

nr 1/2008 (1) LUTY

Cena: 6zł (w tym 7% VAT) nr indeksu 236675

Weggie



MAGAZYN DLA WEGETARIAN I NIE TYLKO...

Przewracamy
piramidę
żywniową

E-coś tam

Zestaw młodego chemika

Kotlety dla atlety
Jedzenie w biegu

Pinnawela

**Paulina
Przybylsz**

Nowe wcielenie

ISSN 1898-2093



9 771898 209806



01

PLUS: DIETA CUD DLA MÓZGU

A man in a dark suit, light blue checkered shirt, and dark tie with white and purple stripes. He is pointing his right index finger to his temple, looking thoughtfully towards the camera.

Dieta dla umysłu



AGNIESZKA MAŁKIEWICZ

WŁAŚCICIELKA WARSZAWSKICH VEGABARÓW,
WSPÓLNIE Z DR EWĄ MATYSKĄ - PIEKARSKĄ
OPRACOWAŁY PRAKTYCZNĄ DIETĘ
DLA NASZEGO INTELEKTU.

Rubryka „Smak zdrowia”
prowadzona przez
Agnieszka Małkiewicz,
założycielkę warszawskich
Vegabarów, prezentuje
zdrowe smaki, przepisy
i praktyczne podejście
do zasad właściwego
odżywiania opracowywanych
we współpracy ze
specjalistami od dietetyki.

Czy wiesz, że jedząc odpowiednie produkty możesz poprawić swoją pamięć, szybciej opanować materiał do egzaminu i efektywniej uczyć się języka obcego? Zdolności kojarzenia, zapamiętywania i koncentracji zależne są w dużej mierze od tego jak się odżywiamy i jaki prowadzimy styl życia. Dieta wywiera istotny wpływ na działanie mózgu i zachodzące w nim procesy. Agnieszka Małkiewicz - właścicielka warszawskich Vegabarów wspólnie z dr Ewą Matyską - Piekarską, szefową Europejskiego Centrum Leczenia Otyłości Dzieci i Dorosłych w Warszawie (www.beznadwagi.pl) opracowały praktyczną dietę dla naszego intelektu.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe, cholina

Szczególnie ważne dla prawidłowego rozwoju układu nerwowego w życiu płodowym i do właściwego jego funkcjonowania w latach późniejszych jest odpowiednie spożycie tłuszczów w diecie. W wielu badaniach wykazano, że spożywamy nadmierne ilości tłuszczów nasyconych, pochodzenia zwierzęcego, a zbyt mało tłuszczów pochodzenia roślinnego np. oleju lnianego czy z pestek dyni.

Odpowiedzialna za uczenie się i zapamiętywanie jest cholina - substancja zaliczanej do witamin z grupy B. Znajduje się w warzywach liściastych, kielkach pszenicy, żółtku lub soi.

A oto gotowy przepis bogaty w wymienione składniki odżywcze:

SALATKA Z KIELKÓW



- 1 szklana kielków soi
- ½ szklanki kielków pszenicy
- ½ szklanki kielków rzodkiewki

- ½ szklanki kielków słonecznika
- 2 łyżki pokrojonej natki pietruszki
- 5 łyżek uprażonych nasion sezamu
- 2 łyżki oleju z pestek dyni
- 1 łyżka sosu sojowego jasnego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka soku z pomarańczy
- Pieprz trzykolorowy lub ziołowy do smaku
- Sól niejodowana

Wymieszać kielki, dodać natkę pietruszki i nasiona sezamu. Przygotować sos: wymieszać do jednolitej konsystencji olej, sok z cytryny i pomarańczy, ewentualnie łyżka miodu. Doprawić solą i pieprzem do smaku.

Witaminy z grupy B oraz Magnez

Witaminy z grupy B zawarte są m.in. w: pieczywie z grubego przemiału, płatkach owsianych, kaszy gryczanej, grochu, fasoli, soi, orzechach, warzywach liściastych, jajach, mleku i jego przetworach. Konieczne one są do prawidłowego metabolizmu komórek nerwowych, przemian glukozy, aminokwasów oraz serotoniny, która odpowiada za dobry nastrój.

Magnez aktywuje wiele enzymów, wpływa na pobudliwość nerwowo-mięśniową, zapewnia prawidłowe stężenie potasu w komórce, łagodzi objawy zmęczenia, rozdrażnienia, zaburzeń snu, poprawia ogólną wydolność fizyczną i psychiczną. Naturalnym jego źródłem są: banany, warzywa liściaste, orzechy, kasze gruboziarniste, migdały, soja.

NAPÓJ ORZECHOWO-SOJOWY Z RODZYNKAMI

- 1,5 szklanki mleka sojowego naturalnego lub jogurt naturalny
- 8 luskanych orzechów włoskich
- 2 łyżki płatków owsianych
- ½ banana
- 2 łyżki umytych i namoczonych rodzynek bezpestkowych

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować.



