

Despre cereale

Oamenii de știință și nutriționiștii au o părere unanimă despre faptul că alimentația omului trebuie să aibă la bază fructe, legume și cereale, iar celelalte tipuri de alimente trebuie consumate într-o proporție mult mai mică. Este foarte important ca aceste alimente de bază, pe care le consumăm să fie integrale și nu spoliaste de diverși nutrienți și fibre în prin procesare și rafinare. Acestea ar trebui să conțină toate enzimele, fibrele și sărurile organice care sunt conținute în forma lor inițială.

Toate tipurile de făină provenite din cereale integrale conțin diferite tipuri de vitamine A și B, respectiv vitaminele E, F și H. Acestea au un rol benefic asupra funcționării sistemului nervos având de asemenea un efect anti-anemic. Prezența vitaminei B într-o proporție corespunzătoare este absolut necesară pentru organismul nostru, aceasta contribuie la prelucrarea zahărului în organism. Această cantitate necesară poate fi accesibilă cel mai ușor prin consumarea învelișului cerealelor – a tărâței.

Partea cea mai mare al bobului de grâu este alcătuită din corpul de făină albă, care reprezintă 82% din masa bobului. În afară de aceasta un rol important îl au germeii și stratul cu aleuronă, care protejează și acoperă corpul de făină. Făina albă provine aproape în totalitate din corpul de făină, care este compus în proporție de 80% din amidon, și care este completat de zaharuri în proporție de 4-5%. Marea parte a mineralelor, catalizatorilor naturali și aminoacizilor esențiali sunt prezente în zona periferică a bobului de grâu, în germeni, în coajă și în înveliș.

Una dintre cele mai importante reguli de bază, de care trebuie să fim conștienți, este faptul, că fructele înviorează, legumele curăță, iar cerealele hrănesc. Alimentația trebuie compusă în mare parte din mâncăruri crude în așa fel încât organismul să primească cantitatea ideală de enzime și vitamine, substanțe de altfel sensibile la căldură. Pentru a adopta un stil de viață sănătos, ar trebui să creștem aportul de substanțe nutritive printr-un consum mai ridicat de alimente proaspete și crude, cât mai puțin prelucrate și bogate în fibre.

Alimentele preparate din cereale integrale au un efect benefic asupra organismului nostru, precum și o valoare nutritivă mai ridicată în comparație cu alimentele preparate din făină albă. În urma rafinării, bobul de cereale își pierde în proporție de aproape 100% vitaminele, grăsimile și mineralele. Când vorbim despre făină albă, ne referim la toate tipurile de măcinături, prin care din boburile de cereale rămâne doar amidonul. Să nu ne lăsăm păcăliți de făina de secară rafinată de culoare gri, și aceasta fiind inclusă tot aici, în ciuda culorii, conțin doar carbohidrați izolați, cu lanț lung, și anume amidon.

Ne întrebăm, de ce consumăm făină albă și produse de panificație preparate din aceasta?

Odată cu “dezvoltarea” civilizației, populația orașelor a crescut rapid, iar morile de făină mici nu au mai putut servi cererile de făină tot mai mari din orașe. Deoarece făina integrală are un proces de oxidare (râncezire) mai rapidă, datorită conținutului ridicat de nutrienți vitamine și grăsimi din germeni, acestea nu au putut fi păstrate pentru o perioadă

lungă de timp. S-au căutat astfel soluții pentru a putea păstra făina o perioadă mai lungă de timp fără ca aceasta să se altereze.

Moara de făină mai moderne, dezvoltate la sfârșitul secolului al XIX-lea, au cucerit de-a lungul anilor America, iar apoi Europa. Aceste mori erau capabile să producă făină albă, care, datorită conținutului ridicat de amidon dar scăzut în vitamine, enzime și grăsimi, se păstrează pe o perioadă de timp mult mai îndelungată. Pâinea albă la început era accesibilă doar pentru cei bogați, răspândirea acesteia pe scară largă devenind un așa zis semn de prosperitate. Astăzi însă tot mai mulți oameni devin conștienți de relația între sănătate și consumul alimentelor rafinate și procesate. Așadar schimbarea unor obiceiuri alimentare, și întoarcerea la consumul cerealelor integrale reprezintă un pas foarte important în adoptarea unui stil de viață sănătos.

