

# KUCHNIA

ŚRÓDZIEMNOMORSKA

W POLSKIM WYDANIU

O tym, jak tworzyć śródziemnomorskie dania z polskich składników

Stylizowana ilustracja gałęzi z liśćmi i owocami, symbolizująca kuchnię śródziemnomorską. Gałąź jest zielona i biegnie od dołu w górę, zakończona w postaci grubej, poziomej linii. Z gałęzi odchodzą kilka łodyżek z liśćmi i owocami. Liście są zielone, owalne z ciemniejszą żyłą wzdłużną i małym niebieskim punktem w środku. Owoce są również zielone, owalne z ciemniejszą żyłą wzdłużną i małym niebieskim punktem w środku. Całość jest umieszczona na tle ciemnozielonego koła, które ma cieńszą, jaśniejszą krawędź. W dolnej części gałęzi widoczny jest fragment niebieskiej łuku, który może symbolizować talerz lub miskę.



# Spis treści

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Filozofia zamiany: dlaczego polskie produkty nie są kompromisem . . . . .</b>            | <b>3</b>  |
| 1.1. Oliwa kontra rzepak: pojedynk na kwasy tłuszczowe . . . . .                               | 4         |
| 1.2. Śledź zamiast sardeli, pstrąg zamiast dorado . . . . .                                    | 7         |
| 1.3. Soczewica, fasola, groch — białkowa trójca ze 100% polskiej ziemi . . . . .               | 9         |
| <b>2. Sezonowy kalendarz śródziemnomorskiego stołu po polsku . . . . .</b>                     | <b>15</b> |
| 2.1. Zima i wiosna: kapustne warzywa jako baza diety przeciwzapalnej . . . . .                 | 16        |
| 2.1.1. Budżetowanie i planowanie zakupów na miesiąc . . . . .                                  | 18        |
| 2.1.2. Jak przechowywać i konserwować polskie produkty, by służyły przez cały rok . . . . .    | 19        |
| 2.2. Lato i jesień: owoce jagodowe, aronia i żurawina w roli antyoksydantów . . . . .          | 20        |
| 2.3. Zboża, które zastąpią bulgur i kuskus: kasza gryczana, pęczak, jaglana . . . . .          | 23        |
| <b>3. Od składnika do talerza: przepisy i techniki gotowania po śródziemnomorsku . . . . .</b> | <b>29</b> |
| 3.1. Zioła i przyprawy: majeranek, tymianek, czosnek jako most między kuchniami . . . . .      | 29        |
| 3.2. Pięć technik gotowania, które zmieniają smak bez zmiany składnika . . . . .               | 32        |
| 3.2.1. Gotowanie na parze . . . . .  | 32        |
| 3.2.2. Duszenie . . . . .  | 33        |
| 3.2.3. Grillowanie . . . . .   | 34        |
| 3.2.4. Pieczenie . . . . .   | 34        |
| 3.2.5. Marynowanie . . . . .   | 35        |
| 3.3. Tygodniowy jadłospis: 7 dni śródziemnomorskiej kuchni z polskich produktów . . . . .      | 35        |
| 3.3.1. Uwagi do jadłospisu . . . . .   | 36        |
| 3.4. Zakończenie: trzy rozdziały, jeden wniosek . . . . .                                      | 37        |



## Rozdział 1.

# Filozofia zamiany: dlaczego polskie produkty nie są kompromisem

*Dieta śródziemnomorska nie jest zbiorem egzotycznych składników — to filozofia jedzenia, którą można zrealizować z produktów dostępnych za rogiem.*

Kiedy ktoś mówi „dieta śródziemnomorska”, większość ludzi wyobraża sobie grecką oliwę w ceramicznym dzbanku, sardele marynowane w soku z cytryny i oscypek zastąpiony fetą.



**Rysunek 1.1:** Lokalne polskie produkty — śledź, soczewica, olej rzepakowy — jako pełnoprawne odpowiedniki składników diety śródziemnomorskiej.

To skojarzenie jest wygodne dla importerów, ale zupełnie nieuzasadnione żywieniowo. Podstawy tej diety — zdrowe tłuszcze nienasycone, tłuste ryby bogate w kwasy omega-3,

rośliny strączkowe jako źródło białka — można zrealizować produktami dostępnymi w każdym polskim sklepie, często taniej i bez utraty jakości zdrowotnej.

Ten rozdział rozbija mit, że adaptacja diety śródziemnomorskiej do polskich warunków to schodzenie na drugi poziom. Dane pokazują coś przeciwnego: olej rzepakowy zawiera dziesięciokrotnie więcej kwasów omega-3 niż oliwa z oliwek, łosoś bałtycki dostarcza prawie trzykrotnie więcej tych kwasów niż sardynki, a soczewica pobija pod względem zawartości białka większość produktów roślinnych dostępnych na Morzu Śródziemnym. Nie chodzi o kompromis. Chodzi o świadomy wybór.

## 1.1. Oliwa kontra rzepak: pojedynek na kwasy tłuszczowe

Zacznijmy od liczby, która zaskakuje nawet doświadczonych dietetyków. Olej rzepakowy zawiera około 9 g kwasu alfa-linolenowego (ALA, omega-3) na 100 g, podczas gdy oliwa z oliwek zaledwie 0,8 g — różnica dziesięciokrotna na korzyść rzepaku. Tymczasem w debacie o tłuszczach kuchennych oliwa z oliwek jest traktowana jako niedościgniony wzorzec, a olej rzepakowy jako tańszy substytut. Ta hierarchia nie ma podstaw w biochemii.

### Stabilność oksydacyjna

Odporność oleju na utlenianie pod wpływem temperatury i tlenu. Im wyższa zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (JNKT), tym olej wolniej się degraduje podczas obróbki cieplnej.

Obydwa tłuszcze mają mocne strony, ale w różnych zastosowaniach. Oliwa z oliwek extra virgin zawiera 73 g jednonienasyconych kwasów tłuszczowych na 100 g i bogactwo polifenoli o działaniu przeciwzapalnym — to jej niekwestionowana przewaga nad rzepakiem. Olej rzepakowy odpowiada tymi samymi JNKT na poziomie ponad 60 g/100 g, co daje mu wystarczającą stabilność oksydacyjną do smażenia, a jednocześnie oferuje dwukrotnie wyższą zawartość witaminy E: 26,73 mg/100 g wobec 11,95 mg/100 g w oliwie. Witamina E pełni tu podwójną funkcję: jako antyoksydant chroni niestabilne kwasy omega-3 przed degradacją termiczną i przedłuża trwałość samego oleju.

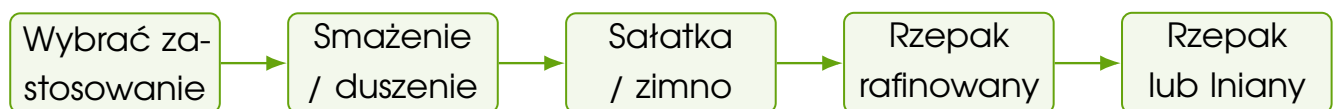
Stosunek kwasów omega-6 do omega-3 to jeden z kluczowych parametrów oceny jakości tłuszczu w kontekście procesów zapalnych. W oleju rzepakowym wynosi on 2:1, co dietetycy uznają za optymalny zakres. W oliwie z oliwek proporcja ta zbliża się do 9:1, a w typowej diecie zachodniej bywa jeszcze wyższa — 15:1 lub więcej. Nadmiar omega-6 przy jednoczesnym niedoborze omega-3 sprzyja przewlekłym stanom zapalnym,

**Tablica 1.1:** Porównanie składu oleju rzepakowego, lnianego i oliwy z oliwek extra virgin (na 100 g)

| Składnik                    | Olej rzepakowy | Oliwa EV | Olej lniany |
|-----------------------------|----------------|----------|-------------|
| Nasycone KT                 | 7–8 g          | 10–15 g  | 10 g        |
| Jednonienasycone KT (JNKT)  | >60 g          | 73–75 g  | 23 g        |
| Wielonienasycone KT         | 28 g           | 10 g     | ok. 65 g    |
| Kwas ALA (omega-3)          | 9 g            | 0,8 g    | ok. 51 g    |
| Kwas linolowy (omega-6)     | 20 g           | 9 g      | ok. 14 g    |
| Stosunek omega-6 do omega-3 | 2:1            | ok. 9:1  | ok. 0,3:1   |
| Witamina E                  | 26,73 mg       | 11,95 mg | ok. 5 mg    |
| Witamina K                  | 71,3 µg        | 60,2 µg  | śladowa     |

ponieważ oba szeregi kwasów rywalizują o te same enzymy w szlakach metabolicznych. Z tej perspektywy codzienna łyżka oleju rzepakowego robi dla zdrowia więcej niż łyżka oliwy.

Olej lniany to osobna kategoria: zawiera 51 g ALA na 100 g, czyli więcej niż jakikolwiek inny olej jadalny. Jednak ta obfitość omega-3 jest jednocześnie jego słabością — kwasy te są wysoce podatne na utlenianie. Olej lniany po otwarciu butelki powinien być przechowywany w lodówce i zużyty w ciągu czterech do sześciu tygodni. Do smażenia nie nadaje się w ogóle: niski udział JNKT (zaledwie 23 g/100 g) oznacza, że nawet umiarkowane ogrzewanie uruchamia kaskadę reakcji utleniania, produkując aldehydy i inne niepożądane związki.



Praktyczny podział jest prosty: do smażenia i duszenia sięgaj po rafinowany olej rzepakowy, którego punkt dymienia wynosi około 240°C.

Oliwa z oliwek extra virgin, z punktem dymienia na poziomie 190°C, jest doskonała do sałatek i polewania gotowych dań — i właśnie tam jej polifenole pracują najintensywniej, bo wysoka temperatura je niszczy. Olej lniany tłoczony na zimno rezerwuj wyłącznie do surowych zastosowań: jako baza do sosu vinaigrette, dodatek do twarogu czy łyżka dolana do gotowej zupy.



**Rysunek 1.2:** Olej rzepakowy i oliwa z oliwek — dwa tłuszcze, dwie techniki gotowania, jeden cel zdrowotny.

### Jak łączyć oleje w praktyce kuchennej

Nie musisz wybierać jednego oleju dla całej kuchni. Trzymaj w szafce rafinowany rzepak do obróbki termicznej, oliwę extra virgin do surowych zastosowań i — opcjonalnie — olej lniany w lodówce jako suplement omega-3. Dwie łyżki oleju rzepakowego dziennie pokrywają pełne zapotrzebowanie fizjologiczne człowieka na kwas ALA, przy czym jedna łyżka pokrywa już niemal 50% dziennego zapotrzebowania na witaminę E.

Warto jeszcze rozwiać popularny mit dotyczący glifosatu. W marcu i kwietniu 2020 r. Zakład Badania Bezpieczeństwa Żywności Instytutu Ogrodnictwa w Skierniewicach oraz Pracownia Badania Pozostałości Pesticydów Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Warszawie przebadaly 22 próbki olejów rzepakowych różnych marek. W żadnej nie wykryto pozostałości glifosatu — co jest chemicznie zrozumiałe, ponieważ glifosat nie rozpuszcza się w tłuszczach. Obawy przed rzepakiem z powodu pestycydów są więc bezpodstawne w kontekście samego oleju.

# 2:1

optymalny stosunek omega-6 do omega-3 w oleju rzepakowym — wobec 9:1 w oliwie z oliwek

**Rzepak nie zastępuje oliwy — uzupełnia ją**

Olej rzepakowy i oliwa z oliwek mają różne profile składników i różne optymalne zastosowania. Rzepak wygrywa jako tłuszcz do obróbki termicznej i jako źródło omega-3 oraz witaminy E; oliwa extra virgin jest niezastąpiona na zimno dzięki polifenolom. Używanie obu — w zależności od techniki gotowania — to nie kompromis, lecz strategia.

## 1.2. Śledź zamiast sardeli, pstrąg zamiast dorado

Łosoś dostępny w polskich supermarketach zawiera 2,86 g kwasów omega-3 na 100 g części jadalnych. To więcej niż większość ryb kojarzonych z kuchnią śródziemnomorską — dorado czy labraks mają zazwyczaj 0,5–1,2 g/100 g, a sardele marynowane tracą część kwasów podczas przetwarzania. Argument za rybami polskich wód lub dostępnymi na polskim rynku nie jest więc argumentem z biedy, ale z biochemii.

Spójrzmy na pełne zestawienie. Łosoś atlantycki prowadzi ze swoimi 2,86 g/100 g, pstrąg tęczowy zajmuje drugie miejsce z wynikiem 2,36 g/100 g, śledź dostarcza 1,29 g/100 g, a sardynki — paradoksalnie, choć uchodzą za ikonę diety śródziemnomorskiej — zamykają to zestawienie z zaledwie 1 g/100 g. Innymi słowy, porcja pstrąga ma ponad dwa razy więcej omega-3 niż porcja sardynek tej samej wielkości.

**Tablica 1.2:** Zawartość kwasów omega-3 i białka w wybranych rybach dostępnych w Polsce

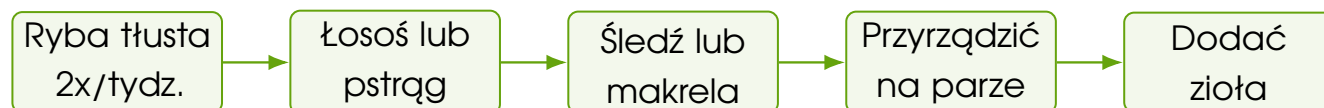
| Ryba                | Omega-3 (g/100 g) | Białko (%) | Dostępność |
|---------------------|-------------------|------------|------------|
| Łosoś atlantycki    | 2,86              | 20–22      | całoroczna |
| Pstrąg tęczowy      | 2,36              | 19–21      | całoroczna |
| Śledź bałtycki      | 1,29              | 16–18      | całoroczna |
| Sardynki (konserwa) | 1,00              | 19–21      | całoroczna |

Samo bogactwo kwasów tłuszczowych to jednak tylko część historii. Białko ryb jest trawione przez organizm człowieka w 97% — wartość wyjątkowa nawet w zestawieniu z mięsem drobiowym czy jajami, które osiągają 90–94%. Przy stosunkowo niskiej kaloryczności ryb to połączenie sprawia, że są one niemal idealnym źródłem białka w diecie ukierunkowanej na długowieczność. Zawartość białka w mięsie ryb waha się od 13 do 24% w zależności od gatunku, a ograniczona podaż energii przy wysokiej gęstości odżywczej to dokładnie to, czego szukamy w modelu śródziemnomorskim.

### Śledź bałtycki: niedoceniony bohater polskiego stołu

Śledź ma w Polsce długą tradycję kulinarną, ale przez dekady był kojarzony z kiepską jakością konserw w oleju lub słoną zalewą octową — trudno go wtedy traktować jako produkt prozdrowotny. Tymczasem świeży lub marynowany śledź bałtycki przy zawartości 1,29 g omega-3/100 g i wysokiej strawności białka to tania alternatywa dla drogich ryb morskich. Restauracja Magiel Cafe w Warszawie, która z powodzeniem łączy kuchnię polską ze śródziemnomorską, przez lata serwowała dania oparte właśnie na lokalnych rybach i warzywach sezonowych, pokazując, że taka fuzja ma sens nie tylko dietetyczny, ale i kulinarny. Warto brać przykład z takich miejsc, planując własne menu.

Kwestia praktyczna: jak włączyć ryby do codziennej diety bez konieczności codziennego kupowania świeżych filetów? Model śródziemnomorski zaleca ryby minimum dwa razy w tygodniu, ale optymalnie częściej. Pstrąg tęczowy hodowany w Polsce jest dostępny w większości hipermarketów przez cały rok i kosztuje wyraźnie mniej niż łosoś norweski — przy zbliżonym profilu kwasów tłuszczowych. Śledź w różnych formach — marynowany, pieczony, wędzony na zimno — to jeden z najtańszych sposobów na dostarczenie organizmowi zarówno pełnowartościowego białka, jak i EPA i DHA.



Warto pamiętać o jednym niuansie: kwasy EPA i DHA zawarte w rybach są metabolicznie gotowe do użycia przez organizm, podczas gdy roślinny ALA z oleju rzepakowego musi zostać przekształcony przez enzymy. Skuteczność tej konwersji wynosi u ludzi zaledwie 5–15% dla EPA i poniżej 5% dla DHA. Oznacza to, że ryby — nawet jeśli w zestawieniu ilościowym omega-3 olej rzepakowy wydaje się wygrywać — dostarczają form biologicznie aktywnych bezpośrednio. Oba źródła są potrzebne, żadne nie zastępuje drugiego w pełni.

### Uwaga na sposób przyrządzania

Smażenie ryby na głębokim tłuszczu niszczy znaczną część kwasów EPA i DHA poprzez utlenianie oraz maskuje ich właściwości zdrowotne dodatkową porcją kalorii i nasyconych tłuszczów. Gotowanie na parze, pieczenie w folii lub grillowanie w niskiej temperaturze zachowuje profil tłuszczowy ryby niemal bez strat. Jeśli pstrąg ląduje na patelni, użyj minimalnej ilości rafinowanego oleju rzepakowego i smaż krótko — nie dłużej niż 3–4 minuty z każdej strony.

Sardynki w puszcze, choć zawierają „tylko” 1 g omega-3/100 g, mają jedną niepodważalną zaletę: są jadzone z ościami, które dostarczają wapnia w ilościach porównywalnych z nabiałem. Dla osób na diecie roślinnej lub ograniczających mleczne produkty to istotne uzupełnienie. Puszka sardynek kosztuje w polskich sklepach 3–6 zł, co czyni ją jednym z najtańszych źródeł pełnowartościowego białka i wapnia na rynku.

#### Ryba z polskiego morza lub polskiej hodowli to pełnoprawna ryba śródziemnomorska

Łosoś, pstrąg i śledź dostępne w Polsce dostarczają więcej kwasów omega-3 niż ikony kuchni śródziemnomorskiej — dorado czy labraks. Strawność białka rybiego na poziomie 97% czyni ryby niezastąpionym składnikiem diety ukierunkowanej na zdrowie. Minimum dwa posiłki rybne tygodniowo — to liczba, którą można osiągnąć bez wydawania majątku.

### 1.3. Soczewica, fasola, groch — białkowa trójca ze 100% polskiej ziemi

Soczewica zawiera 32% białka w suchej masie. Fasola osiąga 25,1%, groch 21,2%. Te liczby robią wrażenie nawet w zestawieniu z produktami odzwierzęcymi: pierś z kurczaka ma około 23% białka, jajko — 13%. Rośliny strączkowe dostępne w każdym polskim sklepie są więc pod względem zawartości białka zupełnie konkurencyjne wobec mięsa, przy znacznie niższej cenie i zerowym śladzie kwasów nasyconych.

# 32%

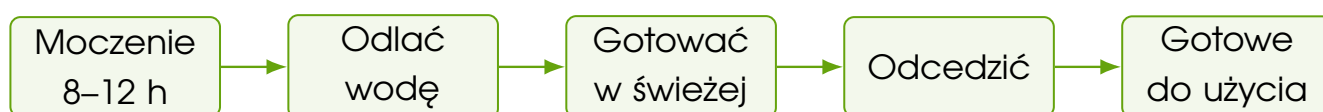
białka w suchej masie soczewicy — więcej niż w piersi z kurczaka

Dieta śródziemnomorska zaleca sięganie po białko roślinne co najmniej dwa razy w tygodniu. W Grecji i Turcji oznacza to często ciecierzycę lub soczewicę czerwoną. W Polsce mamy soczewicę zieloną, czerwoną i brązową, fasolę Jasiek, fasolę czarną, groch łuskany i groch cały. Różnorodność jest podobna, a dostępność lepsza — bo to produkty uprawiane lokalnie od stuleci, obecne w kuchni polskiej długo przed tym, zanim ktokolwiek wymyślił termin „dieta śródziemnomorska”.

#### Strawność in vitro białka

Metoda laboratoryjna oceniająca, jaka część białka zostanie strawiona przez enzymy trawienne. Fermentacja mlekowa i obróbka termiczna roślin strączkowych zwiększają ten wskaźnik poprzez rozkład inhibitorów proteaz i skrócenie łańcuchów białkowych.

Obróbka wstępna i termiczna mają tu kluczowe znaczenie, bo surowe nasiona strączkowe zawierają inhibitory proteaz, lektyny i inne antyodżywcze związki, które obniżają biodostępność białka i mogą powodować dolegliwości jelitowe. Moczenie w zimnej wodzie przez 8–12 godzin, a następnie gotowanie w świeżej wodzie, eliminuje większość tych substancji. Badania pokazują, że największe ubytki cukrów złożonych powodujących wzdęcia uzyskuje się przez moczenie w gorącej wodzie połączone z tradycyjnym gotowaniem. Gotowanie pod ciśnieniem skraca czas, ale zmniejsza ubytki cukrów w mniejszym stopniu — jeśli masz wrażliwy układ pokarmowy, tradycyjna metoda sprawdzi się lepiej.



Jak wybierać między soczewicą, fasolą a grochem w konkretnym daniu? Kryterium jest czas przygotowania, tekstura i profil smakowy. Soczewica czerwona gotuje się bez moczenia w 15–20 minut i rozgotowuje się do kremowej masy — idealna do zup-kremów, sosów i past. Soczewica zielona zachowuje kształt i potrzebuje 25–30 minut — sprawdza się w sałatkach i jako zamiennik mięsa mielonego. Fasola Jasek wymaga 8 godzin moczenia i 60–90 minut gotowania, ale jest sycąca



**Rysunek 1.4:** Moczenie fasoli — pierwszy krok obróbki wstępnej, który zwiększa biodostępność białka i redukuje substancje antyodżywcze.

, łagodna w smaku i doskonale przejmuje aromaty ziół i czosnku.

**Tablica 1.3:** Porównanie polskich roślin strączkowych pod kątem zawartości białka, czasu przygotowania i zastosowania kulinarnego

| Roślina            | Białko (masa sucha) | Czas gotowania           | Zastosowanie            |
|--------------------|---------------------|--------------------------|-------------------------|
| Soczewica czerwona | 32%                 | 15–20 min (bez moczenia) | zupy-kremy, sosy, pasty |
| Soczewica zielona  | 32%                 | 25–30 min                | sałatki, farsz, „mięso” |
| Fasola Jasiiek     | 25,1%               | 60–90 min (+ moczenie)   | gulasze, zupy, sałatki  |
| Fasola czarna      | 25,1%               | 60–75 min (+ moczenie)   | chili, burrito, dipy    |
| Groch łuskany      | 21,2%               | 30–45 min (bez moczenia) | zupy, purée             |

Fermentacja mlekowa — popularyzowana dziś jako technika „odkryta na nowo” — jest po prostu tradycją kiszenia, którą Polacy stosują od wieków. Kiszona fasola lub fermentowany groch to produkty, w których strawność białka wzrasta dzięki wstępnemu rozkładowi antyżywniowych związków przez bakterie mlekowe. Z żywieniowego punktu widzenia kiszone warzywa strączkowe to produkt wyżej wartościowy niż ich gotowane odpowiedniki.

#### Soczewica zamiast mięsa mielonego: przeliczenie żywieniowe

Wyobraź sobie typowy obiad: 150 g ugotowanej soczewicy zielonej jako baza sosu bolońskiego. Dostarcza ona około 18 g białka — tyle samo, co 80 g gotowanego mięsa mielonego wołowego. Jednocześnie 150 g soczewicy zawiera 0 g tłuszczów nasyconych i dostarcza 9 g błonnika pokarmowego, podczas gdy porcja wołowiny daje 3–5 g tłuszczów nasyconych i praktycznie żadnego błonnika. Koszt porcji soczewicy wynosi w Polsce około 0,80–1,20 zł, podczas gdy analogiczna porcja mięsa to 4–7 zł. Zamiana czterech posiłków mięsnych tygodniowo na strączkowe przynosi więc wymierną korzyść zarówno zdrowotną, jak i ekonomiczną.

Groch zasługuje na osobną chwilę uwagi, bo w polskiej kuchni był przez wieki obowiązkowy, a dziś jest traktowany jako produkt „staromodny”. Zupa grochowa z tradycyjnymi ziołami — majerankiem i tymiankiem — to danie zawierające komplet aminokwasów egzogennych przy połączeniu z żytnim chlebem, które funkcjonalnie odpowiada pełnowartościowemu białku. Groch łuskany gotuje się bez moczenia w 30–45 minut i jest wyjątkowo tani: kilogram kosztuje w polskich sklepach 3–5 zł. Zawartość błonnika

w grochu wynosi ponad 8 g/100 g w suchej masie, co czyni go jednym z lepszych źródeł błonnika rozpuszczalnego obniżającego cholesterol LDL.

### **Jak przełamać niechęć do roślin strączkowych**

Wzdęcia po fasoli i soczewicy to w większości efekt nieodpowiedniego przygotowania, nie cecha gatunkowa. Namocz nasiona przez noc, odlej wodę, gotuj w świeżej i dodaj na końcu gotowania kilka liści laurowych lub łyżeczkę kminku. Kminek i majeranek — tradycyjne polskie przyprawy — hamują fermentację jelitową cukrów złożonych równie skutecznie jak asafoetida stosowana w kuchni indyjskiej. Zaczynij od soczewicy czerwonej, która jest najłatwiej strawna, i stopniowo wprowadzaj cięższe warianty.

Połączenie roślin strączkowych z polskimi ziołami — majerankiem, tymiankiem, czosnkiem, cząbrem — tworzy coś, co można by nazwać polskim wydaniem prowansalskiej kuchni roślinnej. Majeranek działa rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit, co dodatkowo redukuje ryzyko dolegliwości po strączkowych. Czosnek wykazuje właściwości prebiotyczne, wspierając wzrost korzystnych bakterii jelitowych, które z kolei ułatwiają fermentację błonnika ze strączkowych. To nie jest przypadkowe połączenie — polscy kucharze przez pokolenia intuicyjnie odkrywali to, co dietetycy opisują dziś w podręcznikach.

### **Strączkowe to nie zamiennik mięsa — to kategoria sama w sobie**

Soczewica, fasola i groch dostępne w Polsce oferują 21–32% białka w suchej masie przy zerowej zawartości tłuszczów nasyconych, wysokiej zawartości błonnika i cenie kilkukrotnie niższej niż mięso. Właściwe przygotowanie — moczenie, gotowanie w świeżej wodzie, przyprawy ziołowe — eliminuje dolegliwości jelitowe i zwiększa strawność białka do porównywalnej z produktami odzwierzęcymi. Dwa posiłki strączkowe tygodniowo wymagane przez wzorzec śródziemnomorski można w Polsce zrealizować za mniej niż 5 zł tygodniowo na osobę.

Filozofia zamiany, o której mówi tytuł tego rozdziału, nie polega na tolerowaniu lokalnych produktów w miejsce lepszych oryginałów. Olej rzepakowy, śledź i soczewica nie są tańszą kopią oliwy, sardeli i ciecierzycy. Są produktami o udokumentowanych właściwościach zdrowotnych, które w kilku kluczowych parametrach przewyższają swoje śródziemnomorskie odpowiedniki. Kuchnia śródziemnomorska „po polsku” to nie degradacja przepisu — to jego reinwencja z użyciem najlepszych dostępnych składników.

Rozdział ten jest wstępem do bardziej szczegółowej podróży przez sezonowy kalendarz i konkretne przepisy, które znajdziesz w kolejnych rozdziałach. Ale zanim tam dotrzemy, warto zrozumieć jedną rzecz na poziomie zasady: dieta śródziemnomorska nigdy nie była zestawem konkretnych produktów. Była wzorcem żywieniowym opartym

na tłuszczach nienasyconych, roślinach strączkowych, rybach, warzywach i pełnych ziarnach. Wzorzec ten można wypełnić różną treścią — i polska spiżarnia wypełnia go znakomicie.

## Kilka słów o tym, czego ta filozofia nie oznacza

Adaptacja diety śródziemnomorskiej do polskich warunków nie oznacza rezygnacji z oliwy z oliwek, sardynek ani ciecierzycy. Wszystkie te produkty są dostępne w polskich sklepach — i warto po nie sięgać, gdy przepis tego wymaga lub gdy mamy po prostu ochotę na ich smak. Chodzi raczej o to, żeby nie traktować ich obecności jako warunku koniecznego. Jeśli nie masz w domu oliwy extra virgin, nie odkładaj sałatki na jutro — użyj oleju rzepakowego tłoczonego na zimno. Jeśli na rybniku nie ma dorsza, kup pstrąga. Jeśli nie wiesz, co zrobić z ciecierzycą, zacznij od soczewicy czerwonej.

### Pułapka „autentyczności” w kuchni śródziemnomorskiej

Przekonanie, że danie musi być przygotowane z oryginalnych składników, żeby było „prawdziwe”, to najczęstsza bariera wejścia dla osób chcących zmienić sposób odżywiania. W praktyce żadna kuchnia regionalna nie była nigdy monolitem: grecka gospodyni z lat pięćdziesiątych używała tego, co rosło w jej ogrodzie, a nie importowanych produktów. Polska kuchnia śródziemnomorska jest tak samo autentyczna jak grecka — o ile zachowuje jej zasady żywieniowe, a nie pozory egzotyki.

Zasady żywieniowe są tutaj kluczem. Tłuszcze nienasycone dominują nad nasyconymi — olej rzepakowy spełnia ten warunek równie dobrze jak oliwa. Ryby i owoce morza są spożywane regularnie — śledź i pstrąg spełniają ten warunek równie dobrze jak dorado. Białko roślinne pochodzi ze strączkowych — polska soczewica spełnia ten warunek lepiej niż większość produktów śródziemnomorskich pod względem samej zawartości białka. Warzywa i owoce są sezonowe i różnorodne — o tym więcej w rozdziale drugim.

*Kuchnia śródziemnomorska „po polsku” jest tak samo autentyczna jak grecka — o ile zachowuje jej zasady żywieniowe, a nie pozory egzotyki.*

Jeden aspekt zasługuje na podkreślenie przed przejściem do praktycznych przepisów: cena. Pełna realizacja diety śródziemnomorskiej z importowanych produktów w Polsce jest kosztowna. Dobra oliwa extra virgin kosztuje 40–80 zł za litr, świeże owoce morza to wydatek rzędu 60–120 zł za kilogram, a organiczna ciecierzycza — 12–18 zł za kilogram. Tymczasem rafinowany olej rzepakowy dobrej jakości kosztuje 8–14 zł za litr, pstrąg

tęczowy 18–28 zł za kilogram, a soczewica czerwona 6–9 zł za kilogram. Przy czterech osobach w domu różnica w miesięcznym budżecie może sięgać kilkuset złotych — przy porównywalnym lub wyższym profilu odżywczym.

### Trzy produkty, od których warto zacząć

Jeśli chcesz wdrożyć filozofię z tego rozdziału praktycznie, zacznij od trzech zmian. Po pierwsze, zastąp olej słonecznikowy rafinowanym olejem rzepakowym do smażenia i kup małą butelkę oliwy extra virgin wyłącznie do surowych zastosowań. Po drugie, wprowadź pstrąga lub śledzia raz w tygodniu jako główne danie białkowe. Po trzecie, ugotuj raz w tygodniu porcję soczewicy czerwonej — zajmuje to 20 minut bez moczenia i może stanowić bazę sosu, zupy lub sałatki przez dwa kolejne dni. Trzy zmiany, trzy tygodnie nawyku — i twoja dieta jest już w połowie śródziemnomorska.

Dane żywieniowe przytoczone w tym rozdziale nie są argumentem za polskim szowinizmem kulinarnym. Są argumentem za tym, że wysoka jakość żywienia nie wymaga geograficznej egzotyki. Olej rzepakowy z pola pod Lublinem, pstrąg z hodowli na Podkarpaciu i soczewica z Mazowsza tworzą fundament diety tak samo wartościowej jak ta z wybrzeża Morza Egejskiego — pod warunkiem, że rozumiemy, dlaczego używamy tych produktów i jak je przyrządzamy.

### Filozofia zamiany w jednym zdaniu

Dieta śródziemnomorska to wzorzec oparty na proporcjach i jakości składników odżywczych, nie na paszporcie produktu. Polskie oleje, ryby i strączkowe spełniają ten wzorzec — a w kilku kluczowych parametrach go przekraczają. Dalsze rozdziały pokażą, jak ten potencjał zamienić w konkretne dania na codziennym stole.

## Rozdział 2.

# Sezonowy kalendarz śródziemnomorskiego stołu po polsku

*Śródziemnomorski talerz nie zna granic geograficznych — zna granice sezonu. I właśnie tu polska kuchnia ma naturalną przewagę.*

Warszawa w lutym. Na straganach Hali Mirowskiej: jarmuż, brukselka, kalarepa, kapusta włoska.



**Rysunek 2.1:** Zimowe warzywa krzyżowe na targu — jarmuż, brukselka i kalarepa, naturalne źródło polifenoli i błonnika dostępne bez importu.

Żaden z tych produktów nie kojarzy się z Grecją ani Toskanią, a każdy z nich spełnia warunki, które dietetycy stawiali diecie śródziemnomorskiej od początku — wysoka

zawartość polifenoli, błonnik, witamina C, minimalne przetworzenie. Sezonowość nie jest kompromisem wobec śródziemnomorskiego wzorca. Jest jego fundamentem.

Rozdział pierwszy pokazał, że polskie produkty nie ustępują jakością swoim śródziemnomorskim odpowiednikom. Ten rozdział zamienia tę wiedzę w konkretny harmonogram: co kupować, kiedy i w jakich daniach stosować, żeby przez cały rok budować posiłki o śródziemnomorskim charakterze ze składników dostępnych bez importu.

## 2.1. Zima i wiosna: kapustne warzywa jako baza diety przeciwzapalnej

Jarmuż osiąga najwyższą zawartość witaminy C w temperaturach bliskich zeru — to nie mit ogrodniczy, ale biochemia. Przymrozek spowalnia przemianę materii rośliny i zatrzymuje skrobię w formie cukrów prostych, przez co smak liści łagodnieje, a stężenie askorbinianu pozostaje wysokie. Dla polskiego zimowego stołu oznacza to jedno: najtańszy i najłatwiej dostępny liściasty antyoksydant jest jednocześnie najsmaczniejszy wtedy, gdy jest najtańszy.

Warzywa kapustne jako kategoria — obejmująca jarmuż, brukselkę, kalafior, kalarepę i kapustę włoską — są wskazywane przez polskich dietetyków jako bezpośredni zamiennik grupy warzyw liściastych w diecie śródziemnomorskiej. Ich rola nie jest jednak tylko zastępcza. Brukselka dostarcza błonnika nierozpuszczalnego, który — inaczej niż rozpuszczalny błonnik z owoców — przyspiesza pasaż jelitowy i działa mechanicznie, oczyszczając ściany jelit. Kalafior z kolei zawiera sulforafan, związek z grupy izotiocyanianów, który w badaniach *in vitro* wykazuje działanie przeciwzapalne porównywalne z flawonoidami obecnymi w oliwie.

### Warzywa krzyżowe

Botaniczna rodzina *Brassicaceae*, obejmująca jarmuż, brukselkę, kalafior, kalarepę i rzepę. Charakteryzuje je wysoka zawartość glukozynolanów — związków o udokumentowanym potencjale przeciwzapalnym i przeciwnowotworowym. Zimą i wczesną wiosną stanowią najłatwiej dostępne źródło tych substancji na polskim rynku.

Jak przełożyć tę wiedzę na konkretne dania? Kuchnia śródziemnomorska operuje kilkoma technikami, które pasują do warzyw krzyżowych niemal perfekcyjnie.

**Zupa krem z kalafiora** to odpowiednik greckiej *soupa* z warzyw sezonowych. Technika jest identyczna: warzywo gotuje się w minimalnej ilości wody lub bulionu z czosnkiem i tymiankiem, a następnie blenduje na gładko z odrobiną oliwy lub oleju rzepakowego.

Dodanie do gotowej zupy łyżeczki miso lub tartego twardego sera powoduje efekt umami, który w kuchni włoskiej osiąga się przez parmezan. Smak jest głęboki, kremowy i pełny bez śmietany.

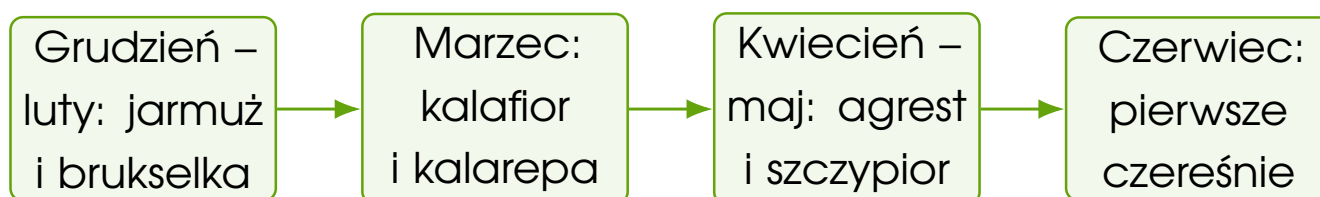
**Salatka z jarmużu w stylu greckim** wymaga jednego kroku, o którym większość polskich kucharzy nie wie: jarmuż przed użyciem w surówce należy „masować” przez dwie minuty z łyżką oliwy i szczyptą soli. Ten prosty zabieg rozbija twarde włókna celulozy, zmiękcza liście i sprawia, że absorpcja karotenoidów z dressingu wzrasta. Wystarczy dodać czarną oliwkę, pół łyżeczki oregano i ocet winny — i mamy danie, które bez problemu znalazłoby się na stole w Salonikach.

Wiosna przynosi agrest i czereśnie — produkty niedoceniane w kontekście diety śródziemnomorskiej, choć ich profil fitochemiczny jest bardzo interesujący. Czereśnie zawierają antocyjany z grupy cyjanidyn, te same związki, które odpowiadają za właściwości zdrowotne wiśni. Agrest, zbierany w Polsce od maja, dostarcza witaminy C w ilościach porównywalnych z cytrusami — około 30–40 mg na 100 g świeżych owoców — a przy tym jest bardzo tani i nie wymaga importu.

#### Zielony dressing na zimę i wiosnę

Zblenduj 100 g blanszowanego jarmużu z 2 łyżkami oleju rzepakowego, sokiem z połowy cytryny, ząbkiem czosnku i łyżką mustardy diżońskiej. Otrzymasz gęsty, intensywnie zielony sos, który zastępuje pesto bazyliowe w każdym zastosowaniu — do makaronu, jako dip do warzyw lub smarowanie pieczywa. Trzyma się w lodówce przez trzy dni i nie traci koloru dzięki kwasocie cytryny.

Sezonowy harmonogram dla zimy i wiosny można ująć w jedną prostą sekwencję:



Kluczowa zasada przy pracy z warzywami kapustnymi to umiarkowanie termiczne. Gotowanie przez ponad 10 minut niszczy znaczną część glukozyzolanów. Blanszowanie przez 3–4 minuty lub krótkie podsmażenie na woku zachowuje zarówno strukturę, jak i związki bioaktywne. Brukselkę warto kroić na połówki i piec w piekarniku w 200°C przez 15 minut — karmelizacja nadaje jej orzechowy smak

, a wysoka temperatura jest zbyt krótka, żeby zniszczyć sulforafan.



**Rysunek 2.2:** Pieczone połówki brukselki z olejem rzepakowym — prosta technika śródziemnomorska, która wydobywa głębię smaku polskiego warzywa zimowego.

#### Warzywa krzyżowe jako zimowa tarcza antyoksydacyjna

Jarmuż, brukselka i kalafior dostępne w polskich sklepach od listopada do marca pokrywają zapotrzebowanie na błonnik nierozpuszczalny, witaminę C i sulforafan bez żadnego importu. Śródziemnomorskie techniki — blanszowanie, pieczenie z oliwą i ziołami, zupy kremowe — działają z nimi równie dobrze jak z bakłażanem czy cukinią. Sezon zimowy nie jest przerwą w diecie śródziemnomorskiej. Jest jej polskim rozdziałem.

### 2.1.1. Budżetowanie i planowanie zakupów na miesiąc

Śródziemnomorski styl odżywiania ma opinię drogiego — oliwa z oliwek, świeże ryby, egzotyczne przyprawy. Tymczasem jego polska wersja może zmieścić się w budżecie **około 400–500 zł miesięcznie na osobę**, jeśli zakupy zaplanujemy z głową i zsynchronizujemy je z sezonowym kalendarzem opisanym w tym rozdziale.

Podstawą jest *lista stałych produktów*, które kupujemy hurtowo raz w miesiącu: kasza gryczana, pęczak, soczewica czerwona, fasola biała, olej rzepakowy tłoczony na zimno oraz mrożone owoce jagodowe. Kilogram soczewicy kosztuje średnio 6–8 zł i wystarcza na 6–8 porcji zupy lub pasty — to jeden z najtańszych źródeł białka dostępnych w Polsce.

Do tego dochodzą **zakupy tygodniowe**, oparte na tym, co aktualnie tanie i sezonowe: latem — cukinia, pomidory, borówki; zimą — kapusta, buraki, jabłka. Warto odwiedzać lokalne targi w sobotnie popołudnia, kiedy sprzedawcy często obniżają ceny



**Rysunek 2.3:** Sobotni targ warzywny w polskim mieście — sezonowe zakupy to fundament budżetowej diety śródziemnomorskiej.

, by nie wozic towaru z powrotem.

#### Trick na koniec miesiąca

Gdy budżet się kurczy, sięgaj po *zupę minestrone po polsku*: wywar z włoszczyzny, garść kaszy pęczak, resztki warzyw z lodówki i łyżka oleju rzepakowego na końcu. Koszt jednej porcji to około 1,50 zł — i pełna zgodność z zasadami diety śródziemnomorskiej.

Planowanie zakupów na miesiąc z wyprzedzeniem pozwala też unikać marnowania żywności — jednego z największych ukrytych kosztów w każdej kuchni.

### 2.1.2. *Jak przechowywać i konserwować polskie produkty, by służyły przez cały rok*

Sezonowość to fundament kuchni śródziemnomorskiej, ale w polskim klimacie oznacza ona jedno wyzwanie: jak zachować letnie bogactwo na zimowe miesiące? Odpowiedź tkwi w kilku sprawdzonych technikach, które nie wymagają specjalistycznego sprzętu.

**Mrożenie** to najprostsza metoda. Aronia, borówka i żurawina zachowują nawet 85% zawartości antocyjanów po zamrożeniu w temperaturze  $-18^{\circ}\text{C}$ . Wystarczy rozłożyć owoce na blasze, zamrozić luzem przez 2 godziny, a dopiero potem przesypać do woreczków — dzięki temu nie skleją się w bryłę.

**Suszenie** sprawdza się doskonale w przypadku ziół: majeranek, tymianek i czosnek niedźwiedzi suszą się w temperaturze  $35\text{--}40^{\circ}\text{C}$  (najlepiej w uchylonym piekarniku lub suszarce elektrycznej) przez 4–6 godzin. Suszone zioła przechowuj w szklanych słoikach z dala od światła — zachowują aromat do 12 miesięcy.

**Kiszenie i fermentacja** to polska odpowiedź na śródziemnomorskie marynaty. Kiszona kapusta i ogórki dostarczają probiotyków porównywalnych z jogurtem greckim, a ich przygotowanie wymaga jedynie soli kamiennej (ok. 2% wagi warzyw) i czasu.

#### Kasza na zapas

Kaszę gryczaną, pęczak i jaglaną przechowuj w szczelnie zamkniętych słoikach lub pojemnikach próżniowych. W temperaturze pokojowej wytrzymują 6–8 miesięcy; w lodówce nawet do roku. Unikaj torebek foliowych — kasza wchłania zapachy i wilgoć.

#### Uwaga na kasze tłuste

Kasza jaglana zawiera naturalne tłuszcze, które jełczeją szybciej niż inne zboża. Jeśli po otwarciu opakowania wyczujesz gorzki zapach, nie używaj jej — zjełczałe tłuszcze działają prozapalnie, co stoi w sprzeczności z ideą diety śródziemnomorskiej.

## 2.2. Lato i jesień: owoce jagodowe, aronia i żurawina w roli antyoksydantów

Polskie lato i jesień oferują spektrum owoców jagodowych, które — potraktowane przez pryzmat potencjału antyoksydacyjnego, a nie geograficznego pochodzenia — tworzą jeden z najbardziej wartościowych sezonów żywieniowych w roku. Truskawki i borówki (czerwiec – sierpień), czarna porzeczka (lipiec), aronia (sierpień – wrzesień), żurawina (październik – listopad) tworzą nieprzerwany łańcuch podaży flawonoidów, antocyjanów i polifenoli.

Zestawienie to prowadzi do wniosku, który może zaskoczyć: aronia i czarna porzeczka mają wyższy potencjał antyoksydacyjny niż winogrona czerwone, które w narracji diety śródziemnomorskiej uchodzą za symbol polifenoli. Polskie jagodowe nie są biednym zamiennikiem. Są bogatszym oryginałem.

**Tablica 2.1:** Polskie owoce jagodowe a ich śródziemnomorskie odpowiedniki — potencjał antyoksydacyjny i dostępność

| Owoc                        | Główne związki aktywne        | Sezon w Polsce | ORAC (j./100 g) |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------|-----------------|
| Aronia czarna               | Antocyjany, proantocyjanidyny | VIII–IX        | ok. 8000        |
| Czarna porzeczka            | Antocyjany, witamina C        | VII            | ok. 5000        |
| Borówka amerykańska         | Antocyjany, pterostilben      | VII–VIII       | ok. 4600        |
| Żurawina                    | Proantocyjanidyny             | X–XI           | ok. 3500        |
| Winogrona czerwone (import) | Resweratrol, kwercetyna       | IX–X           | ok. 1800        |
| Truskawka                   | Elagotaniny, antocyjany       | V–VII          | ok. 1540        |

Wyzwanie praktyczne jest inne: jak włączyć te owoce do dań wytrawnych w sposób, który nie zamienia obiadu w deser? Kuchnia grecka i turecka od wieków łączy owoce z mięsem i strączkowymi. Ta sama logika działa z polskimi owocami jagodowymi.

**Sos z aronii do mięsa** to najprostsze wejście. Świeżą lub mrożoną aronię (200 g) gotuje się przez 10 minut z cebulą szalotką

, łyżką octu balsamicznego i szczyptą cynamonu. Blenduje się, przecedza i doprawia solą. Efekt smakowy jest zbliżony do sosu z czerwonego wina stosowanego w kuchni prowansalskiej — tanina aronii zastępuje tę z wina, kwasowość i owocowość są analogiczne. Sos pasuje do piersi z indyka, wołowiny duszonej i pieczonego schabu.

**Marynata z żurawiną w stylu greckim** bazuje na tej samej zasadzie co klasyczna grecka marynata do kurczaka: kwaśny składnik zmiękcza białko (tu zamiast cytryny — sok z żurawiny), oliwa i zioła. Łyżka koncentratu żurawinowego, trzy łyżki oleju rzepakowego, czosnek, tymianek i rozmaryn. Kurczak marynowany przez 4 godziny w tej mieszance ma wyraźnie owocowy, lekko cierpki smak i bardzo delikatne mięso.

**Borówkowe vinaigrette** to technika wprost z kuchni śródziemnomorskiej, zaadaptowana do polskiego sezonu. Zblendowane borówki (50 g) z olejem rzepakowym, octem winnym i miodem tworzą dressing o intensywnym fioletowym kolorze i zbalansowanym smaku słodko-kwaśnym. Działa do sałatek z serem kozim, pieczonym burakiem i orzechami włoskimi.



**Rysunek 2.4:** Sos z aronii z dodatkiem octu balsamicznego i cynamonu — polskie owoce jagodowe jako wytrawny składnik w duchu kuchni śródziemnomorskiej.

### Fenomen czarnej porzeczki w kuchni wytrawnej

Restauracja Magiel Cafe w Warszawie od lat z powodzeniem łączy polskie składniki z inspiracjami śródziemnomorskimi, stosując — jak opisują recenzenci — zasadę „polskie składniki, śródziemnomorskie techniki”. Ten model działa szczególnie dobrze z czarną porzeczka: jej intensywna kwasowość i garbniki sprawiają, że w sosach zastępuje wytrawne wino lub tamaryndę. Łyżka dżemu z czarnej porzeczki bez cukru dodana do sosu pomidorowego buduje głębię smaku bez słodkości — działa jak włoski concentrato di pomodoro, tylko z polskiego ogrodu.

Jesień przynosi żurawinę i aronię w szczytowej postaci. Oba owoce dobrze znoszą zamrażanie — w temperaturze  $-18^{\circ}\text{C}$  tracą znikomy odsetek antocyjanów — co oznacza, że lipcowy zakup aronii z lokalnego sadu lub targu można przechować do zimy i używać przez cały rok. To rozwiązanie, które zamknięty sezon otwiera na 12 miesięcy.

### Aronia suszona a aronia mrożona — nie to samo

Aronia suszona dostępna w sklepach ze zdrową żywnością jest często mocno dosładzana — zawartość cukru może sięgać 40% masy produktu. Przy zakupie sprawdzaj skład: powinna zawierać wyłącznie suszone owoce. Mrożona aronia bez dodatków zachowuje więcej antocyjanów i nie podwyższa indeksu glikemicznego potraw. Jeśli budujesz sos wytrawny, mrożona jest zawsze lepszym wyborem.

Źródłem antyoksydantów w tej grupie nie są tylko całe owoce. Sok z czarnej porzeczki i sok buraczany — oba dostępne w polskich sklepach przez cały rok — zawierają odpowiednio witaminę C i antocyjany oraz betalainy, związki antyoksydacyjne nieobecne w kuchni śródziemnomorskiej. Szklanka soku z czarnej porzeczki (200 ml) może stanowić jedną z pięciu zalecanych dziennie porcji warzyw i owoców, co jest oficjalnym stanowiskiem europejskich instytucji żywieniowych.

#### Polskie jagodowe jako antyoksydacyjna przewaga sezonowa

Aronia, czarna porzeczka i żurawina mają wyższy potencjał antyoksydacyjny niż większość owoców importowanych kojarzonych z kuchnią śródziemnomorską. Ich wytrawne zastosowania — sosy do mięs, marynaty, vinaigrette — są bezpośrednią adaptacją technik śródziemnomorskich do polskiego sezonu. Zamrażanie pozwala utrzymać podaż antyoksydantów przez cały rok bez utraty istotnej części wartości.

### 2.3. Zboża, które zastąpią bulgur i kuskus: kasza gryczana, pęczak, jaglana

Bulgur w recepturze tabbouleh ma indeks glikemiczny na poziomie około 45. Kuskus, który wielu kucharzy traktuje jako synonim błyskawicznego dania śródziemnomorskiego, osiąga IG rzędu 65. Biały makaron pszenny, podstawa kuchni włoskiej w popularnym wyobrażeniu, waha się między 45 a 60 w zależności od stopnia ugotowania. Na tym tle polskie kasze grube wypadają zaskakująco dobrze — lub, jeśli ktoś zna dane, zupełnie przewidywalnie.

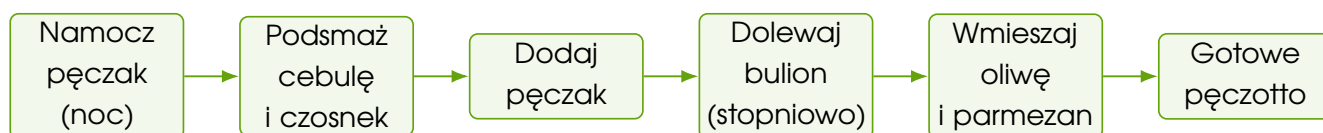
**Tablica 2.2:** Indeks glikemiczny kasz i produktów zbożowych — porównanie polskich i śródziemnomorskich

| Produkt                   | Charakterystyka                    | IG     |
|---------------------------|------------------------------------|--------|
| Kasza pęczak (jęczmienna) | Najwyższa zawartość beta-glukanu   | ok. 25 |
| Komosa ryżowa (quinoa)    | Pełen profil aminokwasowy          | ok. 35 |
| Kasza owsiana             | Beta-glukan, błonnik rozpuszczalny | ok. 42 |
| Kasza bulgur              | Klasyczna baza tabbouleh           | ok. 45 |
| Kasza gryczana            | Komplet aminokwasów egzogennych    | 45–55  |
| Kasza jaglana             | Bezglutenowa, lekkostrawna         | ok. 71 |
| Kuskus                    | Szybkodostępna węglowodan          | ok. 65 |
| Biały ryż                 | Niska zawartość błonnika           | ok. 70 |
| Biały chleb pszenny       | Wysoko przetworzony                | ok. 70 |

Pęczak z indeksem glikemicznym około 25 jest najniżej w tym zestawieniu nie przez przypadek. Zawiera 3–4 g beta-glukanu na 100 g suchego ziarna — błonnika roz-

puszczalnego, co do którego Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) potwierdził związek z utrzymaniem prawidłowego poziomu cholesterolu LDL przy dziennym spożyciu minimum 3 g. Porcja 80 g suchego pęczaku pokrywa tę dzienną dawkę w całości.

**Pęczak jako polskie risotto.** Risotto jest techniką, nie konkretnym zbożem. Jego istota polega na stopniowym dodawaniu gorącego bulionu do ziarna i intensywnym mieszaniu, które uwalnia skrobię i tworzy kremową konsystencję. Pęczak zachowuje się w trakcie gotowania identycznie jak ryż arborio — jego ziarna oddają skrobię powoli, a struktura pozostaje sprężysta, nierozgotowana. Czas przygotowania po namoczeniu na noc wynosi 25–30 minut, co jest porównywalne z ryżem do risotto.



Wersja z pieczarkami i tymiankiem jest klasyczną adaptacją: smak ziemisty, głęboki, z nutą orzechową od kaszy. Wersja z cukinią i cytryną przywołuje prowansalskie smaki lata. Pęczak przyjmuje aromatyczne tłuszcze i zioła jak gąbka — jest pod tym względem lepszy niż ryż, bo jego smak wyjściowy jest wyraźniejszy i nie znika pod sosem.

