3/2013
01–15 НОЕМВРИ
двуседмичник

Зелени Свещени

ИНТЕРВЮ

ММА БОЕЦЪТ И ВЕГАН MAC DANZIG

КАК ДА НАПРАВИМ ВЕГАН ХРАНЕНЕТО РАБОТЕЩО ОТ ФИТНЕС ИНСТРУКТОРА-ВЕГАН MIKE MAHLER

КАКВО ЯДАТ ВЕГАНИТЕ?

ОТГОВОР В СНИМКИ

ДОБРИ ИЗТОЧНИЦИ НА ПОЛЕЗНИ МАЗНИНИ И ПРОТЕИНИ

– КИНОА, ЕЛДА, НАХУТ, КЕСТЕН, АВОКАДО, РОЖКОВ, ЛИМЕЦ И МНОГО ДРУГИ...

РЕЦЕПТА

КАК ДА СИ НАПРАВИМ

ХУМУС

Българско Вегетарианско Общество
vegebg.org

Където няма улици

В страна, където няма улици,
заминах още като много малка.
Далече от невидимите упреци,
със няколко усмивки в чантата.

Тихо станах. Беше призори.
Табели не видях на тръгване.
Във джоба ми дрънчаха избори,
за всеки случай... за упътване.

И беше хубаво. Като на кино.
Навсякъде посоки за "напред".
Страна, която няма минало.
Страна, която търсеше човек.

Тогава спрях насред надеждата.
Така приятно беше по средата.
Със свежия привкус на срещата,
безулична, прегърна ме страната.

Елица Стоянова

Честит 1-ви ноември – Световният ден на веганството а у нас и ден на будителите!

В първия ден от месец ноември веганите от цял свят отбелязват своя празник и приветстват началото на Световния Месец на Веганите. Веганството се счита за по-строгата форма на вегетарианството, тъй като изключва от хранителния режим не само месото, рибата и морските "деликатеси", но също и яйцата, млякото и млечните продукти, меда и другите пчелни продукти. Повечето от веганите не носят облекла и обувки, направени от естествена кожа, което е характерно и за много вегетарианци по принцип. Който все още не е преминал към веганство, може да се опита през този месец да последва идеята!
Денят е учреден през 1994 г. по предложение на Луис Уолис, по-късно председател и ръководител на Веганското общество във Великобритания, за ознаменуване на 50 годишнината от създаването на Обществото. През 2011 г. Луис ще каже в интервю за www.arzone.ning.com:

> *"Знаехме, че Обществото ни е създадено през ноември 1944 г., но не и точната дата, така че аз се спрях на 1-ви ноември. Отчасти, тъй като ми хареса идеята да съвпада с Хелоуин и Деня на мъртвите – традиционно време за празненства и угощения. Едновременно съвместимо и като добър знак. Вълнуващо е за мен сега да видя как събитието добива световна гражданственост."*

От Редакцията

СЪДЪРЖАНИЕ

КЪДЕТО НЯМА УЛИЦИ, стих от Елица Стоянова ... 2

ПОПУЛЯРНИ ВЕГЕТАРИАНЦИ – веганите
Мишел Пфайфър и Уди Харелсън ... 6

КАК ДА НАПРАВИМ ВЕГАН ХРАНЕНЕТО РАБОТЕЩО,
от фитнес инструктора веган Майк Малер ... 10

ММА боецът и веган Мат Данциг – интервю
за www.vgirlsvguys.net ... 15

ДОБРИ ИЗТОЧНИЦИ НА ПОЛЕЗНИ МАЗНИНИ И ПРОТЕИНИ –
киноа, елда, нахут, ядлив кестен, авокадо, рожков, лимец ... 20

РЕЦЕПТА – Хумус от Стефи и Песто от Георги ... 34

КАКВО ЯДАТ ВЕГАНИТЕ – отговор в снимки,
от Диана Хърлечанова ... 36

Подготовка на броя: Ралица Благовестова
Коректура: Михаела Белорешка
Дизайн корици и корекции: Александра Вали
Фотографии в броя: из Интернет

Официално издание на БЪЛГАРСКОТО ВЕГЕТАРИАНСКО ОБЩЕСТВО
WWW.VEGEBG.ORG

Мишел Пфайфър

Мишел Пфайфър ни е позната от три десетилетия на филмова кариера – актриса с множество номинации за Оскар и Златен Глобус, с поразителна и неповяхваща красота, а вече известна и с начина си на хранене, изключващ насилието над животни. Тя споделя пред д-р Санджай Гупта по CNN, че фактите, сочещи полезността на веганското хранене, са толкова недвусмислени, че: "Нямаше как да не им обърна внимание."

~ www.peta.org, 2012

Мишел Пфайфър признава в свое неотдавнашно интервю, че суетата изиграва отчасти роля в избора й да премине към вегански начин на хранене, но допълва, че повече от всичко я води желанието й да живее здравословно и природосъобразно.

Петдесет и четири (вече 55) годишната актриса споделя с д-р Санджай Гупта във вечерното шоу на Пиърс Морган, изданието от понеделник, че е изгледала документалния му филм "Последният сърдечен удар", който й е дал богата храна за размисли.

"Тъкмо завършвах снимките по Тъмни сенки, струва ми се беше", казва тя. "Гледах CNN и започна Последният сърдечен удар."

Гледайки документалния филм, посветен на превенциите при сърдечно-съдовите заболявания, разказът за бившия държавен глава – Бил Клинтън, истински я замисля.

Пфайфър, която счита себе си за човек, обичащ да се храни добре, гледайки Клинтън си казва: "Добре, Бил Клинтън обича храната, значи трябва да има нещо в това, за да го накара да се придържа към него. А също е и умен човек, така че не би се впуснал да прави нещо такова, освен ако не мисли действително, че има някаква наука в основата."

След като изчита книгата "Превенция и лечение на сърдечни заболявания", която препоръчва растителен режим на хранене, без животински мазнини, Пфайфър приема, че съзнанието й е готово.

"Просто имах усещането, че в основата стои наука", казва тя. "И, знаете ли – бе един вид неопровержимо." "Не можех да не се вслушам. Баща ми почина от рак и колкото повече годините минават, толкова повече болести се появяват. Виждаш хора, борещи се с хронични заболявания. Виждаш хора, умиращи от неличими болести. И ако по някакъв начин... има истина в това, то тогава трябва да се опиташ да се вслушаш."

Като човек, който обича въглехидратите, Пфайфър споделя, че тя се наслаждава на веганското хранене, а Дейвид Кели – нейният съпруг от вече 20 години – се опитва също да го възприеме.