Făina integrală din comerț, ar trebui să aibă un termen de valabilitate foarte scurt. Trebuie să ținem cont de faptul că procesul de oxidare al făinii începe imediat după măcinarea cerealelor, după ce bobul a fost desfăcut. Microorganismele “consumă” substanțele vitale din ea. Prin urmare, o făină integrală de grâu după 14 zile, este lipsită de elementele nutritive necesare corpului nostru. Așadar mare atenție chiar și la făina integrală pe care o cumpărați de la magazin și la cât de proaspătă este aceasta.

Prin urmare, cel mai bine ar fi dacă cerealele ar putea fi măcinate chiar înainte de utilizare, și folosite într-un timp scurt.

Stilul de viață

Până în prezent, o serie de experimente au arătat că majoritatea bolilor, care apar în organism, apar ca urmare a tulburărilor metabolice. Cauza metabolismului degenerat și deranjat este alimentația necorăspunzătoare, tensiunea fizică și emoțională, stresul și stilul de viață sedentar. Sănătatea noastră se bazează pe produsele alimentare cu care ne hrănim.

Primul și cel mai important principiu al unei nutriții optime este să mâncăm **alimente naturale**, produse în condiții cât mai apropiate de cele naturale (fără îngrășămintă, substanțe chimice și alte așa zise „ameliorări” pe care le-au introdus oamenii de-a lungul timpului).

A doua regulă este ca alimentele noastre să aibă **valori integrale** complete, fără procese de rafinare. Făina integrală, orezul brun și cartofii au valoare integrală față de făina albă, orezul alb și fulgii de cartofi, care sunt produse rafinate și concentrate. Acestea și-au pierdut componentele cu valoare nutritivă ridicată, astfel au devenit produse cu o valoare nutritivă scăzută. În aceeași categorie intră și pâinea albă, prăjiturile sau pastele făinoase preparate din acestea.

Trecerea de la făină albă la folosirea făinii de grâu integrale poate să pară un pas foarte mare, însă cu răbdare și perseverență această schimbare va aduce multe avantaje pentru sănătatea dvs.

A treia regulă este ca mâncarea noastră să fie o **hrană vie** și cât mai proaspătă după posibilități. Gătitul distruge enzimele, dizolvă mineralele în apă fiartă, și multe vitamine se descompun. Să încercăm pe cât posibil să mâncăm cât mai multe alimente crude, sau în loc de fierbere să încercăm gătirea lor prin înăbușire. Apa rezultată în urma tratării termice, ar trebui folosită deoarece aceasta conține diverse minerale și substanțe nutritive dizolvate.

Este foarte importantă o **dietă echilibrată**, care să fie compusă din fructe crude, legume, nuci, semințe, cereale integrale și puține produse lactate.

Să mâncăm întotdeauna **moderat**. Un sfat înțelept ne încurajează să ne oprim din mâncat cu un pic înainte de a ne satura. Hrana în exces, peste necesitățile reale, deranjează digestia, provoacă funcționarea lentă a intestinelor, favorizează formarea gazelor, asimilarea incompletă și alte tulburări metabolice.

O **bună mestecare** are de asemenea o importanță semnificativă, pentru că digestia carbohidraților începe încă din gură.

În cazul unei diete deficitare în minerale organismul răspunde în două moduri:

- I. se ajunge într-o stare de deficit de minerale prin procesarea cantității normale de alimente - ceea ce duce mai târziu la tulburări metabolice
- II. încearcă “revendicarea” unor cantități mai mari de alimente, din care își poate asigura cantitatea necesară de mineralele. În acest caz însă, organismul trebuie să metabolizeze un exces de alte substanțe, care pot duce la îngrășare și obezitate.

Aplicarea consecventă a principiilor de reformă alimentară va contribui la reducerea tensiunii arteriale, eliminarea durerilor asociate cu reumatismul, precum și o multitudine de alte efecte benefice în sănătatea noastră.

REȚETE

- Cum să facem maia?
- Pâine neagră de secară
- Pâine cu două cereale
- Pâine cu semințe și usturoi
- Coroniță de pâine cu cartofi
- Pâine pentru sandwich cu iaurt și chifle/pateuri umplute
- Pâine magică bio
- Pâine cu măsline
- Pâine graham
- Pâine de casă cu mașină de copt pâine
- Musli

În ciuda aparențelor, a prepara pâinea acasă nu este o muncă atât de laborioasă și obositoare, iar rezultatul merită efortul: nimic nu poate fi mai bună decât pâinea făcută de noi înșine!

