

Srebrna kraljica superhrane



DUNJA
GULIN,
autorica
zdravih
kuharica

KOLUMNA: SRETNJA KUHINJA

Dok sam živjela u Istri, znali smo dočekati ribarske brodice i kući donijeti vrećicu punu srebrnkastih, sjajnih, tek ulovljenih srdela po smiješno niskoj cijeni, kaže Dunja Gulin. Superhrana ne mora biti ni egzotična ni skupa, dokaz je - srdela!

Sigurna sam da riječ superhrana i vi u zadnje vrijeme čujete na svakom koraku. Iskače s policaj trgovina i ljekarni, viri iz izloga, ladica i novinskih reklama. Svi želimo jesti superhranu jer ćemo od nje i sami postati super. Vjerujemo da nam supernamirnice povećavaju vitalnost, no ono što zasigurno znamo jest da nam smanjuju debljinu novčanika jer njihova cijena i nije baš tako super. Na kraju mjeseca, kad shvatimo koliko smo na njih potrošili, novostečena vitalnost naglo nam počinje padati. Kako bi bilo lijepo da postoji superhrana u obliku obične hrane, s običnom cijenom...

JER ONA TO ZASLUŽUJE

Zbog sve veće popularnosti supernamirnice iz raznih krajeva svijeta, otkrit ću vam jednu dobro čuvanu tajnu – superhrane ima na svakom koraku. Ona niti ima egzotično ime, niti je upakirana u skupe dizajnerske paketiće. Supernamirnice se kriju među hranom koja nam je svakodnevno dostupna, među voćem i povrćem i ostalim divotama koje su nam nekad u usta gurale naše brižne majke i bake. Obične namirnice poput hrskave mrkve, pjegave jabuke, omraženih prokulica, gorkastih oraha, sluzavog ječma, običnog graha, uz male intervencije u kuhinji pretvaraju se u nutritivne bombe koje nam nude zdravlje po

vrlo razumnoj cijeni. Jedna od najvećih je srebrnasta jadranska kraljica – srdela. Dostupna superhrana koja apsolutno zaslužuje taj naziv.

NEKOLIKO ZANIMLJIVOSTI O SRDELI

Srdela, odnosno sardine, dobile su ime po, naravno, talijanskom otoku Sardiniji. Hrane se gotovo isključivo planktonom pa su zbog toga sve popularnija riba za češću konzumaciju jer nije opasna zbog zagađenja teškim metalima. Iako postoji šest vrsta srdela iz porodice *Clupeidae*, više od 20 vrsta ribe prodaje se pod imenom srdela, a da to ustvari i nisu. Imamo sreću što je srdela uobičajena riba u Jadranskom moru pa nam je lako dostupna svježa tijekom cijele godine, a u velikom se dijelu svijeta srdela može nabaviti samo konzervirana.

DOBROBITI ZA ZDRAVLJE

Srdela su bogate brojnim nutrijentima zaslužnim za zdravo srce zato što su:

- jedan od najbogatijih izvora iznimno važnih omega-3 masnih kiselina, DHA i EPA, koje snižavaju krvni tlak
 - izvrstan izvor vitamina B12 koji također pomaže u održavanju zdravlja krvožilnog sustava.
- Srdela pomažu očuvanju kostiju jer su:
- bogat izvor vitamina D koji gradi kosti i pomaže u apsorpciji kalcija
 - dobar izvor fosfora koji jača koštano matricu
 - bogate vitaminom B12 koji podržava zdravlje kostiju.

Osim navedenog, srdela su odličan izvor esencijalnog minerala selen, zatim kalcija, vitamina B2, B3, joda i bakra.



Maslinovo ulje i limunov sok najbolja su marinada za srdela. Okus će im oplemeniti i češnjak, luk, masline, koromač te mediteranski začini

SAVJETI ZA ČUVANJE I PRIPREMU

Kupujte srdela koje nemaju intenzivan riblji miris, čije je meso čvrsto na dodir, koje se sjaje i imaju bistre oči. Obavezno ih očistite odmah nakon kupnje! Prvi korak je čišćenje ljuske: nožem lagano, od repa prema glavi, nježno prijedite nekoliko puta po ribi dok ne odstranite sve ljuskice. Nakon što ste očistili krljušt, potrebno je odstraniti iznutrice. Kažiprstom krenite od glave, odnosno škrga, i jednim potezom izvadite sve iznutrice. Na kraju, ribu isperite hladnom vodom.

Ako srdela moraju stajati u hladnjaku, zapamtite da uobičajena temperatura, 2 - 4 °C, u hladnjaku nije dovoljno niska da bi spriječila kvarenje, nego je potrebo postići temperaturu od -2 do 0 °C. Stoga, očišćene srdela obrišite, stavite u vrećice za zamrzavanje pa ih odložite

u zdjelu punu leda i sve zajedno stavite u hladnjak, te povremeno izlijte višak vode i dodajte novi led. Tako ćete srdela održati nekoliko dana svježima, iako ih je najbolje pripremiti isti dan!

Ako kupujete konzerviranu srdelu, birajte onu u maslinovu ulju ili vodi. Povremeno konzerve okrenite naopačke da bi sve srdela bile u tekućini – to će spriječiti njihovo sušenje.

KOMBINIRANJE S DRUGIM NAMIRNICAMA

Maslinovo ulje i limunov sok apsolutno su najbolja marinada za srdela! Također se odlično slažu s češnjakom, lukom, maslinama, svježom rajčicom i koromačem. Svježi i suhi mediteranski začini poput bosiljka, ružmarina i origana dat će srdelama posebnu aromu.

MARINIRANE SVJEŽE SRDELE

Mnogi ne znaju da se srdela može jesti i kad nije termički obrađena – volite li izvorni okus mora, svakako isprobajte ovaj način pripreme. Podsjeća na jednostavna jela koja su ljudi pripremali prije razvoja prehrambene industrije, kada je jedina hrana na raspolaganju bila prava, svježa hrana izvornoga okusa:

- 20 svježih srdela, očišćenih i filetiranih
- 2 češnja češnjaka, tanko narezana
- ½ nešpricanog limuna, narezanog na tanke ploške
- 2 žlice limunova soka
- 1 žlica bijelog vina
- 4 lovorova lista
- 2 grančice svježeg ružmarina ili timijana
- 6 žlica ekstradjevičanskog maslinova ulja
- sol i svježe mljeveni papar

Srdela posložite u jednom sloju na dno široke posude. Dodajte sve ostale sastojke – neka svaka srdela bude prelivena marinadom. Poklopite i pustite da se mariniraju dva sata na sobnoj temperaturi ili do dva dana u hladnjaku. Meso će tijekom mariniranja postati bijelo, ali će zadržati formu, čvrstinu i okus. Netom prije posluživanja pošpricajte po srdelama malo maslinova ulja i limunova soka. Poslužite ih uz zdjelu sezonskog zelenog povrća ili salate, a ljeti uz narezanu svježiju rajčicu. Meko kuhana palenta izvrsno se slaže s mariniranim srdelama, kao i komad domaćeg kruha kojim možete „potočati“ višak marinade! Dobar tek! **S**

Dunja Gulin