Mielone wytłoki i pestki z winogron zero waste

Nikita

Polecane na: **przetwory**

Kuchnia (region): **bałkańska**

Warto wiedzieć:

0 min | 1 porcja

Składniki:

wytłoki z winogron pozostałe po zrobieniu soku - dowolna ilość -

Dodatkowe info:

Mielone pestki i wytłoki z winogron są popularne na Węgrzech.
Po raz pierwszy to właśnie węgierski nobilsta dr. Albert Szent-Györgyi opisał w 1936 roku pozytywne działanie pestek winogron na organizm człowieka. Twierdził również, że pestki winogron zawierają prawdopodobnie najwięcej naturalnych przeciwutleniaczy.

Generalnie sproszkowane pestki winogron zawierają wszystkie antyoksydacyjne związki. Są bogatym magazynem rutyny, kemferolu, kwercetyny, resweratrolu, katechiny, epikatechiny, antocyjanidyny, P1, P2, B1, B2, B3.
Związki polifenolowe znajdujące się w pestkach winogron chronią komórki przed szkodliwymi działaniami spowodowanymi przez wolne rodniki. Związki polifenolowe mają 20 razy silniejsze działanie antyoksydacyjne od witaminy C i E.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zawsze jak robię sok z winogron eko (swoich lub od znajomych) to suszę je i mielę na zdrowy proszek.
Sok możemy zrobić w sokowniku, prasie lub wyciskarce wolnoobrotowej, zawsze zostaną skórki i pestki czyli to co najbardziej wartościowe.
Ja teraz zrobiłam sok w sokowniku.

KROK 2: Pozostałości po zrobieniu soku wyłożyłam na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.

KROK 3: Wstawiłam do piekarnika nagrzanego do 50 stopni na 2-3 godziny.

KROK 4: Jak już trochę podsuszyły się przełożyłam do suszarki do warzyw i owoców i suszyłam w temperaturze 40 stopni do

momentu aż były całkiem suche (kilka godzin).

KROK 5: Potem zmieliłam je drobno i przełożyłam do suchych słoików.
Używam ich do owsianek, jogurtów, herbaty, ciast lub do jedzenia 1 łyżeczkę dziennie jako doskonałe źródło antyoksydantów.
Można go stosować również jako maseczkę do twarzy ze względu na działanie przeciwzmarszczkowe i wygładzające (zmieszać z kremem do twarzy i nałożyć na twarz).
Gotowe zmielone wytłoki z winogron są bardzo drogie (cena za opakowanie 150 g wynosi od 60 do 120 zł) i u nas mało popularne, a możemy je mieć za darmo.