

Warszawa, 26.01.2022 r.



Kiszonki – samo zdrowie

Jedzenie kiszonek niesie wiele korzyści dla zdrowia. Są naturalnym probiotykiem, wzmacniają odporność, poprawiają funkcjonowanie układu pokarmowego, ułatwiają trawienie, korzystnie wpływają na metabolizm. Od lat są stałym elementem kuchni Manor House SPA.

Kiszonki to owoce i warzywa, które zostały poddane procesowi kiszenia, czyli fermentacji (jest to fermentacja mlekowa, w której biorą udział bakterie kwasu mlekowego). Kiedyś kiszenie służyło głównie do konserwacji żywności (kiszenie wydłuża jej trwałość) i ułatwiania trawienia. Kiszone warzywa i owoce zyskują też nowe właściwości, powstają cenne dla układu pokarmowego bakterie. Kiszonki są także naturalnym źródłem witamin A, C, B, E, potasu, żelaza, fosforu, wapnia i magnezu. Dziś produkty fermentowane są popularne w kuchniach całego świata ze względu na walory smakowe oraz korzyści zdrowotne.

Ze względu na prozdrowotne właściwości kiszonki powinny się znaleźć w jadłospisie każdej osoby, niezależnie od miejsca zamieszkania, wieku czy stanu zdrowia. Proces kiszenia można przeprowadzić samodzielnie i wykorzystać niemal wszystkie owoce i warzywa, najlepiej te występujące lokalnie. Ma to znaczenia nie tylko dla zdrowia (spożywamy produkty odpowiadające klimatowi miejsca zamieszkania, wiadomego pochodzenia, naturalne, wysokiej jakości), ale też dla ochrony środowiska (zmniejszenie transportu żywności na duże odległości, ograniczenie stosowania konserwantów). Kisić można nie tylko kapustę i ogórki, ale też np.: cukinię, kalafiora, czosnek, paprykę, buraka, marchewkę, pomidory, banany, śliwki czy cytryny.

- Ogromny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu ma to, co jemy. Kiszonki to samo zdrowie: wzmacniają nasz układ pokarmowy i system odpornościowy, chronią też przed chorobami, dlatego często goszczą w naszej hotelowej restauracji i są ważną częścią kulinarnych propozycji – mówi Małgorzata Figarska, szefowa gastronomii w hotelu Manor House SPA i dodaje - W bufecie śniadaniowym znajdują się kiszone przez nas ogórki i kapusta. Jest też kwas ogórkowy, który ma coraz więcej zwolenników. Ponadto do dań obiadowych często serwujemy kiszone warzywa. Oprócz najczęściej spotykanych ogórków i kapusty, są to także kiszona rzodkiewka i czarna marchew o charakterystycznym granatowym kolorze. Kiszonki jako dodatki do dań głównych są nie tylko zdrowe i smaczne, ale też ładnie prezentują się na talerzu. W naszej karcie są również lubiane przez Gości pierogi z kiszoną kapustą. Ponadto w menu śniadaniowym regularnie serwujemy naturalny żurek na zakwasie.

Proces kiszenia jest prosty. Wybrane warzywa i owoce należy umieścić w słoiku, a następnie zalać wodą z solą (często z dodatkiem ząbków czosnku, kopru i liści chrzanu). W trakcie kiszenia cukry proste przechodzą w kwas mlekowy, który pobudza proces trawienia i wchłanianie się produktów przemiany materii, co korzystnie wpływa na pracę jelit i regulację flory bakteryjnej. Kiszonki mają obniżoną zawartość cukru, dlatego są też mało kaloryczne.





Manor House

Właściwości kiszzonek:

- są naturalnym probiotykiem (zawierają bakterie probiotyczne),
- zapobiegają zakażeniom rotawirusowym i zapaleniu jelit,
- są źródłem błonnika, m.in. witaminy C i witamin z grupy B, magnezu, potasu, wapnia i fosforu, zwiększają też przyswajalność żelaza,
- wspomagają trawienie i funkcjonowanie przewodu pokarmowego,
 - odbudowują naturalną mikroflorę bakteryjną i wspomagają rekonwalescencję po kuracji antybiotykowej,
 - wzmacniają odporność!
 - opóźniają procesy starzenia (to źródło przeciwutleniaczy walczących z wolnymi rodnikami),
 - korzystnie wpływają na skórę, włosy i paznokcie,
 - regulują stężenie glukozy we krwi,
 - są niskokaloryczną przekąską (ich regularne stosowanie sprzyja szybszemu spadkowi masy ciała)

