

DOBRA ZDRAVA HRANA

Učna pot od zivila do jedi

Helena Mrzlikar

ZALOZBA KMEČKI GLAS

KAZALO



Uvod **6**

Uravnotežena prehrana **7**

Skupine hranilnih in energijskih snovi **8**

Voda **8**

Pomen vode za človeško telo **9**

Uporaba vode v kuhinji **9**

Ogljikovi hidrati **10**

Pomen ogljikovih hidratov za človeško telo **11**

Vlaknine **12**

Maščobe **13**

Zgradba maščob **13**

Pomen maščob za človeško telo **14**

Beljakovine **15**

Lastnosti beljakovin **16**

Biološka vrednost esencialnih

aminokislin **16**

Vitamini **17**

Pomen vitaminov za človeško telo **18**

Mineralne snovi **19**

Pomen mineralnih snovi za človeško telo **19**

Rastlinske bioaktivne (vitalne) snovi in njihov pomen za človeško telo **20**

Encimi ali fermenti **21**

Prebava in presnova hrane **22**

Prebavljanje zaužite hrane **24**

Skupine živil **26**

Postopki priprave hrane **28**

Toplotna obdelava živil **29**

Razvrstitev jedi **37**

Aditivi v hrani **38**

Živila iz posameznih skupin v jedeh **40**

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.2
641.55(083.12)

MRZLIKAR, Helena
Dobra zdrava hrana : učna pot od živila do
jedi / Helena Mrzlikar ; [fotografija Petra Kavšek].
- Ljubljana : Kmečki glas, 2014

ISBN 978-961-203-422-1

270955520



Žita in žitni izdelki 41

- Kruh kot krušni izdelek 46
- Kruh iz različnih vrst moke 49
- Krušni izdelki z dodatki 54
- Jedi iz moke in žit 56
- Testenine 59

Krompir 64

- Krompirjeve jedi 66



Sadje in zelenjava 68

- Skupine sadja 70
- Osnovna navodila za shranjevanje sadja in zelenjave 70
- Predelava sadja 71
- Splošna navodila za vroče polnjenje sadja 72
- Splošna navodila za zamrzovanje sadja in zelenjave 73
- Splošna navodila za pasteriziranje zelenjave 73
- Splošna navodila za sušenje ali dehidracijo sadja in zelenjave 74
- Splošna navodila za naravni (biološki) način predelave sadja 75
 - Napitki iz svežega sadja z dodatki 75
- Zelenjava 76
- Splošna navodila za biokemično predelavo in shranjevanje zelenjave 78
- Zelenjavne jedi 79
- Gobe 86
 - Vrste divjih in gojenih gob 86
- Gobje jedi 87
- Rastlinsko olje 90

Mleko in mlečni izdelki 92

- Mlečne jedi 97



Meso in mesni izdelki 102

- Sestava mesa in pomen v zdravi uravnoteženi prehrani 104
- Kvarjenje mesa in načini shranjevanja 105
- Vrste mesa 105
- Mesne jedi 110
- Izdelki kolin 115

Perutnina 118

- Jedi s perutnino 119

Ribe 121

- Ribje jedi 123

Kokošje Jajce 123

- Jajčne jedi 124

Suhe Stročnice 129

- Jedi iz suhih stročnic in semen 130



Zelišča kot dodatek jedem 132

Živila v dnevnih jedilnikih 134

- Okužbe in zastrupitve s hrano 136
- Vrste okužb 136

- Vzdrževanje čistoče in osebne higiene pri delu s hrano 137

Varčevanje v gospodinjstvu 138

- Stare modrosti za današnji čas 139
- Shranjevanje zaloge živil 140

Pica

Pica je glede na svojo osnovno sestavo živil lahko prebavljiva jed in uravnoteženo sestavljena. Pogosto pa danes energijske snovi v nadevu presegajo njeno hranilno vrednost.

Sestavine za 4 osebe:

400 g pšenične moke
250 ml navadne vode
10–15 g kvasa
3 g sladkorja v prahu
30–40 g oljčnega olja
15 g grobe morske soli

Obloga za pico margerito:

1 velika čebula
20 g oljčnega olja
4 stroki česna
sol
poper
400 g paradižnika iz pločevinke
30 g paradižnikove mezge
10 g posušenega origana in bazilike
250 g sira mocarele
10 g olja za model
moka po potrebi

Vse sestavine naj imajo sobno temperaturo. Polovico moke stresemo v posodo, na sredini naredimo jamico, dodamo zdrobljen kvas, sladkor in toplo vodo. Vse dobro premešamo. Testo mora biti zelo mehko, lepljivo. Sol razpustimo v majhni količini vode, jo dodamo testu, prilijemo olje, vmešamo še preostalo moko in mesimo na deski najmanj deset minut. Ko je testo gladko in prožno ter se loči od dlani in deske, v hlebček zarezemo križ, da lažje vzhaja. Pokrijemo ga s krpo in pustimo do tri ure pri sobni temperaturi. Količina testa se mora podvojiti. Če bomo naredili štiri manjše pice, moramo testo razrezati na štiri dele in naj vsak hlebček vzhaja posebej. Nato jih razvaljamo na debelino pol centimetra, premažemo z oljem in s paradižnikovo mezgo ter po testu razporedimo še ostale izbrane sestavine. Pekač

premažemo z oljem, nanj položimo obložene pice in vse skupaj postavimo v segreto pečico s temperaturo 200–250 °C ter pečemo 25 minut.

...

Ravioli z zelenjavo in sirom

Osnovne sestavine:

400 g moke tip 400
4 jajca
3 g soli

Vse sestavine hitro zmešamo in pregnetemo. Če je testo pretrdo, dodamo vodo. Testo naj počiva pol ure. Testo ponovno pregnetemo in razvaljamo na dva enaka pravokotnika ter pustimo nekaj časa na pomokani podlagi.

Sestavine za 4 osebe:

400 g raviolov
4 l vode,
30 g grobe soli
300 g ovčjega sira (rikote)
1 jajce
200 g kuhane špinače
20 g naribanega parmezana
muškadni orešček
sol

Vodo zavremo, dodamo sol in raviole ter jih skuhamo (7 minut), da čutimo še nekoliko čvrste (al dente). Špinačne liste blanširamo, jih odcedimo in sesekljam, dodamo preostale sestavine in dobro premešamo. Nadev ne sme biti moker. Na prvi pravokotnik testa polagamo kupčke nadeva v razdalji 4 cm. Okoli nadeva namažemo testo z beljakom. Z drugim delom testa prekrijemo testo z nadevom in s kolescem ali nožem narežemo enake pravokotnike. Pazimo, da je nadev na sredini. Robove dobro stisnemo s prsti. Nekaj ur pred kuhanjem jih pustimo, da se malo osušijo.

Znani sta dve klasični vrsti raviolov, ki se razlikujeta samo po nadevu: z mesom ali brez mesa, ki ga lahko nadomestita poljubna zelenjava in sir.

...

Špageti z bolonjsko omako

Za 4 osebe:

400 g špagetov
4 l vode
15 g soli
10 g olja

Omaka:

250 g mletega mesa
60 g čebule
80 g jušne zelenjave
50 g paradižnikove mezge
40 g olja
10 g moke
voda za zalivanje

Vreli vodi dodamo sol, olje in špagete. Kuhamo jih 8–10 minut. Od časa do časa jih premešamo z leseno žlico. Kuhane odcedimo, nato prelijemo z vročo vodo in pokapamo z oljem ali vročim maslom. Na maščobi posteklenimo seseklano čebulo in dodamo mleto meso ter seseklano in naribano jušno zelenjavo. Sestavine zalijemo z vročo vodo, posodo pokrijemo in dušimo 30 minut. Nato vse skupaj potresemo z moko, dodamo paradižnikovo mezgo, dobro premešamo in zalijemo s preostalo vročo vodo. Omako kuhamo še 15 minut.

...



Sestava mesa in pomen v zdravi uravnoteženi prehrani



Meso je v ožjem pomenu besede skeletno mišičje klavnih živali. Kot meso se označuje vse dele toplokrvnih živali v svežem ali predelanem stanju. Za prehrano se poleg mišičja uporabljajo tudi drobovina, kri, maščoba ter

mesnine in klobasičasti izdelki. H klavnim živalim prištevamo: govedo, teleta, prašiče, ovce in koze, k mesu neklavnih živali pa: perutnino, domače zajce (kunce), divjačino in ribe.

Meso kot živilo ima zelo raznovrstno sestavo in bogato hranilno vrednost zaradi biološko visokovrednih beljakovin (esencialnih aminokislin). Meso vsebuje minerale, kot je železo, ki ga naše telo dobro absorbira in izkoristi, ter vitamine skupine B in vitamin A v drobovini. Vsaka posamezna mišica je zgrajena iz snopa mišičnih vlaken, mišičnih snopičev. Sestavljena so iz pomembnih beljakovin. V mišičnih vlaknih potekajo presnovni procesi. Vezivno tkivo povezuje mišična vlakna in omogoča prenos moči, zato je vezivno tkivo žilavo in ga lahko prežvečimo šele po zorenju mesa ali toplotni obdelavi. Maščoba se nalaga med vezivnim tkivom, ta pa v mesu določa uporabo in s tem tudi ceno mesa. Maščoba dopolnjuje sočnost in aromo mesa. Tanke plasti maščobe v mišicah naredijo meso marmorirano.

Takoj po zakolu je meso mehko in lesketajoče se rdeče barve. Po določenem času se mišice skrčijo, otrdijo, sklepi postanejo nepremični in togi, nastopi **mišična otrdelost**. Na tej stopnji meso ni primerno za toplotno obdelavo, ker ostane trdo in suho. Po dveh dnevih mišična otrplost popusti in ta proces imenujemo **zorenje**. Temperatura prostora in čas sta pomembna dejavnika v procesu zorenja. Uležano meso je nesvetleče rdeče barve, ima značilni vonj po svežem mesu in kiselkast okus. Zorenje mesa povzročajo encimi v mesu, ki beljakovine razgradijo na manjše enote. Ti postopki vplivajo na senzorične lastnosti mesa in lažjo prebavljivost. Zaradi prisotne mlečne kisline, ki nastane iz ogljikovega hidrata glikogena, vezivno tkivo nabrekne in dobro vpliva na aromo mesa.

Kvarjenje mesa in načini shranjevanja

Prvi znaki, da se meso kvari, je sluzavost, ki nastane po predolgem zorenju. Njegovi lastni encimi začnejo razgrajevati mišična vlakna. Površina mesa postane na otip lepljiva, sluzava in razvije se neprijeten vonj. Takšno meso je neužitno in povzroči prebavne težave. Pri temperaturah pod $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ se spremembe v mesu ustavijo, le delovanje encimov, ki razgrajujejo maščobe, se zaustavi pri $-40\text{ }^{\circ}\text{C}$. Pusta govedina je obstojna eno leto, mastna svinjina pa samo šest mesecev. Kakovost zamrznjenega mesa je odvisna od začetne temperature zamrzovanja, ki naj bo čim nižja. Tekočina zamrzne v obliki majhnih kristalov znotraj mišičnih vlaken in po odtajanju jo beljakovine spet vsrkajo. Pri počasnem zamrzovanju nastane več izgub hranilnih snovi pri odtajanju.

Meso pred zamrzovanjem narežemo na obliko kosov, ki bodo najbolj primerni za pripravo jedi, nato jih napolnimo v primerno embalažo in dobro zapremo. Manjših zavitev mesa za juho, omako, golaž, zrezke ne odtajamo pred toplotno obdelavo, le večje kose pečenke delno odtalimo čez noč v hladilniku, zaščiteno in ločeno od drugih živil.

Že odtajano meso se ne sme nikoli ponovno zamrzniti. Zaradi možne okuženosti mesa s salmonelo je potrebna še posebna previdnost pri odmrzovanju perutnine v celem kosu in ribah.

Vrste mesa

Goveje meso je nemastno in bogato z vezivnim tkivom. Odvisno od spola, starosti, načina reje in splošne oskrbe živali je odvisna tudi kakovost mesa.

V navadi je uživanje kuhane in dušene mlade govedine ter mlada govedina kot pečeno meso v pečici ali na žaru. Za kakršnokoli jed iz mlade govedine je najpomembnejše pravilno zorenje mesa po zakolu, ki traja najmanj 5 do 15 dni v primerno hladnih prostorih v hladilnici ali hladilni komori pri temperaturi 1 in $5\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Svinjsko meso, ki ga imamo na voljo kot po-

trošniki, je meso pitanih živali, starih šest do devet mesecev. Meso je ocenjeno po mesnatosti in razvrščeno na podlagi zamaščenosti. Svinjina je blede rdeče do rožnato rdeče barve, z nežnimi vlakni in rahlo preprede-na z maščobo. Reja manj mastnih prašičev ima lahko za posledico meso, ki pri toplotni obdelavi izgubi veliko mesnega soka ter postane suho in trdo. Manj mastno meso je zdravju prijazno, toda njegova senzorična vrednost je majhna. Meso je blede, mehko in vodeno. Zorenje svinjine naj bi potekalo približno teden dni.

Kaj, zakaj, kako,
da je na krožniku tako!



ISBN 978-961-203-422-1



Cena: 18 €

www.kmeckiglas.com