

Zioła w diecie dziecka

Przyprawianie potraw w dzisiejszych czasach jest nieco zaniedbaną sztuką. Zatraciliśmy poczucie pełnego, naturalnego smaku przez intensywne stosowanie wzmacniaczy smaku. Wielu ludzi nie zastanawia się, jak te wzmacniające smak substancje wpływają na organizm dorosłych i dzieci. Stosujemy je powszechnie ze względu na ich popularność i wygodę użycia. Najpopularniejszym z nich jest glutaminian sodu – E-621.

Często też z powodu przyzwyczajenia po prostu nie znamy alternatywy. **Umiejętne przyprawianie wymaga nieco doświadczenia, poszukiwań swoich ulubionych smaków i kompozycji ziółowych.**



Jak doprawiać to, co jemy, by nabrało pełni smaku?

Dobrze jest zaopatrzyć się w przynajmniej 10 wybranych ziół przyprawowych i rozpocząć eksperymentowanie, używając ich do gotowania. Z mojej praktyki wynika, że dobrze jest do każdej potrawy użyć 3-4 ziół i przypraw. Potrawa musi być również dostatecznie słona. Jeśli nie używamy w diecie gotowych wędlin, serów żółtych, past czy innych intensywnie “dosmaczanych” przemysłowo produktów, nie musimy się martwić o nadmierną ilość soli w naszej diecie.

Jak wiele rodzajów ziół przyprawowych dostępnych jest w Polsce?

...aż trudno stwierdzić. Wystarczy spojrzeć na przyrodę i jej różnorodność, żeby się przekonać, że są ich setki. Ja osobiście używam ich w swoim domu ok. 40 ziół – niektórych bardzo często, innych rzadziej. Zachęcam do tego, by prócz majeranku, oregano czy mieszanki prowansalskiej zaopatrzyć się w takie zioła, jak kurkuma, cząber, estragon, hyzop lekarski, lubczyk, kolendra, gorczyca, świeży imbir, owoce jałowca, rozmaryn, tymianek, kozieradka, bazylika, pieprze w różnych kolorach, kardamon.

Wszystkie zioła wspomagają trawienie, rozpuszczają śluz i gromadzącą się wilgoć, czasem są moczopędne, poruszające, wzmagają ciepło potrawy (np. rosół z większą ilością ostrych przypraw wywołuje silniejsze uczucie ciepła). Zioła przyprawowe ogrzewają również narządy wewnętrzne (np. żołądek), wspomagają pracę wątroby, czasem nawet działają na nerki i wspierają pracę płuc, oczyszczając je ze śluzu. **Klasyczne ziołolecznictwo używa ziół przyprawowych również w leczniczych mieszankach ziołowych.**

Najczęściej stosowane zioła

- **Tymianek**

Tymianek to zioło o stosunkowo szerokiej gamie zastosowań. Działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i wzmacniająco. Zaleca się go w przeziębieniach, kaszlu, zapaleniu oskrzeli i innych schorzeniach górnych dróg oddechowych. Również w wypadku wystąpienia niewielkich dysfunkcji układu pokarmowego warto spróbować terapii tymiankiem. Wywary z tego zioła pobudzają pracę jelit i żołądka, a także zapobiegają wzdęciom.

- **Rozmaryn**

Rozmaryn to bezcenny środek, stosowany przy schorzeniach jelit, wątroby, dróg żółciowych, a także przy zaburzeniach układu moczowego. Zewnętrznie stosujemy rozmaryn do kąpieli wyjaławiających. Nie można także zapominać o stosowaniu go jako przyprawy. Rozmaryn dodany do ciężkich dań ułatwi trawienie oraz wzbogaci aromat i smak.

- **Lubczyk**

Właściwości lecznicze wykazuje przede wszystkim korzeń lubczyku. Ma delikatne działanie rozluźniające mięśnie przyjelitowe. Zapobiega wzdęciom i bólom brzucha. Niekiedy lubczyku używa się także jako dodatku do mieszanek ziołowych przeciw zapaleniom układu moczowego.

- **Cząber**

Działa rozkurczowo, pobudza wydzielanie soku żołądkowego, działa bakteriobójczo na niekorzystną florę jelitową, łagodzi stany zapalne przewodu pokarmowego, działa przeciwbiegunkowo. Napary z cząbrzu podaje się również jako środek uspokajający w napięciu przedmiesiączkowym i w okresie menopauzy. W świetle ostatnich badań wykazuje działanie antyoksydacyjne.

- **Kozieradka**

Kozieradka działa wzmacniająco na organizm. Stanowi źródło łatwo przyswajalnego białka i tłuszczu roślinnego. Polecana jako środek wzmacniający dla rekonwalescentów i sportowców. Stosowana także w celu łagodzenia stanów zapalnych błony śluzowej przewodu pokarmowego. Ponadto jako środek poprawiający trawienie, regulujący wypróżnianie oraz łagodzący nieżyty górnych dróg oddechowych (łagodzi kaszel).

- **Kolendra**

Zawarte w kolendrze olejki lotne i związki białkowe pobudzają trawienie, znoszą stany skurczowe przewodu pokarmowego oraz mają właściwości wiatropędne. Kolendra jest polecana jest przy chorobach i schorzeniach przewodu pokarmowego, w schorzeniach

wątroby i pęcherzyka żółciowego. Najlepsze efekty uzyskuje się, łącząc ją z takimi ziołami jak kminek, anyż, koper i kwiatami rumianku.

- **Kminek**

Kminek zwyczajny jest podobny w swoim działaniu do takich ziół jak anyż i koper. Posiada właściwości przeciwskurczowe oraz jest znany jako środek wiatropędny. Nasiona kminku zwyczajnego łagodzą układ trawienny, działając wprost na mięśnie jelit w celu złagodzenia kolki i skurczów żołądkowych oraz wszystkich typów wzdęć. Nasiona kminku zwyczajnego odświeżają oddech, poprawiają apetyt, łagodzą skurcze menstruacyjne. Posiadają również właściwości moczopędne, wykrztuśne oraz są środkiem odżywczym dla organizmu. Są często stosowane w lekarstwach na zapalenie oskrzeli oraz na kaszel (zwłaszcza w tych, które są przeznaczone dla dzieci).

Znając lecznicze właściwości ziół można się zastanawiać, czy nie nadużywamy ich, stale dodając do potraw. Nie trzeba się o to niepokoić – **jeśli stosujemy je zamiennie i są one równoważone obecnością innych produktów, ich działanie na organizm jest subtelne. Zachęcamy do zakładania ziołowych ogródków.**