~ www.marquee.blogs.cnn.com, 2012

Уди Харелсън

Удроу Харелсън, по известен като Уди, е американски актьор, пацифист и активист в опазването на околната среда, сертифициран инструктор по йога, истински веган ентусиаст и почитател на суровоядството.
Запитан как е започнал веганския си начин на хранене, той отговаря: "Когато бях 23–24 годишен, имах наистина големи проблеми с хрема, обилна секреция, масивно акне, червени петна къде ли не. Една жена в автобуса ме погледна и ми каза, че имам непоносимост към лактозата: *Спри да се храниш с млечни продукти за три дена и всичко ще отшуми.* Спрях млечните продукти и действително в рамките на три дни всичко изчезна и не се завърна повече, освен в случаите, когато случайно хапна нещо млечно."
"Ядях бургери и пържоли и изпадах в нокаут след това – трябваше да се откажа от тях."
На въпроса как започва да се включва в природозащитни каузи, отговаря: "Загрижен съм от години. Когато бях в седми клас подготвях доклад за природната среда и изчезването на видове. Трябваше да бъде само няколко страници, а накрая се оказаха почти 50. Винаги съм имал силна връзка с природата – нещо, което си мисля, че всички ние имаме някъде дълбоко в себе си."

~ www.veganpeace.com, 2012

Харелсън споделя пред в-к Metro UK в интервю за новия си филм "Игри на глада": "Мисля, че съм бил забележителен пример за децата си какво да не правят. И се опитвам да не изнасям повече проповеди по отношение на храненето. Правех го преди, защото виждам толкова много хора да се хранят с л****. Сега вече просто оставям хората да усетят енергията и силното ми присъствие."
Петдесет годишната филмова звезда определено изглежда страхотно. За това как се подготвя за ролята си в този със сигурност бокс офис хит, той споделя: "Храня се само със сурова храна, когато работя, защото имам нужда от енергията си – така че има някои неща, в които не съм бил точен към героя си, защото Хеймитч би ял всичко." И продължава: "Непреработваната храна е най-добрият източник за зареждане с чиста енергия. Ние обръщаме такова внимание с какво гориво зареждаме колата си, с какво масло. Това ни вълнува понякога повече от горивото, което търсим да внесем в тялото си. А свежото е именно по-чисто гориво." Героят му във филма "Земя на зомбита" обича кексчетата с млечен крем Twinkies. Уди Харелсън говори в друго интервю за това как се е справил с тази ситуация, след като е веган: "Не съм поклонник на Twinkie кексчетата. Избягвам захарта и не ям млечни продукти. Когато най-сетне снимахме сцената, в която ядях кексчетата, ми бяха приготвили специално направени имитации от зърнени храни. Това би могло да запали искра за здравословна Twinkie революция :)."

~ www.ecorazzi.com, 2012

КАК ДА НАПРАВИМ ВЕГАН ХРАНЕНЕТО РАБОТЕЩО

Автор МАЙК МАЛЕР
силов и кондиционен треньор
Превод ЛЮБОМИР СТОЯНОВ

МАЙК МАЛЕР

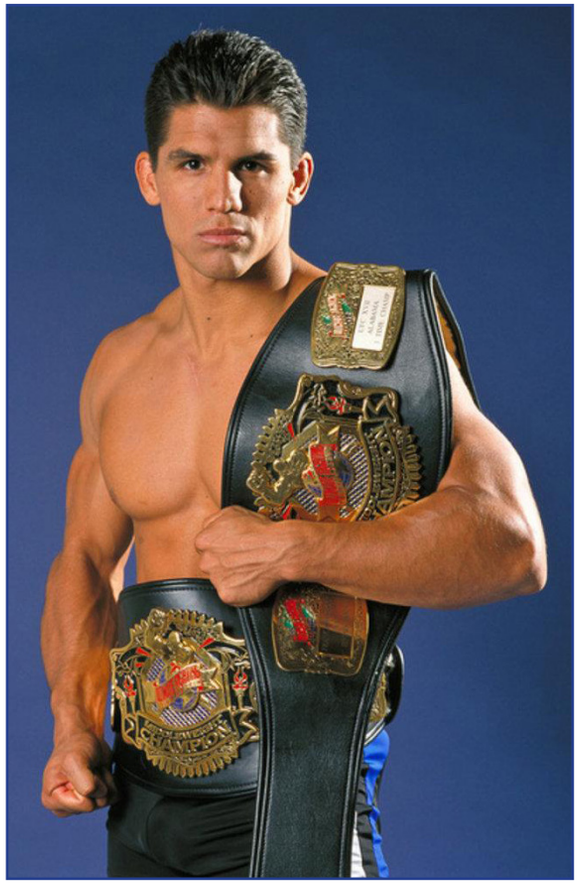
"Няма начин да станеш голям и силен при вегански режим на хранене!"

Слушах това непрекъснато от месоядните си приятели. Казвам "слушах", защото не съм чул никой повече да го споменава от хората, които ме познават, или от хора, които са виждали снимките ми в сайта ми. Да, приятели мои, всъщност е напълно възможно да станете големи и силни с вегетариански режим на хранене! Можете да го направите дори при веганскси режим на хранене (без каквито и да е животински продукти).

Само защото пушещият трева, мечтаещ за купа ориз хипи-вегетарианец във Венис Бийч (Калифорния) изглежда като да не е ял от месец, не означава, че всеки веган е такъв. Притежавам физическата сила и фигура в подкрепа на факта, че можете да имате силно и мускулесто тяло с вегански режим на хранене и далеч не съм единственият. Само през миналия уикенд ММА боецът и веган **Мак Данциг** спечели договор с UFC след като довърши противника си с лекота! Но нека видим как да направим веган храненето работещо...

"Майк Малер е експерт в предизвикателната област на спортната кондиционност. Неговите уникални и иновативни тактики на преподаване гарантират високото търсене на тези единствени по рода си тренировки. Неговите обширни познания подхранват силна страст за опознаването на човешкото тяло и сила по един безопасен начин. Ако имате възможност да тренирате с него, направете го или съжалявайте, че не сте!"

