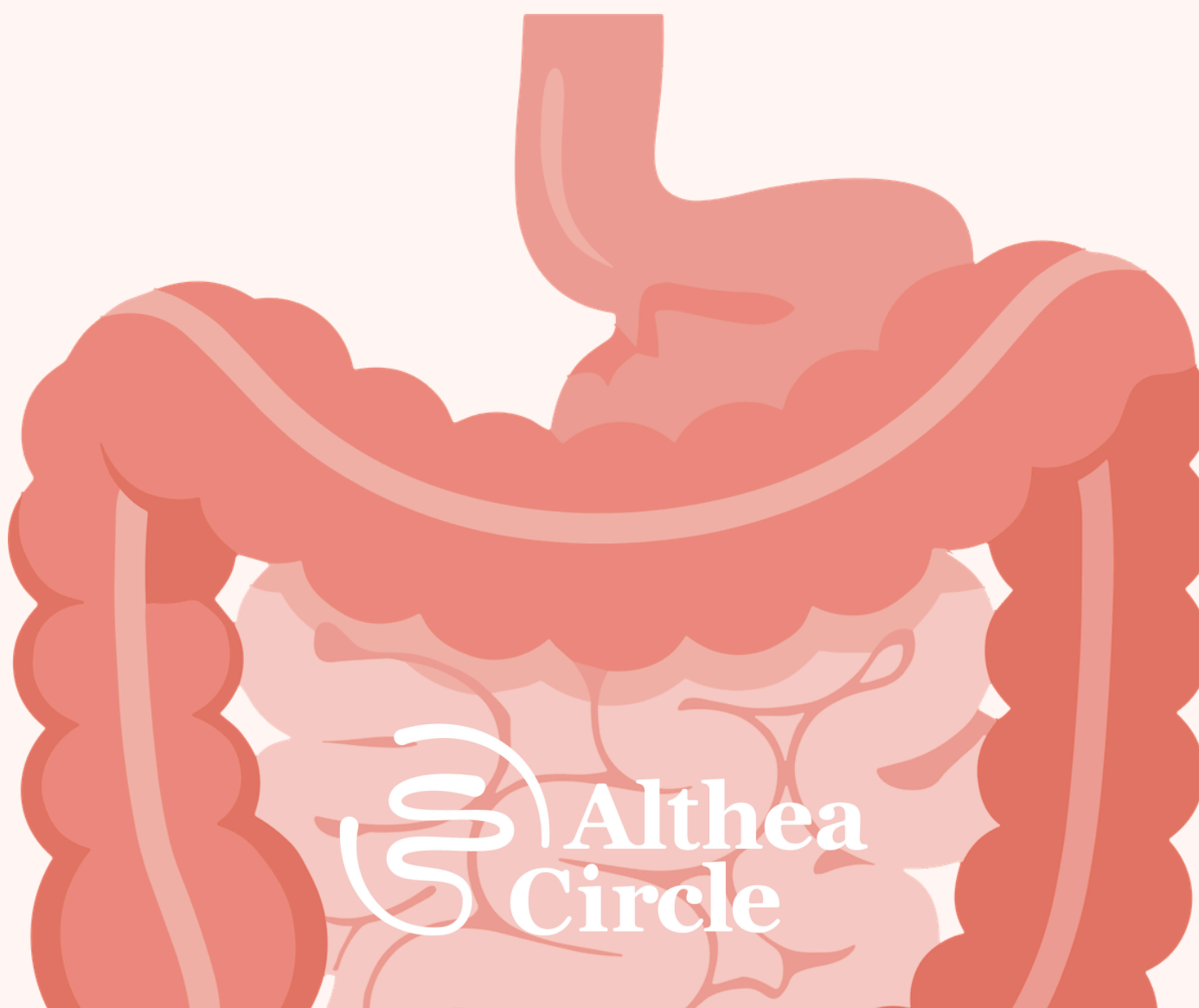


E - K N J I Ž I C A

KAJ KUPITI ZA ZDRAVO PREBAVO?

+ TEDENSKI NAKUPOVALNI
SEZNAM IN RECEPTI ZA VESELO
ČREVESJE



 Althea
Circle

O MENI

Sem Sara,

diplomirana dietetičarka,
naturopatinja in
ustanoviteljica

Althea Circle.

Zame je **črevesje središče zdravja**, zato se že več let poglobljam v delovanje prebavnega sistema in vse, kar nanj vpliva. Zanimajo me ne le hrana in presnova, temveč tudi kako na telo vplivajo čustva, stres, ritem življenja in okolje, v katerem živimo.

Verjamem v **holističen pristop** in v to, da telo govori svojo zgodbo. Moje delo zajema individualna 1:1 svetovanja, pripravo izobraževalnih vsebin, predavanj in delavnic, skozi katera želim ljudem približati znanje o prehrani, prebavi ter delovanju telesa na preprost in uporaben način.