Cynk, glukoza

Szczególne znaczenie dla sprawnej pracy komórek mózgowych ma glukoza, która swobodnie przechodzi przez barierę krew - mózg i stanowi paliwo energetyczne. Źródłem glukozy są węglowodany (cukry) proste zawarte w takich produktach jak: słodycze, miód, dżem, owoce, soki owocowe oraz węglowodany złożone zawarte w produktach zbożowych (chleb, ryż, kasze,

CIEKAWOSTKA

Yerba Mate

Mate to suszone liście ostrokrzewu paragwajskiego rosnącego w Ameryce Południowej, między innymi w Brazylii i Paragwaju. Pije się ją w specjalnej tykwi z bombillą (czyli rurką). Susz zalewa się wodą o temperaturze nie przewyższającej 80 stopni. Jedną porcję można zalewać kilka razy i napar nie traci nic na wartości. Yerba mate także zawiera kofeinę i mateinę wraz z innym składnikiem teobrominą. Likwiduje zmęczenie i zwiększa wydajność pracy umysłowej, poprawia krążenie i zmniejsza apetyt. Chroni śluzówkę żołądka. Zawiera witaminę C oraz witaminy z grupy B, a także minerały: wapń, fosfor, magnez, a nawet niewielkie ilości żelaza.



Ewa Matyska-Piekarska

Europejskie Centrum Leczenia
Otyłości Dzieci i Dorosłych
w Warszawie



Nie jedz słodczy, chociaż podnoszą poziom glukozy, magnezu i lecytyny we krwi.

Lepiej jeść banany, orzechy i migdały. Zawierają dużo magnezu, który poprawia zdolność zapamiętywania i uczenia się. Łagodzi również objawy ogólnego zmęczenia i zaburzeń snu. Dobrym źródłem magnezu są również warzywa liściaste, chleb razowy i kasza gryczana. Magnez, najlepiej w formie chelatowanej, czyli gotowej do wchłonięcia, można również zażywać okresowo w formie naturalnych preparatów.

Jedz dużo warzyw liściastych, kielki pszenicy, jaja i soję. Produkty te są źródłem choliny, która wnika bezpośrednio do komórek mózgowych. Służy do syntezy acetylocholin (ACh) bardzo ważnego przekaźnika, niezbędnego w procesach zapamiętywania, kojarzenia i koncentracji. Źródłem choliny mogą być również naturalne preparaty zawierające lecytynę. Do wytwarzania ACh w odpowiedniej ilości potrzebne są witaminy z grupy B i witamina C. Te pierwsze znajdują się w większej ilości w pieczywie razowym, płatkach i kaszach, a witamina C w warzywach i owocach.

makarony, płatki) oraz w warzywach. Uwaga: Nie jest korzystne jedzenie dużych ilości produktów zawierających cukry proste tj. słodczy.

Kojarzenie, refleks i koncentrację wspomaga także cynk, który potrzebny jest do wytwarzania enzymów niezbędnych w różnych reakcjach zachodzących w komórkach nerwowych. Rozpatrując produkty wegetariańskie jest on w warzywach liściastych i ziarnach zbóż.

MAKARON RAZOWY ZE ŚWIEŻYM SZPINAKIEM

- 2 porcje
- 400 gr ugotowanego makaronu razowego np. orkiszowego lub żytniego
- 400 gr umytego świeżego szpinaku
- 3 ząbki czosnku

Błonnik to włókna pokarmowe, stanowiące element strukturalny ścian komórkowych roślin. Nasz organizm nie trawi błonnika, ale bardzo go potrzebuje. Niestrawiony błonnik przechodząc przez układ pokarmowy, zachowuje się jak zmiotka. Usuwa z przewodu pokarmowego wszystkie zbędne produkty przemiany materii. Jeżeli niestrawione resztki pokarmu nie zostaną usunięte, to zalegają w jelitach nawet kilka dni, gniją i tworzą toksyny bardzo niebezpieczne dla ludzkiego organizmu. W rezultacie zwiększa się ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, występują też kłopoty z cerą, przykry zapach z ust oraz ogólne złe samopoczucie. Dieta dorosłego człowieka powinna zawierać ok. 30 g błonnika dziennie, a spożywamy tylko ok. 10 g.

Wzbogacając dietę w błonnik zapobiegamy:

- * **zaparciom, a co za tym idzie rakowi jelita grubego** - wzmagając ruchy perystaltyczne jelit zapewnia prawidłową przemianę materii,
- * **cukrzycy** - spowalnia poposiłkowy wzrost stężenia glukozy we krwi normując poziom cukru i insuliny (zalecany błonnik buraczany),
- * **miażdżycy i chorobie wieńcowej** - ogranicza przyswajanie tłuszczu obniżając poziom cholesterolu,
- * **kamicy żółciowej** - zmniejsza wydzielanie cholesterolu do żółci,
- * **otyłości** - pęczniąc w przewodzie pokarmowym daje długotrwałe uczucie sytości, co z kolei pomaga kontrolować wagę.

