



kod *fi* u sandučiću.

Ciao ! 😊

Nakon 52 dana siječnja, napokon nam je stigla veljača.

Svake godine imam osjećaj da siječnju nema kraja. Traje i traje i traje i traje i... (da, baš kao ova rečenica!). Ali ove godine mi je 1. mjesec baš nekako proletio.

Kao što sam spomenula na početku ovog najdužeg mjeseca u godini, ove se godine bavimo sezonskim namirnicama. Vjerujem da priroda jako dobro zna što nam je potrebno u određenom dijelu godine pa ne vidim razlog zašto to ne bi iskoristili.

Stoga... **Predstavljam ti - veljaču!**

Sezona na tanjuru: veljača

Sezonske namirnice u veljači nisu puno drugačije od onih u siječnju. Hladniji dio godine još traje, a tamnozeleno lisnato povrće i kupusnjače vole upravo takvo okruženje.

VELJAČA

sezonske namirnice



U skupinu kupusnjača (lat. *Brassicaceae*) ubrajaju se kupus, kelj, prokulice, karfiol, brokula i korabica. Kad im dodamo tamnozeleno lisnato povrće poput špinata i blitve, dobijemo zimsku lepezu namirnica **bogatu vlaknima, vitaminima K, C i A, folnom kiselinom, mineralnim tvarima poput magnezija i kalcija, ali i bioaktivnim tvarima poput glukozinolata i pigmentima luteinom i zeaksantinom.**

Kao što vjerojatno znaš, lisnato povrće jako brzo povene ako se pravilno ne skladišti. Vjerujem da je upravo to jedan od razloga zašto ga mnogi rijetko jedu. Nakon kupovine, treba ga očistiti, oprati i relativno brzo

pripremiti, što znači da bi u kupovinu trebalo ići puno češće ako želiš da redovito bude na tanjuru. Ponekad sve to može biti poprilično preplavljujuće.

Ali...

Što ako ti kažem da postoji način da lisnato povrće ostane svježe i do 5 dana? Čak i 7 dana!

I što je najbolje od svega... Pripremom unaprijed možeš ga imati spremno kad god poželiš. Bi se tada češće nalazilo na tvom tanjuru?

Zašto pripremiti povrće unaprijed?



Zamisli si situaciju...

Dodeš doma s posla i iz hladnjaka te gleda jučer kupljen, neočišćeni i neoprani špinat. Znaš da ga moraš probrati i oprati prije nego s njime nešto skuhaš. To će ti oduzeti previše vremena, a ti si i tako već na knap. Pomisliš „mah, sutra ću kuhati nešto sa špinatom“. Sutradan se situacija ponovi, a nakon 2–3 dana špinat povene, više se ne može koristiti, pa završi u smeću (ili, ako ima pinku sreće, u kompostu).

Ili ova situacija:

planiraš ponijeti posudu miješane salate na posao, ali jučer nije oprana. Da bi bila spremna za ponijeti, trebalo bi se ranije ustati, ujutro je oprati i pripremiti prije prve kave. Hoćeš li i salata biti „problem za sutra“? 😊

Kako pripremiti lisnato povrće unaprijed?

Da bi salate, špinat, blitva, kelj i drugo lisnato povrće bilo spremno za konzumaciju, važno ga je pravilno pripremiti i skladištiti:

1. Prije namakanja ili pranja vodom pregledaj povrće i ukloni uvenule dijelove ili tvrde peteljke. Lakše ga je pregledati dok je još suho.
2. „Dobre“ listove ubaci u vodu da se isperu eventualne nečistoće (tu vodu kasnije možeš koristiti za zalijevanje biljaka). Ako je povrće jako prljavo, postupak ponovi više puta.
3. S pomoću male kuhinjske centrifuge (poput [ove Ikeine](#)) dobro osuši lisnato povrće.
4. Spremi ga u posudu na klik ili [vrećicu na zip](#) u koju ćeš staviti jedan kuhinjski papirnatu ručnik koji će održavati vlagu, a povrće neće biti namočeno.

Ja osobno biram vrećice na zip jer ne zauzimaju puno mjesta u hladnjaku. Kada lisnato povrće potrošim, vrećicu properem, osušim i ponovno koristim.

Ovako povrće bez problema ostaje svježije 5–7 dana!



Kako čuvati gomoljasto povrće?

