

**“Nabildajte”
organizam s
prirodnim
izvorima
vitamina
A, D, C i E...**

**...ali i ostalim
vrijednim
sastojcima za
obranu od
sezonskih
bolesti i virusa**

**Tu su
recepti za varivo
od slanutka bez
zaprške, bučnicu
bez šećera i namaz
od sjemenki
bundeve...**

**...koje
preporučuje
projektni tim
“Živjeti zdravo”
Hrvatskog zavoda
za javno
zdravstvo**

Kuharica za jačanje imunитета

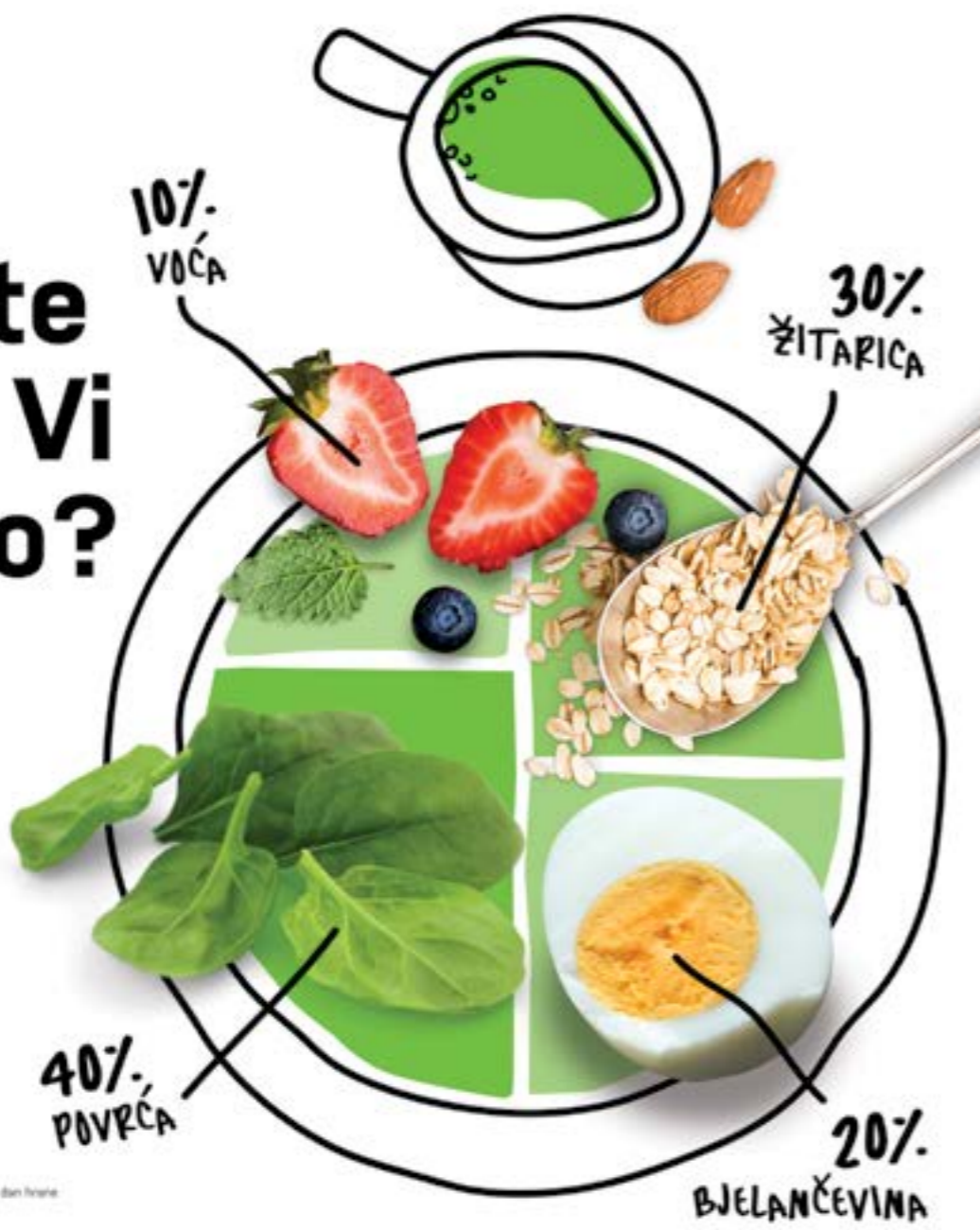


Hranite li se i Vi zdravo?

HRANA JE MOJE ZDRAVLJE.



16.11. Svjetski dan hrane



Što?

- Meso, perad, riba, jaja, mahunarke: izvor bjelancevina.
- Mlijeko i mliječni proizvodi: izvor kalcija i dobrih bakterija.
- Voće i povrće: izvor vitamina i minerala.
- Žitarice i proizvodi od žitarica: izvor ugljikohidrata i prehrambenih vlakana.

Slatkiše, sol i mast ograničite.

Zašto?

- Pravilna prehrana je najbolja prevencija kroničnih bolesti poput bolesti srca i krvnih žila, šećerne bolesti tipa 2 i nekih sijela malignih bolesti.
- Pravilnom prehranom se osjećate i izgledate bolje.

Kad i koliko?

- Na početku svakog dana, bez obzira gdje bili, doručkujte!
- Jedite raznovrsnu, raznobojnu i sezonsku hranu.
- Jedite pet porcija voća ili povrća dnevno.
- Ručajte redovito kuhane i lagane obroke, a večerajte skromno, dva do tri sata prije spavanja.
- Pijte vodu cijeli dan, čak i kad niste žedni. Voda je najzdraviji napitak u našoj prehrani.

Kuharica za jačanje imuniteta



Isprobajte recepte od prirodnih antibiotika – pripremite namaz od češnjaka i pogačice od hrena

Kad smo počeli razmišljati o ovoj kuharici, njezin radni naslov bio je "COVID kuharica". Tako smo je kolokvijalno nazvali, a ideja je bila "nabildati" tijelo namirnicama koje su bogate vitaminom D, C, A, E i ostalim elementima koje će ojačati imunitet kako bismo se lakše borili s koronavirusom koji je posve promijenio naše živote. No s obzirom na to da isti princip prehrane vrijedi kod svih vrsta virusa koje nas napadaju najčešće u zimskom razdoblju, na kraju smo se odlučili da ćemo joj jednostavno dati ime "Kuharica za jačanje imuniteta". Odlučili smo je sklopiti zajedno s timom koji stoji iza projekta "Živjeti zdravo" Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo. Odluka da se obratimo njima bila je i više nego očita jer su osnovani još 2003. kako bi hrvatsku javnost edu-

cirali i osvještavali o važnosti pravilne prehrane, ali i vježbanja te hidracije tijela, a otkako nas je sve pogodila pandemija, na svojoj su internetskoj i Facebook-stranici imali niz objava kojima su nastojali pomoći u prevladavanju izolacije koja je nužna želimo li izbjeći da se zarazimo. Savjetovali su tako, među ostalim, i kako strateški koristiti namirnice, što donosimo na idućim stranicama, kao i jednostavne vježbe koje svatko može odraditi na radnom mjestu, što je također u prilogu, a tu je i edukativni tekst o snazi vode po pitanju jačanja imuniteta. Usto, nutricionistica iz tima Ivana Šimić izdvojila je vitamine, minerale i ostalo što će nam pomoći u tom zadatku, jednako kao i namirnice koje su njima bogate, a potom smo odabrali i recepte u kojima su one glavni ili jedan od

sastojaka. Neki su preuzeti iz kuharica koje objavljuju Društvo naša djeca iz Zaboka, koje surađuje s projektnim timom "Živjeti zdravo". Tako možete isprobati, primjerice, starinski recept za srdele i inčune bogate vitaminom D zapečene u pećnici ili onaj za namaz od sjemenki bundeve, koja obiluje vitaminom E. Spremiti možete i jednostavni umak od hrena ili namaz od češnjaka, a obje su namirnice ovdje jer su prozване prirodnim antibioticima. Tu su i recepti za jela koja su postala popularna za vrijeme karantene, sa svih strana svijeta. Izvukla je to ekipa s društvene mreže Pinterest prema fotografijama koje su se objavljivale na njihovoj stranici, a globalnu pobjedu odnio je kruh u raznim verzijama. Detalje potražite u prilogu...



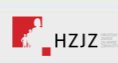
Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



www.strukturfondovi.hr



Kontakt: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.372.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %



Hrvatski zavod za javno zdravstvo
ROCKYELLEKOVA 7 / HR-10000 ZAGREB
+385 1 4892 267 / www.hzjz.hr

IMPRESUM

Glavni urednik Večernjeg lista: Dražen Klarić; Urednica priloga: Petra Balijsa; Grafički urednik: Vlasta Sudaš; Prilog pripremili: Petra Balijsa, projektni tim "Živjeti zdravo"; Fotografije: Shutterstock, PIXSELL, Društvo naša djeca "Zabok", "Živjeti zdravo"; Uprava: Renato Ivanuš



Organiziraju javnozdravstvene akcije, radionice, a ekipu vodi prof. dr. sc. Sanja Musić Milanović (gore).
Nutricionistica tima Ivana Šimić (dolje)



Projekt “Živjeti zdravo” provode epidemiolozi, nutricionisti...

Stručni tim koji se brine za našu zdravlje

Njihov je cilj informirati, educirati i senzibilizirati stanovnike Hrvatske, i to svih dobni skupina, o pozitivnim aspektima zdravih stilova života. Točnije, svojim objavama na Facebook i internetskoj stranici osvještavaju koliko je bitna pravilna prehrana, tjelesna aktivnost, smanjenje prekomjerne tjelesne mase i prevencija debljine, čime nastoje smanjiti i mortalitet od kroničnih nezaraznih bolesti, poput kardiovaskularnih bolesti, tumora, šećerne bolesti tipa 2, kronične opstruktivne plućne bolesti ili pro-

bleme mentalnog zdravlja i mentalne poremećaje. Zato se tim koji stoji iza projekta “Živjeti zdravo” Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, a koji vodi prof. dr. sc. Sanja Musić Milanović, sastoji od nutricionista, epidemiologa, psihologa, kineziologa i drugih stručnjaka koji svakodnevno prate nacionalnu i svjetsku zdravstvenu situaciju. Tako su od pojave koronavirusa na svojoj stranici nastojali objasniti kako strateški koristiti namirnice, kako iskoristiti vrijeme boravka u kući, na koji način vježbati, kako organizirati ured kod kuće, ali i koliko

je bitna prehrana u vrijeme kad jedino što možemo po pitanju obrane od virusa jest – jačati naš imunitet. U ovoj kuharici donosimo njihove savjete te pojedine recepte, dok je dio kreativnih jelovnika osiguralo Društvo “Naša djeca” iz Zaboka, koje surađuje s projektnim timom “Živjeti zdravo”. Vitamini C, D, A i E, ali i oni B skupine te cink, željezo, selen i omega-3 masne kiseline, jednako kao i hren te češnjak kao prirodne antibiotike izdvojila je nutricionistica tima “Živjeti zdravo” Ivana Šimić kao elemente koji su bitni za dizanje imuniteta.