Una dintre secretele gustului unic și de calitate este, că acasă nu se face pâine de două ori la fel. De asemenea ingredientele le alegem în funcție de starea de spirit și gust. Trebuie doar să ținem minte câteva reguli importante.

- Pentru coacere, să folosim făină integrală de cereale cel puțin în parte.
- De preferat este să folosim făină proaspăt măcinată pentru pâine.
- Pentru dospirea pâinii făcută din făină de secară integrală să folosim drojdie doar ca un supliment sau să nu folosim deloc, cea mai bună aromă putem obține folosind maia.
- Ca să faci maia îți trebuie zară. Zarea este disponibilă în supermarketurile mai mari ambalată în pungi, dar putem face și acasă prin punerea laptelui nefiert și neomogenizat la prins. După ce am obținut laptele prins, îl strecurăm printr-o pânză curată, cu o țesătură densă. Putem folosi și brânza la anumite tipuri de pâine, iar zerul picurat va fi materia primă a maiei.
- Pentru pâinea făcută acasă, este nevoie de creativitate și curaj. Nu trebuie să ne lăsăm bătuți dacă nu reușim să facem pâine din prima, în cele mai multe cazuri, vina este în prăjire. Cuptoarele cu gaz și electrice nu oferă aceleași condiții ca și cuptoarele speciale de pâine. Este posibil ca uneori coaja pâinii să fie coaptă rumenită, însă interiorul pâinii să nu fie copt suficient. La pâinea de 1 kg e bine să începem s-o coacem într-un cuptor foarte fierbinte, iar după 15-20 minute să reducem la o temperatură medie. Timpul de copt este de obicei o oră. Când începem coacerea, să punem în cuptor un litru de apă într-un vas care va rămâne în cuptor în timpul coacerii.
- Pâinea se poate felia ușor după ce aceasta s-a răcit.
- Deoarece pâinea făcută acasă nu conține aditivi și conservanți, nu poate fi păstrată pentru mai mult de două, trei zile.

Cum să facem maia?

1. Amestecăm 200 g de făină integrală de secară cu atât zer cât este necesar ca să obținem un amestec lichid. Amestecul îl turnăm într-un borcan de un litru, punem capacul și lăsăm să stea la temperatura camerei timp de trei zile. Această cantitate de maia este suficientă pentru 1 kg de făină integrală de secară. Maiaua făcută se păstrează timp de o săptămână la frigider.

2. 100 g de făină integrală de secară, o linguriță de chimen măcinat, o linguriță de fenicul și o lingură de zahăr se amestecă cu zer cald, cât este nevoie pentru obținerea unui amestec lichid. Presărăm partea de sus cu un pic de făină pentru a preveni uscarea, apoi acoperim cu o cârpă curată și lăsăm să stea într-un loc cald timp de trei zile. O dată pe zi o prelucrăm și dacă este necesar, adăugăm puțină apă caldă. Maia gata făcută se păstrează timp de o săptămână în frigider într-un borcan sau recipient cu capac.

Pâine neagră de secară

Ingrediente: 1 kg de făină integrală de secară, 200 g maia făcută după prima metodă, apă, sare de mare, o linguriță de chimen măcinat, o linguriță de semințe de fenicul măcinat și alte ingrediente după gust ca de exemplu susan, semințe de in, semințe de floarea

soarelui, arahide sau nuci. Începem prepararea cu o zi înainte de coacere. Presărăm făina într-o copăie puțin încălzită, facem o gaură în mijloc, unde vom turna maiaua. Presărăm cu făină, acoperim cu o pânză și lăsăm să stea peste noapte într-un loc cu căldură uniformă.

A doua zi dimineța lucrăm bine aluatul, în timp ce adăugăm apă caldă, până obținem un aluat flexibil, neted care nu se lipește de peretele oalei. În timp ce îl frământăm, se adaugă condimentele și semințele apoi se amestecă. Acest tip de pâine este preferabil să fie copt și dospit în formă. Se așează într-o strachină unsă cu ulei de măsline și presărată cu făină sau într-o formă de copt din tablă și se lasă să stea trei-patru ore într-un loc cald pentru a permite să se ridice, apoi începem să cocem după instrucțiunile de mai sus. După o oră de copt verificăm de mai multe ori pâinea, să batem ușor cu degetele partea superioară. În cazul în care se aude un sunet gol, înseamnă că și interiorul este bine copt.

