



[WNZO 033: Cudowne właściwości kaszy jaglanej](#) – o tym w jakiej postaci i dlaczego należy jeść kaszę jaglaną

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/033

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek **trzydziesty trzeci**. W dzisiejszym nagraniu będziemy rozmawiać o cudownych właściwościach *kaszy jaglanej*. Ja nazywam się Michał Jaworski i w tych podcastach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Czeeeeś! Nie wiem jak Ty, ale ja o kaszy jaglanej dowiedziałem się zaledwie kilka lat temu. Czemu zaledwie? Bo jakby sięgnąć do zapisek o kulinarnych nawykach naszych przodków, to okaże się, że kasza jaglana gościła bardzo często na stołach Polaków. Niestety w międzyczasie zeszła jakby do kulinarnego podziemia i pojawia się zwykle tylko w rozmowach wśród osób interesujących się zdrowym odżywianiem. Dlaczego? Być może dlatego, że nie każdy wie jak ją smacznie przyrządzić. Pamiętam, gdy kilka lat temu, bez większego przygotowania, ugotowałem mojej rodzinie kaszę jaglaną na obiad. Do dzisiaj pamiętam miny moich dzieci i żony – skwaszone, zupełnie nie dzielące mojego entuzjazmu, że to takie zdrowe i że w ogóle hej! Otóż kaszy jaglanej nie można ugotować jak ryżu, czy kaszy jęczmiennej, bo efekt będzie właśnie taki, jak przed chwilą powiedziałem. Jak w takim razie należy to zrobić? Jak z kaszy jaglanej wyczarować potrawy, na różne pory dnia, aby zachwycić swoją rodzinę i zmotywować ich do regularnego jej jadańia? I wreszcie – po co w ogóle sobie kaszą jaglaną zaprzętać głowę? Co takiego szczególnego jest w niej? Jakie ma charakterystyczne właściwości, że coraz śmielej trafia ponownie na stoły Polaków? O tym wszystkim dowiesz się z nagrania z Markiem Zaręba, autorem książki „*Jaglany detoks*” i zagorzałym propagatorem zdrowego stylu życia. Rozmowę z Markiem nagraliśmy w hotelowej stołówce, dlatego wychwycisz zapewne charakterystyczny szum, hałas czasami, dźwięki będące dość unikalnym tłem dla tego ciekawego podcastu. No bo przecież będziemy mówili o jedzeniu. Zapraszam do wysłuchania podcastu z Markiem!

Michał: Witam Cię Marku serdecznie w moim podcaście. Przedstaw się, proszę, słuchaczom podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*.

Marek: Witaj Michale! Nazywam się Marek Zaręba, jestem dietoterapeutą, specjalistą medycyny komórkowej-detoksykacyjnej i autorem książki "Jaglany detoks" oraz bloga gotujzdrowo.com.

Michał: Dziękuję serdecznie. O Twojej książce za chwilę porozmawiamy w podcaście. Natomiast na początku mam do Ciebie takie pytanie - żeby tak się wrócić troszeczkę do przeszłości i powiedz nam - co sprawiło, że zainteresowałeś się zdrowym odżywianiem, że zainteresowałeś się zdrowym stylem życia?

Marek: No jednym z głównych powodów tego, że rozpocząłem swoją jaglaną przygodę był fakt, że sam byłem bardzo chory. W nie najlepszej kondycji było też zdrowie mojej żony, naszych dzieci. A przede wszystkim też piętnaście lat temu na choroby cywilizacyjne umarli dość szybko moi rodzice – mój tata w moje urodziny, mama rok później - mieli po 60 lat. Więc zobaczyłem, że mimo bardzo profesjonalnej opieki medycznej, nie udało się uratować. A powodem po latach okazał się właśnie brak wiedzy absolutny o odżywianiu, o diecie, która no na pewno odniosłaby spektakularne działania w odzyskaniu zdrowia. O czym przekonuję się dzisiaj w mojej praktyce, mając przed sobą czasem setki, tysiące pacjentów.

Michał: Fantastycznie. Jak dawno to było, że stwierdziłeś, że należy się zainteresować zmianą odżywiania?

Marek: Tak naprawdę dzisiaj mam czterdzieści sześć lat, moje problemy zdrowotne zaczęły się w wieku dwudziestu trzech lat, kiedy byłem wrakiem człowieka. Wtedy jeszcze nie było Internetu, poradników, ekspertów odżywiania, trzeba było po omacku szukać zdrowia. Często były to ciemne doliny, bo spotykałem terapeutów, którzy działali nieetycznie - dzisiaj też niestety ich nie brakuje. Natomiast medycyna akademicka wtedy nie była w stanie mi pomóc. I też nie mam tak naprawdę do nich absolutnie żadnych problemów, albowiem tak naprawdę przekonałem się też - o czym dzisiaj wiem - że lekarz nie jest kształcony w kierunku odżywiania i tak naprawdę my sami powinniśmy dzisiaj zadbać o to zdrowie. Więc no mówiąc wprost moje poszukiwania skończyły się na tym, że stałem się dietetykiem po prostu, zacząłem się kształcić w tym kierunku i robię to od ponad 8 lat.

