

TELESNA AKTIVNOST IN PREHRANA ZA KAKOVOSTNO STARANJE

Priročnik o prehrani v tretjem življenjskem obdobju




2007-2013
cooperazione territoriale europea
programma per la cooperazione
transfrontaliera
Italia-Slovenia
evropska teritorialno sodelovanje
program čezmejnega sodelovanja
Slovenija-Italija


Investiamo nel
vostro futuro!
Naložba v vašo
prihodnost!
www.ita-slo.eu
Programo cofinancirano del Fondo europeo
sviluppo regionale
Projetto cofinanziato dal progetto italo
slo per regioni rurali

TELESNA AKTIVNOST IN PREHRANA ZA KAKOVOSTNO STARANJE

Priročnik o prehrani v tretjem življenjskem obdobju



Univerzitetna založba **Annales**

TELESNA AKTIVNOST IN PREHRANA ZA KAKOVOSTNO STARANJE

Priročnik o prehrani v tretjem življenjskem obdobju.

Uredniki:	Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Roberta Situlin, Saša Pišot
Avtorji priročnika:	Nada Rotovnik Kozjek, Roberta Situlin, Damijan Zelenik, Mojca Gabrijelčič Blenkuš
Odgovorni vodja projekta PANGeA:	Rado Pišot
Ilustracije:	Saša Pišot
Lektoriranje in prevod:	Julija, slovenska prevajalska agencija, d.o.o.
Izdajatelj:	Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave; Univerzitetna založba ANNALES
Za izdajatelja:	Rado Pišot
Oblikovanje in prelom:	Manca Švara (Studio Alef)
Tisk:	Present d.o.o.
Naklada:	2000 izvodov

Pričujoča publikacija je na voljo v elektronski obliki na spletni strani <http://www.zrs.upr.si/monografije>.

Brez pisnega dovoljenja avtorjev in založnika reproduciranje, distribuiranje, javna objava, prevajanje ali predelava tega avtorskega dela in njegovih delov v kakršnemkoli obsegu ali postopku, vključno s fotografiranjem, tiskanjem ali shranjevanjem v elektronski obliki, ni dovoljeno.

Projekt je sofinanciran v okviru Programa čezmejnega sodelovanja Slovenija-Italija 2007 -2013 iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj in nacionalnih sredstev.

Vsebina publikacije ne odraža nujno uradnega stališča Evropske unije. Za vsebino publikacije so odgovorni izključno avtorji.

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

613.2-053.9
613.7-053.9(035)

TELESNA aktivnost in prehrana za kakovostno staranje : priročnik o prehrani v tretjem življenjskem obdobju / [avtorji priročnika Nadja Rotovnik Kozjek ... [et al.] ; uredniki Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Roberta Situlin, Saša Pišot ; prevod Julija, slovenska prevajalska agencija]. - Koper : Univerzitetna založba Annales, 2014

Vsebuje tudi prevod, tiskan v obratni smeri: Attività fisica e nutrizione per un invecchiamento di qualità

ISBN 978-961-6964-08-1
1. Rotovnik-Kozjek, Nada 2. Pišot, Saša 3. Attività fisica e nutrizione per un invecchiamento di qualità
278358016



KAZALO

PREDGOVOR.....7

PRIROČNIKU NA POT13

Partnerji projekta..... 17

PREHRANSKA PRIPOROČILA ZA STAREJŠE19

Od teoretičnega izhodišča do pripravljanja jedilnikov..... 19

Uvod..... 19

Zdravstveni pogled na staranje.....20

Spremembe sestave telesa in presnovne spremembe
staranja..... 22

Sarkopenija (zmanjševanje mišične mase)..... 22

Podhranjenost 25

Debelost..... 26

Ocena prehranskega stanja 27

Prehranska priporočila za starejše odrasle 29

Energijske potrebe 29

Beljakovine..... 30

Sladkorji in prehranske vlaknine..... 32

Maščobe..... 33

Vitamini in minerali..... 33

Tekočina 34

Prehranski dodatki v starosti 35

Priporočila za telesno vadbo starejših	35
Telesna dejavnost, ki ima pomemben učinek na zdravje starejših	37
IZBIRA PRIMERNIH ŽIVIL IN VKLJUČEVANJE	
GOTOVIH JEDI V PREHRANO STAREJŠIH.....	39
Izbor primernih živil.....	39
Pomen lokalno pridelane hrane.....	39
Žita in žitni izdelki.....	40
Sadje in zelenjava	40
Meso in zamenjave za meso	41
Mleko in mlečni izdelki	42
Maščobe in maščobna živila	43
Sladkor in sladkorna živila	43
Pijače in napitki	44
Začimbe in dišavnice.....	45
Zdravi postopki priprave jedi	45
Predlogi sezonskih jedilnikov	47
POMLAD	48
Spomladanski meni 1	48
Spomladanski meni 2	56
POLETJE.....	64
Poletni meni 1	64
Poletni meni 2.....	72
JESEN	80
Jesenski meni 1	80
Jesenski meni 2	86
ZIMA	94
Zimski meni 1.....	94
Zimski meni 2.....	104

SLADICE, ZA DUŠO IN SRCE	115
1. KOSMIČEV NARASTEK Z JABOLKI	115
2. ROŽIČEVE REZINE.....	117
3. SKUTIN ZAVITEK Z VIŠNJAMI	118
4. MARELIČNO PECIVO.....	119
5. JOGURTOVA KREMA Z JAGODAMI.....	120
6. SKUTINA KREMA S PROSENO KAŠO	121
7. BRESKOVA PITA	122
8. HRUŠKE S ČOKOLADO	124

Predgovor

Kar nekaj let preden je Evropska skupnost poudarila pomen kakovostnega staranja z imenovanjem leta 2012 za Evropsko leto aktivnega staranja in medgeneracijske solidarnosti, smo se na delovnem sestanku zbrali strokovnjaki s področja kineziologije in zdravstva ter se dogovorili, da pristopimo k pripravi in prijavi razvojnega raziskovalnega projekta, ki bi raziskal stanje, poiskal dejavnike zdravega staranja ter posredno omogočil dvig kakovosti življenja v obdobju starosti. V mreži raziskovalcev je bilo kar nekaj slovenskih in italijanskih strokovnjakov, ki so v tem videli izziv in prijava projekta s to zanimivo tematiko se je, ob razpisu projektov v okviru Programa čezmejnega sodelovanja Slovenija - Italija 2007-2013, zgodila. Projekt je bil odobren in sofinanciran v okviru sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj in nacionalnih sredstev. Aktivnosti so se pričele oktobra 2011. Slučaj je hotel, da se je prva tiskovna konferenca ob uspešno pridobljenem projektu odvila prve dni januarja 2012 ravno ob pričetku leta, ki ga je širša evropska skupnost namenila kakovosti tretjega življenjskega obdobja. Po treh letih intenzivnega dela in številnih raziskavah, pri katerih je sodelovala

množica raziskovalcev, zdravnikov, medicinskega osebja in študentov, predvsem pa po obdobju triletnega intenzivnega sodelovanja s številnimi partnerji, skupinami in posamezniki, smo lahko ponosni nad opravljenim.

Standardni projekt PANGeA - Telesna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje, ob izteku ponuja številne ugotovitve, dognanja in zaključke ter konkretne aktivnosti in produkte, ki bodo pripomogle h kakovosti življenja v obdobju starosti. Cilj projekta je bil prenesti pridobljena znanja o kakovostnem življenjskem slogu do praktične uporabe ciljnih skupin starejših občanov.

Večina aktivnosti in raziskovanja je potekalo neposredno umeščeno v lokalno skupnost. V sodelovanju s centri dnevnih aktivnosti za starejše občane, združenji upokoencev in drugimi skupnostmi, ki združujejo starejše odrasle, smo pridobili sodelovanje številnih posameznikov na obeh straneh slovensko-italijanske meje. Interes za sodelovanje je bil velik in zahvala za tako obsežen zajem podatkov, ki nam danes omogoča številna nova znanja, gre prav vsem.

V prvi vrsti merjencem, prostovoljcem na množičnih meritvah in vseh ostalih študijah v okviru projekta PANGeA. Hvala vsem, ki so s svojo prisotnostjo in ponujenimi podatki o zdravstvenem, gibalnem in prehranskem statusu, prispevali vsem prihajajočim generacijam.

Priporočila za zdravo vadbo in prehrano, Gibalni parki zdravja in vadbeni programi za starejše odrasle, ki smo jih v okviru projekta izdelali, bodo prispevali k boljšemu splošnemu zdravstvenemu stanju, zmanjševali dovzetnost za nastanek akutnih poškodb in kroničnih obolenj.

Ob zaključku projekta lahko izvedene aktivnosti strnemo v tri temeljne sklope, ki so vsak na svoj način pomembno prispevali k novim dognanjem. In le na novih znanjih lahko temelji razvoj novih pristopov k delu, priporočil za ustrezno obnašanje, kriterijev za spremljanje stanja. Poznavanje procesov in mehanizmov sprememb v organizmu posameznika, ki nam jih je ponudila 14-dnevna študija preučevanja učinkov trajne neaktivnosti in spremljanja mehanizmov funkcionalnega in kognitivnega upada ter rehabilitacije in ponovnega vzpostavljanja začetnega stanja, je bilo do danes skromno in nepopolno. Edinstvena študija, tudi v svetovnem merilu, v kateri smo z mednarodnim timom strokovnjakov združili moči in znanje je prva tovrstna študija izvedena hkrati na starejših in mlajših merjencih. Danes vemo veliko več o tem, kaj se dogaja s starejšim posameznikom, ko mora zaradi poškodbe ali bolezni obležati. Kako se prilagajajo njegovi življenjski sistemi, kakšne spremembe doživljajo in kako lahko organiziramo ter kakšen proces rehabilitacije lahko pričakujemo. Posebej smo se posvetili uvajanju novih sodobnih metod z miselno vadbo, oblikovanju in razvoju

programov za učinkovitejšo/hitrejšo obnovo gibalnih funkcij ter neodvisnosti po operacijah kolka, kot enega najbolj perečih problemov starejših oseb.

Pomemben vpogled v zdravstveno stanje in stanje funkcionalnih zmožnosti ter prehranskih navad in življenjskega sloga starejših občanov na obravnavanem področju so nam omogočile množične meritve. Na vzorcu 905 prostovoljcev starih med 60 in 80 let, so bili na obmejnem področju Slovenije in Italije preučevani aspekti življenjskega sloga; gibalne aktivnosti in prehranskih navad ter funkcionalnih, kognitivnih in gibalnih sposobnosti, telesne sestave in socio-demografskega statusa. Meritve, ki so bile organizirane kot množične akcije v različnih okoljih in starostni kom blizu v prostoru, času in sredstvih, so zagotovile bogato bazo edinstvenih rezultatov, ki služijo razvoju ustreznih priporočil in programov hkrati, pa so bile tudi odlična dejavnost podpore vlogi in pomenu kakovostnega staranja v sodobni družbi. To je bila tudi v širšem mednarodnem prostoru edinstvena epidemiološka študija, izvedena in umeščena neposredno v lokalno okolje.

Implementacija intervencij za dvig kakovosti življenja starejših oseb je temeljila na široki bazi novega znanja, novih izkušenj in vedenj, pridobljenih v omenjenih študijah.

Ta je bila naša glavna aktivnost in dolžnost zadnjega leta projekta. Med številnimi pridobitvami projekta, katerih večina

je že ponujena neposredno v široko rabo, nekatera znanstvena dognanja pa bodo še predmet številnih objav v bodoče, so prav gotovo najpomembnejše naslednje: postavitve šestih gibalnih parkov zdravja za starejše občane na opravičenem območju Slovenije in Italije; uvajanje starejših uporabnikov in izobraževanje vodij vadbe za starejše; izvedba 8 delavnic za implementacijo vadbenih programov med uporabnike; optimizacija fizioterapevtskih protokolov za obravnavo pacientov s poškodbo/obrabo kolčnega sklepa – predlogi fizioterapevtskih programov in preizkušanje učinkovitosti v klinični študiji; izvedba izobraževalnih 10 seminarjev za bodoče vodje vadbe starejših oseb; izdelava učnih gradiv za potrebe dopolnilnega izobraževanja na področju gibalne aktivnosti in prehrane starejših oseb; in ne nazadnje priročnik o prehrani v tretjem življenjskem obdobju, vključujoč praktične jedilnike za vsak letni čas, ki je pred vami. Preden obrnete nov list in se odločite obrniti vaš življenjski slog na pot gibalno aktivnejšega življenja in skrbi za uravnoteženo in zdravo prehrano, pa naj vas še dodatno spodbudim. Učinki vaših prizadevanj bodo vidni in trud poplačan le z z ustrežno prehrano in redno gibalno aktivnostjo. Spremenjeni vzorec vedenja naj postane navada. Pa DOBER TEK!

Prof. dr. Rado Pišot, vodja projekta PANGeA

Priročniku na pot

Izboljšanje politik in zdravstvenih praks ter splošnih družbeno ekonomskih pogojev je vplivalo na podaljšanje pričakovane življenjske dobe prebivalstva številnih držav. Tovrstne spremembe, ki jih spremlja tudi znižanje natalitete, so povečale odstotek oseb, starejših od 60 do 65 let. Ob tem pa je tovrstno podaljševanje življenjske dobe pri starejšemu prebivalstvu zaznamovano tudi s povečanjem bolezenskih stanj in izgubo samostojnosti ter znižanjem kakovosti življenja. Obsežne znanstvene raziskave so potrdile, da življenjski slog pomembno vpliva na zdravstveno stanje oseb. Številne študije so pokazale, da je staranje povezano s spremembami vnosa in potreb hranilnih snovi, s spremembami beljakovinskega metabolizma in zmanjšano fizično aktivnostjo, kar posledično poveča tveganje za sarkopenijo (izgubo mišične mase in mišičnega delovanja) tudi pri osebah s prekomerno telesno težo (sarkopenična debelost) ter za prekomerno telesno težo in podhranjenost. Nastanek omenjenih okoliščin zaznamujejo številni dejavniki tako fiziološke narave, povezani s staranjem, kot patološke narave, povezani z akutnimi in kroničnimi boleznimi, ki se pogosteje pojavijo med

staranjem. Zaradi povečanega staranja prebivalstva so primeri podhranjenosti vse številčnejši. Posledice sprememb prehranskega stanja, na katerega lahko vplivajo invalidnost/prizadetost, krhkost, povečanje obolevnosti in smrtnosti ter stroškov zdravstvenih storitev, so lahko zelo resne za posameznike, družine in celotno družbo.

