

# Zdrava prehrana za starejše

Zdrava prehrana za starejše

Izdajo sta omogočili Zveza društev upokojencev Slovenije in  
Fondacija Louis Bonduelle, Villeneuve d'Ascq Cedex, Francija

Avtorici :Margareta Benčič in Lada Zei

Uredila: Lada Zei

Foto: Breda Kralj

Tisk: DEMAT d.o.o. Ljubljana, 2011

Izdajatelj: ZDUS - Zveza društev upokojencev Slovenije

# Hrana je obred

Moj ostareli in ovdoveli stric mi je nekoč, ko sem bila pri njem na obisku in je pogrinjal mizo za najino kosilo, ki ga je skuhal sam, rekel: če že živimo kot svinje, vsaj jejmo kot ljudje! Pri tem je postavil na mizo še dva kristalna keliha, obrisana do visokega sijaja in vanju natočil zlatorumeno vino iz svojega vinograda. Jedla sva in si usta brisala s snežnobelimi prtički, krožniki so bili stari iz neuničljivega porcelana, enako kot velikanska skleda domače solate z bučnim oljem in česnom. Jedla sva gobovo juho in postrv iz potoka poleg solate. Za konec je prinesel poln krožnik od sonca toplih, pravkar obranih marelic z drevesa na sončni strani starega mlina, ki je upokojen miroval za najinim hrbtom in velikim kostanjem. Kmečka idila, ki je nisem pozabila več kot pol stoletja. Predvsem pa njegov stavek o svinjah, ljudeh in prehranjevanju, ki me spremlja vsak dan, ko postrežem kosilo sami sebi, včasih pa še komu, ki sem ga povabila k svoji mizi. Kajti, ni je bolj žalostne reči, kot jesti sam.

A je že tako na svetu, da so mnogi, ki jedo sami in ker so sami, pojedjo pač nekaj malega, kar se najde doma. Če jih vprašaš, največkrat niti ne vedo ne kaj, ne kdaj so jedli. Hrana je za njih izgubila čar obreda, ki je dolga leta potrjeval neko družinsko obredje za mizo, pa čeprav le enkrat na dan. Tudi kuhanje je počasi izgubilo smisel. Saj vsak od njih dobro ve, da to ni prav, a kaj pa naj?

Vprašanje je napačno! Treba je vprašati: Zakaj pa bi drugače? Priznajmo: ali se nam še ljubi kaj dobrega skuhati, pa čeprav samo zase? Če ste si odgovorili ne, potem ste na dobri poti, da se počasi izčrpate. Morda ste se naveličali kuhati, ker težje žvečite, morda pa zato, ker sta vam okus in vonj opešala. Ta pot vodi k neprijetnemu koncu. Domača hrana, polna mineralov in vitaminov, brez umetnih dodatkov in strupov vseh vrst nas ohranja zdrave, zadovoljne in srečne. Kajti skozi želodec gre ljubezen, ko smo

mladi, ko pridemo v leta, pa se tam spočneta dobra volja in sreča. Priročnik, ki je pred vami, je izziv za vas, da se boste uprli ravnodušju in brezvoljnosti. Dober napotek se bo gotovo našel v tej drobni knjižici, ki jo Zveza društev upokojencev namenja osamljenim starejšim ljudem v spodbudo za užitek in druženje ob lepo pogrnjeni mizi.



# Hitro, lahko, okusno

Za nas, starejše je pomembno, kako hrano pripravimo, da bo v njej ostalo čim več hranilnih snovi, da bo ohranila naraven videz in okus in da bo lahko prebavljiva.

Dolgi postopki kot kuhanje, cvrenje, pečenje na visokih temperaturah, spremenijo lastnosti živil, jih osiromašijo hranilnih snovi, zato hrano raje pripravimo na hitro, da bo ostala zdrava.

- Meso in ribe pripravite v ogreti ponvi, ki ste ji dno prav na tanko premazali z maščobo, med peko pa dolijte malo vode. Specite na hitro, da bo meso ostalo sočno in mehko, ribe pa le toliko, da se bodo obarvale zlato rumeno.
- Zelenjava je najboljša, če jo kratek čas kuhamo nad soparo. Naj ostane hrustljava, pojedite jo takoj, ko je pripravljena.
- Vse kar kuhate v vodi, vrzite v krop. Ne kuhajte dolgo. V enolončnice vrzite v krop najprej nasekljano meso in na koncu zelenjavo. Malo pokuhajte, odstavite in naj pokrito počiva uro ali dve. Mehko bo in sočno.
- Žitarice, proseno kašo, piro, ajdovo kašo, ovsene kosmiče, polento, ali zdrob vsujete v vrelo vodo, naj vre par minut, nato odstavite in pustite pokrito nekaj ur, da se napne in med hlajenjem zmehča. Tako se bo ohranila večina zdravih snovi. Preden postrežete, na hitro pogrejte.

