

Od zrna do tanjura – za zdrava crijeva i snažan imunitet

(Zašto je dobro konzumirati mahunarke i kako ih uključiti u prehranu?)

Mahunarke poput graha, leće, slanutka i graška prava su riznica hranjivih tvari. Sadrže sve što je našem tijelu potrebno za zdravu probavu i snažan imunološki sustav. Njihove blagodati proizlaze iz bogatog sadržaja vlakna, biljnih proteina, polifenola i minerala koji izravno utječu na crijevnu mikrobiotu i obrambene mehanizme organizma.

Posebno su dragocjena topiva vlakna, poput galaktooligosaharida i otpornog škroba. Ova vlakna služe kao hrana za korisne bakterije u našim crijevima. Kada ih bakterije fermentiraju, nastaju **kratkolančane masne kiseline** koje:

- jačaju i obnavljaju crijevnu stijenku;
- smanjuju njezinu propusnost;
- ublažavaju lokalne upale;
- potiču uravnotežen imunološki odgovor.

Zato uključivanje mahunarki u jelovnik nije samo kulinarski izbor, već je to ulaganje u dugoročno zdravlje.

Uz sve te prednosti, mahunarke imaju još jednu iznimnu vrijednost: **pristupačne su cijenom i predstavljaju održivu alternativu životinjskim proteinima.** Njihovom konzumacijom ne hranimo samo sebe, već doprinosimo i smanjenju vlastitog ekološkog otiska.

Vaš zadatak u prvom mini izazovu bit će jednostavan: Odaberite jednu mahunarku koju rijetko ili nikada ne koristite i u sljedećih nekoliko dana uvrstite je u svoj jelovnik.

Kako smanjiti nadutost od mahunarki?

Unatoč svim blagodatima, mahunarke imaju i manje ugodnu stranu – nadutost i vjetrove.



To, međutim, ne znači da su „loše“ za vas, jer se najčešće radi o zapravo normalnom odgovoru probavnog sustava. Glavni „krivci“ za to su upravo dragocjena topiva vlakna – **galaktooligosaharidi**. Naše tijelo, naime, nema enzim koji bi ih razgradilo, pa se u tankom crijevu ne apsorbiraju, nego neprobavljeni stižu u debelo crijevo. Tamo ih dobre bakterije počinju fermentirati, a pritom, uz korisne kratkolančane masne kiseline, nastaju i plinovi.

Dobra vijest? Postoji nekoliko trikova kako nadutost smanjiti ili potpuno izbjeći:

1. **Uvodite mahunarke postupno:** Počnite s manjim količinama i jedite ih redovito. Bakterije u crijevima koje razgrađuju galaktooligosaharide postupno će se umnožiti, pa će fermentacija biti učinkovitija i „mirnija“, uz manje stvaranja plinova. Osim toga, poboljšat će se i peristaltika crijeva pa plinovi neće ostajati zarobljeni na jednom mjestu.

Preporuka za početak: **oko ½ šalice kuhanih mahunarki dnevno (75–90 g kuhanih ili 25–30 g suhih)**. Ta količina donosi dovoljno vlakana za poticanje rasta dobrih bakterija, a ne preopterećuje crijeva. Kad primijetite da nemate simptome nadutosti, količinu možete povećati na cijelu šalicu.

2. **Namakanje i ispiranje:** Namakanje uklanja dio galaktooligosaharida.

- Suhe mahunarke najprije dobro isperite pod tekućom vodom kako biste uklonili prašinu i nečistoće.
- Stavite ih u veću posudu i prelijte s **barem tri puta više vode** (jer nabubre). Po želji dodajte **prstohvat sode bikarbone** – ubrzat će razgradnju galaktooligosaharida i smanjiti antinutrijente.
- Namočite ih **8–12 sati** (najlakše preko noći).
- Nakon namakanja vodu potpuno bacite i mahunarke još jednom dobro isperite hladnom vodom.

