



Прогреса на човечеството стигна дотам, че започна да фалшифицира

храната си и да трови с нея себеподобните си. Колко типично за човешката раса, нали? А, после се обиждаме на животни! Тихите войни на изстреблението ни - дали с оръжие или храна продължават с ускорителна амплитуда и много скоро ако не се самоизбием, то ще превърнем в планетата на мутантите.

Ето няколко начина да разберете какво са ви поднесли на щанда вашите себеподобни братя - търговците, които иначе във всичките си рекламни флаери ви пишат колко много ви обичат и колко много са загрижени за вас и вашето портмоне!

Как да разберем какви яйца ядем?

Чрез лазерната маркировка на яйцето можем да разберем всичко за него.Тя трябва да съдържа минимум 8 знака.

Когато вземем опаковката, първото и най-важното, на което трябва да обърнем внимание, е Arthur-Fitzwilliam-Tait-xx-Barnyard-Fowl-xx-Private-collection датата на производство. По стандарт яйцата са годни за консумация до 28 дни след нея, но ви съветваме да не чакате този краен срок. Все пак неправилното съхранение или миниатюрни спуквания по черупката могат да доведат до по-бързо им разваляне, а както знаем последиците от това са достатъчно сериозни. Най-добре е да купуваме яйца не по-стари от седмица. Все пак не се знае колко време още ще се наложи да престоят в хладилника ни.

Другата важна информация, особено за привържениците на здравословното хранене, е метода, по който се отглеждат носачките. Той се означава с първата цифра от маркировката на яйцето от 0 до 3.

Най-разпространени и достъпни като цена са яйцата от ферми, в които кокошките се отглеждат клетъчно (код 3) или подово (код 2). Сигурно ще си кажете, какво пък – яйца като яйца. Обаче носачките са буквално натъпкани, нямат пространство за движение и никога не виждат дневна светлина. В тези условия птиците бързо линейт и умират. Затова се налага в храната им да бъдат добавяни големи количества антибиотици, други медикаменти и оцветители. Не се подлъгвайте от тъмноцветените жълтъци и черупки на яйцата от клетъчно отглеждане – те са резултат не от здравословното меню на животинката, а от каротините, които влизат в състава на хранителните смеси.

При много по-щастливи условия живеят свободните кокошки (код 1), защото се движат на открито, имат гнезда, стоянки и чесалки. По-голямото пространство позволява да се спазва хигиена - нещо невъзможно при клетъчното и подово отглеждане. Затова тези носачки боледуват много по-малко, съответно се нуждаят от по-малко антибиотици.

Яйцата с код 0 са от органично производство.

Първото, което сигурно ще ви фрапира е цената им – те са два пъти по-скъпи от тези с кодове 3 и 2. Но има защо. При отглеждането на тези носачки не се използват никакви антибиотици и медикаменти. Те растат в естествени условия, имат достъп до свежа трева, а фуражите, с които се дохранват също са от органично производство и не съдържат рибено и костно брашно, хормони, оцветители и генномодифицирани организми. Затова в яйцата органично производство има най-много витамини и минерали в същото време няма натрупани токсични вещества.

Останалите символи от маркировката са страната на производство (BG за нашата страна), областта и номера на производителя. Ако искате да сте сигурни, че яйцата ви не са пропътували половин Европа, хвърляйте по едно око и на тях.

Сега идва ред и на размера. Зад познатите ни буквички се крие следния грамаж: S – над 43 гр., M – над 53гр., L – над 63 гр.и XL – над 73 гр. Добре е да знаете, че в рецептите обикновено се има предвид яйца със среден размер (около 55 гр.). Затова,

ако разполагате с прекалено големи или прекалено малки, за предпочитане е да коригирате пропорциите, особено ако се използват много яйца или пригответе капризен сладкиш.

▣ ПРОВЕРКА НА ЯЙЦА:

Суровите пресни яйца са тежки, а старите – по-леки. Лесно ще проверим това твърдение ако пуснем в една чаша с вода и една лъжица сол едно яйце.

Ако потъне е прясно, ако изплува е старо.

При старото яйце при разклащане се усеща раздвижване, при прясното – не.

На прясното яйце кората е светла, гланцирана, а на старото яйце е матова и сивее.

Ако се счупи прясно яйце, неговият жълтък е овален, не се разлива, а белтъкът е плътно около него.

Прясно свареното яйце се обелва по-трудно от старото яйце, дори и да е охладено веднага във студена вода.

Ако свареното яйце престои 1-2 дена в хладилника ще се обели по-лесно. Ще разпознаем свареното яйце по това, че се върти – за разлика от несвареното, което не се върти.

Как да избираме месо

Балансираното хранене не изисква да предпочитаме само един вид месо.

Концепцията за балансираното хранене включва продукти, които съдържат животински белтъчини и растителни съставки. Много опитни специалисти- диетолози съветват да се откажем от мазното овнешко и свинско месо и да преминем изцяло към употребата на пилешко.

Не си струва обаче да се бърза и да се преминава само към един вид месо. Просто трябва да предпочитаме месото, което е без мазнини.

Пилешкото месо действително има много полезни свойства. Първо, птичето месо (с изключение на пуешкото) съдържа малко наситени мазнини и затова се усвоява по-добре, отколкото другите видове мазнини.

Второ, птичето месо е богато на фосфор, магнезий, цинк и съдържа значителни количества витамини от група В. Фосфорът укрепва мускулите, костите и зъбите. Магнезият отговаря за нормалната работа на нервните клетки, помага в борбата с умората и раздразнителността, подобрява паметта. Цинкът ускорява зарастването на раните и е необходим за укрепване на паметта и добрата работа на мозъка в по-късна възраст. Витамините от група В са необходими за нормалната работа на храносмилателната и нервната система. Те повишават съпротивителните сили на тялото спрямо стреса и стабилизират нивото на кръвната захар.

Червеното месо намалява кръвното налягане

То обаче действа положително само в дози до 200 г дневно, твърдят австралийски учени.

Малка порция постно червено месо дневно спомага за намаляване на кръвното налягане.

В продължение на 8 седмици специалистите са изучавали по какъв начин се променя кръвното налягане при пациенти-хипертоници, непушачи като периодично са заменяли в тяхната обичайна храна хляба, съдържащ въглехидрати със 180 г червено месо, даващо на организма допълнително количество белтъчини.

Резултатите от експеримента са се оказали повече от обнадеждаващи. Кръвното налягане на участниците се е намалило с 4 мм, а показателите на холестерола в кръвта и теглото на пациентите са останали непроменени.

Специалистите предупреждават, че резултатите са валидни за сравнително малки дневни дажби – не по-големи от използваните в изследването и привеждат като доказателство резултатите от друго проучване, проведено от британски учени, според които употребата на 400-500 г червено месо дневно от бременните жени с цел да се избегнат усложненията по време на бременност дава противоположни резултати, т.е.

повишава кръвното налягане и съдържанието на кортизол в кръвта на плода.

Червеното месо увеличава риска от рак

Учени откриха защо честата употреба на червено месо увеличава риска от рак на червата.

Изследователи от Dunn Human Nutrition Unit и Open University в САЩ съобщиха, че по време на тяхното проучване, сравнило храненето, в което преобладава червено месо, и вегетарианската диета, са установили пряка връзка между месната “диета” и високо ниво на разрушаване на ДНК- структурите в човешкия организъм.

Резултатите от изследването, публикувано в сп. Cancer Research, сочат, че при хората, които ядат червено месо поне два пъти дневно, рискът да се развие рак на червата е поне с 35% по-голям, отколкото при тези, които посягат към месните храни само веднъж седмично.

“Ракът на червата е вторият най-често срещан от този тип заболявания в развитите страни”, казва ръководителят на проекта проф. Колин Блейкмор. “Резултатите са достатъчно категорични и недвусмислени. Това, което следва да бъдат посъветвани хората е не да станат вегетарианци, а да бъдат умерени и внимателни в това, което ядат. Известно е, че приготвяното в заведенията за бързо хранене най-често е твърде богато на калории и мазнини, което води до наднормено тегло и диабет. В такава храна много често се съдържат значителни количества месо и малко зеленчуци – още една причина да се увеличи рискът от рак на червата.”

здраве.bg

Как да разпознаем киселото мляко по БДС ?

От няколко дни марката „На Баба“ пусна в търговската мрежа нов продукт Българско кисело Peasant Woman and Cows in a Landscape Paul Gauguin мляко, произведено съгласно изискванията на стандарт БДС 12:2010. Продуктът е в оригинална бежова опаковка със знака на БДС върху нея.

Основни изисквания на Българския Стандарт 12:2010 за кисело мляко:

Вкус: Стандартът изисква продуктите да притежават по-кисел вкус, като се оказва строг контрол върху киселинния градус на готовия продукт.

Обозначение: Продуктът се обозначава на опаковката с наименованието "БЪЛГАРСКО КИСЕЛО МЛЯКО БДС 12:2010" и съответното лого на БДС.

Автентичност: Киселото мляко трябва да бъде произведено с българска закваска, съдържаща щамове Lactobacillus bulgaricus и Streptococcus thermophilus, които да са изолирани и произведени в България и да не са обект на генетична модификация.
Характерни качества: Киселото мляко трябва да бъде с бял цвят, с гладка, блестяща

повърхност и хомогенна, сметаноподобна консистенция.

Трайност: При температура на съхранение от 2 до 6 градуса българското кисело мляко е със срок на годност до 20 дни от датата на производство.

Кои кисели млека имат правото да носят лого на БДС?

Производителите придобиват правото да сложат логото на БДС върху опаковката на продуктите си, едва след процедура на одобрение от страна на Министерство на земеделието и храните и на Патентно ведомство. Технологичният процес и измерването на показатели като киселинност, масленост, микробиологични показатели и др., както и контролът върху тях трябва да се осъществява системно и да се документира.

Разпознаване на кисели млека по Български Стандарт 12:2010 и предпазване от манипулации.

На опаковката задължително трябва да е изписано „БЪЛГАРСКО КИСЕЛО МЛЯКО БДС“ и да има лого на БДС.

▣ Как да разберем истинско ли е киселото мляко?

Оригиналното българско кисело мляко се произвежда от пряското чрез бурно развитие на бактериите *Lactobacillus bulgaricus* (Лактобацилус булгарикус) и *Streptococcus thermophilus* One of the Family Frederick Cotman - Wa (Стрептококус термофилус). Най-общо казано първата бактерия е кисела, а втората е сладка. Киселата вирее и се възпроизвежда само по нашите географски ширини, затова е един от националните символи на България. Тази бактерия създава вкусен и полезен продукт, но и бързо го разваля.

