Dieta na zimę

Smaczne przepisy i porady co jeść aby zachować zdrowie mimo zimna i braku słońca

Magda Kubecka

Spis treści

Rozdział 1. Zimowy organizm 6

Co zima robi z naszym ciałem.....6

Mniej słońca, gorszy nastrój 10

Zasady zimowego talerza 15

Jak planować posiłki na cały tydzień.....20

Przepis 1. Domowy bulion warzywny**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 2. Rosół na kościach ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 3. Pieczone warzywa korzeniowe**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 4. Kasza gryczana z pieczarkami i cebulą**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 2. Witamina słońca ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dlaczego witamina D jest tak ważna**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Tłuste ryby morskie ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Jaja i grzyby..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kiedy warto sięgnąć po suplement.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 5. Śledź w oleju z jabłkiem i cebulą**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 6. Pieczony łosoś z koperkiem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 7. Pasta z wędzonej makreli **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 8. Makrela pieczona z cytryną**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 9. Sardynki na grzance z pomidorami**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 10. Jajka po benedyktyńsku ze szpinakiem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 11. Grzyby shiitake smażone z czosnkiem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 3. Odporność z talerza ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Witamina C, gdy brakuje świeżych owoców**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Cynk, selen i żelazo ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Czosnek, cebula i imbir ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Białko jako tarcza odpornościowa... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 12. Syrop z cebuli ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 13. Napar imbirowo-cytrynowy z miodem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 14. Pasta z pieczonego czosnku**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 15. Sałatka z czerwonej kapusty z granatem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 16. Gulasz z czerwonej soczewicy**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 17. Prażone pestki dyni ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 18. Koktajl z rokitnikiem i bananem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 4. Rozgrzewające śniadania.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ciepłe płatki i kasze..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Śniadania na jajkach ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Na słodko, ale zdrowo ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Śniadania na wynos ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 19. Owsianka z pieczonym jabłkiem i cynamonem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 20. Jaglanka z gruszką i imbirem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 21. Szakszuka..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 22. Omlet ze szpinakiem i fetą**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 23. Placuszki dyniowe ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 24. Domowa granola orzechowa z miodem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 25. Ciepła kanapka z hummusem i pieczoną papryką**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 5. Zupy na mróz..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wywary i buliony ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zupy kremy ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Tradycyjne polskie zupy..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zupy z dalekich stron ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 26. Krem z dyni z imbirem . **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 27. Barszcz czerwony ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 28. Kapuśniak z kiszonej kapusty**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 29. Grochówka..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 30. Żurek z jajkiem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 31. Krupnik ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 32. Francuska zupa cebulowa**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 33. Tajska zupa z kurczakiem i mlekiem kokosowym**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 6. Sezonowe warzywa i kiszonki**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Co jest sezonowe zimą ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Warzywa korzeniowe i kapustne..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kiszenie w domu krok po kroku..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Jak przechowywać zimowe zapasy . **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 34. Domowa kiszona kapusta**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 35. Ogórki kiszone..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 36. Zakwas buraczany..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 37. Bigos jarski z grzybami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 38. Pieczony seler z orzechami**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 39. Sałatka z jarmużu i pomarańczy**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 40. Gołąbki z kaszą i grzybami**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 7. Przyprawy, które grzeją.... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Imbir i kurkuma..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Cynamon, goździki i kardamon..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Chili i pieprz..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Domowe mieszanki przypraw ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 41. Curry z ciecierzycą i szpinakiem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 42. Złote mleko..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 43. Masala chai ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 44. Gulasz wołowy z papryką**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 45. Udka kurczaka z kurkumą i imbirem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 46. Chili con carne..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 47. Domowa przyprawa do piernika**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 8. Zimowe desery i napoje.... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Desery z owoców sezonowych..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wypieki na długie wieczory ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Słodycze bez cukru..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozgrzewające napoje ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 48. Pieczone jabłka z orzechami i miodem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 49. Piernik na miodzie ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 50. Kisiel żurawinowy ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 51. Kulki mocy z daktyli..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 52. Kompot z suszu..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 53. Gorąca czekolada z chili**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 54. Grzaniec bezalkoholowy**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepis 55. Herbata z sokiem malinowym i goździkami**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 1. Zimowy organizm

Co zima robi z naszym ciałem

Twoje ciało utrzymuje temperaturę wewnętrzną w okolicach trzydziestu siedmiu stopni przez cały rok, niezależnie od tego, czy na dworze jest dwadzieścia pięć stopni, czy minus dziesięć. Zimą kosztuje to więcej pracy i warto wiedzieć, na czym ta praca polega.

Pierwszym mechanizmem obronnym jest zwężenie naczyń krwionośnych w skórze, dłoniach i stopach. Krew, która normalnie krąży blisko powierzchni ciała, zostaje przekierowana do wnętrza, bliżej narządów. Dzięki temu organizm oddaje mniej ciepła przez skórę. To dlatego pierwsze marzną palce u rąk i nóg oraz nos i uszy, czyli miejsca najbardziej oddalone od tułowia i mające dużą powierzchnię w stosunku do objętości. Zblednięcie dłoni na mrozie nie jest objawem choroby, tylko prawidłową reakcją.

Drugim mechanizmem jest zmniejszenie wydzielania potu i zmiana oddychania. Trzecim, uruchamianym dopiero wtedy, gdy pierwsze dwa nie wystarczą, jest drżenie mięśni. Drżenie to szybkie, mimowolne skurcze, których jedynym produktem jest ciepło. Organizm zamienia w ten sposób energię chemiczną na cieplną i potrafi w ten sposób kilkukrotnie zwiększyć wytwarzanie ciepła, ale jest to rozwiązanie doraźne i męczące. Przy dłuższej ekspozycji na chłód uruchamia się jeszcze termogeneza bezdrżeniowa, w której bierze udział brunatna tkanka tłuszczowa, u dorosłych obecna w niewielkich ilościach głównie w okolicy szyi i obojczyków.

I tutaj dochodzimy do przekonania, które pokutuje w rozmowach o zimowym jedzeniu: że zimą organizm spala znacznie więcej kalorii, więc można jeść dużo więcej.

Nie jest to prawda w odniesieniu do większości z nas. Jeżeli spędzasz zimę głównie w ogrzewanych pomieszczeniach, w mieszkaniu o temperaturze dwudziestu jeden stopni, w biurze o podobnej, dojeżdżasz samochodem albo autobusem i na mrozie bywasz kilkanaście minut dziennie, Twój wydatek energetyczny rośnie minimalnie. Mówimy o kilku procentach, czyli u przeciętnej osoby o kilkudziesięciu kilokaloriach, mniej więcej tyle, ile ma jabłko.

