

DR BRUCE FIFE

CUD MAKI KOKOSOWEJ

ZDROWA ALTERNATYWA DLA PSZENICY



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

CUD MAKI KOKOSOWEJ

DR BRUCE FIFE

CUD MAKI KOKOSOWEJ

ZDROWA ALTERNATYWA DLA PSZENICY



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Ischim Odorowicz

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2013
ISBN 978-83-7377-577-0

Tytuł oryginału: Cooking with coconut flour: a delicious low-carb, gluten-free alternative to wheat
Copyright © 2011, 2005, 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 Studio Astropsychologii, Białystok, 2013.
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.

Dołożono wszelkich starań, aby zapewnić jak największą dokładność informacji zawartych w niniejszej książce. Jednakże ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem czytelnikowi fachowych porad lub usług. Opisanie tutaj założeń, metody i sugestie nie mają na celu zastąpienia porady lekarskiej. Wszelkie sprawy dotyczące zdrowia czytelnika wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody wynikające rzekomo z zastosowania informacji lub sugestii wymienionych w niniejszej książce.

Należy ściśle przestrzegać przepisów zawartych w niniejszej książce. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za konkretne potrzeby zdrowotne bądź alergie czytelnika, które mogą wymagać nadzoru lekarza. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek niekorzystne reakcje na potrawy opisane w niniejszej książce.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Rozdział 1. MĄKA KOKOSOWA	7
Rozdział 2. SZYBKIE CIASTA	57
Rozdział 3. MUFFINKI	73
Rozdział 4. CIASTECZKA I KRAKERSY	101
Rozdział 5. CIASTA	121
Rozdział 6. PLACKI I SZARLOTKI	153
Rozdział 7. DANIA PIKANTNE	185
Załącznik PRODUKTY Z KOKOSA	211
Bibliografia.....	213

ROZDZIAŁ 1.

Mąka kokosowa



Uwielbiam pszenicę i wszystko, co jest z niej produkowane: torty, ciasteczka, placki, makarony, naleśniki, muffinki – można by wymieniać bez końca. Wyroby pszeniczne należą do najpopularniejszych dań naszej diety. Pszenica, w tej czy innej formie, spożywana jest w ramach niemal każdego posiłku.

Gdyby tak nagle usunąć pszenicę z naszej diety, większość z nas poczułaby się zupełnie zagubiona. Nie wiedzielibyśmy, jak przygotowywać bez niej posiłki. Myśl o całkowitym wyeliminowaniu pszenicy jest zatrważająca. A jednak wiele osób musi sprostać temu wyzwaniu. Niektóre z nich są uczulone na pszenicę lub cierpią na nietolerancję glutenu – białka zawartego w wielu zbożach. Są też i ci, którzy unikają pszenicy i innych zbóż, żeby zmniejszyć ilość spożywanych węglowodanów, pragnąc poprawić stan zdrowia albo zgubić nadmiar kilogramów. Niezależnie od przyczyn, dla których chcesz unikać pszenicy, planowanie posiłków bez niej nastęrcza wielu trudności.

Próbując rozwiązać ten problem, producenci żywności wytwarzają różnorodne chleby i mąki o niskiej zawartości węglowodanów albo niezawierające pszenicy. Alternatywy te robione są z roślin strączkowych, ziemniaków, orzechów i nasion. Problem z większością tych produktów jest taki, że nawet jeżeli są bezglutenowe, to zazwyczaj są bogate w węglowodany, a jeśli mają niską zawartość węglowodanów, to zawierają dodatek glutenu. Niewiele alternatyw pszenicy jest zarówno bezglutenowych, jak i ubogich w węglowodany. Najbliższa ideałowi jest mąka sojowa. Zawiera dużo białka i błonnika, jednakże w przypadku, gdy nie podda się jej znacznej obróbce i nie wzbogaci polepszaczami smaku i dodatkami, nie jest

smaczna ani nie ma odpowiedniej struktury. W dodatku najnowsze badania medyczne pokazują, że spożywanie nadmiernych ilości białka sojowego może prowadzić do wielu problemów zdrowotnych, takich jak choćby niedoczynność tarczycy, demencja i zaburzenia hormonalne. Cóż za ironia – wiele osób, które chcą zrzucić wagę poprzez zmniejszenie ilości spożywanych węglowodanów, je soję, która sprzyja niedoczynności tarczycy i tyciu! Dlatego też obecnie wielu ludzi stara się unikać soi. Większość bezglutenowych produktów o niskiej zawartości węglowodanów, które stanowią alternatywę dla pszenicy, jest bardzo drogich i – prawdę mówiąc – nie smakuje tak dobrze, chyba że zostaną naszpikowane różnego rodzaju polepszaczami smaku i słodzikami.

Rozwiązaniem jest mąka kokosowa. Ma ona naturalnie niski poziom przyswajalnych węglowodanów, nie zawiera glutenu, jest tańsza od mąk z większości innych orzechów, jest pełna sprzyjającego zdrowiu błonnika oraz ważnych składników odżywczych i wyśmienicie smakuje. Zrobiona jest z drobno zmielonego miąższu kokosowego, z którego usunięto większość tłuszczu i wilgoci. Można jej używać w znacznym stopniu tak, jak mąki pszennej, do wyrobu różnorodnych i przepysznych chlebów, placków, ciasteczek, tortów, przekąsek i deserów, a także dań głównych. Mąka kokosowa zawiera również mniej węglowodanów niż soja lub mąki z innych orzechów, a także więcej bezkalorycznego błonnika niż inne alternatywy pszenicy. Jest również dobrym źródłem białka. Chociaż nie zawiera glutenu – pewnego typu białka obecnego w wielu zbożach – to nie brakuje w niej białek. Zawiera więcej białka niż wzbogacona mąka biała, mąka żytnia, czy też mąka kukurydziana, a mniej więcej tyle samo, co mąka gryczana lub mąki z pełnego przemiału.

Chleby pieczone na mące kokosowej są lekkie i miękkie oraz mają wspaniały smak i strukturę. W niniejszej książce znajdują się przepisy, które pokazują, jak zrobić przeróżne chleby i inne potrawy, smakujące równie dobrze, jeżeli nie lepiej, co ich pszenne odpowiedniki.