## Riba na hitro v juhi

*V vodi, ki ji dodamo nekaj kapljic oljčnega olja in lovorov list, vejico rožmarina in nekaj kroglic črnega popra, skuhamo očiščeno ribo. Ko ji oči malo izstopijo, jo poberemo iz vode, v njej pa zmehčamo na koleščke narezano korenje, steblo zelene, pest riža, strok česna, na koncu pa dodamo meso ribe, ki smo jo medtem očistili. Okus zaokrožimo z nekaj kapljicami kisa (ali belega vina). Še enkrat kratko prevremo.*



*Zelenjavo kuhajte nad soparo. To lahko storite tudi v domačih posodah: v večjo nalijte za prst vode, nanjo postavite navadno leseno ribniško sito, v katero, ko voda že vre, razporedite na manjše kose narezano zelenjavo, pokrijte in kuhajte nekaj minut. Nato naj nekaj minut počaka pokrita, zelenjava bo hrustljava, sočna in okusna.*



## Mešana zelenjava po angleško

*Zelenjavo narežemo na kose, primerne za gržljaj. Cvetke cvetače in brokoli, brstični ohrovt, kocke kolerabe, kocke buče, pese in korenja položimo v navadno ribniško sito, ki gre v večjo kozico. Pod sito nalijemo za prst vode, pokrijemo in zavremo. Čez tri do štiri minute odstavimo in pustimo da še malo odstoji. Na krožniku zelenjavo pokapljamo z olivnim ali bučnim oljem.*

## Okus po mladosti

*Ostrgan korenček dušimo v malo vode skupaj z olupljenim, na kose narezanim krompirjem in strokom česna. Ko je krompir mehak, vse pretlačimo z vilicami, dodamo žlico kuhane prosene kaše in na ponvi spečemo z razžvrkljanim jajcem.*



# Pravilno sestavljeni obroki

Sodobne raziskave kažejo, da bi se najbolj pravilno prehranjevali, če bi vse uživali presno, v obroku pa pojedli le eno vrsto živila. A navade je težko spremeniti, telo pa še težje navaditi na drugačen način prehranjevanja. Namesto tega lahko dosežemo podoben učinek, če vemo, katera živila lahko sestavljamo tako, da nam bodo koristna, da bodo energijo dajala, namesto jemala, za prebavo namreč porabimo več energije kot za hitro hojo ali tek. Obroke moramo sestaviti tako, da ne bosta na krožniku hkrati zrezek in krompir, riba in riž, piščanec in testenine, sir in kruh, žitarice in mleko. Z drugo besedo: beljakovinska hrana in hrana polna hidratov ne sodita skupaj. K vsaki od njih lahko jemo presno ali kuhano zelenjavo. K mesu, ribam, siru, jajcem pripravimo katero koli zelenjavo: blitvo, korenje, cvetačo, zelje, koromač, špinačo, solato ... Krompir, buče, testenine in riž pa so lahko na krožniku s solato, špinačo, ali drugo zelenjavo. Sir primešajte solati ali ga jejte samega, kruh sodi k solati in zelenjavi, testenine prelijte z olivnim oljem, paradižnikovo omako, s česnovim maslom in dušeno zelenjavo.

Ko boste začeli preskušati pravilno kombiniranje hrane, boste takoj ugotovili, kako prijeten občutek lahkosti vas prevzema po obroku. Tako prehranjevanje ne utruja, ne jemlje energije, telesa ne obremenjuje, ampak nas razveseljuje in pomlaja pa tudi zdravi. Ob taki prehrani se maščobe na telesu počasi raztopijo in polagoma povsem izginejo.



## Domača zimska mineštra

*Pol čebule, strok česna, po en rumen in rdeč korenček, rumeno ali zeleno glavico kolerabe, nekaj listov zelja drobno sesekljamo, kratko podušimo na žlici olja, zalijemo z litrom vode. Ko voda zavre, dodamo pest riža in še pest testeninskih polžkov, na drobno zrezan olupljen gomolj krompirja in za dobro pest že kuhanega fižola, soje ali graha. Vse skupaj poprašimo še z jušno žlico polente, ki bo dala barvo in potrebno gostljatost. Ko je krompir zmehčan, odstavimo in pustimo, da malo postoji.*



## Poletna enolončnica

*Na žlici olivnega olja osteklenimo drobno zrezano čebulo in strok česna, zalijemo z vodo in ko ta zavre, vanjo stresemo drobno narezano vso sezonsko zelenjavo, ki se najde pri roki. Noževa konica kumine bo olajšala prebavo in dodala enolončnici poseben okus. Ko je zelenjava mehka, lahko vmešamo na drobno sesekljan olupljen paradižnik, ki smo mu odstranili semenje in če je juha preredka, zakuhamo vanjo žlico polente ali razžvrkljano jajce. Solimo po okusu.*