Produkowane przez nas preparaty błonnikowe są całkowicie naturalne. Nie zawierają sztucznych barwników i konserwantów. Błonnik naturalny **micro** - co wyróżnia je spośród innych tego typu preparatów - **pozyskiwane są wyłącznie z surowców pochodzenia roślinnego, w wyniku naturalnych procesów fizycznych - bez jakiegokolwiek ingerencji chemii.**

PRODUCENT:

Microstructure Sp. z o.o.
ul. Cyrulików 37a
04-402 Warszawa
tel.: +48 22 611 98 47
fax: +48 22 611 98 39
www.blonniknaturalny.pl



DIETA

- 100 gr czarnych oliwek
- 100 gr suszonych pomidorów
- 100 gr pokrojonych na pół pomidorków cherry
- 10 kaparów
- 50 gr uprażonych i posiekanych migdały
- 3 szklanki oliwy extra vergin

Na rozgrzaną oliwę wrzucamy pokrojony w plastry czosnek i smażyć około 1 min (należy uważać, aby nie przypalić). Następnie dodać posiekany lub porwany szpinak. Wszystko smażyć około 3 min. Dodać kapary, oliwki, suszone pomidory. Posolić do smaku. Połączyć na patelni z wcześniej ugotowanym makaronem. Gotowe danie na talerzy przyprawić świeżymi pomidorkami oraz uprażonymi migdałami.

Białko, Magnez

Pomiędzy komórkami nerwowymi wymieniane są impulsy za pomocą neuroprzekaźników, które wytwarzane są z aminokwasów dostarczanych z pożywieniem. Dlatego ważne jest aby w naszej codziennej diecie znalazło się białko, które jest źródłem aminokwasów. Oto przepis na pasztet z orzechów, jajek i sera, który zoptymalizuje możliwości naszego umysłu. Świetne danie na śniadanie albo przekąskę w pracy. Zamiast zbyt aromatycznej cebuli i czosnku warto dodać indyjską żywicę asofetidę (do kupienia w vegabarze lub sklepach ze zdrową żywnością).



PASZTET Z ORZECHÓW, JAJEK I SERA

- seler naciowy
- 2 szklanki orzechów
- 1 dymka
- 1 ząbek czosnku
- szczypta asofetidy
- 1 jajko ugotowane na twardo
- 1/2 szklanki serka wiejskiego
- dwa grube plastry
- [dwa grube plastry niebieskiego sera pleśniowego
- dwie duże łyżki gęstego jogurtu lub masła

Pokrój drobno łodygę selera naciowego, orzechy włoskie, dymkę w plasterki oraz wyciśnij ząbek czosnku. Połącz serek wiejski z rozgniecionym niebieskim serem pleśniowym oraz posiekanym jajkiem. W wariacie bez czosnku i cebuli dodaj szczyptę asafetidy. Dodaj jogurt lub tyle samo roztopionego masła. Wymieszaj składniki i włóż do lodówki. Pasztet podawaj z razowym lub chrupkim pieczywem. Możesz nim także napelnić wydrążone pomidory, ogórki, cukinię lub paprykę. Przed podaniem posyp siekaną natką pietruszki.

ZUPA DAHL Z CZERWONEJ SOCZEWICY

- 1 szklanka czerwonej soczewicy
- 1 łyżeczka soli
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 5 szklanek wody
- 200 g pomidorów bez skóry
- 1/3 szklanki wiórków kokosowych
- 1/3 łyżeczki curry
- łyżeczki asofetidy

- (zamiast czosnku i cebuli)
- 1/3 łyżeczki kurkumy (doskonała na przeziębienia – działa odkażająco)
- odrobina chilli do smaku
- 2pęczka świeżej kolendry



Przyprawy upraż przez 30 sekund na rozgrzanym oleju rzepakowym, dodaj soczewicę i praż kolejne 3 minuty na średnim ogniu, zalej wodą i doprowadź do wrzenia. Smak wzmocnij sokiem z cytryny. Dodaj uprażone wcześniej wiórki kokosowe. Gotuj około 7/8 minut. Dodaj pomidory obrane ze skóry i drobno pokrojone. Gotuj około 5 min. Zupę podawaj z drobno pokrojoną kolendrą.

Piotr Ważyński

Szef kuchni Vegabaru

vegaDar

Vegabar, ul. Oboźna 9
(przy Teatrze Polskim)
Vegabar, ul. Świętokrzyska 34
(przy Rondzie ONZ)

W celu pełnego wykorzystania wartości odżywczych zawartych w pożywieniu, należy unikać półproduktów lub produktów gotowych, bo tylko wtedy mamy gwarancję, że dostarczamy organizmowi, a w tym naszemu umysłowi w pełni wartościowy posiłek. Gotujemy ze świeżych warzyw, naturalnych przypraw ze sprawdzonego źródła. Niezwykle ważna jest również spokojna i miła atmosfera w czasie spożywania posiłków. Warto pamiętać, że zdrowe jedzenie może być naprawdę smaczne, trzeba tylko o to zadbać.