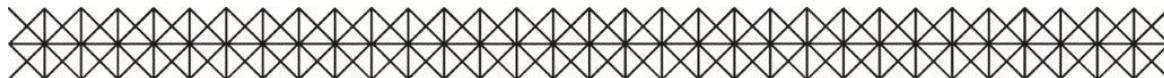


Kiszki to naturalny probiotyk i porcja witamin, dlatego szczególnie teraz, w chłodniejszym porach roku, warto po nie sięgać, a najlepiej włączyć je na stałe do swojego jadłospisu.

W Manor House SPA, który od lat jest najlepszym holistycznym hotelem SPA w Polsce, na organizm człowieka patrzy się całościowo. Jest to widoczne także w hotelowej kuchni, która serwuje tradycyjne dania oraz bogaty wybór wegańskich przekąsek, potraw i deserów. Opracowano tu także autorską Dietę Życia, która łączy różne style odżywiania rekomendowane przez ekspertów żywienia. Wg tej diety ważne jest nie tylko co, kiedy i ile jemy, ale też w jakiej kolejności i połączeniach oraz zgodnie z grupą krwi. Ponadto podczas śniadań w restauracji dostępne są naturalne soki z lokalnego gospodarstwa sadowniczego, a wszystkie potrawy i napoje powstają na bazie wody Grandera. Ta strukturalna, niechlorowana woda, jest ceniona nie tylko za walory smakowe, ale też za swoje właściwości: zwiększoną zdolność regeneracji, odporność na szkodliwe oddziaływania, wydłużoną trwałość, klarowność i miękkość. Woda ożywiona metodą Grandera woda m.in. szybciej dostarcza substancje odżywcze do komórek, skutecznie usuwa nagromadzone toksyny, wzmacnia procesy metaboliczne, łagodzi dolegliwości żołądkowe i jelitowe. Doskonale działa też na skórę podczas kąpieli.



Więcej na: www.manorhouse.pl



- Koniec -

Manor House SPA – tu historia łączy się z luksusem i dobrą energią

Mazowiecki kompleks pałacowo-parkowy Manor House SPA z pięciogwiazdkowym Pałacem Odrowążów i czterogwiazdkowym hotelem w zabytkowej Stajni Platera oraz Termach Zamkowych jest enklawą spokoju i dobrej energii. To jedna najstarszych rezydencji ziemiankich w Polsce. Św. Jacek Odrowąż, właściciel Chlewisk w XII w. jako jedyny Polak został wyróżniony posągiem na placu przed Katedrą św. Piotra w Rzymie. Manor House SPA to hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom. Najlepsze od lat holistyczne SPA w Polsce słynne z paramedycznych pobytów dla zdrowia, autorskiego programu odmładzającego Akademii Holistycznej Alchemia Zdrowia®, energetycznych terapii w Gabinetach Bioodnowy, seansów w Łażniach Rzymskich, bezchlorowego basenu z wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego, prozdrowotnych kąpieli ofuro, w tym romantycznych dla dwojga w wannach Duo Ofuro by Manor House oraz koncertów na misy i gongi tybetańskie. Wspaniałym dopełnieniem luksusowego wypoczynku są wyśmienite dania tradycyjnej kuchni polskiej i wegańskiej oraz wg „Diety Życia”. Urokliwie położony kompleks wyróżnia naturalne środowisko wolne od smogu, położenie w centralnej Polsce z dogodnym dojazdem, własne lądowisko dla śmigłowców, a także 10-hektarowy, zabytkowy park z pomnikami przyrody, energetycznym Ogrodem Medytacji i Witalną Wioską® SPA oraz własny ośrodek jeździecki z hotelem i SPA dla koni. To Polskie Centrum Biowitalności o potwierdzonym oddziaływaniu energetycznym do 30.000 jednostek w skali Bovisa.

Hotel Manor House SPA** - Pałac Odrowążów*******

www.manorhouse.pl