## Zajtrk

Navajeni smo, da si zjutraj umijemo obraz s hladno vodo. Tudi telo potrebuje nekaj podobnega, privoščite si ob umivanju kozarec vode, nekaj dodanih kapljic jabolčnega kisa bo razkužilo ustno votlino, opralo želodec in pospešilo prebavo. Šele potem si skuhajte čaj ali kavo. Ovsene kosmiče, prepečenec, košček črnega kruha z medom lahko pojedete tudi pozneje, ob tem spet spijte kozarec vode, ki jo telo starejšega potrebuje bolj kot hrano.



## Kosilo

Tudi kosilo naj se začne s tekočino, pri nas je v navadi juha, brez katere si le redko kdo zna predstavljati dobro kosilo. Francozi začenjajo kosilo s solato, ki jo pojedjo, še preden si začno kuhati. Pravijo, da so potem, ko sedejo h kosilu, manj lačni, da so želodčni sokovi pripravljani na hrano, ki jo telo hitreje prebavi in da so zato najvitkejši narod v Evropi. Med kosilom Francozi ves čas pijejo. Ne samo vino, ampak tudi vodo, ki na njihovi mizi nikoli ne manjka. Poskusite še vi, čez pol leta boste izmerili obseg pasu in navado posvojili ali opustili.

## Popoldanski čaj

Popoldne se začne s kozarcem domačega čaja, ohlajenega na telesno temperaturo, oslajenega z medom in nekaj kapljicami limone, ali pa kar s kozarcem vode z nekaj kapljicami jabolčnega kisa. Skratka: tekočina, tekočina in še enkrat tekočina. Iz vode smo narejeni, če je ne uživamo dovolj, se posušimo. In v poznih letih, ko se izgubi občutek za lakoto in žejo, zlahka pozabimo, da je treba piti.

## Večerja

Večerja naj bo zgodnja, sestavljena iz lahko prebavljivih živil, da bo spanec prijeten in brez težkih sanj. Polenta, žganci z mlekom, zdrob na mleku, mlečni riž, to so priljubljene jedi starejših ljudi. Če je na mlečni kaši žlica medu, ali v njej zakuhanih nekaj suhih sliv, bo počutje prijetno dolgo v noč. Pred spanjem morda še kozarec čaja iz melise ali kamilic, da telesu dodate še malo tekočine, ki bo z zdravilnimi učinkovinami domačih rožic zazibala v mirne sanje.



## Večerna hrana za sladkosnedne

- V kuhano proseno kašo, zamešamo žlico skute z jogurtom in medom.
- Plast kuhane ajdove kaše in plast naribanih jabolk prelijte s stepenim jajcem in deset minut pecite v pečici. Kompotova voda ali voda od namočenega suhega sadja
- Pretlačenim namočenim suhim hruškam, dodamo pretlačen kuhan kostanj in dve žlici stepene rastlinske smetane. Naložimo že opoldan v skodelico, da zvečer ohlajeno pojemo.
- Stepemo štiri rumenjake z žlico medu, dodamo dve žlici kisle smetane, malo stopljene čokolade (lahko jo nadomestimo z rožičevo moko), noževo konico cimeta in prav toliko mletih klinčkov, vmešamo še 5 žlic pirine, ajdove ali kokosove moke. Naj počaka pol ure, nato z žlico naredimo kupčke in jih spečemo v pečici.

## Namesto kruha kuhana kaša

Potrebe po kalorijah so z leti nekoliko manjše, vendar starejši ljudje pogosto ne uživajo dovolj močne hrane in tako počasi oslabijo svoj organizem. Pomembno je, od kod črpamo kalorije in kako so sestavljeni posamezni obroki. Iz jedilnikov moramo izpustiti vse, kar starejšemu telesu škoduje, čeprav smo bili desetletja vajeni drugače. Zavestno se lahko odrečete neustreznim maščobam: bolj zdravi in vitalni boste, če opustite mast, maslo, bel in tudi rjav sladkor, belo moko in izdelke iz nje, sol uporabljate čim bolj redko, čim manj ali se ji kar odrecite. Namesto tega se sladkajte s suhim sadjem in medom v malih količinah, uporabljajte samo polnozrnato moko, ki si jo sproti nameljite v mlinčku za kavo, namesto kruha si kuhajte različne kaše, proseno, ajdovo, ovseno, sol pa zamenjajte z zeleno in njeno soljo.