@althea.circle



Althea Circle



ZDRAVJE SE ZAČNE V ČREVESJU

Verjetno si že slišala, da se zdravje začne v črevesju.

Vendar se v poplavi prehranskih nasvetov hitro izgubimo. Eni priporočajo izločanje glutena, drugi prisegajo na prehranska dopolnila, tretji na posebne diete.

Resnica je precej bolj preprosta.

Večina raziskav kaže, da na zdravje črevesnega mikrobioma najbolj vpliva to, kaj jemo vsak dan, predvsem raznolikost živil in zadosten vnos vlaknin.

Ta vodič sem pripravila zato, da bo naslednji obisk trgovine enostavnejši. Izvedela boš:

- katera živila najbolj hranijo koristne črevesne bakterije,
- kako sestaviti nakupovalni voziček za zdravo prebavo,
- katera živila vključevati pogosteje,
- in kako brez strogih pravil podpreti svoj mikrobiom.

Preden pa greš naprej po vodniku, si na spodnji sliki poglej na kaj vse vpliva tvoje črevesje.



Imunski sistem



možgani in
razpoloženje



spanje



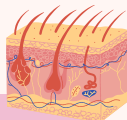
telesna masa



absorbcijo



limfni sistem



kožo



prebavo



energijo



kosti in sklepe



srce in ožilje



hormonsko
ravnovesje

NAJPOMEMBNEJŠE PRAVILO ZA ZDRAV MIKROBIOM

Če bi morala izpostaviti samo eno prehransko navado za zdravo črevesje, bi bila to:

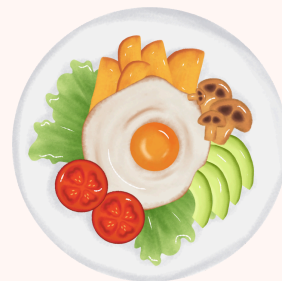
V svojo prehrano vključi čim več raznolikih rastlinskih živil.

Vsaka rastlina vsebuje drugačne vrste vlaknin in rastlinskih spojin, ki hranijo različne vrste bakterij v črevesju. Bolj raznolika je tvoja prehrana, bolj raznolik je običajno tudi mikrobiom.

Odličen cilj je, da v enem tednu zaužiješ približno **30 različnih rastlinskih živil**.

Sem spadajo:

- zelenjava,
- sadje,
- stročnice,
- polnovredna žita,
- oreščki,
- semena,
- zelišča in začimbe.



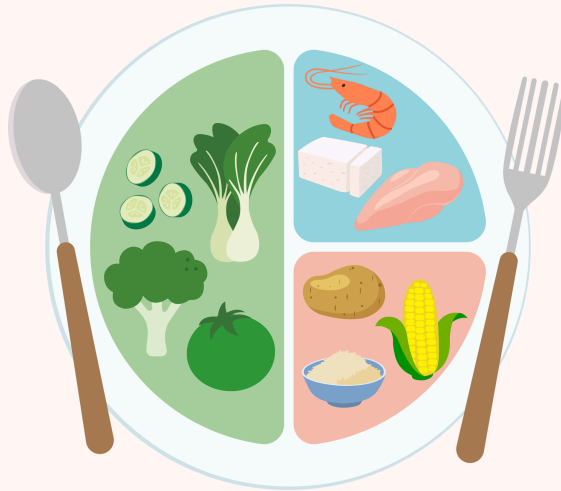
Ne šteje le količina zelenjave, pomembna je tudi pestrost.



ZELENJAVA-TEMELJ ZDRAVE PREBAVE

Poskusi, da polovico krožnika predstavlja zelenjava:

- brokoli
- cvetača
- zelje
- ohrovt
- korenje
- pesa
- bučke
- paprika
- špinača
- blitva
- rukola ...



Barve so pomembne. Zelena, oranžna, rdeča, vijolična in bela zelenjava vsebujejo različne koristne spojine.

Nasvet:

Poskusi vsak teden kupiti vsaj eno vrsto zelenjave, ki je običajno nimaš doma.

SADJE-VEČ KOT VITAMINI

Sadje vsebuje vlaknine in polifenole, ki jih koristne bakterije zelo rade uporabijo kot hrano.

- jabolka
- hruške
- borovnice
- maline
- robide
- jagode
- fige
- kivi ...

*Če izbiraš med sadnim sokom in celim sadežem, izberi sadež, saj vsebuje bistveno več vlaknin.



Praktičen cilj:

2–3 porcije sadja dnevno.

STROČNICE-NAJBOLJ PODCENJENA ŽIVILA

Stročnice sodijo med najbolj koristna živila za črevesni mikrobiom.

Vsebujejo:

- veliko vlaknin,
- veliko mineralov,
- rastlinske beljakovine.



fižol



leča



grah

Če ti povzročajo napihnjenost:

- začni z majhnimi količinami,
- jih dobro namoči,
- skuhaj skupaj z lovorjevim listom,
- povečuj količino postopoma.



čičerika



soja



edamame

Cilj:

Vsaj 2–4 obroke stročnic tedensko.

POLNOVREDNA ŽITA

Izbiraj:

- ovsene kosmiče
- ajdo
- proso
- kvinojo
- rjavi riž
- ješprenj
- rženi kruh
- polnozrnat testenine ...



kvinoja



sladek krompir



ajdova kaša



polnozrnat kruh



ovseni kosmiči



prosena kaša

Ta živila vsebujejo več vlaknin in hranil kot rafinirane različice.

OREŠČKI IN SEMENA

Majhna živila z veliko koristmi.

Izbiraj:

- orehe
- mandlje
- pistacije
- lešnike
- lanena semena
- chia semena
- bučna semena
- sezam



Dnevna količina:

Približno ena pest oreščkov ali 1–2 žlici semen.

FERMENTIRANA ŽIVILA

Fermentirana živila podpirajo črevesni mikrobiom, krepijo imunski sistem, izboljšujejo presnovo in prinašajo notranje ravnovesje.

Vključi:

- navadni jogurt
- kefir
- kislo zelje
- kislo repo
- kimči
- miso

Pomembno:

Fermentirano živilo ni vedno probiotično. Če je bilo po fermentaciji pasterizirano, živih bakterij praviloma ne vsebuje več.



kislo zelje



kimči



kefir



probiotičen
jogurt

ZELIŠČA IN ZAČIMBE ŠTEJEJO

Tudi majhne količine rastlin prispevajo k večji raznolikosti prehrane.

Uporablaj:

- peteršilj
- drobnjak
- baziliko
- rožmarin
- timijan
- origano
- meto
- kurkumo
- cimet
- ingver ..



Vsaka nova rastlina pomeni dodatno raznolikost za mikrobiom. Je pa najboljšje, da so zelišča in začimbe sveže.

BELJAKOVINE ZA ZDRAVO PREBAVO

Mikrobiom ne potrebuje le vlaknin, temveč koristi tudi uravnotežen vnos beljakovin.

Izbiraj med različnimi viri beljakovin: ribe, meso, mlečnine, jajca, stročnice itd.



kefir



dimljen losos



tofu



mocarela



jajca



grški jogurt



humus



pršut

Ni treba, da je vsak obrok popoln. Pomembna je raznolikost skozi celoten teden.

TEDENSKI NAKUPOVALNI SEZNAM

KAKO IZGLEDA NAKUPOVALNI VOZIČEK?

Približno:

- polovica vozička zelenjava in sadje,
- četrtna polnovredna žita in stročnice,
- kakovostni viri beljakovin,
- oreški in semena,
- fermentirana živila.



Ni treba kupovati dragih "superživil". Večina koristnih živil je dostopna v običajni trgovini.

☐

3–5 vrst sadja (maline, jabolka, fige)

☐

6–8 vrst zelenjave (kumara, paradižnik)

☐

2–3 vrste stročnic (leča, fižol, čičerika)

☐

3–5 vrst polnovrednih žit (ajda, proso)

☐

2–3 vrste oreškov in semen

☐

1–2 fermentirana živila (kefir, zelje)

☐

5–7 virov beljakovin (jajca, ribe, sir)

ZELENJAVNE TORTILJE

 4-6 tortilj

 45 minut



SESTAVINE

- 4–6 večjih polnozrnatih ali koruznih tortilj
- 1 skodelica kuhanega rjavega riža (ali basmatija)
- 1 pločevinka (400 g) kuhanega fižola (črni, rdeči ali borlotti)
- 1/4 glave zelja (belega ali rdečega), tanko narezanega
- 1 zrel avokado
- 1/2 limete ali limone (sok)
- Sol, poper po okusu

Začimbe (za fižol):

- 1/2 čebule, nasekljane
- 1 strok česna, drobno sesekljan
- 1 žlička kumine (mlete)
- 1/2 žličke dimljene paprike

PRIPRAVA

Za pripravo zelenjavnih tortilj najprej na suho popražite nasekljano čebulo, da postekleni. Dodate sesekljan česen, mleto kumino in dimljeno papriko, ter pražite še minuto, da se začimbe razdišijo. Nato dodajte odcejen fižol iz pločevinke in ga na hitro premešajte z začimbami ter rahlo pretlačite, da se delno razpusti. Po okusu dodajte sol in poper ter odstavite. Medtem pripravite zelje, tanko narezane trakove zmehčate z nekaj kapljicami limetinega ali limoninega soka, ter jih po želji rahlo posolite. Avokado pretlačite v gladek pire, mu dodate sok polovice limete ali limone, solite in poprate po okusu. Nato segrejte tortilje (v ponvi ali na suhi ponvi brez olja), napolnite jih s plastjo kuhanega riža, začinjenega fižola, zeljnih trakov in avokadove kreme. Tortilje previdno zavijte in postrezite tople ali hladne, odlične so tudi kot hitro kosilo za s seboj.

