Masło nie tylko maślane

2 października 2019
Gdy nadszedł sezon zbioru orzechów, to warto zainteresować się i masłem orzechowym.

https://www.youtube.com/watch?v=cxyHekjPhb4

Masło orzechowe, albo poprawna nazwa – pasta orzechowa. Była ona wyrabiana już przez Azteków na przełomie III i II wieku p.n.e., a w bliższych nam czasach owa pasta robiła karierę w sanatorium Battle Creek w stanie Michigan (USA). Tam od 1893 r. stosował ją jako „lek roślinny” w menu dla pacjentów (i opatentował w 1898 r.) dr John Harvey Kellogg – lekarz, reformator zdrowia, dietetyk, kierujący owym ośrodkiem.

W używaniu masła orzechowego gustowali między innymi Elvis Presley – na kanapkach z dodatkiem bekonu i banana – oraz Ernest Hemingway – na kromkach chleba przykrytego krążkami cebuli. W 1971 r. w statku kosmicznym Apollo 14 wyprawiającym się na Księżyc astronauta Alan Shepard miał ze sobą słoik tego masła.

Pod hasłem masło orzechowe vel pasta orzechowa, mieści się cała rodzina obejmująca przerobione orzechy: włoskie, laskowe, kokosowe, ziemne, nerkowca, plus sezam i migdały. Wszystkie są „lekami roślinnymi” (cytując doktora Kellogga), pożywnym jedzeniem oraz dobrym uzupełnieniem rozmaitych diet.

To zdrowotne smarowidło weszło najpierw do kultury żywieniowej Amerykanów (wydają na nie 800 mln dolarów rocznie) i Holendrów, a następnie trafiło do domów na całym świecie. Masło orzechowe ma swoje święto w USA i Holandii 24 stycznia, a „poprawiny” 1 marca, gdy Amerykanie obchodzą jeszcze Dzień Miłośników Masła Orzechowego.

Jest ono źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, zawiera białka, witaminy B 3 i E, magnez, kwas foliowy, błonnik,

argininę i antyoksydanty.

Problem jednak w tym, że nie każdy producent tego masła stosuje najlepsze metody produkcji. W małych przetwórniach teoretycznie liczy się jakość i dobór surowca – często ekologicznego, co jednak więcej kosztuje. W wielkich fabrykach ważny jest przerób olbrzymich mas i niski koszt dzięki dodawaniu tanich składników.

Ważna jest też kwestia proporcji wypełniaczy stanowiących dodatki w klasycznych i najczęściej spotykanych masłach orzechowych. Są to zwykle olej słonecznikowy, margaryna (stosowana pod kryptonimem tłuszcz roślinny utwardzony), tłuszcz palmowy, glukoza i sól – a samych orzechów 65 – 81 proc. Amerykańskie normy wymagają minimum 90 proc. orzechów. Eksperci doradzają, aby wybierać masło orzechowe stuprocentowe, czyste, bez jakichkolwiek dodatków. I słusznie, choć niełatwo takie znaleźć.

Trzeba więc czytać etykiety i wybierać masła z niemal stuprocentową zawartością orzechów. Te smarowidła orzechowe dobrej jakości powinny mieć w składzie wyłącznie orzechy, nic więcej. Nie ma żadnego rozsądnego uzasadnienia dla stosowania jakichkolwiek dodatków! Masło orzechowe bez cukru i konserwantów spokojnie może mieć roczny termin przydatności do spożycia. Takie masło, przygotowane z prażonych orzechów, jest naturalne i nieprzetworzone.

Dlaczego warto włączyć masło orzechowe do codziennego menu? Z racji wartości odżywczych polecane jest ono szczególnie wszystkim ludziom aktywnym fizycznie, sportowcom (wyczynowym, jak i amatorom), a także każdemu, kto prowadzi lub zamierza prowadzić zdrowy tryb życia. Wysoka zawartość białka dobrze wpływa nie tylko regenerację naszych mięśni po wyczerpującym treningu, ale i na ich wzrost.

Pasta z orzechów ziemnych polecana jest również osobom będącym na diecie wegańskiej – jako czynnik wyrównania braku tłuszczów

pochodzenia zwierzęcego w tej diecie.
Masło orzechowe mogą ponadto bez przeszkód spożywać osoby będące na jakiejkolwiek diecie odchudzającej. Mimo jego wysokiej kaloryczności, już zaledwie dwie łyżeczki (40 g), pozwalają wyeliminować uczucie głodu na przeszło dwie godziny – choć może nie każdemu głodomorowi.

Orzechy ziemne, a co za tym idzie i masło orzechowe, mogą stanowić naturalny wspomagacz dla naszego ciała i mózgu. Z tego właśnie powodu to smarowidło może zagościć w naszym śniadaniowym (i nie tylko) menu. Masło orzechowe to naturalny dodatek do pieczywa, tostów, koktajli, wafli ryżowych i zbożowych, deserów, naleśników, owsianek, a nawet ciast czy sosów. Dobrze komponuje się zarówno ze słodkimi, jak i pikantnymi daniami.

Nie można także pominąć masła ghee, czyli prawie stuprocentowego masła określanego przez Hindusów mianem „najdoskonalszego tłuszczu świata” i uważanego za „dar bogów”.

Masło ghee powstaje w drodze klarowania i filtrowania. Usuwa się 17,5 proc. składników, czyli kazeinę i wodę. Zostaje czysty tłuszcz zawierający witaminy, kwas pantotenowy, beta karoten, niacynę, retinol. Ta prastara technika wynaleziona została 4 tys. lat p.n.e. i wywodzi się z ajurwedy (wiedzy o życiu). W rytuałach wedyjskich istnieje nawet „Hymn do ghee”.

Masło ghee jest zdrowsze od margaryny i olejów rafinowanych. Ma bardziej wyrazisty, a jednocześnie bardziej delikatny smak niż tradycyjne masło. Pozbawione jest pochodzących z mleka substancji stałych, nie zawiera laktozy i kazeiny. Staje się czystym tłuszczem, dzięki temu mogą je spożywać osoby uczulone lub nie tolerujące białek mlecznych. W ajurwedycznej kuchni (hinduskiej) uważane jest za produkt odmładzający. Znakomicie znosi też wysokie temperatury w czasie smażenia. Nie przypala się (punkt dymienia to 252 st. C.). Dodaje niepowtarzalnego aromatu smażonym potrawom. Jest wreszcie składnikiem oryginalnego przepisu na tzw. kawę „kuloodporną” (bulletproof

coffee).

Agnieszka Maciąg, popularyzatorka zdrowego tryby życia, aktorka i blogerka mówi o maśle ghee: „Masło klarowane jest w kuchni ajurwedyjskiej absolutną podstawą zdrowego, najlepszego dla ciała, umysłu i ducha gotowania. Dzisiaj już nie wyobrażam sobie mojej kuchni bez niego. Przyrządzam na nim niemal wszystkie potrawy, które wymagają tłuszczu (z wyjątkiem pieczenia), niezależnie od tego w jakim stylu danego dnia gotuję”.

A ponieważ Polacy zaczynają coraz bardziej stawiają na jakość i smak, to również takie produkty z historią sięgającą starożytności cieszą się coraz większym wzięciem.

Autorstwo: BJ
Źródło: Trybuna.info