

O'SNOVA



O'PRIRODA I DRUŠTVO

RECEPTI I SAVJETI ZA ZDRAVU PREHRANU



O'SNOVIN UVOD

Svi završavamo godinu s obećanjima da će ona nova biti bolja, sretnija, a s godinama razmišljamo da ta godina, ili godine koje idu, budu što zdravije. Vodile smo se tim mislima i željama, kada smo organizirale još jednu O'snovinu radionicu u veljači. Htjele smo kroz kulinarsku radionicu i u suradnji s gošćom Ivom Finderle, magistricom nutricionizma, dati novu perspektivu o prehrani i odgovoriti na mnoštvo pitanja. Važno nam je bilo da sve naše polaznice aktivno sudjeluju u cijelom procesu i uvjerile smo se, opet i iznova, da su nevjerojatne, pune pitanja, sumnji, kreativne i s jasnim ciljem zašto su došle na ovu radionicu. Radionica je bila više nego uspješno i sretne smo što smo i ovom temom zainteresirale mnoge za još jednu O'snovinu radionicu.



RAZNOLIKOST UMJERENOST URAVNOTEŽENOST

Kada razmišljate o pravilnoj prehrani vodite se trima principima koji su nerazdvojni:

RAZNOLIKOST - potrudite da na vašem jelovniku nalaze namirnice iz svih skupina (žitarice, voće, povrće, mlijeko i mliječni proizvodi, meso i zamjene, ulja i masti), ali i različite vrste unutar iste skupine. Bilo bi izvrsno kada se ne bi ponavljale iste namirnice unutar dana jer ćete na taj način lakše unijeti cijeli spektar nutrijenata koji su vašem organizmu svakodnevno potrebni.

UMJERENOST - preporučeno je jesti sve jer je svaka namirnica izvor određenih nutrijenata pa su tako vašem mozgu potrebni jednostavni šećeri kako bi funkcionirao, a vašim su hormonima potrebne masnoće kako bi se uopće formirali. No, ključ je umjerenost! Umjerenost u dnevnom unosu energije, a onda i u unosu namirnica iz određenih skupina - masnoća i šećera, odnosno hrane koja je izvor „praznih kalorija“. Prazne kalorije su prisutne u onoj hrani koja je energetski bogata, ali je siromašna na nutrijentima.

URAVNOTEŽENOST - podrazumijeva raznolikost i umjerenost u odabiru namirnica, ali i postignuti sklad između unesene energije i potrošnje.

Autorica tekstova i savjeta, Iva Finderle, magistrica nutricionizma



SMJERNICE ZA PRAVILNU PREHRANU

1. RAZNOLIKA PREHRANA

Jedite raznoliko, ali i umjereno i uravnoteženo (namirnice iz svih skupina, ali u određenoj količini).

2. VELIČINA PORCIJA

Pazite na veličinu porcija, ali i na visoko kaloričnu hranu jer, iako je hrana „zdrava“ ne znači da nije bogata kalorijama i da se može konzumirati neograničeno.

3. URAVNOTEŽENI OBROCI

Na dnevnoj bazi trebalo bi konzumirati namirnice iz svih osnovnih skupina u određenom omjeru: žitarice, povrće, voće, mlijeko i zamjene, meso i zamjene, masnoće

4. MASNE KISELINE

Smanjite unos zasićenih i trans masnih kiselina te kolesterola, a povećajte količinu nezasićenih masnih kiselina.



5. SEZONSKE NAMIRNICE

Izbjegavajte industrijski proizvedenu hranu, dimljenu hranu i suhomesnate proizvode, radije birajte svježe i sezonske namirnice.

6. VOĆE I POVRĆE

Jedite 5 serviranja voća i povrća na dan (više povrća nego voća).

7. RIBA

Konzumirajte ribu barem jednom tjedno (ali i više, ukoliko imate mogućnost).

8. VODA

Pijte 6-8 čaša tekućine na dan koja uključuje vodu, nezaslađene čajeve te kavu i prirodno svježe iscijeđene sokove, ali u umjerenim količinama (zbog velike količine fruktoze).

9. KOMBINACIJA NAMIRNICA

Razmislite o tome je li namirnica ili/i kombinacija namirnica samo izvor praznih kalorija ili je i nutritivno bogata.

10. CJELOVITE ŽITARICE

Izaberite cjelovite žitarice umjesto rafiniranih.

