



Točka vseživljenjskega učenja:

BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO
Strahinj 99, 4202 Naklo

Gradivo za predavanje

ALTERNATIVNA PREHRANA

Zbrała: ga. Polona Novak

Strahinj, 8. 10. 2008

Kaljenje semen

Kaljena semena so poceni in bogato živilo. Okoli pol kilograma zrn nam da približno 4 kg kalčkov, ena čajna žlička alfalfe nam da 250 g kalčkov. Kalimo neprečiščena biološko gojena semena (pšenico, oves, ječmen, proso, koruzo, sezam, sončnice, lečo, grah, sojo, alfalfo itd.).

Kaljenje ne terja od nas veliko truda in časa, ni odvisno od zemlje, klime ali vremena. Pridelek je pogost, kar na dva do štiri dni.

Kalčki so biološko pridelana živa hrana, daje nam dovolj energije, veliko vitaminov, rudninskih snovi, encimov in beljakovin.

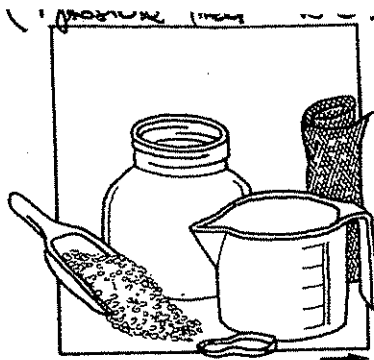
Postopek kaljenja

Kalimo lahko vsa semena (pšenico, proso, oves, ajdo, rž, sončnico, alfalfa itd). Potrebujemo steklen kozarec za vlaganje (drži naj od 1/4 do 1/2 litra), gazo, elastiko in seveda pest semen. Semena dobro operemo, vsujemo v kozarec in nalijemo čisto vodo, da so zrna pokrita. Tako pustimo čez noč (8 do 12 ur). Zjutraj kozarec pokrijemo z gazo, stisnemo z elastiko in vodo odlijemo. Skozi gazo natočimo vodo, splaknemo in spet odcédimo. Kozarec zdaj postavimo »na glavo«, nagnjenega za približno 45°. Postavimo na temno mesto ali pa kar pokrijemo s čisto krpo. Zjutraj in zvečer redno splakujemo. Kalimo toliko dni, kolikor je za posamezna zrna dovolj, da poženejo kalček. Najprej opazimo belo pikico.

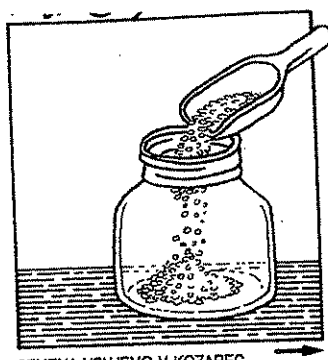
Najbrž še vse premalo pozornosti posvečamo vodi. Upamo lahko, da se bodo tudi pri nas kmalu pojavili filtri, ki jih nastavimo na pipo in z njimi vodo očistimo klora in tudi drugih primesi.

Druga izredno važna stvar je kakovost semen. Ne samo, da se bomo raje odločali za biološko pridelana semena, pazili bomo, da ne bomo vsuli v kozarec polomljenega ali zdrobljenega zrnja, ker začne razpadati, gniti ali plesneti. Spiranje kalčkov je najučinkovitejše sredstvo za uspešno kaljenje. Dobro je tudi, če čez dan kdaj pa kdaj snamemo gazo in zrna prav previdno premešamo, previdno zato, da ne odlomimo kalčkov.

