



KBD
Klinička bolnica Dubrava

KLINIČKA BOLNICA DUBRAVA
Odjel kliničke prehrane
Avenija Gojka Šuška 6, Zagreb
prehrana@kbd.hr
Tel. +385(1) 290 3325/3324

DIJETOTERAPIJA NAKON COVID-19 BOLESTI

Priručnik za bolesnike

Dr.sc. Irena Martinis, mag.nutr.

Mirna Šporčić, dipl.ing.

Irena Oreč, dipl.ing.

Oporavak nakon COVID-19 bolesti i jačanje imuniteta prehranom

Bolesti iscrpljuju organizam te je tijelu potrebno osigurati odgovarajuće nutrijente kako bi se oporavilo. S druge strane, jačanje imuniteta neophodno je u prevenciji bolesti



Kad govorimo o novom koronavirusu, odnosno bolesti **COVID-19**, prema statistici su najrizičnije skupine koje oboljevaju osobe starije dobi, bolesnici s kroničnim bolestima, pothranjene i preuhranjene osobe. Svim ovim skupinama zajedničko je oslabljen imunostni sustav, loš nutritivni status organizma te vitaminsko-mineralni deficiti.

Zlatna pravila jačanja imuniteta

Čekajući rezultate znanstvenih istraživanja o tome koje namirnice mogu ojačati organizam kako bismo prevenirali i, u konačnici, pomogli u liječenju infekcije koronavirusom, trenutno najbolje što možemo učiniti je oporavak/jačanje imuniteta s mikronutrijentima koji već dokazano imaju tu ulogu.

Pojačani unos vitamina A, B skupine, C, D, folata, magnezija, selena, cinka, željeza, omega-3 masnih kiselina, polifenola, beta glukana i probiotika, tj. konzumacija pravilne i nutritivno uravnotežene prehrane, svakodnevna tjelesna aktivnost, smanjenje stresa i dovoljno sna, zlatna su pravila koja će ojačati imunitet i organizam.

Rajčice

Rajčice su bogate vitaminom C. Općenito, vitamin C ima ulogu snažnog antioksidansa koji potiče protuupalnu zaštitu i nalazimo ga u citrusnom voću, paprikama, jagodama, krumpiru, kupusu i brokuli. Jednostavnom pripremom juhe od rajčice, šalše ili konzumacijom sve popularnije sušene rajčice, zadovoljili bi pola dnevnih potreba za vitaminom C.

Slatka buća

Za narančastu boju mesa buće su zaslužni karotenoidi, alfa i beta-karoteni, spojevi provitamina A. Vitamin A ili „anti-infektivni“ vitamin sudjeluje u imunološkoj funkciji i važan je za zdravlje pluća jer djeluje na rast i razvitak tkiva koja ga oblažu. Osim u tamnozelenom i narančastom voću i povrću, najbolji izvori su ulje riblje jetre, krto crveno meso, jaja, punomasno mlijeko i mliječni proizvodi. Kuhanjem na pari u samo desetak minuta muškata tikva bit će gotova i pri tome će sačuvati sve hranjive tvari. Dok je još vruća začinite ju s maslinovim uljem, limunom, paprom, soli i peršinom.



Jagode

Jagode su koncentrirani izvor polifenola, antocijanina koji je osim za crvenu boju jagoda zaslužan i za antioksidativno djelovanje. Polifenole nalazimo u artičokama, peršinu, prokulicama, citrusima, [jabukama](#), grožđu, crnom vinu, čaju i kakau. Osim konzumacije svježih jagoda, možete pripremiti i sorbeto od jagoda i ukrasiti ga s listićima mente.

Borovnice

Borovnice su poznate jer sadrže visoki udio željeza. Osim borovnica, potrebno je konzumirati namirnice poput jetre, crvenog mesa, tamnozelenog i tamnoljubičastog povrća te bobičastog voća jer je bogato željezom čiji deficit može dovesti do slabljenja organizma. U sezoni svakodnevno konzumirajte svježe borovnice, a ostatak godine unosite sok od aronije ili cikle s limunom.

Sezam

Sezamove sjemenke su odličan izvor bakra, minerala važnog za djelovanje brojnih antioksidativnih sustava. Izvor bakra se može naći i u gljivama, školjkama i rakovima, lisnatim salatama i tamnoj čokoladi. Sjemenke sezama prepržite i koristite ih kao dodatak u hladnim salatama ili pospite po svježem siru.

Bučine sjemenke

Bučine sjemenke su dobar izvor cinka, minerala koji sudjeluje u održavanju imunološke funkcije. Cink nalazimo u orašastim plodovima i sjemenkama, školjkama, rakovima, plavoj ribi, peradi, crvenom mesu i jajima. Ispecite bučine sjemenke u pećnici i konzumirajte ih kao zdravu grickalicu između obroka.

Brazilski oraščići

Dokazano je da je manjak selena povezan s lošom imunološkom funkcijom, a veća koncentracija je pokazala antivirusne učinke. Najbogatiji izvor selena su meso i morski plodovi, dok u biljnoj hrani najbogatiji izvori su brazilski orasi i žitarice. Brazilske oraščiće konzumirajte kao međuobrok ili ih dodajte u hladne salate i pirjanu rižu s miješanim povrćem.

Srdele

Srdela je bogata hranjivim tvarima koje povoljno utječu na naše zdravlje. Bogata je omega-3 masnim kiselinama i vitaminom D. Već se dugo zna da vitamin D ili „sunčani vitamin“ regulira rad imunološkog sustava sprečavajući prekomjernu upalnu aktivnost organizma. Izvori vitamina D su plava riba, ulje iz jetre bakalara, žumanjak, mlijeko i mliječni proizvodi, iako se i dalje prednost daje svakodnevnom izlaganju lica i ruku suncu. Osim srdele na roštilju, možete pripremiti paštetu i uživati u zdravom namazu bogatog okusa.

Tuna

Tuna je bogata vitaminima B3 i B6 koji imaju snažno antioksidativno djelovanje. Ove vitamine nalazimo i u crvenom mesu, peradi, jetri, rakovima, školjkama, žumanjku, žitaricama, sjemenkama i orašastim plodovima. Odrezak tune pripremite pečenjem na roštilju s prilogom od koprive na lešo s krumpirom.

Jaja

Jaja su jedan od najkvalitetnijih izvora bjelančevina i odličan izvor vitamina B2. Vitamin B2 je bitan antioksidans kojeg nalazimo u tamnozelenom povrću, orašastim plodovima, ribi, mlijeku i mliječnim proizvodima. Veliki je izbor načina pripreme jaja, ali jela pripremljena s povrćem poput fritaje omogućuje konzumaciju nutritivno izbalansiranog obroka.



Mahunarke

Leća, grah, grašak, slanutak i bob dobar su izvor biljnih proteina i prehrambenih vlakana. Prehrambena vlakna pomažu usporavanju prolaska hrane kroz želudac i time potiču osjećaj sitosti nakon obroka. Sve mahunarke su bogate fitonutrijentima koji djeluju kao antioksidansi zbog čega ih je potrebno uvrstiti barem dva puta tjedno kako bi povoljno utjecali na održavanje zdravlja. Ukoliko konzumirate leću na salatu s bućinim uljem i mladim lukom unijeli ste u samo jednom obroku više od pola potrebne dnevne količine prehrambenih vlakana.

Žitarice

Žitarice sadrže specifičnu vrstu prehrambenih vlakana poznatu kao beta-glukani. Dokazano je da unos beta-glukana poboljšava rad imunskog sustava jačajući obranu od raznih bakterija, virusa, gljivica i parazita. Inače, izvore beta-glukana pronalazimo najviše u kvascu i u prirodi se javljaju u staničnim stjenkama mekinja žitarica kao što su ječam, zob, raž i pšenica te gljivama poput shitate. Obogatite jelovnik s novim namirnicama poput zobene i ječmene kaše, pirovih pahuljica i cous cousa te ih konzumirajte kao lagani doručak ili prilog uz neko pečenje.

Probiotici

Već je otprije poznato da probiotici pogoduju ljudskom zdravlju, ali i utječu na imunitet jer stimuliraju imunološki odgovor povećavajući proizvodnju antitijela. U nekoliko studija je dokazano da probiotici kao dodatak prehrani iz sojeva roda *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* mogu smanjiti ozbiljnost ili skratiti trajanje same infekcije. Dva fermentirana mliječna obroka u danu su dovoljna za povoljan utjecaj na zdravlje.

Čajevi

Osvježjenje pronađite u čaju od kamilice (*Chamomilla recutita L.*), stolisnika (*Achillea millefolium L.*), zelenog čaja, đumbira i šipka koji se najčešće koriste kao protuupalne biljke. Za pripremu čaja

koristi se nadzemni posušeni dio biljke koji se prelije kipućom vodom, prekrije i pusti da odstoji desetak minuta. Čaj uvijek pijte svježe pripremljen.

Primjer jelovnika za jačanje imuniteta

Doručak
Čaj od kamilice Kajgana sa skutom, tikvicama i sušenim rajčicama Raženi kruh sa sjemenkama Borovnice
Međuobrok
Marelice Orašasti plodovi
Ručak
Juha od buče s prženim bučnim sjemenkama Skuša sa žara prelivena maslinovim uljem, limunom i peršinom Rižoto s bobom Zelena salata s radičem
Međuobrok
Jagode prelivene s jogurtom, bademima i orasima
Večera
Teletina na lešo Heljdina kaša Salata od kuhane cikle i mladog špinata

Najčešći problemi vezani uz hranu koji se javljaju nakon Covid-19 infekcije

➤ GUBITAK APETITA, UMOR ILI BRZI OSJEĆAJ PUNOĆE

Kako si možete pomoći

- Dnevni unos hrane podijelite na više manjih obroka i konzumirajte ih svaka 2 h. Potrebnu količinu hrane lakše ćete unijeti ako imati 5 malih umjesto 3 velika obroka.
- Međuobroci moraju biti visokokalorični i visokoproteinski. Pripremite međuobroke na bazi mlijeka, svježeg sira, skute, kuhanih jaja, mlijeka u prahu, kiselog ili slatkog vrhnja, meda, keksa i voća.
- U slučaju kada ne možete jesti pokušajte unositi: sokove, kašice od sezonskog voća i povrća, punomasno mlijeko, juhe ili gotove pripravke (enteralni napitak).

Voćni napitak od banane i jabuke (shake od voća)

- 100 g banane
- 150 g jabuke
- 200 ml punomasnog mlijeka
- 30 g punomasnog mlijeka u prahu
- med i limun po želji

U 200 mL mlijeka izmiksajte bananu, jabuku i mlijeko u prahu (kako bi povećali unos kalorija). Dodajte 1 čajnu žličicu meda i limun po želji. Za pripremu možete koristiti štapni mikser ili blender.

Energetska vrijednost: 390,18 kcal; **Bjelančevine:** 15,17 g; **Ugljikohidrati:** 50,56 g; **Masti:** 15,11 g

Mliječna kašica sa skutom i bobičastim voćem

- 100 g bobičastog voća (borovnice, maline, jagode)
- 150 g tekućeg jogurta 3,2 % m.m.
- 30 g skute
- 20 g oraha
- med i limun po želji

Bobičasto voće, skutu, tekući jogurt i orahe izmiksajte pomoću blendera ili štapnog miksera. Dodajte žličicu meda i limun po želji.

Energetska vrijednost: 246,27 kcal; **Bjelančevine:** 12,19 g; **Ugljikohidrati:** 20,90 g; **Masti:** 12,89 g

➤ PROMJENE OSJETA MIRISA I OKUSA

Često bolesnici tijekom liječenja imaju promjene u osjetu mirisa i okusa što direktno utječe na unos hrane. Hrana koja Vas je prije privlačila svojim mirisom sada Vam može smetati. Također je moguće da Vam većina hrane bude bezukusna i dovodi do pojave metalnog ili gorkog okusa u ustima.

Kako si možete pomoći

- Marinirajte namirnice. Okus mesa ili ribe ćete poboljšati ako ih prije termičke obrade marinirate nekoliko sati. Najjednostavnija marinada koju čini maslinovo ulje, malo vina, češnjaka i začinskog bilja dati će novu, ukusniju aromu jelu.
- Pojačajte okuse svakog jela dodavajući začinsko bilje (ružmarin, lovor, bosiljak, majčina dušica, klinčići, kurkuma, cimet, đumbir i sl.) kako bi poboljšali okus jela
- Zasladijte hranu slatkim namirnicama kako bi neutralizirali okuse gorkog, kiselog ili slanog. Npr. u ribanu salatu od celera, mrkve ili kupusa naribajte jabuku te začinite s limunom i maslinovim uljem.

- Namirnice čije mirise ne možete podnijeti zamijenite onima koje Vas privlače svojim izgledom i mirisom. Na primjer, ako Vam je miris ili okus crvenog mesa odbojan pokušajte ga zamijeniti s mesom peradi koje nema tako intenzivnu aromu.
- Konzumirajte namirnice i napitke od limuna, naranče i đumbira. Ukoliko imate problema s bolovima u grlu (osjećaj natečenosti) sve kisele namirnice trebete izbjegavati.
- Žvakaće gume s mentolom ili mentol bomboni mogu ublažiti metalni ili gorki okus u ustima.
- Ukoliko Vam miris hrane predstavlja najveći problem pokušajte:
- izbjegavajte konzumaciju vruće hrane (prvo ju ohladite na sobnoj temperaturi),
- pijte tekućinu pomoću slamke.

Piletina u mediteranskom umaku

- 150 g pilećih prsa
- 5 g (1 čajna žlica) maslinovog ulja
- ½ crvenog luka
- 1 režanj češnjaka
- 1 jušna žlica mediteranskih začina (ružmarin, bosiljak, majčina dušica, origano)
- 40 g riže
- 20 g mrkve
- sol

Začine, češnjak i maslinovo ulje pomiješajte te meso marinirajte minimalno pola sata. Na laganoj vatri pirjajte nasjeckani luk, zatim dodajte pileća prsa i nastavite pirjati još dodatnih desetak minuta. Kao prilog poslužite prijanu rižu s povrćem.

Energetska vrijednost: 390,70 kcal; **Bjelančevine:** 35,89 g; **Ugljikohidrati:** 33,76 g; **Masti:** 12,71 g

Teletće meso u vlastitom soku i aromatična palenta

- 90 g teletine
- 10 g mrkve
- 60 g kukuruzne krupice (palenta)
- 5 g (1 čajna žlica) maslinovog ulja
- ½ žlice svježe nasjeckanog bosiljka i ružmarina
- 10 g crvenog luka
- sol

Mrkvu i luk narežite na sitne komadiće i zajedno pričajte desetak minuta. Teletinu dodajte u povrće i nastavite pirjati uz povremeno podlijevanje vodom dok meso ne omekša. Palentu prethodno skučajte. U tavi na maslinovom ulju prepržite luk i dodajte bosiljak, ružmarin; zatim palentu i sve dobro izmiješajte.

Energetska vrijednost: 625,64 kcal; **Bjelančevine:** 27,21 g; **Ugljikohidrati:** 57,52 g; **Masti:** 26,85 g

➤ NEŽELJEN GUBITAK TJELESNE MASE (MRŠAVLJENJE)

Kako si možete pomoći

- Planirajte svoju prehranu unaprijed. Nemojte preskakati obroke, jedite kad je vrijeme za jelo iako nemate apetita.
- Uvrstite međuobroke u prehranu. Uz tri glavna obroka uvedite i 2-3 međuobroka. Međuobroci će Vam pomoći da zadovoljite svoje dnevne energetske i nutritivne potrebe.
- Konzumirajte hranu bogatu kalorijama i bjelančevinama.
- Hrana u tekućem obliku je vrlo praktična jer ju je ponekad lakše konzumirati u odnosu na krutu hranu. Pripremajte si kašice i sokove od raznog voća, orašastih plodova, mlijeka, svježeg sira i kuhanih bjelanjaka.
- Kada Vam hrana ne odgovara konzumirajte gotove zamjene za obrok (enteralni napitak). Gotove enteralne napitke možete dobiti na recept ili ih kupiti u ljekarni. Ukusniji su ako ih pijete ohlađene.

Shake od enteralnog napitka i voća

- 100 ml enteralnog napitka
 - 100 ml jogurta
 - 75 g borovnica
 - 1 žličica meda
- 1 žličica mljevenih badema

U blender ulijte dobro ohlađeni enteralni napitak, jogurt te odajte borovnice, mljevene bademe i med. Miksajte oko par minuta dok ne dobijete jednoličnu smjesu. Shake popijte polako, u malim gutljajima.

Energetska vrijednost: 274,31 kcal; **Bjelančevine:** 11,71 g; **Ugljikohidrati:** 38,63 g; **Masti:** 8,86 g

Kako povećati unos kalorija?

Sušeno voće

- goji bobice, aroniju, osušene šljive, brusnice i drugo suho voće sadrže puno više kalorija nego svježe voće,
- dodajte ga jogurtu i žitaricama za doručak, riži na mlijeku, grizu, pudingu ili ga jedite kao međuobrok i desert.

Sjemenke

- lanene, chia, bučine, sezamove i suncokretove sjemenke možete konzumirati kao grickalice ili ih dodati u žitarice za doručak, jogurte, salate, juhe, variva, sokove te kašice od voća i

povrća (shakove i smoothie).

Mlijeko i mesne juhe

- koristite punomasno mlijeko i mlijeko u prahu umjesto obranog jer ono zbog povećane količine masti sadrži i više kalorija,
- kašice od povrća i mesa ako je potrebno razrijedite mesnom juhom ili mlijekom.

Maslac, margarin ili ulje

- variva, juhe ili pire od povrća nadopunite maslacem, margarinom ili uljem (maslinovo, bučino ili repičino ulje)
- povrće na lešo, ribu ili pileće meso začinite maslinovim uljem time ćete poboljšati okus jela te unijeti korisne nezasićene masne kiseline, vitamin E, sterole i polifenole

Gotovi enteralni pripravak

- enteralni pripravak možete upotpuniti dodatkom voća ili povrća.

Kako povećati unos bjelančevina?

Bjelančevine su hranjive tvari koje u našem organizmu prvenstveno služe za obnovu i izgradnju tkiva, a ujedno su i izvor energije. Bjelančevine u organizam unosimo konzumacijom mesa, ribe, jaja, mlijeka i mliječnih proizvoda te mahunarki.

Meso i riba

- kuhano meso ili ribu narežite na sitne komadiće i dodajte u juhu, omlet ili salatu.

Jaja

- glavna bjelančevina u jajima nalazi se u bjelanjku. Budući da bjelanjak ima neutralan okus i boju možete ga dodati u puno različitih jela,
- kuhani bjelanjak ubacite u blender prilikom pripreme smoothie-a i shakeova ili ga narežite na tanke šnite i dodajte u salatu ili sendvič.

Mliječni proizvodi

- svježiji sir ili skutu možete pomiješati s jogurtom, dodajte ga u shakove sa šumskim ili bobičastim voćem, umiješati u mekano pripremljene žgance ili tijesto
- tvrde i polutvrde sireve naribajte po riži, tjestenini ili jajima pri pripremi kajgane,
- sirutku koristite kao napitak ili za pripremu shakeova.

- sladoled dodajte voću ili shakeu

Orašasti plodovi (orasi, bademi i lješnjaci)

- ako nemate problema sa žvakanjem, gutanjem ili nadraženim ustima možete ih konzumirati kao zdravu grickalicu i međuobrok,
- ukoliko imate ranice po ustima ili teško žvačete nasjeckajte ih ili sameljite te dodajte u žitarice za doručak, zobenu kašu, sokove te kašice od voća i povrća,
- pospite ih po palačinkama, kruhu premazanim džemom ili medom.

Salata od piletine

- Pileće meso kuhano 100 g
- Jaje kuhano 50 g
- Krumpir kuhani 30 g
- Mrkva kuhana 50 g
- Grašak kuhani 30 g
- Kiseli krastavci 40 g
- Kukuruz slatki 30 g
- Limun 5 g
- Maslinovo ulje 5 g

Meso i povrće skuhajte i ohladite. Zatim dodajte kukuruz, kisele krastavce, kuhano jaje, začinite limunom, maslinovim uljem, malo soli, papra i sve dobro izmješajte.

Poslužiti kao salatu.

Energetska vrijednost: 288,61 kcal; **Bjelančevine:** 29,37 g; **Ugljikohidrati:** 16,37 g; **Masti:** 12,19 g

Primjer jelovnika:

	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
D	Jogurt s probiotikom Namaz od slanutka Kruh sa sjemenkama Jabuka	Zobene pahuljice na mlijeku s bobičastim voćem, lješnjacima i cimetom	Kefir Namaz od sira s mediteranskim začinima Kruh od mekinja Jabuka	Acidofilno mlijeko Margo omegol Pureća šunka Kukuruzni kruh Naranča	Proso na mlijeku s bademima, malinama i vanilijom	Bioaktiv Svježi posni sir s mljevenim lanenim sjemenkama i sezamom Graham kruh Kompot od jabuka	Jogurt s probiotikom Kuhano jaje i avokado s maslinovim uljem i ružmarinom Kruška
U	Naranča	Voćna krema od svježeg sira i banane	Voćna salata	Šaka oraha i badema	Nar	Voćni smothie	Naranča
R	Juha od buče Piletina s miješanim povrćem iz woka Heljdina kaša Salata od rajčice i radiča	Varivo od graha, boba i junetine Salata od ribane cikle	Juha od rajčice Pečene srdele Miješana salata s mladim krumpirom	Varivo od slanutka, leće i poretine Salata od ribane cikle	Riblja juha Riblji složenac od škarpine, krumpira, rajčice i crnih maslina	Teleća juha Teletina u šalši Pire krumpir Salata od radiča	Pileća juha Ražnjići od piletine i povrća Zelena salata s kukuruzom i crvenim grahom
U	Šaka oraha i badema	Voćni smothie	Sok od cikle	Nar	Voćna krema od svježeg sira i borovnica	Banana	Šaka oraha i badema
V	Hladna salata od mahuna, tunjevine, mozzarelle i sušenih rajčica s maslinovim uljem	Punjeni patliđan s puretinom, kus kusom i rajčicom Kupus, mrkva i celer salata s jogurtom	Složenac od tikvica, skute i prosa Salata od mladog špinata	Pizza na zdravi način Salata od matovilca, ribane mrkve i celera	Puretina sa žara Pečeno povrće Salata od kupusa, ribane mrkve i celera	Lazanje od buče s lješnjacima Salata od ribane cikle	Puretina u kurkuma umaku Kuhana riža Salata s orašastim plodovima

D- doručak, U-užina, R- ručak, V-večera

Recepti:

➤ **Namaz od slanutka**

SASTOJCI

- 25 dkg slanutka
- 2-3 režnja češnjaka
- 1 jušna žlica sjemenki sezama
- 7 žlica ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- Limunov sok po želji
- Crni ili bijeli mljeveni papar po želji
- Prstohvat soli

Namočeni slanutak kuhajte 80 minuta na srednje jakoj vatri. Zatim ga ohladite i stavite u posudu za miksiranje i potom dodajte papar, nasjeckani češnjak, maslinovo ulje, sjemenke sezama, limunov sok i papar, te sve dobro izmiksajte. Po želji dodajte biljne začine poput kajenskog papra, čili paprike te sjemenke suncokreta i lana.

➤ **Namaz od posnog sira s mediteranskim začinima**

SASTOJCI

- 100 g svježeg posnog sira
- 100 g sira skute
- 1 češanj češnjaka
- 1 svežanj bosiljka
- 1 svežanj peršinovog lišća
- 1 svežanj vlasca
- 1-2 grančice svježeg ili 1 žličica sušenog mažurana
- 1 čajna žličica sušenog ili 2 grančice svježeg origana
- 1 čajna žličica limunovog soka
- svježe mljeveni papar po želji

PRIPREMA

Češnjak oljuštite i sitno nasjeckajte zajedno sa svježim začinskim biljem. Sir i češnjak izmiksajte sa štapnim mikserom. Dodajte po potrebi limunov sok i papar. Ukoliko je smjesa pregusta dodajte 1 žlicu jogurta. Na kraju dodajte začinsko bilje i izmiješajte ručno.

Dobiveni namaz stavite u posudu, pokrijte prozirnom folijom i ostavite na sat vremena u hladnjaku da se razviju svi okusi začinskog bilja. Prije serviranja ukasite vlascem i listićima bosiljka.

➤ Domaća pileća pašteta

SASTOJCI

- 2 komada kuhanih pilećih prsa
- 1 svježi luk
- 1-2 čajne žličice sezama
- 1 čajna žličica maslinovog ulja
- 1 mali svežnjić peršina
- 2-3 grančice svježeg bosiljka
- 1 žlica senfa
- Sok od 1/2 limuna
- Papar, začinska paprika po želji
- Prstohvat soli

PRIPREMA

Piletinu skuhaite te zadržite pola šalice vode u kojoj ste ju kuhali. Pustite piletinu da se skroz ohladi i zatim ju nasjeckajte. U mikser stavite piletinu i ostale sastojke. Za vrijeme miksiranja dodajte malo po malo vodu od kuhanja. Miksajte sve dok smjesa ne postane kremasta i ako je potrebno dodajte još začina, papra, limunovog soka i senfa po želji.

➤ Pšenične mekinje na posnom mlijeku s orašastim plodovima i bananom

SASTOJCI

- 2,5 dcl mlijeka 1,5 % m.m.
- pola šalice pšeničnih mekinja
- 1 banana narezana na kolutiće
- šaka oraha i badema
- 1 čajna žličica meda
- cimet po želji

PRIPREMA

Pšenične mekinje kuhajte na vrućem mlijeku 2-3 minute te pustite da se malo ohlade. Dodajte narezanu bananu, šaku orašastih plodova i med. Po želji obogatite okus s cimetom.

➤ Domaći kruh sa sjemenkama

SASTOJCI

- 1 jušna žlica sjemenki maka
- 1 jušna žlica sjemenki sezama
- 1 jušna žlica sjemenki suncokreta
- 570 grama brašna od cjelovitog zrna
- 1 paketić suhog kvasca
- 225 ml mlake vode i 170 ml vode sobne temperature
- 1 jušna žlica maslinovog ulja

U velikoj posudi pomiješajte sjemenke, brašno i kvasac. U drugoj posudi pomiješajte med, maslinovo ulje i 225 ml mlake vode. Smjese povežite i ulijte ostatak vode sobne temperature. Oblikovanu smjesu mijesite nekoliko minuta dodajući male količine bijelog glatkog brašna do formiranja čvrste kugle tijesta. Malo nauljite posudu, stavite smjesu i prekrive čistom krpom, te ostavite na toplom mjestu da se kruh diže 40-60 minuta. Pecite na 200 celzijevih stupnjeva 30-tak minuta.

➤ **Kruh s mekinjama**

SASTOJCI

- 1 kg crnog glatkog brašna
- 1 veća šalica posija, mekinja
- 1 veća šalica pšeničnih klica
- Po jednu žlicu kima, korijandara, anisa

ZA KVASAC

Otprilike 2 dcl toplog mlijeka

1 pakiranje ili 1 žlica suhog kvasca

1 žlica meda

Malo toplog mlijeka toliko da se može zamijesiti tijesto

Razmrvite kvasac u toplom mlijeku, dodajte žlicu meda i žlicu brašna dok mu se volumen ne utrostruči. U veću posudu stavite brašno, posije, pšenične klice pržene (može i sirove), cijele sjemenke i začine koje ste prethodno usitnili. Potom dodajte dignuti kvasac i sve prelijte s mlakim mlijekom (radi bogatijeg okusa) i zamijesiti tijesto. Ono mora biti meko i podatno.

Ostavite tijesto na toplom mjestu 60 minuta i par puta ga u toku dizanja, promiješajte. Pecite na 200 celzijevih stupnjeva 30-tak minuta.

➤ **Juha od škarpine**

SASTOJCI

- 1,5 L vode
- 600 g škarpine
- 200 g korjenastog povrća (mrkva, celer, peršin narezati na kockice)
- 1 rajčica
- 2 jušne žlice maslinovog ulja
- 3-4 zrna crnog papra
- list peršina i celera
- 2 žlice octa
- list lovora
- 1 žličica domaće vegete
- 120 g riže

PRIPREMA

Korjenasto povrće ogulite i narežite na kockice. U veću posudu stavite vodu, maslinovo ulje, očišćeno povrće, list lovora, zrna papra, svježju rajčicu te list peršina i celera. Kada voda proključa nastavite kuhajte na laganoj vatri još 10-15 minuta. Zatim stavite očišćenu škarpinu i ocat te nastavite kuhati na laganoj vatri oko 15 minuta. Kuhanu ribu izvadite i očistite od kostiju, a juhu procijedite. U procijeđenu juhu vratite kuhano povrće i očišćene komadiće ribe. Juhu poslužite s kuhanom rižom.

➤ **Ribljii složenac od škarpine, krumpira, rajčice i crnih maslina**

SASTOJCI

- File škarpine 230 g
- Krumpir 200 g
- Crvena rajčica 80 g
- Celer, peršin list i korijen 5 g
- Mrkva 10 g
- Maslinovo ulje 10 g
- Crne masline 10 g
- Limun 20 g

Sve povrće narezati na tanje ploške, a riblji file na široke trake i začiniti s limunovim sokom, paprom i sa soli. Vatrostalnu zdjelu namazati uljem i redati po red krumpira, mrkve, paradajza, luka, masline i na kraju ribe. Svaki red malo posoliti, popapriti i preliti maslinovim uljem, limunom i peršinom. Zajedno peći u pećnici.

➤ **Punjeni patlidan s puretinom, kus kusom i rajčicom**

SASTOJCI

- Pureće bijelo meso - mljeveno 100 g
- Kus kus 40 g
- Peršin list 5 g
- Luk crveni 10 g
- Rajčica crvena 50 g
- Ružmarin sušeni 1 g
- Maslinovo ulje 5 g
- Mozzarella 10 g
- Patlidan 150 g

Patlidan prepoloviti, izdubiti sredinu i premazati maslinovim uljem. Kus kus skuhati u slanoj vodi, a povrće i meso pirjati na tavi. Sve sastojke zajedno izmiješati i začiniti sa začinima. Smjesom napuniti patlidan i na vrh poslagati tanke ploške mozzarelle. Staviti u pećnicu i zapeći.

➤ **Piletina s povrćem iz woka s heljdinom kašom**

SASTOJCI

- 450 grama kuhanih pilećih prsa
- 1 šalica nasjeckanog luka
- 1 šalica zelenih/crvenih/žutih paprika
- 1 šalica kupusa
- 240 ml soka od rajčice
- 1 list peršina i celera
- Malo crnog papra
- 2 režnja češnjaka
- 2 jušne žlice biljnog ulja
- Čili papričice, đumbir po želji
- 5 šalica heljdine kaše
- Prstohvat soli

PRIPREMA

Na ugrijani wok s uljem stavite pirjati luk i češnjak. Nakon što luk pozlati, na laganoj vatri dodajte kupus i paprike te nastavite pirjati uz dodatak začina. Komadiće piletine pomiješajte s povrćem, nastavite pirjati i potom dodajte sok rajčice te nastavite kuhati dok se umak ne reducira. Jelo poslužite uz kuhanu heljdu.

