

proljeće na pjatu.

Priroda se budi iz zimskog sna

priče o godišnjim dobima

Proljeće na pjatu, priče o godišnjim dobima

Iva Finderle

svibanj 2021.

www.healthylittletooth.com

Sve informacije koje se nalaze u ovom e-booku isključivo su informativnog karaktera. Prehrana je individualna stvar stoga svakako konzultirajte svog liječnika ili nutricionista za sve detaljnije informacije.

© Iva Finderle (tekst i fotografije)

dobro jutro Prirodo...

Proljeće nekako obilježava novi ciklus u prirodi - iz sjemena rastu mlade biljke, iz pupova na drveću nastaju listovi i cvjetovi, a mi provodimo više vremena vani upijajući sunčeve zrake koje svakim danom zalaze sve kasnije.

Ono donosi posebno veselje jer započinje nova sezona vrtlarenja! Iščekivanje koje započinje u trenutku kada staviš sjeme u zemlju preko uzbuđenja oko niknulih biljaka pa sve do branja prvih plodova. Košarice se polako počinju puniti raznim šarenim salatama, mladim lukom i češnjakom, svježom mrkvom, crvenom ciklom i hrskavim rotkvicama.

I ja ih sve jedva čekam!

Pa zašto onda ne bi iskoristili sve što nam priroda nudi, pripremili par jednostavnih proljetnih jela, uzeli malu dekicu, termosicu kave (ili čašu vina) i sjeli na zemlju. Gdje ćeš ljepše od toga?

I zato vam predstavljam...

Proljeće.

Iva



SALATA JE UVIJEK ODLIČNA IDEJA!

Povrće bi trebalo biti svakodnevni gost na našim tanjurima. Konzumiranjem 400 g voća i povrća dnevno (5 serviranja) obogaćujemo naš jelovnik prehranbenim vlaknima, vitaminima, mineralnim tvarima i antioksidansima. Isključujući škrobasto povrće poput krumpira ili batata koje se svrstavaju u skupinu žitarica, dnevno bi trebali unositi barem 3 serviranja povrća. Kako bi zadovoljili količine 1 serviranja potrebno je unijeti 1 šalicu svježeg ili kuhanog povrća, 2 šalice lisnatog povrća ili 1 šalicu povrtnog soka.

Povrće možete uvrstiti u vaš jelovnik na različite načine: povremeno umjesto žitarica birajte povrće kao prilog, grickajte ga sirovog uz umak, pripremite polpete od povrća, dodajte sitno naribano povrće u umake ili najjednostavnije od svega...

Pripremite salatu!

Salata je odličan dodatak ručku, jednostavan prilog glavnom jelu, ali i zanimljiv cjeloviti obrok. No, da bi ona mogla biti cjeloviti obrok poželjno je da sadržava komponente bogate svim makronutrijentima.

Savjeti za super salatu

1.

Kako bi obrok dobio na količini za bazu koristite zeleno lisnato povrće poput sezonske zelene salate, radiča, matovilca, rukole, kupusa, mladog špinata...

2.

Dodajte izvor bjelančevina poput mahunarki, jaja, sira, tofua, mesa, ribe ili morskih plodova kako bi salata dobila obilježja kompletnog obroka.

3.

Kako bi salatu dodatno obogatili bojama i okusima dodajte ostalo povrće (ili voće) po želji: papriku, mrkvu, krastavce, rajčice, kukuruz, mladi luk, rotkvice, ciklu, jabuke, naranče, nar...

4.

Dodajte namirnice koje daju karakter salatama poput maslina i kapara, začinskog bilja (češnjaka, peršina, vlasca, bosiljka, chilija...), sjemenke i orašaste plodove, avokado, krutone od kuha...

5.

I na kraju... Nemojte zaboraviti na dresing!

dodaci za salatu

Kako bi salata bila još zanimljivija možemo ju obogatiti drugim namirnicama poput sjemenki, orašastih plodova ili nekog zanimljivog dresinga.

MJEŠAVINA SJEMENKI ZA SALATU

Sjemenke su mala nutritivno gusta pakiranja hranjivih tvari koje daju dodatnu hrskavu komponentu salatama.