Omenjene predpostavke dodatno potrjujejo pomen spodbujanja kakovostnega staranja s pomočjo specifičnih posegov v življenjski slog starejših in primernih oblikah podpore na vseh področjih, od preventive, do kurative in zdravljenja.

Projekt PANGeA je združil delo slovenskih in italijanskih strokovnjakov in prostovoljcev, ki so z veliko navdušenja sodelovali pri študiji in omogočil oceniti kakovost življenja in zdravstvenega stanja lokalnega prebivalstva ter doseči uporabne rezultate za oblikovanje praktičnih napotkov prehranjevanja in telesne aktivnosti za kakovostno staranje, ki je omenjenemu prebivalstvu sedaj ponujeno. Z veseljem predstavljam priročnik, katerega glavno poslanstvo je seznanjanje širše javnosti z njihovo vsebino.

Tako prehranjevanje kot telesna aktivnost lahko izboljšata prehranske, funkcionalne in presnovne posledice staranja. Nedavni rezultati znanstvenih raziskav, med katerimi so tudi rezultati pridobljeni v okviru študije PANGeA, so potrdili, da zaradi znižane presnovne učinkovitosti beljakovin,

ki jih vnaša dnevna prehrana, ali zaradi prisotnih vnetnih patoloških stanj, ki povečujejo razgradnjo telesnih mišičnih beljakovin, so se pri starejših osebah povečale potrebe po beljakovinah. Študijska skupina PROT-AGE (katere sem bil tudi sam član), ki jo sestavljajo strokovnjaki različnih znanstvenih društev in predvsem Evropskega društva medicinske geriatrije (European Union Geriatric Medicine Society, EUGMS), je določila in objavila nove napotke glede optimalnega vnosa beljakovin pri starejših, ki jih navajajo tudi pričujoča navodila. Priporočeni dnevni vnos je 1g-1,2 g beljakovin/kg telesne teže in je višji od tistega, ki ga navajajo trenutne prehranske smernice (0,8-0,9 g beljakovin/kg) za vse odrasle enako, ne glede na njihovo starost. Vnos mora biti višji pri aktivnih starostnikih (>1,2 g/kg), za doseganje najboljše presnovne učinkovitosti na ravni mišic pa je najbolje, da se beljakovinska živila vključijo v vsak obrok. Pomen seznanjanja javnosti s pričujočimi napotki podpirajo rezultati raziskav o prehranjevalnem slogu prebivalstva, ki smo jih opravili pri množičnih meritvah prostovoljcev, ki so sodelovali pri študiji PANGeA. Ti so pokazali, da ne dosegajo vsi starostniki presnovne najbolj učinkovite stopnje beljakovinskega vnosa hrane.

Priporočila so spisana enostavno in razumljivo in so namenjena predvsem zdravemu starejšemu prebivalstvu ali starejšim osebam z nadzorovanimi kroničnimi patologijami

(ki lahko zahtevajo specifične spremembe v prehranjevanju ali fizični aktivnosti, v skladu z navodili negovalcev), ne pa tudi hospitaliziranim bolnikom zaradi akutnih bolezni.

Poleg nekaterih krajših teoretičnih predpostavk so navodila opremljena tudi z jedilniki, ki dokazujejo, kako je mogoče doseči povečan vnos beljakovin pri različnih obrokih s pomočjo naravne hrane in brez uporabe prehranskih dodatkov. Pri oblikovanju omenjenih jedilnikov pa nismo zanemarili užitka ob okušanju predstavljenih jedi, temveč ga celo poudarili z vključevanjem receptov za jedi iz lokalne tradicije, enostavnih za pripravo s svežimi sezonskimi sestavinami, upoštevajoč tudi stroške izdelave.

Želim si, da bi pričujoč priročnik postal uporabno sredstvo v prid kakovostnega staranja.

Nazadnje bi se želel prisrčno zahvaliti vsem sodelujočim pri izvedbi ambicioznega projekta PANGeA, še posebej starejšim občanom prostovoljcem, ki so pokazali navdušenje, nesebičnost in zadovoljstvo pri izvedbi meritev.

Prof. dr. Gianni Biolo, Oddelek za medicinske znanosti, kirurgijo in zdravje Univerze v Trstu

Vodilni partner:

Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno
središče, Inštitut za kineziološke raziskave

Partnerji projekta:

Univerza v Trstu

Mestna občina Koper

Mestna občina Kranj

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Splošna bolnišnica Izola

Univerza v Vidmu

Univerza v Ferrari

Univerza v Padovi

Občina Ferrara

PREHRANSKA PRIPOROČILA ZA STAREJŠE

**Od teoretičnega izhodišča do
pripravljanja jedilnikov**

Izsledki projekta PANGeA

Uvod

PANGeA raziskava je bila namenjena pridobivanju novih podatkov o povezavi med prehrano in telesno aktivnostjo ter zdravjem in kakovostjo življenja starejših odraslih.

Demografsko staranje je globalen trend in samo v Evropski uniji se bo v naslednjih 50 letih število starejših od 65 let skoraj podvojilo, od 85 milijonov v letu 2008 na 151 milijonov starostnikov leta 2020. Če se bodo sedanji trendi nadaljevali, bo v letih 2030-2035 več kot 25% Evropejcev starejših od 65 let.

PANGeA prehranska priporočila so osnovana na sodobnih spoznanjih o fizioloških spremembah staranja in njihovem vplivu na sestavo telesa in presnovo. Posebej je opredeljeno propadanje mišične mase in dodatno so poudarjena

presnovna stanja, povezana s sarkopenijo (upad mišične mase), debelostjo, podhranjenostjo in kaheksijo (sindrom, pri katerem presnovne spremembe, povzročijo izgubo telesne mase, ki se je ne da nadomestiti samo s prehrano).

V nadaljevanju so predstavljena priporočila za prehranski vnos starostnikov in osnovna priporočila za telesno dejavnost s poudarkom na spoznanjih raziskave PANGeA.

Zdravstveni pogled na staranje

Staranje je fiziološki proces, za katerega je značilno zmanjševanje funkcionalnosti telesa. Prehod v staranje je postopen proces, v katerem se spreminja sestava telesa: zmanjšuje se delež funkcionalne mase (mišična masa, kostna masa) in povečuje delež maščobnega tkiva. Zato se v procesu staranja pogosto razvijeta sarkopenija in debelost. Oboje neposredno prispeva k presnovnim spremembam z značilno zmanjšano občutljivost za inzulin, mišice so manj občutljive na izgraditveni učinek aminokislin, zmanjšajo se energijske potrebe organizma in vse skupaj povzroča spremenjeno potrebo po energiji in posameznih hranilih.

Dodaten vpliv na spremembo sestave telesa s staranjem imajo tudi številni drugi dejavniki, ki jih moramo upoštevati pri načrtovanju prehranske podpore in ustrezne telesne dejavnosti, s katero lahko te spremembe zaustavljamo

oziroma upočasnimo. Zato pri promocijskih dejavnostih za starejše upoštevamo in iščemo učinkovite rešitve tudi za naslednje pojave, ki spremljajo staranje:

- Spremembe apetita, ki je pogosto zmanjšan in ga spremlja tudi zgodnja sitost;
- Spremembe vonjanja in okušanja, težave z zobmi in žvečenjem, občutek suhih ust;
- Upočasnjeno praznjenje želodca;
- Spremembe delovanja prebavil, zlasti upočasnjenega delovanja črevesja;
- Slabši vid in sluh;
- Hormonske spremembe;
- Vplive socialno- ekonomskih, kulturnih, psiholoških in kognitivnih dejavnikov na prehranske navade;
- Dejavnike, ki vodijo v podhranjenost zaradi količinsko in hranilno nezadostnega prehranskega vnosa;
- Zmanjšana telesna dejavnost;
- Pogostejši pojav kroničnih bolezni in z njimi pogosto povezane razgraditvene nastavitve presnove (kaheksije), kar neposredno pospeši fiziološko staranje.

Ti dejavniki se pogosto medsebojno prepletajo, zato je prav, da jih pri presnovni podpori z ustreznim prehranskim vnosom in telesno dejavnostjo vedno upoštevamo.

Spremembe sestave telesa in presnovne spremembe staranja

V nadaljevanju navajamo nekaj presnovnih sprememb, ki se v telesu pojavljajo v procesu staranja in na katere lahko z ustrezno prehrano in telesno dejavnostjo ter drugimi dejavniki življenjskega sloga (dovolj spanja, dovolj smeha in dobre družbe, posvečanje konjičkom in stvarjem, ki nas veselijo, prostovoljstvo, različne druge sproščujoče dejavnosti) vplivamo na način, da do določene mere zaustavimo njihovo pojavljanje ali ga upočasnimo.

Sarkopenija (zmanjševanje mišične mase)

Propadanje skeletne mišične mase, ki je del fizioloških procesov med staranjem, postopoma vodi do sarkopenije, ki skupaj z osteoporozo zmanjšuje funkcionalno telesno maso in pripomore h krhki starosti. Pri razvoju krhkosti se poveča možnost padcev, potreba po pomoči drugih, lahko se pojavi večja obolevnost in z njo povezano večje število hospitalizacij in več bivanj v različnih oblikah institucij za starostnike, pa tudi možnost slabših izhodov zdravljenja najrazličnejših zdravstvenih težav.

K razvoju sarkopenije neposredno prispevajo znižan prehranski vnos, predvsem vnos celokupne energije in beljakovin, zmanjšano nastajanje in učinek spolnih hormonov in ravnega hormona, spremembe delovanja ščitnice, pojav

odpornosti na hormon inzulin, pomanjkanje vitamina D, spremembe struktur živčnega sistema in zmanjšanje telesne dejavnosti. Za starajočo se mišico je značilna slabša izgradnja beljakovin in njihova povečana razgradnja. Hkrati se zmanjša dotok aminokislin v mišico zaradi njihove večje porabe v notranjih organih in slabšega vsrkavanja iz črevesja, kamor jih vnesemo s prehranskimi viri beljakovin. **Zato je zelo pomembno vedeti, da telesna dejavnost, pri kateri neposredno obremenimo mišice, v teh mišicah pospešuje izgradnjo beljakovin.** V PANGeA raziskavi na zdravih mladih in starejših prostovoljcih so ugotovili, da dva tedna popolne neaktivnosti (ležanje) zmanjša uporabo aminokislin za izgradnjo beljakovin v mišicah, kar pomeni, da je odziv na vnos beljakovin s hrano v mišici slabši. Do tega pojava, ki ga imenujemo anabolna rezistenca ali odpornost na izgradnjo, je prišlo tako pri mlajših kot starejših, ki so ležali dva tedna. Pri starejših so bile negativne posledice mirovanja bolj izražene. Rezultati PANGeA raziskave so neposreden dokaz za pomembnost povečanega vnosa beljakovin pri starejših v primerjavi z mlajšo populacijo in pomenu telesne dejavnosti v starosti. Še zlasti pa je višji beljakovinski **vnos ključen za ohranjanje mišične mase pri zelo neaktivnih (sedečih) ali nepokretnih posameznikih.**

V PANGeA raziskavi so prav tako prikazali, da ležanje zviša odpornost tkiv na delovanje hormona inzulina že v

nekaj dneh, tako pri mlajših kot starejših preiskovancih. Ker je mišična masa tudi pomemben porabnik glukoze, pojav razvoja sarkopenije pomeni tudi možno večjo odpornost na učinke hormona inzulina ter posledično povišane vrednosti sladkorja v krvi. **Telesna dejavnost je tako pomemben zaščitni dejavnik tudi za normalno delovanje hormona inzulina in ohranjanje normalnih vrednosti glukoze v krvi.**

Izguba mišične mase in razvoj sarkopenije povzročita zmanjšanje bazalne porabe energije in tudi zmanjšanje energijske potrebe pri telesni dejavnosti. Zato je potrebno pri starejšem odraslem ob zmanjševanju mišične mase za vzdrževanje normalne telesne teže:

- zmanjšati celokupni energijski vnos;
- ali povečati porabo energije s povečano telesno dejavnostjo;
- ali kombinirati oboje – **priporočamo predvsem kombinacijo, saj samo z zadostnim povečanjem telesne dejavnosti ob ustrezni prehrani ohranjamo mišice.**

V nasprotnem primeru se zaradi nabiranja maščobnega tkiva lahko razvije sarkopenična debelost, kar pomeni, da se telesna masa veča, vendar na račun povečevanja maščevja in istočasnega zmanjševanja mišic v telesu. Za sarkopenično debelost je značilno funkcionalno pešanje in izguba telesne moči, slabšanje ravnotežja in tako večji riziko padcev in zlo-
mov. Pri sarkopenični debelosti opazamo večjo obolevnost

in več presnovnih zapletov zdravljenja kroničnih bolezni. Sarkopenična debelost pri posamezniku pomeni, da je presnovno stanje take osebe veliko bolj podvrženo razgraditvenim vplivom presnovnih sprememb zaradi bolezni. Po opisanem presnovnem mehanizmu so razgraditveni vplivi pri starejših večji tudi med krajšimi obdobji stradanja. **Zato hujšanje po 50 letu brez doslednega strokovnega nadzora odsvetujemo.**

Podhranjenost

Podhranjenost opredelimo kot stanje nezadostnega ali neuravnoveženega energijskega in hranilnega vnosa glede na potrebe posameznika. Podhranjenost neposredno povzroča spremembe v sestavi telesa in pospešuje razgraditvene (katektične) spremembe pri kroničnih boleznih. Podhranjenost ima pomemben negativen vpliv na kvaliteto življenja zdravih starejših odraslih in negativno vpliva na izid zdravljenja kroničnih bolezni, zato jo je potrebno predvsem preprečevati.

Razširjenost podhranjenosti med starejšimi težko opredelimo zaradi neenotne uporabe orodij za ugotavljanje prehranske ogroženosti. Na splošno velja, da je manjša pri zdravih starejših, ki živijo doma, pri teh je prisotna v manj kot 10%. Pojavnost podhranjenosti se močno poveča pri starostnikih v domovih za starejše in v bolnišnicah, kjer je prisotna lahko tudi pri več kot 40% stanovalcev oziroma

bolnikih. Gre za resen problem in lažje ga bomo presegli, če se ga zavedamo, nanj opozarjamo in ga z ustrezno prehrano preprečujemo. **S tem omogočimo starejšim v domovih in bolnišnicah med boleznijo in po ozdravitvi večjo možnost samostojnega kakovostnega življenja in več zdravja.**

Debelost

Debelost je stanje, za katerega je značilna pretirana akumulacija telesnega maščevja v različnih delih telesa. Nastanek debelosti, posebej oblike, za katero je značilno kopičenje maščobe v področju trebuha, je povezan s povečano ogroženostjo za razvoj presnovnih bolezni, kot je sladkorna bolezen tipa 2, ter za razvoj srčno-žilnih obolenj in nekaterih rakastih bolezni.