11. VRIJEME ZA OBROK

Posvetite vrijeme obroku na način da kada jedete ne radite druge stvari, tako ćete biti svjesniji toga što ste pojeli i koju količinu.

12. KUPOVINA NAMIRNICA

Nemojte nikada ići u kupovinu gladni, kupit ćete namirnice koje vam nisu potrebne.



ZAJUTRAK

Zajuttrak je prvi obrok u danu koji unesemo nakon više sati posta stoga je dobar izbor unijeti cjeloviti i kvalitetan obrok kako bi pokrenuli naše tijelo. Mnoga istraživanja su pokazala kako ljudi koji unose prvi obrok odmah nakon buđenja imaju više energije tokom dana, više su koncentrirani kod izvršavanja dnevnih zadataka, imaju bolju memoriju, lakše gube ili teže dobivaju na tjelesnoj masi.

Propustite li doručak imate znatno veće izgleda da će vas „napasti“ neutaživa glad tijekom dana koja će vas natjerati da "zgrabite" prvu hranu koja nam se nađe u blizini. Stoga ne trebaju čuditi rezultati studija koji ukazuju na povećanu učestalost debljine među osobama koje ne doručkuju. Velikom broju osoba je za preskakanje prvog dnevnog obroka najčešća isprika nedostatak vremena no za pripremu kvalitetnog i hranjivog obroka često ne treba više od 5 minuta. Savjetuje se da se dan započne s kvalitetnim doručkom koji uključuje neki izvor kompleksnih ugljikohidrata, neki mliječni proizvod kao izvor bjenačevina te svježe voće kao izvor vlakna, vitamina i mineralnih tvari.



GRANOLA

Granola je drugi naziv za puno poznatiji müsli. Radi se o kombinaciji pahuljica, orašastih plodova, sjemenki i sušenog voća. Dok se müsli ne zaslađuje i konzumira ga se „sirovog“, granola se tostira u pećnici dok ne postane hrskava. Priprema granole kod kuće je jednostavna i jednom kada se uhvate osnove, sastojci se mogu kombinirati na bezbroj načina. Pozitivna stvar samostalne pripreme granole je to što sami možete regulirati količinu i vrstu sastojaka, a pogotovo možete kontrolirati količinu šećera, soli i zasićenih masnih kiselina kojih često u kupovnim pahuljicama bude previše.



GRANOLA

- 300 g žitarica po izboru (zobene pahuljice, pahuljice od pira, kokičasti amaranth, heljda...)
- 150 g orašastih plodova po izboru (bademi, lješnjaci, indijski oraščići, orasi...)
- 50 g kokosovog ulja/kakao maslaca + 1-2 žlice maslaca od orašastih plodova (neobavezno)
- 30 g (3 žlice) kokosovog šećera/smeđeg šećera/melase
- 60 g (3 žlice) meda
- prstohvat soli
- 30g sjemenki po izboru (chia, lanene, suncokretove, bučine)
- 100 g sušenog voća po izboru (marelice, brusnice, grožđice, datulje...)
- dodaci po izboru (kakao, kokos, rogač, cimet...)

Priprema:

1. Zagrijte pećnicu na 150°C (bez ventilacije).
 2. Isjeckajte orašide na sitnije komadiće te ih pomiješajte sa zobnim pahuljicama, kokosom, cimetom i prstohvatom soli
 3. Na laganoj vatri otopite kokosovo ulje te u njega dodajte kokosov šećer i med te miješate dok smjesa ne počne lagano ključati. Na početku će se kokosovo ulje odvajati od ostalih sastojaka, ali s vremenom će se povezati i lagano dobiti konzistenciju malo rjeđe karamelje.
 4. Prelijte suhe sastojke tom toplom smjesom i dobro ih promiješajte da se svi suhi sastojci obaviju. Počet će vam se stvarati „clusters“, kao neki veći grumeni. Ako vam se ne sviđaju slobodno ih rukama odvojite.
 5. Raširite smjesu u tankom sloju po plehu i pecite 30-ak minuta s time da ih na pola izvadite iz pećnice i malo promiješate da se ravnomjerno ispeku.
 6. Nakon 30 minuta, izvadite ih iz pećnice, počekaite da se ohlade pa dodajte suho voće i chia sjemenke.
- 1 obrok = 50 g (3 žlice)



