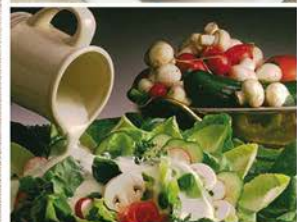


dr Bruce Fife

Kokosowe przepisy na zdrowie

Książka kucharska
doktora Fife'a



dr Bruce Fife

Kokosowe przepisy na zdrowie

Książka kucharska
doktora Fife'a



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Elżbieta Piłasiewicz

Wydanie II – zmienione
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-8168-543-6

Tytuł oryginału: *Coconut Lover's Cookbook*
Copyright © 2010, 2008, 2005, 2004 by Bruce Fife
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any
form without permission in writing from the publisher.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

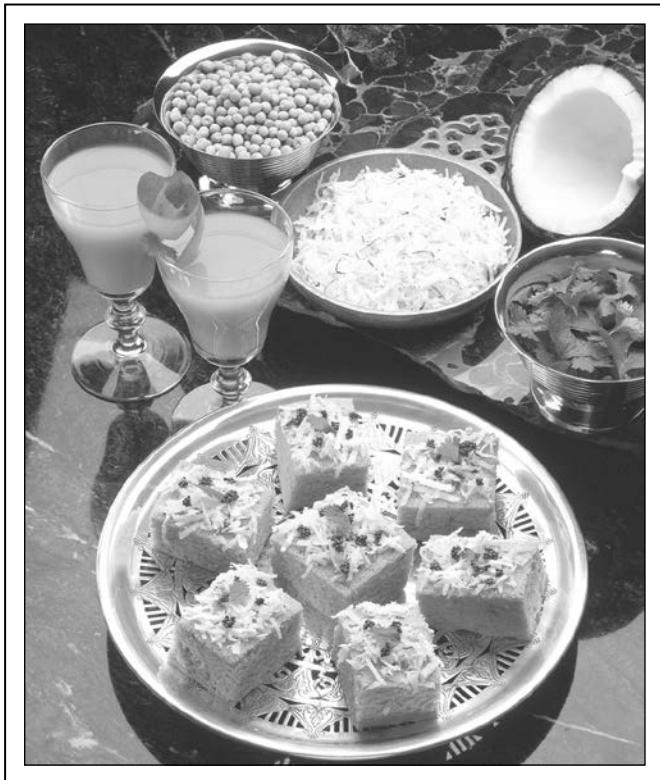
PRINTED IN POLAND

Spis treści

Rozdział 1.	Gotowanie z kokosem	7
Rozdział 2.	Napoje.....	29
Rozdział 3.	Salatki	53
Rozdział 4.	Sosy, zasmażki i oleje smakowe	71
Rozdział 5.	Zupy i chowdery	87
Rozdział 6.	Dania główne	111
Rozdział 7.	Kuchnia azjatycka	133
Rozdział 8.	Przystawki	157
Rozdział 9.	Chleby i ziarna	169
Rozdział 10.	Ciasta	189
Rozdział 11.	Ciastka.....	203
Rozdział 12.	Placki.....	221
Rozdział 13.	Puddingi.....	245
Rozdział 14.	Lody	255

Rozdział 1

Gotowanie z kokosem



WPROWADZENIE

Książka ta została napisana dla wszystkich, którzy kochają kokosy. Stworzona została także dla ciągle rosnącego grona ludzi interesujących się swoim zdrowiem, którzy uważają, że kokosy to wyjątkowo zdrowa żywność, i którzy chcą uzyskać z nich jak najwięcej korzyści dla zdrowia.

Największym zainteresowaniem cieszy się olej kokosowy, który ostatnimi czasy uzyskał miano superzdrowej żywności. Specjaliści od żywienia uważają, że jest on najzdrowszym ze wszystkich olejów dietetycznych. Ta książka jest wręcz idealna dla tych, którzy chcą wykorzystać jego właściwości zdrowotne. Znajduje się w niej wiele interesujących sposobów na wprowadzenie go do diety dzięki różnym pysznym potrawom.

Każdy przepis w tej książce zawiera kokosy w takiej czy innej postaci, np. miąższ kokosowy, mleczko czy olej. Wiele z tych przepisów, jak np. na babeczki serowe czy sałatkę z kurczakiem i sezamem, to całkowicie oryginalne pomysły i można je znaleźć tylko tutaj. Niektóre natomiast są zmodyfikowanymi wersjami popularnych przepisów niekokosowe dania, jak np. kurczak à la król, w których nabiał zastąpiono mleczkiem kokosowym. Oczywiście książka nie byłaby kompletna bez klasycznych ulubieńców, takich jak Ciasto z kremem kokosowym czy makaroniki kokosowe.

Wielu ludzi mieszkających w regionach, gdzie nie uprawia się kokosów, błędnie uważa, że są one składnikiem używanym jedynie do przyrządzania deserów i słodczy. Kokos jest bardzo uniwersalny i można go wykorzystać do przygotowania wielu dań, nie tylko deserów. Książka ta zawiera mnóstwo przepisów na pyszne dania

główne, apetyczne przystawki, pożywne przekąski czy odżywcze napoje. Znajdziesz tu opisy wielu sosów przyrządzanych z oleju lub mleczka kokosowego, które można dodawać zarówno do sałatek owocowych, jak i warzywnych. Są tu też przepisy na zupy kremy i obfite chowdery¹, pyszne curry², potrawy i zapiekanki. Możesz dosłownie zjeść danie z kokosem podczas każdego posiłku bez jedzenia jakiegokolwiek deseru, ale jeżeli lubisz desery, znajdziesz tutaj przepisy także i na nie, np. na ciasta, puddingi i lody.

Martwisz się zawartością cukru? Nie ma problemu. Wszystkie desery można przyrządzić, używając dowolnego naturalnego słodzika. Oprócz zwykłych przepisów dodatkowo znajdziesz wersje ze zmniejszoną zawartością cukru. Wiele z nich można przygotować, stosując minimalne ilości cukru lub w ogóle bez niego. W niektórych przepisach na potrawy ze zmniejszoną zawartością cukru używam ekstraktu ze stewii – niekalorycznego słodzika ziołowego. Stewia jest doskonałym niekalorycznym zamiennikiem cukru lub sztucznych słodzików, szczególnie gdy używa się jej z owocami i innymi naturalnie słodkimi produktami.

Wielu ludzi zadaje pytanie: „Czy kokos jest bogaty w węglowodany?”. Jeżeli jesteś na diecie niskowęglowodanowej, to masz szczęście. Kokos zawiera bardzo mało efektywnych (przyswajalnych) węglowodanów. Chociaż surowy miąższ kokosa jest lekko słodkawy, jest on ubogi w węglowodany, ale stanowi bogate źródło błonnika. Główny składnik miąższu kokosa – nierozpuszczalny błonnik pokarmowy – czyni z niego sycące i nietłuste źródło energii. Mleczko kokosowe też zawiera bardzo mało węglowodanów, a olej kokosowy nie zawiera ich wcale.

