

Važnost žitarica u prehrani

Pripremila: Mirela Vidović, web urednica portala Udruge za prevenciju prekomjerne težine, Zagreb

O važnosti žitarica u prehrani govori podatak da se u Republici Hrvatskoj Pravilnikom o žitaricama, mlinskim i pekarskim proizvodima, tjestenini, tijestu i proizvodima od tijesta propisuju opći zahtjevi kakvoće za sve žitarice, mlinske i pekarske proizvode, tjestenine, tijesta i proizvode od tijesta koji se stavljaju na tržište. Tako opći zahtjevi određuju npr. tehnološke postupke koji se primjenjuju u proizvodnji i preradi žitarica, sezonska svojstva i sastav, dodatne ili specifične zahtjeve za deklariranje i označavanje, vrstu i količinu sirovina, kategorizaciju i nazivlje te sve ono što se odnosi na proizvode od brašna (pekarski proizvodi, tjestenine, tijesta i proizvodi od tijesta), a koji su namijenjeni krajnjem potrošaču za potrošnju.

Tako, prema članku 2. Pravilnika o žitaricama pod pojmom žitarice navodi se da su to "plodovi (zrnje) uzgojenih biljnih vrsta iz porodice trava (*Poaceae*) uključujući i heljdu, pogodni za neposrednu prehranu ljudi i preradu u mlinske, pekarske, tjesteničarske i slične proizvode".

Uže gledajući, pojam žitarica odnosi se na poljoprivredne kulture, žito, na suhe plodove žitarica, a cerealije na prerađena žita za prehranu.

Skupinu žitarica čine: pšenica (dinkel, kamut, pir), raž, hibridi (križanci) pšenice i raži (tritikala), ječam, zob, kukuruz, riža, proso i sirak. U skupinu žitarica se po tradiciji ubraja i heljda koja botanički gledano pripada porodici kupusnjača (zeljasto povrće).

Povijest

Pojam "žitarica" odmah nas asocira na kruh. No put od žitarice do kruha trajao je više od 6 tisuća godina i pritom znamo da je unatrag 6 tisuća godina čovjek poznavao proso, pšenicu, zob, ječam i raž za koje danas kažemo da pripadaju skupini od "pet biblijskih žitarica".

Koju je travu čovjek najprije sijao, nikad nećemo doznati, ali zasigurno znamo da je tisućama godina odabirao zrna, sijao, žeo i vršio. Tako je polako od divlje trave stvorio uzgojene kulture pšenice, zobi, prosa, raži i ječma. Kaša od žita bila je glavna hrana čovječanstva, a mijenjala se samo vrsta žita od kojeg je bila rađena. Upotrebljavali su je upravo na isti način kako to i danas činimo i preporučujemo u svakodnevnoj prehrani. Ljudi su s vremenom počeli izrađivati lepinje i pogače koje su, lovcima, ratnicima i putnicima, bile prikladnije za nošenje. Naime i lepinje i pogače bile su praktične jer su se mogle dugo čuvati i jesti s drugim vrstama namirnica.

Međutim povijest govori da je ipak među njima najstarija žitarica proso, koje se uzgajalo i prije pronalaska pluga. U Indiji se proso jelo prije 3 tisuće godina, nakon čega se pojavljuje ječam, a proso postaje hrana za siromašne. Germani su jeli zob, isto kao i Irci i Škoti te Švedani, Danci i Poljaci, koji su i dan danas vjerni zobi i raži.

U Europi u Srednjem vijeku vodio se pravi rat između pšenice i raži, ali je prevladala pšenica.

Međutim, Kolumbo je Europljanima pomrsio račune kad je donio kukuruz, kojeg su odmah preuzeli Španjolci, najprije kao "atrakciju", a poslije njih su ga Mlečani, kao dobri trgovci, proširili obalama Sredozemlja. Turcima je postao nacionalna hrana. Portugalci su ga prenijeli u Kinu u 17. stoljeću. I tako je kukuruz zavladao Europom i ostalim zemljama kao hrana siromašnih.

