

Наша здоровая еда

Послан Fialka - 21.03.2013 12:57

Предлагаю писать тут продукты (можно с рецептами с ними), которые вы используете сами и можете подтвердить их эффективность!

Реклама **НЕ** приветствуется! *Допускается упоминание марок, которыми вы пользуетесь или мест где вы покупаете без явно-выраженной рекламы (напр. ссылки на конкретный интернет магазин). Хотя это допускается, если без этого не обойтись.*

=====

Re: Наша здоровая еда

Послан Fialka - 21.03.2013 13:02

ТАЛКАН.

Талкан – целебная еда из свежих ростков злаков.

Это сытная и вкусная еда, которая дает силы.

Шарики толкана- известное башкирское блюдо.

Талкан – это полезный продукт быстрого приготовления, созданный из пророщенных злаков.

Талкан подарит заряд бодрости и жизненных сил, восполнит баланс витаминов и микроэлементов в организме.

Талкан – продукт с богатой историей, древнейший продукт башкирского народа.

В древние времена талкан преобладал в рационе кочевников, которые в силу суровых условий жизни и тяжелой мясной пищи преобладающей в рационе нуждались в продукте, который может быстро восстановить силы и не требует приготовления.

В современной кулинарии талкан был незаслуженно забыт, а ведь более полезного и питательного продукта не требующего временных затрат на приготовление так и не изобрели.

Синтетические продукты быстрого приготовления, с множеством красителей и ароматизаторов, вредный фаст-фуд - решая проблему нехватки времени на полноценный прием пищи и

приглушая чувство голода - одновременно такие продукты наносят непоправимый вред здоровью человека, их не рекомендуется употреблять детям и беременным женщинам.

Талкан используется как косметическое средство

Уникальный рецепт обработки позволяет сохранить все целебные свойства зерен.

Талкан является 100% натуральным продуктом, не содержит искусственных добавок и консервантов.

ПРОРОЩЕННЫЕ ЗЕРНА РЖИ

Пророщенные зерна ржи содержат 3-4% клетчатки, около 70% углеводов и 15% белков, витамины группы В, РР, и А и также фосфор, цинк и марганец и другие минералы. Аминокислоты лизин и треонин необходимы для здоровья

Существует несколько видов талкана:

1) ТАЛКАН ОВСЯНЫЙ изготовлен из пророщенных зерен овса.

Важный диетический продукт для здорового питания. Пророщенные зерна овса способствуют снижению уровня холестерина и восстанавливает ритм сердечной деятельности. Полифенол, которым богат овес улучшает состояние печени и поджелудочной железы. Аминокислотный состав овсяного белка самый похожий по составу к белкам в наших мышцах (18% белков- овес рекордсмен среди злаковых). Витамины В1, В2, В6, каротин и пантотеновые кислоты нормализуют обмен веществ. Талкановый кисель поможет детям при аллергиях.

2) Талкан пшеничный (нежного и крупного помола)

Он благотворно влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы и головного мозга. Различные белки- лейкозин, глютеин, глиадин (до 22% а также жир, клетчатка и различные ферменты, а также микроэлементы хрома и лития является отличной профилактикой диабета

Препятствует возникновению инфарктов, инсультов, атеросклероза, ишемической болезни сердца.

Способствует общему укреплению организма.

Незаменим для людей занятых тяжелым физическим трудом

3) Талкан ячменный

Зерно ячменя состоит на 65% из углеводов, на 10% от белка и 5-6% клетчатки, которая нормализует процесс пищеварения и выводит из организма продукты распада. Ячмень богат витаминами A,D,E, b содержит практически все витамины группы B.

Укрепляет иммунитет, способствует укреплению и очищению стенок кровеносных сосудов и капилляров, препятствует возникновению холестериновых бляшек. Укрепляет костную ткань, зубы, благотворно влияет на состояние кожи и ногтей, стимулирует рост волос.

Талкан ячменный полезен для людей пожилого возраста, т.к. помогает бороться с возрастными изменениями организма, способствует острому слуху и зрению.

