

OD KORENINE DO KORENJAKA



*Avtorici: Miša Dovč 8.a, Sara Hrastar 7.b OŠ Zadobrova
Mentorice: Kristina Janežič, Petra Mallion, Katja Kokalj*

marec 2024

KAZALO

UVOD.....	3
TEORETIČNI DEL.....	4
KORENINA KOT VIR ZDRAVIH HRANIL	4
PRIMERI ZDRAVIH LOKALNIH ŽIVIL IN NJIHOVIH POZITIVNIH LASTNOSTI	4
ZELJE	4
JABOLKO	5
BUČA.....	5
KORENJE	6
KROMPIR	6
FIŽOL.....	7
ČEBULA	7
SOLATA	8
SKUTA	8
JOGURT.....	9
URAVNOTEŽENA (ali ZDRAVA) PREHRANA.....	9
VLOGA OGLJIKOVIH HIDRATOV, BELJAKOVIN IN MAŠČOB	9
PREHRANSKA PIRAMIDA	10
PREHRANSKI KROŽNIK	12
»ŠKODLJIVCI« ZA TELO	12
HRANA, KI VSEBUJE VEČJE KOLIČINE MAŠČOB	13
HRANA, KI VSEBUJE VEČJE KOLIČINE SLADKORJA	13
HOLESTEROL.....	13
PRAKTIČNI DEL.....	14
ZAJTRK	14
KOSILO	15
straVEČERJA.....	16
SLADICA	17
ZAKLJUČEK.....	18
VIRI IN LITERATURA.....	19

UVOD

Za letošnji naslov sva si izbrali naslov Od korenine do korenjaka, saj sva razmišljali o lokalno pridelanih živilih in pridelavi le teh. V našem šolskem okolišu imamo veliko rodovitne zemlje, na kateri lokalni pridelovalci gojijo različne kulture (zelje, korenje, krompir, jabolka, hruške, buče ...).

Problem s katerim se sooča marsikatera država je, da veliko živil uvažamo iz drugih koncev sveta, namesto, da bi posegli po lokalno pridelanih živilih. Spraševali sva se, zakaj je lokalno pridelana hrana bolj kakovostna za naše zdravje in zakaj bi se morali odločati za njo in ne za cenejša uvožena živila. Zanimala naju je hranilna vrednost živil in pozitivne lastnosti hrane za zdravo telo.

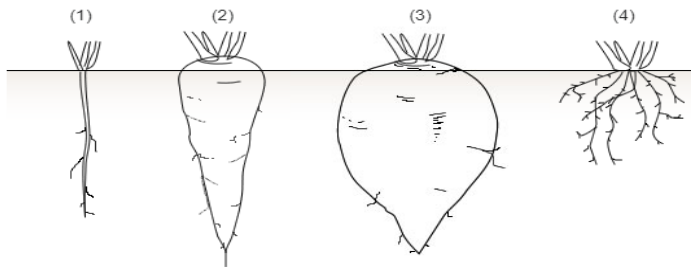
Začeli sva raziskovati pri korenini in na koncu prišli do ploda oziroma "korenjaka".

TEORETIČNI DEL

KORENINA KOT VIR ZDRAVIH HRANIL

Korenina je rastlinski organ, katerega najvažnejše naloge so pritrjanje v tla, črpanje vode, anorganskih snovi in prevajanje po steblu do listov. Je tudi organ sinteze hormonov. Pogosto pa korenina funkcionira kot založni organ za rezervne hranilne snovi.

Obstajajo štiri vrste korenin. To so: nitasta (1), korenasta (2), repasta (3), šopasta (4) in preobražena.



Slika 1: vrste korenin

Korenine imajo več ključnih funkcij, ki so bistvene za preživetje rastline. Glavna funkcija korenin je absorbirati vodo iz tal, skupaj z različnimi minerali in hranili, kot so dušik, fosfor, kalij in drugi elementi, ki so potrebni za rast rastline.

Korenine zagotavljajo oporo rastlini tako, da se razprostirajo v tla in jo fiksirajo na svojem mestu. Močne in razvejane korenine omogočajo rastlini, da se učinkovito upira vremenskim vplivom, kot so veter in dež ter preprečujejo prevračanje.