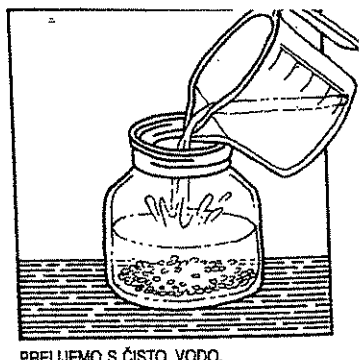
Kalček je biološko najpomembnejši del zrna. Vsebuje veliko visokovrednih beljakovin, rudnin, elementov v sledih, nenasičene maščobne kisline in je prava mala zakladnica vitaminov. Posebno bogato je obdarjen z vitaminom E in z vsemi vitamini B skupine. Ovojnica (otrobi) je sestavljena iz več plasti. Nima prehrabene vrednosti, vsebuje pa veliko celuloze, ki sicer ni prebavljiva, a ima prav zato pomembno vlogo — pospešuje namreč prebavo. Otrobi vežejo tekočino, povečajo vsebnost prebavnega trakta in pospešijo praznjenje njegove vsebine, vzpodbujajo izločanje žolča in ritmično gibanje mišičevja v črevesju (peristaltiko). Kot metla pometejo te balastne snovi naše črevo, vežejo nase nezaželene snovi, ki nastanejo pri prebavljanju hrane in tudi druge strupene snovi, npr. težke metale, ki smo jih morda zaužili s hrano.



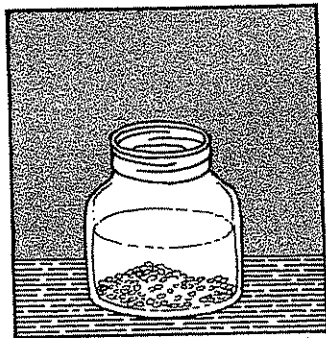
POTREBUJEMO: SEMENA, VODO, KOZAREC, GAZO, ELASTIKO.



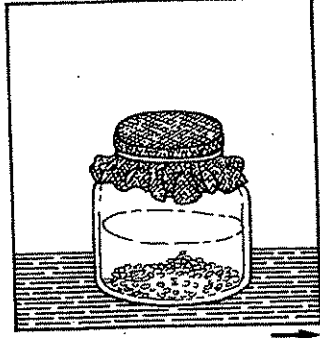
SEMENA VSUJEMO V KOZAREC.



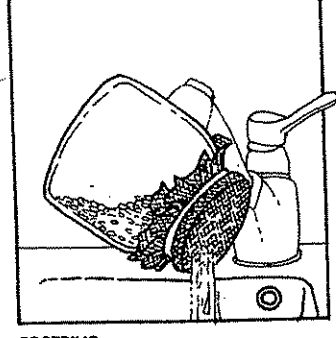
PRELJEMO S ČISTO VODO.



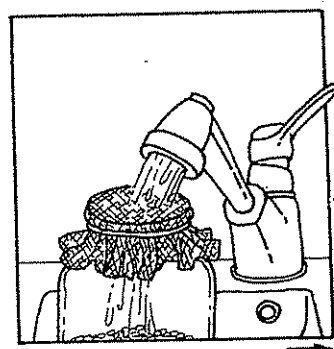
NAMAKAMO ČEZ NOČ.



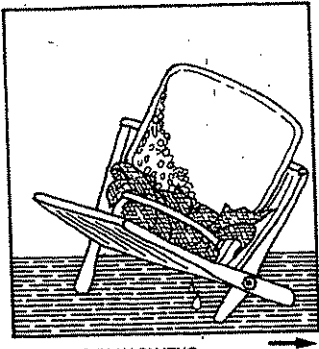
POKRIJEMO Z GAZO IN STISNEMO Z ELASTIKO.



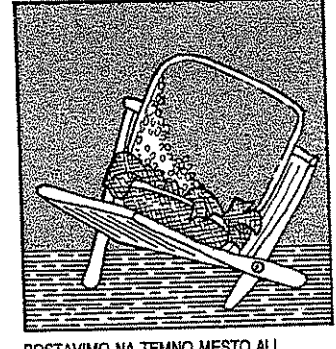
ODCEDIMO.



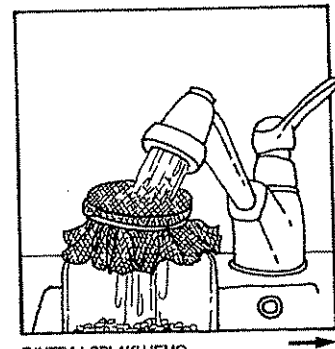
SPLAKNEMO.