Jestem dzisiaj specjalistą w dziedzinie, w której tak naprawdę w życiu bym na to nie wpadł, że akurat moja choroba stanie się kamieniem węgielnym, do tego aby tak się stało.

Michał: Jakie efekty przyniosła w Twoim przypadku i w przypadku Twojej rodziny zmiana diety?

Marek: Przede wszystkim prowadząc gabinet dietetyczny wiele lat temu przekonałem się, że większość chorób nie jest w stanie liczeniem kalorii, ważeniem pacjenta na wadze, zwiększaniem nawet jego aktywności wyleczyć. Ponieważ czytając wiele publikacji zagranicznych ekspertów - jak doktor Alejandro Junger, autor bestsellerowej książki *New York Times'a "Clean"*, która ukazała się również w Polsce - że tak naprawdę kluczem do odzyskania zdrowia jest zrozumienie, gdzie jest przyczyna naszych chorób. I tu okazało się szybko, że *wilgoć, nadmiar śluzu* w organizmie, szczególnie *toksyny* ze spożywanego, często przetworzonego jedzenia, zalegające niestrawione w naszym układzie pokarmowym - tu głównie chodzi o jelito grube - stają się no stanem zapalnym, zaczynem do tego, że rodzi się wiele niebezpiecznych chorób cywilizacyjnych, w tym choroba nowotworowa.

Michał: Jesteś autorem książki "Jaglany detoks" i właśnie ze względu na kaszę jaglaną dzisiaj chciałem z Tobą porozmawiać. Bo kasza jaglana to wydaje się takim cudownym zbożem. To jest pierwsze słowo, które pada z ust zwykle osób, które zaczynają się interesować zdrowym odżywianiem. Dlaczego tyle osób, tyle oczu kieruje się właśnie na kaszę jaglaną? Co takiego szczególnego w niej jest?

Marek: Wracając do publikacji Alejandro Junger'a – lekarza, który robił badania w ogromnym szpitalu w Nowym Jorku i sam też miał problemy zdrowotne i odzyskał właśnie po trzytygodniowym *programie detoksykacji*. Postanowiłem sam przeprowadzić taki siedmiodniowy program z udziałem kaszy jaglanej, ponieważ znałem już jej właściwości - że jest zasadotwórcza, że jest no łatwo dostępna i że tak naprawdę można z niej przygotować dużo fajnych, ciekawych potraw. I tak powstał *jaglany detoks*, który przeszedłem sam kilkakrotnie. Natomiast później wprowadziłem go do gabinetu i zobaczyłem, że wiele osób zaczęło odzyskiwać bardzo szybko zdrowie - odkwaszając organizm, oczyszczając go, a przede wszystkim wykluczając w tym programie produkty, które obciążają układ detoksykacyjny, a są to często: nabiał, chłodzone napoje, kawa, duże ilości cukru i produkty przetworzone.

Michał: Jaglany detoks - na czym on polega?

Marek: Tak naprawdę... Wracając jeszcze słów kilka o kaszy jaglanej - nie wyważamy nowych drzwi. Ja studiując historię kultury kulinarnej Polski, wróciłem do roku 1654, obejrzałem sobie dokładnie jak odżywiali się nasi przaprzodkowie. Stanisław Czarnecki, prekursor polskiej kuchni szlacheckiej, pisze w swoich zbiorach "*Compendium ferculorum*" o kaszy jaglanej jako *jagła* - że był to bardzo często przygotowywany i spożywany produkt. Natomiast co ciekawe, tak samo jak rosła w tamtych czasach linia produktów szlacheckich, kultura stołu, rozwijała się również bardzo mocno *odnowa postu*. *Post* był budowany przez kuchmistrza Damiana Zarębę - z resztą co ciekawe - więc też była to dla mnie niesamowita informacja, że ja Marek Zaręba w tych czasach w Polsce na nowo poszukuję właśnie jak w łatwy i prosty sposób poprzez *umiarkowanie* można odzyskać zdrowie. I tak szybko łącząc te wszystkie informacje, no ruszyłem do napisania publikacji. Najpierw pojawiła się w formie e-book'a, rok później otrzymałem propozycję z wydawnictwa, aby wydać książkę. No i tak dzisiaj mamy "*Jaglany detoks*", który stał się bestsellerem, czego nikt się tak naprawdę nie spodziewał.

