



Алтайский лён

Дорогие друзья!

Вы когда-нибудь слышали про урбеч? Что это такое? Думаем, если и знают его, то немногие. У кого есть возможность, посмотрите в Интернете. Наберите в поисковике «урбеч» — и вам откроются все краски замечательного продукта.



Урбеч — это особый продукт, СУПЕР-ЕДА или СВЕРХ-ЕДА, настоящая гордость Дагестана! Так что мы очень рады, что эта супер еда появилась и у нас!

Как он выглядит? Это густая жидкая масса тёмно-коричневого цвета. Очень понравился его состав. Сюда входят ТОЛЬКО необжаренные очищенные и смолотые семена льна (без термической и химической обработки) или орехи. Бывает урбеч из обжаренных семян или орехов, перемешанный с сахаром или медом.

В чем же его сила? — В сбалансированном сочетании белков, жиров и углеводов, да не просто углеводов, а тех, что надо, быстро и долго расщепляющихся. Первые дают немедленный прилив энергии, вторые позволяют продержаться без еды несколько часов.

Первые дают немедленный прилив энергии, вторые позволяют продержаться без еды несколько часов.

* Урбеч улучшает клеточный обмен, благотворно влияет на нервную систему, улучшает состояние кожи, снижает уровень холестерина в крови.

* Урбеч полезно употреблять при: сахарном диабете, сердечно-сосудистых заболеваниях, иммунных нарушениях, избыточном или недостаточном весе, нарушениях зрения, остеоартритах, ревматоидных артритах.

* Урбеч хорошо утоляет жажду и голод. Это природный эликсир молодости и ценный диетический продукт.

**Пусть вашим здоровьем будет еда,
«Алтайский лён» с вами всегда!**

Ешьте на здоровье!

Урбеч из белого льна

Специальный сорт урбеча, который можно употреблять при сахарном диабете. Лен улучшает клеточный обмен, благотворно влияет на нервную систему, улучшает состояние кожи, снижает уровень холестерина в крови. Урбеч из льна полезно употреблять при сахарном диабете, сердечно-сосудистых заболеваниях, проблемах со зрением, иммунных нарушениях, избыточном и недостаточном весе, остео-артритах и ревматоидных артритах.



Урбеч абрикосовый

Урбеч (паста) из ядер абрикосовых косточек — натуральная, экологически чистая паста из отборных ядер косточек абрикоса, приготовлена по традиционному рецепту.

Содержит минеральные вещества: K, Ca, Fe, Cu, Zn, I.

Эта паста хорошо действует как успокоительное средство при кашле, бронхите, ларингите.

Помогает при нефрите и запорах.

Употребление в пищу пасты из ядер абрикосовых косточек полезно для восстановления сил и здоровья.



Урбеч из очищенных семян тыквы

Урбеч (паста) из очищенных семян тыквы — природная кладовая цинка.

Самый богатый природный источник цинка — устрицы, этот дорогой деликатес доступен не всем. На втором месте — семена тыквы.

Восполняет в организме дефицит цинка.

Основные признаки недостатка цинка в организме: депрессия, хроническая усталость, задержка роста у детей, ухудшение зрения, преждевременное старение, кожные болезни, ожирение, мужское бесплодие, простатит и импотенция.

При нехватке цинка в организме новые клетки, в том числе иммунные, просто не образуются, а поврежденные не восстанавливаются.



Урбеч из миндаля

Урбеч (паста) из миндаля богата ненасыщенными моножирами, является альтернативным источником белка животного происхождения и используется в народной медицине при расстройствах пищеварения и нарушении функции почек.

Обладает смягчающим, обволакивающим и противовоспалительными свойствами.

В миндальной пасте содержится вещество амигдалин, которое повышает сопротивляемость организма.

Очищает кровь и внутренние органы, открывает закупоренные сосуды в печени и селезенке, способствует дроблению камней, гонит желчь, усиливает потенцию.



Урбеч из коричневого льна

«Наиболее полезный» — название льна на латыни. Лен — одно из самых древних культивируемых человеком растений и всегда высоко ценился за свои лекарственные свойства.

Урбеч из льна — уникальный продукт, являющийся источником полноценного растительного белка, клетчатки, микроэлементов и витаминов.

Льняной урбеч хорошо помогает при кожных заболеваниях (угри, нарывы); заболеваниях желудка (гастрит, язва).

Урбеч такого состава, можно сказать, универсальное лекарство, так как богат витаминами, основными аминокислотами, клетчаткой и обладает обволакивающим свойством.



Урбеч из кешью

Натуральный урбеч из нежареного ореха кешью от других отличается более жидкой, текучей консистенцией — классный бонус при приготовлении соусов, заправок, подлив!

