

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ВОЛШЕБНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ СОУСОВ

СОУС ИЗ ТАМАРИНДА

Темный, густой, тягучий соус с кисло-сладким пикантным вкусом.

Тамаринд относится к семейству бобовых, его еще называют - индийский финик.

Это коричневый кисло-сладкий плод с косточкой внутри.

Его полезные свойства просто неоценимы! Эти плоды содержат витамины А, В1, В2, В3, В6, В9, С, Е, К, РР, бета-каротин и огромное количество микроэлементов: кальций, селен, магний, медь, натрий, цинк, калий, железо и фосфор.

Тамаринд - натуральный поливитаминный комплекс!

Его активно применяют для лечения различных нарушений желудочно-кишечного тракта. Этот плод улучшает работу сердца и состояние сосудов, понижает уровень холестерина и сахара, предупреждает развитие язвы желудка, оказывает противовоспалительное, противогрибковое и антибактериальное действие.

Тамаринд содержит большое количество антиоксидантов, предотвращающих преждевременное старение организма.

Противопоказания: гастрит, язва желудка и кишечника из-за кислоты.



СОЕВЫЙ СОУС "ТАМАРИ"

Этот соленый коричневый соус используется в качестве замены соли.

Его готовят путем ферментации сои с грибом и пшеницей.

Родился он в Китае более 2500 лет назад.

"Тамари" – это натуральный соевый соус, который готовится путем естественной ферментацией в течении года.

Содержит морскую соль.



СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЯБЛОЧНЫЙ / БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ / РИСОВЫЙ УКСУС



Свойства уксуса:

- ✓ Уксус обладает согревающей энергией. Улучшает циркуляцию крови.
- ✓ Горьковато-кислый вкус уксуса способствует улучшению работы печени. Так людям, которые при переходе на вегетарианское питание испытывают слабость и дискомфорт, рекомендуют перед едой стакан воды с разведенной в нем чайной ложкой качественного уксуса.
- ✓ Уксус прекрасно нейтрализует яды и существенно улучшает самочувствие при пищевых отравлениях.
- ✓ Его применяют при избытке слизи, влажных высыпаниях на коже, отеках, стопе атлета (грибковое заболевание ног, при котором очень помогает нанесение уксусного раствора на поврежденные участки стопы).
- ✓ Уксус прекрасное антипаразитарное средство.

Противопоказания:

Противопоказания для внутреннего применения уксуса - повышенная кислотность, ревматизм.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

КЛЕНОВЫЙ СИРОП

Гораздо полезнее сахара.

Его выпаривают из сока клена сахарного, красного и черного.

Растут эти деревья в Северной Америке и Канаде.

Кленовый сироп не содержит консервантов.

Он богат антиоксидантами, минералами

(железо, кальций, калий, фосфор, цинк), всем комплексом витаминов В.



РЫБНЫЙ СОУС

Базовый элемент кулинарии Юго-Восточной Азии.

Используется вместо соли. Но гораздо полезнее.

В нем содержится высококачественный белок, минералы, витамины.

Традиционно для приготовления рыбного соуса используют рыбу мелких пород. Сначала ее маринуют в специальном растворе или просто пересыпают солью, складывают в деревянные бочки.

Затем она подвергается ферментации от 3-х месяцев до 3-х лет.

Рыбный соус добавляют в супы, в рыбные или овощные блюда.

На его основе готовят и другие соусы.

Несмотря на свое название, он не обладает рыбным вкусом и запахом, что и делает его настолько универсальным.

Противопоказан людям с аллергической реакцией на рыбу и/или морепродукты.



СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

КРАСНАЯ ПАСТА КАРРИ

Карри - одна из самых распространённых индийских специй. Ее любят за богатый и изысканный вкус. И это не удивительно, ведь в ее состав может входить от 10 до 30 пряностей. Основу карри составляют три специи: измельченный корень куркумы, порошок кориандра, порошок фену грека (пажитник сенной).

В зависимости от производителя в состав могут так же входить специи: разного вида перцы в измельченном виде, кардамон, кумин, имбирь, корица, зерна горчицы, фенхель, мускатный орех, корица, гвоздика. Карри – это, своего рода, мини аптека, каждый компонент которого можно назвать лекарством широкого спектра действия. Лучше всего использовать пасту, а не сухой порошок. Но добавлять понемногу, с учетом ее остроты. Карри придает блюдам многослойный вкус.

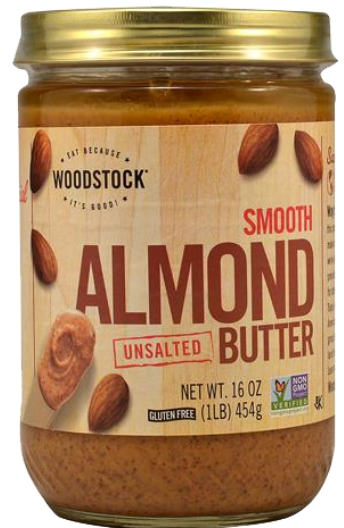


ОРЕХОВАЯ ПАСТА (из одного вида орехов или смешанная)

Паста из разных видов орехов как самостоятельный продукт родилась в прошлом веке с очень благородной целью - помочь тяжелобольным людям окрепнуть и набрать вес. Сейчас этот полезный и ценный продукт используется в спортивном и диетическом питании.

А кроме этого, ореховая паста - великолепная основа для разнообразных соусов. Она придает им гладкую текстуру и идеальную консистенцию.

Ореховую пасту можно купить готовую или приготовить дома. Для этого подойдут любые орехи по вашему выбору или вы можете смешать несколько видов, что тоже очень вкусно. Орехи лучше использовать в сыром виде. Желательно предварительно замочить их в холодной воде на несколько часов. Измельчать в блендере, каждые 30 секунд останавливать блендер и перемешивать орехи.



СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

МИСО

Это ферментированная соя в виде тестообразной массы. Он изготавливается путем прививания грибка к рису или ячменю. После разрастания этого грибка к нему добавляют молотые соевые бобы и соль. Эта масса бродит в течение нескольких дней, пока превращается в пасту, похожую на арахисовое масло. Весь процесс занимает, в зависимости от температуры, от 40 дней до нескольких лет.

В основном используется в супах, в качестве соуса для салата или как добавка к овощным блюдам. В мисо содержится 18 аминокислот. Он улучшает кровообращение и нормализует состояние пищеварительной системы. Японцы считают, что мисо продлевает жизнь. Мисо - неотъемлемая часть дзенской диеты долголетия.



МИРИН

Оригинальный японский продукт. В 15-16 веках мирин был популярен в виде алкогольного напитка для женщин - сладкий сакэ. После 19 века в ресторанах Японии мирин становится популярным в качестве приправы.

Мирин состоит из аминокислот, сахара, алкоголя (спирт) - все это подчеркивает вкус продуктов.

Используется вместо сахара и придает продуктам блеск и изысканный аромат.