Michał: Czyli dieta bazująca na kaszy jaglanej i odnowa postu?

Marek: Tak. Książka przede wszystkim przedstawia program w ramach *holistycznych*. Nie dotykam wierzchołka góry lodowej - samej diety. Ponieważ obserwując trendy dietetyczne w obecnych czasach widzimy, że dużo ludzi ma z tym duży problem, albowiem zaczynają zdrowe odżywianie troszkę nie tam gdzie trzeba, komplikują sobie często życie, mają zbyt wiele informacji na temat produktów, które nie pomagają, wręcz szkodzą. Ponieważ *detoks* musi być prosty, łatwy. Na tym polega przede wszystkim jego cel, aby oprzeć cały program na słowie *eliminacja*, czyli tutaj nie skupiamy się na tym co dodać, żeby być zdrowym, tylko co odjąć, prawda. I w czasie programu skupiamy się na trzech filarach: przede wszystkim na wspomnianej *diecie*, *aktywności*, ale u podstawy jest zawsze *świadomość* - czyli co jest źródłem naszego życia, dokąd zmierzamy i dlaczego chorujemy. Tak naprawdę jako ekspert też medycyny Świętej Hildegardy, dobrze jest mi wiadomo... a była to benedyktyńska, średniowieczna mistyczka, która już w tamtych czasach pokazała światu, że głównym powodem naszych chorób jest często nasza wada i warto kierować się ku *cnotom*, które są dla nas balsamem nie tylko dla duszy, ale też mają ogromny wpływ na nasze zdrowie. A *jaglany detoks* jest właśnie takim programem, który reguluje często te zakłócone bardzo mocno w dzisiejszych hiperszybkich czasach po prostu przestrzenie naszego życia. Jak wiemy każdy z nas dzisiaj ma tyle samo czasu, ale każdy z nas w zupełnie inny sposób go dysponuje.

Michał: Tak, to ważne co powiedziałeś, że tyle samo czasu mamy - każdy ma tyle godzin w tygodniu co inna osoba - natomiast zajęć którymi się zajmujemy jest więcej. I bardzo ważne słowo powiedziałeś *eliminacja* - bo ono pewnie dotyczy zarówno sfery duchowej lub tej takiej praktycznej, czyli ilość tych zajęć którymi się zajmujemy, które trzeba jakoś ograniczyć. A druga rzecz to jest eliminacja rzeczy które spożywamy - i co w pierwszej kolejności należy wykluczyć ?

Marek: Patrząc na problemy zdrowotne oraz porównując kultury medyczne z całego świata: wspomniana kuchnia klasztorna medycyny Świętej Hildegardy, medycyna wschodnia - również dwa lata praktycznie studiowałem w Instytucie Medycyny Chińskiej w Krakowie dietetykę, Hipokrates 400 lat przed Chrystusem - zgodni są w tym, że przyczyną większości chorób, oprócz wspomnianej braku równowagi emocjonalno-duchowej, jest *nadmiar wilgoci* w organizmie, tudzież brak równowagi pomiędzy poszczególnymi sokami. Jak wiemy nasze ciało składa się ponad 70% z wody, z płynów, więc cała fizjologia, metabolizm odgrywa się właśnie w środowisku płynnym. I tutaj kiedy są różne zachwiania dochodzi do częstych patologii, prawda - infekcje, guzy, cysty, nowotwory - to wszystko dzieje się właśnie pod wpływem często nadmiaru wilgoci, która też często powoduje *zakwaszenie organizmu*. I tutaj dotykamy też tego czego spożywamy na co dzień - cukru. Cukier jest - jak doktor Collins pisze w jednej z książek, jest to lekarz oraz onkolog włoski Simoncini - jednym z głównym sprawców, oczywiście jego nadmiar, właśnie choroby nowotworowej i jak wiemy cukier też, według tych wspomnianych publikacji, żywi komórki nowotworowe. Dlatego dzisiaj patrząc wprost na profilaktykę, czego naprawdę potrzebujemy, kasza jaglana pięknie wychodzi nam naprzeciw tym problemom, albowiem jest *zasadotwórcza* w procesie trawienia i *pozbawia* często organizm właśnie *nadmiaru wilgoci*. Stąd często mamy tak spektakularne, niezwykle świadectwa naszych pacjentów po przejściu tygodniowego nawet czy dwu-, trzytygodniowego *detoksu*, kiedy wcześniej nawet przez kilka lat zmagali się naprawdę z konkretnymi dolegliwościami, głównie układu pokarmowego.

