KIM LUTZ

magnez

FOSFOR

super ziarna

BŁONNIK

BIAŁKO

PONAD 75 PRZEPISÓW

Wszystko, co musisz wiedzieć o chia, quinoa, amarantusie, nasionach konopi i lnu

vivante

KIM LUTZ

magnez

FOSFOR

super Ziarna

BŁONNIK

BIAŁKO

PONAD 75 PRZEPISÓW

Wszystko, co musisz wiedzieć o chia, quinoa, amarantusie, nasionach konopi i lnu

vivante

Tytuł oryginału:
Super Seeds: The Complete Guide to Cooking with Power-Packed Chia, Quinoa, Flax, Hemp & Amaranth (Superfoods for Life)

Przełożyła: Katarzyna Kmieć-Krzewniak
Redaktor prowadzący: Małgorzata Święcicka
Redakcja: Marta Pustuła
Korekta: Ewa Popielarz
Projekt okładki: Marcin Homan, office@designpartners.pl
DTP: skladigrafika@gmail.com

Text © 2014 by Kim Lutz

Originally published in 2014 in the United States
by Sterling Publishing Co. Inc. under the title
Super Seeds: The Complete Guide to Cooking with Power-Packed Chia, Quinoa, Flax, Hemp & Amaranth (Superfood Series)
This edition has been published by arrangement with Sterling Publishing Co., Inc., 1166 Avenue of the Americas, New York, NY, USA, 10036.

Copyright © 2017 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Katarzyna Kmieć-Krzewniak

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2017
ISBN: 978-83-65442-62-8

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl

vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: redakcja@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Spis treści

Przedmowa 9
Wstęp 17

ROZDZIAŁ 1: Supernasiona pełne mocy 21
ROZDZIAŁ 2: Przepisy bazowe do dań z supernasionami oraz przygotowania wstępne 41
ROZDZIAŁ 3: Śniadania 51
ROZDZIAŁ 4: Zupy i sałatki 67
ROZDZIAŁ 5: Dania główne 79
ROZDZIAŁ 6: Wypieki 101
ROZDZIAŁ 7: Desery 119

Dodatki z supernasionami 141
Przelicznik kuchenny 144
Często zadawane pytania 147
Materiały źródłowe 153
O autorce 159
Podziękowania 161
Spis ilustracji 163

Moim ukochanym rodzicom,
w podziękowaniu za miłość i wsparcie

PRZEDMOWA

Nadszedł czas, aby oficjalnie ogłosić początek nowej ery – ery supernasion! Nasiona lnu znajdziemy dziś praktycznie wszędzie, nawet w osiedlowym sklepie. Nasiona szałwii hiszpańskiej można dodać prawie do wszystkiego, począwszy od napojów owocowych, a na licznych odmianach bezglutenowej mąki kończąc. Tylko proszę – nie każcie mi rozwodzić się nad kulinarnym zastosowaniem komosy ryżowej, ponieważ możliwości wykorzystania tej rośliny są tak szerokie, że nie byłabym w stanie wyliczyć ich wszystkich!

Jako autorka książek o super zdrowych pokarmach uznałam, że mam obowiązek skupić całą swoją uwagę na takich właśnie produktach. Dlatego też, kiedy dostrzegłam wzrost popularności nasion konopi i amarantusa, które nie są jeszcze tak powszechnie rozpoznawalne jak nasiona szałwii hiszpańskiej, komosy ryżowej czy lnu, zaczęłam się im bliżej przyglądać. W swojej znakomitej książce *Super ziarna* Kim Lutz wprowadza nas w świat tych ważnych dla naszego zdrowia superpokarmów. Z przewodnika tego dowiecie się, w jaki sposób wasza codzienna dieta wzbogacona w poszczególne nasiona może wpłynąć na poprawę stanu zdrowia i ogólnego samopoczucia, dodając wam energii i powodując przypływ sił witalnych. Ponadto znajdziecie tu szeroki wachlarz przepisów kulinarnych, które zostały stworzone z myślą o zapewnieniu wam cennych wartości odżywczych i niezapomnianych doznań smakowych. Kim radzi nam, jak możemy z łatwością wzbogacić nasze śniadania, obiady, kolacje, desery i przekąski pełnymi mocy nasionami szałwii hiszpańskiej, komosy ryżowej, lnu, konopi i amarantusa.

