

Super**lunche**

Karolina i Maciej Szaciłło

# Superlunche

> zdrowe > ekspresowe > sezonowe

# Spis treści

<b>CZTERY PORY ROKU</b> .....	11
<b>PrzyGOTUJ się</b> .....	15
Zasady, którymi warto się kierować .....	16
Co będzie ci potrzebne? .....	18
Co może ci się przydać (ale nie jest konieczne)? .....	18
Co najlepiej sprawdzi się do przenoszenia jedzenia? .....	19
Ghee (masło sklarowane) .....	20
Gomasio z czosnkiem niedźwiedzim .....	23
Pesto z bazylii, pietruszki i migdałów .....	24
Bezglutenowa panierka .....	27
Oliwa koperkowa .....	28
<b>WIOSENNE PRZEBUDZENIE</b> .....	31
<b>Makarony, które otwierają oczy</b> .....	34
Makaron z sosem „serowym” i groszkiem cukrowym .....	35
Pasta z pesto rosso .....	36
Makaron z kiełkami i kaparami .....	39
<b>Skiełkowane sałatki</b> .....	40
Sałatka ze skiełkowanej fasolki mung .....	40
Sałatka ze skiełkowanej komosy ryżowej .....	43
Wiosenna sałatka z granatem, kiełkami i młode ziemniaki z koperkiem .....	44

Sałaty ze szparagami .....	46
„Ave Cezar” ze szparagami .....	46
Sałata z pieczonymi szparagami i dressingiem miodowym.....	50
Zupy, sosy i tofucznicza .....	52
Kremowa pomidorowa z kiełkami .....	52
Lekka zupa warzywna z czerwoną soczewicą .....	56
Dal ze skielkowaną fasolką mung .....	59
Słodki dal z kokosem, liśćmi laurowymi i rodzynkami .....	60
Tofucznicza z czosnkiem niedźwiedzim.....	62
Z komosą w roli głównej .....	66
Szpinak po włosku z komosą i sałatką z piniolami .....	66
Pomidorowe kluseczki „mamy Musy” .....	70
Kolendrowa komosa z sałatką Ani .....	75
Pasty .....	76
Pasta „kawiorowa” .....	76
Bruschetty, „tatar” i sałata .....	79
<b>LETNIE ORZEŻWIENIE</b> .....	80
Koloroterapia, czyli sałaty i sałatki .....	83
Sałatka z komosy, bazylii i orzeszków piniowych .....	83
Sałatka z komosy i kolendry .....	86
Sałatka z kukurydzy, czarnej soczewicy i kolendry .....	89
Sałata Cobb .....	90
Azjatycka sałatka z zieloną fasolką i smażonym tofu.....	94
Bliskowchodznia sałatka z bobem .....	97
Orzeżwienie i nawodnienie, czyli letnie zupy i chłodniki .....	98
Ziemniaczana z bobem, oliwą i tymiankiem .....	98

Krem z groszku . . . . .	101
Ekspresowy krem z kukurydzy . . . . .	102
Zupa pomidorowa z fenkułem . . . . .	105
Szafranowy chłodnik . . . . .	106
<b>Warzywa na parze . . . . .</b>	<b>108</b>
Parowane warzywa z sosem „serowym” i oliwą koperkową . . . . .	108
Warzywa z „bułką tartą” i mizeria . . . . .	111
<b>Letnie pasty do chleba . . . . .</b>	<b>112</b>
Pasta z bakłażana i fety . . . . .	112
Hummus z zielonego groszku z mięta . . . . .	117
<b>Włoska i indyjska klasyka gatunku . . . . .</b>	<b>118</b>
Risotto z groszkiem, cytryną i mięta . . . . .	118
Agljo olio na zimno . . . . .	121
Ekspresowy palak paneer . . . . .	122
<b>JESIENNE ZAPASY . . . . .</b>	<b>126</b>
<b>Jesienne zupy . . . . .</b>	<b>128</b>
Krem z pieczonej papryki z pesto . . . . .	128
Szybka dyniowa z grzankami . . . . .	131
Dal z dynią i ziołami prowansalskimi . . . . .	132
<b>Orientuj się, czyli dania (nie tylko) z orientu . . . . .</b>	<b>135</b>
Ekspresowe curry z marchewki . . . . .	135
Marchewka z soczewicą po afgańsku . . . . .	136
Szybkie curry ze szpinaku i papryki . . . . .	138
Ajurwedyjskie „risotto” z porem . . . . .	142
Smażony ryż indo-chinese . . . . .	144

