

dr Bruce Fife

Kokosowe przepisy na zdrowie

Książka kucharska
doktora Fife'a



Kokosowe przepisy na zdrowie

dr Bruce Fife

Kokosowe przepisy na zdrowie

Książka kucharska
doktora Fife'a



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Elżbieta Piłasiewicz

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2015
ISBN 978-83-64278-59-4

Tytuł oryginału: *Coconut Lover's Cookbook*
Copyright © 2010, 2008, 2005, 2004 by Bruce Fife
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any
form without permission in writing from the publisher.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

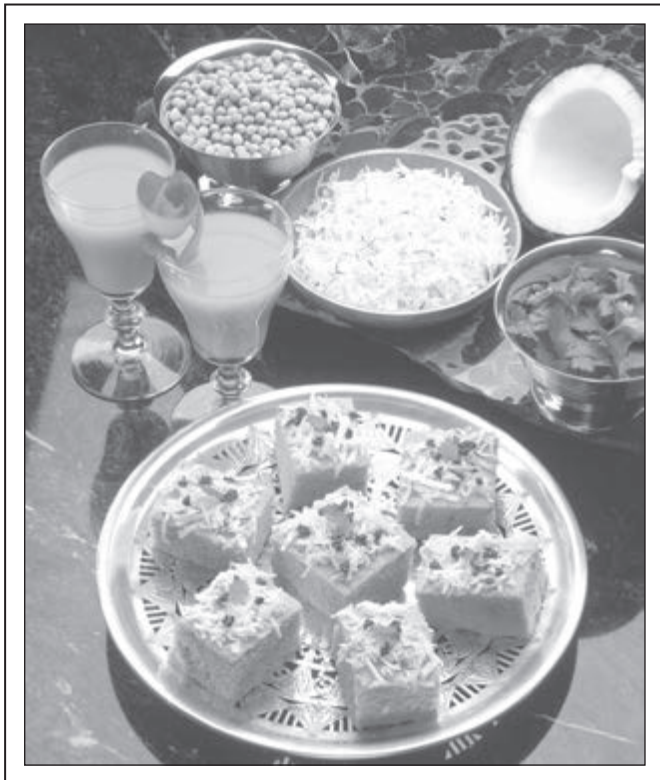
PRINTED IN POLAND

Spis treści

| | | |
|--------------|--------------------------------------|-----|
| Rozdział 1. | Gotowanie z kokosem | 7 |
| Rozdział 2. | Napoje..... | 29 |
| Rozdział 3. | Sałatki | 53 |
| Rozdział 4. | Sosy, zasmażki i oleje smakowe | 71 |
| Rozdział 5. | Zupy i chowdery | 87 |
| Rozdział 6. | Dania główne | 111 |
| Rozdział 7. | Kuchnia azjatycka | 133 |
| Rozdział 8. | Przystawki | 157 |
| Rozdział 9. | Chleby i ziarna | 169 |
| Rozdział 10. | Ciasta | 189 |
| Rozdział 11. | Ciastka..... | 203 |
| Rozdział 12. | Placki..... | 221 |
| Rozdział 13. | Puddingi..... | 245 |
| Rozdział 14. | Lody | 255 |

Rozdział 1

Gotowanie z kokosem



WPROWADZENIE

Książka ta została napisana dla wszystkich, którzy kochają kokosy. Stworzona została także dla ciągle rosnącego grona ludzi interesujących się swoim zdrowiem, którzy uważają, że kokosy to wyjątkowo zdrowa żywność, i którzy chcą uzyskać z nich jak najwięcej korzyści dla zdrowia.

Największym zainteresowaniem cieszy się olej kokosowy, który ostatnimi czasy uzyskał miano superzdrowej żywności. Specjaliści od żywienia uważają, że jest on najzdrowszym ze wszystkich olejów dietetycznych. Ta książka jest wręcz idealna dla tych, którzy chcą wykorzystać jego właściwości zdrowotne. Znajduje się w niej wiele interesujących sposobów na wprowadzenie go do diety dzięki różnym pysznym potrawom.

Każdy przepis w tej książce zawiera kokosy w takiej czy innej postaci, np. miąższ kokosowy, mleczko czy olej. Wiele z tych przepisów, jak np. na babeczki serowe czy sałatkę z kurczakiem i sezamem, to całkowicie oryginalne pomysły i można je znaleźć tylko tutaj. Niektóre natomiast są zmodyfikowanymi wersjami popularnych przepisów niekokosowe dania, jak np. kurczak à la król, w których nabiał zastąpiono mleczkiem kokosowym. Oczywiście książka nie byłaby kompletna bez klasycznych ulubieńców, takich jak Ciasto z kremem kokosowym czy makaroniki kokosowe.

Wielu ludzi mieszkających w regionach, gdzie nie uprawia się kokosów, błędnie uważa, że są one składnikiem używanym jedynie do przyrządzania deserów i słodczy. Kokos jest bardzo uniwersalny i można go wykorzystać do przygotowania wielu dań, nie tylko deserów. Książka ta zawiera mnóstwo przepisów na pyszne dania

główne, apetyczne przystawki, pożywne przekąski czy odżywcze napoje. Znajdziesz tu opisy wielu sosów przyrządzanych z oleju lub mleczka kokosowego, które można dodawać zarówno do sałatek owocowych, jak i warzywnych. Są tu też przepisy na zupy kremy i obfite chowdery¹, pyszne curry², potrawy i zapiekanki. Możesz dosłownie zjeść danie z kokosem podczas każdego posiłku bez jedzenia jakiegokolwiek deseru, ale jeżeli lubisz desery, znajdziesz tutaj przepisy także i na nie, np. na ciasta, puddingi i lody.