Michał: Na czym taki, na przykład tygodniowy, *detoks* polega?

Marek: Przed wszystkim musimy się podzielić też na dwie grupy ludzi - są osoby, które są dobrze zorganizowane, które dobrze potrafią planować, radzą sobie w różnych przestrzeniach w ciągu życia i ten potencjał przydaje się podczas programu. Natomiast jest też dużo osób, które po prostu żyją - wprost - troszkę czasami chaotycznie i nie muszą się też przerażać, ponieważ program jest bardzo

prosty, łatwy. Nie muszą się tutaj martwić tym, że sobie nie poradzą - produkty są łatwo dostępne. Tak naprawdę osobiście przechodząc ten *detoks* kilkakrotnie - nawet zapraszałem do tego rodzinę, przyjaciół - starałem się dobierać produkty też, które są łatwo do kupienia w supermarketach. Na tym polega - że to nie jest dla wybranych, dla ludzi którzy mają tylko więcej pieniędzy, więcej czasu - tylko dla każdego, kto zdecyduje się na ten program. Także podstawą jest zrozumienie jeszcze raz właśnie słowa *eliminacja*, czyli odstawianie pewnych produktów na kilka dni, ale też nie po to, żeby tracić niepotrzebnie czas. Bo efekt jest na pewno spektakularny w wielu przypadkach, patrząc na dzisiejszy styl odżywiania. Ale też z radością wracamy do kultury stołu, obfitości tego stołu - bo umiarkowanie sprawia, że w ramach tego dualizmu po prostu później bardziej cieszymy się radością jedzenia. A jak wiemy żyjemy w czasach totalnej nadprodukcji jedzenia i możemy dosłownie za dziesięć złotych tak się najeść, że uszami nam to jedzenie będzie wychodzić. Więc trudno jest pokusić się o siedmiodniowe umiarkowanie i odstawienie przyjemności dnia. Niemniej jednak przekonują się ogromne ilości już osób po przeczytaniu książki i wprowadzeniu *jaglanego detoksu*, że warto to zrobić, żeby bardziej cieszyć się życiem, a szczególnie odzyskać często utracone perły zdrowia nie tylko fizycznego, ale też odrodzić w sobie pragnienie miłości, radości życia, lepszych relacji z najbliższymi. Bo tu właśnie jest klucz *jaglanego detoksu*, który dotyka przestrzeni emocjonalno-duchowych.

Michał: Czyli umiarkowanie, ostawienie pewnych produktów - cukier jest przykładem. Podejrzewam, że też chodzi o inne produkty przetworzone...

Marek: Tak, jest też nabiał. Wiemy, wilgoć w organizmie - jest wiele publikacji też na ten temat, możemy to doczytać - u podstawy tworzenia się wilgoci są produkty, które są śluzo- i wilgociotwórcze, czyli właśnie *nabiał*, który jest *zimny termicznie*. W mojej książce przedstawiam przede wszystkim bardzo szczegółową tabelę produktów spożywczych - jak działają konkretnie w organizmie, to jest bardzo ważne. Budując w profilaktyce w oparciu o terapię pożywieniem musimy to bądź co bądź poznać, prawda - że na przykład krewetka rozgrzewa, a nabiał krwi schładza organizm. I kiedy komuś jest permanentnie zimno i będzie wciął przez cały rok jogurty, twarożki, no to nie ma szans na to, żeby ogrzać ten organizm, musi zmienić to - musi poznać tę *naturę pożywienia*, musi się dowiedzieć właśnie dlaczego tak się dzieje i co powinien zrobić, aby szybko odzyskać zdrowie. A *jaglany detoks* jest właśnie oparty na naturze pożywienia schładzającej i rozgrzewającej, dlatego szybko działa w wielu różnych przypadkach.

Michał: Jak już odstawimy produkty, o których wspomniałeś to musimy jeść coś w zamian. To pewnie będziemy jedli produkty bazujące w dużej mierze właśnie na kaszy jaglanej?