Nekatere vrste korenin, kot so klubske korenine in štrline, služijo tudi kot skladišče hranil. V njih se lahko shranjujejo ogljikovi hidrati in druge snovi, ki jih rastlina potrebuje za rast, preživetje in razmnoževanje. Korenine tvorijo kompleksne odnose z mikroorganizmi v tleh, kot so bakterije in glive. Te mikroorganizme rastline izkoriščajo za pomoč pri absorpciji hranil, izboljšanju odpornosti na bolezni in povečanju tolerance na stres.

PRIMERI ZDRAVIH LOKALNIH ŽIVIL IN NJIHOVIH POZITIVNIH LASTNOSTI

ZELJE

Kot namiguje tako imenovana Zeljada, ki poteka v parku v naši okolici je daleč najbolj »priljubljena« (to je mišljeno na odrasle, otroci to maramo pogojno) zelenjava v Zadobrovi zelje.

Zelje je kulturna rastlina, ki spada v družino kapusnic iz skupine križnic. Pridelujemo ga tudi v Sloveniji, pri čemer se ga največ porabi za predelavo v kisló zelje, nekaj pa ga je namenjenega tudi sveži porabi. Čeprav je zelje jesenska zelenjava, moderni način pridelave in skladiščenja omogočajo, da je zelje na razpolago v vseh letnih časih.

Je kakovosten vir vitaminov, rudnin, prehranskih vlaknin in drugih koristnih snovi. Ljudje, ki ga pojedjo veliko, pa naj bi tudi manj zbolevali za rakom.

	Hranilna vrednost na 100g svežega zelja	Hranilna vrednost na 100g kislega zelja
Energijska vrednost	27 kcal	12 kcal
Maščobe	0,1g	/
Ogljikovi hidrati	5g	1g
Beljakovine	1g	2g

JABOLKO

Jabolko je pečkasto okroglo ali ovalno sadje, ki je običajno zelene, rumene ali rdeče barve, odvisno od sorte. Poleg tega je bogato s hranili, vključno z vlakninami, vitaminom C, antioksidanti in drugimi pomembnimi vitamini in minerali. Jabolka poskrbijo za zdrave zobe in dlesni, ščitijo pred rakom, znižujejo nivo slabega holesterola, preprečuje nastanek diabetesa (regulira raven sladkorja v krvi), podpira zdravo srce, daje antioksidantno zaščito, podporo prebavi, ima nizko kalorično vrednost, ima tudi veliko vitamina C ter z uživanjem pridemo do boljše telesne vzdržljivosti.

Hranilna vrednost jabolka na 100 g:

Kalorije	52 kcal
Maščobe	0,2 g
Ogljikovi hidrati	14 g
Beljakovine	0,3 g
Kalij	107 mg

BUČA

Buča je velika, okrogla ali ovalna plodovka s trdo lupino in sočnim mesom znotraj. Uporablja se tako v slanih kot sladkih jedeh, kot so juhe, pireji, pečene jedi, kolači, sladice ipd. Buče so bogate s hranili, vključno z vitaminom A, C, E, vlakninami in antioksidanti.

Bučna semena so zelo rada uporabljena v kuhinji in so tudi zelo zdrava. Vsebujejo velike količine antioksidantov, te lahko zmanjšajo vnetje in ščitijo naše celice pred prostimi radikali. Če bučna semena uživamo bolj pogosto, lahko s tem zmanjšamo tveganje za nekaterimi vrstami raka. Vsebujejo tudi visok delež magnezija in znižajo raven glukoze v krvi, kar je koristno za ljudi, ki se spopadajo s sladkorno boleznijo tipa 2.

Hranilna vrednost buče na 100 g:

Kalorije	26 kcal
Maščobe	0,1 g
Kalij	340 mg
Ogljikovi hidrati	7 g
Beljakovine	1 g

KORENJE

Korenje ima številne koristne lastnosti. Med drugim je koristno za vid. Ima veliko alfa in beta karotena, ki se v telesu presnavljata do vitamina A. Ima visoko hranilno vrednost. Njegovo oranžno barvo prispevajo karoteni in na več načinov koristi zdravju, predvsem kot antioksidanti.