Martwisz się zawartością cukru? Nie ma problemu. Wszystkie desery można przyrządzić, używając dowolnego naturalnego słodzika. Oprócz zwykłych przepisów dodatkowo znajdziesz wersje ze zmniejszoną zawartością cukru. Wiele z nich można przygotować, stosując minimalne ilości cukru lub w ogóle bez niego. W niektórych przepisach na potrawy ze zmniejszoną zawartością cukru używam ekstraktu ze stewii – niekalorycznego słodzika ziołowego. Stewia jest doskonałym niekalorycznym zamiennikiem cukru lub sztucznych słodzików, szczególnie gdy używa się jej z owocami i innymi naturalnie słodkimi produktami.

Wielu ludzi zadaje pytanie: „Czy kokos jest bogaty w węglowodany?”. Jeżeli jesteś na diecie niskowęglowodanowej, to masz szczęście. Kokos zawiera bardzo mało efektywnych (przyswajalnych) węglowodanów. Chociaż surowy miąższ kokosa jest lekko słodkawy, jest on ubogi w węglowodany, ale stanowi bogate źródło błonnika. Główny składnik miąższu kokosa – nierozpuszczalny błonnik pokarmowy – czyni z niego sycące i nietłuste źródło energii. Mleczko kokosowe też zawiera bardzo mało węglowodanów, a olej kokosowy nie zawiera ich wcale.

Jako dietetyk, wolę używać najzdrowszych dostępnych składników i wybieram mąkę pełnoziarnistą zamiast białej, ryż brązowy zamiast białego i naturalne słodziki zamiast wysoko przetworzonych lub

¹ Zupa rybna lub z owocami morza (przyp. tłum.).

² Sposób przyrządzania potraw kuchni indyjskiej; przeważnie są to warzywa, ser i mięso w sosie (przyp. tłum.).

sztucznych cukrów. Przepisy przygotowałem jednak tak, aby można było wykorzystać w nich produkty nie tylko w pełni naturalne.

Moje ulubione przepisy

Lubię wszystkie przepisy, które znalazły się w tej książce. Gdyby było inaczej, nie zamieszczałbym ich tutaj. Gdy pisałem tę książkę, eksperymentowałem z setkami przepisów, dodając i mieszając różne składniki, żeby zrobić apetyczne kokosowe posiłki i napoje. Wiele z nich jest stworzona w pełni przeze mnie, a te, które powstały na podstawie istniejących przepisów, zmodyfikowałem, żeby można było dodać do nich kokos w tej czy innej postaci. Staralem się zamieścić w książce przepisy na różne potrawy, aby trafiły one w rozmaite gusty. Jest tu też kilka moich ulubionych dań i mimo że każdy z nas ma inny zmysł smaku, myślę, że większości z was będą one smakowały tak bardzo jak mnie. W związku z tym przy moich ulubionych potrawach wstawiłem symbol ♥. Mam nadzieję, że też je polubisz.

Zanim zabierzesz się za przygotowywanie potraw na podstawie przepisów z tej książki, przeczytaj najpierw następną część zatytułowaną *Podstawowe informacje*. Dzięki nim zrozumiesz, jak najefektywniej wykorzystać zawarte tu przepisy i znajdziesz wyjaśnienia znajdujących się w nich terminów.

Podstawowe informacje

Zanim zaczniesz stosować przepisy z tej książki, przeczytaj najpierw tę część. Wyjaśniłem tutaj określenia pojawiające się w przepisach. *Zalecam przeczytanie tych informacji, aby uniknąć jakichkolwiek pomyłek.*

Suszony kokos

Suszony kokos jest sprzedawany pod wieloma nazwami, np. posiekany, tarty, w płatkach itd. Mogą być one mylące, szczególnie że często są używane zamiennie. Ważne, abyś wiedział, w jakiej postaci kokos występuje w danym przepisie. Żeby uniknąć pomyłki i żeby przepisy były konsekwentne, używam trzech terminów do określenia różnych postaci suszonego kokosa. Z racji tego, że nie ma żadnej powszechnie przyjętej terminologii, moje określenia niekoniecznie muszą się pokrywać z tymi używanymi przez producentów żywności czy autorów innych książek. Gdy piszę o kokosie w *płatkach*, mam na myśli płatki kokosowe. *Tarty* to taki, który wygląda jak starty na tarce. *Mielony* to bardzo drobno starty lub rozdrobniony kokos. Reasumując, jedyną różnicą jest rozmiar: części kokosa w płatkach są największe, a mielonego – najmniejsze.

Większość rodzajów suszonego kokosa sprzedawanych w sklepach spożywczych jest dosładzana i zawiera konserwanty. W moich przepisach używam *nieśłodzonego* kokosa. Jeżeli nie możesz znaleźć takiego w okolicznych sklepach spożywczych, z pewnością kupisz go w sklepach ze zdrową żywnością.

