



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.

Sudionici

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 i koordinator priprema:

Ružica Budimir, dipl.ing., prof. savjetnik

Ravnateljica: Marija Kezele, prof.

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

SŠ "Braća Radić"
Kaštel Štafilić-Nehaj
Put poljoprivrednika 5



SŠ "Braća Radić"
Kaštel Štafilić-Nehaj

Bakalarijada
2013.



Trogir,
7. prosinca 2013.

Opća načela makrobiotičke prehrane

- **Jesti 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 „stađunu“
- Voditi računa o osobnim potrebama organizma, spolu, dobi, aktivnostima, zdravstvenom stanju...
- Obratiti pozornost na pripremu i kuhanje hrane



Osnovni sastojci:

BAKALAR

Bijelo meso bakalara je blagog okusa, niskokalorični izvor proteina, može biti 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 doprinose zaštiti organizma.

