

Екатерина Толова

РЪКОВОДСТВО В РАСТИТЕЛНОТО ХРАНЕНЕ



Интересни факти в
растителното хранене

Ети — нутриционист

Видове вегетарианство

- **Веганство** — пълно отхвърляне на всички животински продукти.
- **Оволактовегетарианство** — в диетата присъстват яйца и млечни продукти.
- **Пескетарианство** — употребяват се риба и морски дарове.



Възможни грешки при преминаване към вегетарианство

- Рязка промяна в храненето.
- Увеличаване на простите въглехидрати и захари в диетата. Прекомерно алкализиране на тялото.
- Наблягане на полуфабрикати и бързо хранене в диетата.

Суперхрани за вегетарианци

- Водорасли
- Кълнове
- Ленено семе
- Кръстоцветни
- Куркума
- Бобови и други



Важно е да помним



В обвивката на бобовите растения, семената и зърнените култури се съдържа голямо количество фитинова киселина, която:

1. **Влошава** усвояването на минералите: флуор, желязо, цинк, калций, фосфор и други.
2. **Забавя** работата на панкреатичните ензими, намалявайки смилаемостта на нишестета, протеини и мазнини.
3. **Води** до анемия, минерална недостатъчност - което причинява остеопороза, нарушено храносмилане и здраве на зъбите, забавя метаболизма.

Консумацията на 5-10 мг фитинова киселина може да намали абсорбцията на желязо с до 50%.

*Попадането на фитинова киселина в организма не само предотвратява усвояването на **калция**, но прави така, че тялото започва да губи вече наличния - калцият се свързва с фитиновата киселина, образувайки неразтворими комплекси, които тялото не е в състояние да „яде“.*

Още за фитиновата киселина



Съдържанието на фитинова киселина в храната не бива да надвишава 0,03%, което е около 25 мг на 100 грама продукт. Тази стойност се смята за приемлива, за поддържане здравето и минералния баланс в организма.

Лидери по съдържание на фитинова киселина са: нешлифован кафяв ориз, пшенични и ръжени трици, черен див ориз, соя, бобови, гречка, царевича, просо, леща, овес и много други.

Как може да се избавим от фитиновата киселина?

Природата ни е направила своя подарък и, където има фитинова киселина, има и **фитаза** – **ензимът**, който я разгражда. **В малки количества** той присъства както в растенията, така и при хора, които са със здрава чревна микрофлора. **За съжаление този ензим е твърде малко**, за да може да разгради голямо количество фитинова киселина. Добрата новина е, че **в допълнение към собствените ни ресурси**, можем сами да **неутрализираме** киселината, като **активираме** фитазата на **продуктите**.

Ето методите, с които може да премахнете фитиновата киселина



1. Накисване

Накиснете за 8-12 часа в топла кисела среда – вода с оцет, лимон или сок от кисело зеле. Това позволява на ензимите и други приятелски микроорганизми, да разграждат и неутрализират фитиновата киселина. След накисването изцедете водата и изплакнете обилно.

2. Покълване

Покълването помага да се освободят микроелементи от бобовите растения, ядките и зърнените култури. Така те стават по-достъпни за усвояване и се увеличава количеството на витамини в тях. Фитиновата киселина не се неутрализира напълно. Затова се препоръчва допълнителна топлинна обработка.

“

3. Ферментация

Ферментация се постига с участие на закваска, богата на lactobacillus. Млечнокиселите бактерии са способни да произвеждат ензим, който разгражда фитиновата киселина и почти напълно я неутрализира.

Важни условия за усвояване на бобови и зърнени храни



1. Как да сварите правилно ориз

- **Предварително накиснатият** и след това измит ориз, поставете в тенджера със среден размер и покрийте с вода в съотношение 1:4.
- **Оставете да заври**, добавете сол на вкус и разбъркайте.
- **Варете ориза на слаб огън.**
- **Отстранете** ориза от котлона и разбъркайте.
- **Затворете тенджерата с капак** и оставете ориза за още 10 минути. Това ще завърши готвенето и ще предаде на ориза перфектната текстура.