Marek: Tak. Jest kasza jaglana dominująca w programie, natomiast nie jest to produkt całkowicie monodietetyczny, czyli mamy dopuszczone produkty *bezglutenowe* - jest programem bezglutenowym właśnie nasz program. Ponieważ gluten często sprawia zlepianie się właśnie... chodzi tutaj głównie o lektyny zawarte w glutenie, które rozszczepiają często kosmki jelitowe powodując ich nieszczelność, co sprawia że niestrawione białko dociera do krwiobiegu - stąd stany zapalne, często choroby autoimmunologiczne. I musimy przez te siedem dni zrobić wszystko, aby ograniczyć produkty obciążające właśnie *kanały detoksykacyjne* i usprawniające funkcje metaboliczne. Więc *kasza jaglana* już jak wiemy wychodzi tutaj naprzeciw. Dużo *warzyw*, warzywa krzyżowe - jak jarmuż, brokuł, dzisiaj już dostępne w każdym supermarkecie - marchewka, dynia, bataty. Dużo przepisów na *zupy*, bo one są też kluczem do szybkiego gotowania, żeby nie tracić czasu. Detoks ma być szybki, przyjemny, łatwy - to jest klucz tego programu, że jest taki skuteczny, że tu nie musimy tracić też dużo czasu przy gotowaniu. Każdy z nas nawet pracując w hiper szybkim życiu, może sobie pozwolić spokojnie na odpowiednie zaplanowane przejście. Są też przekąski – osoby, które intensywnie pracują mogą znaleźć przepisy. Jest też wyszczególniony specjalny program z udziałem *ryb i drobiu*, ponieważ czytając publikację wspomnianą doktora Alejandro Junger'a na podstawie badań widzimy, że odpowiednia ilość drobiu i ryb są dopuszczane w dietach detoksykacyjnych. Dlatego każdy z nas, obojętnie jaki ma styl odżywiania, znajdzie dla siebie odpowiedni plan i skutecznie przejdzie *jaglany detoks*.

Michał: Fantastycznie. Wspominałeś o spektakularnych efektach osób, które przechodziły ten *detoks*. Powiedz czego możemy się spodziewać po przejściu, na przykład takiego tygodniowego, *detoksu jaglanego*?

Marek: Komentarze są różne. Naprawdę czasami śmieję się z tego, bo piszą osoby: "*kupiłam książkę o odżywianiu, a popłakałam się dwa razy*". Tu jeszcze wróć właśnie do tego, że osoby często nie zdają sobie sprawy, że przyczyna tkwi nie tylko na naszym stole, w naszym żołądku, ale często też w tym, że jesteśmy *nieszczęśliwi* - bo w życiu po prostu próbujemy nie tam gdzie trzeba, że nie znamy siebie tak dokładnie, że potrzebujemy trochę transformacji. Jest bardzo rozbudowany rozdział *Świadomość*, w którym piszę właśnie, że często zablokowane nasze narządy - jak na przykład wątroba - ulegają po prostu tej blokadzie przez nasze *działanie wbrew sobie*. I często obraz jaki prowadzimy z życia zewnętrznym odzwierciedla się później w naszym wnętrzu. Narządy nawet

mogą się wzajemnie zwalczać energetycznie i to już jest też udowodnione naukowo - są rozpalone, rozognione. A *dieta jaglana* właśnie odpowiednio dostosowana do naszych potrzeb powoduje właśnie złagodzenie tych objawów i dzięki czemu możemy też ruszyć z *lepszą świadomością* - umysł jest bardziej dokrwiony, jesteśmy radośniejsi, organizm się odkwasza. W takim środowisku możemy naprawdę poczuć się bardzo szczęśliwi.

Michał: No ale tak przekładając już zupełnie na prosty język. Może jakiś przykład? Mówi się dużo o chorobie Hashimoto jak o chorobie nieuleczalnej z punktu widzenia medycyny akademickiej - czy dla takiej osoby taki *detoks* byłby wskazany?

Marek: No tutaj uderzyłeś w dosyć czuły punkt, ponieważ ja od piętnastu lat choruję na Hashimoto. Z resztą za dwa lata pojawi się moja książka "*Dieta przy Hashimoto*", do której zbieram materiały i przygotowuję już się. Chciałbym też właśnie opisać ten wątek chorób, nie tylko Hashimoto, ale w ogóle autoimmunologicznych. Oczywiście remisja jest możliwa takiej choroby i widzimy coraz więcej przypadków, natomiast no jest wiele rzeczy do spełnienia. Musimy pamiętać, że żyjemy w czasach, kiedy jesteśmy też *niedożywieni komórkowo*, spożywamy dużo wysokokalorycznych produktów, ale one są za mało odżywcze. Natomiast odpowiadając wprost na Twoje pytanie - no możemy przede wszystkim pozbyć się *nadmiaru kilogramów*. Możemy podczas *detoksu* nawet zbudować, niedobory uzupełnić, czyli odpowiednio ustawić program, aby nie schudnąć, bo są też osoby szczupłe, którym wcale na tym nie zależy. I to jest właśnie wszystko dokładnie opisane w książce - jak tego dokonać, co spożywać. Możemy pozbyć się galopującego *reflusu*, zgagi w dosłownie w kilka dni, odstawiając właśnie produkty, które powodują te stany zapalne. Możemy pozbyć się *alergii* przewlekłych nawet jeżeli stosujemy *jaglany detoks* i później wprowadzimy szereg produktów w codziennym odżywianiu i przepisów z tej książki. Możemy dzięki temu, że program jest holistyczny, właśnie zwiększając *aktywność* podczas programu, odpowiednie *nawyki żywieniowe* i *relaksując się* bardziej - bo też zwracam uwagę na to, że sen, regeneracja są tutaj podstawą - ponieważ wszystkie procesy, większość bynajmniej procesów regeneracyjnych, dzieje się podczas naszego snu. I bardzo szczegółowo opisuję właśnie te wszystkie przestrzenie, które dzisiaj jak wiemy są też mocno zachwiane. No i świadectw jest naprawdę setki dzisiaj, tysiące. No nie spodziewałem się tego, że osoby z całego świata no interesują się, przechodzą ten *jaglany detoks* - czasem całe grupy, całe rodziny. Czytam komentarze, że ludzie dziękują mi, że odnowiłem ich kulturę stołu, że dzięki tym siedmiu magicznym dniom po prostu zbliżyli się nawet małżonkowie do siebie. No rzeczy się dzieją niesamowite.