No, za sve to povijesno razdoblje koje je trajalo više tisuća godina, pšenica je ostala "carica kruha" i izborila svoju konačnu pobjedu svuda na Zemlji.

Ukratko o pojedinim žitaricama

Kao što je vjerojatno svima poznato, zrna žitarica bogat su izvor škroba (složenog ugljikohidrata), vitamina B-kompleksa i dijetnih vlakana. Žitarice sadrže od 2 do 5 posto masti i to uglavnom nezasićenih. Bogate su složenim ugljikohidratima u obliku škroba, a svi se stručnjaci slažu da od 55 do 65 posto dnevne unesene kalorije trebaju činiti ugljikohidrati.

Žitarice sadrže i od 7 do 12 posto proteina, ovisno o vrsti. Grupe proteina zastupljene u žitaricama su

albumini (leukozin), globulini (edestin, avenalin), prolamini (gliadin, avenin, zein) i glutelini (glutenin, secalinin, hordenin).

Preporuke za sve žitarice prilikom njihove pripreme:

1. žitarice se peru u hladnoj vodi
2. namočene žitarice su lakše probavljive.

Heljda (buckwheat, ajda, eljda, jeljda)

Iako se često svrstava u žitarice (zbog sjemenki zrnastog oblika, sličnosti u pripremi i po nutritivnim vrijednostima), heljda je jednogodišnja zeljasta biljka iz porodice dvornjača (*Polygonaceae*). Heljda ima golo crno ili sivo zrno. Najčešće se melje u heljdino brašno i dodaje specijalnim vrstama ili se od nje izrađuje heljdina kaša i slični proizvodi.

Kuhanje: 1 šalica heljde sa 2 ili 2,5 šalice vode. Heljda se za razliku od ostalih žitarica, najkraće kuha, otprilike desetak minuta.

- 100 grama heljde sadrži 345 kcal
- u nutritivnom pogledu bogata je rutinom, biljnim flavonoidom koji aktivira zaštitni mehanizam u stanicama krvotoka te tako podiže imunitet organizma
- kuhana heljda može se kombinirati i s povrćem, može biti dodatak varivima i juhama, ali i kao zamjena za rižu (za nadjeve, sarme, mesne okruglice i sl.)
- izvrstan je prilog jajima i laganom mesu te umacima.

Ječam (Barley, Hordeum sativum, jačmen, jačminak, bijelo žito)

Ječam potječe iz Etiopije i jugoistočne Azije, a uzgaja se već više od 10 tisuća godina. Ubraja se među najstarije kultivirane žitarice.

Prema broju klasića (redova) u nas se uzgaja ječam dvoredac i četveroredac (najrasprostranjeniji).

Ječam se preporučuje u prehrani vegetarijanaca jer sadrži vitamin B12, čiji nedostatak može izazvati zdravstvene probleme.

Preporuka Udruge:

Upravo je razdoblje kasne zime i početak proljeća idealno za konzumiranje ječma, jer je to žitarica koja ima zagrijavajući učinak i izvrsna je za proljetno čišćenje (detoksikaciju) organizma.

Kuhanje: 1 šalica ječma i 4 šalice vode.

- 100 grama ječma sadrži 360 kcal
- sadrži: bjelančevine, masti, ugljikohidrate, 35% nezasićenih masnih kiselina, što smanjuje kolesterol u krvi
- bogat je mineralnim sastojcima kao što su kalij, fosfor, magnezij, kalcij, natrij, sumpor, mangan, bakar i jod
- sadrži gotovo sve vitamine iz skupine B, osobito B12 koji je rijedak u namirnicama biljnog podrijetla, te vitamin E
- namirnica je koja se preporučuje vegetarijancima
- izvrstan je izvor topljivih prehrambenih vlakana
- izvrsna je namirnica za smanjenje povišenog kolesterola (istraživanje objavljeno u časopisu American Journal of Clinical Nutrition)
- u medicini se upotrebljava za obloge (sirovi drobljeni).