“

Време за готвене

- *бял кръгъл ориз – 10 минути*
- *бял дългозърнест ориз – 15 минути*
- *кафяв ориз – 20-30 минути*

Важни условия за усвояване на бобови и зърнени храни



2. Как да сварите правилно елда (гречка)

- **Поставете** предварително накисната и измита елда в тенджерата със среден размер и добавете вода в съотношение 1:2.
- **Оставете да кипне**, прибавете сол на вкус и разбъркайте.
- **Варете елдата** на среден огън за 15 минути, след това намалете котлона до минимум и варете още 5-10 минути, до пълното абсорбиране на водата.
- **Отстранете** тенджерата от котлона, покрийте я с капак и оставете за 15 минути.
- **Добавете** масло на вкус, разбъркайте и сервирайте.

“

Време за готвене

Елдата се сварява за около 15-20 минути.

Ако решите, може да я похапвате и без да я варите - само я накиснете за една нощ и след това изплакнете много добре с вода.

Важни условия за усвояване на бобови и зърнени храни



3. Как да сварите правилно киноа и просо

- **Поставете** предварително накиснатите и измити зърнени култури в средно голяма тенджера и сложете вода в съотношение 1:2.
- **Доведете до кипене**, прибавете сол на вкус, разбъркайте.
- **Варете** на слаб огън за 15 минути, под капак.
- **Премахнете** от котлона и оставете да престои още 10 минути. Разбъркайте и сервирайте.



Време за готвене

Киноата и Просото се сварява за около 15-20 минути.

Може да се овкусят по различен начин - с масло и сирене,

с кокосово масло и кленов сироп... Варианти много -

сладко или солено...



Важни условия за усвояване на бобови и зърнени храни



4. Как да сварите правилно боб

- **Накиснете боба** за една нощ в студена вода в съотношение 1:5. След това изцедете водата и изплакнете добре зърната под течаща вода.
- **Поставете боба** и вода в тенджера със среден размер, в съотношение 1:5. Доведете до кипене, сложете сол на вкус, разбъркайте и покрийте тенджерата наполовина с капак.
- **Готовността на боба** е в зависимост от сорта – от 45 до 120 минути.



“

Време за готвене

- бял боб – 45-60 минути
- черен боб – 60-90 минути
- червен и пъстър боб – 90-120 минути

Периодично разбърквайте боба и проверявайте готовността му. Може да се наложи да добавите още вода.

Използвайте подправки и билки, когато готвите



Използването на подправки и билки е препоръчително за готвенето. Те имат много ползи, някои от които са:

1. Подобряват усвояването на хранителни вещества.
2. Допринасят за намаляване на нежеланите реакции, като подуване на корема, тежест и колики.
3. Подобряват вкуса на ястието, както ни е добре известно.



“

Бобовите храни се съчетават добре с:

кимион, куркума, джинджифил, черен пипер, кориандър, копър, индийско орехче, горчица, асафетида, чубрица, риган, майорана.



Smart cooking

За по-доброто усвояване на бобовите, от които някои хора имат неразположения, препоръчвам следните хитринки...



Това е лесно и ако си направите навик да следвате тези съвети, ще бъдете изненадани от резултата!