W większości przepisów używam kokosa tartego. Jeżeli nie możesz takiego nigdzie znaleźć, zastąp go kokosem mielonym lub płatkami kokosowymi.

Cukier i słodziki

Do przygotowania potraw według przepisów zawartych w tej książce możesz użyć różnych słodzików, wiele z nich jest stosowanych zamiennie. Jeżeli pojawia się określenie „cukier”, możesz użyć białego sypkiego cukru lub jakiegokolwiek innego *suchego* cukru, np. nierafinowanego cukru trzcinowego, cukru daktylowego, palmowego, klonowego. Jeżeli natomiast pojawia się określenie „miód”, możesz go zastąpić syropem klonowym, kukurydzianym, ryżowym lub jakimkolwiek innym *płynnym* słodzikiem.

W różnych wariacjach przepisów zamiast suchego lub płynnego słodzika jest wyciąg ze stewii. Jest to naturalny, niekaloryczny słodzik pozyskiwany z rośliny o nazwie stevia.

Większość zawartych w tej książce przepisów na słodczyce ma dwie wersje – z cukrem i ze zmniejszoną zawartością cukru. Możesz więc wybrać tę, którą wolisz. W niektórych przepisach w ogóle nie ma cukru, słodycz pochodzi z owocu, kokosa lub stewii. W gruncie rzeczy stevia nie ma kalorii i jest około 200 razy słodsza od cukru stołowego, więc wystarczy użyć niewielkiej jej ilości, żeby uzyskać odpowiednią słodycz. Największą wadą stewii jest to, że gdy użyje się jej za dużo, powoduje ona, że potrawa ma gorzki posmak. W związku z tym w większości przepisów nie możesz zastąpić *całego* cukru stewią. Najlepszy rezultat daje połączenie jej z innym słodzikiem. W ten sposób możesz znacznie zmniejszyć całkowitą ilość cukru użytą w przepisach. Możesz na przykład użyć połowy cukru, a drugą połowę zastąpić odrobiną stewii. Dzięki temu osiągniesz tak samo słodki smak, ale wykorzystasz tylko połowę cukru.

Jeżeli w przepisie występuje owoc, zwykle możesz całkowicie wyeliminować cukier i zastąpić go stewią. Owoce dostarczają wystarczającej ilości naturalnego słodzika i wraz ze stewią zapewniają odpowiednią słodycz.

Pół łyżeczki stewii daje taki sam efekt co 1 szklanka (200 g) cukru. Jeżeli w przepisie znajduje się 1 szklanka (200 g) cukru, możesz zmniejszyć jego ilość do $\frac{1}{2}$ szklanki (100 g) i dodać $\frac{1}{4}$ łyżeczki ekstraktu ze stewii w proszku. Gdy używasz stewii, pamiętaj, żeby nie dodać jej za dużo, gdyż potrawa może mieć nieprzyjemny posmak. Jeżeli nie jesteś przyzwyczajony do stosowania stewii, być może będziesz musiał trochę poeksperymentować, żeby znaleźć ilość trafiającą w twój gust. Ekstrakt ze stewii jest dostępny w większości sklepów ze zdrową żywnością. W przepisach zawartych w tej książce nie używam żadnych sztucznych słodzików.

Pełne ziarna

Jako specjalista od żywienia, usilnie zalecam używanie produktów pełnoziarnistych zamiast przetworzonych, rafinowanych ziaren i mąk. Z tego też powodu, jeśli to możliwe, w przepisach używam produktów pełnoziarnistych. Jeżeli gdzieś pojawia się słowo „mąka”, mam na myśli mąkę razową, ale jeżeli chcesz, to w większości przepisów możesz użyć zwykłej białej mąki. Podobnie jest z ryżem. Tam, gdzie występuje słowo „ryż”, mam na myśli brązowy ryż, ale jeżeli chcesz, to możesz użyć białego ryżu. W przepisach, w których użycie konkretnego rodzaju mąki lub ryżu będzie konieczne, wstawiłem odpowiednią informację.

Wielkość porcji

Porcje potraw opisywane na opakowaniach i w większości książek kucharskich są niezwykle małe, przeważnie jest to ½ szklanki. Kto je ½ szklanki spaghetti z mięsem lub ½ szklanki (120 ml) zupy? Rzeczywista porcja zupy jest zbliżona do 2 szklanek (475 ml). Porcje potraw pojawiających się w tej książce odpowiadają rzeczywistym ilościom pokarmu spożywanego podczas posiłku. Wyjątkiem są małe produkty, takie jak placki czy babeczki; porcją jest pojedyncza sztuka, np. 6 babeczek to 6 porcji.

PRODUKTY Z KOKOSA

Kokos tak naprawdę nie jest orzechem, ale nasieniem. W przeciwieństwie do innych orzechów i nasion z kokosów można wytworzyć wiele produktów spożywczych. Oprócz miąższu pozyskiwana jest z nich woda kokosowa, mleczko kokosowe, śmietanka kokosowa i olej kokosowy. W regionach, gdzie kokosy są uprawiane, tych produktów używa się do wytwarzania np. wina kokosowego, octu, masła i cukru. Większość bardziej

egzotycznych produktów kokosowych nie jest dostępna poza ich rodzimym obszarem. W przepisach w tej książce używam produktów, które można kupić w supermarketach lub sklepach ze zdrową żywnością. Są to m.in.: miąższ kokosowy (świeży i suszony), mleczko i śmietanka kokosowa oraz olej kokosowy. Woda kokosowa jest coraz popularniejsza i też używam jej w kilku przepisach.