## Kaša naša vsakdanja

**Zvečer:** dve pesti kaše (prosene, ajdove, pirine, ovsenih kosmičev, neoluščenega rjavega riža ...) oplaknemo v cedilu, nato jo v kozici prelijemo s hladno vodo, tako da ta sega vsaj za dva prsta nad kašo. Vanjo lahko hkrati namočimo tudi oprano suho slivo ali dve, suho hruško ali dva krhlja jabolka.

**Zjutraj:** namočeno kašo zavremo, če je ponoči popila vso vodo, je malo dolijemo. Vre naj le nekaj minut, nato pokrijemo in pustimo da se kaša zmehča v lastni toploti. Ohlajeno shranimo v hladilnik in jo uporabimo v solati, v enolončnicah, kot prilogo k belemu mesu ali ribi...

## Slavnostni kašasti tris

Posebej skuhajte po pest ajdove, prosene in pirine kaše. Zmešajte in dodajte dušeno zelenjavo (grah, brokoli, cvetačo, korenje ... kar pač imate), zabelite in jejte z grobo naribano surovo rdečo peso, odišavljeno z bučnim oljem.



# Belo meso, ribe in mandlji

Tudi starejše telo ima potrebe po beljakovinah, posebno delovanje možganov je odvisno od zadostne količine beljakovin. Spomin na okuse iz prejšnjih desetletij življenja, ko smo smeli jesti vse, zamenjajmo z željo po ribah, stročnicah, mlečnih izdelkih in oreščkih. Skuta, jogurt, nemasten sir, lešniki, mandlji, orehi ... Tu in tam trdo kuhano jajce, meso pa le v malih količinah in samo belo, pa še to raje kuhano kot pečeno na ponvi. Na krvave zrezke, svinjske pečenke in suhomesnate izdelke bi v tretjem življenjskem obdobju lahko kar pozabili. Suhomesnati izdelki ne sodijo na jedilnik starejšega človeka, prebava, ki počasi odpoveduje in nam povzroča težave, te hrane ne prenaša dobro. Opazujte se, sami boste ugotovili, da se je tisto, kar je bilo na jeziku okusno, že isti dan izkazalo za strup na drugem koncu prebavnega trakta. Redna prebava ne prenese salame in rdečega mesa.





## Pršut in teran

Rezino ali dve pršuta je zelo koristno prigrizniti. V pršutu je namreč poleg beljakovin veliko B vitamina, ki pomlajuje možgane. Ta se v pršutu ohrani v vsej svoji moči, kajti ta suha mesnina je edina, ki ni termično obdelana. Ob pršutu je za starejšega človeka nadvse koristen kozarček rdečega vina, najraje terana, ki redči kri (pozor, če uživate zdravila za redčenje krvi). V teranu je flavonoidna snov, za katero so raziskave pokazale, da zavira nastanek in razvoj raka.



## Ribe, hobotnice, rakci in školjke

Namesto mesa si privoščite hrano iz morja, dva do tri krat na teden si obogatite mizo z novimi okusi, ki spominjajo na poletje in morsko obalo. Če se bojite ribjih kosti, kupite (zmrznjene) filete, če se vam zdi predrago, si kupite samo hrbtnico lososa, ki v ribarnici stane manj od evra, skuhajte jo v vodi, ohlajeno očistite in koščke mesa uporabite v gosti juhi, rižoti, solati ... Čas kuhanja rib, rakov in školjk je kratek, cena je dostopna, za postopek pa velja: čim bolj enostavno, toliko okusnejše.

## Ribja predjed iz filetov

*Kratko pokuhajte nekaj ribjih filetov (zmrznjenih in prej odtajanih). Posebej skuhajte na koščke narezan krompir. Oboje stresite v skodelico, dodajte strt strok česna, malo črnega popra in nožev konico soli, pokapajte z žličko olivnega olja in obdelajte s paličnim mešalnikom. Če je pregosto, dolijte žlico jogurta, mleka ali rastlinske smetane. Ko je pasta gladka, jo predenite na krožnik. Ohlajena je odlična kot predjed, topla pa samostojna jed ob solati.*



## Lignji v rižoti

*Kupite 10 dag lovka od lignjev, jih na pol sesekljane čebule na hitro opecite v žlici olja, dodajte pest riža in zalijte z vodo, tako da bo riž dobro pokrit. Ko zavre, zmanjšajte toploto na najmanjše, pustite pokrito 10 minut, dolijte vodo, če je vsa povrela, še enkrat naj zakipi, nato ugasnite in pustite pokrito še 10 minut. Malo poprajte, malo solite.*

## Lignji kot omaka za testenine

*Na žlici drobno nasekljane čebule prepražite lovke malih lignjev, zalijte s kozarcem belega vina (nadomestite ga lahko s kozarcem vode in nekaj kapljicami vinskega kisa) in kuhajte 20 minut, nato dodajte strt česen, nekaj kapljic olivnega olja in malo popra, zamešajte v špagete ali polijte čez rezance.*

