

ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE, ZDRAVA HRANA

Če te zanima kako in kaj s sadjem in zelenjavo v vaši kuhinji, si preberi ta članek. Če doma nimate vrta oz. ne pridelujete te vrste zelenjave, pogledaj pod »NASVETI ZA NAKUP«.

KORENJE SESTAVINE

Korenje velja za izredno zdravo zelenjavo. Izmed vseh vrst zelenjave ima največ beta karotina, ki predstavlja predstopnjo življenjsko pomembnega vitamina A. Poleg tega vsebuje ogljikove hidrate, kalij, kalcij, železo, vitamin K in folno kislino.

HRANILNA VREDNOST: 100 g korenja ima 27 kcal/113 kJ

NASVETI ZA ZDRAVJE

Korenje ima pomembno mesto v dietni prehrani, med drugim tudi zaradi visoke vsebnosti pektina. Pektin namreč v prebavnem traktu nabrekne kot pena in tako ščiti želodčno in črevesno sluznico. Beta karotin je pomemben za zdravje kože, oči in las.

NASVETI ZA NAKUP

Kadar je na prodajnih policah korenje z listi, morajo biti listi sveži in ne smejo biti oveneli. Pri korenju, ki je zapakiran obstaja možnost, da začne gniti (sprva iz znotraj).

SHRANJEVANJE

V predalu za zelenjavo, v hladilniku lahko korenje ostane sveže približno teden dni. Pomembno je, da odrežemo liste, saj listi srkajo vlago in korenje postane mlahavo. Primerno je tudi za zmrzovanje.

NASVETI ZA UPORABO

Mlado korenje lahko očistiš s ščetko in na kratko opereš, starejše pa moraš po potrebi tudi olupiti. Korenja ne kuhamo tako dolgo, da postane mehko in postane skoraj kašasto, temveč ga skuhamo, na kratko v malo vode, da ostane čvrsto in ohrani okus. Korenje je zelo priljubljeno tudi surovo: lahko ga nastrgaš za solato ali pa ga grizljaš kot prigrizek med obroki. Dušeno predstavlja okusno zelenjavno prilogo, iz spasiranega pa lahko naredimo korenčkovo juho. Korenje lahko uporabimo tudi za pripravo sladice (npr. korenčkov kolač, džem, ...).

RECEPT

KORENČKOVA SOLATA

Sestavine za 2 osebi:

- ✓ 300 g svežega korenja,
- ✓ sok 1 limone,
- ✓ sladilo,
- ✓ žlička olja,
- ✓ 2-3 vejice peteršilja,
- ✓ 2 solatna lista

Vsebuje:

- ✓ veliko vlaknin

Hranilne snovi na osebo:

- ✓ 2 g beljakovin
- ✓ 3 g maščob
- ✓ 9 g ogljikovih hidratov
- ✓ 70 kcal
- ✓ brez holesterola

Čas priprave:

- ✓ 10-15 minut

Priprava:

Korenje operi, olup in naribaj. Dodaj limonin sok, sladilo in olje. Vse dobro premešajte. Peteršilj in solatna lista operi in ju otresi do suhega. Pripravljeno solato (iz korenčka) nadevaj med solatna lista in okraši s peteršiljem.

AVOKADO

SESTAVINE

Avokado vsebuje obilo avokadovega olja, podobnega olivnemu olju. Vsebuje še veliko kalija, kalcija, železa, lahko prebavljive rastlinske maščobe, beljakovine in vitamine skupine E in B.

HRANILNA VREDNOST: 100 g mesa ima 241 kcal/1010 kJ

NASVETI ZA ZDRAVJE

Za avokado pravijo, da naredi lepo kožo in, da njegove sestavine vplivajo preventivno proti srčnemu infarktu. Avokado vpliva na obvladovanje stresa in zmanjšuje utrujenost.

NASVETI ZA NAKUP

Avokado obirajo, ko je še zelo trd in takšen pride na prodajne police. Polno aromo razvije sadež šele takrat, ko dozori. Zrel sadež prepoznamo po tem, da se meso ob rahlem pritisku vdre. Trdi, nezreli sadeži lahko dozori doma, kar lahko pri sobni temperaturi traja od 2-5 dni. Dozorevanje lahko pospešiš tako, da sadež oviješ v časopis in položiš na radiator.

SHRANJEVANJE

Zrel sadež lahko hranimo nekaj dni v predalu, v hladilniku.

