



### [WNZO077: SuperFoods - polska super żywność na wyciągnięcie ręki](#) – o najbardziej wartościowych, polskich, łatwo dostępnych produktach spożywczych.

Opis odcinka: [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p077](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p077)

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 77. Dzisiejszy podcast będzie o polskich super foodach, czyli bardzo wartościowych, łatwo dostępnych naszych rodzimych produktach spożywczych.

Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach 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.

Cześć! Witam Cię jak zawsze bardzo serdecznie. Na początku powiem coś, czego już dawno nie mówiłem. Nawet sobie nie wyobrażasz jak bardzo cieszę się, że mnie teraz słuchasz!!! Tak, naprawdę się cieszę! Dlaczego? Bo fakt, że mnie słuchasz z jednej strony oznacza, że to co robię ma sens, ma wartość - więc ja się z tym czuję dobrze. Ale to nie wszystko.... To że słuchasz tego podcastu oznacza, iż temat dbania o swoje zdrowie jest Ci bliski a ja chcę, aby takich ludzi było jak najwięcej. Zmiana diety, wprowadzenie zdrowych produktów, umiarkowanej aktywności fizycznej to inwestycja w siebie, ale nie tylko. Spójrz na to z szerszej perspektywy.... Myślisz, że jak Ty będziesz chory to będzie tylko twój problem? Może masz partnera, może dzieci albo nawet wnuki. Jaki oni z Ciebie będą mieli pożytek, jeżeli ty się rozchorujesz? Mówiąc zachorujesz nie mam na myśli przeziębienia, ale dużo poważniejsze dolegliwości na które latami ciężko pracujemy na przykład niewłaściwie się odżywiając. Kto jeżeli nie Ty Twojemu dziecku pokaże jak być dobrym człowiekiem? Kto jeżeli nie Ty uściska wnuka, gdy on przyniesie pierwszą celującą ocenę ze szkoły? Kto jeżeli nie Ty? Głęboko wierzę, że te podcasty, że rozmowy, które przeprowadzam są dla Ciebie inspiracją i kopalnią konkretnych wskazówek jak sprawić, aby móc w zdrowiu doczekać sędziwego wieku. Jak sprawić, aby móc w radości i zdrowiu przeżywać to wszystko na co

zasługujemy. To wszystko na co Ty zasługujesz. I dlatego się cieszę, że słuchasz tego podcastu – tak po prostu...

Czy już mówiłem, że się cieszę, że słuchasz tego podcastu? Haha! No dobrze, przed nami 77 odcinek podcastu w którym będzie superfoodach. Jakie znasz superfoody? Większość osób słyszała o szalwii hiszpańskiej (chia) lub jagodach goji, podobnie o komosie ryżowej, spirulinie i chlorelli. Widząc je od razu myślimy – tak to jest super żywność! A jakie polskie superfoody (super żywność) znasz? Które polskie, łatwo dostępne produkty spożywcze mają właściwości odżywcze niejednokrotnie wartościowsze od wcześniej wspomnianych? Ile z nich wymienisz? 2, 3, 7? A co powiesz na przykład na 18?

Inspiracją do nagrania tego podcastu była lektura książki **Małgorzaty Różańskiej**: „*Super żywność, czyli superfoods po polsku*”. Pierwsze o czym pomyślałem, gdy chwyciłem tę książkę do ręki, to słowa napisane przez Stanisława Jachowicza: „*Cudze chwalicie, Swego nie znacie, Sami nie wiecie, Co posiadacie.*”

Tak, w naszym, w Twoim bezpośrednim otoczeniu jest wiele polskich, dostępnych cenowo produktów, które mają niesamowite właściwości prozdrowotne o których często nie wiemy. Tym bardziej się cieszę, że pojawiała się taka publikacja i że mogłem ją przeczytać.

Ale to nie wszystko, nie tylko przeczytać ale również porozmawiać o nich z autorką książki Małgorzatą Różańską. Małgosia jest przesympatyczną osobą, która z pasją i wielkim zaangażowaniem dzieli się swoją niesamowitą wiedzą na temat polskich super foodów. Zapraszam Cię do wysłuchania rozmowy z Małgosią.

**Michał: Małgosia, witam Cię serdecznie w moim podcaście!**

Małgosia: Witam Cię Michał!

**Michał: Moich gości witam takim pytaniem, Ciebie również, kim jesteś i czym się zajmujesz?**

Małgosia: Z zawodu jestem *dietetykiem*. Ukończyłam magisterskie studia w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego, na wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji. I po ukończeniu

studiów *pracowałam w zawodzie* w jednej z warszawskich Poradni Dietetycznych, a w 2009 roku postanowiłam założyć *własną działalność*. No i od tego czasu właśnie jestem właścicielką *Poradni Dietetycznej Foodarea*, jej celem jest promowanie zasad zdrowego odżywiania. Czym się zajmuję? No, moja praca głównie polega na *konsultowaniu diet*, na *doradztwie dietetycznym* osobom, które zgłaszają się do mnie o pomoc. Ale współpracuję też z firmami, na przykład przeprowadzając *warsztaty dietetyczne* dla pracowników firm albo też biorąc udział w jakiś ciekawych projektach, na przykład na *wsparciu merytorycznym* jakiś ciekawych projektów. No i w tym roku ukazała się na rynku moja publikacja książkowa „*Super żywność, czyli superfoods po polsku*”. A prywatnie jestem *mamą* energicznej 3-letniej dziewczynki, no i większość takiego czasu poza pracą zawodową, no to spędzam właśnie z dzieckiem. Razem lubimy gotować, też tak powstają w mojej kuchni *przepisy* na takie szybkie wartościowe dania. Tylko to są dania, które są mało skomplikowane i raczej mało czasochłonne. Nie są czasochłonne, bo wiem, że nie każdy też w dzisiejszych czasach ma czas na gotowanie. Poza tym - też jestem tego przykładem, bo mam małe dziecko, prowadzę firmę - więc choć lubię gotować, no to tego czasu zawsze mi brakuje spędzonego w kuchni. Tymi przepisami też dzielę się potem oczywiście z moimi pacjentami i część z tych przepisów też znajduje się w mojej książce.