Iako značajan udio čine bjelančevine (20-30%), sjemenke su, kao i orašasti plodovi, prvenstveno bogate nezasićenim masnim kiselinama. Oskudne su na vitaminima (izuzev ponekog vitamina B skupine), ali su iznimno bogate mineralnim tvarima i fitonutrijentima.

Od vitamina se u svim sjemenkama ističu magnezij i fosfor. Osim toga, bučine sjemenke bogate su kalijem, cinkom i željezom, suncokretove sjemenke selenom, manganom te vitaminima B skupine i folatima, lanene sjemenke vlaknima i vitaminom B2, dok su sezamove sjemenke super bogate bakrom, kalcijem, željezom, cinkom i selenom.

S obzirom na to da je svaka vrsta sjemenki specifična najbolji je izbor napraviti kombinaciju te tako opskrbiti organizam cijelom lepezom hranjivih tvari.

KAKO BI SKRATILI POSTUPAK PRIPREME...

...pomiješajte u jednakim omjerima bučine, suncokretove, lanene i sezamove sjemenke te ih spremite u teglicu koju možete hermetički zatvoriti.

Tako pri ruci uvijek imate mješavinu sjemenki s kojom možete obogatiti svoje jelo!





THE DRESSING

70 g (7 žlica) maslinovog ulja
30 g (3 žlice) soja sosa
30 g (3 žlice) aceta balsamica
5 g (1 žličica) senfa
5 g (1 žličica) meda
sol i papar po želji

Sve sastojke stavite u teglicu, zatvorite ju i dobro promućkajte.

Ako želite kremastiji dresing možete ga napraviti uz pomoć štapnog miksera. Sve sastojke osim maslinovog ulja stavite u zdjelicu te im polako dodajte maslinovo ulje miješajući uz pomoć štapnog miksera.

šarena proljetna salata.

Jedna proljetna, šarena, osvježavajuća i hrskava salata koja je odličan prilog svakom roštilju! Ili, obzirom na količinu salate koja se nađe na tanjuru, možda i jelo s roštilja na kraju postaje prilog.

- za 3-4 osobe -

SASTOJCI

100 g (pola glavice) zelene salate
50 g (5-6 cvjetića) crvenog radiča
200 g (1/3 manje glavice) ljubičastog kupusa
200 g (2 veće) mrkve
4 komada mladog luka
7-8 većih rotkvica
4 žlice mješavine sjemenki
the dresing

POSTUPAK

Složite listove salate jedan na drugoga pa ih po dužini narežite na trakice debljine 0,5 cm. Isto napravite s cvjetićima radiča. Ljubičasti kupus narežite ili naribajte na tanje trakice, a mrkvu naribajte na krupniji ribež. Mladi luk i rotkvice narežite na kolutiće.

Pola sata prije posluživanja dodajte *the dresing* da sve lijepo poveže.



salata s ciklom i orasima.

Zamislite si samo okus i teksturu: pikantna hrskava rukola, slatka začinjena cikla, slani kremasti feta sir i hrskavi orasi! I sve to preliveno sa slatko-kiselim dresingom od senfa! Fešta u ustima!

- za 2-3 osobe -

SASTOJCI

500 g rukole
250 g cikle (3 komada srednje veličine)
120 g feta sira
80 g oraha
sol i papar
grančice timijana
maslinovo ulje
the dresing

POSTUPAK

Zagrijte pećnicu na 180°C.

Ciklu properite pod vodom i osušite. Svaki komad stavite u zasebno pripremljenu aluminijsku foliju u kojoj će se cikla „kuhati“. Posolite ih i popaprite, svakoj dodajte par grančica timijana i malo maslinovog ulja te utrljajte i zatvorite aluminijske folije. Stavite u pećnicu i pecite dok ne omekša - to će ovisiti o veličini cikle, ali računajte nekih 40-ak minuta za komad srednje veličine. Nakon pola sata izvadite jedan komad i bocnite ga nožem; ako nož bez otpora prolazi kroz ciklu, ona je gotova; ako ne, vratite ju još malo u pećnicu. Ako želite ubrzati postupak, narežite ciklu na pola ili na četvrtine.

U međuvremenu očistite i pripremite rukolu, nasjeckajte orahe i pripremite *the dresing*.

Kada je cikla pečena, pustite ju da se malo ohladi pa uz pomoć nožića ogulite „koru“. Narežite ju na komade veličine malog zalogaja te ju još malo posolite i popaprite (pazite da ne pretjerate jer ćete dodati feta sira koji je slan). Možete ju tako začinjenu spremi u zdjelicu i u frižider.

Kada odlučite poslužiti salatu, na tanjur složite rukolu, na nju stavite kockice pečene cikle, komadiće feta sira i nasjeckane orahe. Neposredno prije posluživanja prelijte salatu dresingom jer bi dužim stajanjem rukola mogla povenuti.





Cikla je dobar izvor
fitonutrijenta
betacijanina koji joj
daje karakterističnu
crveno-ljubičastu boju.

KAŽU MALI NEUGLEDNI GOMOLJ...

...ali s puno dobrobiti za naš organizam.

Cikla je namirnica slatko-zemljanog okusa koja u sebi nosi pregršt hranjivih tvari. Prvo što nam na pamet padne kada pričamo o hranjivoj vrijednosti neke namirnice su vjerojatno vitamini i mineralne tvari, no nikako ne smijemo zaboraviti i na sekundarne biljne metabolite - fitonutrijente.

Najuočljiviji fitonutrijenti u cikli su definitivno skupina crvenih pigmenata koji se nazivaju betacijanini. Oni imaju protuupalno i antioksidativno djelovanje te potiču rad jetre, a time i izlučivanje „otpadnih tvari“ iz organizma.

Osim betacijanina, zaštitnu ulogu pokazale su i velike količine nitrata. Oni se u našem organizmu pretvaraju u dušikov oksid, tvar koja je snažan vazodilatator odnosno širi naše krvne žile, povećava opskrbu tkiva krvlju te smanjuje krvni tlak. Osim toga, utječe na naš imunološki sustav, regulira ravnotežu glukoze, kontrakciju mišića i stanično disanje. Također, pokazalo se da nitrati prisutni u soku od cikle povećavaju izdržljivost kod vježbanja i povećanih tjelesnih napora.

Termičkom obradom cikle gube se određeni termolabilni vitamini poput vitamina C te dolazi do djelomičnog raspada navedenih aktivnih pigmenata. Ipak, termički obrađena ili konzervirana cikla vrijedan je izvor hranjivih tvari, pogotovo ako se konzumira na vrhuncu sezone.

100 g sirove cikle (2 manja komada) pokriva:

- 12% dnevnih potreba za vlaknima jedne zdrave odrasle osobe,
- 16% dnevnih potreba za kalijem,
- 55% dnevnih potreba za folnom kiselinom koja je posebno bitna kod žena reproduktivne dobi i trudnica.

Cikla je namirnica koja se često spominje kada se priča o dijetoterapiji anemije. No, ona ne sadrži značajne količine željeza (100 g sirove cikle pokriva 5,7% dnevnih potreba prosječne zdrave odrasle osobe). Stoga se u obzir trebaju uzeti i druge komponente kao prije spomenute tvari s dušikom koje šire krvne žile i pomažu u opskrbi stanica krvlju pa tako i kisikom.

**Cjelovita hrana uvijek je bolji izbor nego izolirani dodaci prehrani.
Cikla je odličan primjer toga!**

hummus s ciklom.

Već kada pečemo ciklu bilo bi šteta ne napraviti od nje jedan fini namaz?

- 1 veća teglica -

SASTOJCI

70 g pečene cikle (1 komad srednje veličine)
240 g (1 konzerva) slanutka
25 g (2 žlice) tahini paste (maslac od sezamovih sjemenki)
45 g (3 žlice) maslinovog ulja
30 g (2 žlice) jogurta (grčki, tekući)
sok od 1/2 limuna
1 režanj češnjaka
sol i papar

POSTUPAK

Slanutak iz konzerve properite pod vodom. Primijetit ćete da je svako zrno omotano prozirnom opnom koju možete ukloniti tako da stavite slanutak u zdjelu napunjenu s mlakom vodom. Trljanjem zrna kroz prste odvojit će se većina opni.

Oguljeni slanutak ubacite u multipraktik s maslinovim uljem, tahinijem i jogurtom te miksajte dok se sve dobro ne sjedini. Postepeno dodajte nasjeckani češnjak i sok od limuna kako bi mogli prilagoditi okus svojim željama.

U hummus dodajte ohlađenu narezanu ciklu i blendajte dok ne dobijete kremastu teksturu. Povremeno zaustavite multipraktik i ostružite namaz s rubova kako bi vam se sve ravnomjerno usitnilo.

Na kraju začinite po želji: dodajte soli i papra, malo čilija ako vas pita, a po želji možete dodati još limuna ili češnjaka.

Hummus mažite na kruh ili dvopek, jedite s grissinima ili isprobajte opciju sa „štapićima“ mrkve ili celera. Obecajem da je prefino!



JER SU ROTKVICE BAŠ POSEBNE...

Rotkvice su povrtnice sa specifičnom teksturom i okusom – kada iz zagrižeš čuješ onaj hrsk hrsk, onda osjetiš osvježavajući nalet vode pa te na kraju zaplijesne oštra ljutina.

Osim izraženog okusa, prvo što osjetimo kada zagrizemo rotkvicu je sočnost koja dolazi od velike količine vode. Naime, nešto malo više od 95% rotkvice građeno je od vode! Samim time možemo zaključiti da su rotkvice niskokalorične (16 kcal/100 g), pa ne obiluju ni ugljikohidratima, ni bjelančevinama ni mastima.

Pa čime su onda bogate?

Rotkvice su dobar izvor vlakana s obzirom na to da 100 g istih (9-10 komada srednje veličine) pokriva otprilike 6% dnevnih potreba odrasle zdrave osobe.

Osim vlakana, rotkvice su dobar izvor:

- vitamina C (19% dnevnih potreba odrasle zdrave osobe/100 g),
- folata (13% dnevnih potreba odrasle zdrave osobe/100 g)
- kalija (12% dnevnih potreba odrasle zdrave osobe/100 g).

No, nije u vitaminima i mineralnim tvarima sve. Crveno-roza kora rotkvica bogata je antocijanima, biljnim pigmentima koji u našem tijelu imaju antioksidativni učinak. Osim toga, rotkvice su bogate glukozinolatima koji utječu na smanjenje rizika od razvoja karcinoma. Se sjećate kupusnjača iz zimske knjižice?

Ljutkasti okus rotkvice koji duguje glikozidima ulja gorušice potiče lučenje želučanih sokova i izlučivanje žuči. Osim toga, kao prirodan diuretik, može biti odličan saveznik u prevenciji infekcija urinarnog traka.

MOGU LI ROTKVICE IPAK NEKOME NAŠKODITI?

Rotkvice se, zbog svoje ljutine, ne preporučaju osobama koje imaju osjetljivu želučanu sluznicu ili sluznicu crijeva, gastritis, čir na želucu ili dvanaesniku kao ni bubrežnim bolesnicima. Osim toga, ne preporučuju se ljudima koji su skloni nadimanju.

U tom slučaju rotkvice nije potrebno u potpunosti izbaciti iz prehrane već ograničiti unos i konzumirati ih termički obrađene.

... I ONDA MI ROTKVICE DUŽE TRAJU!

Kako bi vam rotkvice duže trajale u frižideru svakako je poželjno kupiti što svježiji buketić. Dobre svježije rotkvice lako je za prepoznati jer su one čvrste na dodir, s crveno-ružičastom kožom i bez ikakvih oštećenja. Mekane rotkvice preskočite - one su odradile svoj staž van zemlje pa su vjerojatno vlaknaste i spužvaste.

Svakako obratite pozornost na listove i na korjenčice na krajevima rotkvice. Lišće bi trebalo izgledati svježije i imati lijepu zelenu boju.



Kada se vratite u kuhinju, rotkvicama uklonite lišće i korjenčić jer će u suprotnom lišće izvlačiti vlagu iz rotkvice te će one postati spužvaste.

Očišćene i oprane rotkvice stavite u teglicu s vodom i čuvajte u frižideru. Vodu mijenjajte svaka 2-3 dana. Na taj će vam način ostati hrskave i do tjedan dana.

Rotkvice uvijek narežite neposredno prije jela. Ako želite da vam budu još hrskavije, probudite ih tako da ih stavite u ledenu vodu sat-dva prije konzumacije.

brzo ukiseljene rotkvice.

Prvo što nam padne na pamet kada se spomenu rotkvice su nasjeckani gomoljići u salati. Ali zašto ne bi sve to dignuli na novu razinu – prvo ih brzinski ukiselili pa onda ubacili u salatu ili sendvič?

- 2 teglice od 300 mL -

SASTOJCI

300 g rotkvica
500 mL vode
150 mL alkoholnog octa
1 puna žličica soli
2 pune žličice šećera
1 žličica sjemenki gorušice
4 lovorova lista

POSTUPAK

Staklenke dobro operite. Zagrijte pećnicu na 100°C, na suhi pleh poredajte teglice te ih stavite u pećnicu na 15-ak minuta da se do kraja osuše i steriliziraju. Poklopce dezinficirajte papirnatim kuhinjskim ručnikom koji ste umočili u medicinski alkohol (ili rakiju 😊).

U lončić stavite kuhati vodu, ocat, sol i šećer dok ne prokuhaju i dok se sol i šećer ne otope.

Rotkvice narežite na tanke kolutiće pomoću noža ili mandoline.

Vruću, steriliziranu staklenku dobro napunite s narezanim rotkvicama, dodajte 2 lovorova lista i pola žličice sjemenki gorušice te prelijte vrelom pripremljenom otopinom za kiseljenje. Ako imate mrežicu, pritisnite rotkvice – bitno je da one u potpunosti budu prekrivene otopinom – te zatvorite poklopcem. Staklenke nemojte puniti do vrha, pustite barem 1 cm.

Ponovite postupak s drugom teglicom.

Pustite da se ohlade na sobnoj temperaturi i napravite vakuum te ih čuvajte na tamnom i hladnom mjestu.

Jednom kada ju otvorite teglicu čuvajte u frižideru.



nemojte bacati lišće rotkvice

Lišće je bogato
željezom koje djeluje u
sinergiji s vitaminom
C koji je prisutan u
rotkvicama.

pesto od lišća rotkvice.

Što može biti finija baza jednom sendviču od pesta? Ili brži ručak od tjestenine s pestom? Danas se odmičemo malo od klasike...

- 1 manja teglica -

SASTOJCI

100 g (2 poštene šake) lišća rotkvice
30 g oraha
20 g badema
2 režnja češnjaka
3 žlice soka od limuna
60 g (5 žlica) maslinovog ulja
30 g ribanca tipa Grana Padano
1 ravna žličica meda
sol i papar

POSTUPAK

Lišće rotkvice operite i dobro osušite.

Ubacite orahe i bademe u multipraktik te ih malo sameljite. Sameljenim orasima i bademima dodajte lišće rotkvice, nasjeckani češnjak i sok od limuna te miksajte dok ne dobijete mrvičastu smjesu.

Dodajte maslinovo ulje, ribanac, med, poštenu prstohvat soli i malo papra te miksajte 3-4 minute dok ne dobijete povezanu smjesu. Po potrebi pogurajte sastojke sa stijenki multipraktika.

Pesto spremite u staklene teglice i na površinu dodajte malo maslinovog ulja kako bi usporili oksidaciju koja uzrokuje kvarenje. Čuvajte ga u frižideru i potrošite u 15-ak dana.

maleni savjet / **KAKO PESTU PRODUŽITI ROK TRAJANJA...**

Kalup za led napunite svježe pripremljenim pestom te ga stavite u zamrzivač. Kada se zamrzne, prebacite ga u vrećicu na zip kako bi zauzimao manje mjesta te ga vadite po potrebi i dodajte u jela. Ne zaboravite na vrećicu napisati datum kada ste pesto pripremili.



kukuruzni muffini s mladim lukom.

Ako vam ostane malo mladog luka od roštilja, ovi brzinski kukuruzni muffini su odlična opcija kako ih iskoristiti.

- 12 komada -

SASTOJCI

2 jaja
100 g (8 žlica) maslinovog ulja
150 g (1,3 dL) tekućeg jogurta
50 g (0,5 dL) mlijeka
100 g pšeničnog brašna
110 g kukuruznog brašna
1 prašak za pecivo
1 poštenu prstohvat soli
5 komada mladog luka
100 g čvršćeg feta sira
2 žlice instant palente

POSTUPAK

Zagrijte pećnicu na 180°C.

U jednoj posudi pomiješajte prosijano integralno pirovo brašno, kukuruzno brašno, prašak za pecivo i sol. U šalici pomiješajte mlijeko i jogurt.

Razradite pjenasto jaja s mikserom pa im dodajte žlicu po žlicu maslinovog ulja. Dodajte mješavinu jogurta i mlijeka te sjedinite mikserom. Na kraju lagano ručno umijesite suhe sastojke.

Narežite mladi luk na kolutiće, a feta sir namrvite rukama te ih ubacite u smjesu. Pomiješajte ručno tek toliko da se sastojci sjedine.

U pleh za muffine stavite košarice te svaku napunite sa smjesom do ruba. Ako nemate košarice za muffine, izrežite papir na pečenje na manje dijelove te ga iskoristite kao košarice.

Muffine pecite 20-ak minuta dok ne dobiju lijepo zlatno-žutu boju. Pećnicu nemojte otvarati prvih 15-ak minuta da vam se muffini ne „ispuhnu“ i ne „padnu“, ali pred kraj pečenja provjerite čačalicom da li je pečeno. Ako vam na čačalici ne ostane ništa, vadite iz pećnice; ako vam na čačalici ostane smjese, pustite još minuticu. Pazite da ih ne prepečete jer se lako presuše.



Hladna salata s mladim graškom i tunom.

Svakome se barem jednom dogodilo da je skuhaio previše tjestenine. E ova hladna salata će vam riješiti taj problem! Plus.. Imate ćete marendu za sutradan!

- za 2 osobe -

SASTOJCI

3 šalice kuhane (150 g sirove) tjestenine
1 konzerva (100 g) tune
100 g mladog graška
6-7 crnih maslina
1 žlica kapara
1 žličica kopra
2-3 žlice maslinovog ulja
½ mekanog avokada
1 grčki jogurt (150 g)
1 žličica majoneze
1 žličica senfa
1 žličica kopra
sok od pola limuna/limete
1 režanj češnjaka
sol i papar

POSTUPAK

Skuhajte mladi grašak u lagano posoljenoj vodi. Trebat će mu 20-ak minuta.

Ogulite avokado te ga u zdjelici zgnječite pomoću vilice. Dodajte mu grčki jogurt, majonezu, senf, sok od limuna, narezani češnjak, kopar te začinite sa soli i paprom po želji. Po potrebi možete dodati malo vode.

Toploj tjestenini dodajte malo maslinovog ulja kako se ne bi ljepila. Kada se ohladi pomiješajte ju s tunom, graškom, narezanim maslinama i kaparima te žličicom kopra. Dodajte 3-4 žlice dresinga i promiješajte.

Ostatak dresinga možete iskoristiti kao namaz za sendviče ili tortilje.





quiche sa šparugama i mladim lukom.

*Sezona šparuga je kratka pa ju trebamo iskoristiti do maksimuma.
Zašto ih onda ne bi ubacili u jedan quiche s prhkim tijestom?*

SASTOJCI

KORA

160 g integralnog pirovog brašna
60 g glatkog bijelog brašna
5 g (1 ravna žličica) soli
1/2 žličice praška za pecivo
130 g maslaca
1 jaje

PUNJENJE

100 g (6 komada) mladog luka
150 g očišćenih (250 g neočišćenih) divljih šparuga
150 g (2 srednja komada) narančaste mrkve
150 g (2 srednja komada) žute mrkve
2 režnja češnjaka
3 jaja
180 g (1 čašica) kiselog vrhnja
2 žličice mješavine mediteranskih začina
sol i papar
maslinovo ulje

POSTUPAK

U multipraktik dodajte oba brašna, sol, prašak za pecivo i hladni maslac izrezan na manje komade te miksajte dok ne dobijete mrvičastu smjesu. Zatim dodajte jaje i miksajte dok ne dobijete jednu "kuglu" tijesta. Ako vam se smjesa mrvi dodajte žličicu kiselog vrhnja.