Jako dietetyk, wolę używać najzdrowszych dostępnych składników i wybieram mąkę pełnoziarnistą zamiast białej, ryż brązowy zamiast białego i naturalne słodziki zamiast wysoko przetworzonych lub

¹ Zupa rybna lub z owocami morza (przyp. tłum.).

² Sposób przyrządzania potraw kuchni indyjskiej; przeważnie są to warzywa, ser i mięso w sosie (przyp. tłum.).

sztucznych cukrów. Przepisy przygotowałem jednak tak, aby można było wykorzystać w nich produkty nie tylko w pełni naturalne.

Moje ulubione przepisy

Lubię wszystkie przepisy, które znalazły się w tej książce. Gdyby było inaczej, nie zamieszczałbym ich tutaj. Gdy pisałem tę książkę, eksperymentowałem z setkami przepisów, dodając i mieszając różne składniki, żeby zrobić apetyczne kokosowe posiłki i napoje. Wiele z nich jest stworzona w pełni przeze mnie, a te, które powstały na podstawie istniejących przepisów, zmodyfikowałem, żeby można było dodać do nich kokos w tej czy innej postaci. Starłem się zamieścić w książce przepisy na różne potrawy, aby trafiły one w rozmaite gusty. Jest tu też kilka moich ulubionych dań i mimo że każdy z nas ma inny zmysł smaku, myślę, że większości z was będą one smakowały tak bardzo jak mnie. W związku z tym przy moich ulubionych potrawach wstawiłem symbol ♥. Mam nadzieję, że też je polubisz.

Zanim zabierzesz się za przygotowywanie potraw na podstawie przepisów z tej książki, przeczytaj najpierw następną część zatytułowaną *Podstawowe informacje*. Dzięki nim zrozumiesz, jak najefektywniej wykorzystać zawarte tu przepisy i znajdziesz wyjaśnienia znajdujących się w nich terminów.

Podstawowe informacje

Zanim zaczniesz stosować przepisy z tej książki, przeczytaj najpierw tę część. Wyjaśniłem tutaj określenia pojawiające się w przepisach. *Zalecam przeczytanie tych informacji, aby uniknąć jakichkolwiek pomyłek.*

Suszony kokos

Suszony kokos jest sprzedawany pod wieloma nazwami, np. posiekany, tarty, w płatkach itd. Mogą być one mylące, szczególnie że często są używane zamiennie. Ważne, abyś wiedział, w jakiej postaci kokos występuje w danym przepisie. Żeby uniknąć pomyłki i żeby przepisy były konsekwentne, używam trzech terminów do określenia różnych postaci suszonego kokosa. Z racji tego, że nie ma żadnej powszechnie przyjętej terminologii, moje określenia niekoniecznie muszą się pokrywać z tymi używanymi przez producentów żywności czy autorów innych książek. Gdy piszę o kokosie w *płatkach*, mam na myśli płatki kokosowe. *Tarty* to taki, który wygląda jak starty na tarce. *Mielony* to bardzo drobno starty lub rozdrobniony kokos. Reasumując, jedyną różnicą jest rozmiar: części kokosa w płatkach są największe, a mielonego – najmniejsze.

Większość rodzajów suszonego kokosa sprzedawanych w sklepach spożywczych jest dosładzana i zawiera konserwanty. W moich przepisach używam *nieśłodzonego* kokosa. Jeżeli nie możesz znaleźć takiego w okolicznych sklepach spożywczych, z pewnością kupisz go w sklepach ze zdrową żywnością.

W większości przepisów używam kokosa tartego. Jeżeli nie możesz takiego nigdzie znaleźć, zastąp go kokosem mielonym lub płatkami kokosowymi.

Cukier i słodziki

Do przygotowania potraw według przepisów zawartych w tej książce możesz użyć różnych słodzików, wiele z nich jest stosowanych zamiennie. Jeżeli pojawia się określenie „cukier”, możesz użyć białego sypkiego cukru lub jakiegokolwiek innego *suczego* cukru, np. nierafinowanego cukru trzcinowego, cukru daktylowego, palmowego, klonowego. Jeżeli natomiast pojawia się określenie „miód”, możesz go zastąpić syropem klonowym, kukurydzianym, ryżowym lub jakimkolwiek innym *plynnym* słodzikiem.

W różnych wariacjach przepisów zamiast suchego lub płynnego słodzika jest wyciąg ze stewii. Jest to naturalny, niekaloryczny słodzik pozyskiwany z rośliny o nazwie stevia.

Większość zawartych w tej książce przepisów na słodczyce ma dwie wersje – z cukrem i ze zmniejszoną zawartością cukru. Możesz więc wybrać tę, którą wolisz. W niektórych przepisach w ogóle nie ma cukru, słodycz pochodzi z owocu, kokosa lub stewii. W gruncie rzeczy stevia nie ma kalorii i jest około 200 razy słodsza od cukru stołowego, więc wystarczy użyć niewielkiej jej ilości, żeby uzyskać odpowiednią słodycz. Największą wadą stewii jest to, że gdy użyje się jej za dużo, powoduje ona, że potrawa ma gorzki posmak. W związku z tym w większości przepisów nie możesz zastąpić *całego* cukru stewią. Najlepszy rezultat daje połączenie jej z innym słodzikiem. W ten sposób możesz znacznie zmniejszyć całkowitą ilość cukru użytą w przepisach. Możesz na przykład użyć połowy cukru, a drugą połowę zastąpić odrobiną stewii. Dzięki temu osiągniesz tak samo słodki smak, ale wykorzystasz tylko połowę cukru.

Jeżeli w przepisie występuje owoc, zwykle możesz całkowicie wyeliminować cukier i zastąpić go stewią. Owoce dostarczają wystarczającej ilości naturalnego słodzika i wraz ze stewią zapewniają odpowiednią słodycz.

Pół łyżeczki stewii daje taki sam efekt co 1 szklanka (200 g) cukru. Jeżeli w przepisie znajduje się 1 szklanka (200 g) cukru, możesz zmniejszyć jego ilość do $\frac{1}{2}$ szklanki (100 g) i dodać $\frac{1}{4}$ łyżeczki ekstraktu ze stewii w proszku. Gdy używasz stewii, pamiętaj, żeby nie dodać jej za dużo, gdyż potrawa może mieć nieprzyjemny posmak. Jeżeli nie jesteś przyzwyczajony do stosowania stewii, być może będziesz musiał trochę poeksperymentować, żeby znaleźć ilość trafiającą w twój gust. Ekstrakt ze stewii jest dostępny w większości sklepów ze zdrową żywnością. W przepisach zawartych w tej książce nie używam żadnych sztucznych słodzików.

