

Recept



Bakalar na makrobiotički način

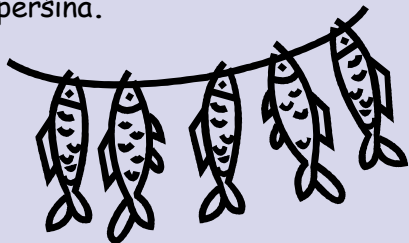
Na tri žlice maslinova ulja pirjati kapulu.

Kada kapula omekša, dodati usitnjeni bakalar, masline, peršin, đumbir, slad i soja umak.

Pirjati 5 min te dodati rižu i malo kipuće juhe od bakalara.

Kuhati 10 min uz stalno miješanje.

Kada ugasimo vatru umiješamo jednu žlicu maslinova ulja i preostali dio peršina.



Učenici:

Petra Balentović, 4.e; Milan Malenčić, 3.d
Dragana Damjanović, 4.e; Petar Šušnjara, 4.e
Antonjeta Stričević, 2.b; Ljubica Perić, 2.b

Mentori:

Ivana Lelas, dipl.oecc.
Marija Rapanić, dipl.ing.
Mara Midžor, dipl.ing.

Organizator:

Ružica Budimir, dipl.ing., prof. savjet.

Ravnateljica:

Marija Kezele, prof.



SŠ "Braća Radić"
Kaštel Štafilić-Nehaj

SŠ "Braća Radić"
Kaštel Štafilić-Nehaj

Bakalarijada 2013.



E-mail: ss-kastel-stafilic-nehaj-501@skole.htnet.hr

Opća načela makrobiotičke prehrane

- Jestiti najkvalitetniju hranu:
 - * integralne žitarice (proso, riža, ječam...)
 - * povrće
 - * grahorice i plodove mora
- Poštivati tradiciju svoga kraja
- Poštivati godišnja doba i jesti hranu koja je u „štađunu“
- Voditi računa o osobnim potrebama organizma, spol, dobi, aktivnostima, zdravstvenom stanju..
- Obratiti pažnju na pripremu i



kuhanje hrane

Osnovni sastojci:

BAKALAR

Bijelo meso bakalara je blagog okusa, niskokalorični izvor proteina, izvrsna zamjena za proteine mesa. Sadrži vit. A i D i ω-3 masne kis. važne u embrionalnom razvoju za razvoj mozga, DHA važna za razvoj vida kod djece. Smanjuju krvni tlak i razinu triglicerida u krvi, poboljšavaju cirkulaciju krvi.

E.V. 100 g svježeg bakalara iznosi 82 kcal / 343 kJ, 18% proteina, 0,7% masti.

PERŠIN

List peršina je bogat vit. C i A. Ima snažno antioksidativno djelovanje i štiti od štetnog učinka slobodnih radikala koji uzrokuju bolesti kao što su ateroskleroza, rak debelog crijeva, dijabetes i astma.

ČEŠNJAK

Smanjuje kolesterol u krvi, snižava krvni tlak, stimulira imunološki sustav, ima antimikrobno djelovanje zahvaljujući alicinu.

LUK

Bogat je kromom, pomaže u staničnoj reakciji s inzulinom, zatim vit. C i brojnim flavonoidima, osobito quercetinom. Pojačava apetit i pospješuje probavu hrane. Veći unos luka u organizam smanjuje razinu glukoze u krvi.

MASLINOVO ULJE

Sadrži veliku količinu *oleinske* ω-9 mas. kiseline, koja je povezana sa smanjenim rizikom od kardiovaskularnih bolesti,....

Posebni sastojci:



INTEGRALNA RIŽA

Sadrži više hranjivih tvari zbog ovojnice i klice. U odnosu na bijelu rižu sadrži više Mg, vit. B1, vlakana i nikotinske kiseline, te folne kiseline.

U klici se nalazi vit. E, dok je ovojnica bogata gotovo svim vit. B skupine.

SOJA

Jedina je biljna namirnica koja sadrži sve esencijalne aminokiseline, bez kojih organizam ne može funkcionirati. Sojini su proteini po iskoristivosti potpuno jednaki proteinima životinjskog podrijetla.

ĐUMBIR

Koristi se u pripremi slanih i slatkih jela. Sadrži žuti pigment kurkumin. Veći dio kurkumina ostaje u probavnom traktu, gdje štiti od polipa i od raka debelog crijeva.

JEČMENI SLAD

Ima izuzetnu nutritivnu vrijednost, osim jednostavnih i složenih šećera sadrži bjelančevine i minerale: K, P, Mg, Ca, Fe i vit. A. Važan za ishranu djece, sportaša, trudnica, onih koji pate od kroničnog bronhitisa, kašlja i otežanog disanja.

CRNE MASLINE

Bogate su Fe i Cu, sadrže vit. E i cijeli niz fitokemikalija koje značajno doprinose zaštiti organizma.