3. **Kuhanje u svježoj vodi:** Nakon namakanja, mahunarke kuhajte u novoj vodi. Dodatno, nakon prvog vrenja vodu možete još jednom zamijeniti, čime se dodatno smanjuje količina galaktooligosaharida. Za ublažavanje napuhivanja dodajte začine poput lovorovog lista, anisa ili korijandera. Kuhajte dok ne postanu mekane.



4. **Klijanje i fermentacija:** Ovo su najdjelotvornije strategije za smanjenje nadutosti. Istraživanja pokazuju da fermentacija može ukloniti i do 70 % galaktooligosaharida.

Time se također smanjuje količina fitinske kiseline, a povećava se bioraspoloživost hranjivih tvari.

- **Klijanje:** Mahunarke najprije dobro isperite i namočite u svježoj vodi 8–12 sati. Nakon namakanja vodu bacite, ponovno ih isperite i ostavite u cjedilu ili stavite u posudu za klijanje. Isperite ih najmanje dva puta dnevno svježom vodom kako bi ostale vlažne (ali ne smiju stajati u vodi). Nakon 1–3 dana, kada se pojave mali izdanci, spremne su za upotrebu – u salatama, tortiljama, brzinskim prženim jelima ili smoothiejima.
- **Fermentacija:** Mahunarke možemo fermentirati već kuhane (nježnijeg su okusa i probavljivije) ili namočene sirove. Fermentaciju provodimo u staklenoj tegli (npr. za zimnicu) ili u specijaliziranim fermentacijskim posudama sa zračnom bravom. Ako koristimo običnu teglu, ne **zatvaramo je hermetički** – pokrijemo krpom ili labavim poklopcem kako bi plin mogao izlaziti.

Dodamo starter kulturu (2 žlice sirutke od jogurta ili kefir, kombuču, rasol od fermentiranog povrća) ili probiotički prah (npr. kapsulu probiotika s *L. plantarum* ili *L. acidophilus*). Prelijemo toliko vode da mahunarke budu prekrivene. Fermentiramo na sobnoj temperaturi 1–3 dana, dok ne dobiju ugodan, blago kiseo okus.

5. Upotreba mahunarki u konzervama: Možete krenuti i s konzerviranim mahunarkama. One su već kuhane i toplinski obrađene, što uklanja dio galaktooligosaharida. Ako ih prije upotrebe dobro isperete pod tekućom vodom, uklonit ćete i ostatak tih spojeva te višak soli. To znači da će kod većine ljudi izazvati manje nadutosti nego suhe, kod kuće kuhane mahunarke.

Napomena za osjetljivu probavu: Ako imate **sindrom iritabilnog crijeva (IBS)** ili osjetljiv probavni sustav, tolerancija na mahunarke može biti niža. Galaktooligosaharidi spadaju u FODMAP ugljikohidrate koji kod nekih osoba izazivaju simptome. U tom slučaju odaberite mahunarke s manje FODMAP-a (npr. *mung* grah, proklijali) ili jedite manje porcije (do 60 g kuhane leće ili slanutka) te po potrebi potražite stručni savjet.

Kako uključiti mahunarke u prehranu?

Za još više ideja i lakše uključivanje mahunarki u svakodnevnu prehranu, osmislili smo interaktivni alat pod nazivom „**Pomiješaj i prilagodi**“. S jedne strane tablice nalaze se različite mahunarke, a s druge — načini pripreme.

Princip je jednostavan: izaberete jednu mahunarku i jedan način pripreme — i imate svježju ideju za idući obrok.

Zamislite da iz tablice odaberete **crni grah** i pretvorite ga u kremasti, aromatični namaz koji ćete razmazati po hrskavoj kriški kruha. Ili vas inspirira **grašak** koji pretvorite u pire, bogat okusom i hranjivim tvarima. Možda odaberete **leću** i spojite je s tofuom u toplo varivo.

Mogućnosti odjednom postaju bezbrojne. „Pomiješaj i prilagodi“ tablica je vaš generator ideja koji pomaže da mahunarke iz kuhinjske police lako završe — na tanjuru.