Włoskie, jesienne inspiracje .....	148
Jaglanae gnocchi z sosem szpinakowym. ....	148
Eksresowa pasta z pesto .....	152
Orkiszotto z amarantusem i dynią .....	155
Z tofu w roli głównej .....	156
Szaszłyki z tofu z guacamole .....	156
Leczo z wędzoną papryką. ....	158
Kanapka ze smażonym tofu z sumakiem .....	161
Jesienne sałatki .....	162
Rukola z czarną soczewicą i pieczonymi burakami. ....	162
Sałatka ze skiełkowanej komosy i pieczonej dyni. ....	166
Czas na rozgrzewające zboża .....	169
Brązowy ryż z gomasio i sałatką z ogórków kiszonych. ....	169
Kasza gryczana z sosem pieczarkowym .....	170
<b>ZIMOWY COMFORT FOOD</b> .....	174
Prosta pasta .....	177
Pasta à la putanesca .....	177
Tuna past. ....	178
Podróż do czasów dzieciństwa .....	180
Purée z ziemniaków i selera ze smażonym tofu. ....	180
Pyzy jaglane ze „skrawkami” .....	184
Leniwe z kaszy jaglanej i tofu. ....	186
Zupy, czyli zimowy comfort food .....	190
Gęsty krem z selera z pieczonymi pomidorkami .....	191
Krem z buraków z ziemniakami i „wędzonką” .....	192
Imbreciatta, czyli włoski krupnik .....	196

Krem porowo-pieczarkowy i bruschetta z pieczonym burakiem .....	198
<b>Lunche fusion, bo kochamy łączyć</b> .....	202
Stir fry z czerwonej kapusty .....	202
„Flaczki” po marokańsku .....	207
„Burgery” z batata z dodatkami .....	208
<b>Ziarna w roli głównej</b> .....	210
Kasza gryczana z pieczonymi warzywami .....	211
Szalotkowe risotto .....	213
Dziki ryż z czarną soczewicą i prostą sałatką .....	214
<b>Curry i spółka</b> .....	216
Tofu curry .....	216
Curry z białej rzodkwi .....	220
Stir-fry z pak choi .....	223





# CZTERY PORY ROKU

**KAROLINA:** (...) „Chciałbym się zdrowo odżywiać, ale pracuję i nie mam czasu gotować” lub „Nie stać mnie na zdrową dietę...” – to tylko część wymówek dotyczących zdrowego odżywiania, które słyszymy od lat. To prawda, że gotowanie i robienie zakupów jest czasochłonne. Można jednak tak zaplanować swój tydzień, aby poświęcając kilka godzin w weekend i godzinę dziennie, przygotować smaczne, proste, szybkie i zdrowe menu na każdy dzień tygodnia. Przekonałam się o tym, pracując kilka lat w korporacji. Szybko się zorientowałam, że jedzenie w stołówkach, barach czy restauracjach, nie tylko nadwyręża mój budżet, ale również zdrowie. Czułam się po nim ciężko, cierpiałam na niestrawność, brakowało mi energii. Postanowiłam własnoręcznie zadbać o zawartość swojego talerza. Okazało się, że wystarczy dobra organizacja i odrobina sprytu. Efekt? Lepsze samopoczucie, koncentracja i wydajność w pracy. Więcej smaku i energii (przy mniejszej ilości kawy), promienna skóra i... mniej kilogramów – pisaliśmy przed laty w bestesellerowym *Jedz i pracuj... nad własnym zdrowiem*. Książce w całości poświęconej

przygotowywaniu zdrowych, odżywczych i, jak nam się wydawało, szybkich lunchy do pracy. I choć tytuł cieszył się olbrzymim powodzeniem, okazało się, że część prezentowanych w nim dań była zbyt skomplikowana! Nauczeni tym doświadczeniem, postanowiliśmy kolejny raz podejść do tematu. W *Superlunchach* stawiamy więc nie tylko na zdrowie, ale w równej mierze na szybkość przygotowywania dań i sezonowość składników...