**Michał: O książce porozmawiamy, później Cię o nią dokładnie wypytam. Ale jeszcze chciałbym wrócić do Twojej praktyki dietetycznej - powiedz z jakimi *dolegliwościami* najczęściej zgłaszają się do Ciebie pacjenci?**

Małgosia: Głównie są to osoby, które albo mają podwyższony *cholesterol* we krwi i już stosują farmakoterapię, bądź boją się, jakby obawiają się stosowania farmakoterapii. Albo są to osoby, które chorują na *nadciśnienie*. Mam wielu pacjentów, którzy cierpią z powodów jakiś problemów z *przewodem pokarmowym*, na przykład z *jelitem drażliwym*. Są też pacjenci, którzy po prostu chcą zacząć *zdrowo się odżywiać* i chcą to zrobić pod okiem specjalisty. Są też osoby, które - i tu jest największe grono chyba pacjentów - którzy chcą *schudnąć*, chcą zgubić zbędne kilogramy. Mam też głównie pacjentki z problemami *hormonalnymi*, z problemami *endokrynologicznymi* - mam tutaj na myśli *Zespół Policystycznych Jajników*, chorobę *Hashimoto* czy z *niedoczynnością tarczycy*, czy też *insulinoopornością*. No tak, czasem też zgłaszają się po poradę *młode mamy*, które karmią piersią, nie wiedzą jak ta dieta powinna ich w tym czasie wyglądać, a potem też proszą mnie o pomoc przy rozszerzeniu właśnie diety swoich dzieci.

**Michał:** Bardzo szerokie spectrum pacjentów. I o ile na przykład schudnięcie to jest tak w miarę oczywiste, się to kojarzy z dietą i z dietetykiem, o tyle na przykład cholesterol, już kiedy farmakologia wchodzi, no to leczenie dietą... Właśnie jestem ciekaw, jakie są Twoje doświadczenia - jak taki pacjent z podwyższonym cholesterolem, za dużym zdecydowanie - w jaki sposób dieta, w jakim czasie jest w stanie i w jakim zakresie ten cholesterol doprowadzić do właściwego poziomu?

Małgosia: To jest bardzo trudne tak naprawdę pytanie, ponieważ jest to bardzo *indywidualne* i u każdego pacjenta wygląda to inaczej. Natomiast już u większości pacjentów widzę, że po *trzech miesiącach* zmiany nawyków żywieniowych, to te wskaźniki - jeżeli proszę o powtórzenie badań - one już się zmieniają, już się poprawiają.

**Michał:** A jeżeli ktoś przychodzi do Ciebie właśnie z nadwagą i chce schudnąć, to na czym polega Twoja konsultacja? Czy Ty układasz im konkretnie dietę krok po kroku, co mają jeść? Czy to są bardziej takie wytyczne, które produkty spożywać, a których nie? Jak to wygląda?

Małgosia: To wygląda tak, że na tym pierwszym spotkaniu ja robię taki *wywiad żywieniowy* dokładny - znaczy wypytyuję jakie są *preferencje żywieniowe*, jaki jest *stan zdrowia*. Oczywiście pacjent przynosi na tą pierwszą wizytę *aktualne wyniki badań*, o które wcześniej proszę. Wypytyuję dokładnie co je, w jaki sposób, o której godzinie, co pije, jaką ma aktywność fizyczną, jaki tryb życia, jaką pracę. Także ta pierwsza wizyta jest po to, żeby poznać tego pacjenta bliżej i po to też, żeby dopasować w odpowiedni sposób współpracę. Bo są pacjenci, którzy lubią zaczynać od *gotowego jadłospisu*. No, ma to swoje plusy i minusy. Taki gotowy jadłospis jest o tyle fajny dla pacjentów, tak z korzyścią, że pacjent wie dokładnie co ma zjeść. On widzi, to go *inspiruje*, on wcześniej nie wiedział, że zdrowe żywienie może być tak smaczne. Bo te przepisy, które ja daję, to są rzeczy, które są bardzo - według mnie - bardzo smaczne, to są przepisy przeze mnie sprawdzone. Natomiast minusem jest to, że to jest w pewien sposób *narzucone* przeze mnie co ten ktoś powinien zjeść i nie dla każdego taki jadłospis sprawdzi się. Stąd ta pierwsza wizyta - która trwać może nawet i półtorej godziny - jest po to, żeby wspólnie z pacjentem tak naprawdę zdecydować, którą *formę współpracy* ze mną wybiera. Bo inną formą współpracy, którą ja częściej praktykuję, jest to, że wyliczam *porcje produktów* - czyli jakich produktów z grupy produktów zalecanych i takich przeciwwskazanych, takie które powinien jeść jak najrzadziej - i pacjent sam wybierając sobie te produkty, te porcje produktów, on *sam komponuje sobie jadłospis*. Ja oczywiście uczę to zrobić -

podaje przepisy, wspólnie siadamy, pacjenci prowadzą *dzienniki żywieniowe* i wspólnie taki jadłospis - ja uczę - i układamy. I to są takie dwie formy współpracy ze mną.

**Michał: A co Twoim pacjentom podczas zmiany diety sprawia największą *trudność*?**

Małgosia: To właśnie to zależy od osoby, od pacjenta i jakie były problemy z dietą wcześniej. Bo jeśli ktoś wcześniej nie jadał śniadań w ogóle, przez kilka lat na przykład, no to często okazuje się, że tą największą trudnością jest to, żeby *zaczynać dzień od śniadania*, a nie na przykład od posiłków w porze południowej. Bardzo często też problemem jest to, żeby *jeść regularnie*, bo jednak tryb pracy większości osób, które się zgłaszają do mnie po poradę i nawał obowiązków, powoduje to, że one po prostu jak sądzą nie mają kiedy zjeść posiłku. I ta regularność posiłków jest rzeczywiście dla nich chyba takim największym problemem. Inną trudnością jest zrezygnowanie z jedzenia *bardzo obfitej kolacji*, no i *niepodjadanie* później wieczorami. Także myślę, że to są takie główne trudności. No i oczywiście też inne - na przykład jeżeli ktoś do tej pory *pił bardzo mało wody*, a powinien pić jej więcej i po prostu nie pamięta o tym, bo nie czuje pragnienia, no to to też jest wielką trudnością, bo po prostu musi sobie przypominać o tym picciu wody.

**Michał: Ja tu krótko podsumuję, bo to jest właśnie bardzo ważne i wydaje mi się, że wielu ludzi boryka się właśnie z takimi wyzwaniem podczas zmiany diety. Czyli pierwsze powiedziałas: brak śniadań, dwa: nieregularne jedzenie, trzy: nienajadanie się wieczorem lub niepodjadanie wieczorem i cztery: odpowiednie nawadnianie się przez cały dzień.**

Małgosia: Tak.

