



ZALOGAJ ZDRAVLJA



Otkrij mi što jedeš i reći ću ti tko si

DUBRAVKO JAGATIĆ
FOTOGRAFIJA: DAMIR FABIJANIĆ

Jeste li ikada pomislili da vaša ljubav prema hrani označava neki emocionalni nedostatak i da njome pokušavate riješiti problem koji nema baš nikakve veze s hranom? S druge pak strane, hrana nam je navika i potreba jer još smo kao djeca naučili da se jesti mora kako ne bismo umrli od gladi. I tako, zaokupljeni svim važnijim stvarima u životu, jedemo i ne razmišljamo koliko to što unosimo u sebe znači našem organizmu, tijelu te mentalnoj i duševnoj snazi.



Hrana je hrana, uvriježeno je mišljenje, no koliko god nas naša hedonistička strast odvodi u carstvo okusa u kojem ne postoji tortura raščlanjivanja sastojaka svakoga pojedinog zalogaja nego samo pun želudac, lagana opijenost nekim finim vinom i blaženi osmijeh na licu nakon obroka, uravnoteženi obroci i zdrava hrana čine nas zdravijima i snažnijima. Naša hedonistička slabost prikazana u obliku prepuna stola i zadovoljna smiješka nije ništa drugo nego slabost stvorena navikom na koju su nas navukli marketinški stručnjaci, bombardirajući nas porukama kako ćemo biti sretniji. No, jeste li sretni baš svakoga dana?

Pokušajte svoje emocionalne probleme riješiti hranom, ali ne veličinom i količinom obroka, nego vrstom hrane koju jedete. Svi smo mi, više-manje, ovisnici vlastitih navika pa je svaka promjena u našoj ishrani mala pustolovina i niz malih, ali prijelomnih trenutaka kojima postupno mijenjamo stare navike u zamjenu za neki novi zalogaj zdravija. Zdraviji način prehrane podrazumijeva i drukčiji pristup životu, novi pogled na svijet, ljude oko sebe, hranu... Među rijetkim ustanovama što filozofiju temelje na zdravoj hrani, ali i pripadnim životnim svjetonazorima, jest Makronova. Pioniri edukacije o prirodnim stilovima življenja u Hrvatskoj, nastali su kao dio Društva za unapređenje kvalitete življenja i vode se prema konceptu osobne ekologije, što podrazumijeva činjenicu da je zdrav pojedinac preduvjet zdrava okoliša (i obrnuto) i pretpostavlja da je i sam čovjek ugrožena vrsta, zbog čega se trude izgraditi nov životni stil na kvalitetnom naslijeđu, novim spoznajama te duhovno i ekološki osmišljenim modelima življenja.

O tome koliko zdrava hrana, koja posljednjih godina postaje sve više tražena, cijenjena, a prema tome i sve skuplja, Dunja Gulin, jedna od učiteljica kuhanja tog centra kaže: *Tisuće ljudi koji su promijenili svoju ishranu znaju koliko je važno svakodnevno birati zdrave i cjelovite obroke, i koliko to znači za vitalnost i otpornost organizma. Ukoliko izbjegavate rafinirane proizvode, gazirana pića i bijeli šećer, prestat će šećerne krize, odnosno nagli pad i rast šećera u krvi, što automatski smanjuje i česte promjene raspoloženja. Stabilna energija iz cjelovitih namirnica poboljšava koncentraciju, omogućava nam normalno funkcioniranje tijekom cijeloga dana i u takvu stabilnu stanju spre-*

mni smo podnijeti mnogo veći mentalni i tjelesni napor. Ukoliko jedemo hranu bogatu vitalnom energijom, tu vitalnost unosimo u tijelo i sami postajemo vitalniji. Kvaliteta života postaje znatno bolja te izborom zdravih namirnica radimo na ostvarenju svoga sna - da zdrava duha i tijela živimo život koji želimo.