**Kasza gryczana jako baza sałatek.** Kasza gryczana zawiera 12,6 g białka na 100 g suchego ziarna — rekord wśród popularnych polskich kasz. Białko gryki zawiera komplet aminokwasów egzogennych, czyli tych, których organizm ludzki nie syntetyzuje samodzielnie. Pod tym względem gryka dorównuje quinoa, która w Polsce jest sprzedawana jako superfood w cenie wielokrotnie wyższej.

Kasza gryczana nieprażona (zwana zieloną) ma łagodniejszy smak niż prażona i wyższą zawartość przeciwutleniaczy. Ugotowana al dente — 20–25 minut bez mieszania — daje sypką, nielepłą strukturę idealną do sałatek. Wersja na zimno, z pieczonymi warzywami, oliwą i oregano, jest bezpośrednim odpowiednikiem sałatek greckich z pitta. Zamiast pszennego chleba — kasza. Zamiast ryżu basmati — gryka. Proporcje oliwy, cytryny i ziół pozostają identyczne.

#### Jak ugotować kaszę gryczaną na sałatkę

Kaszę gryczaną niepaloną (zieloną) przepłucz na sicie zimną wodą przez 30 sekund. Wsyp do wrzącej, osolonej wody w proporcji 1:1,8 (kasza do wody). Gotuj bez przykrycia przez 18–20 minut na średnim ogniu, aż woda wchłonie się całkowicie. Rozgarnij widelcem

i ostudź przed użyciem w sałatce. Nie mieszaj w trakcie gotowania — to jedyna zasada, której nie wolno łamać, jeśli zależy ci na sypkiej strukturze.

**Kasza jaglana jako baza tabbouleh.** Oryginalny libańsko-syryjski tabbouleh bazuje na drobnym bulgurze: jego rola jest wyłącznie teksturalna, bo smak pochodzi z natki pietruszki, mięty, soku z cytryny i oliwy. Kasza jaglana ugotowana w proporcji 1:2 (kasza do wody) przez 15 minut, a następnie ostudzona, ma niemal identyczną konsystencję co drobny bulgur — ziarna są małe, sypkie, neutralne w smaku. Wchłaniają dressing z taką samą łapczywością.

Indeks glikemiczny jaglanej wynosi około 71, co plasuje ją wyżej niż bulgur. Ale — i to jest kluczowa różnica między myśleniem tabelarycznym a rzeczywistą dietą — tabbouleh z kaszą jaglaną podane z porcją białka (grillowany kurczak, kawałek łososa, soczewica) ma realną odpowiedź glikemiczną znacznie niższą niż wynikałoby z samego IG kaszy. Tłuszcz z oliwy i białko spowalniają wchłanianie węglowodanów — o tej zasadzie pisali już autorzy pierwszych badań nad indeksem glikemicznym.

Jaglana ma też jedną właściwość, której bulgur nie posiada: jest bezglutenowa. Dla osób z nieceliakalną nadwrażliwością na gluten to nie jest detal, to fundament. Kasza jaglana i kasza gryczana jako jedyne spośród popularnych kasz nie zawierają glutenu naturalnie — i obie są dostępne w każdym polskim sklepie spożywczym.

#### **Kasza jaglana wymaga sparzenia — bez wyjątków**

Surowa kasza jaglana zawiera naturalne saponiny i substancje nadające jej wyraźną goryczkę. Przed gotowaniem zawsze przelej ją na sicie wrzątkiem przez 30 sekund, a następnie płucz zimną wodą. Pominięcie tego kroku sprawia, że danie smakuje nieprzyjemnie — i jest częstym powodem, dla którego ludzie twierdzą, że „nie lubią jaglanej”. Lubią, po prostu jej wcześniej nie sparzono.

Zestawiając trzy kasze w kontekście śródziemnomorskiej filozofii jedzenia, można przypisać każdej z nich rolę, którą pełni konkretny produkt importowany:

Pęczak zastępuje ryż arborio w risotto, zachowując niższy IG i wyższą zawartość beta-glukanu. Kasza gryczana nieprażona zastępuje komosę ryżową w sałatkach i bowlach, oferując porównywalny profil aminokwasowy za ułamek ceny. Kasza jaglana zastępuje bulgur i drobny kuskus jako baza sałatek zielonych, jednocześnie będąc bezglutenową.

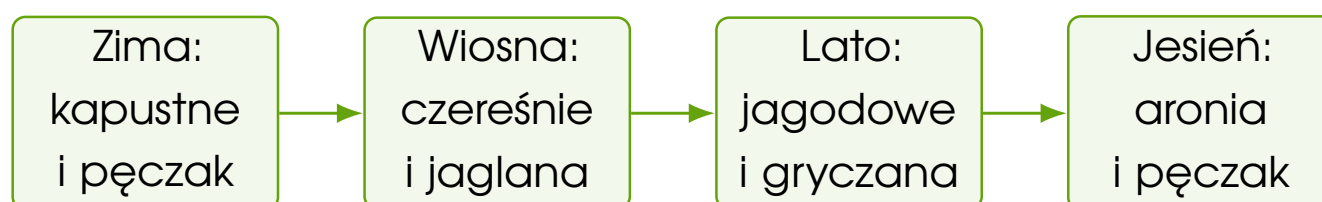
Żadna z tych zamian nie jest substytucją z niższej półki. Pęczak jest zdrowszy niż arborio, gryka jest równorzędna z quinoa, jaglana — przy odpowiednim łączeniu z białkiem

— nie pogarsza odpowiedzi glikemicznej w stosunku do bulguru. To nie są polskie odpowiedniki. To polskie oryginały z śródziemnomorskim zastosowaniem.

### Trzy kasze na cały rok

Pęczak (IG 25, beta-glukan), kasza gryczana (IG 45–55, komplet aminokwasów) i kasza jaglana (bezglutenowa, lekkostrawna) pokrywają wszystkie scenariusze, w których kuchnia śródziemnomorska sięga po bulgur, kuskus lub ryż. Kupowane w polskich sklepach za ułamek ceny produktów importowanych, używane z oliwą, cytryną i ziołami prowansalskimi, tworzą podstawę węglowodanową diety, której żaden dietetyk nie miałby podstaw krytykować.

Sezonowy kalendarz praktyczny, który łączy wszystkie trzy sekcje, wygląda następująco:



Ten cykl nie jest abstrakcją. Oznacza konkretne zakupy w konkretnych miesiącach i konkretne dania na stole. Zimą krupnik z pęczaku z jarmużem zastępuje minestrone. Wiosną tabbouleh z jaglanej z natką pietruszki i agrestem zamiast bulguru z miętą. Latem kasza gryczana z borówkowym vinaigrette i grillowanym kurczakiem zamiast ryżu z owoców morza. Jesienią pęczotto z aronią i tymiankiem zamiast risotto z czerwonym winem.

## Praktyczna spiżarnia śródziemnomorska po polsku

Wiedza o sezonie i właściwościach składników ma wartość tylko wtedy, gdy przekłada się na to, co stoi w szafce. Lista produktów, które warto mieć przez cały rok — niezależnie od miesiąca — nie jest długa, ale każda pozycja daje maksymalną elastyczność kulinarną przy minimalnym wysiłku zakupowym.

### Zimowa spiżarnia na śródziemnomorski rok

Wyobraź sobie kuchnię, w której lodówka zawiera w lutym: główkę jarmużu, brukselkę, pół słoika miso i mrożoną aronię z sierpniowych zakupów. W spiżarni stoi pęczak, kasza gryczana niepalona i jaglana, puszka soczewicy czerwonej, słoik oliwek. Na blacie — butelka oleju rzepakowego i mała butelka oliwy extra virgin. To wystarczy, żeby w ciągu 30

minut przygotować zupę kremową z kalafiora z dressingiem z jarmużu, sałatkę gryczaną z aronią i orzechami włoskimi albo pęczotto z pieczarkami i tymiankiem. Żaden z tych produktów nie wymaga specjalistycznego sklepu ani importu. Wszystkie dostępne są w zwykłym supermarkecie lub na rynku.

Mrożona aronia, mrożona czarna porzeczka i mrożone borówki — kupione w sezonie letnio-jesiennym — stanowią całoroczne zaplecze antyoksydacyjne. Ich cena w sezonie jest niska, a zamrażarka przedłuża użyteczność do następnych zbiorów. Kasza pęczak wymaga jednej cechy, której jarmuż nie potrzebuje: planowania. Namaczanie na noc to warunek konieczny, żeby uniknąć 50-minutowego gotowania. Kto o tym pamięta, ma w lodówce zawsze gotowy element obiadu.

Zioła są ostatnim ogniwem tej układanki. Tymianek, rozmaryn, oregano i majeranek — dostępne w Polsce zarówno świeże (wiosna i lato), jak i suszone (przez cały rok) — to most między polskim składnikiem a śródziemnomorskim charakterem dania. Łyżeczka oregano na kalafiora pieczonego z olejem rzepakowym zamienia polskie warzywo w danie, które mogłoby wyjść z greckiej kuchni wiejskiej. Tymianek dodany do pęczaku gotowanego w bulionie drobiowym to różnica między kaszą „do kotleta” a kaszą z charakterem.

#### Jak przechowywać zioła przez całą zimę

Świeże zioła zebrane lub kupione latem można zamrozić w dwóch formach. Pierwsza: posiekaj i zamarynuj w oleju rzepakowym w pojemnikach na lód — po zamrożeniu kostki wyjmujesz pojedynczo i wrzucasz bezpośrednio na patelnię. Druga: wysusz w temperaturze 40°C (funkcja termoobiegu w niskiej temperaturze przez 2 godziny) i przesyj do szczelnych słoiczków. Suszone zioła zachowują aromat przez 9–12 miesięcy, jeśli trzyma się je z dala od ciepła i wilgoci.

Cały ten system — sezonowy wybór warzyw i owoców, grube kasze jako baza węglowodanowa, polskie owoce jagodowe jako źródło antyoksydantów — nie wymaga zmiany stylu życia. Wymaga zmiany nawyku zakupowego: zamiast sięgać po to, co jest dostępne przez cały rok niezależnie od sezonu (importowane pomidory w grudniu, kuskus zamiast pęczaku), wybierać to, co w danym miesiącu jest najtańsze, najświeższe i najbogatsze odżywczo. Dieta śródziemnomorska zbudowana była na tej właśnie logice — nie na egzotyce, lecz na rozumnym wyborze tego, co rośnie wokół.

Rozdział trzeci pokaże, jak z tych składników budować konkretne dania: techniki blanszowania, duszenia i pieczenia, które zamieniają surowy jarmuż i pęczak w dania na poziomie restauracyjnym. Znajomość składników, którą zbudowałeś w tym rozdziale,

jest koniecznym warunkiem wstępnym — bez niej techniki gotowania są recepturami bez zrozumienia. Z nią są narzędziami.

### **Sezon jako strategia, nie ograniczenie**

Śródziemnomorski wzorzec żywienia opiera się na sezonowości nie dlatego, że mieszkańcy wybrzeża Morza Śródziemnego byli ograniczeni geograficznie, ale dlatego, że sezonowe produkty mają najwyższą gęstość składników odżywczych, najniższą cenę i najlepszy smak. Polska ma własny kalendarz sezonowy, który — jak pokazuje ten rozdział — dostarcza pełnego spektrum antyoksydantów, błonnika i białka roślinnego przez wszystkie cztery kwartały roku. Nie trzeba jechać do Grecji po składniki do diety śródziemnomorskiej. Wystarczy kupować to, co akurat rośnie za oknem.

