

W optymalnym ogródku.

Bardzo często, zwłaszcza wiosną, zwracają się do mnie, mniej doświadczeni Optymalni, z pełnym troski pytaniem: co z naszymi ogródkami? Martwią się, że utracą znaczną część z wielkiej przyjemności jaką sprawiała im dotąd praca we własnych ogrodach, ogródkach i na działkach. Na szczęście to nie do końca jest to prawda. Wprawdzie, faktycznie ludzie na Żywieniu Optymalnym spożywają znacznie więcej produktów pochodzenia zwierzęcego niż roślinnego, ale to nie znaczy, że swoje ogródki powinni przeznaczyć na trawnik, kwiatki i iglaki. Wręcz przeciwnie! Uprawy we własnym ogródku są bardzo pożyteczne i przydatne również, dla Optymalnych. I nie chodzi tylko o przebywanie na świeżym powietrzu. Z przydomowego, albo działkowego ogródka może pochodzić cała masa, bezcennych produktów, które winny znaleźć się w Optymalnych kuchniach. Należy tylko trochę zmienić profil upraw. I tak, drzewa owocowe należy, stopniowo zastępować orzechowymi. Orzechy włoskie i laskowe, które znakomicie udają się w naszym klimacie są źródłem niezłego tłuszczu i mikroelementów. Pamiętajmy, przy tym, że sukcesywnie usuwane drzewa owocowe, są cennym źródłem... dymu - najlepszego do wędzenia mięs, a także żaru do *grill'a*. Jeżeli sami nie wędzimy i nie *grillujemy*, postarajmy się sprezentować drewno z wycinanych drzew owocowych komuś kto to robi, bo wyrzucanie go na śmietnik to czyste marnotrawstwo. Drzewa orzechowe rosną dość wolno, dlatego też radzę wymieniać drzewa w ogródku sukcesywnie, a nie od razu "wygalać" wszystko na "łyso". Zresztą, nawet z tak niejadalnych owoców jak gruszki, jabłka itp., można zrobić wspaniałe i bardzo przydatny kompost. Kilka drzew owocowych można zostawić. Suszone śliwki i morele z nich pochodzące są źródłem, którym można uzupełniać węglowodany w naszej diecie. I to bardzo dobrym źródłem, bo o niskim indeksie glikemicznym.

A warzywa? Co z nimi? Wszak Optymalni niewiele ich jedzą. To prawda. Niewiele. Ale akurat tyle, ile można sobie wyhodować w przydomowych ogródkach. A naprawdę warto, bo każda roślina pochodząca z nieprzemysłowej uprawy ma smak i wartości, w ogóle nieporównywalne z tymi kupnymi. Nikt kto jadł np. pomidory, z własnego ogrodu, tych "marketowych" nawet do ręki nie weźmie, a co dopiero do ust. Ale nie tylko pomidory. Niemal wszystkie warzywa mają zastosowanie w Żywieniu Optymalnym i można, a nawet należy uprawiać je w naszych ogrodach. A więc: pory, pietruszki, buraki, kapusta, ogórki, kalafior, fasolka szparagowa, cebula, kalarepa, seler, papryka niech zagospodaruje na naszych grządkach. A i jeden, drugi krzaczek ziemniaków przypomni nam jak wspaniale może smakować ta, pochodząca z dalekiego Peru, roślina.

A przyprawy! Majeranek, koper, estragon, czosnek, bazylia i inne, które wyrosły w naszych ogródkach, dobrze ususzone, będą przez cały rok rozświetlały nam kuchnię letnim słońcem. Do tych kupnych, nie wróci nikt kto zakosztował "prawdziwych". A słoneczniki? Wielkie, wspaniałe kwiaty, źródło niezłego tłuszczu i mikroelementów. Pięknie wyglądają w ogrodzie, mogą służyć za żywopłot, a dzieciaki je uwielbiają. Dynia, jako taka, wprawdzie nie jest jadalna dla człowieka, ale jej pestki - jak najbardziej. Są smaczne i zdrowe. My ją siejemy zwykle na kompoście - udaje się tam wyśmienicie. A więc - spokojnie! Ogrody, ogródki i działki Optymalnym przydają się bardzo, a to co w nich wyhodują, można suszyć, kopcować, kisić i zaprawiać, a więc służy nam cały rok. A warto! W dużym ogrodzie, pięknie prezentują się też kurki ras ozdobnych. Ale nie tylko pięknie wyglądają - 10 - 15 takich kurek (i kogut!) zaopatrzy całkowicie 4 - osobową rodzinę w najlepsze jajka. Zresztą pomysłów na wykorzystanie ogrodu dla ludzi na Żywieniu Optymalnym jest nieskończona ilość - zależna tylko od inwencji ich właścicieli. Nawet sam czas spędzony w ogrodzie, na świeżym powietrzu, przy ognisku, albo *grill'u* jest bezcenny. Nie żałujmy go sobie.

I jeszcze, na koniec, moja prywatna prośba. Już, król Jagiełło objął ochroną polskie cisy. Już w XV wieku, był to gatunek zagrożony. Aby przywrócić go naszemu środowisku, bardzo proszę - jeżeli macie, gdzieś w kącie ogródka spłachetek wolnego miejsca, posadźcie tam cis. Chociaż jeden. W końcu - Król kazał!

Mariusz Waszak