

ZDROWE
DZIECKO
W ZGODZIE
Z NATURĄ

Karolina i Maciej Szaciłło

ZDROWE DZIECKO W ZGODZIE Z NATURĄ

DIETA, AJURWEDA I PRAKTYCZNE PORADY

zwierciadło



	WSTĘP	11
	Ajurweda dla najmłodszych	13
	O AJURWEDZIE I DZIECIACH	19
	Najstarsza nauka o życiu	20
	PRZYGOTUJ SIĘ DO GOTOWANIA	39
	Rodzinna taśma kulinarnych wspomnień	40
	Ghee (masło sklarowane)	55
	Pesto migdałowe	57
	Kiełki z fasolki mung	58
	Gomasio	60
	Krem orzechowo-czekoladowy	61
	Orkiszowe chapati	62
	Paneer	65
	Zakwas żytni	66



DZIECIĘCY JADŁOSPIS

69

Intuicyjnie i ekoLOGICZNIE	70
Pierwsze pokarmy (od 6. miesiąca życia)	80
„Mleko” migdałowe	82
Pierwsze pokarmy	88
Karmienie dzieci od 1. roku życia	96
Pierwsze napoje	102
Domowa lemoniada z miodem	105
Woda z limonką, syropem klonowym i solą	107
Wychładzająca woda ziołowa	108
Uspokajająca woda ziołowa	111
Ajurwedyjskie mleko migdałowe	112

JADŁOSPIS DLA 2-16-LATKÓW

114

MENU WIOSENNO-LETNIE

114

Śniadania

115

Gofry z płaskurki z syropem klonowym i owocami	115
Grzanki francuskie z cynamonem i owocami	117
Caprese z awokado	120
Tofucznicza ze szczypiorkiem	123
Domowa granola z owocami i mlekiem owsianym	124
Orkiszowe naleśniki z tahini i owocami	127
Waniliowy milkshake	128

Drugie śniadania

130

Kanapki z „pastą serową”	133
Kanapki z oliwkowym hummusem	134
Włoska sałatka makaronowa	137
Kanapki z warzywami i pesto	139

Sałatka z komosą, pesto i pomidorkami	141
Moczone migdały i orzechy włoskie	142

Obiady

145

Grecka sałatka z czerwonym ryżem	146
Bianca ze szparagami na zakwasie	148
Ryż i parowane kielki ze szparagami	150
Młode ziemniaki z fasolką szparagową i ajurwedyjską mizerią	152
Placuszki jarzynowe z sałatką z ogórka małosolnego i pomidora	155
Pełnoziarnista lasagna ze szpinakiem	156
„Paluszki rybne” z pęczakiem i sałatką	160
Pierogi z batatów z jagodami	163

Kolacje

164

Kukurydza z ziołowym masłem i gomasio	166
Bób z masłem sklarowanym i gomasio	167
Makaron z pesto i cukinią	168
Frytki z batatów z bazyliowym majonezem z awokado	171
Makaron ze szparagami i bułką tartą	172
Uttapam z cukinią i surówką z młodej marchwi	174
Pomidorowa ze świeżych pomidorów, z makaronem	176

Desery

178

Sałatka z truskawek, mango i mleka kokosowego	180
Truskawkowe lassi	183
Sernik na zimno po indyjsku	184
Kokosanki	187
Orkiszowa halawa z truskawkami	188
Boska tarta z kokosową bitą śmietaną i mango	190

MENU JESIENNO-ZIMOWE

192

Śniadania

192

Żytnie grzanki z „chałwą”	192
Owsianka z mango	195
Grzanki francuskie ze szpinakiem i szczypiorkiem	197
Jaglanka z gruszką i suszonymi morelami	199
Pudding ryżowy z pieczonym jabłkiem	200
Omlet z pieczarkami i szpinakiem	202
Gryczanka z czekoladą i gruszką	204

Drugie śniadania

204

Kanapki z kremem orzechowo-czekoladowym	206
Kanapki ze smażonym tofu w sosie sojowym	209
Kanapki z tradycyjnym hummusem	210
Kanapki z orzechową pastą i ogórkiem kiszonym	213
Kasza gryczana z pestkami słonecznika i ogórkiem kiszonym	214

Obiady

216

Kitchari	217
Makaron z orzeszkami piniowymi, miso i kielkami	218
Dyniowe risotto z amarantusem i oscypkiem	221
Ciecierzycza w sosie pomidorowym	223
Pierogi z batatów ze szpinakiem i paneerem	225
Serowa bez sera	229
Kotleciki dyniowe dziadka Jurka z brązowym ryżem	230
Placki ziemniaczane babci Mariolki	233
Orkiszowa pizza na zakwasie	234