CHIA SJEMENKE

Chia sjemenke su malene bijele ili tamno smeđe/crne sjemenke koje mogu biti dugo pohranjene bez gubitka na hranjivoj vrijednosti. Bogate su vlaknima, bjelančevinama, omega-3 masnim kiselinama te raznim mineralnim tvarima. S obzirom na visoki udio vlakna i bjelančevina, kao i ostalih vrijednih nutrijenata, mogu pomoći pri gubitku tjelesne mase - ubrzavaju apsorpciju hrane i razgradnju masnoća u organizmu i daju dugotrajan osjećaj sitosti. Zbog velike količine prehrambenih vlakna chie imaju povećanu sposobnost upijanja tekućine pa mogu „popiti“ i do 10 puta više tekućine od svoje mase. Oko njih se stvori sluzava ovojnica te u probavnom sustavu tvore neku vrstu sluzave mase koja prolazi kroz naša

crijeva i na prirodan ih način „čisti“ i omogućava crijevima da bolje apsorbiraju hranjive tvari.

Chia sjemenke konzumiraju se na način da se prije same konzumacije namoče u tekućini (mlijeko, voda ili ubace u smoothie) te na taj način apsorbiraju svu potrebnu tekućinu prije ulaska u vaš organizam, pa neće vezati puno tekućine iz vašeg probavnog trakta. Preporuča se chia sjemenke uvoditi polako u prehranu (početi s 1 žlicom), pogotovo kod osoba koje su do sada imale nizak unos vlakna kako ne bi došlo do konstipacije.

CHIA PUDNIG RECEPT

1/2 banane (starije)
130g grčki tip jogurta
100ml bademovog mlijeka
1 žlica agavinog sirupa
2 žlice chia sjemenki

U zdjeli izgnječiti bananu, dodati grčki jogurt i mlijeko te promiješati. Dodati agavin sirup i chia sjemenke. Sve dobro izmiješati da se poveže. Staviti hladiti u hladnjak na barem 4 sata.

Dekoracija - svježe voće, orašidi, kakao...



O'SOK - DETOX

(dovoljno za pripremu čaše soka)

Dvije naranče
Žličica naribanog svježeg đumbira
Pola žličice kardamoma
Po želji dodati agavinog sirupa.



Naranče iscijediti u sokovniku s hladnim prešanjem i pomalo dodavati sve ostale sastojke kako bi se sjedinili. O'sok je vrlo brzo spreman za vaš zajutak, za uživanje ili zdravicu životu. O'sok obavezno poslužite u najljepšoj čaši i uživajte.

đumbir - odličan u borbi protiv žgaravice, prirodno grije organizam jer je pikantan, potiče imunološki sustav na rad i veliki je borac protiv upala.

kardamom - sadrži hlapive komponente koje pomažu kod loše probave te potiču metabolizam. Može ublažiti problem nadutosti i žgaravicu, a prstohvat kardamoma može pomoći u sprečavanju mučnine i povraćanja.





NEODOLJIVI CELEROVI „SHOTSI“

Dvije zelene jabuke
Pola celera u stabljici
Žličica naribanog svježeg đumbira
Pola iscjeđenog limunovog soka

Po želji dodati agavinog sirupa
Mali zdravi "shotsi" od celera, jabuka, limuna, đumbira i agavinog sirupa za početak zdravih navika i jutarnjeg zdravog rituala. "Shotsi" su kiselkasti pa slobodno dodajte više agavinog sirupa ako želite da vam je slađe.



CIKLA "SHOTSI"

1 cikla srednje veličine
2 naranče
po želji dodati agavinog sirupa

Iscijediti ciklu, naranču, dodati po želji agavinog sirupa ili meda.

Jeste li znali da je cikla izvrsna za reguliranje krvnog tlaka (niskog), a i korisna je u liječenju slabokrvnosti. Ovo povrće je odličan izvor folne kiseline, puna je antioksidansa, koji štite organizam od prijevremenog starenja.

STUDIJE SU POKAZALE DA
KAVA MOŽE IMATI I KORISTI
ZA ZDRAVLJE, UKLJUČUJUĆI
ZAŠTITU OD PARKINSONOVE
BOLESTI, DIJABETESA TIP 2
I BOLESTI JETRE. KAVA
POBOLJŠAVA KOGNITIVNU
FUNKCIJU I SMANJUJE RIZIK
OD DEPRESIJE.





SENDVIČ ZA DORUČAK?