В урбече из кешью содержится максимальное количество олеиновой кислоты (это вещество способствует здоровью сердца и сосудов) и витаминов группы B, а также очень много меди (необходимой для усвоения железа), марганца, триптофана, фосфора, магния (до 40 мг на каждую столовую ложку!), цинка — микроэлементов, которых достаточно мало в современном питании.

У урбеча из сушеного кешью (часто такой называют «сырым» — но температурную обработку он все же проходит) очень приятная текучая текстура, сливочный, нежный вкус.



Урбеч —

природный эликсир молодости

Особое значение среди других продуктов урбеч получил благодаря своим полезным свойствам, которые определяют его, как еду с супервозможностями. Урбеч позволяет не только сохранять свои силы и выносливость в жестких природных условиях, но и своими полезными свойствами обогащать организм многими необходимыми веществами. Также этот чудодейственный урбеч рекомендуется при сильных физических нагрузках.

Однако, кроме того, что урбеч известен своими полезными тонизирующими и оздоровительными свойствами. Он при этом является еще и одним из вкуснейших лакомств. Чаще всего его едят с лавашом и медом.

Помимо многих полезных свойств этой пасты, благодаря которым она завоевала свою популярность, она также отличается своим уникальным и специфическим вкусом. Если человека, который хоть однажды пробовал дагестанский урбеч, попросить описать его вкус, то у него это получится не сразу. Дело в том., что аналогов его вкусу в природе не существует, поэтому при описании для сравнения абсолютно не на что сослаться,

Конечно же, такой его специфический вкус сохраняется только в том случае, если употреблять его в чистом виде, то есть без меда или хлебцев (лавашем). Кроме того, многие считают, что если урбеч смешать с медом, то все его полезные свойства только усилятся. Поэтому в чистом виде эту пасту мало кто пробовал, однако даже без меда урбеч обладает многими полезными свойствами.

Что же касается его необычного вкуса, то ближе всего он сходится со вкусом хурмы и только в том, что касается вязкости этого вкуса. Когда урбеч попадает в рот, то он как бы обволакивает на некоторое время его полость,

в чем и проявляются его полезные свойства, например, при язве желудка. Однако, чтобы понять все тонкости настоящего вкуса такой лечебной пасты, есть ее нужно небольшими порциями.

О том, что урбеч является очень полезной едой, нам уже известно. Однако не стоит забывать, что наряду с полезными свойствами урбеча следует отметить и его высокую калорийность, поэтому желающим похудеть данный продукт окажется не практичным, хотя он всегда допустим в небольших порциях в качестве лекарства от многих болезней.

Теперь что касается полезных свойств урбеча. Он способен обеспечить человеку сбалансированное

ды, которые расщепляются долго. Такое соотношение очень полезно для нашего организма, поскольку первые из них способствуют приливу энергии, вторые же позволяют обходиться без еды на протяжении долгого времени. Завтрак в виде чая с хлебом, намазанным урбечом, способен насытить человека как минимум на 4-5 часов. Поэтому до обеда о еде можно не вспоминать.

Лечение

Полезные свойства урбеча применяются при лечении сердечных и легочных заболеваний, также они способны повышать иммунитет и восстанавливать жизненные силы. Для дальнего и длительного похода урбеч является идеальной пищей, поскольку может насытить желудок, не переутомив его при этом. Кроме того, еще одним полезным свойством такой пасты является то, что зимой она способна согреть тело.

Урбеч способен улучшать клеточный обмен в нашем организме, благотворно влияя на нервную систему, особенно после перенесения стрессов, депрессий, улучшать состояние кожи, снижать уровень холестерина. Кроме того, он окажется весьма полезным при иммунных нарушениях, сердечно-сосудистых заболеваниях, ревматоидных и остеоартритах, при недостаточном весе и нарушениях зрения.

Кроме того, следует заметить и то, что полезным свойством урбеча является не только утоление голода, но и жажды, что особенно важно при длительных жарких летах.

Урбеч со всеми своими полезными свойствами является уникальным и ценным диетическим продуктом, природным эликсиром молодости и источником жизненных сил и энергии.

Наиболее часто поклонники урбеча предпочитают употреблять его:

— смешав с медом — в таком сочетании большинство видов урбеча утрачивает свойственную продукту «вязкость» и напоминает сладкую шоколадную пасту, за что часто зовется «сыроедческой нутеллой»;

— как фондю — макать в урбеч нарезанные кусочки овощей и фруктов;

— как «намазку» на бутерброд (который вполне может быть сыроедческим, если использовать хлебцы и овощи);

— как заправку для каши (в т. ч.