## Sardele v testu

*Sardelam odrežite glavo in jim izluščite hrbtenico. Pomokajte in jih namočite v testo, malo gostejše kot za palačinke. Namesto soli zamešajte v testo malo prahu suhega rožmarina, ki ste ga zmleli v mlinčku za kavo. Opecite na malo olja. S krhljem limone in zeleno solato so izdatno kosilo.*

## Sardele v omaki

*Na kolesca narezano čebulo naložite v ponev, na žlico olja in žlico vode. Čez čebulo naložite plast očiščenih sardel, čez sardele pa razporedite rezine paradižnike. Rahlo potresite s seseklanim česnom in peteršiljem. Zalijte s pol kozarce belega vina, pokrijte in na malem ognju kuhajte 10 minut. Pustite stati pokrito še 10 minut. Jed pojedite toplo z rezinami polente, hladno pa s kruhom.*



## Skuša z mandlji po starorimsko

*Skuši položimo v trebuh vejico peteršilja ali list bazilike, pred peko jo prelijemo s sokom limone in povaljamo v mešanici koruznega zdroba in mletega suhega rožmarina. Položimo jo na žličko olja in žlico vode, pokrijemo in dušimo. Ko voda izhlapi, počakamo, da riba dobi barvo, jo za minuto obrnemo in na koncu potresemo z naribanimi mandlji. Poleg se prilega na hitro pokuhana zelenjava, (popečen radič, blitva, listi endivije ali nekaj listov ohrovt), prelita z oljnim oljem, v katerega smo vmešali stisnjen strok česna.*

## Mandlji namesto mesa

Meso uspešno nadomeščajo mandlji. Sto gramov mandljev vsebuje enako količino beljakovin kot rdeče meso, vendar niso nevarni za srce in ožilje, vsebujejo pa veliko vitamina E in so najbogatejši rastlinski vir kalcija. Grizljajmo jedrca, ali pa jih zmeljemo in jih z dodatkom vode spremenimo v majonezo, posujmo jih naribane po solatah, zamešajmo jih nalistane v skuto ali jogurt, posujmo jih po mehkem siru ...





## Mandljeva majoneza

*Pest mandljev zmeljemo v mlinčku za kavo ali jih z žlico vode obdelamo s paličnim mešalnikom, da dobimo gosto belo omako, ki jo uporabljamo kot preliv čez zelenjavo zmehčano na pari, za solate, polnjena trdo kuhana jajca in podobno. V hladilniku se mandljeva majoneza ohrani ves teden v zaprtem kozarcu za marmelado.*

## Soja za zdravje črevesja

*Stročnica, ki enako kot mandlji dobro nadomešča beljakovine iz mesa. Sojino zrnje namakamo in kuhamo enako kot fižol, lahko pa jo v obliki sira kupimo v trgovini. Priporočljiva je za starejše, ker vsebuje obilo naravnega kalcija, vitamina E, železo in kalij. Soja odpravlja zaprtje in krepi zdravje črevesja. Kot nalašč torej za starejša leta.*

## Gosta sojina juha

*Namočeno sojo kuhamo z listom lovorja, po 20 minutah ji dodamo na koščke narezan olupljen krompir, skuhamo do mehkega, nato v juho stisnemo strok česna, drobno narezano meso olupljenega in sesekljanega paradižnika, ki smo mu odstranili semena, oprašimo z zmletim suhim rožmarinom, zabelimo z nekaj kapljicami olivnega olja in po želji dodamo sesekljan slan filet.*

## »Zrezki« iz sojinega sira

*Kocko kupljenega sojinega sira narežemo na pol cm tanke rezine in zlato opečemo na ponvi, ki smo jo rahlo premazali z olivnim oljem. Pol minute na eni, pol minute na drugi strani je za nežni sojin sir čisto dovolj. Na koncu posujemo z mleto sladko papriko.*

## Vitaminski in rudnine

Potrebe po vitaminih in rudninah se z leti povečajo, toliko bolj, ker notranji organi počasi propadajo in je ob jemanju zdravil treba marsikaj dodajati. Kalij, ki ga telo potrebuje, če uživate sredstva za odvajanje vode iz telesa, lahko namesto iz šumečih tablet nadomestite z eno banano na dan. Sadje in zelenjava sta nenadomestljiva, le pozanimati se je treba, katere naravne sadeže ali zelenjavo morate uživati namesto tablet. Posegajmo po lokalnih, domačih pridelkih, nabirajmo si sami regrat in koprivo, ki sta užitna celo leto. Kupujmo sadje in zelenjavo znanega porekla, tako se izognemo škodljivim snovem, ki jih uporabljajo pri prevozu in dolgotrajnem skladiščenju, zaradi obojega pa se izgublja tudi kakovost sadja in zelenjave.