Pobrašnite radnu površinu te razvaljajte tijesto uz pomoć valjka na veličinu pleha za quiche (Ø26cm). Zarolajte tijesto na valjak te ga prebacite u kalup, dobro ga utisnite prstima, odrežite višak te s tim viškom pokrpajte tamo gdje vam fali. Tijesto dobro izbockajte vilicom kako se ne bi napuhalo za vrijeme pečenja te ga vratite u frižider dok pripremite ostatak.

Zagrijte pećnicu na 180°C.

Mladi luk narežite na kolutiće (slobodno narežite i zelenog dijela), šparuge potrgajte na komadiće do kud se daju trgati rukama, mrkvu narežite na tanje polumjesece, češnjak na sitnije.

U dubljoj tavi na srednjoj vatri na malo maslinova ulja popržite mladi luk i češnjak s prstohvatom soli dok malo ne povenu. Dodajte im narezanu mrkvu i dinstajte 15-ak minuta. Na kraju dodajte šparuge, posolite i popaprite, dodajte 1 žličicu mediteranskih začina i dinstajte još 10-ak minuta.

U međuvremenu, u zdjeli umutite 3 jaja, kiselo vrhnje, malo jači prstohvat soli, papar i 1 žličicu mediteranskih začina. Kada se mješavina sa šparugama malo ohladila, dodajte ju smjesi.

Stavite peći tijesto "na slijepo" direktno iz hladnjaka. Nakon 10-ak minuta, ulijte punjenje i vratite u pećnicu na 35 minuta, dok ne dobije lijepu zlatno-žutu boju.





Trikovi s tijestom

Tijesto za quiche nije potrebno mijesiti. Naprotiv, što se duže radi pod prstima to se više maslac zagrijava i gluten razvija pa se ne dobije lijepo prhko tijesto.

1.

Kako bi si olakšali postupak, koristite multipraktik pri pripremi prhkog tijesta. Baza bude gotova za čas, a ostane lijepo prhka.

2.

Umjesto da tijesto oblikujete u kuglu i stavite u frižider da se stisne, razvaljajte ga odmah na veličinu pleha i prebacite u kalup. Tako u kalupu ga prebacite na hlađenje.

3.

Tijesto obavezno ispecite "na slijepo" kako kasnije ne bi upilo puno tekućine od punjenja i postalo gnjeckavo.



temeljac od ostataka povrća

Nakon što ste očistili povrće za quiche ostali su vam različiti dijelovi biljaka koje inače ne konzumirate poput ljuske luka i češnjaka, kore mrkve, zelenog dijela mladog luka i tvrdih stabljika šparuge. Povrće svakako gulite gulilicom umjesto nožem - na taj ćete način baciti puno manji dio biljke.

Umjesto da sve neiskorištene dijelove bacite, od njih možete napraviti povrtni temeljac koji će biti odlična baza za izradu gustih juha i variva ili za podlijevanje rižota i mesnog umaka.

Kako?

1. Oprane ostatke povrća prepržite u loncu na maslinovom ulju da dobiju malo boje i da se pojača njihov okus. Kada povrće dobije boju, prekrijte ga vodom i stavite kuhati na srednju vatru 30-ak minuta.
2. Temeljcu slobodno možete dodati razne začine poput lovorovog lista, sjemenki celera, korijandera ili papar u zrnu, ali i malo soli. Kuhanjem se temeljac reducira te se samim time okus koncentrira.
3. Kada je gotov, procijedite ga kroz cjediljku i rasporedite u staklene posude. Ako znate da ćete ga potrošiti u par dana, slobodno ga pohranite u frižideru. U suprotnom ga spremite u posude na koje ćete napisati naziv i datum pripreme te ga spremite u zamrzivač.

TEMELJAC

NE MORATE ODMAH KUHATI

Ako nemate mogućnost odmah skuhati temeljac, oprane i narezane ostatke pohranite u zamrzivaču u vrećici na zip. Kada napunite cijelu vrećicu s ostacima možete pripremiti temeljac na isti način.



gusti sok od mrkve.