Zanim jednakże przystąpisz do wypróbowywania tych przepisów, gorąco zachęcam do przeczytania części zatytułowanej „Jak używać mąki kokosowej”, znajdującej się pod koniec tego rozdziału. Dowiesz się z niej, w jaki sposób z sukcesem wykorzystywać ją w kuchni oraz poznasz jej ważne cechy.



ALERGIE POKARMOWE

Kokos jest doskonały dla osób cierpiących na alergię pokarmowe. Jest uważany za hipoalergiczny, gdyż niewielu ludzi jest na niego uczulonych. Polecany jest tym, którzy uczuleni są na orzechy, pszenicę, soję, mleko i inne potrawy powszechnie uznawane za alergenne. Zazwyczaj osoby te mogą bez obaw spożywać dowolne ilości kokosów.

Ludzie uczuleni na pszenicę bądź nabiał często otrzymują ich substytuty wytworzone z mąki lub mleka sojowego. Często zamiast masła – nabiału – polecany jest olej sojowy i margaryna sojowa. Jednak wiele osób uczulonych jest również na soję – i co one mają robić? Na ratunek przychodzą wyroby kokosowe: mleko, olej i mąka. Mogą one z powodzeniem zastąpić pszenicę, nabiał i soję.

Alternatywy dla powszechnych alergenów są często niezdrowe. Niezbyt korzystne dla zdrowia jest zastępowanie uczulających produktów takimi, które na dłuższą metę ci zaszkodzą. Choćby niezdrowe potrawy nie muszą wywoływać reakcji alergicznych, to i tak w równym stopniu źle działają na organizm. Tak naprawdę są jeszcze groźniejsze, ponieważ nie wywołują natychmiastowych reakcji, tak jak to czynią alergeny. Ich wpływ ujawnia się stopniowo. Gdy dotyka cię zawał, udar lub cukrzyca, proces prowadzący do tych chorób jest długotrwały, a spożywane przez ciebie potrawy rzadko uważane są za jego przyczyny.

Wiele osób unika obecnie soi, a zwłaszcza sojowego mleka i białka oraz tofu ze względu na coraz poważniejsze obawy o ich zgubny wpływ na zdrowie.

Jako zamienniki masła lub tłuszczów zwierzęcych często polecane są margaryny lub tłuszcze piekarnicze. Są to jednakże utwardzone oleje, zawierające toksyczne kwasy tłuszczowe trans – stworzone przez człowieka tłuszcze, które sprzyjają chorobom serca, cukrzycy, otyłości i wielu innym problemom zdrowotnym. Prawdziwe masło jest o wiele lepsze. Jeżeli jednakże jesteś uczulony na nabiał, to najlepszym wyborem będzie olej kokosowy.

Aspartam (znany również jako NutraSweet), sukraloza (sprzedawana pod nazwą Splenda) czy też inne niezawierające kalorii sztuczne słodziki często polecane są jako substytuty cukru w celu obniżenia ilości spożywanych kalorii. Jednakże te chemiczne słodziki obce są naszemu organizmowi i również mogą powodować problemy zdrowotne.

Wiele osób ma dylemat. Chcą unikać pewnych potraw, ale ich alternatywy wcale nie okazują się lepsze. Ta książka jest odpowiedzią. Mąka kokosowa zapewnia bogatą w korzystny dla zdrowia błonnik, a zarazem ubogą w przyswajalne węglowodany alternatywę dla pszenicy. Podane tu przepisy są odpowiednie dla ludzi cierpiących na różnego rodzaju alergię pokarmową, którzy jednak pragną spożywać zdrowe i pożywne posiłki.

Wszystkie przepisy podane w tej książce są wolne od:

- pszenicy
- glutenu
- soi
- tłuszczów trans
- sztucznych słodzików
- drożdży.

Większość tych przepisów ma lub może mieć:

- niską zawartość cukru
- niską zawartość węglowodanów.

Większość tych przepisów daje ci możliwość używania oleju kokosowego bądź masła, cukru lub stewii (naturalnego słodzika nieposiadającego kalorii) albo innego słodzika. Większość z nich, choć nie wszystkie, są beznabiałowe – w miejsce mleka krowiego bądź śmietany używa się mleczka kokosowego. Polecam wybieranie produktów zdrowych i naturalnych zamiast sztucznych lub bardzo przetworzonych. W efekcie otrzymamy potrawy zdrowe i przepyszne.



DIETA BEZGLUTENOWA

Gluten to białko zawarte w pszenicy, życie, jęczmieniu i owsie. To właśnie ze względu na jego obecność, zboża te tak dobrze nadają się do wypieku chleba. Im więcej tego białka w zbożu, tym lepszy chleb. Gluten jest ważny ze względu na swoją plastyczność, która gwarantuje, że ciasto nie rozpada się, a bąbelki powietrza z niego nie uciekają, przez co pieczywo jest miękkie i lekkie. Chleby bezglutenowe są zazwyczaj ciężkie i gęste.

Chociaż dzięki glutenowi wypieki są wspaniałe, nie wszyscy ludzie go trawią. Niektórzy po prostu nie tolerują tego białka. Zaburza ono prawidłowe funkcjonowanie ich przewodu pokarmowego. Schorzenie to nazywa się celiakią, zwaną też chorobą trzewną, spruce nietropikalną lub enteropatią z nadwrażliwością na gluten. Celiakia to stan, w którym błona śluzowa jelita cienkiego zostaje uszkodzona przez gluten. Prowadzi to do zaburzenia wchłaniania wielu ważnych składników odżywczych i skutkuje utratą wagi oraz niedoborem witamin i minerałów, co z kolei może być przyczyną różnorodnych problemów zdrowotnych.

Dokładny sposób, w jaki gluten uszkadza błonę śluzową jelita cienkiego, nie został w pełni zrozumiany. Wydaje się jednak, że jest efektem nieprawidłowej reakcji immunologicznej. Układ odpornościowy uwrażliwia się na gluten i reaguje na niego tak, jak zare-

agowałby na infekcję bądź antygen. Ta nieprawidłowa reakcja nie wykracza poza błonę śluzową jelita, w znacznym stopniu ogranicza jednak zdolność komórek jelitowych do wchłaniania składników odżywczych.

