



Carolyn Ketchum

# Zupy i gulasze ketonowe

Ponad 50  
niskowęglowodanowych,  
wysokotłuszczowych zup  
i gulaszów na każdą okazję



*Zupy i gulasze*  
ketonowe



Carolyn Ketchum

# Zupy i gulasze ketonowe

Ponad 50  
niskowęglowodanowych,  
wysokotłuszczowych zup  
i gulaszów na każdą okazję



REDAKCJA: Paweł Uklejski  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Emilia Kiszycka  
ZDJĘCIA AUTORSKIE: Michael Schmitt  
ZDJĘCIA DEPOSITPHOTOS: s.39 alrisha; s.41 zkruger

Wydanie I  
Białystok 2024  
ISBN 978-83-8272-690-9

Tytuł oryginału: *Keto Soups & Stews: 50+ Low-Carb, High-Fat Soups & Stews for Any Occasion*

Copyright © 2018 Carolyn Ketchum

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Autorka tej książki nie jest licencjonowanym praktykiem, lekarzem ani specjalistą w dziedzinie medycyny. Nie oferuje diagnoz medycznych, zabiegów ani porad z nimi związanych. Informacje przedstawione w tej książce nie były przedmiotem weryfikacji przez Amerykańską Agencję ds. Żywności i Leków i nie mają na celu diagnozowania, leczenia ani zapobiegania jakimkolwiek chorobom. Zanim rozpoczniesz lub dostosujesz do własnych potrzeb jakąkolwiek dietę, plan treningowy lub program żywieniowy, poinformuj swojego lekarza i uzyskaj od niego pełną zgodę.

Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności wobec jakiegokolwiek osoby lub podmiotu za jakiegokolwiek szkodę, stratę lub uszczerbek spowodowany lub rzekomo spowodowany w sposób bezpośredni lub pośredni w wyniku wykorzystania, zastosowania lub interpretacji informacji przedstawionych w niniejszej publikacji.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

---

## SPIS TREŚCI

---

**PRZEDSŁOWIE** · 6

### WSTĘP

Zupa: idealne danie keto · 8

### KUCHNIA PACHNĄCA ZUPĄ

Akcesoria do przygotowywania zup · 11

Zaopatrzenie spiżarni · 15

Specjalne zamienniki keto · 18

Anatomia dobrej zupy · 23

Przechowywanie i odgrzewanie zup i gulaszy · 26

### JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

 · 29

Rozdział 1: **Wszystko o bulionie** · 33

Rozdział 2: **Zupy i gulasze z kurczaka** · 45

Rozdział 3: **Zupy i gulasze z wołowiny i jagnięciny** · 67

Rozdział 4: **Zupy i gulasze wieprzowe** · 93

Rozdział 5: **Zupy i gulasze z ryb i owoców morza** · 113

Rozdział 6: **Zupy i gulasze warzywne** · 131

Rozdział 7: **Dodatki** · 155

Tabela referencyjna przepisów · 170

Indeks przepisów · 174

Indeks ogólny · 178

O Autorce · 184



# WSTĘP

## Zupa: idealne danie keto

Zupy i gulasze są niezwykle popularne w kuchni ketogenicznej, i to nie tylko ze względu na czynnik komfortu. Keto zupy przyciągają zarówno nowicjuszy, jak i doświadczonych zwolenników tej diety z wielu powodów:

- Są nieskomplikowane i łatwe do przyrządzenia. Większość przepisów na zupy i gulasze jest zrozumiała, łatwa do wykonania i niewymagająca. Nie ma większego znaczenia, czy dodasz trochę więcej tego lub trochę mniej tamtego. Jeśli dopiero zaczynasz gotować, zupa to idealna propozycja dla kulinarnych podlotków.
- Są stosunkowo niedrogie. Dieta keto może czasami wydawać się nieco kosztowna. Stawia na świeżą żywność, a tym samym rezygnuje z konserwantów i wypełniaczy. Wrzucenie mięsa i warzyw do garnka z bulionem i gotowanie na wolnym ogniu pozwala nieco szerzej wykorzystać te świeże składniki.
- Dobrze pasują do napiętego planu dnia. Kiedy przechodzisz na dietę keto, nie masz wielu gotowych, wygodnych opcji. Zupy i gulasze gotują się w większości przypadków praktycznie same, więc nie musisz się zbytnio stresować ich przygotowaniem.
- Świetnie nadają się do planowania posiłków. Wiele przepisów na zupy i gulasze można wcześniej przygotować, a następnie przechowywać w lodówce lub zamrozić, dzięki czemu sprawdzają się bardzo dobrze u osób, które lubią planować posiłki z wyprzedzeniem.
- Można łatwo zwiększać lub zmniejszać ich porcje. Masz dużą rodzinę do nakarmienia? Podwój przepis. Gotujesz tylko dla siebie i swojej drugiej połówki? Zrób tylko połowę porcji wskazanej w przepisie.
- Są dobrze znane. Nawet jeśli keto zupy i gulasze nie do końca wykorzystują te same składniki, bardzo przypominają swoje nie-keto odpowiedniki. Wiele osób rozpoczynających dietę keto, z pewnością doceni takie skojarzenia i z większą łatwością przystąpi do zmiany nawyków żywieniowych.


Ale jaki jest najważniejszy powód, dla którego zupa jest tak idealnym elementem diety keto? Otóż jest niesamowicie zdrowa. A czy nie jest to nasz ostateczny cel?

Zupa od dawna cieszy się uznaniem na całym świecie ze względu na swoje właściwości lecznicze. Okazuje się, że to coś więcej niż tylko paplanina naszych babć. Nawet najprostsze domowe zupy są bogate w składniki odżywcze i minerały pochodzące z zawartych w nich składników. A dodane przyprawy i zioła mogą znacząco przyczynić się do poprawy zdrowia.

Ogólnie rzecz biorąc, zupy i gulasze są często przyzwoitym źródłem warzyw i białka. Natomiast keto zupy są również bogate w dobre, sycące tłuszcze. Przy tym wszystkim nie można zapomnieć o jednym z najcenniejszych elementów takich zup, który jest często pomijany, to bulion. Dobry bulion lub wywar to niewątpliwie podstawa smaku zupy, ale jego rola na tym się nie kończy.

Kiedy zdecydujesz się przejść na dietę keto, prawie na pewno usłyszysz dużo na temat bulionu kostnego. Rzeczywiście, bulion kostny jest obecnie ulubieńcem wśród zdrowo odżywiających się osób. Przypisuje mu się wiele właściwości leczniczych. Mimo że badania kliniczne nic nie mówią na temat skuteczności bulionu w leczeniu przeziębień lub chorób jelit, nie ma wątpliwości, że zawiera mnóstwo ważnych składników odżywczych, które mogą pomóc nam poczuć się lepiej.





Długo gotowany bulion lub wywar z kości zawiera dużo żelatyny i glukozaminy, składników pochodzących z kości zwierzęcych, które mogą wspomagać trawienie i przynosić korzyści osobom cierpiącym na choroby stawów, włącznie z zapaleniem. Istnieje też sporo dowodów wskazujących, że dobry bulion ma właściwości przeciwzapalne. Ponadto wykazano, że popijanie gorącego bulionu z kurczaka oczyszcza zatłaczony nos lepiej niż inne naturalne środki.

Podać ci jeszcze jeden powód, dla którego zupa jest idealna dla diety keto? Są to elektrolity – niezbędne sole, bez których nasz organizm nie może prawidłowo funkcjonować. Przejście na dietę keto oznacza wyeliminowanie wielu owoców i warzyw o wyższej zawartości węglowodanów, które są dobrym źródłem tych składników odżywczych. Okazuje się, że bulion kostny jest również doskonałym źródłem potasu, magnezu, sodu i wapnia, więc regularne spożywanie zupy pomaga zrównoważyć poziom elektrolitów. I może pomóc złagodzić efekt tak bardzo przerażającej „grypy ketonowej”!

Zupa: keto-dobrze wpływa na ciało. Więc zacznijmy gotować. Na wolnym ogniu...