4)Талкан ржаной

Способствует улучшению деятельности головного мозга, благотворно влияет на кроветворную систему организма.

Укрепляет костную ткань, зубы, благотворно влияет на состояние кожи и ногтей, стимулирует рост волос.

Талкан — это продукт быстрого приготовления из пророщенных злаков, изготовленный по специальной технологии на основе древнейших рецептов кочевых народов.

Кочевникам, жившим в суровых природных условиях, проводившим большую часть времени в седле, требовалась еда, способная быстро восстановить силы. Такой едой являлся Талкан. Он способствовал очищению организма после тяжелой мясной пищи, которая преобладала в рационе кочевников.

Талкан из пророщенного зерна — вкусная и сытная еда, дающая силы, обладающая лечебными свойствами.

Пророщенные зерна являются мощным стимулятором жизнедеятельности организма и полезнейшей едой.

Талкан обеспечивает организм

всеми элементами, необходимыми

РЕЦЕПТЫ

Блюда из Талкана

По рекомендациям диетологов, для профилактики преждевременного старения человек должен отдавать предпочтение натуральным продуктам. Но, к сожалению, мука, крупы, сахар, соль часто попадают на стол в рафинированном виде. В процессе очищения они лишаются не только ненужных примесей, но и самого ценного, необходимого — витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон (клетчатки). Такие продукты поставляют в организм, образно говоря, лишь «пустые калории».

Именно поэтому мы должны включать в свой рацион «живые» продукты, в которых содержатся необходимые организму элементы. Такой едой является Талкан, изготовленный из пророщенного зерна. При производстве Талкана в нем сохраняются максимально возможные полезные вещества, содержащиеся в проросшем зерне.

Согласно правилам рационального питания, зерновые продукты должны составлять основу нашего рациона. Талкан вы можете кушать когда захотите — на завтрак, обед, полдник или ужин.

КРУПНЫЙ ТАЛКАН

Талкан крупного помола употребляют в пищу, предварительно заварив его кипятком, молоком, или же бульоном. Его можно добавлять вместо круп в первые блюда или использовать как прекрасный гарнир ко вторым блюдам. Из крупного Талкана получается очень вкусная каша.

НЕЖНЫЙ ТАЛКАН

Талкан нежного, или мелкого помола идеален для приготовления различных коктейлей с использованием молока, кефира или питьевого йогурта, и для приготовления различных сладких блюд.

Вы можете готовить ТАЛКАН по нижеприведенным рецептам, или же придумать свои, неповторимые рецепты — все зависит от вашей фантазии!

РЕЦЕПТЫ

Талкан

Традиционный башкирский рецепт ТАЛКАНА

В мягкое сливочное масло добавить немного кипятка, всыпать ТАЛКАН, перемешать, чтобы образовалась густая масса, можно добавить немного меда. Сформовать небольшие шарики.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Крупный ТАЛКАН можно добавлять в суп вместо круп. Всыпьте ТАЛКАН в кастрюлю перед самым приготовлением, или же непосредственно в тарелку с супом и оставьте на 2-3 минуты для разбухания.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Второе блюдо

3 ст.ложки крупного ТАЛКАНА заварить кипятком и оставить на несколько минут для разбухания. Добавить по вкусу рыбные консервы или кусочки мяса (в этом случае ТАЛКАН можно заварить бульоном).

Каша сладкая

3 ст.ложки крупного ТАЛКАНА заварить кипятком и оставить на несколько минут для разбухания. Затем добавить по вкусу сливочное масло, мед, орехи и сухофрукты. В отличие от мясли, ТАЛКАН переваривается легче, так как уже термически обработан.

Котлеты

200 г крупного талкана заварить 3 стаканами кипятка или бульона, добавить полстакана растительного масла, добавить 3 яйца, мелко нарезанный лук, пару зубчиков чеснока. Слепить небольшие котлетки и обжарить на сковороде.

