JESEN NA TANJURU

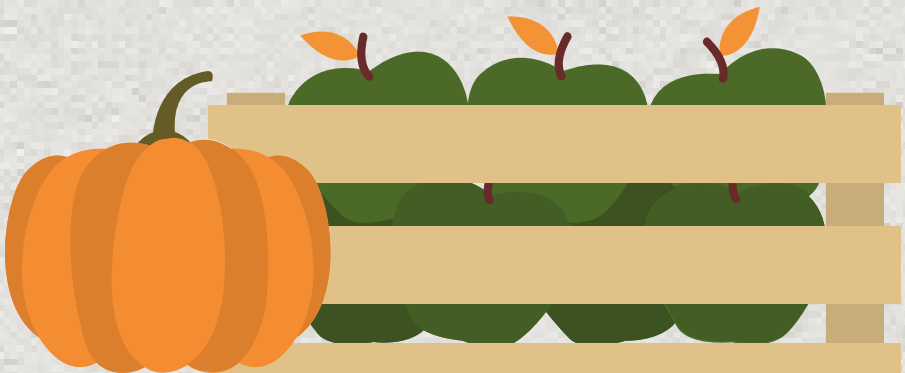
JESENSKA HRANA ZA VEDAR DUH I RADOSTAN UM!

Iako šarena u svom začetku, padom temperature i nedostatkom sunčanih sati jesenske boje polako obuzimaju naše dane. Laganu odjeću postupno mijenjamo onom toplijom, a i naše je tijelo prisiljeno „mijenjati brzinu“.

Sunce u našim životima donosi mnogo više od lijepog vremena, svjetla i topline: pruža nam dragocjeni **vitamin D** kojeg tijelo stvara kada sunčeva svjetlost dodiruje kožu.

Poboljšanju raspoloženja i jačanju imuniteta doprinijet će i jesensko voće i povrće bogato vitaminima i mineralima, koje tijekom jeseni grije nepce odličnim okusom, a organizam potrebnim nutritivnim svojstvima.

Mirisni kesteni, jesenska bundeva, slatki krumpir, korjenasto povrće, jabuke i nar samo su dio blagodati plodne jeseni koja nosi energiju sunca i vitalnosti, boje zdravlja i čini pravi izbor za našim stolom.



Favorit jesenskog jelovnika

Kraljica jeseni – bundeva

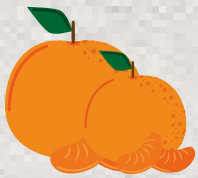
Iako bundeva i nije svima omiljena namirnica njezina ljekovita svojstva su nepobitna. Svoju narančastu boju može zahvaliti velikom udjelu betakarotena, snažnog antioksidansa koji štiti organizam od utjecaja slobodnih radikala i jača imunitet. Također je bogata i vitaminima C, E, K, B1, B2, B3, B6, folnom 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. U juhi ili u rižotu, kao pita ili nadjev, bundeva uvijek očarava svojom finoćom okusa i bojom.

Batat

Ili slatki krumpir, nije samo slatka inačica običnoga krumpira. Iznimno je bogat beta-karotenom, fitonutrijentom karotenoidom koji mu daje karakterističnu žutu ili narančastu boju, ali i mnogim za zdravlje blagotvornim značajkama. Ima i jedinstvene bjelančevine pohranjene u korijenu koje pružaju snažnu antioksidativnu zaštitu.

Mandarina

Mandarina je odličan izvor vitamina C koji je važan za imunitet tijela i borbu protiv sezonskih bolesti čije simptome ublažava, a oporavak ubrzava. Mandarina je praktičan, ukusan i zdrav zalogaj koji pruža mnogo nutritivnih dobrobiti. 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 % vode, koju tijelo koristi da bi se očistilo od toksina i potaklo metabolizam.



Šipak, mogranj ili nar (Super junak među voćkama!)

Sadrži obilje vitamina C, te veću količinu folne kiseline i vitamina A i E, a od minerala posebno mjesto zauzima kalij. U soku se nalaze tri vrste polifenola – tanini, antocijani i elagična kiselina, vrlo moćni oblici antioksidansa.

ŽIVJETI ZDRAVO

www.zivjetizdravo.eu

Pet ideja za ručak na radnom mjestu u jesenskim mjesecima

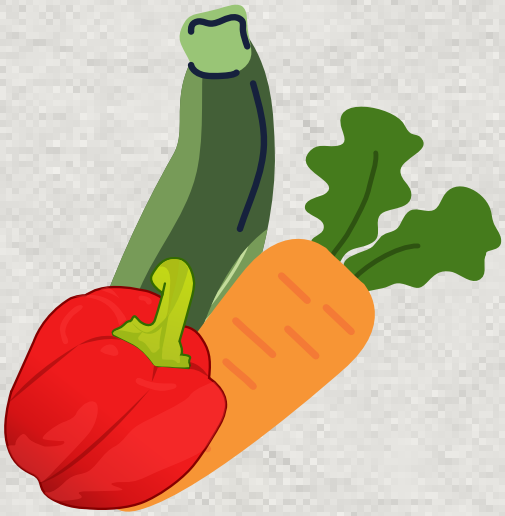
Povrtni ponedjeljak

Heljdina kaša s povrćem

Izvor: Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

Sastojci:

- 20 dag heljdine kaše
- 1 luk
- 1 tikvica
- 1 paprika
- 1 rajčica
- 20 dag graška (može i smrznutog)
- 1 mrkva
- 2 žlice maslinovog ulja
- sol
- papar
- nasjeckani peršin



Postupak:

Skuhajte heljdinu kašu tako da zrna ostanu cijela. Dodati heljdinu kašu u vrelu vodu u omjeru heljdina kaša/voda 1:4,5 i kuhati 10-15 min. Na ulju pirjajte sjeckani luk, tikvicu narezanu na kockice, mrkvu, papriku i rajčicu. Dodajte grašak, sol i malo vode. Pirjajte pokriveno kratko vrijeme. Potom povrću dodajte kuhanu heljdinu kašu i papar te pirjajte još nekoliko trenutaka. Uklonite s vatre i ostavite pokriveno 5 do10 min da se okusi prožmu, posipajte nasjeckanim peršinom. Poslužite kao samostalni obrok ili kao prilog uz ostatke pečenja od nedjelje.

Slatki utorak

Brze knedle sa šljivama

Izvor: Služba za promicanje zdravlja, HZJZ

U sezoni šljiva, kao brzu alternativu popularnih knedli od krumpira predlažemo knedle s kus kusom. Kus-kus (cous-cous) je namirnica koja se dobiva od lomljene durum pšenice. Jednostavno ga prelijte vrućom tekućinom, poklopite, pričekate nekoliko minuta i spreman je za konzumaciju.

Sastojci:

- 1 šalica kus kusa
- 2 šalice vode
- ½ šalice polubijelog brašna
- prstohvat soli
- šljive

Postupak:

Šljive očistite od koštica. U vodu dodajte prstohvat soli i kada provrije prelijte preko kus kusa i poklopite. U ohlađenu smjesu kus kus-a dodajte brašno i zamijesite tijesto. Rukama oblikujte tijesto u male diskove u čiju sredinu postavljate polovicu ili cijelu šljivu, preklopite tijesto i oblikujte kuglicu pazeći da sjedinite tijesto tako da se pri kuhanju ne odvoji. Knedle kuhajte u kipućoj vodi dok ne isplivaju na površinu. Nakon kuhanja knedle izvadite iz vode i uvaljate u mljevene orašaste plodove.

Slatki utorak

Muffini (slatka peciva) od cikle i čokolade (12 muffina)

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

Sastojci:

- 2 ½ šalice brašna T 850
- 150 g tamne čokolade, nasjeckane na komadiće
- ½ žlice praška za pecivo
- bez aluminija
- ½ žlice sode bikarbone
- 1 vanilijin šećer
- 100 g mljevenih badema
- 2 sirove cikle srednje veličine, krupno naribane
- ½ šalice hladno prešanog suncokretova ulja
- 1½ šalica jabučnog soka
- ½ šalice agavina sirupa / 5 žlica meda

Postupak:

Nasjeckajte ili krupnije naribajte čokoladu i ostavite sa strane. Isto tako naribajte i svježu ciklu pa i nju ostavite sa strane. U posudu, u kojoj ćete raditi smjesu za muffine, stavite brašno, vanilijin šećer, prašak za pecivo i sodu bikarbonu. Sameljite bademe u sjeckalici za orašide ili u jačem blenderu i dodajte ih suhim sastojcima. U drugoj posudi promiješajte tekuće sastojke: sok od jabuke, suncokretovo ulje, agavin sirup ili med pa dodajte naribanu ciklu. Tekuće sastojke umiješajte u suhe sastojke i lagano miješajte da dobijete lijepu smjesu. Pripremite kalup za muffine, stavite papirnate košarice i zagrijte pećnicu. Lagano žlicom stavljajte smjesu u kalup, s tim da udubljenja punite nešto više od pola kako biste ostavili mjesta da se muffini dignu prilikom pečenja.

Muffine pecite na 180 °C 30 − 35 minuta. Kad se ohlade, ukrasite ih rastopljenom čokoladom ili ih jednostavno posipajte mljevenim bademima.

Varivo srijedom

Jesenska juha s lećom i povrćem

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

Pojestio nešto „na žlicu“ uvijek je dobra ideja. Ako nemate opciju zagrijati juhu/varivo na poslu, iskoristite termosicu koja će čuvati toplinu obroka.