Sytuacja wygląda inaczej u osób, które zimą naprawdę przebywają w chłodzie: pracują na zewnątrz, biegają, chodzą po górach, mieszkają w słabo ogrzewanym domu. Tam wydatek rośnie wyraźnie, bo dochodzi zarówno koszt utrzymania temperatury, jak i koszt ruchu w ciężkim ubraniu i po śliskim podłożu.

Dla większości czytelniczek i czytelników wniosek jest następujący: zima nie jest fizjologicznym usprawiedliwieniem dla dodatkowych kilkuset kilokalorii dziennie. Jeżeli zimą przybierasz na wadze, przyczyna leży gdzie indziej i zaraz do niej przejdę.

Dlaczego zimą jemy więcej. Apetyt rośnie zimą niemal wszystkim i jest to obserwacja na tyle powszechna, że warto ją rozłożyć na czynniki.

Pierwszy czynnik jest prosty i organizacyjny: spędzasz więcej czasu w domu. Latem po pracy idziesz na spacer, na rower, siedzisz na balkonie. Zimą wracasz o siedemnastej, na dworze jest ciemno i zimno, i zostajesz w mieszkaniu przez pięć godzin. W mieszkaniu jest kuchnia. Kuchnia jest kilkanaście kroków od kanapy i jest otwarta całą dobę.

To nie jest żart. Bliskość i dostępność jedzenia są jednym z najsilniejszych czynników wpływających na to, ile zjadamy. Miska orzechów na stole znika, a ta sama miska w zamkniętej szafce zostaje. Zimą cały dom staje się dostępniejszy, bo jesteś w nim dłużej.

Drugi czynnik to nuda i rutyna wieczoru. Podjadanie przed telewizorem albo przy serialu rzadko wynika z głodu. Jest czynnością towarzyszącą, wykonywaną automatycznie, i dlatego tak trudno ją zauważyć. Paczka chipsów zjedzona przy filmie nie zostaje zapamiętana w taki sposób, w jaki zapamiętuje się obiad, a mimo to dostarcza tyle energii co obiad.

Trzeci czynnik to mniejsza aktywność fizyczna, o której za chwilę osobno. Ruch zmniejsza wydatek energetyczny z obu stron: zabiera czas, w którym mógłbyś jeść, i reguluje apetyt.

Czwarty to zimowe okazje. Od końca listopada do połowy stycznia w polskich domach trwa nieprzerwany ciąg świąt, wigilii firmowych, spotkań rodzinnych i resztek z nich. Przeciętna polska rodzina spędza przy stole w tym okresie więcej czasu niż w dowolnym innym miesiącu w roku.

Efekt tych czynników razem jest dobrze udokumentowany: większość dorosłych przybiera przez zimę na wadze. Zwykle jest to niewiele, rzędu jednego do dwóch kilogramów. Problem polega na tym, że po zimie wraca średnio połowa tego przyrostu, a reszta zostaje. Powtórzone przez dziesięć

lat daje to kilka kilogramów, których nikt nie potrafi wskazać ani umiejscowić w czasie.

Nie piszę tego, żeby straszyć. Piszę, bo rozpoznanie mechanizmu jest warunkiem jego zmiany, a mechanizm jest tu całkowicie przewidywalny i da się go rozbroić bez wyrzeczeń. Jak, o tym jest cała ta książka.

Zimowe odwodnienie. To jest problem, o którym mówi się najmniej, a który dotyczy niemal każdego.

W chłodzie odczuwasz pragnienie słabiej. Zjawisko to opisano u osób przebywających w niskich temperaturach i wiąże się z tym samym zwężeniem naczyń obwodowych, o którym pisałam na początku. Krew przesuwa się do centralnej części ciała, organizm odczytuje to jako nadmiar płynów w krążeniu centralnym i osłabia sygnał pragnienia. W upale pijesz, bo chce Ci się pić. Zimą nie chce Ci się pić, a wody tracisz nadal sporo.

Tracisz ją trzema drogami i wszystkie trzy nasilają się zimą.

Przez oddychanie. Powietrze, które wydychasz, jest nasycone parą wodną. Im zimniejsze i suchsze powietrze wdychasz, tym więcej wody organizm musi zużyć na jego nawilżenie, zanim dotrze ono do płuc. Przy mrozie widać to gołym okiem w postaci pary z ust. Latem ta woda też jest tracona, tylko jej nie widać.

Przez skórę, w sposób niezauważalny. Suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach przyspiesza parowanie z powierzchni ciała. Wilgotność względna w mieszkaniu z grzejnikami spada zimą do trzydziestu, a bywa że dwudziestu procent, podczas gdy komfortowy zakres to czterdzieści do sześćdziesięciu.

Przez nerki. Przy zwężeniu naczyń obwodowych i wzroście ciśnienia w krążeniu centralnym organizm zwiększa wydalanie moczu. Zjawisko to nazywa się diurezą z zimna i jest powodem, dla którego na mrozie częściej chce się do toalety.

Skutki widać przede wszystkim na skórze i błonach śluzowych. Skóra zimą jest sucha, ściągnięta, czasem swędząca i pękająca, zwłaszcza na dłoniach, łokciach i podudziach. Usta pierzchną. Nos jest suchy, czasem krwawi. Oczy pieką, szczególnie przy pracy przy komputerze, bo rzadziej mrugasz.

I tu dochodzimy do rzeczy, która łączy odwodnienie z infekcjami, czyli z ostatnią częścią tego podrozdziału.

Dlaczego zimą częściej chorujemy. Przez lata powtarzano dzieciom, że przeziębienie bierze się z zimna. To nie jest prawda w takiej postaci. Infekcję wywołuje wirus, a nie temperatura. Natomiast zima stwarza warunki, w których wirusy łatwiej się rozprzestrzeniają i łatwiej nas dopadają, i te warunki są trzy.

Pierwszy: przebywanie w zamkniętych, zatłoczonych pomieszczeniach. Zimą wszyscy wracają do środka. Szkoły, biura, autobusy, sklepy, kina, kościoły. Powietrze jest wymieniane rzadziej, bo nikt nie otwiera okien przy minus pięciu. Odległość między ludźmi maleje. Wirusy oddechowe przenoszą się drogą kropelkową i przez powietrze, więc gęstość ludzi w zamkniętej przestrzeni jest dla nich najważniejszym czynnikiem.

Drugi: wysuszone błony śluzowe nosa i gardła. To jest ten punkt, który łączy się z poprzednim fragmentem. Nabłonek dróg oddechowych pokryty jest warstwą śluzu i wyposażony w rzęski, które nieustannie przesuwają ten śluz wraz z uwięzionymi w nim drobnoustrojami w stronę gardła. Nazywa się to transportem śluzowo-rzęskowym i jest to pierwsza, mechaniczna linia obrony. W suchym powietrzu śluz gęstnieje, rzęski pracują wolniej, a bariera staje się nieszczelna. Wirus, który w wilgotnym nosie zostałby usunięty w ciągu kilkunastu minut, dostaje czas na wniknięcie do komórek.