## Regratov preliv za testenine

*Spomladi, ko regrat komaj začneja cveteti, si naberite zaprtih cvetnih popkov, jih operite z vrelo vodo, oplaknite s hladno, nato pa jih v žlici olivnega olja in žlici vode pokrite dušite tri minute. Omako prelijte čez rezance, posujte še z žlico naribanih mandljev ali sira in uživajte v svežih okusih.*





## **Koprivni zavitek ali koprivni štruklji**

*Vršičke kopriv, ki ste jih nabrali na sprehodu (najbolje z gumijasto rokavico) operite, oplaknite in kratko pokuhajte v malo vode. Polovico vode odlijte, ostanek zmeljite s paličnim mešalnikom, dodajte zdrobljen česen, malo muškatanega oreščka in vmešajte žlico olivnega olja, za spremembo ga lahko zamenjate za bučno olje. Če je masa preredka, vmešajte žlico ali dve drobtin, počakajte, da se prepojijo in maso namažite na raztegnjeno testo, zvijte in specite v pečici. Če imate raje štruklje, zavitek položite na omaščeno in z drobtinami posuto alu folijo, zvijte tako, da masa ne bo uhajala. V kozico nato nalijte za centimeter vode in kuhajte 20 minut. Kuhano odvijte, narežite na poševne rezine in jejte s solato.*

## Zelenjavo kupite pri kmetu

Najbolje je, da zelenjavo uživamo presno ali kuhano v sopari. Pojdimo k najbližjemu kmetu ali na sobotno tržnico, izberimo sezonsko zelenjavo: sladko repo, črno redkev, glavo zelja, ohrovt, cvetačo, rdečo peso, posegajmo po brokoliju in korenju, kislji repi in kislem zelju. Kot samostojen obrok, kosilo ali zgodnjo večerjo lahko uživamo zelenjavo kot solato: drobno narezano ali naribano, z dodatkom jogurta in mletih semen in jedrc.

Solate lahko okrasimo s cvetovi marjetic, trobentic, kapucinke, regrata in drugega užitnega cvetja. Solato si pripravimo iz listov, popkov in cvetov čemaža, lucerne, resaste grašice, ki je okusen plevel, tudi krebujlice je dovolj v naravi in še bi se kaj našlo.

Povsod, kamor ste dajali peteršilj in drobnjak, lahko potrosite v naravi nabrane zeli. Naj ne manjkajo na krompirju, posujte jih po testeninah, vmešajte jih v solate in enolončnice.



## Kraljevska solata

*Drobno narezano zelje, na tanke kolute narezani bučka in kumara, naribano korenje in gomolj surove pese, vejica peteršilja in zelene, listi zelene solate in rukole in še kaj iz domače zaloge, vse primerno nakockano ali grobo naribano. K vsemu temu pa še nasekljano jabolko, nekaj krhļjev pomaranče ali mandarine ... vse skupaj potresemo z mletimi bučnimi semeni, sezamom, mandlji ali orehi. Oprašimo z mleto kumino in prelijemo z odcejenim jogurtom.*



## Solate kot samostojna jed

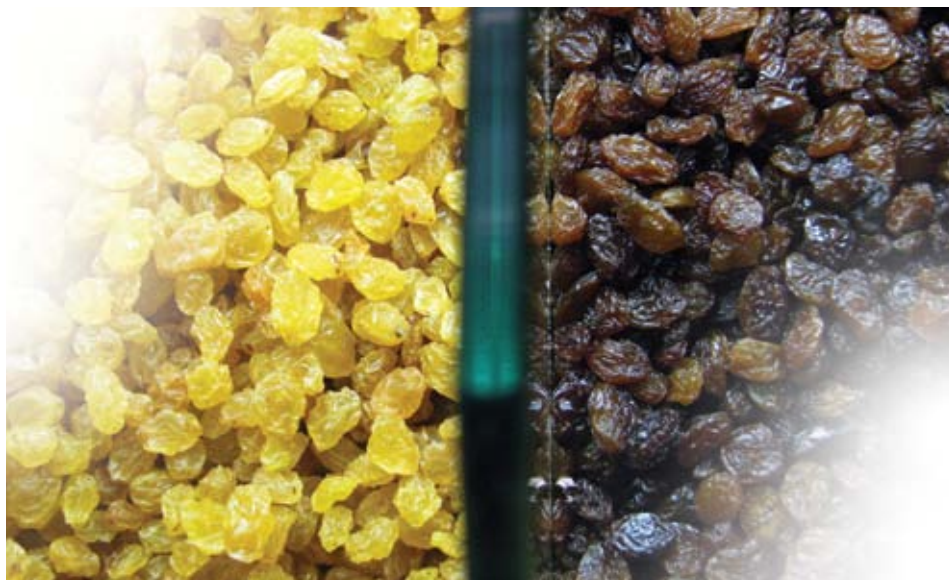
- *Mlado surovo repo olupimo, nakrhļjamo in v vodi na hitro podušimo. Na koncu ji dodamo malo medu razmešanega z žlico kisle smetane. S kuhanim krompirjem je taka repa imeniten obrok.*
- *Mlado zelje na hitro podušimo v vodi, dodamo noževo konico mlete kumine, zrna kuhane pire ali druge kuhane kaše in malo oljčnega (ali bučnega) olja.*