Koliko možete pojesti, odredite putem šake

Prehrana utemeljena na rafiniranim namirnicama poput bijelog brašna, ulja i šećera, kažu u projektu “Živjeti zdravo”, neće pridonijeti jačanju našeg imuniteta niti oporavku oboljelih članova naših obitelji. Potrebno je stoga, napominju, prilagoditi se uvjetima u kojima se nalazimo i odabrati one namirnice koje se mogu dulje vrijeme skladištiti, a koje će nam osigurati dovoljnu količinu hranjivih tvari, posebno vitamina i minerala.
– Raznolikost ćemo postići kombinacijom svježih, smrznutih, suhih i konzerviranih namirnica. Čak 80 posto imunostanih stanica nalazi se u crijevima te je briga o zdravoj crijevnoj mikroflori izuzetno važna za imunitet. Dobre bakterije osigurat ćemo unosom kiselog zelja i repe kao i fermentiranih mliječnih proizvoda – proizvoda poput

kefira, acidofilnog mlijeka i jogurta – ističu. Uz dobre bakterije bitno je unijeti i dovoljnu količinu vitamina C, a hranjiv međuobrok osigurat će suho voće, smrznuto bobičasto voće ili konzervirano voće, voće u kombinaciji s orašastim plodovima i sjemenkama.

Potrebne količine hrane jednostavno možemo procijeniti uz pomoć naše šake, što možemo vidjeti na slici iznad. Ono što može stajati od povrća je krumpir, luk, češnjak i razni oblici prerađene rajčice, ali i batat, muškata tikva i mrkva, koji su bogati izvor beta-karotena, koji jača imunitet. Dobro je imati i koju teglicu zimnice, cjelovite žitarice i proizvode od žitarica, a pozitivno će na imunitet djelovati i češnjak, đumbir, majčina dušica, kurkuma, čili papričica ili cimet.

– Poznato je da su mikronutrijenti presudni za dobro funkcioniranje imunosustava i da igraju važnu ulogu u očuvanju zdravlja. Zima je inače vrijeme kada se intenzivnije govori o saveznicima dobrog imuniteta, a sada je to još i izraženije. Iako ne postoji pojedinačna namirnica ili hrana koja će nam osigurati zaštitu od zaraze patogenim virusima, poznato je da se niske razine ili nedovoljan unos određenih mikronutrijenata može povezati s neželjenim kliničkim ishodima tijekom virusnih infekcija – kaže Ivana Šimić. Osim toga, dodaje S. Musić Milanović, debljina je rizični čimbenik za lošije ishode oboljelih od COVID-19. – Virusne infekcije mogu biti riskantne za osobe s debljinom jer je njihov imunosustav češće kompromitiran – kaže S. Musić Milanović te kao primjer navodi izvještaj iz Ujedinjenog Kraljevstva prema kojem je 73,5 posto onih koji su bili u ozbiljnom stanju od koronavirusa na odjelu intenzivne skrbi imalo prekomjernu tjelesnu masu ili debljinu. – Izvještaj iz Italije, pak, sugerira da je 96,5 posto smrtno bilo u pacijenata s postojećim stanjima, uključujući i ona koja su česta u osoba s debljinom kao što su hipertenzija, rak, šećerna bolest i srčane bolesti. Među umrlima od COVID-19 njih 10,7 posto imali su prekomjeran broj kilograma – kaže S. Musić Milanović. Provedba Nacionalnog programa “Živjeti zdravo” započela je još 2003. godine, pod nadzorom tadašnjeg Ministarstva zdravstva i Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo. Ministarstvo zdravlja i Hrvatski zavod za javno zdravstvo 2014. godine organizirali su nastavak provedbe programa, koji se provodi kroz pet komponenti: zdravstveno obrazovanje, zdravstveni turizam, zdravlje i prehrana, zdravlje i radno mjesto te zdravlje i okoliš. Organiziraju i razne radionice, javnozdravstvene akcije...

Vitamin D

Gljive su njegov veganski izvor, ima ga i u ribi

Ovaj dragocjeni vitamin ključan je za dobro funkcioniranje imunog sustava. A iz liječničkih krugova u različitim dijelovima svijeta može se čuti da postoji poveznica između njegova pomanjkanja i tijeka infekcije oboljelih od COVID-19. Tako su primjerice, američki znanstvenici sa sveučilišta Boston objavili da zaraženima koronavirusom koji imaju prenisku koncentraciju vitamina D prijeti veći rizik od komplikacija u liječenju COVID-19. Do manjka ovog vitamina dolazi ako se ne izlažete dovoljno suncu ili vaš organizam ne uspijeva apsorbirati vitamin D koji se proizvede uz pomoć sunca ili se unese hranom. Za postizanje adekvatne sinteze vitamina D dovoljno je od pet do 30 minuta sunčati lice i ruke dva do tri puta tjedno, između 10 i 15 sati, a osim iz sunca, možemo ga dobiti i iz hrane. Nu-

tricionistica projekta "Živjeti zdravo" Ivana Šimić kaže da je najbolji njegov izvor plava riba, kao što je srdela, incun, tuna, skuša, pastrva ili losos, a gljive su veganski izvor vitamina D. Nutricionisti preporučuju i da se gljive prije konzumiranja stave na sunce barem 15 minuta jer mogu apsorbirati te povećati količinu vitamina D. Govedina, neki sirevi i žumanjak sadrže nešto manje količine tog vitamina. No treba zapamtiti da je vitamin D topiv u mastima, pa je stoga potrebno plavu ribu prekriti maslinovim uljem, a zbog njegove karakteristike da se taloži u organizmu treba obratiti pažnju na dozu koja se unosi. Preporučena dnevna doza, piše u knjizi Leksikon hranjivih tvari, iznosi od 400 do 600 internacionalnih jedinica (IJ) za djecu i adolescente, 600 IJ za odrasle, trudnice i dojilje te 800 za starije osobe. Za usporedbu, čaša mlijeka sadrži 100 IJ.



Zapečene srdele i incuni s povrćem

SASTOJCI:

- 700 g očišćenih svježih srdela/incuna
- 2 srednje velika pastrnjaka/korijena peršina
- 2 srednje velike narančasta batata
- 2 srednje velike mrkve
- 2 srednje glavice ljubičastog luka
- 10-ak režnjeva češnjaka
- 1,5 dl maslinova ulja
- 1 neprskani limun
- 2 grančice svježeg ružmarina/1 čajna žličica suhog ružmarina
- 5 prstohvata morske soli
- bijeli papar
- 2 šake sjeckanog peršina
- voda, po potrebi

PRIPREMA:

Očistiti srdele/incune. Pastrnjak, batat i mrkvu narezati da se dobiju štapići veličine ribica. Luk narezati na kolutove. Pripremiti



marinadu – preko povrća i ribe prelići 1 dl maslinova ulja, ubaciti ružmarin, cijele režnjeve češnjaka, kolutove luka, pet prstohvata soli, papar. Promiješati, ostaviti da se marinira 40-ak minuta. U posudu slagati redove – ribu pa povrće, opet ribu pa povrće i tako dok se sve ne raspoređi. Limun narezati na tanje kolutove i posložiti po ribi i povrću, prelići ostatkom maslinova ulja te malo vode, ali tako da se povrće i riba ne prekriju potpuno. Peći na 200°C oko 50 minuta, gotovo je dok se meso ribe odvaja od kostiju, a povrće poprimi karmeliziranu boju. Izvaditi iz pećnice i po želji još pokapati maslinovim uljem te posipati nasjeckanim peršinom i češnjakom.



Juha od suhих vrganja i buče

SASTOJCI:

- 500 g očišćene buče
- 1 srednja glavica luka
- 1 režanj češnjaka
- 1 žličica suhe majčine dušice
- 1 mala suha čili papričica
- 20 g suhих vrganja
- maslinovo ulje
- sol

PRIPREMA:

Narezati buču na kockice. Nakosati luk te pirjati na maslinovu ulju s čili papričicom i majčinom dušicom. Kad

luk uvane, dodati kockice buče i prelići vodom, tako da se prekrije sadržaj. Usitniti češnjak i ubaciti u lonac, poklopiti i pustiti da kuha 20-ak minuta. Suhe vrganje prelići vrućom vodom, ostaviti ih da se namaču dok se buča ne skuha. Oboje – i buču i vrganje – smiksati štapnim mikserom, bez odlijevanja vode. Tekućinu u kojoj su vrganji ubaciti u lonac s pireom od buče. Sve skupa prokuhati još kratko na vatri.

Vitamin C

Kiselkasto-slatki nar – superjunak među voćkama

Mandarina, nar, kiselozelje i repa. To su četiri sezonske namirnice koje je nutricionistica Ivana Šimić izdvojila kao dobre izvore vitamina C, jedne od najvažnijih tvari potrebnih za rad imunog sustava. No ima ga i u rotkvicama, šumskom voću, šipku, marelicama, kiviju, mangu, ananasu, lubenicama, dinjama, šljivama, grožđu, jabukama, crnom ribizu, crvenoj paprici, peršinu, brokuli, kiviju, narančama, grejpu, limunu... Mandarina, ističu iz tima projekta "Živjeti zdravo", pruža i mnogo drugih nutritivnih dobiti.

– Vlaknasto bijelo tkivo koje se nalazi između kriški mandarine, naziva se lamela. To je membrana bogata topljivim vlaknima. Vlakna su korisna i u regulaciji probavnog sustava, jer olakšavaju eliminaciju otpada iz tijela. Mandarina se sastoji od 85 posto vode koju tijelo koristi da bi se očistilo od toksina i potaknulo metabolizam – kažu. Voda čini čak 90 posto

težine repe, a uz korijen, dodaju, repa sadrži i stabiljiku s osam do 12 malih zelenih listova koji su također jestivi i odličan su izvor betakarotena. Nar nazivaju superjunakom među voćkama, a osim vitamina C sadrži i veću količinu folne kiseline te vitamina A i E, dok od minerala posebno mjesto zauzima kalij. Bogatstvo vitamina C u rotkvicama, dodaju, može se usporediti s rijetko kojim povrćem, a također sadržavaju i vitamin B6, magnezij, kalcij i kalij.

Preporučena dnevna doza vitamina C, prema knjizi Leksikon hranjivih tvari, kreće se od 15 do 75 mg za djecu i adolescente, od 75 do 90 mg za odrasle, od 80 do 120 mg za trudnice i dojilje te od 110 do 125 mg za pušače. Ako je moguće, namirnice koje ga sadrže, ne bi trebalo dugo kuhati jer se jednostavnim blanširanjem izgubi 25 posto vitamina C. A kuhanjem koje traje dulje, od deset do dvadeset minuta, može se izgubiti pola ili čak ukupni sadržaj tog vitamina.



Marmelada bez šećera od smokava s limunom

SASTOJCI:

- 3,5 kg jako zrelih smokava
- 2 limuna
- 2 grejpa, naranče ili nektarine
- korijen đumbira
- po želji cimet

PRIPREMA:

Smokve obrisati, odrezati im peteljke, prepoloviti i ubaciti u lonac debljeg dna. Koru ogulite jedino ako su smokve rasle uz prometnicu, u suprotnom je ostavite jer ona daje gustoću. Narezati

i cijeli limun (neprskani!) na manje komade, a đumbir na listiće; usitniti i grejp, naranču ili nektarine i sve pomiješati u loncu. Posuti cimetom i kuhati uz povremeno miješanje. Kad je smjesa kuhana, nakon 45 minuta, u istoj posudi ju usitniti štapnim mikserom i nastaviti kuhati još oko 15 – 20 min. U velikom loncu iskuhati staklenke i poklopce (kuhati ih oko pet minuta nakon što voda zavrije). Izvaditi sve staklenke, u njih naliti gustu smjesu i zatvoriti poklopcima.



Varivo od kiselog kupusa i repe

SASTOJCI:

- 30 dag kiselog kupusa
- 30 dag kisele repe
- 40 dag kuhanog graha (+soda bikarbona)
- svinjetina s kostima
- junetina s kostima
- ulje za prženje
- 8-10 zrna papra
- 2 lovorova lista
- 4 režnja češnjaka
- 1 srednja glavica luka
- 1 žličica slatke crvene paprike
- sol

PRIPREMA:

Na nekoliko žlica ulja sa svih strana popržiti meso koje smo prethodno posolili. Izvaditi ga iz lonca te ubaciti nakosani luk, a kad uvane, dodati narezani kiseli kupus te naribanu repu, ubaciti zrna papra i lovorove listove. Zaliti vodom, posoliti i staviti kuhati na laganoj vatri. Kada je napola kuhano, ubaciti grah koji smo dan prije namočili u vodi s malo sode bikarbone. Dodati i usitnjeni češnjak, slatku crvenu papriku i prokuhati još 10-ak minuta.

Vitamin A

Tko jede puno buče, bolovi u želucu ga nikad ne muče

Rad imunskog sustava tek je jedna od funkcija vitamina A, a osim te, među najvažnije spadaju i reguliranje vida, metabolizma kostiju, zdravlja kože, razvoj embrija i reprodukcija... Jedan je od onih vitamina koji su topivi u mastima, što znači da su im one potrebne za apsorpciju u probavnom sustavu odnosno bolje iskorištavanje u organizmu. Stoga se preporučuje pripremati namirnice kojima je bogat s malo masnoće, primjerice s komadićem maslaca kada se pirja ili s malo ulja kada se priprema salata. Namirnice u kojima ga nalazimo, a koje su sada lako dostupne, po preporuci Ivane Šimić, nutricionistice projekta "Živjeti zdravo" su – mrkva, bundeva i batat. No najviše ga ima, piše u knjizi Leksikon hranjivih tvari, u ulju jetre bakalara. Bogata

je njime, također se ističe, i pureća jetra, a potom i goveda, svinjska te riblja, zatim pileća jetra, list maslačka, mrkva, list brokule, maslac, kelj, špinat, raštika, marelica, mango, brokula... – Bundeva, iako nije svima omiljena namirnica, ima još niz ljekovitih svojstava koji su nepobitni. Svoju narančastu boju može zahvaliti velikom udjelu betakarotena, snažnog antioksidansa koji štiti organizam od utjecaja slobodnih radikala i jača imunitet. Također je bogata i vitaminima C, E, K, B1, B2, B3, B6, folnom kiselinom i mineralima poput kalija, fosfora, kalcija i željeza. Čak su i bundevine sjemenke izrazito hranjive jer su bogate proteinima, cinkom i omega-3 masnim kiselinama – ističe ekipa iz "Živjeti zdravo" i dodaje da su naši preci s razlogom smislili poslovice: "Tko jede puno buče, bolovi u želucu ga nikad ne muče".



Slatka bučnica

SASTOJCI:

- 500 g tijesta za savijače
- 800 g – 1 kg muškata bundeve (butternut)
- 1 žlica šećera
- 3 jaja
- 1 velika žlica meda
- 100 g grožđica
- 180 g kiselog vrhnja
- cimet
- malo maslaca

PRIPREMA:

Bundevu oguliti, izvaditi sjemenke i naribati u dublju posudu, dodati joj žlicu šećera i pustiti najmanje pola sata kako bi otpustila višak vode. Pripremiti dio nadjeva – U zdjeli pomiješati pjenjačom tri jaja, kiselo vrhnje i med. Ostaviti u posudici sa strane oko 0,5 dl ovog nadjeva, bez bundeve, s

tim ćemo kasnije prelići zadnju koru bučnice. Kada je bundeva pustila višak vode, dobro ju je ocijediti rukama i dodati smjesi za nadjev. Sve pomiješati pa smjesi dodati grožđice i cimeta po želji. Slaganje bučnice – na dno lima staviti dvije kore, pa rubove lagano zavrnuti preko ruba, kako bi bili sigurni da nadjev neće iscuriti. Zatim premazati nadjevom, pa ga prekriti s lagano zgužvanim listom tijesta i taj postupak ponavljati dok se nadjev ne potroši. Gornji sloj prelići s nadjevom koji smo ostavili sa strane. Peći na 200°C oko 40 minuta ili dok se površina lagano ne zarumeni. Ako prejako zagara s gornje strane, prekriti aluminijskom folijom. Razrezati kad se ohladi.

Varivo od slanutka s batatom

SASTOJCI:

- 200 g suhog slanutka
- 30 g prosa
- 1 batat
- 1 glavica luka
- korjenasto povrće (mrkva, celer, peršin, pastirnjak)
- 2-3 režnja češnjaka
- 1 poriluk
- 3 žlice maslinovog ulja
- malo nasjeckane pancete/špeka
- začini: sol, papar, crvena slatka paprika, lovorov list

PRIPREMA:

Slanutak namočiti večer prije te drugi dan skuhati dok ne omekša. Na ulju prodinstati luk, češnjak, dodati začine i nasjeckanu pancetu. Potom dodati korjenasto povrće i podliti vodom. Dok se jelo krčka, ostatak povrća oprati i nasjeckati. Ubaciti nasjeckani batat i proso, pa nakon nekoliko



minuta dodati i poriluk i kuhani slanutak. Pustiti da krčka još nekoliko minuta uz povremeno miješanje, da se okusi prožmu. U ovom jesenskom varivu nema zaprške, koja obogaćuje jelo kalorijama, a teže se probavlja i može izazvati probavne smetnje poput napuhavanja i težine u želucu. Umjesto klasične zaprške može se uzeti dio povrća ili mahunarki iz jela koje želimo ugustiti, propasirati ga i vratiti ga natrag u lonac. Za variva su odlične i žitarice poput riže, ječma i prosa koje puštaju sluz te zobene pahuljice i mekinje koje se raskuhaju u jelu i obogate jelo korisnim prehrambenim vlaknima.

Vitamin E

Kralj orašastih plodova – badem čuva srce i mozak

Dok slobodni radikali napadaju stanice, vitamin E poput gromobrana ciljano usmjerava njihov napad na sebe kako bi obranio stanice. Potom "preusmjerava" slobodne radikale prema vitaminu C koji pomaže njihovu odstranjanju iz organizma. U zaštiti od slobodnih radikala ovaj vitamin surađuje i s vitaminom B3 te mineralom selenom. Slobodni radikali nastaju, pak, tijekom normalnog procesa metabolizma ili djelovanjem vanjskih čimbenika, kao što je pušenje i život u zagađenom okolišu. A jedan od najboljih načina da vitamin E unesete u svoje tijelo, preporučuje Ivana Šimić, nutricionistica projekta "Živjeti zdravo" je putem orašastih plodova i sjemenki, posebice orasima i bademima te suncokretovim i bundevi-

nim sjemenkama. Vitamina E ima i u hladno prešanim biljnim uljima, poput suncokretovog, maslinovog, sojinog, repičinog ili kukuruznog, ali i u ulju pšeničnih klica. Topiv je u mastima i uljima, a osjetljiv je na visoke temperature te se gubi pečenjem. Da bi se spriječio gubitak vitamina E, piše u knjizi Leksikon hranjivih tvari, biljna sjemenke i orašaste plodove valja čuvati u čvrsto zatvorenim tamnim posudama, dalje od topline i vlage.

Osim toga, orašaste plodove i sjemenke treba jesti svježe, a ne pržene ili pečene. Preporučene dnevne doze vitamina E, prema istoj knjizi, temelje se na sprečavanju simptoma njegova nedostatka, a iznose od 4 do 15 mg za djecu i adolescente, 15 mg za odrasle te od 15 do 19 mg za trudnice i dojilje.



Namaz od sjemenki bundeve

SASTOJCI:

- 1 šalica sjemenki bundeve
- 1/2 šalice sjemenki sezama
- 1/2 šalice oraha
- sok od 1/2 limuna/limete
- 1/2 šalice listića peršina
- 3 prstohvata soli/2 žlice sojina umaka
- 2 žlice bučina ulja
- 1 dl vode, po potrebi

PRIPREMA:

Na suhoj tavi, na laganoj vatri, tostirati sjemenke bundeve i sezama te orahe. Skinuti s



vatre kada počnu pucketati. Sve sastojke staviti u sjeckalicu te blendati, ali ne do praha. Ako blender nije dovoljno jak, može se miksati malo po malo. Dodati mljevenom sadržaju sol i sojin umak, bučino ulje, usitnjeni peršin, sok limuna i vodu do željene gustoće namaza. Sve skupa dobro promiješati.

Zimska salata s koromačem i narančom

SASTOJCI:

- 2 glavice srednje velikog svježeg komorača
- 2 naranče
- 1 šaka radiča
- 1 šaka matovilca
- 2 šake badema
- 3 žlice maslinova ulja
- 2-3 žlice balzamičnog octa
- sol

PRIPREMA:

Na suhoj tavi tostirati bademe, ohladiti ih i nasjeckati. Očistiti i oprati salate (radič i matovilac) te koromač. Očistiti naranču.



Naranču i koromač narezati na tanke ploške. Pomiješati u zdjeli koromač, naranču, radič i matovilac, začiniti uljem, soli i balzamičnim octom, promiješati i posipati komadićima badema.

Prevladajte bezvoljnost vitaminima B skupine

Vitamini skupine B sadržani u mlijeku i mliječnim proizvodima, cjelovitim žitaricama, mahunarkama, zelenome lisnatom povrću, mesu, ribi i jajima mogu prevladati bezvoljnost i melankolično raspoloženje. Neophodni su, kaže tim projekta "Živjeti zdravo", za proces stvaranja energije, bolje pamćenje te pravilan rad probavnog sustava. Posebno je vitaminima B skupine, ističu u knjizi Leksikon hranjivih tvari, bogato meso, primjerice puretine i tunjevine te jetra. Dobri izvori ovih vitamina, također napominju, su cjelovite žitarice, krumpir, banane, leća, ljute papričice, grahorice, kvasac i melasa. Vitamini B skupine su: tiamin (vitamin B1), riboflavin (vitamin B2), niacin (vitamin B3), pantotenska kiselina (vitamin B5), piridoksin, piridoksal, piridoksamin (vitamin B6), biotin (vitamin B7), folna kiselina, folati (vitamin B9) i kobalamini (vitamin B12). Pivo, ističu u knjizi, kao namirnica koja sadrži pivski kvasac, ne smatra se dobrim izvorom skupine B vitamina jer alkohol inhibira njihovu apsorpciju.

Cink

Na meni uvrstite grah, leću, jaja i crveno meso

Najdostupniji cink, kaže nutricionistica Ivana Šimić, nalazi se u crvenom mesu, naročito govedini, iznutricama, plavoj ribi, orašastim plodovima (bademi, lješnjaci, indijski orasi, kikiriki), jajima, morskim plodovima, bučnim sjemenkama, grahu, leći, slanutku... Cink utječe na razne aspekte imunostava, a produkcija određenih imunostanih stanica ograničena je kada organizmu nedostaje cinka. Samo 220 grama pečenog graha nudi organizmu pola dnevne preporučene doze, a konzumacijom oko 100 grama crvenog mesa može se zadovoljiti čak oko 25 posto ukupnih dnevnih potreba za cinkom. Istraživanja provedena u Španjolskoj, predstavljena na Europskoj koronavirus konferenciji početkom listopada, govore kako se pacijenti oboljeli od COVID-19, a kod kojih je primijećen manjak cinka, teže oporavljaju od onih koji nisu u toj skupini.

– Dugo se smatralo kako cink jača imunostav, a moguće je objašnjenje ove studije da on ima protuupalno djelovanje koje djeluje kao zaštita – pojasnio je pulmolog dr. Len Horovitz iz bolnice Lenox Hill u New Yorku. U novoj studiji je cijeli tim stručnjaka pratio ishode laboratorijskih nalaza kod 249 pacijenta primljenih u bolnicu s dijagnozom COVID-19 u ožujku i travnju. Pacijenti su imali 63 godine, a 21 posto preminulo je od posljedica bolesti. Kod svih su se pacijenta mjerile razine cinka u organizmu, a prosječna vrijednost bila je oko 61 mikrogram u decilitru krvi. No, kod osoba koje su preminule, razina cinka u krvi bila je puno niža, otprilike 43 mikrograma po decilitru. Ipak, rezultati ne mogu dokazati uzrok i posljedice, a studija se temeljila na malom broju ispitanika pa su, naravno, potrebne i daljnje studije kako bi se vidio pravi terapijski učinak cinka, izjavili su autori na konferenciji.

Kuharica za jačanje imuniteta

Lešo govedina

SASTOJCI:

- 1 kg govedine
- crni papar u zrnu
- 1–2 mrkve
- 1 korijen peršina
- 30 g celerova korijena
- 1 mali poriluk
- 1 glavica luka
- 2 režnja češnjaka
- 1 list lovora
- vlasac
- cijeli muškatni oraščić
- sol

PRIPREMA:

Meso staviti kuhati u slanu vodu. Kada voda zakipi, skinuti s površine pjenu i smanjiti temperaturu tako da se meso lagano kuha. U međuvremenu očistiti mrkvu, peršin, celer, poriluk, luk i sve narezati na



veće komade. Povrće i češnjak dodati u juhu zajedno s lovorovim listom i paprom. Malo posoliti i dalje kuhati na laganoj vatri od dva do četiri sata, ovisno o tome koji komad imamo i koliko mu treba da omekša. Kad je gotovo, juhu procijediti i začiniti ribanim muškatnim oraščićem. Uz kuhanu govedinu odlično ide šalša i umak od hrena.



Jaje na oko s kvinojom

SASTOJCI:

- 1 jaje
- 1/4 šalice kvinoje
- chia sjemenke
- mladi luk
- maslinovo ulje
- sol
- začini po želji – bosiljak, mažuran, origano, češnjak, crveni luk, lovorov list, timijan...

PRIPREMA:

Kvinoju popržiti na suhoj tavi na srednjoj temperaturi pet do sedam minuta, dok ne postane svjetlozlatne boje i dok ne počne mirisati. Isprati pod mlazom hladne vode, minutu–dvije, kako ne bi ostao gorak okus.

Kvinoju ubaciti u slanu, kipuću vodu i kuhati bez poklopca otprilike 12 minuta. Kada voda proklučča, dodati začine kako bi podigli okus kvinoje. Može se ubaciti češnjak, crveni luk, lovorov list i nekoliko grančica timijana ili koristiti one začine koji vam najviše odgovaraju. Prije cijedenja, probati je li dovoljno kuhana – treba biti mekana, ali ne premekana, a da je kuhana, znak je i da će se s vanjske strane zrna pojaviti bijeli krug. Ocijediti i pustiti kvinoju da odstoji u situ najmanje 15 minuta kako bi ispustila sav višak vode. Umiješati u nju chia sjemenke, pokapati maslinovim uljem, posoliti ako je potrebno, nasjeckati mladi luk i posipati po vrhu, speći jaje na oko i poslužiti.

Kuharica za jačanje imuniteta

Željezo

Jedite i žitarice, mahunarke, iznutrice...

Mnoge namirnice koje sadrže cink, imaju i željeza u sebi. Željeza ima, kaže nutricionistica projekta "Živjeti zdravo" Ivana Šimić, u crvenom mesu, iznutricama, jajima, peradi, ribi, mahunarkama (leća, grah, slanutak), zelenom lisnatom povrću (špinat, blitva), sjemenkama (sjemenke suncokreta, bundeve, chia sjemenke), žitaricama (zob, kvinoja)... Željezo je saveznik u održavanju zdravoga imunostava. Izvori željeza su i aronija, suhe marelice, grožđice, a ima ga, kažu u projektu "Živjeti zdravo", i cikla. Taj gomolj, jednako kao i bobičasto voće te zeleno lisnato povrće poput špinata i blitve uz željezo sadrže i vitamin C, koji je, ističu, važan za bolju apsorpciju željeza.

– Ove namirnice sadrže i brojne fitonutrijente koji pružaju snažnu antioksidativnu zaštitu i mogu se opravdano smatrati i pravim borcima za zdravlje – navode u "Živjeti zdravo".

U svjetlu pandemije COVID-19, poseban naglasak svjetski znanstvenici stavljaju na korekciju nedostatka željeza koji može dodatno oslabiti imunitet osoba starije dobi. Nedostatak željeza pokazao se rizičnim čimbenikom za razvoj akutnih respiratornih infekcija, koje mogu biti pogubne za ovu populacijsku skupinu. Željezo je bitno jer čini sastavni dio hemoglobina, proteina crvenih krvnih stanica koji ima zadaću prijenosa kisika od pluća do različitih tkiva.

Osjećate li se umorno, vrti vam se u glavi, imate kratak dah i blijedi ste, može biti da imate manjak željeza. Preporučena količina željeza za žene je, prema knjizi Leksikon hranjivih tvari, 18 mg, što je više od one za muškarce, koja iznosi 8 mg na dan. Kod manjka željeza u organizmu prije svega treba voditi računa da se ne jedu namirnice koje ga dodatno crpe iz organizma, kao što su kava i čaj te duhan.



Gulaš od teleće jetre

SASTOJCI:

- 45 dag teleće jetre
- 4 glavice luka
- 1 režanj češnjaka
- 1 dl kiselog vrhnja
- 3 žlice pirea od rajčice
- 3 žlice bijelog vina
- slatka mljevena crvena paprika
- 1 dl mlijeka
- ulje
- papar
- sol

PRIPREMA:

Jetru oprati, narezati na sitnije komade, potopiti u hladno mlijeko i ostaviti oko pola sata. Na ulju popržiti nasjeckani luk, dodati jetru i pržiti oko deset minuta.



Dodati mješavinu kiselog vrhnja i pirea od rajčice, nasjeckani i zgnječeni češnjak, posoliti i popapriti, posuti mljevenom paprikom. Zaliti vinom i vodom. Kada se umak reducira, gotovo je. Poslužiti uz palentu.



Muffini od cikle i čokolade

SASTOJCI:

- 2,5 šalice brašna T 850
- 150 g tamne čokolade, nasjeckane na komadiće
- 1/2 žličice praška za pecivo
- 1/2 žličice sode bikarbone
- 1 vanilin–šećer
- 100 g mljevenih badema
- 2 sirove cikle srednje veličine, krupno naribane
- 1/2 šalice hladno prešanog suncokretova ulja
- 1,5 šalice jabučnog soka
- 5 žlica meda ili 1/2 šalice agavina sirupa
- 150 g čokolade
- 1 žlica hladno prešanog suncokretova ulja/bio–margarina
- 1 dl soka od jabuke (ili sojina/zobena vrhnja)

PRIPREMA:

Nasjeckati ili krupnije naribati čokoladu i ostaviti sa strane. Naribati i svježju ciklu pa i nju

ostaviti sa strane. U posudu staviti brašno, vanilin–šećer, prašak za pecivo i sodu bikarbonu. Samljeći bademe u sjeckalici za orašide ili u jačem blenderu i dodati ih suhim sastojcima. U drugoj posudi promiješati tekuće sastojke: sok od jabuke, suncokretovo ulje, agavin sirup ili med pa dodati naribanu ciklu. Tekuće sastojke umiješati u suhe sastojke i lagano miješati da se dobije jednolična smjesa. Pripremiti kalup za muffine, staviti papirnate košarice i zagrijati pećnicu. Lagano žlicom stavljati smjesu u kalup, s tim da se udubljena pune nešto više od pola kako bi ostalo mjesto da se muffini dignu prilikom pečenja. Muffine peći na 180 °C oko pola sata. Kad se ohlade, ukrasiti ih se može rastopljenom čokoladom ili ih posipati mljevenim bademima.



