

# ŽIVJETI ZDRAVO



# PROSO

- slatkast okus
- spada među najvažnije žitarice
- jede se kao prilog; stavlja u povrće koje se kuha; u pahuljice za doručak; kod pripreme kruha, kod priprema bijelih krvavica...



# JEČAM

- jedna od najstarijih žitarica u Evropi
- koristi se u ljudskoj i životinjskoj prehrani
- od njega se može proizvoditi pivo, kruh....
- najčešće se koristi u varivima
- sadrži malo kalorija



# ZOB

- vrlo lako probavljiva žitarica
- koristi se u obliku čajeva, pahuljica za doručak, kaša i brašna
- zbog nedovoljnog poznavanja ove žitarice još je uvijek zastupljenija u životinjskoj prehrani (konji)



# KUKURUZ

- podrijetlom iz Srednje Amerike; u Europu ga donio Kolumbo
- plod je klip koji se može jesti kuhan i pečen
- u ljudskoj prehrani se koristi kao prilog salatama, u varivima, mljeven u brašna, krupice (palenta, žganci), kukuruzne pahuljice (cornflakes); kokice



# RAŽ

- žitarica vrlo slična pšenici
- potječe iz Turske
- najčešće se koristi mljevena u obliku brašna za pripremu kruha i peciva
- mogu se pripremati i salate; jesti za doručak s jogurtom; prokuhati i poslužiti kao prilog jelima



# HELJDA

- potječe iz Azije
- koristi se i kao dijetalna ishrana
- spremi se kao prilog jelima; na salatu
- heljdino brašno koristi se u pripremi palačinki



# PŠENICA

- najvažnija žitarica koja se sastoji od tri dijela (ljuska, središnji dio i klice) i svi se koriste u prehrani
- najčešće se koristi u obliku brašna
- od nje se spremaju tjestenina, pahuljice, pivo te se koristi i kao biogorivo; kao cous cous, seitan, salate



# KRUMPIR

- podrijetlom iz Amerike
- krumpir se stoljećima uzgajao kao ukras kojim su se za vrijeme zabave kitile visoke ličnosti, pa čak i kraljevi, a do upotrebe krumpira kao namirnice koja se svakodnevno jela u puku došlo je zbog velike neimastine i gladi
- u narodu se još naziva i krompir, krtola, kumpir, krumpijer, kalamper, podzemljica
- može se pržiti, kuhati, peći
- priprema se u obliku pomjesa, salata, restani, pire, čips



# CVJETAČA (karfiol)

- povrće koje se uzgajalo i kao ukrasna biljka
- može se spremati za zimnicu; pirjati, blanširati za umake, juhe, priloge
- može biti bijele, zelene i ljubičaste boje
- posebna je jer ima izrazito mali udio masti i ugljikohidrata
- vole je jesti sobovi i majmuni



# BROKULA

- vrlo slična cvjetači
- od brokule se priprema *souffle*, nabujak ili je se gratinira; odgovara i uz mesna i riblja jela, tjestenine, a juha od brokule uz dodatak pršuta ili sira posebna je poslastica
- u brokuli nalazi velika količina vitamina C, te obilje minerala i vlakana, savršena je zimska namirnica - jača imunitet, olakšava probavu i pročišćava jetru



# PORILUK

- srodnik je luka i češnjaka, ali puno blažeg okusa
- zeleni dijelovi su vrijedniji od bijelih
- koristi se u juhama, salatama i varivima i kao začin
- stari Egipćani, Grci i Rimljani i cijenili ga kao ljekovitu biljku, a Plini je opisuje dane poriluka u starom Rimu kada je Neron uveo da se jednom mjesecno jede samo poriluk za što bolji glas
- poriluk je danas nacionalni simbol Walesa



# KELJ

- postoji 35 sorti, poznatije su kovrčavi i pupčar (prokulica)
- kelj se može kuhati u vodi ili na pari, pirjati, puniti nadjevom ili pržiti te poslužiti kao toplo predjelo, juha, salata, prilog ili glavno jelo