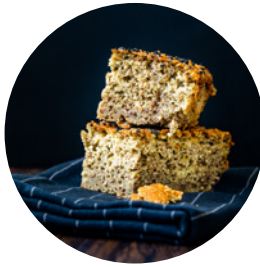
VRSTE MAHUNARKI	PRIMJERI UPOTREBE
Grah: bijeli grah, crveni grah (kidney), crni grah, pinto, borlotti, mung grah (mungo), azuki grah (adzuki)	Namaz (npr. humus od slanutka) Umak za grickalice ili povrće Dodatak u salatnim zdjelama (dodajte barem 80 g mahunarki u salatu)
Soja i proizvodi od soje: sojini proteini u prahu, tofu (čvrsti i svileni), tempeh, edamame	Zamjena za crveno meso (npr. umjesto mesa u bolonjez umaku) Desert (npr. brownie od crnog graha) Tjestenina (kupovna ili domaća)
Grašak: zeleni grašak, žuti grašak	Smoothie (npr. smoothie s proteinima od graška) Umaci (npr. curry od leće)
Leća: smeđa leća, zelena leća, crvena leća, crna leća (beluga), žuta leća	Zdrava grickalica (npr. pečeni slanutak) Juhe i variva (npr. tofu u varivu)
Slanutak: svijetli slanutak (beige), crni slanutak (desi)	Punjena jela i nadjevi (npr. slanutak u tortilji) Pire (npr. graškov pire)
Bob	Polpeti za burger Brašno — baza za tijesto (npr. brašno od slanutka za palačinke ili pizzu) „Skrivena“ baza (npr. grah kao zgušnjivač umaka)

PRIMJER

5 načina za upotrebu leće



Leća u salatnoj zdjeli



Kruh od leće



Namaz od leće



Varivo od leće



Mesne okruglice od leće

PRIMJER RECEPTI:

GULAŠ OD MAHUNA S PALENTOM

SASTOJCI:

- 1 žlica maslinovog ulja
- ½ crvenog luka, oguljenog i nasjeckanog
- 1 režanj češnjaka, nasjeckan
- 100 ml vode (ili juhe od povrća)
- 200 ml pasirane rajčice
- 60 g kuhanog slanutka
- 60 g kuhane leće
- 60 g kuhanog graha
- 1 crvena paprika očišćena i narezana na trakice
- 1 mrkva, narezana na kolutiće
- 60 g palente

ZAČINI:

- prstohvat soli
- 1 žličica dimljene paprike
- 1 žlica slatke paprike

PRIPREMA

1. Palentu pripremite prema uputama proizvođača.
2. Zagrijte maslinovo ulje u dubokoj tavi na srednje jakoj vatri.
3. Dodajte nasjeckani luk i pržite 5 minuta. U međuvremenu nekoliko puta promiješajte.
4. Dodajte češnjak, narezanu papriku, mrkvu i začine: sol, dimljenu i slatku papriku. Pržite 2 minute. Pazite da paprika ili češnjak ne zagore jer tada postaju gorki.
5. Dodajte pasiranu rajčicu i povrtni temeljac i kuhajte 15 minuta.
6. Pred kraj kuhanja dodajte mahunarke: slanetak, leću i grah te kuhajte još 5 minuta. Kušajte i po želji dodajte još začina.
7. Gulaš poslužite s palentom.



Dodatni savjet: po želji u gulaš možete dodati i žličicu kiselog vrhnja.

PRIJEDLOG ZA POHRANU: Gulaš se može napraviti u većim količinama i staviti u zamrzivač, gdje može stajati nekoliko tjedana.

TAJLANDSKA KVINOJA S TOFUOM

SASTOJCI

- 60 g sirove kvinoje (1/3 posude)
- ½ luka, nasjeckanog
- 1 tikvica, narezana na komade
- 1 crvena paprika, očišćena i narezana na komadiće
- 2 žlice tamari ili soja umaka
- sok od ½ limete (ili limuna)
- sol
- 100 g čvrstog tofua
- Po želji: 1 mala šaka kikirikija (ili drugih orašastih plodova)

ZA MARINADU ZA TOFU:

- 1 žlica sezamovog ulja (možete koristiti i maslinovo ulje)
- 2 žlice tamari ili soja umaka
- 2 žlice javorovog sirupa

UPOZORENJE: Tamari (sojin) umak je **slan**, stoga budite oprezni pri dodavanju soli.



