lek

član skupine Sandoz

SLASTNI RECEPTI

za nepremagljiv imunski sistem



Facebook stran Moč ravnovesja združuje ljudi, ki si želimo v svojem življenju doseči več ravnovesja in povečati sposobnost soočanja z vsakodnevnimi izzivi. Kar 70 % imunskega sistema izvira iz črevesja, pot do ravnovesja črevesne mikrobiote pa se seveda začne s pravilno prehrano. Če jemo zdravo, uravnoteženo hrano in v svoje telo vnašamo ustrezna hranila, se naša mikrobiota lažje obnavlja in ščiti sluznico črevesja, izboljša vsrkavanje hranil ter poskrbi za trening imunskega sistema. Ker se zavedamo pomembnosti dobrega imunskega sistema, smo v sklopu naše mesečne teme skupaj z Andrejo Širca Čampa, univ. dipl. inženirko živilske tehnologije, klinično dietetičarko ter fakultetno predavateljico, pripravili nekaj slastnih receptov, ki vam bodo v pomoč pri krepitvi črevesne mikrobiote in (tudi) vašega imunskega sistema.



KOMBUČA

Kombuča skrbi za zdravo črevesno mikrobioto, krepi imunski sistem in pospešuje prebavo. Redno pitje lahko dvigne raven energije in pomaga ohranjati ravnovesje bakterij v črevesju.

Za pripravo potrebuješ:

- gobo, ki se imenuje tudi SCOBY (angl. Symbiotic Culture Of Bacteria and Yeast) - t.i. Scobyja moramo dobiti od nekoga, ki doma že pripravlja kombučo
- 1 liter vode
- 2 grama pravega čaja
- 50 gramov sladkorja

Postopek priprave:

V 1 litru vrele vode skuhamo dve vrečki črnega ali zelenega čaja. Ko je čaj skuhan, dodamo 50 g sladkorja, ki ga bo goba rabila za fermentacijo. V pripravljeno mešanico čaja in sladkorja položimo gobo, prekrijemo s krpo in pustimo stati približno 8 dni. Ko v roko primemo gobo, se moramo prepričati, da imamo roke povsem čiste, posode pa dobro očiščene. Če želimo bolj kislo kombučo, lahko fermentacijo zaključimo malo kasneje. Na koncu tega postopka napitek precedimo. Odcejen napitek lahko na sobni temperaturi pustimo stati še dva dni, da nastanejo mehurčki.

ČOKOLADNA KREMA PRESENEČENJA S SADJEM



Obrok je bogat z antioksidanti, ki poskrbijo za zmanjšanje oksidativnega stresa celic, z večkrat nenasičenimi maščobami in beljakovinami.

Za pripravo potrebuješ:

- 1 avokado
- 100 ml grškega jogurta (najbolje z malo maščob)
- 25 ml medu
- 25 g nesladkanega kakava v prahu
- strok vanilje
- cimet, muškatni orešček, ingver v prahu
- 1 beljak
- 25 g sladkorja v prahu
- kaki (jesen/zima) ali jagodičje (pomlad/poletje)

Postopek priprave:

Avokado, grški jogurt, med, kakav v prahu, vaniljo, cimet, muškatni orešček in ingver zmeljemo v multipraktiku. Beljak stepemo s pomočjo žlice sladkorja v prahu v trd sneg, narahlo vmešamo in maso razdelimo v kozarce. Poleti postrežemo s svežimi malinami ali drugim jagodičjem, jeseni in pozimi pa s kakijem.



ČIČERIKIN KRUH

Čičerika kruhu doda prehranske vlaknine in kvalitetne rastlinske beljakovine. Zmleta lanena semena so bogat vir omega-3 maščobnih kislin in vlaknin, ki dokazano uravnavajo našo prebavo in zmanjšujejo nivo holesterola v krvi.

Za pripravo potrebuješ:

- 200 g pirine moke (lahko tudi brezglutenske)
- 150 g čičerikine moke
- 1 pecilni prašek
- 10 g zmletih lanenih semen
- ščepec morske soli
- 1 žlica jabolčnega kisa
- 200 ml vode

Postopek priprave:

Pečico segrejemo na 200º C in z repičnim oljem premažemo pekač. Presejemo obe moki in pecilni prašek, dodamo lanena semena in sol ter vse dobro premešamo. Prilijemo z 200 ml vode s kisom ter premešamo, dokler sestavine niso povezane med sabo. Testo razporedimo po celotni površini pekača ter pečemo 40 minut oziroma dokler ne naraste in je zlato zapečeno. Po peki pustimo, da se kruh popolnoma ohladi na rešetkah, nato pa ga lahko narežemo.

SOLATA Z MEŠANICO TREH ŽIT IN PEČENIM FILEJEM SKUŠE ALI POSTRVI



Hladna mešanica riža, pire in ječmena sodi med najlažje prebavljiva škrobna živila. Bogata je s prehranskimi vlakninami, ki dokazano znižujejo nivoje holesterola v krvi. Stebelna zelena, koromač in kumare so odličen vir vitaminov in mineralov, skuša in postrv pa sta bogati z omega- 3 maščobami.

Za pripravo potrebuješ:

- 100 g kuhane mešanice treh žit (riž, pira in ječmen)
- 25 g sončničnih semen
- 25 g kumare
- 25 g koromača
- 20 g stebla zelene
- 150 g pečenega fileja skuše ali postrvi
- 20 g rozin
- svež drobnjak
- 5 g gorčice
- 5 g tekočega medu
- 20 g ekstra deviškega oljčnega olja
- 5 ml limoninega soka
- sol in sveže mlet poper

Postopek priprave:

V ponev stresemo suha sončnična semena in jih 5 minut pražimo na srednji temperaturi. Ponev ves čas tresemo, da se semena ne zažgejo. Olupimo kumaro, očistimo koromač in ju nasekljamo. Očistimo stebelno zeleno in jo narežemo na kolobarčke. Ohlajeno mešanico treh žit damo v skledo, dodamo ostale sestavine za solato in dobro premešamo. Za preliv skupaj zmešamo gorčico in med, dolijemo olivno olje in mešamo dokler preliv ne emulgira. Začinimo s soljo in poprom ter dodamo limonin sok. Solato prelijemo s prelivom, premešamo, na vrh dodamo pečeno skušo ali postrv ter postrežemo.



RDEČA PESA S SVEŽIM SIROM

Pesa vsebuje veliko antioksidativnih pigmentov, ki pomagajo ohranjati vitalnost srca in ožilja. Poleg tega je znanstveno potrjeno, da vsebuje ogromno železa, kalija in folne kisline. Ravno zato je rdeča pesa pomemben rastlinski vir železa. Ko pa dodamo zrnat sir, poskrbimo še za vnos probiotikov.

Za pripravo potrebuješ:

- 1 pest zelene solate (ljubljanska ledenka)
- 2 kuhani rdeči pesi
- pest pinjol (ali sezamova semena)
- pol lončka zrnatega svežega sira (cottage cheese) / albuminska skuta
- hladno stiskano olivno olje
- staran balzamični kis
- 2 rezini popečenega polnozrnatega toasta ali čičerikinega kruha
- sol
- suhe mediteranske začimbe (rožmarin, bazilika, origano)

Postopek priprave:

Solato operemo in jo položimo na krožnik. V ponvi popražimo pinjole ali sezamova semena, ponev ves čas tresemo in pazimo, da jih ne zažgemo. Pinjole damo v skodelico. V ponev dodamo malo oljčnega olja. Kuhano rdečo peso narežemo na debelejše rezine ali na kocke, na hitro jih popečemo na oljčnem olju. Toplo rdečo peso naložimo na solato, dodamo zrnati sir, pokapljamo z oljčnim oljem, nekaj kapljicami staranega balzamičnega kisa ter začinimo. Dekoriramo s pinjolami ali sezamom. Postrežemo s popečenim polnozrnatim toastom ali čičerikinim kruhom.

lek
član skupine Sandoz

Spremljaj nas še naprej na Facebook strani Moč ravnovesja, kjer bomo zate pripravili še več vsebin.
Pri pripravi vsebine je sodelovala Andreja Širca Čampa, univ. dipl. inženirka živilske tehnologije.

Informacija pripravljena, oktober 2021. SI2110214321