сырой) — урбеч придает ей приятный ореховый вкус и обогащает дополнительными питательными свойствами;

— как компонент заправки для салатов, соусов, сладких блюд;

— как биодобавку-иммуномодулятор — принимать утром по чайной ложке.

А например, на основе урбеча из кешью делают нежнейшие веганские чизкейки и сливочные соусы, диетический «шоколад» — достаточно вмешать мед и какао, корицу и каплю ванильного экстракта... не говоря уж о том, что это невероятно вкусное лакомство само по себе. Из этой пасты легко восстановить «быстрое» ореховое молоко или сливки, разболтав ложку пасты в блендере со стаканом воды (чем меньше воды, тем сливочней результат) и любыми добавками по вкусу, сделать сливочную подливку с тахини или соевым соусом для овощей на пару на восточный манер.



сочетание белков, углеводов и жиров. Особенно хотелось бы отметить углеводы, которые в урбече являются очень полезными. Здесь они содержатся в правильном сочетании с другими веществами, а также в необходимом количестве. Основным их свойством является то, что в урбече содержатся как углеводы, которые расщепляются быстро, так и углево-

Рецепты блюд из урбеча

СЛАДКОЕ ЛАКОМСТВО

Ингредиенты:

- 50 г. урбеча
- 40 г. сливочного масла
- 50 г. мёда

Способ приготовления

Все ингредиенты перемешать до однородной массы на водяной бане.

Есть с хлебом по утрам для поддержки сил на весь день

ЙОГУРТ И УРБЕЧ

Ингредиенты:

- 2 ч/л урбеча
- 200 г. йогурта

Способ приготовления

Все ингредиенты перемешать до однородной массы.
Есть по утрам для регулярного очищения кишечника.

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С УРБЕЧОМ

Ингредиенты:

- 2 ст/л урбеча
- 2 стакана воды
- 1,5 стакана овсяных хлопьев
- соль, сахар по вкусу

Способ приготовления

В кипящую воду всыпать овсяные хлопья. Соль, сахар по вкусу.

Варить 15 минут помешивая.

После 15 минут снять с огня, добавить урбеч и помешать.

«МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ» ИЗ МИНДАЛЬНОГО УРБЕЧА

Ингредиенты:

- 2 мягких банана
- 1,5 ст. воды
- 2 ст.л. урбеча из миндаля
- можно добавить ягод, мёда

Способ приготовления

Банан нарезать и заложить в блендер, добавить воды и урбеча и взбить. Приятного аппетита!

МОЛОЧКО ИЗ УРБЕЧА

Ингредиенты:

- 2 стакана воды (тёплой или холодной, по желанию)
- 4-6 ч.л. урбеч из миндаля, кешью, конопли, белого или чёрного льна, кунжута, тыквенной семечки или любого любимого
- 1-1,5 ч.л. мёда (можно и без него)

Способ приготовления

В пиалке или блендере смешать урбеч с маленьким количеством воды. Сначала масса загустеет, а по мере разведения и добавления ещё воды будет разжижаться. Смешать до однородной консистенции, довести до вкуса - чем больше урбеча, тем более насыщенный сливочный вкус получается). Очень хорошо усваивается, наполняет энергией и силой. Приятного аппетита!

САЛАТНАЯ ЗАПРАВКА ИЗ КОНОПЛЯНОГО (льняного или тыквенного) УРБЕЧА

Ингредиенты:

- 2 ст.л. урбеч из конопли
- 2-3 ст.л. ложки растительного или оливкового (или любого другого любимого масла)
- 1 ст.л. соевого соуса или лимонного сока, или яблочного уксуса или горчицы дижонской, можно добавить чеснок и зелень по вкусу

Способ приготовления

Все ингредиенты смешать и полить получившейся заправкой салат. Например, из авокадо и стебля сельдерея с заправкой из семян конопли.

САЛАТ ИЗ АВОКАДО И СТЕБЛЯ СЕЛЬДЕРЕЯ С ЗАПРАВКОЙ ИЗ СЕМЯН КОНОПЛИ (льна или тыквенной семечки)



Ингредиенты:

- салатная заправка из конопляного урбеча (см. рецепт выше)
- 1/2 авокадо
- 2 стебля сельдерея
- листья рукколы или любого другого салата
- можно добавить нарезанные чёрные маслины и мелконарезанную зелень укропа, петрушки или другой зелени, полить лимонным соком.

Способ приготовления

Авокадо очистить, мелко нарезать, добавить нарезанный стебель сельдерея, промытые и подсушенные полотенцем листья салата и др. ингредиенты. Полить салатной заправкой из конопли и перемешать.

Телефон для сотрудничества
8-960-290-53-22