

## Wywiad z Bruceem Fifem

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:24 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:41

---

## Wywiad z Bruceem Fifem

Sunday, 26 April 2009

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

Pytanie No. 1

Jakie są podstawowe artykuły spożywcze w twojej obecnej diecie witariańskiej?

Będąc propagatorem kokosów które korzystnie oddziałują na nasze zdrowie, z natury jadam spore ilości produktów kokosowych. Uwielbiam sok z młodych, świeżych kokosów. Często przygotowuję owocowe miksy w skład których wchodzi kokosowy miąższ, sok oraz olej.

Pytanie No. 2

Czy jesteś w 100% na diecie witariańskiej?

Nie, spożywam mieszane rzeczy, ale wierzę w korzyści jakie daje nam surowa żywność.

### Pytanie No. 3

O czym jest twoja nowa książka zatytułowana ? Coconut Water for Health and Healing ? (Sok kokosowy dla zdrowia i leczenia).

Jak wiadomo napisałem wiele rzeczy na temat korzyści zdrowotnych z oleju kokosowego wyciskanego na zimno Coconut Oil mam kilkanaście książek na ten temat. W moich wieloletnich badaniach zbierałem różnorodne materiały t.j. historia, badania oraz historie wielu ludzi na temat zdrowotnych aspektów soku z młodego kokosa. Wyszło z tego że sok kokosowy jest równie wspaniały jak olej kokosowy tłoczony na zimno w odniesieniu do korzystnego wpływu na nasze zdrowie. Korzyści zdrowotne pochodzą jednak od innych składników jakie znajdują się w oleju kokosowym. Sok kokosowy nie zawiera prawie tłuszczów. Korzyści zdrowotne soku pochodzą z szeregu innych związków takich jak witaminy, minerały, aminokwasy, węglowodany, przeciwutleniacze, enzymy, czynniki wzmacniające nasze zdrowie i wiele innych odżywek roślinnych. Sok z młodych kokosów ma unikalny skład dietetyczny, daje moc która równoważy chemię żywego ustroju, broni przed chorobami, pomaga zwalczać nowotwory oraz spowalnia proces starzenia się. Historycznie oraz tradycyjnie uważano i nadal się tak uważa że sok z młodych kokosów posiada niesamowitą siłę leczniczą o której konwencjonalna medycyna nie wspomina (ani nie zaprzecza ani nie potwierdza). W mojej książce podaję informacje o różnorodnych korzyściach soku kokosowego oraz wyniki badań wraz z licznymi pozycjami bibliograficznymi włączając to przypadki w których sok z młodego kokosa podawano dożylnie pacjentom którym groziło odwodnienie. Wyszło na to że sok z młodych kokosów jest bardziej efektywny niż komercyjnie podawana kroplówka w czasie leczenia odwodnienia oraz niedożywienia. Pobierany doustnie jest idealnie nawadniającym napojem. Z tego też powodu jest często nazywany ?Nature?s Gatorade?, (Gatorade ? nazwa firmowa napoju sportowego), i jak wiadomo znacznie przewyższa jakikolwiek komercyjny napój dla sportowców włącznie z Gatorade.

### Pytanie No. 4

Czy możesz się z nami podzielić niektórymi zabawnymi informacjami na temat kokosów, informacjami o których większość osób nie wie?

Oczywiście.

4a: Czy kokos jest orzechem (coconut a nut)? Nie jest owocem. Kokosy są zaklasyfikowane jako owoce pestkowe - jednonasienne owoce. Wiśnie/czereśnie, śliwki oraz oliwki również należą do tej grupy. W przypadku kokosa miąższ otaczający nasiono nie jest jadalny. Ten zewnętrzny miąższ jest nazywany pokrywką, jest bardzo gruby i włóknisty. Wewnątrz tej łupinki jest nasiono. Jest to największe znane nasiono na świecie. Jego otoczka (miąższ nasienny) oraz sok jakie znajdują się wewnątrz nasienia są jadalne.

4b: Ile czasu zabiera kokosowi dojrzewanie? Zajmuje to około 12-13 miesięcy.

4c: W jakim sezonie kokosy dojrzewają?

Kokosy dojrzewają przez okrągły rok. Palmy kokosowe zawierają grupę kwiatostanów składającą się z 5-12 sztuk kokosów. Nowy owocostan zaczyna rosnać co miesiąc. Zatem jedno naręcze kokosów dojrzewa raz na miesiąc. Jedna palma kokosowa wytwarza 100-120 kokosów rocznie.

4d: czy można spożywać młodociane kokosy?

Tak, i są one smakowite. Sok z kokosa smakuje najlepiej wtedy gdy kokos jest młody lub młodociany. To właśnie ten sok jest najczęściej spożywany. W miarę dojrzewania kokosów sok jest przekształcany w bielmo nasienia. Zatem młody kokos ma małą ilość miąższu ale za to mnóstwo soku. Dojrzały kokos ma grubą warstwę miąższu i mniej soku. Miąższ u młodego kokosa jest bardzo miękki. Jest często nazywany galaretką ponieważ ma podobną teksturę do galaretki. Smak tego miąższu jest inny od twardego i włóknistego miąższu dojrzałego kokosa.

### Pytanie No. 5

Jaki jest najlepszy sposób na rozłupanie kokosa?

Wziąć kokos pozbawiony łupinki (brązowy, włosiasty) silnie trzymając w jednej dłoni. Wziąć meczetę lub duży nóż i uderzyć nieostrym końcem w kokos najlepiej po środku, po równiku. Trzeba to powtórzyć kilka razy a wtedy kokos rozłupie się na dwie połówki.

//

### Pytanie No. 6

Jaka część kokosa jest najbardziej pożywna?

Jadalną częścią kokosa jest nasiono i sok. Oba są bardzo pożywne. Bielmo ziarniaka zawiera duże ilości oleju kokosowego natomiast sok nie zawiera prawie wcale oleju. Nasienie jest wykorzystywane z produkcji mleka kokosowego oraz oleju kokosowego Coconut Oil.

### Pytanie No. 7

## Wywiad z Bruceem Fifem

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:24 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:41

---

Czy mógłbyś się podzielić twoim ulubionym przepisem kokosowym?

Uwielbiam mój miks t.j. Pina Colada Smoothie

Składniki:

1 szklanka mleczka kokosowego

1 szklanka soku kokosowego

1 szklanka kawałków ananasa

1 mały banan

Wszystkie składniki zmiksować w blenderze aż do uzyskania jednorodnej śmietankowej konsystencji.

I Smaczego!

Świeże mleko kokosowe można zrobić wykorzystując do tego dobry mikser. Nasiono oraz mała ilość soku jest miksowana razem aby wytworzyć gęste mleko/śmietanę kokosową.

Świeże młode kokosy oraz dojrzałe kokosy są do dostania wszędzie w Stanach. Dojrzałe kokosy są sprzedawane we wszystkich sklepach i stoiskach warzywnych. Młode kokosy Young Coconuts są do nabycia we wszystkich stoiskach warzywnych ze zdrową żywnością oraz w sklepach azjatyckich. Nieobłuskane kokosy są duże i ciężkie dlatego często się usuwa się a

## Wywiad z Bruceem Fifem

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:24 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:41

---

raczej wygala się otoczkę bezpośrednio przed transportem. Młode kokosy Young Coconuts są tylko częściowo obierane/golone z otoczki. Wszelkie nadmiary otoczki zostają usunięte. W rezultacie kokos wygląda jak duża głowa lalki, zastrzony na górze i płaski u podstawy. Otoczka ma lekki brązowy odcień, a czasami nazywa się te kokosy ?białymi kokosami?.