Kolacje

236

Jarzynowa z soczewicą	237
Kasza gryczana z tartymi warzywami	238
Ogórkowa z kielkami	241
Orkiszowe chapati z guacamole	242
Chapati minipizze	245
Odżywcza brokułowa	246
Ekspresowy stir-fry z warzyw korzeniowych	249

Desery

250

Deser „swamich”	250
Orkiszowa szarlotka	252
Surowe praliny Ani	254
Śliwka z migdałem w czekoladzie	256
Marcepanki	257



DZIECIĘCE LEKI Z ROŚLINNEJ APTEKI

259

Lecznicza moc natury

260

Przeziębienie i grypa

272

Woda ziołowa na przeziębienie i grypę	278
Herbatka na kaszel	281
Kurkumowe mleko	283
Herbatka cynamonowo-imbirowo-kurkumowa	283
Pasta lukrecjowa	284

Jak możesz wspomóc organizm dziecka

w trakcie biegunki?

286

Herbatka z rumianku z odrobiną miodu	286
Chutney jako apetyzer	287



Ajurweda dla najmłodszych

KAROLINA: „Mamusiu, zobac, złościłem dla ciebie zeszyt. Będziesz w nim mogła pisać książkę. Zobac, jak się otwiera” – podekscytowany Jaś przybiegł do mnie, gdy siedziałam w bezruchu, patrząc na niezapisaną stronę w komputerze. Była końcówka lutego. Dwa miesiące wcześniej przeprowadziliśmy się na wieś. Odkąd mieszkamy w towarzystwie drzew, nasz syn stał się zdecydowanie spokojniejszy. Godzinami bawi się na dworze. Siedzi w pokoju i konstruuje „wynalazki” z kartonu. „Dziękuję ci, kochanie. Ale mamusia jakoś dziś nie potrafi niczego sensownego wymyślić” – przytuliłam go. Kiedy trzymałam go w swoich objęciach, nagle przyszło. Przed oczami zobaczyłam uśmiechnięte twarze

Karolki i Jagody, naszych dziewczynek, ukochanych córek Maćka. Uśmiechnięte lub niezadowolone. Szczęśliwe lub nadąsane twarze. Twarze wszystkich cudownych dzieci, które w ostatnich latach pojawiły się w moim życiu. Przejęte twarze ich rodziców, którzy wkładają mnóstwo energii, aby zachęcić je do zjedzenia kawałka papryki, marchewki lub selera. Zaciekawione twarze ich mam i ojców w momencie, w którym zadają nam najczęściej podobne pytania. „Czy napiszecie coś o odżywianiu wegetariańskim dla dzieci?” lub „A co ajurweda mówi o diecie dla najmłodszych?” lub „Jak to zrobiliście, że Jaś je awokado i przyprawy?”. Liczba pytań z roku na rok rośnie, więc postanowiliśmy napisać książkę *Zdrowe dziecko w zgodzie z naturą*. Oboje z Maćkiem poczulismy, że nie chcemy się w tej książce zatrzymać na samej diecie. Podobnie jak w życiu chcemy pójść o kilka (a może nawet kilkanaście) kroków dalej. Pragniemy pisać o emocjach, o relacjach. O tym, jak owe emocje i relacje wpływają na rozwój naszego dziecka. Oddziałują na jego wybory życiowe i żywieniowe. Jak te wybory przekładają się na smaki

pojawiające się na jego talerzu. Pragniemy też, jak we wszystkich dotychczasowych książkach, łączyć współczesną dietetykę z ajurwedą, najstarszą nauką o zdrowiu. Czytasz te słowa i zastanawiasz się, co w takim razie znajdziesz na kolejnych stronach *Zdrowego dziecka*?

