

**TECHNIKI KULINARNE POMOCNE W CELU POPRAWY TRAWIENIA,
PRYSWAJANIA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH, ELIMINACJI
ZANIECZYSZCZEŃ**

Zasady dotyczące przygotowania składników:

- **10 minutowe namaczanie w roztworze soli**, pokrojonych w celu zwiększenia powierzchni kontaktu, surowych warzyw, mięsa, ryb, pestek oraz nasion. W celu sporządzenia roztworu soli wystarczy jedna łyżeczka soli kuchennej rozpuszczonej w szklance zimnej wody. Zabieg ten powinien zmniejszyć lub nawet usunąć nieprzyjemne dodatki stosowane w większości produktów spożywczych takich jak środki konserwujące, pestycydy, itp. Dodatkowo, namoczenie w roztworze soli pozwala usunąć goryczkę, a także odświeżyć i poprawić jędrności warzyw, pestek, mięsa i ryb.
- **„Pranie” kaszy jaglanej:** kaszę jaglaną umieścić w misce zalać zimną wodą i energicznie przetrzeć między rękami. Gdy woda stanie się mętna odlać ją, zalać kaszę ponownie i jeszcze raz przetrzeć między rękami. Czynność tę powtarzać do czasu kiedy woda będzie przejrzysta. Celem tego zabiegu jest pozbycie się ewentualnej goryczki i naturalnego zabrudzenia ziaren.
- **Macerowanie warzyw w oleju:** pokrojone, surowe warzywa wymieszać z olejem, np. ryżowym na okres minimum 15 minut, nawet do 24 godzin.
- **Macerowanie mięsa w oleju:** surowe mięso cienko pokrojone wymieszać z olejem, np. ryżowym. Można dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, szczypiorek lub inne dozwolone zioła, wówczas mięso nabierze smacznego aromatu. Dla wzmocnienia efektu, tak przyrządzoną mięso, należy przechować w lodówce minimum 15 minut do 24 godzin.
- **Macerowanie ryb:** oczyszczone mięso skropić obficie olejem i sokiem z cytryny. Macerowanie mięsa ryby ma na celu nie tylko zapewnienie właściwej flory bakteryjnej. To także wzmocnienie walorów smakowych oraz ułatwienie procesów trawiennych. Tak przyrządzoną rybę przechowywać można w lodówce minimum 15 minut do maksymalnie 24 godzin.
- **Nasiona i pestki:** należy je moczyć w wodzie z solą (1 łyżeczka soli w 1 szklance 250 ml zimnej wody) przez minimum 15 minut do 24 godzin. Tak przygotowane i osuszone pestki można przed spożyciem mielić, kruszyć, prażyć lub gotować np. z kaszami, warzywami, mięsem.

Zasada rozdzielności:

Dla poprawy procesu trawienia należy stosować zasadę rozdzielności pokarmowej. Polega ona na tym, że:

- powinno się spożywać białko pochodzenia zwierzęcego, tj. mięso, ryby, bez dodatku skrobi, np. kasze, ziemniaki, płatki zbożowe.
- można natomiast łączyć:
 - mięso/ ryby + warzywa,
 - kasze/ ryż/ makaron ryżowy/ ziemniaki + warzywa +/- rośliny strączkowe

Zasady ogólne dotyczące obróbki cieplnej potraw:

- **Najlepiej stosować temp. 100°C, przy pieczeniu 160 – 180 °C**
- **Gotowanie** w wodzie i na parze wymaga wcześniejszego macerowania składników,
- **Duszenie** w niewielkiej ilości wody. Zawsze z dodatkiem niewielkiej ilości oleju,
- **Smażenie** najlepsze po dodaniu niewielkiej ilość wody, oleju i masła klarowanego (podobnie jak w woku - kuchnia azjatycka),
- **Blanszowanie** polega na zalaniu lub zanurzeniu warzyw na czas 3-5 minut we wrzącej wodzie,
- **Pieczenie** wykonywać w pergaminie lub w folii aluminiowej. Nie używa się wtedy cytryn. Natomiast pieczenie w naczyniach żaroodpornych najlepiej stosować dla kasz, mięs, ryb lub warzyw).

Gotowanie kasz

- **Pranie kaszy** - grube kasze oraz ryż przed ugotowaniem zalać zimną wodą. Wszystko co w takiej kąpieli wypłynie na wierzch (to w większości puste ziarna) zlać, a pozostałość „wyprać” w rękach i płukać aż woda pozostanie czysta.
- **Moczenie kaszy** - przygotowaną kaszę lub ryż, jak powyżej, dobrze jest namoczyć w zimnej wodzie z dodatkiem soku z kiszonych ogórków, kapusty lub cytryny pozostawiając nawet na całą noc. Taki zabieg pozwoli na likwidację kwasu fitynowego. Należy jednak pamiętać, że mimo wcześniejszego prania, nie moczy się następujących kasz: quinoi, gryczanej i jaglanej.
- Wszystkie kasze **gotuje się w garnku z grubym dnem**, pod przykryciem i na małym ogniu. Woda powinna być lekko osolona z dodatkiem oleju. Gotowanie powinno trwać do czasu, aż ziarenka wchłoną całą wodę.

