

STEPHANIE
PEDERSEN

RESVERATROL

WITAMINA

C

MANGAN

Owoce Jagodo- we

ponad

75

PRZEPISÓW
na pyszne i zdrowe
dania

anty
OKSYDANTY


vivante

WSZYSTKO, CO MUSISZ WIEDZIEĆ
O NAJBARDZIEJ BOGATYCH
W WITAMINY OWOCACH
JAGODOWYCH

TYTUŁ ORYGINAŁU:
Berries: The Complete Guide to Cooking with Power-Packed Berries
(Superfood Series)

Przełożyła: Katarzyna Kmieć-Krzewniak
Redaktor prowadząca: Aneta Bujno
Redakcja: Marta Pustuła
Korekta: Ewa Popielarz
Projekt okładki: designpartners.pl
Zdjęcia na okładce: © iofoto © Melica (Depositphotos.com)
Skład: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2016 by Stephanie Pedersen
Originally published in 2016 in the United States by Sterling Publishing Co., Inc. under the title
Berries: The Complete Guide to Cooking with Power-Packed Berries (Superfood Series)
This edition has been published by arrangement with Sterling Publishing Co., Inc., 1166 Avenue
of the Americas, New York, NY, USA, 10036

Copyright © 2018 for Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Katarzyna Kmieć-Krzewniak

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 2018
ISBN 978-83-65601-50-6



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

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
ROZDZIAŁ 1: Jak zaprzyjaźnić się z owocami jagodowymi	13
ROZDZIAŁ 2: Wszystko o owocach jagodowych	21
ROZDZIAŁ 3: Pij owoce jagodowe na zdrowie	97
ROZDZIAŁ 4: Śniadanie: zacznij dzień od owoców	125
ROZDZIAŁ 5: Owoce jagodowe na obiad.	143
ROZDZIAŁ 6: Coś na ząb: owocowe przystawki i przekąski	167
ROZDZIAŁ 7: Owoce jagodowe na kolację	183
ROZDZIAŁ 8: Desery z owoców jagodowych i inne słodkie przysmaki ...	217
ROZDZIAŁ 9: Sosy i inne dodatki smakowe	245
ROZDZIAŁ 10: Często zadawane pytania	261
Materiały źródłowe	267
O autorce	269
Podziękowania	271
Spis ilustracji	275

WSZYSTKO O OWOCACH JAGODOWYCH

woce jagodowe należą prawdopodobnie do najbardziej lubianych superpokarmów na świecie. Jeśli w to wątpisz, zastanów się, czy znasz kogokolwiek, komu nie smakowałby przynajmniej jeden z nich. Do tych niewielkich, lecz przepysznych owoców zaliczamy szeroką gamę gatunków, począwszy od kulistych porzeczek, czarnych jagód i żurawiny, poprzez miękkie i mięsiste maliny oraz jeżyny, aż po sercowate, soczyste truskawki, przy czym każdy z nich wyróżnia się niepowtarzalnym smakiem, oferując odmienny, ale równie cenny zestaw składników odżywczych. Dzięki temu dana odmiana sprawdzi się w przygotowaniu pewnych potraw lepiej niż pozostałe. Można powiedzieć,

że owoce jagodowe wychodzą naprzeciw potrzebom naszego organizmu, który wprost uwielbia różnorodność. Spożywając je regularnie, otrzymujesz szeroki wachlarz składników odżywczych, nieodzownych dla podtrzymania zdrowych procesów życiowych. Dlatego właśnie zachęcam wszystkich do spożywania co najmniej dwóch lub trzech porcji tych owoców tygodniowo. Mówiąc o owocach jagodowych, mam na myśli wszystkie gatunki uważane powszechnie za jagody, chociaż w rozumieniu botanicznym niektóre z nich mogą należeć do innej rodziny.

W moim domu każdy chętnie je świeże owoce jagodowe, kiedy jest na nie sezon – późnojesienną żurawinę, wiosenne truskawki czy letnie maliny.