W pierwszym rozdziale opowiemy o ajurwedzie i dzieciach. Będzie to krótkie wprowadzenie do tego starożytnego systemu, z którego dowiesz się, jak powietrze, przestrzeń, ogień, woda i ziemia, budujące każdy najmniejszy fragment otaczającej nas rzeczywistości, wpływają na zdrowie, nastawienie i odporność twojego dziecka. Po nim przeczytasz rozmowę z dr Radhą Jindal, pediatrą ajurwedyjską z Indii, która od kilku lat pracuje w Polsce. Pani doktor, prywatnie mama dwójki dzieci, opowie m.in. o tym, jak kondycja psychofizyczna rodziców w momencie poczęcia rzutują na naturę dziecka. Podpowie, jak dbać o odporność przy pomocy odpowiednio zbilansowanej diety. Jak zapobiegać, aby później nie leczyć. W *PrzyGOTUJ się do gotowania* już tradycyjnie omówimy najważniejsze zasady kuchni ajurwedyjskiej. Krok po kroku opiszemy, dlaczego płukanie

i moczenie roślin strączkowych czy gotowanie świeżych, domowych posiłków są kluczowym elementem codziennej praktyki dbania o zdrowie całej rodziny. Wspólnie przygotujemy m.in. tzw. gomasio (makrobiotyczną sól sezamową), panierkę z mąki z ciecierzycy czy tradycyjne ghee, masło sklarowane. Wszystkie powyższe posłużą nam następnie w trakcie gotowania wiosenno-letniego i jesienno-zimowego, rodzinnego menu. W *Dziecięcym jadłospisie* wyjaśnimy, dlaczego zdaniem zarówno najstarszej nauki o życiu, jak i współczesnej dietetyki, najlepiej jest karmić na początku dziecko wyłącznie piersią (jeśli mamy oczywiście taką możliwość). Etapami omówimy pierwsze pokarmy, które mogą pojawiać się w diecie maluszka. Skupimy się na metodach obróbki termicznej oraz pierwszych napojach. W końcu przejdziemy do gotowania.

Na kolejnych stronach *Zdrowego dziecka* znajdziesz pomysły na śniadania, drugie śniadania, obiady, kolacje i desery, oparte na sezonowych i w znakomitej większości (ale nie wyłącznie) lokalnych produktach. Jak we wszystkich naszych dotychczasowych książkach, menu





w *Zdrowym dziecku* jest dostosowane odpowiednio do okresu jesieni i zimy oraz wiosny i lata.

Książkę zamykają *Leki z roślinnej apteki*, czyli rozdział w całości poświęcony naturalnym sposobom, które pomogą twojemu dziecku wrócić do równowagi i zdrowia w przypadku m.in. przeziębienia czy biegunki. W ostatnim rozdziale Wanda Kruszyńska, konsultantka, terapeutka i doula ajurwedyjska, opisuje, również krok po kroku, jak wykonać cudowny masaż olejowy dziecka.

Jak wspomnieliśmy na początku, ta książka jest przykładem dialogu i łączenia. I choć w tytule znajdziecie słowo „ajurweda”, to na wszystkich

stronach *Zdrowego dziecka* „prowadzi ona rozmowę” ze współczesną dietetyką. Starożytność w ten sposób łączy się z nowoczesnością. Przeplata się i uzupełnia. Dokładnie tak, jak dzieje się w naszym życiu. Starożytną mądrość ajurwedy reprezentuje m.in. wspomniana dr Radha Jindal, która ma wieloletnie doświadczenie pracy z dziećmi zarówno w Indiach, jak i w Polsce. Dr Radha ukończyła studia na Rajiv Gandhi University oraz Sri Sri University w Bangalore z tytułem lekarza ajurwedyjskiego (specjalizacja pediatria). Swoją wieloletnią karierę poświęciła najmłodszym. Przeprowadziła wiele badań mających na celu poprawę odporności

dzieci i młodzieży. Starożytną mądrość ajurwedy reprezentuje również Przemysław Wardejn, nasz wieloletni przyjaciel, a ponadto konsultant ajurwedyjski, trener interpersonalny, nauczyciel medytacji i instruktor jogi. Ajurwedą zajmuje się ponad 15 lat. Uczył się jej w Kanadzie, Niemczech, Stanach Zjednoczonych, Polsce, ale przede wszystkim w Indiach. Podczas swoich kilkunastu pobytów w tym kraju spędził wiele miesięcy w różnych klinikach ajurwedyjskich. Dyplom konsultanta uzyskał w Ayuskama Institute w Rishikesh. Jest twórcą aplikacji mobilnej do medytacji słownonline.