Muszę przyznać, że jestem pod wrażeniem przepisu Kim na śniadaniowe burrito z komosą ryżową (patrz str. 62), a proponowane przez nią dekadenckie czekoladowe masło z nasion słoneczni-

ka i konopi (str. 47) jest po prostu nie z tej ziemi! Koniecznie wypróbujcie je z plasterkami gruszki lub jabłka.

Po raz pierwszy zetknęłam się z pracą Kim, kiedy kilka lat temu odwiedziłam Sterling, wydawnictwo publikujące tę właśnie książkę. Wstąpiłam tam na chwilę, aby spotkać się z moją redaktor w związku z pracą nad książką *Chia* (także wydaną przez Sterling), której współautorem był dr Wayne Coates. Kim z entuzjazmem wręczyła mi wtedy egzemplarz swojej wcześniejszej publikacji, napisanej wraz z Megan Hart – *Welcoming Kitchen: 200 Delicious Allergen & Gluten-free Vegan Recipes* (Przyjazna kuchnia. 200 sprawdzonych przepisów na wyśmienite, bezglutenowe potrawy wegańskie bez alergenów). Zabrałam książkę do domu i przez kilka wieczorów nie mogłam się oderwać od jej lektury. Następnie wypróbowałam przepis na ciasto czekoladowe i zupę pomidorową typu „śmietnik". Efekty były rewelacyjne!

Warto zaznaczyć, że przepisy kulinarne Kim cieszą się dużym uznaniem nie tylko ze względu na wyśmienity smak proponowanych potraw, ale także dlatego, że na ich podstawie można bez trudu przygotować zdrowe menu dla całej rodziny. Każdy, kto zasiądzie przy stole w towarzystwie Kim, na pewno znajdzie na nim coś dla siebie! W książce *Super ziarna* autorka skupia swoje zainteresowanie na nasionach chia, komosy ryżowej, lnu, konopi i amarantusa. Ten pełen mocy kwintet zapewni naszemu organizmowi potężną dawkę białka, błonnika pokarmowego, aminokwasów, kwasów tłuszczowych omega-3, a także szeroki wachlarz witamin, minerałów i składników fitochemicznych. Jeśli chcesz poczuć się lepiej i zachować zdrowie na długie lata, na pewno chętnie dołączysz każde z omawianych supernasion do swojej codziennej diety. Dla tych z was, którzy kierują się oceną naukową na temat wszelkich doświadczeń żywieniowych i zdrowotnych (tak jak ja), nie zabraknie w tej książce dowodów w postaci licznych badań, które potwierdzają cenne właściwości zdrowotne naszej „wspaniałej piątki".

DLA ZDROWEGO SERCA

Choroby układu krążenia są wciąż główną przyczyną zgonów w Stanach Zjed-

noczonych (oraz w innych krajach rozwiniętych), zarówno wśród mężczyzn, jak i u kobiet. Każdego roku umiera na nie około miliona Amerykanów.

Na szczęście dzięki zmianie trybu życia można skutecznie zapobiegać tym chorobom lub znacznie wspomóc ich leczenie. Najprostszym sposobem na zdrowe serce jest spożywanie pokarmów bogatych w kwasy tłuszczowe omega-3. Potwierdzają to badania naukowe, które wykazały, że kwasy tłuszczowe omega-3 zawarte w nasionach szałwii hiszpańskiej nie tylko zapobiegają wystąpieniu nadciśnienia i gromadzeniu się złogów cholesterolu we krwi, ale także przyczyniają się do obniżenia poziomu cholesterolu, który już został nagromadzony, znacząco redukując stężenie złego cholesterolu LDL oraz trójglicerydów zarówno u osób zdrowych, jak i cierpiących na choroby krążenia.

Nasiona lnu, będące kolejnym bogatym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, należą do superpokarmów, które są szczególnie cenione przez osoby narażone na choroby układu krążenia oraz wszystkich tych, którym zależy na prawidłowym funkcjonowaniu układu sercowo-naczyniowego. Po przeanalizowaniu wyników dziewięciu prób klinicznych stwierdzono, że dawka nasion lnu (zarówno całych, jak i mielonych) na poziomie 15–50 gramów może obniżyć poziom złego cholesterolu LDL z 1,6 do 18% u osób z normalnym oraz podwyższonym stężeniem cholesterolu we krwi.