~ Франк Шамрок,
петкратен UFC шампион
средна категория



Франк Шамрок

Да започнем с проблем номер едно, който се твърди, че хората имат, когато се оценява веган храненето: Откъде за Бога ще си набавя нужния ми протеин?! За щастие, за веганите с месото не се изчерпват източниците на протеини, нито трябва да живеят на протеинови шейкове. Богати на протеини са веган храните като: леща, боб (черен, шарен, червен, бял), нахут, бадеми, шам-фъстъци, тиквени семки, бадемово масло, фъстъчено масло, конопени семена и др. Само порция леща, смесена с порция конопено семе доставя около 20 грама пълноценен протеин. (Под порция се визират 100 гр. от дадена храна – Б. Ред.) В допълнение, това е хубав баланс от протеини, въглехидрати и здравословни мазнини. Разбира се, винаги можете да комбинирате боб и ориз за едно богато на протеин ястие, но все пак това е и високо въглехидратна храна, която не е идеалната за всеки. Лично аз се чувствам най-добре с умерени дози протеин, доста високо количество мазнини и умерено съдържание на въглехидрати в храната си. Вие ще трябва да експериментирате, за да намерите съотношението, което работи най-добре за вас!

Пример за високо-протеиново веган хранене, което си позволявам често, е три порции леща (до 24 грама протеин), смесени с две порции шамфъстък (14 грама протеин и 26 грама здравословни мазнини), допълнени с две чаши броколи и две чаши смесени зеленчуци. След това добавям една супена лъжица зехтин към сместа и съм готов. За да подобрите вкуса, може да добавите малко доматен сос, подправки и т.н. Аз се храня повече, за да имам гориво и добро здраве (като гледам и да ми е достатъчно вкусно, разбира се), така че съм грешният човек, към когото да се обърнете за това как да направите храната си наистина вкусна. (За помощ в подготовката на хранителни и изкусителни веган-ястия в движение, без рецепти, посетете сайта на Sassy Knutson на адрес www.vegancoach.com.) Описаното по-горе блюдо има около 40 грама протеин и ако съдържанието на мазнини може да звучи прекалено, в действителност не е. Особено

Майк Малер

за хора, които тренират много. Мазнините са чудесен източник на енергия и държат много по-дълго от въглехидратите. Когато не разполагам с достатъчно мазнини в диетата си, енергията и настроението ми отиват в канавката. Горивото от мазнините е това, което работи най-добре за мен. Вие ще трябва да експериментирате, за да откриете това, което работи най-добре за вас.

Без достатъчно мазнини в хранителния режим, кожата ви ще се изсуши, ще се чувствате отпаднали и ще изглеждате бледи. Да си набавяте 20-40% или повече от калориите за деня от мазнини е добър начин на хранене. Заредете се със здравословни мазнини като: конопено олио, зехтин, бадеми, орехи, DHA (=масло) от морски водорасли, бадемово масло и авокадо. Много вегетариански диети са свободни от всички наситени мазнини, което е чудесно до голяма степен. Въпреки това някои наситени мазнини са необходими за оптимално здраве, така че включете и известно количество кокосово масло или кокосово мляко в храненето си. Аз по принцип слагам чаша кокосово мляко в моя протеинов шейк всеки ден. (И палмовото масло е с наситени мазнини, но за него се изсичат гори и изтребват животните, живеещи в тях. – Б. прев.)

При съставянето на веган меню, не забравяйте да се съсредоточите върху автентичните хранителни източници. Избягвайте да разчитате на такива, които имитират месни продукти, на соево мляко, оризово мляко и т.н. Тези пакетирани храни са натъпкани с натрий и захар и са добри като преходни варианти, а не като основни храни. Съсредоточете се върху истинска храна като ядки, фасул, зеленчуци, както и върху храни като киноа и овес. Веганите са склонни да търсят ниско съдържание на мазнини, нисък протеин и високовъглехидратни хранителни източници, което е голяма грешка. Само малък процент от населението ще се чувства в оптимална форма и кондиция при такова хранене. Трябва да откри-

Mike Mahler

ете това, което ще работи за вас. Поиграйте си със съотношенията между мазнини и протеини и следете как се чувствате. Забравете мита, че мазнините ви правят дебели. В действителност излишните калории и най-вече излишните въглехидрати са виновниците за висок процент телесна мазнина. Ще откриете, че цялостният ви калориен прием ще бъде по-малък, когато си го набавяте от мазнини, тъй като мазнините осигуряват постоянен приток от енергия и намаляват глада значително. Хората на диети с ниско съдържание на мазнини са винаги гладни и затова нискомаслените диети рядко работят в тяхна полза. Отново да подчертая – аз я карам много добре на високо съдържание на мазнини (30-40% от поеманата храна), умерено съдържание на въглехидрати и умерено на протеини (100-120 грама на ден). Това е, което открих за времето на дългогодишното си веганство.

И накрая – срещат се все повече доказателства, че соята може да повиши нивата на естроген, да блокира абсорбцията на минерали и да наруши функцията на щитовидната жлеза. Други източници напротив – твърдят, че има много ползи за здравето от соята. Независимо от това, аз бих оставил соята настрана и макар да противоречи на широко разпространеното вярване, бих казал, че тя не е незаменима част от веган храненето, така че защо да рискувате с нея?

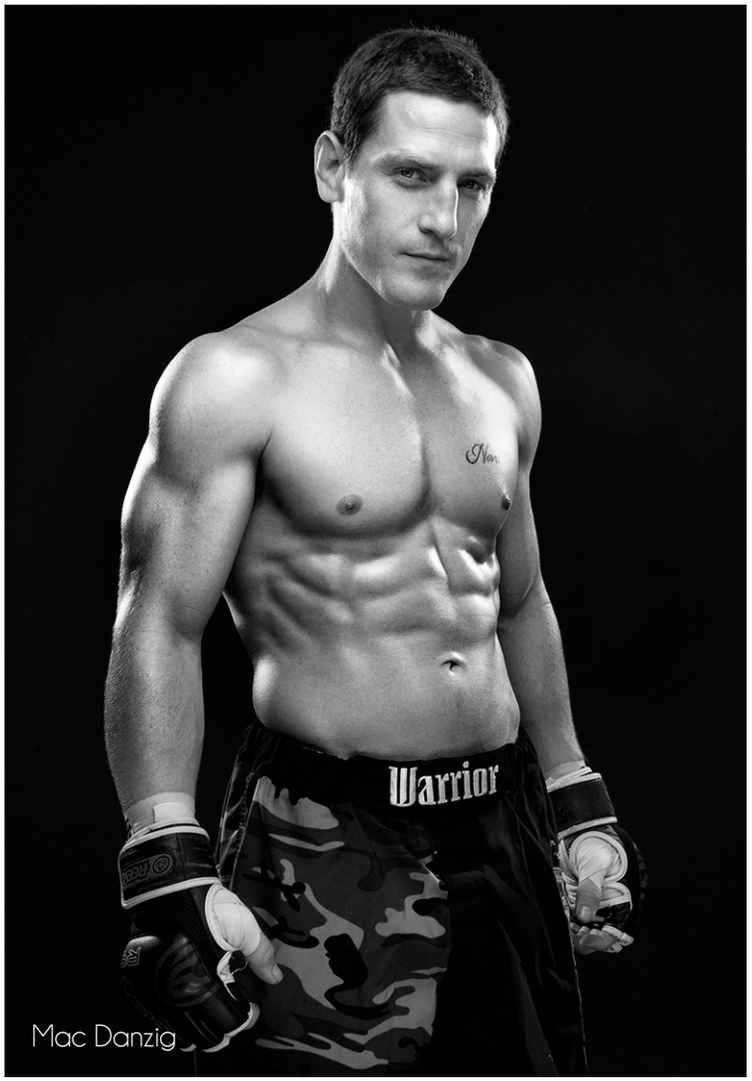
Глутенът[1] на пшеницата е още по-лош – най-лошата част от нея наистина. Той е силно алергенна и възпалителна храна, така че препоръчвам да се избягва задължително. Сайтанът[2] е боклук и аз не го препоръчвам на никого! Има достатъчно разнообразие от реални вегански храни, така че стойте настрана от фалшивите сурогати!