Selen

Zaslужan je za "dobru formu" metabolizma

Sjemenke suncokreta, brazilski orašćići, srdele, bakalar, losos, tunjevina, govedina, janjetina, smeđa riža, piletna, puretina, češnjak. To su namirnice koje nutricionisti-ka projekta "Živjeti zdravo" Ivana Šimić preporučuje kad je u pitanju selen. No sadržaj selena, ističu u knjizi Leksikon hranjivih tvari, ovisi i o tlu s kojega potječu. Tako, primjerice, brazilski orašćići uzgojeni na tlu bogatom selenom mogu biti najizdašnji izvor selena, za razliku od onih uzgojenih na tlu siromašnim selenom. Da konzumacija minerala poput cinka i selena ima veliku važnost u samoliječenju, preventivi i terapiji nekih bolesti, zaključili su znanstvenici već i prije ove epidemije, a povezanost selena s infekcijom koronavirusom privukla je pozornost nekoliko znanstvenih skupina u svijetu. Autori studije objav-

ljene u časopisu *Frontiers in Nutrition*, smatraju kako bi selen mogao biti koristan zbog utjecaja na obnavljanje antioksidativnog kapaciteta domaćina, smanjenje apoptoze i oštećenja endotelne stanice, kao i agregacije trombocita. Njegov antioksidativni učinak vjerojatno bi bio najkorisniji u prevenciji zaraze ili u vrlo ranoj fazi prije razvoja ozbiljnog stupnja oksidativnog stresa, kao što je slučaj kod uznapredovalog teškog oblika COVID-19. Osim joda, selen je ključni mineral za normalnu funkciju štitnjače. Selen održava metabolizam i imunitet u "dobroj formi" te štiti organizam od štetnog djelovanja teških metala (žive, aluminijska, arsena, olova...). Pozitivno utječe i na mentalno stanje te raspoloženje – istraživanja pokazuju da su osobe s niskom razinom selena u krvi sklonije depresiji.



Kruh od banane s indijskim orašćićima

SASTOJCI:

- 120 g omekšalog maslaca
- 100–150 g smeđeg šećera
- 2 jaja
- 1 žlica ekstrakta vanilije
- 2 velike zrele banane ili 3 manje
- 1 žličica cimeta
- 1 žličica praška za pecivo
- prstohvat soli
- 1 žlica gorkog kakaa
- 250 g brašna
- 100 g indijskih orašćića
- 100 g tamne čokolade

PRIPREMA:

Maslac i šećer dobro izmiješati,

dok se sve ne sjedini i postane kremasto. Dodati jaja i vaniliju pa opet promiješati i zatim dodati zgnječene banane. U posebnoj zdjeli pomiješati suhe sastojke pa ih dodati u mokru smjesu i sjediniti. Indijske orašćice kratko prepeći na suhoj tavi da puste miris, može ih se grubo nasjeckati ili ostaviti cijele, kako tko voli. Nasjeckati i čokoladu. Orašćice i čokoladu umiješati u smjesu, premjestiti u kalup za kruh obložen papirom za pečenje. Staviti peći u pećnicu zagrijanu na 160°C, oko sat vremena, odnosno dok čačkalica koju ubodemo u sredinu ne izađe čista.



Janjetina "a la peka"

SASTOJCI:

- 2,5 – 3,5 kg prednje četvrti janjetine
- krupna morska sol
- maslinovo ulje
- 1 kg krumpira

PRIPREMA:

U janječće meso utrljati šaku krupne morske soli i premazati

maslinovim uljem. Meso izvaditi barem sat vremena prije pečenja iz hladnjaka i pustiti da dosegne sobnu temperaturu. Pećnicu zagrijati na 250°C, peći u vatrosnoj zdjeli, oko dva sata te potom dodati cijeli krumpir – oprati ga u toploj vodi, dobro ga posoliti, složiti u zdjelu i peći dodatnih 50–ak minuta dok ne dobiju zlatnožutu do smeđu boju.

Omega 3

Najbolji mu je izvor riblje ulje, ali i masna riba

Od vremena kada je utvrđeno da Eskimi, koji konzumiraju isključivo meso i mast morskih sisavaca, ne oboljevaju od srčanog udara jer ih štite upravo masne kiseline popularno nazvane omega-3, pa do danas, stručna literatura o ljekovitom učinku ove masne kiseline samo se množi. Ove "dobre masnoće" nalaze se u ribama kao što je losos, haringa, sardine, incuni... a jedan od njegovih najboljih izvora je riblje ulje. No ove masne kiseline pronalazimo i u sjemenkama lana, gorčice, bundeve, sojinim zrnima, orahovom ulju, zelenom lisnatom povrću, spirulini, maslinovom hladno prešanom ulju... Omega-3 kiseline imaju ključnu ulogu u funkciji mozga, smanjuju rizik od srčanih bolesti, utječu na kolesterol u krvi, na visoki krvni tlak, pogoduju liječenju nekih psihičkih oboljenja... Imaju brojne blagotvorne učinke, poput

protuupalnog djelovanja, zbog čega se u svjetskim znanstvenim krugovima razmatra kao potencijalna nadomjesna terapija u jačanju tijela koje napada koronavirus. Članovi Njemačke udruge za prehranu (DGE) smatraju da korisne masti iz ribljeg ulja imaju višestruke prehranske prednosti zbog kojih se u prehranu isplati uključiti nešto lososa ili haringe, i to jedna do dvije porcije ribe tjedno. No masnu ribu trebalo bi, ako je moguće, kupiti što svježiju jer njihov okus i hranjiva vrijednost ovise o tome kada su izvađene iz mora. Pri kupnji ribe treba obratiti pozornost na sljedeće: svježa riba ima blag miris, dok stara miriše po amonijaku ili ustajalosti, kad je pipnete prstom, na svježoj ribi ne bi smjelo ostati udubljenje, meso treba biti čvrsto i sjajno, a ne mutno i mlohavo, oči moraju biti bistre i malo izbuljene, a škrge žarkocrvene.



Kanape s haringom

SASTOJCI:

- raženi kruh
- maslac
- 1 filet haringe
- 1–2 krumpira
- biljno ulje
- krastavac
- cherry rajčice

PRIPREMA:

Raženi kruh narezati na šnite pa ih prepoloviti, da budu otprilike jednake veličine kao haringe koje ćemo usitniti. Premazati ih



maslacem, a krumpire oguliti, narezati na kriške, kratko prokuhati da bude gotovo do pola i potom prepržiti na ulju. Staviti krumpir na kruh, potom krišku krastavca, pa haringu i na vrh cherry rajčicu. Učvrstiti čačkalicom i poslužiti.



Hosomaki sushi s dimljenim lososom

SASTOJCI:

- 175 g sushi riže
- 300 ml vode
- 2 žlice rižinog octa
- 4 žličice mljevenog šećera
- 1/2 žličice soli
- 2 lista nori alge
- 60 g dimljenog lososa
- 1/4 svježeg krastavca

PRIPREMA:

Temeljito isprati rižu u hladnoj vodi dok ne postane bistra. Staviti je u lonac s 300 ml vode. Kad uzavrije, smanjiti vatru na lagano kuhanje i kuhati deset minuta. Ugasiti i lonac ostaviti pokriven još deset minuta. U tavi ugrijati rižin ocat, šećer i sol dok se šećer ne otopi. Kad je riža gotova, uliti mješavinu octa i dobro promiješati. Onaj tko voli, može dodati još octa.

Rižu premjestiti na veću ravnu površinu, poput daske za rezanje ili velikog tanjura. Pustiti da se ohladi. Položiti jedan list sushi nori na podlogu od bambusa (ako je nemate, može se improvizirati s čvrstim materijalom tkanine koja je nešto veća od nori alge). Hrapavi dio alge treba okrenuti prema gore. Razmazati ohlađenu rižu po algi, dok se to radi ruke moraju biti vlažne, tako se riža neće hvatati za ruke, a bolje će se raspoređivati. Na donji kraj staviti losos i krastavac narezane na trakice. Zamotati poput rolade. Ovlažiti oštricu noža i narezati sushi. Reže se prvo na pola, a potom svaku polovicu na tri dijela. Tko želi sitnije sushije, nori algu može i prepoloviti. Poslužiti uz wasabi, soja umak i ukiseljeni đumbir.

Hren

Za ekstra jačinu, ostavite ga u vodi 24 sata

Vjerojatno vam je poznat osjećaj kušanja svježe naribanog hrena – varena ljutina koja oduzima dah, snažno ulazi u nos i tjera suze na oči. Prirodni antibiotik i prirodni konzervans, nadimci su koji krasi hren, jer dokazano sprečava razmnožavanje bakterija. Sadrži, navode iz “Živjeti zdravo”, vitamin C, kalij, kalcij, magnezij i fosfor kao i vitamine iz B skupine, te se smatra zaštitnikom od prehlada i drugih sezonskih bolesti. Hren je, dodaju, i čuvar srca koji potiče cirkulaciju te prevencija kardiovaskularne bolesti.

U proljeće se mladi listovi hrena mogu dodati salatama. Korijen se može vaditi cijele godine, a kažu da je najbolje vrijeme za to jesen. Hren se najčešće koristi kao začim hrani – odličan je u umacima, salatama i zimnicama ili kao jednostavan, svježe nariban prilog uz kuhano ili pečeno meso i kobasice. U narodnoj medicini od

davnina koristi za jačanje imuniteta te protiv kašlja, plućnih bolesti i općenito infekcija. Sirup od ribanog hrena s medom, propolisom i sjemenom anisa preporučuje se kao jedan je od najboljih prirodnih sirupa za liječenje plućnih bolesti. U antičko doba, hren se zajedno s mnogim ljekovitim biljkama spominje u zapisima čuvenog rimskog naučnika Plinija Starijeg pod imenom Armoracia. Osim Rimljana koristili su ga i stari Grci kako bi riješili probleme vezane uz bolove u kičmi te protiv nedostatka seksualne želje, a za vrijeme kolonijalne Amerike koristio se kao vrlo djelotvorna i prirodna pasta za zube. Prilikom pripremanja jela s hrenom koristi se uglavnom njegov korijen, koji se riba na sitno ili reže na kolutiće, ali nikad kuha, zbog toga što prilikom kuhanja nestaje eterično ulje koje on sadrži. Da bi dobio svježinu i posebno ljut okus, korijen hrena potrebno je ostaviti da stoji u vodi 24 sata.

