

# KUCHNIA NEO

DEKALOG KUCHNI NEO  
ORAZ  
PRZEPISY KULINARNE





To nie będzie fragment popularnej książki kucharskiej, ale odpowiedź na specyficzne potrzeby tych, którzy:

- ✓ przeczytali książkę Mit chorób nieuleczalnych i wielki biznes,
- ✓ są zainteresowani kuchnią ketogeną i niskowęglowodanową,
- ✓ pragną odżywiać się naprawdę zdrowo, a nie wg mitów medialnych,
- ✓ potrzebują bardzo szczegółowych wskazówek, bo są początkujący w takim sposobie odżywiania, a nawet w kuchni,
- ✓ potrzebują ułatwienia w prowadzeniu dziennika żywieniowego.

Na początek przedstawię **dekalog, czyli dziesięć zasad ogólnych**, a następnie przepisy kulinarne z zestawem danych, niezbędnych do przygotowania zdrowych posiłków.

### 1. Punkt odniesienia - odżywianie praprzodków

Moją intencją jest przełamanie całkowicie błędnych, szkodliwych, narzuconych w procesie dezinformacji korporacyjnej, nawyków żywieniowych. Jest też kontrą dla często błędnych przepisów zamieszczanych w Internecie, niewłaściwie zatytułowanych jako ketogenne lub paleo. Ludzie późnego paleolitu, a więc ci nasi przodkowie, którzy żyli przed początkiem cywilizacji, są dla nas ewolucyjnym (genetycznym, metabolicznym) punktem odniesienia, ale nie jesteśmy skazani na archeologię i domysły. Wiedzę o nich możemy czerpać również obserwując współczesnych, niezliczonych już łowców - zbieraczy. Dlaczego wspominam o paleolicie, a więc okresie sprzed ok. 10000 lat? Właśnie wtedy rozpoczęła się cywilizacja oparta o uprawę ziemi i hodowlę zwierząt. Rolnictwo stopniowo zamieniło dużą część kompletnego pokarmu, pochodzącego z wszystkich części upolowanych zwierząt oraz roślin i owadów zebranych w okolicy, na szkodliwe dla zdrowia, ale przynoszące wielkie zyski, łatwe w wydajnej uprawie i uzależniające (!): zboża, rośliny strączkowe oraz nabiał. Z upływem czasu, coraz nowocześniejsze rolnictwo dodało nam do tej niewłaściwej diety - toksyczne produkty pochodzące z chemicznie wspomaganymi, przemysłowymi uprawami i hodowlami oraz żywność wysoko przetworzoną. Szersze wyjaśnienie tej kwestii znajduje się w książce. Stosując zamieszczone przeze mnie przepisy (a raczej proste pomysły) możesz

znacznie (choć nie całkowicie) zniwelować szkody poczynione przez cywilizację w zakresie współczesnego sposobu odżywiania się.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3135745>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2872288/>

<https://www.dovepress.com/the-western-diet-and-lifestyle-and-diseases-of-civilization-peer-reviewed-article-RRCC>

<http://darwinian-medicine.com/hunter-gatherers-and-traditional-people/>

<https://academic.oup.com/ajcn/article/71/3/682/4729121>

## **2. Prostota - kuchnia dla zwykłych ludzi, nie dla mistrzów**

Aby przygotować proponowane przeze mnie posiłki nie trzeba być mistrzem kuchni. Są czasem banalnie proste, bo takie były posiłki naszych przodków, choć pod względem prostoty i tak nie jesteśmy w stanie im dorównać. Jeżeli szukasz dań wyrafinowanych, z francuskimi nazwami, to tutaj ich nie znajdziesz. Niektóre propozycje będą tak proste, że na pewno niejeden je wyśmiej, ale Ty już wiesz, że to zaleta, nie wada.

