Želatína - na kĺby a pokožku + recept

17.04.2018 Strava a recepty

Želatína – Zdroj všetkých esenciálnych aminokyselín, ktoré sú potrebné pre tvorbu kolagénu a elastínu.

Kolagén a elastín – nazývané aj bielkoviny mladosti.

Ovplyvňujú stav chrupaviek a zubov, pružnosť šliach, pružnosť cievnych stien, pružnosť a elasticitu pokožky, pevnosť a pružnosť vlasov a nechtov, zmierňuje vznik celulitídy a napomáha hojeniu rán.

Recept

Na výrobu čistej želatíny budeme potrebovať:

- Bravčové koleno, nožičky a koža. (Dá sa kúpiť aj hotová zmes), spolu 2,5kg.
- 1 cibuľu
- 1 hlávku cesnaku
- 4 ks bobkový list
- lyžičku celého čierneho korenia
- lyžičku celého nového korenia
- 1 čili papričku
- lyžičku soli
- sklenené nádoby na hotovú želatínu

Postup:

Všetky ingrediencie dáme do hrnca a zalejeme vodou. Toľko aby bola zmes celkom ponorená.

Varíme na miernom ohni 4 hodiny.

Počas varenia do zmesi nezasahujeme.

Po dovarení mäso vyberieme z hrnca a oberieme od kostí.

Vývar precedíme.

Do prichychstaných nádob rovnomerne rozložíme obraté mäso a zalejeme vývarom.

Necháme stuhnúť do nasledujúceho dňa.

Dobrú chuť!

Želatína, by mala byť súčasťou každého jedálnička v rámci zdravého stravovania, pravidelná konzumácia sa odporúča najmä športovcom, seniorom a ľuďom s nadváhou.

Ak sa Vám článok páčil, zdieľajte ho s priateľmi.

O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk .
Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.