***Zupa daje ukojenie sercu, łagodzi napady głodu, eliminuje napięcie skumulowane w trakcie całego dnia, pobudza i poprawia apetyt.***

– Auguste Escoffier



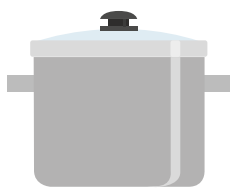
# KUCHNIA PACHNĄCA ZUPĄ

## AKCESORIA DO PRZYGOTOWYWANIA ZUP

Atrakcyjność zupy kryje się między innymi w tym, że nie wymaga ona żadnego wyszukanego sprzętu kuchennego. Do przyrządzenia pożywej zupy lub gulaszu potrzebny jest jedynie ostry nóż, duży garnek i źródło ciepła. Jeśli chodzi o przygotowanie składników, to również nie jest to skomplikowane. Nic dziwnego, że zupa jest ulubionym daniem w każdym zakątku świata.

Mimo to warto zaopatrzyć się w kilka dodatkowych gadżetów kuchennych, które podniosą umiejętność przyrządzania zup na wyższy poziom. Oto moja skrócona lista sprzętu, który dobrze mieć, aby w pełni wykorzystać sezon na zupy.





**Garnek lub duży rondel** – można spróbować zrobić zupę bez użycia garnka, ale jestem przekonana, że wtedy bulion rozlałby się po całym blacie. Chociaż prawie każdy garnek się nada, najlepszym wyborem będzie duży, wytrzymały rondel lub garnek, który zmieści co najmniej 4 litry płynu.

Podczas przygotowywania zupy lub gulaszu dla czterech do sześciu osób, sięgam po mój sprawdzony 4-litrowy rondel ze stali nierdzewnej. W innych przypadkach lub gdy chcę zrobić dużo bulionu czy dużą porcję chili do zamrożenia, sięgam po 8-litrowy garnek.



**Holenderski piekarnik** – termin „holenderski piekarnik” tak naprawdę oznacza każdy ciężki, żaroodporny garnek z dopasowaną przykrywką. Mimo to większość ludzi kojarzy tę nazwę z emaliowanymi żeliwnymi garnkami w stylu Le Creuset. Holenderskie piekarniki są zazwyczaj szersze i płytsze niż typowe garnki oraz umożliwiają łatwe przeniesienie z płyty kuchennej do piekarnika.

Holenderskie piekarniki są idealne do powolnego gotowania i duszenia mięsa, dlatego doskonale nadają się do gulaszu i chili, a także zup. Wśród moim sprzętów mam ulubiony 10-litrowy garnek Le Creuset i muszę przyznać, że jest to totalna bestia. Wstawienie go do piekarnika czy wyjęcie wymaga trochę siły. Dlatego częściej używam mojego 6-litrowego emaliowanego piekarnika holenderskiego. Kosztuje o wiele mniej niż Le Creuset, ale jest równie przydatny, jeśli nie bardziej. Jeśli chcesz na dobre eksperymentować z gotowaniem zup, gorąco polecam wyposażenie kuchni w średniej wielkości (6- lub 8-litrowy) holenderski piekarnik.



**Nóż szefa kuchni** – zupy i gulasze wymagają rozdrabniania kawałków mięsa i/lub warzyw, zatem dobry ostry nóż jest w tym przypadku bardzo ważny. Nóż szefa kuchni jest nożem uniwersalnym, odpowiednim do siekania zarówno składników roślinnych, jak i zwierzęcych. Dzięki regularnemu ostrzeniu będziesz mógł bezpiecznie i równomiernie kroić składniki.

### **Blender, robot kuchenny lub blender zanurzeniowy** –

kremowe, aksamitnie gładkie zupy cieszą podniebienie, ale oczywiście potrzebujesz czegoś, co pomoże uzyskać taki efekt. Osobiście wolę przelać zupę do dużego blendera i ją zmiksować, mimo że wiąże się to z dodatkowym zabrudzeniem kolejnego przyboru kuchennego. Blender zanurzeniowy jest tańszy, łatwiejszy w czyszczeniu i zajmuje mniej miejsca. Jest to więc kompromis, na jaki możesz pójść, jeśli nie chcesz zagrazać swojej kuchni.

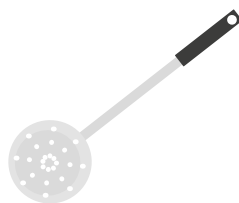
Zawsze należy zachowywać ostrożność podczas miksowania gorących płynów. Nigdy nie przekraczaj maksymalnej pojemności blendera; miksuj gorące zupy partiami, jeśli ugotowałeś większą ilość (więcej niż 4 filiżanki). Ja zawsze przykrywam ściereczką pokrywkę blendera i przytrzymuję ją mocno ręką podczas miksowania. To chroni przed przypadkowym zachlapaniem, ponieważ płyn może częściowo wydostać się spod uszczelki.