Hranilna vrednost v 100g korenja:

Energijska vrednost	41 kcal
Voda	88g
Ogljikovi hidrati	9,6 g
Beljakovine	1 g
Maščobe	0,2 g
Prehranske vlaknine	2,8 g

KROMPIR

Krompir ima užitni podzemni stebelni gomolj. Je škrobno živilo, in posledično z vnosom veliko krompirja zaužijemo veliko OH – ogljikovih hidratov, ki se nato presnovijo v sladkor. Zato je potrebno paziti, da ga uživamo v zmernih količinah.

	Hranilna vrednost v 100g navadnega krompirja	Hranilna vrednost v 100g sladkega krompirja
Energijska vrednost	72 kcal	109 kcal
Maščobe	0,1 g	0,6 g
Ogljikovi hidrati	14,8 g	24,1 g
Beljakovine	2,7 g	1,6 g
Prehranske vlaknine	2,1 g	3,1 g

Odvisno od priprave je krompir lahko del bolj zdravih obrokov ali pa celo zelo nezdrav.



Slika 2: primerjava maščob v krompirju pri različnih pripravah

FIŽOL

Fižol je stročnica, katero je potrebno pred zaužitjem toplotno obdelati, saj surov vsebuje lektin in fazin, ki uničujeta krvna telesca. S kuhanjem se razgradita, zato ima takrat fižol izključno ugodne učinke za zdravje.

Med drugim je priporočljiv za bolnike, ki se spopadajo s sladkorno boleznijo tipa 2, saj znižuje raven sladkorja v krvi. V neki raziskavi je bilo ugotovljeno, da se ob rednem uživanju kuhanega fižola po določenem času količina sladkorja v krvi zniža za 20 - 40 odstotkov. Fižol se dobro obnese tudi pri zdravljenju revmatskih obolenj in težav z mehurjem.

Hranilna vrednost fižola na 100g:

Kalorije	347 kcal
Maščobe	1,2 g
Kalij	1,393 mg
Ogljikovi hidrati	63 g
Beljakovine	21 g
Natrij	12 mg

ČEBULA

Čebula je dober vir vitamina C, B6 in mineralov kot so kalcij, magnezij, natrij, kalij in fosfor. Je antioksidant in ima obilico zdravilnih učinkov. Z njenim uživanjem se preventivno lahko borimo s prehladom, diabetesom, srčnimi boleznimi, osteoporozo. Znižuje tudi nivo totalnega holesterola in zvišuje raven dobrega holesterola. Čisti kri, izboljšuje delovanje srca in krvnega obtoka, spodbuja prebavo in preprečuje napenjanje.

Hranilna vrednost v 100 g surove čebule:

Energijska vrednost	40 kcal
Ogljikovi hidrati	9,34 g
Maščobe	0,1 g
Beljakovine	1,1 g
Voda	89,11 g

SOLATA

Solata je skupno ime za različne vrste užitnih listnatih zelenjav, ki se deli na solatnice (radič, endivja, ledenk, motovilec...) in špinačnice (špinača, blitva). Ta se običajno uživa v surovi obliki.

Ste vedeli, da solata po zaužitju dvigne razpoloženje in produktivnost? Pa ne samo to. Pomaga izboljšati splošno zdravje ter je odlična za prebavo. Kljub nizki vsebnosti kalorij je solata kar nasitna. Velika vsebnost vlaknin preprečuje zaprtje in lahko zniža raven holesterola za zdravje srca. Ta prispeva tudi k zdravju srca, vsebuje zdrave maščobe, podaljšuje življenjsko dobo ter uravnava težo in apetit.

Hranilna vrednost mešane solate na 100 g:

Kalorije	11 kcal
Maščobe	0,4 g
Prehranske vlaknine	1,2 g
Ogljikovi hidrati	0,6 g
Beljakovine	0,6 g

SKUTA

Skuta je bogat vir beljakovin, kalcija, fosforja, vitamina B12 in drugih hranil. Poleg tega je nizkokalorična, kar jo dela priljubljeno izbiro v številnih dietah in jedilnikih. Pusta skuta znižuje krvni tlak in vsebuje vitamine B-kompleksa, ki pomagajo pri pomirjanju in sproščanju, zato je tudi odlično antistresno živilo. Pomaga se nam tudi znebiti zgage.