Днешните супермаркети не искат да продават кисело мляко, което се разваля бързо, защото трябва да бракуват количества от него. По тази причина производителите правят продукт, който да трае повече. Колкото по-малко живи бактерии има в киселото мляко, толкова по-голяма е неговата трайност. Ако съотношението между киселата и сладката бактерия е много повече в полза на сладката, това също увеличава срока на годност.

Само допреди 20-ина година закваската на киселото мляко за масова употреба се правела със съотношение на киселата към сладката бактерия 1:2 през зимата (една бактерия *Lactobacillus bulgaricus* на 2 *Streptococcus thermophilus*). През лятото сладките бактерии се увеличавали малко – до 1:4, заради топлото време и по-бързото вкисване на млякото. На пазара се продават около 20 вида кисели млека. Колко от тях са заквасени с Лактобацилус булгарикус и имат живи бактерии?

В сегашните модерни закваски съотношението на киселата към сладката бактерия стига до sh11:9 – 1:10, казва Богомил Николов, председател на Българската национална асоциация на потребителите (БНАП - да не се бърка с Федерацията на потребителите на Павел Кърлев). Кисели млека с повече Лактобацилус булгарикус се срещат само по селата, домашно производство, но пак зависи каква е закваската.

Истинското мляко отделя и малко вода. Ако гребнеш с лъжица от него, на другия ден на това място ще има вадичка. Много от млеката в момента не отделят вода. Част от потребителите си мислят, че това е чудесно – значи млякото е качествено. А то подсказва точно обратното. Другият индикатор е срокът на годност. Щом млякото трае повече, много е вероятно в него да няма живи бактерии.

Лактобацилус булгарикус доказано забавя стареенето на организма, подобрява вътрешния микробен баланс, укрепва имунната система, пази от алергии и др. Всички здравословни ефекти на бактерията са доказани и описани в научни трудове, вкл. от носителя на Нобелова награда Иля Мечников. На него дължим откритието (което е било актуално за 1908 година, но днес вече звучи като мит), че българите живеят до 100 години, благодарение на редовната употреба на кисело мляко. Хиляди японци идват всяка година в България за празника на розата и по други поводи. Екскурзиите се рекламират със слогана: „Идете в страната на столетниците”.

Първо, още при заквасването има много повече сладки бактерии, отколкото кисели. Част от производителите след това подлагат продукта на пастьоризация (термична обработка), така че в него не остава нито една жива бактерия, но затова пък трае месеци. Киселото мляко си загубва високата здравословна стойност, хранителните и вкусовите достойнства, но търговците са доволни.

„За съжаление, ние убиваме традиционния български продукт с бактерии Лактобацилус булгарикус, а в същото време ни облъчват с благотворното въздействие на bifidus essensis (Бифидус есенсис) – друга бактерия, дошла отнякъде си. А и каква е гаранцията, че изобщо има живи бактерии Бифидус есенсис в рекламираните продукти, след като същата компания пастьоризира млеката си – тоест, в тях почти няма живи бактерии?“, пита Богомил Николов.

Маркетингът взема връх в последните години и пазарната логика е на път за убие традицията в производството на кисело мляко в България. „Нямам нищо против тази пазарна логика, но хората трябва да са наясно – това е традиционното, това е нещо друго. Пак някои ще предпочетат да си купуват подобие на кисело мляко, което трае 3 месеца в хладилника, но ще са наясно”.

ПРОВЕРКА НА КИСЕЛО МЛЯКО:

У дома можем да разберем дали има нишесте в киселото мляко с йоден разтвор.

Нишестето е бяло вещество, което в хранителната промишленост често се използва за сгъстител. Така или иначе, мястото му не е в киселото мляко.

Вземете лъжичка от киселото мляко, което искате да проверите. Капнете 2-3 капки йод върху него и изчакайте няколко минути. Мляко, което е сгъстявано с нишесте ще промени цвета си в синьо-лилаво. Ако в млякото няма нишесте, то на мястото на йодните капки ще си остане характерния кафяв цвят на йода.

Ако млякото не е сгъстявано с никакви добавки, то трябва да отдели вода, ако престоява повече от час. Най-добрият начин да проверите дали едно кисело мляко е истинско е, като го използвате за закваска. Ако се "хване", значи съдържа млечно-кисели бактерии, които ферментират.

КАШКАВАЛ/ СИРЕНЕ

Кашкавалът от палма се познава при рязане с нож, престоял в хладилника. Причината е, че растителните мазнини полепват по острието при ниска температура, а млечните - не. Обяснението е, че в палмата има ненаситени мастни киселини, докато животинските са наситени.

Неузрялото сирене е опасно! Познава се, ако е на дупки. Ако бялото саламурено сирене е на дупчици след разрязване, това е сигурен знак, че в процеса на обработка има допуснати грешки. Дупките са индикатор за бактериално замърсяване (например с E.coli), което означава, че санитарно-хигиенните норми при производството на сиренето и/или добиването на млякото не са коректни. Сирене с такива характеристики често има леко неприятен вкус, различен от стандарта. Може да си докарате и стомашно разстройство.

Соленото сирене замазва гафове. По-добре не го яжте. Запомнете производителя и марката му и вече не я допускате в хладилника си. Причината - най-вероятно производителят е добавил повече сол, за да избегне дългия процес на зреене и да продаде по-бързо продукта. Така той рискува вашето здраве и репутацията на фирмата си.

Хляб

Всички знаете, че поради незначайни причини :) рецептите за хляб са тайна и се крият от производителите.

ПРОВЕРКА НА ХЛЯБ:

Едно от правилата е : хляб който НЕ започва да се втвърдява след един ден е по-добре да не го ядете, дори и да е от така рекламираните хлябове ръчно производство.

Добре изпеченият хляб има твърда и дебела коричка (чука на твърдо, когато почукате) и средата му е с широки неправилни дупки - свидетелство, че тестото е втасало добре.

Ако хлябът остава пресен и мек повече от един ден - не го яжте, в него има химически консерванти, които го държат по-дълго време мек.

Какво трябва да знаете при избора на ябълков оцет

Ябълковият оцет не бива да се бърка с белият дестилиран оцет, който се използва в повечето домакинства.

Белият оцет се използва при готвене, както и като ефективен почистващ препарат в кухнята, банята и пералнята. Това е рафиниран оцет, и няма здравословните ползи, които търсите .

За да се възползвате от здравословните качества на оцета трябва да използвате ябълков оцет.

Какво е ябълков оцет?

Ябълковият оцет е вид оцет, направен от ябълков сок. По време на ферментацията захарта в ябълките се превръща в алкохол, след това алкохолът се превръща в оцетна киселина, която ни дава всичко от което може да се възползваме за по-добро здраве.

Здравословните ползи на ябълковия оцет се запазват единствено и само ако тези процеси са спазени и се продава заедно с „майка“..

И така, какво трябва да търсите, когато закупвате ябълков оцет?

Има три важни неща, които трябва да прецените:

Непастеризиран: Вашият ябълков оцет трябва да е непастеризиран. Пастеризацията е процес, при който ябълковият оцет се загрява. За съжаление, процесът на загряване убива голяма част от т.нар. ”добри бактерии” и той губи голяма част от качествата си., Ето защо се нуждаем от непастеризиран ябълков оцет.

Нефилтриран: Нефилтрираният ябълков оцет гарантира, че той съдържа „майка“ на оцета. „Майката“ е, естествено вещество, създадена по време на процеса на ферментация на оцета. Тя се появява като паяжинообразна формация плаваща в оцета. „Майката“ е жива и се състои от бактерии, ензими и хранителни вещества. Много производители на ябълков оцет премахват тази формация, защото за мнозина това изглежда, че нещо не е наред с оцета. Присъствието на майката показва, че оцетът не е бил обработен и филтриран. Най-често ще я намерите на дъното на бутилката. Ако разклатите бутилката ще видите как плува. Това е същността на ябълковия оцет. Това е мястото, където ензимите са съхранени и ни дава гаранция за стойността и качеството на оцета.

Organic: Въпреки, че това не е задължително, добре е да се знае, че закупвате ябълков оцет изработен от сертифицирани биологични ябълки.

Има много видове ябълков оцет, които са на разположение на пазара, а потребителите са объркани от предложеното разнообразие какъв оцет да изберат.

При избора на ябълков оцет, не забравяйте, по-скъпите марки, не са непременно най-добрите .

Как да различим продуктите, които съдържат нитрати?

За нитратите говорим особено през пролетта, когато си задаваме въпроса дали зеленчуците купуваме съдържат ли и колко?

Цел: Да намалим нитратите, като запазим максимално витамините.

Какво са нитратите

Нитрати се натрупват в зелените продукти – зелена салата, лук, копър, магданоз, спанак, босилек, на второ място са моркови, репички, ряпа, цвекло, моркови, зеле. При чушки, домати, краставици, патладжани, тиквички, диня, пъпеш – нитратите са по-малко, но също може да ги има.

Краставици

Ако краставицата няма типичния оттенък, а е тъмнозелена, значи има повече нитрати, доколкото постъпват откъм дръжката (цвета) са повече в този край и намаляват към другия. Затова отрежете този край и обелете краставицата. Ако вие сте отгледали краставиците или сте уверени в тяхната безопасност не ги белете, защото точно тук се съдържа най-много витамин С.

Домати

За да разберем дали домати съдържа нитрати го разрязваме през средата. Ако се виждат бели твърди нишки и меки области значи има нитрати.

Зелена салата, маруля, зелени подправки

За наличие на нитрати говорят неестествено ярки и сочни листа. На око трудно може да се прецени колко нитрати съдържат, затова специалистите съветват да поставите зелените за около час в купа със студена вода. За това време голяма част от химическите вещества ще се отделят във водата.

Моркови, репички, червено цвекло

Не трябва да купуваме моркови, които имат посинели върхове – това е признак за нитрати. И за всеки случай отрежете 1-1,5 см от върха на моркова. Още един признак това е гигантския размер. Обикновено морковите са с около 20 см дължина, а репичките са около 4 см в диаметър. Ако кореноплодите се продават заедно със зелената част – погледнете листата, ако те са много дълги, значи са поливани обилно с подобрители (пресните моркови и репичките се продават на пазара заедно със зелената част)

Тиквички

Признак, че съдържат нитрати са тъмнозелен връх, към който се държи цвета.

Диня

Не се препоръчва да се купуват ранни дини, защото те съдържат подобрители. Нитратите се натрупват в кората и под нея, колкото е по-близо до сърцевината, толкова те са по-малко.