## **3. Nie trać czasu - gotuj szybko**

Przeznaczaj więcej czasu na jedzenie, a mniej na jego przygotowanie. W uproszczeniu można powiedzieć, że im mniej czasu poświęcisz przygotowaniu (w skrajnym przypadku zero czasu np. surowa marchew), tym zdrowsze, bo mniej będzie przetworzone jedzenie. Patrząc z drugiej strony, choćbyś chciał, nie uciekniesz całkowicie od współczesnej cywilizacji, bo nie masz tyle czasu, co Twój paleolityczni przodkowie. Oni zresztą nie mieli ani metod, ani urządzeń (nawet noży), które znajdziesz w każdej współczesnej kuchni, a już na pewno nie mieli fast foodów ani kuchni molekularnej. Mieli za to mocne zęby i zdrowy układ trawienny, bogaty we właściwe bakterie i enzymy.

## **4. Nie męcz się w kuchni, czerp przyjemność**

Przygotowanie posiłków ma być nie tylko mało czasochłonne, ale również mało pracochłonne. Jeżeli lubisz spędzać cały dzień w kuchni to zostań zawodowym kucharzem i/lub napisz swoją książkę kucharską (może nakręć też filmy) dla tych, którzy również chcą spędzić życie na gotowaniu. Nie ma w tym nic złego. Niektórzy mają taką pasję. Ale wielu z nas woli inne zajęcia, co nie znaczy, że nie odczuwamy satysfakcji z samodzielnie przygotowanych smaczków dań i nie doceniamy pochwał.

---

## 5. Jedz do syta i smacznie

Stosując moje propozycje dań i zasady żywienia będziesz jeść do syta, ale bez szkody na zdrowiu. Po nauczeniu się tych zasad i nabraniu zdrowych nawyków sam stwierdzisz, że nigdy nie jadłeś tak smacznie! Co ważne zachowasz przy tym zdrowie i szczupłą sylwetkę oraz pełnię energii. O wyjątkowych przypadkach, kiedy taka dieta może nie zadziałać lub jest niewskazana i o pewnych ograniczeniach przeczytasz pod poszczególnymi przepisami i w rozdziale 5.

## 6. Jak najmniejsza ilość posiłków dziennie

Nie musisz, a w nawet nie powinieneś jeść pięciu posiłków dziennie i przekąsek pomiędzy nimi (chyba, że masz wycięty żołądek lub jego bypass). Dość szybko odkryjesz, że zwykle wystarczą Ci dwa posiłki, a najlepiej, jeżeli jeszcze zmieścisz je w ośmiogodzinnym lub krótszym oknie czasowym. To się nazywa interwałowa głodówka wodna (IF). Została omówiona w rozdziale 5.

## 7. Skromny wybór dań, skomponowanych z niewielkiej ilości składników

Ograniczenie ilości zaproponowanych przeze mnie dań wynika po pierwsze, z odniesienia się do kuchni ludzi pierwotnych i współczesnych ludów łowców - zbieraczy. Oni, podobnie zresztą jak nasze prababcie, jedli w koło te same potrawy (zapewniam Cię, że będą Ci wciąż smakować). Nie istniał import egzotycznej żywności z drugiego końca świata, a wiele współczesnych i bardzo rozpowszechnionych produktów nie istniało wcale, nie wspominając o ich dostępności zimą na półkuli północnej. Po drugie, wielki wybór powoduje, że człowiek współczesny jest zagubiony i nie wie, co jest dla niego zdrowe. Jest kuszony wielkim wyborem szkodliwych dla zdrowia i portfela uzależniających produktów, pochodzących głównie od kilku globalnych koncernów, pięknie (i niezdrowo) zapakowanych, z dodatkami chemicznych „polepszaczy” smaku, koloru, konsystencji, trwałości. Firmy te wpływają na media i kreują zapotrzebowanie na zróżnicowane, przetworzone produkty, których celem jest oczywiście zysk, a nie zdrowie konsumenta.

**Składniki** użyte do przygotowania „moich” posiłków są ograniczone tak, aby były **nieszkodliwe dla możliwie jak największej liczby ludzi**. Z tego powodu nie znajdziesz wśród nich np. nabiału (również owczego i koziego), który jest szkodliwy dla większości ludzi (w pewnym stopniu dla wszystkich, choć jeszcze brak jednoznacznych badań), ale niekoniecznie daje wyraźne objawy lub nie łączymy objawów z jego spożyciem, a często je bagatelizujemy. Pewne składniki nabiału, podobnie jak produktów zbożowych, nie tylko

szkodzą, ale uzależniają, działając na receptory opioidowe, więc trudno nam przyjąć to do wiadomości. Są to kazeina i cukry proste. Narkoman wie, że jest uzależniony, ale i tak trudno mu odstawić narkotyki.

## 8. Żywnienie oparte o zdrowe produkty i rzetelne badania nad zdrową dietą

Skąd wiadomo, że dania przygotowane wg moich przepisów są zdrowe?

- ✓ są komponowane **wyłącznie z ekologicznych składników**, a więc pochodzących z kontrolowanych upraw i hodowli, co musi być potwierdzone certyfikatami lub własną kontrolą na miejscu (o ile masz niezbędną wiedzę). To jeszcze nie gwarantuje, że produkty są zdrowe, ale że nie zawierają toksycznych składników np. pestycydów, hormonów, antybiotyków, nie są modyfikowane genetycznie (ważne szczególnie przy hodowli zwierząt) i zawierają wiele składników odżywczych (z bogatych gleb), choć nie wszystkie. Gdzie to wszystko kupić? W sklepach z żywnością ekologiczną, a w dużych miastach na tzw. biobazarach / ekobazarach, gdzie jest bardzo duży wybór świeżych produktów raz lub dwa razy w tygodniu. Można też kupić coś na wsi, u małych rolników, o ile ma się wiedzę odnośnie do stosowanych tam metod uprawy / hodowli,
- ✓ **nie zawierają lektyn i innych toksyn** lub niewielkie ich ilości,
- ✓ wartość odżywcza poszczególnych dań jest dobrana tak, żeby maksymalnie ułatwić rozpoczęcie i utrzymanie diety niskowęglowodanowej, a szczególnie diety ketogennej. Ponieważ dieta ta ma wiele odmian, w zależności od celu terapeutycznego, profilaktycznego czy treningowego, to kompozycje posiłków w ciągu dnia czy tygodnia muszą pozostawić Tobie, co będzie wymagało opanowania podstawowej wiedzy z zakresu ww. diet, a podsumowaniem dnia i tygodnia zajmie się właściwie skonfigurowany dziennik żywieniowy. Tą wiedzę podsumuję bardzo schematycznie w postaci piramidy żywieniowej w kolejnym punkcie. Co bardzo ważne - wszystko jest oparte o rzetelne badania naukowe, podane w rozdziałach 2 i 5.

## 9. Zasady ogólne przygotowywania i przechowywania posiłków

Na przechowywaną żywność oddziałuje wiele czynników mających wpływ na jej jakość, głównie:

- ✓ tlen z powietrza,
- ✓ wilgotność,
- ✓ temperatura,

- ✓ światło słoneczne,
- ✓ czas,
- ✓ procesy zachodzące przy wędzeniu, peklowaniu i kiszeniu.

**Tlen z powietrza** może wywierać na żywność wpływ zarówno pozytywny, jak i negatywny. *Produkty świeże, niekonserwowane, wymagają stałego dopływu i wymiany powietrza.* Jego brak powoduje zamieranie komórek i szybkie psucie się surowców. Natomiast niekorzystny wpływ wywiera powietrze na tłuszcze nienasycone i żywność o dużej ich zawartości. Oczywiście jest, że tlen przyspiesza procesy *utleniania* i jęlczenia, ale też prowadzi do *utrąty* niektórych *witamin*. Dlatego pakowanie próżniowe (głównie mięsa, ryb i wędlin) przed zamrażaniem to dobry, choć kosztowny pomysł (ze względu na ceny woreczków), ale już gotowanie próżniowe w tych woreczkach (zwane *sous-vide*) nie, bo są wykonane z PET (innych nie spotkałem), więc zupełnie nie nadają się do żywności podgrzewanej. Wyjaśniłem to w rozdziale 5 przy okazji butelek do wody.

**Wilgotność.** Zbyt niska wilgotność powoduje wysychanie, a zbyt wysoka stwarza dogodne warunki do rozwoju bakterii i pleśni. Stąd wynika wskazówka ogólna do zastosowania w domu (gdzie zwykle nie mierzymy wilgotności):

- ✓ mięso, wędliny, tłuszcze, jaja, czekoladę i orzechy należy przechowywać w warunkach wilgotności niższej,
- ✓ a w wyższej: wilgotne warzywa (szczególnie sałaty) i owoce.

**Temperatura** wywiera wpływ na intensywność procesów zachodzących w żywności i na rozwój drobnoustrojów. W praktyce domowej do przechowywania żywności na krótki czas stosuje się temperaturę 0 – 5°C (lodówka) lub poniżej – 18°C (zamrażarka). Ogólnie przyjmuje się, że przez obniżenie temperatury od pokojowej do ok. 0°C, szybkość przemian biologicznych zmniejsza się 5-10-krotnie i w takim samym stosunku przedłuża się okres przydatności produktów do spożycia. Z powodu opisanych procesów ważne jest więc, aby *schłodzenie* surowców, w których zachodzą jeszcze procesy biologiczne, nastąpiło *jak najszybciej*.

W praktyce:

- ✓ do przechowywania krótkotrwałego (na bieżące potrzeby) najlepsza jest tzw. *komora zerowa*, czyli specjalne szuflady w lodówce, w których zwykle panuje temperatura 0 – 1°C. Czasem można też regulować *wilgotność* w każdej szufladzie oddzielnie,

- ✓ w przemyśle spożywczym i handlu uważa się, że nie każda żywność może być chłodzona, ponieważ występują tzw. uszkodzenia chłodnicze np. wewnętrzne lub zewnętrzne brązowienie, brak dojrzewania czy plamy na skórze. W związku z tym nie zaleca się przechowywania np. pomidorów w temperaturze niższej niż 7°C, a bananów w niższej niż 12°C. Ale nas takie zalecenia nie interesują, bo my już produkt mamy i jeśli jest zbyt dojrzały to lepiej go schłodzić niż dopuścić do zepsucia.

Podczas **gotowania** w temp. od 85°C do 100°C, w czasie od 15 s do kilkudziesięciu minut, giną żywe drobnoustroje, ale nie formy przetrwalnikowe bakterii pochodzących z gleby, a więc np. z niedomytych warzyw. Jak już wiesz to bardzo dobrze, o ile gleba jest czysta chemicznie, z gospodarstwa ekologicznego. Jednak kwasy zawarte w owocach i niektórych warzywach stwarzają warunki do zniszczenia tych przetrwalników. W praktyce ważne jest:

- ✓ zastosowanie jak najmniejszego stopnia przetworzenia, czyli brak podgrzewania (lub podgrzewanie do jak najniższej temperatury) ze względu na możliwą utratę wartości odżywczych oraz powstawanie toksycznych związków chemicznych. Ale jest i druga strona tego medalu. *Obróbka cieplna oraz rozdrabnianie* np. mielenie czy krojenie powodują lepsze przyswajanie tych składników odżywczych, które po obróbce cieplnej w żywności pozostają oraz mniejsze zużycie energii niezbędnej do ich strawienia, nawet do 23,4%, o ile użyje się obu metod przetwarzania np. przy przygotowaniu kotletów mielonych:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1095643307015632?via%3Dihub>

- ✓ nie podgrzewanie w jednym naczyniu produktów zawierających białko i węglowodany proste (glukoza, fruktoza). Przykład niech stanowi popularna kaczka z jabłkami. Przypomnę, że tak powstają toksyny zwane AGE (sprawdź w rozdziale 2).

**Światło słoneczne** uaktywnia enzymy, przez co *przyspiesza* procesy życiowe w tkankach żywności, a zwłaszcza *dojrzewanie* i kiełkowanie. Powoduje również *jelczenie tłuszczu i niszczenie witamin*. Dlatego tłuszcze nienasycone (szczególnie wielonienasycone) i produkty je zawierające (np. orzechy) należy przechowywać bez dostępu światła.

**Czas** jest czynnikiem, który dla pewnych produktów żywnościowych np. warzyw, owoców czy mięs na steki, jest *konieczny do dojrzewania*. Wymaga to zapewnienia odpowiedniej dla danego produktu temperatury i wilgotności.



Oczywiście nie można tego czasu zbytnio przedłużać ze względu na psucie się produktów. W praktyce wymaga to doświadczenia. Warto pamiętać, że nawet w zamrażarce nie należy przechowywać produktów dłużej niż kilka miesięcy. Dlatego dobrze jest oznaczać produkty lub szuflady zamrażarki datą załadowania. Tam również działa czynnik niskiej wilgotności (wysychanie) i tlen z powietrza (szkodliwe utlenianie).

