

Tijekom zimskih mjeseci prehranu treba prilagoditi uvjetima i vremenu kako bismo očuvali dobro zdravlje. No u ovo doba godine treba pripaziti i na to da proljeće ne bismo dočekali s viškom kilograma

Zimski čuvari zdravlja

RECEPTI



Pikantna sarma iz pećnice

Sastojci (4 osobe):

1 veća glavica kiselog kupusa, 1 Fant za punjenu papriku i sarmu, 600 g miješanog mljevenog mesa (junetina i svinjetina), 60 g Riže okruglo zрно Podravka, 30 g Srijemske kobasice Podravka, 3 žlice ulja, 200 ml Passate Podravka, sol, 1 žličica Crvene začinske mljevene paprike Podravka, 4 ploške Pancete Podravka

Odvojite listove kupusa i izrežite zadebljali dio korijena. Sadržaj vrećice Fanta pomiješajte sa 100 ml mlake vode i ostavite da nekoliko minuta odstoji. Mesu dodajte pripremljeni Fant, rižu, sitno nasjeckanu kobasicu te dobro promiješajte. Na list kupusa stavite dio smjese, savijte u sarmu te dobro uvijte krajeve. U vatrostalnu posudu premazanu uljem stavite pasiranu rajčicu, sol, crvenu mljevenu papriku, malo narezanoga kupusa i malo vode. Na to složite sarmice, a preko njih rasporedite ploške pancete. Po potrebi dodajte još malo vode da prekrije sarmice. Poklopljeno stavite u pećnicu zagrijanu na 200 °C i pecite oko 1 sat. Na pola pečenja otklopite i nastavite peći. Tople sarmice poslužite s kuhanim krumpirom. Ako vam se čini da imate puno tekućine, umiješajte 1–2 žličice Gussnela razmučenog u malo vode i dobit ćete ukusan umak.

Autorica članka

Sanja Jelušić, dipl. ing. preh. teh. - nutricionist
Centar za preventivnu medicinu
NZJZ „Dr. Andrija Štampar“

Zima je najhladnije godišnje doba kada su dani kraći te se sve usporava u skladu s temperaturama. Sve to utječe i na naš metabolizam i prehrambene navike. Zimi se broj svježih namirnica iz prirodnog uzgoja smanjuje te najčešće konzumiramo žitarice, mahunarke, korjenasto povrće u obliku variva, juhe i slično. Korjenasto povrće poput celera, cikle, mrkve i repe ubraja se u zimске čuvarе zdravlja. Celer je povrće niske kalorijske vrijednosti, odličan izvor dijetalnih vlakana te vitamina K. Sadrži i flavonoidne antioksidanse. Cikla je pak lako probavljiva namirnica koja sadrži minerale poput kalcija, kalija, magnezija, željeza, selen a joda te vitamine (B1, B2, B6, C, folnu kiselinu...). Sadrži antocijan, jaki antioksidans, te je niske kalorijske vrijednosti.

Uz juhe i variva od korjenastog povrća i raznih mahunarki, neizostavan dio zimskog jelovnika čine žitarice, osobito heljda i zob, te pseudožitarice poput kvinoje i amaranta. Heljda se smatra zimskom žitaricom - bogata je vlaknima, vitaminima B1 i B2, mineralima poput magnezija, željeza, cinka i fosfora. Sadrži i esencijalne aminokiseline te je bogata flavonoidima, posebno rutinom koji je važan za čvrstoću i otpornost krvnih žila.

Osnovni savjeti

Govoreći o začинима, u hladnim, zimskim mjesecima u svakoj bi se kuhinji trebali naći češnjak i đumbir jer povoljno djeluju na imunitet. Od gotovih jela treba izdvojiti sarmu,

pravu zimsku poslasticu. Osnovni sastojak sarme je kiseli kupus koji sadrži pravo obilje vitamina C, a pritom je bogat i vitaminom A, K te vitaminima B skupine (posebno B12). Sadrži i visokovrijedne mliječne kiseline te bakterije koje djeluju kao probiotici.

Da bi vam zima protekla u dobrom zdravlju, potrebno je usvojiti nekoliko osnovnih savjeta. Prije svega, hranite se uravnoteženo i pravilno kako bi vaš imunوسي sustav jačao te uspješno odolijevao napadima mikroba. Pazite na to da u jelima svakako budu prisutni cink, željezo, bakar i selen te vitamini A, B6, C i E. No ne morate užurbano tražiti tablice s podacima o tome što se u kojoj namirnici nalazi. Naime, prirodni izvori većine nabrojanih nutrijenata su voće, povrće, cjelovite žitarice, orašasti plodovi i sjemenke. Ako pak nemate vremena za kvalitetne i uravnotežene obroke, uzimajte dodatne vitamine i minerale, posebno vitamin C. Svakako pazite na probavu, odnosno na dobre bakterije u debelom crijevu - njihova brojnost i ravnoteža crijevne flore vrlo su važne za dobro zdravlje. Pijte puno vode i biljnih čajeva te budite tjelesno aktivni.

Krepko, slatko i toplo

Ukratko, u zimskim mjesecima treba čuvati zdravlje unoseći što više svježeg voća, povrća, orašastih plodova i mahunarki (grah varivo je pravo tradicionalno zimsko jelo), cjelovitih žitarica, potrebno je piti puno tekućine te izbjegavati prekomjernu konzumaciju kave i alkohola. Zima je i razdoblje u kojem najviše prijaju tople krepke juhe i variva.

Pritom treba znati da je u zimskim mjesecima izraženija potreba za slatkim pa posežemo za hranom bogatom masnoćama i ugljikov-



„ Ako nemate vremena za kvalitetne i uravnotežene obroke, uzimajte dodatne vitamine i minerale, posebno vitamin C. Svakako pazite na probavu, odnosno na dobre bakterije u debelom crijevu - njihova brojnost i ravnoteža crijevne flore vrlo su važne za dobro zdravlje

hidratima. Prema nekim istraživanjima, zimi dnevno unesemo oko 200 kcal više, što uz smanjenu tjelesnu aktivnost kod nekih osoba rezultira nakupljanjem suvišnih kilograma. Dakle, pripazite na umjerenost.

Dobar tek!



Savijača s heljdinom kašom

Sastojci (8 osoba):

Za nadjev: 300 g Heljdine kaše Podravka, 100 ml bučina ulja, 3 žlice nasjeckanih bučinih sjemenki (40 g), 2 žličice soli.
Za tijesto: 500 g Pšenično glatko brašno Podravka, malo soli, 2 žlice ulja, 100 ml mlake vode. Za premazivanje: oko 30 ml ulja

Heljdinu kašu prelijte vodom, a kad zavrije, ugasite vatru i ostavite je da se moči oko 30 minuta. Kašu zatim ocijedite, pomiješajte s bučnim uljem, nasjeckanim bučnim sjemenkama i posolite. Brašno malo posolite te dodajte ulje i vodu. Zamijesite glatko, mekano tijesto i podijelite ga na dva dijela. Ostavite da odstoji oko 15 minuta. Tijesto najprije razvaljajte valjkom, a zatim rukama razvucite na tanko. Tijesto nakapajte uljem, premažite polovicom nadjeva i savijte u savijaču. Isti postupak ponovite i s drugim dijelom tijesta. Savijače premjestite u nauljen lim za pečenje, premažite uljem i pecite na 200 °C oko 30 minuta. Pečenu savijaču narežite i poslužite. Ako nemate vremena razvlačiti tijesto, možete upotrijebiti gotove kore za savijaču.

IZVOR: **coolinarika.com**

ADIVA PLUS 21