- Dla zachowania cennych składników (głównie witamin z grupy B) oraz zapobieganiu, w wyniku spożycia kaszy, podwyższaniu się poziomu insuliny we krwi, należy kaszę gotować „na sypko”. W tym celu należy użyć odpowiedniej ilości wody:
 - na 1 szklankę kaszy gryczanej 2 szklanki wody
 - na 1 szklankę białego ryżu 1½ do 2 szklanek wody
 - na 1 szklankę czerwonego/dzikiego ryżu 4 szklanki wody
 - na 1 szklankę kaszy jaglanej , ryżu brązowego 2 szklanki wody
 - na 1 szklankę nasion amarantusa 3 szklanki wody
 - na 1 szklankę kaszy Quinoa 2 szklanki wody

Gotowanie fasoli i soczewicy

- Przed gotowaniem suchych ziaren fasoli , grochu , ciecioriki należy je wyplukać do czystości wody i namoczyć przez noc (można dodać kminek w całych ziarnach, majeranek); zabieg ten poprawi także strawność w/w produktów.
- Wodę po namaczeniu fasoli należy wylać , gdyż zawiera szkodliwe substancje. Fasolę należy gotować w świeżej wodzie , ok. 40 min.; można użyć szybkowaru i glon kombu do gotowania.
- Fasolę należy solić dopiero pod koniec gotowania. Solenie jej już na początku spowoduje , że mino długiego gotowania nadal będzie twarda.
- Soczewicę nie namacza się przez noc , lecz od razu gotuje , krócej niż fasolę (ok. 15-20 min). Najszybciej gotuje się czerwona.
- Aby poprawić strawność zarówno fasoli jak i soczewicy można do gotowania dodawać tymianku i majeranku.

Dodawanie wodorostów(alg):

- **kombu , nori , kudzu , wakame , arame , morskczyn** są bogatym źródłem minerałów, a zwłaszcza wapnia, fosforu, żelaza, cynku, potasu, sodu, manganu, jodu, białka, a także witamin: A, C, wszystkich z grupy B w tym B12. Ponadto algi wzmacniają system immunologiczny, przywracają równowagę kwasowo-zasadową i hormonalną. Wpływają na obniżenie poziomu cholesterolu, regulują poziom hormonu tarczycy, pobudzają pracę organów rozrodczych, chronią przed skutkiem promieniowania jonizującego, usuwają skutki napromieniowania kości (radioterapia).
- Należy wprowadzać je stopniowo do diety. Potrzeba około tygodnia, aby układ enzymatyczny dostosował się do trawienia warzyw morskich. Trochę czasu zajmuje również przyzwyczajenie się do ich smaku i wpływu na ciało.

- Glony dodaje się do potraw podczas gotowania roślin strączkowych (poprawiają trawienia), zup (uzupełniają minerały), lub jako dodatek do potraw w celu urozmaicenia i zwiększenia wartości odżywczej. Przed użyciem wodorosty należy wypłukać.

Masło klarowane

Podgrzać w rondlu ok 500g masła 82% aż do wrzenia, po czym zmniejszyć ogień tak, aby masło podczas gotowania tylko lekko wrzało. Kiedy gromadząca się na wierzchu piana zacznie się zagęszczać i powiększać należy ją cały czas zbierać, aż do uzyskania klarownego płynu. Po około 10 minutach kiedy masło przestanie się gotować, należy szybko zestawić rondel z ognia i postawić do ostygnięcia na około 2 minuty. Następnie należy tak sklarowane masło bardzo delikatnie przelać przez gazę do szklanego pojemnika lub glinianego (nie plastikowego!) i odstawić do przestygnięcia. Przechowywać w lodówce.

Masło klarowane powstaje poprzez podgrzanie masła i dokładne zebranie gromadzącej się na wierzchu piany. Jest najlepszą postacią masła, łatwą do przechowywania i którą można wykorzystać zarówno do gotowania, jak i smażenia.

Wyjątkową cechą masła klarowanego, czyli masła pozbawionego pochodzących z mleka substancji stałych, są jego właściwości lecznicze, niespotykane wśród innych tłuszczów nasyconych. Według doktora medycyny Rudolpha Ballentine'a masło klarowane zawiera kwas masłowy, czyli kwas tłuszczowy o właściwościach przeciwwirusowych i przeciwnowotworowych, który podnosi w organizmie poziom naturalnej substancji przeciwwirusowej. Źródło: Odżywianie dla zdrowia, Paul Pitchford