Hranilna vrednost skute na 100 g:

	Hranilna vrednost nepasirane puste skute na 100 g	Hranilna vrednost posnete skute na 100 g
Kalorije	71 kcal	80 kcal
Maščobe	0,5 g	1,5 g
Ogljikovi hidrati	3,5 g	3,8 g
Beljakovine	13 g	13,4 g

JOGURT

Jogurt je mlečni proizvod, ki nastane z bakterijsko fermentacijo mleka. Dokazani so njegovi pozitivni vplivi na prebavni trakt, zniževanje holesterola, oviranje škodljivih bakterij ter lahka prebavljivost. Naštete pozitivne lastnosti mu dajejo kulture živih mikroorganizmov, popolne beljakovine, kalcij, vitamin B2, vitamin B12, kalij, magnezij in cink.

Hranilne vrednosti v 100 g jogurta:

Kalorije	58 kcal
Maščobe	0,4 g
Holesterol	5 mg
Ogljikovi hidrati	3,6 g
Beljakovine	10 g

URAVNOTEŽENA (ali ZDRAVA) PREHRANA

Izraz uravnotežena prehrana se nanaša na prehrano, ki vsebuje pravilno razmerje in raznolikost hranil, ki so potrebna za ohranjanje zdravja in dobrega počutja. Uravnotežena prehrana mora vsebovati pester izbor hranil in pravilno količino kalorij, hkrati pa je potrebno omejevati preproste sladkorje in nasičene maščobe ter hidracijo.

Raznolikost hrane pripomore k zagotovitvi vnosa vseh potrebnih hranil. Različne vrste hrane vsebujejo različne količine beljakovin, ogljikovih hidratov in maščobe, dodatno pa tudi mikrohranil, kot so različni vitamini in minerali. Vsako od teh hranil ima svojo vlogo pri ohranjanju zdravja, zato je pomembno, da jih vnesemo v zadostnih količinah.

Uravnotežena prehrana vključuje tudi zadostno količino kalorij, ki jo posameznik potrebuje za vsak dan in se razlikuje glede na posameznikovo starost, spol, raven telesne aktivnosti, kot so vzdrževanje telesne teže, pridobivanje mišične mase ali hujšanje. Ideja je ta, da v telo vnesemo približno toliko energije, kot jo porabimo (s tem, da razumemo, da je poraba odvisna od osnovnega metabolizma – dihanje, bitje srca, miselni procesi, pomembno pa tudi gradnja telesa – rast in razvoj) in pa našega gibanja.

VLOGA OGLJIKOVIH HIDRATOV, BELJAKOVIN IN MAŠČOB

Pravilna prehrana dojenčka, otroka, mladostnika, odraslega ali osebe s sladkorno boleznijo, je življenjskega pomena za delovanje in obnavljanje organizma, nemoteno učinkovito rast in za zagotavljanje zdravja. Pomeni, da je za vsakega posameznika ključna zdrava uravnotežena hrana, bogata z energijo in hranilnimi snovmi, ki so v njej zastopane v razmerju:

- 45 - 50 % ogljikovih hidratov
- 15 - 20 % beljakovin
- 30 - 35 % maščob

Uravnotežena prehrana vključuje zmerno uživanje sladkih in mastnih živil ter daje prednost zdravim alternativam, kot so cela zrna, pustno meso, ribe, oreščki, semena, itd. Živila z več sladkorja je priporočljivo uživati v manjših količinah oziroma se jim več ali manj izogibati. To so sladoled, peciva, torte, razne sladkarije ... Prav tako velja za živila z več maščobami, kot so maslo, margarina, ocvrte jedi, sladka smetana, sončnično olje, oreščki ...

Pitje zadostne količine vode je pomembna za vzdrževanje hidracije in normalnega delovanja telesa. Voda je ključna za procese, kot so prebava, izločanje toksinov in vzdrževanje ravnotežja elektrolitov.

Otroci v različnih starostnih obdobjih potrebujejo različno količino kalorij zaradi rasti in razvoja telesa. Prav tako je pomembno, da se dovolj gibajo, saj s tem krepijo telo in odvečne kalorije tudi porabljajo.

PREHRANSKA PIRAMIDA

Prehranska piramida predstavlja razporeditev različnih prehrabnih skupin glede na priporočeno količino dnevnih vnosov. Z upoštevanjem prehranske piramide naj bi zmanjšali tveganje za kronične bolezni in izboljšali splošno zdravje prebivalstva.

