

zwierciadło

8 (2026) SIERPIEŃ 2015 cena 9,99 zł (w tym 8% VAT) „Zwierciadło” w sprzedaży także z płynem micelarnym Avène

NASZA AKCJA

KOCHAM,
NIE TRUJĘ

PRZEBÓJ
LATA!
PYSZNE
KOKTAJLE
PLUS
ZAMIENNIKI
SOLI

SEKS
Związki
Emocje

SILNA KOBIETA
SZUKA MIŁOŚCI
OCHOTA
NA BLISKOŚĆ
PSYCHE
I POTENCJA
WENUS
NA REZERWIE
MĘŻCZYZNA
I EKSTAZA

Imigrantki
ZAINSPIROWANE
POLSKĄ

MAŁGORZATA FOREMNIAK

Jestem w punkcie startu

EMMA STONE NIC MNIE NIE OMINIE

TOMASZ ORGANEK CHROPOWATA PRAWDA ZAMIAST KREACJI

LIDIA OSTAŁOWSKA ZAWSZE JESTEM OBCA

JERZY ILLG POECI JEDZĄ MU Z RĘKI

SZYMON BRODZIAK NASTĘPCA HELMUTA NEWTONA

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
08>
9 770514 099500

SÓL

UKRYTA

GŁÓWNYM ŹRÓDŁEM SODU W DZIECI JEST SÓL. JEŚLI PRZYJRZEĆ SIĘ NORMOM ŻYWIENIOWYM, TO SPOŻYCIE SOLI KSZTAŁTUJE SIĘ NA TAK WYSOKIM POZIOMIE, ŻE TRUDNO MÓWIĆ O NIEDOBORACH SODU, Z WYJĄTKIEM OSÓB AKTYWNIIE UPRAWIAJĄCYCH SPORT, U KTÓRYCH BRAKI MOGĄ WYNIKAĆ ZE WZMOŻONEGO WYDALANIA GO WRAZ Z POTEM. NAJWIĘKSZY PROBLEM TKWI W „UKRYTEJ” SOLI, KTÓREJ NIE DODAJEMY DO JEDZENIA SAMI, ALE ROBIĄ TO ZA NAS PRODUCENCI ŻYWNOCICI. Opracowanie Centrum Medyczne VIMED

Lista zamienników

sól – ziola, w szczególności lubczyk, gomasio (sól sezamowa), sól magnezowa, sól potasowa

płatki śniadaniowe kukurydziane – otręby owsiane z orzechami i świeżymi owocami

łosos wędzony – losos świeży

tuńczyk w puszcze – tuńczyk świeży

ser typu feta – tofu naturalne, mozzarella, ser halloumi

sos sojowy i ostrygowy – używaj w ograniczonych ilościach

sery dojrzewające i topione – pasty warzywne na kanapki, np. humus, pasta z fasoli czy zielonego groszku

solone orzeszki ziemne – chrupiąca, pieczona ciecierzycza, nerkowce

pieczywo – kasze z warzywami, pieczywo niskosodowe

gotowe wędliny – wędliny pieczone w domu z ziołami

czipsy – czipsy z jarmużu, buraka, marchewki, jabłek

słone paluszki, precelki, krakersy – słupki warzyw, warzywa gotowane na parze

fast food – slow food (sałatki, burgery ze strączków)

zupy i sosy w proszku – zupy i sosy przygotowywane w domu na bazie niesolonych bulionów i warzyw

groszek z puszki – groszek mrożony albo świeży

vegeta – suszone rozdrobnione warzywa z lubczykiem i solą sezamową

keczup – ekologiczny lub domowy keczup

przetwory peklowane kontra kiszonki – lepiej wybierać kiszonki i spożywać je w ograniczonej ilości. Choć zawierają dużo sodu to także bogate źródło probiotyków i kwasu mlekowego, które mają pozytywny wpływ na przewód pokarmowy.

Przepisy

GOMASIO

Składniki:

10 łyżeczek sezamu, 1 łyżeczka soli morskiej lub gruboziarnistej.