~ www.mikemahler.com

[1] Глутенът е вид протеин, който се намира в пшеницата и подобни на нея култури като ръжта, ечемика и овеса. – Б. ред.
[2] Сайтан – изделие, имитация-заместител на месото, правено от пшеничени протеини. – Б. ред.

ММА БОЕЦЪТ И ВЕГАН МАК ДАНЦИГ

интервю за www.vgirlsvguys.net



Mac Danzig

MAC DANZIG – ИНТЕРВЮ

Превод РАЛИЦА БЛАГОВЕСТОВА

Какво Ви подтикна да преминете към веган режим на хранене и защо го избрахте?

– Винаги съм бил от хората, които силно вярват в правата на животните. Да стана вегетарианец е идея, която ме е привличала още от детските ми години. Но и аз, както и повечето хора, не бях запознат с подробностите около правилното хранене и си мислех, че човешкото тяло има нужда от някакъв вид месо или риба, за да е във форма, когато е натоварено с тренировките на атлет от първа величина. Представях си как ще премина към веганство след като приключа с активната състезателна дейност. Когато направих известни проучвания обаче и започнах да опитвам да се придържам към вегански режим на хранене, осъзнах колко е абсурдно схващането, че месото е необходимост в храненето.
От този момент нататък не се обърнах повече назад.

Срещнахте ли трудности? Ако е имало такива, какви бяха те и стана ли по-лесно с времето?

– Всъщност никога не ми е било въобще трудно. Вероятно затова с такава лекота "казах и отрязах" и нямах никакви проблеми. Но и да си призная, да живееш в Калифорния е голямо улеснение, когато искаш да бъдеш веган, в сравнение с това да живееш в средния запад или на друго подобно място, където нямаш особени възможности за избор. В крайна сметка обаче всичко е въпрос на мислене. Ако умът ти е зает с мисли за това как, ставайки веган, трябва да се ограничаваш, и се върти все около нещата, които не можеш да консумираш, ще се чувстваш в лишения и ще изпитваш трудности. Но ако възприемеш всичко като една положителна промяна и отправиш поглед напред към всевъзможните нови – страхотни, здравословни и вкусни – храни, на които можеш да се наслаждаваш, няма да имаш никакви проблеми.

В какви инициативи, свързани с правата на животните, взимате участие?

– За съжаление нямам достатъчно свободно време, за да участвам пряко в каузи, свързани с правата на животните, както би ми се искало. Главният начин, по който подпомагам идеята е, като всекидневно правя изборите, които ми се струват правилни. За мен е като вид гласуване. Избирайки да не се храня с животинска плът и да не си купувам животински продукти, не подпомагам тази престъпна индустрия по света, която причинява толкова болка и страдание. Освен това се старая да увличам след себе си околните чрез личен пример. Показвайки на всички, че веган храненето може да те направи по-здрав, като поддържам най-високо ниво в моя спорт, отварям очите на много хора. Вместо да ги поставям в защитна позиция и да им навирам в лицето личната си философия, избирам просто да си върша моята работа, оставяйки ги сами да видят колко е хубаво да си обзет от идеята да си веган.

Кои са любимите Ви организации, защитаващи правата на животните?

– От сърце приветствам тези, които приемат каузата сериозно и се отнасят отговорно към нея. Винаги съм имал много допирни точки с организациите, третиращи правата на животните и грижата за околната среда като едно цяло. Има твърде много за казване по темата, но в последно време съм искрено впечатлен от всички тези организации, подпомагащи осиновяването на бездомни животни – работещи неуморно, за да се погрижат и да намерят подслон за изоставени домашни любимци.

Дали имате спомен, който да Ви се е запечатал в съзнанието, за човек, спасил животно? Или свързан със спасяване по някакъв уникален начин?

– Имам много спомени от времето, когато работех във фермата Ooh-Mah-Nee в Пенсилвания. Това беше частен приют за животни. Един случай обаче ми се откроява в съзнанието. Спасявахме над 100 овце и други животни от ужасните условия в една обявена за разтурване ферма. Повечето от животните бяха болни и на умиране, а много от тях – твърде слаби, за да стоят на краката си. Голяма част от овцете бяха затворени в малки обори, където трудно можеха да стоят или да се движат, заобиколени от мъртвите тела на техни посестрими. От тези овце ние натоварихме колкото можахме в ремаркета за коне и ги превозихме незабавно до нашето обширно пасище, където да ги прегледаме и да се погрижим за тях. Въпреки тежкото им състояние, няма да забравя колко щастливи бяха, когато отворихме вратите на ремаркето към новото им обширно открито пространство за паша. Няколко от тях се хвърлиха с гигантски еднометрови отскоци върху тревната площ и започнаха да тичат и играят наоколо.
Няма да забравя никога това въодушевление у горките животни, за първи път усетили полъх на свобода!

Какво ще посъветвате някой, който се замисля да стане веган?

– Действай! Нямаш какво да губиш!

~ www.vgirlsvguys.net

ДОБРИ ИЗТОЧНИЦИ НА ПОЛЕЗНИ МАЗНИНИ И ПРОТЕИНИ – КИНОА, ЕЛДА, НАХУТ, КЕСТЕН, АВОКАДО, РОЖКОВ, ЛИМЕЦ И МНОГО ДРУГИ...