Pełne ziarna

Jako specjalista od żywienia, usilnie zalecam używanie produktów pełnoziarnistych zamiast przetworzonych, rafinowanych ziaren i mąk. Z tego też powodu, jeśli to możliwe, w przepisach używam produktów pełnoziarnistych. Jeżeli gdzieś pojawia się słowo „mąka”, mam na myśli mąkę razową, ale jeżeli chcesz, to w większości przepisów możesz użyć zwykłej białej mąki. Podobnie jest z ryżem. Tam, gdzie występuje słowo „ryż”, mam na myśli brązowy ryż, ale jeżeli chcesz, to możesz użyć białego ryżu. W przepisach, w których użycie konkretnego rodzaju mąki lub ryżu będzie konieczne, wstawiłem odpowiednią informację.

Wielkość porcji

Porcje potraw opisywane na opakowaniach i w większości książek kucharskich są niezwykle małe, przeważnie jest to ½ szklanki. Kto je ½ szklanki spaghetti z mięsem lub ½ szklanki (120 ml) zupy? Rzeczywista porcja zupy jest zbliżona do 2 szklanek (475 ml). Porcje potraw pojawiających się w tej książce odpowiadają rzeczywistym ilościom pokarmu spożywanego podczas posiłku. Wyjątkiem są małe produkty, takie jak placki czy babeczki; porcją jest pojedyncza sztuka, np. 6 babeczek to 6 porcji.

PRODUKTY Z KOKOSA

Kokos tak naprawdę nie jest orzechem, ale nasieniem. W przeciwieństwie do innych orzechów i nasion z kokosów można wytworzyć wiele produktów spożywczych. Oprócz miąższu pozyskiwana jest z nich woda kokosowa, mleczko kokosowe, śmietanka kokosowa i olej kokosowy. W regionach, gdzie kokosy są uprawiane, tych produktów używa się do wytwarzania np. wina kokosowego, octu, masła i cukru. Większość bardziej

egzotycznych produktów kokosowych nie jest dostępna poza ich rodzimym obszarem. W przepisach w tej książce używam produktów, które można kupić w supermarketach lub sklepach ze zdrową żywnością. Są to m.in.: miąższ kokosowy (świeży i suszony), mleczko i śmietanka kokosowa oraz olej kokosowy. Woda kokosowa jest coraz popularniejsza i też używam jej w kilku przepisach.

Miąższ kokosowy

Jak wybrać dobre kokosy

Świeże kokosy są dostępne w większości sklepów spożywczych i w sklepach ze zdrową żywnością. Nawet u tego samego sprzedawcy kokosy mogą być różnej jakości. Wpływa na nią ich wiek i to, jak są traktowane. Te, które są obite i pęknięte, szybko się psują, a w ich wnętrzu rozwija się pleśń. Większość kokosów jest transportowana z odległych krajów, może to trwać nawet kilka miesięcy. Gdy je kupujesz, nie możesz określić, ile czasu były przechowywane. Im są starsze, tym większe prawdopodobieństwo, że są spleśniałe.

Po otwarciu kokosa możesz rozpoznać pleśń po żółtych lub brązowych plamach na miąższu albo po nieprzyjemnym zapachu. Czasami, zanim się go otworzy, można ją wyczuć na jego skorupie.

Gdy będziesz szukać świeżego kokosa, zwróć uwagę, by nie miał żadnych pęknięć. Jeżeli jest wilgotny lub pokryty plamami, oznacza to, że skorupa jest pęknięta i wycieka z niego płyn. Potrząśnij nim i posłuchaj, czy przelewa się w nim woda. Jeżeli jest jej bardzo mało lub w ogóle jej nie ma, to jest on albo stary, albo uszkodzony. Unikaj też tych z białymi plamami, szczególnie w okolicach oka kokosa. Ta biel to najprawdopodobniej pleśń, która wytworzyła się z wyciekającej wody.

Nawet jeżeli będziesz się stosować do powyższych wskazówek, nie ma gwarancji, że wybierzesz świeży kokos, ale na pewno wzrosną szanse na zdobycie takiego. Gdy już go kupisz i przyniesiesz do domu, nie zostawiaj go na szafce, tylko schowaj do lodówki. Im jest starszy, tym większe ryzyko, że się zepsuje. Trzymaj go więc w chłodnym miejscu i zjedz jak najszybciej.

Jak otwierać kokosy

Aby dostać się do wnętrza kokosa, najpierw przebij *dwa* jego oka i wylej znajdującą się w środku wodę. Kokosy mają trzy oka, jedno z nich jest miękkie i bardzo łatwo je przebić, dwa pozostałe mogą być nieco twardsze. Ja używam szpikulca do lodu. Możesz też użyć młotka i gwoździa. Po odlaniu płynu z kokosa uderz go młotkiem, mocno przytrzymując, na twardej powierzchni. Jego skorupa jest bardzo twarda, prawdopodobnie będziesz musiał włożyć w to trochę siły.

Innym sposobem na otwarcie kokosa jest umieszczenie go na papierze do pieczenia i podgrzewanie w piekarniku przez 20 minut w temperaturze 200°C. Po podgrzaniu ostukaj go naokoło, żeby miąższ się poluzował, i rozbij skorupę młotkiem.

Gdy rozbijesz kokos na kilka kawałków, nożem kuchennym możesz odciąć miąższ od skorupy. Przy samej skorupie będzie brązowa warstwa miąższu, którą możesz usunąć obieraczką do warzyw. Brązowa część kokosa jest jadalna, więc możesz też ją zjeść. Jeżeli na białym miąższu widzisz jakieś brązowe lub żółte plamy, jest to pleśń. Jeżeli występuje w małych ilościach, możesz ją wyciąć i wyrzucić. Większość kokosów ma plamkę lub dwie pleśni. Jeżeli jednak jest jej w środku dużo, najlepiej wyrzucić cały kokos.

Świeży kokos to doskonała przekąska. W większości przepisów jest kokos mielony lub tarty. Można go łatwo zetrzeć na zwykłej tarce. Z jednego średniego kokosa otrzymasz 3–4 szklanki (240–

320 g) wiórków. Gdy będziesz je odmierzać, pamiętaj, aby nie upychać nich do miarki.

W większości przepisów używam suszonego kokosa, w tej postaci jest on najczęściej dostępny w sklepach. Suszy się go, by przedłużyć okres jego przydatności. Suszenie nie wpływa na jego wartości odżywcze, zostaje jedynie odparowana woda. Suszony kokos pozostaje zdatny do spożycia przez kilka miesięcy, jednak dobrym pomysłem jest trzymanie go w lodówce lub zamrażarce.

Możesz sam wysuszyć świeżo starty kokos w suszarce do warzyw lub w piekarniku, pozostawiając go na kilka godzin w niezbyt wysokiej temperaturze. To, czego nie zużyjesz, przechowuj w szczelnym pojemniku w lodówce. Świeży kokos szybko się psuje, więc zjedz go w ciągu pięciu dni. Jeżeli go zamrozi, powinien wytrzymać około sześciu miesięcy.