**Wędzenie** to rodzaj utrwalania mięsa poprzez działanie ciepła i związków chemicznych (fenole i aldehydy), zawartych w dymie. Spowalniają one procesy autolityczne (samoistnego rozkładu komórek i tkanek pod wpływem własnych enzymów) oraz działają bakteriobójczo. W czasie wędzenia wysycha też powierzchnia produktu oraz osiadają na niej składniki dymu. Rozróżnia się *wędzenie na zimno w temperaturze 16-22°C*, na ciepło w temperaturze 22-40°C oraz na gorąco w temperaturze 45°C. Podwyższona temperatura powoduje utlenianie nienasyconych kwasów tłuszczowych, zawartych w rybach, więc *zdrowsze są ryby wędzone na zimno*.

**Peklowanie** polega na poddaniu mięsa działaniu mieszanki peklującej, w skład której mogą wchodzić: sól i/lub szkodliwe dla zdrowia azotany, azotyny (składniki soli peklującej), cukier oraz kwas askorbinowy. Jak wiesz z rozdziału 2, *mięso peklowane solą peklującą posiada różową barwę*, utrzymującą się po ugotowaniu czy parzeniu. Takie peklowanie jest szkodliwe dla zdrowia i niestety dotyczy również większości wędlin ekologicznych. Nie należy takich kupować. Trzeba szukać peklowanych samą solą i zachęcać producentów do takiego, nieszkodliwego działania.

Czynnikiem utrwalającym podczas **kiszenia** jest kwas mlekowy, wytwarzany przez bakterie kwasu mlekowego z cukru znajdującego się w produkcie. Oprócz tych bakterii w procesie biorą udział również inne bakterie i drożdże wytwarzające alkohol. Trwałość kiszzonek uzyskuje się przy pH poniżej 3,5 oraz kwasowości ogólnej 1-1,8%. Kwas mlekowy *chroni produkt przed gniciem, ale nie zabezpiecza przed pleśnieniem*. Dlatego *kiszzonki należy pakować w sposób zapewniający odcięcie dostępu tlenu (szczelnie zamknięte i/lub pod warstwą soku) i przechowywać w temperaturze 0-10°C*. W temperaturze pokojowej też potrafią przetrwać bardzo długo, o ile tlen nie ma do nich dostępu. Sól kuchenna dodana w ilości około 3% przyspiesza rozwój bakterii kwasu mlekowego i osłabia działalność innych.

<http://www.zsgips.stecu.pl/serwer/typrowicz/dok2.pdf>

## 10. Piramida żywieniowa „postawiona na głowie”

Przypomnę, że wszystkie produkty (za wyjątkiem dziczyzny, dzikich ryb i dzikich owoców morza) powinny być ekologiczne lub pochodzić z własnej / zaufanej uprawy i chowu, o ile znamy właściwe zasady ich prowadzenia.

### PIRAMIDA ŻYWIENIOWA NEO



Podstawą tej zdrowej piramidy żywieniowej nie są produkty zbożowe, jak na obrazkach w przychodni, bo nie ma ich tu wcale! Właśnie dlatego jest „postawiona na głowie”.

### **Piramida nie zawiera produktów szkodliwych dla zdrowia:**

- ✘ słodczy (*oprócz niewielkich ilości: owoców wysokowęglowodanowych, gorzkiej czekolady, miodu, wody kokosowej i mleka kokosowego*),
- ✘ nabiału (w tym jogurtu, kwaśnego mleka, kefiru, serów),
- ✘ produktów zbożowych (pieczywa, ciast, makaronów, ryżu, kasz, płatków śniadaniowych, kukurydzy, quinoa itp.),
- ✘ niezdrowych tłuszczów (frytury, margaryny, olejów: sojowego, z pestek dyni, z pestek winogron, sezamowego, a więc też tahiny, rzepakowego, słonecznikowego, kukurydzianego, arachidowego, z orzecha włoskiego, arganowego, z czarnuszki, migdałowego, lnianego),
- ✘ większości ziaren i pestek (słonecznika, dyni, sezamu), orzechów wysokowęglowodanowych (nerkowca, ziemnych, pistacjowych, laskowych, piniowych), kasztanów jadalnych,
- ✘ warzyw strączkowych (fasoli, fasolki szparagowej, grochu, bobu, soi, ciecierzycy),
- ✘ mocnych oraz słodkich alkoholi,
- ✘ wytworzonej przemysłowo żywności i dań gotowych.