V zahodnih državah se povečuje število predebelih starejših odraslih s trebušno obliko debelosti. Pri opredelitvi debelosti navadno uporabljamo kot kriterij debelosti indeks telesne mase. Vendar je pri starejših, v nasprotju z drugimi starostnimi skupinami, prisoten tako imenovani paradoks debelosti. Epidemiološke raziskave namreč kažejo, da je preživetje starostnikov, ki so po kriteriju indeksa telesne mase nekoliko pretežki (ITM = 25-30, ne višji), med samo boleznijo namreč boljše, kljub temu, da je prisotna povečana ogroženost za druge kronične bolezni. Verjetno je ta pojav povezan s presnovnimi spremembami pri zdravih, ki se odražajo v spremembi

sestave telesa pri starejšemu človeku in kroničnemu bolniku v času bolezni. V teh presnovnih pogojih ima namreč tudi maščevje določene ugodne presnovne učinke in zato je načrtno hujšanje starostnikov in kroničnih bolnikov, kot smo posebej opozorili že zgoraj, prej izjema kot pravilo.

Ocena prehranskega stanja

Pri zdravem starejšem odraslem pri načrtovanju prehranske podpore upoštevamo priporočila za vnos energije in posameznih hranil za starejše odrasle. Tudi pri zdravih starejših odraslih je priporočljivo uporabiti osnovna orodja za oceno prehranske ogroženosti, predvsem Mini prehranski pregled (MPP), oceno pa izvede ustrezno usposobljen delavec.

Kadar ocenimo, da je starejši odrasel prehransko ogrožen, na primer pri izraženi izgubi apetita ali hujšanju, je potrebno opredeliti presnovno stanje starostnika in po potrebi izvesti prehransko oceno. Uporabimo vprašalnik MPP (Mini prehransko presejanje) ali vprašalnik NRS 2002 (Nutritional Risk Screening), s katerima ocenimo stanje prehranjenosti. Ocena prehranske ogroženosti je orientacijska podlaga za načrt prehranske podpore. Ob tem je potrebno postaviti tudi presnovno diagnozo, v kolikor le-ta obstoja (sarkopenija, debelost, podhranjenost, kaheksija). Pri tem si v praksi pomagamo z meritvami sestave telesa in diagnostičnimi kriteriji za sarkopenijo in kaheksijo.

Prehranska priporočila za starejše odrasle

Starejši odrasli ali starostniki so zelo nehomogena skupina, ki vključuje populacijo starejših od 65 let do več kot 100 let. Ob tem se je potrebno zavedati, da je staranje proces, katerega presnovne spremembe se začnejo izražati že okoli petdesetega leta, pri nekaterih prej, pri nekaterih kasneje. **Pri tem imata telesna dejavnost in bolezenske energijske spremembe večji vpliv na presnovo starejšega odraslega kot sam fiziološki proces staranja.**

Energijske potrebe

Splošne potrebe po energiji so pri starejših odraslih znižane zaradi postopnega zmanjševanja mišične mase. Manjša je bazalna potreba po energiji in manjša je tudi energijska potreba pri telesni aktivnosti.

Potreba po energiji	Moški	Ženske
Energija v kcal/dan	do 65 let 32 kcal/kg > 65 let -30 kcal/kg Primer: Moški s težo 85 kg → 2.720 kcal (do 65let) > 65 let → 2.550 kcal	65 let 32 kcal/kg > 65 let-30 kcal/kg Primer: Ženska s težo 70 kg → 2.240 kcal (do 65 let) > 65 let → 2.100 kcal

Beljakovine

Na potrebo po beljakovinah pri starejših vpliva mnogo dejavnikov. Ključna sta kakovost in količina vnesenih beljakovin. Kvaliteto beljakovin v hrani opredelimo s količino esencialnih aminokislin (takih, ki jih telo nujno potrebuje, a jih samo ne zna tvoriti), ki jih beljakovine vsebujejo, in njihovim medsebojnim razmerjem, ki najbolj pospešuje izgradnjo beljakovin v človeškem telesu. Beljakovine z višjo (oziroma boljšo) biološko vrednostjo najdemo v živilih živalskega izvora. Pri vegetarijanskih virih živil pazimo, da kombiniramo beljakovine iz žit z beljakovinami iz stročnic. Količina beljakovin v obroku (priporočeno 25-30g) mora biti zadostna, da spodbuja pozitivno beljakovinsko bilanco v telesu.

Delovna skupina ekspertov, imenovana PROT-AGE1, priporoča naslednji vnos beljakovin za zdrave starejše odrasle:

- Povprečen dnevni vnos 1.0 do 1.2 g/kg telesno maso/dan (npr. za moškega težkega 80 kg je priporočen dnevni vnos od 80g do 96 g beljakovin);
- Vnos beljakovin na vsak obrok naj znaša 25-30 g, vsebuje pa naj 2.5 -2.8 g aminokislina levcin (v mleku, ovsenih kosmiči, arašidih, ribah perutninskem mesu, pšeničnih kalčkih, mandljih in jajčnem beljaku);

¹ Bauer J, Biolo G, et. all. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. Journal Am Med Dir Assoc. 2013

- Vnos beljakovin enakomerno porazdelimo v tri glavne obroke čez dan in na ta način zagotovimo zadostno preskrbo aminokislin za izgradnjo beljakovin v telesu;
- Pri telesno dejavnih starejših je priporočeni dnevni vnos beljakovin nekoliko višji, od 1.2 do 1.5 g/kg telesne mase na dan;
- Takoj po telesni vadbi se priporoča od 20-25g beljakovin;
- Pri vzdržljivostni vadbi naj starostnik 3-4 ure pred vadbo zaužije glavni obrok, ki vsebuje 25-30 g beljakovin, takoj po telesni vadbi pa se priporoča lahek obrok, ki vsebuje 20-25 g beljakovin. Kadar je glavni obrok zajtrk in je vzdržljivostna vadba zjutraj, naj bo zajtrk lahko prebavljiv, časovni interval med zaužitjem in vadbo je lahko tudi krajši (1ura).
- Vnos beljakovin po telesni vadbi je del celodnevnega vnosa beljakovin in je zajet v razliko dnevnega beljakovinskega vnosa med starejšim telesno neaktivnim in aktivnim starostnikom. To, ali bo starostnik navodila za dodatni vnos beljakovin upošteval v celoti, je odvisno tudi od obsega in intenzivnosti vadbe. Vsak posameznik jih naj prilagodi svoji stopnji telesne aktivnosti. Pri zelo ambicioznih starejših športnikih je smiselna individualna prehranska obravnava, na osnovi katere izdelajo ustrezno športno-prehransko strategijo.
- Vadbe moči naj starostnik nikoli ne izvaja na tešče.

V drugem delu priročnika je pri receptih posameznih obrokov navedeno, s katerimi živili in v kakšni količini zagotovimo vnos 25 – 30 g beljakovin na obrok.

Sladkorji in prehranske vlaknine

Sprejemljiv skupen vnos ogljikovih hidratov je v območju 45-60% skupnega dnevnega energijskega vnosa. V osnovi se priporoča prehranski vnos sestavljenih sladkorjev z nizkim glikemičnim indeksom (največ takih sladkorjev najdemo v polnovrednih žitnih izdelkih). Vnos enostavnih sladkorjev (sem spada tudi kuhinjski sladkor) naj bi omejili na 10 % skupnega energijskega vnosa.

Zaradi telesne dejavnosti lahko vnos enostavnih sladkorjev nekoliko zvišamo, saj jih glede na presnovne potrebe pri fizičnem naporu potrebujemo več. Pomagamo si s prehranskimi priporočili za športnike, posebnih priporočil za starejše športnike ni. Pri zmerni telesni dejavnosti vnos sladkorjev praviloma zvišamo za 1-2g/kg telesne mase na dan. Ta dodaten energijski vnos zaužijemo **takoj** po telesni aktivnosti (1g/kg).

Priporočila za prehransko vlaknino znašajo vsaj 25 g/dan, pri tem pa moramo paziti na zadosten vnos tekočin, saj ob visokem vnosu prehranske vlaknine lahko pride do zaprtja.

Skupni sladkorji % skupne energije	Enostavni sladkorji	Prehranske vlaknine
45-60%	< 10 %	12.6-16.6 /1000 kcal ali vsaj 25 g/dan
Hranilni viri z nizkim glikemičnim indeksom (npr. polnozrnate kaše in kruh)	Vsebujejo jih sadje, mleko, med in industrijsko pro- izvedene slaščice. Omejiti je potrebno visok vnos fruktoze ali koruznega sirupa.	Npr. različne vrste zelenjave in polnozrnatih izdelkov.

Maščobe

Priporočila za starejše so enaka priporočilom za odrasle. Previdni moramo biti pri prisotnosti povišanih maščob v krvi. V tem primeru je potrebno vnos maščob nekoliko prilagoditi. Pri visokih vrednostih holesterola se svetuje nižji vnos nasičenih maščob iz živalskih virov (maslo, smetana, siri, mastno meso) in iz hidrogeniranih rastlinskih maščob (margarina, palmovo olje). Pri višjih vrednostih trigliceridov v krvi je potrebno omejiti skupen energijski vnos in tudi vnos enostavnih sladkorjev. Kvalitetne maščobe se nahajajo v oljčnem, bučnem in repičnem olju, v oreščkih in ribah.

Vitamini in minerali

Pri zdravih starejših odraslih, ki se normalno prehranjujejo, ni posebnih povečanih potreb po dodajanju vitaminov ali mineralov. Izjema je dodajanje *vitamina D*, pri znižanem nivoju v krvi, ker naj bi pomanjkanje negativno vplivalo na zdravje

kosti in srčnožilnega sistema. Priporočen dodaten vnos je pri 15 mikrogramov v starosti med 60-74 let in 20 mikrogramov pri starosti več kot 75 let. Poleg zadostnega vnosa vitamina D je za zadrževanje upadanja kostne mase potreben tudi zadosten vnos *kalcija*. Po priporočilih raznih strokovnih organizacij je priporočen dnevni vnos kalcija pri starejših 1200-1500 mg na dan.

Tekočina

Pri starejših je dehidracija oziroma izsušenost pogost problem. Dehidracija zmanjšuje funkcionalno zmogljivost in vodi do motenj pozornosti, umskega pešanja, vse do zmedenosti. Nekateri starejši namerno zauživajo manj tekočine zaradi težav z inkontinenco (zadrževanjem urina), pri tem pa žal ne pomislijo, da imajo lahko težave tudi zaradi izsušenosti. Redno pitje zadostne količine je pomembno, saj se pri starejših odraslih občutek žeje zmanjša in žeje ne občutijo.

Dnevni vnos tekočin je odvisen tudi od uporabe zdravil in pogojev v okolju (npr. visokih poletnih temperatur). Priporočen je vnos vsaj 1600ml (8 kozarcev po 2dcl) oziroma 30ml/kg telesne mase na dan. Telesna aktivnost poveča potrebe po tekočini in tudi potrebe po soli, le-ta je nujno potrebna za rehidracijo. Zmerne količine kave in pravega čaja v nasprotju z laičnimi prepričanji nimajo dehidracijskega učinka.

Prehranski dodatki v starosti

Prehranski dodatki pri starejših odraslih so v prvi vrsti namenjeni preprečevanju in zdravljenju podhranjenosti. V ta namen uporabljamo predvsem enteralno prehrano ali druge komercialne nadomestke hranil (beljakovinski koncentrati). Na ta način dopolnimo nezadosten prehranski vnos normalne prehrane, ki je starejši zaradi prehranskih težav ne more zaužiti v ustrezni količini.

Priporočila za telesno vadbo starejših

Glede na podatke raziskave PANGeA telesna neaktivnost pospeši zmanjševanje mišične mase in pripomore k razvoju manjše občutljivosti za hormon inzulin. Pri navodilih za telesno dejavnost starejših vedno prilagodimo obseg in intenzivnost telesne dejavnosti njihovi zmogljivosti in se v osnovi držimo priporočil Svetovne zdravstvene organizacije za telesno dejavnost za zdravje za starejše od 65 let – to pomeni priporočila za aerobno vadbo, za vadbo mišične moči, raztezne vaje in vaje za ravnotežje.

Pri izbiri vrste telesne dejavnosti je, kot kažejo ugotovitve PANGeA raziskave, še posebej potrebno upoštevati navodila za vadbo proti upor (to pomeni vadbo za mišično moč vsaj 2-krat na teden) in ob tem večjo intenzivnost napora, v skladu z zmogljivostmi posameznika. Pri tem izbiramo gibalne aktivnosti, ki zahtevajo koordinacijo, kar

pozitivno vpliva na umske sposobnosti, in vzpodbujajo gibe za vzdrževanje ravnotežja. Svetujemo, da se pred pričetkom take vadbe glede na svoje zdravstveno stanje posvetujete z zdravnikom.

Pri vključitvi telesne dejavnosti v življenjski stil starejših je potrebno upoštevati prehranska priporočila za vnos dodatne energije (sladkorjev) in beljakovin za telesno aktivnost (glejte poglavje Prehranska priporočila za starejše odrasle).

Več o priporočilih za telesno aktivnost starejših odraslih najdete v priročniku: Telesna aktivnost in prehrana za kakovostno staranje – Priročnik o telesni aktivnosti in vadbi v tretjem življenjskem obdobju.

Tabela 1: Telesna dejavnost, ki ima pomemben učinek na zdravje starejših

	<p>vsaj 2 uri in 30 minut (150 minut) zmerno intenzivne aerobne aktivnosti (na primer živahna hoja) vsak teden ali</p>
	<p>1 uro in 15 minut (75 minut) intenzivne telesne vadbe (na primer tek) vsak teden, če vam zdravstveno stanje in telesna pripravljenost to dopušča ali</p>
	<p>Enako obsežna mešanica zmerne in intenzivne aerobne aktivnosti (hoje in teka na teden) +</p>
	<p>Aktivnosti za krepitev mišic - NUJNO dva ali več dni na teden vadba večjih mišičnih skupin (vaje za krepitev nog, bokov, mišic hrbta in trebuha, prsnega koša, ramenskega obroča in rok)</p>

Tabela 2. Dodatna telesna dejavnost za boljše zdravje

Starejši odrasli naj za dodatno zdravstveno dobrobit povečajo telesno dejavnost na:

	5 ur (300 minut) vsak teden zmerno intenzivne telesne vadbe ali
	2 uri in 30 minut (150 minut) vsak teden intenzivne aerobne aktivnosti ali
	Enako obsežna mešanica zmerno in intenzivne telesne vadbe (hoja in tek). +
	Aktivnosti za krepitev mišic 2 ali več dni na teden vadba večjih mišičnih skupin (noge, boki, hrbet, trebuh, prsni koš, ramenski obroč in roke)

Različne vaje za ohranjanje za ravnotežje

Starejši, ki so slabše pokretni, naj izvajajo gibalne aktivnosti za ohranitev ravnotežja in preprečevanje padcev 3-krat ali več na teden.

Splošno priporočilo: kadar starejši ne morejo izvajati priporočene količine telesne dejavnosti zaradi zdravstvenega stanja, naj bodo telesno dejavni toliko, kot jim dopušča zdravstveno stanje. **Vsaka telesna dejavnost šteje!**

IZBIRA PRIMERNIH ŽIVIL IN VKLJUČEVANJE GOTOVIH JEDI V PREHRANO STAREJŠIH

Izbor primernih živil

Živila so nosilci hranilnih snovi in energije. Z ustreznim načrtovanjem dnevnih obrokov, izborom ustreznih živil, zdravimi ter varnimi postopki priprave lahko zagotovimo vse potrebne hranilne snovi in zadostno količino energije za delovanje in obnovo telesa.

Pri načrtovanju jedilnikov za starejše naj največji delež zavzemajo žita in žitni izdelki, sledijo sadje in zelenjava, meso in zamenjave za meso, mleko in mlečni izdelki ter malo maščob in sladkorja.

Pomen lokalno pridelane hrane

Živila, ki jih potrebujemo za pripravo obrokov, so danes dosegljiva skoraj na vsakem koraku. Žal pa mnoga od teh živil, preden pristanejo na trgovski polici, prepotujejo na tisoče kilometrov. V sodobni zdravi prehrani dajemo prednost lokalno pridelani hrani. Lokalna hrana je sveže pridelana hrana v lokalnem okolju, ki od njive do krožnika potuje

najkrajši čas. Prednosti lokalno pridelane hrane so predvsem v večji svežosti in višji hranilni vrednosti, upošteva se načelo sezonskosti, manj je transporta in odpadkov. Lokalno pridelana hrana je pomemben del lokalne trajnostne oskrbe.

Žita in žitni izdelki

Žita in žitni izdelki so bogat vir **ogljikovih hidratov, vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin**. Vsak dnevni obrok hrane naj vsebuje vsaj eno živilo ali jed iz te skupine.

V večjih količinah v prehrano vključujemo: kruh (ržen, polnozrnat, ovsen, črni), graham testenine, različne vrste kaše, različne vrste kosmičev, nepoliran riž, krompir, polento, ajdove žgance, rahle cmoke in svaljke ter nemastna peciva z malo jajc.

Manj priporočljiva živila so: poliran riž, bele testenine, beli kruh, krompir z veliko maščobe, zelo sladka in mastna peciva, pudingi in kreme.

Sadje in zelenjava

Sadje in zelenjava spadata v skupino živil, ki so zelo bogata z vitamini in mineralnimi snovmi, antioksidanti in drugimi zaščitnimi hranilnimi snovmi. Sadje in zelenjava vsebujeta veliko vode in malo energijskih hranilnih snovi. Razen izjem (na primer suho sadje) je zato energijska vrednost sadja in zelenjave nizka. V prehrano starejših

vključujemo vse vrste sadja in zelenjave. V dnevnem obroku naj bo vsaj ena tretjina od vključenega sadja in zelenjave surova, preostali dve tretjini pa lahko zagotovimo s kompoti, sokovi, zelenjavnimi prikuhami. Z vključevanjem surovega sadja in zelenjave zagotovimo vnos zadostne količine zaščitnih hranilnih snovi, ki se sicer med toplotno obdelavo uničijo.

Meso in zamenjave za meso (ribe, jajca, stročnice, oreščki in semena)

Meso vsebuje biološko visoko vredne beljakovine. V mesu pa se nahaja tudi veliko snovi, ki povzročajo povečano izločanje prebavnih sokov in vzbujajo apetit. Izbiramo tiste vrste mesa, ki vsebuje malo vezivnega tkiva in maščob. Za starejše so bolj primerne vse vrste pustega mesa in puste vrste rib. V manjših količinah pa lahko v prehrano vključujemo tudi jajca, kakovostne mesne izdelke in določene vrste drobovine (na primer telečja jetra).

Gledano po posameznih vrstah klavnih živali in perutnine, so za starostnika najbolj primerni naslednji deli mesa:

- Meso mladih goved: stegno, pleče, hrbet in goveji file.
- Teletina: nizka in visoka zarebrnica, notranje in zunanje stegno, telečji file, pleče.
- Svinjina: pleče, visoka in nizka zarebrnica, svinjski file, stegno.

- Perutninsko meso: belo piščančje in puranovo meso brez kože, stegna brez kože.
- Kunčje meso: stegno in hrbet.
- Žrebetina
- Meso kozličkov in jagnjet.

Večina rib vsebuje manj nasičenih maščob in holesterola kot meso. Ribe so odličen vir kakovostnih beljakovin za starejše (plava riba), vrsto rib pa izbiramo tudi glede na količino kosti.

Večje količine beljakovin rastlinskega izvora vsebujejo stročnice (fižol, grah, leča, čičerika, soja). Gre za beljakovinsko ogljikohidratna živila z veliko vlakninami. Stročnice vsebujejo malo maščob in niso vir holesterola.

Veliko beljakovin se nahaja tudi v oreščkih in semenju. Ta živila navadno vsebujejo tudi veliko maščob, ki pa so v večini kakovostne (nenasičene), prav tako so bogat vir vitaminov in mineralnih snovi.

Mleko in mlečni izdelki

Mleko vsebuje hranilne snovi v zelo harmoničnem razmerju in je zato skoraj polnovredno živilo za ljudi v vseh starostnih skupinah. V prehrani najpogosteje uporabljamo kravje mleko, redkeje pa kozje in ovčje.

Mleko je vir kakovostnih beljakovin. Vsebuje lahko

prebavljivo maščobo, veliko kalcija, magnezija in fosforja. Bogato je z vitaminom A, D in vitamini B₂ kompleksa. Za prehrano starejših je primerno predvsem delno posneto mleko oziroma posneto mleko v prahu, od mlečnih izdelkov pa skuta, malo mastni siri in fermentirani mlečni izdelki (jogurt). Mlečne jedi (mlečni riž, mlečne kaše...) so zelo primerne za vključevanje v prehrano starejših odraslih.

Maščobe in maščobna živila

Maščobe vsebujejo življenjsko pomembne maščobne kisline, povečujejo energijsko gostoto hrane, pospešujejo absorpcijo v maščobah topnih vitaminov, povečujejo nasitno vrednost hrane, so rezervna zaloga energije v organizmu in hrani izboljšajo okus. V prehrani se pojavljajo v vidni obliki (olja, masti ...) in nevidni obliki (mastni siri, kreme, namazi, ...). Od vidnih maščob v prehrano starejšega lahko vključujemo predvsem kvalitetna rastlinska olja, na primer ekstra sončnično, repično ali oljčno olje. Živalske maščobe so manj primerne, zaradi velike vsebnosti nasičenih maščob in holesterola.

Sladkor in sladkorna živila

Sladkor je zelo lahko prebavljiv in za organizem predstavlja hitro dostopen vir energije. Med sladkorna živila prištevamo: sladkor, marmelado, bonbone, med,

zelo sladke slaščice, sladkorne sirupe, sladke gazirane pijače, sladke pijače. Sladkorna živila uporabljamo v omejenih količinah in zgolj občasno, si pa pomagamo z njimi v skladu z nasveti prehranskega strokovnjaka, kadar je starejši podhranjen. V vsakem primeru jih vključujemo v kompletan obrok hrane, skupaj z drugimi živili (na primer sladica ob kosilu).

Pijače in napitki

Najbolj priporočljive pijače so: voda, nesladkani čaji, malo sladki naravni sokovi in tekočine, ki jih dobimo s pomočjo jedi, ki vsebujejo večje količine tekočine (na primer ne sladki domači kompoti, domače juhe ...). Med bolj priporočljive tekočine prištevamo malo gazirane mineralne vode in mineralne vode z magnezijem. Primerna pijača so lahko v zmernih količinah naravni (in po možnosti sveže stisnjeni) sadni in zelenjavni sokovi brez dodanega sladkorja, ker vsebujejo veliko vitaminov in dobro dopolnjujejo dnevne obroke hrane.

Del obroka hrane je lahko tudi vino, ki pa mora biti kakovostno. Po priporočilu Svetovne zdravstvene organizacije lahko ob obroku odrasel moški zaužije do 2 dl na dan, ženska pa polovico tega, to je do 1 dl na dan. Prednost dajejo zmernemu uživanju kakovostnih rdečih vin. Starejši bolniki s kroničnimi boleznimi, ki jemljejo zdravila, naj se o uživanju alkohola pogovorijo s svojim lečečim zdravnikom.

Začimbe in dišavnice

Začimbe in dišavnice vsebujejo veliko aromatičnih snovi. Posredno vplivajo na čutila za voh in okus. Pospešujejo izločanje prebavnih sokov in vzbujajo tek. Za prehrano starejših so najbolj primerne različne domače dišavnice. V prehrano ne vključujemo večje količine močnih začimb na primer: popra, ostre paprike, muškarnega cveta in oreška, currya ... Pri pripravi hrane ne uporabljamo različnih koncentratov za omake in začimbni mešanici.

Hrano malo solimo in v obroke ne vključujemo različnih živil, ki že sama po sebi vsebujejo veliko soli. Za soljenje uporabimo morsko sol z dodanim jodom.

Zdravi postopki priprave jedi

S kuharskimi postopki, ki jih uporabljamo za pripravo hrane, živilom spremenimo senzorične lastnosti, živila so za organizem lažje prebavljiva, prijetnejšega okusa in videza. Če za pripravo gotove jedi izberemo neprimeren postopek priprave, lahko določenemu živilu precej osiromašimo njegovo prehransko vrednost. Pri pripravi hrane se izogibamo cvrtju, praženju ter pečenju pri višjih temperaturah.

Pri pripravi hrane pogosteje uporabimo naslednje postopke:

- kuhanje v tekočini;
- kuhanje v vodni kopeli;

- kuhanje v sopari;
- kuhanje pod zvišanim pritiskom;
- dušenje v lastnem soku;
- dušenje z dodatkom maščobe;
- dušenje z maščobo in vodo;
- pri cvrtju preprečimo, da se olje ne pregreje.

Predlogi sezonskih jedilnikov

POMNITE:

- Odmerki v receptih so preračunani za 1 osebo. Recepti za sladice niso vključeni v dnevno energijsko porabo in se zato nahajajo v posebnem delu.
- Pijače v menijih (npr. kava, čaj, limonada, itd.), ne vsebujejo dodanega sladkorja, razen če je to posebej navedeno. Sladkor dodamo v izjemnih primerih: ob telesni dejavnosti, akutnih bolezenskih stanjih ali ob pojavu podhranjenosti.
- obroki so preračunani tako, da je v vsakem glavnem obroku (lahko tudi dodatno z malico) v skladu s priporočili najmanj 25 g beljakovin.
- V sezonskih jedilnikih so izbrana živila, ki so v posamezni sezoni lokalno dostopna in cenovno sprejemljiva.

POMLAD

Spomladanski meni 1

Obrok	Jedi
Zajtrk	Kava ali čaj, delno posneto mleko (250 g), opečen kruh, lahek sirni namaz, pusta šunka.
<i>Vsebuje:</i>	<i>57 g ogljikovih hidratov, 23 g beljakovin, 10,3 g maščob. Energijska vrednost: 400 kcal (1680 kJ)</i>
Dopoldanska malica	Sveže jagode (150 g), temna čokolada (20 g).
<i>Vsebuje:</i>	<i>18 g ogljikovih hidratov, 2,7 g beljakovin, 7,8 g maščob. Energijska vrednost: 143 kcal (600 kJ)</i>
Kosilo	Testenine s šparglji, pečena jagnjetina s krompirjem in zelišči, solata iz rukole.
<i>Vsebuje:</i>	<i>68,5 g ogljikovih hidratov, 32 g beljakovin, 19 g maščob. Energijska vrednost: 563 kcal (2365 kJ)</i>
Popoldanska malica	Jabolko (150 g)

<i>Vsebuje:</i>	<i>15 g ogljikovih hidratov, 0,3 g beljakovin, 0 g maščob. Energijska vrednost: 57 kcal (240 kJ)</i>
Večerja	Mineštra z zelenjavo in stročnicami, fritata z artičokami, polnozrnat kruh.
<i>Vsebuje:</i>	<i>90 g ogljikovih hidratov, 29,3 g beljakovin, 24,3 g maščob. Energijska vrednost: 675 kcal (2835 kJ)</i>
SKUPAJ	248 g ogljikovih hidratov (52 %), 87,3 g beljakovin (18 %), 62 g maščob (29 %). Energijska vrednost: 1838 kcal (7720 kJ)

RECEPTI

za Spomladanski meni 1

Vsi recepti s sestavinami so računani za eno osebo

ZAJTRK

Sestavine:

*Kava ali čaj,
250 g delno posnetega mleka,
70 g opečenega kruha,
60 g lahkega sirnega namaza,
20 g puste šunke.*



KOSILO

TESTENINE S ŠPARGLJI

Sestavine:

80 g testenin,

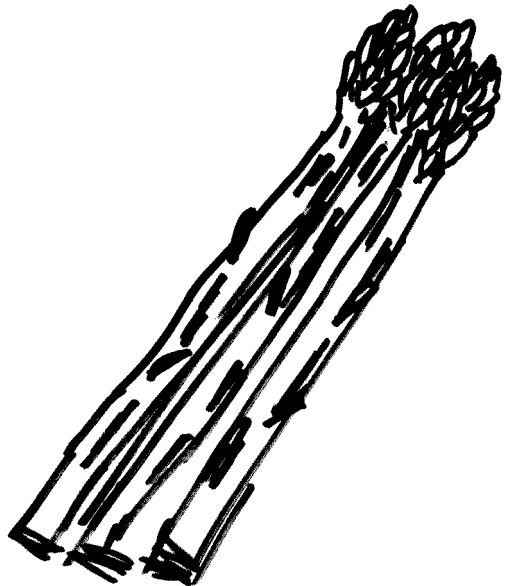
100 g belih ali zelenih špargljev, narezanih na koščke,

5 g ekstra deviškega oljčnega olja,

strok česna,

žlica ali 10 g (po želji) naribanega parmezana.

Postopek priprave: Na olju popražimo strok česna in ga nato odstranimo. Dodamo šparglje, pražimo 5 minut, dodamo pol kozarca vode in kuhamo do mehkega. Skuhamo testenine in jih zmešamo s šparglji.



PEČENA JAGNJETINA S KROMPIRJEM IN ZELIŠČI

Sestavine:

jagnječje stegno (surova skupna teža približno 100 g),

strok česna,

zelišča (malo peteršilja, nekaj listov timijana,

po želji malo mete),

5 g ekstra deviškega oljčnega olja.

Postopek priprave: Česen zdrobimo in na drobno nasekljamo. Nasekljamo tudi zelišča in vse skupaj zmešamo z oljem, da nastane omaka. Jagnjetino in zeliščno omako položimo na aluminijasto folijo. Solimo in popramo. Aluminijasto folijo zapremo v vrečko in jo za približno 30 minut položimo v pečico, ki smo jo predhodno ogreli na 250 °C.

VEČERJA

MINEŠTRA Z ZELENJAVO IN STROČNICAMI

Sestavine:

100 g kuhanega graha,

100 g krompirja,

150 g korenčka,

30 g čebule,

5 g olja.

Postopek priprave: Na olju do mehkega prepražimo čebulo ter dodamo grah in na tanko narezano zelenjavo. Prilijemo toliko vode, da prekrijemo vso zelenjavo, in kuhamo, dokler se zelenjava ne zmehča.

FRITATA Z ARTIČOKAMI

Sestavine:

*1 jajce,
10 g ekstra deviškega oljčnega olja,
150 g sredice artičoke ali njenih mehkih listov,
50 g nasekljane čebule,
3–4 listi narezane solate,
50 ml delno posnetega mleka,
obilo nasekljanega peteršilja, sol in poper.*

Postopek priprave: V ponvi segrejemo polovico olja (približno eno čajno žličko) in popražimo čebulo, vendar ne pregrejemo olja. Dodamo artičoko, jo nekaj minut pražimo in dodamo še žlico vode. Čez približno 15 minut dodamo še solato (če je treba, dodamo še malo vode). Kuhamo še 15 minut oz. tako dolgo, da se zelenjava zmehča, nato dodamo nasekljan peteršilj. V posodici razžvrkljamo jajce in dodamo zelenjavo. Solimo in popramo. Segrejemo 5 g olja v ponvi primerne velikosti. Pripravljeno zmes zlijemo v ponev in popečemo.

POMLAD

Spomladanski meni 2

Obrok	Jedi
Zajtrk:	Polnozrnat kruh (90 g), drobnjakov namaz, jagode (220 g), zeliščni čaj.
Vsebuje:	<i>75 g ogljikovih hidratov, 13 g beljakovin, 7 g maščob. Energijska vrednost: 426 kcal (1790 kJ)</i>
Dopoldanska malica:	Sveže jagode z jogurtom in musliji.
Vsebuje:	<i>55 g ogljikovih hidratov, 11 g beljakovin, 2 g maščob. Energijska vrednost: 286 kcal (1200 kJ)</i>
Kosilo:	Paradižnikova juha s proseno kašo, rižota s šampinjoni, radičeva solata, voda.
Vsebuje:	<i>68 g ogljikovih hidratov, 29 g beljakovin, 19 g maščob. Energijska vrednost: 561 kcal (2353 kJ)</i>
Popoldanska malica:	Breskev (160 g), polbeli kruh (60 g).

Vsebuje:	45 g ogljikovih hidratov, 4 g beljakovin, 0 g maščob. Energijska vrednost: 202 kcal (850 kJ)
Večerja:	Pisana pomladna solata, graham žemlja (60 g), metin čaj.
Vsebuje:	45 g ogljikovih hidratov, 24 g beljakovin, 14 g maščob. Energijska vrednost: 404 kcal (1695 kJ)
SKUPAJ	288 g ogljikovih hidratov , 81 g beljakovin, 42 g maščob. Energijska vrednost: 1879 kcal (7888 kJ)

RECEPTI

za Spomladanski meni 2

ZAJTRK

DROBNJAKOV NAMAZ

Sestavine:

50 g puste skute,

25 g kisle smetane(2 žlici),

fina morska sol, narezan sveži drobnjak.

Postopek priprave: Pusto skuto pretlačimo in gladko razmešamo s kisló smetano. Dodamo narezan drobnjak, premešamo in zmerno solimo.

Drobnjak lahko uspešno raste v cvetličnem lončku na okenski polici. Tako bomo imeli vedno na voljo prijetno dišavnico z blagim okusom po česnu.

MALICA

SVEŽE JAGODE Z JOGURTOM IN MUSLIJI

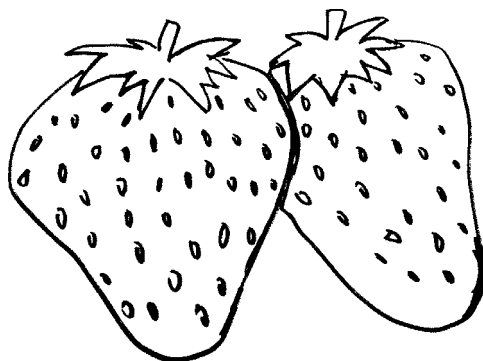
Sestavine:

*250 g jagod (morda so lahko z domačega vrta)
ali drugo sveže sadje,
1 jogurt, navadni iz posnetega mleka (150 g lonček),
40 g muslija (ovseni kosmiči) brez sladkorja (2 žlici),
nekaj listov melise.*

Postopek priprave:

Jagode očistimo in splaknemo pod tekočo vodo. Večje narežemo na polovico ali na četrtine. Prelijemo jih z jogurtom in potresemo z dvema žlicama muslijev. Z listi melise tej okusni jedi popestrimo izgled in okus.

Jagode spadajo v skupino sadja, ki vsebuje veliko vode. So aromatični vir vitamina C.



KOSILO

PARADIŽNIKOVA JUHA S PROSENO KAŠO

Sestavine:

*150 g svežega paradižnika (2 manjša paradižnika),
5 g oljčnega olja (1 žlička),
50 g mladega korenčka,
20 g prosene kaše,
lovorjev list, morska sol, sesekljan zeleni peteršilj,
bazilika, rdeče vino,
po želji malo sladkorja.*

Postopek priprave: Paradižnik in korenček očistimo in operemo. Narežemo na manjše dele. Podušimo na oljčnem olju in kuhamo, da se korenček zmehča. Zelenjavo zmiksamo s pomočjo paličnega mešalnika. Zakuhamo oprano proseno kašo, posolimo ter dodamo lovorjev list. Kuhamo še približno 20 minut. Za bolj sladkast okus juhe lahko dodamo malo sladkorja. Juho pred serviranjem potresemo s sesekljanim peteršiljem. Okus izboljšamo z rdečim vinom in grobo zrezano svežo baziliko.

Paradižnik sodi med najpogosteje in najbolj vsestransko uporabljano živilo mediteranske kuhinje. Mediteransko prehrano uvrščamo med najboljše zdrave na svetu.

RIŽOTA S ŠAMPINJONI

Sestavine:

*5 g sončničnega olja (1 žlička),
50 g pora,
75 g svežih šampinjonov,
40 g mladega graha,
70 g mladega govejega stegna,
40 g nepoliranega riža,
fina morska sol, kostna juha za zalivanje,
začimbe: timijan, sesekljan zelen, peteršilj*

Postopek priprave: Vso zelenjavo očistimo in operemo. Por prepolovimo po dolžini in drobno zrežemo. Šampinjone zrežemo na lističe. Na ogretem olju prepražimo por, dodamo na manjše kocke narezano goveje stegno, posolimo, zalijemo s kostno juho in dušimo skoraj do mehkega. Dodamo še grah in šampinjone ter nekoliko podušimo. Vsujemo riž in zalijemo s kostno juho. Počakamo, da zavre. Pokrijemo s pokrovko in počakamo, da se riž napne in zmehča.

Riž predstavlja osnovno prehrano več kot polovici svetovnega prebivalstva. Riž ne vsebuje glutena in praviloma ne povzroča alergij.

RADIČEVA SOLATA

Sestavine:

*100 g rdečega radiča,
5 g bučnega olja(1 žlička),
razredčen vinski okus po okusu,
fina morska sol.*

Postopek priprave: Radič očistimo in operemo posamezne liste. Narežemo jih »na zelje«(tanjši rezanci). Iz bučnega olja, kisa, soli in nekoliko vode pripravimo preliv. Prelijemo preko radiča ter dobro premešamo.

VEČERJA**PISANA POMLADNA SOLATA****Sestavine:**

*5 g sončničnega olja,
70 g piščančjega fileja,
20 g mlade koruze(1 žlica),
75 g rdeče paprike,
50 g mlade čebule (skupaj z zelenjem),
100 g mladega stročjega fižola,
jabolčni kis po okusu, naribane kisle kumarice,
fina morska sol, origano,
5 g olja iz koruznih kalčkov (1 žlica).*

Postopek priprave: Piščančji file posolimo in spečemo v ponvi z dodatkom olja. Pečenega ohladimo in narežemo na tanke rezine. Koruzo in stročji fižol skuhamo v osoljeni vodi ter ohladimo. Rdečo papriko in mlado čebulo, očistimo in operemo ter drobno zrežemo. Vse sestavine premešamo ter začinimo oljem, jabolčnim kisom in origanom. Potresemo z naribanimi kumaricami in serviramo.

POLETJE

Poletni meni 1

Obrok	Jedi
Zajtrk	Kava ali delno posneto mleko (50 ml), mlečni riž z marelicami.
<i>Vsebuje:</i>	<i>81 g ogljikovih hidratov, 13,4 g beljakovin, 4 g maščob. Energijska vrednost: 394 kcal (1655 kJ)</i>
Dopoldanska malica	Pusta šunka (30 g) in trije polnozrnatni prepečenci.
<i>Vsebuje:</i>	<i>16 g ogljikovih hidratov, 10,7 g beljakovin, 8 g maščob. Energijska vrednost: 176 kcal (739 kJ)</i>
Kosilo	Špageti s sardelami, solata iz stročjega fižola.
<i>Vsebuje:</i>	<i>86,4 g ogljikovih hidratov, 27,7 g beljakovin, 20 g maščob. Energijska vrednost: 613 kcal (2575 kJ)</i>
Popoldanska malica	Smuti iz breskev s skuto in čokolado.

<i>Vsebuje:</i>	<i>21 g ogljikovih hidratov, 6,9 g beljakovin, 12,3 g maščob. Energijska vrednost: 226 kcal (949 kJ)</i>
Večerja	Ražnjiči s sipo in lososom, polnozrnat kruh (70 g).
<i>Vsebuje:</i>	<i>46 g ogljikovih hidratov, 32 g beljakovin, 18 g maščob. Energijska vrednost: 509 kcal (2138 kJ)</i>
SKUPAJ	<i>250 g ogljikovih hidratov (52 %), 91 g beljakovin (19 %), 62,3 g maščob (29 %). Energijska vrednost: 1920 kcal (8050 kJ)</i>

RECEPTI

za Poletni meni 1

ZAJTRK

MLEČNI RIŽ

Sestavine:

*60 g okroglozrnatega riža,
200 ml delno posnetega mleka,
10 ml vode,
10 g sladkorja,
150 g na kocke narezanih marelic,
cimet ali kakav v prahu*

Postopek priprave: V posodici z debelim dnom zavremo mleko in dodamo riž, mešamo, zmanjšamo plamen in počasi kuhamo približno 25–30 minut. Proti koncu kuhanja dodamo še sladkor in marelice. Zlijemo v skodelico in posujemo s cimetom ali kakavom v prahu.

KOSILO**ŠPAGETI S SARDELAMI IN PARADIŽNIKOM****Sestavine:**

*90 g polnozrnatih testenin (surovih),
80 g svežih, očiščenih in filetiranih sardel,
25 g črnih oliv,
100 g na pol prerezanih češnjevih paradižnikov
ali 100 g navadnega paradižnika, narezanega na kocke,
5 g ekstra deviškega olivnega olja,
pol stroka nasekljanega ali celega česna, peteršilj in
bazilika, nasekljana po želji,
15 g krušnih drobtin.*

Postopek priprave: V ponvi pogrejemo olje, ne da bi ga pregrel. Do zlate barve popražimo česen, ki ga lahko nato iz ponve po želji odstranimo. Dodamo sardele in pečemo 6–8 minut, približno 3–4 minute na vsaki strani. Dodamo olive, paradižnik, krušne drobtine, narezan peteršilj in baziliko. Testenine skuhamo v vreli vodi, odcedimo in dodamo v ponev s sardelami in začimbami. Premešamo in postrežemo.

SOLATA IZ STROČJEGA FIŽOLA

Sestavine:

*100 g stročjega fižola,
5 g ekstra deviškega oljčnega olja,
limona ali kis.*

Postopek priprave: Stročji fižol kuhamo v sopari ter začинimo z ekstra deviškim oljčnim oljem, limono, kisom ali 3 žlicami lahkega jogurta.

POPOLDANSKA MALICA

SMUTI (ZMIKSANA KAŠA) IZ BRESKEV S SKUTO IN ČOKOLADO

Sestavine:

*rumena breskev (150 g), ki jo hranimo na hladnem,
40 g skute iz kravjega mleka,
20 g nastrgane temne čokolade ali zdrobljen piškot
amaretto (piškot iz grenkih mandljev).*

Postopek priprave: Breskev narežemo na koščke in 5 minut kuhamo v vreli vodi, v katero smo dodali kapljico limone. Zmešamo z mešalnikom in v zmes dodamo skuto, ki smo jo pred tem zmeščali z vilicami, da je postala kremasta. Nalijemo v prozoren stekleni kozarec. Površino posujemo s čokolado ali nadrobljenim piškotom.

VEČERJA

RAŽNJIČI S SIPO IN LOSOSOM

Sestavine:

*100 g očiščene sipe, narezane na kvadrate,
80 g lososa, 50 g čebule, strok česna,
100 ml belega vina, ščepec peteršilja,
50 g na pol prerezanih češnjevih paradižnikov,
50 g paprike, narezane na koščke,
10 g oljčnega olja.*

Postopek priprave: V ponvi segrejemo olje ter popražimo narezano čebulo in narezan česen. Dodamo koščke sipe in jih pražimo 3–5 minut. Dodamo lososa in ga pečemo 5 minut tako, da ga obračamo. Nato prilijemo vino in kuhamo približno 10 minut, da izpari. Pripravimo ražnjiče. To naredimo tako, da na palčko nataknemo košček lososa, paradižnik, košček sipe, košček paprike in zaporedje ponovimo. Na žaru pečemo 8–10 minut. Druga možnost je, da zelenjavo pripravimo v ločeni ponvi in jo nato dodamo k ribam.

POLETJE

Poletni meni 2

Obrok	Jedi
Zajtrk:	Ovseni kruh (75 g), puranja šunka (40 g), maslo (6 g), maline (250 g), posneto mleko.
Vsebuje:	<i>70 g ogljikovih hidratov, 20 g beljakovin, 9 g maščob. Energijska vrednost: 450 kcal (1890 kJ)</i>
Dopoldanska malica:	Kislo mleko, nektarina (120 g), keksi (25 g).
Vsebuje	<i>40 g ogljikovih hidratov, 9 g beljakovin, 2 g maščob. Energijska vrednost: 215 kcal (900 kJ)</i>
Kosilo:	Kolerabična juha, pečena postrv in blitva s krompirjem, pečena paprika v solati, voda.
Vsebuje:	<i>54 g ogljikovih hidratov, 26 g beljakovin, 19 g maščob. Energijska vrednost: 514 kcal (2195 kJ)</i>
Popoldanska malica:	Hruška (150 g), polnozrnata štručka (60 g).

<i>Vsebuje:</i>	<i>45 g ogljikovih hidratov, 4 g beljakovin, 0 g maščob. Energijska vrednost: 202 kcal (850 kJ)</i>
Večerja:	Rezančev narastek z mesom, solata, čaj z limono.
<i>Vsebuje:</i>	<i>45 g ogljikovih hidratov, 24 g beljakovin, 13.5 g maščob. Energijska vrednost: 400 kcal (1680 kJ)</i>
SKUPAJ	254 g ogljikovih hidratov, 83 g beljakovin, 43,5 g maščob. Energijska vrednost: 1780 kcal (7515 kJ)

RECEPTI

za Poletni meni 2

KOSILO

KOLERABIČNA JUHA

Sestavine:

*0,25-0,3 l kostne juhe,
150 g nadzemne-zelene kolerabice,
20 g pšeničnega zdroba,
morska sol, mleti poper, mleta kumina,
sesekljan zeleni peteršilj.*

Postopek priprave: Nadzemno kolerabico, operemo in olupimo. Narežemo na tanjše rezine. Zalijemo jo s kostno juho in kuhamo do mehkega. V vrelo juho zakuhamo pšenični zdrob. Juho zmerno solimo ter obogatimo z mleto kumino, poprom in sekljanim peteršiljem.

Najboljša za uporabo je mlada kolerabica. Takšna je mehka in okusna. Starejša kolerabica je žilava in olesenela, ki se tudi po kuhanju ne zmehča.

PEČENA POSTRV

Sestavine:

*100 g postrvjega fileja,
5 g sončničnega olja,
sesekljan zeleni peteršilj, sesekljan česen, žlica dobrega
belega vina, fina morska sol.*

Postopek priprave: V ribarnici kupimo že pripravljen file. Za peko uporabimo ponev, ki preprečuje prijemanje. File opečemo na olju. Osnovi, ki je nastala pri pečenju, dodamo belo vino, sesekljan peteršilj ter sesekljan česen, malo prevremo ter nastalo omako prelijemo po pečenem fileju.



BLITVA S KROMPIRJEM

Sestavine:

*5 g oljčnega olja(1 žlička),
100 g mlade blitve,
100 g mladega krompirja,
Fina morska sol, poper, peteršilj.*

Postopek priprave: Blitvo očistimo in operemo. Krompir ostrgamo, operemo in narežemo na srednje velike kocke. Blitvo blanširamo v osoljenem kropu. Medtem skuhamo še krompir. Na ogretem oljčnem olju podušimo blitvo, dodamo kuhan krompir, začinimo ter vse dobro premešamo.

PEČENA PAPRIKA V SOLATI

Sestavine:

*150 g podolgovate rdeče paprike,
5 g sončničnega olja,
morska sol, česen, vinski kis.*

Postopek priprave: Papriko operemo in osušimo. Pekač obložimo s papirjem za peko in naložimo papriko. Pečemo jo v dobro ogreti pečici. Pečena je, ko se lepo zabarva in odstopi kožica. Pečeno, še toplo, olupimo. Pečeno papriko mariniramo z oljem, česnom, vinskim kisom in solimo.

Predvsem rdeče paprike vsebujejo veliko antioksidantov: vitamina C in E ter karotena. Prijetno popestritev obrokov predstavlja tudi njihova aroma in barva.

VEČERJA

TESTENINSKI NARASTEK Z MESOM

Sestavine:

*5 g sončničnega olja,
70 g mladega govejega pleča,
50 g čebule,
100 g mladega zelja,
25 g paradižnikove mezge (1/2 žlice),
40 g poljubnih testenin (na primer bleki),
majaron, mleta kumina, fina morska sol.*

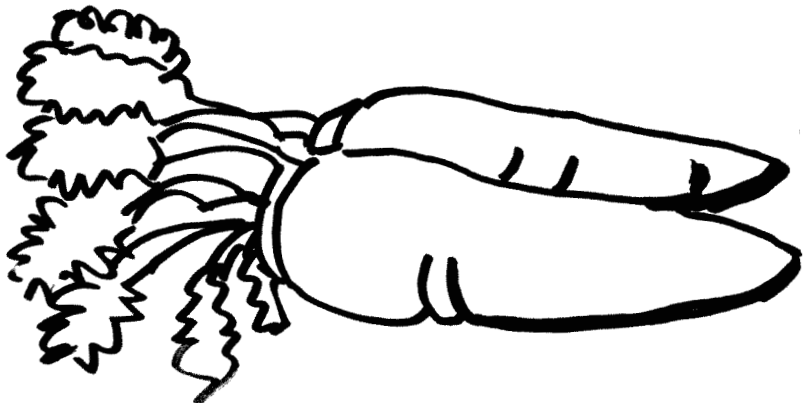
Postopek priprave: Na olju prepražimo sesekljano čebulo, dodamo mleto pleče, solimo, zalijemo z malo kostne juhe in dušimo. Počakamo, da se meso nekoliko zmehča ter dodamo še drobno narezano zelje, mezgo, majaron in kumino. Vse sestavine dušimo do mehkega in po potrebi zalivamo s kostno juho. Testenine skuhamo posebej. Kuhanim testeninam primešamo mesni haše z zeljem. Maso namestimo v mali pekač, ki smo ga obložili s papirjem za peko. Pečemo v ogreti pečici 30 minut. Pred serviranjem pustimo, da narastek nekoliko stoji.

ENDIVIJA SOLATA S KORENČKOM

Sestavine:

*100 g endivije solate,
50 g naribanega mladega korenčka,
5 g olje sončnično,
limonin sok, voda.*

Postopek priprave: Endivijo očistimo in operemo cele solatne liste. Narežemo jih na manjše dele. Dodamo nariban mladi korenček. Solato prelijemo s prelivom iz olja, limoninega soka, vode in soli ter dobro premešamo.



JESEN

Jesenski meni 1

Obrok	Jedi
Zajtrk	Kava, delno posneto mleko (250 ml), pšenični zdrob (60 g), hruška (100 g), marmelada iz gozdnih sadežev.
<i>Vsebuje:</i>	<i>79 g ogljikovih hidratov, 16 g beljakovin, 7,8 g maščob. Energijska vrednost: 399 kcal (1675 kJ)</i>
Dopoldanska malica	Jogurt z manj maščobe (125 g), kivi, banana (100 g).
<i>Vsebuje:</i>	<i>25 g ogljikovih hidratov, 6 g beljakovin, 1,7 g maščob. Energijska vrednost: 132 kcal (554 kJ)</i>
Kosilo	Mineštra z blitvo, ohrovtom in rižem, piščanec z gobami.
<i>Vsebuje:</i>	<i>45 g ogljikovih hidratov, 30 g beljakovin, 21 g maščob. Energijska vrednost: 490 kcal (2058 kJ)</i>
Popoldanska malica	Kaki (150 g).

<i>Vsebuje:</i>	<i>24 g ogljikovih hidratov, 0,9 g beljakovin. Energijska vrednost: 97 kcal (407 kJ)</i>
Večerja	<i>Bučna tortica, solata s fižolom in rdečim radičem.</i>
<i>Vsebuje:</i>	<i>78,6 g ogljikovih hidratov, 29 g beljakovin, 28 g maščob. Energijska vrednost: 665 kcal (2793 kJ)</i>
SKUPAJ	<i>252 g ogljikovih hidratov (55 %), 82 g beljakovin (18 %), 55 g maščob (27 %). Energijska vrednost: 1783 kcal (7490 kJ)</i>

RECEPTI

za Jesenski meni 1

ZAJTRK

ZDROB S HRUŠKAMI IN GOZDNIMI SADEŽI

Sestavine:

*60 g pšeničnega zdroba,
hruška (100 g),
20 g marmelade iz gozdnih sadežev.*

Postopek priprave: Zdrob skuhamo v vreli vodi. Prelijemo ga v skodelico, dodamo na kocke narezano hruško in marmelado ter dobro premešamo.

KOSILO

MINEŠTRA Z BLITVO, OHROVTOM IN RIŽEM

Sestavine:

100 g blitve,

50 g ohrovta,

50 g korenja,

40 g čebule,

10 g ekstra deviškega oljčnega olja,

40 g riža,

zelenjavna jušna osnova, nasekljan peteršilj.

Postopek priprave: Na olju, ki se ne sme pregrete, v loncu popražimo nasekljano čebulo, dodamo na koščke narezano korenje, blitvo, ohrovt in nekaj minut vse skupaj pražimo na ognju. Nato dodamo riž in ga na hitro popražimo. Zalijemo z zelenjavno jušno osnovo in na nizkem oz. srednjem ognju kuhamo še 15–20 minut.

PIŠČANEC Z GOBAMI

Sestavine:

- 80 g piščančjih prsi, narezanih na koščke,*
- 2 žlici moke,*
- 50 g na koleščke narezanega pora,*
- 100 g šampinjonov ali drugih gob, narezanih na rezine,*
- 100 ml suhega belega vina, rožmarin, žajbelj.*

Postopek priprave: Koščke piščanca povaljamo v moki. V ponvi segrejemo olje in do mehkega popražimo por. Dodamo piščanca in ga z obeh strani zlato zapečemo. Dodamo gobe in začimbe in še naprej pražimo na močnem ognju. Prilijemo vino in nato zmanjšamo plamen. Kuhamo približno 20 minut.



VEČERJA

BUČNA TORTICA

Sestavine:

rezina rumene buče (približno 160 g),

50 g skute,

25 g gorgonzole,

jajčni beljak,

5 g parmezana,

20 g krušnih drobtin,

10 g ekstra deviškega oljčnega olja.

Postopek priprave: Rezino buče očistimo tako, da lupine ne odstranimo, in jo 20–30 minut oz. tako dolgo, da se zmehča, pečemo v pečici pri 170–190 °C. Odstranimo lupino in notranjost zmečkamo z vilicami, dodamo skuto, gorgonzolo, jajčni beljak ter po želji poper in muškadni orešček ter vse skupaj zmešamo v homogeno zmes. To zlijemo v majhen pekač, obložen s papirjem za peko. Posujemo s krušnimi drobtinami in naribanim sirom, ki smo ju predhodno zmešali z žlico oljčnega olja. Pečemo približno 30 minut.

JESEN

Jesenski meni 2

Obrok	Jedi
Zajtrk:	Koruzni močnik z jabolki.
Vsebuje:	<i>65 g ogljikovih hidratov, 11 g beljakovin, 7 g maščob. Energijska vrednost: 374 kcal (1570 kJ)</i>
Dopoldanska malica:	Obložen kruhek (polbeli kruh (60 g), pusta šunka (40 g), sveže slive (150 g), posneto mleko (200 ml).
Vsebuje:	<i>55 g ogljikovih hidratov, 18 g beljakovin, 4 g maščob. Energijska vrednost: 330 kcal (1390 kJ)</i>
Kosilo:	Juha s kašo, kuhana puranja šunka, kašnato zelje, ržena žemlja (60 g), naravna limonada.
Vsebuje:	<i>66 g ogljikovih hidratov, 26 g beljakovin, 17 g maščob. Energijska vrednost: 522 kcal (2193 kJ)</i>
Popoldanska malica:	Mandarine (180 g), kornšpic štručka (30 g).

<i>Vsebuje:</i>	<i>30 g ogljikovih hidratov, 2 g beljakovin, 0 g maščob. Energijska vrednost: 131 kcal (550 kJ)</i>
Večerja:	Krumpatoč, paradižnikova solata z mozzarella, polbeli kruh.
<i>Vsebuje:</i>	<i>45 g ogljikovih hidratov, 22 g beljakovin, 24 g maščob. Energijska vrednost: 487 kcal (2047 kJ)</i>
SKUPAJ	<i>261 g ogljikovih hidratov, 79 g beljakovin, 52 g maščob. Energijska vrednost: 1845 kcal (7750 kJ)</i>

RECEPTI

za Jesenski meni 2

ZAJTRK

KORUZNI MOČNIK Z JABOLKI

Sestavine:

200 g posnetega mleka,

6 g masla (1 žlička),

fina morska sol, cimet,

40 g koruznega zdroba,

150 g jabolka (na primer vrste topaz),

10 g kristalnega sladkorja.

Postopek priprave:

Jabolko operemo in odstranimo neužitne dele. Neolupljeno jabolko narežemo na krhle in kuhamo v manjši količini vode. Kuhano jabolko zmiksamo ter po potrebi razredčimo z malo vode. V vrelo čežano zakuhamo koruzni zdrob in kuhamo, da se lepo zgosti. Dodamo malo soli, cimeta, sladkor, zalijemo s skodelico vročega mleka in še vroče ponudimo.

KOSILO

JUHA Z RIBANO KAŠO IN JUŠNO ZELENJAVO

Sestavine:

0,25 l kostne juhe, zakuhane z ribano kašo

25 g rumenega korenčka

25 g nadzemne kolerabice

25 g cvetače

Postopek priprave: V kostno juho z ribano kašo vložimo lepo narezano, kuhano zelenjavo in serviramo.



KUHANA PURANJA ŠUNKA

Sestavine:

60 g prekajene šunke iz puranjih stegen.

Postopek priprave: Kupimo prekajeno puranjo šunko, ki je običajno že pasterizirana (delno toplotno obdelana). Po navodilih proizvajalca jo po potrebi le pogrejemo oziroma kuhamo po navodilih. Kuhano narežemo na porcijske rezine.

KAŠNATO KISLO ZELJE

Sestavine:

*5 g sončničnega olja (1 žlička),
25 g čebule,
6 g hamburške slanine,
150 g kislega zelja,
50 g kuhanega ješprenja ,
začimbe: česen, mleta kumina, sladka rdeča paprika,
popper, lovorjev list.*

Postopek priprave: Kislo zelje operemo, s tem mu odstranimo nekoliko dodane soli ter omilimo kislost. Na olju prepražimo čebulo ter drobno zrezano hamburško slanino. Dodamo kislo zelje ter začimbe, zalijemo z malo vode ter dušimo, da se zelje zmehča. Dodamo kuhan ješprenj, dobro premešamo in ponudimo.

VEČERJA

KRUMPATOČ (KROMPIRJEVA PALAČINKA)

Sestavine:

160 g krompirja,
10 g ostre moke (pol žlice),
1 jajce,
fina morska sol, sesekljan peteršilj,
lahko tudi malo strtega česna,
10 g sončničnega olja.

Postopek priprave: Krompir olupimo in operemo. Surovega drobno naribamo, dodamo jajce, moko in začimbe ter dobro premešamo. Na ogreto olje s pomočjo žlice polagamo »krompirjevo testo«. Oblikujemo manjše zrezke in na obeh straneh zlato rumeno zapečemo.

Krumpatoč je tradicionalna jed hrastniških steklarjev. Krumpatoč ali krumpentoč nekateri imenujejo tudi krompirjeva palačinka ali krompirjev funšterc. Vendar v Hrastniku uporabljajo predvsem ime krumpatoč. Ime jedi izhaja iz dveh besed: krumpe in toč. Z besedo krumpe so poimenovali krompir, beseda toč pa je pomenila jedi, ki so okrogle oblike in ocvrte na maščobi.

PARADIŽNIKOVA SOLATA Z MOZZARELLO

Sestavine:

*220 g paradižnika,
35 g mozzarelle (bel mehek sir),
fina morska sol, drobnjak, poper.*

Postopek priprave: Paradižnik očistimo in operemo. Narežemo ga na tanjše rezine, naložimo na krožnik ter obložimo z rezinami mozzarelle. Za lepši videz potresemo z narezanim drobnjakom in malo popoprano ter zmerno solimo.



ZIMA

Zimski meni 1

Obrok	Jedi
Zajtrk	Mleko ali bela kava, prepečenec s skutno kremo s pomarančo in orehi.
<i>Vsebuje:</i>	<i>45 g ogljikovih hidratov, 18,4 g beljakovin, 13,3 g maščob. Energijska vrednost: 373 kcal (1567 kJ)</i>
Malica	Smuti z jogurtom, jabolkom in pomarančo.
<i>Vsebuje:</i>	<i>19 g ogljikovih hidratov, 5 g beljakovin, 1,4 g maščob. Energijska vrednost: 109 kcal (458 kJ)</i>
Kosilo	Rižota z rdečim radičem in lečo, brokoli in cvetača s slanino.
<i>Vsebuje:</i>	<i>91,4 g ogljikovih hidratov, 29,5g beljakovin, 24 g maščob. Energijska vrednost: 700 kcal (2940 kJ)</i>
Popoldanska malica	Jabolko (150 g), kapučino s 50 ml delno posnetega mleka.
<i>Vsebuje:</i>	<i>17,5 g ogljikovih hidratov, 2 g beljakovin, 0,7 g maščob. Energijska vrednost: 84 kcal (353 kJ)</i>

Večerja	Krema iz buče, pora in krompirja piščanec z vinom, limono in začimbami, solata iz sveže špinacije, polnozrnat hruh.
Vsebuje:	<i>63 g ogljikovih hidratov, 31 g beljakovin, 18 g maščob. Energijska vrednost: 538 kcal (2260 kJ)</i>
SKUPAJ	<i>236 g ogljikovih hidratov (52 %), 86 g beljakovin (19 %), 57 g maščob (28 %) Energijska vrednost: 1804 kcal (7577 kJ)</i>

RECEPTI

za Zimski meni1

ZAJTRK

NAMAZ IZ SKUTE

Sestavine:

60 g skute iz kravjega mleka,

žlica pomarančne marmelade (20 g),

10 g zdrobljenih ali nasekljanih orehov (po želji).

Postopek priprave: Z leseno kuhalnico skuto dobro premešamo, da postane kremasta, in dodamo marmelado. Kremo namažemo na prepečenec in ga potresemo z zdrobljenimi orehi.

MALICA

SMUTI Z JOGURTOM, JABOLKOM IN POMARANČO

Sestavine:

*125 g navadnega jogurta z manj maščobe,
100 g jabolka, pomaranča, olupljena in narezana
na krhle (namesto pomaranče lahko uporabimo
70 g zmrznjenih borovnic).*

Postopek priprave:

Jogurt prelijemo v posodo, dodamo še jabolko in pomarančo ali borovnice ter s paličnim mešalnikom vse skupaj zmešamo. Uporabimo lahko tudi navaden mešalnik, vendar v tem primeru uporabimo ustrezno posodo.



KOSILO

RIŽOTA Z RDEČIM RADIČEM IN LEČO

Sestavine:

*80 g riža za rižote,
100 g rdečega radiča, natrganega na koščke,
100 g kuhane leče,
50 g drobno nasekljane čebule, pol stroka drobno
nasekljanega česna (ali cel strok, ki ga nato zavržemo),
10 g ekstra deviškega oljčnega olja, približno 10 g
masla (po želji), da bo rižota bolj kremasta,
zelenjavna jušna osnova (pripravljena iz korenja,
čebule in zelene),
5 g ribanega parmezana.*

Postopek priprave: Segrejemo olje in do zlatega popražimo čebulo in česen, ne da bi se olje pregrelo. Dodamo radič in popražimo. Dodamo še riž in ga popečemo, da postekleni. Nato dodamo zelenjavno jušno osnovo in kuhamo približno 15–20 minut, odvisno od riža, ki ga uporabljamo. Proti koncu kuhanja rižoti dodamo košček masla in nežno primešamo še lečo. Posujemo z naribanim sirom.

BROKOLI IN CVETAČA S SLANINO

Sestavine:

100 g brokolija,

100 g cvetače,

30 g slanine,

5 g oljčnega olja, strok česna, žlica limonovega soka.

Postopek priprave: Slanino narežemo na kocke ali trakove. Zelenjavo narežemo na kose in jo damo v lonec z manjšo količino vode, okisane z limonovim sokom. Pokrijemo in kuhamo približno 10–15 minut (da je zelenjava še malo trda). Zelenjavo vzamemo iz vode. V posodo s premazom proti prijemanju damo olje in popražimo česen, ne da bi ga zažgali. Dodamo slanino, zelenjavo ter premešamo. Začinimo z belim poprom ali posujemo z makovimi semeni (po želji).



VEČERJA

KREMA IZ BUČE, PORA IN KROMPIRJA

Sestavine:

150 g bučnega mesa,

50 g pora,

majhen krompir (100 g),

5 g oljčnega olja, zelenjavna jušna osnova (polna skodelica za belo kavo),

50 ml delno posnetega mleka,

žajbelj, muškati orešček, bučna semena (po želji).

Postopek priprave: Bučo in krompir narežemo na kocke, por pa na rezine. V ponev nalijemo olje in popražimo čebulo in por. Dodamo bučo, krompir in žajbelj. Malo popražimo, nato dodamo zelenjavno jušno osnovo in kuhamo približno 30 minut. Dodamo mleko in ščepec muškatega oreščka. Nato odstavimo in vse skupaj zmešamo s paličnim mešalnikom.

PIŠČANEC Z VINOM, LIMONO IN ZAČIMBAMI

Sestavine:

80 g piščančjih prsi,
5 g ekstra deviškega olivnega olja,
50 g čebule,
začimbe: 2 žajbljeva lista, vejica rožmarina,
rezina limonine lupine,
50 ml suhega belega vina,
2 žlici svežega limonovega soka.

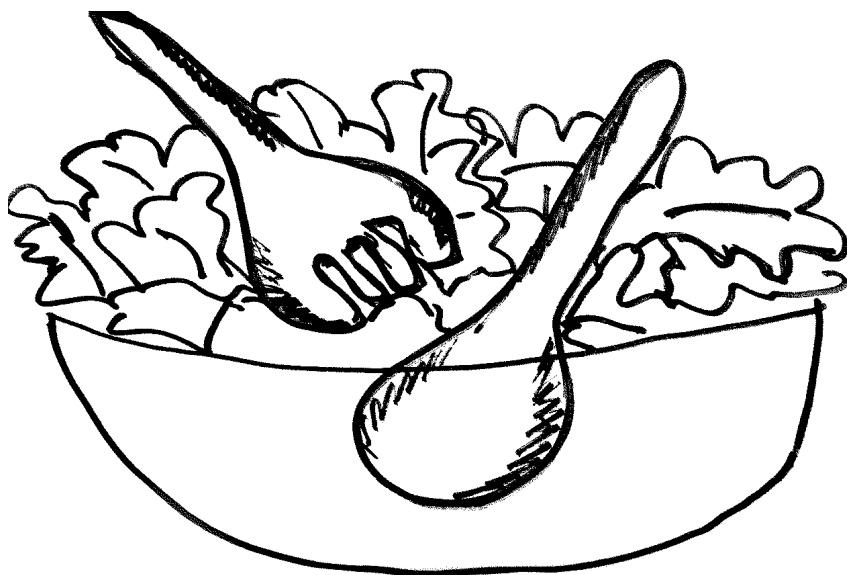
Postopek priprave: Drobno nasekljamo čebulo, začimbe in limonino lupino. V posodo s premazom proti prijemanju nalijemo olje in ga segrejemo, ne da bi ga pregreli. Dodamo nasekljane začimbe in nekaj minut pražimo. Nato dodamo piščanca in ga z obeh strani na močnem ognju hitro popečemo. Dodamo vino, počakamo nekaj minut, da izhlapi, zmanjšamo ogenj in pokrijemo. Kuhamo približno 10 minut. Posodo odkrijemo in dodamo limonov sok ter kuhamo še 5–8 minut.

SOLATA IZ SVEŽE ŠPINAČE

Sestavine:

*50 g v sopari kuhane špinače,
5 g ekstra deviškega oljčnega olja,
balzamični ali vinski kis, žlička gorčice.*

Postopek priprave: Začimbe zmešajte, jih dodajte špinači in dobro premešajte.



ZIMA

Zimski meni 2

Obrok	Jedi
Zajtrk:	Topli sendvič z ribjim namazom, pomaranča, sadni čaj.
<i>Vsebuje:</i>	<i>65 g ogljikovih hidratov, 17 g beljakovin, 8 g maščob. Energijska vrednost: 405 kcal (1705 kJ)</i>
Dopoldanska malica:	Domača malinova krema.
<i>Vsebuje:</i>	<i>50 g ogljikovih hidratov, 9 g beljakovin, 2 g maščob. Energijska vrednost: 255 kcal (1070 kJ)</i>
Kosilo:	Kašnata juha, repa na segedinski način, tlačeni krompir, metin napitek.
<i>Vsebuje:</i>	<i>65 g ogljikovih hidratov, 27.5 g beljakovin, 20 g maščob. Energijska vrednost: 555 kcal (2329 kJ)</i>
Popoldanska malica:	Rdeče grozdje (100 g), črna štručka (30 g).

<i>Vsebuje:</i>	<i>30 g ogljikovih hidratov, 2 g beljakovin, 0 g maščob. Energijska vrednost: 130 kcal (550 kJ)</i>
Večerja:	Zelenjavni zavitek, stročji fižol v solati, čaj.
<i>Vsebuje:</i>	<i>45.5 g ogljikovih hidratov, 24,5 g beljakovin, 22,5 g maščob. Energijska vrednost: 476 kcal (1999 kJ)</i>
SKUPAJ	256 g ogljikovih hidratov, 80,5 g beljakovin, 53 g maščob. Energijska vrednost: 1822 kcal (7653 kJ)

RECEPTI

za Zimski meni 2

ZAJTRK

TOPLI SENDVIČ Z RIBJIM NAMAZOM

Sestavine:

105 g kruha z ovsenimi kosmiči,

30 g sardin iz konzerve,

naribane kisle kumarice,

25 g puste skute,

strt česen,

20 g sirčkovega namaza.

Postopek priprave: Sardinam iz konzerve odcedimo olje, zdrobimo jih s pomočjo vilic, dodamo žličko naribanih kisljih kumaric, pretlačeno skuto, malo strtega česna in sirčkov namaz. Vse sestavine dobro premešamo. Namažemo na polovico kruha, prekrijemo z drugo polovico in opečemo v opekaču.

MALICA

DOMAČA MALINOVA KREMA

Sestavine:

- 200 g posnetega mleka,*
- 250 g poznih svežih ali zamrznjenih domačih malin,*
- 20 g škrobne moke,*
- 5 g kristalnega sladkorja.*

Postopek priprave: Škrobno moko razmešamo z malo hladnega mleka. Preostalo mleko zavremo in zakuhamo škrobni podmet. Sveže ali zamrznjene maline podušimo v lastnem soku in odcedimo odvečno tekočino. Malinovo kašo primešamo ohlajeni mlečni kremi in sladkamo.

Maline so zelo aromatično sadje, ki jih lahko uživamo same ali pa jih uporabimo za pripravo raznih jedi. Z nostalgijo se spominjamo malinovega sirupa, malinovca, ki so ga včasih pripravljale mame za vedno žejne otroke. Sicer pa maline uporabljamo za peciva, kompote, marmelade, sladolede in sadne solate. Uporabno je tudi malinovo listje, ki ga običajno uporabljajo kot dodatek k čajnim mešanicam.

KOSILO

KAŠNATA JUHA

Sestavine:

*5 g sončničnega olja (1 žlička),
25 g drobno zrezanega pora,
25 g naribanega korenčka,
50 g drobno zrezanega brokolija,
200 dcl kostne juhe,
20 g prosene kaše,
fina morska sol, drobnjak, majaron.*

Postopek priprave: Na olju podušimo narezan por, dodamo nariban korenček in zrezan brokoli. Prilijemo kostno juho in kuhamo. Med vretjem v juho zakuhamo proseno kašo ter kuhamo toliko časa, da je kaša kuhana in lepo zagosti juho. Juho zmerno solimo ter izboljšamo z majaronom in narezanim drobnjakom.

REPA NA SEGEDINSKI NAČIN

Sestavine:

*5 g sončničnega olja (1 žlička),
50 g čebule,
70 g junetine, stegno,
20 g prekajenega govejega mesa,
150 g kisle repe,
5 g gladke bele moke (lahko zamenjamo tudi
s polnozrnato moko),
12 g paradižnikove mezge,
mleta kumina, strt česen, sladka rdeča paprika,
kostna juha za zalivanje.*

Postopek priprave: Na olju prepražimo sesekljano čebulo, prilivamo kostno juho, da se čebula razpusti. Dodamo na kocke zrezano junetino, drobno zrezano prekajeno junetino, papriko, česen, kumino in mezgo ter dušimo do mehkega. Repo skuhamo posebej, po potrebi vodo odlijemo (če je repa prekislá) in zamenjamo z novo. Kuhano repo dodamo k mesu, nekoliko podušimo ter zgostimo s podmetom. Zelo malo solimo, ker repa že sicer vsebuje precej soli.

TLAČEN KROMPIR

Sestavine:

*160 g krompirja,
5 g oljčnega olja (1 žlička),
sesekljan zelen peteršilj,
kostna juha.*

Postopek priprave: Neolupljen krompir skuhamo, kuhanega olupimo, pretlačimo z dodajanjem kostne juhe (če je presuh), zabelimo z ogretim oljčnim oljem, potresemo s sesekljanim peteršiljem in ponudimo kot prilogo k repi.

VEČERJA

ZELENJAVNI ZAVITEK

Sestavine:

Testo

30 g bele gladke moke,
2,5 g sončničnega olja (1/2 žličke),
sol, vinski kis, mlačna voda,
(uporabimo lahko tudi ustrezno količino že pripravljenega vlečenega testa).

Nadev:

5 g sončničnega olja,
5 g krušnih drobtin,
100 g svežega zelenega zelja,
75 g rdeče paprike,
75 g šampinjonov ,
25 g naribanega malo mastnega sira,
morska sol, drobnjak,
40 g puste gnjati,
kostna juha.

Postopek priprave: Iz sestavin za testo pripravimo vlečeno testo. Seveda ga le stežka pripravimo za eno osebo, zato povečamo količino sestavin in ga uporabimo še za kakšno drugo jed. Pripravljeno testo pustimo, da počiva. Na prtu ga

razvlečemo, pokapamo z oljem, potresemo z drobtinami in obložimo z nadevom iz zelenjave (zelenjavo zdušimo z dodajanjem kostne juhe). Zelenjavni nadev potrosimo z nari-banim sirom in seseklano gnjatjo. Zavitek spečemo v pečici pri srednji temperaturi.

STROČJI FIŽOL V SOLATI

Sestavine:

*150 g stročjega fižola,
25 g čebule,
5 g bučnega olja (1 žlička),
vinski kis, fina morska sol.*

Postopek priprave: Očiščen stročji fižol operemo in skuhamo v osoljeni vodi, pozimi lahko vzamemo tudi zamrznjenega ali konzerviranega. Še nekoliko toplega prelijemo z marinado iz bučnega olja, vinskega kisa, vode, soli in sesekljane čebule.

SLADICE, ZA DUŠO IN SRCE RECEPTI

1. KOSMIČEV NARASTEK Z JABOLKI (za 15 porcij)

Sestavine:

*200 g ovsenih kosmičev,
0,5 l posnetega mleka,
0,6 kg jabolk (4 srednje velika jabolka),
3 jajca,
100 g posnete skute,
80 g grobo zrezanih orehov,
60 g kristalnega sladkorja ,
Fina morska sol, cimet.*

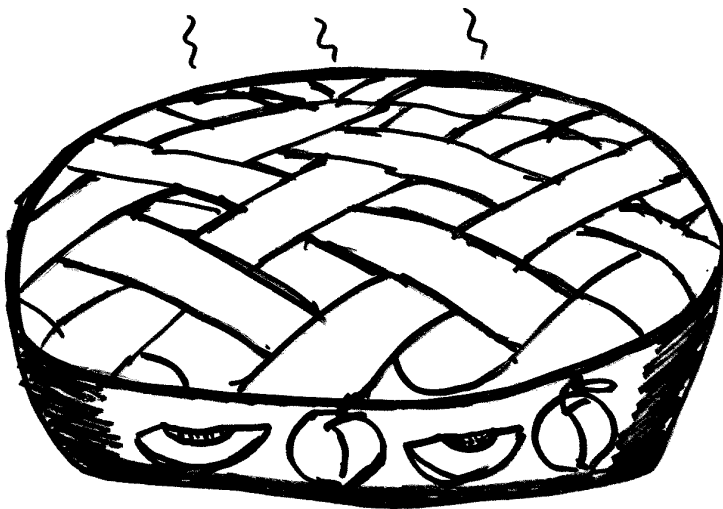
Postopek priprave: Kosmiče skuhamo v vrelem mleku z malo soli. Kuhane ohladimo. Kosmičem primešamo rumenjake, ki smo jih gladko razmešali s polovico sladkorja. Dodamo oprana, očiščena in naribana jabolka (neolupljena), pretlačeno posneto skuto, grobo zrezane orehe in cimet ter dobro premešamo. Ob koncu vmešamo še trd sneg iz beljakov s preostalo količino sladkorja. Pekač obložimo s papirjem za peko in naložimo pripravljeno testo. Pečemo pri

temperaturi 170°C od 30-40 minut. Po pečenju ga pustimo, da stoji vsaj pol ure in ga šele nato režemo. Narastek lahko ponudimo topel ali hladen.

Porcija okvirno vsebuje:

19,7 g ogljikovih hidratov, 4,8 g beljakovin, 5,3 g maščob.

Energijska vrednost: 150 kcal (630 kJ).



2. ROŽIČEVE REZINE (za 10 porcij)

Sestavine:

4 jajca
100 g sladkorja,
200 g posnetega mleka,
80 g sončničnega olja,
140 g rožičeve moke,
140 g ostre pšenične moke,
250 g hrušk,
pecilni prašek (žličko),
0,2 l sadnega soka, 100 %.

Postopek priprave: Jajca ločimo na rumenjake in beljake. Iz beljakov stepemo trd sneg s polovico sladkorja. Rumenjake razmešamo s preostalo količino sladkorja, dodamo sončnično olje, rožičevo moko, ostro moko s pecilnim praškom, naribane hruške ter prilijemo mleko. Vse sestavine razmešamo v gladko zmes. Ob koncu s pomočjo žičnate metlice vmešamo trd sneg iz beljakov. Testo vlijemo v pekač obložen s peki papirjem. Pečemo približno 40 minut pri temperaturi 170 °C. Pečeno, še vroče pecivo prelijemo s sadnim sokom in pustimo, da se ohladi.

Porcija okvirno vsebuje:

36,5 g ogljikovih hidratov, 6,3 g beljakovin, 11 g maščob.
Energijska vrednost: 280 kcal (1177 kJ)

3. SKUTIN ZAVITEK Z VIŠNJAMI (za 7 porcij)

Sestavine:

100 g vlečenega testa,
500 g puste skute,
50 g sladkorja,
25 g kisle smetane,
1 jajce,
100 g jogurta iz posnetega mleka,
20 g drobtin (2 žlici),
300 g višenj.

Postopek priprave: Nadev pripravimo iz skute, ki ji dodamo lahki jogurt, jajce ter sladkor in dobro premešamo. Vlečeno testo razprostremo na mizi, premažemo ga s kisló smetano, potresemo z drobtinami in obložimo s skutinim nadevom. Po površini potresemo oprane višnje brez koščic. Zavijemo v zavitek in pečemo v srednje ogreti pečici (150°C -170 °C) 30 minut.

Porcija okvirno vsebuje:

23 g ogljikovih hidratov, 13 g beljakovin, 5,4 g maščob.
Energijska vrednost: 192 kcal (805 kJ)

4. MARELIČNO PECIVO (za 12 porcij)

Sestavine:

4 jajca,
120 g sladkorja,
100 g sončničnega olja,
100 g posnetega mleka,
120 g polnozrnat moko,
120 g gladke bele moko,
pecilni prašek,
1200 g svežih marelic.

Postopek priprave: Jajca razdelimo na beljake in rumenjake. Rumenjake penasto razmešamo s polovico sladkorja. Beljake s preostalim sladkorjem stepemo v trd sneg. Rumenjaki masi dodamo mleko, olje, moko s pecilnim praškom in gladko razmešamo. Vmešamo še trd sneg iz beljakov. Testo naložimo v pekač ali model obložen s papirjem za peko. Po površini testa naložimo na srednje velike rezine očiščenih in opranih marelic. Pri temperaturi 170°C pečemo 40 minut.

Porcija okvirno vsebuje:

33 g ogljikovih hidratov, 4,6 g beljakovin, 10,8 g maščob.
Energijska vrednost: 215 kcal (906 kJ)

5. JOGURTOVA KREMA Z JAGODAMI (za 4 porcije)

Sestavine:

- 500 g posnetega mleka,*
- 50 g sladkorja,*
- 30 g jagodnega pudinga,*
- 400 g navadnega posnetega jogurta,*
- 500 g svežih domačih jagod.*

Postopek priprave: Od skupne količine mleka, ki je navedena v receptu, ga vzamemo toliko, da razmešamo puding in sladkor. Preostalo mleko zavremo in zakuhamo puding. Kuhanega ohladimo. Ohlajenemu dodamo jogurt in razmešamo v gladko kremo. Jagode očistimo in operemo, skupno količino razdelimo na pet skodelic in prelijemo s kremo.

Porcija okvirno vsebuje:

39 g ogljikovih hidratov, 7,9 g beljakovin, 2,2 g maščob.

Energijska vrednost: 205 kcal (859 kJ)

6. SKUTINA KREMA S PROSENO KAŠO (za 4 porcije)

Sestavine:

0,3 l vode, fina morska sol,

140 g prosene kaše,,

200 g posnete skute,

50 g kisle smetane (4 žlice),

105 g suhih sliv,

36 g cvetličnega medu,

sok ½ pomaranče.

Postopek priprave: V vreli vodi s ščepcem soli skuhamo proseno kašo. Ohlajeni primešamo pretlačeno skuto s kislom smetano in medom. Dodamo drobno zrezane suhe slive in sok ½ pomaranče. Vse dobro premešamo in ponudimo.

Porcija okvirno vsebuje:

45 g ogljikovih hidratov, 10,5 g beljakovin, 4,5 g maščob.

Energijska vrednost: 293 kcal (1230 kJ)

7. BRESKOVA PITA (za 2–3 porcije)

Sestavine

Testo:

*120 g moke,
1 žlica sladkorja (20 g),
50 g masla,
ščepec soli.*

Nadev:

*2 breskvi (150 g) narezani na tanke rezine,
polovica jabolka (100 g), narezanega na kocke,
15 g moke (lahko polnozrnate, pirine),
1 jajce.*

Postopek priprave: Na kupček presejemo moko s sladkorjem in ščepcem soli. Iz hladilnika vzamemo mrzlo maslo, ki ga narežemo na kocke. Vse sestavine s konicami prstov hitro pregnetemo, da dobimo zrnato testo. Dodamo še 3–4 žlice ledene vode in testo oblikujemo v kroglo. Ovijemo ga v aluminijasto folijo ali kuhinjsko krpo in v hladilniku pustimo počivati dve uri. Posodo za peko obložimo s papirjem za peko in s testom pokrijemo njeno dno, rob pa zavijamo z vilicami. Testo pokrijemo s papirjem za peko in ga pri 200 °C pečemo 10 minut. Ko spečemo testo, zmešamo še sestavine za nadev in pečeno testo nadevamo. Pečemo še 15–20 minut.

Porcija vsebuje približno:

48 g ogljikovih hidratov, 13,5 g beljakovin, 16 g maščob,

Energijska vrednost: 369 kcal (1542 kJ)

8. HRUŠKE S ČOKOLADO (za 1 porcijo)

Sestavine

1 olupljena hruška (170 g),

1 žlička sladkorja (15 g),

1 žlička medu (15 g),

100 ml vode,

100 ml rdečega vina,

1 žlička cimeta.

Omaka:

30 g naribane čokolade za kuhanje,

1 žlica vode,

1 čajna žlička koruzne moko,

70 ml mleka.

Postopek priprave: Vodo s sladkorjem in medom zavremo ter dodamo hruško. Kuhamo približno 10 minut, nato dodamo vino in vremo še 10 minut. Hruško postavimo na majhen krožnik.

Omaka: Čokolado postavimo v posodico, dodamo vodo in pogrejemo, ne da bi zavrelo. V mleko vmešamo koruzno moko in mešanico zlijemo v posodo s čokolado. Povečamo plamen, da zavre in neprekinjeno mešamo 4–5 minut. Počakamo, da se omaka ohladi, in jo polijemo čez hruško.

Porcija vsebuje približno:

61 g ogljikovih hidratov, 4,9 g beljakovin, 12,8 g maščob.

Energijska vrednost: 363 kcal (1517 kJ)





Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče
Università del Litorale, Centro di ricerche scientifiche

Univerza v Trstu
Università degli Studi di Trieste

Mestna občina Koper
Comune città di Capodistria

Mestna občina Kranj
Comune Città di Kranj

Nacionalni inštitut za javno zdravje
Istituto nazionale per la salute
della Repubblica di Slovenia

Splošna bolnišnica Izola
Ospedale generale Isola

Univerza v Vidmu, Oddelek za medicinske in biološke študije
Dipartimento di Scienze Mediche e Biologiche, Università degli Studi di Udine

Univerza v Ferrari
Università di Ferrara

Univerza v Padovi, Oddelek za biomedicinske študije
Dipartimento di Scienze Biomediche, Università di Padova

Občina Ferrara
Comune di Ferrara



Univerzitetna založba **Annales**



Projekt sofinanciran v okviru Programa čezmejnega sodelovanja
Slovenija-Italija 2007–2013 iz sredstev Evropskega sklada za
regionalni razvoj in nacionalnih sredstev.

Progetto finanziato nell'ambito del Programma per la Cooperazione
Transfrontaliera Italia-Slovenia 2007-2013, dal Fondo europeo di
sviluppo regionale e dai fondi nazionali.