Sendvič može biti jedan konkretan obrok ukoliko se u njemu nalaze sve osnovne komponente prehrane (ugljikohidrati, bjelančevine i masti).

Primjer jednog takvog sendviča je integralni kruh pun sjemenka, hummus, tanko narezani listići avokada, jedno kuhano jaje, salata poput rukole i malo naribane mrkve. I uz sve to čašu jogurta i nakon toga voćku.



HUMMUS

Hummus je odličan zdravi namaz koji može biti baza za sendvič umjesto majoneze ili maslaca pogotovo zato što je dobar izvor bjelančevina (iz slanutka) za razliku od majoneze i maslaca koji su isključivo izvori masti. Hummus u kombinaciji s integralnim kruhom, salatom i jogurtom odličan je cjeloviti doručak.



AVOKADO

Avokado pripada skupini voća te, za razliku od ostalog voća koje je ponajprije sastavljeno od ugljikohidrata, avokado u najvećem postotku čine masti. Avokado ima visoki udio jednostruko nezasićenih masnih kiselina, kao i maslinovo ulje, koje su zaslužne za zdravlje krvožilnog sustava i srca. Avokado ima nizak udio ugljikohidrata i visok udio vlakana, a upravo su vlakna zaslužna za osjećaj sitosti i za odgađanje osjećaja gladi. Osim toga, avokado je odličan izvor vitamina, posebice E i K, kojima su potrebne masnoće kako bi se apsorbirale u organizam i kako bi ih on mogao iskoristiti.



TUNA

Tuna je odličan izvor bjelančevina, ali i omega-3 masnih kiselina koje čuvaju naš krvožilni sustav. Ova pašteta od tune puna je proteina zbog tune i zrnatog sira te svježine i vitamina zahvaljujući mrkvi i celeru.





NAMAZ OD AVOKADA

1 srednji avokado
2 žlice grčkog jogurta
sok od pola limuna
1 režanj češnjaka
1 žlica maslinovog ulja
1 žlica nasjeckanog peršina
sol i papar

U ovaj recept može se dodati dva kuhana jaja narezana na sitno kako bi dodali izvor bjelančevina.



Odaberite avokado koji je zreo. Znat ćete da je dovoljno zreo kada osjetite pod prstima da je lagano mekan. Ukoliko imate nezreli avokado, namaz vam neće ispasti kremast pa ga u tom slučaju pustite nekoliko dana na sobnoj temperaturi da sazrije. Avokado očistite tako da ga uzdužno prerežete na pola, izvadite košticu i žlicom izvadite „meso“.

Zgnječite avokado vilicom do kaše pa dodajte grčki jogurt, limun, sitno nasjeckani češnjak i peršin te soli i papra po želji.

Ovaj namaz je najbolje konzumirati na dan kad je napravljen jer stajanjem na zraku avokado oksidira pa poprima smeđu boju i malo mu se mijenja okus.



PAŠTETA OD TUNE

80 g tune u vodi
1 žlica zrnatog sira
pola srednje mrkve
komadić korijena celera
pola žličice senfa
prstohvat soli
malo papra
malo slatke crvene paprike
1/4 avokada

Vodu u kojoj je tuna dobro iscijedite jer će mrkva i celer dati dovoljno sočnosti. Naribajte mrkvu i celer na najsitnijem ribežu te u to dodajte ostale sastojke i razradite štapnim mikserom.

Začine prema osobnim preferencama, a ako volite da je pašteta nešto tekućija, slobodno dodajte malo jogurta.

Na O'snovinoj radionici polaznice su k receptu dodale četvrtinu avokada te su dobile još kremastiji okus paštete.

Ukrasite po želji, a ako imate kakvo mikrozelenje, svakako će vaš namaz izgledati još privlačnije.





ČUDO OD KRUHA

150 g zobene kaše (gluten free)

70 g prosenih pahuljica

80 g chia sjemenki

10 g psilijum ljuskica

100 g lanenih sjemenki (usitnjenih)

60 g sjemenki suncokreta

60 g bučinih sjemenki

60 g sjemenki sezama

1 žličica himalajske soli

600 – 800 ml mlake vode

Sjemenke suncokreta i bučine sjemenke lagano tostirajte, nemojte da vam zagore, želimo im samo malo intenzivirati okus.