Badania pokazują dodatkowo, że chłodzenie powietrza w jamie nosowej osłabia miejscową odpowiedź przeciwwirusową komórek nabłonka. Przy niższej temperaturze w nosie, która na mrozie potrafi spaść o kilka stopni, ta odpowiedź działa słabiej.

Trzeci: wirusy lepiej przeżywają w chłodnym i suchym powietrzu. Wykazano to szczególnie dla wirusa grypy. W powietrzu o niskiej wilgotności kropelki wydychane przez chorego szybko odparowują, stają się lżejsze i utrzymują w zawieszeniu dłużej, a otoczka wirusa zachowuje w tych warunkach stabilność dłużej niż przy wysokiej wilgotności i wyższej temperaturze.

Co z tego wynika praktycznie. Nawilżanie powietrza w mieszkaniu, utrzymywanie wilgotności w okolicach czterdziestu do sześćdziesięciu procent, regularne wietrzenie krótkie i intensywne zamiast uchylonego okna na cały dzień, a także dbałość o nawodnienie. To są działania o realnym uzasadnieniu, nie zaś babcine zalecenia.

I jedna uwaga, która wraca co roku: wyjście na mróz z mokrymi włosami nie powoduje przeziębienia. Wychłodzenie organizmu może osłabić

miejscową odporność, ale bez kontaktu z wirusem nie zachorujesz. Zachorujesz w zatłoczonym autobusie, a nie na pustym mrozie.

Mniej ruchu. Ostatni element tej układanki jest najbardziej oczywisty i najłatwiejszy do zlekceważenia.

Zimą ruszamy się mniej, i to wyraźnie. Pomiary liczby kroków wykonywane na dużych grupach pokazują sezonową różnicę rzędu kilkunastu do nawet trzydziestu procent między latem a zimą, w zależności od szerokości geograficznej. W polskich warunkach, przy ciemności od szesnastej, deszczu ze śniegiem i śliskich chodnikach, różnica jest duża.

Co konkretnie odpada. Rower, bo zimno i ślisko. Spacery po kolacji, bo ciemno. Dłuższe trasy pieszo, bo marzną stopy. Praca w ogrodzie. Basen, bo nie chce się wychodzić z mokrymi włosami. Wyjścia, które latem odbywają się same.

Co to zmienia w organizmie.

Masa mięśniowa. Mięsień, który nie dostaje bodźca, zanika. Proces jest powolny, ale zimowe cztery miesiące mniejszej aktywności zostawiają ślad, szczególnie u osób po pięćdziesiątce.

Krążenie. Regularny ruch utrzymuje elastyczność naczyń i wspomaga powrót żylny z nóg. Przy bezruchu częściej pojawiają się obrzęki kostek i uczucie ciężkich nóg.

Trawienie. Aktywność fizyczna wspiera perystaltykę jelit. Zimowe zaparcia, na które skarży się wiele osób, mają zwykle trzy przyczyny naraz: mniej ruchu, mniej wypijanych płynów i mniej warzyw w diecie.

Gospodarka cukrowa. Mięśnie są głównym odbiorcą glukozy po posiłku. Mniej pracujących mięśni oznacza wyższe wahania poziomu cukru przy tej samej diecie.

Najprostszym punktem wyjścia jest zauważenie, że ruch zimą nie musi oznaczać treningu. Wejście po schodach, dwadzieścia minut marszu w porze obiadowej i gruntowne sprzątanie mieszkania to trzy czynności, które nie wymagają ani sprzętu, ani przebierania się, ani siły woli w ilości, jakiej wymaga wyjście na bieganie przy minus trzech stopniach.

Mniej słońca, gorszy nastrój

Zegar biologiczny i światło. W mózgu, w podwzgórzu, tuż nad miejscem skrzyżowania nerwów wzrokowych, znajduje się skupisko kilkudziesięciu

tysięcy neuronów nazywane jądrem nadskrzyżowaniowym. To jest Twój zegar główny. Ustala rytm dobowy wszystkich pozostałych procesów: temperatury ciała, ciśnienia, wydzielania hormonów, pracy jelit, czujności i senności.

Zegar ten nie chodzi dokładnie dwadzieścia cztery godziny. U większości ludzi jego naturalny okres jest nieco dłuższy, o kilkanaście do kilkudziesięciu minut. Gdyby nie codzienne nastawianie, przesuwalibyśmy się stopniowo coraz później, aż po kilku miesiącach żylibyśmy w odwróconym rytmie.

Nastawia go światło, i to światło wpadające do oczu, a nie padające na skórę. W siatkówce, obok czopków i pręcików służących do widzenia, znajduje się osobna grupa komórek zawierających barwnik o nazwie melanopsyna. Nie tworzą one obrazu. Ich jedynym zadaniem jest mierzenie jasności i przekazywanie tej informacji bezpośrednio do zegara.

I tu pojawia się zimowy problem, którego skali większość ludzi nie zdaje sobie sprawy.

Komórki te reagują na natężenie światła, a natężenie w pomieszczeniu i na dworze różni się bardziej, niż podpowiada wrażenie wzrokowe. Dobrze oświetlone biuro to około pięciuset luksów. Pochmurny grudniowy dzień w Polsce to dwa do pięciu tysięcy luksów. Słoneczny dzień latem to ponad sto tysięcy. Oko przystosowuje się do tych różnic tak sprawnie, że ich nie czujesz, ale zegar je widzi i reaguje na nie.

Do tego dochodzi długość dnia. W Warszawie dwudziestego pierwszego grudnia słońce wschodzi około siódmej czterdzieści i zachodzi przed szesnastą, co daje niecałe osiem godzin dnia. W Gdańsku jeszcze mniej. Jeżeli wychodzisz do pracy o siódmej i wracasz o siedemnastej, przez większość tygodnia nie widzisz dziennego światła w ogóle, poza spojrzeniem przez okno.

Skutek jest przewidywalny. Zegar nie dostaje wyraźnego sygnału o poranku, więc przesuwa się w stronę późniejszą. Przesuwa się pora zasypiania i pora budzenia. Rano wstajesz, gdy Twój organizm nadal uważa, że jest noc, co daje to charakterystyczne zimowe poczucie, że pobudka jest wyrwaniem ze snu, a pierwsza godzina dnia nie istnieje. Wieczorem jesteś senny wcześniej albo, u części osób, odwrotnie, nie możesz zasnąć.

To nie jest kwestia charakteru ani lenistwa. To jest rozregulowany zegar, który dostaje za mało sygnału.

Melatonina i serotonina. Dwa hormony odpowiadają za to, co z tego wynika dla samopoczucia.

