

FERMENTIRANE  
PALAČINKE - DOSE

Istražujući i eksperimentirajući s prirodnom hranom, autorica mnogih kuharica Dunja Gulin priznaje da su je fermentirane namirnice oduševile više od ijedne kombinacije okusa i mirisa iz njezine kuhinje. Razlozi za to su mnogobrojni, a glavni je da se lako probavljaju te se tako rasterećuje i obnavlja probavni sustav i potiče optimalan rad cijelog organizma. Otkrijte zašto ih naša suradnica smatra najisplativijim ulaganjem u zdravlje te kako ih s malo truda možete pripremiti i sami...



*Da bi se povrće  
prirodno ukiselilo,  
dovoljno ga je  
narezati, posoliti,  
dobro izgnječiti te  
ostaviti da odstoji*

#### ŠTO JE FERMENTACIJA I KAKO NASTAJE?

Svi prirodno fermentirani napici i jela bogati su blagotvornim bakterijama koje organizmu pomažu da ostane zdrav. U stručnoj literaturi mogu se pronaći detaljna objašnjenja i kemijske formule, no ako to prevedemo na svakodnevni jezik, možemo reći da je fermentacija proces pretvaranja šećera (ugljikohidrata) u alkohol, ugljični di-

oksid, mliječnu kiselinu, octenu kiselinu i slično, pomoću bakterija i/ili kvasčevih gljivica, u uvjetima bez kisika.

Dakle, fermentacijom dobivamo vino, pivo, kvas za dizanje tijesta, ukiseljeno povrće, fermentirane mliječne napitke, ocat itd. Uz to, procesom fermentacije hrana se konzervira jer organizmi koji potiču fermentaciju stvaraju specifične uvjete ne dopuštajući razvoj bakterija koje bi, u protivnom, uzrokovale kvarenje.

#### ZDRAVSTVENE DOBROBITI

Generalno govoreći, sve prirodno fermentirane namirnice imaju visoku nutritivnu vrijednost i lakše su probavljive nego u svom sirovom ili čak kuhanom obliku.

**O**d davnih vremena u civilizacijama diljem svijeta fermentiranje se koristilo kao način čuvanja hrane, a prakticira se i danas: izlažući ih mikroorganizmima u specifičnim uvjetima, povrće, meso, mlijeko i druge namirnice mogu dugo sačuvati svoju hranjivost i kvalitetu.

Fermentirati se može pomoću startera, tj. simbiotskih kolonija bakterija i kvasčevih gljivica, a u tu skupinu spadaju mliječna kefirna zrnca, vodena kefirna zrnca, kombucha, starter za jogurt... Do startera nije teško doći pa se sve više ljudi odlučuje pomoću njih praviti napitke kako bi unaprijedili zdravlje svoje obitelji.

No, za sve vrste fermentiranja nisu potrebni starteri. Na primjer, da bi se povrće prirodno ukiselilo, dovoljno ga je narezati, posoliti, dobro izgnječiti te ostaviti da odstoji u vlastitom soku. Sol, vrijeme, laktobakterije s površine povrća i bakterije prisutne u okolišu učinit će svoje te ćete, nakon kratkog vremena (od tri do četiri tjedna), dobiti fermentiranu salatu koja je lako probavljiva, pomaže u obnavljanju crijevne mikroflore, osnažuje imunitet, a uz to je i ukusna.

FERMENTIRANJEM

*do zdravlja*

Hranjivost im daju mikroorganizmi koji ih u procesu fermentacije obogaćuju dodatnim živim enzimima, vitaminima B skupine i proteinima. Bolja apsorpcija hranjivih sastojaka rezultat je procesa u kojem mikroorganizmi razlažu složene proteine, ugljikohidrate i masti na molekule koje se lakše upijaju. Budući da zdrava crijevna flora ima ključnu ulogu u apsorpciji, našem je tijelu omogućeno upijanje maksimalne količine hranjivih sastojaka, te se tako sprečava nedostatak nutrijenata koji je danas, zbog pretjerano procesirane hrane, sve češća pojava. Lakša probavljivost fermentirane hrane posljedica je rada „dobrih“ bakterija koje prve probave hranu te dodaju enzime koji pomažu našoj probavi. Na taj se način rasterećuje naš probavni sustav. No, budući da su proces fermentacije i procesi naše probave međusobno povezani i vrlo složeni, zdravstvenih dobrobiti fermentiranih napitaka i jela ima još mnogo.