Плодове с пестициди

Плодовете растат високо над земята, затова и в тях не се натрупват нитрати. Но при ябълки, круши, череши, вишни – има друга опасност – пестицидите с които се обработват дърветата против вредители. (Моят по-възрастен съсед на вилата казва „Пръскай, ако искаш да береш плодове!“ и той пръска няколко пъти. А аз гледам как дърветата в нашата градина ябълки, череши, вишни независимо, че са били целите в цвят, след това се образувал много плод, как накрая се бере малко, но са много вкусни)

За да се предпазите от нитрати и пестициди

- избирайте и купувайте месни, сезонни плодове и зеленчуци

- изрязвайте кората (при тиквички и краставици) защото 90% от пестицидите се съдържат там, освен, ако не сте сигурни в произхода им

- може и за някого да не е приятно, но е факт – червеят е най-добрия приятел на екологично чистите плодове

Забийте нокът в картофа, за да разберете дали има пестициди в него

Няма продавач на пазара, който да не хвали своята стока и да не ни убеждава, че е най-добрата. Все пак е хубаво да знаем някои трикове, с които сами да се уверим в истинността на думите му. Предлагаме ви следните съвети, които ще ви бъдат от полза, когато купувате картофи:

Вкарайте нокътя си в картофа. Ако чуete звук, подобен на схрускване, това показва, че в картофите наистина няма никакви пестициди. Ако нокътят навлезе във вътрешността съвсем тихо, като в масло, шансът да са третирани с пестициди е значително по-голям.

Погледнете цвета на картофената люспа. Изберете тези, които нямат зелени петна. Такива се появяват, ако картофите дълго време са излагани на слънце. Поради това неправилно съхранение в тях се формира токсичното вещество соланин. Избягвайте картофи с поникнали кълнове.

Ако имате избор, винаги купувайте картофи от местни производители, а не вносни. Не избирайте картофите по големината и формата им, това няма отношение към вкуса или качеството на грудките.

За да намалите количеството нитрати в зеленчуците, които консумирате, спазвайте следните правила:

Накиснете зеленчуците преди консумация – нитратите са разтворими във вода. Например листните и листо-стъблените зеленчуци накиснете 1-2 часа преди консумация – ще отстраните до 70% от нитратите;

- белете по-дълбоко зеленчуците и плодовете, които натрупват нитрати в кората и непосредствено под нея (картофи, краставици, тиквички, дини и други);

- консумирайте възможно по-узрели плодове и зеленчуци – съдържанието на нитрати в тях е значително по-ниско от незрелите;

- отстранявайте „най-нитратните“ части на растенията;

- изхвърляйте водата още топла, при варенето – ако я чакате да изстине, нитратите ще се върнат отново в зеленчуците. При изхвърляне на водата ще намалите до 80% от нитратите;

- консумирайте лимон заедно със зеленчуците – той пречи на превръщането на нитратите в нитрити.

- Листните зеленчуци накисвайте в студена вода поне за половин час, като през това време сменете водата поне 2 пъти.

- Картофите и морковите разрежете на половина и накиснете в студена вода за 1-2 часа като също сменяте водата.

- При останалите зеленчуци най-добре е да се премахнат онези части от растението,

които са с най-много нитрати – кочан, външни листа(зеле, китайско зеле), обелки(краставици, тиквички), дръжки и опашка(краставици, цвекло, ряпа).

- Важно правило е краставиците, корнишоните и тиквичките винаги да се белят.

- Ако бързате и нямате време да накисвате зеленчуците, измийте ги обилно със студена течаща вода.

- При варенето количеството на нитратите в картофите и морковите може да се намали от 40% до 80%. За целта изхвърлете бульона от варенето докато е още горещ, в противен случай част от освободените количества нитрати ще се върнат обратно в зеленчуците. По-ситно нарязаните зеленчуци освобождават повече нитрати във водата, в която се варят. За съжаление при този процес голяма част от витамините ще се изхвърлят с водата.

□ КАК ЗА 5 СЕКУНДИ ДА РАЗБЕРЕМ ДАЛИ ИМА ГМО В ПРОДУКТИТЕ НИ!

ГМО продуктите имат вреден ефект върху човешкия организъм. Горчивата истина е, че вече над 80% от храната, която поглъщаме е генно модифицирана. Никой производител няма да лепне на етикета предупреждение, че продуктът му е ГМО, но има начини, с които можем да го разберем.

Истината е, че ние сме опитните мишки, върху които в момента се тества действието на вредните, според учените, храни. Само времето ще покаже какво могат да ни причинят и какви промени предизвикват такива храни в човешкия организъм, пише actualno.com.

Начин за откриване:Справка с броя стикери на продуктите, който се нарича PLU (Product Lookup Number). Ако PLU е от 4ри цифри, които започват с 3 или 4, това означава, че продуктът не е ГМО, но е произведен във ферма, която използва химикали и пестициди.

Ако етикетът има 5 цифри, които започват с 9, това означава, че продуктът е органичен, създаден без химикали, пестициди и генетични модификации.

„Можете със спокойна съвест да купувате тези продукти“, казва Калта. Но продуктите, маркирани с 5 цифрен номер, който започва с 8 са генетично модифицирани. „Те са неестествено създадени“

Общи правила за разпознаване на нитратните зеленчуци

- Ако по кората на краставиците, корнишоните, тиквичките и картофите има жълти петна, то те съдържат повече нитрати от допустимото. Не ги консумирайте.

- Нитратните зеленчуци бързо "омекват" при варене – това е типично размекване и сякаш втечняване на съответния зеленчук, дори и при правилно съхранение в хладилник.

- Освен при някои сортове и селекции, най-често най-големите зеленчуци са с повишено количество нитрати, които са предизвикали бързия им растеж. Тези зеленчуци бързо се развалят.

- Когато избирате зеленчуци, подбирайте тези, които са видимо здрави, чисти, свежи, твърди, без нетипичен и неприятен мирис и вкус.

След като разяснихме кои зеленчуци са потенциално най-нитратни, добре е да се знае, че още по-опасно става ако нитратите в тях се превърнат в нитрити преди да са изконсумирани. Ако храни, богати на нитрати се съхраняват няколко часа в условия на повишена температура и ниско или никакво количество кислород, то тогава нитратите се превръщат в нитрити.

Типичен пример за това са марули или спанак затворени в найлонов чувал(или дори обикновено пликче за пазаруване), който се съхранява на топло място. Тогава освен, че зеленчуците се спарват и се нарушава добрият им естетически вид, в тях се натрупват нитрити, които както вече казахме затрудняват придвижването на кислород в кръвта и поради тази причина са много опасни за здравето на човека.

За да се избегне превръщането на нитрати в нитрити, отново има няколко основни правила, които трябва да бъдат спазени:

- При съмнение за нитратни зеленчуци, консумирайте ги по-добре пресни, а не ги подлагайте на термична обработка.

- Веднъж сготвено, ястието се консумира на веднъж или се изхвърля, но никога не се претопля повторно.

- Салатите се консумират с лимонов сок, който съдържа витамин С или допълнително се приема витамин С, който в известна степен неутрализира вредните процеси, които нитратите отключват в организма.

Седем начина, по които да разберем дали пчелният мед е истински

Цветът, ароматът и качествата на меда зависят от растенията, от които е събиран. Той е като ковчеже със съкровища, в което се съхраняват най-полезните вещества от цветовете. Затова всеки вид мед си има специализация – например акациевият облекчава стомашно-чревни проблеми, а липовият има антибактериално и противовъзпалително действие. Това ценно качество обаче може да има и обратна страна. Например медът от отровни растения като азалията е особено опасен. Той причинява силно опиянение, а понякога и смърт. Но за наше успокоение шанса да попаднем на него по нашите географски ширини е равен на нула.

Ако медът е събиран предимно от един вид растение, то той се нарича монофлорален. В повечето случаи обаче пчелите преработват нектарhoneya от всички растения в близост до кошера и тогава медът е полифлорален. За класификация се използва вида на местността – полски, горски или планински.

Пчелите обаче събират не само цветен пращец. Ако около кошера няма изобилие на цъфтящи растения те събират т. н. манна – сладък сок, който се отделя от някои дървета или по-рядко от секретите на други насекоми. Той е тъмен на цвят и има специфичен аромат. Относно полезните му качества мненията са крайни. Едни специалисти го обявяват за най-ценния продукт на пчелите, а други твърдят, че в големи дози може да бъде токсичен.

Истинският мед е в течно състояние само през летния сезон. До два-три месеца след като е изваден от кошера той започва да се захаросва. Ако до зимата медът не кристализира, значи сте попаднали на фалшификат. Изключение прави само акациевият мед, които съдържа предимно фруктоза.

Ако пчелите са били хранени със захарен сироп, медът е много светъл, няма аромат и вкусът му е накъртващо сладък.

Ако медът се пени, когато го добавяте към напитката си, значи е незрял.

Поставете лъжичка мед в чаша с вода. Ако тъмни частици се утаят на дъното й, значи медът е замърсен.

Истинския пчелен мед е гъст продукт, а имитациите обикновено са с много по рядка консистенция. Проверете с обръщане на буркана дали в меда, който е пред вас въздушното мехурче се издига бавно нагоре или това става за секунда-две.

Медът трябва да е гъст, не захаросан и като обърнеш буркана надолу с капачката трябва да се образува нещо като голяма "капка", това е от въздуха м/у капачката и меда.

Кристализацията на меда е естествен процес. Истинският мед винаги *honeu*ба кристализира. Ако по средата на зимата търговците ви предлагат течен мед за натурален, не им вярвайте. Изключение могат да правят само медът от елда и акация, които не се кристализират.

По - добре е да купувате кристализирани медове - един от признаците за истински пчелен мед. Разтопяването на кристализирания мед можете да извършите в домашни условия. Нагривате буркана с меда на водна баня, като температурата на водата не трябва да превишава 40 градуса. При тези условия втечняването на меда продължава няколко часа. Ако Вашата цел е лечебното използване на меда, по - добре консумирайте кристализирал пчелен мед.

По- умните фалшификатори добавят към меда чиста захар или нейния по- неприятен заместител- царевичната фруктоза, която от своя страна не променя съществено състава му. Общо взето е трудно да се определи до каква степен даден пчелен мед е 100% качествен, освен ако не се изследва в лаборатория. Според уикипедия (и много други източници в глобалната мрежа) има няколко трика, чрез които да се доближим макар и малко до истината. Ето ги и тях:

Бърз тест:

За теста ще ви трябва голяма капка от меда, който искате да проверите, както и парче тоалетна хартия. Просто сложете част от меда (не е необходимо да е повече от 1 кафена лъжичка) върху хартията. Изчакайте така от 10 до 30 минути и наблюдавайте ефекта.