Melatonina jest wydzielana przez szyszynkę i jest sygnałem ciemności. Jej wydzielanie zaczyna rosnąć na dwie, trzy godziny przed naturalną porą zaśnięcia, osiąga szczyt w środku nocy i spada rano. Jasne światło ją tłumi, ciemność pozwala jej rosnąć.

Zimą ciemność trwa dłużej, a światło dzienne jest słabsze, więc okres wydzielania melatoniny się wydłuża. U części osób stężenie melatoniny pozostaje podwyższone jeszcze długo po przebudzeniu. Dokładnie to odczuwasz jako senność o dziesiątej rano, mimo przespanych ośmiu godzin, i jako ociężałość utrzymującą się do południa.

Warto rozróżnić dwie rzeczy, bo bywają mylone. Melatonina nie jest środkiem nasennym. Nie usypia. Informuje organizm, że nadeszła pora nocy, a cała reszta dzieje się w konsekwencji tej informacji.

Serotonina działa w drugą stronę. To neuroprzekaźnik uczestniczący w regulacji nastroju, apetytu, snu i odczuwania bólu. Jej wytwarzanie w mózgu zależy od wielu czynników, a jednym z nich jest ekspozycja na światło. Badania prowadzone na dużych grupach wykazały, że obrót serotoniny w mózgu jest niższy zimą niż latem, a u tych samych osób rośnie w dni słoneczne, niezależnie od pory roku.

Dodatkowo melatonina powstaje z serotoniny, więc długie noce oznaczają, że większa część puli jest zużywana na jej wytwarzanie.

Z połączenia tych dwóch zjawisk bierze się typowy zimowy stan: senność, spowolnienie, gorszy nastrój i mniejsza chęć do działania. Jest to stan fizjologiczny i dotyczy znacznej części populacji w naszej szerokości geograficznej.

Sezonowe obniżenie nastroju. U części osób to, co opisałam wyżej, przybiera postać na tyle nasiloną, że zaczyna utrudniać funkcjonowanie. Mówimy wtedy o sezonowym wzorcu zaburzeń nastroju, potocznie nazywanym depresją sezonową.

Objawy mają charakterystyczny zestaw, odmienny od typowej depresji.

Senność, często bardzo duża. Osoby z sezonowym obniżeniem nastroju zwykle śpią więcej niż zwykle, a mimo to budzą się niewyspane. W klasycznej depresji częściej występuje bezsenność.

Wyraźny spadek energii, uczucie ciężkości, trudność z rozpoczęciem czegokolwiek. Wiele osób opisuje to jako chodzenie w gęstym powietrzu.

Wycofanie społeczne. Odwoływanie spotkań, niewychodzenie z domu, ograniczenie kontaktów do minimum.

Wzmożony apetyt, zwłaszcza na węglowodany, i związany z tym przyrost masy ciała. Znów jest to odwrotność klasycznej depresji, w której apetyt zwykle maleje.

Obniżony nastrój, drażliwość, trudność z koncentracją, mniejsze zainteresowanie rzeczami, które zwykle sprawiają przyjemność.

Rytm jest kluczowy dla rozpoznania. Objawy zaczynają się jesienią, zwykle w październiku albo listopadzie, nasilają w grudniu i styczniu, a ustępują samoistnie wiosną. Powtarzają się rok po roku.

Kogo dotyczy częściej. Kobiet, mniej więcej trzy do czterech razy częściej niż mężczyzn. Osób młodszych i w średnim wieku bardziej niż starszych. Mieszkańców wyższych szerokości geograficznych, i Polska do nich należy. Osób, u których w rodzinie występowały zaburzenia nastroju.

I teraz najważniejsze zdanie tego podrozdziału. Jeżeli objawy są nasilone, utrzymują się tygodniami, uniemożliwiają pracę, naukę albo opiekę nad rodziną, jeżeli towarzyszy im poczucie beznadziei albo myśli o tym, że nie warto żyć, to jest to sytuacja wymagająca kontaktu z lekarzem. Nie z dietetykiem, nie z kolejnym suplementem i nie z lampą kupioną przez internet.

Dostępne leczenie jest skuteczne i obejmuje fototerapię, psychoterapię i, w razie potrzeby, farmakoterapię. Do psychiatry w Polsce nie potrzeba skierowania, ani w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia, ani prywatnie, i jest to informacja, której wiele osób nie ma.

Żadna dieta nie leczy depresji sezonowej. To, co opisuję w tej książce, może wspierać samopoczucie i poprawiać ogólny stan organizmu, ale nie zastępuje leczenia i nie powinno być powodem, żeby po nie nie sięgnąć.

Ochota na słodycze. W ciemne miesiące rośnie apetyt na konkretną grupę produktów: słodycze, pieczywo, makarony, ziemniaki, wszystko, co słodkie i mączne. Jest to na tyle regularne, że stanowi jedno z kryteriów rozpoznania sezonowego wzorca.

Mechanizm jest prawdopodobnie następujący. Posiłek bogaty w węglowodany, zwłaszcza w cukry proste, powoduje wyrzut insuliny. Insulina ułatwia transport aminokwasów do mięśni, ale tryptofan, z którego powstaje serotonina, jest w krwiobiegu związany z białkiem i zachowuje się inaczej niż pozostałe aminokwasy. Efektem jest to, że jego udział we krwi rośnie,

więcej go trafia do mózgu i wzrasta wytwarzanie serotoniny. Mózg uczy się tej zależności i zaczyna domagać się słodkiego, gdy serotoniny brakuje.

Wygląda to na samoleczenie i w pewnym sensie nim jest. Problem polega na tym, że działa krótko i kończy się gorzej, niż się zaczęło.

Przebieg wygląda tak. Zjadasz coś słodkiego o szesnastej. Przez dwadzieścia, trzydzieści minut czujesz się lepiej: więcej energii, lepszy nastrój, mniej ociężałości. Potem poziom cukru we krwi, który gwałtownie wzrósł, równie gwałtownie spada, często poniżej poziomu wyjściowego. Pojawia się senność, rozdrażnienie, trudność z koncentracją i, co najważniejsze, kolejna ochota na słodkie. Druga porcja jest zwykle większa od pierwszej.

W ciągu zimowego popołudnia ten cykl powtarza się dwa, trzy razy i kończy wieczorem przy pustym opakowaniu, z gorszym samopoczuciem niż przed pierwszym kęsem.

Co z tym zrobić, w skrócie, bo szczegóły są w kolejnym podrozdziale i w rozdziale czwartym. Nie walcz z ochotą na słodkie siłą woli o siedemnastej, bo przegrasz. Zadbaj o to, żeby posiłki wcześniej w ciągu dnia zawierały dość białka i błonnika, bo wtedy spadek cukru nie będzie tak gwałtowny. Nie rób długich przerw między posiłkami. A gdy ochota przyjdzie, miej pod ręką coś, co daje słodycz razem z błonnikiem i tłuszczem: owoc z orzechami, jogurt z pieczonym jabłkiem, kilka daktyli z migdałem.