ВИД КУЛТУРА	БЕЛТЪЧИНИ	МАЗНИНИ	ВЪГЛЕХИДРАТИ
БАДЕМИ	15	57	16.4
ШАМ ФЪСТЪК	13,9	61,8	12.5
ЛЕШНИЦИ	14,8	64	13.7
ОРЕХИ	21	55,8	4.1
КАШУ	18,3	43,8	30,2
КЕДРОВИ ЯДКИ	13.7	68.37	13.1
СЛЪНЧОГЛЕД	32,4	45	12.5
ТИКВЕНИ СЕМКИ	19	54	19
КОНОПЕНО СЕМЕ	30	41	15
ЛЕНЕТО СЕМЕ	19.5	34	6.4
ЧИЯ СЕМЕ	42.12	16.54	30.74
ФАСУЛ	23,3	1,5	55,5
ЛЕЩА	23	1,5	57
НАХУТ	19	5.9	44.3
СОЯ	36,9	20,7	24,9
КИНОА	14	6	64
ЕЛДА	14	3.4	71
ЛИМЕЦ	17	2.43	60.3
АВОКАДО	3	32	8.53
КЕСТЕН	2,9	2,3	42,8
КОКОС	3.3	33.5	15.2

Стойностите за дадена култура, отразени в таблицата, са само приблизителни. Варират с няколко единици плюс или минус в зависимост от това къде и как е отглеждана културата, от колко време и как е съхранявана, също дали се консумира в прясно или обработено състояние и др. под.

Елда

Едногодишно растение с бели цветове и с плод – торбести кутийки с големината на леща. Елдата често е възприемана като зърнена култура, но всъщност не е житно растение, а отделен вид. Вкусна и полезна, чудесна за включване в диетичното ни меню.

Родината на елдата е Индия, най-популярна е в Русия, но най-добрата диета с нея е разработена от шведски диетолози. Растението е познато още като Гречиха и Гречка.

Химичен състав

Съдържа голямо количество белтъчини, също желязо, калций, цинк, йод, фосфор, бор, антиоксиданти, органични киселини (лимонена, ябълкова), витамини А, С, РР, Р и от група В, флавоноиди... Елдата съдържа също големи количества от всичките осем незаменими аминокиселини (лизин, левцин, изолевцин, метионин, триптофан, треонин, фенилаланин и валин). В нейния състав липсва глутен, което я превръща в прекрасен диетичен продукт.

~ www.medpedia.framar.bg

Киноа

Киноата е едногодишно растение с широки листа. По-често смятана за зърно, тя всъщност е подобна на зелените листни зеленчуци като спанак и цвекло. Макар днес да не е често срещан елемент в повечето кухни, киноата е богато на аминокиселини (протеини) семе с леко наподобяващ на орехи вкус, когато е подложено на термична обработка.

Химичен състав

Киноата е изключително богата на протеини, включително албумин – протеин, намиращ се в кръвния серум, яйчния белтък и месото. Тя е много добър източник на витамин Е и В. Съдържа всичките 8 на брой незаменими аминокиселини и е с изключително високо съдържание на цистин, лизин и метионин – аминокиселини, които са в много ниски стойности при повечето зърнени култури.

Съдържа още манган, фосфор, цинк, магнезий, желязо. Едно от основните й предимства е нейният нисък гликемичен индекс. В семената й няма глутен, което я прави подходяща за консумация от хора с алергични реакции към него.

~ www.gotvach.bg

Нахут

Растение от семейство Бобови. Той е една от най-рано култивираните от човека култури. Произлиза от района на Мала Азия. Цъфти в бяло.

Отглежда се на много места по света с достатъчно топъл климат, а у нас – повсеместно. Растението се нарича още Леблебия, Сландук.

Химичен състав

Богат източник на белтъчини, лецитин, фолиева киселина. Съдържа баластни вещества, които влияят върху правилното функциониране на храносмилателната система, състоянието на сърцето и благоприятстват за стабилизиране на нивото на кръвната захар. Консумацията на нахут доставя на организма енергия, която се използва постепенно, без да води до повишаване на нивото на кръвната захар. Отварата от листата и плодовете действа пикочо-гонно, против пясък и камъни в бъбреците и мехура.

~ www.medpedia.framar.bg

Кестен

Листопадно дърво, достигащо височина 25-40 м. Плодовете са топчести, затворени в бодлива чашка. Цъфти през месеците май-юни. Идеални условия за развитие дървото намира на територията на Швейцария и Италия. Среща се и у нас.

~ www.medpedia.framar.bg

По свойства сладките ядливи кестени наподобяват доста повече зърнените култури, отколкото ядките. Поради високото съдържание на танин кестените имат трънчив вкус и не се ядат обикновено сурови, но когато се сварят или опекат, част от нишестето се хидролизира до по-прости захари и те стават приятно сладникави, с консистенция на хлебен крем. Старите готварски книги са пълни с рецепти за кестени – сладки и солени. Това са безкрайно вкусни и сговорчиви плодове, със забележителен леко наслаждащ вкус, със землисто-горски нотки на диви гъби и мъх.

Химичен състав

Трудно е за вярване, но кестените съдържат витамин С почти колкото лимоните, а са богати и на витамините В2, В1 и А. Ето защо те са прекрасна храна точно в сезона си – късна есен и зима, когато имунната система на човека е отслабена. Съдържат и минерали, чиято липса ни кара да се чувстваме уморени и отпаднали – калий, фосфор, магнезий, калций, натрий, желязо както и микроелементите мед, флуор, силиций. Още едно предимство е сериозното количество лецитин в тях, който е важен за паметта, предпазва от сърдечно-съдови болести, улеснява метаболизма и действа противостресово. Вярно е, че са пълни с въглехидрати и доста калорични, но пък са богати на фибри и за разлика от повечето ядки са бедни на мазнини.

~ www.menumag.bg

Авокадо

Дърво, достигащо до 20 м. височина. Плодовете му са крушовидни, вътрешността им е мека, светла и жълтеникаво-зелена когато е узрял плода. В сърцевината си има огромна костилка-семе.

Родината на авокадото е Централна Америка. Днес се отглежда в страните с тропичен и субтропичен климат.

Химичен състав

Авокадото е богато на белтъчини и на омега-6 ненаситени мастни киселини (лесно усвоими от организма). Съдържа и всичките 8 незаменими аминокиселини, също витамин K, A, C, D, PP, E, B1, B2, B6, калций, калий, цинк, мед, магнезий, желязо; без натрий и холестерол. Хората, които са на предимно сурова растителна храна и консумират редовно авокадо, се радват на по-лъскава коса, по-мека и гладка кожа, по-здрави нокти и по-малко проблеми със ставите.