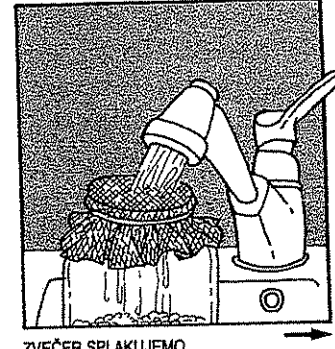
ODCEDIMO IN NAGNJIENO POLOŽIMO NA STOJALO



POSTAVIMO NA TEMNO MESTO ALI POKRIJEMO.



ZJUTRAJ SPLAKUJEMO.



ZVEČER SPLAKUJEMO.



POJEMO. (3-5 mm peščici)

Osnove pripravljanja žitnih jedi

1. Žito (pšenico, rž, oves, ječmen) stresemo na cedilo in operemo pod tekočo vodo. Proseno kašo in ajdovo kašo speremo z vročo vodo.
2. Namakamo od 6—10 ur in sicer: 300 g žitnih zrn v 0,6 l vode. Proseno kaše, riža, ajdove kaše in koruznega zdroba ne namakamo.
3. Žito kuhamo v vodi, v kateri smo ga namakali, približno 40—50 minut in nato pustimo stati toliko časa, da zrna vsrkajo preostalo tekočino.
4. Za pripravo sladkih jedi dodamo janež, vanilijo, cimet, limonino lupinico. Za pripravo pikantnih jedi dodamo koriander, baziliko, jušno zelenjavo, timijan, lovorjev list. Solimo, ko so žita posrkala že 4/5 vode.

Prehrambene vrednosti žit

	beljako- vine v g	natrj mg	kalij mg	kalci mg	fosfor mg	magne- zij v mg	železo mg	A mg	E mg	B ₁ mg	B _a mg
pšenica v zrnju neprečiščena moka moka, tip 405	11,4 11,7 10,6	8 2 2	502 290 108	44 40 15	406 392 —	173 — —	3,0 3,0 1,1	70 50 15	3,2 — 2,3	0,50 0,30 0,06	0,14 0,15 0,03
kalčki	26,6	5	837	69	1100	—	8,1	160	27,5	2,0	0,72
rž v zrnju neprečiščena moka moka, tip 815	11,2 11,2 7,5	4 2 1	503 439 170	45 23 20	373 362 135	95 83 26	3,0 4,0 2,1	60 45 0	— 2,6 17,2	0,35 0,30 0,18	0,17 0,14 0,09
kalčki	42,0	—	—	—	—	—	—	340	—	1,00	0,84
ječmen v zrnju	11,0	20	444	38	342	119	2,8	0,25	4,2	0,43	0,18
oves v zrnju	12,6	8	355	79	342	129	—	—	3,2	0,60	0,17
kosmiči (polnovredni)	13,8	6	360	65	405	80	5,1	—	—	0,40	0,15
prosenka kaša	10,6	3	—	—	310	170	9,0	—	—	0,26	0,14
koruza v zrnju	9,2	6	330	15	256	120	1,5	90	9,5	0,36	0,20
zdrob rumeni	8,8	1	80	4	73	20	1,0	120	—	0,15	0,05
moka (iz koruze brez kalčkov)	9,0	1	120	18	256	—	2,4	80	—	0,40	0,10
moka neprečiščena	9,0	—	280	19	260	100	2,3	150	—	0,37	0,11
riž nepoliran	7,4	10	150	23	325	120	2,6	0	1,2	0,41	0,09
riž poliran	7,0	6	130	6	120	30	0,6	0	0,4	0,06	0,03

