



Egészséges liszthelyettesítők II. rész

Sokan úgy gondolják, ha nem ehetik azt, amit igazán szeretnének, akkor már élni sem érdemes. Mindaddig, amíg nem okoz súlyos egészségügyi problémát a helytelen táplálkozás, ragaszkodunk ahhoz, amit évtizedeken át megszoktunk. Pedig becsempészni valami újat, kísérletezni és közben jól érezni magunkat a bőrünkben, igazán jó dolog! Ráadásul sokkal jobb egészségesen elindulni egy új irányba, mint betegségtől gyötörten, kényszerből váltani.

Folytatom az egészséges lisztfajták bemutatását, remélem, sokan kedvet kapnak hozzájuk!

Kókuszliszt

A kókuszhusból hidegen kisajtolják az olajat, ezután őrölhető lisztté. Vitaminokban, ásványi anyagokban, nyomelemekben, fehérjében és rostban különösen gazdag. **Kalória, zsír- és szénhidrát tartalma rendkívül alacsony.** Íze intenzív, így nem használható minden ételhez, de süteményekhez, édes tészták készítéséhez kiváló. Lehetőleg más liszttel keverve használjuk. Mivel rostban gazdag, több vizet vesz fel, mint más liszt.

Mandulaliszt

A mandulaliszt is sajtolásos eljárással készül. Ennek köszönhetően a magas omega-6 zsírsav tartalma lecsökken, így nem okoz hevítés hatására gyulladást. A zsírtalanított mandulaliszt 30%-kal magasabb beltartalmi értékű, mint a sima őrölt mandula. **Nagy mennyiségben**

tartalmaz fehérjét, ásványi anyagokat, vitaminokat és rostot. Magas fehérjetartalma miatt a vegetáriánus és vegán étrend ideális alapanyaga. Édeskés, mandula ízét megtartva süteményekhez, muffinok, palacsinták készítéséhez kitűnő, valamint olyan krémek készítéséhez, aminek az ízvilágához a mandula illik. Magas folyadék- és zsiradékfelvevő képességének köszönhetően sűrítésre, habarásra is használhatjuk.

Tökmagliszt

A tökmagliszt készítése során először megtisztítják a tökmagot a héjától, majd hidegen kisajtolják belőle az olaját. A fennmaradó anyagot őrlik finomra. A tökmagliszt íze és illata igen jellegzetes, zöld színű. **Magas a rost- és a fehérjetartalma, alacsony a zsír- és szénhidráttartalma,** jó alternatíva azok számára is, akik érzékenyek a diófélékre, és emiatt nem ehetnek mandulalisztból készült ételeket sem. A tökmagliszt **magas E-vitamin-, magnézium-, és vastartalmával** hozzájárul egészségünk megőrzéséhez. Használhatjuk húsok panírozásánál, levesek sűrítéséhez, fasírt dúsításához, tehetjük müzlibe, de süthetünk belőle kenyeret, lepényt, pogácsát.

Szezámagliszt

A zsírtalanított szezámag őrlemény **növényi fehérjékben, ásványi anyagokban gazdag, kiemelten magas kalciumot tartalmaz. Cukorbetegék étrendjébe is beilleszthető.** Használatával különleges szezámízt varázsolhatunk ételeinknek. Bátran használhatjuk más lisztekkel keverve is, például lenmagliszttel, tökmagliszttel vegyítve. Mivel **rostban gazdag,** folyadékfelvevő képessége nagy, így használhatjuk szószok, mártások sűrítésére. Kitűnően harmonizál hús- és zöldség ételekkel, adhatjuk vagdaltakhoz, pástétomokhoz. Süthetünk vele kenyeret, pizzát, kenyérlángost.

Jó étvágyat, jó egészséget kívánok Mindenkinek!