Ако около капката мед започне да се образува мокра ивица, значи той определено не е абсолютно натурален. В него има захар, глюкоза или други добавки, които се втечняват и отделят вода, попиваща в хартията. Мократа следа става видима с просто око.

От друга страна, ако медът остане непокътнат и около него не се вижда влажна ивица, колко и време да стои върху хартията, значи на трапезата си имате чист натурален мед.

Други тестове:

1. Разтрийте малко мед между пръстите си – ако лепне, в него има захар или изкуствен подсладител.

2. Натопете главичката на кибритена клечка в меда и я драснете на драскалото на кибрита. Ако медът е чист, медът и клечката ще изгорят. Ако клечката избухне и веднага загасне, медът съдържа вода.

3. Капнете малко мед до мравуняк. Ако мравките го докосват, медът е фалшив. Пчелите защитават меда си с естествени репеленти, поради което мравките не нападат истинския мед (това твърдение изглежда не важи за всички видове мед, тъй като според моя добър приятел Калоян Гичев, мравките от с. Жеравна си хапват от истинския мед без каквито и да било притеснения.

4. Размесете с вилица мед и жълтък. Ако медът е истински, жълтъкът започва да изглежда като сварен.

5. Пуснете в чаша вода лъжичка мед. Истинският мед се скупчва на дъното, докато обработеният или изкуствен мед започва да се разтваря.

6. Намажете къшей хляб. За няколко минути истинският мед ще втвърди хляба, докато изкуственият или фалшив мед ще го размекнат поради наличието на вода.

7. Сипете няколко лъжички върху дъното на чист и сух съд и го нагрейте. Истинският мед бързо карамелизира и не се пени поради липсата на вода в него, докато фалшивият мед образува мехури и трудно карамелизира.

8. Проба за нишестени добавки - добавете няколко капки йод. Ако посинее - медът е „кръщаван“.

9. Проба за брашно - Добавете няколко капки киселина или оцет. Ако „закипи“, то е добавяно брашно.

10. Проба за захарен сироп – добавят се 5-10% разтвор на азотна киселина. Ако е добавен сироп, вие ще видите бяла утайка от сребърен хлорид, който никога не се съдържа в чистия пчелен мед.

Определяне истинността на меда под микроскоп

Ако на предметно стъкло, направите тънка намазка на мед, то при малко увеличение ще видите естествени кристали, обикновено със звездовидна или иглена форма, като имайте предвид, че кристалите на захарите са под формата на големи кълба, понякога с правилна геометрична форма.

Методът на визуалната луминесценция

3-5 грама мед се слагат на нефлуоресцентно предметно стъкло, така че дебелината на слоя да е по-малка или равна на 2-3 мм. Поставената намазка се слага под луминесцентна установка под ъгъл от 45 градуса на разстояние 4-5 см. Натуралният пчелен мед с високо качество свети предимно жълто с лек зеленикав оттенък, а нискокачественият мед – с тревисто-зелен и синьо-зелен цвят. Изкуственият и фалшифициран със захар мед свети в оловно-сиви цветове.

Ето и какво споделят специалистите относно по-горните тестове:

“Пчеларка с 20 годишен опит и 500 кошера съм, не съм правила теста с жълтъка, всичко останало не може да ви послужи за нищо. Всичко зависи от сорта на меда, кристализирал или не, стандарта допуска различен процент водно съдържание за различните сортове мед. Така че, ако опитате пробата с клечката кибрит с акациев прясно изваден мед, например, няма да ви се получи.

Ако например пчеларят реши да пресипва кристализирал мед от тенекия в буркани, положително ще останат бучки, но това няма да означава, че е фалшив. Кристализацията зависи от температурата на помещението, дали е постоянна или се променя. При променяща се температура кристализацията е груба, често неравномерна,

но това не означава фалшификация.

Често, за да се подобри структурата на кристалите, медът се бърка непрекъснато по време на кристализацията, което образува пяна – тук също не може да се говори за фалшификация. Единствено теста, предложен от г-н Делиев е валиден в случаите, когато се прави фалшификация чрез директно прибавяне на захарен сироп в меда.

Фалшификатите вече са много по-фини и могат да се установят единствено при лабораторен анализ.

Мога да ви напиша три страници коментар, но едва ли и това ще ви помогне, мога да обобщя само следното: не купувайте мед от супермаркети, от пазари със сергии, изложени на слънце – при продължителен престой на слънце в меда се натрупва хидроксиметилфорфуrol, който не е най-полезното нещо, което honeyуследва да приемате, да не говорим, че полезните качества на меда в този случай се изпортват, казано най-общо. купувайте мед от специализираните изложения – рядко някой ще си позволи да рискува да продава фалшификат, когато има толкова колеги наоколо.

Всеки може да направи тестове за проверка на качествата на истинския мед с помощта на йод или оцет. Ако разределеният с вода и няколко капки йод мед посинее, значи той е смесен с нишесте, а ако оцетът го разпени - в него е добавена креда. Но въпреки опитите в домашни условия само лабораторният анализ може прецизно да определи

100% натуралния мед.

Как да изберем най-добрия зехтин?

За да изберете правилно качествения зехтин трябва да изучите в детайли етикета на бутилката. Киселинността е определящ фактор при избора на зехтин. Той е по-качествен, ако киселинността му е по-малка.

При използване на технологията на вторично студено пресоване се произвежда зехтин от категорията *Virgin olive oil*. Той не отстъпва по аромат и цвят на зехтина от по-високата категория, а киселинността му достига до два процента.

Най-важното е да се уверите, че зехтинът, който сте избрали е *Extra Virgin*. Това е най-висококачественият от всички видове зехтин, извлечен от ръчно набрани, пресни маслини и обработен изключително по механичен път. Не съдържа примеси!

Основният показател, определящ качеството на зехтина, е неговата киселинност. Според приетите от Европейския съюз норми, киселинността на зехтин Extra Virgin трябва да бъде в границите от 0,2 до 0,8 процента.

3% е максимално допустимата киселинност за зехтина. Обърнете особено внимание и на категориите зехтин. Той се дели на две категории. Най-високата е Extra virgin olive oil.

Това е студено пресован зехтин, който има приятен плодов привкус и аромат, запазва по-голямата част от полезните витамини на маслините. Киселинността на зехтина от тази най-висока категория е 1%.

Трябва да се обърне внимание на сертификата за киселинност, поставен върху бутилката. Колкото по-ниска е киселинността, толкова по-високо е качеството на зехтина.

Extra Virgin зехтинът се добива чрез студено пресоване, без рафиниране, при температура -27 градуса С. По този начин в най-голяма степен се запазват здравословните и вкусовите качества на маслината, както и съдържащите се в маслинения плод витамин А, D, Е, К и F.

Проверете дали на етикета е посочен знакът на Европейския съюз, удостоверяващ произхода и качеството на продукта.

Студено пресованият зехтин е с ниска киселинност. Той не съдържа повече от 1 % киселини (т. е. 1 грам киселини на 100 грама мазнина). Това е надлежно отбелязано от всеки един производител на етикетите. В суров вид студено пресованият зехтин се усвоява напълно, защото е много близък до липидите в човешкия организъм. За сравнение: слънчогледовото олио например се усвоява само до 83 %, а нашумялото покрай китайската кухня сусамово олио се усвоява само до 57 %.

Олеиновата киселина, която се съдържа в студено пресования зехтин, пази сърцето и артериите. Тя подпомага освен това и профилактиката на атеросклерозата, намалява риска от ракови заболявания, снижава нивото на “лошия” холестерин, като успоредно с това повишава нивото на “добрия”. Освен това студено пресованият зехтин доставя на организма ни такива вещества, които се противопоставят на окислителните процеси в него. Успоредно с това той поддържа клетъчните мембрани в оптимално състояние.

Този зехтин има само един “недостатък”- той не бива да се нагрява, защото тогава губи част от качествата си. Препоръчително е да го използваме най-вече за салати, а решим ли да готвим с тази “антична суровина” (което е крайно препоръчително), ние трябва да използваме пак чист зехтин, но с обозначението “100 %” на етикета. И този зехтин е сравнително чист, но него можем и трябва да използваме при всякакъв вид топлинна обработка.

Под етикета 100% чист ще получите смес от рафиниран зехтин и Екстра върджин. Това масло е компромис между цена и качество и се използва най-често за готвене.

Зехтинът Помас се получава от маслиново кюспе (смес от костилки, кори и останки от плода). За извличането му се използват разтворители, а в последвалата обработка – химикали за рафиниране и подобряване на вкуса. Съответно Помасът не притежава нито приятния маслинов аромат, нито здравословните ползи на натуралния зехтин. Сигурно и сами се досещате, че това е маслото с най-ниско качество.

Най-ниската категория е Olive oil, която е смес от рафиниран и натурален зехтин. Киселинността му не надвишава 3.3 процента. Трябва да знаете какво искате да пригответе със зехтин, за да изберете необходимата ви категория.

Най-ниската категория е подходяща за пържене, а за салати използвайте зехтин от по-високите категории. Цветът на зехтина зависи от сорта на маслините, от които е направен, а също така от това доколко са зрели.

Той варира от яркожълт до златистокафяв. Черните, добре узрели маслини, дават жълтеникав оттенък, а зелените – зеленикав. Хубавият зехтин не трябва да нагарча и най-добре е да няма никакъв вкус. Ароматът му напомня за този на ябълка, но е тръпчив.

В Италия, където зехтинът е на голяма почит, най-добрите сортове от тази ценна течност имат отбелязано IGP (Indicazione Geografica Protetta) или DOP (Denominazione di Origine Protetta) на етикета. Едната абривиатура разкрива къде е приготвен зехтинът, а втората – че целият процес на приготвяне на зехтина се провежда в една и съща географска зона.

За да не загуби зехтинът ценните си свойства, съхранявайте го на сухо и тъмно място. Температурата не трябва да надвишава десет градуса. И най-добрият зехтин не може да се съхранява повече от година.

Най-добре е да го съхранявате в стъклени, плътно затворени бутилки и в никакъв случай в метални съдове. Свойствата на зехтина са доказани през вековете.

Как да избираме „златното масло“?

1. Търсете върху етикета на зехтина надпис „Extra virgin olive oil“. Това е масло от първо студено пресоване на маслини. Киселинността на такова масло е между 0,8-1,5%. Маслините трябва да са набрани най-много месец преди пресоването.