Svaki je korak važan

Koliko je zdrava ishrana postala popularna i koliko je važno razmišljati o hrani koju jedemo u skladu sa životom koji živimo, govori i nedavno objavljen podatak da je u SAD sve popularniji lokalni uzgoj i konzumiranje organski uzgojene hrane, uz naglasak da je bolje kupovati hranu koja do vašega stola dolazi kraćim putem kako se prevozeći je iz veće udaljenosti ne bi onečišćavao okoliš. Stoga, motiku u ruke i trk u dvorište zasaditi mrkvicu i brokulu! No, složite li se s tim idejama i drukčijim pogledima, još vam predstoji put velikih odricanja stvoren dugogodišnjom navikom koju su vam usadili roditelji s naglaskom na filozofiji da *nema ptice do prasice. Važno je početi polako i strpljivo*, priča Dunja Gulin te nastavlja: *Naglo ukidanje dugogodišnjih navika često je kontraproduktivno (osim ako je riječ o ozbiljnom zdravstvenom problemu, kada je svaki trenutak važan). Savjetujem da se u prehranu na početku uvode novi sastojci i naprave neke zamjene - prijeći s bijele na integralnu rižu i nije veliki pothvat, isto vrijedi i za tjesteninu i kruh. Zatim češće kuhati mahunarke, a smanjiti namirnice životinjskoga podrijetla (pogotovo suhomesnate proizvode!), češće jesti juhe od povrća, bijeli šećer zamijeniti smeđim pa zatim kvalitetnijim zaslađivačima (sladovima od žitarica) i sl. Katkad je dovoljno nekoliko mjeseci, a ponekad pojedincima treba nekoliko godina da se oproste sa starim porocima. No svaki je korak važan i treba si na njemu čestitati!*

Treba čestitati i na umjetnosti pronalazjenja dovoljno vremena za pripremu makrobiotičke kuhinje, kupnju namirnica koje nisu baš uvijek dostupne, kao i na umjetnosti raspoznavanja prave zdrave hrane od reklamirane zdrave hrane. Ekomarkica na proizvodu trebala bi potrošaču jamčiti da proizvod ne sadrži genetički modificirane organizme, no komu vjerovati? Pametno bi bilo izbjegavati veliko i sjajno voće i povrće jednakih oblika, posebice izvan sezone! Dakle, go posto voća i povrća u trgovinama i velikim