Michał: Fantastycznie. Chciałbym teraz, Marek, poprosić o taką część praktyczną. Abyś dla moich słuchaczy podał kilka przepisów - po jednym przepisie na szybkie, smaczne i zdrowe danie z kaszy jaglanej: na śniadanie, na obiad i na kolację.

Marek: Ja osobiście bardzo lubię taką prostą potrawę - *kaszę jaglaną z pesto*, to jest taka fajna kombinacja śniadaniowa. Możemy sobie do tego dołożyć ulubione orzechy, możemy dorzucić sobie do tego ulubione zioła, troszkę natki pietruszki. I wystarczy ugotować tylko kaszę i zrobić domowe pesto z bazylii, z natki pietruszki z odrobiną uprażonego słonecznika, troszkę oliwy, mały kawałek czosnku, szczypta soli, sok z cytryny - zmiksować to i dosłownie w kilka minut cieszyć się wspaniałym, zdrowym, odżywczym śniadaniem. Możemy też przygotować szybką *zupę*. Jeżeli rano wcześniej wstajemy do pracy, a często nam się to zdarza, jedziemy gdzieś w podróż - wystarczy dzień wcześniej wieczorem przygotować warzywną *zupę* z dodatkiem kaszy jaglanej. Fajną, przyjazną, ciepłą *zupę* o poranku. Naprawdę podczas *jaglanego detoksu* jest to doskonała przygoda, żeby ruszyć. Obiadem możemy się tutaj zainteresować oczywiście też na wiele sposobów. Tak ja osobiście wróćę do tego, że właśnie *zupa* jest tutaj bardzo fajna podczas *detoksu* - jest pożywna, szczególnie z dodatkiem kaszy jaglanej, jest łatwa do przygotowania. *Dania jednogarnkowe* - uwielbiam taką inspirację z kuchni marokańskiej - szybki gulasz właśnie z dodatkiem ciecioriki, upieczonej dyni, ale to może też być upieczony batat, a nawet ugotowana szybko ryba na parze, z dodatkiem brokułów, okraszona uprażonym sezamem, ale jest to też niekonieczne - możemy pokusić się na prostsze rozwiązania. Na kolację może to być *koktajl jaglany* z udziałem kakao albo karobu, z bananem, szybko zmiksowany, troszkę owoców granatu albo płatki migdałów i mamy gotowy cały dzień *jaglanego detoksu*. Jeżeli czujemy głód między posiłkami możemy spożyć jabłko, tudzież troszkę przegryźć bananów albo migdałów, po to aby też wzbudzać w sobie jednak ten *głód*, bo sukcesem jest poczucie głodu. Tu nie chodzi o to, żeby jeść przepisy tylko po to, żeby były fajne, kolorowe, ale żeby odstęp między posiłkami był *minimum cztery godziny*. To jest ten czas, że organizm w tym momencie naprawdę zbiera siły na *funkcje detoksykacyjne*. A wracając do nocy i regeneracji, o której już mówiłem, ten ostatni posiłek powinien być jak *najlżejszy i lekkostrawny*, po to aby wątroba w nocy - która ma jak wiemy między pierwszą a trzecią w nocy swój cykl aktywności - mogła jak najwięcej energii zużyć na procesy detoksykacyjne. Tym samym rano dzień po dniu będziemy się budzić coraz radośniej, coraz szczęśliwi. I zobaczymy dopiero jak w ciągu kilku dni zmienia się nasze nastawienie, a co dopiero kiedy wprowadzimy *jaglaną dietę*. W ciągu roku, dwóch, trzech dzieją się rzeczy naprawdę niesamowite, a tego też doświadczamy z naszymi pacjentami.