- *Na cvetke razlomljen brokoli in cvetačo skuhamo nad soparo, predenemo v glinasto skledico, prekrijemo z rezino mehkega sira in v pečici zapečemo, da sir dobi malo barve. Nad soparo zmeščane pečlje in kocen si prihranimo za drugi dan, drobno jih narežimo in posujmo po testeninah, ali jih dodamo kuhanemu rižu.*

## **Kosilo: juha iz otroštva in ohrovtove polpete**

*Skuhajte si korenčkovo juho, tako, kot jo imajo najraje mali otroci: drobno nastrgano korenje, žlica zdroba, noževa konica kumine, na hitro pokuhano, malo osoljeno.*

*Ohrovt na hitro pokuhajte, nasekljajte, dodajte pest namočenih ovsenih kosmičev in pest naribanega sira, zmešajte, oblikujte v polpete in na ponvi, premazani z malo olja, na hitro popecite.*







## Sadje in zmote o njem

Ko pride človek v leta, se pogosto zgodi, da do sadja nima več pravega odnosa. Ljubezen do kivija je izginila, tudi maline, jagode in celo češnje so izgubile vse čare razen barve. Ananas je pristal na zadnjem mestu želja. Kaj se je zgodilo?

Naravno je, da telo začuti odpor do sadja, posebno kiselkastega. Večina ljudi ima vgrajen kompas, ki opozarja, kaj je za njegovo telo dobro in čemu bi se bilo bolje izogniti, pa čeprav je še tako lepo in priporočljivo. Vzrok za odpor do sadja leži v delovanju ledvic. Če so že malo opešane, jim predelovanje snovi, ki do njih pridejo od sadja, predstavlja velik napor. Tudi črevesje ima precej besede pri ljubezni oziroma odporu do sadja.

Sadje da, a raje v kompotu kot sveže, raje domače kot uvoženo. Bolj koristno je domače jabolko od uvoženih agrumov, pa čeprav povsod piše, da so polni vitamina C. Bolje nekaj suhih sliv, namočenih, prekuhanih ali kar tako prežvečenih od uvoženega grozdja, ki je prekrito z vzdrževalci svežine in drugimi dodatki.

Sadje pogosto povzroča zakisanost organizma, čemur se zlahka izognemo tako, da ga skuhamo v rahlo osoljeni vodi. Zaradi kemične reakcije bo rahlo osoljen kompot postal sladek. Enako ravnamo tudi pri kuhanju marmelade, ki jo »osladimo« le s ščepcem soli.

Nekaj povsem drugega so domača, neškropljena jabolka, ki jih kupujte tam, kjer veste, da se vam niso zlagali o biološko neoporečni pridelavi. Jabolka jejte naribana, skuhana v kompotu, v čežani, sproti jih pokuhajte v marmelado, ki jo uporabite v jogurtu, na pražencu, ki si ga specite za večerjo iz jajca in ajdove moke.

Ne kupujte že narezanega sadja v plastičnih posodah, raje si kupite nekaj banan, na katerih so peclji še celi in rumeni. Tudi banane so močno preparirane, da zdržijo dolgo vožnjo na ladji, kjer v zabojih dozori. Lupite jih previdno, tako da se meso ne bo dotaknilo olupka. Izogibajte se sadju, ki vam ga prodajajo zunaj sezone: februarja zrele maline najbrž niso videle sonca, ampak samo umetno luč, namesto v zemlji so zrasle na vodi ...

## Brez sladice ne gre

Zasvojenost s sladkim tare mnoge starejše ljudi, tudi zaradi tega, ker se je na jeziku ohranil le še okus po sladkem. A ker je sladkor zdravju zelo škodljiv, ga je dobro nadomeščati z naravnimi sladili, kot je na primer ječmenov slad ali melasa, in s sadeži, ki vsebujejo veliko sladkorjev in malo kislin, kot so na primer datlji in rožiči. Iz rožičeve moke je mogoče brez dodatkov sladkorja narediti odlično pecivo. Čokolado odlično nadomešča rožičev prah. Kupljeno rožičevo moko presejemo ali dodatno zmeljemo v prah, ki ga namesto čokolade uporabljamo v nadevu za potico, vzhajane polžke in podobno.