Jak zdobyć więcej światła. Na koniec część najbardziej praktyczna, bo światła, w odróżnieniu od wielu rzeczy, da się zimą zdobyć więcej, i to bez kupowania czegokolwiek.

Wyjdź na dwór w południe. To jest najważniejsza rada w tym podrozdziale. Między jedenastą a trzynastą światło jest zimą najsilniejsze, a różnica między wnętrzem a dworem jest wielokrotna nawet przy pełnym zachmurzeniu. Dwadzieścia minut marszu w porze obiadowej daje organizmowi sygnał, którego nie da mu żadna lampa w biurze. Jeśli pracujesz, zamień część przerwy obiadowej na wyjście. Jeśli jesteś w domu, idź po zakupy pieszo w południe zamiast wieczorem.

Siedź przy oknie. Natężenie światła spada bardzo szybko wraz z odległością od okna. Miejsce pół metra od szyby jest wielokrotnie jaśniejsze niż to samo pomieszczenie trzy metry dalej. Jeżeli masz wpływ na ustawienie biurka, przesuń je do okna, bokiem do szyby, żeby uniknąć

odblasków na ekranie. Nie zasłaniaj okien w ciągu dnia, myj je przed zimą, przytnij gałęzie, jeśli zasłaniają.

Zrób jasny poranek. Zaraz po przebudzeniu zapal w mieszkaniu wszystkie światła, zamiast poruszać się po ciemku. To nie zastępuje światła dziennego, ale pomaga wyjść z porannej ociężałości. Odwrotnie wieczorem: po dwudziestej przygaś główne światło i przejdź na lampy boczne, bo to z kolei pozwala melatoninie wydzielać się o właściwej porze.

Rozważ lampę do światłoterapii. To narzędzie o dobrze udokumentowanej skuteczności w sezonowym obniżeniu nastroju. Parametry, które mają znaczenie: natężenie dziesięć tysięcy luksów w odległości, w której będziesz z niej korzystać, odpowiednio duża powierzchnia świecąca i filtr odcinający promieniowanie ultrafioletowe. Czas: dwadzieścia do trzydziestu minut dziennie. Pora: rano, najlepiej w ciągu godziny po przebudzeniu, nigdy wieczorem. Ustaw ją z boku i nieco powyżej linii wzroku i nie patrz w nią wprost; możesz w tym czasie jeść śniadanie albo czytać.

Ostrożność jest potrzebna w kilku sytuacjach. Osoby z chorobą dwubiegunową powinny stosować fototerapię wyłącznie pod kontrolą psychiatry. Osoby z chorobami siatkówki, po operacjach oka oraz przyjmujące leki fotouczulające, w tym niektóre antybiotyki i preparaty z dziurawcem, powinny skonsultować to z lekarzem.

I rzecz ostatnia, często pomijana: urlop zimą w słonecznym miejscu nie jest fanaberią, jeżeli co roku przechodzisz ciężko przez grudzień i styczeń. Tydzień na południu w środku zimy bywa skuteczniejszy niż wszystko inne z tej listy.

Zasady zimowego talerza

Proporcje. Zacznę od obrazu, do którego będę wracać przez całą książkę, bo jest prostszy do zapamiętania niż jakakolwiek tabela.

Spójrz na swój talerz i podziel go wzrokiem na cztery części.

Połowa talerza to warzywa. Zimą będą to głównie warzywa gotowane, pieczone, duszone i kiszone, a nie surówki, i to jest w porządku. Marchew duszona z masłem, pieczony burak, kapusta zasmażana, cebula z patelni, kiszony ogórek, warzywa z zupy. Wszystko się liczy.

Ćwierć talerza to produkty białkowe. Mięso, ryba, jaja, twaróg, ser, rośliny strączkowe. Jedna porcja, czyli mniej więcej tyle, ile zmieści się na Twojej dłoni bez palców.

Ćwierć talerza to produkty skrobiowe, najlepiej pełnoziarniste. Kasza gryczana, pęczak, jaglana, ziemniaki, pieczywo razowe, pełnoziarnisty makaron, brązowy ryż.

Do tego łyżka tłuszczu, czyli olej do surówki albo do duszenia, masło do kaszy, garść orzechów albo pestek.

Dlaczego akurat te proporcje. Warzywa dają objętość przy niewielkiej liczbie kilokalorii, więc napełniają żołądek i dają sytość. Białko syci najmocniej ze wszystkich składników i chroni masę mięśniową. Produkty skrobiowe pełnoziarniste dają energię uwalnianą powoli, bez gwałtownego skoku cukru, o którym pisałam w poprzednim podrozdziale. A tłuszcz jest potrzebny do wchłaniania części witamin.

Zimą ta konstrukcja bywa trudniejsza niż latem, bo polski zimowy obiad ma skłonność do odwracania proporcji: połowa talerza to ziemniaki, ćwierć kotlet, a warzywa to łyżka surówki z marchwi na brzegu. Jeżeli rozpoznajesz u siebie ten układ, wystarczy jedna zmiana: nakładaj najpierw warzywa, a dopiero potem resztę. Kolejność nakładania decyduje o proporcjach skuteczniej niż postanowienie.

Praktyczna uwaga dla dań jednogarnkowych, które zimą dominują. W zupie, gulaszu i bigosie nie widać proporcji, więc stosuj tę samą zasadę przy gotowaniu, a nie przy nakładaniu. W garnku zupy połowę objętości powinny stanowić warzywa.

Ciepłe posiłki. Zimą ciepłe dania sprawdzają się lepiej niż zimne i jest po temu kilka powodów, z których nie wszystkie są fizjologiczne.

Powód pierwszy, odczuwalny: ciepły posiłek daje komfort. Kubek gorącej zupy po wejściu z mrozu działa natychmiast i jest to jedno z najprostszych dostępnych źródeł przyjemności w ciągu zimowego dnia. Nie lekceważę tego, bo poczucie komfortu jest w grudniu towarem deficytowym.

Powód drugi, praktyczny: ciepłe dania lepiej sycą. Część tego efektu wynika z objętości, bo zupa to głównie płyn, i z temperatury, bo gorącą potrawę jada się wolniej, a wolniejsze jedzenie daje sygnałowi sytości czas na dotarcie do mózgu.

Powód trzeci: techniki obróbki, które przy zimowych warzywach wypadają najlepiej, dają właśnie dania ciepłe. Twarde warzywa korzeniowe,

kapusta, strączki i kasze wymagają gotowania, duszenia albo pieczenia. Marchew i seler na surowo są w styczniu mniej atrakcyjne niż ta sama marchew i seler upieczone z oliwą i tymiankiem.