Miąższ kokosowy

Jak wybrać dobre kokosy

Świeże kokosy są dostępne w większości sklepów spożywczych i w sklepach ze zdrową żywnością. Nawet u tego samego sprzedawcy kokosy mogą być różnej jakości. Wpływa na nią ich wiek i to, jak są traktowane. Te, które są obite i pęknięte, szybko się psują, a w ich wnętrzu rozwija się pleśń. Większość kokosów jest transportowana z odległych krajów, może to trwać nawet kilka miesięcy. Gdy je kupujesz, nie możesz określić, ile czasu były przechowywane. Im są starsze, tym większe prawdopodobieństwo, że są spleśniałe.

Po otwarciu kokosa możesz rozpoznać pleśń po żółtych lub brązowych plamach na miąższu albo po nieprzyjemnym zapachu. Czasami, zanim się go otworzy, można ją wyczuć na jego skorupie.

Gdy będziesz szukać świeżego kokosa, zwróć uwagę, by nie miał żadnych pęknięć. Jeżeli jest wilgotny lub pokryty plamami, oznacza to, że skorupa jest pęknięta i wycieka z niego płyn. Potrząśnij nim i posłuchaj, czy przelewa się w nim woda. Jeżeli jest jej bardzo mało lub w ogóle jej nie ma, to jest on albo stary, albo uszkodzony. Unikaj też tych z białymi plamami, szczególnie w okolicach oka kokosa. Ta biel to najprawdopodobniej pleśń, która wytworzyła się z wyciekającej wody.

Nawet jeżeli będziesz się stosować do powyższych wskazówek, nie ma gwarancji, że wybierzesz świeży kokos, ale na pewno wzrosną szanse na zdobycie takiego. Gdy już go kupisz i przyniesiesz do domu, nie zostawiaj go na szafce, tylko schowaj do lodówki. Im jest starszy, tym większe ryzyko, że się zepsuje. Trzymaj go więc w chłodnym miejscu i zjedz jak najszybciej.

Jak otwierać kokosy

Aby dostać się do wnętrza kokosa, najpierw przebij *dwa* jego oka i wylej znajdującą się w środku wodę. Kokosy mają trzy oka, jedno z nich jest miękkie i bardzo łatwo je przebić, dwa pozostałe mogą być nieco twardsze. Ja używam szpikulca do lodu. Możesz też użyć młotka i gwoździa. Po odlaniu płynu z kokosa uderz go młotkiem, mocno przytrzymując, na twardej powierzchni. Jego skorupa jest bardzo twarda, prawdopodobnie będziesz musiał włożyć w to trochę siły.

Innym sposobem na otwarcie kokosa jest umieszczenie go na papierze do pieczenia i podgrzewanie w piekarniku przez 20 minut w temperaturze 200°C. Po podgrzaniu ostukaj go naokoło, żeby miąższ się poluzował, i rozbij skorupę młotkiem.

Gdy rozbijesz kokos na kilka kawałków, nożem kuchennym możesz odciąć miąższ od skorupy. Przy samej skorupie będzie brązowa warstwa miąższu, którą możesz usunąć obieraczką do warzyw. Brązowa część kokosa jest jadalna, więc możesz też ją zjeść. Jeżeli na białym miąższu widzisz jakieś brązowe lub żółte plamy, jest to pleśń. Jeżeli występuje w małych ilościach, możesz ją wyciąć i wyrzucić. Większość kokosów ma plamkę lub dwie pleśni. Jeżeli jednak jest jej w środku dużo, najlepiej wyrzucić cały kokos.

Świeży kokos to doskonała przekąska. W większości przepisów jest kokos mielony lub tarty. Można go łatwo zetrzeć na zwykłej tarce. Z jednego średniego kokosa otrzymasz 3–4 szklanki (240–

320 g) wiórków. Gdy będziesz je odmierzać, pamiętaj, aby nie upychać nich do miarki.

W większości przepisów używam suszonego kokosa, w tej postaci jest on najczęściej dostępny w sklepach. Suszy się go, by przedłużyć okres jego przydatności. Suszenie nie wpływa na jego wartości odżywcze, zostaje jedynie odparowana woda. Suszony kokos pozostaje zdatny do spożycia przez kilka miesięcy, jednak dobrym pomysłem jest trzymanie go w lodówce lub zamrażarce.

Możesz sam wysuszyć świeżo starty kokos w suszarce do warzyw lub w piekarniku, pozostawiając go na kilka godzin w niezbyt wysokiej temperaturze. To, czego nie zużyjesz, przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce. Świeży kokos szybko się psuje, więc zjedz go w ciągu pięciu dni. Jeżeli go zamroziš, powinien wytrzymać około sześciu miesięcy.