Pâine din două cereale

Ingrediente: 400 g făină integrală de grâu, 250 g făină integrală de secară, 300 ml lapte cald, 50 g drojdie, jumătate de porție din al doilea tip de maia, o linguriță de miere, două lingurițe de sare de mare. Amestecăm cele două tipuri de făină într-o oală de frământare și facem o gaură mică în mijloc. Jumătatea laptelui cald o amestecăm cu mierea și drojdia, după care turnăm în gaură. Lăsăm să stea 15 minute acoperit, într-un loc cald. Amestecăm maiaua cu restul de lapte, adăugăm sare, apoi o turnăm peste făină și lucrăm aluatul până când devine flexibil și nu se mai lipește de peretele oalei.

Dacă este necesar, se poate adăuga cca. 100 ml de apă caldă. Lăsăm să stea o oră, după care îl frământăm bine (se poate face și cu robot dar cel mai eficient este cu mâna), transformând în forma dorită, eventual îl punem într-un vas de copt. Apoi urmează încă o oră - o oră și jumătate de dospire, acoperit, într-un loc cu căldură constantă, având cel puțin 25°C. Urmează coacerea, la acest tip de pâine ajung și 50 de minute timp de copt. Înainte să o punem în cuptor, ungem partea superioară cu lapte cald, și putem presăra cu semințe de mac, fulgi de cereale.

Pâine cu semințe și usturoi

Ingrediente: 400 g făină integrală de grâu, 200 g făină integrală de secară, o mână de bob de grâu, 50 g drojdie, jumătate de porție din al doilea tip de maia, 400 ml lapte cald, o linguriță de miere, două lingurițe de sare, 5 căței de usturoi. Dacă facem fără maia, atunci trebuie mărită cantitatea de apă și drojdie, și să nu uităm să adăugăm condimentele din maia! Boabele de grâu le punem la înmuiat cu trei zile înainte de coacere. Boabele germinate le spălăm zilnic într-o sită, și schimbăm apa de înmuiere. Dizolvăm mierea în jumătate din cantitate de lapte pregătită, fărâmițăm drojdia, și o adăugăm la făina amestecată, presărată în vas după instrucțiunile descrise în rețeta precedentă.

Lăsăm să stea 15 minute într-un loc cald, acoperit, lăsăm să crească drojdia, apoi adăugăm boabele uscate de grâu, maiaua, restul de lapte, sare, și cinci căței de usturoi zdrobiți pastă sau făcut piure cu presa de usturoi. Aluatul se lucrează cu grijă până când va fi flexibil, și nu se mai lipește de peretele vasului. Dacă este necesar, putem frământa și puțină apă caldă în aluat. Lăsăm să crească într-un loc cald timp de o oră, după care îl frământăm din nou bine, și îl așezăm într-o formă alungită unsă, presărată cu făină și fulgi de cereale, lăsăm să crească pentru o altă jumătate de oră. Apoi începe coacerea. Înainte de aceasta ungem pâinea cu puțină apă sau lapte cald.

Coroniță de pâine cu cartofi

Ingrediente: 500 g cartofi fierți în coajă, 250 g făină integrală de grâu, un ou, 100 g brânză dulce de vacă, 40 g drojdie, 50 ml lapte cald, o linguriță de miere, două lingurițe de sare de mare, o linguriță de nucșoară măcinată, o linguriță de chimen măcinat, ulei de măsline pentru a unge vasul, un gălbenuș de ou pe partea superioară a aluatului, un vârf de cuțit de boia. Curățăm cartofii de coajă și îi zdrobim cât sunt calzi. Amestecăm laptele cald cu mierea, fărâmițăm drojdia și lăsăm să stea timp de zece minute. Între timp, cartofii zdrobiți prelucrăm cu ouă, brânză dulce, făină, sare și condimente, apoi adăugăm drojdia crescută. Frământăm bine, și lăsăm să crească într-un loc cald timp de o jumătate de oră, și apoi frământăm iar. Ungem cu ulei de măsline un vas de copt mare și plat, presărăm cu puțină făină, apoi așezăm în mijloc aluatul lucrat într-o formă rotundă. Cu partea rotunjită al unui polonic mai mare, facem o gaură în mijloc, și formăm o coroniță cu mâinile presărate cu făină.

Se lasă să crească 45 de minute într-un loc cald, acoperit, după care se amestecă cu un ou cu puțină boia și ungem coronița cu acest amestec. Facem tăieturi mici în diagonală, în câteva locuri, simetric, cu un cuțit ascuțit, apoi punem la copt în cuptorul încins timp de 10 minute după care la foc mediu pentru alte 40 minute. Se adaugă de asemenea un vas cu apă în cuptor, sub grătar.