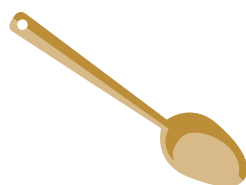
**Sito o drobnych oczkach lub cedzak** – jeśli będziesz musiał odcedzić składniki stałe z zupy lub bulionu, użyj szerokiego sita z drobnymi oczkami. Dzięki temu usuniesz większość stałych składników, a wszystkie cudowne soki i smaki zostaną w garnku.



**Łyżka durszlakowa lub cedzakowa** – ta szeroka metalowa łyżka pozwala usunąć składniki zupy lub gulaszu, pozostawiając płyn i tłuszcz. Często używam takiej łyżki do wyjmowania gotowanego mięsa, aby można je było rozdrobnić lub pokroić w kostkę.



**Drewniana łyżka** – w każdej kuchni powinna się znajdować taka łyżka lub dwie... a nawet pięć! Drewniane łyżki przydają się do mieszania wszystkiego i nie uszkodzą naczyń z nieprzywierającą powłoką.





**Trzepaczka** – trzepaczka jest idealnym narzędziem do łączenia składników, które muszą być szybko zintegrowane z płynem. Może również pomóc w usuwaniu grudek w gęstszych bulionach. Jeśli lubisz gotować w naczyniach z nieprzywierającą powłoką, szukaj trzepaczek z drutami pokrytymi silikonem.



**Spiralizer, tarka spiralna** – chcesz dodać makaron do zupy keto? Spiralizer pomoże ci zrobić makaron z cukinii i innych warzyw. I wcale nie jest taki drogi. Większy sprzęt kosztuje około 130 zł, ale ręczne tarki możesz kupić już za 60 zł.



**Chochla** – a niby jak podasz zupę?

## CZY NAPRAWDĘ POTRZEBUJESZ WOLNOWARU LUB GARNKA INSTANT POT?

Chociaż w tej książce znajduje się wiele przepisów na dania z wolnowaru i garnka Instant Pot, to nie sądzę, aby którykolwiek z tych sprzętów był naprawdę niezbędny. Z pewnością warto je mieć, ponieważ czasem mogą uprościć życie podczas przygotowywania zupy. Jeśli chodzi o popularność urządzeń Instant Pot, bardzo wiele osób posiada multicooker, który można ustawić na powolne gotowanie lub gotowanie pod ciśnieniem. Ale tak naprawdę nie są to niezbędne elementy wyposażenia. Wszystkie dania z tej książki można przygotować w holenderskim piekarniku lub zwykłym garnku.

Nie musisz więc czuć się zobligowany do posiadania któregośkolwiek z tych urządzeń, zwłaszcza jeśli nie masz miejsca w kuchni. Takie sprzęty są duże i ciężkie i wymagają dodatkowej przestrzeni do przechowywania. Zupę możesz przyrządzić równie łatwo na zwykłej płycie grzejnej.

W każdym przepisie wykorzystującym wolnowar i garnek Instant Pot podaję instrukcje dotyczące alternatywnych metod gotowania. Możesz zatem odetchnąć z ulgą, ponieważ nic nie tracisz, jeśli nie posiadasz tych sprzętów!

## ZAOPATRZENIE SPIŻARNI

Ogólnie rzecz biorąc, przygotowywanie keto zup i gulaszy naprawdę niewiele się różni od przyrządzania ich konwencjonalnych odpowiedników. Podstawowe metody gotowania są takie same, a składniki są bardzo, bardzo podobne. Prawdopodobnie twoja spiżarnia i lodówka już zawierają wiele potrzebnych składników do przygotowania większości przepisów z tej książki: wystarczy trochę mięsa, różne świeże warzywa, trochę bulionu i jesteś na dobrej drodze do przygotowania niebiańskiej stawy! Poza tym istnieje kilka innych podstawowych składników, które warto mieć pod ręką:





## ZUPA POT PIE Z INDYKA

ILOŚĆ PORCJI: 4 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 minut • CZAS GOTOWANIA: 30 minut

To prawdziwe danie jednogarnkowe jest świetnym sposobem na wykorzystanie resztek ze świąt! Jeśli nie masz indyka, możesz zrobić tę zupę z gotowanym kurczakiem.