#### ZA SNAŽAN IMUNITET I DOBRU PROBAVU

Jeste li znali da crijevna mikroflora održava ravnotežu organizma te da se oko 80 posto imuniteta stvara u probavnom traktu. Stoga je za optimalno zdravlje nužna dobra probava i unos namirnica bogatih „dobrim“ bakterijama, a prirodno fermentirana hrana i napici su upravo to – naši pomagači u izgradnji jakog imuniteta i dobre probave. Također, neki laktobacili tijekom fermentacije proizvode omega-3 masne kiseline koje su nužne za optimalno funkcioniranje imuniteta.

U današnje vrijeme, kada se antibiotici pretjerano koriste i mnogi ljudi boluju od oštećene crijevne flore, fermentirana hrana uvelike pomaže u obnavljanju mikroflore probavnog trakta. Uz to, „dobre“ bakterije pomažu organizmu da izbaciti toksine koji su uneseni hranom, vodom, zrakom... Neke metode fermentacije (primjerice, namakanje žitarica, mahunarki, sjemenki, orašastih plodova itd.) neutraliziraju toksine (npr. fitinsku kiselinu) koji ometaju ili čak blokiraju apsorpciju hranjivih sastojaka. Laktobacili prisutni u mnogim načinima fermentacije, osim što pomažu u probavljanju, utječu i na pH u crijevima, a dobro izbalansiran pH u crijevima u vezi je s dugovječnošću i dobrim zdravljem.

Poboljšana probava donosi i druge zdravstvene dobrobiti poput redovite stolice, boljeg sna, zdrave i blistave kože, povećanja energije, gubitka viška kilograma, smanjene želje za slatkim, optimalnog krvnog tlaka, nestanka žgaravice, smanjenja upalnih procesa u krvotoku, povlačenja kandidate... Važno je zapamtiti da što više različitih prirodno fermentiranih napitaka i jela konzumiramo, to je veća vjerojatnost da ćemo organizmu osigurati raznolikost mikroorganizama koja mu je potrebna da bi optimalno funkcionirao. Nemojte ih zanemariti jer oni su najisplativija hrana koja nam je dostupna.

*'Dobre' bakterije  
u fermentiranim  
proizvodima  
pomažu tijelu da  
izbaci toksine*

#### FERMENTIRANJE KAO DIO NAŠE TRADICIJE

U našoj se kulturi prirodno fermentiranje i dalje koristi, iako u manjoj mjeri nego nekada. Vjerujem da se oni koji su odrastali u osamdesetima mogu prisjetiti da je pravljenje domaćeg jogurta i kefira bilo u trendu, te da su bake, mame, tete i susjede razmjenjivale kefirna zrnca i recepte za fermentiranje.

I danas poznajem ljude koji su sa sela preselili u male stanove u gradu, ali se svake jeseni ispod njihovog kuhinjskog stola može naći drvena kupa u kojoj se kiseli kupus. Bez obzira na skućenost prostora, obitelji koje drže do svog zdravlja i dalje same prave svoju zimnicu. Nadam se da će tako i ostati. No, i u slučaju da se s prirodnim metodama fermentacije niste prije susreli, nikada nije kasno započeti i uživati u zdravstvenim dobrobitima koje fermentirani napici i namirnice donose! **S**

### *Fermentirane palačinke - dose*

*Ovaj je recept namijenjen potpunim početnicima. Namakanje i fermentiranje leće i prosa traje neko vrijeme, ali ove se palačinke vrlo jednostavno i brzo pripremaju nakon što je smjesa spremna. Tijekom namakanja i fermentiranja, iz mahunarki i žitarica u vodu se otpuštaju toksini koji bi, u protivnom, remetili probavu i onemogućili apsorpciju hranjivih tvari. Stoga bi bilo dobro svaku žitaricu i mahunarku obavezno namakati prije kuhanja.*