Co w takim razie znajdziesz w tej książce? Blisko 70 dań, które przygotujesz w maksymalnie 30–35 minut. Następnie bez problemu odpowiednio je zapakujesz i zabierzesz do pracy. Całe menu podzielone jest na cztery pory roku. Wiosna, lato, jesień i zima symbolizują naturalny cykl występujący w naturze. Wiosną, kiedy wszystko budzi się do życia, naturalnie wchodzimy w cykl delikatnego oczyszczania. W naszym menu zaczynają królować kiełki, nowalijki i zielonolistne. Po rozgrzewającej i cięższej energetycznie zimie, na talerzach w końcu „pojawia się lekkość”. Menu wiosenne składa się więc z delikatnych zup, silnie odżywczych sałat czy lekkich,

wypełnionych świeżymi warzywami makaronów. Latem zapotrzebowanie energetyczne jeszcze spada. Promienie słoneczne ładują naszą życiową baterię. Mamy ochotę na orzeźwiający, delikatnie wychładzający posiłek. Świeże sałaty, sałatki (również z wykorzystaniem takich wychładzających zbóż jak np. pęczak), chłodniki, ale również surowe makarony (np. z cukinii czy marchwi) czy lekko parowane warzywa z dressingami, goszczą w naszym letnim menu. Jesień zamyka okres oczyszczania i wychładzania. Rozpoczyna czas odżywiania, rozgrzewania i ładowania akumulatorów. Automatycznie zaczynamy mieć ochotę na więcej gotowanych, mocniej przyprawionych posiłków. Na naszym talerzu pojawiają się częściej rośliny strączkowe. Znika z niego wychładzający, oraz pobudzający produkcję śluzu w organizmie, nabiał. Dynie, kabaczki czy papryki to typowe wczesnojesienne warzywa. Na ich bazie przyrządzimy delikatne, parowane gnocchi, zupy, makarony czy kasze z ekspresowymi, dobrze przyprawionymi warzywnymi gulaszami. Zima lubi pieczenie czy delikatne podsmażanie na dobrym jakościowo tłuszczu. Nie „trawi” dużych ilości surowizny, wspomnianego nabiału czy wychładzających zbóż, jak biały ryż czy pszenica.

Zimą do łask wracają rozgrzewające, duszone, odżywcze i energetyczne posiłki. Nasze zimowe menu obfituje więc w rozgrzewające zboża (jak żyto, gryka, brązowy ryż, orkisz czy amarantus) oraz w smaki dzieciństwa. Bazując odpowiednio na wybranych, sezonowych produktach przyrządzamy szybkie i smaczne burgery. Wspomniane zboża dodajemy do zup, zimowych sałatek na ciepło (z pieczonych warzyw). Pokazujemy proste patenty na aromatyczne, rozgrzewające dale (indyjskie sosy z roślin strączkowych), kluski (jak jaglane pyzy ze skwarkami), czy makarony.