Należy w tym miejscu wspomnieć również o nasionach komosy ryżowej, konopi i amarantusa, których działanie w ochronie naszego serca jest nie mniej skuteczne. Badania przeprowadzone nad właściwościami tych nasion wykazały, że zawarty w nich olej oraz błonnik wpływają na zmniejszenie poziomu trójglicerydów, tym samym ograniczając ryzyko powstawania stanów zapalnych w naczyniach krwionośnych, które przyczyniają się do rozwoju chorób układu krążenia. Już samo to jest wystarczającym powodem, żeby wzbogacić naszą codzienną dietę o jedną lub dwie porcje tych niezwykle zdrowych nasion.

W WALCE Z NOWOTWORAMI

W roku 2012 z powodu raka zmarło na świecie 8,2 miliona ludzi, spośród oko-

ło 14 milionów, u których zdiagnozowano chorobę. Duży niepokój wywołują prognozy Światowej Organizacji Zdrowia, według których do roku 2032 zachorowalność na nowotwory wzrośnie do 22 milionów rocznie, a liczba zgonów z ich powodu przekroczy 13 milionów. Jednym z najprostszych sposobów na ograniczenie ryzyka rozwoju groźnych nowotworów jest zwiększenie w naszej codziennej diecie udziału zdrowej żywności o działaniu antyrakowym – w tym także supernasion.

Dzięki wysokiej zawartości substancji fitochemicznych (takich jak przeciwutleniacze) nasiona chia, komosy ryżowej, lnu, konopi i amarantusa pomagają chronić nasz organizm przed rakiem. Utleniacze są związkami chemicznymi, których zadaniem jest blokowanie utleniania i aktywności innych związków, zwanych wolnymi rodnikami. Wolne rodniki, które charakteryzuje na ogół wysoka reaktywność, mogą uszkodzić komórki, a tym samym przyczynić się do rozwoju choroby nowotworowej.

Warto przy okazji wspomnieć, że w Stanach Zjednoczonych toczy się obecnie dyskusja nad możliwością wykorzystania marihuany w celach leczniczych, zwłaszcza dla łagodzenia negatywnych objawów choroby nowotworowej. Nasiona konopi siewnych, które często kojarzą się z marihuaną, nie należą do roślin narkotycznych. Zawierają one kannabinoidy, które należą do grupy związków chemicznych o silnym działaniu przeciwnowotworowym.

Wyniki co najmniej 12 badań przeprowadzonych przez naukowców w Ameryce Północnej i Europie potwierdziły, że kannabinoidy zawarte w nasionach konopi zapobiegają rozprzestrzenianiu się wielu odmian raka, hamując rozwój komórek nowotworowych i redukując liczbę powstałych guzów. Co to oznacza dla organizmu? Jeśli wzmocnienie ochrony przed nowotworami jest dla ciebie najważniejszym wyzwaniem, to pamiętaj, że jednym z istotnych elementów profilaktyki jest jak najczęstsze spożywanie co najmniej jednej porcji nasion konopi. W książce tej znajdziesz wiele smacznych i łatwych przepisów, które pozwolą ci zmodyfikować swój dotychczasowy jadłospis i zmienić go na zdrowszy.

NA UDERZENIA GORĄCA

Uderzenia gorąca są bardzo uciążliwą dolegliwością dla wielu kobiet. Dawniej w wypadu ich występowania lekarze zalecali hormonalną terapię zastępczą, polegającą na przyjmowaniu estrogenu. Jednak najnowsze badania wykazały u kobiet stosujących tę estrogenową terapię zwiększone ryzyko wystąpienia zawału serca, choroby wieńcowej, zakrzepów oraz różnych odmian nowotworów. W poszukiwaniu bezpieczniejszej alternatywy kobiety zaczęły coraz częściej sięgać po siemię lniane, które należy do roślinnych odpowiedników grupy estrogenów. Badania przeprowadzone w Mayo Clinic w roku 2007 potwierdzają skuteczność siemienia lnianego w łagodzeniu uderzeń gorąca. U 21 kobiet, które spożywały 40 g zmielonego siemienia lnianego dziennie, zaobserwowano znaczący spadek częstotliwości występowania dokuczliwych napadów gorąca oraz istotne zmniejszenie ich natężenia. Po upływie 6 tygodni częstotliwość uderzeń gorąca u kobiet spożywających siemię lniane zmalała o 50%, a po uwzględnieniu spadku natężenia napadów ogólna intensywność uderzeń gorąca zmniejszyła się aż o 57%, co zdecydowanie poprawiło komfort życia badanych kobiet.