**Michał: Świetnie. Dobrze. To już mamy obraz kim jesteś, czym się zajmujesz. I teraz chciałbym się skupić właśnie na książce, o której wspomniałaś - „*Super żywność, czyli superfoods po polsku*”. Skąd pomysł na napisanie takiej właśnie książki?**

Małgosia: Wiesz Michał, tak naprawdę *pomysłodawcą* napisania mojej książki – tego, że ten pomysł mi się w ogóle zrodził w głowie - byli *moi pacjenci*. Bo był taki czas, że miałam sporo pacjentów, którzy przychodzili z pewnymi nowinkami, z opakowaniami po *superfoods*. Oni byli przekonani, że nawet jeżeli niezbyt dobrze się odżywiają, to że te *superfoods* im pomogą. Może zacznijmy od tego, że ja przyjmuję w gabinecie i w Warszawie i pod Warszawą. I w tym gabinecie pod Warszawą często przyjeżdżają do mnie osoby z innych miejscowości, z *mniejszych miejscowości*. I te osoby nie mają

takiego dostępu do tak zwanych superfoods, jak osoby z większych miast, z większych aglomeracji miejskich. No, one muszą, jeżeli chcą wzbogacić swoją dietę w superfoods, to one muszą zamawiać je w sieci. Teraz jest to o tyle łatwiejsze, że można już dostać w *wielkich sieciach supermarketów* takie produkty nazwane superfoods, ale tak naprawdę to dopiero od niedawna. I te osoby miały takie poczucie, że one mogą coś zrobić więcej ze swoją dietą. Mogą, może powinny, natomiast no ograniczają ich ta *dostępność* tych superfoods i *fundusze*. Natomiast ja zawsze podkreślam, że superfoods nie pomogą, jeśli dieta jest *źle zbilansowana*. Jeśli ona jest w fatalnym stanie, najpierw trzeba się *zająć dietą*. Dopiero później, wzbogacając tą swoją dietę takim superfoods, możemy jakies *osiągnąć korzyści*. Druga sprawa, że chciałam pokazać, że tak naprawdę nigdy nie musimy szukać *zagranicznych superfoods* gdzieś w sieci czy w sklepach, bo tak naprawdę my jej mamy mnóstwo pod dostatkiem, naszej *lokalnej superfoods*, na bazarze, a nawet możemy ją wyhodować na własnym parapecie.

**Michał: Właśnie. Bardzo dobrze że to podkreśliłaś. Ja też się spotkałem z takimi praktykami, że ludzie jedzą superfoody mając nadzieję, że pomimo nie do końca dobrej albo nawet czasem fatalnej diety w jakiś sposób ich zdrowie się poprawi. No, ale to rzeczywiście tak nie działa. Najpierw trzeba zacząć od fundamentów, czyli tą dietę wyprostować, a potem tymi superfoodami możemy dodatkowo jakoś ją wzbogacać. I bardzo się cieszę, że ta książka powstała, bo ja też jestem gorącym zwolennikiem naszych lokalnych, polskich, sezonowych, dostępnych na wyciągnięcie ręki produktów, które w dużej części są bardzo bogate i czasami nawet przewyższają, jeżeli chodzi o składniki odżywcze, te superfoody.**

Małgosia: Tak, oczywiście. Wartością.

**Michał: A powiedz Małgosia, czemu o superfoodach - czy tych polskich czy zagranicznych - w ostatnich latach mówi się coraz częściej?**

Małgosia: Nie wiem, wydaje mi się, że to jest po prostu taki *trend*, taka *moda* na zdrowe odżywianie się i szukanie cały czas czegoś nowego. Mnie ten trend cieszy oczywiście. Wydaje mi się, że też te zagraniczne superfoods są takie bardzo popularne, no bo są jakąś *nowością*, nie mamy takich produktów u nas, więc to może też z tego wynikać. Z tego, że są rozgłoszone w *mediach*, czy przez *celebrytów* - mówię tutaj na przykład o *jagodach goi*, czy na przykład *nasionach chia* - więc one swego czasu zrobiły taką dużą furorę. Być może to z tego wynika. Ciężko mi powiedzieć, z czego to może wynikać...



**Michał:** Taką *egzotyką* powiewa trochę i może ciągnie nas do tego.

Małgosia: Tak, tak, tak... Być może, tak.

**Michał:** Dobrze. A to teraz skupmy się na tych naszych lokalnych i to będzie jakby esencja Twojej książki. Powiedz, o jakich lokalnych superfoodach, czyli naszych polskich, warto pamiętać i dlaczego? Bo w swojej książce opisałaś *osiemnaście superfoodów*. Czym się kierowałaś wybierając konkretne produkty, żeby się znalazły w Twojej książce?

Małgosia: Wybierając te rozdziały o superfoods kierowałam się tym, żeby to były produkty, które są *dostępne dla każdego*, żeby to były *nasze lokalne*, zazwyczaj też sezonowe oczywiście produkty. Większość tych produktów zna każdy z nas. Natomiast też chciałam opisać te produkty, które ja znam, *stosuję w kuchni*, ja je jem, znam smak, konsystencję, wiem co z nimi można zrobić, które lubię, które też mają *super moce* tak naprawdę, które są potwierdzone *badaniami naukowymi*. I chciałam też niektóre produkty pokazać *je od nowa*, bo myślę, że o niektórych polskich produktach my zapomnieliśmy i chciałam właśnie przypomnieć o nich i bliżej je opisać, ich działanie.

**Michał:** Dobrze. Wymień teraz może te osiemnaście - jeżeli jesteś w stanie z głowy, może jakąś ściągę masz pod ręką – tak, żeby słuchaczom dać taki pogląd co w tej książce może się znajdować. A w kolejnym etapie skupimy się na kilku wybranych i omówimy je w szczegółach.

Małgosia: Ja opisałam osiemnaście właśnie superfoods w swojej książce „*Super żywność, czyli superfoods po polsku*”. I są to rozdziały o *aronii*, jest o *buraku ćwikłowym*, *czarna porzeczka* i *olej z jej nasion*, *czarny bez*, *czosnek*, *fasola* i *inne strączkowe*, *jarmuż*, *kielki brokułów*, *malina* i *jeżyna*, *miód*, *orzech włoski*, *płatki owsiane*, *pestki dyni*, *pomidor*, *pyłek kwiatowy*, *rokitnik zwyczajny*, *siemie lniane* i *zurawina*. Miałam ściągę (śmiech).

**Michał:** Rzeczywiście, jak tak teraz wymieniasz, to wszystkie naprawdę bardzo znane, bardzo łatwo dostępne. W moim przypadku jedynie nie znam rokitnika.

Małgosia: No, jest mniej znany, rzeczywiście. Teraz pojawił się na rynku taki *dżem z rokitnika*, takiej jednej z większych polskich firm i można rzeczywiście spróbować. Bardzo ma fajny smak.

**Michał:** Jeśli chodzi o rokitnika, to się spożywa owoce, czy jakieś części roślin? Co to jest?

Małgosia: Owoce, tak, tak. *Owoce się spożywa.* Owoce. Można zrobić dżemy, można wycisnąć sok.

**Michał:** Ok. To mamy te osiemnaście wymienionych. A teraz mam do Ciebie prośbę, wybierz kilka takich, które Tobie są najbliższe i może omówmy je w szczegółach - jakie mają super moce, na co, na jakie dolegliwości mogą nam pomóc, no i w jakiej formie najlepiej je spożywać.

