

Salatka z gotowanym orkiszem

Salatka z gotowanego orkisz z fasolą i innymi warzywami. Biorąc pod uwagę fakt, iż orkisz to typowo ekologiczne zboże (jego uprawa udaje się tylko kiedy stosowane są ekologiczne metody, przy metodach konwencjonalnych wyrasta zbyt bujnie),

Orkisz popularny jest głównie w postaci mąki i wypieków z jej zawartością. Okazuje się jednak że w sklepach z ekologiczną żywnością można kupić również całe, nie zmielone ziarna orkisz, które wedle własnego życzenia, możemy albo samodzielnie zmielić na makę, albo ugotować i dodawać do różnych sałatek. W walory smakowe gotowanych zbóż. ze względu na wyjątkowe właściwości odżywcze i lecznicze są znane od dawien dawna.

Jak gotować ziarna zbóż?

- przepłukać
- namoczyć na 12 godzin (pobudzenie energii wewnątrz ziarna, uwolnienie składników odżywczych), stają się przez to łatwiej strawne
- odlać namoczoną wodę
- gotować stosując proporcję 3 szklanki wody na 1 szklankę zboża, na wolnym ogniu, do wchłonięcia całej wody

SALATKA Z ORKISZEM I FASOLĄ

Składniki:

1 szklanki orkiszu BIO

1 pomidor

1 papryka

2 łodygi selera naciowego

Garść świeżej mięty i/lub kolendry

Natka pietruszki

1 czerwona cebula

1 puszka białej fasoli

Sok z ½ cytryny

Oliwa z oliwek ekstra virgine

1 łyżeczka curry lub przyprawy garam masala

Sól morską

Świeżo zmielony pieprz

Orkisz starannie płuczemy na sicie i namaczamy na noc. Następnego dnia gotujemy do miękkości i odsączamy. Na patelni rozgrzewamy olej, wrzucamy ziarna i curry (lub garam masale) i smażymy krótko, mieszając, aż wszystkie ziarna pokryją się przyprawami.

Warzywa kroimy w drobną kostkę, zioła siekamy (pomidory najpierw sparzamy wrzątkiem, ściągamy skórkę) i kroimy w kostkę.

Orkisz wrzucamy do dużej miski, mieszamy z pokrojonymi warzywami i fasolą, skrapiamy sokiem z cytryny, dolewamy odrobinę oliwy z oliwek, doprawiamy do smaku solą i świeżo zmielonym pieprzem. Przed podaniem wstawiamy do lodówki.

Salatka, mimo iż pyszna nie polecana jest dla osób mających szczególnie wrażliwy układ trawienny. Mogą mieć one problemy z trawieniem zboża połączonego z fasolą, mimo że jest to bardzo dobre połączenie białkowe, gdyż aminokwasy zbóż uzupełniają się z aminokwasami roślin strączkowych.

Salatka „Chłopska” z ziemniaków

Jako naród polski zjadamy ich bardzo wiele. Każdy z nas zjada ich w ciągu roku grubo ponad 100kg! Nie przychodzi nam jednak do głowy fakt, że nie tak znowu dawno nasi przodkowie zupełnie ich nie znali, kontentując się głównie zbożami. Kiedy się pojawiły były czymś tak cennym, że podawano je tylko na królewskich stołach. Do Europy prawdopodobnie przywieźli ziemniaka Hiszpanie pomiędzy rokiem 1550 a 1570. Europejską karierę rozpoczął ziemniak jako ciekawostka – rzadka osobliwość botaniczna, pielęgnowana przez hobbystów w ogródkach a nawet doniczkach. Tartufle, orzechy ziemne albo inaczej jabłka ziemne lub luby zyskały też sławę jako środek leczniczy. Minęło trochę czasu zanim uznano go za przysmak i przeniesiono z ogrodów botanicznych oraz aptecznych na grządkę warzywną.

Drogę na pola uTORował ziemniakowi głód.

Wokół ziemniaków krąży wiele mitów. Że tuczące, że nie zdrowe, po to przecież sama skrobia, że jak zje się na surowo to dostanie się gorączki (patent na nie pójdzie do szkoły, przeze mnie jednak nie testowany).

Na pewno niezdrowe a wręcz szkodliwe są ziemniaki smażone na tłuszczu. Smażenie ziemniaków w wysokiej temperaturze powoduje reakcję zawartych w kartoflach cukrów prostych (glukozy i fruktozy) i aminokwasów, w wyniku której powstaje akrylamid, związek chemiczny, który może wywoływać nowotwory.

Jedną z prostszych metod pozbycia się związków, które w trakcie smażenia reagują tworząc akrylamid, jest wymoczenie ziemniaków w wodzie przez około 2 godziny.**

Surowe ziemniaki zawierają węglowodany łatwo strawne które podczas gotowania przekształcają się w skrobię, która w połączeniu ze skoncentrowanym białkiem zakwasza środowisko w procesie trawienia.

Gotowane w mundurkach, najlepiej na parze ziemniaki stanowią jednak cenny pokarm ze względu na zawartość wysokowartościowego białka a także wielu cennych minerałów i witamin.

Wróćmy jednak do sałatki.

Składniki:

4-5 ziemniaków ugotowanych w mundurkach na parze

4 ogórki małosolne lub kiszzone

Pęczek Świeżego koperku

Pęczek szczypiorku

2 łyżki majonezu domowego

2 łyżki gęstego jogurtu naturalnego

Sól, pieprz do smaku.

Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Podobnie ogórki. Koperek i szczypiorek drobno posiekać. Wszystko wymieszać, posolić i popieprzyć do smaku. Dodać majonez i jogurt.