22 Φεβρουαρίου 2016

Αλκαλική διατροφή. Ουμεμπόσι και ενίσχυση του

Ο χειμώνας είναι η περίοδος που μπορεί εύκολα να αρπάξουμε κάποιο κρύωμα, ειδικά αν δεν προσέχουμε. Οπότε είναι καλή τακτική από μεριάς μας να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό μας για να μπορούμε να ανταπεξέλθουμε σε κρυώματα και ιώσεις που κυκλοφορούν αυτήν την περίοδο.

Ο καλύτερος τρόπος να προετοιμαστούμε είναι να εξισορροπήσουμε την αλκαλικότητα του αίματός μας. Αυτό το επιτυγχάνουμε ενισχύοντας την διατροφή μας με αλκαλικές τροφές ώστε να δημιουργήσουμε τις κατάλληλες συνθήκες για το ανοσοποιητικό να κάνει την δουλειά του. Και σε αυτό τον τομέα το Ουμεμπόσι (Umeboshi) είναι ο «Βασιλιάς των Αλκαλικών τροφών».

Ο Βρετανός συγγραφέας και ειδικός στην Ιαπωνική γαστρονομία Robbie Swinnerton, περιγράφει το Ουμεμπόσι ως το ανάλογο διατροφικό ισοδύναμο του

κρύου ντους! Γράφει «η απότομη, καυστικά ξινή, πικάντικη, αλμυρή γεύση, δονεί τα μάτια ανοιχτά, κλονίζει και ξυπνά το στομάχι, ξύνει την όποια μπαγιατίλα από τους γευστικούς κάλυκες, και κάνει την ημέρα να ξεκινά με αξέχαστο τρόπο».

ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Ας μιλήσουμε όμως λίγο πιο αναλυτικά για τις ευεργετικές δράσεις του.
Το Ουμεμπόσι και τα παράγωγά του όπως το Ξύδι Ούμε (Ume Su) είναι πλούσια σε οργανικά οξέα (κιτρικό οξύ, πυροσταφυλικό οξύ, μηλικό οξύ, και ηλεκτρικό οξύ). Το κιτρικό οξύ βοηθά στην αποστείρωση του εντέρου και του στομάχου, ειδικά το πρωί που είναι άδειο και το πυροσταφυλικό οξύ ενεργοποιεί τις λειτουργίες διάφορων σωματικών οργάνων.
Σε πρακτικό επίπεδο, η ισχυρή όξινη γεύση του έχει ένα παράδοξα ισχυρό αλκαλικό αποτέλεσμα στον οργανισμό. Εξουδετερώνει την κούραση, διεγείρει την πέψη, ενισχύει την αποτοξίνωση και την απορρόφηση ασβεστίου. Βοηθά το ήπαρ να απομακρύνει το αλκοόλ, εξισορροπεί το σάκχαρο, εμποδίζει την αναιμία, ανακουφίζει το στομαχόπονο και τους εντερικούς πόνους λόγω αερίων. Χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό του νερού, δυσεντερία και δηλητηρίαση.

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

Η διαδικασία επεξεργασίας των Ουμεμπόσι, είναι γνωστή ως «λακτοβακτηριακή ζύμωση», μία από τις παλαιότερες μεθόδους επεξεργασίας τροφίμων, κατά την οποία τα ωφέλιμα προβιοτικά λακτοβακτήρια αναπτύσσονται αντί για άλλα μη ωφέλιμα.

Τα βερίκοκα Ούμε συλλέγονται στο τέλος Ιουνίου, όταν είναι ακόμη άγουρα και οι χυμοί τους στο απόγειο την ξινίλας τους. Κατόπιν πλένονται, μουλιάζονται για να απομακρυνθεί η πικρίλα, και στοιβάζονται σε δοχεία σε στρώσεις εναλλασσόμενες με αλάτι. Σιγά σιγά τα υγρά τους απομακρύνονται. Στο τέλος Ιουλίου απλώνονται σε δίσκους μπαμπού στον δυνατό ήλιο, για να στεγνώσουν και να αποξηραθούν λίγο. Μετά, επανατοποθετούνται σε δοχεία μαζί με τα υγρά τους και φύλλα Shiso

(perilla frutensis) τα οποία δίνουν αυτό το κόκκινο χρώμα, λεμονάτη γεύση, πολλά μέταλλα και αντιβακτηριδιακές και συντηρητικές ιδιότητες. Τέλος, αφαιρούνται από τα δοχεία και τοποθετούνται σε κάδους όπου ωριμάζουν για ένα έτος. Το, κόκκινο πλέον, υγρό εμφιαλώνεται και πωλείται ως Ξύδι Ούμε, ένα από τα πιο χαρακτηριστικά και γευστικότατα Ιαπωνικά καρυκεύματα.

ΤΡΟΠΟΙ ΧΡΗΣΗΣ

Σε συνδυασμό με το Κούζου ONE Project, φτιάχνει την κρέμα Κούζου (ΟύμεΣοΚούζου – συνταγή), που ενισχύει την πεπτική λειτουργία και αλκαλοποιεί τον οργανισμό, με πολλαπλά οφέλη. Αναμιγνύεται με αλεσμένους καβουρντισμένους σπόρους, νερό, Μίριν, Σάλτσα Σόγιας και χρησιμοποιείται σε σάλτσες για σαλάτες, στα δημητριακά, σε σοτάρισμα, στο Σούσι και άλλα πιάτα. Με Τσάι Κουκίτσα, εξουδετερώνει την κούραση από την υπερκατανάλωση ζάχαρης.

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ

Η παραδοσιακή μέθοδος, εξασφαλίζει την υψηλή ποιότητα του προϊόντος και τις μοναδικές θεραπευτικές του ιδιότητες. Πλέον πολλοί παραγωγοί Ουμεμπόσι χρησιμοποιούν ζάχαρη, χρωστικές ύλες, πρόσθετα οργανικά οξέα και κοινό αλάτι για να επιταχύνουν τη διαδικασία. Ο καλύτερος τρόπος είναι να ελέγξουμε τα συστατικά, τα οποία πρέπει να είναι οργανικής καλλιέργειας και να περιλαμβάνουν βιολογικά βερίκοκα Ούμε, βιολογικά φύλλα Shiso και θαλασσινό αλάτι, όπως και τα Ουμεμπόσι ONE Project.
Πηγή: .oneproject.gr