V Sloveniji prehransko piramido uporabljamo kot promocijo za zdravo prehrano.

Tipična prehranska piramida vsebuje različne ravni ali plasti, pri čemer so spodnje običajno namenjene živilom, ki naj bi se uživala v večjih količinah, saj predstavljajo osnovno hrano z veliko hranili. Višje pa predstavljajo živila, ki naj bi se uživala v manjših količinah, saj vsebujejo manj hranil.



Slika 3: prehranska piramida

1. GIBANJE

Na čistem dnu piramide je v največji ravni gibanje. Na teden naj bi morali izvajati vsaj 150 minut na teden oziroma 5-krat na teden po pol ure v zmerni obliki (hitra hoja, zmerno kolesarjenje, ...) ali pa vsaj 75 minut tedensko v intenzivni obliki (tek, hoja po stopnicah, aerobika, tenis ...).

2. TEKOČINA

Na dan naj bi odrasla oseba popila osem kozarcev vode, kar znaša približno dva litra vode, čaja, limonade brez sladkorja, domačih sokov in izogibanje sladkim, energijskim in alkoholnim pijačam.

3. SADJE IN ZELENJAVA

N dan zaužili vsaj dva predstavnika sadja in tri predstavnike zelenjave. Sadje in zelenjava vsebujeta veliko vitaminov in mineralov, vlaknin, antioksidantov ter preprečujeta bolezni.

4. ŽIVILA Z VEČ OGLJIKOVIMI HIDRATI

Te izdelke bi morali uživati vsak dan. Sem spadajo različna žita, kruh, kaše, kosmiči, krompir, musliji, testenine, riž. Te telesu predstavljajo vir energije, imajo zalogo vlaknin ter uravnavajo krvni sladkor.

5. ŽIVILA Z VEČ BELJAKOVINAMI

V to skupino spadajo različne vrste mesa ter rib, stročnice, mleko in mlečni izdelki, jajca, stročnice. Beljakovine imajo tudi vlogo v telesu, saj so gradniki telesnih celic.

6. ŽIVILA Z VEČ MAŠČOBE

Ta živila naj ne bi uživali pogosto. Sem spadajo olja, margarina, oreščki, semena in olive.

7. ŽIVILA Z VEČ SLADKORJA

Na čistem vrhu pa so živila z več sladkorja. Teh ne bi smeli uživati pogosto.

PREHRANSKI KROŽNIK

Prehranski krožnik nam pokaže razmerje živil, ki naj bi jih zaužili pri obroku. Polovica krožnika naj bo namenjena sadju in zelenjavi, četrtina ogljikovim hidratom ter četrtina beljakovinom. Poleg so lahko še maščobe, mleko in mlečni izdelki ter voda.



Slika 4: prehranski krožnik

»ŠKODLJIVCI« ZA TELO

Velikokrat smo prepričani, da je hrana, ki jo uživamo neškodljiva, a smo pogosto presenečeni koliko sladkorja, maščob, soli in kalorij se skriva v naši najljubši hrani.

HRANA, KI VSEBUJE VEČJE KOLIČINE MAŠČOB

Telo z maščobami pridobi predvsem energijo. V njih se topijo tudi vitamini A, D, E in K. Ločimo dve skupini maščob; rastlinske (olja, margarina) in živalske (slanina, svinjska mast, maslo, loj).

HRANA, KI VSEBUJE VEČJE KOLIČINE SLADKORJA

Gazirane pijače so zelo privlačna pijača, a se veliko ljudi ne zaveda kakšne težave povzroča prekomerno uživanje. Raziskave dokazujejo, da lahko prekomerno pitje privede do težav s srčnim ritmom. Prav tako pomankanje kalija izzove mišično slabost, krče, hitrejše bitje srca in slabost. Veliko hujše so energijske pijače, ki imajo stranske učinke. Ena pločevinka energijske pijače namreč vsebuje približno dvanajst skodelic kave in enajst vrečk sladkorja (55 g). Prekomerno uživanje lahko privede do nespečnosti, živčnosti in tesnobe, povečanega srčnega utripa in krvnega tlaka, dehidracije, slabosti in prebavnih težav, odvisnosti, zasvojenosti, prekomerne telesne teže, težav z zobmi ter različnih zdravstvenih težav.