- Накиснете за 24-48 часа в топла алкална вода. Сменяйте водата няколко пъти.
 - Гответе на слаб огън.
 - Използвайте подправки при готвенето.
 - Комбинирайте с ферментирани храни.
 - Добавете зърнени храни (киноа, кафяв ориз), билки, семена (тиквено, конопено).
 - Не смесвайте с млечни продукти, месо, риба, плодове.
 - Пийте билкови чайове — мента, копър.
-

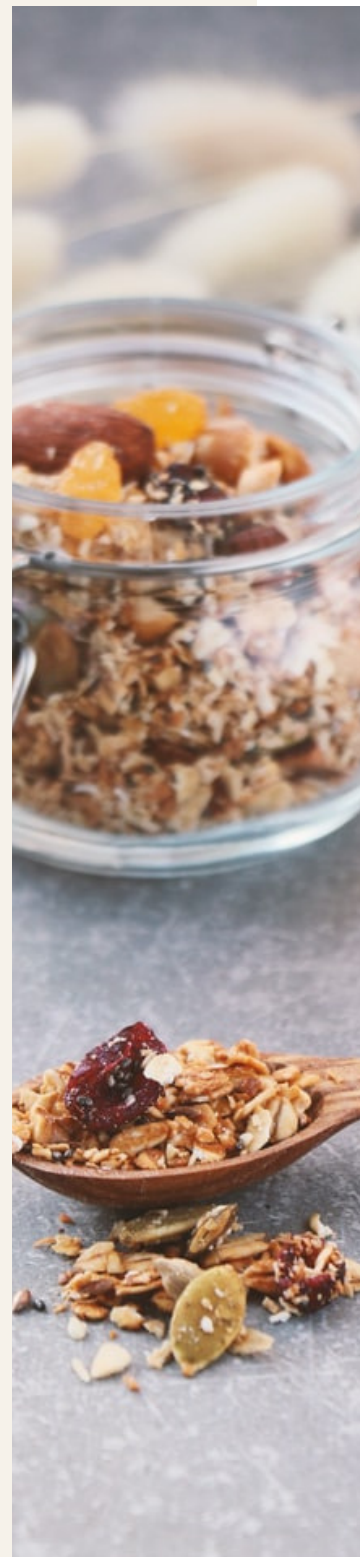
Десет псевдополезни храни

1. Гранола

Високо съдържание на калории; съдържа ненакиснати ядки и зърнени храни, което означава – фитинова киселина; често съдържа захар или захарозаменители, които не се явяват по-полезни.

Пригответе си сами здравословна гранола: Накиснете или покълнете овесени ядки и ядки (бадеми, лешници, слънчоглед). За подсладител използвайте само сушени плодове (20-25%).

Съвет: Консумирайте гранола не като самостоятелно ястие, а като част от пълноценна закуска, в комбинация с протеини и зеленчуци.



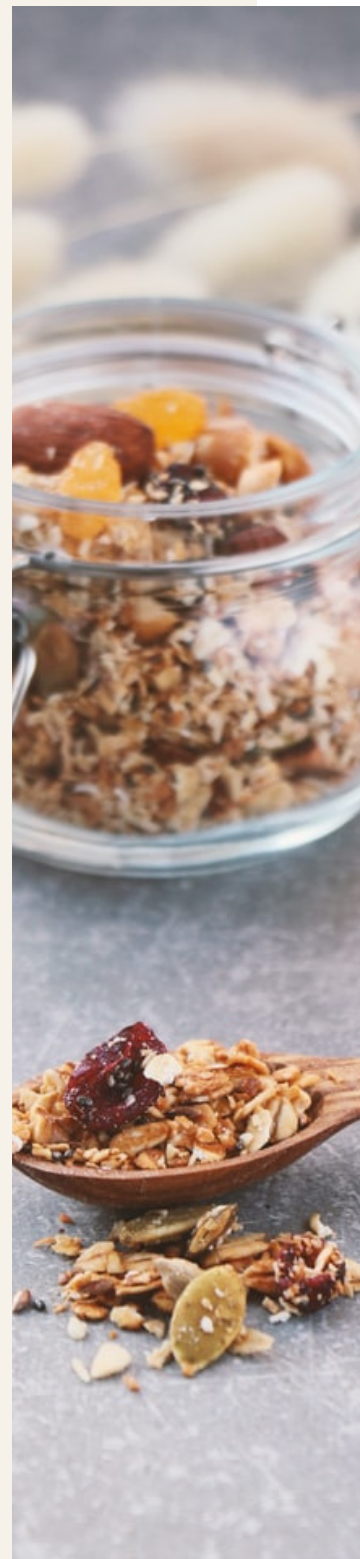
Десет псевдополезни храни

2. Сушени плодове

Повечето сушени плодове, които се предлагат в стандартните магазини, съдържат багрила, обработени са със серен диоксид, опушени са с течен дим (сушени кайсии и сини сливи), киснати са в захарен сироп. За блясък и мекота често се добавят мазнини и глицерин.

