

Какво не знаем за ферментиралите храни

Ако се чудите, защо напоследък се обръща толкова много внимание на ферментиралите храни и напитки и защо всички холистични терапевти ги препоръчват като важна част от диетата, отговорът е много прост. Когато червата са здрави, имунитетът е силен. Как обаче ферментацията в продуктите подпомага храносмилателния процес? Нека видим по-подробно.

Какво всъщност се случва с храните по време на ферментация – захарта и въглехидратите биват преобразувани в млечна киселина. Както всички знаем, млечнокиселите бактерии са изключително полезни за чревната флора – пречистват чревния тракт и поддържат нивата на вредните бактерии ниски. Благодарение на процесите на разпад на веществата по време на ферментация, тези храни на практика са частично разбити на макроеlementи и много по-лесни за усвояване от организма ни. Това означава, че усвояваме повече полезни вещества и то по-бързо, съответно забързваме и метаболизма си.



Освен това ферментиралите храни са богати на ензими и са алкална храна – това са неща, на които трябва да държим в диетата си. Ако стомашната ни среда не е достатъчно алкална, можем лесно да пострадаме от неприятни симптоми като киселини.

Приемът на ферментирани храни има отношение и към витамините, особено към така важния за имунитета ни В12. Предизвикват произвеждането му в организма, а както той, така и други витамини от групата В, се произвеждат именно в червата.

Естествената ферментация запазва важните хранителни вещества в продуктите. Когато купувате ферментирани храни от магазина, а не ги приготвяте сами, търсете такива с постигната ферментация чрез млечнокисела бактерия, а не с изкуствени консерванти и получени чрез топлинна обработка.

Приготвянето на ферментирани храни в домашни условия е изключително лесно. Достатъчно е да сложите зеленчуците или плодовете в буркан, да добавите разтвор на сол и вода и да ги затиснете добре за 2-3 дни на топло.



Ето и една непопулярна рецепта, която съм сигурна, че ще ви бъде интересно да пробвате сами вкъщи:

Пробиотичен домашен кетчуп (500 мл.)

- 1 глава лук, нарязан на едро
- 1 с.л. разтопено масло
- 2 глави чесън, нарязан на кубчета
- 1 дафинов лист
- 7 супени лъжици винен оцет

700 мл. доматиено пюре или 1 кг. пресни домати, нарязани на едро

7 с.л. кленов сироп

щипка сол

щипка лют червен пипер

1 с.л. сок от кисело зеле (или друга ферментирала течност)

Запържете леко лука в маслото. Добавете чесъна, дафиновия лист и винения оцет и бъркайте около минута. Добавете останалите съставки без зелевия сок и оставете да кипне. Намалете огъня и оставете да ври 1 час с отворен капак. Трябва да се получи гъста консистенция. Оставете да изстине и добавете зелевия сок, разбъркайте хубаво до хомогенна смес. Изсипете в стъклено шише или буркан и го затворете плътно с тензух. Оставете на топло място за 5-6 дни и след това затворете с капачката. Съхранявайте в хладилник до 2 месеца.

Да ви е сладко!