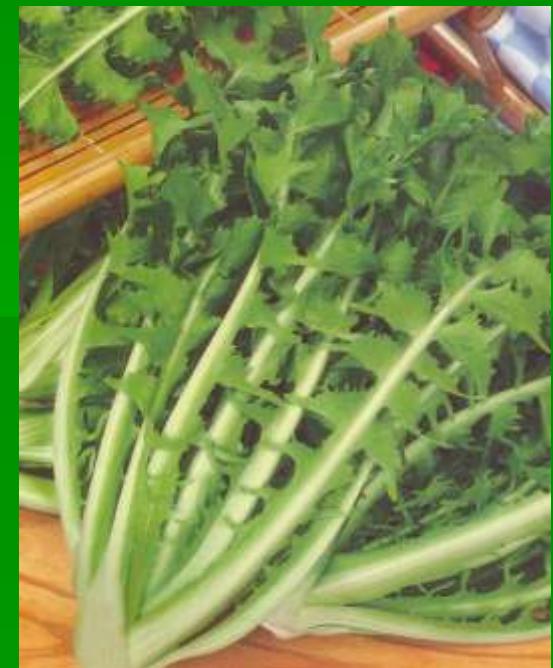
# KUPUS (bijeli i crveni)

- kupus je izvrstan na salatu, može se pirjati ili peći u pećnici, pripremiti kao varivo dok se kiseli kupus poslužuje kao prilog uz pečenu svinjetinu, patku ili nadijeva njime sarmu
- James Cook je na svoje putovanje uzeo 60 bačvi kiselog kupusa prema savjetu njemačkog prirodoslovca Georga Forstera i nije izgubio niti jednog člana posade zbog skorbuta, što je nekad desetkovalo posade brodova na dugim putovanjima (poput posade Vasco da Game na plovidbi oko Rta Dobre Nade)



# RADIČ

- dolazi i pod nazivom crvena cikorija
- radič je dobar za čišćenje krvi i protiv nesanice
- listovi su gorkog okusa koji će gotovo nestati ako ga polijemo octom s mirisnim biljem ili bučinim uljen
- najčešće se koristi se kao salata



# ŠPINAT

- špinat je korisno pripremati kao varivo sa zaprškom od brašna i s mlijekom
- može se jesti kuhan i preliven uljem te sirov kao salata jer je bogat vitaminom C
- kod kuhanja špinata, prvu vodu baciti

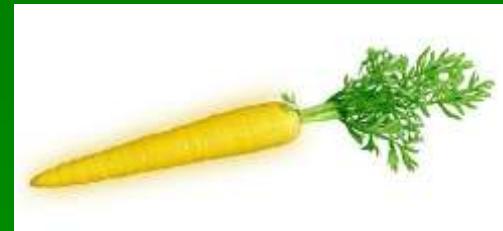


# BLITVA

- koristi se u juhama; popečcima, sa kuhanim krumpirom (blanširana), pirjana uz druge namirnice kao prilog
- spada u niskokalorične namirnice



# MRKVA



- u narodu se još naziva i merlin, koren, žuta repa, mrkvač
- postoji preko 100 sorti
- najzdravija je sirova
- može se pripremati na sve načine i dodavati u sva jela
- posebno je popularna u dječjim kašicama
- grickajući svježu mrkvu zadovoljavamo 308% dnevnih potreba za vitaminom A



# CELER

- narodnih naziva ak, červez, opih, pitomi celer, selen
- kao vijenac se nosio na pogrebnim svečanostima u starom Egiptu i nađen je u grobnicama faraona, a starim Grcima je bio najomiljenije cvijeće za grob i žalost dok je kod starih Rimljana bio simbol smrti i za nekoga na umoru govorili bi: "*Apio indiget*" (preostaje mu samo celer)
- kasnije je u Rimu uzdignut kao simbol pobjede i pobjedničkog slavlja, a njime su se kitile glave pobjednika
- cijeni se zbog svoje delikatne aromе, koja oplemenjuje jela, obogaćujući okus jelima od povrća, ali i voća (odlično se slaže s jabukom)
- najčešće se koristi u juhama; a može se koristiti u salatama, popećcima i pirjati s ostalim povrćem, a može se grickati i sirov
- sjemenkama celera mogu se posipati kolači i dodavati u kruh