NA WZMOCNIENIE MÓZGU

Kiedy zaczęłam studiować dietetykę, najbardziej zafascynował mnie wpływ supernasion, a w szczególności szałwii hiszpańskiej, lnu i konopi, na stabilizację nastroju i poprawę koncentracji. Kwasy tłuszczowe omega-3 nazywane są często „wzmacniaczami mózgu", ponieważ gromadzą się przede wszystkim w tych jego obszarach, które sprawują kontrolę nad naszym nastrojem i pamięcią. Do objawów niedoboru kwasów tłuszczowych omega-3 w organizmie należą: przemęczenie, osłabienie pamięci, częste zmiany nastroju i depresja.

NA CHOROBY UKŁADU POKARMOWEGO

Komosa ryżowa, len, konopie oraz amarantus należą do bogatych źró-

deł błonnika nierozpuszczalnego, który wspomaga trawienie, jest substancją wypełniającą i zapewnia zdrowe funkcjonowanie jelit. W odróżnieniu od błonnika rozpuszczalnego, który przyjmuje w jelitach postać miękkiej struktury podobnej do żelu, błonnik nierozpuszczalny nie rozpuszcza się ani nie mięknie w wodzie. W związku z tym przemieszcza się on przez nasz przewód pokarmowy w stanie praktycznie nienaruszonym, oczyszczając wewnętrzną ścianę jelita grubego, a tym samym przyspieszając przejście przez nie masy pokarmowej i eliminację niestrawionych resztek.

W WALCE Z CUKRZYCĄ

Według danych Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej na całym świecie żyje obecnie około 382 milionów ludzi chorych na cukrzycę. Za tak dramatyczny wzrost zachorowań na tę chorobę odpowiada przede wszystkim nasza dieta, która opiera się głównie na prostych węglowodanach (jak białe pieczywo, krakersy itp.) oraz słodkich produktach (napoje gazowane i słodycze).

Liczne badania przeprowadzone przez naukowców z różnych stron świata wykazały, że spożywanie pokarmów bogatych w błonnik i składniki odżywcze zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy oraz innych chorób związanych z podwyższonym poziomem cukru we krwi, znacznie łagodzi objawy tych chorób, a nawet powoduje całkowite ich ustąpienie. Błonnik pokarmowy zawarty w nasionach chia, komosie ryżowej, lnie, konopiach i amarantusie reguluje bowiem i obniża poziom cukru we krwi.

SPOSÓB NA ODCHUDZANIE

Pewne pokarmy pozostawiają w naszych żołądkach przyjemne uczucie sytości, dzięki czemu nie odczuwamy potrzeby częstego sięgania po dodatkowe przekąski między posiłkami. Zawdzięczamy to błonnikowi rozpuszczalnemu, którego niezwykle bogatym źródłem są nasiona szałwii hiszpańskiej. Wsyp łyżkę stołową nasion chia do szklanki wody, zamieszaj i obserwuj, co się będzie działo. Wkrótce zauważysz, jak nasiona pęcznieją i miękną, a następnie zaczynają się unosić

w płynie niczym ziarnka maku. Nawiasem mówiąc, otrzymany w ten sposób napój nazywa się Chia Fresca. Tak, jest to prawdziwy napój, który często polecam moim klientom, kiedy wybierają się w miejsca, gdzie będą skazani na objadanie się produktami o dużej zawartości skrobi, przy jednoczesnej znikomej wartości odżywczej. Mam nadzieję, że wiecie, co mam na myśli!

Aby w pełni cieszyć się imponującymi właściwościami zdrowotnymi nasion szałwii hiszpańskiej, komosy ryżowej, lnu, konopi i amarantusa, koniecznie wypróbujcie wspaniałe przepisy Kim, które sprawią, że poczujecie się doskonale. Już niebawem przekonacie się, że autorka zadbała o wyjątkowo szeroką ofertę propozycji kulinarnych, z których na pewno niejedna przypadnie wam do gustu i dołączy do grona waszych ulubionych potraw. Odkryjecie także, jak łatwo jest dobierać poszczególne przepisy w taki sposób, aby supernasiona stały się składnikiem każdego posiłku.

Życzę Wam dużo zdrowia i szczęścia!