NASVETI ZA UPORABO

Avokado ni primeren za kuho, ker vročina škoduje njegovi aromi in videzu. Toplim jedem ga dodamo šele na koncu (ne kuhamo ga). Avokado je enako okusen ob sladkih jedeh, kot tudi pekočih. Primeren je tudi za sadne in druge solate ter kruhove namaze. Začinjenega z limoninim sokom, soljo, poprom in kislo smetano ga lahko poješ z žličko.

RECEPT

AVOKADOVA KREMA S SIROM (IN PLEMENITO PLESNIJO)

Avokado je zdrava zamenjava za maslo in klobase.

Sestavine za štiri osebe:

- ✓ 200 g avokada,
- ✓ žlička limoninega soka,
- ✓ 50 g polmastnega sira (s plemenito pesnijo),
- ✓ 30 g puste skute,
- ✓ sveže mleti poper

Hranilne snovi na osebo:

- ✓ 5 g beljakovin
- ✓ 14 g maščob
- ✓ 4 g ogljikovih hidratov
- ✓ 150 kcal/620 kJ
- ✓ 6 mg holesterola
- ✓ 2 g vlaknin

Čas priprave:

- ✓ 10 minut

Priprava:

Avokadovo sredico pokapaj z limoninim sokom in jo pretlači z vilicami. Tudi sir zdrobi in ga dodaj skuti. Vse kremasto zmešaj in začini s poprom.

JAJČEVEC

SESTAVINE

Lupin vsebuje vitamin C, B1 in B2, meso pa ima le malo mineralnih snovi. Surovi jajčevec je nizko kaloričen, vendar pravi okus pride do izraza šele, ko ga obdelamo.

NASVETI ZA ZDRAVJE

Sadež je idealna prehrana za diabetike. Zdravilno naj bi deloval pri revmi, išiasu in boleznih ledvic, sok jajčevca pa pospešuje izločanje žolča in znižuje raven holesterina. Jajčevec je sestavljen iz 92% vode in le nekaj hranilnih snovi, ki se pretežno nahajajo v lupini. Sadeža torej ne lupi!

NASVETI ZA NAKUP

Jajčevec je zrel, če je lupina lesketajoča, nepoškodovana, brez lis in napeta. Ob pritisku s prstom se lupina rahlo vdre, pecelj je svež in zelen. Notranjost zrelega sadeža je trda in

svetlo zelene do bele barve. Zelo trd in mlad sadež mora dozoreti na sobni temperaturi, ker vsebuje preveč solanina, to je grenek strup razhudnikovk. Majhen jajčevec vsebuje manj grenčične snovi. Ob uživanju prevelike količine solanina nastopijo znaki zastrupitve kot so krči prebavil, težko dihanje in podobno.

SHRANJEVANJE

Jajčevec lahko pri temperaturi 10 stopinj Celzija hranimo 10 dni, vendar v hladilniku dobi temne lise.

NASVETI ZA UPORABO

Surovi jajčevec nima okusa. Šele pri kuhi, peki ali peki na žaru razvije aromo po oreh. Pri peki lahko preprečimo, da se sadež napoji z maščobo, tako da ga dobro ocvremo. Jajčevec začinimo z močnimi sredozemskimi začimbami (npr. rožmarin, timijan, česen, ...).

RECEPT

PREPROSTA PAŠTETA Z JAJČEVCI

Jajčevce moraš najprej popeči. Večkrat jih prebodi z vilicami, položi jih na ognjevarno posodo ali na pekač, prekrij jih s papirjem za peko ali alu folijo (da preprečiš škropljenje) in jih peči v pečici približno 50 minut pri 200° C. Odstranite lupino, sredico pa pustite, da se ohladi.

Sestavine za 4 osebi:

- ✓ 1 pečen jajčevec (300 g),
- ✓ 2 polnozrnati žemlji,
- ✓ 1 strok česna,
- ✓ žlička limoninega soka,
- ✓ sol,
- ✓ poper,
- ✓ peteršilj

Hranilne snovi na osebo:

- ✓ 3 g beljakovin
- ✓ 1 g maščob
- ✓ 14 g ogljikovih hidratov
- ✓ 71 kcal/300 kj
- ✓ nič holesterola
- ✓ 2 g vlaknin

Čas priprave:

- ✓ 1 h za predpripravo (pečenje jajčevcev), 15 minut za pripravo

Priprava:

Jajčevce speci po opisu, ga olupite in pustite, da se ohladi. Žemlji zrežite na rezine in ju namočite v vodi. Strok česna olupite in ga strite. Iz sredice jajčevca pripravite pire. Dodajte žemlji, ki si ju prej dobro oželite, in zmešajte. Dodajte limonin sok in česen ter še enkrat dobro premešajte. Pašteto začinite z malo soli in popra. Potresite s peteršiljem. Zraven se poda sezamov kruh iz nekvašenega testa (kakrašnega poznajo v Grčiji in Turčiji).