2. Погледнете датата на производство на зехтина. Правилото за виното, че колкото е по-старо – не важи тук. Обратно колкото е по-прясно маслиновото масло толкова повече полезни вещества съдържа.

3. Погледнете къде е произведен зехтина и къде е бутилиран. В идеалния случай местата съвпадат. Не купувайте зехтин, ако е бутилиран на място където не растат маслини. (това може да е знак, че зехтинът не е минал проверка за качество в страната където е произведен и е бутилиран в друга страна)

4. Обърнете внимание на цвета на бутилката – тя не трябва да пропуска слънчеви лъчи, т.е. бутилката трябва да е тъмна. Ако бутилката е прозрачна по-добре изберете друг зехтин.

5. Зехтинът се съхранява на тъмно и прохладно място. Не го съхранявайте в хладилник, защото може да се образува утайка.

6. Зехтинът се окислява лесно, затова след като подправите салатата затворете добре бутилката

7. За пържене и топлинна обработка използвайте рафинирано растително масло. Вкусът не е много добре изразен, но при нагряване не се окислява и не се образуват канцерогени.

Допълнение от Sibil Ramkin

Да е гъст, да е с утайка, да има аромат, да е отчетливо зелен на цвят. За утайката – казах.

Пряснопресованият и неразреден е мътен, като боза е. Утаява се за около месец. И нагарча.

В различните държави има различно съотношение на първо-пресован към друго качество, което се пуска с търговската марка “Експра върджин”.

За Испания това съотношение е по-ниско, отколкото за Гърция. Т.е. – екстра-вържин с испански произход е възможно да е по-малко зехтин от същото търговско наименование, но от Гърция. А ако не ви притеснява – директно си купувайте от гръцките селяни – сега е на мода да бойкотират изкупвачите и продават литър и половина чист, натурален, пресен зехтин за по 6 евро. Чистият зехтин, освен че нагарча, поне за мен е и тежък за консумация. доста плътен вкус и аромат има и тежи в ястията.

Гледам гъркините какво правят и аз – по тях.

И, да – купуваме го на тенекета, от по 5-17 литра, пресипва се в тъмни бутилки, вътре се пуска клонче розмарин, дафинов лист, каквото искате. Но масленият извлек на аромата от съответната билка е много силен, така че – внимателно после с ползването, че ястията лъхат наситено на билките, дори само от една супена лъжица зехтин. Ползват го за мазане на кожата и на косата също.

Как влияе зехтинът на здравето ни?

Добит чрез студено пресоване, без рафиниране, при него в най-голяма степен се заназват съдържащите се в маслинения плод витамини А, D, Е, К и F.

С много високо съдържание на антиоксиданти – витамин А и Е, които спомагат за неутрализирането на причиняващия рак свободни радикали в организма ни.

Предпазва от фатални болести, като атеросклероза и инфаркт.

Понижава „лошия“ холестерол, без да влияе върху „добрия“, което води до подобряване на кръвообращението.

Понижава кръвното налягане и намалява риска от сърдечни заболявания.

Особено ефективен в предпазването от рак на гърдата и остеопороза.

Богат на олеинова киселина, която намира широко приложение в медицината при борбата с редки дегенеративни болести.

Изключително полезен при лечение на бронхит, астма, простудни заболявания, ангина, ушни възпаления, бъбречнокаменна болест и ревматизъм.

Подпомага нормалното функциониране на храносмилателната система и поддържането на нисък процент вредни вещества в стомаха.

Незаменим при лечението на язва, гастрит, запек и други стомашни проблеми.

Забавя процеса на стареене на мозъка, вътрешните органи и тъканите.

Ефикасен при лекуване на изгаряния, контузии и изкълчвания.

Той понижава нивото на вредния холестерол в кръвта, подобрява обмяната на веществата и много по-бързо се усвоява от организма в сравнение със слънчогледовото олио.

СПИСЪК С НАЙ-ОПАСНИТЕ ХРАНИ НА БЪЛГАРСКИЯ ПАЗАР

Хранителните продукти вече се превръщат в оръжие. Чиновниците, които разрешават продажбата им, отдавна са купени и вербувани. Затова ние трябва сами да се грижим за здравето си и да не купуваме гадостите в красиви опаковки. Днес продажбите на вредни храни се увеличиха драстично и стигнаха апогея си. От пръв поглед си личи, че около 60-80% от храните в магазините не отговарят на нормите за безопасност и качество. Вредни храни консумира най-вече градското население, което спазва обикновения тип хранене.

Ние се опитаме да включим в този списък повечето продукти, които не бива да се употребяват. Те не само са вредни, но и опасни за здравето!

Не яжте продукти, които съдържат натриев глутамат, означен с E-621!

Натриевият глутамат е усилвател на вкуса. Днес производителите го добавят дори в най-неочакваните продукти.

Бял шлифован ориз

Болестта бери-бери е широко разпространена в източните страни до началото на XX век и се смяташе за една от най-опасните. Тя поражда нервната система, което води до слабост, загубата на апетит, повишена възбудимост, парализа с голям риск за смърт. Често от бери-бери страдали японските моряци. През 1884 г. японският диетолог Т.Такаки забелязал, че заболяването може да се избегне, като се увеличат зеленчуците в менюто.

През 90-те години на 19 век холандският лекар Х. Айкман открил, че болестта възниква при употребата на шлифован ориз; и че човек може да заболее от полиневрит, ако употребява пилешко месо от пилета, хранени основно с този вид ориз. Полираният ориз се получава чрез отделяне на обвивката от зърната, която има лечебно действие.

След продължителна работа учените успели да отделят от оризовите обвивки

кристално вещество, което съдържа сяра. Това вещество е витамин В1, тиамин, който предпазва и лекува бери-бери; липсата му в полирания ориз водела до заболяването. Тиаминът бил изследван чрез химически методи и през 1937 г. бил синтезиран. Днес го добавят към полирания ориз и бялото брашно.

Захарозаместители

Всички заместители на захарта имат силен жлъчегонен ефект. Ако имате болести на жлъчните пътища, заместителите на захарта могат ги да изострят. Подсладителите в газирания напитки ги превръщат в истинска отрова. Момчетата пият газирано с литри, а по-късно заболява простатата им...

Ацесулфам – Е950, Sweet One. През 1974 г. в САЩ ацесулфамът бил признат за бавно действаща отрова, която ускорява развитието на злокачествените тумори.

Аспартам – Е951. Търговски имена – суитли, сластилин, сукразид, нутрасуит. През 1985 г. е открита химическата нестабилност на аспартама – при температура около 30

градуса в газирана вода той се разлага на формалдеhid (канцероген от клас А), метанол и фенилаланин.

Цикламат – E952. От 1969 г. е забранен в САЩ, Франция, Великобритания и редица страни, заради подозрения, че провокира бъбречна недостатъчност. В страните от източния блок е много разпространен заради ниската си цена.

Захарин – E954, псевдоними Sweet'n'Low, Sprinkle Sweet, Twin, Sweet 10. Разрешен в много страни, но лекарите не го препоръчват, когато човек няма диабет. Има подозрения, че захаринът изостря жлъчнокаменната болест.

Ксилит – E967, Сорбит – E420. В големи дози – повече от 30 грама на прием, предизвиква разстройство на стомаха.

Трансмазнините

Трансмазнините са специфичен вид ненаситени мазнини, получени по изкуствен път. Течните растителни масла при хидрогенизирането се превръщат в твърди растителни мазнини – маргарини, кулинарни мазнини. Хидрогенизираните мазнини имат деформирана молекулярна структура, нехарактерна за природните вещества.

Вграждайки се в клетките на нашия организъм, трансмазнините нарушават клетъчния метаболизъм. Хидрогенизираните мазнини пречат на пълноценното хранене на клетките и водят до натрупване на токсини, което е една от причините за болестите.

Масло, което съдържа 72,5% мазнини, не бива да се употребява. Това е хидрогенизирано масло с лошо качество, разбито с водород.

Не употребявайте масло с масленост под 82,5%!.

В резултати от изследвания на негативните последици от употребата на трансмазнините са публикувани следните им свойства:

Влошаване качеството на млякото у кърмещите майки; с млякото трансмазнините се предават на детето.

Раждане на деца с патологично ниско тегло.

Увеличаване риска от диабет.

Нарушаване на работата на простагландините, което се отразява негативно върху ставите и съединителната тъкан.

Нарушение на функцията на фермента цитохром-оксидаза, който играе ключова роля в обезвреждането на химическите вещества и канцерогени.

Отслабване на имунитета.

Намаляване нивото на мъжкия полов хормон тестостерон и влошаване качеството на спермата.

Нарушаване на клетъчния метаболизъм и в резултат: атеросклероза, артериална

хипертензия, исхемична болест на сърцето, рак, затлъстяване, влошаване на зрението.

Употребата на хидрогенизирани мазнини намалява способността на организма да се противопостави на стресовите, увеличава риска от депресии.

Продукти, които съдържат трансмазнини

Маргарин

Меките масла, миксовете от краве и растителни масла

Рафинирано растително масло

Майонезите

Кетчупите

Продукцията на бързото хранене (фаст-фуд), за приготвянето на която се използват трансмазнини

Сладкарски изделия – торти, пасти, бисквити

Снаксове, чипсове, пуканки

Замразени полуфабрикати

В рибните консерви, които не са мариновани в мазнина, е добавен уротропин, който е признат в света за много опасна добавка и е забранен. В състава на уротропина влизат амоняк и формалдехид.

Хайверът може да се съхранява дълго само в замразен или силносолен вид. Ако се продава слабосолен хайвер, значи в него има или уротропин, или лимонена киселина.

Продукти, които съдържат генномодифицирани организми

Какао

Фъстъци, в тях вграждат гена на петунията. Получава се страшно отровно вещество; насекомите не нападат фъстъците.

Вносните картофи

Зеленият консервиран грах

Консервираната царевица

Царевичните пръчици

Зърнени закуски с ароматизатори и оцветители, които напомнят натуралните.

Храни, пълни с химия

Бонбони: в производството им се използва силна химическа есенция.

Мармалади и сладка, които са мощни антиоксиданти. Никога не можете да съхраните плода във вида, в който го купувате от магазина. Конфютюрите и мармаладите там нямат нищо общо с натуралните сладка, които приготвяме вкъщи. Просто чудо на химическата промишленост, и то смъртоносно опасно.

Пържените картофи в заведенията за бързо хранене.

Хамбургерите и дори салатите в МакДоналдс, дюнерите.

Продуктите за бързо приготвяне, юфки, разтворими супи, картофено пюре, бульонни кубчета; всичко това е истинска химия, която нанася вреда на организма.