Slika 5: prikaz količine sladkorja, kofeina ter barvil in arome v eni pločevinki energijske pijače

HOLESTEROL

Holesterol je voskasta, maščobi podobna snov, ki se naravno pojavlja v telesu in se nahaja v vseh celicah. Ima pomembno vlogo pri različnih vitalnih procesih v telesu, vendar je preveč holesterola v krvi eden od dejavnikov tveganja za razvoj srčne bolezni.

Obstajata dve glavni vrsti holesterola: LDL-holesterol in HDL-holesterol.

Holesterol HDL tako imenovani "dobri holesterol" prenaša holesterol stran od arterij in nazaj v jetra kjer se lahko razgradi. Dobro ga je ohraniti na priporočeni ravni ali nad njo. Za razliko od holesterola HDL pa lahko previsoka raven holesterola LDL - "slabega holesterola" povzroči kopičenje maščob v arterijah, kar pomeni, da lahko to zmanjša pretok krvi do možganov in celo srca. Priporočljivo ga je ohraniti na nižji oziroma zdravi ravni.

PRAKTIČNI DEL

Po opravljeni teoriji sva pripraviti jedilnik, ki je sestavljen iz lokalno pridelanih živil in je prehransko uravnotežen. Vključili sva tabele iz katerih je razvidna hranilna vrednost jedi in kaloričen vnos za telo.

ZAJTRK

Zelenjavni mafini

<i>Število porcij</i>	<i>10 mafinov</i>
<i>kJ / kcal</i>	<i>6143 / 1468</i>
<i>Beljakovine</i>	<i>60 g</i>
<i>Maščobe</i>	<i>65 g</i>
<i>Ogljikovi hidrati</i>	<i>160 g</i>

Primerno za celiakijo

SESTAVINE:

- 100 g koruzne moke
- 100 g riževe moke
- 5 g pecilnega praška
- 15 g parmezana
- 200 g več vrst poljubne LOKALNE zelenjave (npr. 50 g, 50 g, 100 g)
- 60 ml kisle smetane
- 115 g kremnega sira
- 2 jajci
- ingver – po želji
- piment
- rožmarin
- sol

POSTOPEK:

Pekač za mafine premažemo z oljem ali pa uporabimo papirnate modelčke.

Pečico segrejemo na 180 C.

V posodi zmešamo moko, začimbe, pecilni prašek in parmezan.

Zelenjavo na drobno narežemo in sesekljamo, nato jo prepražimo. Pražimo jo 10 minut.

V drugi posodi zmešamo kisko smetano, kremni sir in jajce ter dodamo praženo zelenjavo.

Nato še hitro primešamo zmes z moko.

Vdolbine pekača napolnimo s testom. Pečemo 20-25 minut, vzamemo iz pečice in pustimo počivati še 5 minut. Nekoliko ohlajene vzamemo iz pekača tako, da jih rahlo zasučemo in potegnemo iz vdolbin. Postrežemo lahko še z omako iz kisle smetane in jogurta, saj doda dodatno svežino.

KOSILO

Jota

<i>Število porcij</i>	<i>za 4 osebe</i>
<i>kJ / kcal</i>	<i>977 KJ / 191 kj</i>
<i>Beljakovine</i>	<i>8 g</i>
<i>Maščobe</i>	<i>0 g</i>
<i>Ogljikovi hidrati</i>	<i>37,5 g</i>

SESTAVINE:

- 500 g kislega zelja
- 300 g rjavega fižola
- 1 žlička soli
- 2 lovorjeva lista
- 5 zrn črnega popra
- 20 g moke
- 1 čebula
- 3 stroki česna

POSTOPEK:

Fižol preberemo, speremo pod tekočo vodo, stresemo v skledo in zalijemo s toliko hladne vode, da je voda vsaj štiri prste nad fižolom. Fižol, ki se ne potopi, polovimo in zavržemo. Fižol namakamo vsaj 8 ur, najbolje je, da ga namakamo čez noč. Čas namakanja fižola ni vštet v čas priprave.