Opomba: — = ni podatka

ZDRAV ŽITNO-SADNI ZAJTRK

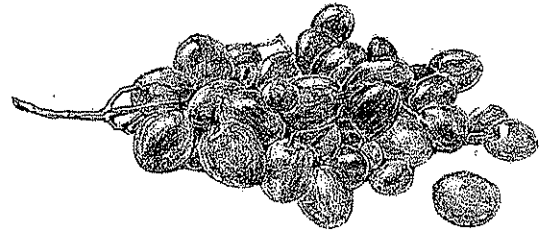
(po dr. Birchnerju: za dva)

Potrebujemo:

- 2 zavrtnani žlici ovsenih kosmičev
(namočenih čez noč)
- 2 žlici limonovega soka
- 4 žlice jogurta
- 2 kiselkasti jabolki ali 1 jabolko in drugo sadje
- 1 žlico medu
- 2 žlici lešnikov ali mandeljnov (za starejše ljudi
zmletih)

Priprava:

V porcelanasto ali stekleno skledo damo ovsene kosmiče, ki smo jih čez noč namočili v 6 žlicah vode. Primešamo jim 2 žlici limonovega soka, 4 žlice jogurta in med. V to osnovno zmes damo glavni del – sadje. Neškropljena jabolka umijemo, odstranimo peclje in muhe ter jih z lupino vred grobo naribamo ali drobno narežemo v pripravljeno zmes. Če namesto enega jabolka vzamemo banano, jo narežemo na kolesca, drugo sadje pa na koščke. Jed večkrat premešamo, da zrezano sadje ne oksidira na zraku. Nekaj lepih koščkov sadja (jabolka, banane, pomaranče) prihranimo za končno okrasitev obroka. Jed pokusimo in po potrebi dodamo še sok



pomaranče. Okus naj bo uravnovešen, ne prekisel ali presladek, temveč osvežujoč.

Razdelimo v skodelice za kompot in obroke okrasimo z mandeljni, lešniki in koščki sadja. Lahko potresemo z zmletimi lešniki.

Jed naj bo pripravljena, tik preden jo postrežemo; ne sme stati – vselej ponudimo popolnoma sveže pripravljeno.

To je tradicionalna stara švicarska jed gorskih kmetov. Sodobna prehrana potrjuje visoko vrednost tega vitaminskega obroka, zato se je jed razširila po vsem svetu. Originalni recept vsebuje sveže sestavine in v prvi vrsti sadje – to je zdravljenega pomena.

Zajtrk je lahko vsak dan drugega okusa, ki se spreminja glede na sadne sestavine. Uporabljamo lahko jabolka in pomaranče, mandarine, banano, marelice, breskve, grozdje, vrtno jagode, črni in rdeči ribez, robidnice, maline, borovnice (pozimi zamrznjene, odtajane). To je torej sezonska sadna jed, ki se glede na letne čase lahko spreminja, le jabolko je stalno. Pozimi je dobrodošla sestavina suho sadje, npr. na koščke narezane suhe fige, suhe marelice, dateljni, suhe hruške. Svež limonin sok dovaja takrat vitamin C.

Vitaminsko bogata jed je najboljši začetek dneva in sčasoma neverjetno dvigne odpornost proti zimskim virusnim obolenjem. Obenem dovaja dolgotrajno delujočo energijo, tako za umsko kot za fizično delo. Naravno ureja dobro prebavo in vpliva osvežujoče tako poleti kot pozimi.

Po tem vitaminskem obroku pojemo, če je potrebno, še košček polnovrednega kruha s skuto ali koščkom sira. Odžejamo se s skodelico toplega zeliščnega čaja.

Poživljajoč napitek s sojinim mlekom in banano

1 PORCIJA

Ta okusni napitek dobimo, če zmešamo posneto ali sojino mleko z banano in zavitkom »Get up and Go«, (žal tega pripravka v naših trgovinah še ni mogoče kupiti) hranljivim praškom, ki vsebuje kompleksne ogljikove hidrate, beljakovine iz kvinoje, vitamine, minerale, sezamova, sončnična in bučna semena, ovsene kalčke, ovsene otrobe in koristne bakterije. Vsak obrok zagotovi dnevno priporočeno količino vsakega znanega osnovnega hranila in še mnogo drugih, od esencialnih maščobnih kislin do koristnih bakterij, tretjino vseh beljakovin, ki jih potrebujete, ter kompleksne ogljikove hidrate, vlaknine in zelo malo maščobe. Ne vsebuje sukroze, aditivov, živalskih maščob, ne mleka, pšenice ali kvasa.

