

# INULINA

...jest naturalnym węglowodanem, nie trawionym przez ludzkie enzymy. Składa się z cząsteczki glukozy połączonej z łańcuchem (od kilku do kilkudziesięciu) cząsteczek fruktozy. W stanie naturalnym występuje ona w korzeniach lub bulwach niektórych roślin, m.in. w topinamburze. Najczęściej pozyskiwana jest z cykorii.

**Inulina jest łagodnie słodka w smaku**, posiada około 1/10 słodczy cukru. Jej indeks glikemiczny wynosi 14, a kaloryczność 1.6 kcal/g, co znaczy, że bez problemów mogą ją spożywać osoby odchudzające się i chore na cukrzycę.

**Inulina to przede wszystkim prebiotyk**. Oznacza to, że jest doskonałym pokarmem dla pożytecznych szczepów bakterii jelitowych, jak *Bifidobacterium* czy *Lactobaccillus*. Bakterie te to **probiotyki** (z greki „wspierające życie”), gdyż niezbędne są do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu.

## Najważniejsze funkcje probiotyków:

1. **Chronią okrężnicę przed skutkami inwazji niekorzystnych mikroorganizmów** (m.in. bakterii gnilnych). Wydzielają kwas mlekowy, który przywraca właściwe PH jelita, a także substancje aktywne, niszczące wiele odmian szkodliwych bakterii, grzybów i wirusów.
2. **Wzmacniają odporność jelitową na czynniki rakotwórcze i zapalne**. Specyficzne kwasy tłuszczowe, jakie wytwarzają, działają osłonowo i regenerująco na śluzówkę, będąc jednocześnie głównym źródłem energii dla komórek nabłonka okrężnicy.
3. **Wspomagają wchłanianie wielu kluczowych mikroelementów** (na przykład wapnia, magnezu, cynku) - w znacznym stopniu chronią więc przed rozlicznymi skutkami niedoborów tych pierwiastków.
4. **Pomagają w usuwaniu i neutralizacji wielu toksyn pokarmowych** (a także promieniotwórczego strontu), odciążając w ten sposób wątrobę. Wpływają też na zmniejszenie wydalania azotu przez nerki oraz obniżają produkcję amoniaku w jelitach.
5. **Wywierają pozytywny wpływ na metabolizm glukozy, tłuszczów oraz cholesterolu**. Biorą więc udział w zapobieganiu niedoborom hormonów płciowych, których prekursorem jest właśnie cholesterol. Kwasy tłuszczowe produkowane przez probiotyki obniżają zarówno poziom glukozy jak i trójglicerydów w krwiobiegu.

**Z badań naukowych wynika, że około 40% masy spożytej inuliny przekształca się w biomasę bakterii.**

Z racji swojej budowy oraz bezpośrednich funkcji inulina **uważana jest za rozpuszczalny błonnik pokarmowy**, który zapobiega zaparciom i ułatwia wypróżnianie. Wiążąc duże ilości wody **zwiększa objętość treści pokarmowej i obniża jednocześnie jej kaloryczność**. Cechy te sprawiają, że jest bardzo przydatna podczas stosowania różnych kuracji odchudzających.

W nomenklaturze UE inulina występuje jako składnik żywności, **uznana jest także za żywność funkcjonalną** (zgodnie z koncepcją ILSI Eu jest takim produktem spożywczym, który poza tradycyjnie przyznaną wartością odżywczą może korzystnie wpłynąć na zdrowie człowieka).

*Teoretycznie nie istnieją ograniczenia w spożyciu inuliny, jednak niektóre kraje zalecają spożywanie **do 20g dziennie**. Jest to spowodowane możliwym lekkim działaniem przeczyszczającym, zwłaszcza dla „nieprzyzwyczajonych” jelit.*

**Elżbieta M. Kosińska**

# Zastosowanie inuliny w domowej kuchni

Inulina może być zagęstnikiem dla zup lub sosów (w miejsce tradycyjnej białej mąki). Po rozraniu odpowiedniej ilości z olejem i dowolnymi dodatkami otrzymujemy słodką pastę, którą możemy posmarować naleśniki, wafle lub pieczywo. Sprawdza się także jako składnik ciasta, dodając smaku różnym domowym wypiekom, które dzięki niej zyskują na teksturze i trwałości, a kruche ciastka na chrupkości. Inulinę możemy również dodać do wszelkiego rodzaju produktów mlecznych - w tym mleka sojowego - jak jogurt, kefir, koktail lub kaszka. Także do deserów takich jak budyn, kisiel czy kogi-el-mogiel... Inulina gotowana z wodą „na gęsto” zyskuje postać galaretki, a także gładkość i smarowność. Dzięki temu może częściowo zastąpić różne skrobie oraz tłuszcz, zmniejszając przy tym kaloryczność pokarmu. Jest też dobrym stabilizatorem emulsji (na przykład majonezów) oraz piany białkowej. Można ją także dodawać do past warzywnych, twarożków, pasztetów - wszędzie tam, gdzie przyda się coś stabilizującego, wiążącego lub dostarczającego...

## Granulina nasienna

- Do wyboru: nasiona sezamu, nasiona lnu lub płatki lniane, nasiona maku, ziarna słonecznika, wiórki kokosowe, płatki owsiane, pokruszone orzechy itp.
- 3-4 pełne łyżki dowolnej kompozycji proponowanych składników (lub jednego z nich) uprzyć lekko na suchej patelni. Pod koniec oprószyć inuliną (1 pełna łyżka) i - jednocześnie szybko mieszając - prażyć nadal przez chwilę.
- Uformować na ciepło kulki „granulinki” lub pozostawić grys do ostygnięcia.
- Deserową posypkę lub gotową przekąskę można przechować w lodówce ok. 10 dni.

## Inulinki kokosowe

- Wymieszać jedną część inuliny z dwiema częściami wiórków kokosowych.
- Zagniatać masę dodając odrobinę wody. Uformować kulki lub pałeczki, pozostawić do pełnego stężenia.

## Polewa karobowa

- Wymieszać 2-3 cz. inuliny z 1-2 cz. karobu i małą ilością wrzątku do uzyskania gęstego „sosu”.
  - Wylać do rozgrzanego na ogniu rondelka, dodać 0,5-1 cz. oleju kokosowego lub masła; mieszając gotować ok. 1 minuty. Użyć jako polewę lub warstwę deseru.
- Karob jest słodkawym zamiennikiem kakao o podobnym zastosowaniu.*

**Copyright 2006-2010 Gaja Elżbieta M. Kosińska. Wszelkie prawa zastrzeżone.** Kopiowanie całości lub części materiału, publikowanie i zamieszczanie na stronach internetowych wymaga potwierdzonej zgody firmy GAJA.

Dystrybutor: **GAJA**  
ul. Międzyborska 98/100 m.8  
04-010 Warszawa  
tel: 022/617 84 91,  
022/616 04 47  
e-mail: [info@gajanea.pl](mailto:info@gajanea.pl)  
**[www.inulina.info](http://www.inulina.info)**