Umak od hrena s vrhnjem

SASTOJCI:

- 5 dag ribanog hrena
- 2 dl kiselog vrhnja
- 2 žlice limunovog soka
- sol
- papar

PRIPREMA:

Oguljeni i naribani hren pomiješati s vrhnjem. Posoliti i popapriti po vlastitom ukusu



te na kraju umiješati limunov sok i sve skupa još malo promiješati.



Krumpir-salata s hrenom i koprom

SASTOJCI:

- 1 kg mladog krumpira
- 250 g kiselog vrhnja
- 100 g ribanog hrena
- kopar
- sok od limuna
- sol
- papar

PRIPREMA:

Oguliti i skuhati krumpir u slanoj vodi te pustiti da se sasvim ohladi. Narezati ga na kriške te dodati hren, kiselo vrhnje, sok od limuna, posoliti, popapriti te sve skupa dobro promiješati. Po vrhu posipati s koprom.

Pogačice s hrenom

SASTOJCI:

- 250 g oštrog brašna
- prašak za pecivo
- prstohvat soli
- 60 g maslaca
- 175 ml kiselog mlijeka
- 50 g umaka od hrena

PRIPREMA:

U zdjelu prosijati brašno s praškom za pecivo i ubaciti sol. Umiješati maslac narezan na kockice te prstima mrviti dok ne se ne dobije mrvičasta smjesa. U to uliti kiselo mlijeko i umak od hrena. Sve dobro razraditi rukama. Razvaljati



u kvadrat debljine do tri centimetra te čašom izrezivati pogačice. Peći u prethodno zagrijanoj pećnici na 180°C, oko 15 do dvadeset minuta.

Češnjak
Da ubija bakterije prvi je primijetio Louis Pasteur

Češnjak je snažan antioksidans, djeluje protuupalno i jača imunitet. Dokazana su njegova antivirusna, antibakterijska i antifungalna svojstva, kažu iz projekta “Živjeti zdravo”, a glavnu zdravstvenu vrijednost daje mu biljni antibiotik – alicin. Alicin se oslobađa kada se češnjak drobi ili reže. Velika uloga češnjaka jest, dodaju, u preventivi zdravlja, što bi značilo da uključivanjem češnjaka u svakodnevnu prehranu pomažemo organizmu da se odupre bolestima i promjenama u organizmu. Hoćete li jesti svježi ili termički obrađen češnjak, ovisi o razlogu zbog kojeg ga trebate. Svježi je bolji u borbi protiv bakterija, virusa, gljivica i parazita. Kuhate li ga uz povrće, oslobađa se sastojak alicin koji ga čini djelotvornim u borbi protiv raka i infarkta.

– Češnjak je jedna od najistraživanijih biljaka u medicini ikad – njegove su zdravstvene dobrobiti znanstveno dokumentirane. Kad bi mi bilo zabranjeno jesti sve biljke

osim jedne, ne bih se odrekao češnjaka jer osigurava najširi spektar zdravstvenih dobrobiti i ima odličnu znanstvenu potporu – pojasnio je nedavno Jeya Henry sa Sveučilišta Oxford Brookes. Tajnu njegova antibakterijskog svojstva prvi je 1858. otkrio francuski znanstvenik Louis Pasteur, od kada ga proučavaju znanstvenici diljem svijeta. Na Floridi je provedeno istraživanje u kojem su ljudi jeli velike količine češnjaka i njihove stanice iz krvi djelovale su na stanice tumora 140 do 160 posto jače i destruktivnije nego stanice ljudi koji nisu jeli češnjak. Doktor Abdullah, koji je provodio istraživanje na Floridi, tvrdi kako i manje količine imaju pozitivan učinak na imunitet čovjeka te kako on sam od 1973. godine jede po dva češnja na dan i kako od tada nije bio bolestan. S obzirom na to da je ljudski organizam složen sustav, ne čudi da je češnjak ubojica bakterija i virusa jer očito ima mogućnost da djeluje na razvijanje otpornosti organizma.



Namaz od češnjaka

SASTOJCI:

- 6 režnjeva češnjaka
- 200 g krem-sira
- 100 g maslaca
- začini: bosiljak, ružmarin, kadulja, majčina dušica, medvedji luk...
- prstohvat soli
- 1/2 žličice papra

PRIPREMA:

Svježe začine oprati i

posušiti, maslac ostaviti da omekša, a češnjak očistiti. Sve sastojke staviti u blender i miksati do željene gustoće. Ovaj namaz može se zamrznuti i stajati tako do tri mjeseca (no treba imati na umu da zamrzavanje smanjuje ljekovita svojstva), dok u hladnjaku može stajati do tjedan dana.



Domaći kruh s namazom od češnjaka i peršina

SASTOJCI:

- ZA KRUH:
- 750 g glatkog brašna
- 1 paketić suhog kvasca
- 3 žličice soli
- 1–1,5 šalice vode
- maslinovo ulje

ZA PREMAZ:

- češnjak
- peršin
- maslinovo ulje

PRIPREMA:

Prosijati brašno u zdjelu te ubaciti kvasac, promiješati te dodati sol pa opet promiješati. Miješanje je bitno jer soli kvasac ne smiju doći u dodir jer će sol poništiti djelovanje

kvasca. Dodati maslinova ulja, količine po želji, te ubacivati postupno vodu dok se ne dobije glatka kugla tijesta. Treba se mijesiti desetak minuta, tijesto je gotovo kad se pri miješenju pojave mjehuri. Peći prvo na 200°C – petnaestak minuta, a potom smanjiti na 180°C te peći još pola sata. Pustiti da se kruh ohladi prije nego ga se reže na kriške. Napraviti dotle premaz – nakosati češnjak, količine po želji, jednako kao i listiće peršina, također po želji te sve preliti maslinovim uljem. Što dulje češnjak u tome odstoji, bit će “blaži”. Premazati premazom domaći kruh i poslužiti.



Kako strateški koristiti namirnice?

Kad razmišljamo o opskrbi, skladištenju i strateškom korištenju namirnica, važno je birati namirnice koje će nam osigurati dovoljnu količinu hranjivih tvari, posebno vitamina i minerala. Raznolikost ćemo postići kombinacijom svježih, smrznutih, suhih i konzerviranih namirnica. Evo što ekipa iz "Živjeti zdravo" preporučuje po pitanju strateškog korištenja namirnica...



Jaja

Jaja su odličan izvor proteina i hranjivih tvari i čest su sastojak raznih jela. Odlučite se za kuhanje ili pečenje umjesto prženja.

SAVJET PLUS:

Iako je uobičajena praksa da hladnjaci imaju u vratima spremnik za jaja, to ipak nije najbolje mjesto za čuvanje zbog promjene temperature pri otvaranju i zatvaranju vrata hladnjaka. Čuvajte ih u stražnjem dijelu hladnjaka, pohranite ih šiljastim krajem okrenutim prema dolje u originalnom pakiranju ili u pokrivenom spremniku, gdje će se održati do mjesec dana. Jednostavnim testom možete provjeriti svježinu jaja.

Voće i povrće

Prema preporuci Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), dnevno je potrebno unijeti najmanje 400 grama voća i povrća, odnosno pet porcija. Dobar izbor voća su agrumi poput naranče, klementine i grejpa, kao i banane i jabuke, koje se mogu izrezati na manje komade i zamrznuti za kasniju konzumaciju ili dodati u smoothie. Povrće koje se ne kviri brzo i koje se može dulje vrijeme skladištiti je korjenasto povrće poput mrkve, peršina, cikle i repe te povrće poput kupusa, brokule i cvjetače. Češnjak, đumbir i luk dobro je uvijek imati u zalihama jer daju aromu, bogatiji okus i hranjivost obroku.

SAVJET PLUS:

● Prije korištenja reznjeve češnjaka nasjeckajte ili pritisnite i ostavite stajati najmanje pet, a najbolje 10 minuta. Toliko je vremena potrebno da se sintetizira ljekoviti spoj alicin. Nakon što je češnjak odstajao pripremajte ga pet do 15 minuta na niskoj ili srednjoj temperaturi kako biste sačuvali hranjive tvari.

● Plin etilen koji neki plodovi voća i povrća emitiraju, može ubrzati proces zrenja drugog voća i povrća. Jabuke, kruške, marelice, grožđe i rajčice ispuštaju puno etilena pa se preporučuje držati ih podalje od kupina,

jagoda, mrkve, cvjetače te kelja, kupusa i drugog lisnatog povrća. Ako jabuke ili kruške držimo u hladnjaku, onda ih treba držati na donjim policama jer je etilen teži od zraka i zadržat će se dolje.

● Sve zamrznuto voće odličan je izbor. Još uvijek sadrže visoku razinu vlakana i vitamina, a ponekad su i povoljniji od svježije opcije. Zamrznuto voće može se nakon odmrzavanja dodati u sokove, smoothieje i razne kaše ili dodati u jogurt. Zamrznuto povrće je hranjivo, brzo za pripremu i može pomoći u postizanju preporučene dnevne količine povrća čak i kod oskudne opskrbe svježom hranom.



Sušene i konzervirane mahunarke

Grah, slanutak, leća i ostale mahunarke znatan su izvor biljnih bjelančevina, vlakana, vitamina i minerala. Nisu lako kvarljive namirnice, odlično se kombiniraju s drugim namirnicama i mogu se koristiti za pripremu raznih jela: gulaša, juha, namaza i salata.

Pripremite staklenu posudu u koju nalijete vodu. Ako jaje stavimo u posudu s vodom i ono potone na dno, jaje je potpuno svježe, ako se lagano odigne ili malo podiže s dna, još uvijek je dobro za upotrebu. Ako jaje ostane plutati na površini, imamo staro jaje.



Konzervirano povrće

Iako je svježe ili smrznuto povrće obično opcija koju radije biramo, povrće u konzervi poput gljiva, graška, rajčice i mahuna dobra je alternativa s duljim rokom trajanja. Ne zaboravite odabrati, kada je to moguće, proizvode s manje soli ili najbolje, konzervirano bez soli.



Konzervirana riba

Konzervirana tuna, sardine i druga riba dobar su izvor bjelančevina i zdravih masnoća.

Te namirnice mogu biti hranjiv dodatak salatama, tjesteninama ili cjelovitom kruhu. Ako je moguće, odaberite ribu konzerviranu u vodi, a ne u ulju ili salamuri.

SAVJET PLUS:

Oštećene konzerve, konzerve koje su vlažne na šavovima te one s ispupčenim poklopcem nisu sigurne za korištenje.