Michał: Dziękuję bardzo. Pamiętam jak pierwszy raz spotkałem się z kaszą jaglaną, to to co mnie uderzyło, to taka charakterystyczna goryczka. Spotkałem się z różnymi sposobami jej przygotowania, tak aby pozbyć się tej goryczki. Jakie są Twoje polecane sposoby przygotowywania kaszy jaglanej?

Marek: W książce w części pierwszej przedstawiam właśnie informacje o właściwościach kaszy jaglanej, gdzie w jednym z podrozdziałów przedstawiam wraz ze zdjęciami informacje, jak ugotować kaszę jaglaną na dwa sposoby. Pierwszym ze sposobów jest właśnie ugotowanie tradycyjne. Po trzykrotnym *wyplukaniu w zimnej wodzie* - co już jak gdyby pozbawia tej goryczki kaszy w pewnym sensie - gotujemy z dodatkiem na przykład tłuszczu kokosowego albo masła klarowanego, jeżeli jesteśmy już po *detoksie*, kaszę z odrobiną soli. Natomiast tu jeszcze jest też wątek dość istotny - gdzie kupujemy kaszę jaglaną i od jakiego producenta. Jest tego naprawdę dużo, kasza jest coraz bardziej popularna i będzie. Natomiast aby pozbyć się też goryczki, możemy *uprażyć kaszę* - to jest drugi sposób - czyli poprzez prażenie na suchej patelni. Możemy następnie po kilku chwilach wlać wrzątek, ten wrzątek odlać, następnie ponownie wlewamy wrzątek i dopiero gotujemy. Ale jest jeszcze taki sposób, który ja uwielbiam, po to żeby nie tyle pozbyć się tej goryczki, ale też wzbogacić smak i działanie kaszy jaglanej. Po prostu wystarczy do gotowania dodać plasterki imbiru, kawałek kory cynamonu, kilka ziarenek kardamonu albo skórkę cytrynową, a nawet szafran, który jak zobaczymy wiele, wiele lat temu w książkach kulinarnych i kuchni polskiej - nawet w czasach międzywojennych o czym piszę w książce - jednym z pierwszych przepisów książki kucharskiej był właśnie przepis na kaszę jaglaną z szafranem. Gdzie dzisiaj jak wiemy jest to przyprawa ekskluzywna, a kiedyś było to całkiem normalne i na stołach szlacheckich. Więc wróćmy do tego, aby okraszać kaszę właśnie dobrym tłuszczem, przyprawami, a nigdy nie pocujemy tej właśnie goryczki.

Michał: Tak krótko podsumuję, bo to jest bardzo ważny aspekt przygotowania kaszy - aby pozbyć się tej goryczki to pierwszy sposób, to jest *wyplukanie trzykrotne w zimnej wodzie...*

Marek: Tak, dokładnie. Płuczemy kaszę dokładnie w zimnej wodzie, odlewamy tą wodę, zalewamy, doprawiamy i gotujemy pod przykryciem, *bez mieszania*. To ważne, żeby nie mieszać, ponieważ w innym przypadku często słyszę, że robi się tak zwana breja - to takie brzydkie słowo - ale niestety tak się dzieje z kaszą. Jest powodem też gotowanie na zbyt *wysokiej temperaturze* często, bo tutaj nie musimy się spieszyć, ona dosyć szybko się kasza gotuje. Natomiast kiedy dajemy ten palnik na maksimum, dochodzi też często przy tych drobniejszych ziarenkach kaszy - warto na to też zwracać

uwagę, bo są mniejsze lub większe - do takiego sklejania się, prawda. Kasza jaglana ma też *skrobia*, więc wiemy o tym, że skrobia powodują też sklejanie, dlatego musimy dokładnie tą kaszę wypłukać – wtedy nie ma już takiego sklejania. I ten drugi sposób - poprzez prażenie, też warto zapamiętać, że to daje więcej *termiki*, ciepłej kaszy. Więc *osoby wychłodzone* powinny szczególnie w okresie jesieni, zimy stosować tą technikę gotowania poprzez wcześniejsze uprażenie.

Michał: Wcześniej uprażona kasza powoduje, że ona ma właściwości ogrzewające, tak?

Marek: Bardziej *ogrzewające* i bardziej *odciążające* organizm ze *śluzu*.

Michał: Wspomniałeś też o tym, żeby zwracać uwagę na producenta. Może być różna wielkość ziarenek - czy to też ma związek z tym, że ona będzie bardziej lub mniej gorzka?

