

# Zima na pjatu.

Male tajne kupusnjača i  
tamnozelenog lisnatog povrća

priče o godišnjim dobima

# **Zima na pjatu, priče o godišnjim dobima**

Iva Finderle

veljača 2021.

[www.healthylittletooth.com](http://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)

# jedem sezonski i lokalno...

U današnje vrijeme, kada na policama supermarketa tijekom cijele godine možemo pronaći voće i povrće po našoj želji, počeli smo gubiti doticaj sa sezonskim namirnicama i idejom što one zapravo predstavljaju. Moderna prehrana i globalna povezanost omogućile su nam da jedemo rajčice tijekom zime i cijedimo sok od naranče tijekom ljeta.

Priroda se pobrinula da nam pruži određene namirnice u periodu godine kada su nam one najpotrebnije stoga prednost treba dati onim vrstama voća i povrća koje su u tom periodu na vrhuncu zrelosti i spremne za konzumaciju.

Sezonske namirnice, osim što su ukusnije i pristupačnije cijenom, bogatije su hranjivim tvarima, a njihov uzgoj zahtijeva manju količinu pesticida i drugih kemikalija. Pored toga, konzumacija sezonskih namirnica pridonosi raznovrsnosti u našoj prehrani, što je uz umjerenost i ravnotežu jedan od osnovnih principa pravilne prehrane.

Ako uz sve navedeno, namirnice nabavljamo od lokalnih proizvođača, što znači da nisu putovale tisućama kilometara kako bi završile na našem tanjuru, učinit ćemo nešto dobro za sebe i za zajednicu.

Iako znamo da je sezonska hrana najzdravija, često to zaboravljamo kad jelo pripremamo i jedemo. Vrijeme je da to promijenimo.

Predstavljam vam...

**Zimu.**



# KUPUSNJAČE I TAMNOZELENO LISNATO POVRĆE.

Kupusnjače i tamnozeleno lisnato povrće namirnice su bogate raznim vitaminima, mineralnim tvarima, vlaknima i fitonutrijentima stoga ih je preporučljivo uvesti u tjedni jelovnik.

Preporuka za zdrave odrasle osobe je:

**1,5**

**SERVIRANJE NA TJEDAN  
TAMNOZELENOG POVRĆA**

1 serviranje pokriva 1 šalica kuhanog povrća ili  
2 šalice svježeg lisnatog povrća.

U skupinu **kupusnjača** (lat. *Brassicaceae*) ubrajaju se kupus, kelj, prokulice, cvjetača, brokula i korabica. Ako toj skupini dodamo tamnozeleno lisnato povrće poput špinata i blitve dobivamo lepezu zimskog povrća koje pokriva cijeli spektar hranjivih tvari.

Kupusnjače i tamnozeleno lisnato povrće većinom je građeno od **vode** što nas dovodi do zaključka da su to namirnice s niskom energetske vrijednosti koje su siromašne na ugljikohidratima, bjelančevima, a pogotovo na mastima.

Što se onda u njima skriva osim vode ako nema puno makronutrijenata?

Cijeli spektar hranjivih tvari poput vlakna, glukozinolata, vitamina K, C i A, karotenoida, folne kiseline, mineralnih tvari poput magnezija i kalcija, ali i antinutrijenta poput oksalne kiseline.

## **Vlakna, vlakna, vlakna!**

Znate da je naše debelo crijevo, gdje žive milijuni i milijuni dobrih bakterija, jedno od najvećih i najjačih imunoloških organa u našem tijelu? Kako bi mogle obavljati svoju funkciju dobre bakterije trebaju dobro jesti. Prehrambena vlakna, kao jedan od prebiotika, su hrana za naše bakterije. Osim toga, vlakna su „čistači“ našeg probavnog sustava – sakupljaju sve „manje dobre“ tvari, malo vode te na taj način formiraju mekanu stolicu.

Preporuka je da svakodnevno unosimo barem 25 g vlakna iz različitih izvora. Kao jedan od izvora vlakna zasigurno je i tamnozeleno povrće obzirom da konzumacijom 100 g istog zadovoljavamo od 10 do 20% dnevnih potreba za vlaknima.



*ufakna*

mi siti, dobre bakterije sretne,  
probavni sustav lagan

# GLUKOZINOLATI.

Kupusnjače su namirnice koje ćete sigurno prepoznati po njihovom opojnom mirisu koji se razvija prilikom kuhanja. Zašto je to tako?

Razlog tome je velik sadržaj (najčešće) sumporom bogatih spojeva koji čine prava čuda u našem organizmu – **glukozinolati**. Oni su skupina sekundarnih metabolita koji se prirodno nalaze u biljkama te ju brane od vanjskih „napadaja“ kako bi ona mogla rasti zdrava. Na taj način djeluju i u našem tijelu.

No, kako bi oni imali određenu aktivnost u našem organizmu, moraju se apsorbirati i doći do ciljanog tkiva u određenoj koncentraciji i aktivnom obliku. Rezanjem kupusnjača omogućava se oslobađanje enzima mirozinaze koji hidrolizira, odnosno “rastavlja” biološki neaktivne glukozinolate na niz biološki aktivnih tvari koji pogoduju zdravlju (sulforafan, indol-3-karbinol itd.). Što znači... Prvo reckati, malo pustiti da enzim odradi svoje pa onda krenuti termički obrađivati.

Mnogobrojne epidemiološke studije dokazale su smanjenu pojavu karcinoma kod osoba koje konzumiraju kupusnjače. Mehanizam preventivnog djelovanja još uvijek nije u potpunosti poznat, ali rezultati istraživanja pokazuju da razgradni produkti glukozinolata mogu utjecati na različite stadije nastajanja karcinoma pomažući prvoj obrambenoj liniji, inhibirajući rast stanica tumora i stimulirajući apoptozu, programiranu smrt stanica.

Osim toga, imaju jaka protuupalna svojstva tako da daju sve što je u njihovoj moći da smanje eventualne upale u našem organizmu, uključujući bakteriju *H. Pylori*.

Ne mirišu fino, ali su zdrave... ajajaj!

# VITAMIN K.

Vitamin K je bogato zastupljen u kupusnjačama i tamnozelenom lisnatom povrću, posebice u blitvi, špinatu, kelju i prokulicama.

S obzirom na to da sudjeluje u procesu zgrušavanja krvi, **koagulacijski vitamin** dobio je naziv vitamin K. Kod osoba koje imaju manjak trombocita ili im se zbog nekog zdravstvenog stanja krv teže zgrušava, poželjno je u prehranu uključiti namirnice bogate vitaminom K. S druge strane, kod osoba kod kojih se krv pretjerano zgrušava, imaju trombozu, srčane probleme ili piju lijekove za razrjeđivanje krvi (antikoagulansi), preporuča se ograničiti unos hrane bogate vitaminom K obzirom na to da bi na taj način dobili neželjeni protuefekt. U svakom slučaju, prije uključivanja vitamina K u obliku dodatka prehrani svakako se treba posavjetovati s liječnikom ili nutricionistom.

Osim navedenog, vitamin K sudjeluje u održavanju zdravlja kostiju (omogućuje taloženje kalcija u kostima, a ujedno sprečava stvaranje osteoklasta, stanica koje razgrađuju kosti), sprječava kalcifikaciju žila te potiče stanični rast.

Za razliku od nekih drugih vitamina, vitamin K relativno je otporan na termičku obradu. Čak u nekim slučajevima, zbog razaranja stanične stijenke biljke i „otpuštanja“ vitamina K, kuhanje povećava biološku dostupnost ovog vitamina.

U namirnicama vitamin K nalazimo u dva oblika: K<sub>1</sub> i K<sub>2</sub>. Oblik K<sub>1</sub> nalazimo u namirnicama biljnog porijekla, posebice u zelenom lisnatom povrću. On odlazi direktno u jetru i pomaže pravilnom zgrušavanju krvi. Oblik K<sub>2</sub> prvenstveno proizvode bakterije u probavnom sustavu te on, osim u jetru, odlazi direktno u stijenke krvnih žila, kosti i ostala tkiva. U dodacima prehrani najčešće nalazimo sintetski oblik - vitamin K<sub>3</sub>.





## **FITONUTRIJENTI**

Špinat, blitva, kelj, proukllice i brokula bogati su luteinom i zeaksantinom koji pripadaju porodici ksantofila te zajedno s karotenima čine veliku skupinu biljnih pigmentata, karotenoida. Navedeni pigmenti daju voću i povrću žutu do crvenkastu nijansu, no s obzirom na veliku količinu klorofila, pigmenti lutein i zeaksantin su zamaskirani, pa povrće izgleda zeleno.

Oboje su snažni antioksidanti i nude niz zdravstvenih blagodati. Međutim, lutein i zeaksantin najpoznatiji su po tome što štite vaše oči. Nalaze se u velikoj koncentraciji u makuli, malom području retine oka, koja je odgovorna za centralni vid i jasnoću istoga. Mnoga znanstvena istraživanja podupiru hipotezu da lutein i zeaksantin, djelujući kao zaštitnici od slobodnih radikala, pomažu u očuvanju zdravlja makule.

## **VITAMIN C**

Kelj, brokula i prokulice su odličan izvor vitamina C obzirom da 100 g sirovih navedenih namirnica pokriva 100% dnevnih potreba za tim vitaminom. Antioksidativna svojstva vitamina C već su opće poznata. Jedino što moramo imati na umu je činjenica da je vitamin C termolabilan što znači da ćete termičkom obradom izgubiti dio. Svakako imajte to na umu kada namirnicu duže termički obrađujete.

## **MAGNEZIJ**

Špinat i blitva odličan su izvor magnezija, gdje s količinom od 100 g namirnice pokrivete nešto malo više od 20% dnevnih potreba za tom mineralnom tvari. Magnezij sudjeluje u snižavanju krvnog tlaka te na taj način pomaže u prevenciji bolesti srca i krvnih žila. A da ne zaboravimo na onaj grč u desnom listu! I lagani osjećaj nerveze.

## **FOLNA KISELINA**

Folati su vrlo bitni u prvom tromjesečju trudnoće zbog pravilnog razvoja neuralne cijevi kod djeteta, a osim toga sudjeluju u stvaranju crvenih krvnih stanica i smanjuju razinu homocisteina u krvi te na taj način smanjuju mogućnost pojave srčanog udara. Kupusnjače i tamnozeleno lisnato povrće odličan su izvor folata, ali špinat definitivno predvodi s čak 194 mg/100 g (97% dnevnih potreba zdrave odrasle osobe).

## **OSTALI VITAMINI I MINERALNE TVARI**

Od ostalih hranjivih tvari izdvaja se kelj kao odličan izvor kalcija (32% dnevnih potreba zdrave odrasle osobe/100g), špinat, blitva i kelj kao odličan izvor vitamina A (30-60% dnevnih potreba zdrave odrasle osobe/100g) te špinat kao odličan izvor željeza (20% dnevnih potreba zdrave odrasle osobe/100g).

# coleslaw salata.

*Coleslaw salata je "go to" salata kada trebate pripremiti nešto osvježavajuće za veće društvo. To je ono, kada ne znate što donijeti, s ovom salatom ne možete pogriješiti.*

## **SASTOJCI**

pola srednjeg svježeg kupusa (500 g)  
3 srednje mrkve (250 g)  
1 čašica (200 g) kiselog vrhnja  
1 čašica (150 g) grčkog jogurta  
2 žličice senfa  
1 režanj češnjaka  
1 žlica majoneze  
2 žličice aceta balsamica  
sol i papar

## **POSTUPAK**

Naribajte mrkvu na veći ribež i sitno nasjeckajte kupus na trakice te malo posolite da „povene“.

Nasjeckajte češnjak na sitno, te ga u zdjeli pomješajte s kiselim vrhnjem, grčkim jogurtom, senfom, majonezom, octom i začinima.

Umak prelijte preko mješavine mrkve i kupusa te dobro promiješajte. Možda će vam izgledati malo suho, ali kroz par sati sol će izvući vodu iz kupusa i mrkve pa ćete dobiti na sočnosti.

Pustite salatu preko noći u frižideru da se okusi prožmu i salata malo opusti.



# jednostavna salata od karfiola.

*Ova jednostavna salata od karfiola može biti odličan prilog uz glavno jelo ili ju možete ponijeti sa sobom na posao kao dodatak povrća uz marendu. Kako god okrenete, odličan je popratni sadržaj na tanjuru!*

## **SASTOJCI**

1 veća glava karfiola  
2 poštena prstohvata soli  
malo papra  
4 žlice aceta balsamica  
4 žlice maslinovog ulja

## **POSTUPAK**

Veći lonac napunite s vodom te ju stavite kuhati.

Glavicu karfiola očistite od vanjskih listova, narežite ju na komade veličine jednog zalogaja te ju isperite pod hladnom vodom.

Kada voda zakuha, dodajte joj karfiol i kuhajte 10-15 minuta. Pazite da vam se ne prekuha jer ćete u tom slučaju dobiti gnjecavu smjesu umjesto fine, hladne salate. Nakon 10-ak minuta probajte vilicom karfiol da provjerite koliko je kuhan – mora biti al dente, ali ne previše tvrd!

Kada je karfiol kuhan, prebacite ga u sito i properite malo pod hladnom vodom kako bi zaustavili kuhanje.

Začinite karfiol sa soli i paprom, promiješajte te dodajte aceto balsamico i maslinovo ulje. Pošto ne solite vodu u kojoj se karfiol kuha, primijetit ćete kako ga je naknadno potrebno malo jače posoliti.

Salatu spremite u frižider na par sati da se ohladi i okusi povežu.

P.S. Ako je glavica karfiola starija, kraće ju kuhajte. Starije glavice prije se skuhanju pa je veća vjerojatnost da ćete ju prekuhati.





## par / **KAKO DA** savjeta / **SALATA OD KARFIOLA** **BUDE JOŠ FINIJA**

Salatu možete začiniti prema svojim guštima – dodajte joj mediteranske začine ili malo ljutine, probajte joj dodati malo soja sosa, isprobajte neko drugo ulje poput bučinog ili lanenog ili aceto balsamico zamijenite limunom. Kombinacijama nema kraja!

Također, karfiol možete poklopljenog kratko prodinstati na maslinovom ulju uz dodatak malo vode. Vjerujem da je tako još ukusniji. I dodati malo sitno narezanog češnjaka.

# pečeni kupus.

*Ockej.. Ribali ste ga za na salatu. Ponekad i u coleslaw salatu. Kiselili ste ga. Tako kiselog dodali ste ga u jotu. Ponekad ga i jeli s kuhanim krumpirom. Jeli ga s mlincima. Ali.. Jeste li svježi kupus pekli u pećnici? Ako niste, sada hoćete. Ako jeste, opet ćete!*

## **SASTOJCI**

700 g (1 manja glavica) kupusa  
maslinovo ulje  
sol i papar  
drugi začini po želji  
2 žlice sitno narezanog svježeg peršina

## **POSTUPAK**

Zagrijte pećnicu na 180°C.

Kupus narežite na manje fete (u obliku kriška limuna). Narežite glavicu na pola, pa tu polovicu na 5-6 tanjih feta. Gledajte da vam budu otprilike iste veličine da vam se isto ispeku. Nemojte skidati donji dio koji listove kupusa drži na jednom mjestu jer će vam se raspadati kada fetice budete morali okretati.

Na pleh stavite papir za pečenje i posložite fete kupusa. Namažite ih maslinovim uljem te pospite s malo soli i papra (i drugim začинима ako želite). Okrenite svaku fetu i ponovite postupak.

Stavite kupus u pećnicu na 15 minuta. Dobiti će boju na donjoj strani (da se ne iznenadite ako vam na gornjoj izgleda bljedunjav).

Izvadite pleh iz pećnice, okrenite fete na drugu stranu i stavite natrag u pećnicu na još 15 minuta.

Poslužite sa hladnim umakom od grčkog jogurta.





## UMAK OD GRČKOG JOGURTA, ČEŠNJAKA I VLASCA

150 g (1 komad) grčkog jogurta  
100 g tekućeg jogurta  
2 manja režnja češnjaka  
2 žličice suhog vlasca  
prstohvatić soli i papra

Narežite češnjak što sitnije te ga pomiješate s grčkim i tekućim jogurtom, vlascom i malo soli.

Umak se odlično slaže uz tople kupusnjače poput pečenog kupusa ili tople salate od prokulica.



# topla salata od prokulica.

*Topla začinjena salata od prokulica dosta je jakog okusa pa ju poslužite s hladnim i osvježavajućim umakom od jogurta. Jer.. Zašto ne?*

## **SASTOJCI**

500 g prokulica  
2 manje glavice luka  
2-3 režnja češnjaka  
100 g pečene šunke u komadu  
1-2 ravne žličice curry začina  
1/2 žličice kurkume  
2 žlice soja sosa  
sol i papar  
maslinovo ulje  
100 g badema

## **POSTUPAK**

Zagrijte pećnicu na 180°C.

Prokulice properite pod vodom te im uklonite žute listove i tvrdu peteljku. Narežite ih na trakice.

Narežite luk i šunku na trakice te ih dodajte prokulicama skupa s češnjakom narezanim na sitnije. Začinite dodatkom curry začina, soli i papra po želji, soja sosom i malo maslinova ulja.

Na pleh stavite papir za pečenje te po njemu raširite začinjene prokulice. Pecite 20-ak minuta. Prokulice možete pustiti i duže od toga ako želite da u potpunosti omekšaju.

maleni  
savjet / **JELO ĆETE LAKŠE  
ZAČINITI AKO...**

...namirnice ubacite u jednu posudu, dodate im začine i dobro promiješate te ih onda prebacite u pleh. Na taj ćete način namirnice ravnomjernije začiniti i nećete potrošiti puno ulja.





# polpetice od kelja.

*Ove polpetice malo su drugačiji način kako iskoristiti glavicu kelja. Možete ih poslužiti u salati sa dresingom od jogurta ili ih složiti u tortilje. Psss.. Da vam odam tajnu.. I maleni kikići ih vole!*

## SASTOJCI

300 g očišćenog kelja (mala glavica od cca 500 g)  
1 srednja glavica luka  
2 režnja češnjaka  
50 g (7 žlica) sitnih zobnih pahuljica + 1 dcL vode  
50 g (3 žlice) instant palente  
3 žlice krušnih mrvica + mrvica za valjanje  
1 jaje  
sol i papar po želji  
2 žlice mješavine mediteranskih začina  
maslinovo ulje

## POSTUPAK

Narežite luk i češnjak na sitno te ih dinstajte par minuta na laganoj vatri uz dodatak maslinovog ulja u dubljoj tavi. Dodajte mali soli kako bi luk lakše pustio vodu.

Listove kelja operite te ih nasjeckajte na trakice vodoravno i okomito. Ubacite ga u tavu na luk te dinstajte 15-ak minuta dok ne povene. Dodajte malo soli, papra i 1 žlicu mediteranskih začina. Po potrebi možete ulijevati malo vode.

U zdjelici pomiješajte sitne zobene pahuljice s 1 dcL vode te pustite da zobene upiju vodu.

Nakon 15-ak minuta maknite tavu s vatre, dodajte zobene te ih dobro umiješajte u smjesu. Zatim dodajte palentu, još jednu žlicu mediteranskih začina, sol i papar. Kada se kelj malo ohladi dodajte jedno jaje i umiješajte ga u smjesu.

Dodajte krušnih mrvica po potrebi da vam se poveže smjesa – 3 žlice bi trebale biti dovoljne, ali kod vas može biti i više. Nemojte pretjerati s krušnim mrvicama kako vam polpete ne bi ispale tvrde. Smjesa vam se mora lagano lijepiti za ruke kada ih budete oblikovali.

Jušnom žlicom izvadite malo smjese, oblikujte kuglu, malo ju stisnite na vrhu te uvaljajte u krušne mrvice. Polpete složite na pleh na koji ste stavili papir za pečenje te ih premažite maslinovim uljem. Pecite ih na 180°C 20-ak minuta. Nakon 20-ak minuta ih okrenite te ih pecite još 10-ak minuta.



Polpetice možete zamrznuti i spremi za dane kada nemate vremena kuhati.

Sirove polpetice uvaljane u krušne mrvice složite na pleh ili tanjur i stavite u zamrzivač. Kada se zamrznu prebacite ih u vrećicu kako bi zauzimale manje mjesta, na vrećicu naljepite naljepnicu s nazivom jela i datumom kada ste ih spremili u zamrzivač kako bi lakše pratili koliko vam dugo nešto stoji u zamrzivaču. Kada ih odlučite pripremiti, zamrznute polpetice složite na pleh, premažite maslinovim uljem te pecite nešto duže nego svježe pripremljene.

# quiche s blitvom i porilukom.

*Cjeloviti obrok pripremljen od prhke kore s integralnim brašnom bogatom vlaknima, punjenjem od tamnozelenog lisnatog povrća te dijelom mliječnog obroka.*

*Quiche možete pripremiti i bez pršuta pa dobijete vegetarijansko jelo!*

## SASTOJCI

### KORA

140 g integralnog pirovog brašna  
80 g glatkog bijelog brašna  
5 g (1 ravna žličica) soli  
1/2 žličice praška za pecivo  
125 g maslaca  
1 jaje

### PUNJENJE

500 g neočišćene (300 g očišćene) blitve (može i špinata)  
3 srednja poriluka  
1 režanj češnjaka  
80 g pršuta  
3 jaja  
180 g (1 čašica) kiselog vrhnja  
1 žlica mješavine mediteranskih začina  
sol i papar  
maslinovo ulje

## POSTUPAK

Prvo umjesite prhko tijesto - 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. Ukoliko vam se smjesa mrvi dodajte žličicu kiselog vrhnja.

Pobrašnite radnu površinu te tijesto uz pomoć valjka razvaljajte 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 vratite u frižider dok pripremite ostatak.

Zagrijte pećnicu na 180°C.

Listove blitve narežite na manje trakice, poriluk na kolutiće, češnjak na sitnije i pršut na kockice. U dubljoj tavi na malo maslinova ulja popržite poriluk i češnjak s prstohvatom soli dok malo ne povenu. Dodajte pršut narezan na kockice te nakon par minuta blitvu. Blitvi je dovoljno par minuta samo da povene. Pustite sa strane da se ohladi.

U međuvremenu, u zdjeli umutite 3 jaja, kiselo vrhnje, malo jači prstohvat soli, papar i mediteranske začine te na kraju umiješajte mješavinu blitve, poriluka i pršuta.

Stavite tijesto direktno iz hladnjaka 10-ak minuta da se peče kako kasnije ne bi upilo puno tekućine od punjenja. Nakon 10-ak min, ulijte punjenje i vratite u pećnicu na 30 minuta, odnosno dok ne dobije lijepu zlatno-žutu boju. Prije rezanja pustite quiche da se malo ispuše.







# antinutrijent u špinatu

## OKSALNA KISELINA

Špinat je namirnica koja je bogata hranjivim tvarima, ali istovremeno je bogata antinutrijentima. Antinutrijenti nisu toksični, ali mogu utjecati na količinu hranjivih tvari koje naše tijelo, nakon obroka, apsorbira i na kraju krajeva iskoristi.

U špinatu je to oksalna kiselina!

