



zbliżanie **PRZEZ GOTOWANIE**

ZNAJOMOŚĆ ZASAD ŁĄCZENIA SKŁADNIKÓW NA TALERZU ZMIENIA PODEJŚCIE DO GOTOWANIA I ŻYCIA. TO CIĄGŁA PODRÓŻ PO WŁASNYM ORGANIZMIE. DLACZEGO WIĘC NIE ODBYĆ JEJ WSPÓLNIE - W ZWIĄZKU, W RODZINIE?

Organizm

ludzki to doskonały kompas, który wskazuje właściwy kierunek. Zwykle jednak nie zauważamy wysyłanych przez niego sygnałów i ostrzeżeń, kiedy coś się z nim dzieje. Ja także przez wiele lat je bagatelizowałam.

Sama cierpię na hashimoto, powszechną i równie powszechnie ignorowaną przez pacjentów oraz lekarzy chorobę o podłożu autoimmunologicznym. Dietą bezglutenową, bezlaktozową (beznabiałową), bezcukrową, ale przede wszystkim pozbawioną chemii, niskohistaminową poprawiłam stan zdrowia, oczyściłam organizm i uszczelniłam jelito cienkie. Dziecinnie proste? Samemu jest bardzo trudno, nie wiem, czy tak szybko (w ponad rok) doprowadziłabym do porządku swój wycieńczony chorobą i niewłaściwą dietą organizm.

ZDROWE JELITA, SZCZĘŚLIWI LUDZIE

Zmiana przyzwyczajeń i nawyków żywieniowych bywa problematyczna. Dlatego warto ustalić (można spisać) wspólną płaszczyznę działania: złote zasady, których będziecie przestrzegać razem, i luźne reguły - do wyboru dla każdego. Często przecież coś, co przyjmuje się powszechnie za zdrowe, bywa dla nas toksyczne. Pamiętajmy więc, że odżywianie to kwestia indywidualna. Wyznaczcie sobie na początek okres próbny, np. 1-2 miesiące. Ten sposób żywienia działa już po kilku dniach. Jemy dobrze, nie ma mowy o głodówkach, a waga zazwyczaj spada (u otyłych), stabilizuje się stan jelit (to proces dłuższy). Poprawia się samopoczucie nawet u tych, którzy uważają siebie za okazy zdrowia.





Na taki sam sposób żywienia przeszedł również mój mąż Wojtek. Na początku bez szczególnej wiary w jego skuteczność. Tylko po to, by usprawnić prowadzenie wspólnej kuchni. Jakież było jego zdziwienie, kiedy stopniowo zaczął zrzucać kolejne kilogramy, od zawsze bowiem zmagał się z nadwagą. Odkrył także, że dotąd jego jelita nie pracowały właściwie.

Własne trudne doświadczenia i problemy ze zdrowiem zrewidowały nasz styl życia i sposób żywienia. Dotychczasowa wiedza kulinarna Wojtka (jest kucharzem) i moja, obserwacja własnych organizmów sprawiły, że założyliśmy stronę i blog Domena Smaku, by dzielić się tym, co umiemy i czego jesteśmy świadomi, z innymi. Pomagamy w poszukiwaniach własnego sposobu żywienia i równowagi.



DOBRE WIEDZIEĆ

Naukowcy donoszą, że zjadamy ok. 6 kg rocznie dodatków do jedzenia, czyli emulgatorów, konserwantów, stabilizatorów, barwników. Te substancje niszczą nasz układ odpornościowy, którego centrum mieści się w jelitach.

Cukier rafinowany spotkać możemy na etykietach różnych produktów (nawet tych słonych czy pikantnych) jako polepszacz smaku. Ma wiele twarzy, czai się w brązowym syropie ryżowym, glukozowo-fruktozowym, słodzie jęczmiennym, sacharozie, we fruktozie w syropie kukurydzianym, w syropie trzcinowym, glukozie, mannitolu, laktozie, maltodekstrynie, sorbitolu, skoncentrowanym soku owocowym.

złote zasady wspólnego programu żywienia

1 CHEMIA OUT!

Pierwszy krok to rezygnacja z wysokoprzetworzonej i zawierającej dodatki chemiczne żywności (napoje słodzone w kartonach, butelkach, gazowane, wody smakowe, żywność w puszkach, chipsy, biały ryż, biała mąka, cukier, sól, słodczyce; nabiał przetworzony: ser żółty, jogurty, mleko, serki homogenizowane, te z dodatkiem azotu, wędliny).