Małgosia: W ogóle będzie mi ciężko wybrać takie pięć najważniejszych, czy najciekawszych, bo wydaje mi się, że *wszystkie są po prostu ważne.* Z tym wyborem, który superfoods jest najciekawszy, też myślę że miałabym problem, bo to zależy co kogo interesuje. Bo kogoś być może zainteresuje rozdział o *orzechu włoskim*, bo chce wspomóc swój *układ nerwowy* czy ma podwyższony *cholesterol*, a ktoś inny, kto na przykład ma problem z *plodnością*, no bardziej go zainteresuje rozdział o *pestkach dyni*. Natomiast jeśli ja miałabym wybierać te produkty, to myślę że takim *najbliższym mojemu sercu* tak naprawdę i kojarzącym mi się z dzieciństwem, to jest *pomidor*. Mi się kojarzy zawsze z domem rodzinnym. I w sezonie jem bardzo dużo *pomidorów świeżych*, a gdy sezon powoli mija, to robię *przetwory pomidorowe*, żeby po prostu mieć na pyszną zupę pomidorową zawsze gdzieś tam te pomidorki zrobione, czy na jakiś sos. Pomidory chyba kocham wszystkie. Jest za co je kochać, bo jeżeli tutaj mówimy o wartości odżywczej, to pomidor jest jednym z *największych źródeł*, tak naprawdę można powiedzieć, że w Polsce jedynym źródłem *likopenu*, czyli takiego składnika diety, który należy do tej samej rodziny co *beta-karoten*, nam zazwyczaj znany. Likopen jest takim silnym związkiem *antynowotworowym*, przeciwdziała przede wszystkim rozwojowi *raka prostaty*. Wykazano też, że osoby, które często jedzą pomidory i przetwory pomidorowe mają *niższe ryzyko chorób serca*. I to jest też takie właśnie ciekawe, że większość osób kojarzy, żeby jeść warzywa w postaci surowej, że właśnie gotowane czy pieczone czy w jakikolwiek inny sposób przetworzone warzywa to tracą to co najważniejsze - tracą wartości odżywcze, tracą witaminy, składniki mineralne. Natomiast w przypadku likopenu w pomidorach, to *jest rzecz zupełnie odwrotna*, bo wszelkie *przetworzenie pomidorów* - czyli gotowanie, rozdrabnianie, ale też mrożenie, pieczenie, duszenie - ta obróbka powoduje to, że ten *likopen jest znacznie łatwiej dostępny* dla naszego organizmu, zwiększa się wtedy *przyswajalność* tego likopenu. Więc najlepiej jeść pomidory w formie właśnie przetworzonej, w formie koncentratu pomidorowego, w formie sosu, czy po prostu naszej polskiej pomidorówki. Jest łatwiej dostępny w tej postaci, niż właśnie z surowych, świeżych pomidorów.



**Michał:** Taką dygresję zrobimy - czy są jakieś inne produkty spożywcze, warzywa, które też zyskują wtedy, kiedy się je przetwarza?

Małgosia: Tak, oczywiście. No, większość tych warzyw, które są bogate w *karotenoidy*, bo to właśnie karotenoidy mają to do siebie, że *przetworzenie* i *dodatek tłuszczu* powoduje to, że są *łatwiej przyswajalne*. Myślę, że pewnie skojarzyła Ci się od razu właśnie marchewka gotowana i ten beta-karoten i dodatek jakiegoś tłuszczu, masła na przykład do *gotowanej marchewki*. Wtedy rzeczywiście jest większa przyswajalność beta-karotenu.

**Michał:** *Dynia* pewnie też?

Małgosia: Tak, tak, oczywiście... niż ze świeżej. Także te karotenoidy mają to do siebie, że one też są *prowitaminami*, *witaminami rozpuszczalnymi w tłuszczach*, więc dodatek tłuszczu też zwiększa ich przyswajalność.

**Michał:** Mi też się skojarzyło - pomyślałem o rodzinie *warzyw kapustnych*, które mają *związki siarki* w sobie. I wtedy jak się je tam - tylko chyba już nie chodzi o odróbkę termiczną, tylko taką *mechaniczną*...

Małgosia: ...mechaniczną. Tak. No właśnie, bo w warzywach kapustnych - bo teraz chciałam powiedzieć o *jarmużu*, który jest takim warzywem o *najwyższej wartości* z warzyw kapustnych i właśnie on w przygotowaniu, to właśnie on *traci to co najważniejsze*, czyli traci te związki siarki, o których zacząłeś mówić - to są *glukozynolany*. I przy obróbce on *traci enzym*, który jest niezbędny do tego, by te związki przeistoczyły się w *sulforafan*, który jest związkiem bardzo takim silnym, *antynowotworowym*.

**Michał:** Tylko ja właśnie czytałem, że jak się te warzywa kapustne zmiażdży przed gotowaniem, to ten sulforafan się wydzieli i później już te gotowanie jakoś tak szczególnie im nie szkodzi.

Małgosia: Tak. To już mówię o co chodzi. Bo ta *mirozynaza*, ten enzym, on ma szansę zadziałać wtedy, kiedy my ten produkt *rozdrabniamy* - to może być szatkowanie, może być miażdżenie, ale to może być też przeżuwanie w jamie ustnej. I wtedy ta mirozynaza, czyli ten enzym, powoduje to, że te związki siarki już *przekształcają się* właśnie w sulforafan, czyli w ten bardzo silny,

antynowotworowy związek. I ja też w książce swojej podaję sposoby na to, by *zwiększyć moce* tego sulforafanu, co zrobić żeby on zadziałał, co zrobić żeby skorzystać z tych pełnych mocy, do jakich zasad się tak naprawdę stosować.

**Michał: No, to powiedz, bo mnie zaciekałaś.**

Małgosia: No, właśnie. Najlepiej jest zjeść po prostu *w formie surowej*, czyli na przykład fajnie jest zjeść w postaci *koktajli*, bo wtedy jest zupełnie zmiążdżony i wtedy ta mirozynaza ma szansę zadziałać. No też *unikanie długiego gotowania*, bo te warzywa, które się gotuje zbyt długo wtedy tracą mirozynazę i sulforafan nie jest w stanie się wytworzyć. Ale jeśli *ugotujemy* brokuły, czy jarmuż, czy kalafiora, które należą też do warzyw kapustnych i też te glukozynolany posiadają, no to wtedy można *dodać* jakieś inne warzywo, które tą *mirozynazę* zawiera. Na przykład do surówki z kapusty można dodać *kiełków brokułów*, które też mają właśnie mirozynazę i wtedy jest w stanie te glukozynolany przeistoczyć się w sulforafan. Można też dodać *gorczycę* do gotowania zmieloną, już do ugotowanych produktów, i wtedy mirozynaza, która też się znajduje w tych produktach spowoduje to, że nie stracimy tej możliwości przeistoczenia się sulforafanu.