Błonnik pokarmowy

Mimo że świeży kokos jest słodkawy, ma on mało węglowodanów. Miąższ kokosowy jest w większości zbudowany z nierozpuszczalnego błonnika pokarmowego i sporej ilości wody oraz oleju, a zawiera mało przyswajalnych węglowodanów. Błonnik pokarmowy działa jak zmiotka, zbiera resztki z układu trawiennego i ułatwia wypróżnianie się, a przy okazji zmniejsza ryzyko powstawania problemów trawiennych, takich jak zaparcia, kolki, a nawet rak okrężnicy. Miąższ kokosa jest jednym z najbogatszych naturalnych źródeł błonnika pokarmowego. Nie znam innego pokarmu, który zawierałby go więcej. Kokos ma więcej błonnika niż otręby owsiane lub pszenne, a przy okazji jest o wiele smaczniejszy! Jeżeli więc musisz dodać błonnik do swojej diety, miąższ kokosowy nadaje się do tego idealnie.

Pokarmy zawierają dwa rodzaje węglowodanów: przyswajalne i nieprzyswajalne. Przyswajalne składają się ze skrobi oraz cukru i dostarczają wielu kalorii. Nieprzyswajalne to błonnik, który nie jest źródłem kalorii.

Według Amerykańskiego Departamentu Rolnictwa węglowodany w otrębach owsianych zawierają 24 proc. błonnika. Otręby pszenne mają 42 proc., a nasiona soi mają tylko 29 proc. błonnika. Kokos bije je wszystkie, w jego węglowodanach jest 75 proc. błonnika!

Specjaliści od żywienia zalecają spożywanie 20–35 g błonnika dziennie. To jest 2–3 razy więcej niż średnie dzienne spożycie, które wynosi ok. 14 g. Jedna szklanka suszonego tartego kokosa zawiera 12 g błonnika, a jeden kawałek (50x50 mm) świeżego kokosa 5 g. Dodanie do diety suszonego lub świeżego kokosa znacznie zwiększy dzienne spożycie błonnika.

Mąka kokosowa

Mąka kokosowa* jest robiona z drobno zmielonego, odtłuszczonego i wysuszonego miąższu kokosowego i zawiera znacznie więcej błonnika niż jakakolwiek inna mąka. Nie zawiera glutenu – białka znajdującego się w pszenicy i innych ziarnach. Dzięki temu jest idealna dla ludzi wrażliwych na gluten lub mających alergię na pszenicę. Mimo że mąka kokosowa nie ma glutenu, nie brakuje jej białka, ma go tyle samo co mąka pełnoziarnista. Mąki kokosowej można użyć do różnych wypieków, np. chlebów, babeczek, ciast, placków i ciasteczek.

Mąka kokosowa wygląda tak jak pszenna, ale inaczej piecze się wyroby z niej sporządzone. Z tego też powodu nie możesz użyć mąki kokosowej w przepisach przystosowanych do mąki pszennej, wypieki po prostu nie wyrosną. W tej książce nie podaję przepisów na potrawy z mąką kokosową ze względu na niską zawartość w niej tłuszczu. Głównym celem tej publikacji są przepisy, dzięki którym wzbogacisz swoją dietę o porządną dawkę oleju kokosowego. Jeżeli jesteś zainteresowany przepisami na potrawy z mąką kokosową, mam całą książkę poświęconą temu temato-

* Najwyższej jakości mąka kokosowa dostępna jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

wi: *Cud mąki kokosowej. Zdrowa alternatywa dla pszenicy*. Jeżeli jesteś uczulony na pszenicę, masz nietolerancję glutenu, jesteś na diecie niskowęglowodanowej lub po prostu chcesz zwiększyć spożycie błonnika, powinieneś do niej zajrzeć.

Woda kokosowa

W przeciwieństwie do powszechnego przekonania płyn w świeżym kokosie to *nie* mleczko kokosowe. Płyn ten nazywany jest *wodą kokosową* lub *sokiem kokosowym*. Woda kokosowa jest stosunkowo czystym, słodkawym płynem. Mleczko kokosowe to sok wyciskany z miąższu kokosa.

Woda kokosowa ma inny smak, konsystencję i wartości odżywcze niż mleczko kokosowe. Ze względu na swoją słodycz często jest spożywana jako napój. Jest bardzo pyszna i nie smakuje jak miąższ kokosowy. Oprócz naturalnych cukrów jest bogata w minerały i elektrolity, dzięki czemu stała się popularnym napojem nawadniającym dla sportowców.

Skład elektrolityczny wody kokosowej jest bardzo podobny do składu ludzkiego osocza i z tego też powodu lekarze podają ją w kroplówce bezpośrednio do krwiobiegu, żeby zapobiec odwodnieniu. Lekarze pracujący w klimacie tropikalnym często stosowali kroplówki z wody kokosowej. Taka praktyka była powszechna w czasie II wojny światowej i w Wietnamie, gdy ciągle brakowało leków.

Smak wody kokosowej zależy od wieku kokosa. Woda ze świeżego zielonego (niedojrzałego) kokosa jest uznawana za najsmaczniejszą i najlepszą jakościowo. Woda z dojrzałych kokosów, mimo że dobra, nie wytrzymuje z nią porównania. Do niedawna jedynym sposobem na uzyskanie wody kokosowej było rozbicie świeżego kokosa. Teraz jest ona sprzedawana w plastikowych i szklanych butelkach oraz w kartonach.

Ze względu na jej słodczy wody kokosowej można użyć do posłodzenia innych napojów, takich jak koktajle owocowe i drinki z blendera. W przeciwieństwie do innych produktów z kokosa woda kokosowa praktycznie nie zawiera tłuszczu.

Mleczko kokosowe

Mleczko kokosowe to sok wyciśnięty z miąższu kokosa. Jest ono całkiem inne niż woda kokosowa. Ma biały, mleczny kolor, kremową konsystencję i orzechowy smak. Mleczko kokosowe zawiera od 17 do 24 proc. tłuszczu, dzięki czemu ma kremowy smak i wygląd. W przeciwieństwie do wody kokosowej nie jest słodkie i z tego też powodu może być stosowane do przyrządzania pysznych zup, potrawek, sosów, curry, jusów³ i deserów. W wielu przepisach mleczko kokosowe może być użyte zamiast zwykłego mleka lub śmietanki.

Mleczko kokosowe w puszkach jest dostępne w wielu sklepach spożywczych i w sklepach ze zdrową żywnością. Jest przeważnie sprzedawane w puszkach po 400 ml, ale występuje też w większych, a nawet w kartonach. Oprócz mleczka kokosowego można także kupić śmietankę kokosową, która zawiera nieco więcej tłuszczu. Nie pomył proszę mleczka kokosowego lub śmietanki kokosowej z *kremem kokosowym*. Krem kokosowy to śmietanka kokosowa z *dotatkami cukru*. Jest on bardzo słodki i często używany do przygotowywania napojów i deserów. W większości przepisów wykorzystuję *niestodzone* mleczko kokosowe. Jeżeli nie wiesz, czy mleczko lub śmietanka są dosładzane, sprawdź listę składników na opakowaniu.