Цампа (традиционный тибетский рецепт)

Налить в тарелку полстакана крепкого черного чая, насыпать немного соли и растопить в этой массе сливочное масло (1-2 ст.ложки). Всыпать ЯЧМЕННЫЙ ТАЛКАН так, чтобы получилась масса наподобие крутого теста. Сформовать из массы шарики.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

Конфеты «Талканелло»

олпачки сливочного масла, полбанки сгущенного молока смешать, добавить нежный ТАЛКАН, перемешивая, до консистенции густой каши. Сформовать маленькие шарики. Можно внутрь шариков поместить миндаль, а сами шарики обвалить в кокосовой стружке — получится изысканное лакомство, ничуть не уступающее по вкусу «Рафаэлло», но при этом полезное!

Халва

0,5 стакана сахара и 0,5 стакана подсолнечного масла тщательно смешать с 200 г мелкого талкана до получения однородной массы. Получается нежная и вкусная халва.

Чок-Чок (алтайское традиционное лакомство для детей)

Смешать нежный Талкан с измельченными кедровыми орехами, добавить мед и чуть-чуть кипяченной воды. Слепить из этой массы фигурки животных.

Черемуховый ТАЛКАН

Равные части нежного ТАЛКАНА и молотой черемухи смешать, добавить сливочное масло, сахар по вкусу и немного кипятка, размешать и скатать небольшие шарики.

Сладкий десерт

Размешать 1 чайную ложку нежного ТАЛКАНА в 150 мл сметаны, густого йогурта или мороженого, добавить по вкусу сахар и все это взбить в миксере или тщательно перемешать. Добавить кусочки фруктов. Получается нежнейший десерт, который оценят и ваши гости.

НАПИТКИ

Коктейль

Размешать полчайной ложки нежного ТАЛКАНА в стакане кефира или питьевого йогурта. Для избавления от лишнего веса можно заменить завтрак или ужин 1-2 стаканами такого коктейля — вы зарядитесь энергией и не будете чувствовать голода.

Овсяной коктейль

Размешать 1 чайную ложку с верхом нежного ТАЛКАНА в стакане молока, добавить ложечку меда.

Ячменный чай

Для приготовления 1 порции напитка насыпьте в чашку 1 столовую ложку нежного ячменного Талкана. Добавьте около 100 мл горячего черного чая и тотчас же размешайте. В полученный напиток налейте 50-100 мл горячего молока или сливок. При желании можно добавить немного сливочного масла (лучше топленого). Прикройте чашку и дайте постоять 5-10 минут. В готовый напиток можно добавить немного соли или мёда.

Внимание: «Талкан» не рекомендован к употреблению лицам, страдающим открытой формой язвы желудка и кишечника!

=====

Re: Наша здоровая еда

Послан Fialka - 21.03.2013 13:15

Скажу еще про ЭКОЕДУ. Если вы в крупном городе живете, напр. Маскве, Питере, то можно договориться о поставках к вам на дом деревенской еды или еды от фермеров. Только проверяйте наличие сертификатов! Не забывайте, что натуральная еда (это когда не кормят домашних животных химией и не делают им прививки или когда выращивают продукты бех химической обработки и подкормки. Так же важно что бы район был благоприятным экологически! Съездите туда сами - посмотрите как все хозяйство происходит.

В магазинах экоеду продают по баснословным ценам, накручивая раз в 20 у тех же самых фермеров обычно. 🍌

Если у вас есть дача или у знакомых или деревня - там тоже поспрашивайте у знакомых если сами не нашли. В интернете тоже есть информация, напр. на ЖЖ есть общество.

Если у вас некрупный город, то так же можете попробовать узнать есть ли у вас возможность достать экоеду, ну или воспользоваться по отзывам местным рынком - там тоже часто бывает хорошая экоеда, главное не нарваться на мошенников, поэтому лучше по знакомству узнать у кого лучше покупать.

Или если вы сами можете определить качество еды, то пожалуйста - напр. тестер радиации вам в помощь (это касается напр. черники, которая очень полезна, при том очень впитывает хорошо радиацию).

Такая еда благотворно сказывается на организме, очень полезна, т.к. не содержит консервантов, хим. веществ, но и МЕНЬШЕ хранится, не забывайте об этом!