~ www.medpedia.framar.bg

Авокадото – полезно и вкусно

Моята първа среща с авокадото беше преди около 3 години. Един ден решихме да си купим 1 брой от зеленчуковия магазин. Не знаехме какво да го правим и затова попитахме наш приятел как се приготвя и консумира. Той ни даде рецепта за салата, която, по бегли спомени, освен нарязано на кубчета авокадо, включваше още домати, магданоз, може би и лимон, зелена салата. Мисля, че имаше и още съставки. Салатата беше чудесна – жалко, че не я помня точно. Авокадото нямаше никакъв вкус, но придаваше екзотична свежест и плътност на цялата комбинация от продукти. Следва дълъг период без авокадо у дома и редки срещи в салати, поръчани някъде навън. Докато не се роди дъщеря ми. Тогава четох за захранването на бебетата и едно от първите неща, които можех да дам, беше именно авокадото. Освен много полезно, то се оказа и много практична съставка за първите пюрета. Да не говорим, че не предизвиква алергични реакции, което за мен е много важно. И така, първите месеци авокадото присъстваше

ежедневно в менюто на бебчето ми и тотално отсъстваше от нашето с таткото. През последните няколко месеца, особено откакто дъщеря ми може да приема почти всяка храна, авокадото отново изчезна от кухнята ни. Но край с това... смятам да присъства вече редовно. Както и да е. Идеята на тази статия не е да ви запозная с историята на Поли и Авокадото, а да ви представя тази много здравословна храна, да ви покажа защо е полезна и защо е важно да я има на трапезата ни.

Авокадото не се подлага на термична обработка, защото започва да горчи. Консумира се само в суров вид. Класифицира се като "неутрален" плод, защото притежава хранителни съставки и вкусовите качества както на плод, така и на зеленчук. За да е готов за консумация, плодът трябва да е мек, но не и на петна. Ако си го купите твърд, оставете го за няколко дни на стайна температура, за да узрее. От семката (не се заблуждавайте от големината й, това не е костилка) можете лесно да се сдобиете с красиво дръвче за дома или градината си.

(Оставете семката за ден-два да позасъхне и я боднете в почвата без да я покривате изцяло, за да не загние – със заострения край нагоре. След две-три седмици ще се покажат първите стръкчета и за няколко месеца става храстче. Обича да му е влажна почвата. Да е на светло, но не на пряка слънчева светлина. Често препоръчваният метод с накисването на семето наполовина във вода е 2-3 пъти по-продължителен и нерядко не води до желания резултат – хора споделят, че им изгнива при засаждане след дългото пребиваване във вода или изобщо не иска да пусне коренче. – Б. ред.)

защо авокадото е полезно

Биохимичният състав на авокадото, напомнящ повече на ядки отколкото на плод, дава достатъчно протеини, за да замести напълно месото и сиренето в дневното хранене.

Смята се, че лекува диабет, високо кръвно налягане, язва, гастрит, анемия, сърдечно-съдови, очни, бъбречни, чернодробни и жлъчни заболявания. Укрепва имунната система, засилва метаболизма, действа против туморни и ракови заболявания. Прочиства кръвта, регулира месечния цикъл и други гинекологични проблеми и почти няма болест, при която то да няма благотворен ефект. Тонизира нервната система и психиката.

за бебето

Един от първите плодове, с които се захранва бебето (след 6-тия месец), е именно авокадото. То се пюрира лесно и без пасатор или блендер и е добра добавка към всякакви пюрета от други плодове или зеленчуци. Авокадото придава на детската храна мекота, гладкост, масленост. Освен това носи куп полезни съставки, от които детето на тази възраст има нужда, без да дразни стомаха или да е опасно за склонните към алергии.

~ Павлина, www.letsgym.com, 2008

Рожков

Листопадно дърво или храст, достигащ височина около 15 м. Рожков е много бавнорастящо дърво – живее до 100 години. Цветовете му са тъмнорозови до розово-виолетови, събрани в снопчета по около 5 цвята. Плодът представлява бобова шушулка, дълга около 10 см и широка около 2 см – плоска, червеникавокафява. В нея са разположени от 8 до 10 елипсовидни, тъмнокафяви семена с твърда обвивка.

Рожков е характерно дърво за Средиземноморието и Югозападна Азия. Той е естествено разпространен и в България: по Черноморско крайбрежие, Североизточна България и Стара Планина. Като декоративно растение се отглежда в дворове и градини в цялата страна. Цъфти рано през пролетта – април месец, преди появата на листата.

В древен Египет са смесвали шушулки на рожков с овесена каша, с мед и восък за лекарство срещу диария. Той бил включен в рецепти за изчистване на глисти и при лечение на инфекции на очите и слабо зрение. През I-ви век, Дискоридис пише, че рожков действа добре за облекчаване на болки в стомаха и нарушения в храносмилането. Рожков е бил известен и в ритуалите на раннохристиянската църква. Като брашно, билката придобива повече известност като заместител на шоколада, макар вкусовете им да не са напълно сходни. Рожков се е отглеждал в миналото като важен източник на захар, преди разпространението на захарното цвекло и захарната тръстика.

Изглежда противоречиво, но рожков действа както срещу диария, така и като слабително, в зависимост от начина на приготвената билка. Отварата от месестата част на плода се използва за изчистване и облекчаване на дразненето в червата, а кората, която има силно стягащо действие, се използва за лечение на диария.

Брашното от семената се използва в производство на хляб без глутен и се прилага в борбата с повръщането по време на бременност, при кашлица с гадене, цьолиакия, ентероколити и др.

любопитно

Изсушените неотворени шушулки могат да се ползват за музикален перкусионен инструмент подобен на маракасите. Звукът се произвежда от бобчетата във вътрешността им при разтърсване.

химичен състав

Захари ок. 70, инозитол, слузни вещества, флавоноиди, мазнини, скорбяла, протеини, витамини, танини.

~ www.medpedia.framar.bg

Рожкови зърна – какво да ги правим

Превод РАЛИЦА БЛАГОВЕСТОВА

Миналата седмица разговарях с един от нашите снабдители, който има овощна градина. Помоли ме, ако имам възможност, да му помогна да превози реколта от рожков, който отглежда без пестициди.

Познанството ми с рожкова е доста бегло – когато бяхме малки, майка ми ни даваше десертчета и напитки като заместител на шоколада, които тогава ми се струваха, че имат вкус на землиста, билкова утешителна награда... Вече по в наши дни съм взимала рожково-оризови десерти за собствените си деца – отново, за да го пробвам и за да опитам да им го предложа като добра алтернатива на шоколода (но тази круша не падна по-далеч от дървото!). До миналата седмица обаче нямах ни най-малка представа от къде идва рожковът и каква чудна история има да ни разкаже.

