



Mutfakta İyonize Su Kullanımı

Meyve ve sebzelerinizin temizliğinden tutun hububatın yıkanması, filizlendirilerek pişirilmesi ve temizlenmesinde mutfağınızda iyonize su kullanılımı için bir kılavuздur.

Hazırlayan: Dr Peggy Parker



Bu kitapçıkta ki bilgiler, bireysel okuyucuya tıbbi tavsiye olarak tasarlanmamıştır ve doktorunuzun tavsiyelerine bir alternatif değildir. Bu kitapçıkta yazılan tavsiye ve bilgilerin kullanımından doğabilecek kayıp, yaralanma veya hasardan ne yazar ne de yayıncı kuruluş sorumlu değildir.

Daha fazla bilgi için yazar ile temas kurabilirsiniz;

www.SimpleHealthNetwork.com

Veya blog sayfasından :

www.OMGAllergyFree.com

“Mutfakta İyonize Su Kullanımı” telif hakkı 2013’de Basit Sağlık Ağı, Spokane, WA tarafından revize edilmiştir.

Bu kitapçığın hiçbir kısmı yazardan yazılı özel izin alınmadan hiçbir formatta kopyalanamaz. Bir dergi, gazete veya online kaynakta atıfta bulunmak bunun dışındadır.

Kongre Kütüphanesi Yayın Verileri Kataloğunda bulunmaktadır.

Parker, Peggy ND, Biyolojik Tıp Diplomat ISBN 978-0-9847997-1-8

Şubat 2013’te Amerika Birleşik Devletleri’nde basılmıştır.

İçindekiler

Yemek Hazırlarken İyonize Su Kullanımı	Sayfa 3
Giriş	
Yiyecek temizlemede neden iyonize su kullanmalıyız?	
Yiyecek Temizlemede İyonize Su Kullanma	Sayfa 4
Meyve ve Sebzelerin Temizliği ve Saklanması	
Etli/kabuksuz Meyvelerin ve Mantarların Temizliği ve Saklanması	
Kök Sebzelerin Temizlenmesi ve Saklanması	
Tahılların Temizlenmesi ve Yıkama	
Balık ve Kümes Hayvanlarının Etinin Temizlenmesi	
Kabuklu Deniz Yiyeceklerinin Temizlenmesi	
Yemek Pişirirken İyonize Su Kullanımı	Sayfa 9
Yemek pişirken neden iyonize su kullanmalıyız?	
Çorba yapımında	
Sebzeleri Buharda Pişirme	
Pasta Pişirme	
Salata Sosu ve Salamura Yapımı	
İşlenmemiş-Çiğ Gıdalar Hazırlamada İyonize Su	Sayfa 11
Temel Temizleme Yöntemleri	
Meyve Püresi hazırlama	
Kahve ve Çay yapma	Sayfa 13
Tek Kupalık veya bir demlik çay yapma	
Konsantre Kahve ve Çay Yapımı	
Mutfağın ve Mutfak Araçlarının Temizlenmesi	Sayfa 15
Genel Mutfak Temizliği	
Kesme tahtaları	
Bıçaklar	
Kap kacak	
Bardak Tabak	

Yemek Hazırlarken İyonize Su Kullanımı

Giriş

Etkin ve bir mutfak tezgâhına sığacak kadar küçük bir su iyonize cihazı üretimi için teknoloji yeterince gelişince meraklı insanlar bundan yarar sağlamak için denemeler yapmıştır.

Tekrar tekrar karşılaşılan sorunlardan biri, yüksek kaliteli cihazlar tarafından üretilmiş suların her birinin fiili kimyasal özellikleri konusunda genel bir yanlış anlayış olmuşmasıdır. Genel anlayış eksikliği ve yüksek nitelikleri, iyonize suyun yaygın kullanımını sınırlandırmış ve birçok suistimallere yol açmıştır. Bu kitapçık cihazın mutfağınızda kullanımına ilişkin bazı kurallar ve ipuçları sağlamak için bir girişimdir.

Afiyet olsun!

Yiyecek Temizlemede Neden İyonize Su Kullanmalıyız?

Super marketlerden, pazardan ve organik pazarlardan aldığımız gıdalar, evimize gelmeden günler, haftalar hatta aylar önceden toplanıp, paketlenip, gönderilmiş ve depolanmıştır. Her geçen saat ile gıdalarımız oksidite olmaya maruz kalmaktadır.

Taze, lokal olarak yetiştirilmiş ürünler bulmada şanslı olsanızda, tarla ve bağlardan toplanan gıdalar mutfağınıza girmeden çok sayıda insanın elinden geçmesi nedeniyle bakteri, virus ve parazit oluşum ihtimali artmaktadır.



Bu durum gıda temizliğini zorunlu hale getirir. Bununla birlikte, çoğu geleneksel temizleme yöntemleri olan klor ağartıcı, hidrojen peroksit ve petrokimyasal yüklü deterjanlar gibi kimyasalların kullanması, sindirim için güvenli olmadığı gibi yiyeceklerinizden gerekli besinleri eksiltip, oksidasyona neden olarak daha hızlı bozulmasına sebebiyet verir.

Size iyi bir haberimiz var; İyonize su kullanmak yiyeceklerinizi temizlemede ve canlandırmada etkin olduğu kadar oksidasyonun etkisini terse çevirip bozulmayı geciktirmektedir.

Bu kılavuzun her sayfasında, yiyeceklerinizi temizleyip saklarken, besin değerini optimize ederken tazeliğini koruyarak aile ve dostlarınızla beraber en lezzetli sofraları hazırlamanız konusunda yararlı ipuçları bulacaksınız. Hatta mutfak ve mutfak aletleri temizliği için de ipuçları bulacaksınız.

Mutfağınızda iyonize su kullanılarak finansal tasarruf sağlarken, bunun gezegeni kurtarmak için harika bir yol olduğunu asla unutmayın!