Kukuruz (Corn, Zea mays, kukuruz, kuruza, carevica, urmentin)

Kukuruz je vrlo rasprostranjena žitarica, visokog prinosa i široke primjene. Selekcionirani su mnogobrojni tipovi i hibridi kukuruza koji se međusobno razlikuju izgledom, fizikalnim karakteristikama, kemijskim sastavom i prehrambenom vrijednosti.

Do danas nije otkriven praroditelj u njegovu prirodnom, divljem obliku. Najstariji povijesni zapisi datiraju iz vremena prije 4500 godina p.n.e. kada su u meksičkim pećinama pronađeni dobro očuvani klipovi kukuruza. Na našim prostorima kukuruz se pojavio za vrijeme turskih osvajanja pa mu otuda naziv "carevica".

- 100 gr kukuruza sadrži cca 348 kcal s visokim glikemijskim indeksom
- zrno kukuruza sadrži pigmente koji mu daju boju, pa ih imamo u različitim bojama• škroba, bjelančevina i šećera sadrži u većim količinama nego ostale žitarice
- groždani šećer se zapravo proizvodi razgradnjom kukuruznog škroba
- za ljudsku se prehranu upotrebljava u razmjerno malim količinama kao zrno, a više kao dodatak drugim mlinarskim proizvodima, te kao kukuruzna krupica u proizvodnji škroba, u proizvodnji sve raširenijih kukuruznih pahuljica (corn flakes) ili kao mladi kukuruz, što je prehrambena namirnica u Americi i Kanadi
- kod nas je najpoznatija "palenta" od kukuruznog brašna, koja se danas sve više razvija kao posebna gastronomska ponuda s dodacima (palenta sa sirom ili koprivom).

Proso (Millet, Panicum miliaceum, proja, žito, zelja, muhar)

Proso ima malo okruglo zrno, koje se obično ljušti u posebnim ljuštionicama ili mlinovima i upotrebljava za hranu kao kaša.

Od ukupno zasijanih površina prosom u svijetu više od 60 posto pripada Aziji, a oko 30 posto Africi. Razlog što se u Europi nije više uzgajao je u tome što se proso smatralo "žitom prošlosti" i "sirotinjskom hranom" ili "hranom za ptice".

Kuhanje: 1 šalica prosa na 1,5 šalicu vode. Kuhan, može se miješati s različitim salatama, upotrebljavati kao nadjev ili kao dodatak juhama umjesto tjestenine.

- 100 grama ima 364 kcal
- lake je probavljivosti pa čisti gušteraču i jetra
- uspostavlja ravnotežu crijevne flore
- sadrži najviše ugljikohidrata (72%), te je bogato mineralnim sastojcima od čega najviše kalijem, fosforom i magnezijem
- sadrži gotovo sve vitamine iz B skupine
- proso sadrži rastvorljivu kremenu kiselinu koja je potrebna svakom organizmu i koja sprečava pucanje i lomljene noktiju te ispadanje i pucanje kose
- dijeta od prosene kaše i povrća pomaže uspostavljanju unutrašnje metaboličke ravnoteže (probave, čišćenje kože)
- konzumiranjem prosa održava se lužnatost organizma
- kod probavnih tegoba kuha se kao kaša na mlijeku ili na vodi

Pšenica (Wheat, Triticum vulgare, šenica, pšeno, meka pšenica)

Pšenica je danas najvažnija i najrasprostranjenija žitarica na svijetu. S razlogom jer je najvažnija krušarica. Iako se kaže da se rižom prehranjuje više od polovine čovječanstva, ipak, riža nije kruh.

- 100 gr pšenice sadrži 330 kcal
- zrno pšenice ima najviše ugljikohidrata (70,7%), bjelančevina (10%) i masti samo 2%
- od mineralnih sastojaka najviše sadrži fosfora, kalija te magnezija, kalcija, željeza i ostalih elemenata u tragovima
- posebne vrste pšenice su kumut, dinkel i pir (stara vrsta nešto tvrđeg zrna)
- pšenične klice sadrže najvrednije biološke tvari u takvoj količini i skladu koji nigdje drugdje u prirodi nije pronađen i koji nije moguće umjetno stvoriti
- terapijom pšeničnom kašom možemo očistiti organizam (ponajprije probavni sustav) od svih nataloženih otrovnih tvari
- pšeničnom sluzi liječe se sve tegobe uzrokovane trovanjem, probavnim smetnjama, žgaravicom, upalom crijeva. S kulinarskog i gastronomskog gledišta pšenica je ipak najvažnija u proizvodnji kruha i u kombinaciji s ostalim žitaricama.

Raž (Secale cereale, engl. rye)

Raž je poslije pšenice najvažnija krušarica s obzirom na to da je po svojim botaničkim svojstvima najbližnja pšenici (stabljika, klas, zrno). Podrijetlom je iz Azije, a poznata je i kao osnovna žitarica u prehrani starih Slavena. Uglavnom se uzgaja u zemljama s oštrom klimom (u Njemačkoj je oko 90

posto obradivih površina zasijano s raži), a u nas se sije u manjim količinama. Odavno se sve više radi na selekcioniraju i dobivanju kvalitetnih križanaca pšenice i raži s nazivom tritikala.

- 100 gr raži sadrži 350 kcal
- po nutritivnom sastavu raž je slična prosu
- sadrži najviše ugljikohidrata (74,0%), bjelančevina (9,3%) i masti (1,8%)
- od minerala ima kalija, fosfora, magnezija i željeza
- od vitamina najviše sadrži grupu B vitamina i vitamin E
- kaša od raži sadrži koncentraciju fruktana (komponenta s važnim probiotičkim svojstvima)
- raž u usporedbi s ostalim žitaricama sadrži manje škroba pa je smiju konzumirati i dijabetičari, a također ima i niži glikemijski indeks
- za raž se kaže da je "probiotik 21. stoljeća"
- anemičnim osobama preporučuje se konzumiranje raži jer povećava koncentraciju željeza u krvi
- prehrambena vlakna u raži imaju važnu ulogu u očuvanju zdravlja, posebice ih se povezuje s prevencijom srčanih i karcinogenih bolesti, jednako kao i s prevencijom pretilosti.
U kulinarstvu raženo brašno je iznimno kvalitetan dodatak pšeničnom brašnu za pripremu vrlo kvalitetnog raženog kruha koji dugo zadržava vlagu i svježinu, a uz to sadrži i manje škroba.

Riža (Rice, *Oryza sativa*, oriz, oriza, pilav, rajž)

U starim kineskim zapisima riža se spominje već 2800 godina p.n.e., a danas je jedna od najvažnijih biljnih kultura u svijetu. Procjenjuje se da više od polovine čovječanstva živi isključivo od riže, a npr. Japanci troše 150 kg riže po stanovniku godišnje. U Europi se riža počela intenzivnije uzgajati tek u 8. stoljeću.

U svijetu je poznato više od tisuću različitih vrsta riže. Trgovačke vrste riže dijele se prema podrijetlu, obliku zrna, boji, prozirnosti, jače ili slabije izraženom staklastom izgledu i sjaju. Primjerice, američka Karolina odlikuje se dugoljastim, bijelim i prozirnim oljuštenim zrnom, japanska riža ima kratka i prozirna zrna, zrna talijanskih sorti riže su deblja i slabo prozirna, indijska riža je različitih oblika, izgleda, boje itd.

Kuhanje: 1 šalica riže i od 2 do 3 šalice vode. Prethodno namočena kuha se dvadesetak minuta na laganoj vatri.

- 100 gr riže sadrži 370 kcal
- energetska vrijednost riže ovisi o njezinoj kategorizaciji na vrste, a to su neoljuštena riža ili integralna (Wholegrain rice), oljuštena i neglazirana i oljuštena i glazirana koja se danas najčešće koristi u razvijenim zemljama
- integralna riža ima niži glikemijski indeks u odnosu na druge žitarice
- riža je bogata mineralnim sastojcima, a najviše ima fosfora i kalija, te magnezija, bakra i cinka
- od vitamina najviše sadrži E vitamina u klici i gotovo sve vrste B vitamina u ovojnici te je zato preporuka da se konzumira integralna riža
- bjelančevine iz riže važno je slagati i združivati s onima iz mahunarki, čime dobivamo cjelovit unos svih potrebnih aminokiselina (posebno važno za vegetarijance jer ova kombinacija "zamjenjuje meso").

Zob (Oats, *Avena sativa*, ovas, avs, silj)

Zob je žitarica sjevernih krajeva Europe i planinskih područja s oštrom klimom. Zob se kao kulturna biljka spominje npr. u Grčkoj još u 4. stoljeću p.n.e. U Europi je pronađena u sojenicama iz brončanog doba.

U nas se uglavnom upotrebljava za stočnu hranu. U novije se vrijeme više cijeni kao namirnica u ljudskoj prehrani, osobito sve popularnije zobene pahuljice kao neizostavna namirnica pri pripremi zdravog doručka za djecu i odrasle.

Kuhanje: 1 šalica zobi na od 5 do 6 šalice vode. Vrijeme kuhanja dvadesetak minuta.

- 100 grama zobi u zrnu sadrži 308 kcal, a 100 grama zobnih pahuljica 372 kcal

- zanimljivo, kad se sa zobi ukloni neprobavljiva pljeva, ostane "neoljušteno" jestivo zrno, što nije slučaj kod drugih žitarica
- zrno zobi sadržava bjelančevine, vrlo je bogato aminokiselinama koje pomažu stvaranje crvenih krvnih zrnaca
- od vitamina sadrži karotin (provitamin A), vitamine grupe B, vitamin E i vitamin K (važan za proces zgrušavanja krvi), biotin (vitamin H važan za kožu i kosu)
- kuhana zob može se kombinirati sa svim vrstama povrća (kao varivo), a najčešće se konzumira kao zobena kaša (oats porridge) - poznata Irska i Engleska jela
- zobene pahuljice su lakoprobavljiv i hranjiv proizvod, osobito kao zdrav doručak s mlijekom ili kao dodatak kruhu i pecivima (Udruga preporučuje izradu "Domaćih müslija")
- redovitim konzumiranjem zobi mogu se ublažiti upalni procesi u zglobovima i vezivnom tkivu te zbog toga Udruga preporučuje čaj od zobi.

Zaključak

Žitarice danas

Jedno od pravila pravilne i zdrave prehrane odnosi se na redovito konzumiranja kruha, tjestenine, riže i drugih žitarica, što su namirnice koje čine temelj prehrabene piramide. Njihova konzumacija preporučuje se svakodnevno (do tri obroka), a pri njihovu odabiru prednost dajte integralnim, neobrađenim žitaricama (i njihovim proizvodima) jer su bogatije vitaminima, mineralnima i dijetnim vlaknima u usporedbi s obrađenima (proizvodi od bijelog brašna).

Za razliku od jednostavnih (poput šećera), složeni ugljikohidrati zahtijevaju dulju probavu, ne uzrokuju naglo povećanje sadržaja šećera u krvi te stoga smanjuju mogućnost povećanja masnoća. Ipak, bolje je odabrati proizvode od integralnog brašna ili one s cjelovitim zrnom (ječam, raž, zob, pšenica).

Ne zaboravimo da nam cjelovite žitarice (integralne) dulje pružaju osjećaj sitosti te imaju nizak glikemijski indeks zbog čega povoljno djeluju na rad gušterače. Bogate su aminokiselinama, koje primjerice sadrži maslinovo ulje, te koje, poput njega, rastvaraju kolesterol zahvaljujući linolinskoj kiselini i lecitinu. U prehranu bi trebalo sve više uvoditi proizvode od cjelovitog zrna i to već od djetinjstva te tako razvijati zdrav životni stil.

Izvori podataka:

1. Arhiva Uppt,
2. Tablice energetske i prehrabene sastava hrane i pića, Fitness,
3. Biblioteka, agreb, 1999.,
4. Vegetarijanska kuhinja, Autori: Ljubomir i Maja Gurbor, Posebno izdanje, SNL Zagreb, 1989.

Recepti

Udruga za prevenciju prekomjerne težine pokrenula je u listopadu 2011. godine **Školu kuhanja** (voditeljice škole kuhanja pri Udruzi Sonje Njunjić) koja je u tematskim radionicama kuhanja upoznavala polaznike s različitim namirnicama, njihovim općim i nutritivnim karakteristikama i njihovom pripremom.

Prva radionica kuhanja održana je 13.10.2011. godine, a tematski je bila posvećena žitaricama te pripremanju različitih vrsta jela na njihovoj bazi.

"Domaći müsliji"

Kupiti žitne pahuljice (zob), čiste bez dodataka. Posebno kupiti orašaste plodove (bademe, orahe), suho voće (marelice, smokve, šljive, groždice, brusnice) i sve sitno nasjeckati. Pomiješati sa žitnim pahuljicama, spremite u posudu i staviti na hladno.

Prije pripreme doručka (1 obrok) staviti sve u jednu posudicu (dovoljno 2,5 dl mješavine), prelitati vrućom vodom da pokrije pahuljice te ostaviti da odstoji.

Tako pripremljene pahuljice možete kombinirati s malomasnim jogurtom, mlijekom od soje ili riže te s prirodnim voćnim sokom. Također, smjesi se mogu dodati začini po želji (klinčići, cimet, vanilija, korica limuna ili naranče).

Takav doručak izvrsna je preporuka za početak dana za odrasle, ali i za djecu, jer ne opterećuje organizam, a osigurat će potrebnu energiju do glavnog obroka - ručka.

Čaj od zobi - prirodni tonik za cijeli organizam

Priprema: 4 velike žlice neljuštene zobi ili ječma staviti kuhati 20 minuta u 1,5 litru vode. Ostaviti zob/ječam da se slegne, procijediti i piti čaj tijekom dana. Može se dodati malo limuna.

Također možemo skuhati dvostruku količinu te je rasporediti u dvije boce, a u svaku staviti komadić cimeta (kore) ili komadić zvjezdastog anisa. Potrebno je svaki dan ili svaki drugi dan postupno tijekom dana pijuckati čaj kako bismo organizmu dali vremena da se prilagodi promjeni u prehrani.

Salata od zobi

Sastojci: zob (1 šalica), rikola (20 dag, luk (1 glavica), celer (1/2 glavice), radič (gorkast) (1/4 glavice), peršin (lišće), maslinovo ulje (1 žličica), limunov sok, sol, papar.

Priprema: Zob prethodno skuhati, povrće nasjeckati na kockice i sve skupa pomiješati. Pripaziti na količinu dodanog ulja. Salatu poslužiti uz glavna jela.

Salata od celera i žitarica

Namirnice: žitarice po izboru (pšenica, heljda, ječam, riža, proso), celer i peršin (korijen i zeleno lišće), komorač (korijen), začini (đumbir u prahu, kopar, bosiljak, sjemenke komorača), sjemenke bundeve i suncokreta, maslinovo ulje, malo oraha.

Priprema: Žitarice prije same pripreme namočiti. Nakon toga vrijeme kuhanja je samo od 7 do 10 min.

Naribati sirovi celer (može i kuhani) na tanke šnitice. Posoliti i dodati malo na vrh žličice đumbira u prahu. Skuhati tri vrste žitarica: zob, proso, heljdu (ili još neke po želji: pšenicu ili ječam, sve osim riže). Kada se ohladi, sve dobro promiješati.

Dodati 1 žlicu ili po želji maslinova ulja i ostalih začina: list od peršina i celera, bosiljak, kopar i sušene sjemenke komorača, te isjeckati na sitno malo oraha (4 oraha), dodati sjemenke od buče (nasjeckane) i suncokreta te sve lagano promiješati. Također dodati sok od limuna i eventualno još malo maslinova ulja. Ne treba dodavati više masnoća jer je ima dovoljno u orasima i sjemenkama. Salata je ukusna i kao hladno predjelo ili kao dodatak drugim jelima ili salatama.

Juha od ječma

Sastojci: količina ječma po izboru, malo soli, ružmarin, lovorov list, luk, peršin, celer, narezana crna repa.

Priprema: Crnu repu i ostale dodatke i začine staviti kuhati na laganu vatru. Nakon što je kuhano, dodati već pripremljen kuhani ječam i sve zajedno dokuhati.

Gusta juha od ječma s brokulom

Sastojci: 1 brokula srednje veličine, 1 češanj češnjaka, 1/2 šalice skuhanje ječmene kaše, začinsko bilje za juhu, morska sol, papar.

Priprema: Povrće očistiti, cvjetice pojedinačno samo odvojiti iz glavice te sve kratko kuhati. U multipraktiku promiksati dio brokule i kuhanu ječmenu kašu, dodati povrtni temeljac ili običnu vodu te još jednom zakuhati sa začinskim biljem.

Također prilikom miksiranja odvojiti jedan dio kuhanih namirnica i malo ječma te ih nakon miksiranja vratiti u lonac kako bi se prilikom serviranja vidjela struktura juhe.

Servirati toplo. Kušati je li dovoljno začinjeno te prije serviranja dodati vrhnje od soje ili sojino mlijeko, a isto tako može se dodati narezani tofu na kockice (ne više od 2 do 3 dag) i dodati u juhu.

Proso s bundevom

Sastojci: proso (10 dag), bundeva (žutu kruškoliku tvrdu, 20 dag), sezam (1 žlica mljevenog), malo maslinova ulja, sjeckani peršin, celer, malo češnjaka, đumbir.

Priprema: Sezam prepržiti na sezamovu ili maslinovu ulju. Dodati buču (bundevu) narezanu na kockice. Dodati začine po potrebi. Za gustoću dodati malo mrkvice i krumpira (ispasirano).

Jednostavna heljda s lukom

Sastojci: heljda (10 dag), luk (1 glavica), maslinovo ulje, vlasac, sol, papar.
Po želji može se poslužiti uz kajganu ili komad pilećih prsa pečenih na naglo.

Müssliji od heljde

Sastojci za od 2 do 4 osobe: 250 g heljde, 3/4 litre vode, 3 velike žlice groždica (te ostaloga sušenog ili svježe nasjeckanog voća po izboru), 2 žlice meda, 4 velike žlice jogurta (kefira, acidofila ili mlijeka; sojino), malo soli.

Priprema: Vodu lagano posolite i zakuhajte. Umiješajte heljdu. Smanjite temperaturu i pustite da se napuhne dok ne nastane gusta kaša. Heljda se zaista brzo kuha. Pustite da se ohladi. Umiješajte ostale sastojke i napunite posudice. Müsli se može servirati i topao.

Kiflice od raženog brašna

Sastojci: 300 g glatkoga brašna (crno, tip 1100), 300 g raženog, žličica soli, 200 dl mlijeka, 12% m.m. kiselo vrhnje (može zamjena sojino, ili manje masno, ili kombinacija s vodom), 100 ml ulja (količina ulja može se i smanjiti).

Postupak: Sve promiješati. Posebno pripremiti kvasac 1 kockicu sa 200 ml toplog mlijeka sa žličicom šećera. Kad se kvasac (germa) uzdigne, uliti u smjesu i zamijesiti. Glatku smjesu ostaviti 20 minuta pa opet premijesiti i podijeliti na 4 jednaka dijela. Razvaljati na 1 cm debljine i oblikovati u kiflice ili prutiće. Lim za pečenje namastiti, složiti kiflice ili prutiće i ostaviti tridesetak minuta na toplom. Prije samog pečenja kiflice (prutiće) premazati žutanjkom (može se posipati po želji sezamom, kimom ili makom) i staviti peći na 170 stupnjeva od 15 do 20 minuta.

Udruga za prevenciju prekomjerne težine, Marulićev trg 15, Zagreb,
tel.: 01 4828 237, GSM: 098 913 5819, 091 373 9042; e-mail: info@uppt.hr, www.uppt.hr