PRIPREMA:

MARINIRANJE TOFUA (preporuka: dan prije)

1. Tofu ne treba nužno marinirati, ali mu prethodna marinada daje pun okus.
2. Zamotajte tofu u čistu kuhinjsku krpu i na krpu stavite nešto teško (npr. knjigu) da se ocijedi višak vode. Ostavite tako najmanje 20 minuta. Što više vode se ocijedi, to će biti tofu hrskaviji, a jezgra će mu biti mekša.
3. Dok se tofu stišće, u maloj zdjelici pripremite marinadu. Za nju pomiješajte sojin umak, ulje i javorov sirup.
4. Nakon što se tofu stisne, narežite ga na kockice i stavite u posudu s marinadom. Dobro promiješajte da bude potpuno prekriveno marinadom i ostavite tako najmanje 20 minuta ili preko noći.
5. Kada je tofu gotov, zagrijte tavu na srednju temperaturu i dodajte marinirani tofu. Pržite 8 do 10 minuta dok dobro ne porumeni sa svih strana.

PRIPREMA KVINOJE

1. Kvinoju dobro operite, jer inače može imati gorak okus. Još je bolje ako je stavite u vodu, zakuhate i odlijete vodu te nastavite s dolje navedenim postupkom.
2. Kuhajte kvinoju u kipućoj slanoj vodi oko 5 minuta, a zatim je ostavite da odstoji 5 minuta. Pazite da se ne raskuha. Kada je gotova, ocijedite višak vode.
3. Dok se kvinoja kuha očistite i nasjeckajte svo povrće.
4. Po potrebi u tavu s tofuum dodajte žličicu maslinova ulja i popržite luk. Zatim dodajte sve povrće i popržite ga.
5. Pečenom povrću dodajte kuhanu kvinoju, kikiriki i tamari umak te pržite 2 minute. Na kraju poskropite sokom od limete.

PRIJEDLOG ZA POHRANU: Tajlandska kvinoja može se čuvati u hladnjaku do 3 dana.

CURRY RIŽOTO S BUNDEVOM I SLANUTKOM

SASTOJCI:

- 2 žličice maslinovog ulja
- ½ luka, narezanog
- ½ male bundeve, oguljene, očišćene od sjemenki i narezane na male kockice
- ¼ male cvjetače
- 50 ml kokosovog mlijeka iz limenke
- 300 ml jušnog temeljca (ili vode)
- 60 g riže (preporučujemo integralnu rižu)
- 120 g kuhanog slanutka
- 1 žlica žute curry paste
- sol papar

*rižu možete zamijeniti kvinojom, kus-kusom, prosom...

PRIPREMA:

1. Zagrijte maslinovo ulje u većoj dubokoj tavi na srednjoj temperaturi. Dodajte luk i curry pastu i pržite 2 do 3 minute. U međuvremenu neprestano miješajte.
2. Zatim dodajte narezanu bundevu, cvjetaču, rižu i jušni temeljac te posolite. Poklopite lonac i ostavite da se kuha oko 30 minuta. Pred kraj kuhanja dodajte slanutak i kokosovo mlijeko te kuhajte još 5 minuta, odnosno dok riža ne bude potpuno kuhana. Po potrebi začinite.
3. Dok se *curry* kuha pripremite rižu prema uputama proizvođača.

PRIJEDLOG ZA POHRANU: *Curry* se može napraviti u većim količinama i staviti u zamrzivač, gdje može stajati nekoliko tjedana.



SENDVIČ S AVOKADOM I SLANUTKOM

SASTOJCI:

- ½ zrelog avokada
- ½ limenke slanutka (oko 120 g), ispranog i ocijeđenog
- šaka svježeg špinata
- sok ½ limete
- prstohvat soli
- po želji: suhi ili svježi peršin, vlasac
- dodatno povrće po želji (npr. krastavci, rotkvice, naribana mrkva)
- 2 kriške integralnog kruha (raženi, pirov, heljdin...)