**Michał: I tu ciągle mówimy o warzywach z rodziny kapustnych, czyli brokuł... co tam jeszcze? Kapusta.**

Małgosia: *Brokuł, kalafior, kapusty, brukselka.*

**Michał: Tak. Że najlepiej jest je zmiążdżyć, żeby te związki się wydzieliły, a jeżeli tego nie zrobiliśmy i je ugotowaliśmy, to po ugotowaniu można dodać kiełki brokuła albo zmieloną gorczycę po to, żeby wtedy się one jeszcze wydzieliły.**

Małgosia: Tak, dokładnie tak - żeby dostarczyć tego enzymu, żeby właśnie powstał sulforafan. A sulforafan jest takim *super związkiem*, bo oprócz tego działania *przeciwnowotworowego*, o którym wspomniałam, no on też zmniejsza infekcje *Helikobacter pylori* - czyli bakterii, która powiązana jest z *zapaleniem błony śluzowej żołądka*, czy z *chorobą wrzodową żołądka* albo też *rakiem żołądka*. On działa też, ten sulforafan, w *profilaktyce chorób układu krążenia*, obniża *cholesterol całkowity* we krwi, *cholesterol LDL*. Więc myślę, że mnóstwo korzyści można osiągnąć z jedzenia warzyw kapustnych i jarmużu, o którym tak naprawdę ostatnio... *modny* jest jarmuż. Nie wiem, czy masz też takie wrażenie?

**Michał:** Oj, tak. Od dwóch lat już nawet w takich *popularnych sieciowych sklepach spożywczych* można go kupić. I to jest świetne, bo *sezon* dla niego jest właśnie *zimą*, kiedy mało jest dobrych, sezonowych warzyw. I można praktycznie przez całą zimę wzbogacać swoje posiłki jarmużem.

Małgosia: Tak. On *jesień-zima* - właśnie wtedy jest na niego sezon. Ja też z doświadczenia wiem, że o jarmużu, o istnieniu jarmużu, wiedzą wszyscy, natomiast z mojej praktyki dietetyka wynika, że *mało kto go widział* na swoim talerzu. Często jest tak, że jest zdrowy, wiedzą ludzie że jest zdrowy, natomiast *nie wiedzą co z nim zrobić*, nie wiedzą jak się z tym warzywem obyć i jednak go unikają w swojej kuchni.

**Michał:** Powiem Ci zabawną historię. Ja co sobotę chodzę na targ robić zakupy właśnie takie spożywcze i kilka tygodni temu żona poprosiła, żebym kupił taką większą ilość jarmużu. I kupiłem taki piękny baldachim, to wyglądało jak parasol - też z myślą do tego, że planowaliśmy zrobić zdjęcia na bloga i to miał być taki rekwizyt. No, ale oczywiście potem wylądował w koktajlach, ten jarmuż. No i mam ten jarmuż i idę kupić jeszcze ziemniaki, a pan tak na mnie spojrzał, ten od ziemniaków, i pyta: a jak pan ten jarmuż będzie jadł? No i ja mu tam szybko podałem jakiś przepis i pan zanotował sobie w głowie. Natomiast to co mnie uderzyło, że zobaczył warzywo, zobaczył że ktoś taką dużą ilość go kupuje, no to pewnie ma jakiś pomysł, no i od razu pyta. Co jakby potwierdza też to co mówisz, że ludzie wiedzą co to jest, no ale nie do końca wiedzą co z tym zrobić.

Małgosia: Tak, tak.

**Michał:** Dobrze. Tak troszeczkę odeszliśmy od głównego wątku, bo mieliśmy mówić o pięciu super produktach. Powiedziałaś o pomidorach, potem się pojawił jarmuż. Czy jarmuż to jest numer dwa?

Małgosia: To znaczy ja ich w ogóle nie kategoryzowałam. Tylko jeśli miałabym wymieniać, może tak zaciekawic słuchaczy, to myślę że podałabym jeszcze *aronię*. Ponieważ Polska jest *liderem produkcji* w Europie i na świecie, a tak naprawdę ona u nas Polaków jest w naszej kuchni bardzo *mało popularna*. A tak naprawdę to jest owoc doskonały, bo ona jest po pierwsze *łatwa w uprawie*, odporna jest na *wiosenne przymrozki*, też na *szkodniki*, na *choroby*, też nie wymaga *stosowania oprysków*. I to też ma duże znaczenie, bo jednak wiele osób, to jest taki trend ostatnio, że sięgamy po

*żywność ekologiczną* - ona do tego się świetnie nadaje. Oczywiście, no ona ma jednak mały minus - ten kto próbował soku z aronii, to wie, że ona ma dosyć *specyficzny smak*. Wypicie soku z aronii przypomina mi posmak po wypiciu takiego *wytrawnego wina*. Nie wiem czy Ty piłeś sok z aronii?

**Michał: Piłem sok. Nawet piłem ostatnio wino z aronii - tak z ciekawości kupilem - i też ma taki posmak, takie *ściągające działanie* na język.**

Małgosia: Tak, taki *cierpki smak*, prawda? Takie *ściągające działanie*. To takie działanie to ona zawdzięcza tej ilości *polifenolów*, które zawiera. Bo tak jak Francuzi mają swoje czerwone wina, tak my tak naprawdę Polacy powinniśmy czerpać z tego naszego *czarnego skarbu*, czyli właśnie z aronii. Bo wino jest bardzo bogate w polifenole, ale również aronia i ten *sok z aronii* czy właśnie nawet *wino z aronii*, to jest jedno z *najbogatszych* w polifenole owoców na świecie. I powinniśmy korzystać z tego naszego dobra.

**Michał: A co te polifenole nam dają?**

Małgosia: No, polifenole to są takie bardzo silne *antyoksydanty* i one zmniejszają *stres oksydacyjny* organizmu, one wychwytyją *wolne rodniki* i one mają bardzo duży udział w profilaktyce *chorób układu krążenia*. W badaniach, które podaję w książce wykazano, że one obniżają *ciśnienie* u osób z nadciśnieniem, są w stanie obniżyć poziom całkowitego *cholesterolu* i cholesterolu tego złego LDL we krwi, one też mają silne działanie *antynowotworowe*, też chronią przed nadmiernym promieniowaniem, czyli *promieniowaniem jonizującym*, kiedy na przykład piloci są narażeni na takie promieniowanie. Też one wykazują takie silne bardzo korzystne działanie w *odtruwaniu*, jeżeli chodzi o zatrucia *metalami ciężkimi*. Czyli sok z aronii i inne przetwory, one powinny w naszej diecie zagościć na stałe. Natomiast też z doświadczenia wiem, że nie wiele osób zna sok z aronii czy inne przetwory z aronii, a ci co poznają, no jednak z mojego doświadczenia wynika, że ten *cierpki* taki smak jest czymś co *zniechęca* do spożywania tych produktów. Aczkolwiek zawsze można ten sok *rozcieńczyć*, czy *wymieszać* na przykład z sokiem z bardziej słodkich owoców - też są ogromne korzyści.

