

A lemúriai kenyérről

Ígéretemhez híven közlésem a sokak által kért 'csodakenyér' receptjét.

Rendkívül erős méregtelenítő hatás, vitalizál egész napra, szebb, fényesebb bőr, hajhullás megszűnése, emésztés kiegyensúlyozása, rendkívül illatos, aromás, finom ízhatás, - 2 kg súlycsökkenés, vízháztartás normalizálása. Mivel semmilyen panaszunk nincs a családban, így nem tudok egyéb extrákról beszámolni, bár nekem már ez is rendkívüli!!! Érdemes kipróbálni! Ha kifejezetten méregtelenítésre szeretnéd használni, napi minimum 2 liter folyadékot is be kell vinni.



Még a leggyakorlatlanabb háziasszony, vagy agglegény is el tudja készíteni, nincs benne semmi ördögösség, csak pontosan kövesd a leírtakat. Én már kikísérleteztem az adagolás és a sütés módját, akkor te miért vesztegetnéd az idődet vele?

A hozzávalókról álljon itt néhány hasznos információ. Az anyagok már külön-külön is mesés hatással bírnak, azonban az összhatás a legkülönlegesebb! Igazi csoda!

Búzacsíra:



A búzacsíra gyógyító ereje magas vitamin és ásványi anyag tartalmának köszönhető. Csökkenti a szervezetben a szabadgyök-képződést, ezáltal a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát. Életfontosságú anyagai az A-, B-, E-vitamin és a szelén, de jelentős a kalcium-, magnézium-, cink-, mangán és folsav tartalma is.

Tönkölybúza:

A tönkölybúza a többi gabonafajtához képest jelentős rosttartalommal rendelkezik, ezért elősegíti az emésztést.

A tönkölybúzának a hagyományos búzánál kedvezőbb az aminosav összetétele, lényegesen több ásványi anyagot és vitamint, valamint vasat, rezet és cinket tartalmaz. A vas a hemoglobin és az energia felszabadításában szerepet játszó enzimek összetevője, a réz számos enzim alkotórészeként a központi idegrendszer működéséhez szükséges. A cink több enzim ill. az inzulin alkotórészeként az anyagcserében vesz részt.



Tökmag:

Bármilyen furcsa is sokak számára, a tökmag igen fontos szerepet tölt be az egészséges táplálkozásban. A magban lévő 45%-os linolsav, valamint fitoszterin tartalomnál fogva elsősorban a hólyag- és prosztatabetegségek gyógyszereként tartják számon, de magas esszenciális zsírsav tartalma fokozott védelmet nyújt a szívinfarktus kialakulása ellen is. Ezen túlmenően jelentős mennyiségű E-vitamin és szelén található benne, amelyek antioxidáns és gyulladásgátló hatást váltanak ki a szervezetben. A tökmagban olyan proteáz-inhibitorok is vannak, amelyek gátolják a béltraktusban a vírusok és a baktériumok aktivizálódását. (A nyers tökmagból sajtolt zöldes árnyalatú olaj kifejezetten finom, aromás. Zsír tartalmának 57%-át többszörösen telítetlen zsírsavak teszik ki.)



Napraforgómag:

A napraforgómag nemcsak finom rágcsálnivaló, hanem bőséges olajtartalma is kiemeli az olajat adó növények közül. A napraforgó mag 47 százalék olajat tartalmaz, és annak 65 százaléka esszenciális olaj. Ásványi anyagokat, nyomelemeket is bőven találunk benne. Hatóanyagai: cholin, linolein, olein, lecithin. A benne lévő hatóanyagok, összetevők kedvező élettani hatásainak köszönhető mai népszerűsége. Az egészséges életmód hívei különösen a magas E-vitamin, telítetlen és esszenciális zsírsav tartalma miatt becsülik.



Lenmagolaj:

Az esszenciális zsírsavak (EFA), amik a lenmagban is megtalálhatóak, szükségesek az általános egészségi állapothoz, beleértve a megfelelő zsírsavcsere folyamatokat, energiatermelést, sejtfunkciók szabályozását, és a sebek ill. sérülések gyógyulását. A lenmagolaj, a „jó zsír” egyaránt segít fitnek és egészségesnek maradnunk, míg a „rossz” zsírok veszélyeztetik egészségünket és teljesítőképességünket.

Az aktív életmódot élők elmondása alapján a lenmagolaj kiegészítők segítik számukra a gyorsabb regenerálódást, és segítenek csökkenteni az edzés utáni izomfájdalmakat. A kutatók szerint ezt a lenmag gyulladáscsökkentő és antioxidáns hatása okozhatja. A kutatók azt is állítják, hogy növeli az anyagcsere ütemét, és így segíti a gyorsabb zsírégetést is. Sok sportoló számol be arról, hogy ha étrendjükbe beiktatják a lenmagolajat, akkor rándulásaik és zúzódásaik gyorsabban gyógyulnak. Néhány eredmény azt mutatja, hogy a kisebb sérülések akár negyedannyi idő alatt is helyrejönnek, mint korábban.

