KORRIERI i SHËNDETIT

Gazetë periodike me informacione rreth shëndetit | Çmimi 30 Lekë | NERANXI 1991 | NR. 8

Bëjeni të ëmbël këtë Shën valentin me receta cokollate...

ZBULONI AFRODIZIAKËT NATYROLË

Redukto menjëherë mbajtjen e ujrave në trup me menutë diuritike anticelulit

10 RECETA TE REJA DIETIKE

STEVIA 0 KALORI 300 herë më e ëmbël së sheqeri

Instituti Kulinar dhe Kompania "Neranxi" - Adresa: Autostrada Tiranë - Durrës, km 7, Yrshek, Tiranë
Tel: 0355 42 406 500; 0355 42 406 501; Fax; +35548200419; e-mail: neranxi@neranxi.al; www.neranxi.al

Historia e Çokollatës

Janë të shumta produktet me histori të pasur dhe intriguese, të tilla si kakao dhe çokollata. Ashtu si kafja, kokrra e kakaos është trashëguar nga kulturat e para-Kolumbiane në Amerikën Latine. Kur Hernando Cortés e importoi për herë të parë kakaon në Evropë dhe kur ai mësoi se si bëhej një pije më çokollatë, ajo shkaktoi mjaft trazira: për disa hyjnore, për të tjerë heretike. Edhe sot, kakao dhe çokollata rrezatojnë një atmosferë të mistershme, luks dhe kënaqësi. Pak histori mund të na ndihmojë për të kuptuar pse.

Historianët kanë gjetur gjurmët e para të fshatit të vogël në luginën Ulua në Honduras, në të cilën kakao luajti një rol kryesor. Atje gjetën gotat dhe pjatat më të vjetra të zbuluara në Amerikën Latine. Duket se këto gota janë përdorur ekskluzivisht për përgatitjen dhe konsumimin e Xocoatl (pija origjinale e çokollatës). Historianët besojnë se ky fshat i vogël mund të ketë qenë djepi i vërtetë i çokollatë. Për fiset Maja mbjellja e farave të kakaos dhe korrja e bishtajave të tyre ishin të lidhura me rituale shumë të rëndësishme dhe fetare. Ata i ofronin fruta, pupla dhe kafshë Zotit të fertilitetit (Hobnil), zoti të shiut (Chac) dhe zotit të kakaos (Ek Chuah) për ti falenderuar ata dhe për të marrë të korra të mira nga ana e tyre.

Ajo është përdorur nga fiset Maja, dhe më vonë nga Aztekët në disa fjalë të përbëra si nocacau (paratë e mia) ose mocacau (paratë tuaja). Spanjisht mbajti fjalën Cacau, që kur bishtajat e kakaos përdoreshin për shkëmbimin e objekteve. 1502 ishte data e parë e rëndësishme për Europën me njohjen e kakaos dhe çokollatës. Ishte koha aventureske e pushtuesve spanjollë me Kristofer Kolombin në lundrimin e parë drejt Botës së Re. Kur ai arriti në ishullin e Guanaja – afër Hondurasit - njerëzit e zonës përshkuan rrugën duke lundruar për ta takuar, varkat e tyre u ngarkuan me bishtaja kakaoje.

Spanjollët fillimisht ishin thjesht të interesuar për vlerën ekonomike të kakaos. Por pas disa dekadash Aztekët i bindën spanjollët për vlerat të mëdha ushqyese dhe kompetencat mjeksore të kakaos, gjalpit të kakaos dhe pijes së çokollatës.

Fundi i viteve nëntëdhjetë dhe fillimi i shekullit të 21-të i dha një impuls të ri çokollatës. Gjithnjë e më shumë konsumatorë në të gjithë botën në mënyrë aktive e kërkojnë këtë ushqim që është jo vetëm i shijshëm, por edhe mbart disa përfitime funksionale për shëndetin dhe trupin. Studimet shkencore mbi kakaon dhe çokollatën kanë zbuluar shumë përfitime nga konsumi i moderuar i kakaos dhe çokollatës.

pak histori

Receta:

Torta Sacher

Kur kuzhinieri Franz SACHER një nxënës 16 vjeçar krijoi Tortën Sacher për oborrin e princit Metternich në 1832, ai nuk e dinte ndikimin që do të kishte torta tek të apasionuarit e çokollatës në mbarë botën. Receta për Tortën origjinale Sacher është një sekret i mbajtur mirë, e njohur vetëm nga pastiçierët e Hotelit Sacher në Vjenë.

PËRBËRËSIT:

7 të verdha vezësh
150 g gjalpë i zbutur
125 g krem ëmbëlsirash
200 g çokollatë e zezë
1 pako (8g) vanilje
7 të bardha vezësh
125 g sheqer pluhur
Një majë luge kripë
150 g miell
Gjalpë dhe miell për modelimin
150-200 g reçel kajsie
Rum, sipas dëshirës
Krem i rrahur për zbukurim

Për glase:
200 g çokollatë e zezë për veshje
250 g sheqer
150-170 ml ujë

PËRGATITJA

1 Shkrihet çokollata ngadalë në Banjo-Mari. Ndërkohë, përziejmë gjalpin me kremin e ëmbëlsirave dhe vaniljen derisa bëhet në formë kremi. Gradualisht përziejmë të verdhat e vezëve. Ngrohim furrën në 180 °C. Një tepsi për torta e lyejmë me gjalp dhe e spërkasim me miell. Rrahim të bardhat e vezëve me një majë luge me kripë, shtojmë sheqerin pluhur dhe vazhdojmë ta rrahim derisa të përftojmë një masë të fortë. Përziejmë çokollatën e shkrirë me të verdhat e vezëve dhe i bashkojmë me të bardhat e vezëve dhe miellin. Hedhim brumin në tepsi dhe e pjekim për një orë.

2 Heqim tortën nga furra dhe e lëmë të ftohet (për të arritur një sipërfaqe të sheshtë të kthehet tortë jashtë në një sipërfaqe të punës menjëherë pas pjekje dhe kthyer atë përsëri pas 25 minutash).

3 Nëse reçeli i kajsisë është shumë i fortë, e ngrohim pak derisa të zbutet dhe e trazojmë duke i shtuar rum. Presim tortën përgjysmë tërthorazi. Veshim bazën me reçel, dhe e vendosim pjesën tjetër të tortës mbi atë të lyer me reçel, dhe veshim sipërfaqen e sipërme dhe rreth e qark me reçel kajsie.

4 Për glase, presim çokollatën në copa të vogla. Nxehet me ujë me sheqer për disa minuta. E hedhim në një enë dhe e lëmë të ftohet pak por jo plotësisht (nëse glase është shumë e nxehtë ajo derdhet, dhe në qoftë se është shumë ftohtë ajo bëhet shumë e trashë, ndaj duhet as e nxehtë as e ftohtë).

5 Hapim glase shpejt, dmth në një veprim të vetëm mbi tortë dhe menjëherë e shtrojmë duke përdorur një thikë me bazë të sheshtë. Pas përfundimit e lëmë të mpikset në temperaturë ambienti.

Serviret me një garniturë kremi dhe shoqërohet me një gotë verë. Torta Sacher nuk mbahet në frigorifer pasi lagështohet.

14 AFRODIZIAKË NATYRORË

Edhe pse fusha e afrodiziakëve natyrorë ende nuk është hulumtuar sa duhet, me siguri mund të thuhet që disa ushqime i japin trupit më shumë energji, vënë në lëvizje libidonë tuaj dhe ju japin ndjesi më të mira. Falë disa ushqimev të caktuar, jetën tuaj seksuale mund ta ngrini në nivel më të lartë.

ÇOKOLLATA

Aztekët iu referuan çokollatës si "Ushqimi i Zotave". Çokollata përmban kimikate me efekte neurotransmetuese në tru dhe një substancë të quajtur theobrominë. Çokollata përmban më shumë antioksidantë. Sekreti për pasion është kombinimi i kësaj të fundit me verën e kuqe. Provoni një gotë "Orama" me pak çokollatë të zezë "Callebaut" për një trajtim sensual.

VERA E KUQE

Një ndër afrodiziakët më të njohur. Vera relakson dhe ndihmon stimulimin e shqisave tona. Përmban resveratrol, një antioksidant që ndihmon qarkullimin e gjakut dhe qeteson sistemin nervor, ju relakson duke përmirësuar disponimin seksual, për tju falur momente të këndshme mirëqenie që ju bëjnë gati për një natë të zjarrtë.

SPECI DJEGES

Harrojeni viagrën, përdorni spec djegës. Në mes afrodiziakëve më të mirë natyrorë është speci djegës. Ai përmban kapsaicinën, molekulën çudibërëse, e cila nxit eksitimin i cili manifestohet përmes djersitjes, ndjesisë së therjes, rrahjeve të shpejta të zemrës dhe qarkullimit të shpejtë të gjakut.

LIQUIRICIA

Kinezët e kanë përdorur liquiricia për qëllime medicinale që nga kohët e lashta. Esenca e Glycyrrhiza e bimës është 50 herë më e ëmbël se sheqeri. Kjo bimë është veçanërisht stimuluese për femrën.

XHINSENG

Xhinsengu konsiderohet si rrënja e mrekullisë, stimulon drejtpërdrejt lirimin e hormoneve. Zgjon dëshirën seksuale dhe potencën.

FARA PISHE

Zinku është një mineral kyç i nevojshëm për të ruajtur potencën e mashkullit dhe farat e pishave janë të pasura me zink. Që në kohët mesjetare janë përdorur për të stimuluar epshin.

ARA MOSKAT

Arra moskat është çmuar shumë nga gratë kineze si një afrodiziak. Duke e përdorur në masën e duhur do arrini, efektin e dëshiruar prej arrës moskat. Përmban vaj eterik dhe në shumë civilizime është e njohur si mjet dehës, ka ndikim të veçantë te meshkujt;

VANILJA

Aroma e vaniljess është në afërsi kimike me feromonet, të cilat japin fuqi për nxitjen e reagimit seksual te gjinia tjetër, shija e vaniljes besohet se rrit epshin dhe dëshirën seksuale.

FENEL

Në 1930 feneli konsiderohej një burim i pasur me estrogjen bimor natyral. Përdorimi i fenelit si një afrodiziak daton në kohët e Egjiptit ku ajo përdorej si "stimulues të dëshirës seksuale".

GLIKANISO

Një afrodiziak popullor me shumë përdorime në kuzhinë. Grekët dhe romakët besonin se glikaniso kishte kompetenca të veçanta. Thithja e farave gjate momentit të ngrënies thuhej se rriste dëshirën tek meshkujt.

ASPARAGU

Vitamina E në këtë bimë ndihmon trupin në prodhimin e hormoneve si testosteroni, estrogjeni dhe progesteroni, të cilat qarkullojnë në gjak dhe stimulojnë organet seksuale. Përdoret e zierë në supra ose e gjallë. Shoqëria Vegjetariane sugjeron të "hahet asparag për tre ditë rrjesht për një efekt të fuqishëm".