Niektóre rodzaje mleczka kokosowego zostały przetworzone, żeby zmniejszyć w nich zawartość tłuszczu. Określone są jako

³ Brązowy sos stosowany w tradycyjnej kuchni holenderskiej, zrobiony ze stopionego tłuszczu (przypr. tłum.).

„niskotłuszczowe” lub „light”. Żeby zachować gęstą konsystencję mleczka, zagęszcza się je np. gumą guar. Staram się unikać takich produktów ze względu na obniżoną zawartość oleju kokosowego. Jem dużo kokosów ze względu na korzyści płynące ze spożywania zawartych w nich tłuszczów. Nie chcę ich stracić, używając niskotłuszczowego mleczka kokosowego. Moim zdaniem im większa zawartość tłuszczu, tym lepiej.

Gdy mleczko kokosowe w puszcze stoi przez pewien czas na półce, śmietanka często się oddziela i unosi na wierzchu. Dzieje się tak przeważnie wtedy, gdy producenci nie używają zagęszczaczy. Żeby wszystko z powrotem wymieszać, po prostu mocno potrząśnij puszką, zanim ją otworzysz. Czasami możesz potrzebować śmietanki oddzielonej od płynu, a w domu masz tylko mleczko kokosowe. W tym wypadku nie potrząśnij puszką, otwórz ją i zbierz śmietankę z góry. Jeżeli najpierw wstawisz puszkę na kilka dni do lodówki, możesz uzyskać jej więcej. Ilość śmietanki w puszcze zależy od producenta, zawartości tłuszczu i obecności zagęszczaczy.

Mleczko kokosowe po otwarciu szybko się psuje. Jeżeli wstawisz je do lodówki w szczelnym pojemniku, powinno wytrzymać około czterech dni, a jeżeli je zamroziś, pół roku lub dłużej.

Innym rodzajem mleczka kokosowego, które stało się ostatnio popularne, jest to sprzedawane w kartonach, takich jak zwykle mleko. Możesz je znaleźć w lodówce w sklepie spożywczym. Uważaj jednak. Mimo że na etykiecie jest napisane „Mleczko kokosowe”, tak naprawdę nie jest ono takie jak to sprzedawane w puszkach. Jest to napój z mleczka kokosowego, innymi słowy: napój, w którego składzie jest mleczko kokosowe. Jego głównym składnikiem jest woda i zawiera on 80 proc. mniej tłuszczu. *Nie używaj tego produktu do przygotowywania dań opisanych w tej książce!* Jest on przeznaczony do picia, a nie do przyrządzania potraw z mleczkiem kokosowym.

Olej kokosowy

Oleju kokosowego* możesz użyć praktycznie w każdym przepisie, w którym jednym ze składników jest olej roślinny, tłuszcz do pieczenia, masło czy margaryna. Olej kokosowy doskonale nadaje się do gotowania. W przeciwieństwie do innych olejów roślinnych jest bardzo stabilny po podgrzaniu i nie wytwarza toksycznych substancji. Możesz być spokojny jedząc go, ponieważ wiesz, że nie zaszkodzi twojemu zdrowiu. Nie może się on jednak poszczycić wysoką temperaturą dymienia, podczas smażenia lepiej nie przekraczać 180°C. Jeżeli nie masz w kuchence wskaźnika temperatury, przekroczenie tej granicy rozpoznasz po tym, że olej zacznie dymić. Jest to średnio wysoka temperatura, ale możesz przygotować w niej wszystko, nawet smażone warzywa. Gdy użyjesz oleju kokosowego do nasmarowania blachy czy innych naczyń do pieczenia, możesz w piekarniku ustawić wyższą temperaturę, ponieważ woda parująca z jedzenia wpłynie na utrzymanie temperatury na poziomie 100°C.

Ze względu na jego stabilność, oleju kokosowego nie trzeba przechowywać w lodówce, zachowuje swoją świeżość nawet przez 2–3 lata. Trzymanie go w chłodnym miejscu przedłuży jeszcze jego trwałość. Kupując zwykle ok. 4 litrów, aby zawsze mieć go w zapasie.

Olej kokosowy roztopia się w temperaturze 24°C. Staje się wtedy przezroczystym płynem, który wygląda tak jak każdy inny olej roślinny. Poniżej tej temperatury twardnieje i przybiera kremową lub białą barwę. W średniej temperaturze pokojowej ma miękką, maslaną konsystencję i czasami jest zwany masłem kokosowym. Jeżeli w twojej kuchni jest mniej niż 24°C, olej będzie twardy. Nie ma w tym niczego dziwnego. Niektórzy wolą przechowywać olej w lodówce. Żeby go później rozpuścić, po prostu zanurz pojemnik z olejem na kilka minut w gorącej wodzie, a szybko powróci on do stanu ciekłego.

* Starannie wyselekcjonowany olej kokosowy dostępny jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Jest wiele sposobów wytwarzania oleju kokosowego, a jego jakość oraz smak zależą od producenta. W sklepach sprzedawane są dwa rodzaje oleju kokosowego: tłoczony na zimno i rafinowany. Tłoczony na zimno poddawany jest minimalnej obróbce i zachowuje łagodny kokosowy smak i zapach. Olej rafinowany, często oznaczany jako „tłoczony”, został poddawany większej obróbce i praktycznie nie ma smaku i zapachu. Każdy z nich może być użyty do gotowania i przyrządzania potraw. Tłoczony na zimno jest zalecany, jeżeli chcesz nadać swoim potrawom odrobinę kokosowego posmaku. Jest on przeważnie tak łagodny, że nawet średnio doprawione jedzenie całkowicie zamaskuje jego kokosowy smak. Ludziom, którzy nie chcą czuć kokosa w potrawach, zaleca się olej rafinowany. Rodzaj oleju możesz rozpoznać bez otwierania opakowania, wystarczy spojrzeć na etykietę i zobaczyć, czy występuje słowo „virgin”. Producenci wszystkich olejów tłoczonych na zimno dumnie używają tego słowa w nazwie. Producenci olejów rafinowanych używają określeń typu: „tłoczony”, „naturalny”, „organiczny” itd., ale nigdy nie dodają do nich słowa „virgin”.

SUPERZDROWA ŻYWNOSĆ

Mięszk kokosowy jest doskonałym źródłem błonnika pokarmowego i ma mało przyswajalnych węglowodanów. Z tego powodu kokos doskonale nadaje się dla osób na diecie niskowęglowodanowej lub dla tych, które muszą ograniczyć spożycie węglowodanów. Mięszk kokosowy i woda kokosowa zawierają prawie wszystkie substancje odżywcze, które z niewielką ilością dodatkowego pożywienia są w stanie utrzymać człowieka przy życiu przez dłuższy czas. Woda kokosowa – sok ze świeżego kokosa – od dawna była znana ze swoich uzdrawiających właściwości i jest zalecana osobom z problemami trawiennymi. Przez dekady lekarze w Azji podawali

świeżą wodę kokosową w kroplówce odwodnionym pacjentom. Sportowcy piją ją, ponieważ pomaga uzupełnić elektrolity stracone z potem i nawodnić organizm. Od pokoleń wśród populacji wyspiarskich woda, miąższ i mleczko kokosowe stanowią zarówno pokarm, jak i lekarstwo. Kokos w tej czy innej postaci jest stosowany w problemach trawiennych, w leczeniu infekcji, przyspiesza gojenie się ran i wpływa na zachowanie dobrego zdrowia.

Podczas gdy kokos jest bardzo ceniony za swoje lecznicze i odżywcze właściwości, tak naprawdę to olej kokosowy sprawia, że jest on superzdrowym pożywieniem. Przez pewien czas olej kokosowy miał pecha i został zaszufłakowany jako niezbyt zdrowy ze względu na to, że jest bogaty w tłuszcze nasycone. Z tego powodu wielu ludzi zaczęło go unikać. Jednak większość osób wtedy nie wiedziała, że jego tłuszcz nasycony jest unikatowy, zbudowany głównie ze średniołańcuchowych trójglicerydów. Jest on całkowicie odmienny od tłuszczów nasyconych spotykanych w mięsie czy w innych olejach roślinnych i korzystnie wpływa na zdrowie. Jak na ironię, jedną z korzyści płynących ze spożywania oleju kokosowego jest *ochrona* przed chorobami serca i zawałem.

Ten fakt można doskonale zaobserwować na całym świecie u ludzi, którzy jedzą kokosy prawie codziennie przez całe życie. Przez tysiące lat ludzie w południowo-wschodniej Azji, na wyspach Australii i Oceanii, w Indiach i w wielu innych miejscach spożywali kokosy i olej kokosowy bez żadnych negatywnych skutków. W tych krajach choroby serca są stosunkowo rzadkie, wśród osób często spożywających kokosy zanotowano najniższy odsetek ich występowania. Mimo że mieszkańcy regionów, gdzie uprawia się kokosy, od wieków spożywali duże ilości oleju kokosowego, choroby serca pojawiły się u nich stosunkowo niedawno. Dokładnie wtedy, gdy zaczęli zmieniać tradycyjne potrawy, takie jak kokos, na potrawy z kuchni zachodniej. Kokos był jednym

z kluczowych elementów ich diet, który chronił przed chorobami serca i wieloma innymi dolegliwościami.

Na całym świecie w różnych formach medycyny tradycyjnej olej kokosowy jest traktowany z szacunkiem. Jest poważany w ajurwedyjskiej medycynie indyjskiej, a u wybrzeży Afryki oraz w Ameryce Południowej i Środkowej jest on lekarstwem ludowym używanym wewnątrz i zewnątrz do leczenia różnych problemów zdrowotnych. Na Karaibach kokos jest uznawany za zdrowy napój „dobry na serce”. W Ameryce Środkowej w rejonach, gdzie uprawia się kokosy, ludzie mają takie powiedzenie: „Jeden kokos dziennie chroni przed lekarzem sumiennie”. Wielu Polinezyjczyków uważa go za lekarstwo na *wszystkie* doległości, a mieszkańcy wysp Australii i Oceanii palmę kokosową nazywają „drzewem życia”.

W medycynie tradycyjnej oleju kokosowego używa się do leczenia różnych problemów zdrowotnych, zaczynając od oparzeń i zaparć, a na grypie i rzeżączce kończąc. Obecnie współczesna medycyna potwierdza wiele dobroczynnych właściwości oleju kokosowego.

Wiele lat temu odkryto, że mleko matki zawiera średniołańcuchowe trójglicerydy. Po spożyciu organizm przekształca je w potężny bakteriobójczy średniołańcuchowy kwas tłuszczowy, który zabija chorobotwórcze wirusy, bakterie i grzyby. Naukowcy stwierdzili, że to głównie dzięki tym średniołańcuchowym trójglicerydom mleko matki chroni niemowlęta przed chorobami w pierwszych miesiącach ich życia.

Średniołańcuchowe trójglicerydy znajdujące się w oleju kokosowym są takie same jak te z mleka matki i mają takie same bakteriobójcze właściwości. Badania dowiodły, że kwasy tłuszczowe zawarte w oleju kokosowym zabijają mikroorganizmy, które powodują zapalenie zatok, zapalenie płuc, infekcje pęcherza,

lizaje, grzybice, grypę, odrę, opryszczkę, mononukleozę, zapalenie wątroby typu C, a także wiele innych chorób. Nie dziwi więc fakt, że w medycynie tradycyjnej olej kokosowy otrzymał miano cudownego leku. Pozyskiwane z oleju kokosowego średniołańcuchowe trójglicerydy (MCT) są dodawane do mleka w proszku dla niemowląt ze względu na ich właściwości bakteriobójcze.

Badania pokazały, że oprócz właściwości bakteriobójczych średniołańcuchowe trójglicerydy działają także przeciwzapalnie i przeciwutleniająco, dzięki czemu pomagają chronić tętnice przed miażdżycą oraz serce przed chorobami. Potwierdzają to też przeprowadzone obserwacje. Ludzie spożywający duże ilości oleju kokosowego rzadziej zapadają na choroby serca. Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej o uzdrawiającej mocy oleju kokosowego, polecam moją książkę *Cud oleju kokosowego*.

Olej kokosowy pomaga spalić tłuszcz, zyskać energię, a także wspomaga działanie tarczycy. Niektórzy obawiają się, że włączając olej kokosowy do diety, zwiększą ilość spożywanych kalorii i tym samym przybiorą na wadze. To nieprawda. Jest zupełnie na odwrót. Kwasy tłuszczowe zawarte w oleju kokosowym są dla organizmu źródłem energii, dzięki czemu wspomagają one metabolizm, a to sprawia, że spalamy więcej kalorii. Jeśli zatem włączysz olej kokosowy do diety, zwiększysz energię organizmu i spalisz więcej kalorii. Wystarczy dodać olej do dowolnego posiłku, żeby zmniejszyć jego efektywną ilość kalorii, a dodatkowo sam olej kokosowy zawiera mniej kalorii niż inne tłuszcze. Dzięki temu zyskał on opinię jedyne na świecie, naturalnego, niskokalorycznego tłuszczu. Pomyśl tylko, niskokaloryczny tłuszcz może pomóc ci w utracie wagi! Wszystkie te właściwości są poparte badaniami naukowymi. Po wydaniu *Cudu oleju kokosowego* otrzymałem wiele listów od ludzi, którym olej kokosowy pomógł zrzucić zbędne kilogramy. Wiele z tych osób próbowało innych diet, bez skutku. Gdy tylko dowiedziałem się o tych

wszystkich osiągnięciach, zdecydowałem się napisać kolejną książkę zatytułowaną *The Coconut Ketogenic Diet*. Wyjaśnia ona, jak za pomocą oleju kokosowego zwiększyć metabolizm, poprawić działanie tarczycy i stracić na wadze. W obu książkach są odniesienia do różnych badań medycznych oraz historii osób, którym ten olej pomógł.