Всички колбаси, шунка, суровопушени колбаси и пр. – те са произведени от генномодифицирана соя. Кренвирши, наденици, варени колбаси, пастети и други, съдържат и скрити мазнини. Те съдържат сланина, свинска кожа и други отходни месни отпадъци; тези вредни вещества са около 40% от колбасите и са маскирани като месо. В колбасите няма никакви натурални съставки; в производството им се добавят и специални гелове, които съдържат каратинин, усилватели на вкуса, оцветители. През нощта в специална апаратура гелът се смила заедно с кости и други боклуци и се получава голямо парче “месо”. Розовият цвят на това “месо” се получава от усилвателите на цвета заедно със специалните лампи на витрината, под светлината на която колбасът изглежда свеж. Течностите за пушене на колбасите съдържат формалдехид!

Не употребявайте млечни продукти, които се съхраняват повече от два месеца! Всичко, което се съхранява повече от две седмици, не бива да се употребява. Асептичната им опаковка съдържа антибиотик.

Дините са обработени с такива отрови, че направо си подписвате смъртната присъда!

Не купувайте грозде, което не се разваля! Обикновено го обработват с хлороформ и други сериозни антиоксиданти.

Чушки, които не са характерни за сезона, те са генномодифициран продукт!

В последно време се говори за вредата от хляба, произведен с мая. Вместо хляб ние консумираме гъбички. Затова предпочитайте ръжен хляб. Рафинираното бяло брашно от висш сорт и други рафинирани продукти влизат в списъка с топ-вредните продукти.

Гъбите от магазина: те съдържат отровите цитотоксини. Най-опасните отрови, които се съдържат в тях са аманитините, които потискат образуването на клетки в РНК, който управлява синтеза на белтъчините, което води до дисфункция на черния дроб, а е възможен и летален изход.

Суши кайсии, сливи, стафиди – красивите сухи плодове показват, че са обработени с химикали.

Сладолед – днес няма сладолед, произведен от мляко. Плодовете сладоледи са голи есенции, в тях няма нищо натурално.

Опаковани кексове, бонбони, шоколад: 90% от шоколада не е шоколад, а оцветители и заместители на захарта и какаовото масло; шоколадите са с много калории, съчетани с химически добавки, ГМ-продукти, оцветители и ароматизатори.

Пилешкото месо на нашия пазар съдържа женски хормони, затова мъжете не бива да ги употребяват. Пилетата получават шест женски хормона, включително прогестерон. При мъжете, които консумират постоянно пилешко месо, спада тестостеронът под въздействието на женските полови хормони.

Разтворимите кафета водят до пълно израждане на хормоналните жлези.

Чуждестранните ароматизирани чайове, които съдържат лимонена или портокалова киселина. Веднага възниква зависимост, а всички киселини трябва да се изведат от организма.

Майонези, кетчупи, сосове и подправки – съдържат много оцветители, заместители на

вкуса, ГМО и консерванти, които нарушават микрофлората в червата, унищожават полезните микроби в организма.

Сладките газирани напитки, които са смес от захар, химия и газове. Кока-колата освен букета от химия съдържа и 4-5 чаени лъжички захар!

Соковете в пакети и кутии нямат нищо общо с натуралните съставки. Там няма никакви плодове!

През зимата ягодите са съвършено безполезен продукт, там няма никакви витамини!

Този списък съдържа продукти, от които трябва да се откажете напълно. Става дума не за вредни, а за смъртоносни храни!

Необходимо е органите, които отговарят за безопасността на храните, да ни посочат как да оцелеем при тези обстоятелства. Какво можем да ядем, каква е пределната доза, как да разнообразим менюто си, за да не натрупваме в организма си вредни вещества, какво да употребяваме, за да неутрализираме или минимизираме вредното въздействие на отровите. Засега и Министерството на земеделието, и Агенцията по безопасност на

храните си траят, пълна тишина! Българите трябва да бъдат добре информирани, да бъдат посъветвани как да оцелеят в тази ситуация!

Истината за хляба в България!

<http://www.svoizbor.com>

Масово хляба, който се продава в магазини, пекарни и закусвални е “обогатен” с всевъзможни добавки. Има легални фирми, които продават добавки за тестени изделия. Няма значение дали са козунаци, хляб, мекици, пица, или друго. Има добавки за абсолютно всяко тестено изделие на пазара, и те са разрешени.

Всичките тези добавки спомагат един хляб да изглежда мек, обемен, с перфектната форма и златиста коричка. Да е с ниска себестойност, да става много бързо, да може и най-неукия и неумел ентузиаст да го направи. Тези подобрители-добавки ги има в абсолютно всички заводски хлябове, че даже и в много от пекарните, които твърдят, че правят ръчен, здравословен хляб. Тези добавки улесняват процеса и дават изключително ниска себестойност на продукцията.

Подобрителите помагат на хлебопроизводителите да увеличат обема, да оцветят кората и да запазят свежестта на средината в техните хлябове. В съдържанието на масовия хляб има: ензими като амилази, протеази, ксиланази, хемицелулази, глюкозооксидази, липази, фосфолипази; химически закваски течни, в туби и на прах, подобрители за хляб, емулгатори, подобрители за замразени храни, Е-та и много други, са малка част от менделеевата таблица в хлябовете.

Само купуваш брашно и слагаш вкус. Искаш хляба на баба, мекиците на мама, или козунаците на леля – няма проблем – има добавка за всичко. Консерванти, набухватели, стабилизатори, подобрители, оцветители и кой знае още какво. Това обаче не го пише на етикета на хляба в пълния вид.

Идеята на добавките е да увеличат трайността на хляба, да подсигурят добър и привлекателен търговски вид, да задържат влагата в хляба, за да стои дълго време пресен и мек. Но вече не можем да сме сигурни до къде са стигнали с употребата на такива добавки – като количество и концентрация. В описанието на добавките не пише какво точно съдържат, а пишат какъв резултат да очакваш – колко сантиметра обем, какъв цвят коричка, каква маса и плътност, вкус.

2. Какви други скрити хитрини витаят около хляба, а ние не се и замисляме?

Например нещо толкова дребно и банално като опаковката води до куп негативни

последствия. Един хляб трябва да диша. Законово от ХЕИ и ДВСК са забранили хляба да се опакова в найлонови пликче. Странно защо обаче, всичкият заводски хляб се продава в найлонови пликче. Има обаче една задна вратичка – има условие да се изчака 6 часа, преди да се сложи в плик. Но независимо от това, тези изисквания не се спазват. Колко пъти сме виждали, че хлябът е мокър, глетав и дори с наченки на мухъл? Ние сме правили експерименти – ходили сме в различни пекарни, за да видим какъв е производственият процес. И когато рецептата и изпълнението на са добри, хлябът се слага още топъл в пликче, за да се получи влага, и от влагата той да омекне – да има вида на мек и пресен хляб. Това е забранено и законово, и е вредно за здравето.

В един обикновен, протичко замесен традиционен хляб без изкуствени добавки, дори да се появи влага – си започват стандартните процеси, най-много да се появи мухъл. Докато в онези хлябове, натъпкани с добавки, при наличие на влага вече започват доста по-сериозни и обезпокоителни процеси. Развиват се бактерии и истински отрови. Ако по купения заводски хляб се появят петънца – за нищо на света не го консумирайте! Има хора, които просто изчоплят петънцата и си хапват спокойно “изчистения” хляб. Но този хляб вече е опасен, той е наситен с токсични вещества.

Един обикновен хляб, ако не е изложен на такава влага може само да се изсуши и да се втвърди. Първо се втвърдява кората, а след това и вътрешността – защото влагата излиза от него, става сухар. Ако го натопиш във вода, или супа – си е все така вкусен и добър. Докато хлябовете с екстри развиват всякакви екзотични мухъли – син, зелен, червен, оранжев.

3. А какво ще кажеш за маята, която се използва в масовото производство? Вече не е тайна, че маята е вреден и токсичен продукт, съдържащ термофилни дрожди.

Да, това е другият проблем за който изобщо не се говори – маята. В хлябовете от магазина се слага мая в пъти повече от нормите. Според българските (а и не само) рецептури и стандарти, маята не трябва да превишава 4% от съдържанието на хляба. Дори това е доста. А те слагат от 4-ри до 6 пъти повече, плюс оцет и Бог знае какви още добавки за да печелят време – тоест за кратко време да направят повече “хляб”. Целият производствен процес на един заводски хляб от забъркването до слагането в пликчетата е точно час и 55 минути.

За сравнение ще дам един от хлябовете, които аз правя – Тортано. Процесът докато стане готов един такъв хляб е около 22 часа. За да стане такъв хубав и пухкав, закваската се активира няколко пъти за денонощието. Активира се, подхранва се, слага се мед, който е истински катализатор за процесите които протичат вътре. Когато закваската, която представлява живи микроорганизми стигне своя апогей и след това спадне, едва тогава се слага в хляба. Тези бактерии умират при 55 градуса при процеса на изпичане. Това се случва със живата мая, живата закваска. Но какво се случва вече при химическата мая – не е ясно.

Стандартната, хубава френска мая се прави от меласа – захарна тръстика. Тя не е вредна, това са просто селектирани бактерии от растения. Другият вид се прави от кости. В буквалния смисъл на думата това е животинска мая, бактерии, които виреят по животинските кости. (б.а. – това са термофилните дрожди). Евтината турска мая е само една и няма как да имат друг вид, защото в Турция разполагат само с такава техника – за живи батерии, развъждани върху кости. Тя има много специфичен аромат, както и продуктите направени с нея. А хляба, за чиято направа е използвана химическа закваска, също има специфичен аромат и киселинест вкус. Традиционният хляб **НЯМА** кисел вкус.

4. А защо има такава разлика във външния вид на твоите, ръчно омесени хлябове, и тези, които сме свикнали да купуваме от магазина? Защо цените в магазина са толкова ниски, а тези на ръчния истински хляб се различават?

Хлябът в магазините не е това, което трябва да представлява един добър хляб. Хората си мислят, че купуват нещо голямо, а то е въздух, изкуствен обем. Цената на заводския хляб е ниска и това е логично. Има много машини, евтина продукция, с ниска себестойност на използваните продукти и химия лесно се достигат тези ниски цени. Малко брашно, много вода и много химия съставляват заводския хляб. А химията винаги е евтина.

Един чувал добавка е около 50-60 лв. Завода изкарва 20 хиляди хляба за час, това също е определящо за ниската цена. От цялата процедура при направата на заводски хляб най-малко се ползва брашно. Ако един стандартен хляб, който правят заводите се опиташ да го оформиш на ръка – няма да направиш нищо.