Yiyecek Temizlemede İyonize Su Kullanma

Meyve ve Sebzeleri Temizleme & Saklama

Pazardan alıp eve getirdiğiniz meyve ve sebzelerin düzgün bir şekilde temizlenmesinde yararları bulunmaktadır.

Bir yararı da, yiyecekleri hemen alıp eve gitmek ve böylece yemek hazırlarken ciddi zaman tasarrufu sağlamaktır. Düşünülmeli gereken diğer bir husus da yiyeceklerinize çok sayıda insanın dokunduğu ve büyük olasılıkla çok sayıda bakteri bıraktığıdır. Düzgün yıkama yiyeceklerinizde hastalığa sebep olacak mikropları azaltacaktır. Diğer bir fayda ise iyonize su ile yapılan temizliğin taze gıdalarınızın ömrünü uzatmasıdır!



Taze, organik gıdaların pahalı olabileceğini göz önünde bulundurursak, tazeliğini uzatabildiğiniz kadar uzatmak anlamlı olacaktır. Bu yöntem, yalnızca iyonize su kullanarak gerçekleştirilebilecek en kolay ve az maliyetli yoldur.



Çoğumuz gıda ürünlerimizi sadece çalkalama alışkanlığına sahip olsakda bu aslında dış yüzeydedeki tortu ve atıkları temizlemek için ıslatmaktır. Gıdalarınızı temizlemeğe hazır olduğunuzda cam kase veya metal leğen içine yerleştirip pH 11.5 iyonize su lave edin. Su seviyesini fazla tutmayın ama ürünlerin

tamamıyla su altında kaldığından emin olun. 15-20 dakika suda kaldıktan sonra suyu boşaltıp ardından pH 9.5 iyonize su ile çalkalayın, saklama kaplarına koyup buzdolabına yerleştirin.

Bu ıslatma işlemi, ürünün tarladan toplandığı andan beri maruz kaldığı oksidasyon sürecini geriye çevirmektedir. Oksidasyonu azaltmak, ürünlerinizin besin değerlerini korumasında temel unsurdur. Eğer ürünlerinizi hemen kullanacaksanız pH 9.5 iyonize su ile yıkamak mükemmel bir seçenektir.

Lahana, pazı, marul ve yeşil salata gibi sağlam yeşillerin yıkanıp saklanması onların ömrünü uzatırken, yavru marul ve ıspanak için tam tersi doğrudur.

Yavru yeşiller, kullanmaya hazır olana kadar kuru tutulmalıdır.



Herhangi bir suyun teması çürümeye veya kırılğan yapraklarının dökülmesine sebep olacaktır. Bunun yerine kullanımdan hemen önce pH 9.5 iyonize su ile yıkayıp sonra çevirerek veya küçük fiskeler ile kurutun.

Pırasa'da özel bir durum vardır. Pırasayı halkalar halinde dilimleyin. Bir kaseye kolayca sığacak bir süzgece koyun. Süzgeci kaseye yerleştirip dilimlenmiş pırasa

halkalarının yüzeceği şekilde pH 9.5 iyonize su ile doldurun.

Tabakalar arasındaki kiri gevşetmek için dikkatlice karıştırın. Süzgeci dikkatle sudan kaldırıp kirli suyu dışarı boşaltın. Kasenin dibinde kir kalmayınca kadar bu işlemi gerektiği kadar tekrarlayın. Bunlar en iyi hemen kullanılır, ancak birkaç gün da saklanabilir.

Etli/kabuksuz Meyvelerin ve Mantarların Temizliği ve Saklanması

Yavru yeşiller ve ıspanakta olduğu gibi etli/kabuksuz meyveler ve mantarlar da dağılmayı geciktirmek için kuru tutulmalılar. Bu sebeple sadece kullanımdan önce bunları temizlemek en iyi seçenektir. Dondurma öncesinde, aynı prosedür kullanılır.

Meyveler



Meyvelerin her biri birbirinden farklı olduğu için burada temel rehber olarak: meyveleri bir kaseye kolayca sığacak bir süzgece koyun. Süzgeci kaseye yerleştirip pH 11.5 iyonize su ile doldurup 3-5 dakika bekletin. Kaseden süzgeci çıkarın ve pH 9.5 iyonize su ile çalkaladıktan sonra suyu boşaltın. Meyvelerin tamamen kuruması için dikkatlice emici havlu üzerine serin. Meyvelerinizi ya hemen kullanın veya buzdolabında 6 saat kadar muhafaza

edin.

Mantarlar

Mantarlar, besin değeri olarak harika küçük yapılardır ve dünyada birçok mutfakta popülerdir. İster beyaz düğme mantar ister daha egzotik türlerini hazırlıyor olun, hepsinin ortak bir noktası vardır, bunlar su, yağ, vs. emerek sünger vazifesini görürler. Bu sebeple şunu unutmamak önemlidir - Mantarı ASLA yıkamayın !



Ancak, bunlar ince tanecikli topraklarda yetiştiği iim genellikle biraz kirli olup temizlenmesi gerekmektedir.

Yıkamak yerine sprey şişesine dolduracağınız taze pH 11.5 su ile mantarları spreyleyin ve yumuşak bezle temizleyin. Veya, ıslak olmayacak kadar yumuşak bir bezi pH 11.5 su ile nemli hale getirip mantarları bu bezle silin. Bu pişirmeden hemen önce yapılabilir

Bu işlemleri mantarları kullanmadan hemen önce veya birgün öncesinde yapabilirsiniz. Ne yaparsanız yapın, onları sakın ıslatmayın !|

Narenciye ve Meyve Temizleme

Aslında büyük olasılıkla, yemeden önce meyvelerinizi soyacağınız için neden temizlemek gerekeceğini merak edebilirsiniz. Burada akılda tutulması gereken önemli bir husus vardır. Tüm gıda ürünleriniz gibi meyvelerinizi de birçok kez elden geçmiştir.