Naslednji dan fižol najprej 15 minut kuhamo v vodi, v kateri se je namakal, nato pa zamenjamo vodo in fižol kuhamo še 30 minut. Fižol mora ostati malo trši, saj ga kasneje dodamo še v joto in se ne sme prekuhati. Solimo ga šele takrat, ko je kuhan!

V kozico stresemo kislo zelje, dodamo lovorjev list, sol in nekaj zrn črnega popra. Prilijemo vodo in kuhamo približno 50 minut. Kuhano zelje odcedimo, pet žlic tekočine pa prihranimo. Olupimo krompir, ga operemo in zrežemo na manjše koščke. Stresemo ga v kozico, zalijemo s hladno vodo, solimo in kuhamo 15 minut. Kuhan krompir odcedimo.

V večji lonec stresemo kuhan fižol z vodo in dodamo odcejen krompir ter kislo zelje (in prihranjeno tekočino). Po potrebi dosolimo in vse skupaj kuhamo še deset minut.

VEČERJA

Mediterranski wrap

<i>Število porcij</i>	<i>4 porcije</i>
<i>kJ / kcal</i>	<i>2008 / 480</i>
<i>Beljakovine</i>	<i>7 g</i>
<i>Maščobe</i>	<i>20 g</i>
<i>Ogljikovi hidrati</i>	<i>20 g</i>

SESTAVINE:

- 500 g piščančjih prsi brez kosti in kože
- olivno olje
- 1 bučka
- 0,5 jajčevca
- 1 žlica masla
- 2 žlici balzamičnega kisa
- 150 g grškega jogurta
- 2 stroka česna
- 1 žlica svežega drobnjaka
- 1 manjša kumara
- 1 pest češnjevega paradižnika
- 0,5 paprike
- 1 avokado
- 2 žlici nasekljanih oliv
- 0,5 rdeče čebule
- sol in mleti poper
- 0,5 glave mladega zelja
- 200 g humusa
- tortilije

POSTOPEK:

Piščanca, bučke in jajčevca narežemo na manjše koščke. V ponev vlijemo malce olivnega olja in na njem v petih minutah popečemo piščanca.

Ko je piščanec pečen, ga predevamo na krožnik, v ponev pa damo maslo. Na njem pet minut sotiramo koščke bučke in jajčevca. Na koncu dodamo balzamični kis, zelenjavo še malce sotiramo in odstavimo.

V posodico stremo grški jogurt, ki mu dodamo drobno nasekljan ali stisnjen česen, sol in drobnjak, ter premešamo.

Kumaro, papriko in avokado narežemo na manjše koščke, češnjev paradižnik na četrtine, čebulo in olive pa nasekljamo. Vso zelenjavo zmešamo z žlico olivnega olja, soljo in poprom.

Tortilje na hitro popečemo v suhi ponvi in po vsaki razmažemo zvrhano žlico humusa.

Dodamo naribano mlado zelje, malce solate, koščke piščanca in popečeno zelenjavo.

Dodamo še malce jogurtove omake, zavijemo in postrežemo.

SLADICA

Nevidna jabolčna pita

<i>Število porcij</i>	<i>6 porcij</i>
<i>kJ / kcal</i>	<i>1005 KJ / 240 kcal</i>
<i>Beljakovine</i>	<i>5,67 g</i>
<i>Maščobe</i>	<i>10 g</i>
<i>Ogljikovi hidrati</i>	<i>28 g</i>

SESTAVINE:

- maslo in moka za pekač
- 1 kg jabolk
- sok ene limone
- 2 jajci
- 1 ščepec soli
- 50 g rjavega sladkorja
- 100 ml mleka
- 30 g stopljenega masla
- 80 g moke
- 1 žlička pecilnega praška
- 1 pest mandljevih lističev za posip
- sladkor v prahu za posip

POSTOPEK:

Jabolka olupimo in jim izrežemo pečke. Narežemo jih na tanke rezine, ki jih stresemo v skledo in prelijemo z limoninim sokom. Nežno premešamo.

V skledo ubijemo jajca in jih zmešamo s sladkorjem, vanilijo in soljo. Mešamo kar z ročno metlico. Primešamo mleko in stopljeno maslo, na koncu pa na zmes presejemo še moko, ki smo jo zmešali s pecilnim praškom. Premešamo, da dobimo gladko in enotno zmes brez grudic.