Liczba osób dotkniętych celiakią różni się znacznie w zależności od państw i populacji. Szacuje się, że w USA choruje na nią 1 na 133 osoby. Celiakia zwykle pojawia się w tych samych rodzinach, a prawdopodobieństwo jej wystąpienia jest wyższe u krewnych ludzi chorych niż u innych, co sugeruje, że odpowiedzialne za nią mogą być geny.

Przebieg choroby różni się, a u wielu osób nigdy nie rozwijają się zauważalne objawy. Ludzie ci mogą przejść przez całe życie nie zdając sobie sprawy z faktu, że nie przyswajają składników odżywczych we właściwy sposób, przez co nieświadomie doświadczają subklinicznych poziomów niedożywienia. Pierwotna przyczyna wszystkich ich problemów zdrowotnych może nigdy nie zostać rozpoznana. W konsekwencji nigdy nie udaje im się uporać z chorobami, które wraz z upływem czasu narastają i zmieniają się w przewlekłe.

U dorosłych objawy rozwijają się stopniowo miesiącami, a nawet latami. Należą do nich: zmęczenie bez wyraźnej przyczyny i zadyszka (wynikająca z anemii), chudnięcie, biegunka, gazy, wymioty, ból podbrzusza, czy puchnięcie nóg. Niedobory witamin i minerałów mogą prowadzić do całego zestawu problemów zdrowotnych, pozornie niemających nic wspólnego z dietą czy trawieniem. W przypadku niektórych osób uszkodzenie błony śluzowej jelit jest minimalne, rozwija się jednak opryszczkowe zapalenie skóry (choroba Dühringa – przyp. tłum.).

Jedynym znanym, skutecznym sposobem leczenia jest całkowite wykluczenie glutenu z diety do końca życia. Należy unikać wszelkich potraw zawierający pszenicę (łącznie z orkiszem, semoliną, durum i kamutem), żyto i jęczmień. Chociaż owies również zawiera gluten, to jednak ten jego rodzaj wydaje się nie szkodzić oso-

bom chorym na celiakię, z których większość może go bezpiecznie spożywać (w Polsce dominuje odmienny pogląd, jest też dostępny owies bezglutenowy – przyp. tłum.). Mięso, ryby, jajka, nabiał, warzywa, owoce, ryż i kukurydzę można jeść bez ograniczeń.

Gdy gluten zostanie wykluczony z diety, błona śluzowa jelita ma możliwość się zregenerować. Objawy ustępują zwykle w ciągu kilku tygodni, a chory zaczyna odzyskiwać utraconą wagę i cieszyć się zdrowiem. Mimo to nie wolno ponownie wprowadzić glutenu do diety. Wrażliwość na gluten nigdy nie ustępuje, więc należy go unikać przez całe życie.

Wykluczenie glutenu z diety nie jest łatwe. Zboża używane są do przygotowywania wielu produktów, które uwielbiamy i spożywamy codziennie. Większość osób uważa chleb za podstawowy składnik diety. Mąka pszenna i inne ziarna są stosowane do przyrządzania wielu potraw, od tortów i placków, po mrożone dania obiadowe i przetworzone mięsa. Należy bardzo uważnie czytać etykiety ze składnikami.

Większość z nas spożywa zwykle pszenicę – w przeróżnych formach – codziennie. Całkowite wyeliminowanie jej z diety jest nie lada wyzwaniem. Wielu osobom będącym na diecie bezglutenowej brakuje chlebów i wypieków, którymi w dzieciństwie nauczyli się zadowalać podniebienie. Na szczęście wielu producentów żywności stworzyło różnorakie bezglutenowe chleby i inne potrawy, zbliżone w smaku do tych, którymi ludzie ci zwykli się zjadać.

Znaczna część komercyjnie przygotowywanych produktów bezglutenowych zawiera mąkę sojową. Jest ona bogata w białko i stanowi dobre źródło dietetycznego błonnika. W ostatnich latach jednakże popadła w niełaskę, a ludzie zaczęli szukać innych bezglutenowych alternatyw. Na popularności zyskały mąki orzechowe, jak choćby migdałowa, są one jednak drogie i niewiele osób może sobie pozwolić na regularne ich spożywanie. Istnieją również inne mąki, takie jak ziemniaczana, ryżowa, czy mąka z ciecierzycy. Przepisy na bezglutenowy chleb wymagają zwykle mieszanki trzech, czterech,

a czasem nawet pięciu różnych rodzajów mąki, wraz z dodatkiem różnorodnych spulchniaczy, stabilizatorów i gum, żeby taki bochenek nadawał się na substytut pieczywa pszenicznego.

Pieczenie chleba bezglutenowego nie musi być droгим ani skomplikowanym procesem obejmującym kilkanaście różnych składników. Idealną alternatywą dla mąki pszennej jest mąka kokosowa. Przy użyciu niemal wyłącznie jej, oleju i jaj, można stworzyć przepyszne pieczywo. Przepisy są proste i łatwe w przygotowaniu.



DUŻO BŁONNIKA, MAŁO WĘGLOWODANÓW

W pożywieniu występują dwa rodzaje węglowodanów: ulegające i nieulegające trawieniu. Te ulegające trawieniu to skrobia i cukier, które dostarczają kalorii. Te nieulegające trawieniu to po prostu dietetyczny błonnik. Jego znaczna część nie jest przez ludzi rozbijana na mniejsze cząsteczki, czy też trawiona, więc nie dostarcza kalorii.

Większość ludzi przejmują się węglowodanami ulegającymi trawieniu, czyli zawartymi w naszym pożywieniu skrobiami i cukrem. To właśnie te węglowodany nasze ciało zamienia w tłuszcz i upycha w komórkach tłuszczowych. To właśnie te węglowodany, gdy spożywa się je w nadmiarze, powodują wiele problemów zdrowotnych, takich jak insulinooporność, otyłość i cukrzyca. I to właśnie tych węglowodanów starają się unikać ludzie będący na diecie niskowęglowodanowej.

Węglowodany nieulegające trawieniu, z drugiej strony, przechodzą przez cały układ pokarmowy, nie będąc rozkładanymi ani wchłanianymi i opuszczają organizm w formie praktycznie niezmienionej. W przeciwieństwie do cukru czy skrobi, nie tylko nie powodują problemów zdrowotnych, ale wręcz sprzyjają zdrowiu. Większość ludzi jednakże nie spożywa wystarczającej ilości błonnika, choć dietetycy do tego nawołują. Najłatwiejszym sposobem na

zwiększenie ilości spożywanego błonnika jest zjadanie pokarmów naturalnie bogatych w błonnik, takich jak zboża z pełnego przemiału, warzywa i owoce.