Marek: Po pierwsze warto wiedzieć, że kasza ma różną wielkość, ale nie są to jakieś spektakularne odległości - że tak powiem, mówiąc kolokwialnie - między tym, aby zauważyć to w sklepie, ale kolorem się może różnić. I tutaj wiemy, że *bardziej żółta* ma więcej *karotenu*, który sprzyja odbudowie i regeneracji błon śluzowych żołądka, natomiast *bardziej jasna* ma więcej *białka*. To też jest taka ciekawa informacja. Natomiast ja osobiście gotuję różne kasze, od różnych producentów i przekonuję się, że mamy duże szczęście, ponieważ kasza jest coraz lepszej jakości i też coraz tańsza. Dlatego jeżeli ktoś mówi, że go nie stać albo nie ma czasu na *jaglany detoks*, to muszę powiedzieć wprost, że to jest nieprawdą. Ponieważ kasza jest naprawdę... już w tej chwili pół kilo kaszy można kupić, ekologicznej nawet, w supermarkecie za 5,50zł - a to wystarczy na kilka fajnych posiłków w ciągu *jaglanego detoksu*.

Michał: A właśnie Ty kupujesz kaszę jaglaną ekologiczną, czy taka normalną?

Marek: Kupuję, staram się kupować kasze polską, po to żeby wspierać nasz rodzimy rynek, żeby się rozwijała ta struktura zdrowej diety. Wiem, że mamy bardzo dobre gleby do uprawy prosa. Natomiast też Ukraina ma bardzo dobrą kaszę jaglaną i tu czasem kupuję kaszę też pochodzącą z Ukrainy, ale częściej polską. I nie zwracam tak do końca uwagi na to, żeby zawsze była ekologiczna, ponieważ przekonałem się niejednokrotnie, że całkiem fajną kaszę oferują producenci lokalni i nie muszą one koniecznie pochodzić z upraw ekologicznych. Natomiast zawsze jeśli kogoś stać i ma tą świadomość - produkt ekologiczny jest oczywiście dużo lepszym wyborem, a ja staram się właśnie wybierać jednak *eko* produkty do gotowania.

Michał: Marek, bardzo Ci dziękuję za wywiad. Tak już na zakończenie - jedna najważniejsza myśl dotycząca kaszy jaglanej w zdrowym odżywianiu.

Marek: Kasza jaglana nazywam to *ziarenko prawdy* - w tym małym ziarenku udało nam się stworzyć coś niesamowitego. I osobiście jedną z takich myśli jest to, że dieta, aktywność i świadomość w połączeniu z kaszą jaglaną naprawdę przynosi *spektakularne efekty*. I zachęcam każdego kto dzisiaj zmaga się z problemami zdrowotnymi przede wszystkim do tego, aby zanurzył się w słowo *eliminacja* i poprzez *detoks* - kilka dni *diety jaglanej* odzyskał utracone zdrowie, często naprawił trudne relacje i cieszył się gotując zdrowo, radośnie i twórczo.

Michał: Bardzo ładnie powiedziane. Dziękuję Ci bardzo za wywiad.

Marek: Dziękuję bardzo Michale, miło mi było z Tobą się spotkać.

Michał: Mi również. Cześć!

Serdecznie Ci dziękuję za wysłuchanie naszej rozmowy z Markiem. Mam nadzieję, że wyciągnąłeś z niej coś dla siebie i że teraz jeszcze chętniej będziesz sięgać po kaszę jaglaną, ja na pewno tak będę robił. Jak zwykle mam do Ciebie prośbę o pozostawienie swojej opinii o podcaście w systemie *iTunes*. Naprawdę Wasze oceny mają diametralny wpływ na widoczność mojego podcastu, na pozycję na której się wyświetla innym osobom, szukającym inspirujących informacji o zdrowym stylu życia. Taką oceną pomagasz nie tylko mi, ale pomagasz również innym osobom, które może właśnie dzięki Twojej ocenie trafią na ten lub inny mój podcast. Kluczowe informacje, o których mówiliśmy wraz z kompletnym transkrypcją tego nagrania, znajdziesz w notatkach do tego podcastu, dostępnych pod bezpośrednim linkiem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/033 pisane bez polskich liter i bez spacji.

To już koniec tego odcinka. Na dowidzenia pytanie - **czy kasza jaglana często gości na Twoim stole? Jeżeli tak, to w jakiej postaci smakuje Ci najbardziej? Jeżeli nie jadasz kaszy jaglanej, to co jest tego głównym powodem?** Odpowiedź możesz napisać w postaci komentarza pod tym podcastem albo wysłać mi bezpośrednio na maila, mój adres znajdziesz na naszym blogu w części *O nas*. Do usłyszenia za dwa tygodnie. Cześć!