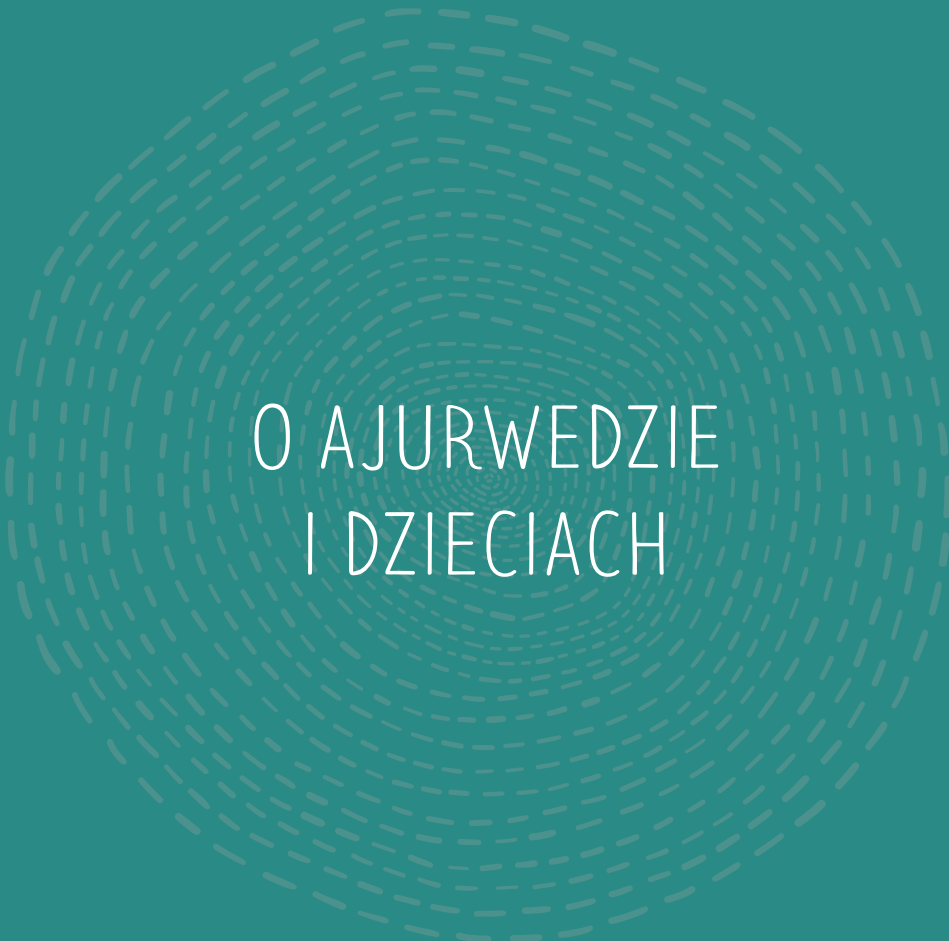
org. Przemek jest autorem ramek *Zdaniem konsultanta ajurwedyjskiego*.

Pod kątem współczesnej dietetyki całą książkę sprawdziła i uzupełniła merytorycznie Hanna Stolińska, dietetyczka kliniczna i doktor nauk o zdrowiu. Hania publikuje regularnie w dodatku *Zdrowie „Gazety Wyborczej”*, pojawia się na antenie znanych i lubianych programów telewizyjnych. Na co dzień układa diety m.in. dla dzieci na diecie wegetariańskiej. Hania jest autorką ramek *Doktor nauk o zdrowiu radzi*. Pomogła nam również zbilansować całe menu.

Uwaga

Całe menu w *Zdrowym dziecku* w zgodzie z naturą, podobnie jak wszystkie wskazówki dietetyczne, opisane zioła i przyprawy, naturalną suplementację, techniki oddechowe, medytacje, zabiegi (m.in. olejowe), szczególnie w przypadku poważnych zaburzeń i przewlekłych chorób, należy skonsultować z lekarzem (prowadzącym lub integracyjnym, czyli łączącym medycynę naturalną z konwencjonalną). Może on również pomóc wybrać optymalną dietę dziecka. Wszystkie opisane w *Zdrowym dziecku* w zgodzie z naturą naturalne metody, przyprawy, dieta, a nawet masaże olejowe czy medytacje mogą być uzupełnieniem terapii specjalistycznej. Przestrzegamy również przed zmniejszaniem dawek lub rezygnowaniem z przyjmowania leków na własną rękę.