2 CUKIER STOP

Wyrzucamy z jadłospisu rafinowany cukier biały i tzw. trzcinowy (odpowiada za stany zapalne w organizmie, obecność drożdży i bakterii w jelitach, ciągły głód), nabiał (kazeinę i laktozę), gluten (zboża, mąka – nawet żytnia, chleb, makarony, niektóre kasze, płatki owsiane).

3 PORANNY DETOKS

Dzień zaczynamy od 2 szklanek wody na czczo. Czasem z cytryną. My pijemy przegotowaną chłodną albo letnią ze szczyptą soli himalajskiej (minerały).



4 W ZGODZIE Z DIETĄ PRZODKÓW

Bazujemy na podstawach diety paleo, np. tradycyjnych bulionach na kościach lub ogonach wołowych zwierząt ze sprawdzonych hodowli (Bulion szczęścia według naszego przepisu na www.domenasmaku.pl), gotowane lub pieczone w niskiej temperaturze mięso, pieczone ryby, warzywa gotowane z przewagą surowych i mnóstwem zielonych, kiszonki, nasyczone tłuszcze – do duszenia i gotowania – masło klarowane ghee, olej kokosowy, świeżo wytopiony tłuszcz gęsi, do sałatek oleje nierafinowane: oliwa z pierwszego tłoczenia, olej lniany. Zupy i bezglutenowe kasze (pseudozboża) gotujemy na bulionie.

5 ZAKUPY Z LISTĄ W RĘKU

Planowanie posiłków to ważna część programu.

6 PODZIAŁ OBOWIĄZKÓW

My ustaliliśmy, że Wojtek robi zakupy, ja przygotowuję listę. Gotujemy i planujemy wspólnie.

7 SPRAWDZONE PRODUKTY

Robimy zakupy na bazarkach, sprawdzamy różnych sprzedawców, wybieramy produkty lokalne i sezonowe; interesujemy się w marketach półkami ze zdrową żywnością. Na szczęście jest ich coraz więcej.

8 NA MIARĘ MOŻLIWOŚCI

Zgubne są powtarzane często formułki: „i tak nie uniknie się chemii” i „nie da się żyć zdrowo”. Wybierajmy więc to, co najlepsze w zasięgu naszych możliwości.

9 NIE JEMY PRZED SNEM

Unikamy też surowych produktów po 16.00.

10 OSTROŻNIE Z UŻYWKAMI

Ograniczamy kawę, alkohol, co nie znaczy, że nie możemy sobie na nie w ogóle pozwolić. Filiżanka kawy raczej nam nie zaszkodzi.

11 UWAŻNOŚĆ PRZY POSIŁKACH

Najtrudniej jeść powoli, coś o tym wiemy. A to najważniejsza zasada.

12 JEŚLI SÓL, TO ZDROWA

Zwykłą sól zastępujemy himalajską i kamienną niejodowaną kłodawską. Sprawdziliśmy – nie zawierają antyzbrylaczy. Powodzenia!

Wojciech Hnat - współtwórca strony i bloga Domena Smaku. Kucharz z wyboru i zamiłowania do gotowania. Wyznaje zasadę, że kucharz jak lekarz ma nie szkodzić.

Małgorzata Hnat - współtwórczyni strony i bloga Domena Smaku. Gotuje i opisuje. Gotując, odpoczywa. Gdy nie gotuje, też pisze i... tańczy. Na co dzień tropi błędy, redaguje i pisze w „Zwierciadle”.

Przepisy na bezglutenowe, bezcukrowe, bezlaktozowe smakowite potrawy na www.domenasmaku.pl