



LAUREL
WOODWARD

☆

MAGIA

Receptury, przepisy, techniki i składniki
niezbędne w kuchni czarownicy

KUCHENNA



LAUREL
WOODWARD

MAGIA

Receptury, przepisy, techniki i składniki
niezbędne w kuchni czarownicy

KUCHENNA

PRZEŁOŻYŁA
Katarzyna Emilia Bogdan



TYTUŁ ORYGINAŁU:
Kitchen Witchery:
Unlocking the Magick in Everyday Ingredients

Redaktorka prowadząca: Ewa Pustelnik
Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz
Redakcja: Ida Świerkocka
Korekta: Małgorzata Hayles
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Ilustracje na okładce: © olga_igorevna / Adobe.Stock.com
DTP: pagegraph.pl

„Translated from”
Kitchen Witchery:
Unlocking the Magick in Everyday Ingredients
Copyright © 2021 Laurel Woodward
Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

Copyright © 2022 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Katarzyna Emilia Bogdan, 2022

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

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-67247-11-5

Grupa Wydawnictwo KobiECE | www.WydawnictwoKobiECE.pl



Rozdział 1

DLACZEGO JEDZENIE JEST WAŻNE

Jeszcze do niedawna zdobywanie pożywienia determinowało ludzkie życie. Każda społeczność musiała produkować własną żywność. Kiedy jej się udawało, rodzinom się powodziło. Jeśli był z tym problem, to ludzie umierali. Dieta była sezonowa: wiosną i w miesiącach letnich ludzie jedli dużo świeżych, ekologicznych owoców i warzyw. W miesiącach chłodniejszych spożywali natomiast mięso, orzechy, rośliny strączkowe, korzenie i zboża. Gotowanie było głównym zajęciem – nie było supermarketów ani sklepów spożywczych. Jedzenie albo uprawiano, albo je zbierano, albo na nie polowano.

Obecnie o tym, co jemy, decyduje przemysł spożywczy. Zatrzymanie się w barze i zjedzenie czegoś w biegu jest dla nas czymś naturalnym, a kiedy robimy zakupy, wypełniamy koszyki gotowym jedzeniem, w pięknym opakowaniu z napisem „naturalne” lub „zdrowy wybór”, podczas gdy większość kupowanych przez nas produktów to nie tyle pokarm, co raczej produkt spożywczy, pełen cukru i chemii, z niewielką liczbą składników odżywczych.

Niezdrowa dieta i utrudniony dostęp do pełnowartościowego pokarmu to dwa podstawowe czynniki, które doprowadziły do tego, że raport Międzynarodowego Panelu Ekspertów ds. Zrównoważonych Systemów Żywności (ang. IPES FOOD – International Panel of Experts on Sustainable Food Systems)

mówi o „gwałtownym wzroście kosztów związanych z wpływem systemów produkcji żywności na zdrowie”¹. Żywność uległa zmianie.

Owoce i warzywa uprawiane kilkadziesiąt lat temu były pełne witamin i minerałów, których dziś im brakuje². Znikają rodzinne gospodarstwa na całym świecie, a ich miejsce zajmują korporacje produkujące żywność³. Obecnie zwykle żywność jest przetworzona, spryskana pestycydami i roundupem, okraszona chemicznymi rozpuszczalnikami i pozbawiona substancji odżywczych.

Jednak fakty pozostają niezienne. Nadal jesteśmy tym, co jemy, a jako społeczeństwo płacimy za to niskim poziomem energii, słabym zdrowiem i problemami z nadwagą. Powszechnie jest poranne zmęczenie, które większość rekompensuje sobie kawą i złapanym naprędce posiłkiem. Spożywamy puste kalorie, pełne soli, cukru i chemicznych dodatków, o trudnych do wymówienia nazwach. Niezdrowe wzorce żywieniowe są coraz częstszym problemem na całym świecie, a towarzyszą im coraz większa nadwaga oraz przeróżne choroby⁴.

