
Muesli - zdrowie i uroda

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 1966 razy.

Muesli jest mieszaniną różnych płatków, nasion, orzechów i owoców. Muesli zawiera dużo witamin, soli mineralnych, sporo białka roślinnego i kwasów organicznych. Świetnie wpływa na pracę jelit i żołądka. Muesli pochodzi ze Szwajcarii i pierwotnie nazywało się daniem owocowo-dietetycznym Muesli jest daniem przede wszystkim owocowym. To właśnie owoce są składnikiem podstawowym, a cała reszta tylko dodatkiem. Muesli powinno być zrobione tuż przed podaniem. Tej potrawy nie można przechowywać, nie należy więc jej robić więcej, niż przewiduje się zjeść. Płatki i nasiona można zmieszać wcześniej, ale owoce należy dodać tuż przed podaniem. Dotyczy to zwłaszcza jabłek - muszą być utarte dosłownie w ostatniej chwili /inaczej ciemnieją i tracą wartość /. Muesli należy zjadać na początku posiłku, zgodnie z podstawową zasadą, że pierwszy głód należy zaspokajać świeżym, surowym jedzeniem. Muesli zjadane na końcu obfitego posiłku nie przyniesie organizmowi zbyt wielu korzyści. Muesli /początkowo potrawę szwajcarskich wieśniaków/ rozpropagował doktor Max O.Brrcher-Benner, uznawany za jednego z pionierów nauki odżywiania. Podawał on muesli pacjentom swojej kliniki w Zurychu. Zauważono, że szybciej wracali oni do zdrowia.