**Michał: Właśnie jestem ciekaw jakie Ty masz sposoby. Bo ja mam na swojej działce krzak aronii i rzeczywiście on świetnie rośnie, żadnych oprysków nie wymaga. No i już od późnego lata, przez całą jesień... ja lubię podejść sobie i z *krzaka jeść* - najbardziej mi smakują tak te owoce. Natomiast rodzinie, dzieciom przemycam w formie *musów* do na przykład śniadań. I**

wiem, że smak jest akceptowalny wtedy, kiedy tych owoców *nie ma dużo* - czyli jest trochę aronii i więcej innych owoców, tam dosłodzone miodem i wtedy dla dzieci jest to w porządku. Ja mam taki sposób, żeby przemycać aronię. A powiedz jakie Ty masz sposoby, żeby w kuchni ją przemycać i żeby pomimo tego wymagającego smaku, dzieci czy tam dorośli chętnie ją zjadali?

Małgosia: Nie będę chyba tutaj oryginalna, bo ja ją *miksuję z innymi owocami*, bardziej słodkimi - z jabłkami i też bardzo fajnie wtedy pasuje do wszelkich wypieków. Też zawsze wyciskamy razem z mamą *sok z aronii*, który namiętnie pijemy. Ja piję po prostu sok z aronii *niewielką ilość*, czy po *rozcieńczeniu* z wodą. Natomiast większość domowników jednak ten sok z aronii miesza - wyciska powiedzmy *sok z pomarańczy*, porą zimową, a później z *sokiem* na przykład z *jabłek*. I w ten sposób jest dla nich bardziej akceptowalny ten smak.

Michał: A tu przy okazji zapytam. Bo to też jest takie odwieczne pytanie - czy bardziej wartościowe są świeże owoce... Albo może inaczej. Są osoby, które twierdzą, że jak się zrobi z tego przetwory, to tam niewiele w tym zostaje, więc szkoda w ogóle tym się zajmować. I pytanie jest - na ile ta obróbka termiczna... no bo, żeby zrobić sok trzeba to zagotować, zapasteryzować - na ile ta *obróbka termiczna* wpływa na te wspaniałe właściwości, które tam są, te polifenole i te inne związki?

Małgosia: Znaczący w jakiś sposób na pewno wpływa negatywnie. Natomiast ten sok pasteryzowany też ma *ogromne znaczenie*. I te badania, które ja podaję w książce, one właśnie biorą pod uwagę albo *ekstrakt* z aronii albo właśnie ten *sok*, który już jest poddany pasteryzacji. Wykazano też, że *nalewki i wina* z aronii mają jeszcze *większą* tą *moc antyoksydacyjną* niż na przykład sok z aronii. I też trzeba sobie zdać sprawę, że akurat jeśli mówimy o aronii, to ona ma tak znaczną ilość *przewyższającą* inne owoce, jeżeli chodzi tu o polifenole, że nawet przy *niewielkich stratach*, to i tak naprawdę się *opłaca* taki sok zapasteryzować i pić go po prostu w ciągu całego roku.

Michał: A jeżeli ktoś do produkcji soku nie chciałby używać cukru, to czy jest jakiś inny sposób, żeby ten sok wydobyć i przechować?

Małgosia: Tak, można użyć też taką samą ilość *ksylitolu* zamiast cukru użytego na przykład do sporządzenia soku. Albo wycisnąć po prostu przez *wyciskarkę* ten sok z aronii i po prostu go *zapasteryzować* bez tutaj używania cukru.

**Michał:** Czy coś do aronii jeszcze możemy dodać, czy przechodzimy do kolejnego superfooda?

Małgosia: A któryś może Ciebie Michał interesuje? Może byś chciał o którymś powiedzieć, to powiemy?

**Michał:** No, dobrze. To mamy pomidora, jarmuż, aronię. Może jeszcze byśmy powiedzieli o *siemieniu lnianym*.

Małgosia: Proszę bardzo.

**Michał:** Co takiego szczególnego jest w tych małych ziarenkach, że one znalazły się na liście Twoich superfoodów, super żywności polskiej?

Małgosia: Mnóstwo rzeczy, mnóstwo super składników. Przede wszystkim są to *dobre tłuszcze*, o których więcej powiem za chwilę, ale i *blonnik pokarmowy* i *lignany*, i *witaminy*, *składniki mineralne*. Także te małe ziarenka, które niestety stały się mniej popularne niż zagraniczne nasiona chia, no one są po prostu bogate i w *super składniki* i mają *super moce*.

**Michał:** A co to są te *lignany*?

Małgosia: Lignany to są takie stosunkowo nowo odkryte substancje, które mają zarówno takie *antyoksydacyjne* moce, czyli wychwytyją wolne rodniki, ale też są *roślinnymi estrogenami*, czyli inaczej *fitoestrogenami*. I one są dosyć wszechobecne w żywności pochodzenia roślinnego, ale to właśnie siemię lniane - właściwie *len* - jest w te związki *najbogatszy*. I one pełnią taką funkcję regulującą *gospodarkę hormonalną*, zmniejszając ryzyko powstania *nowotworów*, zwłaszcza tych właśnie *hormonozależnych*, takich jak *rak piersi* czy *gruczołu krokowego* albo *endometrium*. I stąd to jest taka bardzo znacząca ich rola. No i siemię lniane też przyczynia się do tego, że może wpływać na zmniejszenie dolegliwości związanych z *menopauzą* albo łagodzenie objawów *osteoporozy*.

**Michał:** Wspomniałaś jeszcze o blonniku i kwasach tłuszczowych, które znajdują się w siemieniu.



Małgosia: My zazwyczaj mamy za mało  *błonnika pokarmowego* w diecie, stąd jeżeli jemy mało warzyw, owoców, wybieramy jasne bułki, jasne pieczywo, taką przetworzoną żywność, no to wtedy być może zaczynają się problemy z *przewodem pokarmowym*. To znaczy możemy mieć zaparcia, możemy mieć zaburzoną florę bakteryjną jelit, częściej chorować, być mniej odporni. Natomiast to siemię lniane jest takim świetnym sposobem na to, żeby sobie ten błonnik pokarmowy z diety dostarczyć. Błonnik pokarmowy reguluje *perystaltykę jelit*, ale też wpływa właśnie korzystnie na tę *florę bakteryjną jelit*. On obniża ryzyko powstania *nowotworów*, nowotworów jelita grubego. On powoduje to, że *cholesterol* ten pokarmowy jest mniej wchłaniany do organizmu. Też powoduje to, że *cukry* są jakby wolniej przyswajalne i dzięki temu żywność, która jest bogata w błonnik pokarmowy, nie powoduje takich dużych *skoków cukru we krwi*. Więc on naprawdę pełni szereg korzyści w naszym organizmie.