Problem s oksalnom kiselinom je taj što u našem organizmu za sebe veže mineralne tvari poput kalcija, željeza, magnezija i cinka koji, na taj način, postaju našem organizmu neupotrijebljivi. I nije samo to! Oksalna kiselina stvara soli – oksalate – koji, ako su u tjelesnim tekućinama prisutni u visokim koncentracijama, mogu kristalizirati i uzrokovati bubrežne kamence. Konzumacijom hrane bogate kalcijem (npr. mliječni proizvodi) stvara se netopivi spoj kalcijev oksalat koji se jednostavno i bezbolno izlučuje iz organizma. Ali isto tako najčešće prisutni bubrežni kamenci također su soli kalcijeva oksalata. To nema apsolutno nikakvog smisla! Kalcij pomaže, ali i odmaže...? Kalcij iz hrane veže se za oksalnu kiselinu u želucu i crijevima prije nego što se uopće preseli u bubrege te ga na taj način izlučujemo stolicom. Stoga, istina je da se preporuča kombinirati mliječne proizvode sa špinatom.

Ali nije sve tako crno-bijelo! Većina oksalne kiseline smještena u peteljka špinata stoga samim uklanjanjem peteljke, uklanjamo i dobar dio iste. Također, količina oksalata može se reducirati i načinom pripreme hrane – piranjem se topivi oksalati reduciraju do maksimalno 50%, a kuhanjem čak do 85%.

Suma summarum, zdrave osobe mogu slobodno umjereno konzumirati špinat bez dodatka mliječnog proizvoda (ili nekog drugog izvora kalcija), dok osobe koje imaju problema s bubrežima, gihtom, reumom, artritisom preporuča se smanjiti unos špinata ili ga, umjereno, konzumirati s namirnicama bogatima kalcijem. Svakako, u slučaju zdravstvenih tegoba, posavjetujte se sa stručnom osobom jer bi prehrana trebala biti individualizirana.

# Tjestenina sa šalšom, špinatom i lećom.

*I tako se jedna obična tjestenina sa šalšom pretvorila u cjeloviti ručak sa žitaricama, povrćem i bjelančevinama. Nije loše...?*

- za 2 osobe -

## **SASTOJCI**

1 veća glava luka  
2 srednja režnja češnjaka  
1 konzerva (400 g) sjeckane rajčice  
1 konzerva (240 g) leće  
300 g očišćenog špinata  
10-ak listića bosiljka  
1 ravna žličica slatke paprike u prahu  
1/2 žličice šećera  
sol i papar  
maslinovo ulje  
160 g tjestenine po izboru

## **POSTUPAK**

Sitno narežite luk i češnjak te ih popržite na srednjoj vatri na malo maslinova ulja. Dodajte prstohvat soli da luk lakše pusti vodu i omekša.

Kada luk i češnjak omekšaju, dodajte konzervu rajčice, šećer, slatku papriku i žličicu soli. Kuhajte nepokriveno otprilike 20 minuta, dok tekućina ne ispari i umak se malo ne zgusne.

U međuvremenu operite leću iz konzerve pod mlazom vode, narežite špinat na manje komade i bosiljak na trakice. Skuhajte tjesteninu po izboru po naputku proizvođača.

Kada se umak zgusnuo, dodajte leću i špinat te kuhajte još 10-ak minuta dok špinat ne povene. Po potrebi dodajte soli i papra.

Na kraju tavu maknite s vatre, ubacite nasjeckani bosiljak, promiješajte i polijte s malo maslinovog ulja. Pomiješajte s tjesteninom.

MALA IDEJA - Obroku dodajte konzervu tune te na taj način povećajte količinu bjelančevina i dodajte malo omega-3 masnih kiselina.



# RAZNOLIKO, UMJERENO I URAVNOTEŽENO NA TANJURU.

Svaka je osoba jedinka za sebe stoga ne postoji jedan unificirani obrazac prehrane koji bi savršeno odgovarao svima. Međutim, postoje određeni principi na kojima bi se naša prehrana trebala bazirati kako bi iz nje izvukli ono najbolje što ona pruža, a to su: raznolikost, umjerenost i uravnoteženost.

**Raznolikost** nam govori o tome da u svoju prehranu trebamo uključiti sve skupine namirnica, ali i različite namirnice unutar jedne skupine kako bi zadovoljili sve svoje prehrambene potrebe.

Pojam **umjerenosti** odnosi se na umjerenost u unosu i potrošnji energije, ali i unosa hranjivih tvari poput masti, šećera i soli.

**Uravnoteženost** nas uči da namirnice ne dijelimo na "dobre" ili "loše", odnosno da ni jedna namirnica nije zabranjena već da naučimo koje namirnice konzumirati češće, a koje rjeđe i u manjim količinama.

Uključivanje povrća u obrok vrlo je jednostavan način kako dobiti na količini (i hranjivim tvarima!), a opet ne unijeti veliku količinu kalorija. Razmišljajte o tome kako ubaciti povrće u veće obroke u danu te se trudite da ono pokriva barem pola tanjura. Ono može glavni dio obroka, prilog ili salata, može biti sirovo, pečeno, pirjano, kuhano, pasirano...