Sastojci:

- 1 crveni luk, nasjeckan na kockice
- 1 poriluk, nasjeckan na kockice
- 1 velika mrkva, nasjeckana na kockice
- 1 šalica kupusa, nasjeckanog na trake
- 1 šalica smeđe / zelene kuhane leće
- 6 šalica povrtnog temeljca ili vode s 1 povrtnom bio-kockom
- ½ šalice tjestenine (spirelli, školjkice, mašnice)
- 2 jušne žlice maslinova / tamna sezamova ulja
- sol, papar, suhi začini (majčina dušica, bosiljak), prema želji
- svjež peršin, nasjeckan

Postupak:

Najprije skuhajte leću. Operite leću u cjedilu, stavite je u posudu i zalijte s 2 šalice hladne vode, poklopite i ostavite da zakuha. Kad je zakuhala, smanjite vatru i ostavite leću da se kuha 20-ak minuta. Ako se leća ukuhala prije nego što je omekšala, dodajte malo hladne vode da leća ne ostane na suhom. Leću posolite kad je već gotovo kuhana. Dok se leća kuha, pripremite povrće, a u 6 šalica vruće vode rastopite povrtnu bio-kocku. U posudi, u kojoj će se kuhati maneštra, zagrijte ulje, pirjajte crveni luk 1 minutu, posolite. Dodajte poriluk, mrkvu, kupus i pirjajte još 2 − 3 minute. Dodajte suhe začine, povrtni temeljac ili vodu, još posolite, poklopite i ostavite kuhati na laganoj vatri 10-ak minuta dok povrće ne omekša. Dodajte kuhanu leću i tjesteninu te nastavite kuhati još 8 – 10 minuta dok tjestenina ne bude kuhana. Na kraju dodajte papar prema želji i poslužite sa svježim peršinom.

Sendvič četvrtkom

Sendvič s pečenom paprikom i svježim sirom

Izvor: Služba za promicanje zdravlja, HZJZ

Sendviči su najpraktičnije rješenje kada se radi o obroku za ponijeti na posao, u školu, na izlet... Mogućnosti su razne, čak i kada niste unaprijed pripremili sastojke, uvijek možete iskoristiti ostatke hrane iz hladnjaka i stvoriti ukusan i hranjiv obrok.

Sastojci:

- 2 kriške raženog ili integralnog kruha
- 1 paprika, crvena
- 2 – 3 žlice svježeg kravljeg ili kozjeg sira
- par maslina
- bosiljak
- maslinovo ulje

Postupak:

Papriku operite te cijelu ispecite na grill ili običnoj tavi. Izrežite pečenu papriku na trakice (ako želite možete ju oljuštiti) i pokapajte s par kapi maslinovog ulja i malo posolite. Kruh na suhoj tavi lagano tostirajte i premažite sirom, dodajte narezanu pečenu papriku, masline izrezane na kolutove i bosiljak. Po želji možete dodati u sendvič pileća ili pureća prsa i rikolu.

Ako niste ljubitelj paprike, upotrijebite drugo dostupno povrće poput pečene tikvice, patlidžana, bundeve ili batata.

Pizza petkom

Pizza od palente

Izvor: Služba za promicanje zdravlja, HZJZ

Pizza je jedno od najomiljenijih jela diljem svijeta. Kao brzu podlogu za pizzu iskoristite skuhanu i ohlađenu palentu ili tortilju.

Sastojci:

Baza od palente:

- 1 šalica instant palente
- 3 šalice vode
- prstohvat soli
- 1 žličica maslaca

Umak za pizzu:

- pasirana rajčica
- origano, bosiljak
- malo soli

Dodaci za pizzu prema želji:

- šunka
- tuna
- sardina
- mozzarella
- rajčica
- gljive
- masline
- luk

Postupak:

U lonac ulijte vodu, posolite i pričekajte da zavrije. Dodajte prstohvat soli. Uz neprekidno miješanje pjenjačom dodajte palentu u vodu i miješajte 1 min. Dodajte maslac i nastavite miješati na niskoj temperaturi dok se smjesa ne počne odvajati od dna.

Skuhanu palentu izlijte u kalup obložen papirom za pečenje te izravnajte površinu lopaticom koju ste namočili u hladnu vodu. Ostavite da se ohladi i stisne.

Na ohlađenu palentu stavite umak od rajčice i sastojke prema želji. Pecite na 200°C 15 min. Nakon pečenja ostavite da se pizza ohladi kako bi se palenta stisnula.

Zadržite zdrave navike tijekom jeseni!

Dani su sve kraći i sve je manje dnevnog sunca pa uvijek nalazimo isprike da izbjegnemo vježbanje: prekišovito je, prehladno ili prevjetrovito. Istina je da bi trebala biti snježna oluja da vježbanje doista postane nemoguće. Umjesto da se zatvorite u svoju sobu bez ikakve tjelesne aktivnosti te vježbu smatrate kaznom, promijenite perspektivu.

Vježbajte odmah ujutro. Iako ne zvuči vrlo primamljivo, na taj ćete način imati mnogo više energije u ostatku dana i uhvatiti i danjeg svjetla čim se probudite, što će Vam popraviti raspoloženje.

ŽIVJETI ZDRAVO

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

www zivjetizdravo.eu

FB facebook.com/zivjetizdravo.hr/

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB
+385 1 4863 267 / www.hzjz.hr

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.
Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.