BAJAMET

Një simbol i pjellorisë për të gjithë moshat. Aroma mendohet se shkakton pasion tek një femër. Provoni Marzipan (pastë bajamesh) në formë frutash për një trajtim të veçantë pas-darkës.

KORIANDËR

Libri i netëve Arabe rrëfen një tregim të një tregtari i cili nuk kishte pasur fëmijë për 40 vjet dhe gjeti shërim nga një shpikje që përfshinte koriandër. Libri është mbi 1000 vjet i vjetër kështu që historia se koriandra është një bimë afrodiziake daton larg në histori. Përdoret si një stimulues për "oreksin".

XHINXHER

Rrënja e xhinxherit të pagatuar është një stimulues për sistemin e qarkullimit të gjakut. Kjo e bën një ndër ushqimet afrodiziake më të mira. Nxit dëshirën për seks dhe ndjeshmërinë seksuale, është posaçërisht i popullarizuar në Azinë Juglindore

Të gjitha këto produkte i gjeni tek dyqanet e rrjetit "Neranxi"

Dietat ekstreme te **Vip**-ave

Obsesioni i disa VIP-ave për linjat trupore arrin deri në ekstrem. Ka shumë yje në mbarë botën të gatshëm të bëjnë sakrifica të mëdha në tryezë, në mënyrë që të duken sa më mirë. Disa VIP-a zbatojnë zakone të paimagjinueshme në dietën e tyre, dieta të çmendura për tu dobësuar që arrijnë rezultate të mëdha në kohë të shkurtër. Por cilat janë dietat më të çmendura, dhe të shëndetshme, të ndjekura nga yjet? Këtu janë disa shembuj:

Adriana Lima

Ëngjëlli seksi i Victoria's Secret ka humbur kilet e shtuara në shtatzani në një periudhë shumë të shkurtër kohore. Pak javë pas lindjes, Adriana i është rikthyer pasarelës. Disa ditë përpara sfilatës, konsumon vetëm ujë dhe ushqime të lëngshme. Et voilà: Linjat u siguruan!

Gwyneth Paltrow

Mania për ushqime makrobiotike është kryesore në jetën e aktores Hollivudiane. Gwyneth është shumë preçize dhe për mirëqenien psiko-fizike të saj ka zgjedhur të ushqehet me ushqime 100% natyrale. Në dietën e saj ka eliminuar mishin, vezën, qumështin dhe peshkun. Përtyp 13 herë çdo kafshatë për të shtuar ndjesinë e sasisë së ushqimit.

Christina Aguilera

Nëse te tjera celebritete kane shkuar tek kirurgjia kozmetike që të kthehen në formë, këngëtarja, e cila kohët e fundit ka humbur të gjithë kilogramët e akumuluar gjatë shtatzënisë, ajo ka ndjekur një dietë që përbëhet nga produkte ushqimore me të njëjtën ngjyrë në një ditë. E hënë, jeshile si perimet, e martë ngjyrë kafe si frutat etj...

Snooki

Ka humbur peshë në mënyrë të dukshme (ajo humbi 20 kg në një vit pas lindjes), ylli i reality show në SHBA është kthyer në formë, falë programit të ushqimit e Dr. Siegal. Doktori këshillon të konsumojë disa vakte në ditë të përbëra me fibra dhe drithëra integrale, si biskota apo cereale të ndryshme.

Nicole Kidman

Ish-gruaja e Tom Cruise i ka idetë e qarta dhe një vullnet të hekurt. Ajo vetë ka thënë se pjesë e dietës së sajë ka qenë ushqimi vetëm me 3 vezë të ziera. Por sigurisht konsumimi me tepricë i ujit gjatë ditës për mos të ndjerë uri.

UJI OLIGOMINERAL "FONTE DE' MEDICI"
Burim i Toskanës

Të dhënat kimiko-fizike të ujit, dhe vecanërisht përmbajtja e ulët e nitrateve(kriperave) e bëjnë këtë ujë të këshillueshme dhe për gratë shtatzëna dhe për foshnjat e sapolindura, për të luftuar mbajtjen e ujit në trup dhe të lehtësojë funksionin diuretik. Uji vjen nga një zonë shumë e pastër dhe e paprekur nga ndotjet, pjesa e burimit dhe karakteristikat organoleptike i japin vlera ujit, pastërtisë dhe shijes ideale për ata që janë duke kërkuar tek uji, balancën e duhur mes lehtësisë dhe kripërave minerale.

Ujin "Fonte de' Medici", Shurup Panje, Piper të zi, erëza dhe të gjitha llojet e drithërave i gjeni tek rrjeti i dyqaneve Neranxi

Beyonce

Sexy si gjithmonë, konsumon një përzierje e përbërë nga shurup panje, lëng limoni dhe piper. Në këtë mënyrë këngëtarja mban trupin në formë dhe nuk ndihet e uritur.

dieta

Redukto menjëherë mbajtjen e ujrave në trup me menutë diuritike

anti celulit

Përmirësoni proçesin e largimit të ujrave nga trupi dhe hapi i parë për ta bërë këtë? Mund të filloni me një javë dietë me munutë tona drenuese dhe diuritike. Kështu do përmirësoni shumë edhe situatën nëse keni celulit.

e hënë

Mëngjesi: një filxhan çaj jeshil "Dogadan"; 50 g bukë integrale me tre lugë marmelatë pa sheqer; një lugë fara lini të hedhura në 125 g kos natyral "Valsoia" pa yndyrë; një frut.

Dreka: Sallatë jeshile mikse me rukola, sallatë jeshile, me lëng limoni dhe pak vaj; gjoks pule me salcë; 50 gr bukë integrale; zarzavate të ziera sipas dëshirës.

Darka: një pjatë supë me zarzavate, patate dhe perime.

Mes vakti: një frut me tre arra ose një lëng frutash (një mollë, 125 g kos "Valsoia" pa yndyrë).

e martë

Mëngjesi: një filxhan çaj jeshil; 4 biskota frollini integrale; 125 g kos natyral pa yndyrë; 5 bajame; 1 frut.

Drekë: sallatë domatesh me dy lugë vaj, lëng limoni dhe piper i zi; 60 g pene integrale me pak vaj ulliri dhe spec; 100 g qumësht me zarzavate.

Darka: 200 g makarona të ziera në një tigan me dy lugë vaj, një lugë kumin dhe një lugë lëng limoni; 60 gr oriz i zi i zier me pak vaj dhe 6 domate.

Mes vakti: 1 frut dhe 2 arra ose 1 kos natyral pa yndyrë.

e mërkurë

Mëngjesi: 1 filxhan çaj jeshil; 3 feta biskotate integrale me dy lugë mjaltë; 125 g kos natyral pa yndyrë; 1 frut me 4 lajthi.

Dreka: 1 pjatë me perime dhe zarzavate me 50 g bukë integrale.

Darka: 200g djath tofu (tek dyqanet Neranxi) në tigan me 200 g patate në furrë.

Mes vakti: 1 frut dhe 3 bajame ose 1 kos natyral pa yndyrë me një bustinë stevia (tek dyqanet Neranxi).

e e enjte

Mëngjesi: 1 filxhan qumësht soje (Valsoia tek dyqanet Neranxi) dhe kafe; 50 g bukë integrale. dy lugë krem lajthie dhe çokollate; një frut dhe dy arra.

Dreka: Një porcion tortë e kripur me spinaq dhe zarzavate të ziera.

Darka: Supë thjerrzash (skuqni qepën e grirë me dy lugë vaj, shtoni 200 g thjerrza të ziera dhe zieni për 10 minuta; shtoni një filxhan brodo të nxehtë, pastaj vendoseni në mikser dhe lëreni përsëri në zjarr; ziejeni, shtoni piper dhe lëkura limoni të grira dhe shërbejeni).

Mes vakti: 1 frut dhe 3 bajame ose 1 kos natyral pa yndyrë me pak kakao.

e premte

Mëngjesi: 1 filxhan çaj jeshil; 1 copë tortë molle e bërë në shtëpi; 125 g kos Yiosoy; 3 bajame; 1 frut.

Dreka:60 gr oriz integral i zier dhe i bashkuar me qepë të grira, gjysëm luge vaj ulliri dhe pak xhinxher; 200 g peshk në tigan ose furrë me zarzavate sipas dëshirës.

Darka: 50g cuscus (hidhni sipër 100 g ujë të nxehtë) me 200 g qiqrra të ziera dhe zarzavate të pjekura.

Mes vakti: 1 frut dhe 3 arra ose një lëng frutash (1 dardhë me gjysëm gote ujë).

e shtunë

Mëngjesi:1 filxhan qumësh soje: 40 g muesli (tek dyqanet Neranxi); 1 frut dhe 5 bajame.

Dreka: 2 vezë të ziera e sallatë spinaqi të freskëta dhe karrota të ziera me pak vaj, që shërbehen me 50 gr bukë integrale.

Darka:200 g patate të ziera ku i hedhim 2 lugë vaj ulliri dhe pak uthull molle; 150 g rikota dhe zarzavate të ziera.

Mes vakti: 1 frut dhe 3 bajame ose 1 kos natyral pa yndyrë.

e dielë

Mëngjesi: 1 filxhan çaj jeshil: 1 fetë krostata; 3 bajame; 1 frut.

Dreka: Oriz (60 g i pa gatuar gjysëm integral) me zaferano (tek dyqanet Neranxi) i cili hidhet në fund të zierjes; 2 copë rosto pule me kastraveca, domate dhe rigon, 2 lugë vaj ulliri dhe lëng limoni.

Darka: 200 g salmon i pjekur në furrë me zarzavate të pjekura dhe 50 g bukë integrale; 2 feta ananas i freskët ose 100 gr fruta pylli.

Mes vakti: 1 frut dhe 3 bajame ose një buding me çokollatë.

Fibrat, duhen vetëm 30gr **në ditë për të humbur peshë**

Fibrat gjenden në ushqimet si kos, bukë dhe makarona integrale, fruta e perime, fara dhe bishtaja

Kush konsumon fibra humbet peshë më shpejtë, ka më pak uri dhe arrin të mbajë trupin më në formë. Personat që konsumojnë ushqime të pa përpunuara, drithëra, të parafinuara dhe mundësisht me lëkurë (cipë) , nëse shëndoshen kthehen më shpejtë në formë. Çdo substancë bimore përmban fibra të përbëra nga një pjesë e patretshme, e cila rregullon peristaltikën e zorrëve dhe pastron zorrën e trashë në thellësi, dhe një pjesë e tretshme e cila përzihet me ujë përmirëson metabolizmin e yndyrave dhe sheqernave, duke shmangur organizmin qe të asimiloje tepricat. Në natyrë nuk ka fibra "të pastra", vetëm të tretshmë dhe të pa tretshme: këto dy lloje fibrash janë prezente në ushqime me përqindje të ndryshme, kështu që kemi ushqime të patretshme (si krundet) ose më të tretshme (si mollët). Fibrat e patretshme duhet të konsumohen të reduktuara nga personat që vuajnë nga sindromi i "zorrëve nervoze" ose personat që kanë zorrë " të gjalla".

