

Wie man gesundes Essen kocht

Um gesund zu kochen, müssen Sie zunächst gesunde Zutaten verwenden, die reich an Vitaminen, Mineralien, Proteinen, Kohlenhydraten und anderen essentiellen Nährstoffen sind. Sie sind nicht nur für das reibungslose Funktionieren des gesamten Systems erforderlich, sondern halten auch unser Immunsystem stark, damit es Krankheiten wirksam bekämpfen kann. Viele sind sich dieser Tatsache bewusst und legen Wert darauf, eine ausgewogene Ernährung und ausgewählte Zutaten sorgfältig auszuwählen! Aber es gibt einige ebenso wichtige Aspekte des gesunden Kochens, die leider ignoriert werden – hauptsächlich aufgrund mangelnden Bewusstseins. Zum einen wirkt sich das von uns verwendete Kochgeschirr stark auf die Qualität der darin gekochten Speisen …



Um gesund zu kochen, müssen Sie zunächst gesunde Zutaten verwenden, die reich an Vitaminen, Mineralien, Proteinen, Kohlenhydraten und anderen essentiellen Nährstoffen sind. Sie sind nicht nur für das reibungslose Funktionieren des gesamten Systems erforderlich, sondern halten auch unser Immunsystem

stark, damit es Krankheiten wirksam bekämpfen kann. Viele sind sich dieser Tatsache bewusst und legen Wert darauf, eine ausgewogene Ernährung und ausgewählte Zutaten sorgfältig auszuwählen! Aber es gibt einige ebenso wichtige Aspekte des gesunden Kochens, die leider ignoriert werden – hauptsächlich aufgrund mangelnden Bewusstseins.

Zum einen wirkt sich das von uns verwendete Kochgeschirr stark auf die Qualität der darin gekochten Speisen aus. Betrachten Sie herkömmliches Kochgeschirr aus verschiedenen Metallen und Keramiken, die nicht zum Kochen geeignet sind, obwohl sie so beliebt sind. Warum ist es nicht angemessen? Weiter lesen:

Lebensmittel sind eine biochemische Einheit. Alle Metalle reagieren auf Nährstoffe, die in Form von Sauerstoff, Halogenwasserstoffen, Säuren und Basen vorliegen. Bei Kochtemperatur brechen Metalle in Ionen auf und reagieren mit Lebensmitteln. Sie werden dann mit der Nahrung verdaut und reichern sich in Geweben und Organen an. Wenn dies lange anhält, wird es zur Grundlage für verschiedene Gesundheitsprobleme, die von geringfügigen Krankheiten bis zu chronischen Krankheiten reichen können. Das Immunsystem ist ebenfalls geschwächt, was es dem Körper erschwert, Krankheiten selbst zu bekämpfen.

Versuchen Sie, eine Metallpfanne fünf Minuten nach dem Erhitzen zu berühren. Sie verbrennt Gewebe und hinterlässt eine Narbe. Das Gleiche passiert mit den Nährstoffen in Lebensmitteln, wenn sie in Metall- oder Keramikgeschirr gekocht werden. Einerseits schädigt die harte Hitze die empfindlichen Nährstoffe, indem sie sie auflöst. Andererseits verdampfen wasserlösliche Nährstoffe als Dampf und verringern den Nährwert von Lebensmitteln. Was bleibt, sind Lebensmittel, denen der Nährwert fehlt und die voller Giftstoffe sind.

Es ist leicht herauszufinden, ob Ihr Kochgeschirr auslaugt alkalischer Backpulver-Test bei Ihnen zu Hause, um die Toxizität

eines Kochgeschirrs zu überprüfen!

Ohne gesundes Kochgeschirr gibt es kein gesundes Kochen! – eine, die keine Giftstoffe in Lebensmittel auslaugt und nicht mit den Nährstoffen in Konflikt gerät. Reiner Ton ist ein gesundes Material, das für die Herstellung von gesundem Kochgeschirr geeignet ist. Es kann aus unbewirtschafteten und nicht industrialisierten Gebieten geerntet werden, da es an diesen Orten in reinster Form vorkommt. Reiner Ton hat von Natur aus inerte Eigenschaften und ist damit das unreaktivste aller Kochgeschirrmaterialien auf dem Markt.

Außerdem strahlen sie eine einzigartige Ferninfrarotwärme aus, die tief in jedes Korn eindringt und sanft kocht, ohne die empfindlichen Nährstoffe zu zerstören. Sie sind bekannt für ihre hervorragenden Dampfmanagement-Eigenschaften, die eine Schlüsselrolle bei der Erhaltung wasserlöslicher Nährstoffe spielen. Somit bleibt der Nährwert von Lebensmitteln erhalten, so dass reiner Ton die beste Wahl für die Herstellung von gesundem Kochgeschirr ist.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki