



NUTRITIVNO BOGATIA
HRANA
ZABAVNA I FINA



SASTOJCI

15 - 20 kolačića

- 1 jaje
- 40 g šećera
- 1/2 vanilin šećera
- 1 vanililn šećer bourbone
- 100 g maslaca
- 150 g zobenih pahuljica
- 100 g oštrog brašna
- 2 žličice praška za pecivo
- 1 žličica cimeta
- 2 srednje jabuke + 1 žlica šećera
- 20 g meda
- 100 g groždica

POSTUPAK

Jabuke izblendati (usitniti) i s jednom žlicom šećera prohukati na vatri nekoliko minuta te ostaviti da se malo ohladi.

Šećer, vanilin šećer i vanilin šećer bourbone izmiksati sa maslacem sobne temperature. U tu smjesu dodati sve suhe sastojke te na kraju umješati groždice, med i prohladeni pire od jabuka.

Kekse peći na 180° oko 15 do 20 minuta.



ZOBENE PAHULJICE



Zobene pahuljice su prirodne i gotovo neprerađene. Sastoje se od zob i, žitarice cjelovitog zrna. Zob je bogata vlaknima koja usporavaju probavu ugljikohidrata čime se smanjuje razina šećera u krvi što u konačnici izaziva osjećaj sitosti. Osim vlakana, zobene pahuljice predstavljaju i izvrstan izvor kompleksnih ugljikohidrata, a najbolje od svega je da u samo 100 g sadrže 347 kcal. Zobene pahuljice sadrže vitamine E, B1, B2 te **cink, selen, bakar, kalcij i mangan**. Ujedino sadrže fitokemikalije koje imaju antioksidativno djelovanje pa tako čuvaju stanicu od slobodnih radikala. Također su bogate **kalcijem, kalijem i magnezijem**.



Prema podacima američke organizacije American Cancer Society, zobene pahuljice:

- smanjuju količinu toksina u organizmu te smanjuju opasnost od karcinoma
- pomažu u borbi sa žučnim i želučanim kiselinama
- snižavaju visoki tlak
- pomažu u borbi s raznim oboljenjima kože kao što su atopijski dermatitis, psorijaza ili suha koža





SASTOJCI

15 - 17 muffina

- 3 jaja
- 200 g kefira
- 2-3 žlice otopljenog maslaca
- 20-50 g šećera
- 3 šalice brašna (čša od kefira)
- 1 žličica sode bikarbone
- 1-2 žličice kakaa
- ekstrakt vanilije
- groždice po želji



POSTUPAK

Otopiti maslac na vatri te kratko prohladiti. Sjediniti jaja i šećer. Pomiješati sve mokre sastojke (kefir, maslac i po želi ekstrakta vanilije). Pomiješati sve suhe sastojke (brašno, sodu bikarbonu, kakao i gorždica po želji).

Sjediniti sve navedene sastojke u jednu smjesu te ju rasporediti u kalupe za muffine.

Muffine peći na 180° oko 20 do 25 minuta.

SUŠENO VOĆE

Suho voće je idealan izvor vitamina, minerala i bjelančevina. Sušeno voće može biti odličan izbor za zadovoljenje slatkog bez dodanog šećera. Prirodni šećeri prisutni u voću daju mu slatki okus, a sušenjem se dodatno postiže slatkoća. Stoga, umjesto da posegnete za slatkišima koji mogu sadržavati nepotrebne dodatke, možete se odlučiti za suho voće kao zdravu alternativu.

Ovo su neke zanimljivosti o suhom voću:

- suhe smokve su bogate kalcijem
- brusnice sadrže kiselinu koja smanjuje upalu mokraćnih puteva
- naranče i ostalo žuto voće (breskve, marelice, mango) sadrže beta karoten
- borovnice imaju više antioksidansa nego ostalo voće
- grožđice štite srce i krvne žile
- suhe šljive su bogate antioksidansima





SASTOJCI

15 muffina

- 2 jaja
- 120 mL ulja
- 100 g smeđeg šećera
- 50 g bijelog šećera
- 220 g ribane mrkve
- 1 naranča
- 1 žličica ekstrakta vanilije
- 50 g mljevenih badema
- 150 g glatkog brašna
- 1 žličica cimeta
- 1 žličica začina za medenjake
- pola praška za pecivo



POSTUPAK

Prvo pripremiti bademe, naranču i mrkve - bademe samljeti, mrkvu naribati te naribati narančinu koru i iscijeliti sok te naranče.

Potrebno je miksati jaja i šećer dok se ne sjedine pa dodati ulje. Dodati suhe sastojke (bademe, brašno, cimet, začina za medenjake i prašak za pecivo). Dodati sok i koru naranče, ekstrakt vanilije te na kraju umiješati ribanu mrkvu.

Muffine peći na 180° oko 20 do 25 minuta.

MRKVA

Ova namirnica se uzgaja već preko 1000 godina. Smatra se da je njezina domovina Europa, gdje ona i dan danas raste kao samonikla biljka. Boja mrkve ukazuje da je bogata **beta karotenom**, nakon čega slijede **vitamin K, vitamin C, vitamin E, vitamin B1, B2, B3, B6, folna kiselina, fosfor, kalij, mangan i molibden**. Također obiluje vrijednim antioksidansima – karotenoidima, hidroksinamičnim kiselinama i antocijaninima.

Redovito konzumiranje beta karotena smanjuje rizik od pojave glaukoma i katarakta, pomaže u očuvanju i poboljšanju vida te smanjuje **kratkovidnost** - posebice kod djece. Dokazano je da povrće tamnonarančaste boje, posebice mrkva, najučinkovitije štiti kardiovaskularno zdravlje.

NARANČA

Postoji na tisuću razloga zašto je jedna naranča na dan dobra ideja. Kao prvo, siromašna je kalorijama, ali je bogata hranjivim tvarima. Zbog nje nam je koža ljepša i svilenkastija, a kosa jača. Jedna srednja naranča može ispuniti oko 72% dnevne potrebe za vitaminom C. A zašto je ovaj vitamin toliko bitan? Pa jedan od razloga je taj što je vitamin C zapravo antioksidans koji igra ključnu ulogu u obrani organizma od štetnih utjecaja. Vitamin C je također uključen u sintezu kolagena - važne komponente za održavanje lijepe i zdrave teksture kože. Također sprječava starenje i boranje kože. Vitamin C i flavonoidi u narančama neutraliziraju slobodne radikale, snižavaju razinu kolesterola i sprječavaju začepljenje žila.





SASTOJCI

30-40 KUGLICA

- 1/2 šalice badema (tostiranih)
- 1/2 šalice lješnjaka (tostiranih)
- 1/2 šalice zobenih pahuljica
- 2 šalice datulja
- 1 žlica meda
- 3 žličice kakka
- 1 žličica cimeta
- 2 žličice ekstrakta vanilije
- 6 žlica mlijeka
- kokos



POSTUPAK

U pećnici zagrijanoj na 150° staviti bademe i lješnjake na cca 10 minuta. Izvaditi ih i ostaviti da se ohlade te ih potom u sjeckalici usitniti.

Usitniti zobene pahuljice i datulje s malo mlijeka (kako bi se lakše usitnile).

Sve sastojke sjediniti u velikoj posudi i raditi kuglice po želji te ih na kraju uvaljati u kokos.

DATULJE

Datulje imaju širok spektar zdravstvenih i nutritivnih vrijednosti, zbog kojeg se smatraju najzdravijim voćem. One su divan izvor prirodnih vlakana koji su organizmu neophodni za dobar rad crijeva. Prirodni šećer koji se nalazi u njima je savršena alternativa običnom šećeru, lako se probavljaju i smanjuju osjećaj gladi. Datulje sadrže **vitamin D i C** koji održavaju elastičnost kože te ju čine glatkom i mekanom. Datulje su bogat izvor željeza te je njihova svakodnevna konzumacija odlična preventiva anemije, jer 100 grama datulja sadrži oko 10% preporučene dnevne vrijednosti **željeza**. Datulje su prepune minerala i vitamina – 100 g datulja sadrži oko 30 miligrama **magnezija** što je 15 % preporučene dnevne doze. Dovoljno je pojesti 2-3 datulje i više nećete imati želju za čokoladom ili nekim drugim slatkišem.





SASTOJCI

8 LJUDI

- 1,2 kg puretine
- 4 jaja
- glatko brašno
- 200 g cornfleksa
- 3 čaše riže
- 1 manji luk
- 500 g šampinjona
- malo maslaca
- papir za pečenje
- ulje



POSTUPAK

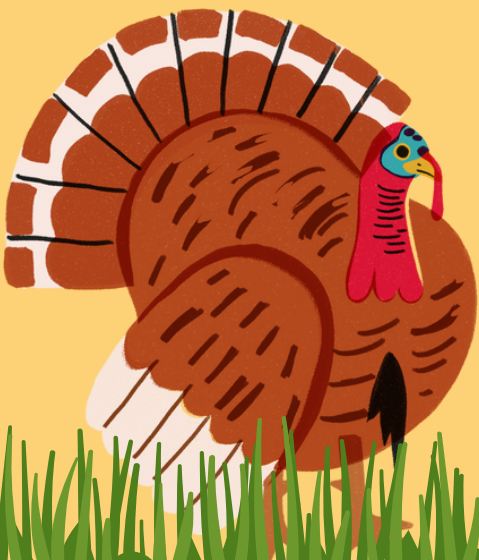
Začinjen pureći file uroni u brašno, jaja i cornfleks te ga stavi u pećnicu prethodno ugrijanoj na 190°.

