliny. Rozdzielić sałatę na dwa talerze, położyć na sałacie zapiekany ser i natychmiast podawać.

## DLA 2 OSÓB

150 g mieszanych ziół (np. rukiew wodna, koper, trybula, mięta, oregano, pietruszka, portulaka), 100 g malin, 2 łyżki białego octu balsamicznego, 1/2 łyżeczki musztardy Dijon (pikantnej), sól i czarny pieprz do smaku, 2 łyżki oliwy z oliwek, 4 małe porcje sera koziego (każda po ok. 30 g), 4 łyżki tymianku, 2 łyżeczki płynnego miodu

## KOZI SER W SEZAMIE

W tym wariantcie należy zerwać listki z łodygi tymianku, posiekać i wymieszać z 2 łyżkami ziarna sezamowego. Obtoczyć ser z każdej strony tą mieszanką i dopiero wówczas zapiec w piecu na kolor złotobrązowy.



# SAŁATKA ZE STOKROTEK Z KLUSECZKAMI Z SERA I POKRZYWY

Zielone światło dla zielonych dzikich roślin:  
pokrzywy i stokrotek nie da się kupić na targu,  
ale łatwo je znaleźć na każdej łące.

## DLA 2 OSÓB

50 g młodych, świeżych pokrzyw, sól,  
80 g świeżego owczego sera, 150 g chudego  
twarogu, 1/2 łyżeczki roślinnego środka wiążącego  
(np. mąki ziemniaczanej), czary pieprz,  
1 mały ząbek czosnku, 100 g młodych krzaczków  
stokrotek z pączkami, 100 g pomidorków  
cherry, 4 łyżki soku pomarańczowego,  
1/2 łyżeczki płynnego miodu, 1 łyżka oleju  
orzeczkowego, 1 szalotka, 1 łyżka orzechów  
laskowych

**CZAS PRZYGOTOWANIA:** 30 minut

**JEDNA PORCJA:** ok. 320 kcal, białko 18 g,  
tłuszcze 22 g, węglowodany 12 g

1. Pokrzywy umyć i osuszyć, oderwać listki (założyć gumowe rękawice!) i zagotować krótko w osolonej wodzie. Odcedzić, zahartować i dokładnie odsączyć z wody na sicie. Listki jeszcze raz wycisnąć z wody i drobno posiekać.

2. Owczy ser rozgnieść na drobne cząstki. Zmieszać z twarogiem, posiekаныmi pokrzywami, mąką ziemniaczaną, solą i pieprzem. Obrąć czosnek i wycisnąć przez praskę. Całą masę pozostawić w chłodnym miejscu.

3. Krzaczki stokrotek starannie wymyć pod zimną wodą, odsączyć, odciąć korzenie, oczyścić listki, jeśli trzeba. Nie rozdzielać rośliny. Umyć pomidorki cherry, osuszyć, pokroić na połówki.



4. Aby przygotować sos należy wymieszać sok pomarańczowy, miód, sól i pieprz, następnie dodać olej orzechowy. Obrąć szalotkę, pokroić w drobną kostkę i wymieszać z podstawą sosu. Wymieszać stokrotki i pomidorki z sosem Vnagreitte i szalotką. Wyłożyć sałatkę na dwa talerze. Za pomocą małej łyżeczki formować z masy serowej „klusieczki” na sałacie na każdym talerzu. Posiekać orzechy i posypać nimi wierzch potrawy.