

Dražesni okusi siječanjски



DUNJA
GULIN,
autorica
zdravih
kuharica

KOLUMNA: SRETNJA KUHINJA

Odricanje od slatkoga jedna je od najlošijih novogodišnjih odluka, kaže naša nova kolumnistica Dunja Gulin. Slastice imaju veliku ulogu u zimsko vrijeme – uravnotežuju tijelo i griju dušu, važno je samo da su izrađene od kvalitetnih sastojaka

Svakog siječnja od sebe očekujemo velike promjene, a često su novogodišnje odluke vezane baš uz prehranu. Koliko ste često pročitali, čuli ili sami izrekli: „U novoj godini odričem se čokolade!“ ili „Od 1. 1. sam na dijeti!“ A možda ste čak 31. 12. 2014. u usta nagurali pola čokoladne torte jer, eto, uskoro će ponoć, a vi ste odlučili da nakon ponoći više nećete jesti slatko! Sve bi to bilo u redu kada tijelo ne bi imalo neke druge mehanizme koji nisu vezani uz određeni datum, nego su usklađeni s godišnjim dobima, dijelom dana i trenutnim stanjem.

Tisuće i tisuće godina evolucije sinkronizirale su naše tijelo sa zemaljskim ciklusima te nas upravo sezonske namirnice najviše hrane i pridonose zdravlju i ravnoteži organizma. Primjerice, sve nas zimi jako vesele jela s kiselim kupusom i gusta variva s korjenastim povrćem, a upravo nas takva jela zimi „uzemljuju“, griju i hrane potrebnim nutrijentima. Budući da u ovom hladnom razdoblju godine tijelo traži više proteina, više kuhane i „teže“ hrane, pretjerivanje može uzrokovati višak kiselosti u organizmu, ali za to postoji lijek – balansiraju ga neke namirnice slatkog okusa. Nije riječ, naravno, o bombonima i sladoledu, nego prirodno slatkim sezonskim

namirnicama poput bundeve, batata, kakija, suhog voća i sl. Dakle, prirodno slatko ima svoju svrhu i bilo bi loše potpuno ga se odreći u ovo doba godine.

IZBJEGAVAJTE STRES

Doba dana i trenutno stanje organizma također utječu na vaš odabir hrane pa tijelo, nakon stresnog dana na poslu, neće mariti što ste u dnevnik zapisali da se odričete deserta u siječnju. Žudjet će za večernjim opuštanjem, a slatki su za logaji prvi korak prema tome. Moć i važnost slatkog okusa ne treba podcjenjivati jer se evolucija pobrinula za to da sladak okus u čovjeku budi ugodne osjećaje i stimulira unos hrane. To je vidljivo već kod novorođenčeta koje na slatkasti okus majčina mlijeka reagira osmijehom i ubrzanim sisanjem.

Potreba za slatkim zanimljiva je i znanstvenicima koji je objašnjavaju djelovanjem hormona leptina. Leptin regulira tjelesnu težinu i ako dovoljno jedemo, on djelomično otupljuje okusne pupoljke za slatko pa nam slatka hrana postaje manje privlačna. No ako se izgladnjujemo i izbacimo slatko iz jelovnika, proizvodnja leptina će se smanjiti, a naša osjetljivost na slatki okus će se povećati pa će nas slatka hrana sve više privlačiti. Dakle, za napadaje želje za slatkim postoji i znanstveno objašnjenje, stoga prije nego li siječanj odaberete za post, detoksikacijske dijete i odricanje od slatkoga, uzmite u obzir sljedeće:

1 Umjesto da si zabranite sve što je slatko, zabranite si stres. Nemojte neprestano biti pod pritiskom,



Zimsko je doba idealno za kolačiće sa suhim voćem i orašastim plodovima koji se mogu grickati uz čaj.

Uz dekiću, film i dobro društvo idila je potpuna

nego razmislite kako se sve možete opustiti – šetnjom, meditacijom, slikanjem, sportom... Što ste manje pod stresom, to će tijelo imati manju potrebu za ekspresnim opuštanjem slatkijima.

2 Bolje je svakodnevno jesti male količine kvalitetnih deserta nego izmjenjivati faze odricanja i faze prejedanja. Svakodnevni ritual uživanja u maloj količini prirodno zaslađenih deserta zadovoljit će žudnju bez negativnih posljedica.

3 Zimi je naše tijelo u fazi svojeg vrsnog mirovanja pa nije mudro primjenjivati agresivne metode detoksikacije – za to je mnogo pametnije pričekati proljeće. U siječnju je dovoljno stati na loptu, razmislite dvaput prije nego što vadite dvaput te uživajte u kuhanju svježih i

cjelovitih namirnica. Zapamtite da je važno ono što svakodnevno jedemo, a ne ono što pojedemo jednom godišnje ili jednom mjesečno!

Kako je zimsko razdoblje idealno za aromatične slatke kolače koji se mogu grickati uz čaj, nudim vam jedan od svojih omiljenih recepata za slatku štrucu sa suhim voćem i orašastim plodovima – zadovoljit će želju za slatkim, a ujedno nahraniti organizam važnim nutrijentima. Ovo je jedna varijanta recepta iz moje kuharice *The Vegan Baker*.

Dakle, ovaj si mjesec ne zabranjujte slatkiše, nego naučite pripremiti zdrave slastice od kvalitetnih sastojaka te u njima uživajte umjereno, a nikako ne zaboravite redovito se baviti i nekom fizičkom aktivnošću jer osjećat ćete se još bolje!

Dunja Gulin

ŠTRUCA (POSTBLAGDANSKOG) VESELJA

½ šalice suhih šljiva
½ šalice datulja
½ šalice grožđica
⅓ šalice sušenih brusnica
2 žlice goji bobica
1 ½ šalice jakog čaja (ja koristim mješavinu domaćeg šipka i anisa)
3 žlice agavina ili javorova sirupa (može i med)
sok i korica domaće naranče
⅓ šalice suncokretova ili kokosova ulja

Nasjeckajte suho voće. Skuhajte jak čaj, procijedite ga i dok je još vruć njime prelijte sjeckano voće. Neka odstoji barem pola sata ili dulje. Dodajte sirup, sok i koricu naranče te ulje. Promiješajte.

U zasebnoj zdjeli pomiješajte ove suhe sastojke:

1 ½ šalice brašna (može kombinacija pirova i T-850)
1 žličica praška za pecivo
1 žličica sode bikarbone
¼ žličice soli
½ žličice cimeta
¼ žličice muškatoog oraščića
¼ žličice praha đumbira
⅓ šalice sjeckanih indijskih oraščića
⅓ šalice sjeckanih oraha
3 žlice sjeckanih lješnjaka ili pinjola

Suhe sastojke lagano umiješajte u tekuće. Nauljite kalup za kruh pa u njega ravnomjerno rasporedite smjesu. Pecite u zagrijanoj pećnici na 180 °C 45 - 55 minuta, ovisno o pećnici. Čačkalicom provjerite je li tijesto pečeno. Neka štruca nakon pečenja odstoji u kalupu 10-ak minuta, zatim je izvadite iz kalupa i stavite na žičanu rešetku da se ohladi. Naravno, umjesto navedenog suhog voća i orašastih plodova možete raditi i vlastite kombinacije koristeći načeta pakiranja koja se skrivaju u kutovima kredenca i ladica u vašoj kuhinji! Ovakav kolač ostat će svjež i ukusan i do tjedan dana nakon pečenja – zamotajte ga u kuhinjsku krpu i čuvajte u zatvorenoj posudi.