Umak od šampinjona: Na malo maslaca stavi šampinjone, začini ih te ih poklopi i uz povremeno miješanje pirjaj oko 10-ak minuta.

U šampinjone dodati 3 čaše riže te proliti vodom da se skuha. Po želji može se dodati i sitno sjeckani peršin.

PURETINA

Puretina je izuzetno vrijedna i lako probavljiva namirnica, s malo masti, a puno visokokvalitetnih proteina (bjelančevina). Puretina sadrži i **vitamine B skupine** o kojima ovisi proizvodnja energije. Najviše u puretini ima vitamina **B3** (niacina) i vitamina **B6** (piridoksina) koji sudjeluju u metabolizmu proteina, masti i ugljikohidrata, pa također pomažu mršavljenju i održavanju uravnotežene razine šećera u krvi. Pureće meso izvrstan je izvor minerala **selen**a koji je još jedan važan “igrač” u metabolizmu, a o selenu ovisi i snaga imuniteta odnosno otpornost na bolesti. U puretini se također nalazi i obilje **triptofana** – aminokiseline važne za san i raspoloženje.





SASTOJCI

- 500 g kora (10 kom)
- 1,2 kg očišćenih, narezanih jabuka (kiselkastih)
- malo limunovog soka
- naribana korica $\frac{1}{2}$ limuna
- 6 žlica šećera
- 1 vanilin šećer
- pola šalice ulja
- pola šalice jogurta ili mlijeka
- 1 žličica cimeta
- 60 g groždica
- 1 žlica ruma
- 2 žlice krušnih mrvica
- 3 jaja



POSTUPAK

Jabuke ogulite, izribajte i popirjajte ih dok ne povenu. Dodati malo limunovog soka i korice.

Nakon pirjanja ubaciti groždice i rum.

Kore staviti u pleh, nauljiti ih te dodati red jabuka i preljev od vanilije koji se dobije od umućenih jaja, šećera, vanil šećera, jogurta, vode i krušnih mrvica.

Sve zajedno peći na 180°, pola sata.

JABUKE

Jabuka se često može naći u dijetama za mršavljanje jer **sadrži više od 10 posto dnevne količine dijetalnih vlakana** koju preporučuju nutricionisti. Osobe koje jedu hranu bogatu vlaknima dobivaju određenu količinu zaštite od Parkinsonove bolesti. Zbog bogate količine flavonoida, jabuka smanjuje rizik od raka prostate i pluća. U prosječnoj jabuci ima oko osam miligrama **vitamina C** što je 14 posto od dnevne potrebe. Sok od jabuke može smanjiti rizik od Alzheimerove bolesti i unaprijediti intelektualne funkcije. Isto tako potiče proizvodnju acetilkolina koji jača komunikaciju između živčanih stanica i zahvaljavajući tome pomaže u pamćenju. Topiva vlakna u jabuci vežu se s mastima u crijevima, a pektin sprečava apsorpciju masti čime se smanjuje razina kolesterola u krvi. Jabuka također sadrži **fosfor, kalcij i fluor** koji pomažu pri sprečavanju razvoj karijesa. Vjerovali ili ne, pranjem zubi uništavamo 60 posto bakterija u ustima, a jedenjem jabuke čak 90 posto.





Društvo distrofičara Zagreb - DDZ

Dalmatinska 1, Zagreb

E-mail: info@ddz.hr

Tel: +385 1 4848 908

Fax: +385 1 4848 018

Web: www.ddz.hr

FB: Društvo distrofičara Zagreb DDZ

IG: [drustvo_distroficara_zagreb](https://www.instagram.com/drustvo_distroficara_zagreb)

Ovaj program sufinancira Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike. Sadržaj ovog letka isključiva je odgovornost Društva distrofičara Zagreb i ne odražava nužno stajalište Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo rada, mirovinskoga
sustava, obitelji i socijalne politike