Serdecznie pozdrawiam,
Stephanie Pedersen
MS (Master of Science – mgr),
CHHC (Certified Holistic Health Counselor – certyfikowany konsultant w zakresie dietetyki holistycznej)

Współautorka książki dr. Wayne'a Coatesa *Chia: The Complete Guide to the Ultimate Superfood* (*Chia. Wszystko, co musisz wiedzieć o najbardziej odżywczej roślinie na świecie*) oraz autorka książki *Kale: The Complete Guide to the World's Most Powerful Superfood* (*Jarmuż. Wszystko, co musisz wiedzieć o najbardziej odżywczym warzywie na świecie*).

www.StephanePedersen.com

WSTĘP

Będąc dwudziestoparoletnią studentką, uległam panującej wówczas modzie na niskotłuszczową żywność wysoko przetworzoną oraz produkty typu *light*. Konsumowałam całe litry środków chemicznych w błędnym przekonaniu, że jest to dobre dla mojego organizmu. Nie wiedziałam wtedy, że produkty te są pozbawione składników odżywczych. Producenci takich wyrobów jak płatki śniadaniowe czy krakersy prześcigają się w dodawaniu do swoich wyrobów ogromnych ilości przetworzonego cukru i sodu, aby polepszyć ich smak. W wyniku procesu rafinacji z całych ziaren zbóż usuwane są zdrowe otręby i zarodki, a to, co pozostaje, ogranicza się głównie do niezdrowej skrobi.

Aby poprawić jej wizerunek, producenci często „ratują" mocno przetworzoną żywność, dodając do niej witaminy i składniki mineralne. Dzięki temu informacje o wartości odżywczej produktu zamieszczone na opakowaniu wyglądają bardziej przekonująco. Jednak bez błonnika, mikroelementów i związków fitochemicznych taka żywność nie ma szans stać się budulcem zdrowego organizmu.

Dopiero w roku 2002, kiedy urodziłam pierwsze dziecko, zdałam sobie w pełni sprawę z faktu, że ta pozornie zdrowa żywność kryje w sobie wiele szkodliwych dla zdrowia składników chemicznych. Upłynęło zaledwie kilka miesięcy od porodu, gdy okazało się, że mój syn ma poważne problemy zdrowotne. W wyniku wielu badań, polegających w głównej mierze na metodzie prób i błędów, odkryliśmy, że dziecko cierpi na liczne alergie pokarmowe. Musieliśmy więc szybko nauczyć się sprawnie funkcjonować w tej nowej rzeczywistości, a w szczególności wyjątkowo uważnie czytać etykiety wszystkich produktów. Kiedy zaczynasz przyglądać się długiej liście składników podanych na opakowaniach tzw. „zdrowych" produktów

typu *light*, z których większość ma niemożliwe do wymówienia nazwy, możesz doznać prawdziwego szoku, szczególnie wtedy, gdy masz do czynienia z żywnością, którą do tej pory spożywałeś regularnie – tak jak ja.

Od tamtego czasu – gdy na własne oczy przekonałam się, co kryją w sobie produkty spożywcze – zawsze dokładnie sprawdzam, jaką żywność wkładam do koszyka w supermarkecie i z jakich składników przyrządzam posiłki. Aby nie narażać mojego syna na pokarmy, które mogłyby mu zaszkodzić, musiałam nauczyć się zachowywać pod tym względem wyjątkową ostrożność. Jednocześnie chciałam, aby cała moja rodzina odżywiała się lepiej i zdrowiej, co motywowało mnie do częstszego gotowania domowych posiłków, a także zwiększenia udziału w naszej codziennej diecie warzyw i owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz roślin strączkowych. Dziś muszę przyznać, że na moim eksperymentowaniu w kuchni skorzystała cała rodzina. Sama też czuję się o wiele lepiej. Prawdę mówiąc, czuję się lepiej niż kiedykolwiek!

