

Zobena kaša

Zobena kaša sadrži zobene mekinje zobi, za koje se pokazalo da snižavaju krvni pritisak. Ima mnogo vlakana, malo masnoće i predstavlja odličan izbor za doručak. Zbog ukusa i hranljive vrednosti, ja sam radije za staromodnu dugo-kuvajuću varijantu, koju možete da nabavite u većini prodavnica zdrave hrane. Zasladite po ukusu grožđicama (na taj način dobijate dodatno gvožđe i kalijum) ili smeđim šećerom.

Kinoa

Ova „žitarica” je zapravo plod biljke koja potiče sa Anda. Kinoa sadrži obilate količine svih osam esencijalnih aminokiselina, što je čini kompletnom belančevinom. Krcata je kalijumom i gvožđem, a sadrži i nešto cinka i B vitamina. Kinoa je blagog ukusa i može da se servira kao dodatak pasulju ili mesu.

Pir*

Pir je podvrsta pšenice za koju se, slično kao i za kamut, tvrdi da je želudac bolje podnosi, pa da je stoga pogodna za osobe osetljive na pšenicu. Sadrži mnogo vlakana i bogat je B vitaminima. Predstavlja dobar izvor belančevina i sadrži svih osam esencijalnih aminokiselina, kojih u namirnicama životinjskog porekla uglavnom nema.

Tritikal

Ova žitarica ima počasno mesto prve koju je stvorio čovek i zapravo je hibrid pšenice i raži. Sadrži više belančevina nego obe ove žitarice, a bogata je lizinom, esencijalnom aminokiselinom koje u žitaricama uglavnom nema. Brašno, bobice i pahuljice tritikala mogu da se kupe u mnogim prodavnicama zdrave hrane. (Ovu žitaricu verovatno nećete naći u supermarketu, bar još neko vreme.) Prilikom pripreme pridržavajte se uputstva na pakovanju. U nekim slučajevima, tritikal u pojedinim receptima može da posluži kao zamena za zob.