#### ZA 4 OSOBE

- ✓ 1 šalica crvene leće
- ✓ 1 šalica prosa
- ✓ voda za namakanje/miksanje
- ✓ ¼ žličice soli
- ✓ ¼ žličice svježe mljevenog papra
- ✓ ¼ žličice kurkume
- ✓ 3 žlice sjeckanog peršina, vlasca ili mladog luka
- ✓ sezamovo ulje, za prženje

**Operite leću i proso. Prelijte toplom vodom pa pustite da se namaču 8 - 10 sati. Ocijedite i stavite u blender pa velikom brzinom izmiksajte leću i proso u gustu, glatku smjesu, dodajući vode koliko je potrebno. Prelijte smjesu u zdjelu, prekritu je prozirnolom folijom i ostavite da fermentira na sobnoj temperaturi 12 - 24 sata. Smjesa je spremna kad se na površini pojave mjehurići. Mutilicom dodajte preostale sastojke. Zagrijte tavu za palačinke, premažite je s malo ulja pa pecite manje palačinke dok ne porumene. Dose su najbolje kad se posluže tople uz razne namaze i umake. Odlične su kad su punjene fetasirom i prelivene maslinovim uljem, uz dodatak neke ljutkaste ukiseljene salate. Mogu poslužiti i kao prilog juhama i varivima te kao zamjena za kruh.**



### *Fermentirani ajvar*

*Za razliku od tradicionalnog ajvara, ova fermentirana varijanta mnogo je jednostavnija za pripremu – nema pečenja, guljenja ni kuhanja. Fermentacijom paprika postaje lakše probavljiva pa neće stvarati probleme onima s osjetljivijom probavom.*

#### ZA 1 ½ ŠALICU AJVARA

- ✓ 4 velike crvene paprike
- ✓ 6 manjih svježih feferona
- ✓ 2 luka srednje veličine
- ✓ 5 češnjeva češnjaka
- ✓ 1 ½ žličica soli

**Paprikama odstranite peteljke i sjemenke, operite ih i posušite krpom. Tanko nasjeckajte ili naribajte paprike, feferone i luk te protisnite češnjak. Stavite sve sastojke u zdjelu, dodajte sol pa čistim rukama gnječite smjesu dok povrće ne počne ispuštati tekućinu. Koristite rukavice ako su feferoni jako ljuti jer bi vas dlanovi mogli peći. Prebacite izgnječeno povrće u veću teglu, snažno pritisnite žlicom da sok prekrije povrće. Malim ta-**



FERMENTIRANI  
AJVAR

**njurom ili poklopcem koji stane unutar tegle poklopite povrće (tekućina će se popeti iznad tanjurića) pa stavite na nje nešto teško (bocu s vodom i sl.) da povrće bude pod laganim pritiskom. Cijelu teglu prekritu krpom i pustite da ajvar fermentira barem tjedan dana, najdulje četiri tjedna. Povremeno provjerite površinu tekućine: ako primijetite pjenu ili sitnu plijesan, odstranite ih i nastavite s fermentacijom. Nakon što se razvije**

**okus koji vam odgovara, procijedite povrće (sačuvajte tekućinu), pa izmiksajte smjesu dodajući onoliko tekućine koliko je potrebno da dobijete željenu teksturu. Ovako pripremljen ajvar može stajati u hladnjaku i dulje od tri mjeseca. Koristite ga kao mali dodatak na tanjuru uz druga jela – pomoći će probavljanju ostalih namirnica. Možete ga i umiješati u varivo pred kraj kuhanja, za fini ljutkasti okus.**

## Svježi sir od kozjeg kefira

Domaći kefir napravljen od kvalitetnog sirovog mlijeka jedan je od najblagotvornijih napitaka koji su nam dostupni. Kefirna zrnca u samo 12-ak sati teško probavljivo mlijeko prerade u gazirani kiselkasti kefir koji sadrži problematičnu laktozu u mnogo manjoj količini od mlijeka. Kefir je bogat 'dobrim' bakterijama, a kalcij iz kefira mnogo se lakše apsorbira. Kefirna se zrnca brzo razmnožavaju pa ako pravite kefir, od viška koji ne stignete popiti možete napraviti ovaj ukusni svježi sir.

