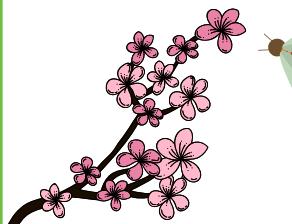


# PROLJEĆE NA TANJURU



# NAKON USPAVANE ZIME SLIJEDI PROLJETNO BUĐENJE!

---

Poslije pomalo trome, sive i uspavane zime vrijeme je za proljetno buđenje. Tešku i zasitnu hranu koja nas je grijala tijekom zime zamjenjujemo lakinim obrocima žarkih boja mirisnoga sezonskog voća i povrća.

Prehrana koja prati prirodni tijek dozrijevanja hrane biljnoga podrijetla najbolji je izbor za zdravlje i vitalnost organizma. Kako biste obnovili energiju i napunili organizam vitaminima i mineralima, uvijek birajte sezonske namirnice.

Jedva smo dočekali prve zrake proljetnog sunca, ali s proljećem neki od nas osjetiti će i proljetni umor.

**Proljetni umor** je prolazni poremećaj raspoloženja koji nastaje zbog nemogućnosti organizma da se naglo prilagodi promjenama u prirodi, kao što su nagli porast temperature, promjena sastava zraka i veća izloženost suncu.



Umor, bezvoljnost, pospanost, razdražljivost, nezainteresiranost neki su od simptoma proljetnoga umora.

**Dobra je vijest da se protiv proljetnoga umora možemo uspješno boriti kombinacijom pravilne prehrane, dovoljnoga uzimanja tekućine, tjelesne aktivnosti i boravka na svježemu zraku.**

**Donosimo Vam pregled najboljih saveznika iz hrane u borbi protiv umora.**

## Najbolji saveznici u borbi protiv proljetnog umora

### Vitamin C

**Vitamin C** jača imunološki sustav i brani organizam od proljetnih viroza i prehlada. Citrusno voće (limun, naranča, grejp), bobičasto voće (jagode, maline, kupine) te povrće poput paprike, brokule i cvjetače učinkovito će zadovoljiti povećane potrebe za vitaminom C.



### Vitamini skupine B

**Vitamini skupine B** sadržani u mlijeku i mlijecnim proizvodima, cjelovitim žitaricama, mahunarkama, zelenome lisnatom povrću, mesu, ribi i jajima mogu prevladati bezvoljnost i melankolično raspoloženje. Neophodni su za proces stvaranja energije, bolje pamćenje te pravilan rad probavnog sustava.



### Željezo

**Željezo** je saveznik u održavanju zdravoga imunološkog sustava. Najbolji su izvor željeza u hrani iznutrice, meso, riba, jaja, mahunarke, tamnozeleno lisnato povrće, cjelovite žitarice, orašasto voće i povrće. Imajući na umu da blitva, kelj i špinat, kao predstavnici tamnozelenoga lisnatog povrća upravo u rano proljeće ujedno sadržavaju i vitamin C neophodan za apsorpciju željeza. Oni se uistinu mogu smatrati pravim saveznicima u borbi protiv proljetnoga umora.



### Magnezij

**Magnezij** je saveznik u borbi protiv iscrpljenosti, umora, stresa, čuvar srci krvnih žila. Najbolji su izvori magnezija zeleno lisnato povrće (špinat, blitva, kelj), mahunarke (grah, soja, slanutak, leća), integralne žitarice (smeđa riža, kvinoja, proso, pšenica, heljda, ječam, zob) i orašasto voće (sezam, badem, orah, kikiriki).



---

## Proljeće na tanjuru



Iako su dostupne tek od travnja, najslađi su simbol proljeća **jagode**. Odličan su izvor folata, vitamina C, biljnih fenola i prehrambenih vlakana koji blagotvorno djeluju na probavni sustav, snižavaju kolesterol u krvi i smanjuju rizik od srčanih oboljenja.



Titula kraljevske hrane pripala je **šparogama**. Šparoge sadržavaju visok udio kalija, željeza, bakra, cinka i joda te vitamina B i C. Karakterističnoga su gorkastog okusa i daju snažnu aromu jelima, a može ih se spremati na salatu, uz jaja na kajganu ili kao prilog drugim jelima.



**Rotkvice** su pravi vjesnici proljeća. Njihova ljutina i karakterističan okus daju dodatnu aromu salatama i drugim jelima. Bogatstvo vitamina C može se usporediti rijetko s kojim povrćem, a također sadržavaju i vitamin B6, magnezij, kalcij i kalij. Zbog niske kalorijske vrijednosti odlična su namirnica za proljetno čišćenje organizma.