Sve sastojke pomiješajte te dodajte 600 ml prokuhane, ali mlake vode. Vidjet ćete koliko će vam smjesa upiti, ako ne bude dovoljno tekućine da smjesa postane kompaktna, dodajte još malo vode.

Ostavite smjesu 30-ak minuta da odstoji. Zatim je mokrim rukama utisnite u kalup za kruh (24 cm x 10 cm). Kalup za kruh prethodno obložite papirom za pečenje.

Pećnicu zagrijte na 200 stupnjeva (bez ventilacije) te kruh pecite 60 – 80 minuta. Nakon pečenja ga odmah izvadite iz kalupa i ostavite da se ohladi.

O'hvala dragoj Editi s bloga Kuživancija na receptu i inspiraciji!



ZOBENI KRUH

500g posnog sira
250g zobenih mekinja
4 jaja
1 žlica soli
1 prašak za pecivo
(po želji dodajte sjemenke od
buče, sezam i sl.)

Umiješajte sve sastojke zajedno
te istresite u kalup pravokutnog
oblika.

Pećnicu uključite na 180 i nakon
što se zagrije stavite peći kruh
na 30tak minuta. Moguće je da
ćete trebati i nešto više vremena
ostaviti u pećnici.

Znate da je kruh gotov kada
poprimi zlatnu boju.



KUKURUZN KREKERI

130g kukuruznog brašna za palentu
30g lanenih sjemenki
35g sezama
50g sjemenki suncokreta
50ml maslinovog ulja
250ml proključale vode
morska sol za posipanje

Zagrijte pećnicu na 150°C. Sve suhe sastojke ubacite u zdjelu. Dodajte maslinovo ulje, a zatim promješajte da se sve spoji. Dodajte vodu koja je tek proključala i opet promješajte. Izgledat će poput palente, ali brzo će se stegnuti.

Na radnu površinu stavite list papira za pečenje koji bi trebao manje-više biti veličine pleha. Na sredinu stavite polovinu smjese i prekrijte drugim papirom. Rukama ovlaš pritisnite da se formira disk, a zatim valjkom preko gornjeg papira rastanjite tijesto najviše što možete.

Maknite gornji papir i prenesite sve zajedno u pleh. Ne brinite što ćete već vidjeti pukotine na rastanjenom tijestu, ono će ionako kasnije popucati. Posipajte malo soli i ostavite sa strane.

Ponovite sa drugim dijelom tijesta. Stavite plehove u zagrijanu pećnicu i pecite ih oko 25-30 minuta uz uključen ventilator. Na pola pečenja zamijenite mjesto plehovima. Počnite provjeravati jesu li pečeni već nakon 20 minuta, jer se jačine pećnica značajno razlikuju.

Poslužite uz namaze ili ih jednostavno same grickajte!



GLAVNO JELO

Kod odabira ručka najvažnije je imati na umu da pola tanjura čini povrće, četvrtinu neki izvor bjelančevina i četvrtinu žitarice (naravno, ako je to ikako moguće). Na taj se način unese velika količina hrane koja je nutritivno bogata, a bez unosa velike količine energije, odnosno, kalorija.

Kuhanje u vodi, kuhanje na pari, pirjanje ili pečenje u pećnici najbolji su načini termičke obrade namirnica jer na taj način hrana ne upije veliki dio masnoća.

JELOVNIK S RADIONICE...



A, ŠTO VI BIRATE?

SALATA OD PILETINE

400 g pilećih prsa
500 g salate (zelena salata i rukola)
1 mrkva
½ avokada
pola naranče
žlica meda
žlica senfa
sok jednog limuna
sol i papar
maslinovo ulje
sjemenke suncokreta
šipak i mikrozelenje za dekoraciju

Piletinu narežemo na trakice te ju začinimo soli i paprom pa mariniramo 15 minuta u mješavini senfa i meda. Zagrijemo wok s malo maslinova ulja pa kad se u potpunosti zagrije (provjerimo kuhačom tako da ju naslonimo na wok i ako vidimo mjehuriće ulja onda je dovoljno zagrijana), dodamo piletinu i pečemo na jakoj vatri par minuta dok se pore ne zatvore kako bi meso ostalo sočno. Smanjimo vatru i pečemo na srednjoj vatri dok piletina nije gotova (15ak min). U međuvremenu na tanjuru složimo zelenu salatu narezanu na trakice, rukolu, tanko narezanu mrkvu, ploškice avokada i ploškice naranče kojoj smo skinuli kožicu. Kada je piletina gotova dodamo ju na pripremljenu salatu te pospemo sjemenkama. Dresing napravimo od žlice senfa, meda i limunovog soka te soli i papra po želji.