Powód czwarty, o którym mówi się rzadziej: ciepłe śniadanie zmienia początek dnia. Owsianka albo jaglanka zjedzona na gorąco daje poczucie sytości na dłużej niż kanapka, a przy zimowej porannej ociężałości, opisanej w poprzednim podrozdziale, ma to realne znaczenie. Rozdział czwarty jest w całości o zimowych śniadaniach i znajdziesz tam konkretne rozwiązania.

Zastrzeżenie, żeby nie było nieporozumienia: ciepłe jedzenie nie podgrzewa organizmu w żaden istotny sposób. Temperatura wewnętrzna ciała jest regulowana mechanizmami opisanymi w pierwszym podrozdziale, a kubek herbaty wnosi do bilansu cieplnego znikomą ilość energii. Ciepły posiłek daje odczucie ciepła, bo ogrzewa receptory w jamie ustnej i przełyku, i to odczucie jest cenne samo w sobie. Nie myl go jednak z ogrzewaniem ciała, bo z tego nieporozumienia biorą się potem porady, które szkodzą, na przykład picie alkoholu na mrozie.

Białko i tłuszcze. Białko w każdym posiłku jest dla mnie pierwszą zasadą zimowego jedzenia i podaję ją przed wszystkimi innymi.

Powód jest prosty: białko syci najdłużej. Posiłek zawierający dwadzieścia pięć do trzydziestu gramów białka utrzymuje sytość o godziny dłużej niż posiłek o tej samej kaloryczności złożony głównie z węglowodanów. Przy zimowej skłonności do podjadania jest to narzędzie skuteczniejsze niż jakikolwiek zakaz.

Ile to jest w praktyce. Dwa jaja to około dwunastu gramów. Sto pięćdziesiąt gramów twarogu to dwadzieścia siedem gramów. Sto gramów piersi kurczaka to trzydzieści jeden gramów. Sto gramów śledzia to osiemnaście gramów. Szklanka ugotowanej soczewicy to osiemnaście gramów. Kubek kefiru to osiem gramów.

Zwróć uwagę, gdzie w polskim dniu najczęściej brakuje białka. Śniadanie: pieczywo z dżemem, płatki z mlekiem, bułka z masłem. Pięć gramów albo mniej. Podwieczorek: owoc, ciastko, kawa. Zero. Obiad i kolacja zwykle wyglądają lepiej. To znaczy, że najprostszą możliwą zmianą jest dołożenie białka do śniadania i do popołudniowej przekąski, i to właśnie ta zmiana najskuteczniej gasi wieczorne napady głodu.

Tłuszcze pełnią zimą dwie funkcje, o których warto wiedzieć.

Pierwsza: są nośnikiem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, czyli A, D, E i K. Bez tłuszczu w posiłku wchłaniasz ich znacznie mniej. Dotyczy to szczególnie zimy, bo witaminy A i D są akurat tymi, o które zimą najtrudniej. Marchew zjedzona bez kropli tłuszczu oddaje ułamek swojego beta-karotenu. Sałatka bez oleju to sałatka o zubożonej wartości.

Druga: tłuszcz spowalnia opróżnianie żołądka, więc wydłuża sytość i łagodzi skok cukru po posiłku.

Które tłuszcze wybierać. Oliwa i olej rzepakowy tłoczony na zimno do sałatek i do skrapiania gotowych dań. Olej rzepakowy rafinowany do smażenia i pieczenia, bo ma wysoki punkt dymienia. Orzechy włoskie, laskowe, migdały, pestki dyni i słonecznika, siemię lniane. Masło w rozsądnej ilości, bo łyżeczka do kaszy nie jest problemem. Awokado, jeśli lubisz, choć zimą jest drogie i kiepskiej jakości.

I jeszcze jedna rzecz, która łączy białko z poprzednim podrozdziałem: tryptofan. To aminokwas, z którego powstaje serotonina, i musi być dostarczony z jedzeniem, bo organizm nie potrafi go wytworzyć. Znajdziesz go w nabiale, jajach, roślinach strączkowych, pestkach dyni, orzechach, kaszy gryczanej, bananach i kakao. Nie oczekuj po tym cudów, bo wpływ pojedynczego posiłku na nastrój jest umiarkowany, ale dieta zawierająca te produkty codziennie jest lepszym punktem wyjścia niż dieta, która ich nie zawiera.

Regularność i słodycze. Jedz co trzy do czterech godzin. To jest zasada, którą powtarzam najczęściej i która rozwiązuje najwięcej problemów.

Powód: długie przerwy kończą się napadem głodu, a napad głodu kończy się przy lodówce. Po pięciu godzinach bez jedzenia nie wybierasz racjonalnie. Sięgasz po to, co jest najbliżej, najszybsze i najbardziej kaloryczne, i jesz tego dwa razy więcej, niż było w planie. To nie jest wada charakteru, to jest fizjologia.

Praktycznie oznacza to cztery do pięciu posiłków dziennie: śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację, albo trzy większe posiłki z jedną przekąską. Nie ma jednego dobrego układu dla wszystkich; ważne jest, żeby przerwa nie przekraczała czterech, pięciu godzin w ciągu dnia.

Śniadanie zasługuje na osobne zdanie. Sycące śniadanie, czyli takie, które zawiera białko, trochę tłuszczu i produkt pełnoziarnisty, ustawia cały dzień. Osoby, które rano piją tylko kawę, a pierwszy posiłek jedzą o czternastej, prawie zawsze nadrabiają wieczorem, i to z nawiązką.

Słodycze. Nie zamierzam pisać, że masz ich nie jeść, bo to zalecenie, którego nikt nie wykona i które nie jest potrzebne. Mam natomiast trzy praktyczne propozycje.

Pierwsza: nie trzymaj ich w domu w dużych ilościach. Decydujące są zakupy, a nie siła woli o dwudziestej pierwszej. To, czego nie kupisz, nie zostanie zjedzone, a decyzja w sklepie zapada raz, podczas gdy decyzja w domu powtarza się dziesięć razy wieczorem.

Druga: zamień bezrefleksyjne podjadanie na porcję. Kostka gorzkiej czekolady położona na talerzyku i zjedzona przy stole to co innego niż tabliczka zabrana na kanapę.

Trzecia: miej przygotowaną alternatywę, która naprawdę nasyci. Owoc z garścią orzechów. Jogurt naturalny z pieczonym jabłkiem i cynamonem. Dwa daktyle z migdałem. Kubek kakao na mleku bez cukru. Wszystkie te rzeczy dają słodycz, ale razem z białkiem, tłuszczem albo błonnikiem, więc nie powodują gwałtownego skoku i spadku cukru.

Picie zimą. Wróćmy do odwodnienia opisanego w pierwszym podrozdziale, tym razem od strony praktycznej.

Ile pić. Ogólne zalecenia mówią o około dwóch litrach płynów dziennie dla kobiet i dwóch i pół litra dla mężczyzn, licząc wszystkie płyny, także te zawarte w jedzeniu. Przy pracy fizycznej, gorączce i w bardzo suchych pomieszczeniach potrzeba więcej. To są wartości orientacyjne, a nie norma do odhaczenia.

