



Radionicom "Hranom do zdravlja – Zima" održanoj u subotu, 26.11. zaokružen je ciklus od pet radionica prirodnog kuhanja kroz godišnja doba koje Društvo Naša djeca Zabok u zadnjih dvije godine organizira u suradnji sa Srednjom školom Zabok. I ovaj puta radionica je pobudila veliki interes volonterki, roditelja i suradnica DND-a Zabok. Na radionici su sudjelovala i aktivno se uključila i djeca iz Dječjeg Gradskog vijeća grada Zaboka koja u sljedećoj godini planiraju u plan aktivnosti uvesti radionice za djecu "Zdravo i fino".

Zima - vrijeme mirovanja

Prije pripreme i demonstracije zimskog jelovnika, voditeljica radionice Snjezana Krpes održala je kraće predavanje o značajkama zimske prehrane, namirnicama koje zimi daju organizmu najkvalitetniju energiju potrebnu za jačanje imuniteta te o načinima pripreme i kuhanja zimskih jela. Zima je vrijeme mirovanja u prirodi te općenito vrijeme smanjene aktivnosti. Stoga bi čovjek trebao uskladiti svoj bioritam s prirodnim stanjem oko sebe, usporivši svoje svakodnevne aktivnosti, a ovo doba godine iskoristiti za umjereno kretanje i vježbanje, čitanje, hobije, uspomene te druženje sa svojim najdražima.



Osnovna značajka zimskih jela je da griju organizam zato se ne preporučuje konzumiranje hladnih napitaka i prerađenih namirnica koje pothlađuju organizam i oslabljuju imunitet. U pripremi jela koriste se duži načini kuhanja - dugo pirjanje, zapečena jela, prženje u dubokom

Čari zime u DND kuhinji

Autor Snjezana Krpes

Četvrtak, 01 Prosinac 2011 10:00

ulju te spremanje jela "u istom loncu", poput variva i složenaca. Zimske juhe su gušće, jače i bogatije, a jela nešto začinjenija i slanija (ali bez pretjerivanja) od ostalih doba godine.

Od žitarica koje zimi posebno zagrijavaju tijelo, izdvaja se heljda, žitarica koja se lijepo kombinira s pirjanim i zapečenim korjenastim povrćem, s kiselim kupusom, repom i uljem. Zima je i doba mahunarki i to svih vrsta graha, crne soje i leće koje jačaju rad bubrega. Zimski deserti koji se šire kuhinjom, mirisni su i aromatični, obogaćeni suhim voćem te bude sjećanje na djetinjstvo i bakine kolače sa cimetom i vanilijom.

Doba žitarica i mahunarki

Kako to izgleda u bojama na tanjuru i mirisima zime u kuhinji demonstrirano je polaznicima koji su i sami sudjelovali u pripremi hrane i degustaciji. Ujutro je poslužen vruć hranjiv čokoladni napitak sa žitaricom (palentom i amarantom) i čaj od đumbira, te friško pečeni kruh, humus i domaći džem od bobica i višanja koji su pripremile vrijedne volonterke DND-a Danijela i Dubravka.



Za ručak je pripremljena gusta juha od cikle i zagorska grah juha, zapečene rollice od kupusa sa seitanom i nadjevom od bundeve, popečci od heljde i povrća s umakom od hrena, pire od crne leće te korjenasto povrće spremljeno na nishime način (duboko pirjanje nekoliko slojeva povrća u malo vode) s đumbirovim sokom. Osim što su sudionici radionice ugrijali tijelo slasnim jelima, dušu su zaslادili tamnim čokoladnim kolačem sa suhim marelicama, grožđicama i cimetom.

Zimska prehrana može se učiniti daleko raskošnijom i raznolikijom nego što nam se čini. Samo treba otkriti njezine čari, a većinu hladnih i tmurnih zimskih dana proživjeti zdravije i optimističnije bez viroza, infekcija, prehlada i gripe. Odabir uravnotežene i prirodne prehrane

Čari zime u DND kuhinji

Autor Snjezana Krpes

Četvrtak, 01 Prosinac 2011 10:00

nam u tome uvelike pomaže.

Snježana Krpes, Jasenka Borovčak ([Savez društava Naša Djeca](#))

Vezano

[Subotnje popodne uz đumbirove obloge](#)