



## Rogač – prijatelj zdravlja

U sklopu „Noći vinara iz Nehaja“, tj. na Prvom susretu bivših učenika SŠ *Braća Radić* predstavljene su i poslužene slastice od rogača. Na ovaj način učenici i nastavnici iz programa Prehrane htjeli su ukazati na blagodati rogača u prehrani, naše mediteranske, skoro pa zaboravljene biljke.



### Zanimljivosti o rogaču

Rogač je zimzeleno mediteransko stablo latinskog imena *Ceratonia siliqua*, koje obilato rađa smeđim jestivim mahunama.

Mahune u sebi sadrže sjemenke koje bez obzira na veličinu i uvjete čuvanja, uvijek imaju jednaku masu od točno 0,18 grama.

U antičko doba sjemenke rogača služile su za vaganje zlata, a taj naziv za jedinicu zlata od 0,18 grama ostao je uvriježen i danas – karat.

---

### Rogač – prijatelj zdravlja

Rogač obiluje taninima koji inhibiraju rast bakterija i štiti od određenih toksina i slobodnih radikala.

Rogač iznimno povoljno djeluje na probavni sustav. Učinkovito ublažava proljev kod dojenčadi i djece jer pospješuje apsorpciju vode.

Pomaže i kod enteritisa i dispepsije – drugih problema s probavom kod beba i male djece.

Zbog svojeg vrijednog sastava i ljekovitog djelovanja rogač je pogodna namirnica za dojenče od 6 mjeseci nadalje. Sušeni rogač je i zdrava slatka alternativa bebama za žvakanje kada im rastu zubići.

Rogač je bogat polifenolima koji imaju snažnu antioksidativnu aktivnost.

Zbog specifične biološke aktivnosti, oni štite srce i krvne žile.

Konzumacija hrane bogate složenim ugljikohidratima poput rogača značajno pomaže u reducirajući kolesterol i šećera u krvi.

### Ljekovitost rogača

Sadrži tanine i galnu kiselinu koja djeluje analgetski, antiseptički, antibakterijski, antioksidativno i antivirusno.

Pomaže u jačanju imuniteta i sprječavanju alergija, te u prevenciji **dječje paralize**.

Zbog visokog udjela fosfora i kalcija rogač podupire zdravlje zubiju i kostiju, te smanjuje rizik od pojave osteoporoze.

Konzumiranjem rogača pomaže se iskašljavanje, osobito olakšava ove probleme pušačima. Sadrži aktivne tvari koje su učinkovite protiv astme, i u slučajevima kad astmu uzrokuje alergija. Jedna od prednosti rogača je i što ne sadrži kofein pa je prikladan za osobe s visokim krvnim tlakom.

U studijama je pokazao da sprječava rak maternice, a preporučuje se i za prevenciju raka pluća.

### Kemijski sastav rogača

Energetska i nutritivna vrijednost

Energetska vrijednost 100 g mljevenog rogača iznosi 222 kcal/929 kJ.

Sastav: 4,62% bjelančevina, 89% ugljikohidrata, 0,65% masti.

Od mineralnih tvari rogač u značajnijim količinama sadrži kalcij, željezo, magnezij, fosfor, cink, bakar, mangan i selen.

Od vitamina rogač sadrži tiamin, riboflavin, niacin, vitamin B6, folnu kiselinu i vitamin E. Rogač sadrži i znatne količine vlakana (40 g na 100 g mljevenog rogača).

### Priprema jela s rogačem

Sjemenke rogača mogu se konzumirati kao grickalice, a zbog svoje slatkoće može se na isti način konzumirati i cijela mahuna. Mljeveni rogač može se kao kakao u prahu miješati u mlijeko za napitak. Ono što rogač čini posebnim je to što je sličan čokoladi, a zdraviji je, pa se često umjesto čokolade dodaje u razne slastice. Činjenica da je rogač prirodno sladak pa se u kolače, za razliku od kakaa koji je gorak, dodaje manje ili gotovo ništa šećera.