## Rozdział 3.

# Od składnika do talerza: przepisy i techniki gotowania po śródziemnomorsku

*Śródziemnomorski smak nie pochodzi ze składnika — pochodzi z tego, co z nim zrobisz i czym go doprawisz.*

Dwa poprzednie rozdziały zbudowały fundament: wiemy już, które polskie produkty są równoważnikami śródziemnomorskich oryginałów i kiedy je kupować, żeby dostać maksimum wartości odżywczej za minimalne pieniądze. Ten rozdział zamienia tę wiedzę w konkretne działanie przy kuchennym blacie. Techniki obróbki termicznej decydują o tym, czy kasza gryczana smakuje jak ciężki garnizon, czy jak lekka baza do duszonego dorsza. Zioła decydują o tym, czy pierś z kurczaka kojarzy się z poniedziałkowym obiadem, czy z tawerną na Krecie. Zacznijmy od ziół, bo to one są najszybszym i najtańszym narzędziem transformacji smaku.

### **3.1. Zioła i przyprawy: majeranek, tymianek, czosnek jako most między kuchniami**

---

Majeranek ogrodowy (*Origanum majorana* L.) jest rośliną basenu Morza Śródziemnego, która zadomowiła się w Polsce do tego stopnia, że większość Polaków uważa go za rodzimy. To nieporozumienie geograficzne okazuje się kulinarnym skarbem: zioło, które łączy obie tradycje, jest dostępne w każdym warzywniaku i każdym ogrodzie. Jego skład chemiczny tłumaczy, dlaczego śródziemnomorska kuchnia była historycznie zarówno smaczna, jak i zdrowotna. Flawonoidy zawarte w majeranku — głównie pochodne apigeniny, luteoliny i diosmetyny — wykazują działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne i hipotensyjne. Badania Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie wykazały, że rośliny uprawiane w warunkach polowych zawierają średnio około 27,82 mg flawonoidów na 100 g świeżej masy — wynik istotnie wyższy niż u roślin z uprawy szklarniowej, gdzie wartości były najniższe. Wniosek praktyczny jest prosty: majeranek kupiony na targu

od lokalnego producenta ma wyższą aktywność biologiczną niż ten z klimatyzowanej szklarni.



**Rysunek 3.1:** Świeży majeranek i tymianek ze straganów na polskim targu — zioła uprawiane w polu zawierają więcej aktywnych flawonoidów niż szklarniowe odpowiedniki.

### Flawonoidy ziołowe

Polifenole wtórne obecne w ziołach takich jak majeranek i tymianek, odpowiedzialne za działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne i hipotensyjne. Ich zawartość zależy od warunków uprawy — rośliny uprawiane w polu, narażone na stres środowiskowy, syntetyzują ich więcej niż rośliny hodowane w kontrolowanym środowisku szklarni.

Tymianek pospolity (*Thymus vulgaris*) dopełnia majeranek tam, gdzie tamten jest zbyt łagodny. Jego olejek eteryczny zawiera tymol i karwacol — związki o udokumentowanym działaniu antybakteryjnym, uszkodzające ścianę komórkową i błonę cytoplazmatyczną mikroorganizmów. Tymianek działa też jako naturalny konserwant: w pewnym stopniu chroni lipidy w surowych produktach przed utlenianiem, choć — i to ważne zastrzeżenie — właściwości te maleją wraz z wydłużeniem czasu obróbki termicznej. Dlatego do długo duszonych potraw dodaje się go na początku dla aromatu, ale drugą porcję dokłada się pod koniec gotowania dla zachowania aktywności biologicznej.

Czosnek to trzeci filar tej aromatycznej triady. Nie wymaga szczegółowego uzasadnienia zdrowotnego — literatura na jego temat jest obszerna i spójna. Ważniejsze jest to, kiedy i jak go stosować. Allicyna, odpowiedzialna za działanie antybakteryjne i kardiopro-

tekcyjne, tworzy się dopiero po mechanicznym uszkodzeniu komórek czosnku — po zgnieceniu lub posiekaniu. Jeśli wrzucisz nienaruszony ząbek czosnku do gorącego oleju, efekt będzie głównie aromatyczny, bez pełnego spektrum korzyści zdrowotnych.

#### Zasada dwóch etapów dla ziół

Tymianek, majeranek i czosnek dodawaj w dwóch momentach: raz na początku duszenia lub smażenia, żeby aromat przeszedł do tłuszczu i rozproszony się po całym daniu, i raz na ostatnie 2–3 minuty gotowania, żeby zachować lotne związki aktywne. Zioła suszone pracują inaczej niż świeże: suszone wymagają dłuższej ekspozycji na ciepło, świeże tracą aromat przy zbyt długim gotowaniu.

Cząber i kminek zamykają zestaw ziół, które w polskiej kuchni mają długą historię, a w kuchni śródziemnomorskiej — odpowiedniki funkcjonalne. Cząber dodawany do fasoli i grochu redukuje wzdęcia dzięki zawartości tymolu i karwakolu, które regulują florę jelitową. Kminek — obecny w polskim chlebie, kapuście i żurkach — jest w basenie Morza Śródziemnego składnikiem mieszanki *ras el hanout* i przyprawą do warzyw strączkowych. Oba zioła pełnią tę samą funkcję kulinarną: ułatwiają trawienie ciężkich, skrobiowych i białkowych dań.

**Tablica 3.1:** Polskie zioła i ich zastosowanie w śródziemnomorskich technikach gotowania

| Zioło     | Główne związki aktywne            | Optymalne zastosowanie   |
|-----------|-----------------------------------|--|
| Majeranek | Apigenina, luteolina, diosmetyna  | Dania mięsne, zupy, sosy — dodawać na początku i na końcu          |
| Tymianek  | Tymol, karwakol, kwas rozmarynowy | Ryby, warzywa strączkowe, marynaty — dwa etapy dodawania           |
| Czosnek   | Allicyna (po zgnieceniu)          | Duszenie, pieczenie, oliwa aromatyzowana — zgniatać przed dodaniem |
| Cząber    | Tymol, karwakol                   | Fasola, groch, soczewica — dodawać podczas gotowania               |
| Kminek    | Karwon, limonen                   | Kapusta, pieczywo, dania z kasz — całe nasiona lub mielone         |

Zasada łączenia ziół z konkretnymi składnikami nie jest arbitralna. Tymianek pasuje do tłustych ryb, bo jego gorzkawe nuty równoważą bogactwo kwasów omega-3. Majeranek pasuje do mięs wieprzowych i drobiowych, bo jego delikatna słodycz uzupełnia smak umami. Czosnek pasuje do wszystkiego, co wymaga głębi smakowej — od białej fasoli po pieczony burak. Cząber idzie z grochem jak ocet z oliwą: jeden bez drugiego traci połowę sensu.

### Zioła jako aktywny składnik, nie dekoracja

Majeranek uprawiany w warunkach polowych zawiera około 27,82 mg flawonoidów na 100 g świeżej masy — związków o działaniu antyoksydacyjnym i hipotensyjnym. Tymol z tymianku działa antybakteryjnie i spowalnia utlenianie lipidów w potrawie. Czosnek wytwarza allicynę dopiero po mechanicznym uszkodzeniu. Zioła nie są garniturem dla dania — są jego aktywną częścią, która wymaga świadomego stosowania.

## 3.2. Pięć technik gotowania, które zmieniają smak bez zmiany składnika

Ta sama pierś z kurczaka przygotowana pięcioma różnymi metodami daje pięć różnych dań. Nie to jest odkryciem. Odkryciem jest to, że cztery z tych pięciu metod — gotowanie na parze, duszenie, grillowanie i pieczenie — to dokładnie te techniki, które zdefiniowały kuchnię śródziemnomorską. Smażenie na głębokim tłuszczu jest w tej tradycji wyjątkiem, nie regułą. Polskie gotowanie, oparte historycznie na gotowaniu w wodzie i pieczeniu, jest bliżej tego modelu, niż się wydaje.



### 3.2.1. Gotowanie na parze

Para wodna gotuje składnik bez wypłukiwania składników mineralnych i witamin rozpuszczalnych w wodzie. Łosoś gotowany na parze przez 12–15 minut zachowuje pełen profil kwasów omega-3 i nie traci wilgoci tak jak łosoś smażony. Do gotowania na parze wystarczy zwykły garnek i metalowe sitko lub bambusowy koszyk — narzędzie, które kosztuje kilkanaście złotych w każdym markecie.

#### Łosoś na parze z kaszą jaglaną i majerankiem

Typowy obiad zbudowany na tej technice wygląda tak: filet łososia (150 g) układasz skórą do dołu na sitku nad wrzącą wodą z gałązką tymianku. Przykrywasz i gotujesz 12 minut. Kasza jaglana (60 g suchej) gotuje się osobno z jedną łyżką masła i szczyptą kurkumy przez 15 minut. Na talerzu: kasza, łosoś, łyżka oleju rzepakowego tłoczonego na zimno, posiekany majeranek i kilka kropel soku z cytryny. Danie dostarcza około 35 g białka,

2,5 g kwasów omega-3 i pełnego spektrum aminokwasów egzogennych — przy czasie przygotowania nieprzekraczającym 20 minut aktywnej pracy.

### 3.2.2. Duszenie

Duszenie to długa, powolna obróbka w niewielkiej ilości płynu pod przykryciem.



**Rysunek 3.2:** Fasola duszona z tymiankiem i czosnkiem — tradycyjna technika śródziemnomorska przygotowywana w polskiej kuchni.

W kuchni śródziemnomorskiej duszone są warzywa strączkowe, mięso i warzywa korzeniowe. W kuchni polskiej duszone są gołąbki, bigos i flaki. Technika jest identyczna — różnią się składniki i aromaty. Przystawienie jednych na drugie to prosty krok.

Fasola duszona z tymiankiem i czosnkiem to danie, które we Włoszech nazywa się *fagioli all'uccelletto*, w Hiszpanii — *alubias con ajo*. W polskiej kuchni ma tę samą strukturę, tylko inne proporcje ziół. Zalewasz 250 g ugotowanej fasoli białej (lub z puszki, po opłukaniu) dwoma łyżkami oleju rzepakowego, dodajesz cztery zgniecione ząbki czosnku, dwie gałązki tymianku i pół szklanki bulionu warzywnego. Dusisz pod przykryciem przez 20 minut na małym ogniu. Wynik: kremowa, aromatyczna baza, która pasuje jako samodzielne danie z pieczywem żytnim albo jako dodatek do grillowanego dorsza.

