Автор: admin
28.09.2013 13:16 -

Как приготовить очень полезный кофе? Часть 1

Пить или не пить? Эти споры не прекращаются вокруг такого популярного в мире напитка, как кофе. Почему же мнения на эту тему так разнолики? Потому, что кофе не относится к диетическим продуктам и не всем подходит, влияя по-разному на состояние здоровья людей.

Однако, это совсем не означает, что кофе – опасный продукт. Более того, у кофе не только приятный вкус – он обладает и полезными свойствами. Результаты последних исследований нашли объяснение феномену, почему после чашечки кофе люди чувствуют себя бодрее.

Оказывается, жареные кофейные зерна содержат мощные антиоксиданты – вещества, которые защищают клетки от повреждений, а организм – от старения. Потому люди и чувствуют тонизирующее действие этого напитка.

Но, конечно, ни для кого не новость, что кофе полезен лишь в небольших количествах – 1-2 чашки в день. Недаром же народы, у которых сохранилась древняя культура употребления этого напитка, используют для него специальную посуду – чашечки маленького размера.

Какие же особенности кофе делают его небезопасным в случае некоторых заболеваний? Переваривание кофе в желудке требует большого количества желудочного сока, выделяющегося в первые 15-20 мин. после его употребления. И потому людям, больным гастритом или язвой желудка, лучше отказаться от него. Содержание же в напитке кофеина делает его опасным для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями, если они употребляют его в больших количествах.

Что же делать любителям кофе, привыкшим к нему, но с точки зрения проблем со здоровьем, остерегающихся употреблять из-за нежелательных последствий? Выход есть – готовить кофейный напиток по индивидуальному рецепту. Тогда он будет не только вкусным, но и оригинальним, и полезным.

Из чего же можно приготовить оригинальный кофейный напиток? Его можно приготовить собственноручно не только из знакомого нам всем цикория или ячменя, а ещё и из топинамбура, желудей, из корней камыша, лопуха, из подсолнечника (семечек), из пшеницы, тёрна и многих других растений и злаков. И о некоторых из этих рецептов я хочу рассказать здесь.

Кофе из топинамбура. Прежде чем огласить рецепт, хотелось бы поподробнее коснуться особенностей топинамбура – этого чрезвычайно полезного растения (ещё его называют «земляная груша»). Все мы и читали, и слышали, что топинамбур очень полезен, но зачастую так случается, что высадив его на своем участке, мы забываем, что же делать с ним дальше и, предоставленное самому себе, растение разрастается, глушит другие культуры, а мы, в свою очередь, начинаем нервничать и, наконец, – объявляем ему войну, выкапывая его стебли вместе с клубнями и выбрасывая вон...

А зря! Ведь клубни его не только съедобны, вкусны, питательны и полезны, и могли бы весьма разнообразить наш стол (особенно ранней весной, когда остро ощущается нехватка витаминов), но кроме всего прочего, оставленные в земле, – они не вымерзают; их не надо убирать на зиму и ломать голову над тем, где и как хранить, а можно выкапывать по потребности!

Земляную грушу – топинамбур можно употреблять круглый год и, чуть только стаял снег – как вот уж на нашем столе свеженькие и хрустящие – супер-плоды. А есть их можно как сырыми, так и сушёными; и тушёными, и жареными, и пареными, и отваренными в воде или молоке, и заквашенными. Можно приготовить из них салат, повидло, суфле, запеканку, икру. Из топинамбура можно делать всё!

Для диабетиков же это – идеальная пища, потому что содержание в топинамбуре инулина – до 22 процентов, чего нет ни в каком другом продукте! В организме в процессе метаболизма инулин превращается во фруктозу, которая хорошо усваивается организмом и не вызывает повышения сахара в крови. Об этом ценнейшем растении просто необходимо рассказать отдельно и буквально воспеть ему хвалебную оду, а потому я и посвятила ему отдельную статью. Но вернёмся к кофе.

Итак: диетический кофейный напиток из топинамбура:
Рецепт 1
Клубни топинамбура помыть, высушить, порезать на маленькие кубики и сушить ещё на

свежем воздухе 3-4 дня, затем досушить в духовке до появления коричневого цвета. Хранить в сухом месте. Перед употреблением поджарить на сковородке, измельчить в кофемолке и заваривать, как обычный кофе.

Рецепт 2
Тонко измельченные клубни залить на 2-3 минуты кипятком, затем воду слить и топинамбур просушить салфеткой, обжарить на сковороде до «густого румянца». Карамелизованную массу размолоть в кофемолке или истолочь в ступке. Заваривать и пить, как обычный кофе.

Ну, как, дорогие читатели?! Не правда ли – всё новое – это хорошо забытое старое? А многие ведь знали или догадывались, что можно вот так вот – с пользой и для здоровья, и с целью разнообразия своего меню, – применить это прекрасное, полезное во многих отношениях растение, но слегка подзабыли…

Или же в суматохе дней и дел просто некогда было подумать об этом – некогда, некогда… А время и годы идут: и здоровье, и внешний вид уже намекают, что с крепким кофе и чаем «надо что-то решать»… А посему – может быть, стоит прислушаться и к тихому, терпеливому шёпоту организма, и к этим простым рецептам, – да и заварганить что-нибудь новенькое да полезненькое, а? А вдруг понравится?!

Темой следующей моей статьи будут ещё несколько способов приготовления оригинального и полезного кофейного напитка.

Автор - **Марина Дутти**
Источник