Vsak obrok, pripravljen s posnetim mlekom in banano, ima manj kot 300 kalorij in je idealen del uravnotežene nizkokalorične prehrane. S svojo prehransko vrednostjo prekaša vse druge vrste zajtrkov in je primeren tako za odrasle kot za otroke. Brez zadržkov si lahko tak zajtrk privoščite vsak dan. Na voljo je v vsaki dobri trgovini z zdravo prehrano, lahko pa ga naročite tudi po pošti pri proizvajalcu Higher Nature.

1 zavitek »Get Up and Go«

300 ml posnetega mleka ali nemastnega sojinega mleka
1 banana

Vse sestavine stresite v mešalec in mešajte, dokler ne dobite gladke zmesi. Po želji lahko dodate še dodatno žlico sezamovih, sončničnih in lanenih semen ali ščepec cimeta za okus. Namesto banane lahko poskusite z drugim sadjem – breskvami, jagodami, borovnicami, hruškami, mangom itd.

Kaša z banano in semeni

1 PORCIJA

V hladnem zimskem jutru nas nič bolj ne pogreje kot ovsena kaša. Oves vsebuje posebne učinkovine, ki dobro vplivajo na srce in ožilje. Je tudi bogat vir vlaknin in kompleksnih ogljikovih hidratov.

300 ml vode
300 ml sojinega ali riževega ali ovsenega mleka
25 g ovsenih kosmičev

Za okrasitev

1 banana, narezana
zmleta sončnična, sezamova in lanena ali bučna semena

V posodo damo vodo, polovico mleka in ovsene kosmiče. Zavremo. Zmes naj ob stalnem mešanju vre malo manj kot 5 minut. Postrežemo s preostalim sojinim mlekom, narezano banano in zmletimi semeni.

Muesli iz ovsenih kosmičev in sadja

4 PORCIJE

5 jedilnih žlic ovsenih kosmičev
6 jedilnih žlic ovsenih kalčkov in otrobov
100 ml toplega sojinega mleka
150 g navadnega jogurta
2 jedilni žlici medu
2 jedilni žlici limoninega soka
1 rdeče jabolko, umito, izkoščičeno in nastrgano, vendar ne olupljeno
1 zeleno jabolko, umito, izkoščičeno in nastrgano, vendar ne olupljeno
4 jedilne žlice (60 ml) nasekljanih lešnikov
300 g jagodičja, npr. jagod, malin, borovnic, po potrebi narezanih

Za okrasitev

4 vejice sveže mete
4–8 cellh, nepoškodovanih jagod

Kosmiče, ovsene kalčke in otrobe namakamo v sojinem mleku vsaj dve uri. Vmešamo jogurt, med in limonin sok, nato dodamo jabolka in lešnike in tik preden postrežemo še jagodičje. Okrasimo s svežimi listi mete in jagodami.

Umešana jajca s prekajenim lososom in drobnjakom

1 PORCIJA

Keč vsebujejo jajca precej maščob, jih kot bogat vir beljakovin na jedilnik uravnotežene prehrane uvrščamo le občasno. Jajca kokoši, ki se pasejo na prostem in so krmljene z zrnjem, imajo več esencialnih maščob.

15 g masla
2 jajci, stepeni
1 jedilna žlica sesekljanega peteršilja
50 g prekajenega lososa, narezanega na koščke
2 vejici drobnjaka, drobno nasekljani
limonin sok

Ponudimo s:

polnozrnatim ali rženim toastom

V majhni ponvi razpustimo maslo, dodamo jajca in petršilj. Pečemo počasi in sproti mešamo z leseno žlico ali lopatko. Dodamo prekajenega lososa. Jed pokapamo z limoninim sokom in potresemo z drobnjakom. Ponudimo na toastu.

