

Dziś przybliżę troszkę temat mozgi kanaryjskiej. Ciekawe, czy ktoś z Was coś wie już o niej? :)

Powszechnie znana jest jako pokarm dla ptaków, ale badacze nie mogli się nadziwić, dlaczego kanarki karmione ziarnem mozgi kanaryjskiej (*Phalaris canariensis*) miały najniższą zachorowalność. Przypatrzyli się bliżej temu ziarnu i odkryli po wielu badaniach, że jest niezwykle cennym źródłem protein roślinnych o bardzo wysokiej jakości. Ich stabilne aminokwasy są bardzo łatwo przyswajalne przez organizm i nie ulegają rozpadowi podczas transportu do komórek. Zatem im bardziej mocna cegła i jej jakość, tym bardziej stabilny dom, czyli nasze ciało.

Pięć łyżek ziarna mozgi zawiera więcej białka niż 2-3 kg mięsa!!!

Co ciekawe, ludzkość dawniej używała często ziaren mozgi, jednak po zdeprecjonowaniu jej do pokarmu dla kanarków, jakoś o niej zapomniała. Tymczasem właściwości mleczka enzymatycznego z mozgi kanaryjskiej są niesamowite:

- regeneruje organy wewnętrzne (wątrobę, trzustkę i nerki),
- redukuje szkodliwe tłuszcze z żył i tętnic (czyli obniża poziom złego cholesterolu),
- przyspiesza przemianę materii i stymuluje proces trawienia,
- jest przeciwzapalne,
- jest moczopędne - zwiększa diurezę, czyli usuwa nadmiar płynów z organizmu,
- oczyszcza organizm z nadmiaru tłuszczu i węglowodanów (otyłość, cellulitis, otłuszczenie mięśni - ogólnie wyszczupla sylwetkę, nie powodując osłabienia),
- wzmacnia i stymuluje aktywność komórkową (przeciwdziała starzeniu),
- wzmacnia tkankę mięśniową i dodaje mięśniom siły oraz energii.

To tylko niektóre z zalet. Nie pozostaje nic innego, jak zakupić mózg kanaryjski i zrobić sobie z niej odżywcze mleczko, by dodać sobie energii na cały dzień, a nawet całe życie!

Źródło: <http://mockobiety.blogspot.com/2011/02/mozga-kanaryjska.html>

A przepis na przepyszne placki z kaszy jaglanej z cukinią i mleczkiem z mozgi kanaryjskiej podpatrzyłam na stronie "Biblia Smaków", którą bardzo polecam...

Ja zrobiłam je w wersji orientalnej:



fot. Agnieszka Krysztofowicz

Składniki:

- 1 średnia cukinia
- 1 cebula
- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1/2 szklanki osadu z mleczka mozgi kanaryjskiej lub 1/2 szklanki mleka roślinnego
- 1 szklanka mąki gryczanej lub ryżowej
- 2 łyżeczki soli
- 2 łyżki oliwy lub innego tłuszczu roślinnego
- 1 łyżeczka przyprawy orientalnej, np. bombay masala, garam masala lub (i)
- 1 łyżeczka curry
- 1 łyżeczka imbiru
- 1/2 łyżeczki kardamonu
- 2 ząbki czosnku

Kaszę gotujemy, studzimy. Cukinię obieramy (lub nie), ścieramy na tarce, cebulę również - dodajemy osad z mleczka z mozgi kanaryjskiej lub mleko roślinne, następnie dodajemy pozostałe składniki, doprawiamy.

Nakładamy łyżką na rozgrzany olej kokosowy lub masło klarowane i smażymy z obu stron, aż się zarumienia... lub w wersji light - kładziemy łyżką na papier do pieczenia lub natłuszczoną blachę i pieczemy po ok. 15 min. z obu stron w temperaturze 180 stopni...

Wyszły naprawdę mega pyszne - u mnie orientalne placuszki ;-)

Smacznego i na zdrowie :)

Agnieszka Krysztofowicz

P.S. Mleko z mozgi kanaryjskiej otrzymujemy poprzez namoczenie ziaren w wodzie na min. 12 godz., zmiksowanie ich po odciedzeniu z wody i przecedzeniu ;-). Jest super zdrowe i zawiera dużo białka (ważne dla dzieci przy diecie bez nabiału).