Med je izvrstno sladilo, a je za starejšega človeka težko prebavljiv. Starejši bi ga morali obravnavati kot zdravilo in ga tako tudi jesti: vsak dan zelo malo. Že mala žlička strjenega medu zadostuje.



Kupujte si strjen, kristaliziran med namesto tekočega. Strd je najboljši porok, da medu ni bil dodan koruzni sirup ali celo bel sladkor.

Med čisti kri in po starodavnem ljudskem izročilu podaljšuje življenje. Stari Rimljani so prisegali na medene napoje, ki so jih imeli za močne afrodiziake. V srednjem veku so med spenjen z vodo pili za mehkejšo stolicu. Vsi pa vemo, da med omehča kašelj in žene na vodo.

## Sadje z medom

- *Banano narežemo na rezine in jih pokapljamo z medom*
- *Kaki zmeljemo s kožo vred, kašo vlijemo v kozarec, čez nalijemo malo jogurta in pokapamo z medom*
- *Jabolko olupimo, naribamo, pokapljamo z medom in potresemo z žličko zmletih orehov*
- *Drobno naribamo korenček in ga zmešamo z nekaj kapljicami limoninega soka in žličko medu, povrhu potrosimo malo mletih mandljev*



## Polnjena jabolka

*4 velika jabolka prerežite na pol in vsaki polovici izdolbite semena. Polovice kuhajte v rahlo osoljeni vode dve do tri minute. Jabolka poberite iz vode in jih dajte hladit na desertni krožnik, v isti vodi pa skuhajte 8 celih marelic. Vode dolijte toliko, da bodo marelice pokrite. Po eni uri kuhanja, oziroma dokler na dnu ne zmanjka vode, poberite iz marelic peške in jim dodajte pest mandljevih jedrc, ki ste jih pred tem malo opržili in zmleli. Vse skupaj*



*obdelajte s paličnim mešalnikom in z marelično maso napolnite vdolbine jabolk. Enako lahko naredite iz odcejenih marelic v kompotu, ki ste si jih sami naredili za ozimnico, jeseni, ko marelic ni, pa kašo naredite iz kakija.*



## Žemljevka

*Potrebujemo: 4 suhe žemlje, 1/8 litra mleka, 2 jajci, 4 velike žlice medu, 80 g margarine, 400 g jabolka, 2 žlici medu in pest rozin še raje suhих brusnic, ki jih imajo v vseh večjih trgovinah, ali na koščke narezanih suhих sliv).*

*Na margarini dušimo jabolka, ki smo jih pred tem očistili pešk in drobno nasekljali. Ko so mehka, jim primešamo rozine in med. V omaščen pekač naložimo na kockice narezane suhe žemlje, nanje pokapamo polovico mleka, v katerega smo raztepli jajci in med. Čez naložimo jabolka z rozinami in nanje še polovico žemelj, ki jih pokapljamo z drugo polovico mlečno-jajčne mešanice. Na hitro spečemo v pečici.*

*Če delamo žemljevko le za eno osebo, jo naredimo z manjšo količino in jo spečemo v pokriti in pomaščeni ponvi.*

*Star pregovor pravi, da je hrana najboljše zdravilo za telo in duha. Kurja juhica lahko spravi k sebi še tako onemoglega bolnika in utrujeno porodnico. Toda pripravljanje hrane je še nekaj več kot le pomoč tistemu, ki ima prazen trebuh. Kuhanje je zabava. Za vnučko in babico zabava, ki jo bo vnučka pomnila, ko babice že dolgo ne bo več na svetu. Kuhanje je tudi dejavnost, ki zadovoljuje duha, posebno če ste skuhali nekaj, kar gre vsem v slast. Da bi poželi pohvalo pa tudi da nam ne bi bilo pusto pri mizi, ne jejmo sami. Sreča zadnjega dela življenja je v zavedanju lepot trenutka, užitka pri hrani, pijači, pogovoru in smehu s prijatelji. Dokler to še zmoremo. Naučimo se uživati, skromno jesti, piti, ubrano peti in se glasno smejati, pa čeprav kar brez razloga. To je star recept za srečo v poznih letih življenja.*



**Beleške:**



A wooden spoon is shown from a top-down perspective, resting on a white ceramic plate. The plate has a decorative border with blue and yellow patterns. The text is centered on the white surface of the plate.

# Zdrava prehrana za starejše

[www.zdus-zveza.si](http://www.zdus-zveza.si)