- Csökkenti a gyulladást, így az izomfájdalmakat is, és növeli a rugalmasságot
 - A sejtek szerkezeti sértetlenségét biztosítva segíti elő a regenerálódást és a gyógyulást.
 - Hozzájárul az egészséges súlycsökkenéshez a szervezet anyagcseréjének gyorsításával, így a zsírok gyorsabban tudnak elégni.
 - A lenmag biztosítja számunkra az omega-3 zsírsavakat.
- Felhasználási lehetőségek

Kutatások alapján a lenmagolaj a következő tünetek kezelésekor lehet hasznos:

- Elhízás
- Arthritisz
- Székrekedés
- Herpesz
- Hipertenzió (magas vérnyomás)
- Bőrproblémák, mint pl. az ekcéma és a pikkelysömör
- Rák

Recept 2 darab kb. 1 kg-os veknihez

Érdekes ekkora adagot elkészíteni, mert sokáig eláll. Különbösen is úgy a legízletesebb és a legaromásabb, ha egy-két napot érik. Úgysem marad belőle, mert a család és az ismerősök széthordják (tapasztalat!) De ha mégsem, akkor le is fagyaszthatod!



Hozzávalók:

- 1 kg teljes kiőrlésű tönköly búzaliszt,
- 500 gr étkezési búzacsíra (kávédarálóban megőrölve) - Vigyázat, itt nem a csíráztatott búzára gondolunk, hanem a kereskedelemben kapható lisztszerű termékre!
- 10 gr (kb. egy mogorónyi) élesztő (nincs tévedés – minimális kell hozzá),
- 2 pohár élőflórás natúr joghurt (pl. Activia, vagy hasonló)
- 6dl, 40 Celsius fokos víz (kicsit melegebb a kézmelegnél)
- 3,5 teáskanál tengeri só,
- 9 evőkanál tökmagolaj, vagy lenmagolaj,
- 4 nagy marék hántolt, natúr napraforgómag,
- 2 marék hántolt tökmag,
- 2 db téglalap alakú sütőforma (11 cm széles X 30 cm hosszú X 8 cm magas).
- A forma kibélelésére sütőzacskó (celofán)

Megjegyzés:

1. A búzacsírat kiválthatod 500 gr fehér liszttel (BL 55).
2. Ha kenyérsütő géppel dolgozol, akkor a mennyiség 1/3-át vedd! A tapasztalatom azonban azt diktálja, hogy kell neki a minimum 4-5 óra kelés a fermentálódáshoz, a gép ugyanis túl

gyorsan végez! Vannak ételek amikhez igenis illik követni a hagyományokat a megfelelő eredmény érdekében. (25 éves háziasszonyi tapasztalat)

3. Állítólag pörköltsaft tunkolására nem alkalmas -szendvicsekhez, köztes étkezésekhez, reggelihez azonban a legkitűnőbb.

Elkészítés lépésekben:

3. Őröld meg a búzacsrát és vegyítsd össze a tönkölyliszttel.
4. Melegíts 6 dl vizet kb 40 Celsius fokosra és olvaszd fel benne a kb mogyorónyi élesztőt.
5. A lisztkeverékből tégy az élesztős vízbe annyit, hogy tejfölsűrűségű kovászt kapj.
6. Tedd a kovászt langyos helyre és kb fél órát hagyd kelni.
7. Ha felfutott, add az egészet a lisztkeverékhez a többi hozzávalóval együtt. Ízlés szerint, fél marék olajos magkeveréket hagyj meg a kenyér megszórásához.
8. Gyúrd össze, amíg el nem válik az edény falától. Elég masszív, sötét színű tésztát kapsz, keményebbet az átlagos kelt kenyértésztánál. Ne ijedj meg, csak gyúrd össze.
9. Lisztezd be a tetejét és konyharuhával letakarva hagyd kelni 2 teljes órán keresztül.
10. 2 óra elteltével deszkán vágd két egyenlő darabra, gyúrd át őket, formálj akkora hengereket, hogy a sütőfóliával kibélelt formába férjen.
11. Tipp: egy kevés tengeri só olvassz fel egy dl vízben, és kend meg a kenyereket. Szórd rá az olajos magkeveréket.
12. Konyharuhával letakarva, langyos helyen további 2,5 – 3 órát keleszd.
13. Sütés előtt megint érdemes a kenyereket sós vízzel átkenni.
14. Melegítsd fel a sütőt 180 Celsius fokra úgy, hogy a sütő aljára elhelyezel egy kislábas vizet a pára kedvéért.
15. Süsd a kenyereket aranybarnára kb 50 perc – 1 óra alatt.