Pełne ziarna, na przykład pszenicy albo żyta, stanowią jedno z najbogatszych źródeł błonnika – zawierają go więcej niż warzywa czy owoce. Jednakże w przypadku diety osób cierpiących na nietolerancję glutenu w ogóle nie wchodzi w grę.

Kokos jest orzechem naturalnie ubogim w węglowodany, za to bogatym w błonnik, więc idealnie pasuje do diet niskowęglowodanowych. Jedna szklanka startego świeżego kokosa (80 gramów) zawiera zaledwie 3 gramy węglowodanów ulegających trawieniu i 9 gramów błonnika. Pozostałe 68 gramów to głównie woda, tłuszcz i białko. Chociaż kawałki świeżego kokosa mogą wydawać się słodkie, to ilość zawartych w nich węglowodanów ulegających trawieniu jest niższa, a błonnika wyższa niż w przypadku większości owoców i warzyw. Kokos zawiera trzy razy więcej błonnika niż węglowodanów ulegających trawieniu. Dla porównania weźmy fasolę szparagową – taka sama jej ilość zawiera 7 gramów węglowodanów ulegających trawieniu i tylko 3 gramy błonnika. Jedna marchewka zawiera 8 gramów węglowodanów ulegających trawieniu i jedynie 4 gramy błonnika. Na następnej stronie znajduje się Tabela 1, która zestawia zawartość węglowodanów i błonnika w różnych potrawach.

Potrawy roślinne zawierają zarówno węglowodany ulegające, jak i nieulegające trawieniu. Prawa strona Tabeli 1 podaje procentowy udział błonnika w stosunku do całkowitej ilości węglowodanów w każdej potrawie. Spośród wszystkich roślin jadalnych, to właśnie kokos ma jeden z najwyższych udziałów procentowych błonnika – aż siedemdziesiąt pięć procent wszystkich węglowodanów zawartych w kokosie, to te nieulegające trawieniu. Dla porównania, błonnik stanowi jedynie 30% węglowodanów zawartych w fasoli szparagowej, 18% węglowodanów zawartych w kukurydzy i zaledwie 9% w bananach.

Niektóre potrawy zawierają większą ilość *całkowitą* błonnika niż kokos, ale jednocześnie mają więcej węglowodanów ulegających trawieniu. Przez to są wyłączone z większości diet niskowęglowodanowych, mimo że zawierają dużo błonnika. Świetnym źródłem błonnika są na przykład rośliny strączkowe, jednak są one również pełne węglowodanów ulegających trawieniu. Chociażby czarna fasola – jej szklanka zawiera 15 gramów błonnika i 26 gramów węglowodanów ulegających trawieniu. Oznacza to, że udział procentowy błonnika wynosi zaledwie 37%. Porównajmy to z 75% błonnika w kokosie. Dla tych, którzy starają się ograniczyć ilość spożywanych węglowodanów, kokos jest dużo lepszym źródłem błonnika, gdyż nie ma tej dodatkowej ilości skrobi ani cukru.

Tak jak cały kokos, mąka kokosowa jest bogata w błonnik, a uboga w węglowodany ulegające trawieniu. Jest produkowana z drobno zmielonego, wysuszonego i odtłuszczonego kokosa. Ma zdecydowanie więcej błonnika niż jakakolwiek inna mąka.

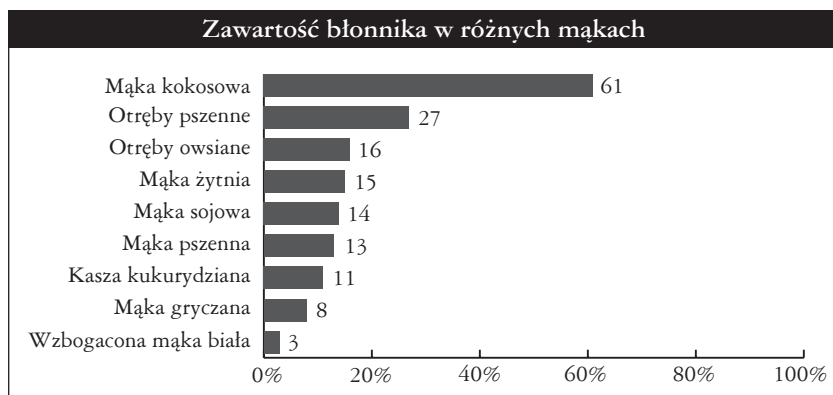
Tabela 1. Zawartość węglowodanów w różnych potrawach

Potrawa	Węglowodany trawione (gr. w szklance)	Błonnik (gr. w szklance)	%błonnika
Kokos	3	9	75
Rzepa	2	4	67
Brokuły	4	6	60
Jarmuż	3	4	57
Szpinak	3	4	57
Szparagi	4	4	50
Kielki fasoli	3	3	50
Kapusta	2	2	50
Kalafior	2	2	50
Seler	2	2	50
Fasola czerwona	20	19	49
Orzeszki ziemne	14	13	48

Orzechy makadamii	10	7	41
Orzechy laskowe	11	7	39
Pomidor	5	3	38
Groszek	21	12	36
Truskawki	7	4	36
Orzechy pekan	13	7	35
Buraki	8	4	33
Słodka papryka	4	2	33
Marchew	8	4	33
Wodorosty kelp	16	8	33
Orzechy włoskie	15	7	32
Fasola półksiężycowata	22	10	31
Fasola szparagowa	7	3	30
Nasiona słonecznika	20	8	29
Okra (pizmian jadalny)	12	4	25
Ciecierzycza	34	11	24
Cebula	11	3	21
Borówki amerykańskie	17	4	19
Orzechy nerkowca	37	8	18
Kukurydza	28	6	18
Papaja	12	2	14
Ananas	17	2	11
Banany	32	3	9
Arbuz	11	1	8

Jako suplementacyjne źródło dietetycznego błonnika często polecane są otręby pszenne. I faktycznie są jego doskonałym źródłem. Jednakże mąka kokosowa zawiera ponad dwa razy więcej błonnika niż te otręby. Ma też cztery razy więcej błonnika niż otręby owsiane i mąka sojowa, a dwadzieścia razy więcej niż wzbogacony chleb biały (patrz wykres poniżej).

Oprócz tego, że mąka kokosowa posiada znacznie więcej błonnika od innych mąk, smakuje też dużo lepiej od otrębów pszennych, mąki sojowej czy każdej innej mąki o wysokiej zawartości błonnika. Użyta do pieczenia, zapewnia równie lekkie i smaczne wyroby, jak mąka pszenna.



Mąka kokosowa zawiera najwięcej dietetycznego błonnika spośród wszystkich mąk. Sześćdziesiąt jeden procent całej mąki to błonnik, podczas gdy woda, białko, tłuszcz i węglowodany składają się na pozostałe 39%.



KORZYŚCI PŁYNĄCE ZE SPOŻYWANIA BŁONNIKA KOKOSOWEGO

DLACZEGO BŁONNIK JEST DOBRY DLA ZDROWIA?

Fakt, że spożycie błonnika jest bardzo ważne, zauważyli po raz pierwszy lekarze pracujący w Afryce, Indiach i Oceanii na początku dwudziestego wieku. Z ich obserwacji wynikało, że ludzie utrzymujący tradycyjną dietę bogatą w błonnik, cieszyli się lepszym zdrowiem niż mieszkańcy Zachodu. Problemy zdrowotne dotyczące obywateli Europy i Ameryki Północnej nie istniały. Gdy

jednakże mieszkańcy Afryki, Indii i Oceanii zaczęli spożywać potrawy zachodnie, w znacznej części złożone z wysoko przetworzonych i ubogich w błonnik zbóż oraz cukru, ich zdrowie pogorszyło się i dotknęło ich wiele z chorób obecnych na Zachodzie.

Lekarze zauważyli, że mieszkańcy terenów rolniczych, gdzie spożycie błonnika było wysokie, rzadko cierpieli na choroby degeneracyjne. Tam, gdzie spożywano nowoczesne potrawy ubogie w błonnik, współczynnik tych chorób był znacznie wyższy. Spostrzeżenie to doprowadziło do stworzenia tak zwanej „hipotezy błonnikowej”, która sugeruje, że spożywanie nieprzetworzonych potraw bogatych w błonnik chroni przed wieloma powszechnymi na Zachodzie chorobami degeneracyjnymi.

Głównym głosicielem tej hipotezy był brytyjski chirurg i epidemiolog, doktor Denis Burkitt. Gdy na początku lat 40. XX wieku zaczął pracę na wiejskich terenach w Afryce zauważył, że mieszkańcy tych terenów wypróżniają się zupełnie inaczej niż Brytyjczycy. Stolce Afrykanów były miękkie, bezwonne i ważyły cztery razy więcej niż stolce rodaków lekarza. Burkitt zaobserwował, że potrawy przechodziły przez układ pokarmowy Afrykanów i wydalane były w ciągu zaledwie doby, podczas gdy Brytyjczyk potrzebował pełnych trzech lub nawet więcej dni, by wydaląć zjedzony posiłek. Dieta Afrykanów składała się głównie z potraw bogatych w błonnik, takich jak zboża, fasole, groszek i warzywa korzeniowe. W diecie Brytyjczyków natomiast przeważały wysoko przetworzone zboża i cukry. Badacze oszacowali, że Afrykanie spożywają cztery do pięciu razy więcej błonnika niż Brytyjczycy. Ta bogata w błonnik dieta tłumaczyła fakt, iż Afrykanie wypróżniali się często, a ich stolce były duże i miękkie. Doceniono to, gdy okazało się, że ludzi tych nie dotyka wiele powszechnych wśród Brytyjczyków problemów z układem pokarmowym. Nie tylko te problemy były nieobecne – lekarze nie odnotowywali także prawie żadnych innych chorób niezakaźnych, takich jak cukrzyca, otyłość czy kłopoty z sercem. Wynioskowano, że

blonnik dietetyczny musi mieć jakiś związek ze zdrowiem, a nie tylko ruchami jelita.

Jasne stało się, że najbardziej uderzającą konsekwencją spożycia zbyt małej ilości błonnika jest zatwardzenie. Bazując na badaniach przeprowadzonych w Afryce i innych miejscach, Burkitt połączył zatwardzenie z pięcioma innymi częstymi problemami zdrowotnymi: chorobą uchyłkową jelit, zapaleniem wyrostka robaczkowego, przepukliną rozworu przełykowego, hemoroidami i żylakami kończyn dolnych. Zdaniem lekarza każda z nich spowodowana była wysiłkiem związanym z próbami wydalania twardych stolców.

Błonnik jest ważny, ponieważ reguluje czynność jelita grubego. Wchłania wodę, zapewniając wilgotny i ruchomy środek, który może szybko oczyścić wnętrze okrężnicy. Błonnik jest w istocie opracowanym przez naturę sposobem na utrzymywanie naszych jelit w czystości i zdrowiu oraz zapewnia ich płynną pracę.

Dieta uboga w błonnik, a w konsekwencji bogata w aż za bardzo przetworzone potrawy, prowadzi do zatwardzeń, które z kolei mogą ułatwić rozwój innym chorobom. Gdy okrężnica napina się, żeby wydalić z organizmu uboczne produkty przemiany materii, a te są bardzo twarde, nacisk przez nie wywierany może uszkodzić tkankę jelita od wewnątrz. Jej komórki ulegają uszkodzeniu, zaczynają się tworzyć wybrzuszenia, a czasem też uchyłki wypełnione kamieniami kałowymi. Ludzie mogą mieć takich uchyłków dosłownie dziesiątki o wielkości od paznokcia po tenisową piłkę. Jeżeli jest ich dużo, to mówi się o chorobie uchyłkowej jelit. Występuje ona aż u połowy Amerykanów, którzy przekroczyli czterdziesty rok życia. Doktor Burkitt twierdzi, że przez dwadzieścia lat swojej pracy w Afryce ani razu nie spotkał się z przypadkiem tej choroby.