Научете се да избирате правилните сушени плодове. Те са без блясък, без напукана кожа, с нормална миризма, с костилка.

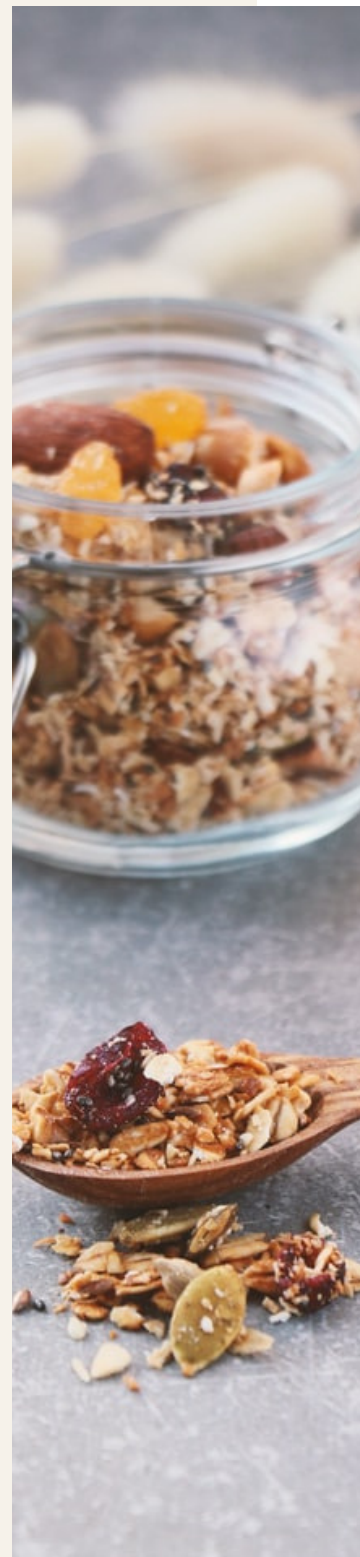
Преди употреба измийте и накиснете във вряла вода.



Десет псевдополезни храни

3. Ядки

- Избягвайте печени ядки, глазирани и с добавки.
- При неправилно съхранение много бързо развиват мухъл.
- Ядките са един от най-мощните алергени.
- Изберете цели ядки вместо смеси от ядки.
- Накиснете ядките за поне 12 часа.
- Консумирайте не повече от 30-40 грама дневно, за предпочитане през есента и началото на зимата.



