

## ZDRAVA ISHRANA

Autor Branislav Knežević  
Friday, 02 April 2010

### Semenke i orašasti plodovi

Semenke su izuzetno važne u ljudskoj ishrani, jer sadrže visok procenat belančevina, minerala i vitamina, enzima, masti i ugljenih hidrata. U semenu je sva energija biljke i tu su koncentrisani svi hranljivi sastojci koji su neophodni biljci za rast i razvoj, pa su energetske veoma bogate i posebno se preporučuju kod mentalnih naprezanja i korišćenja kompjutera, učenicima i studentima i kod izuzetnih intelektualnih aktivnosti. Semenke generalno sadrže visok procenat fosfora, čak 20 puta više od ribljeg mesa, koje je poznato po visokom sadržaju fosfora. Orašasti plodovi sa Mediterana. Jezgro sadrži 55-65% ulja, 15% belančevina, 15% ugljenih hidrata. Bogat je kalijumom, magnezijumom, fosforom, gvožđem, vitaminima B i C. Nedozreli plod je izuzetno bogat vitaminom C, a list se koristi za pripremu lekovitih čajeva. Lekovita svojstva oraha:

Pročišćava krv, leči plućne bolesti, katar creva, upalu sluzokože oči, uništava crevne parazite, jača vid. Lekovita svojstva oraha energetski najvrednija namirnica. Jezgro sadrži 60% ulja, 15% belančevina, 10% ugljenih hidrata, 4 mg gvožđa, kalijum, kalcijum, vitamine B i vitamine E. Lekovita svojstva lešnika: Protiv utice, proširenih vena, upale pluća, niskog krvnog pritiska, proliva, hemoroida, za izbacivanje toksina iz organizma. Rese sa leske se koriste za pripremu lekovitog čaja.

Badem potiče iz Azije, a najviše uspeva na Sredozemlju. Postoje slatki badem i gorki badem, s tim što je gorki badem otrovan. U 100 g badema sadržano je 20% belančevina, 50% lipida, 17% glicida, zatim kalijum, fosfor, kalcijum, gvožđe, vitamin B3 (PP). Lekovita svojstva badema: Protiv čira na želucu i gorušice, nervnog zamora, bolesti creva, holesterola, srčanih oboljenja, za normalizaciju krvnog pritiska. Dosta se koristi u kozmetici i farmaceutskoj industriji.

Golica je seme posebne vrste bundeve koje nema ljusku. Može se konzumirati sirovo, sušeno ili pečeno. Golica sadrži belančevine (40%), nezasićene masne kiseline (40%), kalcijum, fosfor, gvožđe, pektin, linoleinsku (ulje sadrži 45%), oleinsku i steorinsku kiselinu, 90 mg E vitamina. Lekovita svojstva golice: leči prostatu, pospešuje pravilno lučenje hormona, antioksidans, u narodu za isterivanje pantljakare. Sivozelenu pokožicu ne treba bacati jer je najlekovitija.

Suncokret su koristili još američki Indijanci. Sadržaj 24% belančevina, 20% ugljenih hidrata, 47,3% ulja, zatim, fosfor, kalcijum, gvožđe, jod, kalijum, cink, magnezijum, niacin, vitamine A, D, E (80mg), B3 (PP) i vitamin B12. Lekovita svojstva suncoketa: Antikancerogen i antivirusni. Kikiriki se obavezno mora prepržiti ili ispeći u rerni. Sadržaj 26% belančevina, 18,6% ugljenih hidrata, 47,5% ulja, tiamin, linolinsku kiselinu, riboflavin, niacin. Ne preporučuje se svakodnevno uzimanje kikirikija, jer može prouzrokovati visok krvni pritisak i krvarenje iz nosa. Ovo ne važi za dijabetičare, koji ga mogu uzimati koliko žele. Ima lekovita svojstva protiv depresije. Susam je izuzetno bogat kalcijumom i gvožđem. Koristi se seme, koje je bleđo žute boje kao dodatak jelima, proizvodima od testa, poslasticama. Posebno se koristi u orijentalnoj kuhinji. Izuzetnu aromu ima ako se malo proprži na tihoj vatri. Pored belog, postoje i braon i crni susam. Lekovita svojstva susama: Ako vam nedostaje kalcijum možete potopiti jednu supenu kašiku susama sa 0,5 dcl jogurta i ostaviti tokom noći. Ujutro pojesti na tašte. Taan je susamov proizvod koji se koristi za pripremu alve, raznih kolača, preliva za salate i slano. Gomasio je začini koji se priprema od susama i morske soli. Susam se dobro opere i preprži na dobro zagrejanom suvom tiganju, na tihoj vatri. So se odvojeno preprži i kada se ohladi doda se susamu. Masa se gnječi tučkom u specijalnoj suribači posudi ili avanu. Lekovita svojstva gomasia: ublažava zamor, jača nervni sistem, jača imuni sistem, protiv glavobolja, mučnine, povraćanja, morske bolesti.

Laneno seme je jedan od najvećih izvora prirodnog lignina i omega 3 masnih kiselina, pa stoga ima antikancerogeno svojstvo, prirodni je razrešivač krvi i preventivno deluje na pojavu kardiovaskularnih oboljenja, visokog holesterola i triglicerida, moždanog udara, tromboze, psorijaze, artritisa, protiv kamena u bubrežima i kamena u žuču (kašičicu sirovog semena žvakati 30 minuta ujutro na tašte), protiv zatvora (potopiti seme u mlakoj vodi koja je prokuvana i ohlađena i ostaviti da odstoji 6 časova; pojesti čitavu masu uveče pred spavanje). Najbolja primena je kao dodatak hlebu i pecivima od integralnih žitarica. Lekovita svojstva lenenog semena: deluje kao laksativ, za iskašljavanje, protiv nadimanja i zatvora, pomaže lečenju astme i hroničnog kašlja.

Mnogima je problem kako da sami ispeku kikiriki, a da ga ne pregore ili ne presole i slano. Stavite 1/2 kg kikirikija u pleh. Poprskajte ga sa malo vode i malo protrljajte prstima. Kikiriki ne treba da bude natopljen, već samo malo pokvašen. Posoliti ga sitnom morskom solju i ponovo protrljati prstima. Ponovo još malo posoliti. Zagrejati rernu na 220°C i ubaciti pleh. Smanjiti na 200°C i peći 15 min. Isključiti rernu i proveriti da li je pečen, ne treba ga mešati. Obično mu treba još malo, pa ga treba ostaviti u isključenoj pećnici. Po mirisu možete znati kad je gotov, ali ipak proverite. Izvaditi i ohladiti. Slučajno topao ili ohlađen, ne ljuštiti tanku crvenu opnu, u njoj su vitamini, posebno grupe B. Ostale semenke se pripremaju slano, s tim što im treba manje vremena da se ispeku (suncokret, golica, susam). Soja se opere i ostavi preko noći da nabubri. Dobro se procedi i postupa se kao i sa kikirikijem.

Orasi, badem i lešnik se pokvase i posole i pripremaju kao kikiriki. Lešnik se ne soli, samo se malo pokvasi. Badem se prvo popari vrelom vodom, ostavi 10-15 minuta i oljušti mu se kožica. Zatim se posoli i peče u rerni kao ostale semenke, ili u žerpi na ringli, uz stalno mešanje.