**Michał: Z tego co wiem, to siemię lniane na rynku występuje w różnych odmianach albo kolorach - takie ciemniejsze, jaśniejsze - czy jest jakaś różnica między nimi?**

Małgosia: Nie, generalnie nie ma żadnej różnicy. Choć droższy jest właśnie ten *złoty len*, inaczej nazywany *złocistym*, to jakiś różnicy w wartościach odżywczych zasadniczej *nie ma*. Więc po prostu wybierajmy ten, na który trafimy. Ale tutaj radziłabym nie wybierać siemienia lnianego, które jest zmielone, tylko *w całości* i *samodzielnie zmielić* sobie takie siemię lniane w domu. Ponieważ siemię lniane też jest bogate w  *tłuszcz* i jeśli ono zostanie zmielone i nieodpowiednio przechowywane, to ten tłuszcz po prostu *utlenia się, jęlczeje*.

**Michał: Tak. Mówiąc o tłuszczu to pewnie myślimy o kwasach omega-3, z których siemię słynie. I jeśli chodzi o kwasy i siemię to tu mi się nasuwa takie pytanie - te kwasy tłuszczowe, to jest grupa różnych kwasów - są EPA, DHA i ALA - i właśnie pewne kwasy są potrzebne dla organizmu, a z kolei inne są dostępne w tym ziarnie. I jak to jest?**

Małgosia: Te kwasy tłuszczowe z rodziny *omega-3*, które są w siemieniu lnianym, no to jest przede wszystkim  *kwas alfa-linolenowy*, czyli ten  *kwas ALA*. I to jest taki *super składnik* siemienia lnianego, a to dlatego, że on w organizmie w pewnym stopniu *przekształca się*, zamienia się, w te *kwasy tłuszczowe EPA i DHA*, które właśnie są w rybach, których głównym źródłem są *ryby morskie*.

**Michał: Ta konwersja kwasów ALA na EPA i DHA dosyć często pojawia się w kontekście osób, które odżywiają się tylko produktami roślinnymi i stamtąd pozyskują te kwasy tłuszczowe, bo**

**z tego co wiem, to jest proces, który zamienia te kwasy ALA w organizmie na EPA i DHA. Tylko pytanie jest teraz takie - na ile skuteczny jest ten proces i ile taka osoba powinna zjeść tego siemienia, aby mieć pewność, że rzeczywiście dostarczy do organizmu odpowiednią ilość kwasów EPA i DHA?**

Małgosia: Tak. Ta *konwersja*, czyli taka zamiana tego kwasu alfa-linolenowego w DHA i EPA, ona wydaje się być niewielka, bo to jest w przypadku DHA *od 5% do mniej więcej 20%*, a przypadku EPA *od 2% do 9%*. Natomiast to jest możliwe, że *pokryje się* tymi kwasami tłuszczowymi omega-3 pochodzącymi od roślin *zapotrzebowanie* na kwasy omega-3. Jeżeli chodzi o ilości, to zależy od *zapotrzebowania energetycznego* takiej osoby. Ale dla średniego zapotrzebowania to jest około *4-5 zmielonych łyżeczek* nasion lnu, czyli tak naprawdę jest to stosunkowo niewielka ilość. To znaczy duża i nieduża, ale jeśli codziennie będziemy mieć to świeżo zmielone nasiona lnu, no to możemy je dorzucać do różnych posiłków - możemy dodać do *koktajlu*, możemy posypać sobie nimi *sałatkę*, nawet *kanapkę*. To nie musi być kojarzone, to nasze siemię lniane, z wypijaniem tego nieapetycznego *kleiku*, co większość osób jednak myśląc o siemieniu lnianym, tak sobie wyobraża jego spożywanie.

**Michał: No właśnie, można pewnie jeszcze dodać do koktajli...**

Małgosia: Tak, tak. Do *koktajli*, do *naleśników*, do *farszu* do naleśników, do jakiegoś *twarożku*, nawet do *humusu*. Stosuje się siemię lniane jako *zamiennik na przykład jajka* – to informacja też dla *alergików* - bo taka łyżka stołowa namoczonego wcześniej w wodzie siemienia lnianego, ona konsystencją świetnie zamienia jajko w przygotowywaniu jakiś potraw.

**Michał: A jak długo takie zmielone siemię lniane może być... Bo wspomniałaś, że nie należy kupować zmielonego, lepiej mieć samemu, no ale jak sami zmielimy, to też jest jakiś okres czasu przez jaki możemy go przechowywać. I jak długo maksymalnie można przetrzymywać takie zmielone siemię lniane?**

Małgosia: Przede wszystkim przetrzymujemy w *lodówce*. Czyli zmielone, przekładamy do *szczelnie zamkniętego pudełeczka*, czy słoika, wsadzamy do lodówki i *około tygodnia*, maksymalnie dwóch tygodni ono może sobie tam bezpiecznie w ciemności i w zimnie stać.

**Michał:** Tu mam do Ciebie pytanie, jeżeli chodzi właśnie o używanie *oleju lnianego i zmielonego siemienia lnianego*. Bo z jednej strony spotykam się z zaleceniami, jakby oczywistymi, żeby olej lniany spożywać tylko na zimno, bo w wysokiej temperaturze on ulega utlenieniu, a z drugiej strony spotykam się też w przepisach z informacją, że można użyć zmielonego siemienia lnianego jako panierki i upiec na patelni. I trochę mi się to wydaje sprzeczne, bo z jednej strony mamy nie podgrzewać oleju, a z drugiej strony bierzmy zmielone siemię lniane i wrzucamy na patelnię.

**Małgosia:** I wrzucamy na patelnię. No, tak. Te kwasy tłuszczowe też w jakimś stopniu *się utleniają*, te które są w zmielonym siemieniu lnianym, bo to są te same kwasy tłuszczowe, które są w *oleju lnianym*, ale z drugiej strony *nie wszystkie* się utleniają. Więc jeśli ktoś ma w ogóle nie używać siemienia lnianego, a używać w taki sposób albo dodawać na przykład do... nie tyle może do panierki, ale co *do pulpetów* na przykład do środka, czy do *ugotowanej zupy* albo zagęścić zupę takim siemieniem lnianym, no to więcej korzyści osiągnie stosując w ten sposób, niż miałby *w ogóle nie stosować* siemienia lnianego. Pamiętaj też Michał o tym, o czym mówiłam wcześniej, że siemię lniane jest bogate też w *inne składniki pokarmowe* - jest bogate właśnie w *lignany*, jest bogate też w *białko*, które jest prawie idealne, nie jest tylko tym nośnikiem kwasów omega-3. Natomiast *olej lniany*, no on ma dużo *łatwiejszą dostępność* też tych kwasów omega-3, ale on jest *pozbawiony innych składników*, tych o których wcześniej mówiłam, w tym właśnie tych lignanów. On ich nie zawiera.