# PERŠIN

- naziva se još i peršun, petersilj, petrusimul, petroselin
- koristi se svjež ili osušen (korijen i lišće) kao začin, osobito za juhe, dekoracije jela i za poboljšanje okusa jela
- korjenasti peršin s lišćem može se čuvati zimi u pijesku



# VLASAC

- koristi se svježi ili osušen najčešće kao dodatak (začin) jelima npr. juhama, namazima, prilozima, umacima, varivima, salatama
- u drevnom Rimu mogao je čak odgoditi i izvršenje smrtne kazne tj. ukoliko bi posljednji obrok bio spremljen bez vlasca, steklo bi se pravo na odgodu pogubljenja



# RUŽMARIN

- dolazi od naziva "morska rosa", a naziva se još i rozmarin, rusmarin, lužmarin, žmurod, ruzman, rožmarin, zimorad
- raste kao grm, a listovi su mu iglice intenzivnog mirisa, pikantno ljutog i gorkog okusa
- posvećen je božici ljepote i ljubavi Afrođiti
- grčki studenti stavljali su ga na glavu kad su polagali ispite jer se vjerovalo da potiče rad mozga (danас je to i dokazano)
- Englezima je simbol vjernosti pa su se njime kitili svatovi
- koristi se kao začin za aromatiziranje različitih jela



# LOVOROV LIST

- od antike bio vrlo cijenjen kao sveto drvo (Apolon) čije su se grančice darivale pobjednicima i pjesnicima kao znak najveće počasti i slave
- danas se u hortikulturi koristi kao ukrasna živica, drvo, a u kulinarstvu kao začin za gotovo sva jela (svjež ili sušen (cijeli ili drobljen)), a ponajviše u varivima i marinadama



# BOSILJAK

- slatkastog je okusa i ugodnog mirisa
- koristi se kao začin, svjež ili sušen u gotovo svim jelima
- kombinira se i s čajevima



# MENTA

- poznata i kao metvica i nana
- miris po mentolu
- najčešće se koristi u čajevima i začin u pripremi mesa (posebno divljači)



MENTA

# MELISA (matičnjak)

- naziva se još i pcelinja, ljubica, limunka, arbaroza
- ima antibakterijska i umirujuća svojstva
- koristi se kao začin, medonosna biljka
- najčešća je primjena u čajevima, rijeđe u aromatiziranju jela



# KOPAR

- koristi se kao dodatak salatama, umacima, jelima od ribe i kiselim marinadama
- rimski gladijatori mazali su tijelo koprovim uljem i jeli hranu začinjenu koprom, jer se vjerovalo da daje snagu, a stari Grci su ga cijenili zbog umirujućeg svojstva
- neka od narodnih vjerovanja govore i da buketić kopra na vratima štiti ukućane od „zlih“ gostiju; ~~ako mlađenka u cipelama na vjenčanju ima zrna kopra i senfa, njena riječ će biti posljednja u kući;~~ novorođenu djecu se štiti od „zla“ time što ih se pospe koprom i solju, a zrna kopra u džepu štite od „crne magije“



# CIMET

- jedna od najstarijih mirodija
- cejlonski cimet koji se prodaje u obliku štapića ima nježniju i pikantniju aromu, a koristi se za oplemenjivanje kompota, slatkih jela, variva, vrućih napitaka
- kasija cimet je nešto oštrijeg okusa, lagano pečka jezik, više se upotrebljava za posebna jela i umake i njega najčešće nalazimo u mlijevenom obliku



# MUŠKATNI ORAŠČIĆ

- je drvo u čijem se plodu plodu nalazi sjemenka intezivnog mirisa i slatkastog okusa, što je zapravo ono što je poznato kao muškatov oraščić
- u kulinarstvu se upotrebljava u dijetalnim jelima, jelima s mesom, juhama, kolačima i medenjacima
- poznat je još i kao narkotik i toksin pa treba s njime biti vrlo umjeren i oprezana