Pâine pentru sandwich cu iaurt și chifle umplute

Ingrediente: 400 g făină integrală de grâu, 100 g făină de fulgi de ovăz, 200 ml iaurt, 50 g drojdie, 100 ml lapte cald, o linguriță de miere, 150 ml ulei de măsline și două lingurițe sare de mare, un ou, o mână de semințe de floarea soarelui decojite. Dizolvăm mierea în laptele cald, fărâmițăm drojdia și lăsăm să stea timp de zece minute. Făina, drojdia crescută, iaurtul și sarea le amestecăm bine, apoi le lăsăm în vas, presărăm cu puțină făină partea superioară, acoperim cu o folie și lăsăm să stea o oră și jumătate până la două ore. Apoi, formăm o pâine subțire, de o formă alungită, o așezăm în vasul de copt, uns cu ulei de măsline și presărat cu făină. Facem tăieturi mici în diagonală, în câteva locuri, simetric, cu un cuțit ascuțit, ungem cu ou partea superioară și presărăm cu semințe decojite de floarea soarelui. Introducem în cuptorul cald (la cel mai mic grad de coacere!), și lăsăm să stea zece minute. Nu deschideți ușa cuptorului! După zece minute lăsăm încă 20-25 de minute, la foc mediu, în funcție de grosimea pâinii.

Aluatul de bază îl putem folosi și la prepararea unor chifle umplute: călim o jumătate de kg de legume (morcovi, porumb, mazăre, varză de Bruxelles mărunță, conopidă) în ulei de măsline, și adăugăm condimentele: sare, curry și chimen măcinat. Mixăm 100 ml de smântână cu o ceapă mai mică, apoi adăugăm două lingurițe de făină de fulgi de ovăz și gătim o pastă groasă din ea. Amestecăm legumele cu pasta obținută și apoi îl împărțim în atâtea porții, câte chifle dorim să facem. Din cantitatea de mai sus se recomandă pregătirea a patru porții, o chiflă este de ajuns pentru două persoane. Împărțim aluatul în patru porții (după orele de odihnă la rece), modelăm globuri, apoi cu sucitor sau cu palma presăm așa încât să obținem o formă circulară. Atenție, să nu fie prea subțire, ci să aibă cel puțin un cm grosime! Așezăm umplutura în mijlocul cercului, apoi luăm marginile și le îndoim unul pe celălalt și formăm chifle din ele. Partea superioară a chiflei se unge cu

ou și în câteva locuri se înțepă cu o furculiță. Apoi se coace la foc moderat pentru douăzeci de minute.

Pâine magică bio

Ingrediente: 600 g făină integrală de alac, 150 g făină integrală de secară, 100 g semințe oleaginoase (floarea soarelui, susan, in sau dovleac) după gust, o cutie de iaurt natural cu fermenți vii, 200 ml apă, o linguriță de sare, puțin bicarbonat de sodiu, puțin ulei de măsline pentru ungerea tăvii de copt.

Prepararea: Cernem făină de alac într-un vas mai mare, de preferabil într-unul pentru mixare. Cernem și făina de secară la aceasta, presărăm semințele, și amestecăm bine așa uscat (cel mai bine se amestecă cu robot de bucătărie, cu ajutorul unui braț de frământat). Adăugăm iaurtul și apa, după care vom adăuga sare după gust și vom amesteca și bicarbonatul de sodiu în aceasta. Adăugăm apă până când devine un aluat tare și ușor de format.

Formăm din aluat o pâine, apoi în partea superioară tăiem ușor cu un cuțit ud două sau trei benzi sau o formă de cruce. Ungem placa de copt – putem folosi și o tavă de copt – cu un strat subțire de ulei de măsline și în același timp încălzim cuptorul la cca. 200 °C. Așezăm pâinea în tava de copt, și o introducem în cuptor, în care a fost anterior așezat un vas cu apă. (pâinea să fi așezată deasupra vasului cu apă). Așa coacem pâinea bio cca. o jumătate de oră până ce partea superioară devine roșie deschisă. Când o scoatem din cuptor o stropim imediat cu puțină apă și înfășurată într-un prosop o lăsăm să se răcească.

Valoarea nutritivă la 100 g (376 kcal): proteine: 14,2 g, grăsimi: 11 g, glucide: 54g.