Cjelovite (integralne) žitarice i škrobno povrće

Integralna riža i tjestenina, zob i druge nerafinirane, cjelovite žitarice odličan su izbor jer imaju dugi rok trajanja, lako se mogu pripremiti i pridonose unosu vlakana. Nezaslađeni krekeri i integralni kruh također su dobra opcija. Kruh se može zamrznuti za kasniju upotrebu, idealno u kriške za lakše odmrzavanje i očuvanje svježine. Škrobno povrće poput krumpira i batata dobar su izvor složenih ugljikohidrata. Mogu se peći, kuhati u malo vode ili kuhati na pari.



Mlijeko

Mliječni proizvodi pružaju povoljan izvor proteina i

SAVJET PLUS:

– Krumpir je najbolje čuvati na prozračnom, hladnom i suhom mjestu poput podruma. Ako nemate podrum, čuvajte ih u hladnijem, prozračnom, tamnom ormaru. Pohranite ih u platnenu ili papirnatu vrećicu, ako se nalaze u plastičnoj vrećici neka bude perforirana (s rupicama) kako bi vlaga mogla izlaziti. Krumpir čuvajte podalje od luka jer će plinovi koje emitiraju prouzročiti brže kvarenje i jednog i drugog povrća.

drugih hranjivih sastojaka. Odabir mliječnih proizvoda sa smanjenim udjelom masti jedan je od načina smanjenja potrošnje zasićenih masti, uz unos svih ostalih hranjivih tvari iz mlijeka. UHT mlijeko u limenci ili kartonu može se dulje vrijeme čuvati. Mlijeko u prahu je još jedna opcija koja nije lako kvarljiva i skladišti se na policama.

SAVJET PLUS:

Otvoreno mlijeko izbjegavajte držati u vratima hladnjaka jer ga tako izlažete toplom zraku pri otvaranju i zatvaranju vrata što pogoduje bržem kvarenju. Nakon otvaranja mlijeko dobro zatvorite kako biste spriječili upijanje aroma i mirisa drugih namirnica pohranjenih u hladnjaku.

Suho voće, orašasti plodovi i sjemenke

Bitno je da su bez dodanog šećera i soli, mogu poslužiti kao mali zdravi zalogaji ili se mogu dodavati kašama, primjerice u zobenu kašu, salate i druga jela. Maslaci ili namazi od orašastih plodova i sjemenki također su dobar izbor, ali pod uvjetom da u svom sastavu nemaju dodani šećer, sol ili



djelomično hidrogenirano ili palmino ulje, nego je sastav 100 posto orašasti plod ili sjemenka (primjer: maslac od sezama ili badema).

SAVJET PLUS:

Zbog velike količine nezasićenih masnih kiselina orašasti plodovi su skloni kvarenju, ako imate veće količine oraha ili lješnjaka, čuvajte ih u hladnjaku ili zamrzivaču.

Jeste li danas popili osam čaša vode?

Kad osjetimo žeđ, već smo dehidrirali. To je, točnije, prvi stupanj dehidracije, nakon kojeg, ako ne popijemo vode, slijedi gubitak apetita, osjećaj nelagode, mučnina, slaba koncentracija, vrtoglavica, grčenje mišića, a krajnja je posljedica smrt. Osim što za imunitet moramo paziti na prehranu, da bismo ga ojačali moramo piti dovoljne količine vode. Dehidracija je, kažu stručnjaci iz projekta "Živjeti zdravo", gubitak tekućine veći od jedan posto tjelesne mase.

– Dehidracijom se, osim vode, gube i organizmu važne soli poput kalijevih i natrijevih. Voda se prvo gubi iz krvi, a ako se gubitak vode nastavi, stanice počinju gubiti svoj sadržaj – ističu. Većina ljudi treba dnevno piti između 1,5 i dvije litre tekućine da održe zdravlje, odnosno osam čaša vode, a ljudi koji piju malo, napominju, imaju dugotrajni rizik za



bolesti bubrega, srca, poremećaja mentalnih funkcija i probavnog sustava.

– Ne možemo računati na to da će nam naš mehanizam žeđi na vrijeme reći kada je vrijeme za piće. Rješenje je piti tekućinu u malim količinama tijekom cijelog dana. Najbolje je vodu držati nadohvat ruke, čime ćemo potaknuti refleksno pijenje vode – kažu u timu projekta "Živjeti zdravo".

Vodu unosimo i brojnim na-

mirnicama od kojih neke sadrže i od 80 do 95 posto vode, poput lubenica, dinja, marelica, rajčica, krastavaca...

Osim toga, voda je, ističu, izvor važnih minerala i elektrolita. Nema energetske vrijednosti, oslobađa organizam od štetnih tvari, regulira tjelesnu temperaturu, a kožu održava lijepom i zdravom.

– Voda sadržava 0 kcal energije, 0 kcal masti, 0 kcal šećera i 0 kcal bjelanjčina i zbog toga je najzdraviji

napitak u našoj prehrani – kažu. Bez vode ne možemo dulje od tri dana, a ne treba je piti jedino za vrijeme obroka kako ne bi došlo do razrjeđivanja sokova za razgradnju hrane. Važno je spomenuti, kažu u projektu "Živjeti zdravo", da su na dehidraciju posebno osjetljiva djeca, osobe starije životne dobi i osobe oslabljenoga imunološkog statusa. Bitna je u svemu i tjelovježba, kretati se treba najmanje pola sata dnevno, pa na idućoj stranici donosimo preporuke za vježbe na radnom mjestu, koje je objavio Hrvatski zavod za javno zdravstvo, u sklopu kojega djeluje projekt "Živjeti zdravo".

– Jesen i zima nude nam mnoge zanimljive aktivnosti poput planinarenja, hodanja šumom, klizanja, skijanja i sanjkanja. Bazen i terme su također izvrsna opcija za hladne dane, no pasivnost nije opcija – zaključuju iz projekta "Živjeti zdravo".

Sastav vode

Osnovni kemijski sastav vode čine vodik i kisik (H₂O). Ta dva elementa imaju specifična fizikalna i kemijska svojstva koja omogućuju razmjenu tvari i stvaranje živih stanica. Sastav vode omogućuje živom organizmu disanje, preživljavanje, razmnožavanje... Kvalitetna voda ima uravnotežen sastav minerala i elemenata u tragovima.

KALIJ: regulira rad mišića i živčanog sustava i aktivira enzime u stanicama. Njegov nedostatak uzrokuje slabost mišića, snižen krvni tlak, smetnje u radu srca i gubitak apetita.

Kalcij: neophodan za kosti i zube, važan

za rad srca i zgrušavanje krvi, sudjeluje u prijenosu impulsa u živčanim i mišićnim stanicama. Nedostatak uzrokuje oštećenje kostiju, zubi, noktiju te grčeve u mišićima.

NATRIJ: održava napetost tkiva i regulira količinu vode u organizmu, a nedostatak uzrokuje vrtoglavicu i grčeve u mišićima.

MAGNEZIJ: sudjeluje u prenošenju živčanih impulsa, regulira metabolizam, aktivira djelovanje enzima i ima dokazanu ulogu u ublažavanju posljedica stresa. Nedostatak uzrokuje vrtoglavicu, razdražljivost, nesanicu, srčanu aritmiju i sklonost grčevima.

KLOR: zajedno s natrijem regulira ravnotežu vode i sastavni je dio želučane kiseline. Nedostatak utječe na stvaranje želučane kiseline neophodne za probavu hrane, izaziva proljev, a u ekstremnim slučajevima ometa rast.

JOD: sudjeluje u stvaranju hormona štitnjače i regulira rast. Nedostatak uzrokuje gušavost i slabljenje metabolizma

FLUOR: sudjeluje u izgradnji kostiju i zuba, sprječava nastajanje zubnih naslaga, a u starosti sprječava osteoporozu. Nedostatak uzrokuje smetnje u rastu, šupljikavost kostiju i zubi i povećanu opasnost od nastanka karijesa

Svakodnevno vježbanje na radnom mjestu

A ZAUZIMANJE POLOŽAJA ZA VJEŽBANJE

B VJEŽBE ZA VRAT, RUKE I RAMENI POJAS

C TRUP I RUKE

D VJEŽBE ZA NOGE I ZDJELIČNI POJAS

1 ROTACIJA GLAVOM
12 tjedni i dnevno, 10 puta u svakom smjeru. Ukupno 10 ponavljanja.

2 OTKLONI GLAVOM
Glava do ramena, na jednu i drugu stranu. Ukupno 6 do 8 ponavljanja.

3 PRETKLON I ZAKLON GLAVOM
Nepostojeci pogled prema naprijed i prema natrag. Ukupno 4 ponavljanja.

4 KRUŽENJE RAMENIMA
Prenosi naprijed i prema natrag, ruke uz tijelo. Ukupno 6 do 8 ponavljanja.

5 KRUŽENJE ISPRUŽENIH RUKAMA PREDIJE
Nepostojeci pokreti. Ukupno 6 do 8 ponavljanja.

6 KRUŽENJE ISPRUŽENIM RUKAMA UNAZAD
Jedna ruka ispružena prema glavi, a druga uz tijelo. Ukupno 6 do 10 ponavljanja.

7 OTKLONI TRUPOM
Nepostojeci pokret u lijevo i u desno, jedna ruka iznad glave, a druga ispod ramena na istu stranu. Ukupno 8 do 12 ponavljanja.

8 ZASUCI TRUPOM
Zamirni pokreti, nepostojeci pokreti u lijevo i desno. Ukupno 8 do 12 ponavljanja.

9 OTVARANJE DLANOVA I SPAJANJE LOPATICA
Dlanove prema naprijed i spoji lopatice. Ukupno 8 ponavljanja.

10 KRUŽENJE KUKOVIMA
U lijevo i u desno. Ukupno 8 ponavljanja.

11 „DOBRO JUTRO“
Spusti trup u prednji ili zadnji položaj, dlanovi na glavi. Ukupno 8 ponavljanja.

12 PODIZANJE NA PREDNJI DIO STOPALA
Dlanovi na podu, dlanovi na podu. Ukupno 8 do 12 ponavljanja.

13 HODANJE NA PETAMA U MJESTU
Ukupno 20 ponavljanja.

14 PODIZANJE KOLJENA
Nepostojeci i postojeci pokreti. Ukupno 8 do 10 ponavljanja.

15 POLUČUKANJE DO SJEDA NA STOLICU
Noge su u široj ravni, 1. i 2. koljeno se podižu do stolicke, 3. koljeno se ne podiže. Ukupno 8 do 12 ponavljanja.