Musimy powrócić do korzeni, wypełniając jadłospis produktami z lokalnych bazarów, warzywami z ogrodu i ekologicznymi produktami z supermarketów. Dzięki odrobinie uwagi i wysiłku można zastąpić jedzenie śmieciowe zdrowym i lepszym pokarmem, odzyskując przy tym zdrowie i energię. Niech twoją spiżarnię zajmą zapasy, które dadzą ci sił.

Powinniśmy zacząć kupować i wybierać świadomie, unikając tego, co tanie, sztuczne i przetworzone. Niech twoim nawykiem stanie się czytanie etykietek, zanim włożysz cokolwiek do koszyka. Unikaj produktów, które zawierają dużo dodatków. Odstaw na półkę to, co zostało mocno przetworzone. Unikaj produktów pakowanych i zawsze, gdy istnieje taka możliwość, wybieraj prawdziwy pokarm.

Dlaczego warto kupować żywność ekologiczną

Jedzenie często zawiera szkodliwe substancje chemiczne, których próżno szukać na opakowaniu. W samych Stanach Zjednoczonych dodaje się do plonów

ponad pół miliarda pestycydów rocznie⁵, nie po to, by zwiększyć wartość żywności, ale po to, by zwiększyć plony. To wielki biznes. Plony spryskuje się truciznami i środkami chwastobójczymi, a zbiory wysyła do sklepów, nie zważając na to, jak szkodliwe są dla zdrowia. A są szkodliwe. W 2015 roku Międzynarodowa Agencja Badań nad *Rakiem*, IARC (*International Agency for Research on Cancer*) opublikowała raport stwierdzający, że środek chwastobójczy glifosat oraz takie środki owadobójcze jak malation, diazinon, tetrachlorwinfos czy paration, z dużym prawdopodobieństwem, są „rakotwórcze dla ludzi”⁶. Środek owadobójczy chlorpyrifos przyczynia się do opóźnienia rozwoju niemowląt⁷. Ponadto badania sugerują, że pozostałości po pestycydach – na poziomie, jaki powszechnie można znaleźć w moczu dzieci w Stanach Zjednoczonych – mogą się przyczyniać do tak częstego występowania ADHD. Powiązać je można także z pogorszeniem jakości spermy u mężczyzn⁸.

Glifosat, aktywny składnik roundupu, to najczęściej stosowany preparat chwastobójczy na całym świecie. Jego użycie łączy się z występowaniem raka, autyzmu, poważnych alergii pokarmowych oraz chorób autoimmunologicznych⁹. Agencja Badań nad Rakiem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wykazała, że długotrwałe narażenie na działanie glifosatu jest związane z rozwojem chłoniaka nieziarniczego oraz innych poważnych chorób. W 2015 roku zarówno Kalifornia, jak i Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiły, że glifosat jest środkiem potencjalnie rakotwórczym¹⁰. W 2017 roku Kalifornia, w inicjatywie prawnej, zwanej Proposition, umieściła glifosat na liście związków chemicznych powodujących raka. Od tamtej pory ponad czterdzieści dwa tysiące osób wytoczyło proces przeciwko koncernowi Monsanto (obecnie Bayer), z zarzutem, że narażenie na spożycie roundupu przyczyniło się do rozwoju chłoniaków nieziarniczych, które to ryzyko zostało zatajone przez Monsanto¹¹.

Glifosat jest szkodliwy, a mimo to od 2012 roku w Kalifornii spryskuje się nim migdały, brzoskwinie, melony kantalupa, cebulę, czereśnie, kukurydzę cukrową i cytrusy¹². Groszek, cukier i buraki cukrowe, marchew, ziemniaki

i cebula, a także komosa ryżowa, herbata, piwo i wino również zawierają duże ilości glifosatu¹³. W testach wykryto glifosat w pszenicy, jęczmieniu, owsie i fasoli, które nie są genetycznie modyfikowane, ponieważ coraz częściej w rolnictwie robi się opryski pól tuż przed zbiorami, by osuszyć rośliny i zebrać plon „szybciej niż to mogłoby nastąpić, gdyby pozwolono roślinom obumrzeć naturalnie”, pisze Ben Hewitt, co oznacza, że glifosat jest w wielu roślinach, które spożywamy. Praktyka desykcji pól w ponad pięćdziesięciu procentach „naraża nas na spożycie” glifosatu¹⁴.