Zalecana ilość oleju kokosowego

Jak już wspomniałem, większość korzyści zdrowotnych przypisywanych kokosowi pochodzi z oleju kokosowego. Z tego też powodu wielu ludzi stara się dodawać go do diety, jeśli to możliwe. Osobiście zalecam od 1 do 4 łyżek (15–60 ml) dziennie, w zależności od wagi. Trzy i pół łyżki (52 ml) to ilość odpowiednia dla dorosłego o wadze ok. 68 kg, ale mniejsze spożycie też przyniesie korzyści. Zalecaną ilość wyliczono na podstawie ilości średnio-łańcuchowych trójglicerydów w mleku matki, które spożywa niemowlę ważące 3–5 kg. Ta ilość zapewni dziecku ochronę przed chorobami, wspomaga pracę układu pokarmowego i dostarcza potrzebnej energii.

Spożycie większej ilości oleju kokosowego nie niesie w sobie żadnego ryzyka. Jeżeli zjesz go za dużo, a twój organizm nie jest do tego przyzwyczajony, możesz mieć jedynie rzadsze stolce. Zalecam powolne dodawanie go do diety i łączenie z innymi pokarmami, tak jak przedstawiam to w tej książce. Na początek rozpocznij jego spożycie od 1 łyżki (15 ml) dziennie. Po kilku tygodniach zwiększ je do 2 łyżek (30 ml) dziennie i postępuj tak, aż osiągniesz ilość, która ci odpowiada.

Wiele osób korzystających z przepisów zawartych w tej książce będzie chciało tak przygotowywać potrawy, aby w ciągu dnia spożyć 3–4 łyżki (45–60 ml) oleju kokosowego. Gdy będziesz

przyrządzać posiłki, możesz łatwo wyliczyć ilość oleju, którą spożyjesz, np. jeżeli dodasz 4 łyżki (60 ml) oleju kokosowego do owocowego smoothie i otrzymasz 2 porcje, to wiesz, że w każdej będą 2 łyżki (30 ml) oleju.

Ile oleju kokosowego spożyjesz wtedy, gdy zamiast niego użyjesz mięszu lub mleczka kokosowego? W poniższej tabeli przedstawiłem ilość oleju kokosowego zawartą w innych produktach z kokosa.

Przybliżona ilość oleju kokosowego zawarta w innych produktach z kokosa	
Produkt	Ilość oleju
1 szklanka (235 ml) mleczka kokosowego	3 łyżki (45 ml)
28 g świeżego mięszu kokosowego	½ łyżki (7,5 ml)
1 szklanka (78 g) suszonego tartego kokosa	3½ łyżki (52 ml)

Określenia użyte w tej książce

Jeżeli nie występuje inny opis, określenie „mąka” użyte w przepisach dotyczy **mąki pełnoziarnistej**. Do przyrządzania potraw używam **niesłodzonego** suszonego kokosa i mleczka kokosowego. Określenie „cukier” oznacza dowolny suchy słodzik, a „miód” – dowolny mokry słodzik.

Rozdział 2

Napoje



MLECZKO I ŚMIETANKA KOKOSOWA DOMOWEJ ROBOTY

W większości sklepów spożywczych można znaleźć gotowe mleczko kokosowe, rzadziej śmietankę kokosową. Jest to oczywiście najprostszy sposób na zdobycie tych produktów, ale jeżeli chciałbyś spróbować samodzielnie zrobić mleczko i śmietankę ze świeżego kokosa, ten przepis poprowadzi cię krok po kroku.

Schłodzone świeże mleczko kokosowe i niewstrząśnięte mleczko kokosowe w puszcze rozdzielają się na dwie warstwy. Górna, tłustsza część to śmietanka, a dolna, chudsza to mleczko. Górną warstwę można zebrać łyżeczką i użyć do przygotowania dań ze śmietanką, a dolną do potraw z mleczkiem.

Ze średniego kokosa można uzyskać prawie litr mleczka kokosowego. Odlej z niego wodę i odstaw ją. Wyjmij miąższ, nie musisz usuwać brązowej warstwy. Włóż miąższ do blendera, wlej 2 szklanki gorącej wody i wszystko dokładnie zmiksuj. Jeżeli chcesz, żeby mleczko było słodkawe, użyj wody kokosowej zamiast części zwykłej, tak aby ilość płynu nadal wynosiła 2 szklanki.

Zawartość blendera przełóż do gazy i wyciśnij do miski, staraj się uzyskać jak najwięcej płynu. To właśnie jest śmietanka kokosowa. Miazga kokosowa ma jeszcze w sobie sporo płynu, który można wycisnąć. Włóż miazgę do rondelka i wlej 2 szklanki wody. Doprowadź do wrzenia i gotuj 5 minut na wolnym ogniu. Ostudź, przełóż do blendera, jeszcze raz zmiksuj i wyciśnij przez gazę. Miazgę możesz wyrzucić lub zachować i użyć do przygotowania potraw, żeby zwiększyć ilość błonnika. Z racji tego, że płyn

z drugiego wyciskania będzie rzadszy, możesz go połączyć z tym, który wycisnąłeś wcześniej.

Jeżeli chcesz zrobić całkowicie *surowe* mleczko kokosowe, pominiń krok, w którym gotujesz miazgę z wodą. Po prostu wrzuć miazgę do blendera, zmiksuj ją i wyciśnij płyn.

Jeżeli nie zużyjesz całej śmietanki lub mleczka, przelej je do szczelnego pojemnika i wstaw do lodówki. Wykorzystaj w ciągu 2–3 dni. Po schłodzeniu śmietanka oddzieli się od oleju, więc wstrząśnij ją lub dobrze wymieszaj przed użyciem. Mleczko przechowywane w lodówce twardnieje, więc żeby się dokładnie rozpuściło, może wymagać podgrzania do temperatury powyżej 24°C.

Innym sposobem na zrobienie niepodgrzewanego mleczka lub śmietanki kokosowej jest użycie sokowirówki. Tak uzyskuje się pełnowartościową śmietankę kokosową, a przy okazji jest to najłatwiejsza metoda. Żeby zamienić śmietankę w mleczko, dolej do niej trochę wody. Niestety, większość dostępnych sokowirówek nie radzi sobie z miąższem kokosa, który jest za twardy. Znam tylko jedną, która wykonuje swoje zadanie. Jest to sokowirówka firmy Green Star. Ma ona mocny silnik i przekładnie, które bez problemu rozdrabniają miąższ kokosa, a śmietanka jest z łatwością oddzielana od miazgi. Śmietanka, którą się w ten sposób uzyskuje, jest najlepsza ze wszystkich i przewyższa jakością produkty z puszek dostępne w sklepach. Skoro robisz ją sam, wiesz, że nie ma żadnych dodatkowych składników. Świeża śmietanka kokosowa jest przepyszna!