BANANA

SESTAVINE

Banane vsebujejo minerale kot so fosfor, železo, kalij, magnezij, mangan, baker, številne vitamine in balastne snovi.

HRANILNA VREDNOST: 100 g mesa ima 90 kcal/377 kj.

NASVETI ZA ZDRAVJE

Banane so lahko prebavljive in imajo od vseh sadežev najmanj kuhinjske soli in so tako primerne za otroke oz. kot dietna prehrana. Poleg tega so zdrave zaradi visoke vsebnosti kalija dobro domače zdravilo proti depresiji.

NASVETI ZA NAKUP

Banana je popolnoma zrela, ko se na njeni lupini tvorijo rjavo-črni madeži. Načeloma velja, da bolj ko je banana zrela, bolj je sladka in mehka.

SHRANJEVANJE

Nedozorele banane pri sobni temperaturi hitreje dozorejo, če poleg banan položimo v PVC vrečko še zrelo jabolko. Banane ne smemo hraniti pod 14° C, zato banane nikakor ne sodijo v hladilnik!

NASVETI ZA UPORABO

Banane uživamo predvsem surove, zelo okusne so tudi v pikantnih solatah, za izdelavo sladoleda ali kot priloga k pečenki in drugim začinjenimi mesnim jedem.

RECEPT

KREMA Z BANANAMI IN PŠENIČNIMI KALČKI

Sestavine za 4 osebe:

- ✓ 60 g kosmičev iz pšeničnih kalčkov,
- ✓ 200 g banan brez lupine,
- ✓ žlička limoninega soka,
- ✓ ščepec cimeta,
- ✓ sladilo

Hranilne snovi na osebo:

- ✓ 5 g beljakovin
- ✓ 1 g maščob
- ✓ 15 g ogljikovih hidratov
- ✓ 90 kcal/378 kJ
- ✓ nič holesterola
- ✓ 3 g vlaknin

Čas priprave:

- ✓ 10 minut

Priprava:

V ponvi na srednjem ognju med stalnim mešanjem zlato rumeno prepraži kosmiče iz pšeničnih kalčkov. Odstavi s štedilnika in pusti, da se ohladijo. Med tem pripravi iz banan in limoninega soka pire. Kosmiče zmešajte s pirejem v gladko kremo, kremo izboljšajte s cimetom in sladilom.

KIVI

SESTAVINE

Kivi vsebuje pomembne elemente kot so balastne snovi, minerali (kalcij, lacija) ter vitamine C in E, pri čemur je treba posebej izpostaviti visoko vsebnost vitamina C v sadežu (kiviju pravijo tudi C vitaminska bomba, saj vsebuje kar med 120 in 300 mg na 100 g sadeža).

HRANILNA VREDNOST: 100 g mesa sadeža ima 46 kcal/195 kJ

NASVETI ZA ZDRAVJE

Kivi krepi imunski sistem, utrjuje ožilje, in vezno tkivo ter spodbuja delovanje mišic. Proleotinska kislina, ki je v sadežu, pa naj bi razgrajala horestelin in izboljševala krvni obtok.

NASVETI ZA NAKUP

Zrelost sadeža prepoznamo po tem, da se lupina ob rahlem pritisku vdre.

SHRANJEVANJE

Trajnost sadeža je odvisna od stopnje zrelosti, načeloma pa lahko kivi izven hladilnika hranimo nekaj tednov.

NASVETI ZA UPORABO

Kiviji so zelo okusni, če jih uživaš sveže. Najboljše je, če sadež prepoloviš in meso izdolbeš z žlico kot pri kuhanem jajcu. Zelo primeren je tudi kot sestavina sadnih solat ali kot priloga sladicam, solatam, sirnim ploščam in podobnem. Iz kivija lahko naredimo tudi marmelado, kompot, sokove in likerje. Uporablja se tudi kot izredna okusna priloga k puranjemu in piščančjemu zrezku.

RECEPT

VITAMINSKA BOMBA

Sestavine za 4 osebe:

- ✓ 2 manjša ananasa,
- ✓ 2 kivija,
- ✓ 2 žlici limoninega soka,
- ✓ 2 manga

Priprava:

Razreži sadje, dodaj limonin sok in vse skupaj premešaj. Narejeno solato lahko postrežeš kar v izdolbeni ananasovi lupini, ali pa v skodelicah, okraši tudi s sladko smetano.