### ZA ŠALICU SVJEŽEG SIRA:

- ✓ 6 šalica domaćeg kozjeg (ili kravljeg) kefira
- ✓ gaza gustog tkanja, vrećica za cijedenje ili pamučna jastučnica
- ✓ veliko cjedilo

### ZA LJUTKASTI SVJEŽI SIR:

- ✓ 1 žličica slatke paprike, ¼ žličice soli, 2 žlice sezamova ulja, 1 žlica sitno sjeckanog luka, prstohvat čili praha

### ZA MEDITERANSKI SVJEŽI SIR:

- ✓ ½ žličice suhog origana, ½ žličice suhog timijana, ½ žličice suhog bosiljka, ¼ žličice soli, 2 žlice maslinova ulja, 1 češanj češnjaka, svježe mljeveni papar

Vrećicom za cijedenje ili duplom gazom obložite cjedilo, stavite ga na veću zdjelu pa ulijte kefir. Ostavite da se dio sirutke ocijedi pa preklopite otvor vrećice/gaze da kefir ne bi iscurio. Na zatvorenu vrećicu/gazu stavite manju zdjelu i stavite u hladnjak (najbolje da policu hladnjaka lagano pritišće zdjelu pa će se sir brže ocijediti). Ostavite da odstoji nekoliko sati (za malo rjeđi namaz) ili preko noći (za gušći namaz). Nakon cijedenja sir pažljivo izvadite iz vrećice/gaze, dodajte začine i poslužite uz domaći kruh, krekerne ili sirovo povrće. Ostatak sirutke sačuvajte i iskoristite u smjesama za kruh, palačinke i kolače kao zamjenu za mlijeko ili vodu.



SVJEŽI SIR OD KOZJEG KEFIRA



DESERTNA KREMA OD INDIJSKIH ORAŠČICA

## Desertna krema od indijskih oraščića

Kad se zaželite kremastog deserta punog okusa, ova je krema odličan izbor. Indijske je oraščiće jako važno namakati jer oni, kao i druge sjemenke i orašasti plodovi, sadrže inhibitore enzima koje je potrebno deaktivirati da ne bi remetili probavu. Tijekom duljeg namakanja i fermentiranja netretirani oraščići često i proključaju pa time u organizam unosimo dodatne hranjive sastojke. Maline i limun svojim kiselkastim okusom odlično nadopunjuju teksturu i okus oraščića i kokosova ulja.

- ✓ 2 šalice nesoljenih indijskih oraščića
- ✓ 3 šalice vode, za namakanje
- ✓ ½ šalice kokosove ili obične vode
- ✓ ⅔ šalice rižinog, agava ili javorova sirupa
- ✓ ⅔ šalice djevičanskog kokosova ulja, rastopljenog
- ✓ sok i korica dva organska limuna
- ✓ malo soli
- ✓ 1- 1 ½ šalica svježih ili zamrznutih malina

Oraščiće prelijte vodom i ostavite ih da se namaču barem 24 sata, ali može i do tri dana. Mjehurići na površini vode znak su da je fermentacija započela. Namočene oraščiće dobro isperite pod mlazom mlake vode, a vodu od namakanja prolijte. Oraščiće stavite u blender, dodajte kokosovu ili običnu vodu pa velikom brzinom izmiksajte u glatku kremu. Dodajte i sve ostale sastojke pa ponovo miksajte dok smjesa ne postane baršunasta. Nužno je napraviti malo veću količinu kreme jer blenderi teško mogu dobro izmiksati male količine oraščića, pa višak možete zamrznuti. Poslužite rashlađeno!

# OVAKVU KONOPLJU JOŠ NISTE PROBALI

Proizvodi od konoplje svidjet će vam se zbog svog lagano orašastog okusa i vrijednih prehrambenih svojstava, a možete ih naći u formi ulja, tjestenine, brašna ili proteina.



NOVO!



Saznajte više na: [www.encian.hr](http://www.encian.hr), tel. 01/2631-038

POTRAŽITE NAS NA FACEBOOKU