PRIPREMA

1. Avokado, slanutak, sok limete, sol i začine stavite u zdjelu.
2. Vilicom zgnječite dok ne dobijete grubo mazivu teksturu. Ako želite glađi namaz, koristite štapni mikser.
3. Po želji umiješajte narezano svježe povrće radi hrskavosti i svježine.
4. Namažite na kruh ili poslužite kao punjenje za tortilju, pitu ili povrtni wrap.



ČOKOLADNI BROWNIE OD CRNOG GRAHA

SASTOJCI:

- 400 g kuhanog crnog graha
- 3 jaja
- 150 g datulja (oko 20 komada)
- 35 g sirovog kakaa
- 3 žlice maslaca od kikirikija
- ¼ šalice (biljnog) mlijeka
- 1 žličica praška za pecivo
- prstohvat soli
- 60 g tamne čokolade (za posipanje)
- * (može se upotrijebiti i smeđi umjesto crnog graha)

PRIPREMA

1. Suhi grah namočite barem 8 sati (ili preko noći), zatim kuhajte 1–1,5 sata. Za bržu verziju možete upotrijebiti i kuhani grah iz limenke.
2. Priprema datulja: Za mekšu teksturu i lakše blendanje namočite ih u vrućoj vodi oko 15 minuta.

PRIPREMA KOLAČA:

1. Pećnicu zagrijte na 180 °C. Pripremite kalup 20 × 20 cm (ili veći, ali tada će brownie biti tanji).
2. Sve sastojke osim tamne čokolade stavite u multipraktik ili snažan blender. Miksajte dok ne dobijete potpuno glatku, kremastu smjesu bez grudica.
3. Tamnu čokoladu nasjeckajte na sitne komadiće.
4. Smjesu izlijte u kalup, poravnajte površinu i pospite komadićima čokolade. Pecite 25–30 minuta na srednjoj razini pećnice. Brownie će na dodir biti još malo mekan, ali stisnut će se hlađenjem.

IDEJE ZA DODATKE:

- Preljev od malina: U lončiću zagrijte šalicu smrznutih malina, dodajte žličicu javorovog sirupa i kuhajte par minuta dok se maline ne razgrade i ne dobijete preljev. Prelijte preko ohlađenog brownieja.
- Hrskavi dodatak: U smjesu ili po vrhu pospite nasjeckane orahe, lješnjake ili bademe.



ČOKOLADNE KUGLICE OD SLANUTKA

SASTOJCI:

- 180 g slanutka
- 80 g maslaca od kikirikija ili drugog orašastog maslaca
- 50 ml meda (može se zamijeniti agavinim sirupom)
- 3 žlice sirovog kakaa
- 3 žlice kokosovog ili slanutkovog brašna

ČOKOLADNI PRELJEV:

- 90 g tamne čokolade (kapljice ili komadići)
- 2 žlice kokosovog ulja

PRIPREMA

1. Sve sastojke za kuglice stavite u multipraktik ili blender i miksajte dok ne dobijete glatku, lagano ljepljivu i ujednačenu smjesu.
2. Lim obložite papirom za pečenje. Od smjese rukama ili žlicom oblikujte male kuglice i posložite ih na lim za pečenje.
3. Lim s kuglicama stavite u hladnjak oko 30 minuta da se kuglice stisnu.
4. U međuvremenu na laganoj vatri otopite tamnu čokoladu s kokosovim uljem (možete i u mikrovalnoj) dok se skroz ne otopi i ne postane potpuno glatka.
5. Svaku kuglicu umočite u otopljenu čokoladu tako da je potpuno prekrije, pa je vratite na papir za pečenje.
6. Po želji pospite nasjeckanim orašastim plodovima, liofiliziranim voćem ili prstohvatom morske soli.
7. Vratite kuglice u hladnjak i ostavite da se potpuno stisnu (oko 1 sat; ili kraće u zamrzivaču).