Zajtrk z veliko ogljikovimi hidrati

Zanj naj bi se odločali čim pogosteje, še zlasti, kadar jemo doma. Glede količine ni nikakršnih omejitev, vendar naj bô sestavljen iz naslednjih vrst živil:

»Dobra« ogljikovohidratna živila:

- polnozrnat kruh;
- žita s celim zrnjem brez sladkorja;
- sadna marmelada brez sladkorja.

Mlečni izdelki:

- skuta s čim manj maščob ali dietičen jogurt.

Pijače:

- posneto mleko;
- kava brez kofeina;
- blag čaj;
- kavni nadomestki;
- sojino mleko.

Zajtrk z veliko ogljikovimi hidrati

Priporočljivo	Dopustno	Prepovedano
sveže iztisnjen sadni sok	graham kruh	bel kruh
sadež (pojejte ga 15 minut pred zajtrkom)	kruh z otrobi	prepečenec
polnozrnat kruh	müsli	roglički
neraфинirana žita brez sladkorja	Wassa kruhki z vlakninami	kolački
marmelada brez sladkorja	polnozrnat prepečenec	mlečni kruh
pusta skuta	kompot brez sladkorja	čokoladni kruhek
jogurt s čim manj maščob	posneto mleko	marmelada
posneto mleko v prahu	čaj	med
kava brez kofeina	kava brez kofeina + kavni nadomestki (proja itn.)	skuta iz neposn. mleka
	čokolada	jogurt iz neposn. mleka
		neposneto ali delno posneto mleko
		prava kava

RECEPTI

Nakaljena žita in semena so ena najbolj kvalitetnih živil, ki jih lahko privoščimo sebi, svojemu organizmu. So vedno sveža in izredno bogata z vsemi vitamini in minerali potrebnimi za novo življenje. Iz energetskega vidika ni hrane, ki bi bila bolj polna življenja.

»Žitanka«

- skodelice namočenih rozin (namakamo jih eno uro oz. dokler se ne zmehčajo)
- 2 skodelici kaljenega žita (pira, pšenica, kamut,...-2 dni kalitve)
- 2 veliki jabolki (olupljeni, očiščeni in zrezani na koščke)
- 3 skodelice vode

Vse sestavine, tudi vodo v kateri so bile namočene rozine, stresemo v mešalnik in mešamo na srednji hitrosti približno dve minuti. Dobili bomo tekočo jed, zelo primerno za zajtrke. Če želimo toplo jed, uporabimo toplo vodo.

Bananina krema z ajdovimi kalčki

- 3 zrele banane
- sok ene limone
- 2 žličke cimeta
- 1 noževa konica ingverja v prahu
- 200 g tofuja
- 1 dcl sojine smetane
- 6 jušnih žlic ajdovih kalčkov
- javorjev ali agavin sirup po okusu

Banane olupimo in pretlačimo z vilicami ter prelijemo z limoninim sokom. Dodamo začimbe, pretlačen tofu, sojino smetano, javorjev sirup in ajdove kalčke. Posladek bo odličen tudi z lanenimi ali sezamovimi kalčki.

PROSENA KAŠA Z BANANO

- 1 skodelica prosene kaše
- 2 skodelici vode
- 1 skodelica »mleka« (sojino z vanilijo, mandljevo)
- 2-3 žlici sojine smetane
- Sladilo po želji
- 1-2 zreli banani
- limonina lupina (po želji)
- cimet (po želji)

Prosena kašo operemo z vročo vodo in damo kuhati v mrzlo vodo. (dodamo dvakrat več vode, kot je kaše in NE SOLIMO!)

Ko je kuhano, dodamo še mleko in sojino smetano, pustimo, da zavre in takoj odstavimo, da se počasi napne. Če kaša dlje časa stoji, lahko »popije« še več »mleka«.

1 banano in polovico prosene kaše s paličnikom zmešamo v kremo. Primešamo še drugo polovico kaše (po želji oddamo še začimbe in sladilo če je potrebno) in okrasimo s koški banane.