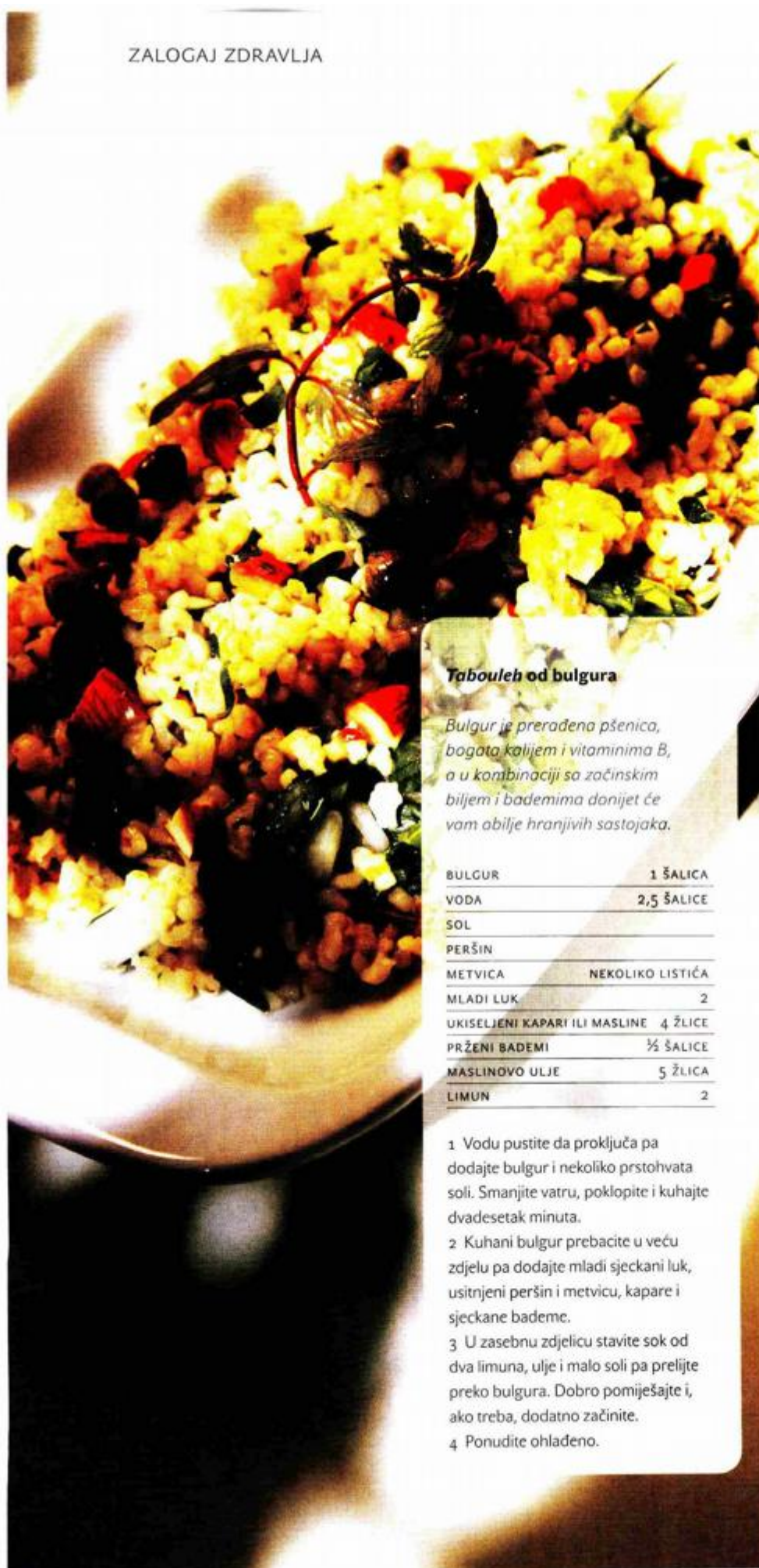
*shopping-centrima, koje tako izgleda zbog propisa EU. Sitniji plodovi nepravilnih oblika, s pokojim crvićem, mogu biti znak da je riječ o prirodnom uzgoju iako to nije uvijek pravilo, a ni crvi nisu uvijek ukusan dodatak zdravoj hrani. Što se tiče vremena tijekom dana koje moramo posvetiti spravljanju zdrave hrane, Dunja Gulin kaže: *U spravljanju obroka s cjelovitim namirnicama, kao i u klasičnoj kuhinji, početnici moraju uložiti nešto truda i vremena kako bi savladali osnovne načine pripreme. Nakon početničkih koraka, tijekom vremena, kuhanje postaje lakše i brže, s odličnim rezultatima. Važno je planiranje, nabavka namirnica i organizacija kuhanja jer nikako nam nije cilj višesatno druženje sa štednjakom! Kuhanje ne smije postati samo sebi svrhom, nešto što nas umara i oduzima previše vremena, nego je to nužna dnevna aktivnost kako bismo osigurali zdravlje sebi i svojoj obitelji. Za to sigurno vrijedi odvojiti pokoji trenutak u danu!**

Zdravo je skupo?

Odlučite li uistinu više pozornosti posvetiti hrani koju konzumirate kako biste promijenili neke nezdrave životne navike, a ni globalni vam trendovi nisu strani, dobra je vijest da je cjelovite namirnice iz organskog uzgoja sve lakše pronaći u Hrvatskoj. Dakako, najlakše se opskrbiti u velikim gradovima, ali i u sve više manjih gradova otvaraju se prodavaonice koje u ponudi imaju barem dio vama potrebna asortimana. Što se povrća i voća tiče, u Hrvatskoj je unatoč golemu potencijalu ekološki uzgoj još u povojima, ali postoje uzgajivači koji imaju ekocertifikat i prodaju proizvode na tržnicama, sajmovima ili čak dostavljaju kući. Drugi je par rukava činjenica da je cijena tih namirnica ipak viša od hrane i proizvoda koje ste dosad kupovali. Na svu sreću svako toliko zabl-



ZALOGAJ ZDRAVLJA

**Tabouleh od bulgura**

Bulgur je prerađena pšenica, bogata kalijem i vitaminima B, a u kombinaciji sa začinskim biljem i bademima donijet će vam abilje hranjivih sastojaka.

| | |
|-------------------------------|------------------|
| BULGUR | 1 ŠALICA |
| VODA | 2,5 ŠALICE |
| SOL | |
| PERŠIN | |
| METVICA | NEKOLIKO LISTIĆA |
| MLADI LUK | 2 |
| UKISELJENI KAPARI ILI MASLINE | 4 ŽLICE |
| PRŽENI BADEMI | ½ ŠALICE |
| MASLINOVO ULJE | 5 ŽLICA |
| LIMUN | 2 |