Przez cały rok cieszymy się smakiem pożywnego smoothie, przygotowanego na bazie świeżych lub mrożonych owoców, a także smakiem wypieków z ich dodatkiem, sosów, dipów oraz bogactwem zarówno słodkich, jak i wytrawnych dań, które tworzą lub uzupełniają prawie każdy nasz posiłek albo też stanowią oddzielny smakołyk lub przekąskę. Dzięki wykorzystaniu cudownych właściwości owoców jagodowych możemy bez większego wysiłku zadbać o to, aby w naszej codziennej diecie nie zabrakło cennych dla zdrowia składników fitochemicznych, błonnika pokarmowego, witamin A, C, E i K, kompleksu witamin z grupy B, a także minerałów, w tym przede wszystkim manganu. Obecność takich składników odżywczych w jadłospisie pomaga skutecznie walczyć z wirusami, zwłaszcza w sezonie przeziębień i zachorowań na grypę, zapewnia zdrowy wygląd skóry przez cały rok, zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory, poprawia wzrok, chroniąc oczy przed wolnymi rodnikami, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego,

przeciwdziała zakażeniom dróg moczowych, poprawia pracę układu sercowo-naczyniowego, a także przynosi wiele innych korzyści organizmowi. Dodatkową zaletą owoców jagodowych jest to, że mają z reguły mniejszą zawartość cukrów prostych niż inne owoce.

Rozdział ten zawiera wiele szczegółowych informacji dotyczących każdego owocu jagodowego, który znajdziesz wśród składników proponowanych dalej przepisów kulinarnych. Poznaj zatem zadziwiające korzyści, jakie mają do zaoferowania poszczególne gatunki, i przekonaj się na własnej skórze o ich dobroczynnym wpływie na zdrowie i samopoczucie. Pomijając walory zdrowotne, owoce jagodowe zapewnią każdej potrawie wyjątkowy smak i idealną konsystencję. Za chwilę będziesz mogła się także zapoznać z wartością odżywczą owoców, ich właściwościami zdrowotnymi, pochodzeniem oraz ze wskazówkami dotyczącymi ich odpowiedniego wybierania i przechowywania. Poniżej znajdziesz również kilka przydatnych porad i sztuczek, które pomogą ci odnieść kulinarny sukces.

JAGODY ACAI (wymawiaj: a:sai)

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

NA JEDNĄ PORCJĘ:

$\frac{3}{8}$ szklanki/100 g mięszu

POCHODZENIE I CHARAKTERY-

STYKA: Acai jest ciemnofioletową jagodą pochodzącą z tropikalnych lasów Ameryki Południowej. Owoc ten przypomina niewielką czarną jagodę, z tą jednak różnicą, że jadalny miąższ stanowi zaledwie około 17% całej jagody, podczas gdy pozostałe 83% zajmuje duża pestka. Ze względu na niemal pełny komplet niezbędnych aminokwasów, który odnajdziesz w tych owocach, w połączeniu z antyoksydantami i cennymi minerałami śladowymi spożywanie jagód acai jest korzystne dla utrzymania prawidłowego skurczu mięśni i ich regeneracji. Wartość energetyczna oraz zawartość składników odżywczych mogą się różnić w zależności od tego, jak, gdzie i w jakich warunkach klimatycznych roślina była uprawiana, a tak-

że od tego, jak daleką podróż musiała odbyć, zanim trafiła do twojej kuchni. Ponieważ owoce te są bardzo delikatne, najczęściej robi się z nich pulpę (sprzedawaną w 100-gramowych torebkach) lub od razu po zbiorach przerabia się na sok, zamraża, suszy lub przetwarza na proszek.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 150 kalorii

BŁONNIK POKARMOWY: Jedna porcja jagód acai zawiera 3 g błonnika pokarmowego, który wspomaga trawienie, reguluje funkcje przewodu pokarmowego, a także powoduje uczucie pełności w żołądku, co powstrzymuje nas od dalszego jedzenia. Badania wykazały, że błonnik pokarmowy zmniejsza ryzyko wystąpienia raka jelita grubego oraz nowotworów przewodu pokarmowego.

BIAŁKO: W jednej porcji pulpy z owoców acai znajdują się 2 g białka – makroelementu, którego organizm potrzebuje codziennie w dużych ilościach do budowy i odbudowy komórek.

KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3:

Jedna porcja jagód acai zawiera 635 mcg kwasów tłuszczowych omega-3, które ograniczają powstawanie i rozwój stanów zapalnych, pomagają zapobiegać chorobom przewlekłym, w tym chorobom układu krążenia, nowotworom oraz artretyzmowi. Do objawów niedoboru kwasów tłuszczowych omega-3 należą: zmęczenie, osłabienie pamięci, problemy z sercem i układem krążenia oraz zmienność nastroju.

WITAMINA A: Ta niezmiernie ważna witamina wspomaga rozwój komórek i jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania serca, płuc, nerek oraz innych kluczowych organów. W jednej porcji owoców acai znajduje się 750 IU (międzynarodowa jednostka aktywności substancji biologicznie czynnych) witaminy A.