Wszystkie nasze dotychczasowe książki, od tych najprostszych (jak *Dieta Raw Food*) po tematycznie bardziej skomplikowane (jak *Zdrowa tarczyca*), opierają się na syntezie. Łączymy w nich zdobycze współczesnej dietetyki z ajurwedą, najstarszą nauką o zdrowiu. W *Superlunchach* nie mogło być inaczej. Całe przedstawione menu podzieliłoby się na dwie kategorie. Pierwszy typ dań jest lekki, bardziej suchy (mniej tłusty), ale dobrze przyprawiony – dostosowany do tzw. typów nadmiarowych. Przystosowany do potrzeb tych wszystkich, którzy pragną delikatnie się oczyścić, doenergetyzować i... schudnąć. Lekkie posiłki w naturalny sposób zdominują





# PrzyGOTUJ się

**MACIEK:** „Kochani uda Wam się przygotować luncha w 15 minut?” – zapytała nas Magda, nasz wydawca nim przystąpiliśmy do pracy nad książką. „15 minut?! Nie...” – odpowiedziałem przerażony. Ustaliliśmy maksymalny czas na pół godziny (najwyżej 35 minut). Kiedy wróciłem do domu, zacząłem mieć wątpliwości. Pojawił się niepokój. „Karola, próbuję wymyślić jakieś dania w 30 minut i dosłownie nic nie przychodzi mi do głowy!” – powiedziałem przejęty. Następnego dnia, kiedy przystąpiliśmy do pracy, coś się odblokowało. „Karola, zrobimy *tuna pasta* z selerem i pyzy jaglane ze skwarkami z tofu, dal z dynią. Mam jeszcze pomysł na...” – mówiłem tak szybko, że moja żona nie nadążała notować. Okazało się (jak to zwykle bywa), że „strach ma wielkie oczy”. Na dodatek w kuchni, podobnie jak w życiu, wszystko jest kwestią nastawienia oraz odpowiedniego przygotowania. *Piszząc „odpowiednie przygotowanie” nie mamy wcale na myśli kilkuletniej szkoły kulinarnej uwieńczonej stażem w dobrze prosperującej restauracji. Wystarczy mądrze zaplanowana lista zakupów, od-*

*powiednie sprzęty (np. młynek do kawy lub szeroki termos) i odrobina sprytu. Gotując sobie posiłki do pracy miałam dobrze zaopatrzoną spiżarnię (w produkty sypkie i takie, które się nie psują). Warzywa i owoce kupowałam codziennie lub raz na dwa dni. Pod ręką miałam zawsze określone mąki (m.in. orkiszowa, gryczana), kasze (komosa ryżowa, jaglana, gryczana, ryż Basmati), substancje słodzące (słody, melasy, ksylitol, naturalny miód) i najważniejsze: przyprawy.* – pisała Karolka w *Jedz i pracuj... nad własnym zdrowiem*. Pod każdym jej słowem nadal się podpisuję. I choć znalazło się w niej sporo ciekawych przepisów, w *Superlunchach* idziemy o krok, a nawet kilka dalej. Pokazujemy smaczne, zdrowe, ale jak już wspominaliśmy, przede wszystkim ekspresowe dania, które bez problemu zapakujesz do pracy. Jednak, aby w trakcie gotowania się nie pogubić i aby poranki przed pracą wypełnione były spokojem, warto wcześniej trochę się PrzyGOTOWAĆ. Jak to zrobić? Wszystko czego potrzebujesz znajdziesz w poniższym rozdziale.

## Zasady, którymi warto się kierować:

**1** Jeśli przyrządzasz przepis, który wymaga użycia piekarnika, włącz go w pierwszej kolejności! Dlaczego? Piekarnik potrzebuje kilku, kilkunastu minut, aby się nagrzać. W tym czasie rozpoczniesz już pracę nad daniem.

**2** Analogicznie postępuj w przypadku patelni. Szczególnie jeśli używasz ciężkiej i żeliwnej, rozgrzej ją w pierwszej kolejności przed wlaniem tłuszczu. Dobrze rozgrzana patelnia przyspiesza czas gotowania, ale trzeba, używając jej, zachować szczególną ostrożność. Dlaczego? Można łatwo przypalić jedzenie.

**3** Wszystkie rośliny strączkowe namaczaj najlepiej na całą noc (nawet jeśli jest to czerwona lub czarna soczewica). Następnie rano dokładnie opłucz. Gotuj zalane wrzątkiem. Skróci to bardzo czas przygotowania. Możesz również do gotowania strączków używać opisanego poniżej szybkowaru.