# *Pet ideja za ručak na radnom mjestu u proljeće*



---

## Tortilja sa šunkom i povrćem ponedjeljkom

Izvor: Služba za promicanje zdravlja, HZJZ

Iskoristite ostatke šunke od Uskrsa i napravite brz i ukusan obrok za ponijeti na posao.

### Sastojci:

2 tortilje  
100 g šunke narezanu na trakice  
4 žlice posnog sira  
4 lista zelene salate, oprati, natrgati na komade i ocjediti  
1 mrkva, ribana

### Postupak:

Pomiješajte sir i ribanu mrkvu te premažite cijelu tortilju mješavinom. Na sir posložite salatu, šunku i ostalo povrće. Zarolajte tortilju, a potom ju čvrsto omotajte prozirnom folijom.

Umjesto šunke možete koristiti dva tvrdo kuhanja jajeta koje ćete narezati na ploške ili tunu u salamuri.



# Utorkom proljetna salata sa žitaricama (za 2 obroka)

Izvor: Služba za promicanje zdravlja, HZJZ

U hladnim zimskim danima najbolje će nas ugrijati topla variva, maneštrice ili čušpajzi.

## Sastojci:

2/3 šalice kus kusa (ili druge žitarice prema želji)  
1 šalica vode ili temeljca  
100 g šparoga  
1/2 šalice mladog graška  
2 -3 rotkvice  
2 žlice maslinovog ulja  
1 žlica soka limuna  
1 režanj češnjaka  
sol i papar  
vlasac, po želji



## Postupak:

Kus kus isperite pod mlazom vode i prelijte ga vrućom posoljenom vodom ili temeljcem, poklopite na oko 5 minuta dok kus kus ne upije svu vodu i ne omekša. U većoj tavi zagrijte žlicu maslinovog ulja, dodajte šparoge narezane dijagonalno duzine 3 - 4 cm, grašak i češnjak. Posoliti, popapriti i pirjati 3 - 4 minute uz miješanje sve dok povrće omekša. Rotkvice narežite na tanke kolutove. Napravite preljev od žlice maslinovog ulja, žlice soka limuna, malo soli i papra.

Kus kusu dodajte povrće i preljev pa sve promiješajte da se okusi sjedine. Posuti vlascem po želji. Kus kus je praktičan zbog svoje brze pripreme, ali umjesto njega možete upotrijebiti i neku drugu žitaricu (bulgur, heljdu, zob, ječam, proso, rižu).

Proljetna salata sa žitaricama može biti samostalan obrok ili prilog uz pileći/ riblji file.

## Srijeda uz obrok u staklenki

Izvor: Služba za promicanje zdravlja, HZJZ

Šareni obrok u staklenki praktičan je način pripreme hrane za ponijeti na posao. Treba samo pripaziti na redoslijed. Na dno uvijek stavite preljev (dresing). Drugi sloj neka čini hrskavo povrće poput krastavaca, rotkvica, mladog luka, ljubičastog luka, šparoga, celera, paprike i mrkve. Treći sloj neka čine mahunarke (slanutak, leća, grah, grašak), komadi mesa ili sira na koje ćete staviti žitarice (ječam, heljda, proso, integralna riža). Na vrh stavite osjetljivo povrće koje bi u doticaju s preljevom uvenulo poput zelene salate, rikole, mladog špinata, kupus, maslačka te pospite orašastim plodovima ili sjemenkama.

### Sastojci:

#### Za preljev:

- 1 žlica maslinovog ulja
- 1 žlica soka limuna
- prstohvat soli
- origano ili bosiljak

#### Sastojci po slojevima:

- 1 mladi luk, narezan
- 1 mrkva, naribana
- 2 rotkvice, narezane na listiće
- 1/2 šalice kuhanog slanutka
- 2 žlice izmrvljenog feta sira
- šaka zelene salate, natrgane na komadiće
- prstohvat sjemenki bundeve



### Postupak:

U staklenku prvo stavite preljev, a nakon toga i ostale sastojke redom kako su navedeni. Prije upotrebe protresite staklenku da se preljev ravnomjerno rasporedi ili prebacite sastojke iz staklenke u tanjur.

---

## Zlevka sa špinatom četvrtkom

Izvor: Zdrava i fina jela lijepe naše, Društvo „Naša djeca“ Zabok

### Sastojci:

- 300 g svježeg špinata, opranog i očišćenog
- 1 jaje / 1 čajna žlica praha kurkume, prema želji
- 1 prašak za pecivo
- 100 g svježega kravljeg sira
- 1 šalica (2 dl) polubijelog brašna, prema potrebi
- 2 jušne žlice suncokretova ulja
- 1 šalica mlijeka / kiselog vrhnja, prema potrebi
- 3 prstohvata soli, prema želji

### Postupak:

Oprati i očistiti špinat, nasjeckati na veće komade. U posudi izmiješati jaje ili prah kurkume (ako radite bez jaja), sir, mlijeko ili kiselo vrhnje i sol. Dodati špinat, brašno, prašak za pecivo, i još brašna i mlijeka ili kiselo vrhnje, prema potrebi. Smjesa treba biti malo čvršća nego za palačinke. Dobro izmiješati i smjesu uliti u nauljeni lim za pečenje. Zagrijati pećnicu na 200 stupnjeva i peći zlevku 30 - 40 minuta.