BULGUR I GRAHORICE

Bulgur je napola skuhana, osušena i zdrobljena pšenica stoga se ne preporuča osobama koje zbog zdravstvenih problema moraju izbjegavati gluten. Umjesto bulgura u navedenom receptu možete koristiti integralnu rižu ili quinou koje u svojoj strukturi ne sadrže gluten.

Grahorice (leća, slanutak, bob, grah, grašak..) odličan su izvor bjelančevina, pogotovo za vegetarijance i vegane stoga odaberite jedan dan u tjednu dan vam bude bezmesni i umjesto mesa konzumirajte grahorice.





BULGUR S POVRĆEM

100 g sirovog bulgura
2 mrkve
1 srednja cikla
1 brokula
2 glavice luka
2 režnja češnjaka
500 g gljiva
½ konzerve leće
sol i papar
maslinovo ulje
ostali začini po želji



Zagrijte pećnicu na 180°C. Svo povrće (osim leće) narežite na tanje ploškice te ga stavite u posudu gdje ćete ga začiniti po želji. Kada dodajete maslinovo ulje, dodajte ga dok je povrće u posudi. Na taj ćete način dodati manje ulja nego što biste ga dodali da vam se povrće nalazi već u plehu. Pleh obložite papirom za pečenje te na njega ravnomjerno rasporedite povrće. Pecite ga u pećnici oko pola sata (ili dok ne omekša).

U međuvremenu skuhajte bulgur po uputama - u lončić stavite 100 g bulgura, 250 mL vode i mali prstohvat soli. Kuhajte 10-ak minuta pa bulgur properite kroz hladnu vodu kako vam se ne bi prekuhao. Ohlađeni bulgur pomiješajte s lećom.

Kada je povrće gotovo poslužite ga na tanjuru s bulgurom i dressingom od avokada (repekt u knjižici).



INTEGRALNA RIŽA I LOSOS

Iako je kalorijska vrijednost rafiniranih i nerafiniranih (cjelovitih) žitarica skoro pa ista, preporuča se unositi cjelovite/integralne žitarice koje su bogate vlaknima, mineralnim tvarima i vitaminima koje u rafiniranim žitaricama nedostaje (pogotovo vlakna i vitamina B skupine). Losos je riba koja se odličan izvor bjelančevina i zdravih masti (omega-3).





LOSOS, POVRĆE, RIŽA

100 g integralne riže
300 g lososa
200 g rukole
1 mrkva
1 glavica koromača
sol i papar
maslinovo ulje

Stavite kuhati rižu u posoljenoj vodi. Integralna riža se malo duže kuha (ovisno o proizvođaču). Losos posolite i popaprite te ga stavite na vruću tavu s malo ulja, par minuta na jednoj i par minuta na drugoj strani. Ukoliko losos ima kožu, stavite ga prvo na tavu na stranu s kožom pa onda nešto kraće na drugu stranu. Koromač narežite na ploškice, posolite te ga stavite na tavu gdje se pripremao losos, 5-minuta sa svake strane, da malo povene i dobije boju. Kada se riža skuha, ohladite ju pod mlazom hladne vode. Pomiješajte ju s rukolom i naribanom mrkvicom te začinite sa soli, paprom i malo maslinova ulja. Poslužite losos i integralnu rižu s umakom od jogurta.

UMAK OD JOGURTA, ČEŠNJAKA I VLASCA

150 g (1 komad) grčkog jogurta
100 g tekućeg jogurta
2 manja režnja češnjaka
2 žličice suhog vlasca
prstohvatić soli
Pripremite umak tako da narežete češnjak što sitnije te ga pomiješate s jogurto, vlascom i malo soli.



NEŠTO SLATKO ZA KRAJ - ORAŠIDI

Orašasti plodovi odlična su zamjena za grickalice te zdrav izbor kao međuobrok koji se lako kombinira sa svježim voćem ili jogurtom. Bez obzira što su odličan izbor za naše zdravlje, veoma su kalorični, stoga jedna mala šačica na dan (cca 30 g), sasvim je dovoljna. Tu visoku kalorijsku vrijednost daju uglavnom masti, ponajviše mononezasićene masne kiseline, koje imaju povoljan učinak na kardiovaskularni sustav, pogotovo u kombinaciji s vitaminima i mineralnim tvarima prisutnima u orašastim plodovima. Također su dobar izvor vlakna i bjelančevina, ponajviše bademi i kikiriki. Orasi imaju odličan omjer omega-3 i omega-6 masnih kiselina koji je važan za zaštitu kardiovaskularnog sustava.