**4** Podobnie postępuj z ryżem czy kaszami. Nie musisz ich, co prawda, wcześniej namaczać. Wystarczy, aby były dobrze przepłukane. Gotuj je

również zalane wrzątkiem w lekko osolonej wodzie, a w trakcie gotowania nie mieszaj!

**5** Aby dodatkowo przyspieszyć proces gotowania ziaren (zboż i strączków), a na dodatek polepszyć ich strawność, wchłanianie i zawartość cennych składników odżywczych – kiełkuj! Kiełkowane ziarna gotują się dużo szybciej. Na dodatek genialnie smakują. Minusem kiełkowania (szczególnie w zimnych miesiącach) jest fakt, że stają się bardziej wychładzające.

**6** Dressingi do sałatek przygotuj w zamkniętym słoiczku. W ten sposób „upieczesz dwie pieczenie na jednym ogniu”. Po pierwsze, ominiesz kolejność wlewania składników. Po drugie, słoiczek z dressingiem możesz od razu zapakować do pracy!

**7** Oboje uwielbiamy smak świeżego czosnku. Jednak mnie osobiście świeży czosnek nie służy. Dlatego coraz częściej do gotowania używam czosnku w proszku. Choć ma mniej intensywny smak, nie obciąża tak bardzo wątroby. Na dodatek zaoszczędzasz czas na

obieraniu i siekaniu. Analogicznie możesz zastąpić świeżą papryczkę chili, dobrej jakości chili w proszku...

**8** Chcesz cieszyć się w pracy ciepłym, ale również niepozbanionym części składników odżywczych oraz smaku, jedzeniem? Zrezygnuj z podgrzewania jedzenia w kuchence mikrofalowej. Zamiast tego zabieraj jedzenie do pracy w termosie obiadowym (opisujemy je poniżej). Pamiętaj jednak, aby zawsze

przed użyciem przelać termos gorącą wodą.

**9** We wstępie wspomnieliśmy, że dania w książce podzieliliśmy na lekkie (symbol „L”), zrównoważone (symbol „R”) i obfite (symbol „O”). Nawet, jeśli zależy ci na redukcji masy ciała, nie sięgaj wyłącznie po dania lekkie. Słuchaj się siebie i swojej intuicji! Jeśli ze względu na porę roku lub duży wysiłek psychofizyczny, twoje zapotrzebowanie energetyczne jest większe,



lepiej abyś zjadł bardziej obfity posiłek w porze lunchu (kiedy tzw. ogień

trawienny jest największy), niż najadał się po powrocie do domu...

## Co będzie ci potrzebne?

● **Blender ręczny (najlepiej z rozdrabniaczem)** – nim zmiksujesz większość sosów i zup. Cena: od około 150 (bez rozdrabniacza) do 300 zł.

● **Waga spożywcza** – większość przepisów w książce jest podana w przeliczeniu na gramy. W poprzednich książkach odmierzałyśmy objętości za pomocą szklanki, łyżki czy łyżeczki. Takie przeli-

czenie było jednak często mało precyzyjne i zbyt kłopotliwe dla czytelnika. Cena: około 20–30 zł.

● **Elektryczny młynek do kawy** – zmielesz w nim na mąkę nieduże ilości kaszy, przyprawy. Potrzebny do przygotowania past i mieszanek przypraw. Cena: około 60–70 zł.

## Co może ci się przydać (ale nie jest konieczne)?

● **Moździerz** – umożliwi rozgniecenie niewielkiej ilości przypraw, np. goździków czy ziarenek pieprzu. Można w nim przygotowywać pasty.

● **Szybkoobrotowy robot kuchenny z metalowym ostrzem** – w nim możesz mielić kasze na mąki, przygotowywać musy, sosy, surowe ciasta, orzechy etc.

● **Szybkowar** – dzięki niemu skrócisz czas gotowania wszystkich strączkowych, np. ciecierzycy do jaglanej tarty

z ciecierzycą i korzeniem pietruszki. My nawet namoczoną na noc cieciorkę, zawsze gotujemy właśnie w szybkowarze.