Zdarzało się, że moi przyjaciele, których rodziny przestrzegały typowo amerykańskiej diety, wypytywali mnie i nie mogli się nadziwić, jak dwójka moich dzieci może prawidłowo rozwijać się na tak „ubogiej" diecie – pozbawionej mięsa i nabiału, z mocno ograniczonym dostępem do produktów przetworzonych i rafinowanych. Podczas wspólnych posiłków nasi przyjaciele i znajomi mogli odnieść wrażenie, że nasze menu jest dosyć ubogie, chociaż w rzeczywistości było ono niezwykle urozmaicone i opierało się w znacznej mierze na składnikach, w które zaopatrywałam się w sklepach z żywnością ekologiczną, na regionalnych targach zdrowej żywności oraz na targach produktów rolnych. Chcę was zapewnić, że wbrew pozorom wprowadzenie zdrowej diety wcale nie wymagało od nas poświęceń ani wyrzeczeń. Wręcz przeciwnie! Nasz zmieniony i wzbogacony jadłospis miał niezwykle korzystny wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie i ogólną jakość życia.

Jedno z najbardziej przełomowych odkryć, jakich dokonałam w poszukiwaniu zdrowej żywności, dotyczy-

ło grupy nasion nazywanych obecnie supernasionami, obejmującej szałwię hiszpańską, komosę ryżową, len, konopie i amarantus. Wszystkie te uniwersalne i pełne wartości odżywczych nasiona trafiają niemal do każdego przygotowanego przeze mnie posiłku i przekąski, począwszy od śniadaniowych koktajli, a skończywszy na naszych ulubionych deserach. Supernasiona są nie tylko bogate w białko i błonnik, ale także stanowią wyjątkowo cenne źródło witamin, minerałów i składników fitochemicznych, takich jak żelazo, mangan, wapń oraz kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6. Jestem głęboko przekonana, że z chwilą, gdy zaczniecie eksperymentować z tymi pysznymi nasionkami, uznacie je za niezbędny dodatek do waszych ulubionych posiłków.

Przeczytajcie tę książkę,
a sami się o tym przekonacie!
Kim Lutz

ROZDZIAŁ 1

SUPERNASIONA PEŁNE MOCY

Te drobne i niepozorne nasiona są nie tylko prawdziwą kopalnią składników odżywczych, ale także należą do niezwykle popularnych i uniwersalnych dodatków, które zasługują na swoje miejsce w każdej kuchni – bez względu na to, czy planujesz przygotować przystawkę w postaci komosy ryżowej czy muffiny z siemieniem lnianym. Dzięki ich cudownej mocy codziennie można wzbogacić prawie każdy posiłek w cenne walory odżywcze i smakowe. Rozdział ten jest poświęcony zadziwiającym wartościom zdrowotnym, jakie kryją w sobie nasiona szałwii hiszpańskiej, komosy ryżowej, lnu, konopi i amarantusa. Wraz z tymi supernasionami nasz organizm otrzymuje dziesiątki witamin, liczne minerały, błonnik pokarmowy, przeciwutleniacze, kwasy tłuszczowe, aminokwasy, białko oraz wiele innych cennych składników odżywczych. Poznajcie zatem prawdziwą moc tych małych ziarenek.

WARTOŚCI ODŻYWCZE SUPERNASION

Do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju organizm ludzki potrzebuje wielu składników odżywczych. Na szczęście supernasiona mogą mu zagwarantować wszystko to, co bezpośrednio przekłada się na nasze zdrowie i energię. Są one bowiem prawdziwą skarbnicą białka, które jest niezbędne do prawidłowego rozwoju komórek oraz budowy mocnych mięśni. Co wię-

Zdjęcie obok: Plantacja konopi

cej, jako produkty pochodzenia roślinnego te pełne mocy nasiona są wolne od cholesterolu i mają niską zawartość tłuszczów nasyconych – w odróżnieniu od źródeł białka zwierzęcego, które znacznie zwiększają podatność na choroby serca i wiele innych dolegliwości.

Ze względu na bogactwo wartości odżywczych spożywanie supernasion można bez obaw zalecić każdemu, nawet przy bardzo restrykcyjnej diecie. Poza tym nasiona te nie zawierają glutenu, w związku z czym nie wywołują reakcji alergicznych.

PIJ DUŻO WODY

Jedną z licznych zalet supernasion jest wysoka zawartość błonnika. Błonnik pokarmowy wchłania nadmiar wody z jelit oraz zmniejsza tempo uwalniania się cukrów zawartych w pokarmach (także w tych pochodzenia naturalnego, jak ziarna zbóż, owoce i nasiona). Dieta bogata w błonnik pokarmowy przynosi naszemu organizmowi wiele korzyści, takich jak poprawa trawienia, kontrola wagi oraz utrzymanie stabilnego poziomu cukru we krwi. Trzeba jednak pamiętać, aby przy diecie obfitującej w błonnik zwiększyć odpowiednio ilość wypijanej wody. Osoby spożywające znaczne ilości tego składnika pokarmowego powinny codziennie wypijać 6–8 szklanek płynów, aby zapewnić układowi trawiennemu optymalne nawodnienie. Jeśli nie dostarczysz organizmowi wystarczającej ilości wody, a błonnik wchłonie wszystkie nagromadzone płyny, możesz zacząć odczuwać dokuczliwe wzdęcia.