Słodzone mleko kokosowe **(doskonały substytut mleka krowiego)**

Zarówno świeże mleczko kokosowe, jak i to z puszek są niesłodzone, co sprawia, że nadają się do przygotowywania zup i sosów. W tych potrawach słodki smak nie jest pożądanym. Mimo że wielu

ludzi lubi pić niesłodzone mleczko kokosowe, większość woli mniej tłusty, słodszy napój, który bardziej przypomina mleko krowie. Oto przepis na doskonały beznabiałowy substytut mleka krowiego, który można pić ze szklanki, połączyć z płatkami lub ze świeżymi owocami. Z podanych składników otrzymamy $2\frac{3}{4}$ szklanki (650 ml) mleka, ale pamiętaj, że psuje się ono szybko, więc przechowuj je w lodówce i wypij w ciągu 3–4 dni.

1 puszka mleczka kokosowego

1 szklanka wody

2 łyżki (40 g) miodu

szczypta soli

Wymieszaj razem wszystkie składniki. Jeżeli chcesz, żeby mleko było słodsze, dodaj więcej miodu, a jeżeli ma być gęstsze, użyj mniej wody. Przelej do szczelnego pojemnika i przechowuj w lodówce. Mleko podawaj schłodzone.

Warianty

Dodanie 1 łyżki (15 ml) ekstraktu kokosowego, waniliowego lub z migdałów wzmocni smak słodzonego mleka kokosowego. Te przyprawy nadadzą mleku nowe, pyszne smaki. Jest to też doskonała podstawa do sporządzenia opisanych dalej różnych rodzajów Świeżego mleka owocowego.

Woda kokosowa

Woda kokosowa to płyn, który znajduje się wewnątrz kokosa. W przeciwieństwie do mleczka kokosowego, które wyciskane jest z miąższu, woda jest naturalnie słodka. W zależności od wieku kokosa może mieć różny smak. Woda ze świeżego zielonego (niedojrzałego) kokosa jest słodka i apetyczna, a ta z dojrzałego

już taka nie jest. Ze względu na zawartość cukru wody kokosowej można użyć do słodzenia innych napojów, takich jak owocowe smoothie i koktajle. Niestety, poza obszarami, gdzie uprawia się kokosy, te zielone są trudno dostępne. Na szczęście wodę z nich w butelkach oraz w kartonach można kupić w wielu sklepach.

Mieszanka wody i mleczka kokosowego ♥

½ szklanki mleczka kokosowego

½ szklanki wody kokosowej

Połączenie w równych częściach wody z mleczkiem kokosowym tworzy pyszny, słodkawy, kokosowy napój. Można go pić prosto ze szklanki, połączyć z płatkami lub owocami. Jest to bardzo zdrowa alternatywa dla mleka krowiego. Najlepiej byłoby, gdybyś do przygotowania napoju użył wody ze świeżego zielonego kokosa. Jeśli nie masz takiej możliwości, wykorzystaj tę ze sklepu.

KREMOWE NAPOJE KOKOSOWE

Do przygotowania poniższych napojów będziesz potrzebować mleczka kokosowego. Możesz też użyć śmietanki kokosowej, jeżeli chcesz uzyskać bogatszy smak i gęstszą konsystencję.

ŚWIEŻE MLEKO OWOCOWE

Podstawowymi składnikami poniższych przepisów są: Słodzone mleko kokosowe* lub Mieszanka wody i mleczka kokosowego. W połączeniu z owocami i przyprawami stworzą one mleko o różnych smakach. Można je pić prosto ze szklanki lub zjeść z płatkami.

* Najlepszej jakości mleko kokosowe dostępne jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Mleko truskawkowe ♥

1 szklanka *Słodzonego mleka kokosowego* (s. 32)

1 szklanka (170 g) *pokrojonych truskawek*

Zmiksuj w blenderze *Słodzone mleko kokosowe* z truskawkami. Podawaj schłodzone.

Mleko bananowe

1 szklanka *Słodzonego mleka kokosowego* (s. 32)

1 *pokrojony w plasterki dojrzały banan*

Zmiksuj w blenderze *Słodzone mleko kokosowe* z bananami. Podawaj schłodzone.

Mleko z mango

1 szklanka *Słodzonego mleka kokosowego* (s. 32)

1 *drobno pokrojone mango*

Zmiksuj w blenderze *Słodzone mleko kokosowe* z mango. Podawaj schłodzone.

Mleko jagodowe

1 szklanka *Słodzonego mleka kokosowego* (s. 32)

1 szklanka (145 g) *dojrzałych jagód*

Zmiksuj w blenderze *Słodzone mleko kokosowe* z jagodami. Podawaj schłodzone.

Mleko morelowe

1 szklanka *Słodzonego mleka kokosowego* (s. 32)

1 szklanka (165 g) *pokrojonych moreli*

Zmiksuj w blenderze *Słodzone mleko kokosowe* z morelami. Podawaj schłodzone.



Dr Bruce Fife - mówca, dietetyk, autor książek. Jest założycielem „Ośrodka Badań nad Kokosem”, którego celem jest edukacja w dziedzinie zdrowego odżywiania i medycznych aspektów kokosa. Napisał wiele bestsellerów poświęconych zdrowiu i odżywianiu, m.in. *Cud oleju kokosowego*, *Cud mąki kokosowej*, *Kokos - naturalny antybiotyk*.

Kokos i jego produkty, czyli olej, mleko, mąka czy woda, są znane ze swoich właściwości leczniczych, ale nie zawsze potrafimy je wykorzystać w naszej kuchni. W tej książce Autor prezentuje 450 przepisów kulinarnych i do każdego z nich dodaje jakiś jego element. Znajdziesz tutaj dania główne, zupy, przystawki, przekąski, desery i odżywcze napoje. Zwolennicy dań wegetariańskich będą również mile zaskoczeni.

Korzystając z przepisów dr. Fife'a nie tylko zasmakujesz nowych potraw, ale też:

- odżywisz i wzmocnisz swoje ciało,
- poprawisz pamięć,
- zyskasz energię,
- uregulujesz metabolizm,
- Twoja skóra i włosy odzyskają blask,
- unikniesz objawów alergicznych i uchronisz siebie i bliskich przed szkodą glutenową.

Gotuj z „Doktorem Kokosem”.

Gdy pisałem tę książkę, eksperymentowałem z setkami przepisów dodając i mieszając różne składniki żeby zrobić apetyczne kokosowe posiłki i napoje. Wiele z nich jest stworzona w pełni przeze mnie, a te które powstały na bazie istniejących, zmodyfikowałem żeby można było dodać do nich kokos w jakiejś postaci. Jest tu też kilka moich ulubionych potraw, które oznaczyłem symbolem ♥. Myślę, że też je polubisz.

dr Bruce Fife



Patroni:

