



Preporuke za **jesensko-zimsku** prehranu



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.

Korisnik projekta:
Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Rockefellerova 7, Zagreb
Telefon +385 1 4863 222

www.hzjz.hr

www.strukturnifondovi.hr



Preporuke za jesensko-zimsku prehranu

Glavno obilježje **jesensko-zimskih** dana je **jačanje imuniteta!** Neka obilježje vaše jeseni i zime bude **priprema zimnice i očuvanje zdravlja!**

Činite pravo – živite zdravo!



Jesenska hrana za vedar duh i radostan um!

Iako šarena u svom začetku, padom temperature i nedostatkom sunčanih sati jesenske boje polako obuzimaju naše dane. Laganu odjeću postupno mijenjamo toplijom, a i naše je tijelo prisiljeno „mijenjati brzinu“. Sunce u našim životima donosi mnogo više od lijepog vremena, svjetla i topline: pruža nam dragocjeni **vitamin D** kojeg tijelo stvara kada sunčeva svjetlost dodiruje kožu.



Najbolji su izvori **vitamina D** plava i masna ribe kao što je srdela, inćun, tuna, skuša, pastrva i losos, dok nam jesen nudi i vegetarijanski izvor vitamina D – gljive! Ove namirnice, osim što su mnogima često izlika za izlet u šumu, jedan su od najboljih pojačivača imuniteta.

Poboljšanju raspoloženja i jačanju imuniteta doprinijet će i jesensko voće i povrće bogato vitaminima i mineralima, koje tijekom jeseni grije nepce odličnim okusom, a organizam nutritivnim svojstvima. Mirisni kesteni, jesenska bundeva, slatki krumpir, korjenasto povrće, jabuke i nar samo su dio blagodatni plodne jeseni koja nosi energiju sunca i vitalnosti, boje zdravlja i pravi izbor za našim stolom.

TKO JEDE PUNO
BUČE, BOLOVI
U ŽELUCU GA
NIKADA NE MUČE.



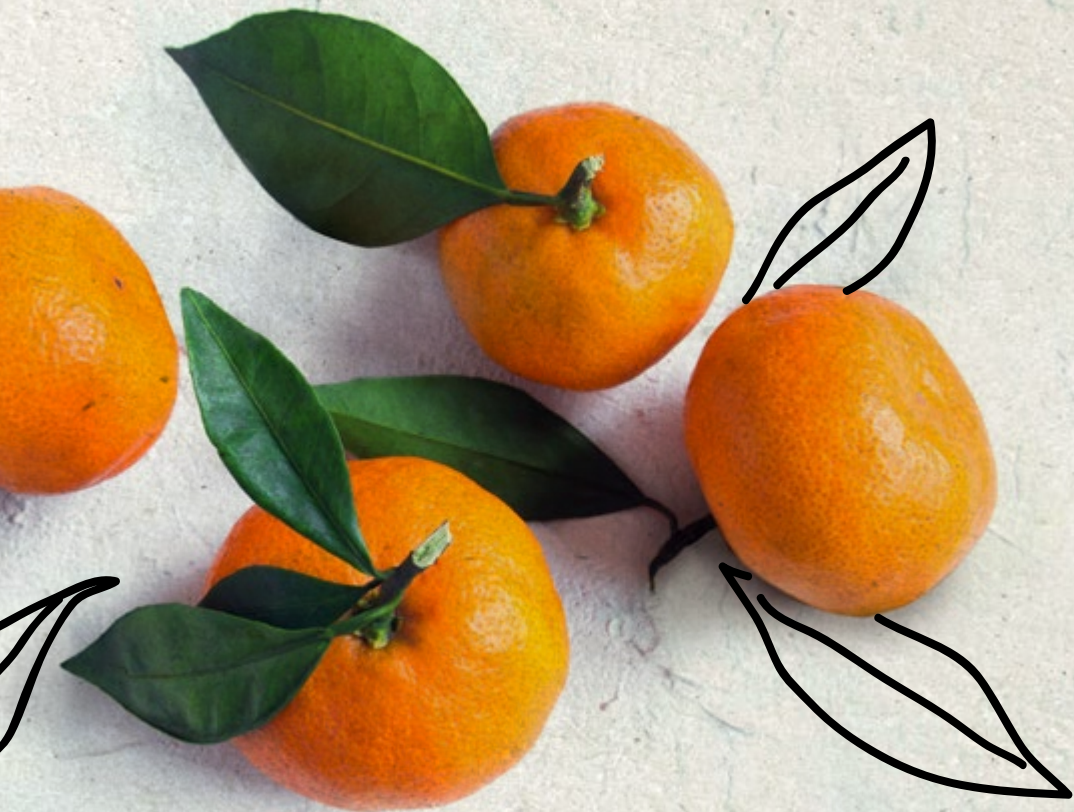
› Kraljica jeseni – bundeva

Iako bundeva i nije svima omiljena namirnica njezina ljekovita svojstva su nepobitna. Svoju narančastu boju mogu zahvaliti velikom udjelu beta-karotena, snažnog antioksidansa koji štiti organizam od utjecaja slobodnih radikala i jača imunitet. Također je bogata i vitaminima C, E, K, B1, B2, B3, B6, folnom kiselinom i mineralima poput kalija, fosfora, kalcija i željeza. Čak su i bundevine sjemenke izrazito hranjive jer su bogate proteinima, cinkom i omega-3 masnim kiselinama. U juhi ili u rižotu, kao pita ili nadjev, bundeva uvijek očarava svojom finoćom okusa i bojom.



› Batat

Ili slatki krumpir, nije samo slatka inačica običnoga krumpira. Iznimno je bogat beta-karotenom, fitonutrijentom karotenoidom koji mu daje karakterističnu žutu ili narančastu boju, ali i mnogim za zdravlje blagotvornim značajkama. Ima i jedinstvene bjelančevine pohranjene u korijenu koje pružaju snažnu antioksidativnu zaštitu.



› **Mandarina**

Idealna poslastica s malo kalorija i puno vitamina!

Mandarina je odličan izvor **vitamina C** koji je važan za imunitet tijela i borbu protiv sezonskih bolesti čije simptome ublažava, a oporavak ubrzava. Mandarina je praktičan, ukusan i zdrav zalogaj koji pruža mnogo nutritivnih dobiti. Vlaknasto, bijelo tkivo koje se nalazi između kriški mandarine, naziva se *lamela*. To je membrana bogata **topljivim vlaknima**. Vlakna su korisna i u regulaciji probavnog sustava, jer olakšavaju eliminaciju otpada iz tijela. Mandarina se sastoji od 85 % vode, koju tijelo koristi da bi se očistilo od toksina i potaklo metabolizam.



SUPER-JUNAK
MEĐU VOĆKAMA!

› **Šipak, mogranj ili nar**

Sadrži obilje vitamina C, te veću količinu folne kiseline i vitamina A i E, a od minerala posebno mjesto zauzima kalij. U soku se nalaze tri vrste polifenola – tanini, antocijani i elagična kiselina, vrlo moćni obljci antioksidansa.



Varivo

FAVORIT
JESENSKO-
ZIMSKOG
JELOVNIKA

Topla jušna jela, odnosno variva čine sastavni dio domaće tradicijske kuhinje. U prošlosti su ovo jelo, najčešće spravljeno od mahunarki, pripremale naše bake u nedostatku izobilja namirnica koje se danas nudi. Kuhanje variva nema mnogo pravila, već je najbolje voditi se vlastitim ukusom pri odabiru namirnica. Varivo se može napraviti od svake namirnice, a poželjno je da u njemu bude povrće svih vrsta: od kupusa do krumpira, luka i češnjaka, cjelokupnog spektra tikvica, patlidžana, paprike i rajčice ili omiljenih različitih grahorica. Iako predstavljaju nutritivno kvalitetan izbor obroka u svakoj sezoni, variva su posebno popularna na nižim temperaturama kada je potrebno zagrijati organizam.

VARIVO BEZ ZAPRŠKE



› Sastojci:

200 g suhog slanutka

30 g prosa, 1 batat

1 glavica luka

korjenasto povrće

(mrkva, celer, peršin, pastrnjak)

2-3 češnja češnjaka

1 poriluk

3 žlice maslinovog ulja

malo nasjeckane pancete/špeka

začini: sol, papar, crvena slatka

paprika, lovorov list

› Postupak:

Slanutak namočiti večer prije te drugi dan skuhati dok ne omekša. Na ulju prodinstati luk, češnjak, dodati začine i nasjeckanu pancetu. Potom dodati korjenasto povrće i podliti vodom. Dok se jelo krčka, ostatak povrća oprati i nasjeckati. Ubaciti nasjeckani batat i proso, pa nakon par minuta dodati i poriluk i kuhani slanutak. Pustiti da krčka još par minuta uz povremeno miješanje, da se okusi prožmu.

U našem jesenskom varivu nismo pripremali **zapršku** – smjesu za ugušćivanje jela. Zaprška obogaćuje jelo kalorijama koje najvećim dijelom potječu iz masti i takvo jelo teže se probavlja i može izazvati probavne smetnje poput napuhavanja i težine u želucu. Umjesto klasične zaprške može se uzeti dio povrća ili mahunarki iz jela koje želimo ugustiti, propasirati ga i vratiti ga natrag u lonac. Za variva su odlične i žitarice poput riže, ječma i prosa koje puštaju sluz, te zobene pahuljice i mekinje koje se raskuhaju u jelu i obogate jelo korisnim prehrambenim vlaknima.



Bijela kraljica, zima

ZIMSKI
ČUVARI
ZDRAVLJA

Kraći zimski dani, povećane energetske potrebe organizma tijekom hladnih zimskih mjeseci stvaraju poriv za povećanjem masnih naslaga i potiču nas da jedemo više i brže.

Jedan dio energije koji se stvara metaboličkim procesima troši se za regulaciju tjelesne temperature i zagrijavanje organizma. Uslijed toga čovjekov unutrašnji sat zimi traži jaču hranu s više masti i ugljikohidrata. Zimi unesemo dnevno i do 200 kalorija više što uz manje kretanja i tjelesne aktivnosti rezultira povećanjem tjelesne mase.

U nedostatku svježeg voća i povrća zima je godišnje doba pretežno „rezervirano“ za hranu poput graha sa sušenim mesom, sarme, kiselog kupusa i repe.



› Korjenasto povrće

Korjenastim povrćem naziva se povrće čiji je korijen jestiv. Idealno ga je konzumirati u toplim juhama i varivima. Važno je jesti puno tople hrane koja održava toplinu tijela, pomaže probavi i sprječava pojavu gripe i prehlade.

Iako raste skriveno od pogleda i direktnih zraka sunca, korjenasto povrće ima veliku nutritivnu vrijednost, a ističe se visokim udjelom vlakana, vitaminima, mineralnim tvarima i fitotvarima. Bogato je antioksidativnim i protuupalnim nutrijentima, male je kalorijske vrijednosti i ne sadrži masti, što ga čini vrlo vrijednom namirnicom. Štiti nas od mnogih bolesti, posebno kardiovaskularnih, te pokazuje visok antikancerogeni potencijal. Zbog lakoće njegove pripreme (može se jesti sirovo, kuhano ili pečeno) treba imati vrlo važno mjesto u svačijem jelovniku. Neki od najpoznatijih predstavnika su celer, pastrnjak, koraba, peršin i repa.



› Repa

Na našim tanjurima nalazi se isključivo ukiseljena i u svega par jela od graha i suhog mesa, ali repa može biti puno više od toga. Izvor je vitamina C te glukozinolata – spojeva sa sumporom zaslužnih za gorkasti okus, dok 90% njezine težine čini voda. Uz korijen, repa sadrži i stabljiku sa 8 do 12 malih zelenih listova koji su također jestivi i odličan su izvor betakarotena.



› **Pastrnjak**

Iako se često može zamijeniti za mrkvu ili peršin, ova ljekovita biljka bogata je eteričnim uljima, vitaminima B, C i E, mineralnim tvarima posebice kalijem i vlaknima. Pastrnjak ima snažno diuretičko djelovanje te dobro služi za izbacivanje viška voda iz tijela. Koristi se u cijelosti, od listova do korijena.



U sebi napravite malenu zimnicu

Kao što je potrebno napuniti smočnicu, važno je jesen iskoristiti i za pripremanje svojevrzne "zimnice" u našem tijelu. Opskrbimo li se korisnim i blagotvornim sastojcima jesenskih plodova i naš organizam, a ne samo smočnica, spremno će dočekati zimu.

Priprema zimnice kod kuće može biti osobit doživljaj – od odabira namirnica, pripreme, stvaranja zimnice do samog kušanja. Pritom se možemo zabaviti i miješati razno voće, povrće i začine prema vlastitim željama i ukusu i stvoriti zalihu izvrsnih delikatesno ukiseljenih vrsta povrća, domaćih miješanih salata, ajvara, umaka i slasnih voćnih namaza. Pripremamo li slanu zimnicu s octom, uvijek je najbolje upotrijebiti domaći – vinski, jabučni ili ocat od nekog drugog voća, dok začine i sol dodajemo prema ukusu, ali to bi svakako trebala biti morska ili himalajska sol. Prirodno kiseljenje sezonskog povrća nastaje prirodnom fermentacijom pomoću korisnih bakterija koje povoljno probiotički djeluju na naše zdravlje. U takvom su povrću očuvani vitamini A, C, D, E i K te antioksidansi. Kupovno ukiseljeno povrće valja izbjegavati jer sadrži veliku količinu skrivenih šećera i soli. Tamno bobičasto voće, višnje, maline, marelice, šljive, šipak, neke su od vrsta voća koje se najčešće ukuhavaju. Umjesto raskuhavanja voća sa šećerom da bi se sadržaj zgusnuo, možemo staviti manje ili čak nimalo šećera, jer su mnoge vrste voća dovoljno prirodno slatke. Ako čeznemo za slatkoćom uvijek možemo dodati zdravija sladila poput meda, stevije, agavinog sirupa ili suhog voća.

MARMELADA OD SMOKAVA BEZ ŠEĆERA

› Sastojci:

3,5 kg smokava
2 limuna
2 grejpa, naranče
ili nektarine
korijen đumbira – po želji
cimet



› Postupak:

Smokve lagano obrisati, odrezati im peteljke, prepoloviti i ubaciti u lonac debljeg dna. Koru ne morate guliti jedino ako se nalazi uz prometnicu, jer kora daje gustinu. Važno je napomenuti da se za marmeladu od smokava koriste zrele smokve koje u sebi nemaju puno soka i koje su na vrhuncu svoje slatkoće zbog čega im ne treba dodavati šećera. Narežite smokve na tanke kriške, skupa s korom, narežite i cijeli limun, a po želji i đumbir narežite na listiće. Đumbir daje ljutkast okus i izvršno poboljšava

klasičan okus smokve! Zatim dodajte narezani grejp, naranču ili nektarine i sve to pomiješajte. Pospite cimetom i kuhajte uz povremeno miješanje. Kad je smjesa kuhana, nakon 45 minuta, u istoj posudi ju usitnite štapićem mikserom i nastavite kuhati još oko 15 – 20 min. U velikom loncu iskuhajte staklenke i poklopce (kuhajte ih oko 5 minuta nakon što voda zavrije). Izvadite sve staklenke, odmah u njih nalijete gustu smjesu i zatvorite poklopcima. Cijelu jesen, a i zimu uživajte u okusu ljeta.



Prirodni antibiotici: hren i češnjak

Vjerojatno vam je poznat osjećaj kušanja svježeg naribanog **hrena** – vatrena ljutina koja oduzima dah, snažno ulazi u nos i tjera suze na oči. Prirodni antibiotik i prirodni konzervans, nadimci su koji krasi hren, jer dokazano sprječava razmnožavanje bakterija. Sadrži vitamin C, kalij, kalcij, magnezij i fosfor kao i vitamine iz B skupine, te se smatra **zaštitnikom od prehlada** i drugih sezonskih bolesti. Hren je i čuvar srca koji potiče cirkulaciju, te prevenira kardiovaskularne bolesti.

Češnjak je snažan antioksidans, djeluje protuupalno i jača imunitet. Dokazana su njegova antivirusna, antibakterijska i antifungalna svojstva, a glavnu zdravstvenu vrijednost daje mu biljni antibiotik – alicin. Alicin se oslobađa kada se češnjak drobi ili reže. Velika uloga češnjaka jest u preventivi zdravlja, što bi značilo da uključivanjem češnjaka u svakodnevnu prehranu pomažemo organizmu da se odupre bolestima i promjenama u organizmu.

NAMAZ OD ČEŠNJAKA



› Sastojci:

6 češanja češnjaka
200 g krem sira
100 g maslaca
začini: bosiljak, ružmarin, kadulja,
majčina dušica itd.
prstohvat soli
pola žličice papra

› Postupak:

Ako imate svježe začine, malo ih properite i posušite, maslac ostavite da omekša, a češnjak očistite. Sve sastojke stavite u blender i miksajte do željene gustoće. Ovaj namaz može se zamrznuti i stajati tako do 3 mjeseca (imajte na umu da zamrzavanje smanjuje ljekovita svojstva), a u hladnjaku može stajati do tjedan dan.



Ne spavajte zimski san – pokrenite se!

U hladnijim je danima tjelovježba čak i važnija nego u ostatku godine, zbog teške hrane i jačanja imuniteta. Niske temperature utječu i na one osobe koje su tijekom godine izrazito motivirane, koji su prvi na nasipu ili u parku. Jednostavno je lakše sjediti u toplom. Ne spavajte zimski san, pokrenite se!



Jesen i zima nam nude mnoge zanimljive aktivnosti poput planinarenja, hodanja šumom, klizanja, skijanja i sanjkanja. Bazeni i terme su također izvrsna opcija za hladne dane.

Najvažnije aktivnosti su tjelesne aktivnosti na svježem zraku. Boravak na dnevnoj svjetlosti oslobodit će vas stresa i pozitivno utjecati na vašu energiju i imunitet. Preporučujemo šetnje u parku ili pored mora, najmanje 30 minuta dnevno. Tijekom tjelesne aktivnosti zimi, mi se i dalje znojimo, i zato treba paziti da ostanemo hidratizirani.

Ne treniranje nije opcija. Jačamo imunitet, sretniji smo i zadovoljniji pa ni post-blagdanska depresija nas neće uhvatiti tako lako, a višak kilograma još teže.



Jesensko- -zimski jelovnik



DAN	DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA
PONEDJELJAK	kukuruzna krupica sa svježim sirom acidofilno mlijeko	mandarina	varivo bez zaprške (recept) raženi kruh	zrnato pečivo marmelada od smokava (recept)	zapečena tjestenina s bundevom i svježim sirom
UTORAK	kruh sa sjemenkama maslac, med, čaj s medom i limunom	grožđe	sarma pire od krumpira i batata zelena salata s matovilcem	biskvitni kolač s narančom	kuhani špinat s krumpirom i maslinovim uljem kuhano jaje kruh sa sjemenkama
SRIJEDA	muesli voćne žitarice s mlijekom	banana	pileća juha s prosom pileći file u umaku od bundeve pirjana riža s povrćem kupus salata	kefir	riblji složenac s povrćem



DAN	DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA
ČETVRTAK	zobeno pecivo kajmak bijela kava	Jabuka i bademi	grah varivo sa suhim mesom integralni kruh	štrudla od jabuka	rižoto s puretinom i povrćem cikla salata
PETAK	graham kruh namaz od češnjaka (recept) čaj s medom i limunom	smoothie od banane, jabuke i peršina	juha od rajčice s rižom panirani oslić (suho pečenje u pećnici) kuhani kelj s krumpirom i maslinovim uljem	okruglice od šljivja	palpete od cvjetače (suho pečenje) salata od matovilca i sjemenki suncokreta



DAN	DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA
SUBOTA	kajgana s lukom, paprikama i šampinjonima kruh sa sjemenkama bijela kava	voćna salata	Juha od bundeve špageti na bolonjski zelena salata s rikolom	palačinke s orasima	bijela riba pečena u alu-Polji u pećnici kuhani krumpir s vlascem
NEDJELJA	Integralni kruh, šunka, sir zelena salata s kukuruzom i korabicom čaj s medom i limunom	kruška i orasi	Krem Juha od povrća pečena teletina s povrćem i kiselim kupusom salata od mrkve	slatka bučnica (recept)	salata od tunjevine, slanutka, luka i paprike s maslinovim uljem



**I šećer
na kraju...**

SLATKA BUČNICA



› Sastojci:

jedan paket tijesta za savijače (500 g)
800 g – 1 kg muškatale bundeve (butternut)
1 žlica šećera
3 jaja
velika žlica meda

100 g grožđica
180 g kiselog vrhnja
cimet
malo maslaca za
premazivanje
posude

› Postupak:

Bundevu ogulite, izvadite sjemenke, operite, pa naribajte. Stavite je u dublju posudu, dodajte joj žlicu šećera i pustite najmanje pola sata kako bi otpustila višak vode. Upalite pećnicu na 200°C, pa pripremite dio nadjeva. U zdjeli pomiješajte lagano pjenjačom 3 jaja, kiselo vrhnje i med. Ostavite u maloj posudici sa strane oko 0,5 dl samo ovog nadjeva, bez bundeve, s kojim ćete kasnije prekriti zadnju koru bučnice. Kada je bundeva pustila višak vode, dobro je ocijedite rukama i dodajte smjesi za nadjev. Sve pomiješajte, pa smjesi dodajte grožđice i cimeta po želji. Sada možete krenuti sa slaganjem vaše bučnice. Na dno stavite dvije kore, pa rubove lagano zavrnete preko ruba posude, kako biste bili sigurni da nadjev neće iscuriti vani. Zatim slažete nadjev, pa ga prekriti sa lagano zgužvanim listom tijesta i tako do kraja nadjeva. Bučnicu pecite na 200°C oko 40 minuta ili dok se površina lagano ne zarumeni. Ako vam se čini da prejako zagara sa gornje strane, prekriti je tokom pečenja aluminijskom folijom, a kada se ohladi razrežete.



—
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
ROCKEFELLEROVA 7
HR -10000 ZAGREB
+385 1 4863 267
www.hzjz.hr