



Jola Słoma i Mirek Trymbulak

Para projektantów mody, biżuterii, mistrzów kuchni wegetariańskiej, czerpiących mocno z hinduskiej filozofii życia, wydawcy bestsellerowych książek *Nakarmić Duszę* i *Ubrać Duszę*.

## Magiczna pokrzywa



*Każdy z nas realizuje w życiu jakiś schemat. Dużo mówi na ten temat psychologia związków, np. że realizujemy życie swoich rodziców, że kultura i środowisko wpływa na nasze życie i zwyczaje. Wielokrotnie udało nam się taki schemat zidentyfikować i zwalczyć. Nie mniej jednak takie rzeczy wychodzą jak zmyły nocą spod łóżka, czyli kolejny raz działamy schematycznie...*

Pisałyśmy już o o automatycznym - odruchowym dzieleniu się informacjami na temat zerowych produktów i sposobów gotowania np. na parze. Dla przypomnienia: w e okrotnie powtarzamy wszystkim, jak zdrowy jest taki sposób przygotowywania warzyw, sami tak nie gotując, aż zrobilo nam się głupio, kiedy ktoś zapytał: jak często gotujecie w ten sposób? Od tego czasu bacznie zwracamy uwagę na to, żeby szybciej reagować na nowe wyzwania.

Tym razem z nowym pomysłem przyszła do nas nasza przyjaciółka Urszula - gastrolog i dietolog, zwolenniczka diety wegetariańskiej, będąca dla nas ciągłym źródłem pozytywnych inspiracji. Powiadziała nam kiedyś, że oprócz dziedziczenia skłonność do chorób, czyli przenoszenia w genach pewnych informacji, dziedziczymy również z całym dobrodziejstwem inwentarza pozytywne i negatywne nawyki żywieniowe. Oznacza to, że skłonności do tycia to nie tylko osobista predyspozycja, ale przede wszystkim jedzenie o danych porach dnia, takich a nie innych produktów połączonych razem... Oprócz tego w każdym domu porcja obiadowa ma inną wagę!

Wróćmy jednak do nowego pomysłu naszej sześćdziesięcioletniej Przyjaciółki: opowiadając nam o leczniczym worywie na nasz organizm świeżych pokrzyw (zebranych przed kwitnieniem), zaproponowała abyśmy poszły razem na zbiory, ponieważ samej jej się nie chce. Zgodziłyśmy się, myśląc chyba, że może kiedyś, ale

po kilku dniach Urszula pojawiła się u nas z workami dla trzech osób i gumowymi rękawcami! Nie było czasu na odkładanie rzeczy na potem, według schematu. Po tym incydencie wyadowaliśmy w domu z wanną wypchaną po brzeg pokrzywami. W ruch poszła sokowirówka i pod wieczór mieliśmy sześć litrów świeżego soku z pokrzywy, a nasza Przyjaciółka około pięciu. Ponadto, podajemy przepis na napój z pokrzywy o smaku dla niektórych dość kontrowersyjnym, ale właściwościami niepodważalnymi. Urszula do swojego napoju dodaje sok z jabłek, by zmniejszyć jego smak. Według niektórych ziołarzy picie takiej mikstury dwa razy dziennie doskonale oczyszcza układ limfatyczny.

Zostało nam jeszcze trochę mniejszych, delikatniejszych liści, co kulinarnych eksperymentów. Jednym z ciekawszych dzielimy się tym razem. Osuwając pokrzywę na patelni, potrawialiśmy ją pocobnie jak szpinak, dodając koperku i pietruszki według schematów żywieniowych, które wynieśliśmy z domu. Kiedy zcaliśmy sobie z tego sorawę, postanowiliśmy przełamać swoje stereotypy myślowe i poeksperymentować z nowymi kombinacjami.

Zycząc smacznego, powtarzamy za eceną Pan Doccor: Raz do roku, przez tyle dni, i się uda, pijemy po dwie szklanki dziennie. Jest to najlepsze lekarstwo dla zmęczonej po zimie skóry, a także doskonałe na paznokcie, dżięsia i włosy. Pełne zielonego życia czyli chloroflu, tlenu, krzemu i witamin.



## Pokrzywa z orzeszkami pini, kremem balsamicznym i serem pleśniowym

- 2 garści liści pokrzywy • garść orzeszków pini • 3 łyżki oleju Carotino • 1 łyżeczka pieprzu ziarnowego
- 5 dag sera Lazur • 3 łyżki słodkiej śmietanki • ciemny sos balsamiczny • sok z cytryny • sól do smaku

Liście pokrzywy zalewmy wrzątkiem na kilka minut. Na patelni z olejem smażymy przez chwilę orzeszki pini. Dorzucamy odcieczone liście pokrzywy, smażymy przez kilka minut, doprawiając pieprzem ziarnowym i solą do smaku. Dodajemy pokruszonego sera wymieszanego ze słodką śmietanką i mieszamy. Po nałożeniu na talerz, polewamy ciemnym sosem balsamicznym. Możemy skropić sokiem z cytryny, aby polepszyć przyswajalność żelaza. Liście pokrzywy możemy zastąpić świeżym szpinakiem.



## Oczyszczający napój z pokrzywy

- kilka pęczków liści pokrzywy
- plaster cytryny
- plaster pomarańczy

Wyciskamy sok z opłukanej pokrzywy w sokowirówce. Nalewamy do szklanki i wciskamy sok z pomarańczy i cytryny do smaku. Zamiast cytrynowców możemy dodać soku z jabłka.

