



Egészséges liszthelyettesítők I. rész

A legfrissebb kutatási eredmények szerint egyes betegségek kialakulása szorosan összefügg a búza alapú ételek fogyasztásával. A teljesség igénye nélkül ilyen betegség az inzulinrezisztencia, a II. típusú cukorbetegség, a magas vérnyomás, a lisztérzékenység, az autoimmun betegségek, az allergia, az asztma, a kóros elhízás, a magas koleszterinszint, a vérszegénység, a bőrgyulladás, a skizofrénia, az Alzheimer-kór.

Ha szeretnénk lecserélni a finomlisztet, szerencsére nagyon sok lehetőség áll rendelkezésünkre.

Zabpehelyliszt

A zab nagyon egészséges, B1-, B5-, B6- és E-vitaminokban, **ásványi anyagokban, rostban gazdag**. Tartalmaz fehérjét és keményítőt is. Savlekötő hatású, rendszeresen fogyasztva segít a vérszegénység leküzdésében. Tartalmazza mind a nyolc életfontosságú esszenciális aminosavat, zsiradék tartalma 3-4-szer magasabb, mint bármely más gabonáé. 20 %-ban tartalmaz telített zsírsavakat és igen magas arányban telítetlen zsírsavakat. A belőle készült termékek különösen könnyen emészthetők és hamar felszívódnak.

A zabpehelyből készül őrléssel a zabliszt, melyet felhasználhatunk sütéshez, főzéshez, krémek készítésére, illetve ételek besűrítésére egyaránt.

Lenmagliszt

A lenmagliszt készítése során a lenmagból először hidegen kiperéselik az olajat, ezután finom lisztté őrlik. **Nagy mennyiségben tartalmaz omega-3 zsírsavat, jó kálciumpótló, csökkenti a vér koleszterinszintjét és a vérnyomást.**

Mivel nagy mennyiségű folyadékot és zsiradékot tud felvenni, nagyszerűen sűríthetünk vele. Sütés során a megadott lisztmennyiség egy része helyett használjunk lenmaglisztet. Ha ezt tesszük, több folyadékra is szükségünk lesz, mint amennyit a receptek írnak.

Amarántliszt

A tápanyagtartalma miatt igen értékes inka „csodagabonát” újra felfedezi a konyhaművészet. Értékét mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy a NASA is felvette az űrhajósoknak készített élelmiszerek listájára. A hagyományos gabonafélékkel összehasonlítva **szénhidrátartalma alacsonyabb, fehérje-, zsír- és rosttartalma azonban jóval magasabb**. Az amaránt rendszeres fogyasztása hasznos lehet a csontritkulás megelőzésében, emellett fehérje-, aminosav-, vastartalma révén a vegetáriánusok étrendjének alapvető kiegészítője lehet. Gluténmentes, könnyen hasznosuló fehérjeforrás.

nagyszerűen alkalmazható különböző kenyerekhez, lepényfélékhez, pogácsákhoz, rakott ételekhez is. Az amaránt liszt kelt tésztáknál maximum 15-20%-ban, a panírozásnál 50-100%-ban használható fel. A kekszek, teasütemények, linzerek, édes és sós palacsinták kitűnő alapanyaga.

Rizsliszt

Barna- és fehér rizsből is készülhet. Állaga selymes, szinte púder szerű. **Gluténmentes.** Sütéshez rendszerint más lisztekkel keverik. A rizsliszt jól használható porhanyós, omlós tésztákhoz, de galuska, palacsinta, krémleves is készülhet belőle. A rizsliszt előnye, hogy sütés során nincs szükség tojásra, így a rizslisztből készült süteményeket tojásallergiában szenvedők is fogyaszthatják.