ZELENJAVNI CURRY

 2 porčiji

 45 minut



SESTAVINE

- 1 večji sladki krompir
- 1 pločevinka belega fižola
- ½ glave cvetače
- pest indijskih oreščkov
- ½ pločevinke kokosovega mleka
- ½ čajne žličke semen kumine
- ½ čajne žličke ingverja
- ½ čajne žličke semen koriandra
- 1 čajna žlička kurkume
- 1 čajna žlička soli
- 1 skodelica riža
(basmati riž, jasminov riž, rjavi riž itd.) ali kvinoje
- peteršilj

PRIPRAVA

Sladki krompir olupite, sperete z vodo in narežete na kocke. Cvetačo operete in jo narežete na manjše koščke. V večji ponvi ali v loncu na suho prepražite semena kumine in koriandra, če vas preveliki koščki začimb motijo, jih lahko strete v terilniku ali pa uporabite mlinček za kavo. Pražite 30 sekund in med tem ves čas mešate, dokler ne zadiši. Pri tem pazite, da ne zažgete semen.

V lonec dodate na kocke narezan sladki krompir in cvetačo, vse skupaj dobro premešate in dodate 1 skodelico vode in sol. Vse skupaj kuhate 15 minut oz. dokler se cvetača in slaki krompir ne zmehčata. Med tem narežete indijske oreščke, peteršilj in odcedite fižol.

Po 15 minutah dodate v lonec narezane indijske oreščke, odcejen fižol, kokosovo mleko, ingver in kurkumo. Po potrebi dodate še malo vode. Vse skupaj kuhate še 5-10 minut.

Med tem sperete skodelico riža pod tekočo vodo. V manjši lonec zavrete 2 skodelici vode, dodate ščepec soli in riž. Zmanjšate ogenj in riž kuhate še 10 minut oz. po navodilih iz embalaže. Curry postrežete z rižem in na koncu na krožnik potresete še peteršilj.

KVINOJINA SOLATA

 2 porčiji

 30 minut



KVINOJA

- bogata z vlakninami, minerali in antioksidanti
- ne vsebuje glutena
- bogat vir rastlinskih beljakovin

SESTAVINE

- 100 g suhe kvinoje
- 1 srednje velik korenček, nariban
- 4–5 srednje velikih redkvic, naribanih
- 1 mlada čebule, nasekljana
- 2 žlici nasekljanega svežega peteršilja
- 150 g kuhane čičerike (ali polovica pločevinke)
- 1,5 žlice oljčnega olja
- sok polovice limone
- sol in poper po okusu

PRIPRAVA

Kvinojo dobro sperete pod tekočo vodo, nato jo skuhate v razmerju 1:2 (kvinoja : voda), približno 15 minut, dokler ni mehka in vsa voda vpita. Medtem pripravite zelenjavo: korenčka in redkvice naribate, mlado čebulo in peteršilj pa na drobno sesekljate. V večji skledi zmešate kuhano in rahlo ohlajeno kvinojo, čičeriko (predhodno odcejeno in splaknjeno), nariban korenček, redkvico, mlado čebulo in peteršilj. Za preliv uporabite olivno olje, limonin sok, sol in sveže mlet poper. Vse skupaj dobro premešajte in postrezite takoj ali pustite v hladilniku 30 minut, da se okusi prepojijo.

ZAKLJUČEK

Zdrava prebava ni rezultat ene popolne izbire ali enega "čudežnega" živila.

Nastaja iz številnih majhnih odločitev, ki jih sprejemamo vsak dan.

Vsakič, ko na krožnik dodaš novo vrsto zelenjave, stročnic, polnovrednih žit ali semen, narediš nekaj dobrega za svoje črevesje.

Ne stremi k popolnosti. Stremi k raznolikosti, ravnovesju in doslednosti.

Hvala, ker si prebral/-a ta vodič. Veselim se, da te bom v prihodnjih e-novičkah še naprej spremljala z uporabnimi nasveti, recepti in ritualčki za boljšo prebavo, zdrav mikrobiom in dobro počutje.

Če čutiš, da potrebuješ usmeritev pri prehrani ali črevesnem zdravju, mi lahko pišeš na mail **sara@althea-circle.si**. Z veseljem te podprem na tvoji poti.



@althea.circle



Althea Circle