Ovaj sokić je...

Super za podržati imunitet!

Super hidratizirajući!

Upakiran s puno vitamina, mineralnih tvari i fitonutrijenata!

I... sam rekla da je odličnog okusa?

- 2 soka od 250 mL -

SASTOJCI

250 g (2 srednje) mrkve

1 šalica vode

1 jabuka (ili kruška)

sok od jedne naranče

sok od pola limuna

1 žličica kurkume

komadić đumbira

1 žlica lanenih sjemenki

POSTUPAK

Naribajte mrkve na veći ribež i stavite ih u blender sa šalicom vode. Blendajte na velikoj brzini dok ne dobijete homogenu kašu (vrijeme ovisi o jačini blendera, ali računajte barem 1 minutu).

Komad gaze stavite na pola preko zdjele te izlijte smjesu s mrkvom preko gaze. Uхватite ju za rubove, spojite ih, zavrnite i skroz iscijedite sok. Pulpu sačuvajte jer ju možete koristiti za smoothie ili energetske kuglice.

Ogulite jabuku i narežite ju na kockice te ju ubacite u blender sa sokom od mrkve, sokom od naranče i limuna, kurkumom, đumbirom i lanenim sjemenkama. Blendajte na velikoj brzini dok ne dobijete glatku tekućinu bez komadića.

Okus soka možete prilagoditi: dodajte više đumbira, limuna ili drugih sastojaka po vašim guštima.

Ako imate sokovnik, slobodno sok od mrkve pripremite u njemu pa mu kasnije dodajte ostale sastojke.

ovaj sokić je super jer sadrži...

MRKVU

...bogatu beta-karotenom, prekursorom vitamina A koji je neophodan za očuvanje zdravlja očiju te ima blagotvorno djelovanje na kožu.

JABUKU

...bogatu prehranbenim vlaknima koja su, kao jedan od prebiotika, hrana za naše dobre bakterije, a time i odlična za naš probavni sustav.

LIMUN

...koji je odličan izvor vitamina C, antioksidansa s ključnom ulogom u jačanju imuniteta!

ĐUMBIR

... koji je odličan u borbi protiv žgaravice, prirodno grije organizam, potiče imunološki sustav na rad i veliki je borac protiv upala.

KURKUMU

...koja zbog prisutnosti kurkumina isplovljava protuupalne, antioksidacijske, antibakterijske i antiproliferativne učinke!

S obzirom na to da cijedenjem sokova iz voća uklanjamo vlakna koja se nalaze u pulpi, slobodno soku kasnije dodajte jednu cijelu voćku (npr. jabuku ili krušku) kako bi nadoknadili barem dio vlakna koja se cijedenjem odbace.

IZVORI INFORMACIJA

1. USDA - Dietary Guidelines for Americans (2020-2025)
2. WHO (2020) Healthy Diet
3. USDA food database, Bučine sjemenke, suhe
4. USDA food database, Suncokretove sjemenke, suhe
5. USDA food database, Lanene sjemenke
6. USDA food database, Sezam
7. USDA food database, Rotkvica, sirova
8. USDA food database, Cikla, sirova
9. Ceclu L., Nistor O.V. (2020) Red Beetroot: Composition and Health Effects - A Review
10. Šatalić Z., Sorić M., Mišigoj-Duraković M. (2015) Sportska prehrana

***Što znači kad kažemo da je neka namirnica „odličan izvor“ neke hranjive tvari?**

Odličan izvor – namirnica koje na 100g/100mL sadrži navedenu hranjivu tvar u količini većoj od 20% dnevnih potreba

Dobar izvor – namirnica koje na 100g/100mL sadrži navedenu hranjivu tvar u količini od najmanje 10% dnevnih potreba

Loš izvor – namirnica koje na 100g/100mL sadrži navedenu hranjivu tvar u količini manjoj od 5% dnevnih potreba

Također, kada razmišljate o tome koliko neka namirnica ima određene hranjive tvari, razmišljajte i o tome koliko količinski te namirnice realno pojedete.