Meyvenizi soyarken kabuğunda bulunabilecek bakteri, virus ve diğer istenmeyen mikroplar bıçak darbesi veya parmak darbesi esnasında içine sızabilir.

Narenciye meyveleri temizlemenin en iyi yolu pH 2.5 iyonize su ile spreyleyip, daha sonra pH 9.5 su ile iyice alkalamaktır. Buzdolabına kaldırmadan önce suyunu tamamen akıtıp kurutun. Herhangi bir nem kalıntısı meyvede küflenmeye sebep olacaktır.

Karpuz ve Kabak Temizleme

Karpuz ve kabakların sert dış yüzeyi bakteriyel istilacılardan içine nüfuz etmesini engelleyerek korumaktadır. Narenciye meyvelerde olduğu gibi, bıçak veya parmakla soymadan sert dış kabuğunda bulunan bakteri veya virüslerden temizlenmesi önemlidir.



pH 2.5 su ile spreyledikten sonra pH 9.5 su içinde 10-15 dakika bekletin. Sudan çıkarıp saklamadan önce havalandırıp tamamen kurutun.

Kabak gibi sert bir dış kabuğa sahip karpuz aynen kabakta olduğu gibi işlem görmelidir. Kavun gibi dış kabuğu daha yumuşak olan meyveler için farklı bir teknik gerekmektedir. Kavun gibi yumuşak kabuklu meyvelerde kf daha hızlı oluşmaktadır. Kabuğun nemli olması küflenmeyi artırır.

Bu yüzden bu tür meyveleri yemeye hazır olduğunuzda temizlemelisiniz. Yumuşak kabuklu kavun için en iyi yol soymadan 1-2 dakika önce pH 11.5 su püskürtülmesidir. Kullanıma hazır olana kadar buzdolabında tutun.

Kök Sebze Temizleme ve Saklanması

Yeşil fasulye, enginar veya kabak gibi toprak üstünde meyve ve tohum veren bitkilerden farklı olarak kök sebzeler bitkilerin köklerinden oluşur. Patates gibi bazı kök sebzeler patatesin küçük bir parçasından büyür, diğerleri tohumdan büyür. Ortak tarafları hepsinin de kolaylıkla kökleri filizlenir. Havuç, patates veya pancarı pH 9.5 veya pH 11.5 suda ıslattıktan sonra birkaç saat içinde kök salacaklardır !



Kısaca UYARI şudur – KÖK SEBZELERİNİZİ KULLANIMA HAZIR OLANA KADAR TEMİZLEMİYİN !

Bununla birlikte, hepsi toprak altında büyüdüğü için ciddi kirli ve topraklı olabilir. . Bu sebeple tüm kir ve toprağı gidermek için bir bir defa yıkamak gerekebilir. Onları temizlemek için, pişirmeye hazır olduğunuzda büyük bir kaseye veya lavaboya doldurduğunuz pH 9.5 suya daldırın ve 20 dakika bekletin. Daha sonra herhangi bir kir veya toprağı temizlemek için pH 9.5 su ile bir kere daha çalkalayın.

Kök sebzeleri buharla pişirmek veya kaynatmak için pH 9.5 su kullanın. Bu da daha gevrek bir ürün sağlayacaktır.

Soğan, sarımsak, arpacık gibi kök sebzelerin kağıt gibi koruyucu katmanları bulunduğu için kullanımları esnasında soyulurlar ve temizlenme ihtiyacı duyulmaz.

ÖNEMLİ NOT- Mutfak çalışma yüzeyleri ve mutfak aletlerinin spreyleneşmesinin çok iyi bir fikir olmasına karşın meyve ve sebzelerinizde pH 2.5 vey 5.5 su KULLANMAYIN (narenciye, kavun ve kabak bölümünde belirtildiği gibi bunlar hariç tutulur). Bu su tabiatıyla yüksek oksitleyici özelliğe sahip olup ürününüzün daha hızlı bozulmasına sebep olur. Bakteri ve oluşumlarını öldürmesine karşın bunu oksidasyon aracılığıyla yaptığı için yiyeceğinizin daha hızlı bozulmasına yol açar.



Fasulye ve Tahılların Temizlenmesi ve Suda yıkanması

Fasulye ve tahılların iyonize su kullanarak kir ve topraklardan temizlenmesi yanında oksidasyonu tersine çevirmede ne kadar etkili olabileceğinin en iyi görsel örneklerinden biridir. Ayrıca önemli ölçüde suyun çekiliş miktarını arttırdığı için pişirme süresini kısaltır.

Fasulye ve tahıl ürünleri, hasat edilip, işlenip, kurutulup sonrasında paketlenip, ana merkezlere ve manava ulaşmadan aylarca veya yıllarca büyük depolarda saklandığı için dış kaplamalarında yüksek düzeyde oksitlenme mevcuttur. Bu oksidasyonunun giderilmesi onların tadını ve sindirmelerini aynen hasılatın yapıldığı andaki tazeliğine dönüştürür.

Güncel bilimsel verilere göre serbest radikal aktivitesinin sebebiyet verdiği oksidasyon, ihtiyaçlama, hastalık ve ölümün arkasındaki temel sebeptir. Yüksek miktarda oksitlenmiş gıda tüketimi vücudumuzdaki oksidasyon miktarını artırır. Kısacası bu yaygın gıdalar üzerindeki oksidasyonu tersine çevirirsek, onların faydalı sağlık özelliklerini arttırmış, daha kolay sindirmiş olur, yiyeceklerimizin tadını arttırırken pişme sürelerini de azaltmış oluruz.