- 1 Vodu pustite da prokluču pa dodajte bulgur i nekoliko prstohvata soli. Smanjite vatru, poklopite i kuhajte dvadesetak minuta.
- 2 Kuhani bulgur prebacite u veću zdjelu pa dodajte mladi sjeckani luk, usitnjeni peršin i metvicu, kapare i sjeckane bademe.
- 3 U zasebnu zdjelicu stavite sok od dva limuna, ulje i malo soli pa prelijte preko bulgura. Dobro pomiješajte i, ako treba, dodatno začinite.
- 4 Ponudite ohlađeno.

sta neko vrijedno publicističko ostvarenje koje dođe kao as na desetku tijekom premišljanja biste li ostali vjerni svojoj dugogodišnjoj hranidbenoj navici ili se ipak prepustili pametnijima od sebe. Tako se nedavno pojavila enciklopedija zdrave hrane pod naslovom *Najzdravije namirnice svijeta* autora Georgea Matelja. Taj američki Splitsanin sastavio je popis najzdravijih namirnica biranih prema kriterijima hranjivosti, cjelovitosti, pristupačnosti, cijeni, prepoznatljivosti i okusu. Biblija za potrošače zdrave hrane.

I, konačno, priznajte da volite kušati novu hranu, nove recepte, nove začine, novu kuhinju, jer tako će biti lakše doći na ideju da uopće ne bi bilo loše pokušati se hraniti zdravo. Možda se doista počnete bolje osjećati.

Krem-juha s okusom lovora

| | |
|----------------|-------------|
| CRVENA LEĆA | 1 ŠALICA |
| VODA | 4 ŠALICE |
| LUK | 1 |
| MLADA MRKVA | ½ ŠALICE |
| ČEŠNJAK | 2 ČEŠNJIA |
| SUHI LOVOR | 5-6 LISTIĆA |
| LIMUNOV SOK | 1 ŽLICA |
| MASLINOVO ULJE | 2 ŽLICE |
| KOMBU-ALGA | KOMADIĆ |
| SOL, PAPIR | |

- 1 U loncu zagrijte ulje pa nekoliko minuta propirajte na veće komade nasjeckan luk i češnjak. Dodajte grubo sjeckanu mrkvu, listiće lovora i prstohvat soli pa pirajte još nekoliko minuta.
 - 2 Leću operite i ocijedite pa dodajte u lonac s povrćem. Dodajte kombu-algu (pospješuje probavljanje leće i daje minerale) i vodu. Pričekajte da zavrije pa smanjite vatru i kuhajte dvadesetak minuta dok leća i povrće ne omekšaju.
 - 3 Izvadite kombu i listiće lovora, a ostalo izmiksajte u kremu. Ako je juha odveć gusta, dodajte malo vode do željene gustoće.
 - 4 Vratite na vatru, posolite, popaprite i na kraju umiješajte limunov sok.
 - 5 Ulijte u zdjelice i ukrasite začinskim biljem ili sojinim vrhnjem.
- Savjet: Uz nekoliko krepera i malo salate ova gusta juha može biti zaseban obrok!



Osvježavajuća salata

| | |
|-----------------|-----------------|
| RUKOLA | 2 ŠALICE |
| CELER | 1 KOMAD |
| ZELENA SALATA | 1 MANJA GLAVICA |
| PARIBANA MRKVA | 1/2 ŠALICE |
| PRŽENI DRASH | |
| LIMUN | |
| UMAK | |
| LANJANO ULJE | 3 ŽLICE |
| ESENCIJA ČIČAKA | |
| SOJIN UMAK | 2 ŽLICE |
| SENF | 1 ŽLICA |

1. U velikoj zdjeli pomiješajte oprano i nasjeckano povrće, s time da celer nasjeckate na tanke štapiće. Dodajte orahe, sve sastojke za umak, pa pomiješajte u zatvorenoj staklenci da se prožmu.

2. Prelijte preko povrća i ukasite ploščicama limuna.



Makronova

Bica 77/1
 10 000 Zagreb
 (01) 4847 119
www.makronova.com