V skledo dodamo narezana jabolka in jih nežno zmešamo s pripravljeno zmesjo.

Okrogel model za pite ali torte (premera od 20 do 22 cm) namastimo z maslom in pomokamo (odvečno moko odstranimo). Vanj pretresemo pripravljeno zmes in po vrhu potrosimo mandljeve lističe.

Pito pečemo v pečici, ogreti na 190 stopinj Celzija, približno 40 minut. Postrežemo še toplo ali hladno, pred serviranjem pa jo po vrhu potrosimo s sladkorjem v prahu.

ZAKLJUČEK

Hrana lokalnega izvora ima zaradi primerne dozorelosti in krajše poti od pridelovalca do porabnika višjo hranilno vrednost. Hranilna vrednost plodu namreč začne padati od trenutka, ko je plod odrezan od svojega vira hrane in vode ter mora zaradi tega začeti uporabljati lastne zaloge. Lokalno pridelano sadje in zelenjava sta pobrana v primerni zrelosti, pridelki iz tujine pa so potrgani pred zrelostjo in kasneje umetno dozori med prevozom in skladiščenjem. Lokalna hrana je bolj zrela, sveža in polnejšega okusa. Lahko se zgodi, da ne bo perfektnega videza, vendar to pomeni, da je bila pridelana bolj naravno, brez dodanih konzervansov. Domače sadje in zelenjava v primerjavi z uvoženimi pridelki tako vsebujeta veliko več hranil.

Za naju je lokalno pridelana hrana kulinarčni spominek, saj so jo naši predniki gojili že pred več stoletji in gojijo še danes. Ohranilo se je zavedanje, da je naša zemlja zelo rodovitna, tako da lahko na njej uspeva veliko različnih kultur, ki so izjemnega pomena po svojih hranilni vrednosti in pripomorejo k ohranjanju in krepitvi našega zdravja.

Če začnemo razmišljati o lokalni pridelani hrani in uživanju plodov naše rodovitne zemlje, nam bo zdravje služilo in gibanje se bo še dolgo ohranilo. Če bomo začeli pri koreninah, bomo lahko postali korenjaki.

VIRI IN LITERATURA

VIRI SLIK:

Slika 1: https://sl.wikipedia.org/wiki/Korenina#Vrste_korenin

Slika 2: <https://www.prehrana.si/clanek/649-krompir>

Slika 3: <https://www.medicinskislovar.com/wp-content/uploads/2020/11/prehranska-piramida-scaled.jpg>

Slika4:

https://si.izzi.digital/DOS/42648/datastore/17/publication/42648/pictures/2021/01/26/1611667196_Gospodinjstvo_6_ucb_str._56_prehranski_kroznik.jpg?v=1699959274

Slika 5: <https://www.24ur.com/novice/slovenija/mladostnik-mesecno-popije-25-litra-energijskih-pijac-ozroma-55-vreck-sladkorja.html>

INTERNETNI VIRI:

<https://okusno.je/zdravo-in-vegi/zdrava-prehrana.html>

https://ucilnice.arnes.si/pluginfile.php/5205426/mod_resource/content/1/prehranska-piramida.pdf

<https://video.arnes.si/watch/nsmln1l3qfxb>

<https://lek.si/sl/skrb-za-zdravje/zvisan-holesterol/#01>

<https://www.avita.si/9-najbolj-nezdravih-zivil/>

<https://www.avita.si/nasa-najljubsa-hrana-nam-najbolj-skodi/>

<https://www.prehrana.si/zivila/semena-in-oreski>

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Korenina>

<https://www.zdravo.si/skuta-je-pomembno-zivilo-poglejte-zakaj-recept/>

<https://zdravo.oblizinprste.si/hranilne-in-energijske-vrednosti-zivil/>

<https://zenska.hudo.com/zdravje/zdravo-ziviljenje/6-razlogov-zakaj-bi-morali-jesti-jabolka/>

<https://siol.net/trendi/kulinarika/zakaj-morate-jeseni-cim-veckrat-jesti-buce-450908>

<https://www.prehrana.si/clanek/164-zelje>

<https://www.bodieko.si/zelje>

<https://www.bodieko.si/korenje>

<https://okusno.je/zdravo/krompir.html>

<https://www.bodieko.si/cebula-zdravje>

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Jogurt>