Pâine cu măsline

Ingrediente: 400 g făină integrală de grâu măcinată, o linguriță de sare de mare, 20 g drojdie proaspătă, 1 litru lapte cald, 50 g măsline negre, 50 g măsline verzi, o lingură de semințe de floarea soarelui.

Amestecăm făina cu sare. Dizolvăm drojdia mărunțită în lapte cald. Scoatem sâmburii din măsline, dacă este necesar, le tăiem în cuburi, și le adăugăm în făină împreună cu semințele de floarea soarelui și cu drojdia dizolvată. Acoperim aluatul și lăsăm la dospit într-un loc cald timp de o oră. După o oră modelăm o formă alungită de pâine într-o tavă de copt unsă. Facem tăieturi mici pe partea superioară, și presărăm cu puțină făină. Mai lăsăm să crească timp de 20 minute. Punem pâinea în cuptor la foc mare timp de 30 minute, după care o lăsăm la foc mic timp de 25 minute.

Pâine graham

În seara precedentă lucrăm bine 400 g de făină integrală de grâu cu 280 ml de apă și 30 g de drojdie și lăsăm acoperit într-un loc rece peste noapte. În dimineața următoare, cântărim 700 g de făină graham, punem peste maia, apoi adăugăm 2 lingurițe de sare, o linguriță de chimion măcinat, o linguriță de zahăr brun, și aproximativ 350 ml de apă. Cantitatea de apă este aproximativă, și se adaugă după cum cere materialul. Frământăm timp de o oră și jumătate până când începe să facă bășici la suprafață.

Apoi acoperim cu o cârpă de bucătărie, și lăsăm la dospit într-un un loc cald timp de 11 ore. Aluatul care a crescut cel puțin dublu, îl lucrăm cu mâna, îl formăm și îl punem într-o formă în prealabil unsă. Acoperit mai lăsăm la dospit încă aproximativ o oră. După a doua dospire, ungem partea superioară a pâinii cu apă, o presărăm cu semințe de susan sau in și introducem în cuptor. Așezăm în cuptor o tavă cu apă apoi lăsăm să se coace la foc mare timp de 15 minute, după care la foc mic încă 1-1.5 ore. Când pâinea este coaptă, o scoatem din cuptor și ungem partea superioară cu apă și o lăsăm să se răcească.

Pâine de casă cu mașină de copt pâine

Pâine din făină integrală

Apă: 1 1/8 cană

Unt: 2 lingurițe mari (cu lingurița de măsurare)

Făină de grâu: 2 căni

Făină integrală: 1 cană

Pudră de lapte 2 lingurițe mari

Zahăr: 2 lingurițe

Sare: 1-1,5 lingurițe mici

Drojdie: 3 lingurițe mici

Se coace la foc mediu

Pâine integrală de secară amestecată

Apă: 400 ml (1 1/3 cană)

Făină de grâu: 300g (puțin mai puțin de 2 căni)

Secară integrală: 300g

Zahăr: 1 linguriță mică

Sare: 1-1,5 lingurițe mici

Maia: 3 lingurițe mari

Drojdie: 2 lingurițe mici (2/3 pungi)

Musli

Semințele de cereale se presează cu ajutorul a doi cilindri metalici, iar apoi prin înmuiere devin ușor digerabile. Pentru un mic dejun pe bază de musli, se recomanda un amestec din diferite cereale, completat cu fructe proaspete sau uscate, o mână de semințe oleaginoase fine (nuci, migdale, alune, sau similare), toate acestea lăsate la înmuiat în puțin lapte, iaurt sau suc de fructe proaspete. Pentru îndulcire se poate adăuga 1-2 linguri de miere. Iată un meniu consistent de începere a zilei, care poate fi preparat până și de copii, obișnuindu-i cu o alimentație sănătoasă încă de mici. Cerealele au un conținut ridicat de carbohidrați și fibre vegetale, fructe proaspete sau uscate asigură necesarul de glucide, iar semințele oleaginoase reprezintă o sursă importantă de acizi grași nesaturați. Acest meniu este deosebit de consistent și sațios, asigurând un mic dejun hrănitor pentru toate vârstele.

Având în vedere că odată cu presarea cerealelor, începe procesul de oxidare al acestora, recomandam utilizarea unei prese pentru fulgi musli. În felul acesta se vor presa cerealele chiar atunci când sunt consumate, asigurând prospețime la fiecare masă.