WITAMINA B₆: Organizm człowieka wykorzystuje witaminę B₆ do ponad 100 reakcji enzymatycznych podczas procesu metabolizmu. Witamina ta kształtuje rozwój mózgu i całego układu nerwowego dziecka przed porodem

i w okresie niemowlęctwa. Jedna porcja jagód acai dostarczy twojemu organizmowi 0,052 mg, czyli 4% zalecanej dawki dziennej tego składnika, która wynosi 1,3 mg.

WITAMINA C: Witamina C jest silnym antyoksydantem, który stymuluje produkcję kolagenu, dzięki czemu znacznie przyspiesza gojenie się ran. Ponadto zapobiega infekcjom i skracza czas trwania chorób wywołanych przez wirusy, a także zmniejsza ryzyko rozwoju wielu poważnych schorzeń – od nowotworów aż po zaćmę. Jedna porcja miększu acai zawiera 4,8 g witaminy C.

AMINOKWASY: Z aminokwasów zbudowane są białka zawarte w żywności. Jako przetrawione białka aminokwasy stają się materiałem budulcowym wszystkich organów naszego ustroju. Jagody acai zawierają 19 różnych aminokwasów. Regularne spożywanie pokarmów bogatych w te składniki wzmacnia układ odpornościowy i pomaga organizmowi walczyć z infekcjami i chorobami.

OWOCE JAGODOWE NA KOLACJĘ

Dla wielu z nas kolacja stała się najważniejszym i najbardziej oczekiwanym posiłkiem w ciągu dnia. Z różnych powodów, a najczęściej z braku czasu, zdarza nam się zrezygnować ze śniadania. Lunch także traktujemy po macoszemu, a o wyborze produktów na ten posiłek decyduje wygoda, a nie troska o wartości odżywcze. Jakże często, właśnie w południe, kiedy organizm działa na najwyższych obrotach, sięgamy w pośpiechu po niezdrowe przekąski i zapychamy się nimi, nawet nie odchodząc od biurka, aby tylko jak najszybciej zaspokoić głód, przy okazji oszukując żołądek. Kolacja natomiast u większości z nas wygląda zupełnie inaczej. Jest to bowiem pierwszy i jedyny posiłek w ciągu dnia, który pla-

nujemy znacznie wcześniej, i nie zamierzamy z niego zrezygnować, ponieważ traktujemy go jako okazję do odreagowania stresu nagromadzonego podczas pracy lub zajęć szkolnych, a także do miłego spędzenia czasu z rodziną, przyjaciółmi lub znajomymi. Muszę jednak przyznać, że chociaż cieszy mnie to, że przynajmniej raz w ciągu całego dnia potrafimy zwolnić tempo, aby w spokoju i radości delektować się smakiem, zapachem i apetycznym wyglądem jedzenia, obawiam się, że coraz rzadziej kierujemy się względami zdrowotnymi, a nasze posiłki stają się zbyt tłuste i obfite.

W tym rozdziale chciałabym cię zachęcić do planowania kolacji w taki sposób, żeby ten wieczorny posiłek był

nie tylko ucztą dla podniebienia, ale także miał korzystny wpływ na organizm. Ponieważ nie jestem fanką obfitych kolacji, postanowiłam podzielić się z tobą szeregiem przepisów na lekkie, ale jednocześnie smaczne i pożywne dania. Wieczorem, kiedy działasz na znacznie wolniejszych obrotach, organizm nie potrzebuje wysokokalorycznych posiłków. Na domiar złego nie-spalone kalorie odkładają się w postaci tłuszczu, a nadmierne obciążenie układu trawiennego utrudnia zasypianie i zaburza zdrowy sen.

Jedz wieczorem owoce jagodowe, a będziesz zdrowa!

SAŁATKI

Podstawowy przepis na sałatkę z owoców jagodowych jako danie główne

Przepis na 2 porcje

Podstawowy przepis na sałatkę jako danie główne daje ci praktycznie nieograniczone możliwości tworzenia najrozmaitszych kompozycji smakowych.

Eksperymentuj do woli, aby odkryć najlepsze warianty tego dania.

6 szklanek (255 g) dowolnie wybranych zielonych warzyw liściastych

1 szklanka (125 g) ulubionych owoców jagodowych

2 szklanki (140 g) protein (pokrojonego w kostkę kurczaka, indyka, wołowiny, wieprzowiny, ryby, krewetek, fasoli, soczewicy itp.)