Produkty z tej czarnej listy można zaliczyć do kategorii *pozostałe*, która mieści się na szczycie piramidy, a więc można je spożywać rzadko i w śladowych ilościach. Zdarza się, że nawet wtedy są szkodliwe, bo wywołują reakcje alergiczne lub nietolerancje pokarmowe. Często pada pytanie o *orkisz*. To odmiana pszenicy, a więc produkt bardzo szkodliwy.

Układ piramidy wynika z badań naukowych, a nie z lobbingu wielkich korporacji spożywczych, agrochemicznych i farmaceutyczno - medycznych, co zostało wyjaśnione w rozdziale 5 książki.

**Rośliny psiankowate** m.in. pomidor i papryka (o usuwaniu z nich części lektyn pisałem w rozdziale 5), ziemniak, bakłażan, jagody goji, agrest, czeresnie znajdują się w piramidzie bardzo wysoko, a więc **należy je bardzo ograniczać**. Zawierają glikoalkaloidy i lektyny. **Całkowicie trzeba te rośliny wyeliminować przy chorobach autoimmunologicznych.**

**Orzechy** zawierają wiele składników odżywczych, ale też dużą ilość tłuszczów wielonienasyconych, które bardzo łatwo ulegają utlenianiu, szczególnie w podwyższonej temperaturze i stają się fabrykami wolnych rodników. Należy więc absolutnie **unikać prażonych**. Sprawdź na etykietce. Z tego właśnie powodu powinny być **przechowywane w lodówce, podobnie jak wszystkie oleje nienasycone** (po to są tłoczone na zimno). Wiem, że w sklepach stoją na półce, co świadczy na ogół o nieświadomości sprzedawców albo ich praktycznemu podejściu do biznesu (!). Ponadto nasiona (w tym też orzechy niemające twardej skorupy) zawierają lektyny i kwas fitynowy (fitowy), które są toksynami, opisanymi w rozdziale 2. Dlatego przed spożyciem należy **namoczyć je w wodzie na kilkanaście godzin i wysuszyć**. W ten sposób pozbędziesz się części lektyn i kwasu fitynowego. Większość orzechów zawiera też dużo węglowodanów i białka. To są przyczyny, dla których w piramidzie znalazły się tylko orzechy brazylijskie i migdały, ale blanszowane (w skórce zwykle jest najwięcej substancji szkodliwych) i moczone. Pozostałe orzechy (jeśli w ogóle), pomimo moczenia, powinny znaleźć się w piramidzie dużo wyżej. Wiele z nich zawiera też silne alergeny. To wszystko dotyczy również **nasion** np. słonecznika czy **pestek** np. dyni, których **najlepiej unikać całkowicie**.

**Przepisy zawierają:**

- ✓ *wykaz produktów,*
- ✓ *proponowane przyprawy,*
- ✓ *sposób przygotowania – krok po kroku,*
- ✓ *podział na porcje, ilość porcji z przepisu,*
- ✓ *czas przygotowania posiłku – zarówno czas całkowity, uwzględniający np. gotowanie czy pieczenie, jak i poświęcony naprawdę, bo przy garach czy piecu cały czas stać nie trzeba,*
- ✓ *podsumowanie i komentarz do zawartości składników odżywczych, czyli w przeliczeniu na jedną porcję ilość: węglowodanów (netto - zamieniających się na cukier, a niebędących błonnikiem i oddzielnie błonnika pokarmowego), białka, tłuszczu i ilość energii w kcal (W/B/T/kcal) oraz zawartość ważniejszych witamin i minerałów. Zawartość głównych składników W/B/T, ze względów praktycznych, określona jest w gramach, a nie w udziałach procentowych ilości zawartej w nich energii, bo na zakupach i w kuchni posługujemy się miarą wagową. Procentowe udziały, które są niezbędne do planowania diety ketogennej, dla osób niemających jeszcze wprawy, oblicza automatycznie dziennik żywieniowy. Jednym z głównych celów podawania tych danych jest właśnie ułatwienie życia osobom, które (za)prowadzą dziennik żywieniowy,*
- ✓ *uwagi,*
- ✓ *pliki .json (gotowce do wczytania do dziennika żywieniowego cronometer.com) są do pobrania bezpłatnie na platformie Facebook, dla członków grupy: Grupa Neo – Mit chorób nieuleczalnych i wielki biznes, z zakładki Pliki.*