Десет псевдополезни храни

4. Заместители на захарта

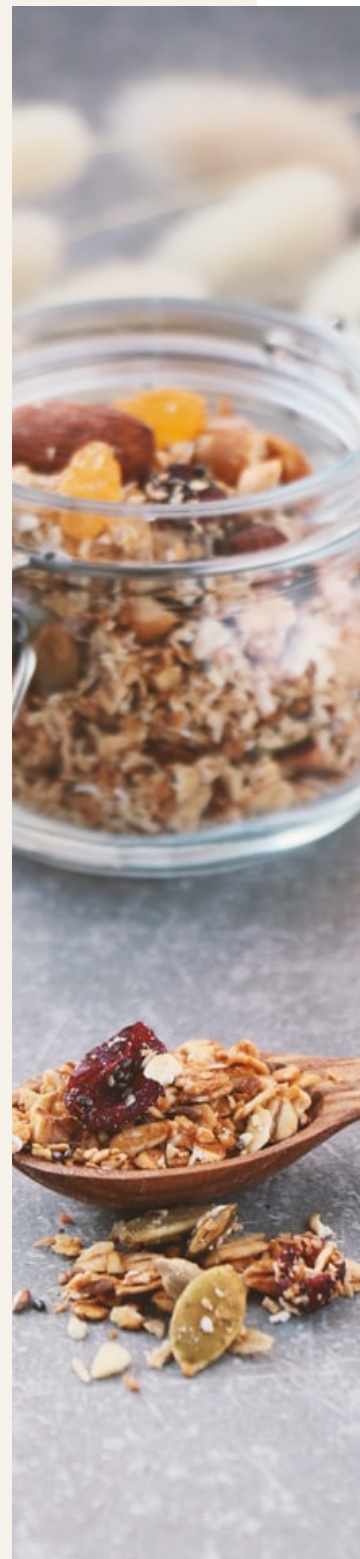
Изкуствените заместители

аспартам, захарин, сукралоза и цикламат, са токсични и канцерогенни.

Излишъкът от натурални

подсладители - фруктоза, сироп от агаве, ерусалимски артишок/ топинамбур и кокосова захар, уврежда черния дроб и провокира инсулинова резистентност.

Стремете се да получавате енергия от пълноценна, балансирана диета с минимален прием на естествени захари.



Десет псевдополезни храни

5. Млечна каша

Готвенето на зърнени храни с мляко насърчава образуването на трудно смилаеми съединения. При топлинна обработка млякото губи своята полезност.

При нормална поносимост към лактоза, добавете малко мляко към готовата каша, без да добавяте захар.

6. Йогурт

Индустриално произведените йогурти често съдържат захар, растителни мазнини, оцветители и консерванти.

Направете домашно кисело мляко с натурално мляко, като използвате живи бактерии — закваска.



Десет псевдополезни храни

7. Сирена

Индустриално произведените сирена съдържат растителни масла, соя, подобрители на вкуса, оцветители и ароматизатори, както и калциев хлорид за ускоряване на узряването.

Купувайте естествено узрели сирена, които съдържат само мляко и ензими.

8. Трици

Съдържат много **фитинова киселина** (антинутриент). Способни са да провокират запек и механично увреждане на чревните стени.

Консумирайте достатъчно **пълнозърнести зърнени храни**, вместо да купувате готови трици.



Десет псевдополезни храни

9. Фреш

Лишен от фибри и по тази причина драстично повишава нивата на кръвната захар. Киселите сокове имат отрицателен ефект върху **зъбния емайл и чревната лигавица**. Консумирайте цели плодове, а не сокове. Вместо плодов сок, изберете сок от **зеленчуци и билки**.

10. Растителни масла

Рафинираните масла имат малка хранителна плътност и високо съдържание на калории.

Нерафинираните масла се окисляват и стават вредни, когато условията на съхранение са нарушени.

Изберете студено пресовани нерафинирани масла, съхранявайте в стъкло на хладно и тъмно място.

Купувайте малки разфасовки, които ще употребите до 1 месец след отваряне.



“ Тортили с брашно от тапиока

90 гр брашно от тапиока

1/4 ч. л. хималайска сол

2 с. л. зехтин

80 мл вода



Начин на приготвяне

- **Смесете** брашното и солта в купа.
- **Постепенно** добавяйте вода и бъркайте.
- **Най-накрая** добавете зехтина. Внимателно разбъркайте, покрийте с кърпа и приберете в хладилника за 20 минути.
- **Разделете** тестото на 4 части и разточете на тортили.
- **Загрейте** тигана и изпечете всяка тортиля, от двете страни, до готовност.



Палачинки от боб мунг — солен вариант

150 гр боб мунг накисвате за една нощ.

Измийте го, сложете го в блендер и добавете подправки на вкус: сол, асафетида, черен пипер, куркума, джинджирил, сушен джоджен.