Temel Tarifi: Kaseye sığacak büyüklükteki süzgeçe fasulye veya tahılları yerleştirerek başlayın. pH 9.5 iyonize su ile iyice çalkalayın. Suyun renginin kahverengi ile sarı arasında olduğunu ve üstte de köpürme oluştuğunu göreceksiniz. Bu suyu döktükten sonra pH 11.5 iyonize su ile tepesine kadar doldurun ve en azından 10 dakika içinde bekletin. Somrasında suyu dökün ve bir kere daha temiz görününceye kadar pH 9.5 su ile çalkalayın.

Temel tarifde anlatıldığı gibi fasulyeyi ayırıp çalkalayın, kaseye yerleştirin ve üstüne kadar gelecek şekilde (5cm) yeterli pH 9.5 su ile doldurun. En az 2 saat bu suda kalsın, sonra suyu boşaltıp 1-2 defa suda çalkalayıp gece boyunca bir bez üzerine seyrekçe yayarak bekletin. Eğer zamanınız kısıtlıysa, pişirme işine ilk işlemden sonra başlayabilirsiniz

Islatma 2 saat: Filizlenmesi kayda değer şekilde protein içeriğini artırır ve besin değerini arttırdığı gibi sindirimi kolaylaştırır. Fasulyeyi ve soğuk pH 9.5 suyu tencereye koyup düşük kaynatma seviyesine getirin. Yemeğin tarifine göre pişirme işini tamamlayın.

Balık ve Kümes Hayvanlarının Etini Temizleme



Son zamanlarda balık ve özellikle kümes hayvanlarının yıkanmasında salmonella yayılabileceğini ve bunun akılcı olmayacağı tartışılmaktadır. Ancak, pH 2.5 iyonize su kullanılarak aslında bu mikroorganizmalar öldürülebilir!

Taze pH 2.5 su hazırlayın ve bir sprej şişesinin içine dökün. Dezenfekte etmek için kesme

tahtası üzerinde biraz püskürtün. Kesme tahtası üzerine yatırdığınız balık ya da kümes etinin her tarafını pH 2.5 su ile spreyleyin. 30 saniye ile 1 dakika arası bekledikten sonra balık veya kümes etini pH 9.5 su ile yıkayın.

Daha sonra kesme tahtanızı iyice yıkadıktan sonra kalan bakterileri öldürmek için pH 2.5 su ile spreyleyin. Balık veya kümes etinizi tekrar kesme tahtası üzerine koyup temiz bir mutfak havlusu etin yüzeyine vurarak kurulayın. Baharat ve marine edip her zamanki gibi pişirin.

Kabuklu Deniz Mahsüllerinin Temizlenmesi

Kabuklu deniz ürünü temizleme ve saklama işi azıcık zordur, özellikle de istiridye ve midye gibi canlı yaratıklarla çalışıyorsanız. Daha iyi tat vermelerini sağlayacak ve profesyonel şeflerin kullandığı bir teknik bulunmaktadır. Bir kabı pH 9.5 iyonize su ile doldurun, 1/2 fincan organik mısır unu ilave edin. Kabuklu deniz yiyeceğinizi ekleyin ve bir saate yakın saklayın. Onlar mısır ununu tükettikçe sindirmiş olabilecekleri her türlü kiri dışarı atar. Kir, kum, aşırı tuz ve mısır ununu dağıtmaya yarayan su, aynı zamanda kabuğun üzerinde bulunan parçacıkları çözerek fırçalama süresini azaltır.



Piştirmeye hazır olduğunuzda, kabukları sert dik kılları olan küçük bir ovma fırçası ile ovun. Midyenin kılçıklarını ayırıp içinde temiz pH 9.5 iyonize su bulunan kaseye koyun.

Eğer hemen piştirmeye hazır değilseniz buzdolabında kuru bir kapta saklayın.

Yemek Piştirirken İyonize Su Kullanımı



Yemek piştirken neden iyonize su kullanmalıyız?

Bu soruya en iyi iki cevap, yiyeceğimizi daha lezzetli hale getirmesi ve daha önemlisi yiyeceklerin içinde hapis kalan önemli besinleri ortaya çıkarıp vücudunuzun yararlanmasına imkan sağlamasıdır! Çorbadan meyve püresine kadar iyonize suyun antioksidan özelliği, yiyecek ve içeceklerinizi daha sağlıklı hale getirmektedir.

Çorba yapımında

Sebze, balık, kümes eti veya et çorbanın en önemli parçasıdır. Lezzetli sebze, otlar ve baharatlara su eklenerek yapılır. Bu temel bileşenlerden en fazla lezzeti alabilmek için en iyi yol, içinde soğuk pH 9.5 iyonize su bulunan büyük bir tencereye sebze, otlar ve baharatları ekleyip, kapağını kapadıktan sonra 30 dakika dinlendirmektir. Bu esnada su, sebzelerdeki besinleri ortaya çıkaracaktır.

Daha sonra, en düşük ısıya ayarlayıp yavaşça sıcaklığını arttıracaksınız. Bu ayarı koruyup mümkünse kaynamasına izin vermeyin. Düşük ve yavaş ateş ayarı vitamin ve minerallerin buharlaşmadan kazanımını sağlar. Optimum piştirme süresi 8-12 dakikadır. Bu son derece lezzetli çorba ya da güveç hazırlanmasını sağlar.

Buharla Sebze Pişirme

Sebzelerin iyonize su ile dikkatlice buharada pişirilmesinin birçok besin mükafatı bulunmaktadır. Bu yöntem vitamin ve minerallerin çoğunu korur ve sebzelerin renklerini artırır.

Bulduğum en iyi yöntem, sebzeleri buharda esnek bir sepet veya bambu sepette pişirmektir. Kabin alt kısmına 2.5-3 cm kadar pH 9.5 iyonize su koyun. Eğer esnek bir sepet kullanıyorsanız su seviyesinin sepetin altında olduğundan emin olun. Suyu yavaşça kaynatın ve sebzelerin gevrek-yumuşak oluncaya kadar sepette buhara mazur kalmasını sağlayın.

