



JAK KUPOWAĆ I NIE DAĆ SIĘ ZŁEJ ŻYWNOCICI

**SZEF IREK RADZI JAK KUPOWAĆ
WARZYWA I OWOCE**

Zakupy

Gotowanie i przygotowanie posiłków dzieje się na targu, w trakcie robienia zakupów albo na łące, w parku, podczas zbierania dzikich warzyw, ziół i kwiatów. W kuchni następuje tylko składanie posiłku.



To, co jest w lodówce i na półkach kuchennych znajdzie się w garnku. To właśnie w czasie zakupów włączamy świadomość. Kupujcie, wiedząc, że to forma głosu, nie głosując na polityków, tylko właśnie świadomie kupując i wspierając to, w co wierzymy.

Prawdziwe pożywienie, tak jak sama nazwa

na to wskazuje, powinno być żywe. Lubię, gdy coś jest zerwane i zjedzone w krótkim czasie, w przeciągu pół godziny, bo właśnie wtedy jest to żywe i najbardziej odżywcze. Większość zwierząt roślinożernych je prosto z ziemi, a w pół godziny wiele z tego jest już w krwioobiegu. Prawdziwe pożywienie rośnie też dala od pola uprawnego, z dala od pestycydów i środków chemicznych.

Na zakupach istotne są dwie rzeczy. Po pierwsze wiedzieć gdzie i wiedzieć co. Ważną dla mnie zasadą jest zasada lewej ręki.



Lewa ręka, ta, która nie myśli, ta, która czuje, ręka serca - ta powinna wybierać, co jest dla nas dobre i co powinno się znaleźć w kuchni. Tam gdzie się

znajdziecie: na łące, czy w też na ekologicznym bazarze - ufajcie właśnie lewej ręce, ona was dobrze pokieruje. Kupujcie świadomie w miejscach, gdzie znacie pochodzenie warzyw i owoców i wiecie, że nie są GMO albo spryskane pestycydami.

Wiedzieć, co, to znaczy przynosić te roślinki, które pomogą nam w powrocie do zdrowia. Obecnie mamy sezon na mniszka lekarskiego, którego nazwa wskazuje na jego wielce terapeutyczne właściwości, można z niego sporządzić wspaniałą sałatkę. Jest też młoda pokrzywa, nasza polska uzdrowicielka, którą mamy za darmo i może nam pomóc w powrocie do zdrowia. Przez całe lato, zawsze jest coś pożywne na łące i nie trzeba płacić. W sklepie natomiast to rukola, odmiana dużo bogatsza w substancje odżywcze, niż zwykła sałata lub jarmuż, doskonale oczyszczający wątrobę.

W Polsce mamy też wspaniałą tradycję jedzenia owoców. Polecam, aby jak najczęściej kupować je, gdyż sezon na nie się zbliża. Niebawem pojawią się min.: maliny, truskawki, jagody, borówki. Korzystajmy z tego dobrodziejstwa naszej natury.

Opracował Szeff Irek.