Начин на приготвяне

- **С подправките** експериментирайте — слагайте, опитвайте.
- **Добавете 1-2 с. л.** разтопено масло ГХИ (или във веган вариант — кокосово масло).
- **Добавете вода** и включете блендера.
- **Полученото тесто** има консистенция на стандартното тесто за палачинки.
- **Изпечете** на тиган или плоча.
- **След като обърнете** да се пече от другата страна, в едната половина сложете смес от сирене и ситно нарязани домати. Захлупете с другата половина.



Солени вафли от зелена елда/гречка

300 гр зелена елда , 50 мл кокосово мляко, 1 ч. л. сода, 1 с. л. мосло ГХИ (или кокосово масло във веган вариант), щипка куркума, щипка асафетида, щипка кориандър, щипка риган, сок от лимон, хималайска сол и черен пипер на вкус

Начин на приготвяне

- **Измийте и накиснете** елдата за една нощ. На сутринта изсипете водата и измийте обилно с вода.
- **Сложете** елдата в блендер и добавете кокосовото мляко - разбийте до консистенция на течна сметана.
- **Добавете** содата (загасена в лимонов сок), подправките и отново включете блендера.
- **Изпечете** във форма за вафли, за 5-7 минути.



“Кекс в чаша само за 5 минути

1 средно узрял банан

2 ч. л. какао на прах

2 гр бакпулвер

1 яйце



Начин на приготвяне

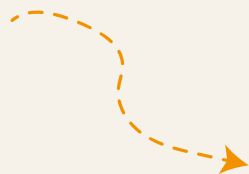
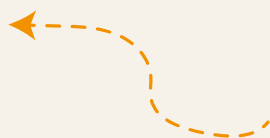
- **Смесете** всички съставки с пасатор или блендер.
- **Консистенцията** е като тесто за палачинки.
- **Прелейте** в дълбока форма (чаша), като напълните само 1/3 от формата (чашата). Ако е много пълна ще излезе при печенето.
- **Сложете** в микровълнова фурна за 4 минути.
- **След изпичане**, може да украсите с горчив шоколад, ядки или плодове.



Идейки за смути

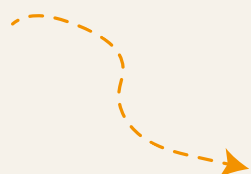
По желание, водата може да се заменя с ядково мляко, във всички рецепти.

1. 100-150 мл вода
1 ябълка
2 банана
шепа листа от спанак
1 ч. л. спирулина



2. 100-150 мл вода
1 банан
100 гр касис
1 портокал

3. 100-150 мл вода
3 с. л. боровинки
1 среден банан
сок от 1/3 лимон
2-3 стръка целина



4. 100 мл вода
1 ябълка
сок от 1/3 лимон
2 краставици



Идейки за смути

По желание, водата може да се заменя с ядково мляко, във всички рецепти.

5. 200 мл вода
шепа спанак
3 стръка целина
1 банан
1 круша
сок от лайм

150 мл бадемово мляко
2 шепи спанак

6. 1 киви
1 банан
по 1 ч. л. ленено и
сусамово семе, сок от
лайм

7. 200 мл вода
1 киви
1 круша
шепа магданоз
1 банан

1/2 зелена ябълка

8. 2 стебла селъри
1 средна краставица
1 с. л. конопени семе
1/3 ч. л. сух джинджифил
150 мл вода





Консултации и следващи СТЪПКИ...

Ако тази информация е била интересна и
полезна за Вас, приемерте моята покана:
Запишете се за **ВДЪХНОВЯВАЩА** консултация с
мен, на специална за Вас цена!

Записалите се от тук, ще получат
7% отстъпка!

Код за отстъпка: **БиоДарове**



Екатерина Цолова



Холистичен нутриционист

Йога инструктор



088 404 22 03

life.etika@gmail.com

www.etikalife.com

Thank you!