Ndihmojnë të përthithin më pak sheqernat

Fibrat futen në organizëm nëpërmjet ushqimit dhe përzihen me ujë dhe lëngjet e stomakut, zhvillohen dhe formojnë një ushqim të menjëhershëm që duke u përpunuar në stomak japin ndjesinë e ngopjes. Ushqimi shkon nga stomaku në zorrë dhe kalimi nëpër muret e zorrëve bëhet më ngadalë dhe kjo zvogëlon absorbimin e yndyrave dhe sheqernave. Nëse trupi absorbon më pak sheqer, zvogëlon reagimin e insulinës dhe parandalon urinë tipike në mes vakteve. Në fund, pasi mbërrijnë në zorrën e trashë, fibrat e pranishme fermentohen dhe prodhojnë metan, ujë, dioksid karboni dhe një numër të acideve organike, ndër të cilat acid propionik, e cila kufizon prodhimin e yndyrave të mëlçisë, acid butirik, e cila vepron si një probiotik dhe nxit rritjen e baktereve të mira në mukozën e zorrëve, duke shmangur mbetjen e toksinave dhe formimin e gazit që nxisin kapsllëk dhe fryrje të barkut.

E shoqërueshme me shumë lëngje

Nutricionistet kanë arritur në përfundimin që për të arritur rezultate pozitive për shëndetin dhe peshën, duhen të konsumohen 35 gram fibra (të tretshme dhe të pa tretshme) çdo ditë të shoqëruara me shumë lëngje, deri në një litër e gjysëm në ditë. Vetëm kështu fibrat shtojnë volumin në stomak dhe luftojnë urinë, kapsllëkun dhe mbipeshën.

Zgjidhni fibrat e errëta dhe biologjike

Një shënim i fundit: për tu pasuruar me fibra, zgjidhni gjithmonë ushqime me certifikatë të vërtetuar organike. Vetëm kështu keni sigurinë për të ngrënë ushqime të pa përpunuara, më mirë akoma nëse janë me lëkurë (pjesa më e pasur me fibra), sepse ushqimet organike nuk janë të trajtuara me substanca kimike që janë të vështira për tu asimiluar nga organizmi. Ushqimet organike me integrale, në veçanti drithërat, njihen nga ngjyra më e errët, fal shtresës dhe mungesës së rafinimit (përpunimit).

ATERNATIVA QË NA OFROJNË QUMSHTET VEGJETALE NË TË USHQYER

QUMËSHT KOKOSI

Qumështi i kokosit është një pije e përftuar nga brumi i arrës së kokosit dhe lëngu i saj. Është shumë i ëmbël dhe një furnizim i mirë i acidit laurik, me yndyra të ngopura, antiseptik dhe inflamator.

QUMËSHT ORIZI

Qumështi i orizit është ai që përmban më pak yndyrna. Është i pasur me sheqerna të thjeshta dhe ka një shije të mrekullueshme. Jep energji dhe veçanërisht këshillohet për fëmijët e vegjël. Nuk përmban gluten.

QUMËSHT SOJE

Qumështi i sojës është ai që përmban më pak kalori dhe më shumë proteina (ekuivalentë me qumështin e lopës) nga të gjithë qumështet vegjetalë. Ul kolesterolin e keq dhe është i pasur me hekur dhe vitaminë B1. Është ideal për personat qe jane intolerant ndaj glutenit.

QUMËSHT BAJAME

Është një burim i pasur me antioksidantë, vitamina dhe minerale që mbrojnë dhe forcojnë sistemin kardiovaskular. Jep enrgji dhe kalori trupit dhe është shumë i shijshëm dhe dietik.

KESHILLA

Me susam **rigjeneron lëkurën,** mukozën dhe kockat

Vaji dhe farerat janë një thesar i vitaminave dhe yndyrnave të mirë që zvogëlojnë inflamacionin dhe shenjat , duke e bërë lëkurën të mbrojtur dhe elastike. Edhe pse ne jemi në vjeshtë, ditët e ngrohta dhe të këndshëme të çojë në tundimin e ndonjë "hallakatje" në det për të shijuar nxirjet e fundit ne diell. Por kujdes për shëndetin e lëkurës: shpesh, eshte rreziku I nënvlerësimit te"nxirjes" në momentin e fundit, goditjet e ngrohjes dhe inflamacionit të mukozës për shkak të ndryshimeve klimatike, të cilat mund të shkaktojnë dëme, për të cilat ju do të paguani pasojat në muajt në vijnë.

Një furnizim i pasur me vitamina dhe Omega 3

Një ndihmë e madhe në këtë sezonështë susami. Tashmë qe në shekullin e gjashtë Asirianët përdornin vajin e saj si një vaj, si një piper dhe si një ilaç tonik për plagët. Vetitë e saj shëruese janë për shkak të përmbajtjes se sasise së madhe të vitaminave dhe acidit linoleic: kjo yndyrë e mirë, e cila mbron zemrën dhe qarkullimin, ajo gjithashtu ka aftësinë e jashtezakonshme për të ndërmarrë veprime në metabolizmin e indeve qelizore duke e ushqyer lëkurë dhe duke e bërë atë të mbrojtura dhe për këtë arsye,edhe elastike. Përveç kësaj, në qoftë se ne periejme vajin e susamit (por edhe farat e saj) si një shtesë ne ushqim, permiresohet edhe rezistenca e mukozës nga viruset dhe bakteret. Vitamina E, nga ana tjetër, përmirëson hidratimin e lëkurës dhe mbron ate nga agjentët atmosferikë dhe smogut, që ka tendencë të rritet në vjeshtë. Duke pasur antioxidante të fortë, kjo vitaminë është në gjendje të luftoje formimin e radikaleve të lira gjatë ekspozimit ndaj rrezeve ultravjollcë, duke parandaluar rrudhat, njollat e diellit, pezmatimin e lëkurës dhe hiperpigmentim.

Ajo ushqen indet dhe palcën nervore

Vaji I susam përmban tetë amino acidet esenciale terëndësishme, jo vetëm për shëndetin epidermik, por edhe për metabolizmin e indit të trurit, qe ne këtë muaj janë vënë në provë te forte nga stresi i shërimit. Ajo është gjithashtu një praktikë e mirë për të përdorur farat në vend të kripës: mjafton vetëm ti piqni pak ne një tigan dhe përziejini me ereza te copëtuara për një shije natyrale super-të pasur me minerale, e cila gjithashtu forcon indet më të "ashpra" te trupit tonë të tilla si kockat dhe thonjtë.

Shmangni lëkurezat, thatësine dhe skuqjen

Një kurë me vaj susam në këtë periudhë të rëndësishme sepse kjo yndyrë bimore ka veti të rëndësishme qetësuese dhe ka rezultat, eshte shumë i dobishëm për trajtimin e irritimit, për të luftuar thatësine e tepërt të lëkurës dhe tendencën për brishtësinë e kapilareve (skuqja), e cila është e theksuar gjate te ftohtit.

Ja si të veprojmë:

për një muaj, çdo mëngjes, të marrë një lugë çaji vaj susami bio dhe shtoni pak nga farat e saj ne kos, sallatë dhe supave. Mos e kaloni kuren me shume se 1-2 muaj , sepse, në doza të larta, susami mund të zvogëlojë absorbimin e disa mineraleve, duke përfshirë hekurin. Përsëriteni 3-4 cikle trajtimi në vit.

Vaji i susamit dhe vetitë e tij

Susami është një nga bimët më të vjetra të kultivuara në botë. Vaji i susamit përdoret këtu e 3000 vjet. Eshtë burim i shkëlqyeshëm i kalciumit dhe magnezit, ndërsa sot shkencëtarët konfirmojnë shumë veçori shëruese të susamit. Në disa zona ajo është përdorur zakonisht për gatim për të shtuar aromën e ushqimeve. Vaji i susamit është vaj që del nga shtypja direkt e farave të susamit. Është i lehtë në ngjyrë dhe ka aromë të butë. Ashtu si vaji i ullirit, edhe vaji i susamit është mjaft i mirë. Shkencëtarët kanë konstatuar që vaji i susamit përmirëson efikasitetin e ilaçeve orale (glibenklamidi), të cilat përdoren për kontrollimin e diabeti të tipit 2. Shkencëtarët pohojnë që parandalon përhapjen e qelizave të ndryshme të kancerit, dhe atë të llojeve të ndryshme të kancerit siç janë: • Leucemia • Kanceri i zorrës së trashë • Kanceri i prostatës • Kanceri i gjirit • Kanceri i mushkërive • Kanceri i pankreasit.
Përdorime speciale të tij: *Kur digjesh nga dielli (qetëson në maksimum lëkurën) *Ndihmon në tendosjen e lëkurës (tonifikimin e saj) *Ndihmon në kontrollin e akneve (dmth i parandalon ato) *Ndihmon për të zbutur ekzemat *Mund ta përdorni edhe për bebet (t'i lyeni të ndenjurat para se t'i vini pelenat në këtë mënyrë do të mbrohet nga acarimi) *Ka cilësi mbrojtëse nga rrezet e diellit (bllokon rrezet e tij te dëmshme) *Përdoret për masazhe dhe ka cilësi rigjeneruese *Ndihmon edhe për të shëruar gërvishtjet sipërfaqësore në lëkurë. Ky vaj ka edhe aftësi pastruese (duke qenë se është anti-bakterial, dhe në përgjithësi të gjithë vajrat Natyrale e kanë këtë aftësi), kështu që përdoret edhe për maska fytyre.
Vaj Susami 100% gjeni tek rrjeti i Dyqaneve Neranxi.

Si të humbni peshë
shëndetshëm

USHQIMET

NERANXI 1991

Bajamet

Fruti oleoz i cili kontrollon urinë nervore

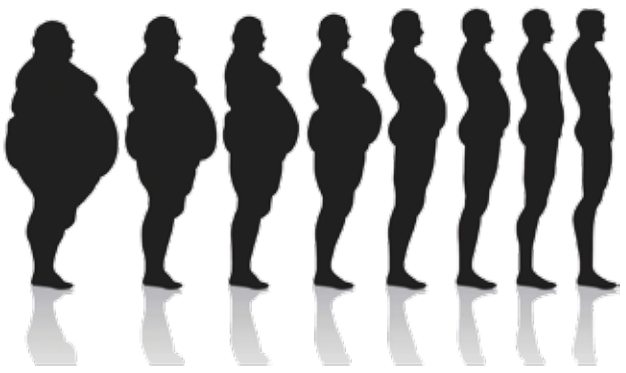
Kkal: 574/100 g
Yndyrna: 53,8 g
Proteina: 22,0 g
Glucide: 4,60 g
Fibër: 12,7 g
Kolesteroli: 0

Farat e pasura me yndyrna të mira dhe magnez

Bajamet janë një frut oleoz i një bime (Prunus amygdalus) e shpërndarë në zonën e Mesdheut dhe në Azi. Është e pasur me yndyrna monoinsaturi, riboflavina ose vitamina B2 dhe vitaminë E, gjithashtu ka dhe disa kripëra minerale si manganez, magnez, kalcium, bakër dhe fosfor. Përveç këtyre, edhe sasia e lartë e proteinave kontribon për ta bërë bajamen një ushqim të vijës së parë, shumë i tretshëm, që të ngop dhe luftues i mbipeshës.