Wysokie ciśnienie spowodowane powolnym przesuwaniem kału może osłabić i zdeformować okrężnicę, powodując wybrzuszenia, naciągnięcia i pęknięcia w jej śluzówce. One z kolei mogą prowadzić nie tylko do choroby uchyłkowej, ale także do zapalenia

wyrostka robaczkowego, hemoroidów, przepukliny rozworu przełykowego, żylaków kończyn dolnych, wypadnięcia odbytnicy, zgagi, a nawet kamieni żółciowych; mogą również przyczynić się do rozwoju wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i choroby Leśniowskiego-Crohna.

Odkąd po raz pierwszy ogłoszono hipotezę błonnikową, wiele innych chorób charakterystycznych dla cywilizacji Zachodu zostało połączonych z czasem przejścia pokarmu przez jelita. Udowodniono, że zwiększanie ilości spożywanego błonnika, najlepiej poprzez zwiększenie liczby zjadanych potraw o jego wysokiej zawartości i zmniejszenie liczby tych w niego ubogich, wpływa korzystnie. Doskonałym źródłem wspomagającego zdrowie dietetycznego błonnika jest kokos. Badania sugerują, że orzech ten, a w szczególności zawarty w nim błonnik dietetyczny, może pomóc w zapobieganiu i leczeniu:

- zapaść i biegunek
- hemoroidów
- zapalenia wyrostka robaczkowego
- choroby uchyłkowej jelit
- żylaków kończyn dolnych
- przepukliny rozworu przełykowego
- kamieni żółciowych
- zespołu jelita drażliwego
- zapalenia jelita grubego i chorobie Leśniowskiego-Crohna
- zgagi
- nadwagi
- kandydozy
- pasożytów jelitowych
- chorób serca i zawałów
- wysokiego poziomu cholesterolu
- wysokiego ciśnienia krwi
- hipoglikemii (niedocukrzzenia)
- cukrzycy

- nowotworu okrężnicy
- nowotworu piersi
- nowotworu prostaty
- nowotworu jajników.

KONTROLA MASY CIAŁA

Skoro błonnik nie jest przez ludzi trawiony, oznacza to, że nie otrzymujemy z niego żadnych kalorii. Skoro jest bezkaloryczny, można go jeść do woli, nie martwiąc się o tycie – to dobra wiadomość dla ludzi dbających o linię.

Błonnik wchłania wodę niczym gąbka. Tym samym pomaga wypełnić żołądek i wywołać uczucie sytości. Zapewnia wypełnienie żołądka, nie dostarczając jednakże kalorii, które mogłyby zostać zmagazynowane w postaci tłuszczu. Błonnik spowalnia równocześnie proces opróżniania żołądka, przez co uczucie sytości utrzymuje się dłużej niż po spożyciu potraw w niego ubogich. W efekcie zjadamy mniej pożywienia i mniej kalorii.

Badania wykazały, że spożycie dodatkowych 14 gramów błonnika dziennie (równowartość około 1/4 szklanki mąki kokosowej), związane jest z 10% zmniejszeniem ilości konsumowanych kalorii i utratą masy ciała. Zaobserwowane zmiany pojawiały się nie tylko wtedy, gdy źródłem błonnika były zawierające go potrawy nieprzetworzone, jak choćby warzywa czy kokosy, ale też wtedy, gdy pochodził on z dań przyrządzonych z udziałem mąk o jego wysokiej zawartości, choćby mąki kokosowej.

Jedząc potrawy o wysokiej zawartości błonnika, które mają zazwyczaj mało kalorii, automatycznie ogranicza się spożycie dań bardziej kalorycznych. Wystarczy więc, że zwiększy się ilość takich potraw, żeby – spożywając taką samą objętość pożywienia – pobierać z posiłków mniejszą ilość kalorii. Fakt ten został wykazany w eksperymencie, podczas którego poproszono mężczyzn mających nadwagę, żeby oprócz wszelkich dań, na jakie tylko mieli ochotę, zjadali też w ciągu dnia dwanaście kromek pełnoziarniste-

go chleba pszennego. Badani mogli jeść zupełnie wszystko: desery, mięsa, śmietanę. Nie miało to znaczenia, jeśli były to potrawy, które spożywali zazwyczaj. Badanie trwało trzy miesiące – po tym czasie jego uczestnicy schudli średnio 8,8 kilograma. Przypomnijmy, że jeżeli spożyli w ciągu dnia wymaganą liczbę kromek pełnoziarnistego chleba pszennego, mogli jeść tyle, ile tylko mieli ochotę. Chleb był tak sycący, że badani nie czuli potrzeby jedzenia zbyt wielu innych rzeczy. Spożywanie wypieków na bazie mąki kokosowej dostarcza większej ilości błonnika, niż pszenne wyroby pełnoziarniste, w dodatku bez glutenu i węglowodanów! Gdyby badacze przeprowadzili ten eksperyment w oparciu o produkty z mąki kokosowej, a nie pełnoziarnistej pszennej, uczestnicy schudliby zapewne jeszcze więcej.

Badania wykazują, że wśród populacji, których dieta w znacznym stopniu oparta jest na kokosach, nie występuje problem nadwagi. Na przykład, w *The American Journal of Clinical Nutrition* (Amerykański magazyn żywienia klinicznego) ukazały się wyniki przebadania 203 osób w wieku od 20 do 86 lat, zamieszkujących jedną z wysp leżących na Oceanie Spokojnym. Jego autorzy zauważyli, że wszyscy badani byli szczupli pomimo dostatku jedzenia. Badani jedli tyle, ile chcieli, jednakże problem nadwagi nie istniał, gdyż ich dieta była bogata w błonnik, pochodzący głównie z kokosów.

Błonnik pochłania płyn, dlatego też w przypadku spożywania potraw przyrządzonych z użyciem mąki kokosowej zalecane jest wypijanie dużych ilości wody. Wsiąknie ona w błonnik zawarty w tej mące, powodując, że on napuchnie i zwiększy swą masę oraz objętość. Szybciej odczuwa się wtedy nasycenie, zjada się więc mniejsze porcje, a co za tym idzie, ogranicza się ilość spożywanych kalorii. Jednocześnie uczucie to utrzymuje się dłużej, niż w przypadku innych dań, zmniejszając chęć podjadania pomiędzy posiłkami. Wypijanie zbyt małej ilości płynów w czasie, gdy spożywa się dużo błonnika, może prowadzić do zapać – pij więc dużo płynów. Ani błonnik, ani woda nie mają żadnych kalorii. Mogą za

to wypełnić twój żołądek i powstrzymać cię przed konsumowaniem potraw kalorycznych. Dodanie do diety zarówno błonnika kokosowego, jak i wody, może się okazać idealnym sposobem na umożliwienie ci odchudzania się bez uczucia głodu. Dzięki wszystkim tym wspaniałym przepisom zawartym w niniejszej książce nie odczujesz też, że cokolwiek tracisz.