В този хляб има вече толкова много бактерии, че той буквално е жив – разлива се в каквито си иска форми, ходи си в негови посоки.

В завода това не е проблем, защото хляба се оформя с машина. Чудно е защо слагат етикет “ръчен”, или “домашен” хляб на това, което се продава в магазина. Ръчният труд в неговата направа е дотолкова, че някой може ръчно да е изсипал добавките в тестомесачката. Големите дупки празно пространство в багетите (както сме свикнали да ги наричаме франзели), се дължат именно на голямото количество бактерии.

Хлябът, който е направен без мая, или с много малко количество мая е тежък, компактен и плътен. Хората са свикнали да виждат обема, който им се продава от рафтовете в магазина. Затова сега като видят истински хляб, който е по-малък на размери, се учудват и им се вижда малък и същевременно скъп. Но ако го сложите на кантара, ще видите, че тежестта му е точно толкова, колкото трябва да бъде. От 600-те грама хляб в магазина ви продават предимно въздух. Хапнеш нещо, а не остава нищо.

Защо ръчният истински хляб е с по-висока цена и изглежда по-малък на обем? Ами защото в него са вложени чисти материали, които не придават такъв перфектен обем и мекота, както и златна коричка, нито пък ниска цена за крайната продукция. Всеки може да си направи елементарна сметка замесвайки един най-обикновен чист бял хляб в къщи, че цената на килограм хляб ще бъде минимум 1.50 лв, като в него са включени материалите и тока, без да включваме месенето и ръчния труд.

За по специалните хлябове се ползват и по-скъпи брашна и ядки, плодове, зеленчуци, подправки, като за пример ще дам лимецовият хляб, който напоследък така нашумя: 1кг. лимецово брашно се намира на пазара за 11-12,00 лв/кг.. Е, като се сложи цената на закваската, ядки, изпичането, ръчният труд, наем на помещение, заплати, разходи за счетоводители, такси и данъци по общини, такса смет, колко трябва да струва един хляб от лимец ?

И освен всички видове готов хляб, има и такива, които се пекат на място (ужким ръчни). Но те често са замразени хлябове, това са предимно така нашумелите и навлезли напоследък пекарни от западна Европа – френски, немски, с красиви и гръмки имена, подплатени с нови машини за масово производство, а твърдят че правят хляб на ръка. Да не говорим за консервантите и оцветителите специално за замразените хлябове – такива, които държат замразения хляб в достатъчно добър вид, така че при вторичното печене, когато вече хлябът се излага на витрината – да изглежда мек, апетитен и

пресен. Те също са с ниска себестойност, и пак са пълни с въздух – празни отвътре, с голям изкуствен обем. Замразени багети които изглеждат достатъчно обемни, са между 100 и 200 гр. и се продават за около 2 лв.

Немските хлябове, които се продават по магазините също го докарват на обем, но са не повече от 400 гр. и пак варират от 2-3 лева. Но хората, пазарувайки си от големия комерсиален магазин, не се замислят кое от къде идва, как се прави. Хората се хвърлят на обема, без да се замислят за грамажа, и най-често купуват с очи, примамва ги вида, на уж ръчния хляб, а никой не се замисля че няма как ръка да направи стотици хлябове все еднакви на вид и грамаж.

Закуски от типа на бутер банички, кроасани, щрудели от многолистно тесто също за масовото производство са напълнени с консерванти и най-различни химически добавки, които да придадат вид и вкус. Самите пълнежи са наблъскани със най-различни стабилизатори – общо взето неща, които не бихте искали да сложите в уста.

5. Има много хлябове, уж диетични, с цели зърна, с няколко вида зърна. На пръв поглед звучи убедително. Но масово на етикетите пише, че се използва и закваска, и мая. Какво означава това?

Химически квас. Стандартният квас като го сложиш в тестото, го вдига бавно – за 3-4 часа, че и повече. Затова те слагат квас колкото е необходимо, но слагат и мая. И така

тестото се надига за час. Ако сложиш повече мая, процесът става още по-бърз. На практика няма никакъв смисъл да се споменава, че има квас, защото пак става въпрос за изкуствено забързан чрез химикали процес. Масово пекарните, претендиращи за здравословен хляб не си правят сами квас, а си купуват готов. Той се продава или на прах, или в туби – и все е химически, от там идва “закваската” за всички хлябове, дори тези в “здравословните” пекарни.

Важно е да се знае, че захарите на натуралните плодове не предизвикват диабет, предизвикват го **ДИАБЕТИЧНИТЕ** напитки и препарати, с които за жалост са пълни и хлябовете за диабетици!!

Съществуват закваски с вкусове като пшенично-пълнозърнести, ръжени, многозърнести, миксове за специални хлябове като бургери, тостерен хляб, чабата, козунаци и други. Химическите закваски съдържат и течен регулатор на киселинността, който удължава микробиологичният срок на годност. Придават висок киселинен градус на тестото и кисел вкус на крайният продукт.

Химическата закваска спестява търсене и съхранение на различни продукти и суровини за направата на хляб и натурални закваски. Химическата закваска гарантира постоянно качество и трайност на крайният продукт, перфектен обем, автентични вкусове, липса на ронене, отворена структура, ниска себестойност на крайният продукт. Последните изречения са дословно копирани от фирма разпространител на тези химикали. Забележете, това дори не се крие, то се развява пред очите ни, и е разрешено! С две думи: много неща има в хляба, които не трябва да са там.

6. А какво ще кажеш за хлябовете с етикетче “био”, “диетичен”, произвеждани тук, или внос от други страни?

Много се забавлявам като видя етикет БИО, тази дума стана твърде комерсиална. Ами само погледнете годността на един такъв например “био” хляб внесен от Германия. Той е над месец до половин година! Ами времето докато пропътува пътя до България? И като разтвориш найлоновата опаковка, той е мек, сякаш е изпечен преди няколко часа. Какво ли му е био-то?

7. Голяма част от хлябовете които месиш са бели. Това как се връзва с концепцията за здравословна храна?

Масово е схващането, че белият хляб е вреден, от него се дебелее, става на топка в корема и т.н. Имаме вече доста клиенти с по-специфични особености при храненето – това са хора, които имат проблеми с глутена и проблеми с хранопровода – на практика не могат да ядат хляб. Тези хора преспокойно ядат от нашия ръчен бял хляб в изобилие и няма и следа от хранителните им проблеми! Тези хора са наплашени от години от доктори и неприятни изживявания, че имат проблем с глутена. Ние обаче доказахме, че на практика те нямат проблеми с глутена, а имат проблеми с добавките.

Такива добавки има не само в хляба – те са вече навсякъде в храната ни. И когато се получи едно наслявяване и натрупване на тези химически вещества, организмът започва да дава определени реакции, да се появяват здравословни проблеми. Учените изчислили, че за една година всеки човек изяжда 10 килограма консерванти, оцветители, набухватели и подсладители. Но понеже хората не се доверяват на себе си, а търсят спасение от някой доктор, тогава той водейки се от правилата на медицината, заключава, че имаш проблем с глутена.

Интересно е да се наблюдава как тези хора, които уж имат проблеми с глутена все гризат някакви солетки, бисквитки и подобни. А ако всъщност човек има проблем с глутена, той буквално би се пръснал ако изяде няколко солети! Нека хората, които мислят, че имат проблеми с глутена да се замислят дали ядат такива неща.

Направихме си експеримент, за да видим доколко яденето на бял хляб може да се отрази негативно на килограмите. От декември месец се храним предимно с хляб и салати, и не сме мръднали нито едно кило нагоре, даже слабеем. Но има логика и тук – при натрупване на сериозно количество токсини, килограмите се качват. След като ядеш калпав хляб с добавки и “екстри” вътре, няма как да не качиш тегло! Време е да променим убеждението си, че белият хляб е лош.

Масово проблемите с храносмилането, които хората получават от консумацията на хляб се дължат на добавките. Един добър хляб всъщност трябва да помага на перисталтиката и е много ценен за доброто и функциониране, за изхвърлянето на токсините от тялото. (бел.а. – доказано и в моят опит, потвърждавам – този хляб наистина подпомага перисталтиката!)

Масовата представа, която започна да се разпространява в последните години, че тъмният хляб е много полезен, е поредният икономически трик. Чистата, хубавата пшеница е дефицитна в световен мащаб. Има по-нискокачествена, от която се получават тези тъмните и пълнозърнестите брашна.

Преди 20-тина години, тъй като никой не е търсил тъмни хлябове и складовете са започнали да се пълнят с тези брашна, определени икономически заинтересовани кръгове са започнали обратната информационна кампания – да се препоръчват тъмните хлябове като по-полезни и здравословни. Едно време не са делили бялото брашно от тъмната част и е имало един вид хляб. Месили са хляб от каквото намерят, много често е можело да се намерят зърна от боб, леща – каквото има на разположение. Бабата е събирала къде каквито зрънца намери и от там идва така наречения “бабин хляб”.

Спорно е дали хляба, или като цяло по-осъзнатият начин на хранене е имал ключова роля за здравето на хората в онези години. Сега това разделяне дава възможност за по-богат избор на видове и вкусове. Темата е малко щекотлива и трудно доказуемо е коя теория е по-правилна и кое е по-добро за здравето. За всяка от теориите могат да се намерят купища аргументи.

Наистина е хубаво да се запази целостта на зърното – със всичките му слоеве и обвивки. Но никой не казва, че тези слоеве се обработват от организма не с часове, а с дни. Тъмният хляб е с по-висока киселинност, от него не бих дал на майки с деца.

Друг е въпросът, че е спорно доколко изобщо има истински черен хляб в България. Масово се използват оцветители – кафе, чай, цикории за да докарат тъмен цвят. Истинският тъмен хляб се прави с малцова ръж. Само един или двама са вносителите на печената ръж, има я в много малки разфасовки и много рядко се ползва.

Типовият хляб се прави от недоброкачествено бяло брашно, с висок процент пепелност. Увеличаването на процента пепелност означава повече едри люспи от обвивката. Безглутеновите брашна пък, ако се използват самостоятелно, стават тежки, плоски и безвкусни – там закваска не вирее, защото тя се храни от глутена. Майсторство е да успееш да смесиш така типовете брашна, за да получиш най-хармоничната смеска за всеки хляб.

Най-доброто нещо, което можем да направим е, да се храним балансирано – да редуваме видовете хляб, които консумираме и всичко да е с мярка. Ако все пак е останало нещо вредно в продуктите, които ползвам, макар че ги подбирам много внимателно, то с енергията на любов, изобилие и здраве, която влагам в ръчното месене, всичко това се изчиства.