### 3.2.3. Grillowanie

Grillowanie na patelni grillowej lub pod grillem piekarnika nadaje składnikowi charakterystyczne pasy, które nie są tylko estetyczne. Reakcja Maillarda zachodząca na powierzchni mięsa lub warzywa w temperaturze powyżej 140°C tworzy setki nowych związków smakowych, których nie da się uzyskać w żaden inny sposób. Grillowana cukinia z tymiankiem i czosnkiem, grillowany por z octem jabłkowym, grillowany pstrąg z cytryną — to dania o intensywnym smaku przy minimalnej ilości tłuszczu.



**Rysunek 3.3:** Grillowane warzywa i pstrąg na żeliwnej patelni grillowej — technika Maillarda nadaje składnikom głębię smaku przy minimalnym użyciu tłuszczu.

#### Czas grillowania a akrylamid

Grillowanie do zbyt ciemnego koloru — zwłaszcza skrobiowych składników jak ziemniaki czy chleb — prowadzi do powstawania akrylamidów, związku uznawanego za potencjalnie kancerogeny. Zasada praktyczna: grilluj do złotobrazowego, nie ciemnobrazowego. Mięso i ryby mogą mieć wyraźne pasy, ale nie czarne smugi. Warzywa grilluj krótko, w wysokiej temperaturze, żeby zachować strukturę.

### 3.2.4. Pieczenie

Pieczenie w piekarniku to technika, która zamienia przeciętne warzywa w dania o głębokim, skarmelizowanym smaku. Buraki pieczone przez 45 minut w 180°C tracą ziemistość, a zyskują słodycz. Marchew pieczona z tymiankiem i odrobiną miodu

zmienia się z dodatku w pełnoprawne danie. Filet z dorsza zapiekany pod warstwą tartej bułki z ziołami i olejem rzepakowym przypomina włoskie *pesce al forno* — przy cenie składników czterokrotnie niższej niż w restauracji.

### 3.2.5. *Marynowanie*

Marynata to technika wstępna, ale decyduje o końcowym efekcie bardziej niż obróbka termiczna. Kwas w marynacie — ocet jabłkowy, sok z cytryny, maślanka — częściowo denaturuje białka powierzchniowe mięsa lub ryby, skracając czas gotowania i poprawiając kruchość. Olej w marynacie przenosi aromaty tłuszczowych ziół (tymol, karwakol, eugenol) bezpośrednio w głąb tkanki. Czosnek i zioła w marynacie działają przez co najmniej dwie godziny chłodzenia — poniżej tego czasu penetracja aromatu jest powierzchniowa.

#### Technika jako przepis na charakter dania

Gotowanie na parze, duszenie, grillowanie i pieczenie to cztery filary kuchni śródziemnomorskiej — wszystkie są dostępne w każdej polskiej kuchni bez dodatkowego wyposażenia. Różnica między polskim obiadem a daniem w śródziemnomorskim stylu często leży nie w składniku, ale w metodzie: ta sama fasola duszona z tymiankiem i czosnkiem zamiast gotowanej w osolonej wodzie to zmiana filozofii, nie zakupów.

## 3.3. Tygodniowy jadłospis: 7 dni śródziemnomorskiej kuchni z polskich produktów

---

# 40–45%

węglowodanów w proporcjach diety śródziemnomorskiej — realizowane przez kasze, pełnoziarniste pieczywo i warzywa strączkowe

Poniższy jadłospis jest zbudowany zgodnie z proporcjami makroskładników diety śródziemnomorskiej: białko 20–25%, tłuszcze 35–40%, węglowodany 40–45%. Każdy dzień opiera się na składnikach dostępnych w Polsce przez cały rok lub odpowiednich do sezonu, w którym jadłospis jest stosowany. Przepisy są celowo proste — czas aktywnego gotowania żadnego dania nie przekracza 25 minut.

**Tablica 3.2:** Tygodniowy jadłospis śródziemnomorski z polskich składników

| Dzień | Śniadanie  | Obiad   | Kolacja  |
|-------|--|---|--|
| Pn    | Owsianka z jabłkiem, orzechami włoskimi i cynamonem      | Łosoś na parze, kasza jaglana, pieczona marchew z tymiankiem  | Zupa z soczewicy z czosnkiem i kminem, chleb żytni               |
| Wt    | Jajecznica na oleju rzepakowym z pomidorem i majerankiem | Grillowany pstrąg, pęczak z koperkiem, surówka z kalafiora    | Pasta z białej fasoli z czosnkiem i tymiankiem, pieczywo żytnie  |
| Śr    | Twarożek z olejem lnianym, szczypiorkiem i rzodkiewką    | Kurczak duszony z papryką i majerankiem, kasza gryczana       | Zupa krem z brokuła, grzanki z chleba żytniego                   |
| Czw   | Jogurt naturalny z borówkami i siemieniem lnianym        | Dorsz pieczony z ziołami, ziemniaki gotowane, duszona kapusta | Sałatka z pęczaku, ogórka kiszzonego, cebuli i oleju rzepakowego |
| Pt    | Chleb żytni z pastą z wędzonej makreli i koperkiem       | Gołąbki z kaszą gryczaną w sosie pomidorowym                  | Zupa grochowa z cząbrem, skwarki z bekonu drobiowego             |
| Sb    | Placki owsiane z miodem i aronią                         | Pieczeń z udźca indyka, pieczone buraki, kasza orkiszowa      | Sałatka śródziemnomorska: soczewica, pomidor, ogórek, oliwa      |
| Nd    | Omlet z jajek i twarogu ze szpinakiem i czosnkiem        | Rosół z kury z makaronem pełnoziarnistym i natką pietruszki   | Grillowana cukinia z tymiankiem, pęczak, jajko na miękko         |

### 3.3.1. Uwagi do jadłospisu

Każde śniadanie zawiera źródło białka (jajka, twarożek, jogurt) i zdrowy tłuszcz (olej lniany, orzechy, siemię lniane), co stabilizuje poziom glukozy we krwi i opóźnia głód do południa. Owoce jagodowe — borówki w czwartek, aronia w sobotę — dostarczają antyoksydantów bez dodatkowego cukru. Jak omówiliśmy w rozdziale drugim, aronia osiąga około 8000 jednostek ORAC na 100 g, co plasuje ją w czołówce owoców dostępnych na polskim rynku.

Obiady są zbudowane na białku zwierzęcym wysokiej jakości — łosoś, pstrąg, dorsz, kurczak, indyk — w połączeniu z grubymi kaszami jako bazą węglowodanową. Kasza gryczana, jaglana i pęczak zastępują ryż i kuskus bez utraty wartości odżywczej, a ich wyższy indeks sytości sprawia, że porcja jest mniejsza przy tym samym efekcie sytości. Kasze są też tańsze: 1 kg kaszy gryczanej kosztuje w Polsce 4–6 zł, 1 kg ryżu basmati — 8–12 zł.

Kolacje są lekkie i oparte na roślinach strączkowych lub warzywach: zupa z soczewicy, pasta z fasoli, zupa grochowa. Strączkowe dostarczają białka roślinnego i błonnika

przy niskim indeksie glikemicznym. Cząber dodawany do grochu i soczewicy, zgodnie z zasadą omówioną w poprzedniej sekcji, ułatwia ich trawienie i redukuje ryzyko wzdęć.

#### Przygotowanie w partiach — klucz do realizacji jadłospisu

Kasza gryczana i jaglana gotują się identycznie: zalej zimną wodą w proporcji 1:2, doprowadź do wrzenia, gotuj 15 minut pod przykryciem i zostaw do wchłonięcia wody przez kolejne 10 minut bez podgrzewania.

Ugotuj dużą porcję w niedzielę wieczorem — wystarczy na trzy dni. Fasola i soczewica z puszki eliminują konieczność namaczania. Bulion warzywny mrożony w kostkach do lodu to baza do szybkich sosów i zup przez cały tydzień.

Drugi posiłek w ciągu dnia — tak zwane drugie śniadanie — jest w tym jadłospisie zintegrowany ze śniadaniem lub kolacją, bo struktura czterech posiłków dziennie lepiej pasuje do rytmu pracy i szkoły niż pięć. To nie odchylenie od zasad diety śródziemnomorskiej — populacje zamieszkujące wybrzeże Morza Śródziemnego tradycyjnie jadły dwa do trzech większych posiłków dziennie, nie pięć małych.

### 3.4. Zakończenie: trzy rozdziały, jeden wniosek

Trzy rozdziały tej książki zadały jedno pytanie: czy można jeść śródziemnomorsko w Polsce, bez importowanych składników, bez drogich specjalistycznych sklepów i bez rezygnowania z polskich kulinarnych nawyków? Odpowiedź jest twierdząca, ale wymaga doprecyzowania.

Nie chodzi o to, żeby udawać, że jesteś na Sycylii, używając polskich składników. Chodzi o coś innego: żeby zrozumieć, *dlaczego* dieta śródziemnomorska działa zdrowotnie, i odtworzyć te mechanizmy z produktów dostępnych za rogiem. W rozdziale pierwszym pokazaliśmy, że olej rzepakowy jest równoważnikiem oliwy z oliwek pod względem profilu kwasów tłuszczowych, a łosoś atlantycki bije większość ryb śródziemnomorskich zawartością kwasów omega-3. W rozdziale drugim pokazaliśmy, że polskie warzywa kapustne, owoce jagodowe i grube kasze tworzą przez okrągły rok pełne spektrum antyoksydantów, błonnika i białka roślinnego. W tym rozdziale pokazaliśmy, że techniki duszenia, gotowania na parze i grillowania w połączeniu z majerankiem, tymiankiem i czosnkiem dają daniom śródziemnomorski charakter bez zmiany listy zakupów.

Dieta śródziemnomorska zbudowana była na logice rozsądnego wyboru tego, co rośnie wokół. Nikt na Krecie nie jadł oliwy dlatego, że wiedział o jej profilu kwasów tłuszczowych — jadł ją, bo rosła za domem. Nikt w Prowansji nie dodawał tymianku do mięsa ze świadomością działania tymolu na florę jelitową — dodawał go, bo tak pachniało wzgórze, po którym chodził. Polska ma swój własny ekosystem kulinarny, który podlega tej

samej logice: jedz to, co rośnie wokół, przygotuj to techniką, która zachowuje wartości odżywcze, dopraw ziołami, które rosną na polskim gruncie lub są dostępne w każdym sklepie.

To nie jest kompromis. To jest adaptacja w pełnym sensie tego słowa.

#### **Jedna zasada na koniec całej książki**

Dieta śródziemnomorska to nie lista produktów do kupienia — to sposób myślenia o jedzeniu: wybierasz najlepsze, co masz w zasięgu, gotujesz metodą, która zachowuje wartości odżywcze, i doprawiasz ziołami, które wzmacniają smak i zdrowie jednocześnie. Zrób to z polskich składników, a otrzymasz dietę śródziemnomorską. Zrób to z importowanych produktów bez zrozumienia tej zasady, a otrzymasz tylko drogie zakupy. Zaczynaj od jednej zmiany w tym tygodniu: zamień gotowany ryż na kaszę gryczaną, olej słonecznikowy na rzepakowy i dodaj do obiadu łyżkę świeżego majeranku. Reszta wynika z tego pierwszego kroku.