WITAMINY B ROZPUSZCZALNE W WODZIE

Supernasiona należą do bogatych źródeł witamin z grupy B (w szczególności tiaminy, kwasu foliowego oraz witaminy B6). Witaminy z tej grupy są rozpuszczalne w wodzie, co oznacza, że nasz organizm nie przechowuje ich, a ich nadmiar wydala z moczem. Najlepszym sposobem na zapewnienie sobie odpowiedniej dawki rozpuszczalnych witamin z grupy B – niezbędnych do prawidłowego rozwoju wszystkich komórek ustrojowych, produkcji energii oraz utrzymania optymalnego stanu zdrowia – jest wzbogacenie posiłków o naszą „wspaniałą piątkę". W tej książce znajdziecie wiele pomysłów na to, jak przygotować takie dania.

CHIA

Dzięki zawartości dziewięciu niezbędnych aminokwasów nasiona szałwii hiszpańskiej stanowią wyjątkowo bogate źródło wysokiej jakości białka. 28 gramów (niecałe 2 łyżki stołowe) nasion chia dostarcza organizmowi aż 11 gramów błonnika pokarmowego oraz 4 gramy białka. To właśnie błonnik pokarmowy sprawia, że nasiona szałwii hiszpańskiej są tak bardzo sycące. Wielu z nas decyduje się na spożywanie nasion chia, mając na względzie osiągnięcie i utrzymanie prawidłowej wagi. Błonnik zawarty w szałwii hiszpańskiej na długo zapewnia uczucie sytości, ponieważ spowalnia on rozkład węglowodanów i wchłanianie składników odżywczych ze spożywanych pokarmów. Dzięki wysokiej zawartości wapnia, fosforu i manganu, nasiona chia mogą w znaczny sposób przyczynić się do wzmocnienia naszych kości.

STARE NASIONA W NOWEJ ODSŁONIE

Chia, zwana szałwią hiszpańską (łac. *Salvia hispanica*) pochodzi z rodziny mięty. Historia tej rośliny sięga czasów starożytnych, kiedy uprawiano ją i spożywano na terenie Meksyku. Nasiona szałwii hiszpańskiej były przez wieki podstawą diety Azteków oraz doskonałym źródłem ich energii i witalności. Imponujące wartości odżywcze ukryte w drobnych ziarenkach chia (białko, minerały i błonnik pokarmowy) zapewniały ówczesnym wojownikom siłę i energię na cały dzień. Dziś jeszcze bardziej cenimy cudowne właściwości tych magicznych nasion, ponieważ w dalszym ciągu są one niezastąpionym źródłem zrównoważonej energii oraz wspaniałym środkiem na podwyższenie odporności i podniesienie sił witalnych naszego organizmu.

MAGICZNA MOC LEPKIEJ MAZI – ZASTOSOWANIE ŻELU Z NASION CHIA

Ziarenka chia są bardzo małe, przez co mogą utkwić nam w zębach, a ponieważ wchłaniają one dziewięciokrotnie więcej wody niż same ważą, szybko zamieniają się w gęstą maź, co może sprawić, że poczujemy się niekomfortowo. Jednak dzięki szybkiemu wchłanianiu i zatrzymywaniu płynów nasiona chia doskonale sprawdzają się w gotowaniu, gdyż w połączeniu z wodą tworzą żel. Jeśli używasz tych nasion jako substytutu jajka, musisz je dobrze namoczyć w wodzie przez co najmniej 10 minut i dokładnie wymieszać, aby mieć pewność, że żadne ziarenko nie pozostało suche. Możesz także przed użyciem zmielić je na mączkę w młynku do ziaren i orzechów lub w czystym młynku do kawy. Jeżeli chcesz dodać nasiona chia do smoothie, zmiksuj je razem z koktajlem w blenderze.

vivante

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

SUPER ZIARNA

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**
www.TaniaKsiazka.pl