Pasta (Makarna) Pişirme

En fazla yanlış bilginin olduğu konulardan biri de budur. Geleneksel olarak iyonize su cihazları ile beraber verilen literatürde, makarna ve tahılların pişmesinde pH 5.5 su



kullanımı önerilir. Ancak daha önce belirtildiği gibi, makarna dahil tüm kurutulmuş gıdalarda bu yöntem ciddi oksidasyona yol açar.

Ancak pH 9.5 iyonize su kullanmak aslında çok daha yumuşak makarnayı daha kısa zamanda pişirmenize yardımcı olur. Pişirme süresinin kısılacağını aklınızda tutmak fazla pişirmeyi önleyecektir.

Bir çoğunuz zaten bütün tam tahıl veya pirinç gibi daha sağlıklı makarna türlerine geçmiş olabilirsiniz. Bu makarnaları pişirmek daha da dikkat istemektedir. Ancak pH 9.5 iyonize su kullanımı, musluk suyu, filtre edilmiş su veya 5.5 pH iyonize su kullanımından çok daha iyi sonuçlar verir.



Salata Sosu, Turşular ve Salamura Yapımı

Bir salata sosu veya marine yapımında azıcık pH 11.5 iyonize su kullanılması bile harikalar yaratıyor! Yağı emülsiyonlaştırmada o kadar etkili ki bir veya iki çay kaşığı kadar bu sudan, yağ ve sirkenizin uzun süre ayrışmasını önleyecektir.

Temel bir salata sosu için, küçük bir kaseye 3 yemek kaşığı favori sirkenizden, 1 çay kaşığı favori otlarınızdan, 1 çay kaşığı kavrulmuş ya da kıyılmış sarmısak koyun. Mikserin motorunu yavaşta çalışırken veya sürekli çırpma esnasında yavaşça 1/3 su

bardağı virgin sıзма zeytinyağı ve 2 çay kaşığı pH 11.5 iyonize su ekleyin. Sonuçlar dikkat çekicidir! Tabii ki favori salata sosunuza, marinasyonunuza ya da sos tarifinize 1-2 çay kaşığı kadar pH 11.5 su ekleyebilirsiniz .

Mükemmel Yumurta Yapımı

Yumurta her yerde kahvaltılık masalarında önemli bir üründür. İster omlet, ister haşlanmış, ister poşe yumurta, ister scramble olsun, iyonize su onları daha iyi yapar!

Mükemmel haşlanmış yumurta yapmak için büyük bir kaba yumurtaları tek sıra olarak yan yana dizin ve 2.5 cm kadar soğuk pH 9.5 iyonize su ekleyin.

Kaynadıktan sonra ocaktan kaldırın ve 6 dakika kadar bekletin. Soğuk pH 9.5 suyla yıkayın ve soğumaya bırakın.

Beyazı mükemmel pişmiş poşe veya haşlanmış yumurta yapmak için, pH 9,5 iyonize su mükemmel bir seçimdir.

Omlet veya menemen yaparken yumurta başına 1/4 çay kaşığı pH 9.5 su ile çırpın. Sindirimi kolay mükemmel bir omlet olur !

OMG! That's Allergy Free isimli yemek kitabımda, daha ayrıntılı talimatlar ve tarifler bulacaksınız!



İşlenmemiş-Çiğ Gıdaları Hazırlamada İyonize Su



İyonize su, tahılların, fasulyenin ve tohumun suda bekleme süresini ciddi anlamda azaltmaktadır.

Hep çiğ gıda hazırlayanlardan olun veya denemeye hazır olanlardan olun. İyonize su, tariflerinizde devrim yaratacaktır!

Filizlenme genellikle günlerce sürer, ancak iyonize su ile sadece saatler sürecektir! Musluk suyuyla % 60-70 filizlenme oranı varken, iyonize su ile % 80-90 oranına çıkar!

Temel Temizleme Tarifi:

Bir kasenin içine oturttuğunuz bir süzgeçe fasulye, tohum veya tahılı yerleştirerek başlayın. pH 9.5 iyonize su ile bolca yıkayın. Birinci durulama sonunda suyun rengi altın sarısı kahverengi olup üst kısmı köpüklü olacaktır. İyice duruladıktan sonra pH 11.5 iyonize su ile üstünü örtene kadar doldurun. En azından 10 dakika bekletin. Islatma suyunu boşaltın ve pH 9.5 su ile temiz görününe kadar çalkalayın.

Temel Yıkama ve Durulanma Tarifi:

Temizlenen tohumları, tahılları veya fasulyeyi kavonoza koyup yeteri kadar pH 11.5 iyonize su ile doldurun. Hacim olarak iki misli olacağını düşünerek kavanozu doğru büyüklükte seçmelisiniz. 3-4 saat suda tuttuktan sonra boşaltın (bu yıkama suyunun besin değeri yoğun olacağı için çorba, pirinç veya fasulye pişirmek için saklanabilir) Kavanozu delikli bir kapak veya birkaç kat tülbenti lastikler ile sabitleyip ters çevirdikten sonra suyun boşalmasını sağlayın. Ardın pH 9.5 iyonize su ile her 2 saatte bir durulayın.

Genellikle ilk durulama öncesinde filizlenme görülecektir. Çoğu tohumlar, 3-4 saat içinde, fasulyeler 4-6 saat içinde, tahıllar ise 7-9 saat içinde filizlenir.