1 szklanka (140 g) gotowanego ziarna zbóż (np. jęczmienia, prosa, komosy ryżowej lub dzikiego ryżu; opcjonalnie)

¼–½ szklanki (30–58 g) wybranych nasion lub posiekanych orzechów (opcjonalnie)

¼–½ szklanki (7–15 g) świeżej zieleniny, drobno posiekanej (opcjonalnie)

¼ szklanki (30 g) suszonych owoców jagodowych (np. suszonej żurawiny; opcjonalnie)

1. Umieść wszystkie składniki w dużym naczyniu. Całość wstrząśnij, aby równomiernie rozprowadzić składniki.
2. Otrzymaną sałatkę polej przygotowanym wcześniej ulubionym sosem.

Podstawowy przepis na sałatkę z owoców jagodowych jako przystawka

Przepis na 4 porcje

Wiele osób chętniej traktuje sałatkę jako przystawkę niż samodzielne danie główne, na co mają na pewno duży wpływ wspomnienia z dzieciństwa. Pamiętasz jeszcze te wielkie miski z sałatą lodową, które nasze mamy stawiały na stole jako często ignorowany przez dzieci dodatek do dania głównego? Teraz w żadnym wypadku nie zamierzam ich ignorować. Oto podstawowy przepis na sałatkę w charakterze przystawki, który daje ci niemal nieograniczone pole do eksperymentów kulinarnych.

*4 szklanki (175 g) zielonych warzyw
liściastych*

*1 szklanka (125 g) wybranych owo-
ców jagodowych*

*¼ szklanki (30 g) dowolnie wybra-
nych nasion lub posiekanych orze-
chów (opcjonalnie)*

*¼ szklanki (7 g) zieleniny, świeżo po-
siekaney (opcjonalnie)*

*¼ szklanki (30 g) suszonych owoców
jagodowych (np. niestodzonej żura-
winy; opcjonalnie)*

1. Umieść wszystkie składniki w dużym naczyniu. Całość wstrząśnij, aby równomiernie rozprowadzić składniki.
2. Otrzymaną sałatkę polej przygotowanym wcześniej ulubionym sosem. Wypróbuj poniższy przepis na sos sałatkowy.

Podstawowy przepis na sos sałatkowy z owocami jagodowymi

Przepis na ½ szklanki (125 ml)

Inspirując się tym podstawowym przepisem na domowy sos sałatkowy winegret, możesz sama stworzyć nieograniczoną liczbę połączeń smakowych i wariantów. Zachęcam do kulinarnych eksperymentów!

*3 łyżki stołowe octu malinowego (lub
dowolnie wybranego octu, np. jabł-
kowego, winnego z białego lub czer-
wonego wina, balsamicznego itp.)*

¼ szklanki (30 g) wybranych owoców jagodowych (lub 2 łyżki stołowe niesłodzonej żurawiny czy suszonych jagód goji)

1 łyżeczka syropu kokosowego, cukru kokosowego, miodu lub innego środka słodzącego

sól i pieprz do smaku

¼ szklanki (50 ml) oleju z orzechów laskowych, migdałów, orzechów włoskich, pekanów, orzechów pistacjowych lub oliwy z pierwszego tłoczenia

1. Wszystkie składniki oprócz oleju zmiksuj w blenderze na jednorodny płyn o gładkiej konsystencji.
2. Do uzyskanego płynu powoli dodawaj olej, w dalszym ciągu miksując, aby dobrze połączyć wszystkie składniki.
3. Niewykorzystany sos sałatkowy możesz przechowywać w lodówce przez 3 dni.

ZUPY

Pikantna zupa gazpacho z truskawkami

Przepis na 4 porcje

Jeśli znasz kogokolwiek, kto twierdzi, że nie lubi gazpacho, podaj mu talerz pysznej i orzeźwiającej zupy według tego przepisu, a osoba ta szybko zmieni zdanie. Podobnie jak wszystkie inne odmiany gazpacho proponowana tu wersja jest bogatym źródłem antyoksydantów oraz błonnika pokarmowego, co oznacza, że powinno znaleźć się dla niej miejsce w każdym zdrowym jadłospisie.

2 szklanki (290 g) świeżych lub rozmrożonych truskawek

1½ szklanki (365 g) świeżych pomidorów, pokrojonych w kostkę (lub dobrej jakości pomidorów z puszek)

1 mały ogórek, obrany ze skóry i pokrojony w drobną kostkę

2 papryczki chili jalapeño, pozbawione gniazd nasiennych i drobno posiekane

¼ szklanki (10 g) liści mięty, drobno posiekanych



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

OWOCE JAGODOWE

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