Не забудьте так же что кисломолочные продукты поначалу с непривычки могут вызывать

расстройство ЖКТ! И это нормально, т.к. натуральное! Приучайтесь к ним постепенно!

=====

Re: Наша здоровая еда

Послан Fialka - 21.03.2013 13:22

Если вы нуждаетесь в **витаминах**, лучше не пейте их в капсулах! Т.к. витамины в аптеках не настоящие, а так же сделаны химическим путем, как и др. лекарства. Исключения составляют БАД. Но и их нужно тщательно выбирать!

Я решила воспользоваться лучше **фиточаями** с Алтая и **водными** травяными их же **бальзамами**. Там есть и витаминный, имунный и от простуды и др. Сама пользуюсь фиточаями и бальзамами Алтайский лекарь. Я беру поставку напрямую с Алтая, т.к. у нас их трудно найти (особенно чай). Не знаю даже на каком основании...

С моей аллергией на них не было ее!!! Поэтому пользуюсь только этой маркой, др пока не решалась попробовать. Но вы можете и др. попробовать. Я считаю лучше брать сборы трав с мест силы, напр. с Алтая.

Ах да я обычный чай ПОЛНОСТЬЮ заменила на травяные сборы! Это и полезнее и кофеина нет и чувствуешь после них намного легче и лучше!

=====

Re: Наша здоровая еда

Послан Fialka - 21.03.2013 13:29

Полезный **заменитель кофе**! Т.е. такой же вкус и цвет и запах! Это наш **ЦИКОРИЙ**!

Пробовала несколько разных марок, но где-то слишком пережаренное где-то вкус странный, остановилась на марке: кофейная компания "Вокруг света" Цикорий "Здоровье". Растворимый. Цвет у него светлокориичневый и совсем не горчит!

Да и так же Цикорий не содержит кофеин, в отличие от кофе!

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЦИКОРИЙ

Цикорий имеет широкий спектр применения в народной медицине, благодаря своим полезным и целебным свойствам. В медицинских целях используется корень цикория.

Состав цикория

В корне цикория содержится 60% (на сухой вес) инулина – полисахарида, который широко применяется в питании диабетиков как заменитель крахмала и сахара. Также присутствует гликозид интибин, который широко используется в фармацевтике. Данные свойства цикория снимают тахикардию и расширяют сосуды, оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему. Корни цикория содержат до 15% сахаров, горькие и смолистые вещества, дубильные вещества, органические кислоты, гликозид интибин, витамины группы В, С, каротин. В цветках содержатся: гликозид цикории, при гидролизе расщепляющийся на эскулетин и глюкозу. В листьях и семенах обнаружен инулин, в млечном соке имеются горькие вещества — лактуцин, лактукопикрин, тараксастерин, в семенах — протокатехиновый альдегид.

Полезные свойства цикория

В медицине часто используют противомикробные и вяжущие свойства цикория. Отвары и настойки из корней усиливают аппетит, улучшают пищеварение, успокаивают нервную систему, помогают работе сердца. В народной медицине цикорий применяют при болезнях печени, селезенки, почек. Цикорий обладает общеукрепляющими свойствами. При экземе, опухлях и застарелых ранах применяют обтирания спиртовой настойкой или обмывания остуженным отваром корня цикория.

Цикорий является прекрасным заменителем кофе. Однако цикорий не просто заменяет кофе, но и в большей степени обогащает его целебными свойствами. Ведь обогащенный им напиток способствует лучшему движению крови, растворяет и выводит желчные камни, придает человеку бодрость по утрам, а ночью помогает избавиться от бессонницы.

Корень цикория обладает вяжущим, сахаропонижающим свойствами. Препараты из соцветий дикорастущего цикория действуют успокаивающе на центральную нервную систему, усиливают деятельность сердца, увеличивают амплитуду и замедляют ритм сердца. Цикорий благоприятно действует при лечении сахарного диабета.

Цикорий. Полезные и целебные (лечебные) свойства цикория. Чем полезен цикорий. Лечение цикорием

Цикорий часто добавляют в медицинские препараты, и это не случайно. Препараты цикория обладают противомикробным, противовоспалительным, успокаивающим, возбуждающим аппетит, моче- и желчегонным действием. Цикорий регулирует обмен веществ в организме, несколько усиливает сердечную деятельность, действуют как сосудорасширяющее и жаропонижающее средство. Наибольшее лечебные свойства цикорий проявляет при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта и печени.

Цикорий, благодаря своим полезным и целебным свойствам, применяется как желчегонное, показан при сахарном диабете, особенно в начальной стадии заболевания.

При варикозном расширении вен, сосудистых заболеваниях, при геморрое применение корня цикория не рекомендуется.

P.S. Так же как и чай, полностью заменила кофе Цикорием! Голова практически не болит, как раньше, хотя у меня мигрени часто были (была получается привычка от кофе - как только не пила снова болела). При том он очень полезный!

=====

Re: Наша здоровая еда

Послан Fialka - 21.03.2013 13:41

СУХОФРУКТЫ!

В сухофруктах содержится много полезных веществ и вкусно еще! Так же много витаминов.

Можно покупать компотные смеси и делать **компоты**. Мы покупаем, где есть много разных фруктов, это намного вкуснее и полезнее.

Можно покупать **плитки** типо мюсли (напр. в аптеках продаются или в интернет-магазинах здорового питания или магазина трав) - напр. Фрутилад (без консервантов и др. посторонних веществ).

Сухофрукты нужно отмачивать в воде что бы растворить консервант, если вы с ним покупали;-) Напр. чернослив часто продается с консервантом, отмачивается в горячей воде в течении не менее 30 мин.

=====

Re: Наша здоровая еда

Послан Fialka - 21.03.2013 13:50

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.

Кто не против них, я очень порекомендую каждый день их пить! Особенно на ночь! Это нормализует микрофлору ЖКТ! И легче себя чувствуешь и живот практически перестал болеть.

Мы готовим сами: купили йогуртницу и ставим на ночь - потом в холодильник (дня на 3 хватает, а больше уже срок годности б испортился). Добавляется ложка любого кисломолочного продукта или покупаются бактерии в аптеке (напр. ацидофильная палочка) и смешивается с молоком.

Можно и без йогуртницы завернуть в теплое что-то, но это заморочки, потому что там не всегда соблюден температурный режим (а некоторые бактерии при некоторых температурах погибают) да и не всегда понятно сколько нужно часов держать в тепле. Но можете и так попробовать, в нете есть инструкции-рецепты как это сделать. ☺

Бактерий не бойтесь, это полезные бактерии! В нашем организме живет очень большое их количество и часто из-за каких-то болезней и стрессов в организме происходит их дисбаланс. Поэтому это так же влияет на **иммунитет!**

Re: Наша здоровая еда

Послан Fialka - 21.03.2013 15:34

Тут в разговоре упомянулось, что продукты **ГНИЮТ**, так вот в помощь нужно обложить продукты **Исландским мхом**

- это природный антибиотик, гриб (его олени употребляют вообще как пищу). Продается в аптеках и магазинах (в т.ч. в интернете) здоровья.

Гниют быстрее естественно не обработанные продукты или почти не обработанные и без химии.

Поэтому что ыб продлить его хранение воспользуйтесь исландским мхом.

Подробнее про медицинские его св-ва напишу в соседней теме про нетрадиционную медицину.

Re: Наша здоровая еда

Послан Fialka - 21.03.2013 16:33

Лучше в готовке применять **НОЖ ИЗ ЦИРКОНИЕВОЙ КЕРАМИКИ!** В основном это белое лезвие, но могут подкрашивать, что нежелательно.

Такой нож не изменяет свойство еды, как железные! И не оставляет запахов! Правда недостаток - может расколоться или отколоться кончик, т.к. керамика все же. Но зато полезно!

Re: Наша здоровая еда

Послан Dolphin - 21.03.2013 19:14

Козье молоко с майским медом и пару капель прополиса, для меня это чудо напиток от всего. Особенно перед сном замечательно:side:

=====