**Michał:** Czyli z punktu widzenia dobrego wpływu na organizm, to lepiej wybierać świeżo zmielone siemię lniane.

**Małgosia:** Tak, myślę, że tak. To znaczy myślę, że *jedno i drugie*. Bo jeśli zamienimy tłuszcz w kuchni, który stosujemy na oleje roślinne, które są właśnie z siemienia lnianego, z lnu, *olej lniany* czy *olej nierafinowany rzepakowy* czy *olej z orzecha włoskiego* i będziemy je jeść na surowo, czyli *na zimno*, polewając na przykład nimi sałatkę i do tego jeszcze dodamy te *orzechy włoskie*, które też zawierają właśnie kwasy omega-3 i dodamy *siemię lniane*, no to naprawdę nasza dieta robi się już bogata w te kwasy omega-3 i jest taką dietą można powiedzieć *przeciwwzapalną*, bo one mają właśnie takie silne działanie przeciwwzapalne.

**Michał:** Świetnie. Opisywałaś też *czarny bez*. I ja słyszałem o tym, że jedzenie czarnego bzu może wiązać się z bólem brzucha. Czy to prawda?

Małgosia: To prawda, tylko jeżeli ktoś zje *niedojrzały* czarny bez. Bo wraz z dojrzewaniem owoców czarnego bzu, ten związek, który powoduje bóle brzucha - on jest *toksyczny* - on znika, on jest *neutralizowany*. Tak samo gotowanie, czy wysoka temperatura, wszelka *obróbka termiczna* i *suszenie* czarnego bzu, no to też powodują to, że ten związek po prostu *ginie*.

**Michał:** Czyli jak poczekamy, aż te jagody się zrobią czarne, to możemy go już na surowo zjadać...

Małgosia: ... bezpiecznie można go zjeść, tylko one muszą być *bardzo dojrzałe*. Naprawdę musimy mieć pewność, że one są już czarne i są dojrzałe.

**Michał:** Czyli bezpieczniej jest z tych czarnych zrobić sok.

Małgosia: Na przykład, można tak. I można też zapasteryzować i mieć takie antidotum na *przeziębienie*, czy na *wzmocnienie odporności* na zimę...

**Michał:** ... dobrze.

Małgosia: ... dla siebie i dla dzieci.

**Michał:** Dobrze. No ja myślę, że naszym słuchaczom daliśmy wspaniały przedsmak tego, co czeka ich po przeczytaniu Twojej książki. Takie pytanie do Ciebie na koniec - jaki jest Twój *ulubiony superfood*, już nie ograniczając się do polskich, zagranicznych?

Małgosia: Ja bardzo lubię, jak już wspomniałam, *pomidory*. Ale nie wyobrażam sobie mojej kuchni i mojego gotowania bez *czosnku*.

**Michał:** A dlaczego?

Małgosia: Ja uwielbiam smak i zapach *oliwy z czosnkiem*. On mi się kojarzy z takim dobrym daniem. Czosnek jednak stosuję bardzo często. No i jego też opisałam w swojej książce.

**Michał:** Też mi się spodobał pomysł, który tam podałaś, żeby *piec czosnek w łupinkach* i potem używać go jak *masła*.

Małgosia: Tak! Michał, to jest w ogóle *rewelacyjny pomysł!* Jeśli ktoś nie lubi czosnku, *przeszkadza zapach, smak*, on po upieczeniu jest taki *słodkawy*. Można go dodać na przykład do *pasty z fasoli*. U mnie w domu zazwyczaj po prostu *pieczemy z warzywami*, a jemy tych warzyw bardzo dużo, więc wrzucam w łupinach ten czosnek, czy całe główki nawet, i po prostu później małym nożykiem smarujemy sobie na pieczywo. I no po prostu ma taki fajny słodkawy smak. Naprawdę warto spróbować, z odrobiną soli morskiej. No, po prostu jest przepyszny.

**Michał:** Po upieczeniu można go długo przechowywać?

Małgosia: Myślę, że tak. Zwykle u nas bardzo szybko znika (śmiech), więc nie wiem jak długo może być w lodówce, żeby się nie zepsuł, ale myślę że spokojnie *kilka dni w lodówce*.

**Michał:** Świetnie. Małgosia, gdyby ktoś chciał się czegoś więcej dowiedzieć o Tobie, gdzie może Cię znaleźć?

Małgosia: No, przede wszystkim na stronie mojej firmy. Czyli jeżeli Państwo macie jakieś pytania, czy jakaś informacja Was szczególnie zainteresowała, to zapraszam - to jest: *www.foodarea.pl*. Albo zapraszam też na mojego Facebooka na stronę: *foodarea/poradnia dietetyczna*. No i jestem również na *Instagramie*. Także serdecznie zapraszam.

**Michał:** Dobrze. Jeśli nasi słuchacze mieliby z tej naszej rozmowy zapamiętać jedną, jedyną rzecz, to z czym chciałabyś ich zostawić?

Małgosia: Przede wszystkim to to, że *superfoods nie zadziała, jeśli dieta nie będzie dobrze zbilansowana*. Jej podstawą – tego, aby wzbogacić swoją dietę w superfoods i odnieść korzyści - jest to, żeby dieta była urozmaicona i pokrywała zapotrzebowanie na wszystkie składniki, których nasz organizm potrzebuje. No i też to, że nie musimy nadwyreżać swojego portfela, szukać jakiś zagranicznych superfood, bo tak naprawdę *mamy mnóstwo super żywności wokół siebie*.

**Michał:** Bardzo ładnie powiedziane. Ślicznie Ci dziękuję za rozmowę.

Małgosia: Ja również dziękuję.

Ślicznie dziękuję pozostanie do końca nagrania. Nie wiem jak Ty, ale ja po tej rozmowie, po przeczytaniu tej książki inaczej patrzę na niektóre produkty spożywcze... bardziej je doceniam i jeszcze chętniej i częściej stosuję w swojej kuchni.

Notatki do tego podcastu znajdziesz pod bezpośrednim adresem [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p077](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p077). Znajdziesz w nich namiary na miejsce w sieci, gdzie można się skontaktować z Małgosią i znajdziesz tam coś jeszcze...

Lubisz quizy? Taki rodzaj zabawy w której po udzieleniu odpowiedzi na kilka pytań otrzymujesz wynik pokazujący Twoją znajomość jakiegoś tematu. Wspólnie z Tatianą przygotowaliśmy quiz, które pomoże Ci odkryć, właśnie odkryć Twoją żywieniową osobowość. Korzystając z niego w ciągu 2 minut przekonasz się jak daleko Ci do eksperta a na koniec otrzymasz zindywidualizowany, na podstawie udzielonych odpowiedzi, zindywidualizowany raport co możesz zrobić aby rozwinąć swoją żywieniową osobowość i przenieść ją na kolejny poziom.

Wszystko oczywiście bezpłatnie, wystarczy wejść na stronę z notatkami do tego podcastu dla przypomnienia: [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p077](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p077) i kliknąć na: Quiz osobowości żywieniowej.

Na dzisiaj to już wszystko. Nieprzerwanie życzę Ci dużo zdrowia i jeszcze więcej pozytywnych inspiracji do rozwiania swojej żywieniowej osobowości. Do usłyszenia w kolejnym podcaście!