направихме си експерименти

Закупихме си няколко килограма рожков, за да си поиграем и видим как тези шушулки могат да се използват. Първо опитахме рожковите семена сурови – сладички на вкус, почти като карамел или много суха фурма, но зърната са определено опасно твърди! Тогава съпругът ми се вдъхнови и изнамери няколко начини за смилането им на прах – изпробва три различни начина, в крайна сметка:

1. Нарежете шушулките, както са сурови, извадете семената от тях и след това ги пуснете направо в блендер (той използва нашата кафемелачка). Полученият прах е много приятен и невероятно сладък.
2. Втората партида шушулки Йосиф сложи за 10-15 минути във фурната ни на не много висока температура. След това извади семената с нож и ги смля подобно на първите – сега определено рожковото брашно имаше по-силен аромат.
3. Третата партида стана в пъти по-вкусна, макар че имаше покрай нея и повече урушма – той пусна шушулките за 10 минути да се варят, след това ги отвори с ножа и извади семената, после ги прехвърли в тава и ги сложи във фурната да се пекат на слаб огън за около половин час. Накрая ги смля до фин прах в кафемелачката. Вкусът беше невероятен – като висококачествена версия на рожков, който можете да ползвате за... Приготвен като "горещ шоколад" е наистина великолепен! Даже ако не знаех от какво е, едва ли бих казала, че е рожков. Почти като богат малцов карамел е... удивително!

рожкови кошнички

Накрая приготвих една партида хрупкав рожков като ползвах – както често правя – това, което вече имахме в наличност. Използвах кокосово масло вместо маргарин, млян вместо настърган кокосов орех, органичен набъбнал ориз и рожков на прах. Без захар, без кофеин, но мнооого вкусно!

Ето и рецептата:

1 чаша накиснат ориз
3 с.л. рожков на прах
1/4 чаша кокосово брашно
65 г. кокосово масло

Просто смесете всички сухи съставки, добавете разтопеното кокосово масло, разпределете в хартиените кошнички и сложете в хладилника за стягане. Единственото нещо, което бих добавила е, че с настърган кокос би трябвало да стане още по-приятно, отколкото с брашното, защото то внася известна суховатост в случая. Но иначе съм много доволна да открия такова натурално, сладко и вкусно нещо за приготвяне! Наистина едно прекрасно откритие!

~ www.naturallybetterfoods.com, Кристин

Лимецът има няколко предимства пред житото. Едно от тях е, че лимецът не боледува. Това позволява да бъде отглеждан без пестициди и хербициди. Ходил съм на ниви с лимец – там, за разлика от нивите с пшеница, няма следи от трактори-пръскачки. Освен това не е необходимо преди засаждането семената да се обезаразяват. Лимецът има и свойството да не натрупва тежки метали и други отрови, ако са налични в почвата.

~ из интервю с Калоян Гичев, www.zdravjivot.org

Лимец

Еднозърнестият лимец е най-древният вид от групата на т.нар. несъщински пшеници. При вършитба стъблото му се начупва, а зърнцето остава цяло, добре съхранено под четирите си слоя обвивки. Класовете на лимеца се подлагат на специална обработка, за да се извади зърното, което допълнително го оскъпява, но за сметка на това е много полезен биопродукт. Познат е още като Диво жито, има и разновидности като Калпаджа, Емер, Спелта.

Оцелява на бедни на нутриенти почви, където другите видове пшеница се провалят. Лимецът не е възприемчив към торенето, затова не го долюбват земеделците – не могат да повишават добивите му. Той не поглъща тежките метали, от него бяга и радиацията. На 200 км от Чернобил дивата пшеница е останала чиста, благодарение на много твърдата си обвивка.

Смленият лимец се използва много успешно за приготвянето на

различни видове тестени изделия. На зърна може да се ползва за пълнене на чушки, в различни салати или смесен с тахан, мед и ядки. От лимеца се правят за един ден страхотни – меки, вкусни и здравословни! – кълнове.

Химичен състав

Лимецът съдържа почти всички вещества, от които човешкият организъм се нуждае, за да бъде здрав. В сравнение с култивираните сортове пшеница, лимецът съдържа много повече минерали, протеини и витамини от В-групата. От витамините на В-комплекса най-добре са представени тиамина (витамин В1) и ниацина (витамин В3). Съдържа значителни количества витамин А, Е и селен. В лимеца има също много високо съдържание на магнезий, калий, калций, желязо, фосфор, цинк и сяра. Някои научни изследвания показват, че съдържанието на цинк в лимеца, който се добива в България, е много по-голямо, отколкото в някои други страни. Лимецът не съдържа холестерол. Освен това е много по-лесно смилаем, защото към влакнините, влизащи в състава му, организмът ни проявява изключителна поносимост. Има алкално действие, в следствие на което и разтоварва организма – в противовес на останалите сортове житни растения. Лимецът има повече протеини от обикновената пшеница, но количествата на глутен са минимални, което го прави здавословна храна за алергичните към глутена. Майките биха могли да го ползват на кашичка за захранване на дечицата си.

~ www.medpedia-.framar.bg
www.gotvach.bg
www.24chasa.bg

ХУМУС
как да си направим сами

Хумусът е едно от най-типичните и най-най-вкусни творения на арабската кухня. Той се прави от сварен и пасиран нахут с добавени определени съставки и подправки. Изумява ме как все още има хора, които не са чували за хумус или са чували и никога не са опитвали. За мен това е едно от най-полезните, вкусни и разяждащи неща на света!
Нахутът обаче е мълък и твърд и много трудно се вари. Отнема часове. Затова най-доброто, което можете да направите е да го накиснете във вода от предната нощ и да го оставите там поне 10 часа. Имайте предвид, че той се раздува поне 3 пъти от началния си обем, така че си оставете достатъчно място в съда. На другия ден изцедете нахута от водата – той вече е хубаво набъбнал и го промивайте по 2 пъти на ден – сутрин и вечер. Процесите на покълване са започнали и зърната на нахута за "оживяли". Във всеки един момент може да го сварите, като варенето вече ще отнеме около 45 мин.

ПРОДУКТИ

200-300 грама суров нахут
2-3 с.л. суров тахан (от небелен сусам)
1-2 лимона
зехтин, кимион на прах
няколко скилидки чесън
сол (хималайска или келтска)

ПРИГОТВЯНЕ

Покълнал и след това сварен нахут се пасира с малко зехтин, лимоновия сок, тахана, накълцания чесън, солта на вкус и не много кимион на прах. Малко е пипкаво, но ако имате време и ви се занимава, е добре да махнете ципата на всяко едно зрънце нахут след като сте го сварили. Ако е добре сварен зърната са разпукнати и ципите много лесно се отделят. При премахването на ципите вашият хумус ще стане с много мека и приятна консистенция.
Ако сместа ви се струва суха, добавете малко топла вода. Може да се добави вместо нея сусамово мляко или още лимонов сок, ако обичате да ви е по-кисело.
Пасирайте много добре, докато стане съвсем еднородна сместа и оставете в хладилника да се охлади. А след това се наслаждавайте на макс! BON APPETIT!

