



EVELYNE LAYE

SMOOTHIE
Z JADALNYCH
ROŚLIN
DZIKO
ROSNACYCH

WITAMINY,
MINERAŁY
I ANTYOKSYDANTY
PROSTO Z NATURY

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Anna Plotko
PROJEKT OKŁADKI: Anna Plotko
TŁUMACZENIE: Kamila Wysocka
ZDJĘCIA: Gregor Julien Straube

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-005-9

Tytuł oryginału: Wildkräuter-Smoothies – Pure Kraft aus der Natur. Mit Beschreibung und Bildern der 15 wichtigsten heimischen Wildkräuter

Copyright © 2016 Jadebaum Verlag Tübingen
Internet: www.laye.org

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Zawarte w niniejszej książce rady zostały starannie przemyślane i sprawdzone. Nie zastępują one jednak kompetentnej konsultacji lekarskiej, mają tylko posłużyć za pomoc i inspirację w procesie samoleczenia. Ani autorka, ani wydawca nie udzielają żadnych gwarancji odnośnie do podanych w książce informacji. Wykluczona jest wszelka odpowiedzialność autorki bądź wydawcy i jego przedstawicieli za szkody osobiste, rzeczowe i majątkowe.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp.....	9
Koktajl z dzikich ziół – prawdziwy cudowny napój.....	11
Czym jest koktajl z dzikich ziół?	11
Wyjątkowa siła dzikich ziół	14
Pij codziennie zieloną energię	18
Rodzime dzikie zioła.....	25
Na co zwracać uwagę zbierając zioła?.....	25
Pokrzywa	29
Mniszek lekarski	32
Krwawnik	35
Czosnek niedźwiedzi	38
Czosnacek pospolity	41
Koniczyna łąkowa.....	44
Przytulia pospolita	46
Podagrycznik pospolity	47
Babka lancetowata.....	50
Stokrotka pospolita	52



Bluszcz kurdybanek	54
Jasnota biała.....	57
Gwiazdnica pospolita	59
Pięciornik gęsi	61
Przywrotnik.....	63
Do miksera!	67
Zrób swój pierwszy koktajl	67
Odpowiednie składniki.....	73
Nieodpowiednie składniki.....	78
Jaki mikser?	79
Smaczne dzikie zioła dla psów	80
Przepisy na koktajle z dzikich ziół.....	83
Twórz swoje własne przepisy	83
Słodkie koktajle z dzikich ziół	84
Pikantne koktajle z dzikich ziół	88
Zielona wiosenna kuracja	93
Inteligentne odżywianie	97
Orędzie w sprawie diety wegańskiej	97
Kalendarz zbiorów.....	100
Składniki dzikich roślin	103
Wskazówka i wykaz ilustracji	109



Wstęp

Za pomocą tej książki chcę wprowadzić cię w świat naszych najczęściej występujących, rodzimych dzikich ziół i pokazać ci jak możesz wyczarować z nich – po dodaniu odrobiny owoców – smaczne i zdrowe napoje dla siebie i swojej rodziny. Przedstawione w tej książce zioła posiadają różnorodne uzdrawiające właściwości i rosną wokół nas w takiej pełni, że byłoby szkoda tego nie wykorzystać. Nie musimy importować żadnych dalekowschodnich cudownych środków, żeby odnieść korzyści z leczniczej mocy natury. Znajdziemy w bezpośrednim pobliżu wszystko, czego potrzebujemy. Niestety traktujemy właśnie te najczęściej występujące dzikie zioła jako niepotrzebne chwasty, podczas gdy są one właśnie tym, co dzięki wartościowym składnikom może przynieść nam harmonię i uzdrowienie. Wrzucenie tych ziół do miksera i wypicie zrobionego z nich koktajlu jest prostą i smaczną możliwością ich przyjmowania. Prosta, ponieważ nie potrzebujesz żadnego wyrafinowanego przepisu, a przedstawione tu zioła znajdziesz na prawie każdej łące. Smaczną, gdyż możesz eksperymentować z różnorodnymi owo-



cami, ziołami i dodatkami jak na przykład imbir i raz po raz sprawiać przyjemność swojemu podniebieniu. Przy tym moją główną intencją jest przedstawienie ci różnych dzikich ziół w taki sposób, żebyś mógł je bezpiecznie rozpoznawać i zbierać.

Życzę ci wiele radości w twoich pierwszych doświadczeniach z zieleniną z naszych łąk!