Super këshilla për dobësim

Mund të konsumoni bajame sa më shpesh që të mundeni, si zëvendësues të vaktit të darkës; hani rreth 50 g, duke e shoqëruar me një miks lëngu karrotash dhe molle dhe në mëngjesin pasues do keni arritur të humbisni deri në një kg të peshës tuaj. Mund ta përdorni këtë vakt zëvendësues një herë në javë, pasi vetëm kështu mund të quhet një regjim ushqimor i ekuilibruar. Në një muaj do keni arritur të humbisni deri në 3-4 kg pa shumë lodhje.



Si mund të përdoren në dietë

Mënyra më e mirë për ta shijuar është mëngjesi dhe në dy mes vaktet e ditës. Mjaftojnë tre bajame për vakt, për t'i konsumuar, të shoqëruara me fruta. Në këtë mënyrë do arrihet të mbahet nën kontroll rritja e glicemisë në gjak. Mund të shtoni edhe ndonjë bajame të kripur mbi çereale ose mbi peshkun e furrës.

Pse me bajame mund të humbni peshë

Defiçiti i magnezit vjen i shoqëruar me urinë nervoze, prandaj po të hani ushqime të pasura me këtë mineral siç është bajamja, është e dobishme për ta penguar këtë problem. Përveç kësaj, konsumimi i rregullt i 15-20 bajameve në ditë, të ndara në vaktet e mëngjesit dhe dy mesvaktesh, shtojnë tolerancën e glukozes dhe sensibilitetin e insulinës. Kjo, përveç se parandalon diabetin, lejon dobësimin. Në këtë mënyrë është e nevojshme në një program ushqimor të ekuilibruar.

Konfirmimi i shkencës

Gjatë një eksperimenti i bërë në City of Hope National Medical Center di Duarte (California), disa vullnetarë kanë konsumuar çdo ditë 70 bajame për 6 muaj (e shoqëruar nga një dietë hipokalorike) dhe kanë humbur rreth 18% të peshës trupore. Sipas shkencëtarëve, yndyrnat monosature, proteinat dhe fibrat me të cilat janë të pasura bajamet, kontribuojnë për të krijuar ndjesine e stomakut plot, duke reduktuar kështu dëshirën e ushqimit dhe duke kontribuar në kontrollin e peshës trupore.

VLERAT USHQYESE TE BAJAMEVE

Speci

Pluhuri i kuq i cili përshpejton metabolizmin

Kkal: 26/100 g
Yndyrna: 0,5 g
Proteina: 1,8 g
Glucidet: 3,8 g
Fibrat: 1,9 g
Kolesteroli: 0

Erëza pikante burim i vitaminës C

Speci (Capsicum spp), i përket familjes Solanacee, e njëjta e patates, patëllxhaneve, domateve dhe është prezente në varietete të ndryshme përsa i përket anës pikante. Përmban capsicina, capsaicina dhe alkaloide të cilat japin shije pikante. Gjithashtu janë prezente carotenoidet, vitamina C (është një nga ushqimet me më shumë vitaminë C), E, B1, B2, dhe PP, bioflavonide, potas dhe rame.

Super këshilla dobësuese

Me spec mund të përgatisni një kafe shumë të mirë me efekt djegje kalorish. Ja si duhet ta përgatisni: bashkoni pak spec djegës pluhur dhe 1 bustinë stevia (tek dyqanet Neranxi). Ky është një ëmbëlsues natyral me 0 kalori. Shtoni më pas.një miks filxhani me kafe. Mund ta pini këtë përzierje në fund të drekës dhe në fund të darkës. Për ata që nuk e duan shijen pikante, mjafton të hidhni pak qumësht në përzierjen me spec dhe kafe.

Si përdoret në dietë

Speci mund të përdoret për t'i dhënë shije çerealeve, zarzavateve, mishit, peshkut etj, por edhe për salca, mikse, ëmbëlsira, fruta dhe çajra. Mjafton fare pak spec për t'ia hedhur ushqimit në fund të zierjes ose më mirë akoma kur ushqimi i zier, ia hedhim në pjatë. Në këtë mënyrë do të merrni rezultatin e duhur kur përdorni një regjim ushqimor dobësimi.

Pse mund të humbni peshë me SPEC

Speci përmban capsaicinë, një substancë e cila arrin të ngrejë temperaturën e trupit, të përshpejtojë metabolizmin, të oksidojë yndyrnat dhe të ulë në këtë mënyrë kaloritë ushqimore. Me pak fjalë nëse i shtoni spec ushqimeve që konsumoni, metabolizmi bëhet më aktiv, djeg më shumë sasi yndyre dhe e gjitha kjo kontribon për dobësimin.

Konfirmimi i shkencës

Sipas një studimi i Purdue University, i publikuar në revistën " Physiology & Behaviours", nëse shtoni gjysëm luge spec djegës në ditë në ushqimet tuaja, mund të ndihmojë të reduktoni peshën trupore, të kufizojë oreksin dhe të djegë kaloritë. Studimi ka marrë në provë 25 persona dhe ka arritur në konkluzionin se temperatura e brendshme e trupit tek të gjithë është rritur ndjeshëm duke bërë që të digjen më shumë kalori. Ndërsa nga ana tjetër uria tek ata u reduktua ndjeshëm dhe këtë e kuptuan sidomos ata që në dietën e tyre nuk i përdornin erëzat në përgjithësi.

Si të humbni peshë **shëndetshëm**

receta

ÇOKOLLATË ME ERËZA

Sasia: për 6 persona
Përgatitja 15 min
Përbërësit:
400 gr çokollatë e tretshme
125 ml qumësht
750 ml pana e freskët
1 lugë kafeje kanellë pluhur
2 lugë kafeje sheqer pluhur
1 lugë kafeje arrë moskat
Spec djegës pluhur sipas dëshirës
Përgatitja:
Qumështin dhe panën i zjejmë bashkë në zjarr mesatar, duke e përzierë vazhdimisht. Kur përzierja të fillojë të ziejë, shtojmë kanellën, sheqerin pluhur, arrën moskat, dhe çokollatën. E trazojmë derisa çokollata të tretet. E hedhim në filxhanë e spërkasim me spec djegës dhe e shërbejmë menjëherë.

recetat

NERANXI 1991

GJOKS PULE ME SALCË

E varfër me yndyrna dhe e pasur me proteina ngopëse

Përbërësit për 4 persona

400 g gjoks pule i plotë i ndarë në dy copa; 1 lugë vaj ulliri ekstraverxhine, 1 qepë e kuqe, 1 tufë rozmarinë, 2 lugë salcë soje, Kripë dhe piper sipas dëshirës.

Përgatitja

Në një zgarë të ngrohur mirë, piqni nga të dyja anët gjoksin e pulës për rreth 7 minuta për çdo anë. Ndërkohë skuqni qepën e grirë hollë në vajin e ullirit, hidhni salcën e sojës të cilën më parë e keni shkrirë me një lugë ujë. Hidhni rozmarinën dhe vijoni skuqni në zjarr mesatar për rreth 6-7 minuta. Hiqni rozmarinën nga salca. Më pas salcën hidheni në një mikser derisa të bëhet një masë homogjene. Ndani gjoksin e pulës në feta, shpërndajeni në pjatë dhe shërbejeni duke i hedhur sipër salcën homogjene me qepë. Shërbejeni menjëherë duke i hedhur sipër kripë dhe piper dhe shoqërojeni sipas dëshirës me zarzavate të bëra në avull ose të skuqura në tigan.

Gjoksi i pulës
Burim i vitaminës B dhe proteinave që të ngopin, gjoksi i pulës furnizon me rreth 100 kalori për 100 gr. Është e varfër në yndyrna satur dhe kolesterol dhe është quajtur një ushqim shumë i dobishëm për ata që duan të humbin në peshë.

Qepa
Qepa furnizon me fibra depurative, substanca antioksiduese të cilat pengojnë plakjen e parakohshme. Ndërkohë vetitë diuritike përmirësojnë diurezën dhe luftojnë mbajtjen e ujrave si dhe celulitin.

Rozmarina
Përveç që aromatizon mishin, suprat dhe sugot, rozmarina përmban substanca që luftojnë stresin dhe urinë nervoze.
Qepa furnizon me fibra depurative, substanca antioksiduese të cilat pengojnë plakjen e parakohshme. Ndërkohë vetitë diuritike përmirësojnë diurezën dhe luftojnë mbajtjen e ujrave si dhe celulitin.

Super këshilla dobësuese
Për ta bërë menunë tuaj sa më të lehtë që të jetë e mundur, shërbejeni këtë pjatë me 70 gr bukë integrale dhe zarzavate të gjalla ose të pjekura sipas dëshirës. Në alternativë, në vend të bukës, mund ta shoqëroni këtë pjatë me 60 gr spageti me domate, ose 60 gr oriz gjysëm integral të cilit i kemi hedhur shafran në fund të zierjes.

TORTË E KRIPUR ME SPINAQ

Përmban fibra dhe proteina të cilat favorizojnë humbjen e peshës

Përbërësit për 4 persona

31 fletë pasta sfolio integrale e gatshme, 600 g spinaq, 150 g mocarela, 1 domate e fortë, 1 lugë vaj ulliri, 1 thelp hudhër, piper, kripë dhe baziliko.

Përgatitja

Skuqni 1 thelp hudhër në vaj ulliri sa të skuqet pak, hiqeni dhe hidhni spinaqin. Skuqeni për dy minuta, pastaj shtoni 2-3 lugë ujë, pak piper dhe skuqeni për 3 minuta. Hiqeni spinaqin nga zjarri, lëreni të ftohet pak dhe shtrojeni në një tepsi, duke e përzier me mocarela të grirë dhe pak piper. Priteni në rripa pastën sfolia, vendoseni në tepsi duke krijuar kështu 4 kuadrate. Në brendësi të secilës vendosni një fetë domate. Futeni në furrë tortën e kripur dhe piqeni në 220 gradë për 25 minuta (deri kur brumi të skuqet). Lëreni të pushojë për disa minuta dhe shërbejeni menjëherë në tavolinë duke e dekoruar me pak borzilok të freskët.

Spinaqi
I pasur me kripëra minerale, sidomos potas dhe sodium, por edhe me fibra, spinaqi riekuilibron aparatin tretës dhe favorizon daljen e toksinave, duke stimuluar gjithashtu edhe dobësimin.

Veza
Vezët kanë aftësi që të qëtësojnë urinë nervoze dhe furnizojnë organizmin me proteina që kanë vlera të mëdha biologjike, që tonifikojnë muskujt si dhe favorizojnë humbjen e peshës.

Pasta frolla
Është mirë që të zgjidhet ajo integrale, prandaj dhe duhet kontrolluar etiketa para se ta bleni. Kjo zgjedhje eviton yndyrnat e hidrogjenizuara, nuk përmban maja të cila provokojnë fryrje barku.