FLORA JELITOWA

Prawidłową pracę naszych jelit wspomagają bakterie. Te korzystne dla nas, stanowiące większość, wytwarzają witaminy i inne substancje, które odżywiają komórki budujące powierzchnię jelita, usprawniają proces wchłaniania składników pokarmowych i wspierają dobre zdrowie. Tak naprawdę, znaczna ilość tej mikroflory jest niezbędna dla zdrowia. W układzie pokarmowym żyją też mikroorganizmy nam nieprzyjazne – bakterie i drożdże, które mogą zaszkodzić. Jeżeli układ pokarmowy jest zdrowy, bakterie przyjazne nie tylko są znacznie liczniejsze, ale też utrzymują te niekorzystne pod kontrolą.

Bakterie korzystne dla naszego zdrowia wspaniale rozwijają się wtedy, gdy spożywamy potrawy bogate w błonnik, gdyż jest to ich główny pokarm. Kiedy nasza dieta zawiera odpowiednią ilość błonnika, bakterie te są szczęśliwe i dominują we florze jelitowej. Jeżeli nie spożywamy jego odpowiedniej dawki, ich liczba spada, za to coraz lepiej mają się bazujące na cukrach i węglowodanach przetworzonych drożdże i bakterie szkodliwe dla naszego zdrowia. Środowisko jelitowe zostaje wtedy zaburzone. Ta szkodliwa mikroflora uszkadza powierzchnię jelita i uwalnia do niego toksyczne produkty uboczne przemiany materii, które następnie przedostają się do krwiobiegu i krążą po całym organizmie. To z kolei może prowadzić do alergii pokarmowych, niedożywienia, powstawania patologicznych narośli, rozwoju kandydozy i szeregu innych problemów zdrowotnych, takich jak artretyzm, zapalenie skóry, czy depresja, które pozornie wydają się niezwiązane z działaniem układu pokarmowego.

Niedawne badania medyczne wykazały, że trójglicerydy średniołańcuchowe posiadają właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające, które pomagają w zapobieganiu tworzenia się zatorów w tętnicach i rozwojowi chorób serca. Badanie to potwierdza obserwację, że wśród ludzi, którzy spożywają dużo oleju kokosowego, bardzo rzadko występują choroby serca.

Medycyna ludowa wielu kultur na całym świecie wykorzystuje olej kokosowy do leczenia różnorodnych problemów zdrowotnych. Jedną z najbardziej nadzwyczajnych właściwości tego oleju jest jego przeciwbakteryjne działanie. Zawarte w oleju kokosowym trójglicerydy średniołańcuchowe (MCT) po spożyciu przekształcane są przez organizm w zwalczające zarazki substancje, które szybko rozprawiają się z chorobotwórczymi wirusami, bakteriami i grzybami. Badania wykazały, że te substancje zabijają mikroorganizmy wywołujące infekcje zatok, zapalenie płuc, infekcje pęcherza moczowego, kandydozę, grypę, odrę, opryszczkę, mononukleozę, zapalenie wątroby typu C i wiele innych chorób.

Co więcej, olej kokosowy wzmacnia układ immunologiczny, poprawia trawienie, chroni przed nowotworami, wspomaga pracę tarczycy, a także zapobiega powstawaniu wielu innych problemów zdrowotnych i leczy je, jeżeli już wystąpiły. W celu zapoznania się ze wszystkimi właściwościami prozdrowotnymi oleju kokosowego zachęcam do lektury innej mojej książki pod tytułem *Cud oleju kokosowego* [wyd. Studio Astropsychologii].



JAK UŻYWAĆ MAKI KOKOSOWEJ

ZWIĘKSZANIE ILOŚCI DZIENNEGO SPOŻYCIA BŁONNIKA

Dietetycy zalecają spożywanie błonnika w ilości 20-35 gramów dziennie. To 2 lub 3 razy więcej niż przeciętna jego konsumpcja w większości krajów Zachodu, gdzie zjada się go około 10-14 gramów na dzień. Dodanie do diety potraw sporządzonych na bazie

mąki kokosowej może znacząco zwiększyć dzienną dawkę przyjmowanego błonnika.

Aby zwiększyć ilość spożywanego na co dzień błonnika i wykorzystać dobroczynny wpływ kokosa na zdrowie, wystarczy dodawać niewielką ilość mąki kokosowej do potraw spożywanych zazwyczaj. Badania wykazują, że wzbogacenie diety już o małą ilość błonnika ma znaczący wpływ na stan zdrowia. Na przykład, podczas badania nad chorobą sercowo-naczyniową stwierdzono, że wśród ludzi, których dieta była bogata w błonnik ryzyko wystąpienia choroby serca było mniejsze o 21% niż u innych. Różnica w ilości spożywanego błonnika nie była duża – największa dawka wynosiła jedynie 23 gramy, czyli tylko 9-10 gramów powyżej normy. Z łatwością można zwiększyć ilość konsumowanego błonnika o 9-10 gramów po prostu dodając do zjadanych codziennie potraw kilka łyżek stołowych mąki kokosowej.

Można to uzyskać, dosypując do różnorodnych napojów, wypieków, zapiekanek, zup czy serwowanych na gorąco płatków śniadaniowych jednej lub dwóch łyżek stołowych mąki kokosowej. To prosty i łatwy sposób na wzbogacenie diety w błonnik bez wprowadzania drastycznych zmian w dotychczasowej diecie. Innym sposobem jest używanie mąki kokosowej do pieczenia. Są na to dwie metody. Albo dosypuje się mąkę kokosową do innych mąk, wykorzystując przepisy zawarte w większości książek kucharskich, albo robi wypieki w oparciu o przepisy zawarte w niniejszej książce, które w całości polegają na tej mące. Wyjątkową cechą tej książki jest fakt, iż większość opublikowanych w niej przepisów wykorzystuje wyłącznie mąkę kokosową.