## Nešto slatko za kraj radnog tjedna

### Prevrnuti kolač s trešnjama

Izvor: Preporuke za proljetno - ljetnu prehranu, HZJZ

#### Sastojci:

120 g maslaca  
2 žlice meda  
2 žlice limunova soka  
200 g trešanja  
250 g integralnoga brašna  
2 žličice praška za pecivo  
3 jaja  
2 šalice jogurta  
korica jednoga limuna



#### Postupak:

Uklonite koštice iz trešanja. Pećnicu upalite na 200 stupnjeva pa žlicom maslaca premažite kalup. U posudi pomiješajte žlicu meda i dvije žlice limunova soka. Smjesi dodajte dvije žlice otopljenog maslaca i očišćene trešnje pa ubacite na dno kalupa. Stavite u pećnicu i pustite da se peče oko pola sata dok se trešnje ne karameliziraju i počnu se stvarati mjehurići. U posudi pomiješajte brašno i prašak za pecivo, a zatim u sredini napravite rupu i dodajte razmućena jaja, jogurt, koricu jednoga limuna i ostatak otopljenoga maslaca. Dobro povežite sastojke kako se ne bi pojatile grudice pa prebacite smjesu na trešnje koje su se prethodno ispekle. Stavite u pećnicu i pustite da se peče oko 45 minuta. Preokrenite i izvadite iz kalupa.

Prije posluživanja ohladite desetak minuta.

## Nešto slatko za kraj radnog tjedna

### Torta od badema s jagodama

Izvor: Jela zdrava i fina - proljeće, ljeto, jesen, zima, Društvo „Naša djeca“ Zabok

#### Sastojci:

2 šalice badema, tostiranih na suhoj tavi  
1 kg svježih jagoda, narezanih na četvrtine  
1/3 šalice agavina sirupa ili 3 žlice meda  
1 i 1/2 šalica suhih datulja ili grožđica  
1/2 šalice suhih marelica  
2 prstohvata soli  
sok od 1 limuna  
2 žlice hladno prešanog suncokretova ulja



#### Postupak:

**Operite**, očistite i narežite jagode na četvrtine (ako su veće) ili na polovine (ako su manje). Dodajte limunov sok, agavin sirup ili med, sol i ostavite u posudi da jagode odstoje 30-ak minuta dok pripremite biskvit. Na suhoj tavi i laganoj vatri tostirajte bademe, 10 - 15 minuta, dok ne dobiju zlatnu boju i dok se ne počne širiti orašasti miris. Suhe marelice (ili grožđice ako radite tortu s grožđicama) namačite najmanje 30 minuta. U sjeckalicu za orašide stavite bademe i sitno ih sameljite. U blenderu usitnite datulje ili grožđice i suhe marelice s malo vode. Ako imate jači blender, sve sastojke možete usitniti zajedno: i suho voće i bademe. Pomiješajte bademe i datulje u smjesu za sirovi biskvit. Naujlite kalup za torte (24 cm) suncokretovim uljem, stavite papir za pečenje pa smjesu ravnomjerno rasporedite po kalupu i utisnite ga prstima i žlicom da dobijete koru debljine oko 1 cm. Na koru (biskvit) posložite jagode. Stavite u hladnjak da se hlađi sat-dva prije posluživanja. Ako imate u vrtu ili na balkonu svježe začinsko bilje metvice, slobodno poslužite uz ovaj desert jer se okus i miris metvice odlično slaže s jedinstvenim okusom i mirisom jagoda te torti još više daje osvježavajuću notu.



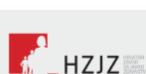
Služba za promicanje zdravlja

Hrvatski zavod za javno zdravstvo  
Rockefellerova 7, 10000 Zagreb  
Tel.: +385 (0)1/48 63 222

E-pošta: [zivjeti.zdravo@hzjz.hr](mailto:zivjeti.zdravo@hzjz.hr)

[www.zivjetizdravo.eu](http://www.zivjetizdravo.eu)

FB [facebook.com/zivjetizdravo.hr/](https://facebook.com/zivjetizdravo.hr/)



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB  
+385 1 4863 267 / [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)