- 3 łyżki stołowe solonego masła
  - 115 g pieczarek pokrojonych w plasterki
  - 3 łodygi selera naciowego, posiekane
  - ¼ filiżanki posiekanej cebuli
  - sól i pieprz
  - ½ filiżanki białego wytrawnego wina
  - ½ łyżeczki suszonych liści tymianku
  - 3 filiżanki bulionu drobiowego (strona 38)
  - 2 liście laurowe
  - 450 g gotowanego mięsa z indyka lub kurczaka, posiekanego
  - filiżanka gęstej śmietany
  - ½ łyżeczki glukomannanu w proszku lub gumy ksantanowej (opcjonalnie)
  - posiekana świeża pietruszka, do dekoracji
1. W dużym rondlu rozpuść masło na średnim ogniu. Dodaj pieczarki, seler i cebulę. Dopraw solą i pieprzem. Smaż do miękkości, około 5 minut.
  2. Dodaj wino i tymianek. Gotuj, aż wino zredukuje się o połowę, około 4-5 minut. Dodaj bulion i liście laurowe. Doprowadź do wrzenia. Zredukcuj temperaturę i gotuj na wolnym ogniu przez kolejne 15 minut.
  3. Dodaj indyka i gęstą śmietanę. Gotuj około 2 minut, aż wszystkie składniki nabiorą odpowiedniej temperatury.
  4. Aby zagęścić zupę, w razie potrzeby odlej do małej miski 1 filiżankę bulionu. Posyp glukomannanem w proszku i energicznie ubijaj. Wlej z powrotem do zupy i połącz.
  5. Przed podaniem wyrzuć liście laurowe i posyp natką pietruszki.

### WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA MROŻENIA:

Ta zupa nadaje się do zamrożenia, ale najlepiej wstrzymać się z dodaniem gęstej śmietany i glukomannanu aż do momentu jej rozmrożenia i ponownego podgrzania.

WARTOŚĆ  
ODŻYWCZA

KALORIE:  
474

TŁUSZCZ:  
32,3 g

BIĄŁKO:  
29,9 g

WĘGLOWODANY OGÓLEM:  
6 g

BŁONNIK:  
0,8 g





Polecamy:



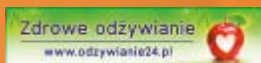
*Carolyn Ketchum* – autorka i twórczyni przepisów na blogu All Day I Dream About Food, a także książki *Keto Słodczyce*. W Arizonie uzyskała tytuł magistra antropologii fizycznej i ewolucji człowieka. W życiu Autorki nastąpił przełom po zdiagnozowaniu u niej cukrzycy. To wtedy metodą prób i błędów, zaczęła tworzyć przepisy na dania ketogeniczne o niskiej zawartości cukru i węglowodanów. Prywatnie mama trójki dzieci, pasjonatka gotowania i zdrowego stylu życia.

*Czy należysz do osób, które do obiadu uwielbiają zjeść dobrą zupę?  
Jesteś w diecie ketogenicznej i szukasz sprawdzonych przepisów  
na pyszne, aromatyczne i lekkie zupy na każdy dzień?*

W książce znajdziesz ponad **50 przepisów** na proste i praktyczne przepisy na keto zupy i gulasze. Te pyszne i aromatyczne niskowęglowodanowe dania pozwolą ci skutecznie ograniczyć cukry w diecie, które zamienisz na zdrowe tłuszcze. Autorka w lekki i przyjemny sposób wyjaśnia, czego będziesz potrzebować do przygotowania tych niezwykle zdrowych potraw, jakich produktów unikać oraz jakich zamienników możesz użyć w swojej kuchni. Stosując się do zaleceń Autorki odzyskasz energię, zgubisz zbędne kilogramy, zmniejszysz ryzyko chorób serca, wzmocnisz odporność, a nawet uchronisz się przed cukrzycą.

*Keto zupy dla zdrowia i dobrego samopoczucia!*

Patroni:



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8272-690-9



9 788382 726909