Przygotowanie:

Na rozgrzaną patelnię wrzucić sól, chwilę prażyć ją na małym ogniu i dodać sezam. Prażyć kilka minut, aż sezam będzie miał złoty kolor, co jakiś czas potrząsać patelnią. Po uprażeniu przesyć wszystko do miski i zostaw do przestygnięcia. Następnie rozgniataj całość w moździerzu, aż powstanie sezamowy proszek, ale z zachowaniem części nasion w całości lub w większych kawałkach. Możesz też wszystko zmielić blenderem lub w kielichu do koktajli. Przesyp do słoiczka lub zamykanego pojemniczka. Otrzymaną w ten sposób sól sezamową możesz trzymać do 2 tygodni.

HUMUS INNY NIŻ WSZYSTKIE

Składniki:

1/2 szklanki piure z dyni, 1 i 1/2 szklanki ugotowanej ciecierzycy, 1 łyżeczka mielonego kminku, 1 łyżeczka mielonej kolendry, 1/2 łyżeczki cynamonu, 1 mały ząbek czosnku, szczypta pieprzu cayenne, świeżo zmielony pieprz, sok z 1/2 cytryny, 2 łyżki oliwy.

Przygotowanie:

Połącz w blenderze piure z dyni, ciecierzycę, czosnek, przyprawę. Następnie wlej sok z cytryny i oliwę. Zblenduj wszystko jeszcze raz do uzyskania gładkiej konsystencji.





PASTA Z CZERWONEJ FASOLI

Składniki:

1 szklanka ugotowanej czerwonej fasoli,
trzy łyżki oleju lnianego, szczypta ostrej
papryki, czosnek, sól sezamowa.

Przygotowanie:

Wszystkie składniki blendujemy i gotowe!

PIECZONA CIECIORKA DO CHRUPANIA

Składniki:

250 g ciecierzycy, 2 łyżki oliwy, sól
sezamowa, papryka słodka.

Przygotowanie:

Cieciorke oplucz, osusz ziarno, skrop oliwą i oprósz solą i ziołami. Pomieszaj. Nagrzej ustawiony na termoobieg piekarnik do 160 stopni Celsjusza. Blaszke wylóz papierem do pieczenia i rozłóż na niej cieciorke. Wszystko wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz przez 30 minut. Po wyjęciu możesz od razu ją jeść, bo dość szybko stygnie. Ale doskonała jest też na zimno.

DOMOWY KECZUP JAK ŻADEN INNY

Składniki:

1 szklanka ekologicznej passaty, 1 łyżka miodu,
1 łyżka octu jabłkowego, 1/4 łyżeczki musztardy,
1/2 łyżeczki soli bimalajskiej, 1/4 szklanki
wody (jeśli wolisz ostry smak, dodaj chili).

Przygotowanie:

Wymieszaj dokładnie wszystkie składniki i gotowe.

ŁOSOŚ W SALSIE Z POMIDORÓW I AWOKADO

Składniki:

1 duży filet z łososia,
po szczypcie soli, mielonego czarnego pieprzu,
oregano, suszonego czosnku, papryki i tymianku,
1 łyżeczka oliwy,
ćwiartka cytryny lub limonki.

SALSA POMIDOROWA Z AWOKADO

1/2 awokado, 5 pomidorów koktajlowych
przekrojonych na pół,
1/2 łyżki drobno posiekanej kolendry,
1 mała cebula drobno posiekana,
1 łyżeczka soku z cytryny,
sól i czarny pieprz do smaku.

Przygotowanie:

Wymieszaj przyprawy. Rybę skrop oliwą, natrzyj nimi i odstaw do lodówki na godzinę lub na całą noc. Rozgrzej patelnię grillową, grill lub piekarnik i upiecz rybę. Kiedy ryba się będzie piekla, wymieszaj wszystkie składniki salsy. Podaj łososia ułożonego na pomidorowej salsie z ćwiartką cytryny lub limonki.

KOTLETY Z CIECierzycy

Składniki:

1/2 kg ugotowanej ciecierzycy,
1 i 1/2 kg marchewki,
1 duża cebula, sól, pieprz, jajko,
garść sezamu (do obtoczenia),
olej rzepakowy.

Przygotowanie:

Marchewkę zetrzyj na tarce z dużymi oczkami. Następnie pokrój cebulę w kostkę i razem z marchewką zeszklij na patelni na 2 łyżkach wody. Rozgnieć albo zblenduj ciecierzycę. Dodaj do niej cebulę, marchewkę, sól, pieprz, jajko i uformuj kotlety. Obtocz w sezamie i usmaż.

PARTNERZY AKCJI (KOCHAM, NIE TRUJE)