Evo nekoliko primjera kako povrće možete ubaciti u svoj obrok:

- kada pripremate šugo, dodajte mu naribane mrkve
- kada pripremate polpete od mesa, naribajte unutra mrkve, tikvice ili celera
- u fritaju za doručak dodajte povrće
- dan-dva u tjednu umjesto žitarica, odaberite povrće kao prilog glavnom jelu

Vodeći se tom idejom jedna obična tjestenina sa šalšom pretvorila se u cjeloviti ručak sa žitaricama (tjestenina), povrćem (šalša i špinat) i bjelančevinama (leća).

S obzirom na to da u ovom obroku nema mesnog izvora bjelančevina, moguće ga je zamijeniti s drugim namirnicama koje su bogate bjelančevinama kako bi obrok bio cjelovit. Grahorice (leća, slanutak, grah, grašak, bob...), riba, jaja ili neki mliječni proizvod odličan su izvor bjelančevina!

# spanakopita.

*Spanakopita je grčka verzija pite sa (feta)sirom i špinatom. Jednako je fina i topla i hladna!*

## SASTOJCI

1 glavica luka  
2 režnja češnjaka  
500 g neočišćenog (350 g očišćenog) špinata  
300 g polumasnog svježeg sira  
100 g feta sira  
2 jaja  
50 mL mlijeka  
50 mL maslinovog ulja + malo za dinstanje špinata  
sol i papar  
3 žličice mješavine mediteranskih začina  
paket kora za pitu od 300 g (7 kora)

## POSTUPAK

Operite listove špinata, posušite i narežite na manje trakice. Narežite luk i češnjak na sitnije. Na srednjoj vatri u malo dubljoj tavi na malo maslinovog ulja izdinstajte sitno narezani luk i češnjak s prstohvatom soli dok malo ne povenu. Dodajte špinat narezan na trakice samo da malo povene. Pustite sa strane da se prohladi.

U međuvremenu, u zdjeli umutite 2 jaja, dodajte polumasnog svježeg sira, malo jači prstohvat soli, papar i mješavinu mediteranskih začina te na kraju umiješajte špinat. Jednu koru narežite na trakice pa ju umiješajte u smjesu. Feta sir narežite na manje kockice i lagano umiješajte u smjesu.

U čaši pomiješajte mlijeko i ulje u jednakim omjerima - s time ćete premazati kore. Dvije tekućine se neće miješati pa svaki puta malo kistićem „promiješajte“ prije nego namažete koru.

Pripremite okrugli pleh promjera 24 cm. Uzmite jednu koru, presavijte ju na pola i položite u pleh. Cijelu koru premažite kistićem mješavinom mlijeka i ulja. Uzmite drugu koru, presavijte ju na pola i postavite ju okomito na prvu te namažite. Isto ponovite s još dvije kore koje ćete položiti dijagonalno na prve dvije. Nema veze ako vam kore malo "vire" van pleha.

Preko kora izlijte smjesu sira i špinata.

Nadalje, uzmite sljedeću koru, presavijte ju na pola i položite preko smjese sira i špinata, te ju premažite mješavinom. Uzmite drugu koru, presavijte ju na pola i postavite ju okomito na prvu te premažite. Krajeve donjih kora koje „vire“ preklopite preko punjenja (kao cvijetić da se zatvorio). „Zalijepite“ kore s mješavinom ulja i mlijeka te dobro premažite cijelu pitu.

Pecite 35-40 minuta na 180°C (bez ventilacije). Prije rezanja pustite pitu da se malo ohladi.







# SMIJE LI SE ŠPINAT PODGRIJAVATI?

Neke vrste povrća imaju sposobnost resorbirati nitrate, koji su inače prirodno prisutni u zemlji, preko korijena. Nitrati inače nisu toksični, ali pod vanjskim utjecajem te pod utjecajem mikroorganizama odnosno enzima nitrati metaboliziraju u nitrite. Problem nastaje kada se ti nitriti u našem organizmu spajaju sa aminima i tvore visoko kancerogene spojeve koje nazivamo nitrozoamini.

Što mi tu možemo napraviti?

## 1.

Kada kupite špinat, uklonite mu peteljke i dobro ga namočite u vodi. Na taj ćete ga način isprati od eventualnih nečistoća, ali ćete ukloniti i dio nitrata.

## 2.

Čisti i suhi špinat spremite u vrećice iz kojih se može istisnuti zrak i čuvajte u frižideru. Nedostatak „svježeg zraka“ i niske temperature usporavaju aktivnost enzima koji pretvaraju nitrata u nitrite (može se čuvati i do 7 dana na temperaturi od 5°C). Također, nemojte sjeckati špinat na sitno ili od njega raditi pire do netom prije upotrebe – sjeckanjem se potiče aktivnost enzima.

