

«Мексиканцам – тортилья, Россиянам – чурек»

О вреде для здоровья хлеба и булочек из мягкой пшеницы написано так много, что пора уже совсем не есть эти продукты.

Вот например очередное сообщение в интернете американского терапевта Марка Хеймана (Mark Hyman). Он обнаружил у своих пациентов после употребления ими хлеба образование антител на глютен. То есть, этот белок (по-другому – клейковина) настолько опасен для организма, что вызывает иммунную реакцию – тихий воспалительный процесс.

При регулярном употреблении пшеничного хлеба возникает привыкание к глютену. Происходит тот же процесс, что и зависимость к другим наркотическим веществам (алкоголь, наркотики).

Отсутствие в организме глютена вызывает чувство голода. Когда же человек гасит голод хлебом, глютен в кишечнике расщепляется на более короткие цепочки – полипептиды. Они проникают в кровь, через нее в головной мозг и создают ощущение «кайфа». Вывод простой - чтобы быть здоровым нужно употреблять безглютеновые виды хлеба.

Например в Мексике уже тысячелетия едят кукурузные тонкие лепешки – тортильи. Их недостаток – нужно употреблять в свежем виде, долго они не хранятся. И потом, их вкус специфический, не подойдет каждому европейцу.

Мы пошли другим путем, привлекли опыт народов Кавказа, у которых роль хлеба выполняют лепешки из муки крупного помола белозерной кукурузы.

В этой листовке мы предлагаем адаптированный рецепт приготовления чурека по кабардинскому методу.

Кроме того, мы пошли дальше, кроме белозерной кукурузы, применили муку высоколизиновой кукурузы, что резко повысило питательность чурека.



Ингредиенты:

1 литр - воды (кипятка);

700гр - муки крупного помола из высоколизинового гибрида «Валет» (можно применять муку крупного помола белозерного гибрида или ее смесь с высоколизиновой 50:50%);

0,5 ч.л. – соли;

0,5 ч.л. – сахара;

масло растительное для жарения.

Приготовление:

Кипятком заварить муку, хорошо размешать и остудить. Массу поставить в холодильник на 15 часов.

На другой день, мокрыми руками сформовать шарики расплющить в лепешку, выложить на хорошо разогретую сковороду с растительным маслом и жарить с обеих сторон до золотистой корочки на медленном огне.