Super këshilla dobësuese
Për të bërë një menu sa më të lehtë, shërbejeni këtë tortë të kripur si një pjatë unike, duke e shoqëruar me një sallatë rradhiqesh, me vaj ulliri dhe lëng limoni. Evitoni që ta shërbeni këtë pjatë, me një pjatë që është me bazë karbohidratesh si psh oriz, makarona, elb etj. Ne ju këshillojmë ta shoqëroni thjeshtë me një pjatë me bazë zarzavatesh.

AMRITSARI MURG MAKHANI ME GARAM MASALA

Amritsari Murg Makhani është një pjatë autentike Punjabi (indiane).

- Koha e përgatitjes: 10 minutes
- Koha e gatimit: 30 minutes
- Serviret për 4 persona

Kujdes: Pluhuri garam masala shtohet në fund të proçesit të gatimit për të ruajtur aromën dhe shijen.

PËRBËRËSIT

- 250 gr mish pule pa kocka
- 1 lugë gjelle xhinxher
- 1 kokërr hudhër
- 4 speca jeshil
- 4 lugë gjelle gjizë
- 1 lugë gjelle lëng limoni
- 1/2 luge kafeje piper i kuq pluhur
- 1/4 lugë kafeje turmerik pluhur
- 1 kokërr qepë
- 4 domate të grira me rende
- 1/2 lugë kafeje kumin pluhur
- 2 lugë kafeje garam masala
- 1 lugë gjelle pana kuzhine
- 1/2 luge kafeje mjalt
- Kripë sipas dëshirës
- 2 lugë gjelle gjalpë
- 1 lugë gjelle me arra të copëtuara
- 1 lugë gjelle me bajame të copëtuara
- Majdanoz i fresket i grirë

PËRGATITJA:
Bluajmë qepën dhe specat derisa përftojmë një masë kremoze si pastë.
Bashkojmë pastën e qepës me xhinxherin, hudhrën, kripën, piperin e kuq, turmerikun, gjizën dhe lëngun e limonit. Hedhim copat pulës dhe e lëmë në zjarr të avashtë për gjysëm ore që të marinohen.
Në një tigan që nuk ngjit hedhim gjalpin, shtojmë pulën e marinuar dhe e zjejmë për 5 minuta.
Pa e hequr nga zjarri shtojmë purenë e domateve dhe e lëmë në zjarr derisa masa të trashet. E heqim nga zjarri dhe shtojmë panën e kuzhinës, mjaltin, kuminin dhe garam masala. E trazojmë për herë të fundit dhe e vendosim përsëri për 2 minuta në zjarr. E zbukurojmë me arrat, bajamet dhe majdanozin e grirë.
Shërbehet e nxehtë dhe shoqërohet me oriz, bukë ose pite.

- Garam Masala gjeni tek Dyqanet Neranxi

KARKALECA ME KERRI DHE SHIJE PORTOKALLI E KOKOSI

Kjo recetë me karkaleca dhe shije portokalli dhe kokosi është një kombinim hyjnor që nuk do ta harroni për një kohë të gjatë. Është nje recetë autentike Thai nga rajonet fushore të Tajlandës qëndrore. Kjo recetë bëhet dhe me peshk. Shtohet pikante sipas dëshirës dhe shijes. Shoqërohet me oriz.

PËRBËRËSIT

- 18-22 karkaleca të mesëm
- 3-4 kokrra karafili të copëtuara
- 3 lugë gjelle me qepë të copëtuar
- 1 lugë kafeje xhinxher i bluar
- 1 spec i kuq pikant
- 1/2 fixhani me lëng pule
- 1/2 filxhani me lëng portokalli
- 1 lugë gjelle koriandër të grirë
- 1 lugë fara kumini
- 1/4 luge gjelle turmerik
- 1 spec i kuq i copëtuar
- 1 spec jeshil i copëtuar
- 1 mandarinë
- 1 hudhër
- 1 lugë gjelle sheqer kaf
- 1.5 lugë gjelle salcë peshku
- 1/4 e kanaçes me qumësht kokosi
- 1 luge kafeje kerri
- Majdanoz i freskët
- 2 lugë gjelle vaj kokosi

PËRGATITJA

Shpëlajmë karkalecat me ujë të ftohtë dhe i qërojmë (bishtin mund ta lëmë sipas dëshirës). I thajmë dhe i vendosim mënjanë. Qërojmë mandarinën dhe e ndajmë në pjesë. Përgatisim të gjitha perimet, bimët dhe erëzat e tjera për gatim. Nxehim tenxheren ku kemi hedhur vajin dhe shtojmë hudhër, qepë, xhinxher, dhe specin pikant. I trazojmë në zjarr 1-2 minuta. Shtojmë lëngun e portokallit dhe i përziejmë me erëzat e thata (koriandër, kumin, turmerik). Shtojmë specat e grirë dhe e lëmë në zjarr 5-6 minuta. Hedhim karkalecat dhe e ziejmë 3 minuta derisa karkalecat të marrin një ngjyrë rozë. Shtojmë sheqerin kaf, salcën e peshkut dhe qumështin e kokosit.
E trazojmë dhe e provojmë për të parë shijen. Shtojmë më shumë salcë peshku për shije më të thellë, ose më shumë qumësht kokosi për konsistencë më kremoze. E zbukurojmë në fund me koriandër dhe majdanoz të freskët.
Shoqërohet me oriz basmati.

- Koha e përgatitjes: 10 minutes
- Koha e pjekjes: 14 minutes
- Koha totale: 24 minutes
- Serviret për 3 persona

Receta Speciale për Shën Valentin

CHOCO SOUFFLÉ

Receta bazë (masa për 24 copë)

- Choco suffle 1000 gr
- Vezë të plota 700 gr
- Çokollatë fondente 450 gr

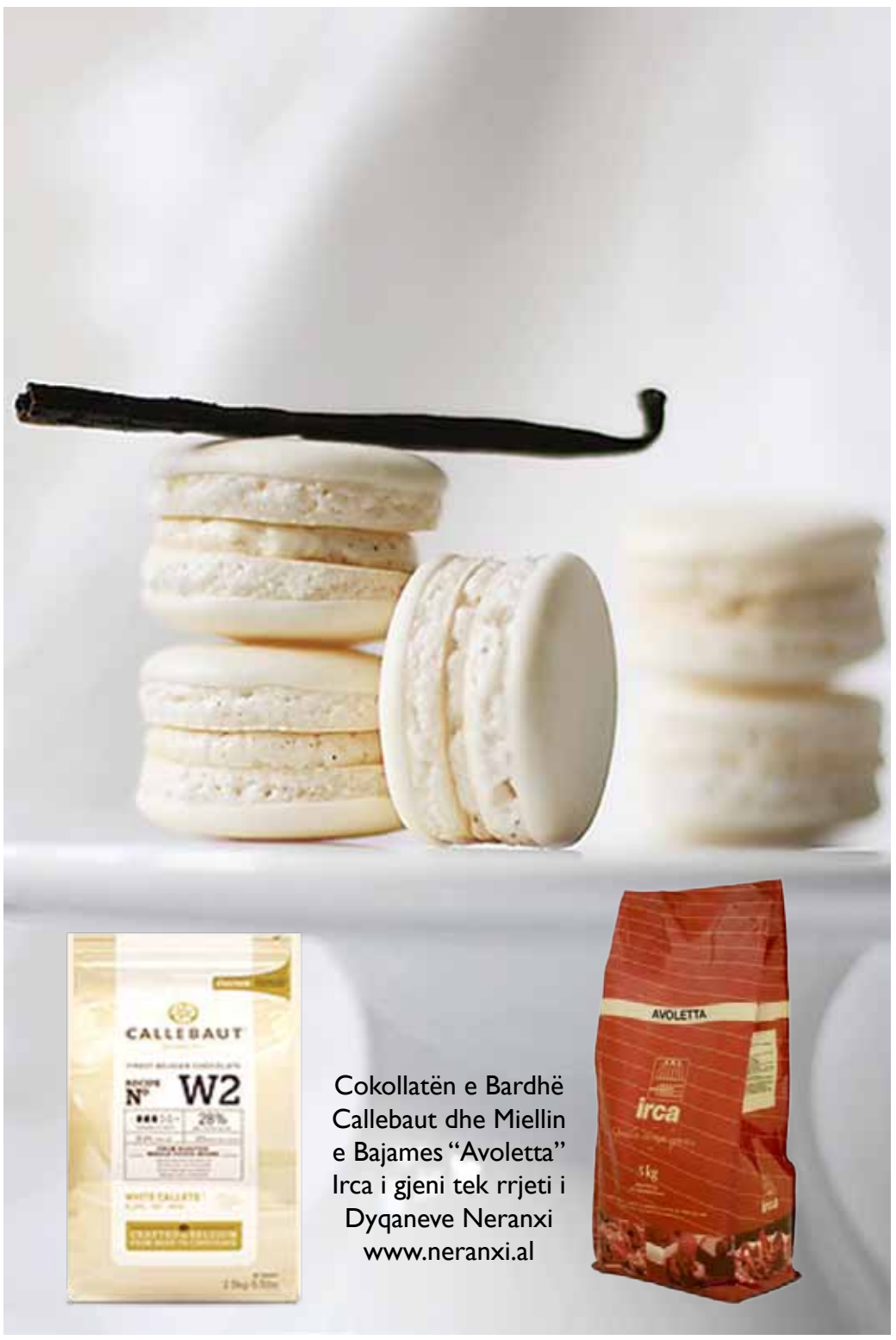
Këshillë: për të përftuar një konsistencë të plotë dhe likuide zëvendësoni 100 gr vezë me 100 ml ujë.
Këshillohet të përdoret çokollatë RENO 64% Guayaquil Intense ose RENO 72% Sumatra Extreme.

Shkrihet çokollata në një enë në banjo mari ose në mikrovalë. Choco sufle dhe vezët i përziejmë me rahës vezësh, shtojmë çokollatën e shkrirë dhe e përziejmë deri sa të përftohet një masë kremoze. Masën e hedhim në vasketa të vogla alumini (85-90 gram çdo vasketë). E vendosim në frigorifer për 15 minuta, pasi e heqim nga frigoriferi e pjekim për 7-9 minuta në temperaturën 220°C. Pjekja e Choco suffle luan një luan një rol kryesor për një përmbajtje të pjekur shumë në pjesën e jashtme dhe me përbërje të butë në zemër të saj. Heqim copat e pjekura nga vasketat, i dekorojmë me sheqer pluhur dhe shërbehet e ngrohtë.

CHOCO SOUFFLÉ
është një përgatitje në formë pluhuri me copa te shkëlqyera çokollate të errët, për të realizuar Mini Sufle Çokollatë të shijshme me çokollatë të butë ekstra fondente.
Paketimi : qese 1 kg

E gjeni tek dyqanet e rrjetit "Neranxi".