Evelyne Laye, Tübingen, styczeń 2016



Koktajl z dzikich ziół – prawdziwy cudowny napój

Czym jest koktajl z dzikich ziół?

Aby przygotować koktajl owocowy umieszcza się całe owoce z odrobiną wody w mikserze i rozdrabnia, co nadaje napojowi lekko zawiesistą konsystencję – w przeciwieństwie do soków, w których sok owocowy jest wyciskany z owocu i pozostaje tak zwany wytlók. Zatem koktajl jest całościową, smaczną możliwością przyjmowania owoców, w której nie traci się nic z surowca i można wykorzystać wszystkie wartościowe części.

Zielone koktajle

Jednak to nie wszystko, co mają do zaoferowania koktajle! W roku 2004 Rosjanka Victoria Boutenko* eksperymentowała z różnymi produktami spożywczymi i szukała drogi do zdrowszego i smaczniejszego odżywiania. Wiedziała, że wspierające dla zdrowia jest spożywanie zielonych liści z dużą zawartością chlorofilu i szukała nowych możliwości takiego ich przyjmowania, aby często gorzkie i trudne do pogryzienia liście smakowały lepiej. W ten sposób wpadła na pomysł, żeby różne zielone liście umieszczać razem z owocami w mikserze i pić uzyskane koktajle.

* Książki autorstwa Victorii Boutenko dostępne są w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).



Powiedziała, że to było dla niej jak cud. Ona i jej rodzina byli zachwyceni i doświadczyli różnorodnych pozytywnych skutków zdrowotnych! Potem podzieliła się swoją wiedzą z wieloma ludźmi i zebrała różne doświadczenia, a w rezultacie wydała książkę „Zielone koktajle”, która wywołała prawdziwą modę na te napoje. Ta moda wkrótce zapanowała na całym świecie. Z radością przekonałam się jak dalekie zatacza kręgi, gdy w zeszłym roku w Boliwii, a w tym roku w Indiach w licz-

nych kawiarniach znajdowałam w menu zielone koktajle.

Najlepsze z najlepszych: dzikie zioła

Zielone koktajle są dla nas jeszcze wartościowsze, jeśli zamiast uprawnych zielonych liści dodamy do nich dzikie zioła rosnące w naturalnych warunkach. Cenne składniki ziół pomnażają pozytywne działanie koktajli i sprawiają, że stają się prawdziwymi napojami mocy!

Dzikie zioła zawierają o wiele więcej witamin, minerałów oraz wartościowych wtórnych substancji roślinnych niż nasze tradycyjne rośliny uprawne. Wraz z dojrzałymi owocami dają naszym komórkom wszystko, czego potrzebują, żeby być zdrowymi i wytrzymałymi.

Najprostsze koktajle z dzikich ziół składają się z odrobiny owoców, garści dzikich ziół i mniej więcej pół litra wody (zależnie od pożądanej konsystencji). W trakcie miksowania wszystkie składniki są mocno rozdrabniane i już mamy smaczny napój.

Kreatywnie i łatwo

Możesz codziennie przygotowywać sobie smaczne napoje z różnych owoców i dzikich roślin w sposób, jaki odpowiada twojemu osobistemu smakowi. Do tego istnieją jeszcze rozmaite smaczne i lekkostrawne dodatki, które możesz do nich dodać, takie jak naturalne substancje słodzące, orzechy czy suszone owoce. W ten sposób koktajle nigdy ci się nie znudzą i będziesz odkrywać coraz to nowe niuanse zapachowe.

Mimo tej różnorodności niezwykle łatwo jest zrobić sobie ziołowy koktajl. Przygotowanie trwa tylko kilka minut i już masz napój, który odpowiada pełnowartościowemu posiłkowi. Ponieważ koktajl można bardzo dobrze przechować przez dwa lub trzy dni w lodówce, możesz miksować zawsze określoną ilość na zapas. Zielone liście zawierają dużą ilość mocno rozdrobnionych antyoksydantów zapobiegających psuciu się koktajlu.

Dzięki koktajlom z dzikich ziół łatwo jest nam przyjmować duże ilości zielonych liści, które łatwiej jest przyswoić gdy przerabiamy je na smaczny napój.

Świeżość z natury

Jednak zanim zmiksujemy koktajl, musimy najpierw zebrać dzikie rośliny! Mi sprawia to – podobnie zresztą jak wielu ludziom