SLATKI MASLAC

Maslac od orašastih plodova može se raditi od sirovih plodova, ali ih je bolje prije termički obraditi u pećnici s obzirom da na taj način ispari dio vode, ali se i ugriju što je važno za uspješno dobivanje maslaca.

- 300 g (2 šalice) orašastih plodova po želji (može i miks)
- 2-3 žlice maslinovog ulja
- prstohvat soli
- dodaci po izboru (kakao, kokos, rogač, cimet...)



1. Zagrijte pećnicu na 150°C (bez ventilacije).
2. Orašaste plodove raširite po plehu i stavite ih u zagrijanu pećnicu na 15-ak minuta samo da se malo ugriju i zapeku. Pazite da vam ne izgore! Topli lakše otpuštaju svoja ulja pa se lakše dobije maslac, a i aromatičniji su.
3. Tople stavite u multipraktik/blender, sameljite do brašna pa dodajte prstohvat soli. Nastavite miksati na najjače te svako toliko ugastite blender i gumenom špatulom skinite ono što vam se sakupilo po stjenkama blendera.
4. Što više blendate, to će vam se smjesa više grijati i orašasti će početi otpuštati svoja ulja. U jednom trenutku ćete primijetiti kako su se počele stvarati male grude. Tada dodajte maslinovo ulje te nastavite blendati. Polako će se stvarati i maslac koji će prvo biti jako gust i zrnati, ali kad nastavite blendati dobit ćete gladak i lako mazivi maslac.
5. Na kraju, kada postane skroz tekući, dodajte dodatke po želji i još malo izblendajte.
6. Maslac pospremite u staklenu teglicu i čuvajte ga u frižideru.



TORTA OD AVOKADA I ČOKOLADE

Sastojci za podlogu (kalup 15-17 cm):

20 datulja

110 g mljevenih orašastih
plodova (bademi, prženi
lješnjaci..)

Sastojci za kremu:

2 zrela avokada

30-40 g agavinog sirupa

10 g gorkog kakaa

žličica kokosovog ulja

prstohvat soli

Datulje je potrebno očistiti od
koštica te ih zaliti vrućom
vodom i ostavite cca 20tak min.

Ocijedene datulje potom
dodate u mljevene orašaste
plodove te u blenderu sve
spojite (možete koristiti i štapni
mikser). Smjestu utisnete u
kalup i pustite u frižider u da se
stisne. Zreli avokado očistite i
stavite u blender sa svim
ostalim sastojcima. Kremu
potom premažite preko
podloge i stavite ju u frižider
na hlađenje cca dva sata.

Torta je malena, ali vrlo
zasitna, no, možete računati da
ćete ju moći poslužiti za 8 ljudi.

O'hvala dragoj Sanji s bloga
Domaćica na receptu i
inspiraciji!





O'HVALA

Sretne smo što na kraju ove knjižice koju je tim O'snove pripremio za vas, možemo reći hvala redom ovim divnim ljudima i firmama.

Gošći radionice, magistrici nutricioznizma Ivi Finderle za divno vođenje, spontanost i osmijehe prije, tijekom i nakon radionice te nesebičnu pomoć oko ove knjižice.

Nataši Ipši Babić iz biorezonantnog centra Balanced 3 za savjete i testiranja.

Maji Danici Pečanić za ove divne fotografije.

Ivoni Martinčić koja nas je ugostila u svom stanu i omogućila da nam bude nezaboravno,

Philips Hrvatska koji nam je dao mogućnost da isprobamo sve recepte uz pomoć vrhunskih aparata, a i uživamo u kavi iz našeg Picobaristo aparata i O'soku iz fantastičnih sokovnika.

Ani Kurteli koja je pripremila slatke i slane zalogaje koji su nas pratili prije, tijekom i nakon kulinarske radionice.

Kliconoši i njegovu mikrozelenju u kojem toliko uživamo.

Pjenušcima vinarije Štampar.

Našoj Tatjani Novak na svemu, kao i svim našim suradnicima!

BOBA I ANA