Prostszy wskaźnik: kolor moczu. Jasnosłomkowy oznacza dobre nawodnienie, ciemnożółty oznacza, że pijesz za mało. Sprawdzaj to rano i w ciągu dnia; po przebudzeniu mocz bywa ciemniejszy i to jest normalne.

Co pić zimą, gdy na zimną wodę nie ma się ochoty.

Woda, najlepiej letnia albo ciepła. To jest podstawa i nie da się jej zastąpić. Jeżeli zimna woda Cię zniechęca, nalej do termosu gorącej i pij przez cały dzień.

Herbaty owocowe i ziołowe, bez cukru. Rumianek, mięta, melisa, lipa, pokrzywa, susz owocowy, hibiskus. Nie zawierają kofeiny, więc możesz pić je wieczorem, i liczą się w pełni do bilansu płynów.

Zupy. To zimą jedno z najważniejszych źródeł płynów i ich wartości nie doceniamy. Talerz zupy to trzysta do czterystu mililitrów płynu razem z warzywami, błonnikiem i składnikami mineralnymi. Rozdział piąty jest o zupach w całości.

Herbata i kawa liczą się do bilansu płynów. Przekonanie, że odwadniają, jest nieaktualne: działanie moczopędne kofeiny jest niewielkie i u osób regularnie pijących kawę praktycznie zanika. Warto natomiast pamiętać o dwóch rzeczach: kofeina pita po południu pogarsza sen, a herbata i kawa wypite do posiłku ograniczają wchłanianie żelaza z produktów roślinnych, o czym będzie w rozdziale trzecim.

Mleko i napoje roślinne, kefir, maślanka. Liczą się jako płyn i dostarczają przy okazji białka i wapnia.

Czego ograniczać. Napoje słodzone, w tym soki. Szklanka soku to tyle cukru co szklanka napoju gazowanego, tylko bez błonnika, który był w owocu. Zimą dochodzą do tego słodzone kakao w proszku, aromatyzowane kawy z syropami i grzańce, które potrafią mieć kilkadziesiąt gramów cukru w kubku.

Praktyczna wskazówka na koniec: postaw butelkę albo termos w miejscu, w którym pracujesz, w zasięgu wzroku. Widoczny pojemnik z wodą zwiększa wypijaną ilość wyraźnie, i to bez żadnego wysiłku ani przypominania.

Jak planować posiłki na cały tydzień

Jadłospis tygodniowy. Planowanie posiłków bywa odbierane jako zajęcie dla osób, które mają nadmiar czasu. W rzeczywistości jest odwrotnie: planowanie czas oszczędza, a jego brak kosztuje codziennie po kilkanaście minut na decydowanie, co zrobić na obiad, plus dodatkowe wyjścia do sklepu, plus wyrzucone jedzenie.

Pokażę, jak to robię.

Zaczynam od kartki podzielonej na siedem kolumn i trzy wiersze: śniadanie, obiad, kolacja. Nie wypełniam wszystkiego. Wypełniam obiady, bo one wymagają gotowania, oraz śniadania w dni robocze, bo wtedy brakuje czasu. Kolacje zostawiam otwarte, bo zwykle składają się z tego, co zostało.

Druga zasada: powtarzaj bazy. Baza to coś, co gotujesz raz, a wykorzystujesz dwa albo trzy razy w różnych daniach. Ugotowana kasza gryczana to w poniedziałek dodatek do gulaszu, we wtorek farsz do gołąbków, a w środę placki smażone z jajkiem i cebulą. Upieczone warzywa korzeniowe to we wtorek dodatek do ryby, a w czwartek zupa krem.

Ugotowany bulion to podstawa dwóch zup w tygodniu. Jedno gotowanie, trzy posiłki.

Trzecia: zaplanuj powtórki i resztki świadomie, a nie przypadkiem. Gulasz, bigos, zupa krem i chili smakują lepiej następnego dnia i można je ugotować w większej ilości bez dodatkowego wysiłku. Wpisz je w jadłospis dwa razy pod rząd zamiast udawać, że co dzień będziesz gotować coś nowego.

Czwarta: dopasuj plan do grafiku domowników, a nie do wyobrażenia o idealnym tygodniu. Jeżeli we wtorek wracasz o dziewiętnastej, nie planuj na wtorek gołąbków. Zaplanuj coś, co odgrzejesz, albo coś, co zrobisz w piętnaście minut. Jeżeli w czwartek dziecko ma zajęcia do osiemnastej, przewidź to. Plan, który zakłada, że co dzień masz godzinę w kuchni, rozpadnie się w środę.

Piąta, praktyczna: zostaw w tygodniu jeden dzień bez planu. Zawsze coś się wydarzy, coś zostanie, ktoś przyjdzie, zabraknie czasu. Dzień bez planu jest buforem, dzięki któremu reszta planu się nie rozsypuje.

Na początek zaplanuj cztery obiady na siedem dni. To wystarczy, bo dwa dni pokryją resztki, a jeden będzie buforem. Po kilku tygodniach zauważysz, że większość tygodni wygląda podobnie i że masz własny zestaw dwunastu dań, które krążą. To jest cel, a nie porażka: powtarzalność jest w kuchni domowej zaletą.

Lista zakupów i zapasy. Lista zakupów powstaje z jadłospisu, a nie z pamięci. To jedna zmiana, która najbardziej ogranicza marnowanie jedzenia.

Jak ją układam. Przechodzę przez zaplanowane dania i wypisuję składniki, których brakuje. Potem grupuję je według działów sklepu: warzywa, nabiał, mięso i ryby, produkty suche, mrożonki. Dzięki temu nie krążysz po sklepie i nie trafiasz trzy razy koło półki ze słodyczami.

Zasada przy świeżych produktach: kupuj na trzy, cztery dni, a nie na dwa tygodnie. Sałata, natka, pieczarki, ryba i mięso świeże nie przetrwają tygodnia. Kupowanie ich na zapas kończy się wyrzucaniem, a wyrzucone jedzenie to realne pieniądze. Szacuje się, że polskie gospodarstwa domowe wyrzucają rocznie kilkadziesiąt kilogramów żywności na osobę.

Zasada przy produktach trwałych: miej zapas, bo zimą bywają dni, w których nie chcesz wychodzić, i bo zapas pozwala zrobić obiad bez zakupów.

Oto co trzymam w szafce przez całą zimę.