Jesteśmy karmieni szkodliwymi dla zdrowia substancjami chemicznymi. Są one w wielu spożywanych przez nas produktach i nie wiadomo jaką krzywdę nam wyrządzają, chociaż coraz więcej osób zaczyna się nad tym zastanawiać. Ogromnym winowajcą jest tutaj kukurydza. Monsanto do kukurydzy wprowadziło gen Bt. Bt, czyli *Bacillus thuringiensis*. To owadobójcza bakteria, naturalnie występująca w glebie. Firma Big Food twierdzi, że pokarm modyfikowany genetycznie jest bezpieczny, a Bt nie jest wchłaniana przez człowieka. Jednak lekarze w szpitalu uniwersyteckim Sherbrooke w Quebecu w Kanadzie odkryli toksyny Bt w dziewięćdziesięciu trzech procentach przypadków kobiet w ciąży, które poddano badaniu, a także w osiemdziesięciu procentach krwi przedostającej się do dzieci poprzez pępowinę¹⁵.

W 2018 roku grupa naukowców z organizacji non profit Environmental Working Group zakupiła w sklepach spożywczych w San Francisco oraz w Waszyngtonie owsiane płatki śniadaniowe oraz batoniki zbożowe ponad dwunastu firm, aby udzielić Amerykanom informacji, które są utajnione rządowymi przepisami. Glifosat znajdował się w każdej próbce, a „wszystkie, poza dwoma, z dwudziestu ośmiu próbek zawierały stężenie glifosatu powyżej poziomu dopuszczalnego według standardów EWG, które mówią o dziennej dawce poniżej 160 ppb¹⁶. Najwyższy wskaźnik glifosatu zawierały produkty firmy Quaker. Płatki śniadaniowe Quaker Oatmeal Squares Honey Nut zawierały 2 837 ppb glifosatu. Produkt Quaker Oatmeal Squares Brown Sugar był na drugim miejscu i zawierał 2 746 ppb. Firma General Mills uplasowała

się jako czwarta z 1171 ppb glifosatu w płatkach Cheerios Oat Crunch Cinnamon. Batoniki zbożowe także zawierały duże ilości glifosatu, z czego najwięcej tego związku odkryto w Quaker Breakfast Squares Soft Baked Bars Peanut Butter, bo aż 1014 ppb¹⁷.

Odpowiedź firmy Quaker, która ukazała się w stacji Fox KTVU, w CBS News, w gazecie „New York Times” oraz w programie *People*, brzmiała: „Firma Quaker nie dodaje glifosatu na żadnym etapie produkcji. Glifosat jest powszechnie stosowany w przemyśle rolniczym, przed zbiorami plonów. Kiedy otrzymujemy owies, przechodzi on rygorystyczny proces oczyszczania (łuskanie, czyszczenie, prażenie i prasowanie)”¹⁸.

Wynika z tego, że decydując się na zakup nieekologicznej żywności z pszenicy czy owsa, wybierasz produkty zawierające różne szkodliwe związki chemiczne. Prawda jest taka, że wiemy niewiele na temat długoterminowych skutków ubocznych wywołanych spożyciem glifosatu, a także innych pestycydów zawartych w jedzeniu. Wyrządzone przez nie szkody mogą być widoczne za 10 lub 20 lat. Z pewnością wiemy, że glifosat jest szkodliwy dla środowiska i pozostaje w glebie i w wodach gruntowych¹⁹. Ministerstwo Ochrony Zasobów Naturalnych twierdzi, że w ciągu ostatnich 20 lat glifosat spowodował „znaczny”, bo ponad osiemdziesięcioprocentowy spadek populacji motyli monarchy, z powodu utraty stanowisk trojeści²⁰. Środki chwastobójcze zawierające glifosat są „szkodliwe dla wielu aspektów ekosystemu, w tym także biologii i składu gleby, wody, innych roślin, organizmów wodnych, płazów, gadów, bezkręgowców, zwierząt oraz ludzi”²¹. Ich toksyczny wpływ jest widoczny zarówno u niższych bezkręgowców, jak i wyższych kręgowców. Badanie środowiskowe z 2017 roku wykazało toksyczne skutki glifosatu „w przypadku pierścienic (dżdżownic), stawonogów (skorupiaki i wady), mięczaków, zwierząt bezkręgowych, ryb, gadów, płazów i ptaków. U wyższych kręgowców, na przykład u ludzi, zaobserwowano takie toksyczne skutki jak genotoksyczność, cytotoksyczność, zmiany w jądrze komórkowym, zmiany hormonalne, zmiany chromosomalne i uszkodzenia DNA”²².