MACAROONS



Cokollatën e Bardhë Callebaut dhe Miellin e Bajames "Avoletta" Irca i gjeni tek rrjeti i Dyqaneve Neranxi www.neranxi.al

Përbërësit për MACAROONS:

500 gr Avoleta IRCA (Miell bajamesh)
80 gr të bardha vezësh
225 gr sheqer
80 gr të bardha vezësh
60 gr ujë

Përgatitja per MACAROONS: Rahim vezët dhe i përziejmë me miellin e bajameve derisa të përftojmë një përbërje kremoze.
Ngrohet sheqeri me ujin së bashku deri në temperaturën 118 ° C dhe shtohen të bardhat e vezëve gjysëm të rrahura. Shtojmë vezët e rrahura të vakëta tek pasta e bajameve, dhe i përziejmë deri sa të bëhet një masë homogjene me shkëlqim. I japim formë tubi në një letër për pjekje.
I spërkasim me vanilje pluhur përpara pjekjes. Piqen në furrë në temperaturë 160 grade C për 20 minuta.

MBUSHJA E KREMIT ME MASCARPONE DHE COKOLLATE TE BARDHE:

Përbërësit:
200 gr maskarpone Pregel
100 gram krem pastiçerie Master Martini
160 gr çokollatë të bardhë Callebaut të shkrirë

Përgatitja: I përziejmë së bashku mascarponen dhe kremin e pasticerise.
Shtojmë çokollatën dhe e lëmë të kristalizohet.
Mbushim dy makaroons më këtë përbërje dhe e servirim.
Ju bëftë mirë!

PRALINA RAW VEGAN

Përbërësit në këtë recetë janë mjaft të pasura me vlera ushqyese.
- Spirulina, përmban proteina, hekur, kalcium dhe aminoacide. Ajo mban kockat dhe muskujt të fortë dhe detoksifikon trupin.
- Goji Berri përmbajnë një sasi të madhe antioksidantësh dhe proteinash.
- Kakao e pasur me hekur, magnez, antioksidantë dhe fibra.

Përbërësit:
- 1/2 filxhan Gjalpë Kakao të shkrirë
- 1/4 filxhan Kakao pluhur
- 1 lugë supe me Spirulina pluhur
- 1 lugë supe Goji Berry
- 1/2 lugë çaji Kanellë
- 1/2 lugë çaji Vanilje ekstrakt
- Kripë rozë Himalaje
- 2-3 lugë supe shurup Panje

Përgatitja:
Bashkojmë të gjithë përbërësit së bashku dhe i përziejmë deri sa të bëhet një masë e lëngshme. Nëse është tepër e trashë, shtojmë më shumë gjalpë të shkrirë kakao. I hedhim në forma silikoni për pralina (forma zemre) dhe i vendosim në frigorifer për 1-2 orë derisa të ngurtësohen. Në fund i spërkatim me kanellë dhe i servirim!

Kjo është një ide romantike për mbrëmjen e Shën Valentinit ;)

PRALINA ME KIKIRIKË

Përbërësit:
500 gr PRALINE AMANDE NOISETE
400 gr RENO LATTE 34% (37-39)
100 gr RENO FONDENTE 64% (40-42)
150-200 gr Kikirikë të kripur të prerë imët
Përgatitja:

Shkrijmë RENO LATTE në temperaturën 45-50°C, shtojmë pikat e RENO FONDENTE dhe e përziejmë deri sa të tretet plotësisht, shtojmë PRALINE AMANDE NOISETTE, e përziejmë mirë dhe pastaj shtojmë kikirikët të prerë imët.
Hedhim kremin në format e silikonit që janë apostafat për pralina me lartësi 8 mm dhe i fusim në frigorifer për 3-4 orë.
Me një shpatull shtrojmë të gjithë sipërfaqen me një shtresë të hollë me çokollatë fondente të pa zbutur, presim sa të ngrijë dhe i nxjerim nga format e silikonit.
E mbulojmë me RENO FONDENTE 64 % të shkrirë dhe menjëherë e dekorojmë duke i venë një pipëz mbi sipërfaqen e pralinës e cila hiqet pasi përbërja është kristalizuar përfundimisht.

DIVINA
heaven of taste

Adresa: Rruga: "Sami Frashëri", Kompleksi "TID" (pranë Liqenit Artificial)
Tel: 042 431 162; Mobile: +355 69 60 76 400, e-mail: divina_loungebar@hotmail.com

Çaj i bardhë dhe boronica,

miku tonifikues i lëkurës

Ky suplement natyror është veçanërisht i përshtatshme kur arrini i nxehti i parë intensiv; jo vetëm që është shumë freskues, por ndihmon për të luftuar rrudhat e fytyrës.

Një pije e shijshme dhe e pazakontë

Ky suplement me bazë të çajit të bardhë dhe lëngut të boronicës, është e përsosur për tu shijuar në çdo kohë të ditës, madje edhe i ftohtë. Por le të shohim në detaje virtytet e të dy përbërësve të tij: çaj i bardhë, tani në dispozicion në bustina, ndryshe nga cajrat e tjera merret vetëm nga gjethet e para në majën e degës së çajit.Mbledhja e kësaj bime bëhet vetëm në dy ditë dhe dy herë në vit: Për këtë arsye rrallësia e saj është "e çmuar".

Boronica dhe çajit i bardhë, dy thesaret e natyrës

Të pasura me antioksidantë (sidomos Serum), çajit i bardhë nxit sistemin imunitar dhe parandalon përhapjen e baktereve dhe viruseve, duke përfshirë prishjen e dhëmbëve; përmban vitamina B, H dhe K, kalcium, hekur dhe fluor, nuk ka kalori dhe është një tonik i i shkëlqyer dhe anti-inflamatorveror. Lëngu i boronicës është një diuretik i mirë, anti-kolesterolit dhe një tonik i qarkullimit; lufton formimin e mbajtjes së ujit, celulitin, kapilarët, venat me variçe dhe hemorroide, dhe është gjithashtu i përshtatshëm për të luftuar ënjtjet e favorizuara nga të nxehtit.

Si përgatitet

Vendos në vlim një litër ujë dhe përgatit një çaj mjaftueshëm "të ngarkuar" duke përdorur dy paketa (ose 2 lugë) të çajit të bardhë. Lëreni të ftohet,filtroeni dhe hidheni çajin në një kavanoz qelqi; shtoni një gotë me lëng boronice (gjendet në shishe në supermarkete apo dyqane të ushqimit shëndetësor), përziejini mirë dy pijet dhe vendoseni në frigorifer për të paktën një orë.Pija ka një shije të thartë shumë freskuese, por ajo mund të ëmbëlsohet me dy lugë mjaltë ose një lugë gjelle shurup panje.

Një suplement ...

Antioksidant
Çaj e bardhë ofron polyfenole, të cilat aktivizojnë rigjenerimin e indeve
Diuretik
Lëngu i boronicës stimulon veshkat dhe rrit dëbimin e mbeturinave në urinë
Pastrues
Duke vepruar në harmoni, çaj i bardhë dhe boronica largojnëtoksinat dhesindromin e stagnimit
Aleati i jetës
Koktej i çajit të bardhë dhe boronicës gjithashtu vepron si një forcues në retinë dhe parandalon pikat e shikimit të shkaktuara nga lodhja nëverë

Një ndihmë e shkëlqyer kundër kolesterolit

Si lëngje të tjera ngjyrë vjollce-blu (për shembull,lëng rrushi),lëngu i boronicës është gjithashtu i pasur në antocianosidi (substancat që rrisin elasticitetin e venave, arteriet dhe kapilarët) dhe resveratrol, i cili ka antioxidant dhe anti-inflamator. Sipas një studimi nga Departamenti Amerikan i Bujqësisë dhe Shkolla e farmakologjisë të Misisipit, lëngu i boronicës është gjithashtu një minierë e pterostilbene, një molekulë që ul kolesterolin e dëmshëm (LDL) në gjak.

Çajra Bimorë

për çdo sëmundje

Çaj Jeshil
I pasur me antioksidant
Redukton kolesterolin e keq
Nxit qelizat e shëndetshme
Ka efekt relaksues dhe qetësues

Çaj i Zi
Ul rrezikun e smundjeve të zemrës dhe diabetit
Rregullon nivelin e sheqerit në gjak
Është anti-inflamator

Çaj i Bardhë
Ka sasi të lartë antioksidanti
E varfër me kafeinë
Ul kolesterolin dhe presionin e lartë të gjakut
Është antibacterial

Çaj Xhinxheri
Ka përmbajtje antihistamine
Anti-inflamator
Lehtëson ndjesinë e përzjerjes
Me aromë përforcuese

Çaj Hibiskus
Freskues
Ndihmon në presionin e ulët të gjakut
E pasur me vitamina
Diuretik
I pasur me vitamine C

Caj Melisa
Ka efekt qetesues
Mbron ne te ftohtin dhe problemet respiratore
Lehteson problemet e tretjes
Ndihmon ne dhimbjen se kokes dhe te dhimbjes se dhembeve

Çaj Kamomili
Ideal për pagjumësinë dhe shqetësimet e stomakut
Antibakterial

Çaj Hithre
Rekomandohet për alergjitë sezonale
Përforcues energjie
Ideal për trajtimin e artritit

Çaj Mente
Anti-inflamator
Anti-oksidant
Anti-bakterial
Mposht oreksin
Heq ndjesine e përzjerjes

Caj Kanelle
Ul kolestërolin
Lufton virusin
I pasur me antioksidant
Lehtëson simptomat e artritit

Këshilla nga nutricionisti

i Institutit Kulinar Neranxi

Për një shëndet të mirë është e rëndësishme të ngrënët e shëndetshëm dhe të larmishëm, si dhe lëvizja e rregullt për secilën moshë. Për një ushqim të shëndetshëm dhe të barazpeshuar duhet të bëni kujdes vazhdimisht se çfarë gatuani dhe çfarë hani: Një faktor i rëndësishëm për të pasur shëndet të mirë është të hash gjërat e duhura në masën e duhur. Zakoni i të ushqyerit të shëndetshëm i formuar herët në fëmijëri ka më shumë gjasa të mbahet gjatë gjithë jetës. Ushqimi duhet të jetë i rregullt dhe të sigurojë energjitë e nevojshme për kryerjen e punëve mendore dhe fizike.
Ushqimet klasifikohen në grupe ushqimore, sic do tua paraqesim me poshtë.

Grupi i parë: mishi, peshku, veza
Ushqimet e ketij grupi, janë burim i proteinave me vlerë të lartë ushqyese si: hekuri, kaliumi, natriumi, vitaminat e kompleksit B

Grupi i dytë: qumështi dhe produktet e tij
Ushqimet e këtij grupi janë burim i proteinave dhe lipideve me vlerë të lartë ushqyese si: kalciumi, vitamina B2 dhe A.

Grupi i tretë: ushqimet bishtajore
(Fasulet, thjerrëzat, bizelet, qiqrrat, bathët, soja) përmbajnë proteina me vlerë ushqyese të mirë, ndonëse jo si ato të grupit të parë, por me kosto me të ulët se këto të fundit si: hekuri, kalciumi, vitaminë B1.

Grupi i katërt: drithërat dhe produktet e tyre
(Gruri, orizi, misri, pastat ushqimore) përmbajnë sasi të larta të glucideve dhe sasi të pakta të proteinave bimore, por janë burim i vitaminave të treteshme në ujë.