- Kasze: gryczana palona i niepalona, jaglana, pęczak, bulgur

- Płatki owsiane górskie i duże płatki żytnie
- Ryż brązowy i basmati, makaron pełnoziarnisty
- Rośliny strączkowe suche i w puszkach: soczewica czerwona i zielona, ciecierzyca, fasola, groch łuskany
- Pomidory z puszki, passata, koncentrat pomidorowy
- Konserwy rybne: sardynki, makrela, tuńczyk, szprot
- Mleko kokosowe
- Mąka pełnoziarnista i żytnia
- Orzechy, migdały, pestki dyni i słonecznika, siemię lniane
- Suszone grzyby, suszone owoce, suszona żurawina
- Oleje: rzepakowy do smażenia, rzepakowy tłoczony na zimno i oliwa do sałatek
- Przyprawy, miód, ocet jabłkowy

W zamrażarce trzymam mrożone warzywa, czyli szpinak, brokuł, groszek, fasolkę i mieszanki, mrożone owoce jagodowe, pieczywo pokrojone, ugotowane porcje zup i gulaszy oraz bulion w pojemnikach.

Z taką szafką i zamrażarką jesteś w stanie zrobić obiad w każdej sytuacji, bez wychodzenia z domu.

Gotowanie na zapas. Raz albo dwa razy w tygodniu gotuję więcej, niż zjemy danego dnia. To jest, moim zdaniem, najważniejsza umiejętność organizacyjna w zimowej kuchni.

Co się do tego nadaje najlepiej. Bulion, bo jest bazą do wszystkiego. Zupy, zwłaszcza kremy i zupy na strączkach. Gulasze i dania duszone. Pieczone warzywa. Ugotowane kasze i strączki. Sos pomidorowy. Chili i bigos, które po odgrzaniu smakują lepiej.

Co się nadaje źle. Potrawy ze śmietaną, która po rozmrożeniu się warzy. Ziemniaki gotowane, które po rozmrożeniu robią się wodniste. Sałaty i surówki. Potrawy panierowane, bo tracą chrupkość. Jajka gotowane.

Jak mrozić, żeby to miało sens.

W porcjach. Mrożenie całego garnka zupy w jednym pojemniku jest bezużyteczne, bo żeby zjeść jedną porcję, trzeba rozmrozić wszystko. Mrożę porcjami na jeden obiad albo na jedną osobę, w pojemnikach albo woreczkach.

W płaskiej formie. Zupa zamrożona na płasko w woreczku rozmraża się kilkukrotnie szybciej i zajmuje mniej miejsca.

Z opisem. Na każdym pojemniku piszę markerem, co jest w środku i kiedy to zamroziłam. Brzmi to przesadnie, dopóki nie wyjmiesz z zamrażarki nierozpoznawalnej pomarańczowej bryły.

Ostudzone. Gorącej potrawy nie wkłada się do zamrażarki ani do lodówki, bo podnosi to temperaturę wewnątrz i zagraża pozostałym produktom. Jednocześnie nie zostawia się jedzenia do ostygnięcia na całą noc na blacie. Zasada: schłodzić szybko, w ciągu dwóch godzin, i wtedy zamrozić. Garnek postawiony w zlewie z zimną wodą schładza się znacznie szybciej.

Ile to przetrzyma. Zupy i dania gotowane do trzech miesięcy. Bulion do sześciu. Mięso surowe mielone do czterech, w kawałku do ośmiu. Pieczywo do trzech. Warzywa blanszowane do dwunastu. Po tym czasie jedzenie nadal jest bezpieczne, ale traci smak i strukturę.

Jak bezpiecznie rozmrażać. Najlepiej w lodówce, przez noc. Wolniejsze rozmrażanie oznacza mniej wycieku i lepszą strukturę, a przede wszystkim jest bezpieczne, bo produkt nie przebywa w temperaturze sprzyjającej namnażaniu bakterii. Szybsze opcje: w zimnej wodzie, w szczelnym woreczku, z wymianą wody co pół godziny, albo w mikrofalówce z następującą od razu obróbką cieplną.

Czego nie robić: nie rozmrażaj na blacie w temperaturze pokojowej, bo zewnętrzna warstwa jest ciepła przez wiele godzin, zanim środek się rozmrozi. I nie zamrażaj powtórnie czegoś, co zostało rozmrożone, chyba że w międzyczasie zostało ugotowane. Zupa rozmrożona i podgrzana może zostać zamrożona ponownie, surowe mięso rozmrożone nie.

Wykorzystanie resztek. Zimowa kuchnia jest kuchnią resztek i uważam to za jej zaletę, a nie konieczność.

Resztki warzyw, czyli pół selera, dwie marchewki, kawałek pora, trzy ziemniaki i wczorajsza dynia, to gotowa zupa krem. Podsmaż cebulę, wrzuć wszystko, zalej bulionem, gotuj do miękkości, zmiksuj, dopraw. Czterdzieści minut i zero marnowania. Jeżeli krem wychodzi wodnisty, dodaj ziemniaka albo łyżkę płatków owsianych i zmiksuj ponownie.

Ugotowana kasza to placki. Wymieszaj dwie szklanki zimnej kaszy z jajkiem, łyżką mąki, posiekaną cebulą i natką, dopraw, smaż po trzy minuty z każdej strony. Pasują do nich jogurt z czosnkiem albo sos pomidorowy. To samo działa z ryżem i z kaszą jaglaną, przy czym jaglana zachowuje się najlepiej, bo mocno się klei.

Pieczone mięso albo mięso z rosołu to farsz. Zmiel albo drobno posiekaj, podsmaż z cebulą, dopraw majerankiem i pieprzem i zrób z tego farsz do pierogów, naleśników, pasztecików albo gołąbków. Z mięsem z rosołu można też zrobić pastę: zmiel, wymieszaj z masłem albo jogurtem, dodaj ogórka kiszonego i szczypiorek.

Czerstwe pieczywo to grzanki do zupy, bułka tarta albo zapiekanka. Suche kromki pokrojone w kostkę, skropione olejem, posypane czosnkiem granulowanym i ziołami, podpieczone w piekarniku przez dziesięć minut, nadają się do każdej zupy krem.

Resztki pieczonych warzyw to sałatka na ciepło z kaszą i jogurtem albo farsz do omletu.

Teraz rzecz, o którą pytają wszyscy: jak długo ugotowane jedzenie jest bezpieczne w lodówce.

Ogólna zasada mówi o trzech do czterech dniach dla większości potraw gotowanych, przechowywanych w lodówce w temperaturze do czterech stopni, w zamkniętym pojemniku. Zupy i dania duszone: trzy do czterech dni. Mięso gotowane i pieczone: trzy do czterech. Ryby: do dwóch. Ugotowany ryż i kasze: do trzech, przy czym ryż wymaga szczególnej uwagi, bo zarodniki laseczki woskowej przeżywają gotowanie i w cieple namnażają się szybko, więc ryż należy ostudzić w ciągu godziny i trzymać w lodówce. Jajka na twardo w skorupce: do tygodnia. Pasty rybne i jajeczne: do dwóch dni.