Daha düzgün Meyve Püresi

İyonize su ile hazırlanan kokteyl esansiyel yağ asitleri içerir, lezzeti artar, içindeki besinlerin biyoyararlanımı artar ve sağlık açısından çok faydalıdır. Pürede çeşitli bütün meyve ve sebze kullanımı değerli çözünen ve çözünmeyen lifler sağlarken vitamin, mineral ve enzimler içerir. İyonize su kullanımı fiberin daha küçük parçacıklara bölünmesini ve daha kolay sindirilmesini sağlar. .



Meyve pürenize protein tozu eklendiğinde tam bir öğün yerine geçer.

www.OMGAllergyFree.com.’daki blogumda vücudunuz için en iyi olan ürünleri seçmek üzere favori protein tozlarını değerlendirip yaptığım önerilerimi bulacaksınız.

Mükemmel Meyve Püresi Yapımı İçin Temel Tarifi:

Bir mikser veya kuvvetli bir blendere 3 bardak doğranmış meyve ve sebze ile seçtiğiniz protein tozunu ekleyip, 2 çay kaşığı tercihen keten, kenecir ya da hodan yağı ve 1,5 bardak pH 9.5 iyonize su katın. İyice karıştırın ve servis yapın!

Kahve ve ay Yapımı

İster parlak kırmızı ebeğümeci ayı, ister canlı yeşil çay, sağlıklı bitkisel karışım veya sert bir fincan kahveden zevk alıyorsanız, hem kahve hemde ayda değişken miktarlarda bulunan antioksidanlardan faydalanırsınız. İyonize su ile hazırlanandıklarında bu değerler oldukça artış gösterir. Ayrıca daha yumuşak bir tat verir. İşte bazı fikirler.

Tek Fincan veya Demlikte ay veya Kahve Yapımı

Tek fincan veya demlikte çay ya da kahve yapmak için çay ve kahve demleme aparatı tercih edilir. Her ne kadar suyun kaynatılması iyonize suyun antioksidan kapasitesini azaltsa da pH seviyesi lezzet arttırmada yararlıdır. Suyun temiz, berrak tadı çok düzgün sonuç verir.



Çok temiz bir çaydanlık içinde, istenilen miktarda taze pH 9.5 suyu kaynattıktan sonra öğütölmüş kahve veya çay yapraklarının üzerine boşaltın. Karıştırdıktan sonra kahveyi 2 dakika, siyah ayı 5 dakika, yeşil veya beyaz çayları 2 dakika demleyin. Sonra ılık bardak içine boşaltın ve mükemmel bir fincan çay veya kahvenin tadını çıkarın.

Espresso makinesi ya da diğer kahve makinaları kullanıldığında, iyonize su öğütölmüş kahve taneciklerinden

daha fazla lezzet ortaya çıkarır. Bu tür cihazlar kullanırken üretici firmaların talimatlarını takip edin fakat pH 9.5 İyonize su kullanılırken kullanacağınız kahve veya çay miktarını biraz azaltın. Kahve ve çay gibi içeceklerde hacim olarak en fazla su olduğunu var sayarsak suyun daha kaliteli olması herşeyin tadını daha güzelleştirir.

Konsantere Kahve ve ay Yapımı

Bir kahve ve çayın minerallerden antioksidanlara kadar birçok sağlıklı bileşenleri içerdikleri hakkında kanıt bulunmaktadır. Kalbinizi, iç organlarınızı ve beyninizi koruyan en lezzetli yöntemdir. Sevdiğiniz kahve, yeşil çay veya siyah çay konsantresi yapmak daha fazla antioksidan içeren sağlıklı bir içeceği daha kısa zamanda ve etkili şekilde oluşturmak için harika bir yoldur!

Su hiçbir zaman ısıtılmadığı için, iyonize suyun antioksidan özelliği ile kahve çekirdeklerindeki ve çay yapraklarındaki antoksidanlar ile birleştğinde sabahınıza lezzetli ve sağlıklı bir şekilde başlarsınız! Temelede aynı olmasına rağmen kahve ve çay arasında yeterli farklılıklar vardır ve bu sebeple kullanım talimatları farklıdır.

Konsantre Kahve: Taze kavrulmuş organik kahve çekirdekleri kullanmak konsantre kahve yapımı için doğru başlangıçtır. Konvansiyonel kahve yetiştiricileri kimyasal gübre ve zirai ilaçlara ihtiyaç duyar. Kahvedeki yağlar bu yağda çözünen zehirleri içine çektiği için organik kahve en iyi seçenektir. Kendinizin öğütmesi harika bir konsantre oluşturmadaki bir sonraki adımdır. İri taneli kahve çekirdekleri seçin. Büyük bir kahve demleme aparatına her

bir bardak su için 3 sofra kaşığı kahve çekirdeği koyun. Aparatı soğuk pH 9.5 ile doldurun, üstünü kapatın ve gece boyunca demlenmesine fırsat verin. Sabah pistonu ittirin ve konsantre kahveyi cam kavanoza aktarın.

Pistonu çıkarın tekrar pH 9.5 iyonize su ile yeniden doldurup 8-12 saat daha demleyin. Pistonu ittirip konsantre kahveyi cam kavanoza doldurduktan sonra buzdolabında muhafaza edin. Bu konsantre kahve espresso benzeri kuvvettedir.

Tek fincanlık kahve yapmak için temiz bir çaydanlık içinde temiz pH 9.5 suyu kaynatma noktasına getirin. Su kaynarken, fincan veya kupayı ısıtın. Fincanınızı $\frac{1}{4}$ kahve konsantresi ile doldurun. Fincanı dolduracak kadar kaynayan su ile doldurun. Kendinize has kahve için oranlarını istediğiniz şekilde değiştirebilirsiniz.

Cappuccino veya latte yapmak için, bardağın dibine favori soya, badem veya pirinç sütünden konsantreyi yerleştirip yavaşça sıcak süt köpüğünü ilave edin. Üstüne tarçın veya kakao tozu ile tamamlayın.