Grupi i pestë: yndyrnat dhe vajrat bimore
(Gjalpi, dhjami i derrit, vaji i ullirit, i bërthamave të rrushit, i misrit, i sojës, i luledielli, i kikirikut etj) janë burim energjitik, acidesh yndyrore dhe vitaminash të treteshme në ujë.

Grupi i gjashtë : frutat dhe perimet
Janë burim i vitaminave, provitaminave dhe kripërave minerale.

Grupi i shtatë : ushqime të ndryshme
Vera, birra, likerët, kafeja, çaji, sheqeri, çokollatat, mjalti, marmalata, xhelatina e frutave) janë burim i glucideve dhe alkoolit. Mjalti dhe vera përmbajne vitamina dhe kripëra minerale. Vera dhe alkoolet, në tërësi, japin kalori.

Vijon numrin e ardhshëm...

RECETA E CHEF-it

Receta nga shefat e Kuzhinës tek Instituti Kulinar Neranxi

Masterchef **Arjan Ceka**

Sallatë Oktapodi

PËRBËRËSIT:
Oktapod 100 gr
Qershi 2 kokrra
Kajsi 2 kokrra
Kërpudha kineze 30 gr
Gjalpë "Mammas Butter"
Nenexhik
Trumëz
Parmixhano
Kripë Himalaje
Piper i Zi

PËRGATITJA:
Oktapodi zihet në 80 grad për 45 minuta, marinohet me lëkur ë limoni, kripë Himalaje dhe piper të zi. Kalojmë kajsitë dhe qershitë në ujë të ngrohtë për 20 minuta. Lëmë kërpudhat në ujë të ngrohtë për 8 minuta dhe më pas i kalojmë në tigan me pak gjalpë dhe trumëz . Shoqerohet erëza dhe djath parmixhano.

Përbërësit e kësaj recete i gjeni tek dyqanet e rrjetit Neranxi.

Piperëra dhe Kripëra me mulli

PIPER I ZI

Piperi i zi është njëra prej erëzave më të vjetra në botë. Ai konsiderohet "mbreti" i erëzave. I pasur me antioksidantë, në sajë të substancës "djegëse" kapsaicinë, lehtëson dhimbjet muskulore. Ai në varësi të shijes ka përdorim të gjerë pothuajse në të gjitha recetat me mish të kuq të gatuar në furrë apo zgarë, gjellët me salcë të kuqe etj.

PIPER JESHIL

Ai ka aftësinë anti fermentuese dhe antiseptike e cila shfrytëzohej që në lashtësi për të ruajtur ushqimet. Piperi i jeshil ka piperinë, piperidinë dhe piperetinë të cilat janë amide dhe falë tyre stimulohet sistemi nervor dhe gastrit. Ai i jep shije pjatave të peshkut dhe mishit si dhe i jep shije sallamrave dhe kremrave të kripur në kuzhinë.

PIPER I BARDHË

Piperi i bardhë krijohet vetëm nga fara e frutit. Fitohet duke e vendosur në ujë. Në këtë rast cipa zbutet dhe mund të hiqet me lehtësi. Piperi i bardhë stimulojnë lëngjet e stomakut. Përdoret në të gjitha mishrat e bardhë si pulë, lepur, gjeldeti,në peshk e në përgjithësi në gjellët që nuk përdoret salca e kuqe.

PIPER I KUQ

Piperi i kuq, ka një shije më delikate. Është shumë i mirë për suprat me perime dhe shmang ndjesinë e fryrjes në stomak. Për mjekësinë ayurvedica, artin antik kurues indian, piperi i kuq është një përbërës shumë i mirë kundër lodhjes psikofizike dhe mos tretjes. Djeg toksinat dhe ndihmon organizmin për të kontrolluar urinë.

PIPER MIKS

Keto erëza janë të pashmangshme në pothuajse çdo vakt, por a e dinit se pipererat janë gjithashtu shumë të mirë për shëndetin tuaj? Vetëm dy lugë të mesme me piperera përmbajnë 9% vitaminë K dhe 7% hekur.
Lëkura e piperit kokërr nxit ndarjen e qelizave yndyrore, e cila çon në humbje efektive të peshës.

NEW
PRODUKTE TË REJA

KRIPË E KUQE HAWAINE

Kripa e kuqe Hawaiane përmban rreth 19% gjurmë mineralesh dhe elektrolitesh, të domosdoshme për trupin e njeriut , të cilat theksohen nga shtimi i Alaea-s, e cila siguron oksid hekuri. Kategorizohet si erëz tradicionale dhe autentike për recetat e vjetra Hawaiane si pastërma e tharë Hawaiane, peshk, në brinjë (paidhaqe), fileto vici, derri, apo pjata të ftohta.

KRIPË E JODIZUAR GREKE

Kripa e trashë është e përbërë nga kristale të trasha të kripës. Ajo përmban minerale thelbesore për trupin tuaj. Ajo redukton nevojën për insulinë tek diabetikët duke balancuar nivelin e sheqerit në gjak. Shtojeni kripën e trashë në dietën tuaj duke e përdorur mbi çdo pjatë, mishi ose peshku, dhe për tu dhëene shije,sallatës, supave, makaronave, etj.

KRIPË E ZEZE INDIANE

Kripa e Zezë Indiane konsiderohet si një erëz e ftohtë në mjekesinë "Ayurvedic" dhe rekomandohet për shumë probleme shëndetësore si kapsllëku, djegie urthi, fryrje, shikim të dobët dhe histeri. Kripa e Zezë Indiane përdoret gjerësisht në ushqimin indian, përfshirë, turshitë, yougurt, sallatra dhe të gjitha llojet e frutave. Nga veganët strikte është shumë e vlerësuar dhe e përdorshme.

KRIPË BLU PERSIANE

Kripa Blu Persiane është një nga kripërat më të rralla, që ka njohur njerëzimi, dhe është nxjerrë nga një minierë kripe në krahinën veriore të Semman në Iran. Ajo në përgjithësi konsiderohet si një kripë për ëmbëlsira, për shembull salcë (glasse) karameli me akullore. Por ajo mund të përdoret në salca mishi, këpurdha, prodhime deti, dhe receta te ndryshme mishi.

KRIPË ROZE HIMALAJE

Kripa Rozë e Himalajeve ka një përmbajtje të pasur prej 84 mineralesh dhe elementët të ndryshëm si: kalcium, magnez, kalium, bakër dhe hekur. Konsumi i rregullt i Kripës Rozë të Himalajeve balancon elektrolitet dhe normalizon presionin e gjakut. Në gatim, thjesht të shpërndani kripën në supa apo pjata të nxehta, ose nëse e doni mbi sallatra apo pjata direkt.

NEW
PRODUKTE TË REJA

VAJI I KOKOSIT, I PËRSOSUR PËR LËKURË DHE FLOKË TË BUKUR

Vaji i kokosit është një vaj i shkëlqyer për masazh.Vepron si nje hidratant efektiv për të gjitha llojet e lëkurës.Vaji i kokosit përdoret si përbëres bazë për shumë produkte si sapunë, locione dhe kremra që përdoren për kujdesin ndaj lëkurës.Gjithashtu vaji i kokosit ndihmon në ngadalësimin e procesit të plakjes për shkak të vetive të tij të njohura antioksiduese.Vaji i kokosit është shumë i efektshëm për të rënë në peshë. Ai përmban acide yndyrore që ndihmon në eliminimin e peshës së tepërt. Përdoret në gatim, në sallatë frutash, mund të zëvendësoni gjalpin në byrek etj. Ka një pikë shkrirje të lartë. Kjo do të thotë që është në trajtë të ngurtë në temperaturë dhome. Nuk shkrin poshtë 77 grade F (25 grade C). Nëse e blini do të vëreni që është në gjendje të ngurtë. Nëse jeni duke e përdorur për flokët apo për lëkurën ,mund të zhysni mbajtësen e vajit të kokosit në një enë me ujë të ngrohtë.Do të shkrijë pas pak çastesh.Nuk duhet të vendoset në mikrovalë apo sobë sepse do të ndikonte tek vetitë e tij kuruese. Më pas merreni vajin në pëllëmbën e dorës dhe aplikojeni në flokë,fytyrë dhe lëkurë.Nëse e përdorni rregullisht do vini re një lëkurë dhe flokë më të shëndetshëm.Vaji i kokosit është një ndër produktet më të ushqyeshëm që mund të konsumoni. E gjeni tek rrjeti i Dyqaneve Neranxi.

GJALPI I KAKAOS KUNDËR STRIJAVE TË LËKURËS

Gjalpi Kakaos është një zbutës i pastër natyror dhe i nxjerrë direkt nga bima e kakaos. Gjalpi i kakaos i jep lëkurës ndjesi të butë për të ndihmuar parandalimin e shenjave që krijohen gjatë rënies dhe shtimit të peshës, duke e bëre lëkurën të ketë elasticitet dhe shkëlqim. Rekomandohet për masazhin e gjirit, për gratë shtatzëna dhe nënat me gji. Gjalpi i kakaos përdoret pas dushit në bërryla, këmbë, duar dhe kudo që ju dëshironi lëkurë të butë. Pas disa ditësh përdorim do të ndieni rezultat të menjëhershëm.
Gjithashtu gjalpi i kakaos ka veti antioksiduese për shkak të tocopherols, si dhe polifenoleve të cilat luftojnë radikalet e lira duke zbutur acarimin e lëkurës. Gjalpi i kakaos është ideal edhe për përdorime të ndryshme në kuzhinë, nuk përmban kolesterol sepse është vegjetal.
E gjeni tek rrjeti i Dyqaneve Neranxi.

Garam Masala përzierja e erëzave aromatike Indiane, tashmë tek Neranxi

Garam masala është një përzierje erëzash aromatike, karakteristike e Azisë Jugore, e përdorur gjerësisht në Kuzhinën Indiane. Receta autentike indiane përmban këto përbërës: (Arre Indi, Piper i Zi, Piper i Bardhë, Mace (lëkurë e Arrës së Indit), Kardamon Jeshil, Kanellë, Kardamon Kaf) Garam Masala ngadalëson proçesin e plakjes dhe ndihmon në humbjen e peshës trupore, gjithashtu lufton radikalet e lira të cilat janë shkaktare për qelizat kanceroze. Në gatim kryesisht përdoret në receta me: pulë, qengj, peshk, patate, oriz (pilaf) dhe në receta bukësh të ndryshme. Garam Masala shtohet në fund të proçesit të gatimit për të ruajtur aromën e mrekullueshme dhe shijen e saj karakteristike.

www.korrierishendetit.com

"Instituti Kulinar Neranxi", shkolla prestigjioze profesionale e kulinarisë, ka gjashtë vite që diplomon specialistë të fushës. Krahas aktivitetit akademik, shkolla nxjerr dhe një gazetë të përmuajshme, në bashkëpunim me Kompaninë "Neranxi" dhe specialistë të ushqyerjes. "Korrieri i shëndetit" erdhi në versionin print dhe tashme gjendet ne pikat e shitjes se gazetave, për t'iu ardhur në ndihmë konsumatorëve me informacione të dobishme mbi ushqimet. Sot "Korrieri i Shëndetit" kthehet në një dritare të madhe virtuale me shumllojshmëri informacioni për të gjithë. Studimet më të fundit mbi ushqimet, recetat, dossieret ku jepen informacione të thelluara mbi tema të ndryshme, këshilla, kuriozitete, përgjigjet e nutricionistëve, videot e gatimit nga profesorët e shkollës, do jenë informacioni juaj i përditshëm i cili do t'ju bëjë ta shihni me sy tjetër atë që keni në tavolinë. Sot jetojmë vërtetë në epokën e zhvillimit, modernizimit dhe teknologjisë, por sëmundjet janë shtuar, ajri është ndotur dhe ushqimet sa po vijnë dhe po bëhet më shumë industriale dhe aspak të shëndetshme. Prandaj "Korrieri i shëndetit" vjen si një asistent i përhershëm i shëndetit tuaj. Duke u informuar rreth ushqimit, ju do shkoni gjithnjë e më rrallë tek mjeku dhe do mbani linja të mira, sepse siç ka thënë Hipokrati; "Duhet ta bëjmë ushqimin ilaçin tonë, jo ilaçin ushqimin tonë". Duke shpresuar që do na vizitoni sa më shpesh, ne gjithashtu ju ftojmë të na shkruani për çdo problem që ju shqetëson në lidhje me ushqimin. Lexim të këndshëm!