8. Днешен или вчерашен хляб е по-добре да се консумира?

“Веднъж в магазин се чу такъв диалог: -Хлябът днешен ли е ?

- Утрешен е, съвсем сериозно отговори продавачката. И поясни:

-Него току що го доставиха, той е още топъл!”

Тя разбира се бе абсолютно права. Пресният хляб, разбира се е много вкусен и ароматен, но не е полезен.

В средновековна Франция, от социалното положение се определяло с каква преснота да се поднася хлябът. Там пресният, мекият и ароматен хляб са яли само членовете на кралската фамилия. Вчерашният хляб е бил за аристократите,двудневният за средното съсловие, хлябът на три дни е бил за монасите, а дребните занаятчии и селячеството са яждали практически сух, изостанал хляб. В същото време в Азия всичко е на обратно – просъхналият, няколко- дневен хляб се ценял повече отколкото пресният.

Впрочем и в Русия към пресният хляб са се отнасяли по „азиатски”. Например, още 1624 год. цар Михаил Фьодорович е издал указ, забраняващ да се продава и яде прясно изпечен хляб. А по указ на Петър I за продажба на току що изпечен хляб следвало „да бъдат бити с пръчки или с камшик”.

Диетолозите смятат, че от момента на изпичане на хляба до употребата му за ядене трябва да минат поне 8 часа. Още по-полезен е вчерашният хляб или когато е просъхнал.

9. От Цветница насам пазарът е препълнен с всевъзможни предложения за евтини и уж съблазнителни козунаци. Хората се втурват да купуват и колкото по -евтино, толкова по-добре върви. Чисти ли са козунаците?

За козунаците, както и за хляба, както и всяко тестено изделие – отново има специално измислени добавки. Има специална добавка за този тип сладки тестени изделия, която хем да се грижи за сладостта, хем да запазва влагата, за да може като се опакова да е мекичко, пухкаво, апетитно, да не развива мухъл, да не е мокър, да изкарва дълго време. От всичко по много.

Има добавки за кроасани, за бутер тесто, за кори за баница, за тесто за пица. Абсолютно за всичко. А тези овкусителите, течните пълнежи – те също са директно добавки, не е крем. Отделно самият целофан в който се опаковат различните тестени изделия, като кроасаните е силно токсичен! Мажат го с антибиотици и консерванти. Бъдете внимателни за храни, които са опаковани в “невидими” опаковки – ядки, закуски, млека, сокове. Всичко, което е в някаква опаковка, която има фолио от вътрешната си страна – просто не докосвайте тази храна! Биомляко, в биомагазин, с 1 година срок на годност в картонена кутия, с фолио отвътре... дали това е добра храна?

10. Как могат хората да се ориентират сами в избора на хляб, откъде да купуват? Успявате ли да покриете нуждата от качествен хляб и да изпълните всички поръчки? Защо едни млади хора, вместо да се хвърлят на лесния и печеливш бизнес посредством вече съществуващите масови заблуди, са се отдали на идеята да възвърнат истинския хляб?

Трудно е да се опише с думи, повика на сърцето, предполагам много хора са изпитвали този повик, а други още го търсят, а това е нещо което не може да се опише с думи. Това е процес, който ти дава крила да летиш и да живееш безгрижно, дава ти неизчерпаеми сили, пълнота енергия, изобилие. Всеки на този свят има нещо, което да го накара да изпитва това състояние на безусловна Любов, въпросът е да съумее да го открие и да го живее. Това откритие за мен бе ХЛЯБА, той ми дава всичко това, кара ме да се чувствам жив и пълен с енергия, да ставам в 2 -3 часа посред нощ и да започвам да меся, сливайки се с енергията на хляба, дори и преди това да съм спал само два три часа!

Често хората ме питат “Как успяваш да издържиш?” – успявам, защото тази сила ме зарежда всеки ден, този пламък, който гори когато се слеем с тестото, няма как да се опише с думи, но той е безкрайна животворна енергия. Затова и хляба става вкусен, затова хората често възкликват “Ама какво слагаш в този хляб, че е така вкусен”? – Слагам Любов, чиста искрена и от сърце, това за мен е 95% от целия процес, останалото са продуктите! За мен правенето на Хляб е Свещенодействие, то е чиста магия, магията на любовта.

Споменавайки всичко това, става ясно от самосебе си, че идеята за големия печеливш бизнес, няма как да съществува тук, или поне тя не е самоцел, когато правя хляб, обикновено не ме интересува резултата (дали ще се продаде, колко ще изкарам). Правя го заради идеята, заради чистотата, и живеейки с тази енергия давам шанс резултата да се реализира сам, правя процеса, живея с процеса заради самия него, а не заради крайната цел!

Мисията ни сега е да върнем забравеното знание и вярата в хляба. В истинския хляб, в

истински ценната храна. Хората са готови, търсят, отварят се малко по малко. Като погледна в бъдещето, виждам една такава пекарна като нашата във всеки квартал, във всеки град. И няма да има конкуренция между нас, можем само да си помагаме, за благо на всички.

11. Какво бихте искали да пожелаете на хората и да оставите като послание?

Бъдете осъзнати, че храната която допускаме в тялото си е енергия. Хлябът е древно познание и тайнство, светлина, сила и мъдрост. Той носи петте елемента на живота – земя, вода, огън, въздух и душата която идва от ръцете на майстора. Нека възвърнем традицията, любовта и вярата в хляба, да правим информирани и осъзнати избори каква храна слагаме в устата си. Здравето, хармонията и благополучието ни са само на крачка от осъзнато направения избор.

Мнение:

ИЗМАМАТА В ХЛЯБА

инж.тех.Иван Иванов

Да поясня първо – да завършил съм УХТ, но хляба е моята страст. На 30 години съм и се занимавах доста време професионално, а вече само се боря за каузата “Хляб”.

Направи ми впечатление колко се набляга на използваните добавки в хляба, колко вредни са и т.н. По този повод ще споделя – в България трудно се намира качествена пшеница за производство на хляб, защото зърнопроизводителите не залагат на хубави семена, които през 2-3 години да закупуват, а отделят от реколтата за сеитба. Този процес с времето все повече влошава качествените показатели за производство на хляб. Стига се до там, че мелниците купуват т.нар. “фуражна” пшеница.

Следват два варианта – или директно в мелницата се добавят липсващите вещества до нужните нива или това се случва в хлебозаводите и пекарните. В случая майсторът може дори да не знае, че ги има в брашното с което работи. Работил съм и в малка пекарна и в голям завод и това което казва, че се произвеждат по 20 000 хляба на час е просто невъзможно /освен ако завода не разполага с около 20 линии/. В България има пазарна икономика. Но има и един ОГРОМЕН проблем – липсва култура на потреблението, което за мен е огромен проблем.

Всеки потребител, когато отиде в магазина да си купи хляб гледа срока на годност и търси той да е максимално дълъг. Ето ви първият проблем. Това провокира производителите и учените да търсят начин да удовлетворят това желание на клиента. И ще си позволя да направя едно сравнение – едно време са вадели зъби и са оперирали без упойка, трябва ли и сега да е така? Относно трайността на хляба – най-големият проблем, както спомена и майсторът е влагата.

Правейки хляба по начина, който казва майстора в него пак има споменатите ензими и т.н., но са в друго количество.

Водата в хляба се усвоява по 2 начина в нишестето – адсорбционно и осмотично. Осмотично поетата вода впоследствие не се освобождава, но тя е в доста по-малък процент. За това се добавят ензимни препарати и емулгатори, които естествено се съдържат в зърното, брашното и маята за да може по-голям процент да се усвои осмотично и по този начин хлябът да има по-дълъг живот.

Относно консервантите – давам ви пример за консервант използван в хлебопроизводството – това е Е300 или аскорбинова киселина. На много хора това им звучи страшно, докато не разберат, че комерсиалното наименование на аскорбиновата киселина е Витамин С. Но не се заблуждавайте, че хлябът ви е витаминно обогатен като видите този надпис, защото в процеса на изпичане, той се разгражда. Единствените витамини, които не се разграждат от тези температури са витамините от група В. Хора, целият свят принципно е изграден от химични елементи и съединения.

Отново съм съгласен и за дебелеенето от бял хляб. Да не се дебелее от белият хляб, но причината е друга – белият хляб е изграден почти изцяло от нишесте, нишестето е въглехидрат, а въглехидратите са първите вещества, които се разграждат от организма. Просто и елементарно. Имахме един професор в университета, който казваше – Няма отровни вещества, има отровни концентрации. Идва тънкия момент да

се намери баланса във всичко. Ако отворите БДС за хляб от онова време, ще видите на какви показатели – органолептични, физикохимични, микробиологични и т.н. трябва да отговаря всеки вид хляб. Белият хляб трябва да има обем, да е бухнал, с равномерни шупли и много тънка кора.

Тук вече говорим за различните вкусови и визуални предпочитания на клиента. Месил съм и на ръка и с машини. А разрастващият проблем с непоносимостта към глутен /цъолиакия или глутениндуцирана ентеропатия/ до голяма степен се дължи на пропагандираните диети, които изключват тестени изделия.

Тези диети пропагандирани от знайни и незнайни диетолози и специалисти са много опасни. Лишавайки организма си за дълъг педиод от тестени изделия в последствие той проявява непоносимост към него. Според мен това разделение на самоуки майстори и завършили университет специалисти е пагубно и във вреда за потребителите. Не трябва да бягаме от новостите, от техническото развитие на света, не трябва да живеем единствено в миналото, но и не трябва да забравяме основни принципи от него.

Ще ви дам и друг основен и много сериозен проблем – в Закона за храните пише, че от 1.1.2004г. всяко предприятие, занимаващо се с производство на храни е длъжно да има назначен технолог. Направете едно проучване, колко производители големи или малки имат такива. И там където има те каква тежест имат? Защо по медиите постоянно се тръби за фармацевтите в аптеките, а никой не споменава за технологите в производството на храни? Нима е по-маловажен – храната я използваме всеки ден!

От доста време се опитвам да пропагандирам, че е нужно да се наблегне на изграждането и развитието на култура на потреблението, да се информират хората как да разчитат какво купуват, как да направят избора.

Създавайки тази култура търсенето ще се измени и производителите искат или не ще се пренастроят, защото ще фалират. Търсенето определя предлагането. Моите уважения и към майстора, който създава този свещен продукт и към Вас Мартина Иванова, но това не е безпристрастна статия и изследване. Няма само бяло и само черно.

17.05.2012година

Милена Марева

www.ydara.com