Możesz uniknąć spożywania glifosatu, karmiąc rodzinę pokarmem pochodzącym z upraw ekologicznych. Do uprawy ekologicznych owoców, warzyw i zbóż używa się bezpiecznych, naturalnych pestycydów. Zwykle są one spryskiwane naturalnymi środkami chwastobójczymi, rzadziej niewielką ilością pestycydów syntetycznych, których stosowanie jest ściśle uregulowane. Wybierając produkty ekologiczne, nie spożywasz codziennej dawki pestycydów, toksyn i środków owadobójczych, pochodzących z upraw konwencjonalnych, a dzięki temu odżywasz się zdrowo. Ostatnie badania potwierdziły, że żywność ekologiczna zawiera o wiele więcej korzystnych składników odżywczych, takich jak antyoksydanty, od żywności uprawianej w sposób konwencjonalny. W czasopiśmie „British Journal of Nutrition” ukazało się badanie, które pokazało, że dzięki zastosowaniu innych praktyk zarządzania glebą „plony ekologiczne i żywność z nich pochodząca zawiera wyższe stężenie przeciwutleniaczy od żywności hodowanej w sposób konwencjonalny”²³. W trwającym 6 lat badaniu, opublikowanym w czasopiśmie „Journal of Agricultural and Food Chemistry”, odkryto, że ekologiczne cebule zawierają o około dwadzieścia procent więcej przeciwutleniaczy od cebul hodowanych konwencjonalnie²⁴. Bez wątpienia ekologiczne jedzenie jest droższe, ale warto wydać więcej, by uniknąć codziennej dawki trucizny.

W magicznym gotowaniu stosuje się te same zasady jak w każdym magicznym rytuale. Energia danego przedmiotu jest tym wyższa, im bardziej jest zbliżona do stanu naturalnego. W magicznej kuchni wybieramy najczystsze źródła energii, unikając nienaturalnych substancji, które zanieczyszczają pokarm. Zestrajamy te naturalne energie z intencją, przygotowując pokarm z poszczególnych składników i odżywając nim umysł oraz ciało, a tym samym wdrażając intencję w życie.

Magia kuchenna jest alchemią, w której poprzez gorąco lub zimno albo prostą czynność mieszania, miażdżenia czy ugniatania, wzmacniamy daną substancję naszą wolą i intencją, zmieniając jej formę.

Kostka masła wymieszana z cukrem i mąką, zagnieciona z miłością, staje się smakowitą przekąską, pełną krzepiącej energii i życzliwości. Wypełniony

warzywami garnek zupy zamienia się w uzdrawiający eliksir. Mielone przyprawy i zgniecione zioła mogą wzbudzić namiętność kochanka.

Magia kuchenna jest zieloną magią. Uważnie przygotowując posiłek, zamieniamy kuchnię w świętą przestrzeń. Uważność zamienia bezmyślną rutynę w ceremonię, a codziennie czynności zyskują nowy wymiar. Kiedy gotujemy w pełni obecni i świadomie, możemy użyć intencji i pokierować energią, sprawiając, że prozaiczne czynności stają się czystą magią!



*Sięgnij po
więcej!*



www.wydawnictwokobiece.pl



kobiece



wydawnictwo.kobiece