Konsantre Çay: Favori yeşil, beyaz, siyah, kırmızı ya da bitki çayı seçin ve her bir bardak su için dolu 1 sofra kaşığı kadarını demliğinize koyun. Taze, soğuk pH 9.5 su ile doldurup kapağını kapatıp 4-6 saat boyunca demleyin. Konsantre çayı temiz cam kavanoza aktardıktan sonra kullanıncaya kadar buzdolabında saklayın.



Sıcak çay için bir ısıtılmış bardak veya fincan içine $\frac{1}{3}$ fincan dolusu konsantre dökün, pH 9.5 kaynar su ile doldurun.

Ferahlatıcı buzlu çay için $\frac{1}{3}$ bardak çay konsantresini bardağınıza koyun, buz ve taze pH 9.5 su ekleyin. İstenirse nane veya taze meyve dilimleri ile süsleyin.

Mutfağın ve Mutfak Araçlarının Temizlenmesi

Mutfaklar genellikle “evin kalbi” olarak anılır. Ailelerimiz ve arkadaşlar hep burada toplanır ve oturur. Bu yüzden yemek hazırladığımız, yediğimiz ve eğlendiğimiz bu alanı güvenli ve rahat bir ortam yapmak istememiz çok mantıklıdır.

Mutfaklar genellikle bulaşık deterjanından, çamaşır suyu, metal temizleme spreyleri, cam temizleme sıvıları, fayans temizleyicileri ve benzeri birçok tehlikeli temizlik kimyasalları ile doludur. Her biri boyaların, parfümlerin ve toksik kimyasalların bir karışımıdır!



Yüksek nitelikli iyonize su, mutfakta her türlü yüzeyin temizlenmesinde daha etkin, güvenli, çevreci ve çok daha ekonomik bir çözümdür. Birkaç kuruşa o zehirli temizlik malzemesinin yerini alır ve içinde bulunduğunuz o mutfağın pırıl pırıl temiz olmasını sağlar.

Mutfağınızdaki her yüzeyi temizlemek için geliştirdiğim kolay teknikleri kategoriler halinde sunmaktayım.

Sert Yüzey Tezgahı

Granit, laminat, karo, cam, paslanmaz çelik ve benzeri katı yüzey tezgahı pH 2.5 iyonize su ile dezenfekte edilebilir. Tüm kırıntı ve dökülenleri temizleyerek başlayın. Yağ bazlı lekeleri pH 11.5 iyonize su ile temizlenirken protein bazlı lekeler kolayca pH 2.5 iyonize su ile temizlenebilir. İyice tüm yüzeyleri silin ve daha sonra tüm yüzeyleri hafifçe pH 2.5 su ile spreyleyin. Eğer çok ince bir sis ayarı seçerseniz hiçbir kurutma gerektirmez.

Paslanmaz Çelik

Paslanmaz çelik aletleri genellikle parmak izi bırakır bilindik mutfak temizlik malzemeleri ile temizlendiğinde çizgi kalır. Bu temizleyicilerin içerdiği sabunlu kalıntılar yüzeyi matlaştırır ve daha fazla yağı çeker. Paslanmaz çeliklerinizi parlak ve parmak izlerine karşı dirençli kılmak için en iyi yol, yağları yok etmek için pH 11.5 iyonize su ile spreylemek, tamamen kuruladıktan sonra pH 2.5 iyonize su ile buğu halinde ıslatarak dezenfekte etmek, son olarak pH 5.5 iyonize su püskürtüp kuru bez ile silmektir. Bu uygulama, küçük ve büyük paslanmaz mutfak aletleri yanı sıra paslanmaz çelik evye için de geçerlidir.

Porselen

Porselen lavabolardaki lekeleri temizlemek için bolca pH 2.5 iyonize su dökün ve gece boyunca bekletilirken bez ile örtün. Eğer kalan lekeler varsa, deniz tuzu veya kabartma tozu ve yetecek kadar pH 11.5 iyonize su ile oluşturulacak macun hazırlayın. Lekeli kısma uygulayın ve orta boy fırça ile ovalayın.

Zımparalanmış Nikel veya Krom

Dolaplarınızı, zımparalanmış nikel veya krom musluklarınızı, mutfak aspiratörünü, fırın ve duvarları pH 11.5 iyonize su ile yıkayın. Şaşırtıcı özelliği ile yağları ve kiri çözerek hızla temizlenmesini sağlar.

Ahşap Dolaplar ve Zemin

Ahşap dolaplar genellikle parmak izlerini taşır ve bu parmak izleri kir ve yağ olarak her ikisini de içerir. Kir ve yağı temizlemenin en kolay yolu pH 11.5 iyonize su kullanmaktır. Basitçe dolapların yüzeyini su ile spreyleyin, sonra tüy tutmayan havlu ile silin.

Mutfağınızda ahşap zeminleri sever ve tercih ederim. Bu zeminler hem güzel hem de dayanıklıdır. Eğer nokta lekeler varsa, çabucak pH 11.5 iyonize su ile spreyleyin. Genel paspaslama için kovanıza pH 5.5 iyonize su doldurun. Eğer nokta lekelerinize evvelce işlem yaptıysanız sabun gerekli değildir. Eğer zemin çok kirliyse, kovanızı pH 9.5 iyonize su ile doldurup 1 bardak pH 11.5 iyonize su ilave edin. Sonra güzel parlak zemin elde etmek için pH 5.5 iyonize su ile durulayın.

Fayans ve Cam

Pencereler, dolap rafları, ocak arkası gibi modern mutfaklarda hep cam ve fayans görebiliriz. Temiz ve parlak tutmanın en kolay yolu kir birikintilerini temizledikten sonra pH 5.5 iyonize su ile ıslatılmış paspas veya bez ile sildikten sonra tüy tutmayan kuru bir havlu ile silmektir!