Рецепта и фотография:
www.stefibozhilova.com
Стефи Божилова

ПЕСТО
от жито и слънчогледово семе

След двете уникално сладки предложения ("Суровата шоколадова торта" и "Таханов шоколад"; виж в блога на Георги – б. ред.), ми се прияде нещо солено. Искаше ми се в него да има достатъчно протеини, за да се възстановят мускулите ми след последната тренировка, но и колкото се може по-малко мазнини. И тъй като предния ден бях накиснал едно малко бурканче с жито, нямаше какво толкова да му мисля и се захванах да забъркам един суров хумус.

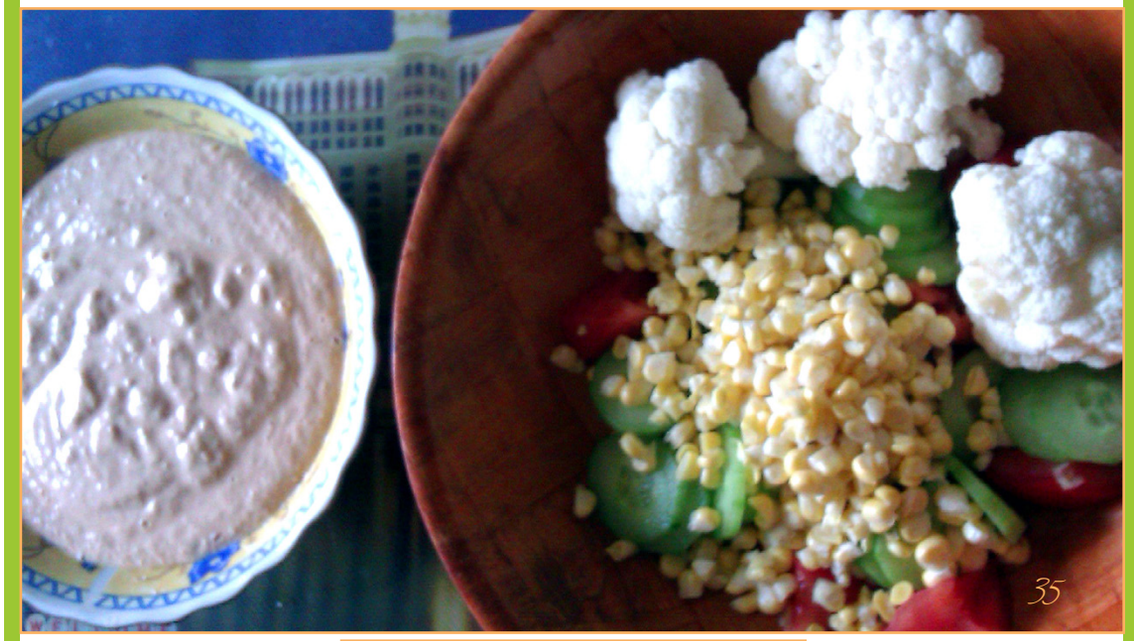
ПРОДУКТИ
За двама ;)

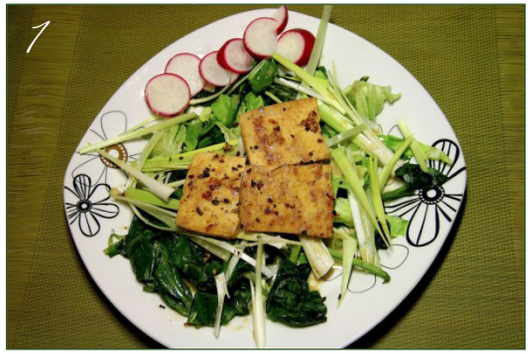
♥ 200-250 г. предварително накиснато обикновено жито (пшеница) или по-добрият древен сорт лимец ♥ 50 г. слънчоглед ♥ 1 домат ♥ зехтин ♥ куркума ♥ босилек ♥ сокът на 1 лимон ♥ сол

ПРИГОТВЯНЕ

Първата и логична стъпка е да разбием слънчогледа с малко вода в блендера, след което добавяме житото, нарязания домат и всичко останало. Разбиваме, докато се получи хубава и гъста, хомогенна смес.
Поднасяме с пресен карфиол и/или броколи, прясна салата по избор и щипка любов :)

Рецепта и фотография:
www.drugata-realnost.com
Георги





За себе си мога да кажа, че виждам процеса на готвене като вид изкуство, мисъл и отношение към останалия свят, уважение към животните и към хората, с които споделяш храната си.

~ Диана Хърлечанова
www.zdravjivot.org

Какво ядат веганите –
отговор в снимки от Диана Хърлечанова

1 Суров спанак и маруля, пера от чесън, запечено тофу с подправки и зехтин.

2 Нахутени кълнове на яхния със зеленчуци – лук, тиквичка, чушка, морков.

3 Кълрава салата с рукола, маслини, чери-домат, черен сусам, кълнове и песто от джинджифил и кашу.

4 Варен нахут с тофу, маруля, авокадо, кълнове и зехтин.

5 Три вида киноа със свежи зеленчуци – чушка, домат, пресен лук, авокадо.

6 Тиквичка, краставица, пресен и обикновен лук, черен сусам и кълнове.

7 Лимонена супа с лимец, тиквичка, лук, морков, сушена чушка и копър.

8 Домашен шоколад с банан, годжи бери и филиран бадем.

9 Оризова супа с целина, лук и коприва.

10 Червено зеле с лук, слънчогледово песто и лимон.

11 Домати с магданоз и пастет от маслини, босилек, слънчоглед и зехтин.

12 Нахутени кюфтенца (или овесени, картофени, тиквени, магданозени, спаначени и др. :) с гарнитура от краставици с чушка и доматен сос.

13 Овесени бисквити с тахан, годжи бери и какаови зърна.

14 Сандвич с пълнозърнест хляб, пастет от семена и зеленчуци, кълнове, маслини и магданоз.

15 Доматена супа с оризово фиде, лук, чесън, девесил и магданоз.

16 Таратор от слънчогледово семе, орехово масло, краставица и копър с авокадо и лимон.

VEGGIC
магията на храната
ПЛОВДИВ
ул. Княз Ал. Батенберг 32
Сити Център Леро, ет.6
Пн - Пт: 10:00 - 19:00
+359 87 862 3682