● **Żeliwna patelnia** – zdrowa alternatywa dla wszystkich patelni pokrytych teflonem. Raz kupiona starcza na całe życie. Im dłużej się jej używa, tym łatwiej się na niej smaży. Na żeliwnej płycie Maciek smaży naleśniki. Dzięki temu może przygotować dużą ilość w krótkim czasie. Żeliwo świetnie nadaje się do grillowania na sucho np. papryki czy cukinii.



## Co najlepiej sprawdzi się do przenoszenia jedzenia?

● **Szeroki termos obiadowy** – korzystałam z takiego przez wiele lat. Utrzymuje temperaturę nawet do 3–4 godzin. Pozwala nie korzystać ze szkodliwej kuchenki mikrofalowej.

● **Szklane lub plastikowe pojemniki** – świetnie nadają się do przenoszenia kanapek, chleba, sałat, słowem wszystkiego co możesz zjeść na zimno. Sosy do sałatek i dipy zawsze pakowałam w małe słoiczki. Super sprawdzają się też plastikowe pojemniki lunchowe z przegródkami.

● **Trójniak lub czwórniak** – dobrze sprawdzi się do przenoszenia większych porcji jedzenia. Sama nigdy nie miałam takiej potrzeby, więc nie kupiłam trójniaka. Te, z podwójnymi ściankami przez kilka godzin utrzymują temperaturę jedzenia.

● **Pojemniki „bento”** – w Japonii funkcjonuje cała filozofia komponowania dań na wynos, tzw. bento. Bento ma uwodzić wszystkie zmysły. Ma być kolorowe i ładne. Filozofia spodobała się na Zachodzie. Dziś nawet w Polsce można kupić

takie pojemniki. Choć nigdy z nich nie korzystałam, to na pewno jest ciekawa forma pakowania dań do szkoły czy pracy. Duża ilość przegródek motywuje do przyrządzania zbilansowanych i różnorodnych posiłków.



**MACIEK:** (...) *Masło jest lepszym produktem niż margaryna i większość olejów rafinowanych. Wyjątkową cechą masła klarowanego (ghee), czyli masła pozbawionego pochodzących z mleka substancji stałych, są jego właściwości lecznicze, niespotykane wśród innych tłuszczów nasyconych. Według ajurweddy klarowane masło wzmacnia ojas, czyli esencję, która zarządza tkankami ciała i równoważy gospodarkę hormonalną. Dostatek ojas zapewnia mocny umysł i ciało, odporność na choroby i jest niezbędny do osiągnięcia długowieczności.* (...) – pisze Paul Pitchford, jeden z mo-

ich ulubionych, światowej sławy dietetyków w *Odżywianiu dla zdrowia*. Później dodaje, że zbawienny wpływ ghee na nasze zdrowie (również psychiczne), został potwierdzony naukowo! Okazało się, że masło klarowane zawiera tzw. kwas masłowy, który regeneruje nabłonek jelita, ma właściwości przeciwwirusowe i przeciwnowotworowe. I jak tu nie kochać masła?!

**UWAGA:** Masło klarowane będzie się pojawiało w wielu przepisach w tej książce. Jeśli jesteś na diecie wegańskiej, możesz je często zastąpić np. oliwą z oliwek.

## GHEE (MASŁO SKLAROWANE)

- 2–4 kostki niesolonego masła

→ Masło rozpuszczamy w garnku na bardzo małym ogniu, a następnie bardzo wolno gotujemy (im dłużej, tym lepiej – nawet kilka godzin). W trakcie gotowania zdejmujemy pianę z wierzchu. Kiedy

z masła wyparuje cała woda i przestanie się gotować, zdejmujemy je z ognia. Odstawiamy je na 15–20 minut. Następnie przez pojedynczą warstwę chusteczki higienicznej przelewamy do słoika. Ghee możemy trzymać w temperaturze pokojowej, a nie lodówce.