Seramik zeminler, tezgahlar ve fırın arkasının bakımı çok kolaydır! Kiri sildikten sonra yağlı kalıntıları çıkarmak için pH 11.5 iyonize su ile spreyleyin. Daha sonra pH, 5.5, iyonize su ile spreyleyip tüy tutmayan havlu ile kurulayın.

Buzdolabı ve Dondurucu

Buzdolabınızı ve dondurucusunuzu pH 2.5 iyonize su kullanarak temizleyin, dezenfekte edin ve kötü kokusunu giderin. Yüzeyini spreyleyip, temiz bez ile sildikten sonra havlu ile kurulayın!

Kesme tahtaları



İster plastik veya ahşap kesme tahtası kullanın, gıda kaynaklı patojenleri öldürmek için temizlik ve dezenfekte işlemi gereklidir. Kesme tahtası çiğ et, kümes eti, balık, tofu ya da yumurta ile temas etmediyse, dezenfekte etmeye gerek yoktur. Ancak, detaylı temizlik hala önemlidir. Bunun için sadece sabunlu suya, ardından güzel bir durulamaya ve pH 2.5 iyonize su ile orta karar veya bolca spreylemeye gerek vardır. Bittiğinde kurumaya bırakın.

Kesme tahtası çiğ et, kümes hayvanları, balık, tofu ya yumurta ile temas ettiyse, öncesinde bir adım daha gerekecektir. Sabunla yıkamak, ardından pH 2.5 iyonize su ve kurumadan önce pH 11.5 iyonize su ile iyice spreyleyip yağları çıkarmak gerekir.

Bıçaklar

Genel inancın tersine mutfakta bıçakla oluşan kazalar keskin bıçakla değil, kör uçlu bıçaklarla oluşur. Bir bıçak köreldikçe kesik yapmak için daha fazla baskı uygulanır. Bu baskı yiyeceğin kaymasıyla, küçük kesik, derin yara, hatta acile gidişe sebebiyet verebilir. Bıçakları keskin tutmanın en iyi şekli onları temiz tutmaktan geçer. Bıçak bileme esnasında çok küçük oluklar oluşur ve istenmeyen patojenler için mükemmel bir üreme ortamı oluşur.

Bıçak ve sapını pH 11.5 iyonize su ile spreyleyip yağlı kalıntıları temizleyin. Şimdi sabunlu su ve fırça ile iyice temizleyip pH 2.5 iyonize su ile spreyledikten sonra kurulamaya bırakın. Profesyonel bir şef asla bıçaklarını bulaşık makinesinde yıkamaz, zira bıçakları köreltir ve sapları gevşetir.



Kap Kacak

Paslanmaz çelik tencere büyük bir yatırımdır. Bu yatırımı korumak ve en iyi şekilde görünmesini sağlamak için temizlemek konusunda birkaç ipucu verilmiştir. Yağlı ya da fırılанда kullanılmış kapları derhal pH 11.5 iyonize su içine daldırın. Bu işlem, temizleme süresinde ciddi zaman kazanımını sağlar. Her zaman sıcak sabunlu suda yıkayıp , iyice duruladıktan sonra kurumaya bırakın. Dezenfekte etmek için pH 2.5 iyonize su hafifçe spreyledikten sonra pH 5.5 iyonize su hafifçe spreyleyin. Ardından tüy tutmayan havlu ile içini ve dışını kurularayıp parlatın.

İnatçı lekeleri, yanık izlerini ve renk değişimlerini çıkarmak için, deniz tuzu ile kabartma tozu ve yeterli pH 11.5 iyonize su karışımı ile oluşan macun ile ovun.

Tabaklar ve Bardaklar

Tabak ve bardaklarınızı lekesiz ve parlak hale getirmek düşündüğünüzden daha kolaydır. Hatta çeşitli pH seviyelerdeki iyonize suyu kullanarak hızla çirkin su lekeleri ve izleri çıkarmak mümkündür.

Uzun süreli kireç ya da su lekelerini çıkarmak için % 50/50 oranında pH 2.5 ve pH 5.5 iyonize su karışımı içinde bir gece boyunca tutun. Parlak tutmak için bardaklarınızı ara ara pH 5.5 su çalkalayıp tüy tutmayan havlu ile kurularayın.

Porselen ve seramik bardaklardan lekeleri temizlemek için 15. sayfadaki porselen lavabolar için yazılmış talimatları uygulayabilirsiniz..



Sofra Takımı



Tabak ve bardaklarda olduğu gibi, paslanmaz elik sofra takımı da genellikle aşırı kalsiyum birikmesi sonucunda donuk ve cansız görünmeye başlar.

İyice tüm kalıntıları temizledikten sonra pH 2.5 iyonize su içinde gece boyunca bekletin. pH 5.5 iyonize su ile çalkalayıp temiz havlu ile kurulayın.

Dr. Peggy Parker Kimdir?



Dr. Peggy Parker iyonize su ve sağlık alanında dñnyanın tanınmış uzmanıdır. Bu kitapçığın sayfalarını çevirdikçe sert kimyasallar kullanmaksızın mutfağınızdaki tñm yñzeyleri temiz ve mikroptan arınmış hale getirmek için açık ve basit talimatları hazırladığını gñreceksiniz!

İyonize suyu kullanarak ferahlatıcı bir fincan çay yapmak için, tohumları filizlendirmek, meyve yumurta ve salata sosu hazırlamak için Dr.

ve sebzeleri temizlemek veya mñkemmek Parker'ın nerileri mutfağınızdaki tñm yiyecek ve içeceklerin tadını iyileştirecek, tazeliğini arttıracak ve antioksidan özelliklerini yñkseltecektir.

Mutfağınızda iyonize su kullanarak hem zaman hem de paradan tasarruf etmeğe bugñn başlayabilirsiniz!