Agjencia e informacionit për ushqimin

PERDORIMI I VAJIT TE FARAVE TE KERPIT

- semundje te zemres
- akne
- ekzema
- floke te thate
- kancer
- semundje kardiovaskulare
- burim i mire i acidit gama linoleik (GLA)
- tensioni premenstruale
- e pasur me Omega-3, Omega-6 dhe Omega 9
- Anti-inflamator
- tonifikon lekure tuaj
- mbrojtes ndaj rrezeve te diellit

Keto fara te vogla jane perplot proteina, duke perfshire ketu edhe amino acided: methioinine, cysteine dhe cystine, te cilat perdoren per te ndertuar floke, thonj, muskuj dhe lekure te bukur. Ato gjithashtu permbajne masen ideale te acideve yndyrore te omega 3 dhe omega 6 (1:3), e gjithashtu permbajne edhe omega 9, qe te gjithe jane antioksidues te fuqishem me perberes kunder inflamacionit. Inflamacioni eshte shkaktari i shume vuajtjeve te lekures sone, duke perfshire ketu rrudhat dhe shenjat, keshtu qe te konsumosh faren e kerpit ju ndihmon te zvogeloni apo parandaloni problemet e lekures. Por, pas studimeve të shumta të farave të saj, ka ardhur deri te një përdorim i madh i vajit të asaj bime për qëllime ushqyese dhe kozmetike. Qysh nga kohërat e lashta dihet për efektet shëruese të vajit të lirit, ullirit dhe ricinit, por kohëve të fundit gjithnjë e më shumë po përmenden trajtimet luksoze në të cilat përdoret vaji i kërpit. Farat e kërpit janë shumë të pasura me acide esenciale yndyrore, proteina, karotinë, antioksidues dhe minerale të shumta, duke përfshirë kalciumin, magnezin dhe zinkun. Mu për shkak të tyre, vaji i kërpit e ka marrë epitetin e pastruesit më të mirë të organizmit. Ai e mënjanon ujin e tepërt nga organizmi, ndihmon në rregullimin e peshës trupore dhe ka efekt shërues në lëkurë, flokë dhe thonj.

Një vaj i tillë ndikon pozitivisht në sforcimin e sistemit imunitar të njeriut, në funksionin reproduktiv (shtimit) të njeriut, në uljen e kolesterolit në gjak, lufton me pllakëzat e yndyrnave në enët e gjakut. Dhe të gjitha këto veti të mrekullueshme që zotëron kërpi nuk janë të lidhura aspak me përmbajtjen në këtë bimë të substancave psikoaktive (psikotrope). Ndër të tjera duhet thënë, se "kjo është bima më e lashtë e kultivuar prej njeriut për nevojat e përditshme të tij". Nëse dëshironi që të mbeteni në formë ose të forconi flokët dhe thonjtë, mjafton një lugë e vogël me vaj kërpi në ditë, qoftë duke e përdorur në sallatë, ushqime të tjera ose duke e pirë atë.

Mirëqënie te brendshme në mënyrë natyrale

Formula Dogadan Form
siguron tretje më të mirë dhe rënie në peshë

Stevia

0 Kalori

400 herë më e ëmbël se sheqeri

Çfarë është Stevia?

Stevia është një nga bimët më të shëndetshme në tokë. Ajo çfarë bën gjethja e Stevias për trupin dhe lëkurën është e pabesueshme. Kjo bimë e vogël e gjelbër (Stevia Rebaudiana), e ka origjinën nga Paraguai, me një shije të shijshme dhe freskuese që është 30 herë më e ëmbël se sheqeri. Përveç glikosidit një ëmbëlsirë intensive (Stevioside, Rebaudioside A dhe Dulcoside), studime të ndryshme kanë gjetur se në gjethen e saj ka përmbajtje proteinash, fibrash, karbohidratesh, hekur, fosfor, kalçium, kalium, natrium, magnez, zink, (flavonoid), vitaminë A, Vitamina C dhe një vaj që përmban 53 përbërës të tjerë. Gjethet cilësore Stevia janë ushqyese, ofrojnë shtesa natyrore dietike me përfitime të shumta shëndetësore.

Stevia si ëmbëlsues

Stevia është ëmbëlsues i së ardhmes. Për shkak se trupi i njeriut nuk e metabolizon glikosidin e ëmbël (ato kalojnë direkt në kanalet normale të eliminimit) nga gjethja ose ndonjë nga format e saj të përpunuara, trupi nuk merr asnjë kalori nga ky ëmbëlsues. Forma të përpunuara të pastra të Stevias mund të jenë 70-400 herë më të ëmbla se sheqeri. Këto produkte janë quajtur Stevia, Stevioside, Rebaudioside, Stevia Ekstrakt ose Stevia e përqendruar, dhe nëse janë në formë të pastër të papërzier nuk ndikojnë negativisht në nivelet e glukozës në gjak dhe mund të përdoren lirisht nga të dy llojet e diabetikëve. Për njerëzit me nivele të larta të sheqerit në gjak, me tension gjaku ose probleme me peshën, Stevia është ëmbëlsuesi më i dëshirueshëm. Së bashku me ëmbëlsinë e saj ka edhe një komponent të hidhur por gjatë konsumimit, kjo shije e hidhur zhduket dhe e kthen në shije të lehtë të përafërt me të likuiricias. Ndryshe nga ëmbëlsuesit artificial, nuk prishet nga temperaturat e larta, e cila e bën Stevian një ëmbëlsues natyral të shkëlqyer për gatim dhe pjekje.

Stevia si përbërës dietik

Pjesa më e madhe e përfitimeve shëndetësore të raportuara, si nga kërkimet laboratorike dhe nga përvojat e konsumatorëve, bazohet në përdorimin e përditshëm të Stevias. Hulumtimet shkencore kanë treguar se ajo në mënyrë efektive stabilizon presionin e gjakut dhe e sjell atë në ekuilibrat normal. Që nga futja e tij në SHBA, shumë njerëz kanë raportuar se duke marrë 20-30 pika me çdo vakt kanë arritur të kenë në norma nivelet e glukozës në gjak brenda një periudhe të shkurtër kohore. Natyrisht gjendja e çdo individi është e ndryshme dhe eksperimente të tilla duhet të bëhen nën mbikëqyrjen e një mjeku të kualifikuar.

Studimet kanë treguar gjithashtu se Stevia ka tendencë për të ulur tensionin e lartë të gjakut, por nuk ndikon në presionin normal të tij. Ajo gjithashtu pengon rritjen dhe riprodhimin e disa baktereve dhe organizmave të tjera infektive, duke përfshirë bakteret që shkaktojnë prishjen e dhëmbëve. Kjo shpjegon pse përdoruesit e produkteve të Stevias raportojnë raste të pakta të ftohjes dhe gripit, si dhe cilësi të jashtëzakonshme kur përdoret si gargarë ose shoqëruese në pastën dhëmbëve.

Stevia ndihmon për humbjen peshës dhe menaxhimin e saj, sepse nuk përmban kalori dhe ul dëshirën për ëmbëlsira dhe ushqime yndyrore. Ul ndjesinë e urisë nëse konsumohen 10-15 pika 20 minuta përpara vaktit.

Përfitime të tjera të Stevias në dietën e përditshme përfshijnë tretjen dhe përmirësimin e funksionit si dhe zbut dhimbjet e stomakut. Përdoruesit kanë raportuar gjithashtu se duke pirë çaj Stevia i ndihmon për të reduktuar dëshirën për duhan dhe pije alkolike.

Siguria që transmeton Stevia

Në 1500 vjet përdorim në Paraguai dhe rreth 20 vjet në Japoni nuk është raportuar ndonjë efekt anësor. Shkencëtarët të cilët e kanë studiuar gjendjen e Stevias kanë raportuar se është shumë e sigurt për konsum njerëzor.

Kakao e ngrohtë me Stevia

(masa për 4-5 filxhanë)

- 3 lugë supe me kakao
- 1/2 caji me stevia pluhur
- 4 to 5 filxhanë me qumësht soje
- 2 lugë supe shurup Panje
- 1 lugë të vogël vanilje

Përziejmë kakaon dhe stevian së bashku në një enë, e vëmë në zjarr të ulët duke e trazuar gjatë të gjithë kohës. Shtojmë 1/2 filxhan qumësht soje dhe e trazojmë derisa përftojmë një masë. Vazhdojmë rgadualisht të hollojmë masën me rreth ½ filxhan qumësht. Shtojmë mjaltin apo shurupin e Panjës duke e mbajtur në zjarr të ulët. E vlojmë për 2 - 3 minuta. Shtojmë pjesën e mbetur të qumështit, vaniljen dhe e vëmë përsëri në zjarr derisa të fillojë të valojë.

Shënim: Kini kujdes të mos ju digjet kakao. Përdorni një enë me një fund të trashë dhe me gryke të mbyllur.

Variacioni: Ju mund të shtoni një lugë çaji kanellë dhe një majë e pluhur arrë moskat.

KUJDES:

Stevia Origjinale 100% gjeni vetem tek rrjeti i dyqaneve Neranxi. Mos u genjeni nga imitimet qe ka ne treg me perberes dhe perzirje shtese te cilave nuk u dihet origjina.

CULINARY ALBANIA PROFESIONAL INSTITUTE
NERANXI 1991
2009

INSTITUTI KULINAR NERANXI

QENDRA SHQIPTARE PROFESIONALE E GATIMIT

Mësoj për Shqipërinë!

Adresa: Autostrada: Tiranë- Durrës, Km 7, Yrshek, Tel: +355 42 406 500/ 501;
+355 4 240 66 36; Cel: +355 68 60 40 205; e-mail: info@ikn.al; www.ikn.al