Błonnik pokarmowy

Mimo że świeży kokos jest słodkawy, ma on mało węglowodanów. Miąższ kokosowy jest w większości zbudowany z nierozpuszczalnego błonnika pokarmowego i sporej ilości wody oraz oleju, a zawiera mało przyswajalnych węglowodanów. Błonnik pokarmowy działa jak zmiotka, zbiera resztki z układu trawiennego i ułatwia wypróżnianie się, a przy okazji zmniejsza ryzyko powstawania problemów trawiennych, takich jak zaparcia, kolki, a nawet rak okrężnicy. Miąższ kokosa jest jednym z najbogatszych naturalnych źródeł błonnika pokarmowego. Nie znam innego pokarmu, który zawierałby go więcej. Kokos ma więcej błonnika niż otręby owsiane lub pszenne, a przy okazji jest o wiele smaczniejszy! Jeżeli więc musisz dodać błonnik do swojej diety, miąższ kokosowy nadaje się do tego idealnie.

Pokarmy zawierają dwa rodzaje węglowodanów: przyswajalne i nieprzyswajalne. Przyswajalne składają się ze skrobi oraz cukru i dostarczają wielu kalorii. Nieprzyswajalne to błonnik, który nie jest źródłem kalorii.

Według Amerykańskiego Departamentu Rolnictwa węglowodany w otrębach owsianych zawierają 24 proc. błonnika. Otręby pszenne mają 42 proc., a nasiona soi mają tylko 29 proc. błonnika. Kokos bije je wszystkie, w jego węglowodanach jest 75 proc. błonnika!

Specjaliści od żywienia zalecają spożywanie 20–35 g błonnika dziennie. To jest 2–3 razy więcej niż średnie dzienne spożycie, które wynosi ok. 14 g. Jedna szklanka suszonego tartego kokosa zawiera 12 g błonnika, a jeden kawałek (50x50 mm) świeżego kokosa 5 g. Dodanie do diety suszonego lub świeżego kokosa znacznie zwiększy dzienne spożycie błonnika.

Mąka kokosowa

Mąka kokosowa* jest robiona z drobno zmielonego, odtłuszczonego i wysuszonego miąższu kokosowego i zawiera znacznie więcej błonnika niż jakakolwiek inna mąka. Nie zawiera glutenu – białka znajdującego się w pszenicy i innych ziarnach. Dzięki temu jest idealna dla ludzi wrażliwych na gluten lub mających alergię na pszenicę. Mimo że mąka kokosowa nie ma glutenu, nie brakuje jej białka, ma go tyle samo co mąka pełnoziarnista. Mąki kokosowej można użyć do różnych wypieków, np. chlebów, babeczek, ciast, placków i ciasteczek.

Mąka kokosowa wygląda tak jak pszenna, ale inaczej piecze się wyroby z niej sporządzone. Z tego też powodu nie możesz użyć mąki kokosowej w przepisach przystosowanych do mąki pszennej, wypieki po prostu nie wyrosną. W tej książce nie podaję przepisów na potrawy z mąką kokosową ze względu na niską zawartość w niej tłuszczu. Głównym celem tej publikacji są przepisy, dzięki którym wzbogacisz swoją dietę o porządną dawkę oleju kokosowego. Jeżeli jesteś zainteresowany przepisami na potrawy z mąką kokosową, mam całą książkę poświęconą temu temato-

* Mąka kokosowa jest dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

wi: *Cud mąki kokosowej. Zdrowa alternatywa dla pszenicy*. Jeżeli jesteś uczulony na pszenicę, masz nietolerancję glutenu, jesteś na diecie niskowęglowodanowej lub po prostu chcesz zwiększyć spożycie błonnika, powinieneś do niej zajrzeć.

Woda kokosowa

W przeciwieństwie do powszechnego przekonania płyn w świeżym kokosie to *nie* mleczko kokosowe. Płyn ten nazywany jest *wodą kokosową* lub *sokiem kokosowym*. Woda kokosowa jest stosunkowo czystym, słodkawym płynem. Mleczko kokosowe to sok wyciskany z miąższu kokosa.

Woda kokosowa ma inny smak, konsystencję i wartości odżywcze niż mleczko kokosowe. Ze względu na swoją słodycz często jest spożywana jako napój. Jest bardzo pyszna i nie smakuje jak miąższ kokosowy. Oprócz naturalnych cukrów jest bogata w minerały i elektrolity, dzięki czemu stała się popularnym napojem nawadniającym dla sportowców.

Skład elektrolityczny wody kokosowej jest bardzo podobny do składu ludzkiego osocza i z tego też powodu lekarze podają ją w kroplówce bezpośrednio do krwiobiegu, żeby zapobiec odwodnieniu. Lekarze pracujący w klimacie tropikalnym często stosowali kroplówki z wody kokosowej. Taka praktyka była powszechna w czasie II wojny światowej i w Wietnamie, gdy ciągle brakowało leków.

Smak wody kokosowej zależy od wieku kokosa. Woda ze świeżego zielonego (niedojrzałego) kokosa jest uznawana za najsmaczniejszą i najlepszą jakościowo. Woda z dojrzałych kokosów, mimo że dobra, nie wytrzymuje z nią porównania. Do niedawna jedynym sposobem na uzyskanie wody kokosowej było rozbicie świeżego kokosa. Teraz jest ona sprzedawana w plastikowych i szklanych butelkach oraz w kartonach.

Ze względu na jej słodczy wody kokosowej można użyć do posłodzenia innych napojów, takich jak koktajle owocowe i drinki z blendera. W przeciwieństwie do innych produktów z kokosa woda kokosowa praktycznie nie zawiera tłuszczu.

Mleczko kokosowe

Mleczko kokosowe to sok wyciśnięty z miąższu kokosa. Jest ono całkiem inne niż woda kokosowa. Ma biały, mleczny kolor, kremową konsystencję i orzechowy smak. Mleczko kokosowe zawiera od 17 do 24 proc. tłuszczu, dzięki czemu ma kremowy smak i wygląd. W przeciwieństwie do wody kokosowej nie jest słodkie i z tego też powodu może być stosowane do przyrządzania pysznych zup, potrawek, sosów, curry, jusów³ i deserów. W wielu przepisach mleczko kokosowe może być użyte zamiast zwykłego mleka lub śmietanki.

Mleczko kokosowe w puszkach jest dostępne w wielu sklepach spożywczych i w sklepach ze zdrową żywnością. Jest przeważnie sprzedawane w puszkach po 400 ml, ale występuje też w większych, a nawet w kartonach. Oprócz mleczka kokosowego można także kupić śmietankę kokosową, która zawiera nieco więcej tłuszczu. Nie pomył proszę mleczka kokosowego lub śmietanki kokosowej z *kremem kokosowym*. Krem kokosowy to śmietanka kokosowa z *dotatkami cukru*. Jest on bardzo słodki i często używany do przygotowywania napojów i deserów. W większości przepisów wykorzystuję *niestodzone* mleczko kokosowe. Jeżeli nie wiesz, czy mleczko lub śmietanka są dosładzane, sprawdź listę składników na opakowaniu.

Niektóre rodzaje mleczka kokosowego zostały przetworzone, żeby zmniejszyć w nich zawartość tłuszczu. Określone są jako

³ Brązowy sos stosowany w tradycyjnej kuchni holenderskiej, zrobiony ze stopionego tłuszczu (przypr. tłum.).

„niskotłuszczowe” lub „light”. Żeby zachować gęstą konsystencję mleczka, zagęszcza się je np. gumą guar. Staram się unikać takich produktów ze względu na obniżoną zawartość oleju kokosowego. Jem dużo kokosów ze względu na korzyści płynące ze spożywania zawartych w nich tłuszczów. Nie chcę ich stracić, używając niskotłuszczowego mleczka kokosowego. Moim zdaniem im większa zawartość tłuszczu, tym lepiej.

Gdy mleczko kokosowe w puszcze stoi przez pewien czas na półce, śmietanka często się oddziela i unosi na wierzchu. Dzieje się tak przeważnie wtedy, gdy producenci nie używają zagęszczaczy. Żeby wszystko z powrotem wymieszać, po prostu mocno potrząśnij puszką, zanim ją otworzysz. Czasami możesz potrzebować śmietanki oddzielonej od płynu, a w domu masz tylko mleczko kokosowe. W tym wypadku nie potrząśnij puszką, otwórz ją i zbierz śmietankę z góry. Jeżeli najpierw wstawisz puszkę na kilka dni do lodówki, możesz uzyskać jej więcej. Ilość śmietanki w puszcze zależy od producenta, zawartości tłuszczu i obecności zagęszczaczy.

Mleczko kokosowe po otwarciu szybko się psuje. Jeżeli wstawisz je do lodówki w szczelnym pojemniku, powinno wytrzymać około czterech dni, a jeżeli je zamroziysz, pół roku lub dłużej.

Innym rodzajem mleczka kokosowego, które stało się ostatnio popularne, jest to sprzedawane w kartonach, takich jak zwykle mleko. Możesz je znaleźć w lodówce w sklepie spożywczym. Uważaj jednak. Mimo że na etykiecie jest napisane „Mleczko kokosowe”, tak naprawdę nie jest ono takie jak to sprzedawane w puszkach. Jest to napój z mleczka kokosowego, innymi słowy: napój, w którego składzie jest mleczko kokosowe. Jego głównym składnikiem jest woda i zawiera on 80 proc. mniej tłuszczu. *Nie używaj tego produktu do przygotowywania dań opisanych w tej książce!* Jest on przeznaczony do picia, a nie do przyrządzania potraw z mleczkiem kokosowym.

SUPERZDROWE NAPOJE Z BLENDERA

Warzywne i owocowe smoothie oraz napoje z blendera są dobrym źródłem witamin, minerałów i błonnika, a jeżeli doda się do nich olej kokosowy, ich wartości odżywcze wzrastają. Olej kokosowy wpływa korzystnie na zdrowie, m.in.: pomaga zwalczać infekcje, poprawia czynności trawienne, a także zwiększa metabolizm i poziom energii organizmu. Żeby doświadczyć jego leczniczego działania, dietetycy zalecają osobom dorosłym przeważnie 2–4 łyżki (30–60 ml) oleju kokosowego dziennie, a niektórzy lekarze swoim pacjentom zalecają nawet do 6 łyżek (90 ml) dziennie.