WYKORZYSTYWANIE PRZEPISÓW STANDARDOWYCH

Do niedawna mąka kokosowa nie była zbyt często wykorzystywana do wypieków. Częściowo było tak dlatego, że trudno jej używać, nie znając jej właściwości. Pomimo że wyglądem i fakturą przypomina mąkę pszenną, jednak w połączeniu z innymi składnikami

receptur nie zachowuje się tak samo. Dlatego też nie można użyć wyłącznie jej w przepisach, *które pisane są z myślą* o mące pszennej.

W mące kokosowej nie ma glutenu, składnika ważnego dla pieczenia chleba. Gluten jest w wypiekach niezbędny, gdyż sprawia, że ciasto jest plastyczne, dzięki czemu wiąże bąbelki powietrza, co nadaje pszennemu chlebowi charakterystyczną, lekką konsystencję.

Kolejna różnica jest taka, że mąka kokosowa jest znacznie chłonniejsza od mąki pszennej czy innych mąk. Jedną z cech charakterystycznych błonnika jest jego zdolność absorpcji wilgoci. Z racji wysokiej zawartości błonnika w mące kokosowej, pochłania ona dużo więcej płynów niż inne mąki.

Skoro mąka kokosowa nie ma glutenu, za to jest bardzo chłonna, nie można nią zastąpić 100% mąki pszennej w przepisach *standardowych*. Gdyby w oparciu o zwykły przepis próbować upiec ciasto czekoladowe, zastępując całą mąkę pszenną mąką kokosową, poniosłoby się zupełne fiasko – wypiek byłby twardy i kruchy, a smakowałby okropnie.

W przypadku większości standardowych przepisów mąka kokosowa nie może zastąpić mąki pszennej ani innych mąk w 100%. Trzeba ją zmieszać z mąką pszenną, żytnią lub owsianą. Przygotowując chleby szybkie, zwykle można zastąpić do 25% mąki pszennej kokosową, choć lepiej użyć tej ostatniej jedynie 10-20%. To i tak znacznie zwiększy ilość spożywanego błonnika.

Ponieważ mąka kokosowa pochłania większą ilość płynów niż mąka pszenna, trzeba też będzie dodać do przepisu trochę więcej wody. Podstawowa zasada mówi, żeby dodawać jednakową ilość wody lub innego płynu. Jeśli więc zastosuje się pół szklanki mąki kokosowej, to ilość wody przewidzianej przez przepis należy zwiększyć również o pół szklanki. Jeżeli, na przykład, do przepisu należy użyć 1 szklankę mąki pszennej i 1 szklankę wody, to można zmniejszyć ilość mąki pszennej do $\frac{3}{4}$ szklanki i dodać $\frac{1}{4}$ szklanki (25%) mąki kokosowej, ale jednocześnie należy pamiętać, żeby dodać $\frac{1}{4}$

szklanki wody (czyli użyć w sumie 1 i 1/4 szklanki wody). To ogólne wytyczne. Najlepszym sposobem, aby ocenić, czy dodało się wystarczającą ilość wody, jest spojrzanie na otrzymaną miksturę. Jeżeli wygląda na zbyt suchą, należy dodać jeszcze trochę płynu.

Jeśli jesteś uczulony na pszenicę lub wrażliwy na gluten, to nie będziesz chciał wykorzystywać standardowych przepisów na chleb. W tym przypadku, niniejsza książka okaże się dla Ciebie nieoceniona. Wszystkie receptury w niej zawarte są bezglutenowe. Mąka kokosowa jest jedyną mąką wykorzystywaną w większości zamieszczonych tu przepisów.

PIECZENIE PRZY UŻYCIU SAMEJ MĄKI KOKOSOWEJ

Od lat używam do pieczenia mąki pszennej i z sukcesem robiłem przepyszne chleby, torty, placki i przeróżne ciasteczka. Kiedy zacząłem eksperymentować z mąką kokosową, wydawało mi się, że wystarczy zastąpić nią mąkę pszenną i dokonać jedynie kilku nieznacznych zmian. Jednakże za każdym razem, gdy w 100% opierałem się na mące kokosowej, ponosiłem żałosne porażki. Sukcesy odnosiłem jedynie wtedy, gdy mąkę kokosową łączyłem z pszenną. Mogłem podmieniać co najwyżej 25% mąki pszennej, jednakże w przypadku większości przepisów najlepsze efekty uzyskiwałem, gdy mąka kokosowa stanowiła 15-20% masy mąk. Jeżeli zastąpiłem więcej niż 25% mąki pszennej, charakter produktów zaczynał zauważalnie się zmieniać.

Zacząłem więc szukać przepisów, które w 100% opierałyby się na mące kokosowej. Skontaktowałem się z ludźmi doświadczonymi w jej wykorzystywaniu, lecz okazało się, że jedyne dostępne przepisy zakładały łączenie mąki kokosowej z pszenną. Ci ludzie również nigdy nie zastępowali mąką kokosową więcej niż 25% pszennej. Nie byłem w stanie znaleźć w tamtym czasie nikogo, kto z powodzeniem wypiekałby produkty zawierające wyłącznie mąkę kokosową.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Palma kokosowa jest nazywana „drzewem życia”. Przez tysiące lat produkty kokosowe były wysoko cenione i do dziś zajmują szczególne miejsce w medycynie ludowej. Są traktowane jak cudowny lek na wiele dolegliwości. Ludność afrykańska, która na co dzień korzysta z orzechów kokosa, nigdy nie zapada na takie choroby jak cukrzyca, otyłość czy kłopoty z sercem.

W książce znajdziesz wiele przepisów z mąki kokosowej. Ma ona więcej białka niż mąka pszenna i dziesięć razy więcej błonnika, więc idealnie pasuje do diet niskowęglowodanowych. Spróbuj, a przekonasz się, że potrawy te w znacznym stopniu poprawią trawienie, uregulują poziom cukru we krwi, zapobiegną chorobom serca, zablokują powstawanie komórek rakowych i pomogą w utracie wagi. Diabetycy, alergicy i osoby na diecie bezglutenowej mogą bez konsekwencji delektować się różnego rodzaju potrawami z mąki kokosowej.

Ta książka odmieni nie tylko Twoją kuchnię, ale i zdrowie!

Patroni:



Cena: 29,90 zł

ISBN 978-83-7377-577-0



9 788373 775770