Neki gomolji poput mrkve, celera, repe, rotkvice i sličnih mogu se čuvati u vodi kako bi ostali sočni i hrskavi dulje vrijeme. Ako znaš da ovo povrće nećeš iskoristiti unutar nekoliko dana od kupnje, evo što možeš napraviti:

1. Gomolje operi, ukloni vanjske oštećene dijelove i po potrebi oguli.
2. Stavi povrće u posudu s hladnom vodom, dovoljno da ga voda prekrije te posudu zaklopi.
3. Čuvaj je u hladnjaku te mijenjaj vodu svakih 3 dana kako bi povrće ostalo svježije i hrskavo.

Na ovaj način povrće može ostati svježije i do 10 dana!



Ovo je zapravo neka verzija meal prepa!

Da, da, da! Ovo je moja verzija meal prepa. Za nekoga tko voli većinu obroka imati svježije pripremljeno, ovo je zlatna sredina. Nakon dolaska s tržnice (dućana ili vrta), potrošim maksimalno pola sata da pripremim, operem, osušim i, po potrebi, narežem povrće.

Pola sata sada što kasnije:

- **štedi vrijeme kad stvarno pripremaš obrok**
- **smanjuje bacanje hrane (a time i eurića)**

- **olakšava uključivanje više raznolikog povrća u tvoju svakodnevicu.**

Naravno, nema ništa loše u tome da dio obroka odmah termički obradiš, ili čak pripremiš cijeli obrok, ako je to nešto što tebi olakšava svakodnevicu.

Daj da ti otkrijem još jedan trik koji je meni pomogao...

Znaš kada imaš neki veći komad povrća, primjerice bundevu, a nije ti cijela potrebna za današnji ručak? Kada oguliš i očistiš polovicu za danas, oguli i nareži odmah i drugu polovicu za (preko)sutra. Po želji je možeš odmah i ispeći u pećnici. Sigurna sam da ćeš je tako puno brže potrošiti nego da te neoguljena polovica gleda danima iz hladnjaka.

Kada je povrće pripremljeno, lijepo **preuzmi besplatnu zimsku e-knjižicu "Zima na pjatu"** i baci se na isprobavanje novih jela. Ja sam si na tjedni plan ručkova za sljedeći tjedan upisala toplu salatu od prokulica.



e-knjižica

Zima na pjatu

Besplatna zimska e-knjižica s najfinijim jelima i idejama

Preuzmi e-knjižicu

Iii... Kada smo već kod meal prepa... Znaš da je i priprema veće količine temeljca unaprijed, pa njegovo zamrzavanje, odličan način da si kasnije

olakšaš i ubrzaš pripremu jela, a da pritom imaš hranjiv i fini obrok u tren oka?

Temeljac kao meal prep

Istina je! Za pripremu temeljca potrebno je ipak više od 30 minuta, ali ako ga kuhaš u ekspres loncu kuhanje zapravo i nije toliko dugo. A ako ćemo biti potpuno iskreni, **kod pripreme temeljca tvoj stvarni angažman je stvarno malen** – nakon što sve namirnice pripremiš i ubaciš u lonac, tvoj je posao praktički gotov.

Lijepo pripremiš veliku količinu telećeg, pilećeg, ribljeg ili povrtnog temeljca, dio staviš u hladnjak za korištenje sljedećih nekoliko dana, a ostatak zamrzneš u praktične porcije. Tijekom tjedna izvadiš porciju i dobiješ jednako ukusno i hranjivo jelo u kraće vrijeme.

Da bi ti cijela priprema bila što jednostavnija, u **digitalnu knjigu „Temeljci&Co.“** sakupila sam sve što sam naučila otkad sam, ne znajući ništa, prvi put stavila lonac temeljca na vatru. Od tada sam ih skuhalo jako puno, pa sam sve lijepo zapisala kako bi i tvoje kuhanje prošlo bez ikakvih nedoumica.

Kako mi je Kristina napisala:

Hej Iva,

ma daaj knjižica je predobra, zaista se isplatilo čekati! Jako je dobro opisano, super strukturirano i super fotke! To će mi toliko skratiti muke čitanja i istraživanja po internetu i još je sve objašnjeno što, zašto i kako.

Započni s kuhanjem temeljca!

Temeljci&Co.

Od lonca do zamrzivača:
savjeti i trikovi za pripremu
temeljaca i juha



Iva Finderle

Veselim se tvojim zimskim tanjurima i (unaprijed) pripremljenom povrću (i temeljcu)! 😊 Pohvali se, pošalji fotkice ili koji dobar recept koji isprobaš. Uvijek volim čuti nešto novo!

Čitamo se opet za ravno mjesec dana!

Iva



kod *fi* doma.



Iva Finderle, mag.nutr.

Stiglo ti je ovo pismo jer si se prijavio/la na newsletter ili si preuzeo/la proizvod.

[Odjavi me](#)