Jedna szklanka mleczka lub śmietanki kokosowej zawiera mniej więcej 3 łyżki (45 ml) oleju kokosowego, więc jeżeli przygotowałeś sobie smoothie, spożyjesz 3 łyżki oleju kokosowego.

Można też zwiększyć ilość oleju kokosowego w smoothie bez zwiększania ilości mleczka. Wystarczy wymieszać w blenderze mleczko z olejem kokosowym przed dodaniem reszty składników. Olej powinien mieć temperaturę pokojową, wtedy dobrze się rozpuści. Do 1 szklanki mleczka kokosowego można bez obaw dodać 2 łyżki oleju kokosowego. W ten sposób uzyskasz szklankę mleczka zawierającego 5 łyżek oleju kokosowego.

Żeby dodać olej kokosowy do smoothie, *trzeba* go najpierw wymieszać z mleczkiem kokosowym, a dopiero później dodać pozostałe składniki. Wynika to z faktu, że olej twardnieje w temperaturze poniżej 24°C, a w wyższej staje się płynny. Teraz już wiesz, dlaczego olej trzymany w szafce w kuchni jednego dnia może być płynny, a następnego twardy. Właśnie z tego powodu, jeżeli dodasz olej do smoothie z mrożonymi owocami, stwardnieje on w momencie, gdy tylko zetknie się z zimną mieszanką. Blender nie zmiksuje go dobrze, tylko pokroi na małe kawałki, które później będą pływać w napoju, a to nie wygląda zbyt apetycznie.

Kolejnym problemem, gdy dodajemy olej do smoothie, a zwłaszcza do napojów z blendera i soków, jest to, że olej nie rozpuszcza się w wodzie. Oddziela się on od niej i pływa na wierzchu. Możesz tego łatwo uniknąć, jeżeli dodasz emulgator. Mleczko kokosowe może zemulgować olej, jeżeli najpierw je razem zmieszasz, tak jak wspomniałem wcześniej. Czasami jednak możesz chcieć dodać olej kokosowy do smoothie lub napoju, który nie zawiera mleczka kokosowego. Czym wtedy zemulgować olej? Żółtko jajka nadaje się do tego idealnie.

Osobiście preferuję *surowe* jajka. Jeżeli używasz tych z hodowli ekologicznych, ryzyko zatrucia salmonellą jest prawie zerowe. Jeśli jednak brzydzisz się jeść surowe jajka, ugotuj je na twardo, obierz i usuń białko, następnie wrzuć do blendera ugotowane żółtko i dodaj olej kokosowy. Z jednym jajkiem możesz połączyć co najmniej 6 łyżek oleju kokosowego. Ja zwykle do smoothie, z którego wychodzą 2 porcje, używam 4 łyżek oleju. Gdy jajko i olej dokładnie się łączą, dodaj pozostałe składniki i rób smoothie tak jak zwykle. Olej będzie niewyczuwalny. Olej z jajkiem najlepiej łączy się, wtedy, gdy ma ono temperaturę pokojową. Po zemulgowaniu oleju jajkiem można bez problemu dodać zimne i zamrożone składniki.

Możesz postąpić analogicznie, by dodać 1, 2, 3 lub więcej łyżek oleju kokosowego do dowolnego napoju z blendera oraz do soków owocowych i warzywnych. Jest to bardzo prosty sposób na wprowadzenie dziennej zalecanej dawki oleju kokosowego do diety.

Surowe jajka dostarczają najlepszej jakości białek dostępnych w naszej diecie, a także są pełne witamin i minerałów. Jeżeli chcesz, możesz zwiększyć wartości odżywcze smoothie, dodając różne suplementy, błonnik, zioła i inne produkty. Olej kokosowy w połączeniu z owocami, warzywami, jajkami i różnorodnymi suplementami tworzy superzdrowy napój.

SMOOTHIE Z MANGO

- 1 szklanka mleczka kokosowego
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 szklanka soku pomarańczowego
- 1 obrane świeże mango

W blenderze zmieszaj mleczko kokosowe z roztopionym olejem kokosowym. Dodaj sok pomarańczowy i mango, a następnie dokładnie zmiksuj. Wystarczy na 2–3 porcje.

SMOOTHIE Z ANANASEM

- 1 szklanka mleczka kokosowego
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 szklanka soku pomarańczowego
- 1 szklanka (165 g) pokrojonego świeżego ananasa
- 1 banan

W blenderze zmieszaj mleczko kokosowe z roztopionym olejem kokosowym. Dodaj pozostałe składniki i dokładnie zmiksuj. Wystarczy na 3 porcje.

SOK ZMIESZANY Z OLEJEM KOKOSOWYM

To prosty przepis na napój, który można przygotować z dowolnym sokiem owocowym lub warzywnym.

- 1 surowe jajko
- 1–6 łyżek oleju kokosowego, roztopionego, ale nie gorącego
- 1–2 szklanki dowolnego soku

Podgrzej jajko do temperatury pokojowej. Można to szybko zrobić, zanurzając je na kilka minut w szklance z gorącą wodą. W blenderze mniej więcej 10 sekund mieszaj roztopiony olej z jajkiem (jeżeli chcesz, surowe jajko możesz zastąpić jednym ugotowanym żółtkiem). Dodaj zimny lub ciepły sok i wszystko miksuj kilka sekund. Napój jest już

gotowy, smacznego. Jeżeli chcesz, możesz dodać witaminy i inne suplementy, żeby zmienić go w prawdziwą bombę witaminową. Wystarczy na 1–2 porcje.