Uwaga: ilość składników odżywczych podana w przepisach jest bardzo, ale to bardzo orientacyjna, ponieważ zależy ona od wielu czynników takich jak: odmiana rośliny, nasłonecznienie, pora roku, zawartość składników w glebie, sposób nawożenia i stosowanej ochrony roślin, metoda uprawy (grunt, szklarnia), jakość wody, sposób karmienia zwierząt, sposób obróbki cieplnej (a więc czy produkty są mrożone i/lub podgrzewane) i innych.

Od strony fachowej (technicznej) przepisy są dziełem mojej ukochanej Agatki, której zadedykowałem całą książkę. Ja nie unikam pracy w kuchni, więc brałem czynny udział w przygotowaniu wszystkich posiłków tu zaprezentowanych. Zdjęcia są również nasze, jakości celowo amatorskiej, co podkreśla zwyczajny, nie ekskluzywny charakter dań dla każdego.

Nowe przepisy, jak starczy sił i czasu, znajdziesz w mojej grupie na Facebooku. Może sam coś zaproponujesz?

---

BARSZCZ BOTWINKOWY – WIOSENNA ZUPA .....	14
ZAKWAS BURACZANY .....	16
PRAWDZIWY ROSÓŁ... BEZ MAKARONU? .....	19
ZUPA POMIDOROWA .....	21
ZUPA JARZYNOWA LUB KALAFIOROWA .....	22
ZUPA GRZYBOWA I ZUPY KREM .....	24
ŻUR Z MASŁEM BOGÓW .....	27
SASHIMI, A MOŻE ZUPA RYBNA? .....	30
ZUPA RYBNA .....	33
PASTA RYBNO – JAJECZNA .....	35
SAŁATKA JARZYNOWA .....	37
SAŁATA LIŚCIASTA .....	39
„CHIŃSZCZYŻNA” ZDROWO I PO POLSKU .....	43
ŻEBERKA LUB INNE TŁUSTE MIĘSO Z PIECA .....	45
TATAR CZY KOTLETY MIELONE? OTO JEST PYTANIE... .....	47
WYJĄTKOWY STEK WOŁOWY LUB Z RYBY I SCHABOWY INACZEJ .....	50
FASZEROWANA KAPUSTA / GOŁĄBKI Z MIĘSEM .....	53
ZIMNE NÓŻKI LUB RYBA W GALARECIE .....	55
PASZTET Z MIĘSA I PODROBÓW .....	58
WĄTRÓBKA .....	60
ŚLEDŹ MARYNOWANY W OCCIE .....	62
BIGOS .....	64
JAJKA NA MIĘKKO LUB SUROWE .....	67
JAJECZNICA LUB SADZONE Z 2 JAJ I 2 ŻÓŁTEK .....	67
NALEŚNIK BEZ MAKI, A MOŻE OMLET? .....	68
DODATKI DO NALEŚNIKA/OMLETU, JAJECZNICY I INNYCH DAŃ ...	69

---

SURÓWKI .....	70
PRZEKĄSKI ZAMIAST KANAPEK CZYLI KETO DLA POCZĄTKUJĄCYCH .....	71
SZWEDZKI STÓŁ, PRZEKĄSKI NA IMPREZĘ, A MOŻE LUKSUSOWE MENU DEGUSTACYJNE? .....	77
DESERY, CZYLI POTRAWY SŁODKIE?! .....	78
NIEZWYKŁA KAWA .....	80
OCET JABŁKOWY WŁASNEJ PRODUKCJI. NIEFILTROWANY, LEPSZY NIŻ WSZYSTKIE SKLEPOWE I NA DODATEK MATKA... .	81