➤ **Hladna salata od tunjevine, mozzarelle, sušenih rajčica i mahuna**

SASTOJCI

- 2 šake zelenih mahuna
- 1/2 konzerve tune
- par sušenih rajčica narezanih na sitno
- 50 g mozzarelle
- 2 jušne žlice pinjola
- svježe mljeveni papar
- 2 žlice limunovog soka
- 2 jušne žlice maslinovog ulja
- Par režnja češnjaka
- Prstohvat soli

PRIPREMA

Mahune skuhajte i pustite da se ohlade. U međuvremenu pinjole prepržite na tavi. Ohlađene mahune pomiješajte sa svim sastojcima.

➤ **Pizza na zdravi način**

Domaća, vrlo ukusna pizza koju možete obogatiti lukom, gljivama, ananasom ili ljutim papričicama.

SASTOJCI ZA TIJESTO

- 300 grama bijelog glatkog brašna
- ½ jušne žlice (1/2 vrećice suhog kvasca)
- 1 čajna žličica šećera
- prstohvat crnog papra
- 100 ml mlake vode
- 1 jušna žlica maslinovog ulja
- 1 režanj češnjaka, usitnjen

SASTOJCI ZA UMAK

- ½ čajne žlice maslinovog ulja
- 1 manji luk, nasjeckan
- 1 režanj češnjaka, sitno nasjeckan
- 1 jušna žlica pirea od rajčice
- 227 grama pelata
- crvene čili papričice po izboru
- origana po izboru
- šaka svježeg bosiljka, grubo usitnjena

NADJEV

- ½ žute i crvene paprike
- 1 svježa rajčica, narezana na ploške
- 150 grama pečenih pilećih prsa s ružmarinom
- 2 jušne žlice zrna kukuruza
- Nekoliko listova bosiljka za posuti po vrhu pizze

PRIPREMA

Priprema tijesta; pomiješajte brašno s kvascem i stavite u veliku posudu. U zasebnoj šalici pripremite mlaku vodu s uljem, malo šećera i češnjaka te ulijte u posudu s brašnom. Sve promiješajte i mijesite tijesto dok se ne formira elastična čvrsta smjesa. Posudu s tijestom ostavite na toplom mjestu otprilike sat vremena (dok se ne udvostruči smjesa).

U međuvremenu napravite umak od rajčice; u zagrijanoj tavi popržite luk i češnjak, dodajte pire od rajčice, pelate od rajčice, čili papričicu i ostale začine. Smanjite vatru i kuhajte 15-tak minuta dok umak ne postane gust. Dodajte bosiljak i usitnite štapnim mikserom.

Tijesto razvucite rukama na nauljeni pleh te stavite umak od rajčice i sav nadjev. Pizzu pecite 10-15 minuta (do pojave zlatno-smeđe boje) na 240 celzijevih stupnjeva. Na ispečenu pizzu stavite još par svježih listova bosiljka.

➤ Teletina u šalši s pire krumpirom

SASTOJCI

- 100 dkg teletine
- 1 veća tikvica
- 1 srednje velik patliđan
- 1 srednje velika [glavica luka](#)
- 0,5 l [pasirane rajčice](#)
- 2 češnja [češnjaka](#)
- Malo peršina i bosiljka
- Malo [maslinovog ulja](#)
- Po potrebi [čili papričice](#) i [papara](#)
- Prstohvat soli

PRIPREMA

Patliđan i tikvicu narežite na ploške (možete i sa korom) i zatim na četvrtine. Luk ogulite i prepolvite te narežite na trakice. Češnjak, peršin i bosiljak sitno nasjeckajte. Teletinu narežite na manje komade i pecite na naglo na vrućoj tavi i na kapljici ulja. Meso pecite sve dok ne počne dobivati boju zatim izvadite meso iz tave i stavite na toplo.

Na istu tavu na par kapi ulja stavite narezanu tikvicu, patliđan i luk, te uz lagano miješanje pecite dok povrće ne omekša. Zatim u tavu vratite, sve zalijte pasiranom rajčicom, začinite češnjakom i začinskim biljem, pomiješajte i kuhajte još par minuta da se svi sastojci prožmu. Poslužite jelo uz tjesteninu.

➤ Puretina u kurkuma umaku

SASTOJCI

Za marinadu

- 1 svježa crvena paprika
- ½ glavice luka
- 1 žličica kajenskog papra
- 2 češnja češnjaka
- 1 žlica [naribanog đumbira](#)
- 100 ml maslinovog ulja

Za piletinu

- 400 g [pilećeg filea](#)
- 2 žlice maslinovog ulja
- 120 g [luka](#)
- 1 žlica kurkume
- 1 šeflja pilećeg temeljca
- 2 žlice [nasjeckanog peršina](#)
- 1 žlica svježeg nasjeckanog korijandera
- Papar i prstohvat soli

PRIPREMA

Crvenu papriku, nasjeckani luk, kajenski papar, protisnuti češnjak, naribani đumbir i maslinovo ulje stavite u električnu sjeckalicu i krupno usitnite. Piletinu narežite na kockice, prelijte pripremljenom marinadom od povrća, promiješajte i ostavite da odstoji 15-30 minuta.

U tavi na maslinovom ulju popecite nasjeckani luk, dodajte kurkumu i piletinu zajedno s marinadom. Dodajte pileći temeljac. Kuhajte na srednje jakoj vatri 20-25 minuta. Pred kraj umiješajte peršin i korijander. Po želji poparite. Poslužite s kuhanom rižom.

➤ **Pečeni brancin s ljutim začinima**

SASTOJCI

- 360 grama fileta brancina
- 1 jušna žlica maslinovog ulja
- 1 čajna žličica biljnih začina; čili paprika, papar, peršin
- 1 režanj češnjaka
- Prstohvat soli

PRIPREMA

Pećnicu zagrijte na 180°C, a ribu operite i osušite kuhinjskim papirom. Riblje filete posložite na aluminsku foliju, te prelijte s uljem i mješavinom začina. Pecite u pećnici 15-tak minuta i poslužite sa salatnom od krumpira.

➤ **Varivo od graha, boba i junetine**

SASTOJCI

- 1/2 kg teletine (od mišića) narezan na kockice
- 250 g [mladog boba](#)
- 250 g bijelog graha
- 2 [mrkve](#)
- 1 [peršin](#)
- 2 rajčice
- 1 [luk](#)
- 1 režanj češnjaka
- Malo [papra](#), crvene papričice i crvene paprike
- Prstohvat soli

PRIPREMA

Na ulju popržite sitno narezani crveni luk. Dodajte junetinu, mrkvu, peršin, rajčicu, češnjak, dodajte začine i pirjati oko sat vremena uz povremeno miješanje i podljevanje. Kad je junetina gotova, dio povrća usitnite i stavite očišćeni bob (kuhajte ga oko 15 min).



➤ **Varivo od puretine, slanutka i leće**

SASTOJCI

- 500 g puretine
- 250 g zelene leće
- 240 g slanutka
- 2 mrkve
- 1 korijen i list celera
- pasirana rajčica po želji
- papar po želji
- 1 žlica maslinovog ulja
- mljevena crvena paprika po želji
- 1 lovor
- 2 režnja češnjaka
- 1 veliki luk
- 1 žličica ružmarina
- 1/2 male žličice domaće vegete

PRIPREMA

Slanutak namočite par sati prije kuhanja. Puretinu izrežite na manje komade i pecite dok ne porumeni, zatim izvadite meso i smanjite vatru. Na malo maslinovog ulja popržite luk, mrkvu, celer i češnjak, miješajte i kuhajte još 5 minuta. Dodajte slanutak, papar, žličicu crvene paprike, domaću vegetu, list lovora, pasiranu rajčicu i prekriti vodom. Kada je varivo na pola gotovo ubacite leću, inače miješati varivo dok ne zavrije i kuhati lagano na smanjenoj vatri sat i pol dok se povrće, leća i slanutak ne skuhaju.

➤ **Lazanje s muškat bućom i prženim lješnjacima**

SASTOJCI

- 1 žlica maslaca
- 1/2 glavice ljubičastog luka
- 700 g muškat tikve, narezane na kockice
- 2 režnja češnjaka
- 50 g lješnjaka – pečeno i usitnjeno
- sol, bijeli papar i list peršina nasjeckano na sitno

Na maslacu dinstajte luk, češnjak, buću te na kraju dodajte sve začine i umiješajte pržene lješnjake. Pećnicu zagrijte na 180°C-200°C. Na maloj količini ulja nauljite dno pleha u kojem ćete peći lazanje, stavite prvi sloj bešamela i zatim tijesto. I zatim redajte red smjese i red tijesta. Na vrh naribajte malo mozzarelle i pecite 40 minuta na 200°C.

➤ **Miješana salata s mladim krumpira**

SASTOJCI

- 16 komada mladog krumpir srednje veličine
- 2 jušne žlice maslinovog ulja
- ¼ šalice sjeckanog luka
- 1 čajna žličica bosiljka
- 1 čajna žličica peršina
- Limunov sok i papar po želji
- Zelena salata/sezonska salata
- Prstohvat soli

PRIPREMA

Krumpire kuhajte 15 do 20 minuta u vodi. Nakon što se krumpir ohladi, narežite ga na četvrtine i pomiješajte s maslinovim uljem, lukom i začinicima. Prije jela krumpir pomiješajte sa zelenom salatom, matovilcem i radićem ili sezonskom salatom po izboru.

➤ **Hrskava salata s pinjolima**

SASTOJCI

- 350 g zelenog kupusa (naribanog)
- 115 g crvenog kupusa (naribanog)
- 3 mlada luka, sitno narezana
- 2 srednje mrkve (naribane)
- 2 jušne žlice limunovog soka
- 2 jušne žlice octa
- 125 ml kefira
- 2 jušne žlice maslinovog ulja
- papar
- pinjoli (prethodno preprženi na tavi)

PRIPREMA

Naribano povrće stavite u zdjelu i sve promiješajte. Zatim dodajte sve ostale sastojke i dobro izmiješajte. Salatu servirajte hladnu.

➤ **Miješana salata s orašastim plodovima**

SASTOJCI

- 100 g crvenog radiča (narezano na trakice)
- 50 g rotkvica (narezano na ploškice)
- 150 g rukole
- 150 g matovilca
- 50 grama skute (sitno razmrvljena)
- šaka oraha
- šaka bućinih sjemenki
- papar
- 1 jušna žlica suncokretovog ulja

- 2 jušne žlice aceto balzamika

PRIPREMA

Narezano i očišćeno povrće stavite u zdjelu i promiješajte. Dodajte orašaste plodove, skute i ostale začine te sve dobro izmiješajte. Salatu servirajte hladnu.

Voćna krema od svježeg sira i borovnica

- svježi sir/skuta 200 g
- borovnice 100 g

PRIPREMA

Svježi sir i borovnice miksati zajedno dok se ne dobije kremasta struktura. Kremu poslužiti ohlađeno i ukasiti s par listića svježe mente.