16 „ZIBANJE“ IZ RASKRAKA
U istaknutom položaju, dlanovi na podu, 1. i 2. koljeno u istaknutom položaju. Ukupno 8 do 12 ponavljanja.

17 ISKORAK S UZRUČENJEM
Nepostojeci iskorak i uzručenje. Ukupno 8 ponavljanja.

18 ODRŽAVANJE RAVNOSTI NA JEDNOJ NOZI
Iz 10 položaja, na jednoj nozi.

Pastirska pita

(Sjedinjene
Američke Države)

SASTOJCI:

NADJEV:

- 500 g mljevene govedine
- 2 mrkve
- 1 glavica luka
- 1 šalica smrznutog graška
- 1 žlica Worcestershire umaka
- 1 žlica pirea od rajčice
- 1 žlica peršinova lista
- 2 žlice maslinova ulja
- sol
- papar
- začini po želji (dobro dođe timijan)

GORNI SLOJ:

- 6 krumpira
- 2 žlice kiselog vrhnja
- 1 žlica krem-sira
- 1 žlica maslaca
- sol
- papar
- slatka mljevena paprika za posipanje po vrhu te začini po želji
- po volji naribani sir Cheddar ili neki drugi

PRIPREMA:

Nakosati luk, naribati na sitno mrkvu te prodinstati na malo maslinova ulja. Ubaciti mljeveno meso, posoliti, dodati peršin, Worcestershire umak i pire od rajčice te dinstati dok meso nije gotovo do pola. Grašak ubaciti pet minuta prije nego što skidamo meso s vatre. Isprobati pa dodati još soli ako je potrebno. Popapriti.

Gornji sloj pripremamo tako da ogulimo krumpir, isjeckamo ga na kocke te skuhamo u slanoj vodi. Kad je gotov, napraviti pire – dodati soli ako je potrebno, papra, maslaca, kiselo vrhnje te krem-sir i smiksati. Namastiti vatrosatnu zdjelu, staviti u nju mljeveno meso te prekriti pireom od krumpira.

Po vrhu se može naribati malo sira te posuti slatkim paprikom i začinama. Peći u pećnici na 200°C oko pola sata.

Kozice/škampiji “a la

Aguachile”

(Meksiko)

SASTOJCI:

- 450 g kozica ili škampa
- 2 čili/jalapeno papričice
- 2 žlice vode
- 4 žlice soka od limete
- 1/4 šalice tanko narezanih polovica luka
- 1/2 krastavca
- malo listića korijandra
- 1–2 režnja češnjaka
- sol i krupna morska sol

PRIPREMA:

Očistiti škampe/kozice –



**Naj-
popularnija jela
u karanteni
sa svih strana
svijeta**



ukloniti glave i s repića skinuti “oklop”, staviti u posudu, posoliti, pokapati sokom od limete, promiješati i prekriti te pustiti da tako odstoji na hladnom jedan do dva sata. Polovice luka narezane na tanke šnite posoliti i preliti vodom da se u tome marinira dok pripremamo umak. U mužaru samljati čili/jalapeno papričice, češnjak i listiće korijandra (količine se mogu prilagoditi ukusu) s krupnom morskom soli, dodati malo vode i nastaviti mljeti dok se

sve ne sjedini. Isti postupak može se napraviti u blenderu. U zdjelu ubaciti repiće kozica/škampiji, luk, koji smo ocijedili od vode, te na tanko narezane četvrtine krastavca, preliti umakom od limete i sve skupa promiješati. Servirati na malim tortiljama. Ovakav je postupak u originalnom receptu, za nefermičku obradu potrebno je nabaviti svježe škampe/kozice, a oni koji žele mogu ih poslije mariniranja kratko prepeći na vatri.



Apulijski “taralli”

(Italija)

SASTOJCI:

- 1/2 kg glatkog brašna
- 12 g soli
- 120 ml maslinova ulja
- 120 ml suhog bijelog vina
- 1 žličica sjemenki koromača

PRIPREMA:

Od navedenih sastojaka umijesiti glatku kuglu tijesta i mijesiti dok ne postane elastična i dok se ne pojave mjehuri, trebat će oko deset minuta. Staviti u zdjelu, prekriti prijanjavuom folijom i pustiti da “odmori” na toplom oko pola sata. Kad se tijesto diglo, premijesiti ga i odvajati manje dijelove, od kojih se formira “zmijica” duga osam do deset centimetara i debljine oko centimetra. Krajeve spojiti tako da se preklope jedan s drugim te utisnuti prstom da se zalijepe. Staviti na vatru lonac sa slanom vodom, a kad zakipi, ubacivati peciva “taralli” jednog po jednog te da ih je najviše pet odjednom u loncu. Izvaditi ih kad isplivaju na površinu. Staviti ih na papirnatu ručnik ili čistu kuhinjsku krpu da se osuše nekoliko minuta. Položiti ih potom u lim za pečenje koji smo namastili maslinovim uljem te paziti da su dovoljno udaljeni da se ne bi zaljepili. Peći na 200°C oko pola sata, dok ne porumene.

“Damper” kruh

(Australija)

SASTOJCI:

- 3 šalice glatkog brašna
- 3 žličice sode bikarbone
- 60 g maslaca
- 2 žlice narezanog svježeg ružmarina
- 2 režnja češnjaka
- 1–3 šalice očišćenih i narezanih maslina
- 1/2 šalice mlijeka
- voda
- 2–3 žličice soli

PRIPREMA:

Maslac povezati s brašnom i sodom bikarbonom, gnječiti vilicom dok ne dobijemo male kuglice, dok maslac ne upije sve brašno i prašak. Umiješati ružmarin, sitno nakosani češnjak te usitnjene masline. Doliti mlijeko i mijesiti te postupno dodavati vode, dok se ne dobije glatka kugla tijesta. Prebaciti u namašćeni protvan, možemo razrezati vrh u oblik križa, ali nije nužno, te peći 200 do 220°C, ovisno o jačini pećnice, oko 40 minuta, dok ne porumene. Servirati s maslacem ili uz maslinovo ulje. Umjesto mlijeka, kao sastojak može ići i pivo.





jednu žlicu smeđeg šećera, ugrijati metalnu lopaticu te je pritisnuti na površinu pudinga dok se posmeđi. Može se umjesto užarene lopatice koristiti i brener da se površina flambira ili staviti pod grijač u pećnicu.

Japanski brioš

(Francuska)

SASTOJCI:

PREDTIJESTO (TANGZHONG):

- 20 g glatkog brašna
- 45 g vode
- 45 g mlijeka

TIJESTO:

- 300 g glatkog brašna
- 2 žličice suhog kvasca
- 1–2 jaja (ovisno o veličini)
- 45 g maslaca
- 125 g mlijeka

- 45 g šećera
- 1 žličica soli

ZA PREMAZIVANJE:

- malo mlijeka
- 1 jaje

PRIPREMA:

Sastojke za predtjesto ubaciti u lonac te sve zagrijavati na laganoj vatri oko pet minuta. Ostaviti sa strane da se ohladi. Tome potom dodati razmućeno jaje, otopljen, ali ohlađen maslac, mlijeko, šećer i kvasac. Promiješati te dodati sol i postupno brašno dok se ne dobije kompaktna kugla tijesta. Trebat će desetak minuta. Prekriti prijanjajućom folijom i pustiti na toplom, udvostručiti će se za sat do sat i pol. Potom ponovno premijesiti te podijeliti na pet jednakih dijelova i oblikovati

Katalonska “zagorena” krema

(Španjolska)

SASTOJCI:

- 2 šalice punomasnog mlijeka
- 1 šalica vrhnja
- 1 mahuna vanilije
- naranča ili limun
- 1 štapić cimeta
- 8 žumanjaka
- 1/2 šalice šećera
- 1/2 šalice smeđeg šećera
- 3 žlice kukuruznog škroba

PRIPREMA:

U loncu pomiješati mlijeko, vrhnje, mahunu vanilije, korice naranče ili limuna te štapić cimeta te staviti na laganu vatru do vrenja. Maknuti s vatre i pustiti da se ohladi te procijediti. Žumanjke i bijeli šećer izmiksati, a kukuruzni škrob u drugoj zdjeli otopiti u malo aromatiziranog mlijeka. Tu smjesu ubaciti u ostatak mlijeka te potom to ubaciti u žumanjak i šećer, zagrijavati na laganoj vatri dok krema ne stegne. Uлити u zdjelice. Staviti u hladnjak da se ohladi preko noći. Prije posluživanja po vrhu svake kreme posipati



Društvena mreža Pinterest na svojoj je stranici, prema objavljenim fotografijama, otkrila koja jela spremaju u SAD-u, Japanu, Indiji, Europi... a globalnu pobjedu odnio je kruh na “sto” načina



u kugle. Peći se može u okruglom protvanu pa možemo formirati oblik cvijeta ili u uzdužnom kalupu za kruh. Limove prvo treba namastiti prije nego što u njih posložimo tijesto. Prekriti i pustiti još oko sat vremena da se diže. Premazati razmućenim jajetom koje smo pomiješali s mlijekom te peći na 180°C dvadeset do 25 minuta, dok ne porumene.

Baghrir

(Alžir)

SASTOJCI:

- 250 g sitnog griza
- 100 g brašna
- 1/2 l tople vode
- 1 žličica praška za pecivo
- 1 žlica suhog kvasca
- 1 žlica šećera
- prstohvat soli
- maslac

PRIPREMA:

U zdjeli pomiješati suhe sastojke te ih prelijevati postupno vodom, da se ne stvaraju grudice. Pokriti i pustiti da odstoji oko sat vremena. Ove palačinke peku se na maslacu. Kad se maslac

otopi, uliti na tavu potom smjesu, oko 1/2 decilitra, peći na laganoj vatri dvije do tri minute, dok gornja površina ne postane suha i spužvasta. Druga strana se ne peče. Slagati palačinke na čistu kuhinjsku krpu, poslužiti ih prelivene medom.



Stockbrot

(Njemačka)

SASTOJCI:

- 300 g svježeg sira vrste quark
- 6 žlica mlijeka
- 12 žlica biljnog ulja
- 2 jaja
- 600 g brašna
- 1 žlica sode bikarbone
- 1 žličica soli

PRIPREMA:

Brašno prosijati u zdjelu te umiješati suhe sastojke, a potom i mokre i zamijesiti elastičnu, glatku kuglu tijesta. Podijeliti je potom na manje, jednake dijelove, svaki razvaljati u oblik pravokutnika te tijesto potom zamotati oko čistog štapa. Tradicionalno se u Njemačkoj ovaj tip kruha peče na logorskoj vatri, no može i na roštilju, a gotov je za deset do 15 minuta, dok se ne zarumeni.