O AJURWEDZIE I DZIECIACH



Najstarsza nauka o życiu

KAROLINA: „Nie wiem, co się dzieje, ale zupełnie nie mam weny. Siadam przed komputerem i godzinami patrzę na niezapisaną kartkę...” – żaliłam się Iwoni, naszej zaprzyjaźnionej terapeutce, pracując nad *Zdrowym dzieckiem w zgodzie z naturą*. „A zastanawiałaś się nad tym, jaką masz relację z twoim Wewnętrznym Dzieckiem? Czy kochasz tę małą, czasami niesforą dziewczynkę? Czy dajesz jej czas na zabawę? Czy pozwalasz jej w pełni rozwinąć skrzydła? Póki tego nie zrobisz, nie będziesz w stanie w pełni zadbać o dziewczynki, o Jasia. A tym bardziej pisać książki w całości zadedykowanej dzieciom...” – powiedziała z miłością. Na początku poczułam opór. Mniej więcej w środku tej wypowiedzi zebrało mi się na płacz. Pierwsza łza popłynęła po

prawym policzku. Kolejna po lewym. Po nich pojawiło się jeszcze więcej łez. Łez wzruszenia, zadziwienia i zrozumienia. Łez radości, wdzięczności. Łez smutku i bólu zarazem. W trakcie tej krótkiej telefonicznej rozmowy zobaczyłam bardzo wyraźnie, że przez całe lata zaniedbywałam moje wewnętrzne dziecko. Prawie całą energię życiową przerzuciłam na pracę. Miałam mało czasu na spacer, robienie babek z piasku czy zabawę w chowanego. Nie dbając o potrzeby tej wewnętrznej, pięcioletniej dziewczynki, nie byłam w stanie w pełni zrozumieć potrzeb Jasia. Odmawiałam sobie prawa do spontaniczności, do lekkości, do zabawy, więc automatycznie miałam opór przed zatricaniem się w zabawie z dziećmi. Medytacja, oddech, terapia, ale również praca nad *Zdrowym dzieckiem* pomogły mi uświadomić sobie, skąd bierze się mój opór. Może zabrzmiało to dziwnie, ale gotując razem z Maćkiem potrawę dla najmłodszych, sama odbyłam „podróż” do czasów swojego dzieciństwa. Poczulałam ciepło i miłość płynącą z każdego gestu mojej babci przygotowującej pierogi ruskie czy kluski na parze z jagodami. Poczulałam słodycz i gorycz różnych momentów swojej młodości.

W końcu całą sobą poczułam, że póki nie przytulę i nie pokocham swojego „wewnętrznego dziecka”, tej małej, niegdyś często smutnej, dziewczynki; póki nie odpuszczę lękowej kontroli; póki nie poczuję się bezpiecznie; póki sobie nie wybaczę, to nie nawiążę zdrowej, czystej i wypełnionej oceanem miłości relacji z Karolą, Jagodą i Jasiem. Bo „zdrowe dziecko” jest wypadkową wielu składowych. Jest rezultatem miłości, którą darzą go rodzice. Jest odbiciem ich relacji między sobą, ale również ich kontaktu z wewnętrznym „ja”. Jest odbiciem wszystkich jego relacji, które nawiązuje z dziadkami, rodzeństwem, a następnie z rówieśnikami. Lustrzanym odbiciem środowiska, w którym rośnie. Jest tym, co je. Tym, co czuje. Tym, co ogląda, czyta i rejestruje za pomocą zmysłów. Jest wielopoziomym organizmem, złożonym z warstw. Składa się z ciała, umysłu (w tym emocji), relacji społecznych i duszy, czyli ze wszystkich 4 poziomów zdrowia oraz równowagi, o których mówi ajurweda. To one warunkują jego zdrowie. Jego odporność. Jego szczęście. To prawda, że w *Zdrowym dziecku* skupiamy się w dużej mierze

na ciele i diecie. Jednak poprzez smaki, konsystencje i zapachy, wpływamy również na umysł, na emocje. Opowiadamy też o oddechu, o zabiegach olejowych, o medytacji. A podstawą jest ajurweda, starożytny system, który pomaga zrównoważyć wszystkie poziomy życia.

Czym jest ajurweda?

Samo słowo pochodzi od sanskryckiego *ayur* – oznacza „zdrowie” lub „życie” – i *veda*, czyli „wiedza”. Ajurweda jest więc najstarszą nauką o zdrowiu, która liczy sobie blisko 5 tysięcy lat. Na dodatek nauką, którą od 1979 roku akredytuje Światowa Organizacja Zdrowia i klasyfikuje jako: „konceptę zdrowia i terapii”. Warto wspomnieć, że ajurweda jest jednym z niewielu systemów medycyny niekonwencjonalnej, który od tysięcy lat wykorzystuje chirurgię!

Przed wszystkim ajurweda jest nauką o tym, jak nie chorować. Jak zapobiegać, a nie leczyć. W przepiękny sposób mówi o tym, jak żyć, aby jak najdłużej cieszyć się zdrowiem i szczęściem. Czy wiesz, że starożytne księgi wedyjskie wymieniają aż 6 poziomów choroby?