## 3.

Po želji špinat možete blanširati – uronite ga na kratko u kipuću vodu te ga nakon toga odmah ohladite pod hladnom vodom i smrznite. Uranjanjem u kipuću vodu „ispirete“ dio nitrata, a naglim hlađenjem i zamrzavanjem inaktivirate enzime. Naravno, tu vodu nakon blanširanja bacite jer je bogata nitratima. U slučaju da kasnije radite neko jelo od toga blanširanog špinata i dio vam ostane, nemojte to opet podgrijavati – sačuvajte u frižideru i pojedite hladno u što kraćem vremenu.

## 4.

Zbog povećane aktivnosti enzima ne preporuča se termički obrađeni špinat dugo čuvati, pogotovo ne na sobnoj temperaturi. Ukoliko napravite jelo sa špinatom i odlučite si komadić pustiti za sutra, jelo spremite što prije u frižider (naravno, pričekajte da se malo ohladi) te ga pojedite unutar 12 sati. Što duže stoji veća je vjerojatnost nastanka nitrita, a s time i nitrozamina.

## 5.

Slobodno podgrijte jelo unutar tog kratkog vremena što ste ga čuvali u frižideru. Kod špinata više problem dužina i neprikladan način čuvanja nego podgrijavanje.

## 6.

Ako pripremate špinat za malene, svakako bi preporučila da njima dajte netom termički obrađeni špinat. Oni su još maleni i imaju malu tjelesnu masu pa je ipak malo drugačije ako istu količinu pojedju oni ili jedna odrasla osoba.

# osvježavajući zeleni smoothie.

*Ovaj zeleni smoothie odličan je međuobrok za osvježanje, bogat vlaknima, vitaminom C i K te željezom. A da ne zaboravimo na sve one sekundarne biljne metabolite, fitonutrijente, koji su odlični antioksidansi.*

- 2 smoothieja od 250 mL -

## **SASTOJCI**

2 srednja kivija  
1 malo jača šaka špinata  
1 manja jabuka po izboru  
½ smrznutog manga  
komadić (2 cm) đumbira  
1 žlica chia sjemenki  
1 stapka celera (10-ak cm)  
3-4 stabiljkice peršina  
200 mL hladnog zelenog čaja

## **POSTUPAK**

Prvo očistite i narežite mango te ga stavite sat-dva u zamrzivač da se smrzne. Mango zamrznite kako kasnije ne bi trebali dodavati kockice leda koje bi razvodnile smoothie.

Pripremite zeleni čaj tako da zagrijete 200 mL vode skoro do vrenja te dodate jednu (možete i dvije) vrećice zelenog čaja. Kada se malo ohladi, spremite ga u frižider da se ohladi do kraja.

Kada je sve ohlađeno (i zamrznuto), očistite i nasjeckajte ostale sastojke i ubacite ih u blender te blendajte 1-2 minute dok ne dobijete jednoličnu smjesu (vrijeme ovisi o jačini blendera).

Ukoliko vam je smoothie previše tekući, smanjite količinu zelenog čaja. Želite li da smoothie bude gušći/kremastiji dodajte pola banane, a možete mango zamijeniti s cijelom smrznutom bananom.



# IZVORI INFORMACIJA

1. [USDA – Dietary Guidelines for Americans \(2020-2025\)](#)
2. Kopjar, M., Šubari, D., Piližota, V. (2012) [Glukozinolati: biodostupnost i utjecaj na zdravlje ljudi](#)
3. Blažević, I (2020) [Doprinos istraživanju glukozinolata \(2005. – 2020.\): Strukturna raznolikost, razgradnja i biološki potencijal](#)
4. Eisenhauer, B. et al. (2017) [Lutein and Zeaxanthin—Food Sources, Bioavailability and Dietary Variety in Age-Related Macular Degeneration Protection](#)
5. Abdel-Aal, S.M. et al. (2013) [Dietary Sources of Lutein and Zeaxanthin Carotenoids and Their Role in Eye Health](#)
6. USDA food database, [Brokula, sirova](#)
7. USDA food database, [Karfiol, sirovi](#)
8. USDA food database, [Kelj, sirovi](#)
9. USDA food database, [Prokulice, sirove](#)
10. USDA food database, [Špinat, sirovi](#)
11. USDA food database, [Kupus, sirovi](#)
12. USDA food database, [Blitva, sirova](#)
13. [Prehranom protiv bubrežih kamenaca \(2009\) vitamini.hr](#)
14. Habermeyer, M. et al. (2015) [Nitrate and Nitrite in the Diet: How to Assess Their Benefit and Risk for Human Health](#)
15. Hrvatska agencija za hranu (2016) [Znanstveno mišljenje o riziku od nitrata iz povrća](#)
16. Ayaz, A., Yurttagül, M. (2013) [The effect of fridge storing, cooking and freezing on the nitrate and nitrite contents of spinach](#)
17. Brkić, D. i sur. (2017) [Nitrate in leafy green vegetables and estimated intake](#)

## **\*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.