JOGURTOWE SMOOTHIE Z BRZOSKWINIĄ

¼ szklanki (35 g) namoczonych rodzynek

1 surowe jajko

¼ szklanki roztopionego oleju kokosowego

1 szklanka soku pomarańczowego

3–4 obrane i pokrojone brzoskwinie

1 szklanka (230 g) jogurtu (naturalnego, waniliowego lub klonowego)

Mocz rodzynki w gorącej wodzie co najmniej przez godzinę (lub w zimnej przez całą noc). Użyj więcej rodzynek, jeżeli chcesz, żeby smoothie było słodsze. W blenderze zmieszaj jajko z olejem kokosowym. Dodaj rodzynki i sok pomarańczowy i miksuj, aż rodzynki zostaną starte. Dodaj pozostałe składniki i całość dokładnie wymieszaj. Wystarczy na 3 porcje.

SMOOTHIE TRUSKAWKOWO-BANANOWE

1 surowe jajko

¼ szklanki roztopionego oleju kokosowego

1 szklanka (230 g) jogurtu (naturalnego, waniliowego lub klonowego)

2 szklanki (290 g) truskawek

1 banan

1 szklanka (165 g) ananasa

W blenderze zmieszaj mleczko kokosowe z roztopionym olejem kokosowym. Dodaj pozostałe składniki i dokładnie zmiksuj. Wystarczy na 4 porcje.

ENERGETYZUJĄCY NAPÓJ MLECZNY Z MANGO

Jest to dosyć nowatorski substytut mleka krowiego. Jest prawie tak samo biały i poniekąd przypomina mleko. Ma słodkawy, kokosowy smak. Możesz go użyć do płatków zamiast mleka, wypić ze szklanki, wykorzystać do przygotowania smoothie, podać w misce ze świeżymi owocami itd.

1 surowe jajko

1–6 łyżek roztopionego oleju kokosowego

3 szklanki soku z mango

1 szklanka zimnej wody

W blenderze zmiksuj jajko z olejem kokosowym. Możesz użyć do 6 łyżek oleju kokosowego, ale 2–4 (30–60 ml) zwykle wystarczą. Dodaj sok z mango i wodę. Ponownie zmiksuj. Możesz użyć soku świeżego lub mrożonego. Może to być dowolny sok z mango dostępny w sklepie, a nawet mieszanka, np. mango–brzoskwinia czy mango–pomarańcza. Jeżeli nie możesz nigdzie takiego znaleźć, dobre będą soki brzoskwinio-
wy oraz morelowy. Wystarczy na 4 porcje.

MIESZANKA Z SOKIEM WARZYWNYM

¼ szklanki roztopionego oleju kokosowego

1 surowe jajko

2 szklanki soku warzywnego

W blenderze zmiksuj olej kokosowy z surowym jajkiem (lub z ugotowanym żółtkiem). Dodaj sok warzywny z kartonu lub użyj zrobionego samodzielnie. Wystarczy na 2–3 porcje.



Dr Bruce Fife - mówca, dietetyk, autor książek. Jest założycielem „Ośrodka Badań nad Kokosem”, którego celem jest edukacja w dziedzinie zdrowego odżywiania i medycznych aspektów kokosa. Napisał wiele bestsellerów poświęconych zdrowiu i odżywianiu, m.in. *Cud oleju kokosowego*, *Cud mąki kokosowej*, *Kokos - naturalny antybiotyk*.

Kokos i jego produkty, czyli olej, mleko, mąka czy woda, są znane ze swoich właściwości leczniczych, ale nie zawsze potrafimy je wykorzystać w naszej kuchni. W tej książce Autor prezentuje 450 przepisów kulinarnych i do każdego z nich dodaje jakiś jego element. Znajdziesz tutaj dania główne, zupy, przystawki, przekąski, desery i odżywcze napoje. Zwolennicy dań wegetariańskich będą również mile zaskoczeni.

Korzystając z przepisów dr. Fife'a nie tylko zasmakujesz nowych potraw, ale też:

- odżywisz i wzmocnisz swoje ciało,
- poprawisz pamięć,
- zyskasz energię,
- uregulujesz metabolizm,
- Twoja skóra i włosy odzyskają blask,
- unikniesz objawów alergicznych i uchronisz siebie i bliskich przed szkodą glutenową.

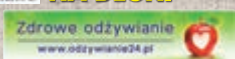
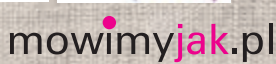
Gotuj z „Doktorem Kokosem”.

Gdy pisałem tę książkę, eksperymentowałem z setkami przepisów dodając i mieszając różne składniki żeby zrobić apetyczne kokosowe posiłki i napoje. Wiele z nich jest stworzona w pełni przeze mnie, a te które powstały na bazie istniejących, zmodyfikowałem żeby można było dodać do nich kokos w jakiejś postaci. Jest tu też kilka moich ulubionych potraw, które oznaczyłem symbolem ♥. Myślę, że też je polubisz.

dr Bruce Fife



Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-64278-59-4



9 788364 278594