

Urszula Lemańska

Zdrowa Kuchnia
na
Boże Narodzenie



Urszula Lemańska

Zdrowa Kuchnia
na
Boże Narodzenie

Urszula Lemańska

Zdrowa Kuchnia
na
Boże Narodzenie

Skład: www.mpress-freelancer.pl

Copyright© by Urszula Lemańska, Zielona Góra 2012

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

Informacje dotyczące ziół i ich zastosowania zamieszczone w tej publikacji nie zastępują profesjonalnego doradztwa medycznego - przed zastosowaniem należy skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.

e-Book Wydanie II
Zielona Góra 2012
ISBN: 978-83-935991-2-7

www.nadchmurami.pl

Wstęp

Święta Bożego Narodzenie to tradycyjnie czas rodzinnych spotkań przy suto zastawianych stołach. Niestety, często radość wspólnych spotkań zakłócają różne problemy trawienne. Jednak nikt inny nie jest temu winien, lecz my sami. I nic tu nie dadzą wymówki, że mama czy babcia co chwila podstawiają pod nos najróżniejsze pyszności, że aż ślinka leci, a tak w ogóle to nie wypada odmówić. Pani domu powie zapewne, że tyle się napracowała, żeby to wszystko przygotować, że teraz nic nie może się zmarnować. I tak kęs za kęsem ponad miarę napełniamy brzuchy.

Przejedzenie, spożywanie tłustych, ciężkostrawnych potraw, mieszanie wielu składników w jednym posiłku – to tylko niektóre ze świątecznych grzechów, które szybko odbijają się echem w postaci wzdęć, zaparc, zgagi, bólów brzucha i innych dolegliwości. Do tego dochodzi jeszcze wielogodzinne przesiadywanie przy stole, a potem leżakowanie przed telewizorem, czyli brak ruchu i po świętach zdobywamy dodatkowe kilogramy, które zwłaszcza zimą ciężko będzie zrzucić, nie wspominając już o podwyższonym poziomie cukru czy cholesterolu.

Jednak wcale tak nie musi być. Bo przecież święta, to coś więcej niż objadanie się. Fakt, że tradycji musi stać się za dość i warto przygotować specjalne na ten czas pyszności, które niejednokrotnie wywołują miłe wspomnienia, często z dzieciństwa lub o osobach, których już z nami nie ma. Ale nie można dopuścić by przygotowywanie, je-

dzenie, a później odchorowywanie pochłoneły większość tego pięknego i niezwykłego świątecznego czasu. Warto przemyśleć, czy tak naprawdę na Boże Narodzenie jest nam potrzebne aż tak dużo jedzenia i zapasów. Przecież dawno już minęły czasy, gdy właśnie w święta można było zjeść coś lepszego. Teraz półki sklepowe uginają się od najróżniejszych produktów i w każdej chwili możemy sobie pozwolić na najróżniejsze rarytasy.

W przedświątecznym chaosie nie dajmy się więc zwa-riować i zachowując tradycję, zachowajmy też zdrowy rozsądek. Warto dobrze zaplanować zakupy i przemyśleć, ile tak naprawdę będziemy potrzebować jedzenia na te kilka świątecznych dni. Po świętach świat się przecież nie kończy i w sklepach znów będzie można kupić świeże produkty. Może dla kogoś argumentem będzie to, że nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu (czytaj – obżarstwo) i marnotrawstwo są grzechami, a chyba nikt nie chce w święta Bożego Narodzenia grzeszyć. Dlatego też jeśli ktoś w jakiś sposób uzależniony jest od zakupów i naprawdę nie może się powstrzymać, to może, dla własnego zdrowia i pożytku naprawdę potrzebujących, częścią zakupów podzielić się z tymi, którzy nie mają zbyt wiele. Zobaczycie, że to daje o wiele więcej radości, niż objadanie się nawet najlepszymi przysmakami.

Do napisania tej książki zainspirowały mnie obserwacje ludzi stojących w długich kolejkach (a przed świętami niemal nie kończących się) do kas sklepowych z koszykami wypełnionymi po brzegi najróżniejszymi produktami, często – a tak naprawdę zazwyczaj – bardzo niezdrowymi. Zastanawiam się nieraz przy tym, jak można w sklepach legalnie sprzedawać produkty, które raczej nie można nazwać spożywczymi, ale to już inna historia.